PORADY LEKARZY PRAKTYKUJĄCYCH MEDYCYNĘ HOLISTYCZNĄ

HOLISTIC HEALTH

NR 3/2020 MAJ-CZERWIEC



Co wzmacnia
ODPORNOŚĆ
i wydłuża nam życie?

Prawdziwi pogromcy
WIRUSÓW

LIFTING BEZ SKALPELA
(Nie)tylko naturalne odmładzanie twarzy

REWELACYJNA TERAPIA
Bakterie w szczepionce przeciw alergii

OSTEOPOROZA
Zaskakujące fakty

KAMICA NERKOWA
PORADY NATUROPATY

MIELIŚMY SZCZĘŚCIE!
Poruszająca historia Weroniki i Jarka

PROBIOTYKI ZARODNIKOWE
kontra
ANTYBIOTYKI

Jak oczyścić organizm?
KURACJA PSZENICZNA
KROK PO KROKU

17 SPOSOBÓW NA PIĘKNE WŁOSY

Anna WYSZKONI
Jestem dla siebie czuła...

Sprawdzone porady: jadalne kwiaty chronią DNA • arbuz lekiem na nadciśnienie • wakacje w stylu paleo zioła idealne dla maluszka • olejek z oregano zwalcza patogeny • twój wewnętrzny zegar • rozmaryn i astma stopy zdrowe i zadbane • ćwiczenia na wzmocnienie kości • ratunek dla układu oddechowego

MAJ-CZERWIEC | 3/2020
13,90 zł w tym VAT 8%
ISSN: 2451-2907
INDEKS: 41204X
03
9 772451 290200

eprasa.pl f51fc968de

GENACTIV®

Nr 1 wśród farmaceutów*

świat farmacji
Produkt Roku 2020
COLOSTRUM COLOSTRIGEN
Preparaty immunostymulujące
Apteka Media Sp. z o.o.



Colostrum Colostrigen

Odporność **bez przerwy.**

www.genactiv.eu

Gwarancja skuteczności

Pobrane w ciągu pierwszych dwóch godzin laktacji, najwyższe stężenie bioaktywnych składników.

Naturalne i bezpieczne

Pobierane tylko od przebadanych, zdrowych polskich krów.

Gwarancja aktywności

Suszone w niskiej temperaturze podczas liofilizacji.

* Produkt roku 2020 w kategorii "Preparaty immunostymulujące". Nagroda przyznana przez "Apteka Media" Sp. z o.o. w ramach publikacji "świat farmacji" na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród polskich farmaceutów".

eprasa.pl f51fc968de

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.**

In Whom We Trust?



Fot. M.Pańszczyk/Management A.Wyszkoni

W sprawach zdrowia, a szczególnie dietetyki, na pytanie „komu zaufać?" nie ma prostej odpowiedzi. Czytelnicy oczekują od naszych autorów wiarygodnych i jednoznacznych informacji. Przekonaliśmy się o tym ostatnio przy okazji ankiety, na którą otrzymaliśmy ponad tysiąc odpowiedzi (niektóre wyniki tej ankiety przedstawiamy na str. 103). Cenimy sobie oceny i opinie naszych respondentów. Wśród przekazanych nam wielu opinii pochlebnych przewijała się jedna uwaga krytyczna – dlaczego w naszych artykułach niektóre problemy nie mają jednoznacznych rozstrzygnięć? Mało tego, zdarzają się nam twierdzenia i porady wzajemnie sprzeczne. Dotyczy to zwłaszcza wskazówek dietetycznych. Na nasze usprawiedliwienie mamy jedną odpowiedź – taka jest dietetyka. W tysiącach publikacji ośrodków badawczych można znaleźć dowody na niemal dowolne, wzajemnie sprzeczne tezy.

Weźmy dla przykładu jajko. Starsi czytelnicy być może pamiętają, jak w „szalonym" roku 1981 minister Krasiński (ten od chrupiących bułeczek) rzucił na szalę cały swój autorytet profesorski, twierdząc, że człowiekowi wystarczy spożycie połowy jajka na tydzień. A były to czasy wielkiego poważania dla wartości odżywczych jajek i zapotrzebowanie na jajka było ogromne. Dwadzieścia lat później, na fali upowszechniania wiedzy o zabójczym cholesterolu, jajko zostało wyklęte ze względu na dużą zawartość tego związku. Ostatnio zapanowała demokracja. Ciągle pojawiają się publikacje badawcze z konkluzją, że spożywanie jajek to proszenie się o pewne kłopoty sercowo-naczyniowe, a w innych publikacjach badawczych dowodzi się, że to absurd. Po pierwsze dlatego, że poziom cholesterolu w organizmie zależy od wytwarzania lipidów przez wątrobę, a ilości cholesterolu dostarczanego z pożywieniem są tak małe, że nie mają znaczenia. Po drugie, demaskatorzy niecnych poczynań Big Pharmy i lekarzy negują „histerię cholesterolową", wywoływaną rzekomo dla zwiększenia sprzedaży statyn. Podobne rozbieżności, a nawet sprzeczności poglądów dotyczą wielu innych składników pożywienia: czerwonego mięsa, masła (w ogóle tłuszczów nasyconych), nabiału, ryb itd. Skąd się to bierze? Jest jedna przyczyna główna i wiele pochodnych. Otóż dietetyka nie jest nauką ścisłą, a jej instrumentarium badawcze jest bardzo ograniczone. W medycynie o skuteczności leku decyduje wynik statystyczny dla ślepej próby randomizowanego zbioru osób. Oznacza to, że dość jednorodny zbiór osób jest dzielony losowo na dwie grupy – jedna przyjmuje lek, a druga placebo, przy czym osoby uczestniczące w tym badaniu nie wiedzą, do której grupy należą. Nie da się wykonać podobnego badania w dietetyce. Spróbujmy losowo wybrany zbiór osób podzielić na dwie grupy i obserwować ich długość życia, przy czym jedna grupa będzie karmiona jajkami, a druga dostanie zakaz ich jedzenia, ponadto żadna z osób nie powinna wiedzieć, do której grupy należy. To niewykonalne. Można skrócić czas trwania próby i obserwować tylko niektóre wskaźniki, tzw. biomarkery, na przykład poziom cholesterolu. Nie da się jednak ukryć przed uczestnikami próby, że jedzą jajka. Zatem pozostają tylko badania obserwacyjne. Można na przykład obserwować skutki spożywania fast foodów, porównując stan zdrowia i długość życia osób stołujących się w McDonaldzie i wegetarian. Jednak te dwie grupy osób różni ponadto wiele innych istotnych dla zdrowia czynników. Ci pierwsi prawdopodobnie mniej dbają o zdrowie, nie trzymają w ryzach masy ciała, nie ćwiczą, w ogóle żyją byle jak, a więc ich przypuszczalnie krótszy czas życia niekoniecznie wynika z objadania się hamburgerami.

Ufaj swojemu zdrowemu rozsądkowi

W ogóle wiedza osiągana na podstawie badań obserwacyjnych budzi różne wątpliwości metodologiczne. Szczególnie gdy są to tak zwane „małe badania". Niekiedy publikacje z dziedziny dietetyki operują zbiorami zaledwie kilku osób. Poza wspomnianym nieuwzględnieniem przez badacza wpływu wielu czynników dodatkowych, może też się zdarzyć tendencyjne formułowanie wniosków z badań. Niekoniecznie zamierzone, ale w jakimś stopniu odzwierciedlające poglądy wyznawane przez autora, czyli, powiedzmy, motywowane ideologicznie. W tak złożonej sytuacji wróćmy do tytułowego pytania. Odpowiedź znajdujemy na amerykańskich monetach i banknotach: „In God We Trust". OK. Nie popełnię chyba bluźnierstwa, dodając: „Ufaj też sobie". Ufaj swojemu zdrowemu rozsądkowi. Obserwuj swój organizm. Nie lekceważ wskazań lekarskich. Jeśli nawet przekonał Cię autor publikacji demaskującej spisek statynowy, to zastanów się, czy możliwe jest, żeby cały świat lekarski uczestniczył w tym spisku, śrubując dopuszczalne normy cholesterolu? Chyba nie. Co nie oznacza jednak, że masz sobie odmówić zjedzenia od czasu do czasu omletu. Byłoby też niesprawiedliwe pozostawienie wrażenia, że dietetyka nie ma dla nas żadnych wiarygodnych wskazówek. Jest wiele dietetycznych pewników dowiedzionych niezbicie. Na przykład szkodliwość soli dla nadciśnieniowców, pozytywna rola poszczególnych witamin, korzyści dla zdrowia płodu wynikające z przyjmowania przez ciężarną suplementów z kwasem foliowym itp. Dietetyków warto posłuchać, a jeśli podają wskazówki sprzeczne, pozostaje umiar i ufność we własny zdrowy rozsądek.

Wydawca

eprasa.pl f51fc968de

NASI AUTORZY I KONSULTANCI

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

AGNIESZKA PISKAŁA-TOPCZEWSKA



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

BOŻENA BORZĘCKA



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

KAMILA MAKOWSKA-SERKIS



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

ANNA REDLICKA



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

KATARZYNA RÓŻYCKA



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

AGNIESZKA PODOLECKA



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

DAMIAN GRĄDZKI



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

KAROLINA SMODEREK



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



TEMATY Z OKŁADKI

Jestem dla siebie czuła ▶ 98
Co wzmacnia odporność i przedłuża życie ▶ 24
Prawdziwi pogromcy wirusów ▶ 68
Lifting bez skalpela ▶ 42
Bakterie w szczepionce przeciw alergii ▶ 14
Osteoporoza – zaskakujące fakty ▶ 36
Kamica nerkowa ▶ 81
Mieliśmy szczęście! Historia Weroniki i Jarka ▶ 92
Probiotyki zarodnikowe kontra antybiotyki ▶ 48
Jak oczyścić organizm ▶ 76
17 sposobów na piękne włosy ▶ 53

SPRAWDZONE PORADY:

jadalne kwiaty chronią DNA **(12)** arbuz lekiem na nadciśnienie **(13)** wakacje w stylu paleo **(10)** zioła idealne dla maluszka **(64)** olejek z oregano zwalcza patogeny **(33)** twój wewnętrzny zegar **(84)** rozmaryn i astma **(19)** stopy zdrowe i zadbane **(60)** ćwiczenia na wzmocnienie kości **(37)** ratunek dla układu oddechowego **(19)**

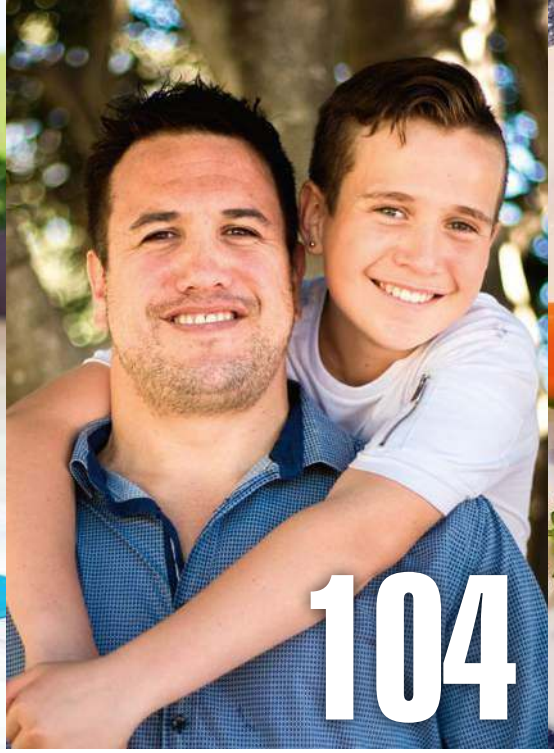
DRODZY CZYTELNICY!

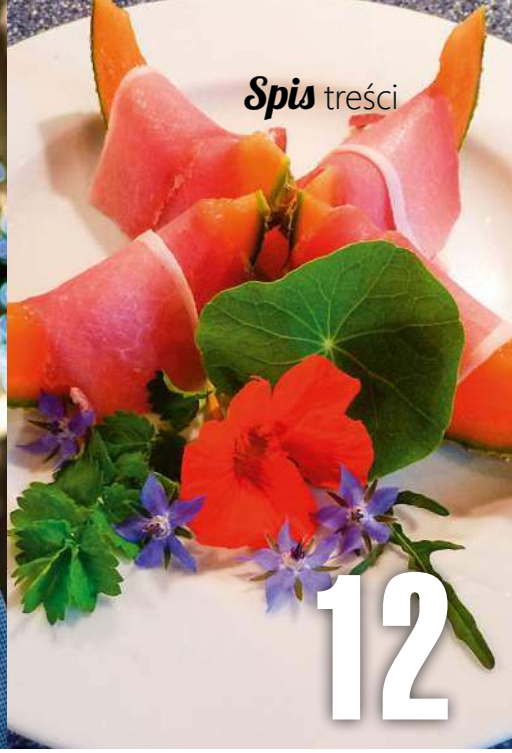
W odpowiedzi na docierające do redakcji pytania informujemy, że zamówienia archiwalnych numerów magazynu „Holistic Health" oraz zakupu jego prenumeraty można dokonać na stronie internetowej **www.ulubionykiosk.pl**

WARUNKI PRENUMERATY – str. 114
PRENUMERATA W OFERCIE SPECJALNEJ – str. 97

eprasa.pl f51fc968de







Spis treści

TEMAT NUMERU

24 Przedłużacze życia
Naukowcy podkreślają, że długość życia powinna iść w parze z jego jakością. W języku angielskim istnieje nawet termin „successful aging", czyli pomyślne starzenie się. Przedstawiamy sposoby na wzmocnienie odporności, która ma w tym przypadku największe znaczenia

6 LISTY CZYTELNIKÓW

TOP NEWS

8 Koronawirus pod lupą
Czego dowiadujemy się o SARS-CoV-2 z najnowszych doniesień naukowych?

EKSTRAKT Z BADAŃ

10 Wakacje na leżaku czy w stylu paleo?

KOMUNIKATY LEKARZY HOLISTYCZNYCH

12 Co stawi czoło pasożytom?
12 Smakowite kwiaty
13 Rewolucja w kardiologii
13 Arbuz dodaje energii
13 Nie wyrzucaj skorupek jaj

WEBINARIUM

14 Nowe metody leczenia alergii
Zastosowanie w szczepionkach białek rekombinowanych i probiotyków to obiecujący sposób na uporanie się z alergią. A co osobom cierpiącym na tę chorobę oferuje medycyna naturalna?

FAKTY I MITY

36 Osteoporoza – jaka jest naprawdę?

TO, CO DOBRE DLA URODY

42 Młodsza bez skalpela

Z PRAKTYKI LEKARZY HOLISTYCZNYCH

48 Wybór Daniela: pełny powrót do zdrowia

RAPORT

53 Pielęgnuj włosy skutecznie!
Odpowiedni dobór kosmetyków to podstawa, ale pomocne okażą się również sprawdzone metody naturalne. A kiedy szukać pomocy u trychologa?

TWOJE ZDROWIE W TWOICH RĘKACH

60 Kiedy do podologa?

NOTATNIK DOŚWIADCZONEJ ZIELARKI

64 Jakie zioła można podawać maluszkom?

ŻYJ HOLISTYCZNIE

68 Silny organizm to podstawa
78 Nie lekceważ choliny
84 Twój wewnętrzny zegar
89 Szczurzy raj

PORADY EKSPERTÓW I PRAKTYKÓW HOLISTYCZNYCH

76 Jak efektywnie oczyścić organizm?
90 Jak schudnąć mimo chorej tarczycy?

PRZYCHODZI PACJENT DO... NATUROPATY

81 Kamienie nerkowe

KTO CIĘ WYLECZY

83 Poradnik medyczny
Jakie suplementy diety łagodzą objawy fibromialgii?

KU POKRZEPIENIU SERC

92 Pomoc ma wielką moc
W jaki sposób Weronika i Jarek odnaleźli swoich bliźniaków genetycznych?

HOLISTYCZNIE O ŻYCIU

98 Jestem dla siebie czuła
Najlepiej czuje się w otoczeniu rodziny i przyjaciół, jednak jej żywiołem jest estrada. Była o krok od utraty tego, co kocha, ale jak sama nam wyznała, jest silną kobietą... Zapraszamy na spotkanie z Anną Wyszkoni

MIND

104 Prawdziwe problemy nastolatków
„To, co wnerwia młodych ludzi, obnaża absurdy naszego społeczeństwa" – mówi Małgorzata Filipiak, terapeutka i hipnoterapeutka dzieci i młodzieży

HYDE PARK

110 Zamrożona puszka Pandory
Jeśli nie zadbamy o naszą planetę, takie zagrożenia jak epidemia COVID-19 mogą powtarzać się coraz częściej. Groźne skutki ocieplenia klimatu

PIONIERZY MEDYCYNY HOLISTYCZNEJ

111 Uzdrawiacz niealternatywny



W następnym numerze

(w kioskach od 22.06.2020 r.)

- **Sposób na odporność: medycyna mitochondrialna**
- **Niezawodna pomoc w chorobach stawów**
- **To cellulit czy cellulitis?**

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

eprasa.pl f51fc968de

Listy do redakcji



Roczną prenumeratę „Holistic Health" otrzymuje autor listu „Recepta na wagę złota"

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

Ćwiczenia w czasie epidemii

Moja babcia ma ponad 70 lat i z powodu koronawirusa właściwie nie wychodzi z domu. Mieszkamy w centrum Warszawy w wielopiętrowym bloku, więc wydaje się to oczywiste, chodzi przecież o minimalizowanie ryzyka zakażenia. Ale odcięcie od świata to dla niej wielki problem, ponieważ jest osobą aktywną, codziennie odwiedzała swoją przyjaciółkę, razem spacerowały, chodziły do kina czy filharmonii. Teraz jest zamknięta w stosunkowo małym mieszkaniu. A jednak nie zrezygnowała z aktywności fizycznej! Ku mojemu zdziwieniu, gdy szykowałam się dzisiaj rano do pracy, moja babcia... zaczęła wykonywać w swoim pokoju proste ćwiczenia: wymachy rąk czy skłony w bok. A następnie ruszyła... prosto przed siebie. Dosłownie, bo jej pokój znajduje się na końcu przedpokoju naprzeciwko drzwi wejściowych. Tam zawróciła i pomaszerowała z powrotem. Gdy wychodziłam do pracy, grzecznie mnie przepuściła, ale nie zwolniła kroku, a robiła już piątą rundę. Zapytałam, czy nie chciałaby ćwiczyć na rowerze stacjonarnym, który może nam pożyczyć mój brat, a jej wnuk. „Już o tym pomyślałam, wczoraj do niego zadzwoniłam w tej sprawie, jutro go przywiezie. Przecież ruch w moim wieku to konieczność!", usłyszałam w odpowiedzi. Mówiąc szczerze, wcale mnie to nie zdziwiło, bo babcia zawsze była bardzo samodzielna. Mam nadzieję, że wśród czytelników „Holistic Health" znajdą się osoby, które pójdą w jej ślady. Przecież chodzi nie tylko o to, by przetrwać epidemię, ale również – zachować dobrą kondycję fizyczną i psychiczną. Brak ruchu po prostu nas osłabia! Znalazłam też dla babci zestaw bezpiecznych ćwiczeń na stronie www.fizjoterapiaporusza.pl oraz na YouTubie. Są proste, naprawdę! K.L.

Toksyczne boiska i place zabaw

Mija dwanaście lat od wprowadzenia rządowego programu budowy w każdej gminie w Polsce boisk nazywanych orlikami. Założenie było słuszne – tam, gdzie dzieci nie miały miejsca do zabawy, gry w piłkę i aktywnego spędzania czasu, miały powstać całoroczne boiska. Wszak sport to zdrowie. Jednak nie wszystko poszło zgodnie z planem. Orliki, otwierane z wielką pompą, w świetle kamer i z udziałem władz, to trucizna dla naszych dzieci! Okazało się bowiem, że do ich budowy w wielu miejscach wykorzystano materiały rakotwórcze i silnie alergizujące. Nikogo chyba nie zdziwi to, że przyczyną było szukanie oszczędności – wybierano najtańsze materiały. Jak doszło do odkrycia szkodliwości orlików? Wkrótce po wybudowaniu pierwszych boisk jeden z rodziców, znany publicysta, dostrzegł u swojego syna niepokojącą wysypkę na ciele, którą powiązał z grą w piłkę na orliku. Gorączkujące dziecko trafiło do szpitala, a badania murawy wykazały, że jest w niej obecny kadm. Gwoli rzetelności trzeba jednak wyjaśnić, że znaczne ilości kadmu dostają się do atmosfery także w wyniku spalania paliw kopalnych, a więc węgla kamiennego czy ropy naftowej. Jest on również obecny w dymie papierosowym. Warto zaznaczyć także, że aby doszło do poważnego zatrucia kadmem, należałoby go wdychać przez około godzinę, w stężeniu 40 mg/m^3. A na boisku, będącym otwartą przestrzenią, występuje ciągła cyrkulacja powietrza. Nie zmienia to faktu, że ziarenka granulatu wypełniającego przestrzeń między sztuczną trawą mogą być lepszej lub gorszej jakości. Te pierwsze są produkowane w ramach recyklingu głównie ze zużytych opon, uszczelek i dywaników samochodowych, a drugie wytwarza się w warunkach laboratoryjnych i zawierają one nieszkodliwy dla zdrowia kauczuk. O orlikach zrobiło się ponownie głośno w lutym tego roku, gdy u 9-letniego Julka, który całe dnie spędzał na jednym z warszawskich boisk, rozwinął się guz mózgu. Jego koledzy skarżyli się zaś na trudności z oddychaniem, wystąpiły u nich również objawy alergii skórnej. Rodzice chłopców przekazali więc próbki granulatu do badań i okazało się, że zawiera on mnóstwo szkodliwych związków, takich jak metale ciężkie, benzopiren i węglowodory aromatyczne. Wszystkie te substancje są szczególnie groźne dla dzieci, działają mutagennie i kancerogennie! Wiele z nich kumuluje się w organizmie i skutki ich

eprasa.pl f51fc968de

działania dzieci odczują dopiero po latach, gdy już dawno zapomną o zabawie na orliku. Miasto również zaczęło badać sprawę, czego następstwem było wydanie oświadczenia, z którego m.in. wynikało, że wszystkie boiska szkolne i inne zarządzane przez miasto bądź jego jednostki były wykonane z materiałów, które mają atesty Narodowego Instytutu Zdrowia – Państwowego Zakładu Higieny, ale z ostrożności i troski o bezpieczeństwo dzieci Urząd m.st. Warszawy poprosił Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną o przeprowadzenie kontroli boisk, które zostały zbudowane przed grudniem 2015 roku. Kontroli poddano również podobne obiekty sportowe w całej Polsce – jej wyniki były zatrważające. Okazało się bowiem, że w granulacie, który powinien zawierać maksymalnie 1 mg szkodliwych substancji na 1 kg, występuje ich sto, a nawet tysiąc razy więcej! Chcieliśmy jak najlepiej, przecież aktywność fizyczna jest niezbędna do prawidłowego rozwoju młodego organizmu, a zafundowaliśmy dzieciom toksyczną bombę z opóźnionym zapłonem, bo ktoś chciał zaoszczędzić na pielęgnacji prawdziwej murawy, a potem na wykonaniu sztucznej. Co gorsza, sanepid podaje, że tani granulat jest również stosowany na kortach tenisowych, placach zabaw dla dzieci i ścieżkach rowerowych. Może lepiej zatem pograć z synem w piłkę po prostu na trawie? Pobawić się na łące? Im dalej od toksycznych muraw i placyków wyłożonych gumą, tym lepiej! R.S.

Recepta na wagę złota

Niewiele osób wie, że w sytuacji zagrożenia życia istnieje możliwość wykupienia leku bez e-recepty. Farmaceuta może bowiem wydać lek, o ile ma pewność, że będzie on użyty w sposób właściwy, na tzw. receptę farmaceutyczną wystawioną przez siebie. Kilka dni temu skorzystaliśmy z takiej właśnie możliwości, ponieważ mojemu tacie zabrakło leków, a do przychodni po e-receptę nie mogliśmy się dodzwonić. Byliśmy przerażeni, telefon był cały czas zajęty, a bez leków ułatwiających oddychanie stan taty pogarszał się z godziny na godzinę. W desperacji zadzwoniliśmy więc do apteki, w której od lat mama wykupuje leki, i tam otrzymaliśmy natychmiastową pomoc. Farmaceuta pamiętał mamę i dodatkowo za pomocą numeru PESEL taty sprawdził, że faktycznie od lat realizujemy dla niego recepty na brakujące mu leki, więc wydano nam je bez problemu. Jedynym minusem tej sytuacji było to, że za tak zakupiony lek zapłaciliśmy 100% ceny, ale kto by na to zważał w sytuacji zagrożenia życia. Dobrze, że w tak trudnym czasie epidemii mamy możliwość korzystania z e-usług, takich jak właśnie e-recepty. Dla osób znajdujących się w grupie najwyższego ryzyka (do których zaliczają się również moi rodzice), przebywających z konieczności cały czas w domu, to wielkie ułatwienie. Ten system czasami niestety zawodzi i to z winy pacjentów. Już zaopatrzone w leki dla taty dodzwoniłyśmy się wreszcie do przychodni, by poprosić o e-receptę na przyszłość. W rozmowie z pielęgniarką wspomniałam o swoich wcześniejszych nieudanych próbach załatwienia tej sprawy przez telefon. To, co usłyszałam w odpowiedzi, było zatrważające. Okazuje się, że linia telefoniczna jest okupowana w większości przypadków przez pacjentów szukających porady w sprawach błahych, z którymi można sobie poradzić bez pomocy lekarza, domowymi sposobami. Wiele osób dzwoni ponadto w związku z problemami przewlekłymi, z którymi dawno powinni się udać do lekarza, ale czekali, czekali i nastała epidemia. Takim osobom trudno pomóc bez wizyty w gabinecie, tymczasem obecnie unika się umawiania pacjentów do lekarza z uwagi na zagrożenie wirusem. W okresie epidemii i izolacji mamy co prawda więcej czasu, by o siebie zadbać, ale nie narażajmy niepotrzebnie życia lekarzy – by ich nie zabrakło, i życia ludzi potrzebujących szybkiej pomocy. Z.U.



AUTORZY LISTÓW opublikowanych w tym numerze naszego magazynu otrzymają zestaw kosmetyków L'biotica Professional Therapy Repair do włosów zniszczonych, suchych, ze skłonnością do wypadania

Fot. OpenClipar-Vectors

eprasa.pl f51fc968de

Koronawirus pod lupą

Naukowcy intensyfikują starania, by jak najlepiej poznać sprawcę epidemii COVID-19. Przyjrzyjmy się najnowszym doniesieniom na temat koronawirusa SARS-CoV-2, który wywołuje tę chorobę.



TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Naukowcy z Department of Immunology and Microbiology w La Jolla (USA), prowadzący badania nad wirusem SARS-CoV-2, twierdzą, że powstał on w sposób naturalny, a pojawiające się teorie, mówiące o tym, że został stworzony jako broń biologiczna, są nieprawdziwe. Gdy porównano materiał genetyczny SARS-CoV-2 i innych koronawirusów oraz sposoby atakowania przez nie ludzkich komórek, okazało się, że są one zdecydowanie różne. Nie można więc w tym przypadku uznać, że nowy wirus jest wynikiem zmian celowo wprowadzonych w genom znanych już nam koronawirusów. Naukowcy skłaniają się zatem ku teorii, że SARS-CoV-2 ewoluował w sposób naturalny w organizmach zwierząt, a następnie przeniósł się na ludzi. Nie jest jeszcze do końca jasne, czy był on dla nas groźny już w czasie pierwszego transferu ze zwierzęcia na człowieka, czy dopiero w naszym organizmie zmutował do znanej nam dziś formy[1].

Zainfekowane przez wirusy komórki wydzielają cytokiny prozapalne

Ich zadaniem jest pobudzenie układu immunologicznego do działania, a także skierowanie białych krwinek w miejsce zakażenia i sprawowanie kontroli nad tym, aby reakcja układu odpornościowego była adekwatna do skali zagrożenia (immunomodulacja). W przypadku zakażenia SARS-CoV-2 dochodzi do nagłego, niekontrolowanego wyrzutu olbrzymich ilości cytokin prozapalnych, skutkującego niezwykle silną odpowiedzią immunologiczną. Płuca chorego zostają wręcz zalane przez komórki układu immunologicznego, czego skutkiem jest uszkodzenie nabłonka wyścielającego pęcherzyki płucne, co prowadzi do trudności z oddychaniem. To właśnie z tego powodu u zakażonych koronawirusem z Wuhan tak często rozwija się niewydolność oddechowa[2].

Naukowcy twierdzą, że w przeciwieństwie do wirusa wywołującego grypę SARS-CoV-2 jest stabilny genetycznie

Oznacza to, że mutuje powoli, co zwiększa prawdopodobieństwo opracowania szczepionki o dużej skuteczności. Co więcej, istnieją także spore szanse, że będzie ją można zastosować u całej populacji, bez konieczności corocznej zmiany składu, jak to ma miejsce w przypadku wirusa grypy[3].
Badania nad szczepionką są prowadzone również w Polsce.

Jednym z wczesnych objawów zakażenia koronawirusem jest w niektórych przypadkach utrata zmysłu smaku i węchu

Jak donoszą naukowcy z Aga Jilin University (Chiny) i Beth Israel Deaconess Medical Center (USA), objawy te mogą być wynikiem nie tylko rozwijającego się w obrębie nosa i gardła stanu zapalnego, ale także bezpośredniego uszkodzenia przez wirusa nerwów. Jest to prawdopodobne, ponieważ udowodniono, że koronawirusy mają zdolność atakowania układu nerwowego. Zatem jedną z przyczyn zgonów wśród chorych na COVID-19, ukrytą pod objawami zapalenia płuc, może być uszkodzenie w rdzeniu przedłużonym neuronów odpowiadających za funkcjonowanie układu oddechowego, powodujące niewydolność oddechową[4].

Jest nadzieja, że przeciwciała pobrane od ozdrowieńców, czyli osób, których organizm pokonał koronawirusa, mogą zostać użyte do leczenia najcięższych przypadków COVID-19

W odpowiedzi na zakażenie komórki układu odpornościowego zaczynają wytwarzać przeciwciała niszczące wirusy. W organizmie chorego toczy się zatem wyścig o przewagę liczebną między intensywnie namnażającym się wirusem i armią przeciwciał. U osób z osłabioną odpornością i współistniejącymi chorobami często wygrywa wirus, dlatego w ich przypadku należy działać już na samym początku choroby, czyli podawać im gotowe przeciwciała. Taka terapia pozwala na pozyskanie czasu niezbędnego do tego, by organizm chorego wytworzył własne przeciwciała i sam mógł zwalczyć infekcję. W ten sposób nie da się jednak zbudować trwałej odporności na SARS-CoV-2[5]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.nature.com/articles/s41591-020-0820-9?fbclid=IwAR1TjrWbusjhT3e-I4Bhh695IqvcbANjdvWUI_4stf_UyJfjJzH5wImo3IM
2. https://www.facebook.com/watch/?v=537360063860588
3. https://www.prnewswire.com/news-releases/italian-researchers-identify-new-sars-cov-2-gene-variants-that-provide-clues-to-coronaviruss-epidemiology-301029331
4. https://www.the-scientist.com/news-opinion/lost--smell-and-taste-hint-covid-19-can-target-the-nervous--system-67312
5. https://www.jci.org/articles/view/138003?fbclid=IwAR3AwU-nvZ7oN7NyY-q4vVTNbtFoLDsJ8wF5S4IXT_MOBBmHV0YJvGd7pP4

Fot. Frankundfrei

eprasa.pl f51fc968de

Laurowa kuracja na stawy



IZABELA DOBROŃSKA
Fizjoterapeutka, Uniwersytet Jagielloński w Krakowie

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



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

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



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

Tajemnica skuteczności laurowo-kurkumowej kuracji na stawy

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



Naukowcy potwierdzają!

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

Ulga po latach!



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

INNOWACYJNE POŁĄCZENIE



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



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

Myślałam, że mam to już na zawsze...



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

Katarzyna Piotrowska z Wrocławia

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

eprasa.pl f51fc968de

Wakacje na leżaku czy w stylu paleo?

Julia Cember



Stres, przyjaciel naszych paleolitycznych praprzodków, dzisiaj niszczy nam zdrowie, a nawet bywa nazywany cichym mordercą. W czasie urlopu chcemy więc przede wszystkim się zrelaksować. A może to właśnie odrobina pierwotnego stresu, jakiego doświadczali prehistoryczni ludzie, jest nam najbardziej potrzebna do zachowania dobrej formy fizycznej i psychicznej?

Kilka lat temu przeprowadzono eksperyment, którego uczestnicy mieli jak najwierniej odtworzyć styl życia paleo. Autorzy tego pilotażowego badania chcieli sprawdzić prawdziwość tezy, że nasi praprzodkowie rzadziej niż my cierpieli z powodu chorób autoimmunologicznych, schorzeń układu krążenia i zaburzeń metabolicznych. Ten śmiały eksperyment udowodnił, że warto ograniczyć wpływ cywilizacji na nasz organizm.

Uczestnicy spędzili 10 dni w Pirenejach latem 2011, 2012 i 2013 r.

- nigdy nie przebywali powyżej 1900 m n.p.m.
- temperatura powietrza w ciągu dnia wahała się od 22 do 42 st. C
- temperatura powietrza w nocy wynosiła od 12 do 21 st. C

W eksperymencie wzięło udział 28 kobiet i 27 mężczyzn

- średnia wieku wynosiła 38 lat
- wśród uczestników byli studenci, naukowcy i lekarze odpowiednio wcześniej przeszkoleni
- wszystkich zbadano przed eksperymentem i po jego zakończeniu

Uczestnicy badania mieli naśladować łowiecko-zbieracki styl życia

- każdy z nich niósł plecak o wadze 8 kg
- średnio pokonywali 14 km dziennie
- sami przyrządzali posiłki ze składników dostarczanych im przez autorów badania
- spożywali 2 posiłki dziennie: pierwszy podczas odpoczynku w ciągu dnia, drugi po zakończeniu marszu, w obozie

Racje żywnościowe obliczono przed rozpoczęciem eksperymentu, wzorując się na diecie żyjącego w Tanzanii ludu Hadza

- w obozie mieli wypić tyle wody z przygotowanych dla nich sztucznych „źródeł", ile byli w stanie, ponieważ



Fot. Hans

KOMU SŁUŻY DIETA PALEO?

Dieta paleolityczna jest niemal pozbawiona cukrów prostych, dlatego proponuje się ją głównie osobom z nadwagą i otyłością, z zaburzeniami metabolicznymi, a także chorobami endokrynologicznymi, takimi jak cukrzyca[2] czy choroba Hashimoto[3]. Aktywność fizyczna w połączeniu z pełnowartościowymi posiłkami i odpowiednią suplementacją regeneruje organizm, wzmacnia układ odpornościowy i poprawia samopoczucie. Dieta paleo jest polecana osobom z chorobami autoimmunologicznymi, ponieważ wyklucza żywność przetworzoną oraz mięso, ryby i jaja z chowu innego niż wolnowybiegowy i wolny od antybiotyków

eprasa.pl f51fc968de

kolejna okazja nadarzała się dopiero po zakończeniu całodziennego marszu
- wszyscy spali pod gołym niebem, w śpiworach
- kładli się spać o zmroku i wstawali o świcie

Ochotnicy odczuwali pragnienie w czasie marszu tylko przez pierwsze 3 dni eksperymentu, później udawało się im w obozie nawadniać organizm w takim stopniu, że nie musieli szukać źródeł wody w ciągu dnia

Troje uczestników doświadczyło neuroglikopenii: osłabienia, głodu, zimna, zawrotów głowy i drgawek, ale badanie krwi nie wykazało u nich hipoglikemii (niedocukrzenia)
- jedna z tych osób miała nadwagę, a ponadto stwierdzono u niej w badaniu na czczo podniesiony poziom glukozy, ale tylko przez pierwsze trzy dni nie była w stanie sama nieść plecaka; kilku ochotników cierpiało z powodu biegunki

Wyniki badania

Zdecydowana większość uczestników czerpała radość z eksperymentu, ponieważ zauważyli u siebie poprawę ogólnego stanu zdrowia i samopoczucia, a przede wszystkim w mniejszym stopniu odczuwali stres, związany z zachodnim stylem życia.

Zmiany antropometryczne obejmowały:
- zmniejszenie masy ciała średnio o 3,8 kg
- zmniejszenie obwodu bioder średnio o 3 cm
- zmniejszenie obwodu talii średnio o 5 cm

U uczestników badania zaobserwowano obniżenie poziomu glukozy, insuliny, trójglicerydów, całkowitego cholesterolu i jego frakcji LDL, a także stężenia we krwi hormonu tarczycy FT3. Jeden z uczestników eksperymentu, cierpiący na arytmię serca, odstawił w jego trakcie leki. Zmiana stylu życia spowodowała, że jeszcze przez 3 lata po zakończeniu badania nie musiał wracać do farmakoterapii[1].

Wnioski z badania

Stres nie jest naszym wrogiem, w niewielkiej dawce wzmacnia układ odpornościowy. Jeśli jednak żyjemy w permanentnym stresie, zwiększa się ryzyko rozwoju wielu chorób, z którymi nasi praprzodkowie nie musieli się mierzyć, mimo że ich życie było pełne napięć. Zdaniem autorów pracy krótkotrwała ekspozycja na „starożytne" czynniki stresujące, takie jak głód, pragnienie, wysiłek fizyczny i zmiana klimatu, może nam wyjść na dobre. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://doi.org/10.1155/2016/6935123
2. https://www.diabetesdaily.com/learn-about-diabetes/diet-and-fitness/diabetes-diet/the-paleo-diet-for-diabetes/
3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6592837/

Fot. Free-Photos

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



NA CZYM POLEGA STYL ŻYCIA PALEO?

Oprócz diety paleolitycznej, która dopuszcza spożywanie warzyw, niektórych owoców, mięsa i jaj od zwierząt z wolnego chowu oraz nasion (bez zbóż) i orzechów, a wyklucza wszelkie dodatki spożywcze, obejmuje on następujące elementy:
- aktywność fizyczną – nasi przodkowie większość czasu spędzali na poszukiwaniu pokarmu
- odpoczynek i wyciszenie – ważną funkcję pełni tutaj sen, a także joga lub inna forma medytacji
- kontakt z naturą – spacery, najlepiej boso, by nic nie zakłócało regulującego funkcje organizmu „uziemienia"
- przebywanie w społeczności osób o podobnych zainteresowaniach

Zwolennicy stylu życia paleo korzystają z produktów wytwarzanych zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju, zmniejszając tym samym negatywny wpływ człowieka na środowisko. Wielu z nich stosuje suplementy, które nie były wprawdzie znane w czasach prehistorycznych, ale dzisiaj okazują się niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu

REKLAMA

Stawy? Laurosept Q73®
PRODUKT POLSKI
Na stawy, kolana, biodra, kręgosłup i cały układ kostno-stawowy
Usprawnia układ chrzęstny i kostny. Oryginalna formuła połączenia olejku laurowego (Wawrzyn szlachetny) i kurkumowego działa bardzo korzystnie, odżywia i wspomaga stawy i cały układ ruchu. Olejek **do użytku wewnętrznego** posiada właściwości rozgrzewające i odprężające.


ASEPTA
Rok założenia 1998
Q73
Zamów już dziś!
Dostawa do domu w 24h!
LAUROSEPT Q73 ZAWIERA AŻ 55 SUBSTANCJI BIOLOGICZNIE AKTYWNYCH!
Kuracja laurowo-kurkumowa znana od 2 tys. lat!
Zamów już dziś! www.asepta.pro
602 883 921, 33 817 34 24 / 25
oraz w sklepach zielarskich lub zamów w aptekach u farmaceuty
(dostępny w hurtowniach farmaceutycznych)

eprasa.pl f51fc968de

Komunikaty LEKARZY HOLISTYCZNYCH



Co stawi czoło pasożytom?

Pasożyty jelitowe wyniszczają organizm, co zmniejsza naszą odporność na wszelkie infekcje, także wirusowe. Aby się ich pozbyć, wiele osób sięga po wrotycz, krwawnik, glistnik i kruszynę. Co jeszcze okaże się pomocne w tej walce?

Pestki dyni
Zawierają kukurbitacynę, substancję paraliżującą układ nerwowy pasożytów jelitowych

Goździki
Są źródłem olejków eterycznych ograniczających namnażanie się wszelkich pasożytów

Piołun
W jego alkoholowym wyciągu znajduje się artemizyna, która zwalcza pasożyty – uszkadza je i hamuje ich metabolizm. Substancja ta zmniejsza ponadto namnażanie się wirusów!



Czarny orzech
Alkoholowa nalewka z jego łupin zawiera juglon, substancję paraliżującą układ nerwowy pasożytów jelitowych

Czosnek
Obecna w nim allicyna hamuje oddychanie komórkowe u pasożytów. Czosnek działa paraliżująco na glisty, owsiki, tasiemce i nicienie[1]

Fot. Siobhandolezal Fot. Dcland2 Fot. Bobes64 Fot. Sabine07 Fot. Kaz

POTYCZKI KULINARNE

Smakowite kwiaty

Okazuje się, że jadalne kwiaty zawierają o wiele więcej flawonoidów niż inne części roślin. Związki te są jednymi z najsilniejszych antyoksydantów występujących w przyrodzie. Nie tylko niszczą wolne rodniki tlenowe, odpowiedzialne za uszkodzenia komórek i znajdującego się w nich DNA, lecz również zapobiegają ich powstawaniu. W ten sposób chronią organizm przed przedwczesnym starzeniem się, a tym samym – rozwojem chorób, także nowotworowych. Nasze dzienne zapotrzebowanie na flawonoidy wynosi 1–2 g. Aby je zaspokoić, należy codziennie jeść warzywa i owoce, a do potraw dodawać właśnie jadalne kwiaty, np. róży, nasturcji, cukinii, jaśminu, hibiskusa, koniczyny, ogórecznika, fiołka, stokrotki, bzu, nagietka, czosnku, bergamotki i wszystkich roślin cytrusowych. Warto wybierać kwiaty pochodzące z upraw ekologicznych lub samodzielnie hodowanych w domu czy ogródku[2] (*więcej na temat substancji wydłużających życie czytaj: Raport, cz. 2*)



> W rękach dobrego lekarza i woda staje się lekarstwem
>
> *Mikołaj Gogol*

Fot. JaStra

eprasa.pl f51fc968de

57 kg odnawialnych zasobów Ziemi, w tym wody, minerałów, paliw kopalnych, surowców roślinnych i zwierzęcych, zużywa dziennie lub zjada mieszkaniec dużego miasta. W skali świata to w sumie aż 55 mld ton rocznie. Już w 2015 r. naukowcy bili na alarm, że przyroda nie nadąża z odnawianiem swoich zasobów, ponieważ to, co powinno nam wystarczyć na cały rok, zużywamy w ciągu 7–8 miesięcy. Jeśli nie zaczniemy postępować racjonalnie, grozi nam katastrofa ekologiczna. Naukowcy biją na alarm i zachęcają do oszczędniejszego gospodarowania naturalnymi zasobami[3]

ZE ŚWIATA MEDYCYNY

Rewolucja w kardiologii

W lutym 2020 r. naukowcy z Boston Children Hospital (USA) zaprezentowali nowatorski model sztucznej zastawki serca dla dzieci. Wadą obecnie stosowanych zastawek mechanicznych jest to, że nie rosną one wraz z pacjentem, co skutkuje koniecznością ich wielokrotnej wymiany, a każda taka operacja wiąże się z dużym ryzykiem powikłań, włącznie ze śmiercią. Rocznie na całym świecie rodzi się ponad 300 tys. dzieci z wrodzonymi wadami serca, które wymagają wszczepienia sztucznych zastawek, a każdy mały pacjent przechodzi w ciągu swojego życia przynajmniej pięć takich operacji. Dzieci z wrodzonymi wadami serca operowane są często wieloetapowo, a ponadto zachodzi u nich konieczność wielokrotnego cewnikowania serca.



Po zsumowaniu tych wszystkich interwencji okazuje się, że zanim dzieci te osiągną dorosłość, mają już za sobą kilkanaście operacji i zabiegów w znieczuleniu ogólnym. Wszczepienie nowo opracowanej zastawki pozwoli na znaczne zmniejszenie liczby operacji z zastosowaniem krążenia pozaustrojowego, a więc bardzo ryzykownych. Amerykańscy lekarze przeprowadzili już z sukcesem próby na zwierzętach, a teraz rozpoczynają badania kliniczne z udziałem ludzi[4]

Arbuz dodaje energii i chroni serce

Najcenniejszym związkiem, jaki znajduje się w arbuzie, jest cytrulina, aminokwas niezbędny do wytwarzania argininy. Arginina z kolei bierze udział w reakcjach enzymatycznych, których produktem jest rozszerzający naczynia krwionośne tlenek azotu (NO). Wskutek jego działania obniża się ciśnienie krwi, co zapobiega chorobom serca i zmniejsza ryzyko zawału, a jednocześnie do tkanek, w tym do mięśni, dociera większa ilość krwi. Najwięcej cytruliny znajduje się w zielonej części owocu, tuż pod skórką, którą można wykorzystać jako dodatek do sałatek. Kilogram arbuza dostarcza nam ok. 2 g cytruliny – taka dawka podnosi poziom argininy aż o 80%[6]



Fot. la-fontaine Fot.vipbum Fot. PublicDomainPictures

Nie wyrzucaj skorupek jaj



Źródłem wapnia w diecie jest przede wszystkim nabiał, dlatego na niedobory cierpią najczęściej osoby z nietolerancją laktozy, które muszą zrezygnować z przetworów mlecznych. Ratunkiem dla nich mogą być skorupki jaj, które są cennym źródłem łatwo przyswajalnego wapnia. Co ważne, można z nich przygotować w prosty sposób domowy suplement diety. W tym celu skorupki należy dokładnie przepłukać i usunąć z nich błony podskorupowe, a następnie wrzucić do wrzątku i gotować 2–3 minuty. Po wyjęciu z wody umieszczamy je na blasze i pieczemy 45 minut w temperaturze 105 st. C, po czym mielimy. Tak przygotowany proszek można przechowywać w lodówce nawet 3 miesiące i dodawać do potraw oraz napojów. Płaska łyżeczka zawiera ok. 500 mg wapnia. Dzienne zapotrzebowanie dorosłego człowieka to 700–1000 mg. Aż 99% wapnia znajdującego się w naszym organizmie jest wbudowane w kości i zęby, a pozostała ilość tego pierwiastka, krążąca we krwi, bierze udział m.in. w regulacji procesów metabolicznych, przewodzeniu impulsów nerwowych i krzepnięciu krwi. Niedobory wapnia mogą zatem skutkować deformacją kości, osteoporozą, zaburzeniami rytmu serca i krzepliwości krwi[5]

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18673129
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29433250
3. https://www.facebook.com/watch/?ref=-saved&v=1947585015373747
4. https://discoveries.childrenshospital.org/bileaflet-heart-valve/
5. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4337919/
6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2291275/

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

eprasa.pl f51fc968de



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. leczenie alergii. 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 leczenia alergii.



NOWE METODY LECZENIA ALERGII

CHOROBY ALERGICZNE PRZYBRAŁY ROZMIAR EPIDEMII. SZACUJE SIĘ, ŻE UCZULENIE NA CO NAJMNIEJ JEDEN ALERGEN WYSTĘPUJE U 40–50% DZIECI W WIEKU SZKOLNYM, 10–30% CAŁEJ POPULACJI CIERPI NA ALERGICZNY NIEŻYT NOSA, A PRZECIWCIAŁA IGE, ŚWIADCZĄCE O UCZULENIU NA ALERGENY OBECNE W ŚRODOWISKU, WYSTĘPUJĄ U 40% OSÓB[1].

TEKST **KATARZYNA BOGIEL**

PRAWDA CZY MIT?

- Stosowanie leków biologicznych zmniejsza objawy astmy
- Olejek eteryczny z mięty pieprzowej łagodzi stany zapalne, główną przyczynę reakcji alergicznych
- Roztocze kurzu domowego giną podczas prania rzeczy w temperaturze 60 st. C
- Akupunktura jest pomocna w leczeniu alergicznego nieżytu nosa
- Bryza morska usuwa alergeny z powietrza
- Dla alergika najkorzystniejszy jest spacer na wysokości powyżej 1000 m n.p.m.
- Dodawanie niektórych szczepów bakterii do szczepionek zwiększa ich skuteczność w odczulaniu dzieci

W typowym leczeniu alergii zaleca się głównie unikanie czynnika uczulającego (co nie zawsze jest możliwe), stosowanie leków antyhistaminowych, a czasem także sterydów. Jedynym leczeniem przyczynowym jest zaś odczulanie, które – w standardowej formie – może być mało skuteczne i niebezpieczne. Jakie nowe sposoby leczenia oferuje alergikom współczesna medycyna? Co mówią najnowsze badania na temat skuteczności metod medycyny tradycyjnej?

Leki biologiczne na astmę

Jedną z chorób, które miewają podłoże alergiczne, jest astma. Jej leczenie polega przede wszystkim na stosowaniu glikokortykosteroidów wziewnych, przeciwdziałających stanowi zapalnemu w oskrzelach, a także leków rozszerzających oskrzela w razie napadu duszności. W większości przypadków takie postępowanie jest wystarczające i umożliwia panowanie nad chorobą. Niestety 5–10% pacjentów z astmą cierpi na jej ciężką postać – u nich standardowe leczenie, nawet jeśli uwzględnia duże dawki leków, nie wystarcza do zapobiegania atakom duszności[2], więc jakość życia pacjenta zdecydowanie się pogarsza. Do niedawna w takich przypadkach zalecano głównie steroidy systemowe (doustne), jednak ich długotrwałe stosowanie w dużych dawkach powoduje na ogół efekty niepożądane. Na szczęście niedawno pojawiło się rozwiązanie alternatywne – leki biologiczne.

Lek biologiczny to produkt otrzymany z żywego organizmu lub zawierający elementy takiego organizmu. Jednym z tego rodzaju farmaceutyków jest **mepolizumab** przeznaczony dla osób z ciężką astmą eozynofilową, w której przebiegu obserwuje się wysoki poziom eozynofili (rodzaj białych krwinek). Eozynofile biorą udział m.in. w procesach zapalnych w oskrzelach. Stosowanie mepolizumabu uważa się za celowe wtedy, gdy w czasie podejmowania decyzji o leczeniu poziom eozynofili u pacjenta wynosi co najmniej 150 komórek/µl lub – druga możliwość – w ciągu ostatniego roku wynosił 300 komórek/µl. W innym przypadku skutek leczenia jest najwyżej o 10% lepszy od efektu placebo. Jak działa ten lek? Mepolizumab jest humanizowanym

eprasa.pl f51fc968de



Fot. cenczi

Największe stężenie pyłków traw występuje pod koniec maja i trwa do drugiej połowy lipca, jednak skutki alergii mogą być odczuwalne nawet do końca września

przeciwciałem monoklonalnym, wycelowanym w białko sygnałowe – interleukinę-5, która odpowiada za wytwarzanie eozynofili. Gdy zostaje ona zablokowana przez mepolizumab, poziom eozynofili u chorego znacznie się obniża, średnio o 84%, co powoduje redukcję stanu zapalnego w oskrzelach, a tym samym zmniejsza się częstotliwość ataków duszności.

Leki biologiczne są bardzo drogie, jednak w Polsce od 1 listopada 2017 r. mepolizumab jest refundowany w ramach programu leczenia ciężkiej astmy eozynofilowej. Zarejestrowany jest jako lek dla osób dorosłych i dzieci w wieku od 6 lat[3].

Szacuje się, że pacjentów cierpiących na ciężką astmę jest w naszym kraju kilka tysięcy, a z refundowanego leczenia biologicznego korzysta jedynie ok. 750 osób. Ważne, by informacja o nowych możliwościach leczenia dotarła do wszystkich chorych – w Polsce z powodu astmy umiera rocznie ok. 500 osób[4]. Tę liczbę można zmniejszyć.

Innym lekiem biologicznym na ciężką astmę, dostępnym w naszym kraju, jest **omalizumab**. Podaje się go pacjentom z ciężką astmą IgE-zależną w ramach programu NFZ. Warunkiem zakwalifikowania się do programu jest m.in.:

- stężenie przeciwciał IgE w przedziale 30–1500 IU/ml;
- potwierdzone testami skórnymi uczulenie na jakiś alergen całoroczny (np. roztocze, grzyby pleśniowe, sierść zwierząt);
- leczenie dużymi dawkami glikokortykosteroidów wziewnych i co najmniej jednym innym lekiem przeciwastmatycznym stosowanym przewlekle;
- leczenie doustnymi lub dożylnymi glikokortykosteroidami z powodu zaostrzenia astmy w ciągu ostatnich 6 miesięcy.

Omalizumab także jest przeciwciałem monoklonalnym. Zapobiega on powodowanej przez przeciwciała IgE degranulacji mastocytów, podczas której uwalniana jest z nich m.in. histamina – substancja wywołująca reakcje alergiczne. W terapii astmy omalizumab podaje się podskórnie co 2–4 tygodnie[5].

Sposób na pokrzywkę

W niektórych krajach omalizumab jest stosowany także w leczeniu innej choroby alergicznej – przewlekłej pokrzywki spontanicznej. W jej przebiegu u pacjentów pojawia się na skórze wysypka powodująca świąd. Chroniczne występowanie objawów

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

eprasa.pl f51fc968de

obniża jakość życia, wręcz uniemożliwia normalne funkcjonowanie. Leki antyhistaminowe i sterydy nie wszystkim pomagają, tymczasem stosowanie omalizumabu powoduje remisję pokrzywki w 80% przypadków! Przeważnie wystarcza 6-miesięczna terapia. Jednak w Polsce zastosowanie tego leku w leczeniu pokrzywki spontanicznej nie jest na razie refundowane, mimo że apeluje o to Polskie Towarzystwo Alergologiczne[6].

Inne leki biologiczne

Do leków biologicznych zalecanych w chorobach alergicznych należy **reslizumab** – specyfik na niekontrolowaną mimo intensywnego leczenia astmę eozynofilową. Jest to przeciwciało monoklonalne przeciw interleukinie-5, które hamuje dojrzewanie eozynofili i promuje ich apoptozę. Został zarejestrowany także w Polsce. Wystarczy go przyjmować raz w miesiącu.
Osobom z ciężką astmą pomaga także **benralizumab**, lek o nieco innym mechanizmie działania. To przeciwciało monoklonalne łączy się z receptorem alfa interleukiny-5 bezpośrednio w eozynofilach, po czym zaczynają one przyciągać komórki NK, które mają działanie cytotoksyczne. Dochodzi do zniszczenia eozynofili. Benralizumab obniża także poziom bazofili. W Polsce jest dopuszczony do stosowania u dorosłych, a w Stanach Zjednoczonych także u dzieci od 12. roku życia.

Szersze działanie przeciwalergiczne

Bardzo obiecującym lekiem biologicznym wydaje się **dupilumab**. Pacjentów z atopowym zapaleniem skóry bądź astmą cechuje wysoki poziom białek o nazwie interleukina-4 i interleukina-13 (IL-4 i IL-13), które mogą powodować zapalenie skóry i dróg oddechowych. Dupilumab jest przeciwciałem monoklonalnym (rodzajem białka) przeznaczonym do blokowania receptorów IL-4 i IL-13, co zapobiega działaniu tych interleukin i łagodzi objawy choroby. Dzięki temu lekowi u pacjenta obniża się o 70% poziom przeciwciał IgE, mających kluczowe znaczenie w przebiegu różnych procesów alergicznych. U chorych obserwuje się zmniejszenie eozynofilnego stanu zapalnego w płucach (mimo że liczba eozynofili nie ulega zmianie) – poziom jednego z markerów stanu zapalnego płuc, FeNO, obniża się o 35%[7].
W naszym kraju dupilumab jest zarejestrowany wyłącznie jako lek, który można podawać na atopowe zapalenie skóry osobom dorosłym, podczas gdy w USA przepisuje się go nie tylko w przypadku tego schorzenia, lecz również umiarkowanej i ciężkiej astmy oraz przewlekłego zapalenia zatok z polipami nosa, nawet dzieciom, jeśli ukończyły 12. rok życia[8,9].
Należy dodać, że wymienione leki biologiczne stosuje się w ramach terapii uzupełniającej obok innych leków, których dawkowanie bardzo często można wtedy zmniejszyć, a nawet zupełnie z nich zrezygnować.

Na alergię pokarmową – bakterie

W zeszłym roku naukowcy z Uniwersytetu Chicagowskiego dokonali odkrycia ważnego dla osób cierpiących na alergie pokarmowe. Przeprowadzili badanie[10], w którym myszom wolnym od mikrobów przeszczepili bakterie pochodzące z mikrobiomu niemowląt zdrowych (pierwsza grupa gryzoni) lub niemowląt z uczuleniem na mleko krowie (druga grupa gryzoni). Okazało się, że tylko u myszy z drobnoustrojami od zdrowych dzieci nie występowały reakcje alergiczne na mleko krowie. Co więcej, w ich nabłonku były aktywne inne geny niż u gryzoni z drugiej grupy. Dzięki dalszym dociekaniom naukowcy odkryli, że gatunkiem bakterii chroniącym przed alergią pokarmową, obecnym u osobników zdrowych, a nieobecnym u chorych, jest *Anaerostipes caccae*. Autorzy badania podsumowują: „nasze odkrycia dowodzą, że bakterie jelitowe mają kluczowe znaczenie w regulacji odpowiedzi alergicznej na antygeny pokarmowe i sugerują, że działania modulujące mikrobiomy mogą mieć znaczenie terapeutyczne w alergiach pokarmowych".
Odkrycie to może tłumaczyć, dlaczego u dzieci urodzonych przez cesarskie cięcie o 21% częściej rozwijają się alergie pokarmowe – w porównaniu z maluszkami, które przyszły na świat drogami natury, niemowlęta te mają ograniczony kontakt z florą bakteryjną matki[11].

Szkodzi i pomaga

Z badań przeprowadzonych w ramach projektu Epidemiologia Chorób Alergicznych w Polsce (ECAP) wynika, że około 40% naszych rodaków cierpi na alergię. Jedną z najskuteczniejszych metod leczenia, usuwającą przyczyny choroby, jest immunoterapia, czyli odczulanie. Pacjentom podaje się w ciągu 3–5 lat szczepionki, które zawierają coraz większe dawki alergenu będącego przyczyną ich dolegliwości. Okazuje się więc, że to, co nam szkodzi, może nas także leczyć.
Stosowane są dwa rodzaje szczepionek: alergen trafia do organizmu za pomocą zastrzyków podskórnych lub przyjmuje się go doustnie w postaci kropli lub tabletek, które przed połknięciem trzeba przez pewien czas trzymać pod językiem. Immunoterapia jest obecnie wykorzystywana jedynie w przypadku alergii wziewnych i uczulenia na jad owadów. Trwają prace nad standaryzowanymi szczepionkami, które umożliwią leczenie pacjentów z alergiami pokarmowymi



Fot. RichardsDrawings

eprasa.pl f51fc968de









Fot. BBPhotodesigne Fot. MabelAmber Fot. HOerwin56 Fot. MakamukiO

Wyniki badań klinicznych potwierdzają, że alergię można też leczyć za pomocą ziół. Niektóre z nich, jak chociażby przyjmowany w postaci ekstraktu lepiężnik, są nie mniej skuteczne niż leki antyhistaminowe

Nowe metody odczulania

Jedyną formą przyczynowego leczenia alergii jest immunoterapia, czyli odczulanie. Polega ona na podawaniu pacjentowi szczepionek (podskórnych lub doustnych) z coraz większymi dawkami alergenu, na który jest uczulony. Proces odczulania jest długi, trwa od trzech do pięciu lat, i bywa nieskuteczny, zwłaszcza jeśli pacjent jest uczulony na więcej niż dwa alergeny. Bywa też niebezpieczny, ponieważ u części odczulanych osób występują niepożądane efekty uboczne. W niedawno przeprowadzonym badaniu[12] ustalono, że podczas odczulania na alergeny wziewne aż 75,6% pacjentów doświadczyło miejscowych efektów ubocznych, u 9,3% pacjentów zaobserwowano problemy z oddychaniem, a u 0,9% doszło do obniżenia ciśnienia tętniczego i wstrząsu anafilaktycznego. W innym badaniu[13] nad odczulaniem doustnym w alergii na krowie mleko i białko jaja kurzego aż 9% pacjentów musiało przerwać immunoterapię z powodu skutków ubocznych. Doświadczyła ich również większość pacjentów (94%) odczulanych z powodu alergii na pszenicę. Dodajmy, że 64% przypadków stanowiły reakcje organizmu określane jako umiarkowane lub ciężkie[14]. Dlatego trwają prace nad ulepszeniem immunoterapii.

Według przeglądu badań nad tego rodzaju odczulaniem najbardziej obiecujące w tej chwili wydają się dwa zabiegi – stosowanie w szczepionkach alergenów w formie rekombinowanych białek hipoalergicznych lub stosowanie probiotyków jako adjuwantów (adjuwant to substancja, która wzmacnia odpowiedź odpornościową i powoduje, że organizm lepiej reaguje na podaną szczepionkę)[15].

Białka rekombinowane są zmodyfikowane w ten sposób, że mają mniejszą immunogenność lub powodują stosunkowo niewielki wzrost liczby przeciwciał IgE, dzięki czemu są lepiej tolerowane przez pacjentów. Główną zaletą takich szczepionek jest więc powodowanie odpowiedzi immunologicznej przy obniżonym ryzyku wystąpienia działań niepożądanych. W badaniu[16] nad odczulaniem osób z alergią na pyłki brzozy okazało się, że szczepionka rekombinowana jest bezpieczniejsza i skuteczniejsza od tradycyjnej (jej zastosowanie wiązało się ze znacznym wzrostem poziomu przeciwciał IgG).

W badaniu na myszach porównano działanie szczepionki zawierającej hybrydowe białko łączące cechy pyłków pięciu roślin (brzozy, dębu, leszczyny, czarnego bzu i grabu) ze szczepionką zawierającą zwykłe alergeny tych pięciu roślin. Okazało się, że szczepionka hybrydowa daje lepszy efekt (większą liczbę limfocytów T) i lepiej chroni przed stanem zapalnym układ oddechowy. Ponadto białka hybrydowe dłużej oddziałują na organizm – w badaniu z udziałem ludzi wykazano, że efekt uodparniający utrzymywał się ponad trzy lata, podczas gdy odczulanie trwało zaledwie dwa miesiące i składało się z 5 iniekcji[17]. Nic więc dziwnego, że białka rekombinowane wydają się obiecującym czynnikiem w procesie odczulania.

Interesującą opcją w przypadku leczenia alergii jest również dodawanie do szczepionek **probiotyków**. W badaniu z udziałem astmatyków uczulonych na kurz jednej grupie pacjentów podano szczepionkę zawierającą sam alergen kurzu, a drugiej – alergen wraz z *Clostridium butyricum* jako adjuwantem, czyli substancją pomocniczą[18]. W grupie drugiej zaobserwowano dłużej utrzymujące się zmniejszenie objawów astmy, niższy poziom przeciwciał IgE i cytokin Th2.

Oczywiście nie każdy probiotyk wzmacnia działanie szczepionki. W badaniu nad wakcyną dla niemowląt, zawierającą

eprasa.pl f51fc968de

hydrolizowaną kazeinę, wykazano, że bakterie *Lactobacillus rhamnosus* dodane jako adjuwant znacznie wzmacniają działanie tej szczepionki, ale podobnego efektu nie powodują bakterie *Lactobacillus casei* ani *Bifidobacterium casei*.
Bakterie *Lactobacillus rhamnosus* mogą zwiększać skuteczność także innych szczepionek. W badaniu[19] z 2016 r. odczulanie dzieci z alergią na pyłki traw i jednocześnie cierpiących na alergiczny nieżyt nosa, prowadzone z użyciem preparatu z dodatkiem bakterii tego gatunku, przyniosło lepsze rezultaty niż zastosowanie szczepionki bez żadnych substancji pomocniczych czy z adjuwantem w postaci witaminy D. W grupie odczulanej wakcyną zawierającą bakterie *Lactobacillus rhamnosus* zaobserwowano lepsze efekty kliniczne i silniejszą odpowiedź immunologiczną.

A oto inne nowatorskie sposoby na ulepszenie odczulania, wymagające jednak dalszych badań:

- stosowanie w szczepionkach alergoidów zamiast typowych alergenów – alergoidy to ekstrakty alergenowe zmodyfikowane chemicznie z wykorzystaniem takich substancji jak formaldehyd czy aldehyd glutarowy; mogą zwiększać bezpieczeństwo i skuteczność odczulania, a także umożliwią prawdopodobnie szybsze zwiększanie dawkowania;
- dodawanie do szczepionek sekwencji DNA stymulujących układ odpornościowy;
- wykorzystywanie w wakcynach jako adjuwantów przeciwciał monoklonalnych, zwłaszcza przeciw interleukinie IL-4 i przeciwciałom IgE;
- zastosowanie wodorotlenku glinu jako nośnika – dzięki niemu podczas odczulania bazofile uwalniają mniejszą ilość histaminy i leukotrienów;
- zastosowanie liposomów jako nośnika – mogą działać immunomodulująco i zwiększać skuteczność szczepionki;
- wykorzystanie adjuwantów pozyskiwanych z grzybów – modulują odpowiedź immunologiczną, zwiększając bezpieczeństwo szczepionek;
- stosowanie adjuwantów pochodzących od pasożytów – robaki pasożytnicze mają zdolność do inaktywacji wywoływanej przez alergen reakcji immunologicznej żywiciela, dzięki czemu bronią siebie i jednocześnie chronią żywiciela przed nadmiernym stanem zapalnym; izolowane proteiny pozyskiwane z takich robaków być może będą mogły w przyszłości być stosowane jako dodatek do szczepionek;
- wykorzystanie witaminy D jako adjuwantu – w badaniach przedklinicznych wykazuje ona działanie immunoregulacyjne; badania kliniczne dają sprzeczne wyniki;
- stosowanie bardzo wczesnej immunizacji – kontakt z potencjalnymi alergenami w bardzo wczesnym dzieciństwie może zapobiegać alergiom pokarmowym u dzieci z grup wysokiego ryzyka.

Moc ukryta w roślinach

W chorobach alergicznych są pomocne także stosowane od wieków, a obecnie coraz lepiej poznawane dzięki badaniom, zioła.

Pomocna akupunktura

Autorzy przeglądu badań dotyczących leczenia alergicznego nieżytu nosa za pomocą akupunktury znaleźli argumenty za stosowaniem tej tradycyjnej chińskiej metody jako terapii uzupełniającej. Lepsze efekty obserwuje się w przewlekłym alergicznym nieżycie nosa niż w sezonowym, brakuje jednak dostatecznych dowodów na to, że akupunktura mogłaby stanowić jedyny sposób leczenia[55].
W badaniu klinicznym z udziałem 1445 pacjentów z astmą stwierdzono, że stosowanie akupunktury równolegle z leczeniem standardowym w większym stopniu zmniejsza objawy choroby i poprawia ogólną jakość życia niż samo leczenie standardowe. Trzymiesięczna terapia akupunkturą dała efekty utrzymujące się przez sześć miesięcy[56].
Według przeglądu literatury z 2018 r. akupunktura może łagodzić objawy atopowego zapalenia skóry i wydłużać czas między zaostrzeniami choroby, nie dając jednocześnie poważnych efektów ubocznych[57]

Lepiężnik różowy (*Petasites hybridus*) z rodziny astrowatych jest polecany w medycynie ludowej na różne przypadłości. Współczesne badania potwierdzają jego skuteczność w leczeniu m.in. alergicznego nieżytu nosa i astmy. Obecne w roślinie alkaloidy pirolizydynowe mają jednak właściwości hepatotoksyczne (uszkadzają wątrobę), pronowotworowe i mutagenne. By pozbyć się tych alkaloidów, przeprowadza się ekstrakcję w nadkrytycznym i podkrytycznym dwutlenku węgla. Pozyskany w ten sposób wyciąg jest bezpieczny dla organizmu. Warto wiedzieć, że w liściach lepiężnika alkaloidów jest znacznie mniej niż w jego kłączach.
Aktywne substancje znajdujące się w lepiężniku (jego kłączach, korzeniach i liściach) to przede wszystkim petazyna i izopetazyna. Ustalono, że ekstrakt z lepiężnika, podobnie jak sama petazyna, hamuje syntezę leukotrienów (mediatorów alergicznego stanu zapalnego) w eozynofilach i neutrofilach, dzięki czemu działa on przeciwzapalnie. Sugeruje to, że lepiężnik może łagodzić objawy takich chorób jak astma, alergiczny nieżyt nosa i atopowe zapalenie skóry.
Badania kliniczne potwierdzają, że ekstrakt z lepiężnika usuwa objawy alergicznego nieżytu nosa i jest równie skuteczny jak cetyryzyna czy feksofenadyna (leki antyhistaminowe). W innym badaniu nie zaobserwowano jednak antyhistaminowego wpływu lepiężnika na wynik testów skórnych, co może dowodzić, że nie łagodzi on objawów alergicznych w przypadku chorób skóry. Zakrojone na niewielką skalę badanie wśród pacjentów z astmą łagodną i umiarkowaną wykazało, że wyciąg z lepiężnika poprawia m.in. funkcjonowanie płuc[20].
Spośród alergenów pyłku traw najdokładniej zostały poznane alergeny pyłku tymotki łąkowej, uznawane za najbardziej uniwersalny alergen wykorzystywany w diagnostyce i odczulaniu chorych z alergią na pyłek traw. Preparaty zawierające pyłek

eprasa.pl f51fc968de



Fot. Serenaste

tymotki łąkowej (*Phleum pratense*) są stosowane w leczeniu m.in. kataru siennego. Leki aplikuje się podjęzykowo i podskórnie, łagodzą także objawy innych alergii sezonowych i astmy. Pewne dane sugerują, że lek w formie zastrzyków podawany przez 3 lata dzieciom z uczuleniem na pyłki traw może chronić je przed wystąpieniem astmy[21].

Wyciąg z **kory sosny nadmorskiej** (*Pinus pinaster*), bogaty w przeciwutleniacze i działający przeciwzapalnie, stosuje się jako lek na katar sienny oraz wspomagająco na astmę. Istnieją ponadto badania wskazujące na możliwość tłumienia odpowiedzi alergicznej organizmu za pomocą właśnie tego wyciągu[22]. Przeprowadzono także badanie[23] kliniczne z udziałem 60 osób uczulonych na pyłki brzozy. Pod koniec badania w grupie pacjentów stosujących ekstrakt z sosny stwierdzono wzrost poziomu specyficznych przeciwciał IgE o 19,4%, podczas gdy w grupie kontrolnej (placebo) – o 31,9%. Obniżeniu poziomu przeciwciał towarzyszyło mniejsze nasilenie objawów alergii, dzięki czemu uczestnicy badania rzadziej sięgali po leki antyhistaminowe.

Niedawno odkryto właściwości antyalergiczne **rozmarynu**. W badaniu z 2014 r. czytamy, że zawarty w roślinie kwas rozmarynowy ma działanie antyoksydacyjne i przeciwzapalne, a stosuje się go w leczeniu astmy i reaktywnych chorób dróg oddechowych, a także w przypadku alergicznego nieżytu nosa, zapalenia ucha środkowego, nadwrażliwości na substancje chemiczne i uczulenia na liczne alergeny[24]. Wykazuje on zdolność do pochłaniania wolnych rodników i tłumienia związanej z wydzielaniem immunoglobuliny E (IgE) i stanem zapalnym reakcji leukocytów. Jego skuteczność w leczeniu chorób alergicznych potwierdzono w badaniach klinicznych.

Kwas rozmarynowy może podrażniać układ pokarmowy, zwłaszcza u osób z wrażliwym żołądkiem, dlatego najlepiej przyjmować go podczas posiłku. Znajduje się on nie tylko w rozmarynie, ale także w szałwii lekarskiej i pachnotce.

Tak ceniona przez tradycyjną medycynę indyjską **kurkuma** wykazuje obok wielu innych leczniczych właściwości działanie antyalergiczne. Badania na zwierzętach potwierdzają,

Prawdziwym sprzymierzeńcem alergików jest kwercetyna, której bogatym źródłem są warzywa, takie jak cebula, zielona papryka, szpinak czy brokuły, a także niektóre owoce, np. winogrona, truskawki i jabłka. Substancja ta hamuje uwalnianie histaminy, co łagodzi objawy choroby

że aktywny składnik kurkumy, kurkumina, znacznie redukuje i hamuje reakcje alergiczne, powodując m.in. zmniejszone wydzielanie histaminy przez mastocyty[25]. Badanie kliniczne z udziałem 214 osób z alergicznym nieżytem nosa wykazało, że kurkumina łagodzi takie objawy tej choroby jak katar i zatkany nos, a także korzystnie moduluje odpowiedź immunologiczną[26].

W przypadku alergii stosowana jest także **pokrzywa zwyczajna** (*Urtica doica*). Badania *in vitro* potwierdzają, że ma ona silne właściwości przeciwzapalne, istotne w procesach alergicznych występujących w uczuleniach sezonowych[27]. Według badań *in vivo* pokrzywa rzeczywiście wykazuje działanie antyalergiczne i przeciwkataralne, ale osiągany efekt był niekiedy tylko nieco lepszy od placebo[28,29].

Według medycyny ludowej różne dolegliwości oddechowe, a także astmę, można leczyć za pomocą **dziewanny** (*Verbascum thapsus*). Roślina ta rozrzedza śluz i pomaga pozbyć się jego nadmiaru z dróg oddechowych, a jednocześnie działa przeciwzapalnie i przeciwskurczowo – dzięki tej ostatniej właściwości może rozszerzać oskrzela podczas ataku astmy. Jak czytamy w opracowaniu z 2016 r., istnieją udokumentowane relacje ze skutecznego stosowania dziewanny w leczeniu astmy i gruźlicy przez medycynę ludową różnych ludów świata[30]. Istnieje jednak tylko jedno badanie kliniczne poświęcone temu zagadnieniu – zostało przeprowadzone na początku XIX wieku w Irlandii, z udziałem zaledwie 7 pacjentów. Autorka opracowania podkreśla konieczność zorganizowania kolejnych badań.

Jeden z portali zielarskich podaje, że do roślin o działaniu antyalergicznym należy także **nawłoć** (*Solidago spp.*), która

eprasa.pl f51fc968de

ma właściwości przeciwzapalne, antyoksydacyjne i antyhistaminowe[31]. Wprawdzie brak jest badań na ten temat, ale zielarze stosują nawłoć z powodzeniem w leczeniu alergii sezonowych i innych problemów z drogami oddechowymi, ponieważ pomaga ona rozrzedzić i usunąć nadmiar śluzu, zwłaszcza z zatok.
Ale uwaga! Nawłoć nie nadaje się do stosowania u osób z uczuleniem na rośliny z rodziny astrowatych.
W tym samym portalu czytamy, że ulgę w alergii może przynieść **szanta zwyczajna** (*Marrubium vulgare*). Jej zdolność do łagodzenia mokrego kaszlu i ułatwiania odkrztuszania jest dobrze znana – szanta wchodzi w skład popularnych w USA kropli na kaszel. Przegląd literatury naukowej poświęconej tej roślinie wymienia jej liczne właściwości prozdrowotne, w tym istotne z punktu widzenia chorób alergicznych działanie przeciwzapalne, antyoksydacyjne i przeciwskurczowe[32]. Autorzy stwierdzają, że szanta zwyczajna ma potencjał w leczeniu m.in. chorób o podłożu zapalnym, ale wymagane są jeszcze dalsze badania na ten temat.

Suplementy diety do zadań specjalnych

Okazuje się, że **kwercetyna**, flawonol (substancja z grupy polifenoli) nadający jagodom i borówkom intensywny kolor, ma również właściwości antyalergiczne. W opracowaniu z 2016 r. czytamy, że stymuluje ona system odpornościowy, hamuje uwalnianie histaminy, zmniejsza poziom prozapalnych cytokin i wytwarzanie leukotrienów (lipidy biorące udział w procesach zapalnych związanych z astmą i alergicznym nieżytem nosa), a także ogranicza wytwarzanie interleukiny IL-4. Substancja ta przyczynia się również do równowagi między działającymi wobec siebie antagonistycznie limfocytami Th1 i Th2, hamuje tworzenie się specyficznych przeciwciał IgE i wydzielanie biorących udział w reakcjach alergicznych enzymów, a ponadto oddziałuje na mediatory stanu zapalnego, których funkcja polega m.in. na przekazywaniu informacji o zadziałaniu czynnika zapalnego innym komórkom. Dzięki tym właściwościom kwercetyna może być wykorzystywana w leczeniu astmy oskrzelowej, alergicznego nieżytu nosa i ograniczonych reakcji anafilaktycznych wywoływanych przez orzeszki ziemne[33].
Bogatym spożywczym źródłem kwercetyny są kapary. Inne obfitujące w ten flawonol produkty to truskawki, jabłka, cebula (zwłaszcza czerwona), zielona papryka, czerwona sałata, szparagi, brokuły, winogrona, fasola i pomidory, a także czarna i zielona herbata. Preparaty z kwercetyną znajdziemy także w aptece.
Spirulina to suplement diety zawierający sinice z rzędu *Oscillatoriales*. Sinice niegdyś zaliczano do glonów, obecnie uważa się je za typ bakterii gram-ujemnych. Spirulina jest bogata w białko, witaminy z grupy B, żelazo i miedź. Zawiera ponadto magnez, wapń, fosfor, potas i mangan[34]. Ma właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne, a także korzystnie wpływa na układ odpornościowy[35].
W przeprowadzonym w Chinach badaniu[36] na szczurach z modelem alergicznego nieżytu nosa zauważono, że u osobników z grupy leczonej spiruliną występuje mniejszy stan zapalny, mniejsza degranulacja mastocytów (uwalnianie mediatorów alergicznego stanu zapalnego, np. histaminy) i niższy poziom przeciwciał IgE niż w grupie kontrolnej. Co więcej, w badaniu klinicznym z udziałem 127 osób wykazano, że spirulina może leczyć alergiczny nieżyt nosa[37]. Osoby ją stosujące odczuły znaczne złagodzenie objawów, w tym takich jak kichanie, ilość wydzieliny w nosie, zatkany nos, swędzenie. Dodajmy, że spirulina jest dobrze tolerowana przez większość osób – nie powoduje żadnych istotnych efektów ubocznych.
W chorobach alergicznych ważna może być suplementacja **cynkiem**. Jak wykazało badanie obserwacyjne przeprowadzone w południowej Afryce, istnieje związek między niskim stężeniem cynku we krwi a wysokim poziomem przeciwciał IgE, charakterystycznym dla alergii[38]. Podobny związek wykazało kilka innych badań[39]. Zapotrzebowanie na cynk dla mężczyzn wynosi 11 mg, a dla kobiet 8 mg dziennie. Najbogatsze źródła pokarmowe tego pierwiastka to ostrygi, kraby i homary, a także mięso (czerwone i drobiowe), produkty mleczne i orzechy, zwłaszcza nerkowce i migdały.
Przypuszcza się, że w niektórych chorobach alergicznych znaczenie ma **witamina D**. Obserwuje się bowiem jej niedobory u osób z astmą, egzemą i innymi chorobami atopowymi, czyli przebiegającymi z wytwarzaniem przeciwciał IgE (atopia to nadmierna skłonność do reakcji alergicznej na substancje, które dla większości osób są neutralne). Dotyczy to zwłaszcza pacjentów, u których występują mutacje genów odpowiedzialnych za receptory witaminy D[40]. Ponadto wiadomo, że witamina ta wpływa na aktywację komórek krwi, takich jak limfocyty B, limfocyty T i komórki przenoszące antygeny, a przez to moduluje odpowiedź układu odpornościowego organizmu[41], który – jak wiadomo – uczestniczy w reakcjach alergicznych. Jeśli więc zabraknie witaminy D, może dojść do rozregulowania tego układu i, co za tym idzie, wystąpienia choroby alergicznej lub pogłębienia jej objawów. Jak czytamy[42] w badaniu z 2015 r.: „mimo że mamy coraz więcej dowodów z badań obserwacyjnych i eksperymentalnych na znaczenie witaminy D [w chorobach alergicznych], potrzebne

Morski klimat to jest to!

Osoby z uczuleniem na alergeny wziewne (pyłki roślin, roztocze, sierść zwierząt) bardzo często odczuwają ulgę podczas pobytu nad morzem, ponieważ powietrze wokół dużych akwenów zawiera niewiele alergenów – to zasługa bryzy morskiej. Ponadto rozpylona w powietrzu słona woda morska działa leczniczo na układ oddechowy – oczyszcza go i udrażnia. Dobrym wyborem na urlop w przypadku alergika będą także góry. Powietrze na wysokości powyżej 1000 m n.p.m. zawiera o wiele mniej alergenów niż poniżej tego poziomu[52]



Fot. Clker-Free-Vector-Images

eprasa.pl f51fc968de









Fot. nouchkac Fot. dungthuyvunguyen Fotsarahisaghost Fot. mareefe

Terapie naturalne warto stosować także w przypadku alergii. Badania dowodzą, że dwa suplementy diety, spirulina i kurkumina, zmniejszają aktywność mastocytów. Wiele objawów choroby usuwają też olejki eteryczne, a nawet... czarna i zielona herbata

są dobrze zaprojektowane i przeprowadzone badania kliniczne, by ustalić, czy w tych chorobach powinna być zalecana suplementacja witaminą D".

Jak zadziała aromaterapia?

W leczeniu alergii stosowane są również olejki eteryczne – w ramach terapii alternatywnej lub uzupełniającej. Mogą być one wdychane, dodawane do kąpieli lub stosowane na skórę (po rozcieńczeniu w oleju bazowym, np. oliwie, olejku migdałowym lub oleju kokosowym). Kilka z nich[43,44] zasługuje na szczególną uwagę:

- **olejek z mięty pieprzowej** – łagodzi stan zapalny (główną przyczynę reakcji alergicznych), rozrzedza śluz, działa wykrztuśnie, odblokowuje zatkany nos i zatoki; przynosi ulgę w alergii, przeziębieniu, kaszlu, drapaniu w gardle, zapaleniu zatok, zapaleniu oskrzeli i astmie; badania *in vitro*[45] i na zwierzętach[46] potwierdzają, że olejek ten (oraz jego główny aktywny składnik – mentol) mają właściwości przeciwzapalne; olejek z mięty pieprzowej można także spożywać (1–2 krople na szklankę wody);
- **olejek lawendowy** – działa przeciwzapalnie i uspokajająco; w badaniu[47] na gryzoniach z modelem astmy stwierdzono, że zmniejsza on stan zapalny w drogach oddechowych (m.in. obniża poziom eozynofili) i hamuje rozrost komórek śluzu; autorzy badania podają, że olejek lawendowy może być wykorzystywany jako leczenie alternatywne astmy oskrzelowej;
- mieszanka **olejków z drzewa sandałowego, geranium i cynamonowca kamforowego** (*Cinnamomum camphora*) – w jednym z badań[48] klinicznych zaobserwowano złagodzenie objawów przewlekłego alergicznego nieżytu nosa, mniejsze zmęczenie i poprawę jakości życia u osób stosujących inhalacje tą mieszanką przez 5 minut dwa razy dziennie;
- **olejek eukaliptusowy** – tradycyjnie stosowany w przeziębieniu, leczy infekcje górnych dróg oddechowych; łagodzi objawy alergicznego nieżytu nosa dzięki temu, że daje odczucie zimna, które odblokowuje zatkane górne drogi oddechowe; łagodzi ból gardła; działa wykrztuśnie; badania[49] na zwierzętach potwierdzają także właściwości przeciwzapalne tego olejku, co sugeruje, że może on mieć działanie antyalergiczne;
- **olejek cytrynowy** – wzmacnia układ odpornościowy i działa antybakteryjnie; można go stosować do dezynfekcji różnych powierzchni zamiast środków chemii domowej;
- **olejek z drzewa herbacianego** – wykazuje bardzo silne działanie antyseptyczne i przeciwzapalne; niszczy patogeny, w tym grzyby i należące do nich pleśnie, które mogą być alergenami; ma właściwości przeciwzapalne; można go używać zamiast środków chemii domowej; wstępne badania[50] na zwierzętach i ludziach wykazują,

eprasa.pl f51fc968de

Unikaj kontaktu z roztoczami

Bardzo często czynnikiem wywołującym uczulenie są roztocze kurzu domowego, czyli mikroskopijne pajęczaki. Żywią się one złuszczonym naskórkiem ludzkim lub zwierzęcym. Bytują w materacach, pościeli, dywanach, meblach tapicerowanych i zasłonach. Nie udaje się ich zupełnie pozbyć z domu, ale można ograniczyć ich występowanie. Sposoby radzenia sobie z roztoczami obejmują:

- stosowanie nieprzepuszczających powietrza ochraniaczy na materace i pościel, używanie poduszek i kołder z materiałów syntetycznych (tzw. pościel barierowa)
- stosowanie urządzeń zmniejszających wilgoć w domu do poziomu 50% (roztocze giną bez wilgoci)
- instalowanie żaluzji zamiast zasłon
- nietrzymanie w domu wypchanych zwierząt
- pranie pościeli w gorącej wodzie raz w tygodniu (roztocze w temperaturze 60 st. C przeżywają prawie godzinę, w temperaturze 70–80 st. C tylko pięć minut)
- mrożenie pościeli i pluszowych zabawek
- zrezygnowanie z dywanów (zwłaszcza w sypialni)
- noszenie maski podczas ścierania kurzu, częste ścieranie kurzu na mokro
- stosowanie odkurzacza z filtrem HEPA lub z podwójnym uszczelnieniem
- stosowanie środków roztoczobójczych (akarycydów)
- pranie dywaników w gorącej wodzie
- regularne mycie podłogi[53,54]



Fot. ZedH

że olejek z drzewa herbacianego stosowany na skórę może pomagać w łagodzeniu objawów alergii kontaktowej, ale czasem działa drażniąco, zwłaszcza jeśli nie został rozcieńczony;

- **olejek z bazylii pospolitej** – w badaniu[51] *in vitro* wykazuje działanie antyoksydacyjne i przeciwzapalne; może być stosowany w leczeniu schorzeń wywołanych nadmiernym stresem oksydacyjnym, do których należą choroby alergiczne; niszczy patogeny (bakterie i grzyby, w tym pleśnie), które przyczyniają się do rozwoju astmy i uszkodzeń układu oddechowego.

Jak widać, nowoczesna medycyna, posiłkująca się wiedzą czerpaną z medycyny tradycyjnej, oferuje liczne sposoby leczenia chorób alergicznych, co daje nadzieję na poprawę jakości życia coraz większej liczbie pacjentów. Oby można było pomóc wszystkim! ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.aaaai.org/about-aaaai/newsroom/allergy-statistics
2. Emma R. et al., Ther Adv Respir Dis. 2018 Jan-Dec; 12: 1753466618808490
3. Buttler B., Dewor R., Alergia, Astma, Immunologia. 2018;23(3):137-142
4. https://pulsmedycyny.pl/jak-skutecznie-leczyc-astme--ciezka-960136
5. https://www.mp.pl/pacjent/astma/astma-ciezka/180875,informacja-dla-pacjentow-na-temat-programow-narodowego-funduszu--zdrowia-leczenia-biologicznego-ciezkiej-astmy
6. https://www.politykazdrowotna.com/48117,przewlekla-pokrzywka-spontaniczna-powazna-choroba
7. https://www.dupixenthcp.com/asthma/mechanism-of-action
8. https://health.usnews.com/health-care/for-better/articles/biologics-for-allergies-and-asthma
9. https://investor.regeneron.com/news-releases/news-release-details/fda-approves-dupixentr-dupilumab-chronic-rhinosinusitis--nasal/
10. Feehley T. et al., Nature Medicine. 14 Jan 2019;25:448-453
11. Mitselou N. et al., Journal of Allergy and Clinical Immunology. 2018; doi: 10.1016/j.jaci.2018.06.044
12. Tophof MA. et al., Pediatr Allergy Immunol. 2017 Dec 16; doi: 10.1111/pai.12847
13. Pajno GB et al., Allergy Asthma Proc. 2016;37:400-403
14. Kulmala P. et al., Acta Paediatr. 2018 Jan 18; doi: 10.1111/apa.14226
15. Rajakulendran M. et al., Asia Pac Allergy. 2018 Apr;8(2):e14
16. Vrtala S. et al., Vaccine. 2011;29:2140-2148
17. Spertini F. Et al., J Allergy Clin Immunol. 2014;134:239-240
18. Liu J. Et al., Am J Transl Res. 2016;8:5256-5270
19. Jerzyńska J. et al., Allergy Asthma Proc. 2016;37:324-334
20. Ożarowski M. et al., Herba Polonica. 2013;59(4): doi:10.2478/hepo-2013-0028
21. https://www.rxlist.com/phleum_pratense/supplements.htm
22. Günel C. et al., Balkan Med J. 2016 Nov; 33(6):620-626
23. Wilson D. et al, Phytother Res. 2010 Jun 14; https:doi.org/10.1002/ptr.3232
24. Stansbury J., J Restor Med. 2014;3(1):121-126(6)
25. Kurup VP, Barrios CS, Mol Nutr Food Res. 2008 Sep;52(9):1031-9
26. Wu S., Xiao D., Ann Allergy Asthma Immunol. 2016 Dec;117(6):697-702
27. Roschek B Jr et al., Phytother Res. 2009 Jul;23(7):920-6
28. https://examine.com/supplements/stinging-nettle/
29. Bakhshaee M. et al., Iran J Pharm Res. 2017 Winter; 16(Suppl):112-118
30. https://www.researchgate.net/publication/308991417_Assessing_the_Effectiveness_of_Mullein_on_Respiratory_Conditions_Such_as_Asthma
31. https://learningherbs.com/remedies-recipes/allergy-relief/
32. Lodhi S. et al., J Intercult Ethnopharmacol. 2017; doi: 10.5455/jice.20170713060840
33. MIcek J. et al., Molecules. 2016 May 12;21(5): pii: E623
34. https://www.healthline.com/nutrition/10-proven-benefits-of-spirulina#section7
35. https://www.medicalnewstoday.com/articles/324027.php
36. Chen L. et al., Journal of Central South University. Medical Sciences. 2005;30(1):96-98
37. Cingi C. et al., Eur Arch Otorhinolaryngol. 2008 Oct;265(10):1219-23
38. Hyun-Min S. et al., Sci Rep. 2017; 7:1 2637
39. https://www.healthline.com/health/dr/zinc-for-allergies#daily--requirements
40. https://www.verywellhealth.com/vitamin-d-deficiency-causes-asthma-and-allergies-83031#
41. Aranow C., J Inestig Med. 2011 Aug;59(6):881-886
42. Mirzakhani H. Et al., Clin Exp Allergy. 2015 Jan;45(1):114-125
43. https://draxe.com/essential-oils/essential-oils-for-allergies/
44. https://www.healthline.com/health/essential-oils-for-allergies
45. Juergens UR et al., Eur J Med Res. 1998 Dec 16;3(12):539-45
46. Sun Z. et al., PLoS One. 2014;9(12):e114767
47. Ueno-lio T. et al., Life Sciences. 2014 Jul 17;108(2):109-115
48. Choi S.Y., Park K., Evid Based Complement Alternat Med. 2016; doi.org/10.1155/2016/7896081
49. Lin T.C. et al., Chin J Physiol. 2018 Oct 31;61(5):257-265
50. Carson C.F. et al., Clin Microbiol Rev. 2006 Jan;19(1):50-62
51. Li H. et al., J Food Sci Technol. 2017 Jun;54(7): 1882-1890
52. https://www.mp.pl/pacjent/astma/zastmadasiezyc/84818,astma-tyk-na-wakacjach-jak-i-gdzie-wypoczywac
53. https://www.medicalnewstoday.com/articles/318419.php#Prevention-getting-rid-of-dust-mites
54. https://www.mp.pl/pacjent/alergie/chorobyalergiczne/alergeny/wziewne/62715,roztocze-kurzu-domowego
55. Witt CM, Brinkhaus B., Auton Neurosci. 2010 Oct 28;157(1-2):42-5
56. Brinkhaus B. et al., J Altern Complement Med. 2017 Apr;23(4):268-277
57. Akpinar R., Karatay S., Int J Aller Medications. 2018;4(2); doi: 10.23937/2572-3308.1510030

eprasa.pl f51fc968de

KURKUMINA

ZDROWIE MA ŻÓŁTY KOLOR





Królowa smoothie



CZYSTY

EKSTRAKT Z KURKUMY
ROZPUSZCZALNY
W WODZIE



BCM-95®
Z PIPERYNĄ

BCM-95®
CURCUGREEN®

AKBAMAX®
BOSWELLIA SERRATA

POŁĄCZENIE TRZECH
AKTYWNYCH SKŁADNIKÓW:

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

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

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

Badania naukowe potwierdziły skuteczność tych ekstraktów.



TURMERON + KURKUMINA = 100% EKSTRAKTU KURKUMY



BESTSELLER

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

DO KUPIENIA W NASZYM SKLEPIE INTERNETOWYM

www.kenayag.pl

kenayAG®

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

WWW.KENAYAG.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

eprasa.pl f51fc968de

WIECZNA MŁODOŚĆ? A dlaczego nie?

Przedłużacze życia (1)

Dziś nikt już nie ma wątpliwości, że warto wzmacniać organizm, by uniknąć chorób. Ale czy jest to również sposób na wieczną młodość? Cóż, nie dysponujemy jeszcze magiczną tabletką, która hamowałaby proces starzenia, niemniej...

TEKST **PRZEMYSŁAW ĆWIK**

Yuval Harari, izraelski historyk, autor bestsellerów opisujących przemiany cywilizacyjne i związane z nimi dystopijne, pesymistyczne wizje przyszłości, twierdzi, że najważniejszym celem dążeń ludzkości w XXI w. będzie nieśmiertelność. A jeśli ta teza wydaje się nam zbyt śmiała, to tylko dlatego, że w codziennej gonitwie nie nadążamy za osiągnięciami medycyny ani ideami wykluwającymi się w światowych kuźniach postępu, takich jak Dolina Krzemowa.

Technologia kontra śmierć

W 2013 r. Google powołał do życia spółkę Calico. Zajmuje się ona badaniami nad zdrowiem, długowiecznością i zapobieganiem chorobom związanym z wiekiem starczym, takim jak nowotwory i schorzenia neurodegeneracyjne. Jednak ostateczny cel firmy został określony jako „rozwiązanie problemu śmierci". W nieuchronność śmierci nie wierzy również rosyjski miliarder Dmitrij Itskow. W 2011 r. założył on organizację „Rosja 2045". Jej misją jest opracowanie technologii, która zapewniłaby nieśmiertelność ludzkiej świadomości – w cybernetycznym ciele. Data zawarta w nazwie przedsięwzięcia wyznacza termin graniczny, przed którego upływem takie rozwiązanie ma być już faktem. Inicjatywa zrzesza licznych przedstawicieli świata nauki i biznesu. Testowanie zaawansowanych rozwiązań umożliwiających przedłużanie życia to zajęcie dla osób z grubym portfelem.

W anglojęzycznych opracowaniach obok terminu „lifespan", odnoszącego się do długości życia, coraz częściej pojawia się określenie „healthspan", dotyczące lat przeżytych w dobrym zdrowiu. Krótko mówiąc, chodzi nie tylko o to, by żyć długo. Liczy się również zachowanie dobrej kondycji fizycznej i umysłowej do późnej starości

Takich jak Larry Ellison, współzałożyciel giganta informatycznego Oracle. Biznesmen przeznacza rocznie setki tysięcy dolarów na terapie odmładzające[1]. Ellison w wywiadach przyznaje, że starość go przeraża i „nie rozumie, jak można być i nagle przestać być".

Poszukiwaniom wiecznej młodości oddaje się również Peter Thiel, współtwórca PayPala (wysyłanie i przyjmowanie płatności przez internet), były partner biznesowy miliardera Elona Muska i doradca prezydenta Trumpa w zakresie nowych technologii. Inwestor przeznaczył miliony dolarów na badania nad nieśmiertelnością. Wieść gminna niesie, że Thiel poddawał się również kontrowersyjnej terapii polegającej na transfuzji krwi od młodych dawców.

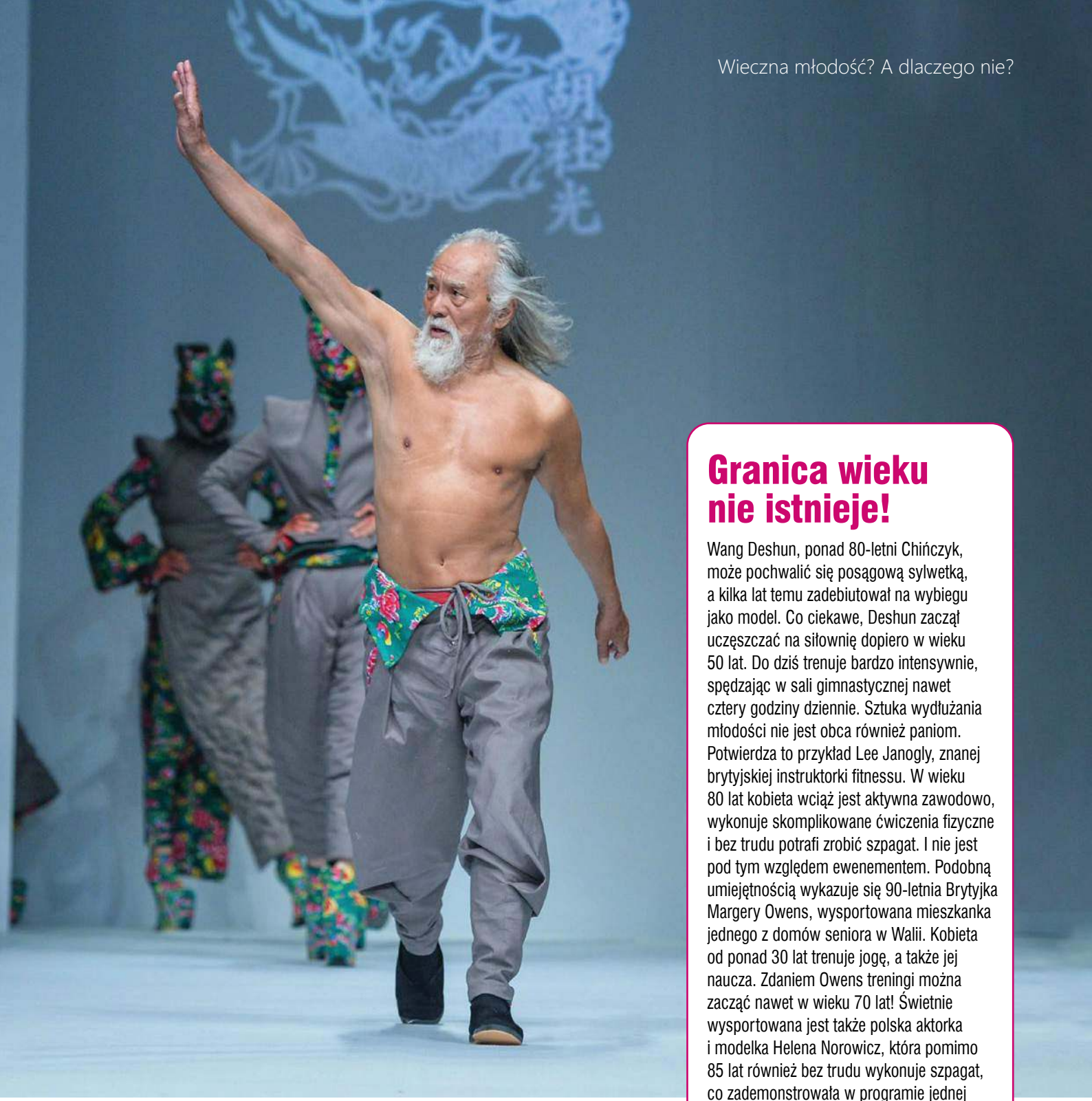
Niektóre badania wskazują, że tego typu zabiegi faktycznie mogą mieć działanie odmładzające – choć budzą oczywiste kontrowersje natury etycznej. Jednak takie zastrzeżenia nie mają na ogół wpływu na praktyki wolnego rynku. Tak też jest w tym przypadku. W 2016 r. zainteresowanie odmładzającymi transfuzjami postanowił przekuć w zysk startup pod wymowną nazwą Ambrosia. Firma z Los Angeles oferuje krew od dawców w wieku od 16. do 25. roku życia. Litr kosztuje, bagatelka, 8 tys. dolarów. Przeciętny wiek klientów wynosi ok. 60 lat[2].

Jednak rozwiązania natury czysto biologicznej to w najlepszym razie półśrodki. Nawet jeśli do pewnego stopnia mogą być one skuteczne w opóźnianiu starości, nie zapewnią nam nieśmiertelności. Dlatego najwięksi wizjonerzy świata nowych technologii rozważają możliwość transferu świadomości na nośniki cyfrowe. Tego typu idee, określane jako mind uploading, związane są z ideologią transhumanizmu, która postuluje wykorzystanie zdobyczy nauki do przezwyciężania naszych naturalnych ograniczeń.

Wydłużanie młodości zamiast wydłużania życia

Wróćmy jednak na ziemię. Być może w przyszłości scalenie człowieka z maszyną okaże się jedynym sposobem na osiągnięcie nieśmiertelności. Tymczasem medycyna skupia się jednak na wydłużaniu życia w ramach biologicznych

eprasa.pl f51fc968de



Granica wieku nie istnieje!

Wang Deshun, ponad 80-letni Chińczyk, może pochwalić się posągową sylwetką, a kilka lat temu zadebiutował na wybiegu jako model. Co ciekawe, Deshun zaczął uczęszczać na siłownię dopiero w wieku 50 lat. Do dziś trenuje bardzo intensywnie, spędzając w sali gimnastycznej nawet cztery godziny dziennie. Sztuka wydłużania młodości nie jest obca również paniom. Potwierdza to przykład Lee Janogly, znanej brytyjskiej instruktorki fitnessu. W wieku 80 lat kobieta wciąż jest aktywna zawodowo, wykonuje skomplikowane ćwiczenia fizyczne i bez trudu potrafi zrobić szpagat. I nie jest pod tym względem ewenementem. Podobną umiejętnością wykazuje się 90-letnia Brytyjka Margery Owens, wysportowana mieszkanka jednego z domów seniora w Walii. Kobieta od ponad 30 lat trenuje jogę, a także jej naucza. Zdaniem Owens treningi można zacząć nawet w wieku 70 lat! Świetnie wysportowana jest także polska aktorka i modelka Helena Norowicz, która pomimo 85 lat również bez trudu wykonuje szpagat, co zademonstrowała w programie jednej z telewizji śniadaniowych

możliwości naszego ciała. I udało jej się osiągać w tym zakresie znaczący postęp. W ciągu minionego półwiecza średnia oczekiwana długość życia na świecie wzrosła o ponad dwadzieścia lat. Według szacunków z 2015 r. statystyczny mieszkaniec większości państw Zachodu może liczyć na przekroczenie osiemdziesiątki. W 1950 r. średnia długość życia Europejczyków wynosiła 62 lata, a na początku XIX w. – zaledwie 34. Poprawę statystyk można do pewnego stopnia tłumaczyć mniejszą liczbą konfliktów zbrojnych, które przez wieki skracały życie milionom ludzi.

Problem w tym, że sukcesom w wydłużaniu życia nie towarzyszą równie spektakularne osiągnięcia w zakresie poprawiania jego jakości. Żyjemy dłużej, ale nasze zdrowie wraz z wiekiem coraz bardziej szwankuje. Wpływa na to wiele czynników, takich jak złe nawyki żywieniowe i niski poziom aktywności fizycznej czy skażenie środowiska, nie mówiąc już o biologicznym starzeniu się

eprasa.pl f51fc968de

organizmu. Z upływem lat rośnie ryzyko rozwoju nowotworów, chorób neurodegeneracyjnych, zaburzeń autoimmunologicznych czy osteoporozy. Choroby wieku podeszłego wiążą się z poważnym ograniczeniem sprawności fizycznej, drastycznym pogorszeniem samopoczucia i koniecznością regularnego przyjmowania leków. Od lat pierwsze miejsce w rankingu schorzeń odpowiadających za największą liczbę zgonów zajmuje niedokrwienna choroba serca[3].
W anglojęzycznych opracowaniach obok terminu „lifespan", odnoszącego się do długości życia, coraz częściej pojawia się określenie „healthspan", dotyczące lat przeżytych w dobrym zdrowiu. To właśnie na tym aspekcie naszej egzystencji naukowcy skupiają się coraz bardziej[4]. Nieustannie przybywa badań, które potwierdzają, że u podłoża większości chorób przewlekłych leżą zmiany związane z procesem starzenia się organizmu. A skoro tak, to wniosek wydaje się oczywisty. Koncentrując się na spowalnianiu tego procesu, można zmniejszyć ryzyko rozwoju chorób, w tym tak poważnych, jak nowotwory czy parkinson. Nawet jeśli takie podejście nie spowoduje, że dożyjemy przysłowiowej setki, to może nam zapewnić dobry stan zdrowia w wieku senioralnym.

Zagadkowy proces starzenia się organizmu

Naukowcy nie są jeszcze w stanie podać wszystkich przyczyn, które sprawiają, że przybywa nam zmarszczek i siwych włosów. A to oznacza, że potrafią tylko częściowo wyjaśnić, dlaczego się starzejemy. Największym problemem jest ustalenie pełnego spektrum mechanizmów, które odpowiadają za proces starzenia na poziomie molekularnym. Dopiero wtedy, gdy to się uda, możliwe będzie jego skuteczne spowolnienie lub całkowite zahamowanie.
Uczonym wiele razy wydawało się, że są blisko celu. Tak było m.in. na początku lat dziewięćdziesiątych. W 1993 r. badacze z Uniwersytetu Kalifornijskiego wykazali, że mutacja w pojedynczym genie nicienia z gatunku *Caenorhabditis elegans* przekłada się na dwukrotne zwiększenie długości życia tego organizmu. Odkrycie to było zachętą do przeprowadzenia kolejnych badań, obliczonych na stworzenie leku na długowieczność. Niestety ich wyniki nie przyniosły podobnych rewelacji. Okazało się, że w przypadku ludzi mechanizmy genetyczne odpowiedzialne za proces starzenia są bardziej skomplikowane niż u nicieni. Również teoria, że starzenie się jest skutkiem zaburzenia równowagi między wolnymi rodnikami (utleniaczami) a antyoksydantami (przeciwutleniaczami), nie wszystko wyjaśnia. Naukowcy przez wiele lat byli przekonani, że do kresu ziemskiej wędrówki przybliża nas kumulacja uszkodzeń w komórkach, których źródłem jest stres oksydacyjny związany z oddychaniem i innymi niezbędnymi do życia procesami metabolicznymi. Jednak kilka eksperymentów przeprowadzonych w zeszłym dziesięcioleciu wykazało, że wolne rodniki nie stanowią ostatecznego rozwiązania zagadki. Naukowcom udało się na przykład ustalić, że golec piaskowy, mały gryzoń zamieszkujący pustynne

Co wpływa na długowieczność?

Odpowiedź na to pytanie można znaleźć w książce „Niebieskie strefy. 9 lekcji długowieczności od ludzi żyjących najdłużej". Napisał ją Dan Buettner, podróżnik i dziennikarz „National Geographic", który poświęcił kilka lat na ustalenie, gdzie na świecie ludzie cieszą się nieprzeciętnie długim życiem. Okazało się, że jest pięć takich miejsc: dwa w Europie (włoska Sardynia i grecka Ikaria), jedno w Azji (japońska wyspa Okinawa) i po jednym w Ameryce Północnej (Loma Linda w Kalifornii) i Środkowej (półwysep Nicoya w Kostaryce). Następnie Buettner wraz z grupą antropologów, demografów i epidemiologów zidentyfikował czynniki wspólne dla społeczności zamieszkujących wymienione regiony, które – zdaniem badaczy – mają kluczowy wpływ na długowieczność. Są to: regularna, umiarkowana aktywność fizyczna, posiadanie celu w życiu, ograniczenie stresu, nienajadanie się do syta, stosowanie diety opierającej się głównie (ale nie wyłącznie) na produktach roślinnych, m.in. roślinach strączkowych, spożywanie niewielkich ilości alkoholu, w szczególności wina, oddawanie się praktykom religijnym (przynależność do wspólnoty religijnej lub indywidualne rozwijanie swojej duchowości), zaangażowanie w życie rodzinne i otaczanie się przyjaciółmi.



Według Buettnera geny jedynie w 20% odpowiadają za długowieczność. Najważniejsze jest więc przestrzeganie podanych wskazówek. Jest to pocieszające również dlatego, że wymienione zalecenia brzmią jak przepis na pogodne, szczęśliwe życie – w stanie wewnętrznej równowagi i harmonii z otoczeniem. Jeśli dodatkowo przekładają się na wydłużenie młodości, pozostaje czym prędzej zacząć je stosować. W końcu nie musimy znać wszystkich mechanizmów odpowiedzialnych za procesy starzenia, by im skutecznie przeciwdziałać. Podobnie jak nie musimy znać zasady działania telefonu czy samochodu, by sprawnie z nich korzystać

Fot. Aleen
Fot. Clker-Free-Vector-Images

eprasa.pl f51fc968de



obszary Afryki Wschodniej, żyje aż 30 lat, czyli o 10 dłużej niż inne gryzonie o podobnych rozmiarach, mimo znacznie większej w porównaniu z kuzynami kumulacji uszkodzeń oksydacyjnych w tkankach.

Naukowcy przeprowadzili wiele eksperymentów, w których udało im się wydłużyć życie organizmom modelowym (jednym z nich jest wspomniany nicień). Metody pozwalające na osiągnięcie tego rezultatu były różne, ale w każdym przypadku znaczenie miała odporność na działanie różnych stresorów, takich jak wysoka temperatura czy promieniowanie jonizujące, powodujące m.in. stres oksydacyjny. Obecnie niska odporność na działanie stresorów jest uważana za jeden z wyznaczników starzenia się. Niestety mechanizmy molekularne regulujące tę zależność pozostają w znacznym stopniu nieznane. Drobnym krokiem w kierunku naświetlenia problemu jest badanie przeprowadzone w zeszłym roku przez naukowców z Center for Molecular Medicine Cologne. Wykazało ono, że przez aktywację genu KLF-1, regulującego działanie szlaku detoksykacyjnego, można zwiększyć odporność na stres oksydacyjny nicieni *Caenorhabditis elegans*[5].

W poszukiwaniu leku na starość

Tego typu ustalenia mogą dawać nadzieję na zgłębienie tajemnic procesu starzenia, ale są mało pomocne w przypadku podejmowania prób praktycznego rozwiązania problemu tu i teraz, a przynajmniej w nieodległej przyszłości. Istnieją jednak bardziej rokujące obszary badań. Kilka lat temu naukowcy prowadzący eksperymenty na organizmach modelowych zidentyfikowali nową klasę leków, obecnie znanych jako senolityki. U sędziwych zwierząt, którym podawano te preparaty, zaobserwowano poprawę stanu układu krążenia, częściowe odzyskanie sprawności ruchowej oraz wydłużenie okresu życia w dobrym stanie zdrowia. Działanie senolityków polega na uśmiercaniu komórek senescentnych, obrazowo zwanych komórkami *zombie*. To ostatnie określenie związane jest z tym, że chodzi o struktury funkcjonujące niejako na granicy życia

Ocali nas przyjaźń

Eksperci z Harvard Medical School podają 10 sposobów na długowieczność. Co ciekawe, obok wskazówek odnoszących się do zdrowego stylu życia jest wśród nich także zachęta, by pielęgnować relacje z innymi ludźmi

- Nie pal – to podstawa!
- Dbaj o codzienną aktywność fizyczną i umysłową
- Odżywiaj się zdrowo! Niech twoja dieta obfituje w produkty zbożowe z pełnego przemiału, warzywa i owoce oraz jednonienasycone (omega-9) i wielonienasycone kwasy tłuszczowe (omega-3 i omega-6)
- Zapewnij organizmowi odpowiednią ilość wapnia i witaminy D (skorzystaj z suplementów, jeśli to konieczne)
- Zadbaj o właściwą masę ciała i sylwetkę
- Trenuj umysł! Ucz się nieustannie i podejmuj nowe formy aktywności
- Twórz silne więzi społeczne
- Stosuj się do zaleceń profilaktyki zdrowotnej i wykonuj badania okresowe
- Myj i nitkuj zęby oraz regularnie odwiedzaj dentystę
- Konsultuj się z lekarzem w zakresie stosowania leków ograniczających skutki chorób przewlekłych, takich jak nadciśnienie czy hipercholesterolemia[6]

eprasa.pl f51fc968de



Naukowcy przekonują, że im skuteczniej walczymy ze stresem, tym większą mamy szansę na to, by długo cieszyć się dobrym zdrowiem. Udało się bowiem wykazać, że stres psychiczny ogranicza aktywność telomerazy, enzymu odbudowującego telomery, które chronią chromosomy przed uszkodzeniami. Warto więc zainteresować się medytacją czy jogą – ich przydatność w redukowaniu stresu potwierdzają badania naukowe

i śmierci, które wyczerpały swoją zdolność do podziału, a mimo to nie umierają.

Komórki senescentne stanowią nie tylko zbędny balast, ale również mogą powodować szkody w najbliższym otoczeniu, wydzielając substancje prozapalne. Ich nadmierna kumulacja w tkankach powiązana jest z rozmaitymi chorobami przewlekłymi, a – jak wykazały kolejne badania – ich eliminacja sprzyja procesom regeneracyjnym. Naukowcy szacują, że pierwsze terapie z wykorzystaniem senolityków mogą trafić na rynek za pięć, dziesięć lat, choć wyniki najnowszych badań mogą spowodować znaczne skrócenie tego czasu (*czytaj: Przedłużacze życia, część 2*).

Analitycy twierdzą, że już wkrótce zasoby informacji, jakimi dysponuje medycyna, będą się podwajać co kilkadziesiąt dni, a proces ten na pewno ulegnie jeszcze przyspieszeniu. Obecnie badania nad długowiecznością są prowadzone w czterech obszarach: genomiki (dziedzina biologii molekularnej, pokrewna genetyce i związana z bioinformatyką), big data (przetwarzanie różnorodnych dużych zbiorów danych, prowadzące do zdobycia nowej wiedzy), sztucznej inteligencji (AI) i dietetyki wraz z superżywnością. Ważne są również badania prowadzone przez koncerny medyczne nad eliminacją chorób. We wszystkich tych dziedzinach podstawowe znaczenie mają zaś algorytmy komputerowe, niezastąpione w analizie danych i wyszukiwaniu ukrytych korelacji. Być może to właśnie AI odkryje kluczowe czynniki odpowiedzialne za starzenie się organizmu i podsunie sposoby na wydłużenie młodości?

Przykład szczura

Zanim powstaną nowoczesne terapie wydłużające życie – w cenie przystępnej dla statystycznego Kowalskiego – pozostaje nam korzystać ze sprawdzonych i łatwo dostępnych metod. Wiele z nich to praktyki znane od dawna (*patrz ramka: Co wpływa na długowieczność?*). Dziś nauka odkrywa je na nowo. Do najważniejszych zaleceń należy ograniczenie codziennej dawki kalorii. Związek niedojadania z wydłużeniem życia po raz pierwszy potwierdzono w 1934 r. Szczury, którym zmniejszono racje żywnościowe, żyły średnio o połowę dłużej. W późniejszych badaniach na gryzoniach i małpach wykazano, że skąpe posiłki przekładają się na wydłużenie życia nawet o 65%. Co więcej, ubogie pod względem kalorycznym menu zmniejszało także zapadalność na choroby i utratę sprawności organizmu, innymi słowy – wydłużało młodość. Dziś znamy i rozumiemy mechanizmy, które zawiadują odpowiadającymi za to procesami (*czytaj: Przedłużacze życia, część 2*). ■

Dlaczego się starzejemy?

Jedną spośród inicjatyw, które mają na celu zgłębienie procesu starzenia, jest Geroscience Interest Group (GIG). Przedsięwzięcie to zostało powołane do życia w 2012 r. przez Felipe Sierrę, dyrektora National Institute on Aging (instytut zajmujący się badaniami nad starzeniem się). Naukowiec zaprosił do współpracy przedstawicieli różnych dyscyplin badawczych. Misją GIG jest wyodrębnienie i przeanalizowanie molekularnych, genetycznych i metabolicznych mechanizmów, które wpływają na starzenie się organizmu.

W 2013 r. naukowcy zdefiniowali dziewięć czynników kluczowych w procesie starzenia, które są wspólne dla większości organizmów, ze szczególnym uwzględnieniem ssaków. Są to: niestabilność genomowa, skracanie się telomerów, czyli końcowych fragmentów chromosomów, zmiany epigenetyczne, zaburzenie proteostazy, czyli procesu prawidłowego powstawania i funkcjonowania białek, deregulacja zdolności wykrywania składników odżywczych przez komórkę, zaburzenia funkcji mitochondriów, senescencja, czyli starzenie się komórkowe, wyczerpanie się potencjału komórek macierzystych, zaburzenia komunikacji międzykomórkowej.

Ustalenie tej listy nie stanowi jednak ostatecznej odpowiedzi na pytanie o przyczyny starzenia się organizmu. Jest to raczej drogowskaz wyznaczający kierunki dalszych dociekań

BIBLIOGRAFIA

1. https://qz.com/1123164/seeking-eternal-life-silicon-valley-is-solving-for-death/
2. https://www.bbc.co.uk/bbcthree/article/347828f8-6e7f-4a9b-92ab-95f637a9dc2e
3. http://www.healthdata.org/news-release/life-expectancy-increases-globally-death-toll-falls-major-diseases
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4969078/
5. https://www.genengnews.com/news/detox-pathway-regulator-affects-lifespan-in-worms/
6. https://www.health.harvard.edu/healthbeat/tips-for-a-longer-life

Fot. photo_graphe

eprasa.pl f51fc968de

Roślinny sposób na odporność

„W roślinach leczniczych (ziołach) zidentyfikowano ogromną liczbę unikalnych strukturalnie, przeciwwirusowych składników. Zaletą naturalnych związków jest mała liczba efektów ubocznych w porównaniu z lekami chemicznymi oraz wywoływanie efektu synergii, co dodatkowo poprawia wynik leczenia" – Kaio Kitazato, profesor Uniwersytetu Nagasaki, Departament Mikrobiologii Molekularnej i Immunologii



Wirus atakujący obecnie wszystkie kontynenty nazywany jest SARS-CoV-2 i podobnie jak SARS i MERS należy do beta--koronawirusów, cechujących się dużym potencjałem epidemicznym. Z uwagi na to, że nie powstała dotychczas szczepionka przeciw SARS-CoV-2, rządy wielu państw wprowadzają zarządzenia (niekiedy bardzo restrykcyjne) i zalecenia mające na celu zahamowanie jego rozprzestrzeniania się. Chociaż na zakażenie koronawirusem narażony jest każdy, najbardziej zagrożone są osoby starsze, a zwłaszcza obciążone chorobami przewlekłymi.

W świetle tych faktów do walki z koronawirusem aktywnie włącza się medycyna naturalna, oferując preparaty naturalne o działaniu profilaktycznym, zwiększające odporność i siły witalne organizmu.

Szczególną aktywność w leczeniu lekoopornych wirusów i wyjątkową skuteczność we wzmacnianiu układu odpornościowego wykazują rośliny z dżungli amazońskiej oraz wyciągi z grzybów azjatyckich – cenne naturalne lekarstwa stosowane od wieków.

Z obserwacji prowadzonych w naszym ośrodku, Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora, gdzie od ponad 15 lat stosuje się u pacjentów vilcacorę (*Uncaria tomentosa*), w ścisłej współpracy z naukowcami z Wydziału Biologii Uniwersytetu Warszawskiego, możemy wyciągnąć następujący wniosek: *Uncaria tomentosa,* czyli vilcacora, wykazuje wyjątkową skuteczność w zmniejszaniu infekcji spowodowanej wirusami i bakteriami. Swoje niezwykle silne właściwości zawdzięcza zaś występującym w niej pentacyklicznym i tetracyklicznym alkaloidom oksoindolowym oraz glikozydom kwasu chinowego i kwasu ursolowego. Dzięki profilaktycznemu stosowaniu vilcacory infekcje rzadziej występują i trwają krócej, a ich leczenie przebiega szybciej, bez antybiotyków. Odnotowaliśmy też przypadki lekoopornych zapaleń płuc i oskrzeli, które po podaniu vilcacory i cordycepsu (*Cordyceps sinensis*) szybko ustąpiły.

Wysoka wartość odżywcza grzybów uwarunkowana jest zawartością białek, tłuszczów, olejków lotnych, karotenoidów, związków fenolowych, flawonoidów i witamin, takich jak witaminy B1, B2, B3, C i ergosterol, który jest prowitaminą witaminy D2. Grzyby lecznicze uważane są natomiast za żywność funkcjonalną, wykorzystuje się je do wytwarzania leków uzupełniających i alternatywnych. Różnorodność występujących w tych grzybach związków bioaktywnych, takich jak: polisacharydy, białka, metabolity wtórne (steroidy, terpeny, związki fenolowe itp), stwarza możliwość ich potencjalnego wykorzystania zarówno w profilaktyce, jak i w walce z chorobami zagrażającym życiu. Substancje te wykazują bowiem zróżnicowaną aktywność biologiczną, m.in. przeciwnowotworową, przeciwzapalną, hipoglikemiczną, przeciwbakteryjną, przeciwwirusową, przeciwutleniającą, immunomodulującą, hepatoprotekcyjną, przeciwneurodegeneracyjną, przeciwangiogenną i hipocholesterolemiczną.

Z preparatów grzybowych polecamy naszym klientom:

Cordycaps, Cordycaps King – poprawiają żywotność i odporność organizmu, wspomagają leczenie: infekcji górnych dróg oddechowych, stanów zapalnych płuc, krtani, oskrzeli, astmy. Badania przedkliniczne wykazały, że nadciśnienie i cukrzyca zwiększają ryzyko zakażeń koronawirusem, a cordyceps chroni i blokuje wejście wirusa do komórki.

Maitake frakcja D – beta-glukan wzmacnia system immunologiczny, zatrzymuje replikację wirusów.

Ganomix – preparat ten stanowi mieszaninę grzyba reishi i kory *Uncarii tomentosa*. Wspomaga system odpornościowy, wzmacnia organizm i wykazuje działanie antywirusowe.

Z preparatów niegrzybowych polecamy naszym pacjento preparaty amazońskie o dużej tradycji stosowania:

Wilcaccora Forte, Wilcaccora Impulso, Wilcaccora kora i liście, Wilcaccora extrakt – wzmacniają organizm, ułatwiają prawidłowe jego funkcjonowanie w trakcie infekcji, w osłabieniu i chronicznym zmęczeniu.

Marta Skolmowska Centrum Ziołolecznictwa „Wilcaccora"
Łomianki k. Warszawy
Adres: www.vilcacora.biorelax.pl, www.unadegato.pl
tel/fax 022 751 85 43, tel. 022 751 65 07

eprasa.pl f51fc968de

ODPORNOŚĆ niejedno ma imię

Przedłużacze życia (2)

Probiotyki, naturalne senolityki, zioła, polifenole i antyoksydanty wzmacniają odporność organizmu, co zwiększa nasze szanse na uniknięcie infekcji i chorób, nawet tak poważnych jak COVID-19. Co więcej, naukowcy prowadzący badania nad tymi substancjami odkryli, że mają one niezwykłą zdolność do... wydłużania naszego życia.

TEKST **KATARZYNA TATARKIEWICZ**

Starzenie się komórek budujących nasze ciało polega na utracie przez nie umiejętności sprawowania dotychczasowych funkcji, w tym dzielenia się i powielania. Jest to proces naturalny, ale może zostać przyspieszony wskutek rozwoju choroby czy poddania się procesom leczenia, takim jak na przykład chemioterapia. Okazuje się jednak, że nawet w skrajnych przypadkach nie jesteśmy zupełnie bezbronni.

Senolityki – przełom w badaniach

W wielu ośrodkach naukowych trwają badania, których celem jest odkrycie substancji wspomagających walkę z procesem starzenia. W jednym z nich stwierdzono, że wszczepienie myszom choćby w niewielkiej ilości tzw. starzejących się komórek (nazywanych *zombie*, ponieważ nie umierają, mimo że straciły zdolność



Fot. Geralt

do podziałów) spowodowało wystąpienie licznych uszkodzeń w tkankach[1]. Z kolei podanie gryzoniom mieszanki substancji zaliczanych do senolityków znacznie zwiększyło ich żywotność, przedłużając życie i polepszając zdrowie. Czym to wytłumaczyć?

Senolityki to leki, które mają właściwości usuwania komórek *zombie* bez naruszania zdrowych, więc nieprzypadkowo nazywa się je eliksirem młodości. We wspomnianym badaniu użyto środka będącego połączeniem dwóch substancji – dazatynibu, stosowanego w leczeniu wybranych rodzajów białaczki, i kwercetyny, flawanolu występującego w owocach (także kakaowca) i warzywach. Badania wykazały, że to połączenie zmniejsza dysfunkcje fizyczne związane z wiekiem. Życie gryzoni wydłużyło się średnio o 36%. Przed naukowcami pojawiło się więc następne wyzwanie. Należało sprawdzić wpływ związków senolitycznych na ludzi. Rewolucyjne wyniki przyniosło badanie z udziałem diabetyków z powikłaniami cukrzycy w postaci chorób nerek.

We wrześniu 2019 r. naukowcom z amerykańskiej kliniki Mayo udało się wykazać, że za pomocą senolityków można usunąć komórki *zombie* także z organizmu ludzkiego. Ten efekt uwidoczniły nie tylko badania krwi. Stwierdzono również mniejszą liczbę starzejących się komórek w tkance tłuszczowej i skórze. Co ważne, było to drugie badanie kliniczne, którego wynik naukowcy z Mayo podali do publicznej wiadomości, ale pierwsze, które dowiodło, że senolityki, skądinąd wynalezione przez badaczy z tej kliniki, uwalniają organizm człowieka od *zombie* na tej samej zasadzie co ciało gryzoni. Znaczenie tego odkrycia łatwiej docenić, jeśli uświadomimy sobie, że starzejące się komórki, wskutek gromadzenia się w organach wewnętrznych naszego ciała, przyczyniają się do przyspieszenia procesów starzenia organizmu i rozwoju chorób, m.in. wątroby, nerek i płuc, a także cukrzycy, demencji, osteoporozy czy schorzeń serca, nie mówiąc już o chorobach neurodegeneracyjnych. Pozbycie się z organizmu komórek *zombie* może więc uchronić nas przed utratą zdrowia. Nic dziwnego, że naukowcy wiążą duże nadzieje z senolitykami jako lekami przedłużającymi życie[2].

Kwercetyna, czyli natura kontra *zombie*

Właściwości eliminujące szkodliwy wpływ komórek *zombie* na organizm wykazuje wiele naturalnych związków[3]. Należy do nich zawarta w soku z grejpfruta naringenina czy obecna choćby w selerze i pietruszce apigenina, która przyczynia się ponadto do powstawania komórek nerwowych i silnych połączeń neuronalnych w mózgu. Na wojnę z komórkami *zombie* warto też wysłać kurkuminę i resweratrol. A przede wszystkim kwercetynę, którą naukowcy z kliniki Mayo wykorzystali w połączeniu z dezatynibem w badaniach nad senolitykami. Dlaczego wybrano właśnie kwercetynę?

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

Należy ona do grupy flawonoidów, organicznych związków chemicznych o wyjątkowo korzystnym wpływie na ludzki organizm. Włączenie do diety produktów zawierających flawonoidy zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych czy nowotworowych. Przyczyniają się one również do wzrostu odporności[4,5]. Tak działa też kwercetyna, która nie tylko ma właściwości przeciwzapalne, antyalergiczne i antyoksydacyjne, ale również, co ważne, reguluje odpowiedź odpornościową organizmu. Jej najważniejszą aktywnością jest regulacja procesów komórkowych, w tym rozmnażania się i obumierania komórek. Z uwagi na to wyjątkowe działanie jest ona wykorzystywana jako uzupełnienie terapii nowotworowych.

Na przykład kwercetyna zawarta w owocach cytrusowych hamuje namnażanie się komórek rakowych, a nawet powoduje ich śmierć[6]. Te wyjątkowe właściwości zachęciły lekarzy do wykorzystywania jej w badaniach nad zatrzymaniem procesu starzenia się organizmu

Kwercetyna występuje w owocach, takich jak truskawki, borówki, jabłka, pomarańcze, czarne porzeczki, żurawina i wiśnie. Jej źródłem są również: kapary, szpinak, cebula, jarmuż, kalafior, gryka i kapusta. Zawierają ją ponadto niektóre zioła, m.in. skrzyp polny, rumianek i dziurawiec, oraz rośliny (kasztanowiec, głóg i czarny bez). Można ją również znaleźć w pyłku kwiatowym, kicie pszczelim (propolis), herbacie, miodzie i czerwonym winie[7].
Trzeba jednak uważać, ponieważ jej nadmiar jest toksyczny dla organizmu, może powodować np. zaburzenia rytmu serca bądź nagły wzrost ciśnienia tętniczego[8]. Jak zawsze wskazany jest więc umiar, a jeśli przyjmujemy zawierające kwercetynę suplementy, należy przestrzegać zalecanego dawkowania.

Prawidłowy mikrobiom to podstawa

Szanse na długowieczność zwiększa również zbilansowana dieta, obfitująca w warzywa i owoce, która dostarcza do organizmu składniki umożliwiające prawidłowe funkcjonowanie mikrobiomu. Chodzi o to, że dobroczynne mikroorganizmy jelitowe mają kolosalne znaczenie dla zdrowia: metabolizują zarówno substancje obecne w naszym pożywieniu, jak i pochodzące bezpośrednio od człowieka (np. obumarłe komórki i śluz), wytwarzają witaminy z grupy B i witaminę K, zwalczają patogenne drobnoustroje atakujące przewód pokarmowy, wspierają pracę układu odpornościowego, uczestniczą w procesie usuwania toksyn i kancerogenów oraz wyciszają stany zapalne.

W kontekście długowieczności bardzo ważne jest to, że mikrobiota wpływa na dojrzewanie i różnicowanie komórek nabłonkowych jelita

Jak wiadomo, śródbłonek jelitowy stanowi barierę między krwią i tkankami, które chroni tym samym przed przenikaniem do nich szkodliwych substancji. Ma to kluczowe znaczenie dla naszego zdrowia, zapobiega m.in. tak poważnym schorzeniom skracającym życie jak miażdżyca. Niestety wraz z wiekiem i wskutek chorób bardzo często dochodzi do zaburzenia równowagi bioty jelitowej. Oznacza to rozwój stanów zapalnych, uaktywniających gen odpowiedzialny za odpowiedz immunologiczną organizmu, co potwierdzają badania na muszkach owocowych (mają one 75% genów podobnych do występujących u człowieka) prowadzone w Buck Institute for Research on Aging (BIRA)[9]. Naukowcy ustalili ciąg zależności, które prowadzą do rozwoju stanu przednowotworowego w nabłonku jelitowym. Zauważono, że wraz z wiekiem w przewodzie pokarmowym muszek owocówek zwiększa się liczba bakterii, które powodują stany zapalne. To z kolei przyczynia się do nadmiernego pobudzenia genu odpowiedzialnego za stres, który zmniejsza aktywność molekuł regulujących odpowiedź układu immunologicznego na bakterie. Następstwem jest ekspansja bakterii, a tym samym rozprzestrzenianie się stanu zapalnego, który jest przyczyną powstawania wolnych rodników. Wolne rodniki powodują zaś nadmierne podziały komórek macierzystych w jelitach, co prowadzi do stanu przedrakowego.

Uwaga, wolne rodniki!

Tym mianem określa się atomy, grupy atomów lub cząsteczki mające na ostatniej orbicie niesparowany elektron. Dążą one do jego pozyskania od prawidłowych atomów, a tym samym uszkadzają komórki organizmu. Atakują głównie białka i nienasycone kwasy tłuszczowe, które wchodzą w skład błon komórkowych, oraz DNA. Słusznie



Zaufaj oregano



Ziołem niezwykle skutecznie wspierającym nasz układ immunologiczny w starciu z patogenami jest oregano, które czyni to na dwa sposoby: pomaga zwalczać zarówno infekcje bakteryjne, jak i wirusowe. Jego działanie w odniesieniu do niektórych bakterii porównuje się do ampicyliny. Jak wynika z metaanalizy 166 badań poświęconych wpływowi olejków eterycznych na nasze zdrowie, substancje aktywne w oregano, głównie karwakrol i tymol, hamują rozwój przynajmniej 25 patogennych bakterii, w tym gronkowca złocistego (*Staphylococcus aureus*), laseczek jadu kiełbasianego (*Clostridium botulinum*), szczepów *E. coli* opornych na antybiotyki i pałeczek: ropy błękitnej (*Pseudomonas aeruginosa*), paraduru (*Salmonella enterica*) i zapalenia płuc (*Klebsiella pneumoniae*)[17]. Wykazano, że karwakrol niszczy enzymy bakteryjne i zaburza funkcjonowanie pewnych białek – hamuje np. syntezę białka strukturalnego budującego u niektórych mikroorganizmów wici i rzęski, które zapewniają im ruchliwość. Jednak wobec powszechnego dziś na świecie zagrożenia COVID-19 najważniejsze jest to, że oregano nie oparły się w przeprowadzonych eksperymentach również tzw. wirusy RNA, których dojrzałe cząsteczki zawierają jako materiał genetyczny kwas rybonukleinowy – stąd ich nazwa. Do grupy wirusów RNA z jedną nicią kwasu nukleinowego należą także koronawirusy. Stało się o nich głośno już w 2003 r. w związku z epidemią SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome – zespół ostrej niewydolności oddechowej). Opublikowane w 2004 r. wyniki badania *in vitro* wykazały, że dwa preparaty zawierające oregano zapobiegają namnażaniu się koronawirusa odpowiadającego za tę epidemię[18] (naukowcy sugerowali wtedy, że badania należy kontynuować, by zyskać kliniczne potwierdzenie tych rezultatów, a także podkreślali, że oregano potencjalnie może działać wirusobójczo również w przypadku zakażeń HBV, HCV czy HIV). W innym badaniu porównano skuteczność przeciwwirusową niektórych substancji pochodzenia roślinnego w zwalczaniu wirusów sklasyfikowanych zgodnie z ich morfologicznym podziałem na otoczkowe i bezotoczkowe. Wirusy bezotoczkowe uwalniają się zwykle po rozpadzie komórki, a wirusy otoczkowe pączkują z jej powierzchni – otoczkę lipidową stanowi u nich pozyskany na tym etapie fragment błony komórkowej gospodarza. Taką otoczkę, przypominającą koronę, mają również koronawirusy, co tłumaczy ich nazwę. W trakcie wspomnianego badania zaobserwowano, że efekty działania testowanych substancji były zwykle większe w przypadku wirusów otoczkowych[19]. Wykazano na przykład, że olejek z oregano ograniczał aktywność wirusa HSV-1, powodującego rozwój opryszczki wargowej.
Badania nad szczepionką przeciw koronawirusowi SARS-CoV-2 i nad skutecznym lekiem na COVID-19 wciąż trwają. Trudno powiedzieć, czy karwakrol i tymol odegrają w nich ważną rolę, ale już teraz wiadomo, że oregano należy do nielicznych roślin, które wyjątkowo skutecznie radzą sobie z patogenami i wspierają funkcjonowanie układu immunologicznego

Fot. Bru-No

Fot. ERguille

są obarczone złą sławą, ale gwoli ścisłości trzeba wyjaśnić, że pełnią też pozytywne funkcje w organizmie, z których najważniejsza polega na tym, że uczestniczą w syntezie niektórych enzymów i hormonów, a także w pewnych okolicznościach są w stanie utleniać toksyczne substancje zagrażające zdrowiu i wydalać je z organizmu. Niemniej zawsze ich nadmiar w ciele jest szkodliwy i prowadzi do rozwoju poważnych chorób.
Naturalnymi związkami neutralizującymi wolne rodniki są przeciwutleniacze, tzw. antyoksydanty. Przeciwdziałają one uszkodzeniom komórek, dostarczając im brakujący elektron, a tym samym chronią je przed przedwczesnym starzeniem się. Zapobiegają tym samym wielu chorobom cywilizacyjnych, takim jak np. choroba niedokrwienna serca, miażdżyca i cukrzyca, a także neurodegeneracyjnym, w tym alzheimerowi. Naturalne przeciwutleniacze występują też w naszych komórkach w postaci aminokwasów i enzymów antyoksydacyjnych, zalicza się do nich m.in. koenzym Q10. Możemy je również dostarczać do organizmu wraz z pożywieniem lub w postaci suplementów.

Do związków organicznych o działaniu silnie antyoksydacyjnym należą polifenole

Są one obecne w większości roślin jadalnych, jednak ich największe stężenie występuje w skórkach owoców. Dzieli się je na trzy grupy: flawonoidy, kwasy fenolowe i pozostałe związki fenolowe[10].
Flawonoidy, nazywane też bioflawonoidami**,** wykazują szczególnie korzystne działanie, ponieważ wspierają funkcjonowanie układu immunologicznego i regulują poziom cholesterolu. Uszczelniają naczynia krwionośne, nie dopuszczając do rozwoju żylaków czy miażdżycy. Trzeba podkreślić, że są silnymi antyoksydantami. Do grupy flawonoidów należy wiele związków organicznych. **Antocyjanidyny** występują w roślinach o różowofioletowym i granatowym odcieniu. **Izoflawony,** regulujące funkcjonowanie układu hormonalnego – w roślinach bobowatych, m.in. w soi, cieciorce, groszku i fasoli. **Flawonole,** do których zalicza się opisana już kwercetyna, są obecne w czerwonym winie i orzechach włoskich, a także w warzywach i owocach (truskawki, kalafior, cebula, jarmuż, szpinak).

eprasa.pl f51fc968de

Katechiny, które cechuje szczególnie silne działanie antybakteryjne, antyoksydacyjne, antywirusowe, przeciwzapalne, przeciwgrzybicze, przeciwzakrzepowe i antynowotworowe, można czerpać z herbaty, kakao i czerwonego wina, a także z owoców i warzyw (truskawki, jabłka, wiśnie, brzoskwinie, śliwki) oraz roślin strączkowych.
Do flawonoidów zaliczają się również **flawanony**, występujące w dużym stężeniu w cytrusach.
Drugą ważną grupą polifenoli są **związki fenolowe**, które wyróżnia silne działanie antynowotworowe. Ograniczają one aktywność enzymów współodpowiedzialnych za tworzenie się naczyń krwionośnych odżywiających nowotwory. W ten sposób uniemożliwiają im rozrastanie się.

Związki fenolowe wspomagają też funkcjonowanie układu immunologicznego

Działają ponadto antyalergicznie i są powiązane z wytwarzaniem estrogenów u kobiet. Występują w owocach, nasionach, liściach, korze i łodygach, a także w innych zdrewniałych i mających warstwę łyka częściach roślin.
Ostatnią grupę polifenoli tworzą **kwasy fenolowe**, tzw. fenolokwasy. Są to związki chemiczne często wykorzystywane w medycynie z uwagi na ich właściwości przeciwzapalne, ściągające, przeciwobrzękowe i hamujące krwawienie. Odznaczają się silnym działaniem antyoksydacyjnym. Znaczne ilości kwasów fenolowych występują w suszonych owocach.

Tajemnicze sirtuiny

Ważnym powodem, by nasza dieta obfitowała w polifenole, jest również to, że znalazły się one na liście STAC (sirtuin activating compounds – składniki diety pobudzające działanie sirtuin). Co to są sirtuiny? Tak nazywają się białka, które wydłużając życie komórek, umożliwiają im, w przypadku uszkodzeń, przeprowadzenie procesów naprawczych. To oczywiście hamuje starzenie się organizmu i zapobiega rozwojowi nowotworów. Nic dziwnego, że białka te okrzyknięto eliksirem młodości. Mają one korzystny wpływ na wszelkie procesy metaboliczne i endokrynne zachodzące w naszym ciele. Sposobem na uaktywnienie sirtuin jest także zmniejszenie kaloryczności posiłków o 30–50% w stosunku do zapotrzebowania organizmu[11]. Przykład Japończyków z Okinawy czy mieszkańców Krety, którzy odżywiając się z uwzględnieniem tej zasady, często dożywają setki, pokazuje, że restrykcje kaloryczne mają sens.
Sirtuiny pełnią ważną funkcję także podczas stresu oksydacyjnego w organizmie. W wyniku wchodzenia w interakcje z innymi enzymami zwiększają ich wydajność, przyczyniając się do lepszej ochrony ciała przed wolnymi rodnikami.

Najwięcej kwercetyny, uznawanej za naturalny senolityk, zawierają truskawki (357,5 mg/100 g)

Udany duet: sirtuiny i telomery

Sposobem na zastopowanie procesów starzenia jest utrzymanie stabilności genomu, czyli materiału genetycznego, na jego podstawowym poziomie w pojedynczym zespole chromosomów. Są za to odpowiedzialne telomery, znajdujące się na końcu każdego z nich. Z biegiem lat ulegają one jednak skróceniu. Po osiągnięciu długości krytycznej przestają chronić chromosomy i zaczyna się proces obumierania komórki wskutek utraty zdolności do dalszych podziałów. Daje to początek procesom powodującym starzenie się organizmu, powiązanym z rozwojem chorób.
Aby skutecznie osłaniać końcówki chromosomów, telomery wiążą stabilizujący kompleks białek, co w rezultacie chroni DNA przed uszkodzeniami. I tu wkraczają sirtuiny. Badania potwierdzają, że sirtuiny to sprzymierzeńcy telomerów. Białka te, zaangażowane w wiele procesów biologicznych, przyczyniają się do utrzymania stabilności chromosomów i regulują procesy naprawcze DNA[12].

Cudowna głodówka

Głodówka uważana jest za jeden ze sposobów radzenia sobie z chorobami powiązanymi ze starzeniem się organizmu, co potwierdzają również badania nad sirtuinami. W jej następstwie dochodzi do nasilenia procesu autofagii, polegającego na trawieniu uszkodzonych i obumarłych komórek organizmu, a także niszczeniu bakterii, wirusów i wszelkich patogenów. Stworzono wiele diet odwołujących się do założeń głodówki. Jedną z nich jest dieta IF (ang. intermittent fasting – przerywany post), opierająca się na naprzemiennym stosowaniu w ciągu doby okresów postów i okresów jedzenia. Popularne są trzy modele diety – 16:8, 18:6, 20:4. I tak na przykład w pierwszym wariancie występuje 16-godzinny post i 8-godzinny okres jedzenia. Zakłada się, że posiłki powinny być zbilansowane zgodnie z zaleceniami zdrowego żywienia.
Z badań wynika, że dieta IF korzystnie wpływa na procesy biologiczne organizmu, prowadzi do redukcji masy ciała oraz dodatnio wpływa na stan zdrowia i wydłuża życie[13]. Dzięki długim okresom nieprzyjmowania pokarmu mają bowiem szansę odpocząć i zregenerować się organy wewnętrzne uczestniczące w metabolizowaniu składników pokarmowych[14]. Warto pamiętać, że podobne efekty daje stosowanie zbilansowanej diety niskoenergetycznej. ■



Fot. Hans

eprasa.pl/51fc968de



Fot. greenstock

Aktywność fizyczna – bezcenna

Umiarkowana i systematyczna aktywność fizyczna minimalizuje ryzyko wystąpienia wielu chorób i wydłuża życie. Korzystnie wpływa na sprawność umysłową i jest jednym z czynników chroniących przed zaburzeniami pamięci. Wyniki przeprowadzonych badań dowodzą, że ćwiczenia fizyczne zmniejszają ryzyko wystąpienia depresji i demencji, której powodem mogą być choroby naczyniowe mózgu, a więc sprzyjają tzw. pomyślnemu starzeniu się (ang. successful aging)[15]. Szczególnie zalecane są marsze czy marszobiegi, jazda na rowerze, pływanie, gry sportowe i taniec.

Bardzo dobrą metodą pomiaru wielkości dobowego wysiłku fizycznego są krokomierze. Według przyjętych norm zdrowa osoba dorosła powinna wykonać codziennie minimum 8–10 tys. kroków. Dla porównania, ludzie prowadzący siedzący tryb życia średnio robią w ciągu doby tylko 3–5 tys. kroków[16].

Dobrze dopasowany wysiłek fizyczny wywołuje określone reakcje organizmu. Powinien w sposób nieznaczny przyspieszyć częstotliwość oddechu, ale z zachowaniem możliwości swobodnej rozmowy

BIBLIOGRAFIA

1. Ming Xu at al., Senolytics improve physical function and increase lifespan in old age, Nature Medicine, 2018
2. https://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/mayo-researchers-demonstrate-senescent--cell-burden-is-reduced-in-humans-by-senolytic-drugs/
3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29742452
4. Gliszczyńska-Świgło A., Szymusiak H., Interakcje między składnikami suplementów diety na przykładzie kwercetyny i witaminy C. Żywność. Nauka. Technologia. Jakość, 2009
5. Kobylińska A., Janas K.M., Prozdrowotna rola kwercetyny obecnej w diecie człowieka. Postępy Higieny i Medycyny Doświadczalnej 69, 2015
6. Khan, F. et al., Molecular targets underlying the anticancer effects of quercetin: an update. Nutrients, 8(9), 529, 2016
7. Gheribi E., Związki polifenolowe w owocach i warzywach. Medycyna Rodzinna, 2011
8. Krasowska A., Łukaszewicz M., Czy warto jeść kolorową żywność? AURA, 2, 20–21, 2003
9. https://www.buckinstitute.org/news/altering-community-of-gut-bacteria-promotes-health-and-increases-lifespan/
10. Koszowska A. i In., Polifenole w profilaktyce chorób cywilizacyjnych. Postępy Fitoterapii 4/2013, s. 263–266, 2013
11. Mei Z. et al., Sirtuins in metabolism, DNA repair and cancer. Journal of Experimental & Clinical Cancer Research , 35(1), 182: 1–14, 2016
12. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30930169
13. Heilbronn L.K., et al., Alternate-day fasting in nonobese subjects: effects on body weight, body composition, and energy metabolism, Am. J. Clin. Nutr. 2005; 81: 69–73
14. Patterson R.E., Sears D.D.: Metabolic Effects of Intermittent Fasting. Ann. Rev. Nutr. 2017; 21 (37): 371–393
15. Blair S.N. et al., Physical fitness and all-cause mortality: a prospective study on healthy men and women. JAMA 1989; 262: 2395
16. Frączek B., Metody pomiaru wydatku energetycznego osób aktywnych fizycznie, Zakład Medycyny Sportowej i Żywienia Człowieka, Instytut Nauk Biomedycznych, AWF Kraków, 2014
17. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5206475/
18. Antiviral Research, 62 (2004) A1–A92, http://static.shop033.com/resources/8B/13707/Other/antiviralabstract.pdf
19. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4135763/

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

REKLAMA

Na zdrowie!

OREGASEPT H97 CIESZY SIĘ ZAUFANIEM POLAKÓW JUŻ OD PONAD DEKADY!

✓ gardło
✓ oskrzela
✓ zatoki
✓ odporność



Jak płukać gardło Oregaseptem H97?
Rozcieńcz 4-6 kropli Oregaseptu H97 w 1/3 szklanki ciepłej wody. Płucz gardło i jamę ustną przez minutę lub dłużej, 3-5 razy dziennie.

Jak stosować profilaktycznie Oregasept H97?
Rozcieńcz 4 krople Oregaseptu H97 w 1/3 szklanki ciepłej wody, soku lub herbaty. Pij 3 razy dziennie.

Dostępny w aptekach i sklepach zielarskich
Oregasept H97
SKUTECZNY, SPRAWDZONY, BEZPIECZNY!

ASEPTA Rok założenia 1998
DOSTAWA DO DOMU W 24 H! ZAMÓW JUŻ DZIŚ:
www.asepta.pro, 602 883 921, 33 817 34 24 / 25

eprasa.pl f51fc968de



OSTEOPOROZA – jaka jest naprawdę?

Na temat osteoporozy rozpowszechniło się mnóstwo nieścisłości. Podstawowa fałszywa teza jest taka, że w grupie ryzyka znajdują się wyłącznie kobiety, zwłaszcza te, które przeszły menopauzę. Uśpienie czujności młodych kobiet i mężczyzn to błąd, który może drogo kosztować całe społeczeństwo.

TEKST **BOŻENA BORZĘCKA**



Mam osteoporozę, więc nie wolno mi ćwiczyć

Statystki potwierdzają, że osteoporoza stała się poważnym problemem zdrowia publicznego na całym świecie. Dzisiaj cierpi na nią w samych tylko Stanach Zjednoczonych 10 mln kobiet i 3 mln mężczyzn, a zdiagnozowaną osteopenię ma aż 25 mln kobiet i 15 mln mężczyzn[1]. Kilka lata temu Międzynarodowa Fundacja Osteoporozy poinformowała, że rozpoznanie i leczenie tej choroby w USA i Europie jest absolutnie niewystarczające. Dlatego organizacja ta prowadzi kampanie, których celem jest uświadomienie społeczeństwu, że osteoporoza coraz częściej nie wiąże się ani z płcią, ani z wiekiem. Jeśli nie zostaje odpowiednio wcześnie zdiagnozowana, staje się przyczyną dolegliwości bólowych destabilizujących życie prywatne i zawodowe, a także ograniczeń ruchowych, co chorą osobę uzależnienia od pomocy członków rodziny czy opiekunów.

MIT. I to bardzo groźny. Naukowcy w 2014 i 2015 r. przeprowadzili badania w ramach programu „Too fit to fracture" (zbyt wysportowane, by się złamać), które dowodzą, że objawy osteoporozy można złagodzić dzięki określonej aktywności fizycznej[2]. Nie chodzi o wykonywanie jakichkolwiek ćwiczeń, tylko takich, które wpływają na poprawę gęstości mineralnej kości. Powinno to rozwiać obawy pacjentów, którzy mają za sobą liczne złamania, z uszkodzeniem kręgosłupa włącznie, że w ich sytuacji ćwiczenie może się wiązać ze zbyt dużym ryzykiem kolejnych. Wprost przeciwnie, z badań wynika, że zapobiegnie ono dalszemu zmniejszaniu się masy i gęstości kości. Wniosek nasuwa się sam – dla osób z osteoporozą, nawet bardzo zaawansowaną, odpowiednie ćwiczenia muszą stać się codzienną rutyną. Na początku najlepiej wykonywać je pod okiem fizjoterapeuty, a dopiero później samodzielnie.

eprasa.pl f51fc968de

Po pierwsze, aktywność fizyczna!

Oto zalecane formy ruchu, które zmniejszają objawy osteoporozy i działają profilaktycznie

- pływanie – angażuje wszystkie mięśnie i poprawia wydolność serca oraz płuc, istotne jest również to, że woda odciąża kręgosłup i amortyzuje ruchy; można też wykonywać ćwiczenia w basenie, ale wyłącznie pod okiem wykwalifikowanego trenera (na pływalniach są organizowane zajęcia grupowe dla seniorów, na które można się zapisać bez skierowania od lekarza)
- nordic walking – podobnie jak pływanie angażuje wszystkie mięśnie i w krótkim czasie poprawia ogólny stan organizmu; początkowo marsze powinny się odbywać w umiarkowanym tempie i nie mogą trwać dłużej niż 30 minut
- ćwiczenia izometryczne – po konsultacji z lekarzem mogą być wykonywane w domu, nie wymagają żadnego sprzętu czy specjalistycznych urządzeń, a ich celem jest pobudzenie m.in. mięśni przykręgosłupowych, brzucha i bioder; ćwiczenia izometryczne polegają na napinaniu (przez 10 sekund) i rozluźnianiu kolejno każdej grupy mięśni, można je robić, leżąc na podłodze lub siedząc na krześle. Gdy kondycja fizyczna się poprawi, warto zainteresować się ćwiczeniami trudniejszymi, do których zalicza się dociskanie danej części ciała, np. pleców, do nieruchomego obiektu czy ściany, czemu towarzyszy napinanie mięśni. W tej pozycji pozostaje się 10–15 sekund, po czym mięśnie trzeba rozluźnić.
- niezwykle skuteczne jest ćwiczenie określane jako deska, (ang. plank), czyli podpór przodem na przedramionach, które angażuje m.in. mięśnie ramion, mięsień piersiowy i najszerszy grzbietu – w czasie jego wykonywania przyjmuje się taką pozycję ciała jak do pompek, ale zamiast na dłoniach, należy się oprzeć na przedramionach – ważne, by przez kilka sekund plecy utrzymywać w linii prostej, miednica nie może opadać w dół (*patrz: fot.obok*). Ćwiczenie powtarzamy kilka razy w ramach jednej sesji. Przeciwwskazaniem może być dyskopatia czy skrzywienie kręgosłupa, dlatego najpierw trzeba się skonsultować z fizjoterapeutą. „Deska" jest skutecznym ćwiczeniem izometrycznym, prowadzącym do wzmocnienia mięśni brzucha i pleców[3], co chroni kręgosłup przed urazami i złamaniami. Silne mięśnie są podporą wzmacniającą kościec[4]
- trening oporowy – z czasem, po uzyskaniu dobrej kondycji, można rozpocząć trening oporowy (siłowy) o małej intensywności. Wykonuje się go z obciążeniem, którym mogą być ciężarki lub sztanga. Skutkuje zwiększeniem siły i masy mięśni

Jeśli lekarz lub fizjoterapeuta wyrazi zgodę, można wykonywać ćwiczenie polegające na podnoszeniu się na palcach i opadaniu na pięty, by uzyskać lekki wstrząs całego układu kostnego. Daje to efekt „ubijania" kości, co je wzmacnia – podobnie działa bieganie czy skakanie na skakance, ale tego rodzaju trening nie jest wskazany w przypadku osteoporozy. Ćwiczyć należy również wtedy, gdy została zdiagnozowana osteopenia, choroba kości związana ze zmniejszeniem się ich gęstości mineralnej, która może stanowić zapowiedź osteoporozy. Dozwolone jest bieganie, uprawianie marszobiegów, skakanie na skakance i batucie, a ponadto można jeździć na rowerze. Wskazany jest również trening siłowy o średniej intensywności

W świecie nauki nie ma zgodności, jeśli chodzi o związek otyłości z osteoporozą, ale coraz więcej badań wskazuje na niekorzystny wpływ nadmiernej masy ciała na jakość tkanki kostnej. Trening siłowy zwiększa gęstość kości



Fot. PhotoMIX-Company

eprasa.pl f51fc968de

Osteoporoza nie stanowi zagrożenia dla życia

MIT. Badania prowadzone w USA i Europie w ciągu dwóch ostatnich lat mówią o zwiększonym ryzyku śmierci z powodu zaawansowanej osteoporozy. W jej przebiegu dochodzi bowiem do następujących po sobie w krótkim czasie złamań[5], a wykazano, że po pierwszym złamaniu dwukrotnie rośnie prawdopodobieństwo, iż w ciągu 6–12 miesięcy dojdzie do kolejnego. Problem polega na tym, że następstwem każdego złamania jest unieruchomienie ciała, więc w konsekwencji może dojść do zaniku mięśni, zapalenia żył, upośledzenia krążenia i procesu trawienia. Jeszcze gorsze są rokowania w odniesieniu do starszych osób[6], zarówno kobiet, jak i mężczyzn, które w wyniku osteoporozy złamały biodro. Związane z tym ryzyko śmierci w ciągu roku od złamania wynosi aż 30%! Co więcej, wielu pacjentów po przebytym złamaniu biodra trafia do ośrodków opieki, ponieważ nie mogą prowadzić samodzielnego życia, co generuje dodatkowe koszty leczenia. Jak widać, osteoporoza staje się gigantycznym problemem społecznym. Niektóre badania mówią, że nawet 70% światowej populacji może chorować na osteopenię lub osteoporozę, nie zdając sobie z tego sprawy.

Powinno nas zaniepokoić nieznaczne zmniejszenie wzrostu, lekkie przygarbienie, problemy z podniesieniem cięższego przedmiotu z podłogi, niemożność całkowitego wyprostowania pleców, ból stawów i kości nawet po krótkim spacerze, uszkodzenie szczęki podczas rutynowych zabiegów dentystycznych.



Nordic walking zwiększa ruchomość kręgosłupa, bioder i barków. Można go uprawiać w każdym wieku

Fot. NickyPe

Ta choroba na pewno mnie nie dosięgnie, bo jestem mężczyzną

MIT. W następstwie naturalnego procesu starzenia się każdego człowieka, niezależnie od płci, ulega zaburzeniu równowaga pomiędzy komórkami budującymi kości (osteoblasty) a komórkami je wyniszczającymi (osteoklasty). Wraz z wiekiem dochodzi również do upośledzenia szlaków metabolicznych, co jest przyczyną nieprawidłowego działania układu hormonalnego[7]. Tymczasem w przypadku kości znaczenie ma równowaga pomiędzy estrogenem, testosteronem i progesteronem. W wyniku menopauzy u kobiet utrzymuje się przewaga estrogenów i prawie całkowicie zanika testosteron, co znacznie zaburza strukturę kości (mięśni także) i powoduje zmiany w procentowym składzie ciała.
U mężczyzn procesy odpowiedzialne za prawidłową mineralizację kości także ulegają z wiekiem spowolnieniu[8]. Dlaczego? Panowie mają genetycznie uwarunkowaną większą masę kostną i mięśniową, dlatego zaczynają chorować o mniej więcej 10 lat później niż panie. Skutki jednak są w obu przypadkach równie groźne.
Zmniejszenia gęstości mineralnej kości doświadczają też mężczyźni leczeni preparatami na przerost gruczołu prostaty[9], co dotyczy około 30% ogólnej populacji mężczyzn w średnim wieku i aż 80% w wieku 70–80 lat. Szacuje się, że do 2025 r., a więc zaledwie w ciągu 5 lat, liczba złamań kości udowej wśród mężczyzn osiągnie ten sam pułap co u kobiet. Pamiętajmy więc, że... lepiej zapobiegać, niż leczyć.
Jeśli chodzi o prawidłową budowę kości, nie można przecenić znaczenia hormonów. Co ważne, nawet w stosunkowo późnym wieku zarówno kobiety, jak i mężczyźni mogą pod okiem lekarza stosować hormonalną terapię zastępczą (HTZ), by poprawić stan kości i mięśni[10,11]. HTZ ma także pozytywny wpływ na pracę mięśnia sercowego i mózgu, podnosi nastrój oraz poprawia życie intymne. Dla osób, które obawiają się HTZ, istnieje bardzo dobre rozwiązanie – regularne stosowanie suplementów, np. z hormonem DHEA, żeń-szeniem, L-argininą lub buzdygankiem, które wspomagają wytwarzanie testosteronu. Nie trzeba dodawać, że choroby, takie jak cukrzyca, otyłość, nadciśnienie i alkoholizm, powodują znacznie szybsze wystąpienie zmian w tkance kostnej.

eprasa.pl f51fc968de



Warto wiedzieć, że...

- jeśli będziemy używać zbyt dużo soli, obecny w niej sód przyczyni się do wypłukiwania wapnia z organizmu
- jeśli w naszej diecie zabraknie magnezu, osłabimy działanie witaminy D3, od której uzależnione jest wchłanianie bezcennego dla kości wapnia
- jeśli dostarczymy do organizmu zbyt dużo fosforu, zaburzy to przyswajanie wapnia, który w związku z tym nie wniknie do kości i przyczyni się do zwapnienia tkanek miękkich, w tym mięśnia sercowego

Trzeba podkreślić, że zsiadłe mleko nie tylko działa dobroczynnie na biotę jelitową i usprawnia trawienie, ale również, dzięki zawartości takich składników mineralnych jak fosfor, sód i magnez, wpływa na prawidłowe wchłanianie obecnego w nim wapnia.



W 100 g czekolady znajduje się aż 165 mg magnezu

Fot. silviarita Fot. FreePhotos



Witamina D3, fosfor i wapń to nasi sojusznicy w walce z osteoporozą

FAKT. Dieta w profilaktyce i leczeniu osteoporozy ma ogromnie znaczenie. Jedzenie przyczyniające się do zakwaszenie organizmu, czyli zaburzenia równowagi kwasowo-zasadowej (zbyt dużo mąki, mięsa i nabiału), pobudza bowiem procesy, które powodują pobieranie z kości wapnia – organizm w akcie samoobrony wykorzystuje go do obniżania pH płynów okołokomórkowych. Gdy ten stan utrzymuje się latami, jego naturalną konsekwencją może być rozwój osteoporozy. Tymczasem dieta faworyzująca produkty alkaliczne zapobiega szybkiej utracie masy kostnej i mięśniowej. Pomóżmy sami sobie i usuńmy śmieciowe jedzenie z naszej kuchni. Jedzmy więcej warzyw, unikajmy smażonych potraw i spędzajmy dużo czasu na słońcu, by organizm mógł syntezować jak najwięcej witaminy D3. Badania potwierdzają, że jest ona niezbędna w procesie prawidłowej mineralizacji kości, ponieważ pobudza metabolizm osteoblastów i reguluje wchłanianie wapnia i fosforu[12], składników mineralnych uczestniczących w budowie kości. Witamina D3 utrzymuje ponadto odpowiedni poziom wapnia we krwi, co ma znaczenie dla prawidłowego przewodnictwa impulsów bioelektrycznych (dobrej pracy mięśni). Ważne, by suplementując się wapniem, równocześnie przyjmować witaminę D3, dzięki czemu wapń nie będzie się kumulował we krwi i tworzył niepotrzebnych złogów, tylko trafi tam, gdzie jest potrzebny. Z wiekiem zmniejszają się możliwości skóry do syntezowania tej witaminy, jeśli więc badanie krwi wykaże poziom metabolitu 25(OH) poniżej 50 ng/ml, należy zastanowić się nad suplementacją. Jako że witamina D3 pełni wiele funkcji w organizmie, zapobiegnie to nie tylko osteoporozie, ale także poprawi parametry cukrzycy, wzmocni odporność i złagodzi alergie. W diecie nie powinno zabraknąć świeżych tłustych ryb i wątróbki, ewentualnie tranu.

eprasa.pl f51fc968de



Mleko uratuje moje kości

MIT. Owszem, mleko i jego przetwory uchodzą obok konserw rybnych (z całymi rybami, takimi jak sardynki i sardele) za najlepsze źródło bezcennego dla kości wapnia (wysoka biodostępność). Wapń pochodzenia roślinnego jest gorzej przyswajany ze względu na obecność fitynianów i szczawianów, które utrudniają jego wchłanianie. Ale picie mleka to za mało, by tkanka kostna była prawidłowo zmineralizowana[13]. Potwierdzają to badania prowadzone przez 10 lat na Uniwersytecie Pensylwanii. Uczestniczące w nim dziewczęta przyjmowały zarówno w postaci suplementów, jak i z pożywieniem (m.in. mleko i nabiał) bardzo zróżnicowane dawki wapnia, od 500 do 1900 mg/dobę, a także uprawiały sport (aerobik, taniec, pływanie, jazdę na rowerze, bieganie, grę w tenisa). Okazało się, że na gęstość mineralną kości w dużym stopniu wpływa również aktywność fizyczna[14]. Zaskakującym wynikiem zakończyło się także badanie przeprowadzone wśród 70 tys. kobiet po menopauzie. Naukowcy podkreślili we wnioskach, że ani picie mleka, ani przyjmowanie dużych dawek wapnia nie obniżyło ryzyka złamania kości udowej w biodrze[15]. Wiadomo jednak, że przyswajanie tego pierwiastka zwiększa witamina D3. Dlatego badacze właśnie ją wymienili jako bohaterkę



Pływanie aktywuje i wzmacnia wszystkie mięśnie, co zapobiega odwapnieniu kości

ratującą zdrowie kości. Chroni je również witamina C. Hamuje ona działanie komórek kościogubnych, czyli osteoklastów, które mają zdolność rozpuszczania i resorpcji tkanki kostnej[16]. Warto też wiedzieć, że zbyt wysoki poziom żelaza w organizmie przyspiesza wystąpienie osteoporozy[17].

Trudno rozstrzygnąć, co jest decydujące w profilaktyce osteoporozy, ale nikt nie kwestionuje znaczenia diety bogatej m.in. w wapń i fosfor, a także aktywności fizycznej i przebywania na słońcu, by organizm mógł syntezować witaminę D3. Krótko mówiąc: wiemy, co robić! ■

Ostrożności nigdy za wiele!

Warto zastosować się do kilku pomocnych wskazówek, które mogą zapobiec upadkom w mieszkaniu, a także nosić ze sobą telefon, na przykład w małej saszetce zawieszonej na szyi, by w razie upadku natychmiast wezwać pomoc:

- pozbądź się dywanów i chodniczków lub przytwierdź je do podłogi
- przymocuj do ściany wszystkie kable elektryczne (od telewizora, komputera, lampki nocnej)
- zawieś szafki kuchenne na takiej wysokości, by móc do nich wygodnie sięgać
- nie używaj w domu klapek, tylko chodź w pełnych kapciach
- nie pozostawiaj żadnych przedmiotów na schodach ani blisko drzwi (wózek na zakupy, obuwie, kosz na śmieci)



Fot. stux

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20945569
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5101068/
3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31136542
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25166042
5. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6429007/
6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25359586
7. Reece, J., Urry, L., Cain, M., Wasserman, S., Minorsky, P., Jackson, R., Campbell Biology, Pearson Education, 2008
8. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11730247
9. http://gerontologia.org.pl/wp-content/uploads/2016/05/2007-03-6.pdf
10. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32016915
11. https://journals.viamedica.pl/seksuologia_polska/article/viewFile/33565/24608
12. https://www.formeds.com.pl/faq/196/Witamina-d3-
13. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2697231
14. https://www.jpeds.com/article/S0022-3476(04)00216-1/fulltext
15. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12540414
16. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26343111
17. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18661088

Fot. rodshinkado

eprasa.pl f51fc968de

Dobre sklepy *dla zdrowia*



zielarnia LAWENDA

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

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

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

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

www.zielarnia24.pl

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

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

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

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

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

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

Lublin
- Sklep Piramida Zdrowia ul. 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

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

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

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

Warszawa
- 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 f51fc968de

Młodsza bez skalpela

Promienna i pozbawiona zmarszczek twarz to marzenie, które można dzisiaj urzeczywistnić bez korzystania z chirurgii estetycznej. Istnieje bowiem wiele zabiegów niezwiązanych z użyciem skalpela, których efekty zadowalają nawet gwiazdy Hollywood. Odpowiednia dieta i ruch na świeżym powietrzu również zadziałają na naszą korzyść.

TEKST **ANNA JAROSZ**



Styl życia i sposób odżywiania ma ogromny wpływ nie tylko na nasze zdrowie, ale także na wygląd skóry. Ważne jest więc włączenie do jadłospisu produktów bogatych w witaminy czy minerały, a także zrezygnowanie z żywności wysokoprzetworzonej, zaśmieconej szkodliwymi związkami chemicznymi choćby w postaci konserwantów. Liczy się też odpowiednia pielęgnacja skóry, jej oczyszczanie, nawilżanie i... rozpieszczanie bezpiecznymi dla niej zabiegami.

Zacznij od diety

W diecie na piękną cerę nie może zabraknąć witaminy C, która jest silnym przeciwutleniaczem, chroni skórę przed zbyt szybkim starzeniem się, a także zaopatruje jej komórki w tlen i uszczelnia naczynia krwionośne. Co ważniejsze, uczestniczy ona w wytwarzaniu kolagenu niezbędnego do zachowania młodego wyglądu. Dobroczynny wpływ na skórę ma też witamina A, która opóźnia procesy starzenia i wspomaga prawidłowe funkcjonowanie nabłonka. Do silnych przeciwutleniaczy należy także witamina E. Z kolei witaminy z grupy B sprzyjają właściwemu nawilżeniu skóry (B3, B5), wspomagają jej regenerację (B2, B6 i B9) i pomagają w walce z łojotokiem (B1). Ważnym składnikiem odżywczym jest cynk, który jako silny przeciwutleniacz łagodzi podrażnienia i wpływa na koloryt cery. Selen działa zaś regenerująco na komórki skóry, pobudza ich odnowę. Miedź uczestniczy w wytwarzaniu kolagenu, co pozwala zachować skórze gładkość i elastyczność. Nienasycone kwasy tłuszczowe chronią ją zaś przed szkodliwym oddziaływaniem czynników zewnętrznych. Z kolei błonnik ułatwia oczyszczanie organizmu z toksyn, co poprawia również wygląd skóry.
Krótko mówiąc, w diecie nie powinno zabraknąć warzyw i owoców, olejów roślinnych, tłustych ryb morskich, orzechów, produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych i – oczywiście – wody.
Na wygląd skóry, niezależnie od naszego wieku, źle wpływają słodycze, ponieważ przyczyniają się do powstawania zmian trądzikowych. Należy ponadto ograniczyć spożycie soli, gdyż może powodować obrzęki, a także zrezygnować z żywności wysokoprzetworzonej, w tym fast foodów. I co powinno być dla wszystkich oczywiste, nie wolno palić papierosów, ponieważ są one przyczyną szarego odcienia skóry, jej przesuszenia i zmarszczek wokół ust[1].

Wykorzystaj moc natury

W trosce o piękną cerę i ładny owal twarzy warto wypróbować sprawdzone sposoby domowe. Większość produktów, które poprawią urodę, mamy w swojej kuchni. W przypadku suchej skóry można skorzystać z leczniczych właściwości oliwy, która jest naturalnym źródłem witamin z grupy B, fosforu, żelaza oraz witamin C i E. Wystarczy co drugi dzień (wieczorem) nakładać na twarz jej cieniutką warstwę, by w krótkim czasie dostrzec efekt kuracji. Maskę zmywamy ciepłą wodą po upływie pół godziny, a następnie delikatnie wklepujemy krem na noc.

eprasa.pl f51fc968de



Siemię lniane to stary sposób na poprawę stanu skóry i włosów. Można przygotować z niego kisiel, który nadaje się zarówno do picia, jak i na maseczkę do twarzy. W tym celu należy doprowadzić do wrzenia szklankę wody, a następnie wsypać do niej łyżkę nasion i gotować całość około 10 minut. Gdy mikstura przestygnie, jest gotowa do wypicia lub nałożenia na twarz (po 15 minutach zmywamy ją letnią wodą i delikatnie osuszamy skórę twarzy, która będzie teraz dobrze napięta, bardzo delikatna i rozświetlona).

Skórę przesuszoną, np. wskutek przebywania w klimatyzowanym lub nadmiernie ogrzewanym pomieszczeniu, można nawilżyć papką z dojrzałego banana, rozgniecionego widelcem lub zblendowanego. Maseczkę nakładamy na 15 minut, a następnie spłukujemy letnią wodą. Ze skóry znikną przebarwienia, będzie ona dobrze nawilżona, gładka i rozświetlona. Efekt atłasowej skóry utrzymuje się przez kilka dni. Zabieg można powtarzać co 3–4 dni.

Płatki owsiane to hit domowej kosmetyki, można je stosować niezależnie od rodzaju cery. Zawierają kwas linolowy (4%), oleinowy (35%) i palmitynowy (20%). Ponadto średnia zawartość białka w płatkach owsianych wynosi około 10%. Są w nich ponadto obecne takie witaminy jak E, B1 i B5, a także znaczne ilości składników mineralnych. Owies stanowi bowiem źródło potasu, magnezu, żelaza, cynku, manganu i miedzi. Jedząc płatki owsiane, dostarczamy do organizmu składniki odżywcze korzystne także dla skóry. Stosując je na twarz w postaci maseczki, powodujemy szybkie nawilżenie i rozjaśnienie cery. Papkę sporządzamy z 3 łyżek płatków i wody, której dodajemy tyle, by podczas blendowania powstała jednolita masa. Nakładamy ją na twarz na 15 minut, a następnie zmywamy ciepłą wodą[2].

Wróć do korzeni

Techniki wywodzące się z tradycyjnej medycyny chińskiej, które stały się częścią medycyny akademickiej, mogą być pomocne w przywróceniu twarzy jej naturalnego piękna. Jedną z nich jest **refleksoterapia,** metoda wykorzystująca zjawisko tzw. łuku odruchowego, definiowanego jako droga, którą musi przebyć impuls nerwowy od receptora do efektora. Jak to działa? Receptor odbiera bodziec, a następnie przekazuje tę informację w postaci impulsu do neuronów czuciowych. Stamtąd impuls trafia do ośrodkowego układu nerwowego, a potem biegnie jako informacja zwrotna do neuronów ruchowych i efektorów, czyli mięśni szkieletowych i gładkich oraz do odpowiednich gruczołów. To naturalny mechanizm nerwowy, który sprawia, że uciskanie określonych punktów na ciele ma leczniczy wpływ na cały organizm.

Zabieg refleksoterapii twarzy polega na delikatnym uciskaniu palcami różnych jej części, co stymuluje również poszczególne organy do lepszej pracy. Dla przykładu masowanie skrzydełek nosa ma zbawienny wpływ na nasze płuca. Co ważne, uciskanie i masowanie poprawia krążenie krwi i limfy, dzięki czemu skóra jest nie tylko lepiej dotleniona, lecz również szybciej docierają do niej substancje odżywcze transportowane za pośrednictwem krwi. Lepsze ukrwienie pozwala także na szybsze pozbycie się z organizmu toksyn i regenerację komórek, dzięki czemu skóra staje się gładsza i bardziej napięta. Cera nabiera blasku, poprawia się owal twarzy, znikają obrzęki i worki pod oczami.

Akupunktura kosmetyczna jest stosowana w USA już od kilku lat, jej zalety doceniają nawet największe gwiazdy kina czy estrady, dla których zachowanie młodego wyglądu jest na ogół warunkiem dalszego rozwoju kariery. Metoda ta wywodzi się z akupunktury, znanej medycynie chińskiej

Aby poprawić owal twarzy, warto wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie policzków. Szczególnie skuteczne są dwa z nich.

- Ułóż palce po obu stronach ust i staraj się je rozciągnąć na boki, ale równocześnie przeciwdziałaj temu, ściągając jak najmocniej usta – na koniec rozluźnij mięśnie policzkowe. Ćwiczenie powtarzaj kilka razy w ciągu dnia
- Nadmij policzki i po kilku sekundach wypuść ustami powietrze, rozluźnij mięśnie twarzy. Powtarzaj to ćwiczenie w każdej wolnej chwili

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

eprasa.pl f51fc968de



Aby składniki kremów i odżywek wchłaniały się lepiej, warto korzystać z zabiegów kosmetycznych pobudzających krążenie krwi, takich jak peeling czy masaż

Masaż twarzy rozpoczynamy od głaskania skóry, a następnie przechodzimy do jej szczypania w kierunku od brody ku uszom i od policzków ku skroniom



od setek lat jako sposób na przywrócenie zdrowia dzięki usprawnieniu krążenia energii *qi* w organizmie, co przekłada się również na stan skóry.
Akupunktura kosmetyczna likwiduje zmiany skórne o podłożu alergicznym, zmniejsza obrzęki pod oczami, a nawet zapobiega wypadaniu włosów. Igły, umieszczane w tzw. punktach bioaktywnych, przyczyniają się do rozszerzenia naczyń krwionośnych, co poprawia przepływ krwi, a także powoduje uwalnianie się mediatorów, czyli substancji fizjologicznie aktywnych. Lepsze ukrwienie tkanek zapewnia komórkom dostęp do tlenu i substancji odżywczych, sprzyja ich lepszemu nawodnieniu i przyspiesza usuwanie szkodliwych substancji. Zwiększa się zdolność tkanek do regeneracji, powstają ponadto nowe włókna kolagenowe. Zabieg relaksuje mięśnie, ale i zwiększa ich kurczliwość. Za pomocą akupunktury kosmetycznej można całkowicie zlikwidować kurze łapki wokół oczu i inne zmarszczki na twarzy, np. w pobliżu ust i skroni. To również sposób na poprawienie owalu twarzy.

Daj szansę medycynie estetycznej

Coraz więcej kobiet odwiedzających gabinety kosmetyczne oraz kliniki medycyny estetycznej interesuje się zabiegami, które pozwolą odzyskać młody wygląd, ale nie wymagają użycia skalpela czy innych drastycznych środków. Takich zabiegów jest coraz więcej.

1. Mezoterapia osoczem bogatopłytkowym, znana również pod nazwą wampirzy lifting

Jest to zabieg autologiczny, a więc bardzo bezpieczny, jako że preparat wykorzystywany w jego trakcie jest pozyskiwany z organizmu pacjenta, w tym przypadku z jego krwi. Mezoterapia osoczem bogatopłytkowym znana jest w medycynie od kilkudziesięciu lat, a osocze bogatopłytkowe (PRP – Platelet Rich Plasma) to koncentrat płytek krwi zawieszonych w niewielkiej ilości osocza. Uzyskuje się go wskutek wirowania krwi pełnej za pomocą specjalnych wirówek. Płytki krwi uwalniają wiele substancji aktywnych, wśród których najistotniejsze to tzw. czynniki wzrostu, czyli białka biorące udział w skomplikowanych mechanizmach naprawy i regeneracji komórek.
Osocze bogatopłytkowe zawiera również białka odpowiedzialne za adhezję komórkową, czyli przyleganie komórek do siebie nawzajem i do substancji (macierzy) międzykomórkowej, umożliwiającej ich zespolenie. Do białek tych zalicza się m.in fibryna – wytrąca się z osocza krwi w procesie jej krzepnięcia i tworzy rusztowanie skrzepu, oraz fibronektyna – we krwi występuje w postaci białka biorącego wraz z fibryną udział w procesie odbudowania zniszczonej tkanki.
Płytki krwi obecne w osoczu wywołują naturalne reakcje fizjologiczne, przyspieszające gojenie się ran, i to jest ich pierwotne przeznaczenie. Specjaliści podkreślają więc, że samo podanie preparatu nie pobudzi komórek do tak intensywnego działania, by doszło do wygładzenia zmarszczek, ponieważ działa on w głębszych warstwach skóry. Nie zliftinguje się w ten sposób twarzy ani nie usunie rumienia czy przebarwień. Wniosek? Mezoterapię osoczem bogatopłytkowym warto stosować w tzw. terapii skojarzonej, polegającej na łączeniu tej metody z innymi, bardziej inwazyjnymi zabiegami. Można w ten sposób dużo lepiej wykorzystać odmładzające działanie osocza bogatopłytkowego. Spektakularne rezultaty osiąga się wtedy, gdy na przykład za pomocą lasera frakcyjnego lub frakcyjnej radiofrekwencji mikroigłowej wytwarza się najpierw silny bodziec termiczny, który podrażnia tkanki i powoduje powstanie rany, co pobudza fibroblasty do wydzielania kolagenu i elastyny, a następnie podaje osocze bogatopłytkowe, oddziałujące na skórę regenerująco. Pozwala to uzyskać lepsze efekty odmładzające, ale też skraca czas gojenia się ran.
Optymalne postępowanie w terapii skojarzonej jest więc takie: najpierw ostrzykuje się skórę osoczem bogatopłytkowym,

Fot. Office469

eprasa.pl f51fc968de

co przygotowuje organizm do sprawniejszego działania, a następnie, po tygodniu, wykonuje zabieg właściwy, polegający na ponownym podaniu osocza, które tym razem pomoże skórze szybciej się goić i regenerować. Zabieg jest bezpieczny, a jego efekt odmładzający długotrwały.

2. Mezoterapia mikroigłowa

To kolejny, niezwykle skuteczny zabieg odmładzający. Jak sama nazwa wskazuje, przeprowadza się go z użyciem mikroigieł. Głębokość ich działania w skórze jest dobierana przez specjalistę, zazwyczaj doświadczonego kosmetologa, w zależności od problemu, z jakim ma do czynienia, oraz miejsca, w jakim wykonuje zabieg.

Mechanizm działania wszystkich zabiegów mikronakłuwania polega na spowodowaniu za pomocą odpowiednich igieł drobnych urazów, czyli uszkodzeń skóry. Takie działanie wymusza na skórze procesy gojenia, co przyczynia się do jej odnowy.

W mezoterapii mikroigłowej wykorzystuje się więc naturalne zdolności skóry do regeneracji. Chodzi o to, że komórki skóry po urazie pracują bardziej intensywnie i efektywniej niż wtedy, gdy bodziec uszkadzający nie występuje.

Mikrourazy powodują obrzęk tkanek i uszkodzenia naczyń krwionośnych, a także nieznaczne przedostawanie się płytek krwi z krwiobiegu do tkanek. To właśnie płytki krwi, ulegając aktywacji, rozpoczynają proces gojenia i odnowy w skórze. Przede wszystkim stymulują fibroblasty do wytwarzania kolagenu i elastyny. Ponadto tworzą się nowe naczynia włosowate. Dzięki temu zabiegi mizoterapii mikroigłowej zapobiegają starzeniu się skóry i wspomagają jej odnowę, a nawet przebudowę, gdy pacjent ma drobne zmarszczki, rozszerzone pory lub blizny. Podczas mezoterapii mikroigłowej mogą być także wprowadzane w głąb skóry składniki odżywcze czy antyoksydanty wspomagające regenerację skóry. Do przeprowadzenia zabiegu używa się różnego rodzaju specjalistycznych sprzętów, takich jak dermapen, derma roller czy nanopin.



Dermapen przypomina długopis, ale służy do wykonywania mikrourazów, które wymuszają na skórze procesy gojenia. Przyczynia się to do jej odnowy

Dermapen to urządzenie przypominające nieco większy długopis, z wysuwanymi z głowicy igiełkami, które nakłuwają skórę z dość dużą częstotliwością, zasilane akumulatorem elektrycznym. Mikroigły wchodzą w skórę na głębokość od 0,2 do 2 mm, w zależności od tego, w jakim miejscu na twarzy wykonuje się zabieg.

Derma roller jest przyrządem manualnym, wyposażonym w obrotowy wałek z drobniutkimi igiełkami na całej powierzchni. Mezoterapia z jego użyciem polega na tzw. rolowaniu skóry. Wykonywanie tej czynności w odpowiednich kierunkach i odpowiednio długo powoduje intensywne nakłuwanie wybranego fragmentu ciała. Istnieje wiele różnego rodzaju rollerów: do ciała, twarzy czy nawet okolicy oczu. Po takim „masażu" skóry lub wykonaniu nakłuć dermapenem można dodatkowo nałożyć na nią indywidualnie dobrany preparat, który dzięki wytworzonym mikrorankom lepiej przedostaje się w głąb skóry.

Nanopin to także rodzaj urządzenia do mezoterapii mikroiłgowej. Dzięki specjalnej budowie umożliwia jednoczesne stymulowanie skóry do regeneracji i wprowadzanie do niej substancji aktywnych. Urządzenie wyposażone jest w pokryte 24-karatowym złotem mikroigiełki i pojemnik na preparat, który w trakcie nakłuwania skóry przedostaje się przez tworzące się mikrokanaliki do jej głębszych warstw.

Mezoterapia mikroigłowa jest mniej inwazyjna niż zabiegi ingerujące w struktury skóry, takie jak np. laseroterapia. W jej przypadku nie ma ograniczeń wiekowych i może być wykonywana o każdej porze roku, a co najważniejsze, bazuje na naturalnej stymulacji procesów fizjologicznych skóry.

3. Mezoporacja z krioliftingiem

Najogólniej mówiąc, mezoporacja polega na wprowadzeniu za pomocą specjalnego urządzenia w głąb skóry specjalnych preparatów, które ją odżywiają, wygładzają i odmładzają. Skóra jest naturalną barierą, chroniącą organizm przed wszelkimi substancjami z zewnątrz. Nie są więc w stanie przeniknąć przez nią również cząsteczki substancji dobroczynnych. Trzeba je w związku z tym podać albo za pomocą igieł, albo takich zabiegów jak mezoporacja, którą nazywa się również mezoterapią bezigłową. Zabieg polega na czasowym wytworzeniu w skórze za pośrednictwem mikroprądów drobnych kanalików, przez które wprowadza się w jej głąb różnego rodzaju preparaty: lecznicze, odżywcze i regenerujące, o dużych cząsteczkach. Jest to możliwe, ponieważ utworzone mikrokanały są nawet 10 razy większe niż pory (po kilku minutach ulegają zmniejszeniu). Rodzaj wtłaczanej substancji jest dobierany przez specjalistę indywidualnie, w zależności od rodzaju skóry pacjenta.

Mezoporację można połączyć z krioliftingiem, bazującym na metodzie leczniczego oddziaływania zimnem. Jest to zabieg wykonywany za pomocą specjalnego urządzenia, które umożliwia wykorzystanie synergii technologii elektroporacji, czyli bezinwazyjnego i bezbolesnego wprowadzania do organizmu aktywnych składników lub leków, i krioelektroforezy, stosowanej w przypadku skóry

eprasa.pl f51fc968de



Wiciokrzew jest jedną z podstawowych roślin stosowanych w tradycyjnej medycynie chińskiej. Obecnie wykorzystuje się go również, na całym świecie, jako ceniony surowiec kosmetyczny. Ekstrakt z kwiatów wiciokrzewu poprawia napięcie skóry, działa kojąco, wygładzająco i liftingująco

wymagającej intensywnej regeneracji. Poleca się go zwłaszcza osobom, które pragną w krótkim czasie, bez odczuwania jakiegokolwiek dyskomfortu podczas zabiegu, uzyskać efekt odświeżenia i napięcia skóry, a także jej dogłębnej regeneracji i nawilżenia.

Stosowana podczas zabiegu terapia zimnem jest istotna z kliku powodów. Po pierwsze, dzięki chłodzeniu mikrokanaliki są dłużej otwarte i zmniejsza się utlenianie wprowadzanych przez nie preparatów terapeutycznych. Można więc uzyskać lepszy efekt samej mezoporacji. Ponadto przenikanie zimna w głąb skóry sprawia, że zabieg oddziałuje kojąco i nie powoduje u pacjenta uczucia dyskomfortu. Działanie zimnem wpływa też bezpośrednio na stan skóry – wywołuje efekt obkurczenia naczyń, poprawia mikrokrążenie i dotlenienie skóry. Tak więc kriolifting doskonale ujędrnia zwiotczałą, wrażliwą i zmęczoną skórę, powoduje wzrost jej napięcia i sprężystości. Metodę tę wykorzystuje się również do ujędrniania i liftingu biustu czy brzucha.

Mezoporację połączoną z krioliftingiem można zastosować jednorazowo jako tzw. zabieg bankietowy, czyli przed wielkim wyjściem, jeśli tuż przed imprezą chcemy skutecznie i szybko usunąć oznaki zmęczenia. Aby uzyskać długotrwały efekt liftingujący, trzeba się poddać serii kilku zabiegów.

4. Peeling the Perfect Derma Peel

Jest to średniogłęboki chemiczny peeling medyczny, będący mieszanką kilku kwasów, takich jak kojowy, TCA, salicylowy, retinowy i askorbinowy (witamina C), które głęboko oddziałują na skórę. Co ważne, peeling ten zawiera również glutation, którego zadaniem jest eliminacja wolnych rodników, a więc opóźnienie procesów starzenia. Ma unikalną właściwość naprawiania białek, które uległy zniszczeniu, a ponadto uruchamia naturalne procesy regeneracyjne w skórze i reguluje pracę jej komórek, m.in. melanocytów.

Dzięki nietypowej formule The Perfect Derma Peel pomaga w hamowaniu procesów starzenia skóry, a także w leczeniu trądziku. Zabieg jest też bardzo skuteczny w przypadku leczenia uporczywych przebarwień, takich jak melasma, czyli nabyte przebarwienie skóry związane ze wzmożonym wytwarzaniem melaniny. Preparat idealnie radzi sobie ze zrogowaciałym naskórkiem i odświeżeniem skóry zniszczonej słońcem. Ten rodzaj peelingu jest przeznaczony do wszystkich rodzajów skóry i może być stosowany zarówno na twarz, jak i dekolt, szyję, ramiona, dłonie czy plecy.

Zabieg trwa tylko kilkanaście minut, jest praktycznie bezbolesny, a na skórze widoczne jest jedynie niewielkie zaczerwienienie i żółtawe zabarwienie. Wykonujący go specjalista najpierw dokładnie oczyszcza i odtłuszcza skórę, a następnie nakłada za pomocą jałowego gazika kilka warstw peelingu, wcierając za każdym razem preparat w skórę. Przy pierwszej aplikacji peelingu pacjent może odczuwać lekkie pieczenie, ale kolejne są już zazwyczaj w pełni komfortowe. Peeling pozostaje na skórze 6 godzin. Proces odnowy rozpoczyna się w kolejnych dniach. W trzeciej dobie naskórek zaczyna się intensywnie łuszczyć i trwa to 3–4 dni. Skóra dzięki temu jest odświeżona, niemniej składniki zawarte w peelingu oddziałują na nią regeneracyjnie jeszcze przez kilka tygodni, ponieważ w tkankach uaktywniają się procesy naprawcze.

Aby zoptymalizować efekty peelingu i umożliwić prawidłowy przebieg procesu gojenia się skóry, pacjent musi po zabiegu odpowiednio skórę pielęgnować.

Dzięki peelingowi możemy cieszyć się gładką skórą bez przebarwień, zaskórników i rozszerzonych porów. Powierzchowne zmarszczki ulegają spłyceniu, skóra staje się bardziej napięta i widocznie odmłodzona. Jest to ulubiony zabieg kobiet, które kochają słońce, ale chcą opóźnić efekty fotostarzenia. Warto wykonać go przynajmniej raz w roku w okresie jesienno-zimowym.

Zrób to dla siebie

Jeżeli nie możesz skorzystać z pomocy specjalisty, sama zadbaj o urodę. Pomogą ci w tym masaże twarzy, które pobudzą krążenie, przygotują skórę do wchłaniania składników kremów i innych substancji odżywczych, co przełoży się na prawidłową gospodarkę wodną skóry, czyli jej nawilżenie. Na początek – głaskanie. Najlepiej przystąpić do niego wkrótce po nałożeniu na skórę kremu (można do niego dodać odrobinę oliwki), ponieważ palce delikatniej przesuwają się po skórze natłuszczonej. Głaskanie wykonujemy przylegającymi do siebie palcami dłoni lub jej środkową częścią, posuwistymi ruchami. Ten rodzaj masażu zaczynamy na policzkach, następnie delikatnie okrążamy oczy i masujemy skórę powyżej łuku brwiowego. Czoło głaszczemy od środka w kierunku skroni. Po głaskaniu czas na szczypanie. Chwyć skórę przy żuchwie trzema palcami i delikatnie szczyp ją, przesuwając palce od brody w kierunku uszu, a następnie przez policzki w kierunku skroni. Powtarzaj tę czynność przez mniej więcej 5 minut[3]. ■

Konsultacja: kosmetolog i dietetyk mgr Magdalena Najbar

BIBLIOGRAFIA

1. https://wylecz.to/diety/dieta-na-ladna-cere/
2. Uzdrawiająca moc witamin, minerałów i ziół, Przegląd Readers Digest wydanie polskie 2000 r.
3. https://www.ofeminin.pl/uroda/pielegnacja/intensywne-nawilzanie-twarzy-

Fot. SiviaRita

eprasa.pl f51fc968de

„Fizjoterapeuta” to miesięcznik skierowany do fizjoterapeutów, rehabilitantów i osteopatów zainteresowanych praktycznym wykorzystaniem najnowszych osiągnięć światowych w strukturalnym i funkcjonalnym usprawnianiu pacjentów.



Naszą misją jest wyselekcjonowanie z dorobku światowej fizjoterapii oraz rehabilitacji najbardziej wartościowych i praktycznych doniesień, by zaprezentować je polskim fizjoterapeutom i rehabilitantom.

Szukaj w salonach prasowych lub zamów na www.UlubionyKiosk.pl (przesyłka GRATIS)

eprasa.pl f51fc968de

Wybór Daniela: pełny powrót do zdrowia

Daniel od lat cierpiał na dysbiozę jelitową i związane z nią dolegliwości, takie jak nadwrażliwość jelit, otyłość, stan zapalny i depresja. Ostatnia z tych chorób przez pewien czas była u niego tak nasilona, że nie mógł normalnie funkcjonować. Leki nie pomagały. Zaczął więc stosować... probiotyki zarodnikowe.



Fot.madzArt

Gdyby Daniel nie zdawał sobie sprawy z tego, że choroby są bardzo często powiązane z zaburzeniami równowagi bioty jelitowej, pewnie do dzisiaj byłby leczony nieprawidłowo i nie odczułby żadnej poprawy. Na szczęście miał za sobą lata treningu w odzyskiwaniu zdrowia i wiedział, jak o nie dbać. W wieku 23 lat przeszedł na dietę paleo, dzięki czemu pozbył się w zasadzie wszystkich dokuczliwych objawów. Odkrył również, że jego problemy zdrowotne nasilają się wtedy, gdy jest w stresie, więc stosował różne techniki, by obniżać jego poziom – codziennie medytował, był aktywny fizycznie (m.in. trenował sztuki walki), poświęcał dużo czasu na pracę, która była dla niego źródłem satysfakcji, i dobrze się odżywiał. Wiedział, że w jego przypadku kluczem do zdrowia jest dobrostan jelit, a tym samym – równowaga bioty jelitowej. Dbał więc o to, by spożywać dużo produktów fermentowanych, takich jak kiszona kapusta, kimczi (kiszone warzywa – specjał kuchni koreańskiej), pełnotłusty jogurt, kefir czy kombucza (napój ze sfermentowanej słodkiej herbaty). Bardzo dbał o to, by nie nadużywać leków – antybiotykoterapię przeszedł tylko raz, w dzieciństwie, a jako osoba dorosła starał się (za wiedzą lekarza) stosować metody alternatywne. I dzięki temu za każdym razem udawało mu się wyzdrowieć bez uszczerbku dla pożytecznych bakterii bytujących w jelitach.

> „Stosowanie probiotyków w formie zarodnikowej przyczynia się również do zasiedlania jelit przez inne korzystne dla zdrowia drobnoustroje, nieobecne w przyjmowanym suplemencie”

Aż do 29. urodzin. Spiętrzenie obowiązków i związanych z tym problemów w pracy spowodowało, że nie był już w stanie poradzić sobie z narastającym stresem. Jego układ odpornościowy

eprasa.pl f51fc968de



uległ osłabieniu, częściej więc zapadał na różne choroby, a pewnego dnia dostrzegł na swojej twarzy niepokojącą wysypkę. Domowe sposoby, skuteczne przy wcześniejszych problemach skórnych, takie jak wcieranie olejku z drzewa herbacianego czy maści z kannabidiolem, tym razem zawiodły. Mężczyzna udał się do lekarza, który stwierdził liszajec gronkowcowy – chorobę zakaźną skóry, leczoną najczęściej maścią z antybiotykiem. Niestety pierwszy tydzień terapii nie przyniósł żadnej poprawy, a w drugim stan skóry się nawet pogorszył. Co więcej, Daniel musiał zrezygnować z uprawiania sportów kontaktowych (ze względu na ryzyko zarażenia innych osób), nie mógł więc korzystać z najskuteczniejszej w jego przypadku metody radzenia sobie ze stresem, który na dodatek ciągle się zwiększał.

Po miesiącu Danielowi udało się dostać do dermatologa. Lekarz stwierdził, że pacjent nie cierpi na liszajec zakaźny, tylko na okołoustne zapalnie skóry, które należy leczyć przez dwa tygodnie za pomocą doksycykliny.

Jak działają PROBIOTYKI ZARODNIKOWE?

Jednym z najdokładniej przebadanych drobnoustrojów probiotycznych wytwarzających formy przetrwalnikowe, czyli endospory, jest odkryty w 1932 r. gatunek bakterii *Bacillus coagulans* (nazwano je wtedy *Lactobacillus sporogenes*, ponieważ mają zdolność produkowania kwasu mlekowego). Badanie kliniczne z 2018 r. potwierdziło, że suplementacja zarodnikami tej bakterii znacznie zmniejsza objawy depresji i zespołu jelita drażliwego u osób cierpiących jednocześnie na obie te choroby[9]. Leczenie okazało się skuteczne i bezpieczne, nie stwierdzono występowania skutków ubocznych.

Bakterie z gatunku *Bacillus coagulans* wykazują także działanie:

- przeciwbiegunkowe (hamują namnażanie się drobnoustrojów patogennych)[10]
- zwiększające przyswajalność aminokwasów pochodzących z białek roślinnych (ważne dla wegan)[11]
- przeciwzapalne – korzystnie wpływają na układ odpornościowy[12]
- łagodzące ból i zmniejszające stany zapalne w przebiegu reumatoidalnego zapalenia stawów (obniża się poziom białka C-reaktywnego, jednego z markerów stanu zapalnego)[13]

Daniel tym razem się nie wahał. Chciał jak najprędzej wrócić do zdrowia. Sięgnął po przepisany przez lekarza antybiotyk i... poczuł się jeszcze gorzej. Jego psychika była w rozsypce – nic go nie interesowało, o nic nie dbał, nie potrafił zająć się niczym produktywnym, miał duże problemy ze snem i nie dawał sobie rady z emocjami. Choć wiedział, że może znowu trenować, bo jego choroba nie jest zakaźna, nie potrafił znaleźć motywacji, by to robić. Po sześciu latach wróciła depresja, a w dodatku stres wciąż narastał. Trudno powiedzieć, czym zakończyłaby się ta sytuacja, gdyby nie to, że Daniel nie tylko znał źródło swoich problemów zdrowotnych, lecz również zawodowo interesował się tematyką medyczną. Co ciekawe, niedługo przed tym,

eprasa.pl f51fc968de

zanim zachorował, szukał informacji na temat probiotyków zarodnikowych i ich działania. To, co udało mu się ustalić, mogło teraz przywrócić mu zdrowie. Postanowił sięgnąć po ten suplement diety i wypróbować go na sobie.

Mikrobiota jelitowa a depresja

Depresja Daniela była najprawdopodobniej powiązana z zespołem nieszczelnego jelita, który polega na zwiększonej przepuszczalności jelit. U osoby zdrowej są one wyposażone w barierę złożoną z komórek nabłonka i mikrobioty jelitowej. Bariera ta przepuszcza składniki pokarmowe pochodzące z pożywienia, ale chroni organizm przed większością niestrawionych resztek, patogenów i toksyn. U osoby chorej bariera ta ulega uszkodzeniu i przepuszczalność jelit się zwiększa, a tym samym szkodliwe czynniki łatwiej przedostają się do krwiobiegu. Wprawdzie nie przeprowadzono dotąd badań klinicznych zakrojonych na szeroką skalę, które by to potwierdzały, ale wstępne badania z udziałem ludzi wskazują, że zespół nieszczelnego jelita może przyczyniać się do powstawania licznych problemów zdrowotnych, takich jak choroby autoimmunologiczne (np. toczeń, cukrzyca typu 1, stwardnienie rozsiane), zespół przewlekłego zmęczenia, alergia, astma, fibromialgia, zapalenie stawów, trądzik, otyłość, a nawet choroby umysłowe[1].



Kiedy stosować probiotyki zarodnikowe?

Z relacji lekarzy zalecających probiotyki zarodnikowe swoim pacjentom wynika, że są one pomocne w przypadku następujących chorób i dolegliwości:

- zaparcia
- wzdęcia
- biegunka
- wysypka
- zespół jelita drażliwego
- zespół nieszczelnego jelita
- alergia pokarmowa
- nadwaga
- obniżenie nastroju
- wrzodziejące zapalenie jelita grubego
- choroby autoimmunologiczne[15,16]

Działanie probiotyków zarodnikowych według informacji producenta jednego z suplementów

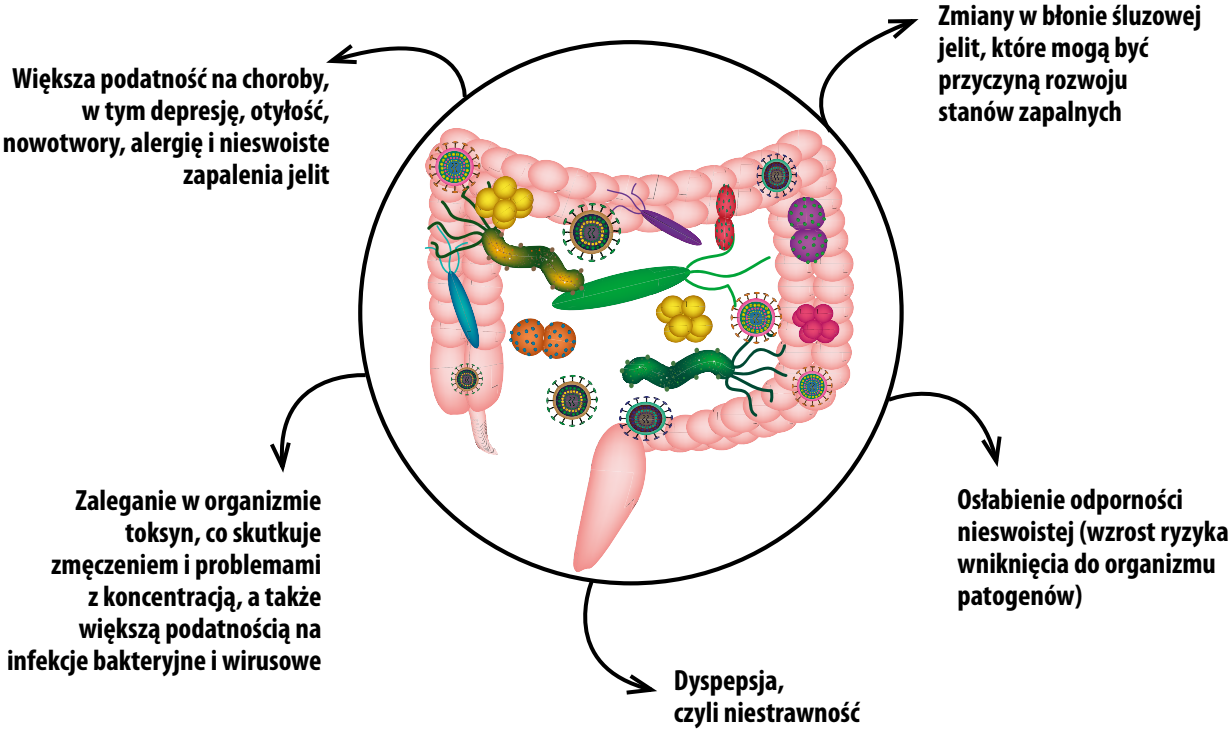
- *Bacillus licheniformis* – wytwarza enzymy niezbędne do trawienia białek (tzw. proteazy) i pełne spektrum witamin z grupy B
- *Bacillus indicus* – wytwarza karotenoidy, takie jak likopen, astaksantyna, beta-karoten i luteina w ilościach równych zalecanej dziennej dawce; wytwarza także witaminy
- *Bacillus subtilis* – wytwarza nattokinazę (rodzaj enzymu mającego zdolność rozpuszczania skrzepów krwi, obecnego również w natto – stąd jego nazwa – słynnej japońskiej potrawie) i witaminę K2, ważnej m.in. dla układu kostnego; wspiera tworzenie się zdrowej tkanki limfatycznej w obrębie przewodu pokarmowego
- *Bacillus clausii* – wspiera działanie układu odpornościowego; zachowuje skuteczność podczas antybiotykoterapii
- *Bacillus coagulans* – wytwarza kwas mlekowy; wspiera działanie układu odpornościowego[14]

Przegląd badań z 2017 r. ujawnił związek między stanem jelit a zdrowiem psychicznym. Czytamy w nim, że dysbioza, czyli zaburzenie równowagi bioty jelitowej, i stan zapalny w jelitach mogą powodować zaburzenia lękowe czy depresję, czemu przeciwdziała stosowanie odpowiednich probiotyków[2]. Znaczenie mikrobioty jelitowej w przebiegu wielu chorób potwierdza także przegląd badań z 2015 roku[3]. Jego autorzy podkreślają, że bakterie bytujące w układzie pokarmowym pozwalają na dwustronne przesyłanie informacji między jelitami a mózgiem. Przytoczone przez nich dane naukowe wskazują na związek między mikrobiotą jelitową i poważnymi chorobami neuropsychiatrycznymi, w tym ze schizofrenią, zaburzeniami ze spektrum autyzmu, zaburzeniami lękowymi i depresją, a także metabolicznymi, np. cukrzycą i otyłością.
Według najnowszych badań drobnoustroje żyjące w naszych jelitach są w stanie aktywować układ immunologiczny i ośrodkowy układ nerwowy. Mikrobiota układu pokarmowego może wytwarzać neuroprzekaźniki, takie jak serotonina czy kwas gamma-aminomasłowy, które oddziałują na oś jelitowo-mózgową. W tym kontekście znaczenia nabiera informacja, że według badań przedklinicznych na gryzoniach niektóre probiotyki mogą mieć właściwości antydepresyjne i przeciwlękowe.

Fot. Stevepb

eprasa.pl f51fc968de

Konsekwencje dysbiozy jelitowej



W przeglądzie literatury z 2018 r. czytamy, że komunikacja między mikrobiotą a mózgiem możliwa jest dzięki nerwowi błędnemu, głównemu elementowi przywspółczulnego układu nerwowego[4], który jest częścią autonomicznego układu nerwowego, odpowiadającego za reakcje niezależne od woli, np. mocne bicie serca czy wydzielanie żółci. Nerw błędny wyczuwa metabolity wytwarzane przez drobnoustroje i przesyła odpowiednie sygnały do ośrodkowego układu nerwowego (mózg i rdzeń kręgowy), a odpowiedź na nie powstaje w centralnej sieci autonomicznej. Podobnie działa po zetknięciu się z nadmiarem cytokin prozapalnych. Prowadząca przez włókna nerwu błędnego przeciwzapalna ścieżka cholinergiczna jest w stanie tłumić zapalenie nerwów obwodowych i zmniejszać przepuszczalność jelit – prawdopodobnie dzięki temu może ona modulować skład mikrobioty. Naukowe dane potwierdzają obserwacje Daniela – stres działa hamująco na nerw błędny i wywiera szkodliwy wpływ na układ pokarmowy i mikrobiotę. Stanowi on czynnik przyczyniający się do powstawania zaburzeń tego układu, takich jak zespół jelita drażliwego czy nieswoiste zapalenie jelit – a w obu tych schorzeniach występuje dysbioza, czyli zaburzenie równowagi bioty jelitowej.

Dlaczego probiotyki zarodnikowe?

Daniel zainteresował się probiotykami zarodnikowymi, które do niedawna były mało znane, za to teraz zyskują na popularności. Czym się one wyróżniają? Suplementy diety z probiotykami zarodnikowymi produkuje się najczęściej z bakterii rodzaju *Bacillus*. Bakterie te należą do drobnoustrojów, które wytwarzają formy przetrwalnikowe (inaczej zarodniki), dzięki czemu mogą przeżyć wiele lat w skrajnych warunkach, takich jak ostra zima czy susza (zarodniki giną dopiero w temperaturze powyżej 90 st. C). Suplementy, o których mowa, zamiast żywych bakterii zawierają właśnie ich formy przetrwalnikowe, określane również jako endospory, a w skrócie – spory (ang. *spore* znaczy przetrwalnik, a *sporebiotic* – probiotyk zarodnikowy). Dzięki temu nie muszą być przechowywane w lodówce, a ponadto są odporne na działanie takich czynników jak kwas żołądkowy czy antybiotyki, czyli nie ulegają zniszczeniu w przewodzie pokarmowym człowieka nawet podczas antybiotykoterapii[5].

Co ciekawe, przyjmowanie probiotyków zarodnikowych powoduje nie tylko namnażanie się bakterii z rodzaju *Bacillus*, obecnych w suplemencie, ale sprzyja również kolonizacji jelit

eprasa.pl f51fc968de



> Najskuteczniejszą metodą radzenia sobie ze stresem, który zaostrza objawy niemal każdej choroby, jest uprawianie sportu. Naukowcy podkreślają jednak, że wystarczy umiarkowana aktywność fizyczna (0,5–1 godz. dziennie), by usprawnić funkcjonowanie układu krążenia, układu nerwowego i mięśniowo-szkieletowego

przez inne korzystne dla zdrowia drobnoustroje (np. *Faecalibacterium prausnitzii* i z rodzaju *Bifidobacterium*), dzięki czemu mikrobiota jelitowa staje się bardziej zróżnicowana, co jest korzystne dla zdrowia.
Zarówno w zaburzeniach lękowych, jak i w depresji mamy do czynienia z niedoborem serotoniny – neuroprzekaźnika nazywanego hormonem szczęścia. W badaniu[6] na myszach z 2016 r. wykazano, że bakterie wytwarzające formy przetrwalnikowe (mieszanka 20 gatunków) modulują wytwarzanie serotoniny i zwiększają jej poziom w krwiobiegu – ich obecność w jelicie grubym zwiększa biosyntezę tego neuroprzekaźnika przez odpowiednie komórki układu pokarmowego. Działanie drobnoustrojów jest tutaj nie do przecenienia – zauważono, że myszy pozbawione bakterii mają poziom serotoniny aż o 60% niższy.

Bakterie zarodnikowe kontra zespół nieszczelnego jelita

Endotoksyny to toksyny pochodzące z błon komórkowych obumarłych bakterii. Coraz częściej mówi się o tym, że podwyższony poziom endotoksyn jest biomarkerem zespołu nieszczelnego jelita i czynnikiem powodującym rozwój otyłości i cukrzycy typu 2. Odpowiada on ponadto za zaburzenia procesów poznawczych i dysfunkcje układu odpornościowego[7].
W 2017 r. przeprowadzono badanie z udziałem osób, u których po posiłku występował podwyższony poziom endotoksyn[8]. Wszystkich uczestników badania podzielono na dwie grupy. Tym z pierwszej przez 30 dni podawano placebo, a tym z drugiej – suplement diety zawierający spory kilku gatunków bakterii zarodnikowych (*Bacillus indicus*, *Bacillus subtilis*, *Bacillus coagulans*, *Bacillus licheniformis* i *Bacillus clausii*). Następnie wykonano ponownie testy laboratoryjne. Okazało się, że poposiłkowy poziom endotoksyn u osób otrzymujących probiotyk spadł aż o 42%, podczas gdy w grupie kontrolnej wzrósł o 36%. Suplementacja spowodowała u badanych także znaczne obniżenie poziom markerów stanu zapalnego i aktywacji układu odpornościowego. Dodatkowym bonusem związanym ze stosowaniem probiotyku zarodnikowego był niższy poziom trójglicerydów.
Na podstawie wyników przytoczonych badań należy przyznać, że decyzja Daniela była słuszna. Dane naukowe wykazują, że terapia uwzględniająca probiotyki zarodnikowe może być skuteczna w przypadku zespołu jelita nieszczelnego, będącego jedną z przyczyn depresji, a ponadto przyczynia się do łagodzenia objawów depresji niezależnie od jej etiologii, ponieważ zwiększa wytwarzanie serotoniny. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.health.harvard.edu/blog/leaky-gut-what-is-it-and-what-does-it-mean-for-you-2017092212451
2. Clapp M. et al., Clin Pract. 2017 Sep 15;7(4):987
3. Evrensel A., Ceylan M.E., Clin Psychopharmacol Neurosci. 2015 Dec 31;13(3):239-44
4. Bonaz B. et al., Front Neurosci. 2018;12:49
5. https://www.alrightnow.com/sporebiotics-the-best-probiotics-to-fight-chronic-illness-and-boost-immune-tolerance/
6. Yano J.M. et al. Cell. 2015 Apr 9; 161(2):264-276
7. https://www.nutraingredients-usa.com/Article/2017/09/12/Spore-based-probiotic-supplementation-may-reduce-symptoms-of-leaky-gut-syndrome#
8. McFarlin B.K. et al., World J Gastrointest Pathophysiol. 2017 Aug 15;8(3):117-126
9. Majeed M. et al., Food Nutr Res. 2018; 62:10.29219/fnr.v62.1218
10. Hyronimus B. et al., J Appl Microbiol. 1998 Jul; 85(1):42-50
11. Jäger R. et al., PeerJ. 2016 Jul 21;4:e2276
12. Jensen G.S. et al., BMC Immunol. 2010 Mar 24; 11:15
13. https://microbiomelabs.com/products/megasporebiotic/#ingredients
14. https://microbiomelabs.com/products/megasporebiotic/#ingredients
15. https://fieldsfamilychiro.com/probiotics-spore-based-probiotics-microbiome-labs/
16. https://pbhealthcenter.com/tag/spore-biotics/

Fot. 931885

eprasa.pl f51fc968de



Pielęgnuj włosy skutecznie!

O tym, jak wyglądają nasze włosy, decydują nie tylko geny. Co jeszcze się liczy? Poznaj sposoby na piękne włosy.

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Dbanie o włosy jest proste, nie wymaga używania dużych ilości preparatów i zabiera niewiele czasu. Ale pod warunkiem, że wiemy, na czym ono powinno polegać i jakie kosmetyki najlepiej wybierać. Zacznijmy od prostych zabiegów higienicznych.

Jak je myć?

Zdaniem dermatologów włosy wystarczy myć co trzy, cztery dni, w zależności od ich rodzaju i wyglądu, ale za każdym razem powinno się to robić dwukrotnie. W trakcie pierwszego mycia należy delikatnymi ruchami masować skórę głowy, by usunąć z niej zanieczyszczenia, martwy naskórek i łój. Po spłukaniu piany pod bieżącą wodą przystępujemy do drugiego mycia, tym razem skupiając się na włosach. W ten sposób definitywnie uwolnimy je od pozostałości po środkach do stylizacji[1].

Czym je płukać i jak suszyć?

Włosy będą bardziej lśniące, jeśli do ostatniego płukania wykorzystamy chłodną wodę, która zamyka ich łuski. Wycieranie włosów powinno przypominać delikatne ugniatanie przez ręcznik. Nie wolno ich szarpać, ciągnąć i intensywnie pocierać ręcznikiem, gdyż mokre włosy są mniej odporne na uszkodzenia. Można też po prostu zrobić z ręcznika turban, ale zbyt długie trzymanie go na głowie nie jest wskazane, ponieważ resztki środków używanych do prania i płukania mogą podrażniać skórę głowy i powodować przesuszenie włosów[1].

Czy używać suszarki?

Korzystanie z suszarki nie zaszkodzi włosom, jeśli będziemy ją trzymać w odległości ok. 30 cm od głowy. Pasma powinniśmy suszyć zgodnie z kierunkiem wzrostu, od nasady po końce. Dzięki temu łuski ulegną zamknięciu i będą do siebie ściśle przylegały[1].

Włosy rosną około 1 cm na miesiąc, a na głowie jest ich około 100 tysięcy

Fot. 705326

eprasa.pl f51fc968de

Włosy na głowie rosną od 2 do 6 lat, po czym wypadają i zostają zastąpione nowymi. Dziennie tracimy około 100 włosów

Czym je rozczesać?

Rozczesywanie włosów po myciu powinno się odbywać powoli, by nie doszło do uszkodzenia ich struktury. Jeśli włosy są bardzo splątane, można zastosować odpowiednie preparaty na bazie gliceryny. Zawierają one także naturalne oleje roślinne (np. kokosowy, arganowy, z awokado), które wygładzają włosy[1].

Szczotkować czy nie?

Suche włosy warto szczotkować, zaczynając od nasady aż po końce, ponieważ powoduje to zamknięcie łusek, ich wygładzenie i nabłyszczenie. Czesanie to także doskonały masaż dla skóry głowy, który poprawia ukrwienie i odżywienie cebulek. Kilkukrotne przeczesanie włosów usuwa z nich także zanieczyszczenia, kurz i złuszczone komórki naskórka. Najlepsze są szczotki z naturalnego włosia. Jeśli korzystamy ze szczotek syntetycznych, należy zwrócić uwagę na to, by nie elektryzowały włosów i miały obło zakończone włosie, które nie podrażni skóry głowy[2].

Jakie masz włosy?

Włosy normalne to wymarzony ideał – nie są ani zbyt suche, ani nie przetłuszczają się za szybko, więc łatwo je pielęgnować. Po umyciu długo zachowują połysk i świeżość, nie wymagają ponadto intensywnych zabiegów regeneracyjnych. Do ich pielęgnacji świetnie nadają się kosmetyki z rumiankiem, nagietkiem i ekstraktem z brzozy, ponieważ wzmacniają one cebulki, a także z lanoliną, która wygładza włosy i chroni je przed przesuszeniem. Odżywki, serum lub wcierki wystarczy stosować 2–3 razy w miesiącu. Ale nawet ten rodzaj włosów nie jest odporny na uszkodzenia mechaniczne spowodowane zbyt intensywną stylizacją i energicznym czesaniem[1]!

Włosy przetłuszczające się występują bardzo często u osób, które wskutek nadużywania kosmetyków do stylizacji lub stosowania nieodpowiednich szamponów mają przesuszoną skórę głowy. Organizm, starając się temu zaradzić, zbyt gorliwie dąży wtedy do jej natłuszczenia za pomocą ochronnej warstwy sebum. Przetłuszczanie się włosów może być również następstwem zaburzeń hormonalnych lub diety, w której dominuje żywność wysokoprzetworzona i tłuszcz. **Działaj!** Zacznij od skorygowania diety, a także zrezygnuj z nadmiernej stylizacji fryzur. Sięgaj po szampony zawierające ekstrakty z takich roślin i ziół jak pokrzywa, szałwia, zielona herbata i łopian. Zanim nałożysz szampon na skórę głowy, rozcieńcz go nieco wodą. Skórę głowy masuj delikatnie, aby nie pobudzać gruczołów łojowych, a pianę najlepiej spłukuj letnią wodą.

Ponieważ łój najintensywniej jest wydzielany w nocy, najlepiej myć włosy rano. To mit, że rzadkie mycie ogranicza przetłuszczanie się włosów – jeśli wymagają tego względy higieniczne, można sięgać po szampon nawet kilka razy w tygodniu. Warto jednak unikać stosowania odżywek, które pozostawia się na głowie bez spłukiwania[1].

Suche trzeba nawilżać Zdrowe włosy zawierają ok. 10% wody, która jest zatrzymywana pomiędzy włóknami keratynowymi kory włosa. Przyczyny jej nadmiernego ubytku, prowadzące do przesuszenia włosów, mogą być różne: zbyt mała ilość łoju i niedobór ceramidów zapobiegających parowaniu wody, niskie temperatury zimą i wysokie latem, błędy w pielęgnacji, takie jak suszenie zbyt gorącym powietrzem, częste farbowanie i stylizowanie z użyciem dużej ilości kosmetyków. Bardzo często suche włosy mają osoby stosujące restrykcyjną dietę, która nie zaspokaja zapotrzebowania cebulek na substancje odżywcze. **Działaj!** Myj włosy delikatnie, 2–3 razy w tygodniu, nie używaj suszarki. Do codziennej pielęgnacji stosuj kosmetyki, które zawierają substancje zatrzymujące wodę, takie jak kwas hialuronowy, panthenol, aloes, glicerynę i miód, oraz zioła poprawiające stan włosów, do których zalicza się skrzyp polny, rdest ptasi i ogórecznik. Najlepsze okażą się emolienty, czyli dermokosmetyki natłuszczające i nawilżające, niezawierające sztucznych składników (barwników, konserwantów, środków spieniających). Ich działanie polega m.in. właśnie na tym, że chronią włosy przed nadmierną utratą wody. Idealnie w tej roli sprawdzają się oleje roślinne, np. kokosowy, makadamia, migdałowy, lniany, pistacjowy czy rycynowy, a także parafina, silikony i masła roślinne. Unikaj szamponów i odżywek mających w swoim składzie silne detergenty (przesuszają włosy), keratynę, kolagen i jedwab (obciążają włosy i sprawiają, że stają się one jeszcze bardziej sztywne i szorstkie)[1].

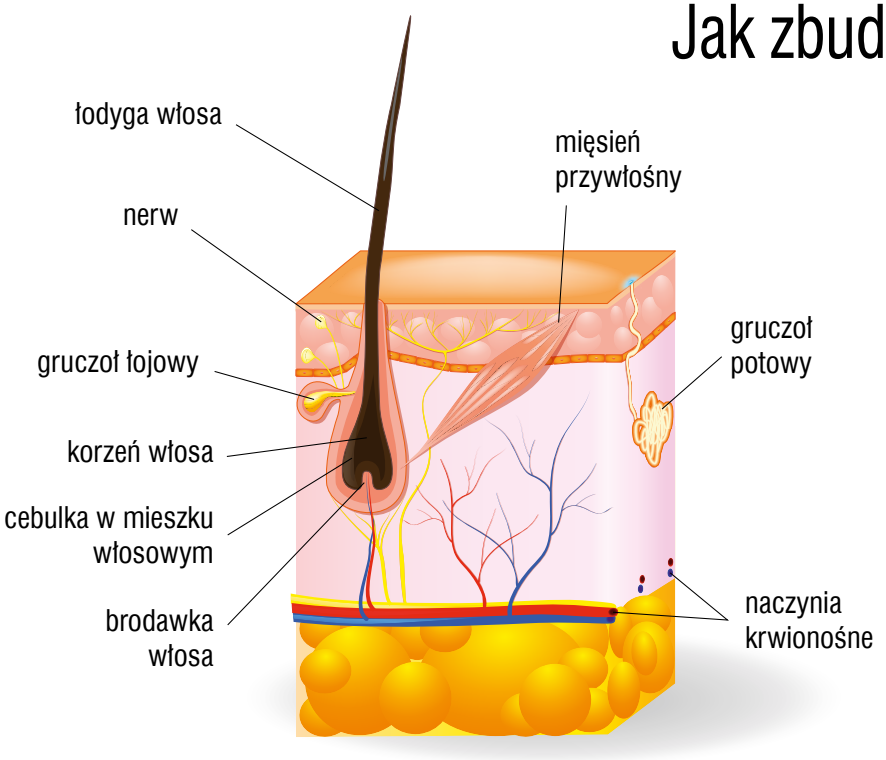
Wzmocnienie włosów farbowanych Zabieg farbowania może uszkodzić strukturę włosów, ponieważ wymaga zastosowania środków chemicznych, które są niezbędne do otwarcia łusek i wprowadzenia barwnika (lub jego usunięcia, gdy włosy rozjaśniamy). Składniki farb powodują przesuszenie włosów, a ponadto podrażniają skórę głowy i osłabiają cebulki. **Działaj!** Jeśli chcesz poprawić stan włosów, wybieraj szampony naturalne, zawierające ochronne silikony, które zapobiegają wypłukiwaniu barwnika, a także ekstrakty ziołowe, takie jak wyciąg z rokitnika, malin, moroszki, hibiskusa i aloesu. Do mycia włosów używaj letniej wody, a do ostatniego płukania zimnej, bo zamyka ona łuski. Zapobiegniesz blaknięciu koloru, jeśli zrezygnujesz z suszenia włosów gorącym powietrzem. Przed myciem nakładaj na nie i na skórę głowy regenerujący olejek, np. arganowy, kukurydziany, jojoba, z awokado, z pestek winogron czy orzechów makadamia, lub olej lniany[1].

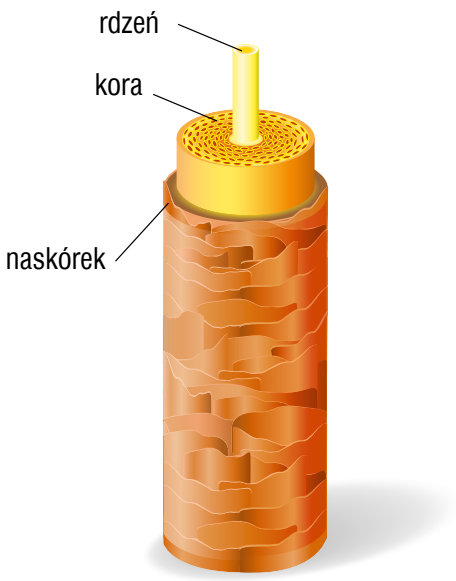
Sprawdzone sposoby

Pielęgnowanie włosów według receptur, z których korzystały nasze babcie, wymaga co prawda poświęcenia czasu, ale efekt wart jest spędzenia dodatkowych minut w łazience.

eprasa.pl f51fc968de

Jak zbudowany jest włos?





Poznaj jego strukturę

Cebulka (opuszka) – to jedyny żywy element włosa. Otoczona jest **mieszkiem włosowym**, czyli rodzajem ochronnego woreczka, przez który, poprzez brodawkę włosa, wnikają do cebulki drobniutkie naczynia krwionośne. Dzięki nim docierają do włosów wraz z krwią składniki odżywcze.
W cebulce znajduje się **macierz włosa**, zbudowana z intensywnie dzielących się i różnicujących komórek nabłonkowych i melanocytów, które nadają włosom zabarwienie. To właśnie w tym miejscu każdy włos zaczyna swoje życie.
Do każdego mieszka włosowego przymocowany jest **mięsień przywłośny**, którego zadaniem jest utrzymanie włosa w skórze, a także zmiana jego ułożenia, na przykład wtedy, gdy dostajemy gęsiej skórki.
Mniej więcej w połowie wysokości mieszka ma swoje ujście **gruczoł łojowy**, którego zadaniem jest wytwarzanie ochronnego łoju pokrywającego **łodygę włosa**.
Od zewnątrz każdy włos pokryty jest **łuskami keratynowymi**, tworzącymi osłonkę zewnętrzną. Im ściślej do siebie przylegają, tym bardziej gładkie i lśniące są nasze włosy.
Kolejną warstwę tworzy **cement komórkowy** zbudowany z ceramidów, kwasów tłuszczowych i węglowodanów. To właśnie ta warstwa odpowiedzialna jest za utrzymanie odpowiedniego nawilżenia włosów.
Pod nią znajduje się kora włosa zbudowana z długich, splatających się ze sobą włókien keratynowych, pomiędzy którymi znajdują się ziarna melaniny nadające włosom barwę. Pod korą znajduje się zbudowany ze spłaszczonych komórek **rdzeń włosa**

Atopic Skin Hair Shampoo



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

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

eprasa.pl f51fc968de

Wcierka z nafty W przeszłości wykorzystywano do wcierek naftę nieoczyszczoną, która charakteryzuje się nieprzyjemnym zapachem przypominającym benzynę. Dzisiaj mamy na szczęście dostęp do bezwonnej nafty kosmetycznej. Pod względem chemicznym jest to olej parafinowy pozyskiwany z ropy naftowej. Wykorzystuje się go od lat do produkcji kosmetyków, ponieważ doskonale natłuszcza i chroni skórę przed utratą wilgoci. Naftę stosuje się na suche włosy. Najpierw wciera się ją w skórę głowy, a następnie rozprowadza na całej długości kosmyków. Po aplikacji warto włożyć na 10 minut czepek kąpielowy, a następnie włosy dokładnie spłukać i umyć szamponem. Nafta zamyka łuski i zapobiega elektryzowaniu się włosów. Co ważne, na powierzchni każdego włosa tworzy ochronny film, przeciwdziałający parowaniu z jego wnętrza wody. Aby uniknąć podrażnienia skóry głowy, należy zarówno naftę, jak i zawierające ją kosmetyki stosować najwyżej dwa razy w tygodniu[3].

Olejowanie włosów Do tego celu wykorzystuje się olej rycynowy, pozyskiwany z nasion rącznika pospolitego. Należy przynajmniej na godzinę wetrzeć go w skórę głowy i włosy (nasze babcie po olejowaniu wkładały czepek i szły spać, a głowę myły dopiero rano). Kuracja stymuluje wzrost włosów, zapobiega ich wypadaniu i wzmacnia kolor. Pasma stają się miękkie i lśniące, łatwo się rozczesują. Dlatego olej rycynowy nadaje się również do pielęgnacji włosów długich i suchych. Zawarty w nim kwas rycynolowy działa przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo oraz łagodzi podrażnienia, co ma znaczenie dla osób borykających się z łupieżem i innymi problemami skóry głowy. Uregulowanie pracy gruczołów łojowych zapobiega nadmiernemu przetłuszczaniu się włosów. Aby efekty kuracji były zadowalające, należy ją powtarzać przynajmniej dwa razy w tygodniu przez miesiąc[4].

Płukanka z octu Włosy, których łuski są otwarte i pozadzierane, wykazują większą podatność na uszkodzenia, łatwo ulegają przesuszeniu i mają nieestetyczny wygląd – są matowe i nastroszone. Sprawdzi się w tym przypadku płukanka z octu jabłkowego lub spirytusowego, która powoduje zamknięcie się łusek. Przygotowuje się ją z jednej łyżki stołowej octu i 250 ml wody, a stosuje po umyciu włosów szamponem i spłukaniu piany pod bieżącą wodą. Po zabiegu włosy są gładkie i lśniące. Zapach octu szybko się ulatnia. Co ważne, roztwór octu ma również tę zaletę, że normalizuje pracę gruczołów łojowych i przeciwdziała nadmiernemu przetłuszczaniu się zarówno włosów, jak i skóry głowy. Płukankę można stosować maksymalnie raz w tygodniu[5].

Dziegieć W czasach, gdy brakowało skutecznych leków, preparatów antybakteryjnych i przeciwzapalnych, królował dziegieć. Substancja ta, przypominająca smołę i mająca bardzo silny, drażniący zapach, jest pozyskiwana z drewna brzozowego. Zawarte w niej związki działają przeciwzapalnie i antyseptycznie, zmniejszają świąd i złuszczają zrogowaciały naskórek. Zapobiegają również nadmiernemu łuszczeniu się skóry. Obecnie dziegieć jest także składnikiem kosmetyków, których stosowanie zaleca się osobom cierpiącym na łuszczycę skóry głowy, a także borykającym się z łupieżem, nadmiernym przetłuszczaniem włosów i łojotokowym zapaleniem skóry. Jakiś czas temu zrobiło się głośno o szkodliwym i kancerogennym działaniu tej substancji – faktycznie, wśród wielu związków aktywnych są w dziegciu i takie, które mogą powodować uszkodzenia komórek. Jednak dziegieć wykorzystywany w kosmetyce poddaje się odpowiednim procesom oczyszczania, dzięki czemu jego stosowanie jest bezpieczne[6].

Włosy są zdrowsze i wyglądają lepiej, jeśli co 3 miesiące podcinamy je o 1–2 cm. W ten sposób pozbywamy się rozdwojonych i zniszczonych końcówek, które trudno zregenerować

Po pomoc do trychologa

Jeśli kuracje domowe nie przynoszą rezultatów, problem może być poważny, a wtedy warto skorzystać z pomocy trychologa – lekarza zajmującego się chorobami skóry głowy i włosów. Do wizyty u trychologa powinno nas skłonić nadmierne wypadanie włosów, a także długie utrzymywanie się łupieżu, rozwój łojotokowego zapalenia skóry głowy, wystąpienie krostek w okolicach mieszków włosowych i swędzenie skóry głowy. Lekarzowi warto przedstawić ostatnie wyniki badań ogólnych krwi, trzeba go też poinformować o wszystkich chorobach przewlekłych i przyjmowanych lekach. Problemy z włosami mogą być jednym z objawów chorób układowych lub skutkiem ubocznym stosowania leków.
Po dokładnym obejrzeniu i zbadaniu skóry głowy za pomocą mikroskopu (trichoskopia) lekarz zleca niekiedy wykonanie mikroskopowego badania struktury włosa i cebulek (trichogram). Warto pamiętać, by na dzień przed badaniem nie myć głowy i nie używać środków do stylizacji włosów.
Często zmiany obserwowane na skórze głowy to manifestacja poważnych problemów zdrowotnych, które wymagają kompleksowego podejścia. W skomplikowanych przypadkach konieczne jest przeprowadzenie badań mikrobiologicznych czy analizy krwi, a nawet skonsultowanie się z dermatologiem, dietetykiem, endokrynologiem lub psychoterapeutą. Pacjent musi wykazać się wytrwałością i skrupulatnością w stosowaniu zaleconych kosmetyków i leków. Najczęściej na pierwsze efekty terapii trzeba czekać kilka tygodni, dlatego wiele osób korzysta ze wsparcia psychologicznego, by wytrwać do końca kuracji[7].

Dieta dla włosów

O odpowiednie odżywienie cebulek włosów należy zadbać nie tylko za pomocą kosmetyków. Równie istotne jest zapewnienie im wszystkich niezbędnych składników odżywczych dostarczanych przez krew.

eprasa.pl f51fc968de

Co zadziała, gdy są zniszczone?

Gabinety kosmetyczne i salony fryzjerskie oferują całą gamę zabiegów, które intensywnie regenerują i odżywiają włosy. Warto z nich skorzystać zwłaszcza wtedy, gdy włosy są przesuszone, łamliwe i zniszczone np. farbowaniem bądź działaniem słońca.

Laminowanie włosów – polega na nałożeniu na nie preparatów białkowych, które działają wzmacniająco, domykają łuski i zabezpieczają rozdwojone końcówki. Po zabiegu włosy stają się lśniące i miękkie, a efekt utrzymuje się do 3 miesięcy.

Sauna dla włosów – istotą jej działania jest to, że ciepło i wilgoć ułatwiają wnikanie w głąb włosów preparatów odżywczych. Podczas zabiegu na umyte włosy nakładane są odpowiednie odżywki lub maski, a następnie przez 20 minut poddaje się włosy działaniu pary wodnej o temperaturze ok. 40 st. C. W rezultacie włosy stają się gładkie, miękkie i lśniące.

Pielęgnacja ultradźwiękowa – podczas zabiegu na umyte włosy nakłada się odżywkę, a następnie za pomocą urządzenia podobnego do prostownicy poddaje się je działaniu ultradźwięków i promieniowania podczerwonego. Dzięki temu substancje pielęgnujące łatwiej wnikają w głąb włosa i wzmacniają go od środka. Po kuracji włosy są lśniące i gładkie, a jeśli były uprzednio farbowane, ich kolor staje się bardziej wyrazisty. Pod wpływem promieniowania podczerwonego poprawia się również ukrwienie skóry głowy, dzięki czemu cebulki włosów są lepiej odżywione, a włosy mocniejsze. Efekt zabiegu utrzymuje się mniej więcej 2 miesiące.



Botoks na włosy – wbrew nazwie zabieg nie polega na stosowaniu toksyny botulinowej. Włosy zostają umyte specjalnym szamponem, który otwiera ich łuski, aby ułatwić wnikanie substancji odżywczych zawartych w specjalnym serum. Na koniec nakłada się na włosy preparat, który zamyka łuski, co zapobiega wypłukiwaniu składników zastosowanego serum. Włosy po kuracji stają się gładkie i mocne. Efekt utrzymuje się przez miesiąc[10]

I tak na przykład **siarka** jest potrzebna do wytwarzania metioniny i cysteiny, a więc aminokwasów budujących keratynę, białko będące głównym składnikiem włosów. Jej źródłem są podroby, mięso, jaja, mleko, groch, kapusta, kalafior, rzodkiewka i rzeżucha. W procesie wytwarzania metioniny i cysteiny bierze udział także **molibden**, występujący w dużej ilości w fasoli, soi i zielonych warzywach. Kolejnym niezbędnym minerałem jest **miedź**, której niedobory prowadzą do osłabienia włosów i blaknięcia ich naturalnego koloru. Znajdziemy ją w podrobach, pełnoziarnistym pieczywie, owocach morza i orzechach. Z kolei za wzrost włosów odpowiada **mangan**, który występuje w kaszy gryczanej, orzechach laskowych i płatkach owsianych, oraz **potas,** obecny w ziemniakach, pomidorach i burakach. Z kolei przetwory mleczne dostarczają nam **wapnia.** Wzmacnia on osadzenie włosów w cebulkach, a jego działanie wspomaga **krzem**, którego najlepszym źródłem są zioła, takie jak skrzyp polny, rdest ptasi, pokrzywa, turzyca i podbiał. Wzrost włosów stymuluje i przyspiesza **cynk.** Pierwiastek ten bierze ponadto udział w syntezie keratyny i poprawia stan skóry. Jego źródłem są podroby, mięso, owoce morza, nabiał i rośliny strączkowe. Bardzo ważne dla naszych włosów są **witaminy C i A**, ponieważ biorą one udział w metabolizmie skóry i poprawiają jej stan. **Witaminy z grupy B**, a zwłaszcza biotyna (witamina B7) wytwarzana przez bakterie zasiedlające nasz przewód pokarmowy, pobudzają komórki macierzy do syntezowania keratyny, wzmacniają włosy i stymulują ich wzrost. Z kolei **witamina D** zapobiega przedwczesnej utracie włosów będących już w fazie spoczynku (telogen), a **witamina E** wzmacnia cebulki. Warto również wspomnieć o tym, że **inozytol**, zaliczany niegdyś do witamin z grupy B, jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, a ponadto zmniejsza podatność na stres i łagodzi stany depresyjne, które niekorzystnie wpływają na nasze włosy i mogą prowadzić nawet do ich utraty. Bierze on również udział w syntezie aminokwasów niezbędnych do budowy łodygi włosów, wspomaga ich

Fot. SocialButterflyMMG

eprasa.pl f51fc968de

Odkryj tajemnice kosmetyków

Aby kosmetyki do włosów zadziałały, muszą zostać prawidłowo naniesione na odpowiednie części włosa. Niektóre z nich nie powinny mieć w ogóle kontaktu ze skórą głowy, inne właśnie w nią się wciera. Oto krótki przewodnik.

Odżywki są przeznaczone wyłącznie do pielęgnacji włosów, dlatego nie nakłada się ich na skórę głowy, tylko na kosmyki, od połowy ich długości. Jeśli chodzi o stosowanie odżywek, należy ściśle przestrzegać czasu podanego przez producenta: zbyt długo trzymane na włosach mogą im zaszkodzić, a zbyt krótko – nie zadziałają. **Serum** nakłada się jedynie na miejsca uszkodzone, zazwyczaj są to końcówki. Nie ma znaczenia to, czy włosy są suche, czy mokre. Kosmetyk ten nie tylko regeneruje uszkodzone włosy, lecz również silnie je nawilża i chroni przed szkodliwym wpływem zanieczyszczeń. W skład serum do włosów wchodzą zazwyczaj ceramidy i keratyna, podstawowe budulce kory włosa, dzięki którym włosy stają się grubsze i lepiej się układają. **Peeling trychologiczny**, czyli skóry głowy, usuwa martwe i nadmiernie zrogowaciałe komórki naskórka oraz wszelkie zanieczyszczenia i nadmiar łoju. Odblokowuje ponadto gruczoły łojowe, dzięki czemu ułatwia przenikanie w głąb skóry i do cebulek substancji odżywczych i leczniczych zawartych w kosmetykach. Peeling jest doskonałym wsparciem w walce z łupieżem. Poprawia mikrokrążenie, co zapobiega wypadaniu włosów i przyspiesza ich wzrost. **Ampułki** zawierają skoncentrowane dawki substancji wzmacniających cebulki, dlatego stosuje się je najczęściej w celu zahamowania wypadania włosów, pobudzenia ich wzrostu i w chorobach skóry głowy. Zawierają one związki chemiczne działające leczniczo lub pobudzająco na komórki macierzy włosów. Zawartość ampułek nakłada się na umytą skórę głowy i następnie dokładnie w nią wciera. Masowanie skóry podczas aplikacji poprawia ukrwienie, a to przyspiesza wchłanianie preparatu. Po zabiegu nie należy myć głowy, ponieważ ograniczałoby to jego działanie. **Wcierki** to odżywki w płynie zawierające aktywne składniki roślinne, przeznaczone do pielęgnacji skóry głowy i intensywnego odżywiania cebulek. Nakłada się je najczęściej za pomocą pipetek lub atomizera, a następnie wciera w skórę głowy. Delikatny masaż, podobnie jak w przypadku ampułek, poprawia mikrokrążenie skóry głowy, a tym samym zwiększa wchłanianie składników preparatu. **Maski** są kosmetykami służącymi do regeneracji włosów, dobieranymi indywidualnie, w zależności od rodzaju włosów. Nakłada się je na umyte i odsączone kosmyki, zaczynając od ich nasady. Kosmetyku nie należy wcierać w skórę głowy. Po nałożeniu maski można włożyć czepek i lekko ogrzać głowę za pomocą suszarki, dzięki czemu stworzymy włosom rodzaj sauny, a to przyspieszy wchłanianie aktywnych składniki preparatu. Po upływie wskazanego przez producenta czasu maskę spłukujemy letnią wodą[1]



wzrost i zapobiega wypadaniu. Substancja ta występuje w podrobach, pełnoziarnistym pieczywie i nasionach roślin strączkowych oraz cytrusach.

Najlepszym źródłem witamin, mikroelementów i aminokwasów jest zbilansowana dieta bogata w warzywa, owoce, orzechy, nabiał i dobrej jakości mięso. Nie można także zapomnieć o rybach i owocach morza, które są źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych omaga-3 i omega-6. Biorą one udział w metabolizmie skóry i zapobiegają jej nadmiernemu rogowaceniu, a także regulują wydzielanie sebum[8].

Podstawowym budulcem włosów jest keratyna, białko, w którego powstawaniu kluczowe znaczenie mają aminokwasy siarkowe, **metionina i cysteina**. Są one syntezowane w organizmie, ale gdy dochodzi do ich niedoborów, warto włączyć do diety takie produkty spożywcze jak kukurydza, jaja, pistacje, pestki dyni i słonecznika. Można również sięgnąć po suplementy diety zawierające te aminokwasy.

Efekty kuracji będą widoczne dopiero po kilku tygodniach, a może nawet miesiącach[9].

Niezwykle ważne jest unikanie żywności wysokoprzetworzonej, ponieważ zawarte w niej sztuczne barwniki i konserwanty osłabiają organizm, co przekłada się również na stan włosów. ■

BIBLIOGRAFIA

1. http://www.jejpiekno.pl/category/pilegnacja-wlosow/pielegnacja-pilegnacja-wlosow
2. https://www.health24.com/Lifestyle/Woman/Your-body/Why-brushing-your-hair-is-crucial-20140115
3. https://www.recepta.pl/artykuly/nafta-kosmetyczna-oczyszczona-skutki-uboczne-efekty
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5015816/
5. https://www.healthline.com/health/apple-cider-vinegar-hair#use
6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5434829/
7. https://www.trichologists.org.uk/
8. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6380979/
9. https://biotechnologia.pl/kosmetologia/jak-pielegnowac-wlosy-i-paznokcie,16613
10. https://nanoil.pl/blog/post/profesjonalne-zabiegi-na-wlosy-jakie-zabiegi-fryzjerskie-warto-przetestowac

Fot. Bru-No

eprasa.pl f51fc968de

Profesjonalna porada i pomoc

Warto się po nie udać do trychologa, zwłaszcza wtedy, gdy mamy problemy ze skórą głowy lub nadmiernie wypadają nam włosy.
Zabiegi trychologiczne, nie licząc mezoterapii igłowej głowy, która polega na wstrzykiwaniu w skórę mieszanki witamin i soli mineralnych, są bezbolesne, a nawet przyjemne. Wiele osób ocenia je jako relaksujące. Stosuje się je w celu oczyszczenia skóry głowy i pobudzenia krążenia, a tym samym – lepszego odżywienia cebulek. Trycholodzy służą także pomocą w przypadku atopowego i łojotokowego zapalenie skóry, łuszczycy, łupieżu i łysienia. Warto również kierować się ich wskazówkami dotyczącymi pielęgnacji włosów w domu. Oto, co zlecają:

- codziennie: szczotkowanie, wcierki, lekką odżywkę w sprayu, serum
- co 3 dni: mycie włosów (normalnych), masaż skóry głowy, odżywkę lub olejowanie
- co 7 dni: peeling i maskę
- co 30 dni: saunę dla włosów
- co 3 miesiące: podcinanie końcówek, profesjonalne zabiegi wzmacniające włosy



Fot. Pexels

REKLAMA



LABORATORIUM
ZIELARZA

LABO-SKIN
Piękno z Natury

Nowoczesny **suplement diety** wpływa na lepszy porost włosów, paznokci oraz wygląd skóry.

Bogaty skład:
- zioła
- witaminy
- minerały
- aminokwasy siarkowe

www.laboratoriumzielarza.pl

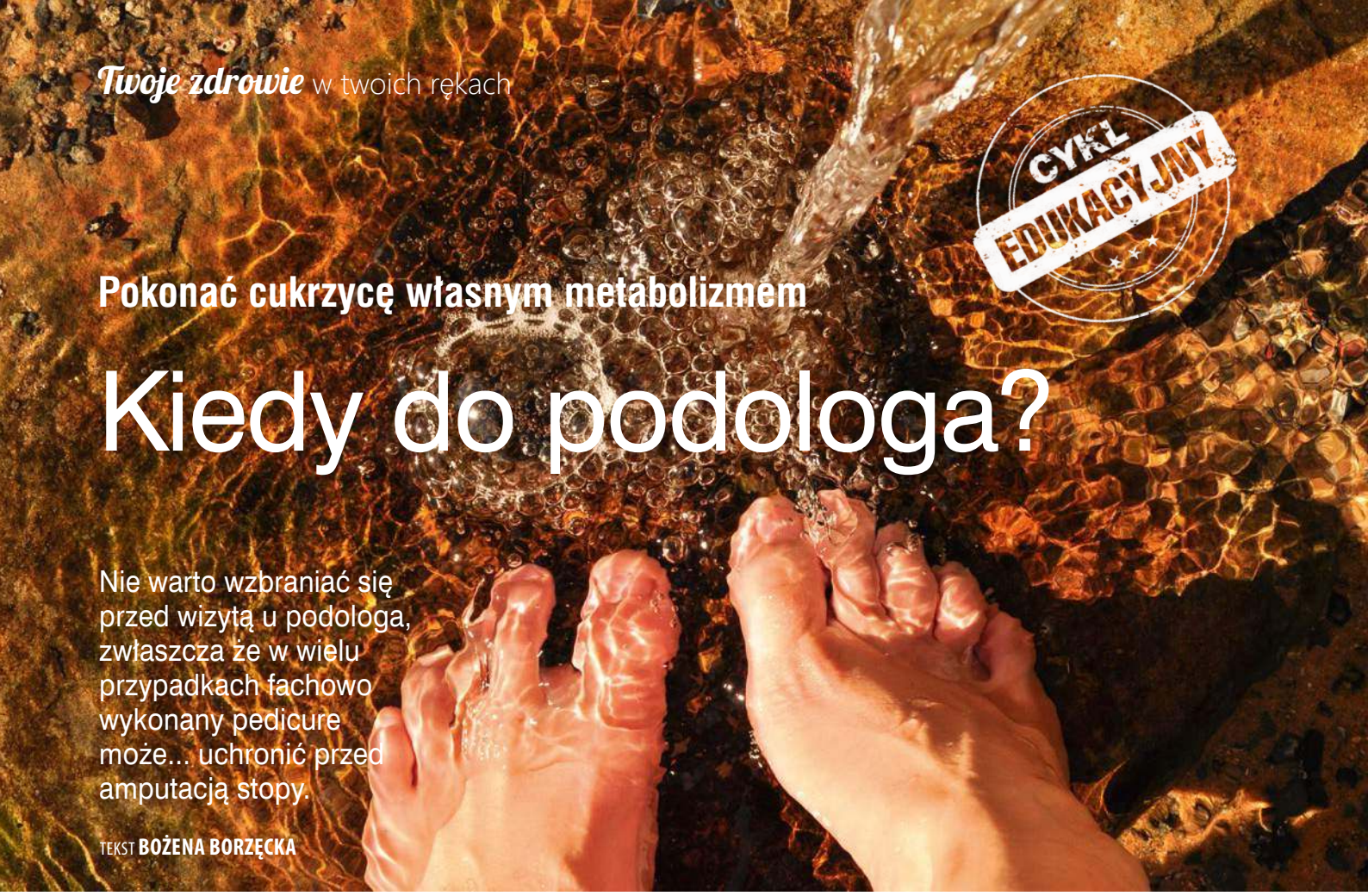
obserwujcie nas na
@laboratoriumzielarza

eprasa.pl f51fc968de

CYKL EDUKACYJNY

Pokonać cukrzycę własnym metabolizmem

Kiedy do podologa?



Nie warto wzbraniać się przed wizytą u podologa, zwłaszcza że w wielu przypadkach fachowo wykonany pedicure może... uchronić przed amputacją stopy.

TEKST **BOŻENA BORZĘCKA**

Ta przestroga dotyczy głównie osób z zaburzeniami krążenia w nogach, a przede wszystkim diabetyków. Jedną z najpoważniejszych konsekwencji cukrzycy jest bowiem zespół stopy cukrzycowej (ZSC), który rozwija się wskutek charakterystycznego dla tej choroby uszkodzenia nerwów obwodowych. W wyniku problemów z utrzymaniem prawidłowej glikemii i przyjmowania insuliny dochodzi także do zaburzeń w przepływie krwi w kończynach, co w skrajnych przypadkach powoduje martwicę tkanek, przecieki tętniczo-żylne, otwarte rany i owrzodzenia[1]. Nieprawidłowe leczenie stopy cukrzycowej kończy się bardzo często amputacją. Co gorsza, liczba amputacji wykonywanych z tego powodu rośnie tak w Polsce, jak i w krajach Europy Zachodniej, gdzie przeprowadza się ich kilkanaście tysięcy rocznie. A ponieważ na cukrzycę zapadają coraz młodsze osoby, zagrożenie to dotyczy nawet trzydziestolatków. Jedynym rozwiązaniem tego problemu jest profilaktyka, co oznacza monitorowanie stanu stopy, zanim dojdzie do poważniejszych zmian[2]. Najważniejsze jest oczywiście utrzymywanie odpowiedniego poziomu cukru we krwi. Konieczna jest także wizyta u podologa, specjalisty zajmującego się nie tylko pielęgnacją, lecz również leczeniem stóp. W Polsce w ostatnich latach usługi podologiczne zyskały licznych zwolenników, dzięki czemu powstało wiele gabinetów, a więc nietrudno umówić się na wizytę. A to stwarza szansę na przeprowadzenie dwóch badań: czucia i wibracji. Ich wyniki mówią bardzo dużo na temat stanu naczyń krwionośnych, tkanek i zakończeń nerwowych w stopach, co wyznacza dalszy sposób postępowania.

Od podologa dowiemy się również, że...

- **należy zwracać uwagę na temperaturę stóp – jeśli przez większą część doby są zimne, oznacza to, że słabnie w nich krążenie i trzeba szukać specjalistycznej pomocy**
- **w przebiegu zespołu stopy cukrzycowej nawet małe ranki, jeśli są głębokie, mogą być źródłem infekcji i spowodować uszkodzenie kości**

Podolodzy twierdzą, że liczba amputacji uległaby radykalnemu zmniejszeniu, gdyby pacjenci mieli większą wiedzę na temat postępowania w przypadku ZSC. Można im wierzyć, bo jako osoby praktykujące ten zawód mają szeroką wiedzę z zakresu diabetologii, dermatologii, chirurgii, ortopedii, opatrywania ran i technik zaopatrzenia ortopedycznego. Nie trzeba dodawać, że dzięki temu są przygotowani do kompleksowego zajmowania się stanem tkanek miękkich, kości, nerwów i naczyń krwionośnych w obrębie stopy. Jeśli pacjent ma zachowane czucie w stopie i utrzymuje właściwy poziom cukru we krwi, istnieje szansa, że sam będzie mógł zadbać o utrzymanie stopy w dobrym stanie. A wtedy, nawet jeśli się skaleczy, ranki w końcu się zagoją i nie dojdzie do rozwoju infekcji. Jeśli jednak pacjent doświadcza dużych wahań glikemii, zwykłe otarcia naskórka czy skaleczenia podczas obcinania paznokci mogą spowodować lawinę trudnych do opanowania konsekwencji. Sytuację pogarsza to, że paznokcie w przypadku diabetyków mają tendencję do wrastania. Krótko mówiąc, pedicure

Fot. Telesi

eprasa.pl f51fc968de

Nie należy zwlekać z leczeniem

W zespole stopy cukrzycowej wyróżnia się tzw. stopę naczyniową (niedokrwienną) i neuropatyczną. W pierwszym przypadku dochodzi do poważnych uszkodzeń i niedrożności naczyń krwionośnych, czego następstwem jest silny ból. Stopa neuropatyczna jest następstwem uszkodzenia nerwów obwodowych. Pacjent początkowo odczuwa jedynie mrowienie i drętwienie, które z czasem zanika. W miarę rozwoju choroby dochodzi do utraty czucia w stopie. Jest to niezwykle niebezpieczne, ponieważ przeważnie skutkuje poważnymi uszkodzeniami stopy i jej zranieniami. Konsekwencją zaniechania leczenia stopy naczyniowej i neuropatycznej bardzo często jest niestety amputacja[6,8]

podologiczny bywa bardzo pomocny, zwłaszcza że wtedy, gdy w stopie występuje brak czucia, pacjenci często dotkliwie się ranią podczas skracania paznokci. Dochodzi nawet do obcięcia opuszków palców. A wszelkie zranienia to wrota zakażeń, których konsekwencją są owrzodzenia. Niebezpieczeństwo skaleczeń jest bardzo duże również dlatego, że diabetycy mają często osłabiony wzrok wskutek rozwoju retinopatii cukrzycowej. Brak precyzji podczas obcinania paznokci powoduje, że pękają one i zakrzywiają się, a nawet zdarzają się uszkodzenia wału paznokciowego i macierzy. Konsekwencją są trwające wiele tygodni stany zapalne, które kończą się często zdjęciem paznokcia[3]. Lepiej więc skorzystać z pomocy specjalisty. Co ważne, ceny zabiegów podologicznych nie są wygórowane, mieszczą się w granicach 30–100 zł.

Warto wiedzieć, że...

- **podolodzy dysponują specjalistycznymi narzędziami, które umożliwiają bezpieczne obcinanie paznokci i usuwanie wszelkich odcisków, nagniotków, zrogowaceń, modzeli i innych zmian skórnych u pacjentów diabetologicznych**
- **specjalista po zabiegu umiejętnie dezynfekuje stopę i wciera w nią odpowiednie kremy, by nie pękała na niej skóra**

Dostępne w aptekach plastry do usuwania odcisków nie są dobre dla diabetyków, ponieważ ich stosowanie powoduje, podobnie jak długie moczenie stóp w wodzie, maceratę skóry, co może zakończyć się rozwojem infekcji, także grzybiczych. U diabetyków dochodzi zwykle do niekontrolowanego rozrostu drożdżaków *Candida albicans*, a wtedy niemal każda ranka na stopie jest powiązana z wykwitem grzybiczym. To sprawia, że leczenie staje się niezwykle trudne – pacjent może na przykład w ogóle nie odczuwać swędzenia będącego następstwem grzybicy, co utrudnia postawienie diagnozy i dalsze leczenie[4].

Uważać muszą także pacjenci, u których wskutek ZSC doszło do zaburzenia w stopach wrażliwości na temperaturę. Ponieważ skóra na stopie diabetyka jest bardzo cienka, może ją uszkodzić nawet moczenie nóg w zbyt ciepłej wodzie przed przystąpieniem do pedicure'u. Najlepsze środki do mycia stopy cukrzycowej to takie, które jednocześnie dezynfekują, czyli nie mają zbyt wysokiego pH.

Bardzo ważne jest to, że...

- **podolog pomaga dobrać kosmetyki do pielęgnacji stóp, co ma znaczenie w przypadku diabetyków, ponieważ większość dostępnych na rynku mydeł działa wysuszająco**
- **po myciu należy stosować krem z cynkiem albo srebrem, ponieważ chronią one przed rozwojem infekcji**
- **preparaty pielęgnacyjne powinny zwiększać sprężystość skóry. Bardzo dobre rezultaty daje stosowanie kremów z mocznikiem, którego stężenie dobiera lekarz lub podolog**

Co zapobiega zespołowi stopy cukrzycowej i łagodzi jego objawy?

- regularne wizyty u diabetologa (panowanie nad cukrzycą)
- regularne wizyty u podologa (zabiegi higieniczne i pielęgnujące skórę stóp)
- szybkie leczenie pękającej i wrzodziejącej skóry
- noszenie odpowiednich skarpetek i obuwia z wkładkami powietrznymi
- korzystanie z komory hiperbarycznej
- stosowanie opatrunków z larwami *Lucilia sericata*
- rehabilitacja i nauka prawidłowego stawiania stopy na podłożu, czyli przeciwdziałanie wyniszczaniu ścięgien i mięśni stopy[7]



Fot. ElisaRiva

eprasa.pl f51fc968de



Chińczycy mieli rację

Według tradycyjnej medycyny chińskiej stopy są wyjątkowo ważną częścią ciała, ponieważ znajdują się w nich zakończenia obecnych w naszym ciele szlaków, którymi przemieszcza się energia życiowa *qi*. Stymulowanie odpowiednich punktów (receptorów) na stopach usprawnia przepływ *qi*, a tym samym usuwa jej zatory, będące przyczyną chorób. Co ciekawe, dzięki rozwojowi nauki dziś już wiemy, że na podeszwach stóp znajdują się zakończenia nerwów, których pobudzanie powoduje przesyłanie impulsów do ośrodkowego układu nerwowego. Docierają one do kory mózgowej, a następnie drogami nerwowymi do chorego narządu, czego konsekwencją jest zmniejszenie dolegliwości bólowych i poprawa czynności danego narządu. Od 2005 r. refleksolog znajduje się na oficjalnej liście zawodów w Polsce

Z wielu źródeł można się dowiedzieć o korzystnym działaniu skarpet złuszczających zrogowacenia. Jednak ich noszenia nie zaleca się diabetykom, ponieważ są nasączane kwasami owocowymi, które w przypadku zespołu stopy cukrzycowej działają drażniąco lub wręcz parząco. Co więcej, pod zrogowaceniem czy odciskiem może być rana, która stanowi dodatkową komplikację w pielęgnacji stóp. Podolog przeprowadzi zabieg usunięcia zrogowacenia szybko i bezpiecznie, a także będzie wiedział, w jaki sposób opatrzyć tzw. ranę przewlekłą.

W terapii stopy cukrzycowej są wykorzystywane komory hiperbaryczne, wielu pacjentom pomaga także zwykła woda utleniona lub jodyna, oczywiście w odpowiednim stężeniu. Zastosowanie znajdują również larwy *Lucilia sericata*. Żywią się one martwiczą tkanką, oczyszczając w ten sposób rany[5]. Dodatkowo wydzielają substancje bakteriobójcze, co łagodzi stany zapalne. Polecane są także specjalistyczne opatrunki przyspieszające gojenie.

Od podologa dowiemy się także...

- **jakie kosmetyki stosować, by zapobiec niekorzystnym zmianom skórnym**
- **jak stawiać stopę na podłożu, żeby nie doszło do dalszych zwyrodnień**
- **czy w konkretnym przypadku sprawdzi się wkładka ortopedyczna (istnieją gabinety podologiczne, które takie wkładki przygotowują indywidualnie dla każdego pacjenta)**

Dobór prawidłowego obuwia i skarpet dla diabetyka to prawdziwa sztuka. Warto się zaopatrzyć w bawełniane skarpetki bezuciskowe. Bardzo przydatne są ponadto skarpetki i wkładki do butów z poduszkami powietrznymi, które nie dopuszczają do bezpośredniego kontaktu podbicia stopy z obuwiem, co zmniejsza dolegliwości bólowe. Buty powinny być zawsze nieco większe (nigdy za małe!), by nie powodowały dodatkowych trudności z krążeniem. Zdarza się, że jedynym rozwiązaniem jest wykonanie obuwia ortopedycznego na zamówienie. Umożliwia ono odciążenie konkretnej część stopy (według decyzji lekarza), co ułatwia leczenie występujących w danym miejscu infekcji czy owrzodzeń.

Pacjenci cierpiący na ZSC powinni korzystać z pomocy podologa nawet wtedy, gdy dostrzegą na stopie zwykły pęcherz lub dojdzie do niewielkiego skaleczenia, ponieważ nigdy nie wiadomo, czy w ich następstwie nie rozwinie się infekcja.

Jeśli podolog nie jest w stanie opanować zbyt zaawansowanych zmian, a antybiotykoterapia nie przynosi efektów, oczyszczanie ran przejmuje chirurg. Możliwe jest także przeszczepienie skóry, aczkolwiek rzadko się je przeprowadza ze względu na trudności z gojeniem się ran po zabiegu i związane z tym ryzyko zakażeń wtórnych.

Ze statystyk wynika, że po amputacji stopy z powodu zmian cukrzycowych więcej niż 3 lata przeżywa zaledwie 30% pacjentów. Dlatego nie należy lekceważyć nawet najdrobniejszych objawów ZSC. Każde osłabienie czucia w stopach, ich marznięcie i mrowienie czy zmiana koloru skóry powinno nas zmobilizować do kontaktu ze specjalistą. ■

BIBLIOGRAFIA

1. http://www.mojacukrzyca.org/?a=text&id=339
2. http://www.mojacukrzyca.org/?a=text&id=1948
3. http://www.mojacukrzyca.org/?a=text&id=341
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31834952
5. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31684038
6. Nieumywakin, I., Nieumywakina, L., *Endoekologia zdrowia*, Copywright 2010 Wydawnictwo Hartigrama
7. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31749971
8. Suarez, F., *Diabetes sin problemas*, Copywright 2014, Todos los derechos reservados por Frank Suarez

Fot. Milus007

eprasa.pl f51fc968de

nowe
GENERATORY CZĘSTOTLIWOŚCI

Generatory dają aktywne wsparcie w terapii: przeziębień, bólu, usuwania patogenów i toksyn oraz depresji, alergii, boreliozy, cukrzycy, wzmacniania odporności i sił witalnych.

Czego boją się wirusy?

Towarzyszą nam od zawsze - mikroorganizmy i drobnoustroje są wszędzie. Oddychamy nimi, dotykamy i jemy codziennie.

Nie można się ich bać ani uniknąć, ale zachowując żelazne zasady higieniczne i obronne, a przede wszystkim wiedzę, jesteśmy w stanie usunąć je z organizmu – nawet te najgroźniejsze.

Sweeper Plus
Partner Plus

Jedną z najskuteczniejszych metod osłabiania i likwidacji chorobotwórczych wirusów i innych patogenów jest działanie na nie rezonansem. Urządzenie przez skórę emituje częstotliwości, o podobnym natężeniu wysyłanym przez patogen.

W wyniku powstałego rezonansu częstotliwościowego mikroorganizm zostaje osłabiony lub zniszczony. Metoda ta jest coraz chętniej stosowana z uwagi na skuteczność i szybkość działania wśród wielu Naturopatów.

Partner Plus
mobilny terapeuta



+ 2 książki gratis

Sweeper Plus
potrójna siła działania



+ 2 książki gratis

JESTEŚMY Z WAMI JUŻ 10 LAT 10 LAT RAZEM

Częstotliwości które unicestwiają koronawirusy/SARS:
Nenah Silver podała je w swojej książce pt. „Podręcznik Rife'a Katalog częstotliwości pasożytów."
min: 145.9Hz, 291.7Hz, 437.6Hz, 562,40Hz, 720.90Hz, 1325.5Hz, 4667.8Hz, 9335.6Hz.

Enso electronics
ELEKTRONIKA DLA ZDROWIA

TEL. 22 382 55 50 | 796-104 230 | BIURO@ENSEL.PL | WWW.ENSOEL.PL

eprasa.pl f51fc968de

Jakie zioła można podawać maluszkom?

Część 1



Ten temat obrósł mitami. Wielu rodziców wciąż uważa, że leczenie maluszków ziołami może wyrządzić więcej szkody niż pożytku. Czy mają rację? Jakie receptury są godne zaufania?



Karolina Smoderek

Co ciekawe, lekarze coraz częściej traktują leki pochodzenia naturalnego jako sposób na uzupełnienie standardowych terapii, a jeśli chodzi o jakość, bezpieczeństwo i skuteczność preparatów ziołowych stosowanych w pediatrii, odpowiadają one wysokim wymaganiom prawa farmaceutycznego. Zioła w postaci suplementów spełniają zaś wymagania przepisów żywieniowych i najczęściej pochodzą z upraw ekologicznych. Producent ma obowiązek zamieszczenia na opakowaniu informacji odnośnie do substancji czynnej (lub kompleksu tych substancji) występującej w produkcie. Mechanizm jej oddziaływania na organizm został już na ogół szczegółowo poznany i nie ma wątpliwości, że służy zdrowiu. Prowadzi się także badania toksykologiczne, aby wykluczyć ryzyko zatrucia lub potencjalnych działań ubocznych. Skuteczność wielu substancji naturalnych występujących w ziołach (flawonoidy, saponiny, garbniki, substancje gorzkie i ślazowe, olejki eteryczne itp.), w tym także ich naturalnych połączeń chemicznych (np. kamfora, chamazulen, rutyna czy mentol), została potwierdzona w badaniach klinicznych. Atutem fitofarmaceutyków jest przede wszystkim ich szerokie spektrum działania. Ułatwiają one przyswajanie składników pokarmowych i dostarczają niezbędnych witamin i soli mineralnych, wpływając w ten sposób na rozwój dziecka, a także pobudzają do pracy jego układ odpornościowy.



Do ziół, które podaje się maluszkom najwcześniej, należy działający rozkurczowo na przewód pokarmowy rumianek. U starszych dzieci usuwa on także bóle brzucha na tle nerwowym

Fot. gefrorene_wand

eprasa.pl/s/1fe968de



Złote zasady stosowania ziół u dzieci

1. Zioła należy podawać dziecku w przyjaznej formie, która nie budzi u niego sprzeciwu (inhalacje, kąpiele, maści, napary, syropy i inne)
2. Podawanie nowych dla dziecka ziół zaczyna się zawsze od małych dawek
3. Jeżeli dziecko nie ukończyło jeszcze roku, trzeba zapytać fachowca, jakie zioła będą dla maluszka odpowiednie i jak je przygotować (dotyczy to także ziół dla mamy karmiącej piersią)
4. Podając dziecku leki ziołowe, należy uwzględnić jego wagę, wiek i kondycję fizyczną, a także indywidualną wrażliwość na występujące w preparacie substancje czynne
5. Konieczne jest upewnienie się, czy przyjmowane przez dziecko leki nie wchodzą w interakcje z ziołami

Kontrowersje wokół alkoholu

Czy preparaty ziołowe, w których rozpuszczalnikiem jest etanol, można bezpiecznie stosować u małych dzieci? Badania rozwiewają wątpliwości: enzym odpowiedzialny za rozkład etanolu, obecny w wątrobie, żołądku i przełyku, jest wytwarzany od 8. miesiąca życia. Jest to więc dolna granica wieku, jeśli chodzi o podawanie tego rodzaju środków. Młodszym dzieciom nie należy aplikować leków ziołowych na alkoholu, ponieważ nie zostaną one zmetabolizowane. Co ciekawe, prowadzone w Niemczech przez ostatnie 15 lat badania wśród dzieci nie ujawniły przypadków zatrucia alkoholem występującym w preparatach ziołowych. Jeśli chodzi o stosowanie wewnętrzne, należy pamiętać, że alkohol szybciej metabolizuje się u dzieci poniżej 7. roku życia.

Chronią zdrowie i odżywiają

Kształtowanie nawyków żywieniowych dziecka zaczyna się już w czasie ciąży. Jednak szczególne znaczenie ma okres między 13. a 36. miesiącem życia. Maluszek nie tylko uczy się wtedy określonych smaków i zapachów, lecz również przygląda się potrawom i je dotyka, co ma znaczenie dla jego rozwoju. Faktem jest, że zarówno dziecko karmione piersią, jak i mlekiem zastępczym będzie wybierało w przyszłości smak słodki. Najważniejsza w żywieniu jest różnorodność, dzięki której do organizmu dziecka trafia odpowiednia ilość składników pokarmowych niezbędnych do jego rozwoju. Źródłem cennych witamin i składników mineralnych są nie tylko warzywa i owoce, lecz również zioła. Badania naukowe dowodzą, że najzdrowsze jest spożywanie sezonowych owoców, więc wtedy, gdy nie są one dostępne, warto wykorzystywać potencjał **liści jeżyn, malin, porzeczek** i **poziomek**, które stanowią bogate źródło witamin i makroelementów regulujących procesy odpornościowe i metaboliczne, wpływające również na fizyczny rozwój dziecka.

Już w pierwszym roku życia maluszka rodzice mogą w przypadku problemów trawiennych podawać mu takie zioła jak **rumianek, koper włoski, anyżek, kminek, koper ogrodowy** i **kolendra**, które działają

Fot. Platinumportfolio

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

eprasa.pl f51fc968de

m.in. wiatropędnie i przeciwskurczowo. Szczególnie cenne właściwości wykazuje kminek. Działa on przeciwbakteryjnie, a także hamuje procesy gnilne i fermentacyjne w jelitach, co zmniejsza wzdęcia. Starszym dzieciom podaje się go także wtedy, gdy dochodzi do zmniejszonego wydzielania żółci, soku żołądkowego i trzustkowego, ponieważ poprawia trawienie, a tym samym – apetyt.
W stanach zapalnych dróg oddechowych sprawdzi się **prawoślaz lekarski** i **ślaz zaniedbany.** Z kolei **borówka czernica** (czarna jagoda) okaże się pomocna jako środek przeciwbiegunkowy. Małym dzieciom można również podawać **dziką różę**, która jest szczególnie bogata w witaminy. Wybór jest naprawdę duży.
Wprowadzajmy więc stopniowo nowe zioła jako urozmaicenie codziennej diety. Nie tylko w postaci herbatek! Doprawiajmy potrawy aromatycznym **tymiankiem, macierzanką** czy **majerankiem**, które dodawane w niewielkiej ilości np. do zupy rozwiną u dziecka z czasem zmysł smaku.
Pierwszą herbatką leczniczą, którą można podawać od drugiego tygodnia życia, jest napar z **rumianku pospolitego**. Działa on rozkurczowo, w szczególności na przewód pokarmowy, ułatwiając trawienie, co usuwa bóle brzuszka i kolki jelitowe czy wzdęcia, występujące najczęściej u dzieci karmionych mlekiem modyfikowanym. Co ciekawe, u starszych dzieci rumianek, podobnie jak tatarak, usuwa bóle brzucha na tle nerwicowym.
Ze względu na właściwości tonizujące i uspokajające herbatka z rumianku okaże się też niezastąpiona w okresie ząbkowania i przy trudnościach w zasypianiu. A po długotrwałej antybiotykoterapii, która może pogorszyć trawienie, pomoże w przyswajaniu składników pokarmowych z pożywienia. Rumianek można bezpiecznie łączyć z krwawnikiem i nagietkiem, które wykazują podobne właściwości przeciwzapalne.
Rumianek dodaje się także do kąpieli (ok. 25 g surowca na wanienkę wody), zwłaszcza gdy u dziecka



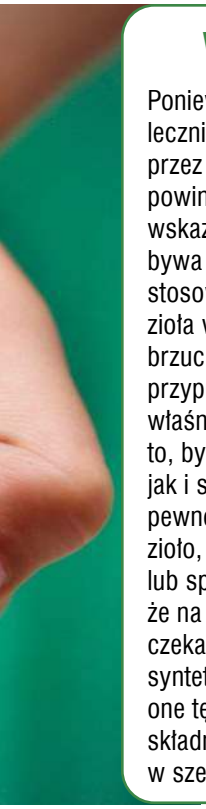
występuje skaza białkowa, świąd skóry i pokrzywka. Można go ponadto używać w postaci naparu do okładów.
Ponieważ w dzisiejszych czasach króluje żywność o wysokim stopniu przetworzenia, a masowe uprawy, wymagające stosowania chemicznych środków ochrony roślin, wypierają z rynku mniejszych dostawców oferujących zdrowe produkty, u małych dzieci pojawiają się coraz częściej alergie i problemy trawienne. Dlatego warto zwrócić uwagę na **anyż biedrzeniec**, który pobudza trawienie, ułatwia wydalanie gazów jelitowych i działa wiatropędnie. Dla starszych dzieci jest doskonałym środkiem wykrztuśnym, polecanym przy kaszlu suchym, zapaleniu krtani i chrypce z utratą głosu. U niemowląt anyż biedrzeniec likwiduje bolesne skurcze żołądka i jelit – podaje się go w postaci herbatki, po łyżce przez cały dzień. Podobne właściwości wykazuje **koper włoski** i wspomniany już **koper ogrodowy**, który pobudza ponadto u maluszków perystaltykę jelit, przeciwdziałając tym samym zaparciom spastycznym. Dodajmy, że w połączeniu z rumiankiem usuwa on także bóle brzuszka. Obie rośliny mogą być też stosowane przez kobiety karmiące piersią, ponieważ pobudzają laktację i wzbogacają mleko w substancje, które poprawiają trawienie u niemowlęcia. Z koprem włoskim i ogrodowym można bezpiecznie łączyć **kminek zwyczajny.**

Idealne dla najmłodszych

Istnieją zioła i mieszanki ziołowe odpowiednie do leczenia i pielęgnacji maluszków, które nie ukończyły jeszcze 3. roku życia (nie oznacza to, że zaszkodzą starszym dzieciom!). Szczególnej troski wymaga skóra niemowląt i dzieci z niepełnosprawnością fizyczną, które nie mogą się poruszać lub przebywają w pozycji leżącej, czy cierpiących na choroby przewlekłe i skórne. Zioła zalecane w tych przypadkach to przede wszystkim **rumianek pospolity, oczar wirginijski i nagietek lekarski**, a także ich przetwory. Rumianek pospolity, zawierający chamazulen i inne związki czynne o właściwościach

Fot. ponce_photography

eprasa.pl f51fc968de



Warto być cierpliwym

Ponieważ zioła zawierają silne substancje lecznicze, nie zawsze dobrze tolerowane przez dzieci, ich wprowadzanie do diety powinno odbywać się stopniowo. Cenną wskazówką w przypadku niemowlaków bywa karmienie piersią. Jeśli w czasie stosowania przez mamę określonego zioła występują u maluszka bóle brzucha, biegunki czy wysypki, można przypuszczać, że jest on uczulony na tę właśnie roślinę. Najważniejsze jest jednak to, by zarówno w przypadku niemowlaków, jak i starszych dzieci, gdy nie mamy pewności, że możemy im podać określone zioło, skonsultować się z lekarzem lub specjalistą. Warto też wiedzieć, że na efekty stosowania fitofarmaceutyków czeka się zwykle dłużej niż w przypadku syntetycznych leków ziołowych, ale mają one tę przewagę, że zawierają wyłącznie składniki roślinne i oddziałują na organizm w szerokim zakresie

przeciwzapalnych, można stosować od pierwszych dni życia dziecka. Ale uwaga! Inne odmiany tego zioła powodują niekiedy uczulenia, więc lepiej ich nie używać. Doustnie, ze względu na odpowiednią ekstrakcję związków czynnych, warto podawać dziecku wyciąg alkoholowy z rumianku pospolitego, niemniej trzeba pamiętać o dolnej granicy wieku (8. miesiąc życia). Do celów pielęgnacyjnych wystarczy wyciąg wodny, czyli napar, który dodaje się np. do kąpieli. Można też sięgnąć po naturalne mydła na bazie olejowej z dodatkiem rumianku lub lnu czy owsa, ponieważ pozostawiają one na skórze ochronny film. Mydełko rozpuszcza się w wanience lub używa go w sposób tradycyjny.
Na suchą i delikatną skórę dziecka doskonale wpływają także oleje rumiankowe sporządzone w domu – ich wykonanie według podanych receptur można także zlecić w aptece.

Olej rumiankowy – opcja 1

- olejek rumiankowy – 1 g
- olej bazowy – 100 g

Składniki dokładnie wymieszać.

Olej rumiankowy – opcja 2

- standaryzowana alkoholowa nalewka z rumianku – 5 g
- olej bazowy – 100 g

Składniki dokładnie wymieszać.

Kora lub liście oczaru wirginijskiego, dzięki zawartości m.in. garbników, kwasu galusowego czy olejków eterycznych, mają właściwości ściągające, przeciwwysiękowe, przeciwbiegunkowe, przeciwbakteryjne i przeciwzapalne, dlatego dodaje się je do kąpieli, by przyspieszyć gojenie się ran i znikanie wyprysków.
Do kąpieli przygotowanej dla dziecka można dodać ok. 15 ml azulanu.

Kąpiel oczarowa

- 10 g liści lub kory oczaru wirginijskiego
- 250–300 ml wody

Sposób przygotowania odwaru: gotować surowce ok. 10 min, odstawić pod przykryciem przynajmniej na 20 min i wlać do wanienki.
Po kąpieli (10–15 min) owijamy dziecko w ciepły szlafrok, który zdejmujemy dopiero wtedy, gdy skóra jest już zupełnie sucha.

Do pielęgnacji wrażliwej i delikatnej skóry maluszka doskonale nadają się również kwiaty ślazu zaniedbanego oraz liście i korzeń prawoślazu lekarskiego. Aby powstał na skórze film ochronny, należy zastosować macerat przygotowany na zimno. Warto wiedzieć, że można nim również nawilżać skórę i błony śluzowe, a także pielęgnować naskórek i zmniejszać wydzielanie łoju.

Kąpiel ślazowa

Dwie łyżki kwiatów zalać dwiema szklankami zimnej wody i odstawić na 8–12 godz. Wieczorem dolać do przecedzonego wyciągu litr mleka i ogrzewać do 60–70 st. C. Dolać do kąpieli przygotowanej dla dziecka. Jeśli ukończyło ono pierwszy rok życia i nie ma uczulenia na produkty pszczele, można dodać 1 łyżeczkę miodu.
Kąpiel można też przygotować z dodatkiem zimnego wyciągu (bez mleka).

Jeśli skóra jest nadmiernie sucha, warto stosować maść nagietkową, jednak przed jej nałożeniem na dużą powierzchnię ciała trzeba wykonać test w zgięciu łokcia.

Przy wyprysku dziecięcym, ciemieniusze i atopowym zapaleniu skóry warto wypróbować olej rumiankowy lub olej czy krem z dziurawca. Miejsca zmienione chorobowo (małe swędzące wypryski, drobne pęcherzyki) można też zwilżać nalewką z rumianku pospolitego rozcieńczoną wodą w stosunku 1:4. Sączące się wypryski można osuszać maścią cynkową, stosowaną naprzemiennie z maścią rumiankową.

Problemy skórne zmniejszy również kąpiel z dodatkiem płatków owsianych. W przypadku starszych dzieci stosuje się na tej samej zasadzie olejek eteryczny z mięty pieprzowej lub lawendy, wymieszany z pół szklanki mleka lub śmietany.
Ważne! Zawartość olejku eterycznego nie może przekraczać 0,1%! Oznacza to, że na jeden litr wody przypada jeden mililitr olejku. Dobrym uzupełnieniem kuracji jest doustne podawanie oleju z wiesiołka lub ogórecznika, których skuteczność została potwierdzona w wielu badaniach. Stosuje się łyżeczkę dziennie. ■

W NASTĘPNYM NUMERZE:
zioła pomocne w przypadku problemów skórnych i zaburzeń trawiennych u dzieci.

ŹRÓDŁA

- Schlischer H., Dorsch W., Ziołolecznictwo w pediatrii. Podręcznik dla lekarzy i farmaceutów, Warszawa 2010
- Olechnowicz-Stępień W., Rośliny lecznicze stosowane u dzieci, Warszawa 1986
- Materiały szkoleniowe, Ziołowy Raj – konsultacje i szkolenia Karolina Smoderek

eprasa.pl f51fc968de



SILNY ORGANIZM

Najlepszą bronią w walce z infekcjami wirusowymi jest prawidłowa odporność organizmu i sprawne działanie układu immunologicznego. Jak możemy go wspierać?

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Układ odpornościowy w każdej minucie naszego życia skutecznie odpiera ataki setek patogenów obecnych w środowisku – część z nich to stosunkowo niegroźne mikroby, ale bywa, że wróg jest potężny, jak choćby koronawirus. Nie zastanawiamy się nad tym, jak ciężką pracę musi ten układ wykonać i czego potrzebuje, by móc nas chronić. Tymczasem możemy wiele dla niego zrobić.

Zapanuj nad stresem

W sytuacjach stresowych kora nadnerczy wydziela duże ilości hormonów, głównie kortyzolu. Jego zadaniem jest przygotowanie organizmu na wypadek zagrożenia naszego zdrowia i życia. Rośnie m.in. stężenie glukozy we krwi i ciśnienie, a kosztem pozostałych narządów silnie dotlenione zostają mięśnie i serce. Taka sytuacja raz na jakiś czas nie wyrządza nam krzywdy, gorzej, gdy stres staje się nieodłącznym elementem naszego życia. Utrzymujący się zbyt długo podwyższony poziom kortyzolu we krwi osłabia bowiem reakcje układu odpornościowego. Właśnie dlatego, gdy jesteśmy zdenerwowani, stajemy się bardziej podatni na infekcje. Warto zatem zadbać o wyciszenie emocji. Pomóc nam w tym mogą techniki medytacji połączone z ćwiczeniami, np. *tai-chi*, *qi gong* czy joga lub modlitwa. Warto również sięgnąć po zioła uspokajające, takie jak passiflora, melisa, chmiel czy kozłek lekarski[1].

Wysypiaj się

Podobnie jak przewlekły stres, zbyt krótki sen, jego brak lub nieprzestrzeganie pór snu powodują wzrost stężenia hormonów stresu we krwi. Jedną z wielu konsekwencji rozregulowania rytmu dobowego jest spadek odporności. Dzieje się tak wskutek zaburzenia wydzielania przez białe krwinki cytokin, regulujących odpowiedź immunologiczną na zagrożenie, i osłabienia tzw. pamięci immunologicznej, która pozwala na skuteczniejsze zwalczanie wcześniej przebytych infekcji. Brak snu upośledza również komunikację na linii mózg–układ odpornościowy,

Fot. Bru-nO

eprasa.pl f51fc968de



to podstawa

a to właśnie centralny układ nerwowy w dużej mierze kontroluje reakcje immunologiczne[2].

Aktywuj białe krwinki

Pomocne okażą się w tym przypadku grzyby, lakownica lśniąca (*Ganoderma lucidum, reishi*) i kordyceps chiński (*Cordyceps sinensis*), stymulujące nasz układ odpornościowy. *Reishi* zawierają kwasy ganoderowe i beta glukan, związki zwiększające aktywność limfocytów NK (ang. natural killer), stanowiących główną grupę komórek układu immunologicznego. Ich podstawowym zadaniem jest szybkie rozpoznanie patogenu w chwili jego wniknięcia do organizmu i zniszczenie zainfekowanych komórek. Ponadto powodują one zwiększenie liczby pozostałych limfocytów, odpowiadających m.in. za wydzielanie prozapalnych cytokin i regulowanie odpowiedzi immunologicznej. Z kolei kordyceps zawiera adenozynę i kordycepinę, nukleotydy, które aktywują makrofagi, czyli komórki żerne. Ich zadaniem jest uprzątnięcie pozostałości po komórkach zarażonych wirusami zaraz po tym, jak zostaną one zniszczone przez limfocyty NK. Pobudzone do działania makrofagi wydzielają ponadto cytokiny regulujące odpowiedź organizmu na infekcję[3].

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

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Nefrobonisol

płyn doustny, lek roślinny



- lek moczopędny
- zapalenie dróg moczowych
- kamica nerkowa

Nefrobonisol: Stosować od 1 do 3 razy na dobę w zależności od nasilenia objawów chorobowych po 2,5 ml leku (w kieliszku wody rozcieńczyć ok. 1 małej łyżeczki produktu).

Wskazania do stosowania: Produkt leczniczy jest tradycyjnie stosowany jako lek moczopędny. Nefrobonisol może być stosowany pomocniczo w łagodnych stanach zapalnych dróg moczowych oraz w piasku nerkowym.

Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancje czynne, lub na rośliny z rodziny astrowatych (*Asteraceae*, dawniej złożonych *Compositae*). Nie zaleca się stosowania leku przy obrzękach spowodowanych niewydolnością serca lub nerek.

PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:
Laboratorium Medycyny Naturalnej BONIMED, 34-300 Żywiec, ul. Stawowa 23, tel. 33 861 86 71

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

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

eprasa.pl 51fc968de

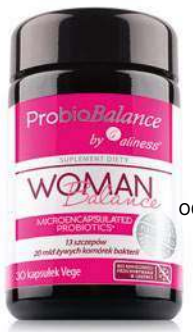


Niektóre grzyby, takie jak reishi i kordyceps, pobudzają do działania komórki NK, które są limfocytami cytotoksycznymi, uczestniczącymi w odpowiedzi odpornościowej skierowanej nie tylko przeciwko nowotworom, lecz również komórkom zakażonym wirusami lub pasożytami

Wzmocnij armię przeciwciał

Do tego celu idealnie nadaje się *colostrum*, czyli siara. Może ona pochodzić od kozy, klaczy lub krowy. To pierwsze mleko, jakie od matki otrzymuje osesek. W siarze znajdują się m.in. gotowe do działania przeciwciała klasy IgA i IgG. Immunoglobuliny IgA obecne są na błonach śluzowych i spojówkach. To właśnie one jako pierwsze reagują na wniknięcie do organizmu wirusów i neutralizują je, zanim dojdzie do rozprzestrzenienia się infekcji. Immunoglobuliny IgG przyczepiają się z kolei do powierzchni patogenów i ułatwiają przez to ich usunięcie przez fagocyty. IgG uruchamiają także układ dopełniacza, czyli reakcję enzymatyczną zachodzącą we krwi, której celem jest ułatwienie układowi odpornościowemu zneutralizowania zagrożenia i regulacja reakcji zapalnej. *Colostrum* nie tylko pomaga zapobiegać infekcjom wirusowym, ale także skraca czas ich trwania i sprawia, że przechodzimy je łagodniej[4].

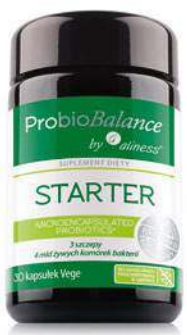
ProbioBalance by Aliness®
Woman Balance



Ten przeznaczony dla kobiet preparat zawiera specjalnie wyselekcjonowane szczepy bakterii probiotycznych odbudowujących prawidłową mikrobiotę jelitową. Wspomaga trawienie, zwiększa odporność organizmu i zapobiega infekcjom. Nie zawiera laktozy i glutenu, spełnia również wymogi diety wegańskiej.

Cena 54,90 zł za 30 kapsułek

ProbioBalance by Aliness® STARTER



Zawiera wyselekcjonowane szczepy bakterii polecane osobom rozpoczynającym suplementację bakteriami probiotycznymi, wspomagający trawienie ekstrakt z babki lancetowatej i rozpuszczalny błonnik niezbędny do wytworzenia prawidłowego mikrobiomu jelitowego. Nie zawiera laktozy i glutenu, spełnia również wymogi diety wegańskiej.

cena 29,90 zł za 30 kapsułek

Usprawnij białe krwinki

Białe krwinki, a w szczególności limfocyty T, są bardzo wrażliwe na brak selenu. Selen jest niezbędny do tego, aby komórki układu odpornościowego mogły rozpoznać zagrożenie, a co za tym idzie – indukować odpowiedź adekwatną do skali zagrożenia. Ponadto pierwiastek ten reguluje chemotaksję, czyli zdolność makrofagów do przemieszczania się w kierunku miejsca infekcji. Doskonałym źródłem selenu są orzechy brazylijskie, mięso, podroby, jaja i pełnoziarniste pieczywo oraz ryby, a w szczególności łosoś i tuńczyk. Już 100 g wołowiny lub kaszy gryczanej pokrywa aż 50% dziennego zapotrzebowania na ten pierwiastek, które wynosi 45 mg. Jeśli nie pokrywa go dieta, można przyjmować selen w postaci suplementów. Jeśli wskutek stosowania selenu zauważymy u siebie wypadanie włosów, zmniejszenie masy ciała i zaburzenia nastroju lub stwierdzimy, że nasz oddech pachnie czosnkiem, może to świadczyć o przedawkowaniu tego pierwiastka. Wiąże się to niestety ze zmniejszeniem odporności na infekcje wirusowe[5].

Odeprzyj atak wirusów

Pomoże w tym olejek z oregano, czyli z lebiodki pospolitej, zwiększający odporność organizmu. Zawarty w nim karwakrol, związek z grupy fenoli, niszczy bezpośrednio

Fot. 4170730

eprasa.pl f51fc968de

wirusy i ich RNA. Ponadto karwakrol wraz z innymi składnikami występującymi w oregano, takimi jak seskwiterpeny, fitosterole i garbniki, działa przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie. Zmniejsza on w przewodzie pokarmowym stany zapalne i przeciwdziała zakażeniom bakteryjnym, dzięki czemu układ odpornościowy zyskuje chwilę wytchnienia i czas na regenerację. Dzięki temu, gdyby doszło do zakażenia wirusem, organizm będzie miał siłę zwalczyć infekcję. Ponieważ to właśnie na błonach śluzowych jamy ustnej, nosa i gardła osiadają wirusy, które przenoszą się drogą kropelkową, warto stosować płukankę do gardła na bazie olejku z oregano. Odkaża ona błony śluzowe, zapobiega infekcjom bakteryjnym i wirusowym oraz działa ściągająco. Dodatkowo, co niezwykle ważne, zapobiega zapaleniu migdałków podniebiennych, które są ważnym elementem układu odpornościowego i stanowią pierwszą linię obrony przed patogenami[6].

Pomocny w odpieraniu ataku wirusów jest także miód manuka, który powstaje z pyłku i nektaru kwiatów krzewu manuka, rosnącego w Nowej Zelandii. Aktywnym składnikiem tego miodu jest metyloglioksal, aldehyd pirogronowy o działaniu przeciwwirusowym, a także przeciwgrzybiczym, przeciwbakteryjnym i przeciwutleniającym, czyli niszczącym wolne rodniki tlenowe. Miód manuka niszczy też wirusy grypy sezonowej osiadłe

Fot. rominaluchetta Fot. Damian_Konietzny



Orzechy brazylijskie poza selenem dostarczają nam również duże ilości magnezu, miedzi i manganu, mikroelementów budujących odporność organizmu

REKLAMA

KRÓLESTWO GRZYBÓW
NA ODPORNOŚĆ
(Fungi Juss.)



BIO REISHI
Wspomaga układ odpornościowy



BIO SHITAKE
Odporność, młodość, energia



BIO CORDYCEPS
Grzyb stosowany w Chinach od tysięcy lat

CHROŃ SIĘ
WZMACNIAJ ODPORNOŚĆ

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ
JAK DBAĆ O SIEBIE W TRUDNYCH OKRESACH OBNIŻONEJ ODPORNOŚCI
www.dbajoserce.com/grzyby-shitake-kontra-wirusy/

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

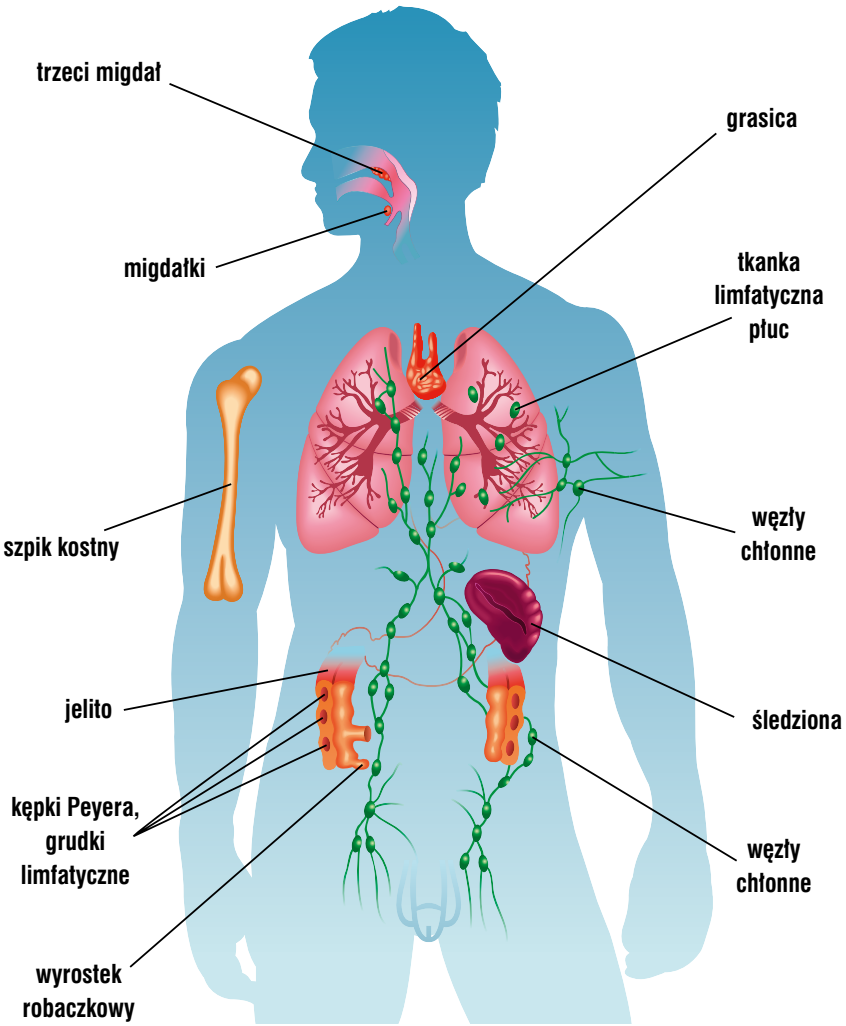
WWW.KENAYAG.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

eprasa.pl f51fc968de

Jak działa układ odpornościowy?

Pierwsza linia obrony – odporność nieswoista

Aby patogen mógł wniknąć do naszego ciała, musi najpierw pokonać barierę fizyczną, którą tworzy skóra i błony śluzowe oddzielające tkanki od środowiska zewnętrznego. Ich podrażnienie wyzwala reakcje, których celem jest mechaniczne usunięcie zagrożenia, takie jak wydzielanie potu, kichanie, kaszel czy wymioty. Kolejną barierą są wydzieliny naszego ciała, m.in. pot, łzy, kwas żołądkowy i ślina, które zawierają substancje niszczące drobnoustroje. Jeśli patogenom uda się pokonać i tę przeszkodę, trafiają na barierę komórkową, której działanie polega na odróżnieniu komórek własnych organizmu od obcych. Jest to możliwe dzięki antygenom, specyficznym białkom znajdującym się na powierzchni każdej komórki. Na tej linii obrony stoją limfocyty wydzielające cytokiny prozapalne i makrofagi. Ich zadaniem jest prezentowanie obcych antygenów wyspecjalizowanym limfocytom T, rozpoznającym zagrożenie.



Wyspecjalizowana armia – odporność swoista

Jeśli mechanizmy odporności nieswoistej zawiodą, do akcji wkraczają białe krwinki. Limfocyty T po rozpoznaniu antygenu pobudzają limfocyty B do wytwarzania specyficznych przeciwciał. Unieszkodliwione przez nie patogeny są następnie pożerane przez makrofagi. Po zwalczeniu zagrożenia pozostają we krwi limfocyty pamięci immunologicznej, aby w przypadku ponownej infekcji reakcja obronna mogła być szybka i precyzyjna. Układ odpornościowy jest wspierany przez układ dopełniacza, czyli kaskadę reakcji enzymatycznych zachodzących w krwi, które pobudzają białe krwinki do działania i bezpośredniego niszczenia patogenów. Układ immunologiczny działa w obrębie układu limfatycznego. Najważniejszym jego narządem jest szpik kostny, w którym powstają komórki krwi, w tym białe krwinki. Niedojrzałe limfocyty T wędrują ze szpiku do grasicy, w której różnicują się i nabierają zdolności do zwalczania patogenów. Niektóre z nich, a także wytworzone w szpiku limfocyty B i makrofagi, trafiają do węzłów chłonnych. Te niewielkie narządy są połączone siecią naczyń limfatycznych, w których płynie limfa. To właśnie w węzłach chłonnych dochodzi do rozpoznana antygenów i wydzielania niszczących je przeciwciał. Na szlaku naczyń limfatycznych znajdują się także rozsiane po całym ciele grudki limfatyczne, odpowiedzialne za lokalną ochronę immunologiczną. Ważne skupiska tkanki limfatycznej znajdują się również w wyrostku robaczkowym. To właśnie w nich dojrzewają limfocyty B. Wydzielają one ponadto substancje, których zadaniem jest kierowanie białych krwinek do miejsca wniknięcia patogenów. Z kolei śledziona pełni m.in. funkcję filtra, który zatrzymuje patogeny, niszczone następnie przez białe krwinki i pochłaniane przez makrofagi. Migdałki stoją zaś na straży jamy ustnej i nosa, których błony śluzowe są wrotami zakażenia m.in. w przypadku infekcji wirusowych[13]

eprasa.pl f51fc968de

na błonach śluzowych jamy ustnej, migdałków i gardła poprzez hamowanie namnażania się tych patogenów. Ponadto działa przeciwzapalnie, dlatego łyżeczka miodu podczas przeziębienia doskonale zastępuje pastylki do ssania, łagodzi ból gardła, zmniejsza przekrwienie błony śluzowej i zapobiega rozwojowi infekcji[7].

Sięgnij po zioła

Wiele z nich zawiera składniki aktywne, które pobudzają układ odpornościowy do pracy i zapobiegają infekcjom. Zainteresuj się więc tymiankiem, zawierającym niszczący wirusy karwakrol, a także tymolem, związkiem zapobiegającym nadmiernemu pobudzeniu układu odpornościowego, a tym samym rozwojowi chorób autoimmunologicznych. Warto również zastosować bylicę roczną. Jednym ze składników aktywnych pozyskiwanych z tej rośliny jest artemizyna, seskwiterpenoid o działaniu antyoksydacyjnym, przeciwbakteryjnym i przeciwzapalnym. Pobudza on układ odpornościowy do działania, ale jednocześnie, podobnie jak tymol, chroni organizm przed skutkami nadmiernej reakcji immunologicznej. Artemizyna działa także bezpośrednio na wirusy i hamuje ich namnażanie w komórkach, dzięki czemu skraca czas trwania infekcji sezonowych i obniża gorączkę[8].
Z kolei kłącze tataraku zawiera kwas galakturowy. Pobudza on makrofagi i stymuluje limfocyty Th1, które są wyspecjalizowane w zwalczaniu zakażeń wirusowych[9]. W rozmarynie znajdziemy natomiast kwas rozmarynowy i olejki eteryczne działające antywirusowo. Dzięki nim skraca się czas trwania infekcji i przechodzimy ją łagodniej[10]. Warto również sięgnąć po czarnuszkę siewną, z której nasion pozyskuje się olej bogaty w saponiny, garbniki i alkaloidy o działaniu przeciwzapalnym i przeciwwirusowym. Mechanizm działania czarnuszki polega na tym, że pobudza ona limfocyty Th1 i Th2, odpowiedzialne za zwalczanie wirusów i aktywujące makrofagi[11].

Zadbaj o mikrobiotę

To właśnie zamieszkujące jelita bakterie już od pierwszych dni naszego życia uczą układ odpornościowy rozpoznawania zagrożenia. Poprzez pobudzanie zakończeń nerwowych, znajdujących się w błonie śluzowej jelit, mikrobiota informuje układ odpornościowy o obecności patogenu i aktywuje odpowiedź limfocytów B oraz wydzielanie cytokin.
Flora jelitowa wpływa również na różnicowanie limfocytów, ma więc wpływ na to, jaki będzie w organizmie stosunek pomiędzy poszczególnymi ich klasami. Ponadto niektóre szczepy bakterii odżywiają nabłonek jelit i stymulują jego komórki do wytwarzania ochronnego śluzu. Komórki te, jeśli przylegają do siebie, są zdrowe

REKLAMA

UWEMBA-PASTILLES®
Naturalne składniki dla zdrowia



POBUDŹ SWÓJ SYSTEM IMMUNOLOGICZNY DO DZIAŁANIA

UWEMBA-PASTILLES®:
- Ziołowa mieszanka z bylicą roczną*, cynkiem i ośmioma innymi ziołami
- Przynosi korzyść dla naszego organizmu aktywując metabolizm
- Dodaje witalności dzięki mocy ziół
- Pomaga wzmocnić osłabioną odporność organizmu dzięki zawartości cynku
- Wspomaga rekonwalescencję

*Bylica roczna działanie: przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwmalaryczne, przeciwpasożytnicze, przeciwnowotworowe. Niektóre obserwacje kliniczne wykazują, że zioło prawdopodobnie może być również skuteczne w zwalczaniu krętków boreliozy.

Product of Switzerland
fb.com/uwembapolska
Infolinia: 881 21 21 84
www.uwemba.pl
www.naszazielarnia.pl

eprasa.pl f51fc968de



Spożywanie miodu manuka zapewnia ochronę przed infekcjami wirusowymi, bakteryjnymi i grzybiczymi, co potwierdzono naukowo już wiele lat temu

Z przeprowadzonych badań i obserwacji klinicznych wynika, że osoby będące w chronicznym stresie są bardziej narażone na rozwój poważnych chorób i wszelkich infekcji. Zaledwie 30 min medytacji umożliwia organizmowi odprężenie i regenerację na poziomie osiąganym po trzech godzinach snu

i osłonięte śluzem, chronią jelita przed tzw. przeciekaniem. Mamy z nim do czynienia wtedy, gdy wskutek nieszczelności jelit do krwi przedostają się kompleksy białkowe, wirusy i bakterie, co jest przyczyną rozwoju stanów zapalnych w organizmie. W ich zwalczanie zostaje zaangażowany układ odpornościowy, który w tym czasie nie może skutecznie przeciwdziałać rozwijającym się infekcjom, także wirusowych. Ochronimy nasze jelita i równocześnie wzmocnimy odporność organizmu, jeśli w naszej diecie znajdzie się błonnik pokarmowy, czyli pokarm dla mikrobioty. Aby mieć pewność, że nasze jelita zamieszkują odpowiednie szczepy bakterii, można również przyjmować zawierające je suplementy[12].

Postaw na czarny czosnek

Otrzymuje się go w następstwie fermentowania w wysokiej temperaturze i wilgotności zwykłego czosnku. Podczas tego procesu allicyna, nadająca czosnkowi ostry smak i zapach, zamienia się w S-allilocysteinę, zwiększa się również w czosnku zawartość flawonoidów i kwasów fenolowych. Składniki te pobudzają aktywność limfocytów NK, dzięki czemu zaatakowany przez wirusy organizm szybciej rozpoznaje wroga i błyskawicznie jest uruchamiana odpowiedź immunologiczna oraz powstają przeciwciała. Ekstrakt z czarnego czosnku niszczy ponadto wolne rodniki tlenowe odpowiedzialne za uszkodzenia komórek i powstawanie – niedających w większości przypadków żadnych objawów – ognisk stanu zapalnego, rozsianych po całym organizmie. To właśnie one są m.in. przyczyną ciągłej mobilizacji układu odpornościowego, który wskutek zaangażowania na wielu frontach nie może skutecznie zwalczać infekcji. Aktywne składniki czarnego czosnku modulują również odpowiedź immunologiczną poprzez wpływanie na wydzielanie cytokin i prostaglandyn biorących udział w zwalczaniu patogenów. Skraca się dzięki temu czas trwania infekcji i przechodzimy ją łagodniej.
Niezwykle ważne jest również to, że czarny czosnek chroni komórki wątroby przed uszkodzeniem, na które są one narażone zwłaszcza podczas infekcji, gdy przyjmujemy leki przeciwgorączkowe, przeciwzapalne, przeciwwirusowe lub antybiotyki[14]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3256323/
3. http://www.phmd.pl/api/files/view/29525.pdf
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24571383
5. http://www.phmd.pl/api/files/view/1716.pdf
6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24779581
7. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24880005
8. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2758403/
9. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20483383
10. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32086980
11. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26117430
12. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6104162/
13. https://www.pum.edu.pl/__data/assets/file/0003/55443/WLA_I-Rok_Podst_-immunol_--ukl_limf.pdf
14. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6152780/

Fot.estelheiz Fot. Alexxandra-Koch Fot. MabelAmber Fot. cattalin

eprasa.pl f51fc968de



Kwas galakturowy, występujący w kłączu tataraku, pobudza makrofagi i stymuluje limfocyty Th1, wyspecjalizowane w zwalczaniu zakażeń wirusowych



Obecny w tłustych rybach selen pobudza aktywność makrofagów, czyli komórek żernych, których główną funkcją jest przeprowadzanie fagocytozy, polegającej m.in. na pochłanianiu i niszczeniu wszelkich drobnoustrojów zagrażających naszemu zdrowiu

REKLAMA

Naturalny olejek
OREGANO
CHROŃ SIĘ
WZMACNIAJ ODPORNOŚĆ

olejek z greckiego oregano



wykazuje właściwości antybakteryjne, **antywirusowe** i antygrzybiczne

jest wytwarzany w procesie naturalnej destylacji oregano



dzięki swoim właściwościom przeciwdrobnoustrojowym **wzmocnią cały organizm**

jest świetnym naturalnym konserwantem żywności i w wielu przypadkach może zastąpić szkodliwe chemiczne konserwanty

OREGANO CHALKIDIKA

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 f51fc968de

Jak efektywnie oczyścić organizm?

Kuracje oczyszczające, wszelkiego rodzaju detoksy i posty najlepiej przeprowadzać wiosną, ponieważ są one sposobem na tzw. równoważenie organizmu, niezbędne do zachowania zdrowia i odzyskania energii nadwątlonej zimą. No to do dzieła!



AGNIESZKA PISKAŁA-TOPCZEWSKA
Dietetyczka, specjalistka z zakresu żywienia i suplementacji, współautorka książki „Chrzań te diety", prelegentka konferencji poświęconych zdrowiu i żywieniu. Absolwentka Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego oraz podyplomowych studiów pedagogicznych. Należy do wąskiego grona certyfikowanych diet coachów

Aby lepiej zrozumieć sens takich terapii, warto poznać ważne w medycynie chińskiej prawo 90 dni. Mówi ono, że wszystko, co czynimy lub spożywamy dzisiaj, przyniesie rezultaty za 90 dni, czyli dopiero wtedy poznamy skutki swojego postępowania. Jeśli więc zimą dopuścimy do nadmiernego wychłodzenia organizmu, przyczyni się to do powstania lub nasilenia dolegliwości związanych z reumatyzmem wiosną, 90 dni później. Z kolei przegrzanie organizmu latem spowoduje jesienią, po trzech miesiącach, że dopadną nas problemy powiązane z nadmiarem ciepła, takie jak poty czy skąpe menstruacje.

Codziennie popełniamy błędy, których skutki pojawiają się w cyklu 90-dniowym, jednak często zapominamy, co działo się trzy miesiące temu, więc nie wyciągamy z tego wniosków. Tymczasem każdy taki skutek staje się kolejnym zaburzeniem, wywołującym nową reakcję po upływie trzech miesięcy i... koło się toczy. Oczywiście kolejne efekty pierwotnego zaburzenia równowagi organizmu są coraz słabsze, niemniej ciągle występują. Kuracje czy terapie oczyszczające są stosowane po to, by przerwać i wygasić te niefortunne cykle. Można porównać to do restartu komputera.

Jak powinno wyglądać prawidłowe oczyszczanie organizmu? Czy każdy w dowolnym czasie może je przeprowadzić?

Najlepiej, aby na kurację oczyszczającą przeznaczyć co najmniej 12 dni. Dlaczego? Cykl przemiany i wymiany krwi trwa 120 dni, a zatem w ciągu 12 dni nastąpi zmiana właściwości 10% krwi, co wystarczy, aby uzyskać dostateczną ilość energii niezbędnej do zregenerowania się organizmu i odczucia tym samym poprawy jego funkcjonowania. Trzeba jednak podkreślić, że dzięki takiemu postępowaniu można zatrzymać rozwój i rozprzestrzenianie się choroby, ale nie usunie się jej przyczyny**.**

Jedną z bezpiecznych metod wiosennego oczyszczania organizmu jest kuracja zbożowa lub zbożowo-warzywna. W Chinach używa się w tym celu pszenicy, która ma niezwykłą zdolność oczyszczania wątroby. Jednak wskutek różnych uwarunkowań środowiskowych nasza pszenica nie zawsze jest najwyższej jakości. Dlatego przed przystąpieniem do kuracji opartej na tym zbożu trzeba się upewnić, skąd ono pochodzi i czy nie jest w związku z tym zanieczyszczone np. mitotoksynami. Można też wykorzystać orkisz, kaszę gryczaną albo jaglaną bądź gotowane warzywa. Jeść można do woli, a do picia zalecam napary z natki pietruszki. Warto taką 12-dniową kurację stosować przynajmniej raz w roku, najlepiej właśnie wiosną, nigdy zimą. Nie zaleca się jej jednak osobom chorym i osłabionym. I jeszcze jedna ważna uwaga. Oczyszczanie organizmu najlepiej przeprowadzić w czasie urlopu (*patrz ramka obok*).

eprasa.pl f51fc968de

Pszeniczna kuracja krok po kroku

Aby oczyszczanie organizmu zakończyło się powodzenie, przez 12 dni odżywiamy się tylko gotowanym bez soli pełnym ziarnem pszenicy, dokładnie je żując. Jeść możemy tyle, ile chcemy. W tym czasie pijemy także herbatę z gotowanej natki pietruszki lub sok brzozowy.
Dlaczego właśnie pszenica i herbata z naci pietruszki, ewentualnie sok brzozowy, powinny być jedynym pożywieniem przez tak długi czas? Według tradycyjnej medycyny chińskiej jest to warunek niezbędny do tego, by kuracja spełniła swoje zadanie. Jeśli jest taka możliwość, na czas jej przeprowadzania najlepiej wziąć urlop i wyjechać z zanieczyszczonego miasta na wieś, zwłaszcza że proces detoksykacji organizmu i usuwania z niego nagromadzonych produktów będących efektem przemiany materii może się wiązać z nieprzyjemnymi skutkami ubocznymi, np. bólami głowy. Choć są one przejściowe i wskazują na oczyszczanie się ciała, mogą utrudniać normalne funkcjonowanie. Nie musimy się jednak obawiać, że jedząc przez 12 dni tylko pszenicę, pozbawiamy organizm cennych składników odżywczych, ponieważ jej ziarna zawierają duże ilości białka, a także estrogeny, ryboflawinę (witamina B2), tiaminę (witamina B1) i karoten. Pszenica jest bogata w związki mineralne sodu, wapnia, potasu, magnezu, fosforu i żelaza, a ponadto są w niej obecne witaminy D, E, K, PP.
Muszę jednak przestrzec osoby, które zdecydują się na taką kurację, że nie należy ona do łatwych. W rzeczywistości jest trudniejsza niż głodówka. W czasie kuracji można też pić tzw. mleczko pszeniczne, mające silne właściwości oczyszczające. Bywa ono zalecane także w przypadku niedoboru *jin* serca (główne objawy: nocne poty, nerwowy sen, kołatanie serca, gorące dłonie)

Jak przygotować mleczko pszeniczne?

Do 14 części gotującej się wody wsypujemy 1 część pszenicy i gotujemy 4 godziny. Następnie odsączamy rozgotowaną pszenicę i odciskamy ją przez gęste płótno. Otrzymane w ten sposób białe, lepkie mleczko nadaje się już do picia. Mleczko pszeniczne zawiera bardzo dużo energii *qi*, dlatego jego picie jest zalecane także po głodówkach. Zadziała też dobroczynnie w przypadku ludzi starszych i przemęczonych

Cudowny mniszek lekarski

Aby wzmocnić oczyszczające działanie zbóż i warzyw, warto sięgnąć po zioła i rośliny lecznicze, które mają właściwości odtruwające organizm.
Na przykład mniszek lekarski, powszechnie uważany w Polsce za chwast, oczyszcza krew, wzmacnia wątrobę i stymuluje nerki, dzięki czemu szybciej i skuteczniej są usuwane z organizmu toksyny.
Wspomaga ponadto proces trawienia, ponieważ pobudza wydzielanie żółci, a to z kolei zapobiega powstawaniu kamieni żółciowych. Funkcje trawienia i wydalania poprawia zwłaszcza korzeń mniszka



Moc liści boldo

Jeśli chcemy utrzymać wątrobę w dobrym stanie, należy zadbać o prawidłową masę ciała. Już kilka kilogramów nadwagi jest zagrożeniem dla zdrowia i może stać się przyczyną powolnego rozwoju wielu chorób. Warto więc odtruć wątrobę, dzięki czemu ulegnie przyspieszeniu metabolizm składników odżywczych, a tym samym będzie możliwe pozbycie się nadprogramowych kilogramów. Aby stało się to faktem, najlepiej sięgnąć po liście boldo, niewysokiego drzewa pochodzącego z Ameryki Południowej, które naturalnie wspomagają leczenie stłuszczenia, niewydolności i marskości wątroby, a także występujących w niej stanów zapalnych. Ponadto zawierają one duże ilości flawonoidów i alkaloidu o nazwie boldyna, dzięki czemu przyspieszają procesy detoksykacji tego ważnego organu



eprasa.pl f51fc968de

Nie lekceważ CHOLINY

Cholina jest bezcenna dla naszego zdrowia, tymczasem sami narażamy się na jej niedobory, ograniczając spożycie mięsa i produktów pochodzenia zwierzęcego. Co zatem jeść w zamian? Ten problem dotyczy nie tylko wegetarian i wegan.

TEKST **MAGDALENA ZIĘTKIEWICZ**



Warzywa i owoce stanowią naturalne źródło witamin i minerałów, produkty pełnoziarniste dostarczają nam błonnika, a ryby – niezwykle istotne kwasy omega-3. Do poprawnego funkcjonowania organizmu niezbędna jest jeszcze cholina. Jaja i czerwone mięso zawierają jej najwięcej, więc rosnąca tendencja do zmniejszania ilości spożywanych produktów pochodzenia zwierzęcego może oznaczać, że tracimy niezbędny składnik odżywczy. Co więcej, nawet osoby, które jedzą mięso, nie zawsze przyjmują cholinę w wystarczającej ilości. Specjaliści alarmują, że staje się to coraz większym problemem zdrowotnym. Niektórzy prognozują, że brak choliny może być źródłem rodzącego się kryzysu zdrowia publicznego[1].

Po co nam cholina?

Związek chemiczny zwany choliną po raz pierwszy wyizolowano w 1862 r., a w kolejnych latach potwierdzono, że pełni on wiele istotnych funkcji w ludzkim ciele. Tworzy błony komórkowe i jest potrzebny do prawidłowego metabolizmu tłuszczów w wątrobie, a mózg i układ nerwowy wykorzystują go do regulacji funkcji, które obejmują pamięć, nastrój i kontrolę mięśni.

Przez wiele lat uważano, że cholinę, podobnie jak wiele innych substancji biochemicznych, nasz organizm wytwarza w wystarczających ilościach. Pogląd ten został zakwestionowany w latach 80. ubiegłego wieku m.in. na podstawie badań wykazujących, że niektóre zwierzęta chorują na diecie pozbawionej choliny. Jak dotąd u ludzi nie odnotowano jednak zmian chorobowych wynikających z jej niedoboru. Steven Zeisel z University of North Carolina przeprowadził eksperyment, w którym jedna grupa ochotników była na diecie ubogiej w cholinę, a druga miała dostęp do pożywienia zawierającego ten składnik. W ciągu kilku tygodni u uczestników badania z pierwszej grupy podniósł się

Cholina jest zasadowym związkiem organicznym rozpuszczalnym w wodzie. Dawniej była nazywana witaminą B4, ponieważ sądzono, że podobnie jak witaminy musi być czerpana z pożywienia. Po odkryciu, że nasz organizm jest w stanie sam ją wytwarzać, została uznana za substancję witaminopodobną o dużym znaczeniu biologicznym dla organizmu

Fot. RitaE

eprasa.pl f51fc968de



Jedno duże jajo zaspokaja ponad połowę zapotrzebowania na cholinę u dziecka do lat 9 i jedną czwartą u dorosłej kobiety

Ciąża i karmienie piersią

Największe obawy związane z niedoborem choliny dotyczą rozwoju mózgu w okresie płodowym. Badania na zwierzętach sugerują, że jest ona niezbędna do jego budowy. Gdy ciężarne myszy są pozbawione tej substancji, ich potomstwo radzi sobie gorzej z zadaniami umysłowymi, takimi jak pokonywanie labiryntów. Cholina bierze również udział w rozwoju rdzenia kręgowego. Wiadomo ponadto, że jej niedobory mogą mieć wpływ na rozwój poznawczy dzieci.

Postanowiono sprawdzić, czy podawanie kobietom w ciąży zwiększonych dawek choliny ma znaczenie dla rozwoju mózgu u płodów. Wyniki są niejednoznaczne, ale jedno z najdłużej prowadzonych badań wykazało, że gdy kobiety w ciąży przyjmują większą ilość choliny, niż przewiduje norma, ich dzieci (w tym przypadku siedmiolatki) radzą sobie lepiej z zadaniami pamięciowymi. Panuje zgoda, że w okresie prenatalnym oraz u niemowląt niedobór tego składnika może przyczyniać się do problemów rozwojowych i powodować nieodwracalny deficyt funkcji mózgu. Można założyć, że cholina wpływa na mózg nie tylko w okresie jego rozwoju. Badania na myszach sugerują, że jej zwiększone spożycie w wieku dorosłym powstrzymuje skutki otępienia. Jest to bardzo obiecujące odkrycie, jeśli chodzi o zapobieganie i łagodzenie skutków choroby Alzheimera.

Ryzykowne niejedzenie mięsa

Wegetarianie i weganie mogą oczywiście przyjmować suplementy zawierające cholinę. Ale wiele osób nie wie, że jest to potrzebne i jakie powinno być dawkowanie. Jeśli jemy mniej produktów pochodzenia zwierzęcego, powinniśmy zwrócić szczególną uwagę

we krwi poziom enzymów wątrobowych. Zaobserwowano u nich również gromadzenie się tłuszczu w wątrobie. Kiedy przeszli na dietę bogatą w cholinę, parametry uległy znacznej poprawie.

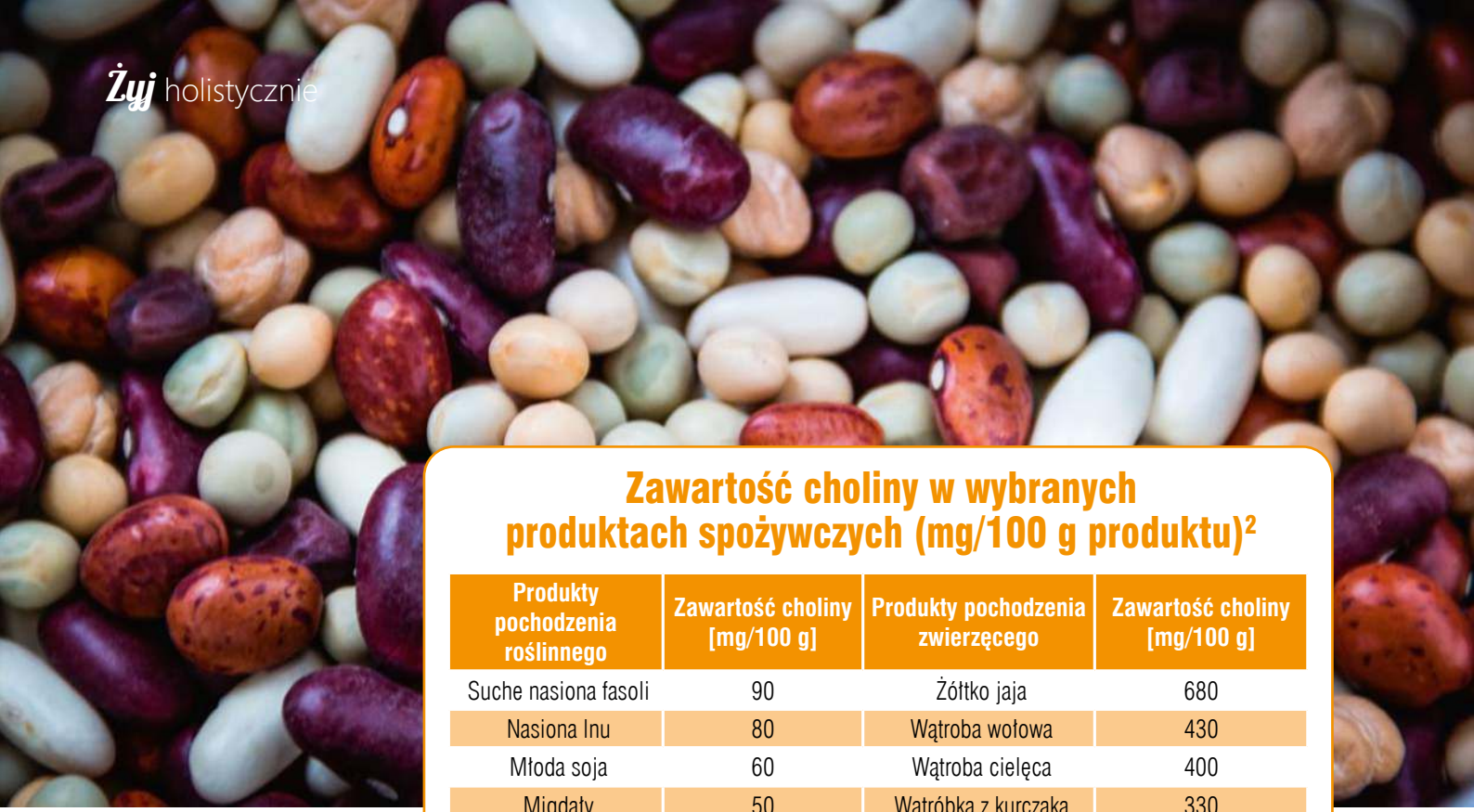
Interesujące wyniki badań zachęciły naukowców, by substancji tej przyjrzeć się jeszcze dokładniej. Okazało się, że kobieta ciężarna tak skutecznie „pompuje" cholinę przez łożysko, że jej poziom u płodu może być nawet dziesięć razy wyższy niż we krwi matki. Co więcej, bogate w cholinę jest również ludzkie mleko. Wiemy także, że ilość choliny syntezowana przez komórki wątroby nie zaspokaja na ogół potrzeb organizmu w przypadku osoby dorosłej. Co więcej, badania obserwacyjne sugerują, że dziennie spożywamy od 260 do 470 mg tej substancji, podczas gdy norma dla kobiet to 425 mg, a dla mężczyzn – 550 mg. Ponadto niektóre osoby mogą jej potrzebować więcej. Jedna na trzy osoby w USA ma łagodny przypadek stłuszczenia wątroby. Zwykle jest za to obwiniane niezdrowe jedzenie, ale Zeisel twierdzi, że w niektórych przypadkach przyczyną może być niedobór choliny. Wykazał on, że pewne warianty genów częściej występują u osób ze stłuszczeniem wątroby, a to przekłada się na mniejsze wytwarzanie choliny.



Fot. margarita_kochneva

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

eprasa.pl f51fc968de



Zawartość choliny w wybranych produktach spożywczych (mg/100 g produktu)[2]

Produkty pochodzenia roślinnego	Zawartość choliny [mg/100 g]	Produkty pochodzenia zwierzęcego	Zawartość choliny [mg/100 g]
Suche nasiona fasoli	90	Żółtko jaja	680
Nasiona lnu	80	Wątroba wołowa	430
Młoda soja	60	Wątroba cielęca	400
Migdały	50	Wątróbka z kurczaka	330
Kalafior	40	Jaja	270
Figi suszone	20	Wątróbka z indyka	220
Maliny	10	Szynka wieprzowa	100
Awokado	10	Łosoś	90
Morele suszone	10	Podudzie z kurczaka	80
Mandarynki	10	Krewetki	80

na istniejące roślinne źródła choliny, takie jak len, soja, migdały i kalafior.
Problem niedoboru choliny jest powiązany z szerszą debatą na temat mięsa. Nie brakuje głosów, że powszechny niedobór choliny może wynikać z lęku przed złym cholesterolem, ponieważ pokarmy, których unikamy, aby utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu, są również najlepszymi źródłami tego kluczowego składnika odżywczego. Niektórzy zwolennicy weganizmu podważają znaczenie choliny w diecie, twierdząc, że substancja występująca głównie w produktach pochodzenia zwierzęcego nie może wpływać na organizm korzystnie, zwłaszcza że z większości badań wynika, iż dłużej żyją ludzie, którzy jedzą mniej czerwonego mięsa. „Cholina jest niewątpliwie ważnym składnikiem, ale wciąż nie wiemy, jakie ilości są potrzebne do zachowania optymalnego zdrowia – mówi Walter Willett z Harvard Medical School. – Nie powinno nas to jednak powstrzymywać przed przejściem na zdrowsze i bardziej zrównoważone diety" – dodaje. Willett wskazuje także na pewien paradoks, ponieważ może się zdarzyć, że korzyści związane z jedzeniem mniejszej ilości nasyconego tłuszczu przeważą nad szkodami wynikającymi z dostarczania do organizmu mniejszej ilości choliny. Jednak dzięki dostępnej wiedzy można dziś zrobić to, co w tej sytuacji okaże się najlepsze: ograniczyć spożycie mięsa i przyjmować suplementy wyrównujące niedobory tej substancji. ■

Dzienna dawka choliny

(według Instytutu Żywności i Żywienia)[3]

Niemowlęta do 6. miesiąca życia – 125 mg
Niemowlęta w wieku od 6 do 12 miesięcy – 150 mg
Dzieci w wieku od 1 do 3 lat – 200 mg
Dzieci w wieku od 3 do 9 lat – 250 mg
Dzieci w wieku od 9 do 12 lat – 375 mg
Dziewczęta w wieku od 13 do 18 lat – 400 mg
Chłopcy w wieku od 13 do 18 lat – 550 mg
Kobiety powyżej 19. roku życia – 425 mg
Kobiety ciężarne – 450 mg
Kobiety w okresie laktacji – 550 mg
Mężczyźni powyżej 19. roku życia – 550 mg

BIBLIOGRAFIA

1. The neglected nutrient, New Scientist, 10.2019
2. https://neuroexpert.org/wiki/cholina-choline/
3. Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja. Instytut Żywności i Żywienia, 2012

Fot. niekwerlaan

eprasa.pl f51fc968de

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.

Kamienie nerkowe

PACJENTKA: Panie doktorze, od kilku dni dokucza mi silny ból w dolnej części pleców. Przypomina ból kręgosłupa, ale umiejscowił się na prawo od niego. Często mam mdłości, chce mi się wymiotować. Naprawdę obawiam się, że chodzi w tym przypadku o kręgosłup: zapalenie lub ucisk na nerw. Co pan o tym sądzi?

NATUROPATA: Rzeczywiście, nudności i ból w okolicy krzyża mogą wskazywać na problemy z kręgosłupem, tym bardziej że cały czas się pani garbi. Ale często świadczą też o problemie z nerkami. Czy pracuje pani może jako kasjerka w sklepie i ma jedynie wyznaczone przerwy na wizytę w toalecie?

P Nie, pracuję w call center. Faktycznie, mimo że przysługuje mi 5 minut przerwy po każdej przepracowanej godzinie, rzadko udaje mi się wstać zza biurka i często muszę siedzieć z pełnym pęcherzem. W zeszłym roku aż cztery razy przechodziłam zapalenie pęcherza.

N Wstrzymywanie moczu to jedna z przyczyn powstawania kamieni nerkowych. Nerki, podobnie jak wątroba, bardzo późno dają znać, że coś jest z nimi nie w porządku. Kiedy odczuwamy ból, jest już za późno, by zapobiec problemowi. Pozostaje tylko leczenie. Wracając jednak do tematu wizyt w toalecie. Chociaż pytania te wydadzą się pani niekomfortowe, bardzo proszę o szczere odpowiedzi. Muszę mieć pewność, że prawidłowo zdiagnozuję chorobę i zalecę właściwą terapię. Jakiego koloru jest mocz? Czy wizytom w toalecie towarzyszy ból? Jak opisałaby pani zapach moczu?

P Tak, czuję ból w środku ciała, kiedy siusiam. Mocz ma kolor ciemny, prawie brązowy i brzydko pachnie, inaczej niż do tej pory.

N To skutek obecnej w moczu krwi. Prawdopodobnie cierpi pani na kamicę nerkową. W grupie ryzyka znajdują się osoby, których krewni na nią chorowali, a także prowadzące siedzący tryb życia i często wstrzymujące się od wizyty w toalecie. Powodem kamicy nerkowej może być też nieprzestrzeganie zasad zbilansowanej diety: spożywanie za dużo wapnia, soli i cukru oraz picie zbyt małej ilości wody. Czy wie pani, jak powstają kamienie nerkowe i dlaczego powodują dolegliwości?

P Wiem, że powstają w nerkach i że trzeba je „urodzić". Wiem też, że czasem mogą osiągać rozmiar nawet jednego centymetra, a te naprawdę duże rozbija się podczas laparoskopii na mniejsze, by łatwiej było je wydalić.

N Istnieje kilka rodzajów kamieni nerkowych, ale zdecydowana większość złogów jest zbudowana z wapnia. Pozostałe tworzą się ze szczawianów, fosforanów, ze związków kwasu moczowego, ze struwitu, czyli fosforanu magnezowo-amonowego, i z cystyny, będącej aminokwasem siarkowym. Gdyby spojrzała pani na te kamienie przez mikroskop, zobaczyłaby pani, że nie przypominają one tych zwykłych, o zaokrąglonych brzegach, tylko wyglądają tak, jakby były zbudowane z malutkich igiełek – dlatego przechodząc przez moczowody, ranią ich ścianki, co powoduje ból i krwawienie. Kamica nerkowa była problemem już w starożytności, a obecnie każdego roku rozwija się u setek tysięcy osób, zwykle jednak kryształki są zbyt małe, by utrudnić funkcjonowanie dróg moczowych. Zła wiadomość jest taka, że choroba często nawraca.

P Co mogę zatem zrobić, by sobie pomóc? Nie zmienię pracy, nie mogę sobie na to pozwolić. Jednocześnie bardzo się boję „rodzenia" kamieni. Jedna z koleżanek w pracy wspominała kiedyś, że wolałaby znowu przejść poród, niż jeszcze raz cierpieć z powodu zstępującego kamienia. Czy mnie też to czeka?

N Przede wszystkim proszę wykonać badanie krwi z oznaczeniem poziomu kwasu moczowego i wapnia oraz wytwarzanego przez przytarczyce parathormonu – nadczynność przytarczyc ma znaczenie w tworzeniu się kamieni nerkowych. Zalecam również zbieranie moczu z dwóch kolejnych dni – to sposób na sprawdzenie, czy znajdują się w nim związki odpowiadające za ich powstawanie. Proszę zwrócić uwagę na suplementy z witaminą D – zabrzmi to kontrowersyjnie, ale wpływają one na powstawanie kamieni nerkowych. Gdyby była pani mężczyzną, kazałbym kontrolować również przyjmowanie witaminy C, ponieważ jej wysokie dawki powiązano ze zwiększonym ryzykiem kamicy, ale tylko u panów. Każdy rodzaj kamieni nerkowych można wykryć w trakcie badania USG. Warto też wykonać dodatkowo tzw. urografię, czyli 3–4 zdjęcia rentgenowskie jamy brzusznej po dożylnym podaniu kontrastu, by sprawdzić, czy przyczyną dolegliwości nie są kamienie moczanowe – wtedy wystarcza na ogół zastosowanie odpowiedniej diety. W każdym razie lepiej, aby małe kamienie pani „urodziła", ponieważ laparoskopia, chociaż jest zaliczana do zabiegów mało inwazyjnych, wiąże się z ingerencją w organizm i wymaga rekonwalescencji. Jeśli ból jest nie do wytrzymania, może pani sięgnąć po leki, ale one nie rozwiążą problemu, jedynie ułatwią pani codzienne funkcjonowanie. Ale pozbycie się kamieni to dopiero początek. Jak już mówiłem, choroba lubi nawracać, dlatego powinna pani zmienić styl życia i żywienia.

P O czym jeszcze powinnam pamiętać?

N Witamina B6 zapobiega gromadzeniu się w organizmie szczawianów, które mogą blokować kanaliki nerkowe i tym samym prowadzić do kamicy. Ale proszę nie myśleć, że wysokie dawki okażą się skuteczniejsze, wprost przeciwnie – mogą doprowadzić do neuropatii. A po co wpadać z deszczu pod rynnę. A jeśli stosuje pani suplementację wapniem, którą często zaleca się w ramach profilaktyki osteoporozy, proszę zainteresować się cytrynianem wapnia, o którym wiadomo, że wzmacnia kości, ale nie przyczynia się do powstawanie kamieni nerkowych. Kiedy ostatnio była pani u kardiologa?

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

eprasa.pl f51fc968de



Nawadnianie organizmu to podstawa. Warto pić lecznicze wody mineralne, takie jak woda Jana, które rozpuszczają kamienie nerkowe

P Nigdy. Nie odczuwam żadnych dolegliwości związanych z układem sercowo-naczyniowym, a w rodzinie nikt nie miał problemów z sercem.

N Okazuje się, że u osób cierpiących na kamicę nerkową często dochodzi do zatkania tętnic, dlatego proszę umówić się na wizytę. Tymczasem zaproponuję pani przejście na dietę DASH, której skuteczność w zapobieganiu niektórym problemom kardiologicznym udowodniono klinicznie. To mało restrykcyjna dieta. Może pani jeść zarówno nabiał, jak i mięso, pieczywo i makarony – ważne, by w posiłkach królowały warzywa. Należy też ograniczyć spożycie soli. Jak dużo wody pije pani dziennie?

P W ogóle. Rano robię sobie kawę do słodkiej bułki, w pracy wcale nie mam czasu na picie. W przerwie szybko odgrzewam sobie obiad z cateringu i popijam colą, by mieć energię do pracy. W domu herbata do kolacji złożonej z jajecznicy lub kanapek z serem, podgrzanych w mikrofali. To wszystko. Zresztą gdybym więcej piła w pracy, musiałabym chodzić do toalety, a na to, jak już mówiłam, nie mam czasu.

N Byłbym zaskoczony tą odpowiedzią, gdyby tylko pani tak postępowała. Niestety te błędy popełnia wiele osób, tymczasem picie wody w ciągu dnia to konieczność. Kawa, herbata – czemu nie? Tylko w ograniczonej ilości, zwłaszcza że herbata sprzyja powstawaniu kamieni nerkowych. Z coli proszę zupełnie zrezygnować, a posiłki do pracy najlepiej niech pani przygotowuje sama, w domu. Warto pamiętać o tym, że wskazane jest spożywanie 5 porcji warzyw i owoców dziennie. Mogą to być np. cząstki mandarynki lub pokrojone w kostkę jabłko czy melon, po które będzie pani sięgała w porannych godzinach w pracy. To, nawiasem mówiąc, może pomóc pani utrzymać energię przez cały dzień. W wielu firmach praktykuje się już podawanie owoców pracownikom call center, ponieważ przekłada się to na ich lepsze samopoczucie i większą wydajność. Pozostaje jeszcze kwestia nawodnienia. Proszę postawić sobie na biurku półtoralitrową butelkę wody i po każdym telefonie pić kilka łyków, by przed wyjściem z pracy zdążyła ją pani opróżnić. Będzie się to wiązało z częstszymi wizytami w toalecie, ale przecież tylko wtedy nerki będą działały prawidłowo. W ciągu doby organizm wytwarza około 2 litrów moczu, powinna więc pani przyjmować co najmniej tyle płynów w ciągu dnia, inaczej organizm będzie je pobierał z własnych zapasów, co spowoduje pogłębienie problemów z nerkami, wystąpienie zaparć i trudności z wykonywaniem pewnych czynności, ponieważ odwodniony mózg nie może działać wydajnie. Znowu odwołam się do bardziej intymnych kwestii: proszę obserwować kolor moczu. Kiedy uzyska on znów barwę jasnożółtą lub prawie przezroczystą, będzie pani mogła być z siebie dumna, ponieważ wreszcie nawodnienie organizmu osiągnie właściwy poziom.

P Tylko jak zareaguje na to mój pracodawca, jeśli co godzinę będę opuszczała stanowisko pracy?

N Rozumiem, że może patrzeć na to krzywym okiem, ale jeszcze bardziej byłby niezadowolony, gdyby kilka razy w roku musiała pani brać zwolnienie lekarskie z powodu problemów ze zdrowiem.
Proszę być dobrej myśli. Jest pani młodą osobą, więc organizm szybko się zregeneruje. Jeśli będzie pani wytrwała i wprowadzi zmiany, które przedstawiłem, znacznie zmniejszy się ryzyko nawrotu kamicy nerkowej. Życzę powodzenia!

P Dziękuję za wskazówki, na pewno z nich skorzystam.

ŹRÓDŁA

https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/kidney-stones/symptoms-causes/syc-20355755
https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/kidney-stones/diagnosis-treatment/drc-20355759
https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hyperparathyroidism/symptoms-causes/syc-20356194
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5872784/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4769668/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10203369
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16320662
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1455427/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3827917/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23756584
https://www.health.harvard.edu/blog/5-steps-for-preventing-kidney-stones-201310046721
https://www.healthline.com/health/urination-excessive-volume
https://www.sciencedaily.com/releases/2018/08/180821094153.htm

Fot. Sponchia

eprasa.pl f51fc968de

Poradnik MEDYCZNY

Fibromialgia



Charakteryzuje się przewlekłym uogólnionym bólem tkanki mięśniowej i łącznej bez określonej przyczyny. Dotyka 2–5% populacji, aż 90% chorych to kobiety.

U wielu pacjentów z fibromialgią mogą występować jednocześnie takie choroby jak zespół przewlekłego zmęczenia, endometrioza, napięciowe bóle głowy lub zespół jelita drażliwego.
Na rozwój fibromialgii mogą mieć wpływ czynniki genetyczne, alergie, wirusy, drożdżaki, zaburzenia hormonalne, problemy z trawieniem, stres, niedobory neuroprzekaźników (zwłaszcza serotoniny) i skrzywienia kręgosłupa.

Objawy choroby

Zalicza się do nich:

- zmęczenie, zaburzenia snu;
- bóle głowy, problemy z pamięcią;
- skurcze dolnej części brzucha;
- przewlekły ból;
- depresja, niepokój;
- punkty tkliwe (miejsca szczególnie wrażliwe na ucisk);
- symptomy zespołu jelita drażliwego;
- nadwrażliwość pęcherza moczowego;
- zespół niespokojnych nóg;
- nadwrażliwość na silne bodźce i zmiany pogody;
- sztywność ciała, drętwienie lub mrowienie kończyn;
- uczucie duszności.

Diagnozowanie i leczenie

Rozpoznanie fibromialgii nie jest proste. Ważne jest wykluczenie zaburzeń pracy nerek, nadnerczy i tarczycy – mogą dawać podobne objawy. Pacjentami z fibromialgią zajmują się przeważnie reumatolodzy. Najskuteczniejsze jest połączenie różnych rodzajów terapii. Leczenie konwencjonalne polega na stosowaniu leków przeciwdepresyjnych, przeciwbólowych, przeciwpadaczkowych lub rozluźniających mięśnie. Istotne jest postępowanie niefarmakologiczne – unikanie stresu, przerwy w pracy, higiena snu (w tym odstawienie kofeiny).
Specjaliści medycyny holistycznej podkreślają, że leki stosowane w terapii konwencjonalnej nie usuwają przyczyny choroby, tylko łagodzą jej objawy, a ponadto ich zażywanie wiąże się z ryzykiem wystąpienia skutków ubocznych, czasem bardzo poważnych. Zmniejszenie dolegliwości można osiągnąć w sposób naturalny, czyli dzięki zdrowej diecie i zmianie trybu życia, a także wskutek zastosowania terapii uzupełniających.

W jadłospisie należy uwzględnić:

- warzywa i owoce (najlepiej ekologiczne);
- produkty mleczne i fermentowane;
- źródła magnezu (jogurt, pestki dyni, migdały, awokado, zielone warzywa liściaste);
- melatoninę (wiśnie, orzechy włoskie, ryż, imbir, pomidory, banany, gorczyca);
- tryptofan (indyk, ekologiczny kurczak, orzechy, ryby, sezam);
- kwasy omega-3 (ryby) i witamina B12 (mięso, zwłaszcza wołowina, niektóre ryby, np. śledzie, jaja i sery żółte);
- kurkumę (ma działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne);
- imbir (uśmierza ból).

Z diety należy wyeliminować: sztuczne słodziki, dodatki do żywności, produkty wysokoprzetworzone.

Suplementy diety

Do najczęściej zalecanych w fibromialgii należą:

- 5-hydroksytryptofan;
- witamina D;
- różeniec górski;
- witania ospała;
- dziurawiec zwyczajny;
- L-karnityna;
- tran.

Terapie uzupełniające obejmują np. balneoterapię, krioterapię, psychoterapię, masaże, akupunkturę, techniki i ćwiczenia relaksacyjne – należy je dobrać do potrzeb konkretnego pacjenta.

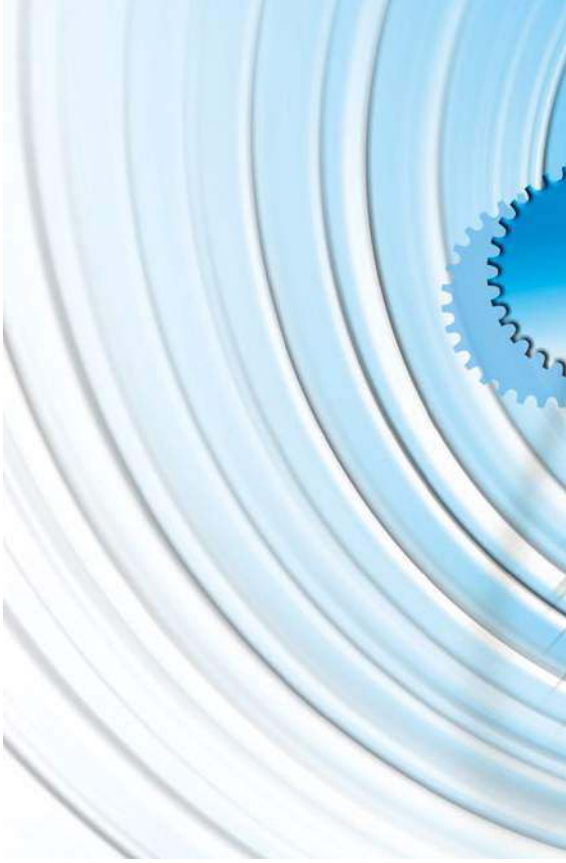
Artykuł pochodzi z serwisu KtoCieWyleczy.pl, ułatwiającego kontakt z terapeutami medycyny holistycznej

Fot. Chiaravdberg

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

eprasa.pl f51fc968de

Twój wewnętrzny ZEGAR



Do tej pory sądzono, że rytmem dobowym rządzą hormony, w tym dobrze nam znana melatonina, polecana na dobry sen. Okazało się jednak, że nasz wewnętrzny zegar znajduje się w genach. To niezwykłe odkrycie, wyjaśniające zarazem, dlaczego nie udaje się nam sterować biologicznymi rytmami organizmu, uhonorowano Nagrodą Nobla z dziedziny medycyny i fizjologii.

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Dzień od nocy odróżniamy dzięki szyszynce, niewielkiemu gruczołowi znajdującemu się w mózgu, który w odpowiednich porach dnia wydziela hormony regulujące nasz rytm dobowy. Jednak do tej pory naukowcy nie znali odpowiedzi na pytanie, skąd szyszynka wie, czy jest dzień, czy noc, skoro nie ma bezpośredniego połączenia z narządem wzroku. Uzyskali ją dopiero dzięki przełomowemu odkryciu trzech amerykańskich naukowców, Michaela Rosbasha, Michaela W. Younga i Jeffreya C. Halla, laureatów wspomnianej nagrody, którzy odkryli, że to geny rządzą naszym rytmem biologicznym i to one synchronizują nasz wewnętrzny zegar[1].

Genetyczna regulacja

Kluczowe okazało się odkrycie dwóch genów, które powodują, że komórki pracują według określonego rytmu. Pierwszy z nich, period, koduje specyficzne białko PER, które jest wytwarzane w komórkach jedynie w nocy – w dzień ulega degradacji. To nasunęło naukowcom podejrzenie, że musi być ono związane z zegarem biologicznym. Tezę tę potwierdziły kolejne eksperymenty, które wykazały, że mamy w swoim genomie jeszcze drugi gen, nazwany timeless, odpowiedzialny za wytwarzanie białka TIM, które z kolei kontroluje wytwarzanie białka PER. Oba współdziałające ze sobą geny informują komórki ciała o tym, jaka jest pora dnia. W tej genetycznej układance odkryto wkrótce jeszcze jeden czynnik, gen kryptochromu, kodujący białko CRY, nazywane receptorem światła niebieskiego, które wytwarzane jest w siatkówce oka pod wpływem światła dziennego. To właśnie dzięki temu białku z siatkówki do szyszynki wędruje informacja o tym, czy mamy dzień, czy noc, a do komórek – jakie białko, PER czy TIM, należy wytwarzać[1].

Gdy zapada zmrok i wzrok rejestruje zmniejszające się natężenie światła słonecznego, w szyszynce zwiększa się wydzielanie melatoniny. Hormon ten przygotowuje nasze ciało do snu, powoduje spowolnienie pracy serca, spadek ciśnienia krwi i obniżenie temperatury ciała. Chętnie kładziemy się wtedy do łóżka. Jeśli mamy prawidłowy poziom melatoniny, sen jest długi i przyjemny, nie przerywają go wybudzenia. Gdy nadchodzi poranek, jeszcze zanim otworzymy oczy, na siatkówkę padają pierwsze promienie słońca przedzierające się przez zamknięte powieki. Jest to sygnał dla organizmu do zwiększenia wytwarzania w szyszynce i jelitach serotoniny, hormonu działającego przeciwstawnie do melatoniny. Pod jego wpływem rośnie ciśnienie krwi i temperatura ciała, budzi się z nocnego odpoczynku przewód pokarmowy, a my wstajemy z łóżka rześcy i gotowi do działania[2].

Informacja otrzymana z białka nazywanego receptorem światła niebieskiego (CRY), kodowanego przez gen kryptochromu, jest przekazywana do jąder nadskrzyżowanych w podwzgórzu, znajdujących się bezpośrednio nad skrzyżowaniem nerwów wzrokowych i będących u ssaków nadrzędnym zegarem biologicznym. Jądra te przetwarzają dane dotyczące natężenia światła dziennego, interpretują je jako określoną porę doby i następnie przesyłają informację do szyszynki[5]

Dawcy czasu

Ten precyzyjny mechanizm regulujący rytm dobowy ma jeden cel – utrzymać nas przy życiu, w dobrym zdrowiu fizycznym j i psychicznym. Jest też niezbędny do zachowania homeostazy, czyli stanu równowagi w organizmie. Jednak to, jak się uformuje biologiczny zegar każdego z nas, zależy od wielu czynników, określanych jako dawcy czasu (ang. time

Fot. geralt

eprasa.pl f51fc968de



Uparta mimoza

Żyjący na przełomie XVII i XVIII wieku francuski fizyk i astronom Jean-Jacques d'Ortous de Mairan jako pierwszy postanowił udowodnić, że organizmy żywe mają wewnętrzny zegar sterujący procesami biologicznymi. W tym celu przeprowadził eksperyment z mimozą, rośliną, która za dnia rozkłada swoje liście i kieruje je ku słońcu, a nocą je zwija. Okazało się, że jeśli mimozę umieścimy na kilka dni w całkowitej ciemności, jej liście nadal będą się otwierały i zamykały zgodnie z porami dnia[1]

givers), które w każdym miejscu na świecie nieco inaczej kształtują rytm dobowy organizmu. Należą do nich: temperatura otoczenia, ilość słońca za dnia i zmiany nasłonecznienia w skali roku, a także dostępność pożywienia i to, czy żyjemy w odosobnieniu, czy w zorganizowanej społeczności. Dzięki niezwykłej plastyczności organizmu i mechanizmom przystosowania ludzie mogą zachować zdrowie i na kole podbiegunowym, i na równiku. Dawcy czasu odpowiadają również za zmiany w ciele, jakie zachodzą w cyklu rocznym, a także pomagają w przystosowaniu się metabolizmu do zmieniających się pór roku i wyregulowaniu wewnętrznego zegara u osób, które po latach przebywania w jednej strefie klimatycznej przeprowadziły się tam, gdzie panują skrajnie odmienne warunki środowiska – organizm potrzebuje na adaptację od kilku do kilkunastu dni[3].

Melatonina – regulator rytmu?

Wraz z wiekiem zmniejsza się ilość wytwarzanej wieczorem przez szyszynkę melatoniny. Właśnie dlatego seniorzy mają problemy z zasypianiem, śpią krótko, a ich zmęczony organizm upomina się o popołudniową drzemkę. Zaburzenia wytwarzania tego hormonu pojawiają się również u osób, które pracują w trybie zmianowym, dużo podróżują i doświadczają w związku z tym jet lagu oraz – co warto podkreślić – prowadzą nieregularny tryb życia. Do powstania melatoniny niezbędny jest tryptofan, aminokwas egzogenny, którego nasz organizm nie potrafi sam wytwarzać. Za jego najlepsze źródło uchodzą: spirulina, mięso, drób, ryby, pestki dyni, jaja i ziarna sezamu. Dlatego osoby mające problemy ze snem lub planujące daleką podróż powinny włączyć te produkty do diety. Niestety nie zawsze to działa. Pomocna okaże się wtedy melatonina w postaci suplementu, którą należy przyjmowana mniej więcej 2 godziny przed snem. Istnieją jednak pewne ograniczenia w jej stosowaniu, dlatego mimo że jest dostępna w aptekach bez recepty, warto przed zakupem skonsultować się z lekarzem rodzinnym. Otóż melatonina wchodzi w interakcję z wieloma lekami, w tym uspokajającymi, nasercowymi i obniżającymi ciśnienie krwi. U przyjmujących ją osób często pojawiają się bóle i zawroty głowy oraz nudności. Czasami skutkiem ubocznym jest nadmierna senność i koszmary nocne. Ponadto długotrwałe przyjmowanie tego hormonu może zaburzać pamięć. Melatoniny powinny unikać osoby cierpiące na choroby wątroby i nerek oraz padaczkę, depresję i schorzenia immunologiczne. Jest ona niewskazana również w przypadku kobiet w ciąży[4].

Zaburzacze snu

Mimo że rządzą nami precyzyjne mechanizmy regulujące rytm dobowy organizmu, w tym pory snu i czuwania, niekiedy z trudem zasypiamy, wybudzamy się w nocy albo budzimy się bez ochoty do działania. Okazuje się, że jest wiele czynników zaburzających nasz rytm biologiczny, z którymi możemy jednak sobie poradzić. Należy do nich jet lag – nazywany również zespołem nagłej zmiany strefy czasowej. Dotyczy osób, które przemieszczają się na dużych odległościach, wskutek czego dochodzi u nich do całkowitego zaburzenia rytmu dnia i nocy. Po dotarciu do celu podróży odczuwają więc wyczerpanie i niepohamowaną senność lub przeciwnie: cierpią na bezsenność, bóle i zawroty głowy, brak apetytu, biegunki lub zaparcia oraz mają problemy z pamięcią i koncentracją. U niektórych podróżnych pojawia się również rozdrażnienie, uczucie rozbicia, podobne do tego, jakie towarzyszy infekcjom, i dezorientacja[6].

Jak zapobiegać jet lagowi i jak sobie z nim radzić? Już kilka dni przed podróżą powinniśmy nieco zmienić porę snu. Jeśli wybieramy się na wschód, warto kłaść się do łóżka trochę wcześniej niż zwykle, jeśli na zachód – odrobinę później. Podczas podróży należy wybierać lekkostrawne posiłki i unikać picia alkoholu oraz kawy. Ponieważ w dalekie podróże z reguły wybieramy się samolotem, na którego pokładzie cały czas włączone jest światło, można zaopatrzyć się w specjalne opaski na oczy i poduszki w kształcie rogala, ułatwiające zaśnięcie w pozycji siedzącej. W postaci suplementów są ponadto dostępne zioła o działaniu nasennym, takie jak kozłek lekarski, lawenda, dziurawiec, melisa czy szyszki

eprasa.pl f51fc968de



chmielu. Można też przed wylotem zwrócić się do lekarza o przepisanie łagodnych środków nasennych. Po przybyciu na miejsce należy dużo odpoczywać, unikać wysiłku i stopniowo zmieniać pory snu, aby dostosować je do miejscowego czasu[6,7].

Blask ekranu monitora, telewizora czy telefonu komórkowego również stanowi przeszkodę w zasypianiu, zwłaszcza wieczorem, gdy wraz z zapadnięciem zmroku organizm powinien zwiększać wydzielanie melatoniny i przygotowywać się do snu. Ekspozycja na niebieskie światło generowane przez te urządzenia pobudza receptory światła niebieskiego i daje fałszywy sygnał, że jest dzień, a nie noc. W rezultacie zamiast melatoniny zwiększa się wydzielanie serotoniny, która nas rozbudza i uniemożliwia zaśnięcie. Dlatego przynajmniej na 2 godziny przed snem powinno się wyłączyć telewizor i zrezygnować z korzystania z komórki[8].

Jesienna szaruga u wielu z nas powoduje pogorszenie nastroju, określane jako chandra. Otóż szybko zapadający zmrok i mała ilość światła słonecznego w ciągu dnia wpływają na wytwarzanie hormonów przez szyszynkę. Dochodzi do zmiany proporcji pomiędzy melatoniną a serotoniną. Dlatego czujemy się w ciągu dnia senni, rozdrażnieni i mamy trudności z koncentracją. Na szczęście po kilkunastu dniach zaczynają działać mechanizmy regulacyjne powiązane z tzw. dawcami czasu i nasze samopoczucie się poprawia, a z czasem wyrównuje się również poziom hormonów. Zanim to jednak nastąpi, warto w ciągu dnia jak najwięcej przebywać na powietrzu, a pomieszczenia biurowe i mieszkanie dobrze doświetlić[8].

Przewlekły stres także zakłóca nasz rytm dobowy. Stale podwyższony poziom kortyzolu utrudnia zasypianie, może również powodować zaburzenia rytmu pracy serca i podnosić ciśnienie krwi wtedy, kiedy powinno ono spadać, abyśmy mogli spokojnie zasnąć. Stres jest uważany za jedną z najczęstszych przyczyn bezsenności i wybudzania się w nocy, które w dłuższej perspektywie mogą prowadzić do problemów psychicznych i depresji, a ponadto zaburzają pracę wszystkich układów naszego ciała. Jeśli nie potrafimy sami poradzić sobie ze stresem i jego skutkami, warto poszukać pomocy u psychologa, który ustali bezpośrednią przyczynę dolegliwości i pomoże się z nią uporać. Doraźnie w wyciszaniu i zasypianiu mogą pomóc te same zioła co przy jet lagu. Warto również zwiększyć w diecie ilość tryptofanu lub przyjmować go w postaci suplementów – aminokwas ten wycisza układ nerwowy i działa uspokajająco, a ponadto jest niezbędny do wytwarzania hormonów przez szyszynkę. Można też sięgnąć po adaptogeny, czyli substancje obecne w niektórych roślinach (dostępne także w postaci suplementów), które zwiększają odporność na stres i pobudzają w organizmie naturalne mechanizmy obrony przed jego skutkami. Pomocne są również antyoksydanty, które niszczą wolne rodniki tlenowe powstające w zbyt dużych ilościach właśnie w sytuacjach stresowych[3]

Jak tyka zegar genetyczny?

Wytwarzane w nocy białko PER łączy się z białkiem TIM, które niczym przewodnik wprowadza je do jądra komórkowego. Nadmiar PER w jądrze zaczyna hamować ekspresję genu period i dalsze wytwarzanie tego białka. Następnie kompleks obu białek, PER i TIM, rozpada się i białko PER jest usuwane. W ten sposób w naszych komórkach regularnie dochodzi do wzrostu poziomu białka PER w nocy i spadku w ciągu dnia. Proces ten odbywa się pod kontrolą genu doubletime, kodującego białko DBT, którego zadaniem jest opóźnianie gromadzenia białka PER w komórce, a gdy kompleks PER-TIM się rozpadnie, usuwanie go. Dwa kolejne geny, cycle i clock, kodują z kolei białka aktywujące wytwarzanie białek, które przyczyniają się do powstawania białek PER i TIM o właściwych porach. Cały ten mechanizm jest podporządkowany cyklowi powiązanemu z obrotem naszej planety, dlatego można powiedzieć, że nasze ciało żyje zgodnie z rytmem Ziemi[1].

Brak snu zwiększa łaknienie

Po nieprzespanej nocy lub podróży pomiędzy strefami czasowymi chętniej sięgamy po słodkie przekąski i pokarmy wysokokaloryczne. Brak snu zwiększa bowiem wytwarzanie 2-oleinianu glicerylu (2-OG), związku, którego cząsteczki reagują z receptorami tzw. układu endokannabinoidowego, regulującego m.in. odczuwanie głodu i sytości. Zaburzeniu ulega również wytwarzanie greliny i leptyny, hormonów kontrolujących ośrodek sytości w mózgu. Z tej właśnie przyczyny osobom często podróżującym i pracującym w nocy trudniej jest utrzymać prawidłową masę ciała[9].



Fot. geralt Fot. silvarita

eprasa.pl f51fc968de

Uwolnić się od bólu

Coraz więcej osób skarży się na różnego rodzaju bóle, nie zdając sobie sprawy z tego, że ich przyczyną jest nieprawidłowa postawa, będąca reakcją ciała na negatywne bodźce, zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Dzięki Rolfingowi, metodzie manualnej pracy z ciałem stworzonej przez dr Idę Rolf w połowie XX w., możemy jednak nauczyć ciało na nowo, jak zachować prawidłową sylwetkę i pozbyć się bólu. Na pytania dotyczące tej metody odpowiada **Anna Święcka-Głowacka, dyplomowany Rolfer™, terapeutka integracji strukturalnej.**









Na czym polega Rolfing® i kto powinien skorzystać z tej metody pracy z ciałem?
AŚG: Rolfing jest manualną metodą pracy z ciałem, której celem jest uwolnienie głęboko nagromadzonego w tkance powięziowej napięcia po to, aby przezwyciężyć fizyczne ograniczenia i chroniczny ból, by poszerzyć granice świadomości i możliwości ruchowych własnego ciała. Z Rolfingu mogą skorzystać zarówno osoby, które są rozczarowane swoją sylwetką lub kondycją zdrowotną, jak i te, które zmagają się z chronicznym bólem. Rolfing pomaga także obniżyć napięcie wywołane chronicznym stresem i wspiera osoby będące w procesie psychoterapeutycznym.

Powięzie to dla wielu osób nieznana tkanka. Jaka jest jej rola w naszym ciele?
AŚG: Według dr Idy Rolf powięź to „organ postawy". Tkanka powięziowa niczym sieć pajęcza oplata swoimi włókienkami cały ludzki organizm od skóry po jądra komórek, a każdy ruch ciała jest tworzony przez naprężenia przenoszone przez tkankę łączną. Powięź kurczy się i twardnieje w odpowiedzi na każdy rodzaj stresu: fizycznego, emocjonalnego czy psychicznego. Jeśli taka sytuacja utrzymuje się przez dłuższy czas, następuje spowolnienie wymiany metabolicznej, prowadzące do chronicznej sztywności mięśni, i dochodzi do zaburzenia wzorców postawy.

Czym są wzorce postawy? Co sprawia, że ulegają zmianie i jak ten proces wpływa na nasze zdrowie?
AŚG: Wzorce postawy to indywidualna odpowiedź ciała na działające na nie bodźce, takie jak traumatyczne wydarzenia, wypadki, choroby, niezdrowe nawyki czy chroniczny stres. Wszystkie te wydarzenia wytrącają ciało ze strukturalnej równowagi, co odczuwamy jako dyskomfort lub ból albo niemożność wykonania pewnych ruchów. Te symptomy świadczą o utracie przez powięź elastyczności, co prowadzi do jej twardnienia i kurczenia się.

Jak wygląda sesja Rolfingu? Ile takich spotkań potrzeba, by zauważyć poprawę? Jak często należy powtarzać terapię?
AŚG: Typowa seria Rolfingu składa się z dziesięciu sesji, które trwają od jednej do półtorej godziny, z tygodniowymi przerwami pomiędzy sesjami. Plan sesji jest tak przemyślany, aby w pełni i wszechstronnie osiągnąć integrację całego ciała. Po odbyciu 10. sesji możesz oczekiwać, że wraz z uwolnieniem napięcia z tkanek i towarzyszącego im bólu, pojawią się nowe możliwości ruchowe, poczujesz większą lekkość i swobodę w ciele, sylwetka ulegnie widocznej poprawie, a także zmieni się twój sposób poruszania. Rolfing oferuje proces pracy z ciałem i umysłem, przygotowując na kolejne wyzwania, jakie niesie życie. Jeśli wystąpi taka potrzeba, można powtórzyć serię, ale dopiero po sześciomiesięcznej przerwie, a najlepiej po roku, gdyż ciało potrzebuje czasu, aby zaadoptować zmiany.

Kto najczęściej przychodzi na sesje Rolfingu? Czy każdemu można pomóc? Czy istnieją przeciwwskazania do stosowania Rolfingu?
AŚG: Najczęściej przychodzą do mnie osoby aktywne zawodowo, między trzydziestką a pięćdziesiątką, ale coraz częściej także seniorzy. Każdemu można spróbować pomóc, niemniej przeciwwskazaniem do korzystania z Rolfingu jest m.in. poważna choroba lub zły stan zdrowia po wypadku. W takich przypadkach należy skonsultować z lekarzem, czy manualna praca z ciałem metodą Rolfingu jest dozwolona.

Czy z rolfingu mogą również skorzystać dzieci, u których wady postawy diagnozuje się obecnie coraz częściej?
AŚG: Tak, ale wtedy są one krótsze i muszą być dostosowane indywidualnie do psychomotorycznych możliwości dziecka.

Każda osoba, która będzie chciała skorzystać terapii i powoła się na Holistic Health, otrzyma 10-tą sesję Rolfingu gratis

Autorka: Anna Święcka-Głowacka, dyplomowany Rolfer™, terapeutka Integracji Strukturalnej. Absolwentka szkoły European Rolfing® Association w Monachium, filii Rolf® Institute w Boulder, USA. Jest czynnym członkiem organizacji branżowych: European Rolfing Association e.V (ERA) http://rolfing.org; Institute® of Structural Integration (RISI) in Boulder, Colorado, USA https://www.rolf.org; Polskie Towarzystwo Integracji Strukturalnej (PtIS), http://ptis.pl Prowadzi własną praktyką w Warszawie. Więcej na: www.rolfing-warszawa.pl

eprasa.pl f51fc968de



Jak działa zegar biologiczny?

Niedopasowanie stylu życia do wewnętrznego zegara biologicznego zaburza pracę układu hormonalnego, powoduje arytmię serca, skoki ciśnienia krwi czy problemy żołądkowo-jelitowe. Ale najbardziej szkodzi mózgowi. Skutki zarwania jednej nocy ograniczają się do czasowego zmniejszenia koncentracji, obniżenia nastroju i spowolnienia reakcji. Jednak gdy taka sytuacja utrzymuje się dłużej, dochodzi do trwałego pogorszenia stanu psychicznego, pogarsza się ponadto nasza zdolność do przyswajania nowych informacji i produktywność w pracy, może rozwinąć się nawet depresja. Co zatem warto wiedzieć o naszym zegarze biologicznym?[1]

DZIEŃ

6.00 Zwiększa się we krwi stężenie serotoniny i kortyzolu, hormonów mobilizujących nas do działania i podnoszących ciśnienie krwi. Wzrasta temperatura ciała i organizm powoli wybudza się ze snu.

7.00 Zaczyna pracować układ trawienny, dlatego odczuwamy głód. O tej porze trawienie jest najbardziej efektywne, ponieważ nasz przewód pokarmowy wydziela duże ilości odpowiednich enzymów. Wątroba uwalnia glikogen, który jest dodatkowym źródłem energii, pobudza nas do działania i dodaje sił. Intensywnie pracuje jelito grube.

8.00 Wzrasta poziom hormonów płciowych. Przyspieszeniu ulega perystaltyka jelit.

10.00–13.00 To najlepszy czas na wytężoną pracę umysłową i zapamiętywanie nowych informacji, o tej porze dnia jesteśmy także najbardziej kreatywni. Organizm osiąga teraz największą wydolność fizyczną.

13.00 Odczuwamy spadek formy fizycznej, pojawia się znużenie i senność, zmniejsza się zdolność koncentracji. Jest to związane z metabolizmem wątroby, która właśnie o tej porze zaczyna odtwarzać zapasy glikogenu i we krwi obniża się poziom glukozy. Zaczynamy również odczuwać głód.

14.00 Mamy najlepszą koncentrację, czas reakcji i refleks.

15.00 Nasze ciało osiąga najwyższą temperaturę, mięśnie są rozluźnione i zmniejsza się wrażliwość na ból. To doskonały czas na trening sportowy. Intensywnie pracuje jelito cienkie, wchłanianie substancji odżywczych jest najbardziej efektywne.

16.00 Pokrzepiony obiadem organizm znów osiąga szczyt formy. Intensywnie pracuje nasz mózg – o tej porze doskonale zapamiętujemy nowe informacje. Układ odpornościowy wytwarza największe ilości przeciwciał.

18.00 Komórki ciała są intensywnie dotleniane. To dobra pora na kolację – przewód pokarmowy zdąży ją strawić przed snem, więc unikniemy porannych wzdęć i niestrawności.

19.00–20.00 Zaczyna spadać poziom kortyzolu, obniża się ciśnienie krwi, zwalnia akcja serca, a koncentracja i pamięć są najsłabsze. Organizm przygotowuje się do snu. Nasza skóra intensywnie się łuszczy po całym dniu, aby usunąć zanieczyszczenia – to doskonała pora na zabiegi kosmetyczne.

NOC

21.00 Rośnie poziom melatoniny we krwi. Przewód pokarmowy zmniejsza wytwarzanie soków trawiennych, a trzustka insuliny, dlatego nocne podjadanie może skończyć się niestrawnością, a w dalszej perspektywie insulinoopornością. Wątroba spowalnia procesy metaboliczne i zaczyna się regenerować.

22.00–23.00 Zwiększa się wydzielanie hormonu wzrostu, który pobudza procesy naprawcze w komórkach. Spada poziom kortyzolu, hormonu stresu, organizm wycisza się i wchodzi w pierwszą fazę snu.

24.00–1.00 Organizm intensywnie się regeneruje. Poziom przeciwciał jest najwyższy. Sen staje się głęboki, pojawiają się pierwsze marzenia senne. Mózg w tym czasie pracuje nad konsolidacją wspomnień z całego dnia.

2.00–3.00 Wątroba zaczyna intensywnie pracować, abyśmy rano mieli we krwi odpowiednią ilość dającej energię glukozy. Temperatura ciała spada do najniższej dobowej wartości, co powoduje spowolnienie całego metabolizmu.

4.00–5.00 Zaczyna obniżać się poziom melatoniny, dlatego łatwo teraz o wybudzenie. Mózg intensywnie porządkuje wspomnienia i wyciąga z nich wnioski, które następnie zapamiętuje. Faza snu, w której pojawiają się marzenia senne, jest o tej porze najdłuższa i dlatego poranne sny najłatwiej zapamiętać

BIBLIOGRAFIA

1. http://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news,459900,medyczny--nobel-za-zegar-biologiczny.html
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3202635/
3. J. Górska-Andrzejak, Jak tyka zegar biologiczny, Wszechświat, t. 112, nr 4-6/2011
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5798185/
5. http://neuropedia.org.pl/zegar_biologiczny_ml/
6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3086113/
7. http://www.czytelniamedyczna.pl/6132,zioa-o-dziaaniu-uspokajajcym-i-przeciwdepresyjnym.html
8. https://www.sleepfoundation.org
9. https://www.facebook.com/ScienceNaturePage/videos/433732220569150/

Fot. geralt

eprasa.pl f51fc968de

Szczurzy raj



Co sprawia, że ludzie sięgają po narkotyki, papierosy, alkohol i dopalacze? Teorii na ten temat jest wiele, a przyczyn najczęściej doszukujemy się w ciekawości, chęci zaimponowania rówieśnikom, słabej psychice i depresji. Lubimy też oceniać i szufladkować osoby uzależnione. Kto z nas pomyślałby, że głównym winowajcą jest w tym przypadku osamotnienie?

Późne lata 70. ubiegłego wieku. USA i Kanada borykają się z coraz większym problemem uzależnienia młodych ludzi od narkotyków. To pokłosie rewolucji kulturowej dzieci kwiatów, rozpoczętej przeszło dekadę wcześniej. Ośrodki odwykowe pękają w szwach, jednak wiele osób po ich opuszczeniu nie potrafi odnaleźć się w społeczeństwie. Ludzie ci nie mają dokąd i do czego wracać. Wyrzuceni z rodzinnych domów, bez szans na podjęcie pracy, chorzy i wyniszczeni przez narkotyki bardzo często lądują na ulicy jako bezdomni. Szybko wpadają ponownie w nałóg, a wielu z nich wkrótce umiera z przedawkowania.

W odpowiedzi na drastyczny wzrost liczby narkomanów ośrodki naukowe intensyfikują badania, których celem jest odkrycie psychicznych i fizycznych mechanizmów uzależnienia. Należy do nich laboratorium mieszczące się na terenie Simon Fraser University (Kanada). Od kilku miesięcy profesor psychologii Bruce Alexander prowadzi tu eksperyment na szczurach. Gryzonie oprócz poidełka z wodą mają również drugie, zawierające narkotyk. Wszystkie zwierzęta po pewnym czasie zaczynają preferować wodę z heroiną, piją jej coraz więcej i wyniszczone umierają z przedawkowania – z pyszczkiem przytulonym do poidełka. Naukowcy pomimo starań nie są w stanie w żaden sposób uwolnić szczurów od uzależnienia. A jednak dokonał się przełom w badaniach.

Pewnego dnia prof. Alexander przechadzał się wśród klatek i z żalem notował kolejne przypadki przedawkowania. Jednak tym razem uwagę naukowca przykuł pewien szczegół, coś, na co do tej pory nikt nie zwrócił uwagi – wszystkie szczury siedziały w klatkach samotnie, wbrew swojemu silnemu instynktowi stadnemu, który w naturze każe im żyć w wielopokoleniowych gniazdach. Profesor jako pierwszy w historii postawił zatem pytanie – a co, jeśli uzależnienie jest skutkiem samotności?

Aby sprawdzić prawdziwość tej tezy, stworzył „swoim" szczurom raj na ziemi. Wkrótce zwierzęta zamieszkały razem na dużym wybiegu, gdzie umieszczono domki, kołowrotki, tunele i zabawki. Szczury miały również pod dostatkiem smakowitego pokarmu i wody, mogły ponadto swobodnie się rozmnażać. Wybieg pozwalał im więc realizować wszystkie życiowe potrzeby i instynktowne zachowania. Profesor umieścił w klatce także poidełka z heroiną. Początkowo gryzonie były zbyt pochłonięte zabawą, by je zauważyć. Z czasem oczywiście odkryły ich istnienie i poznały smak narkotycznego napoju. Jednak coś się zmieniło w ich zachowaniu. O wiele częściej niż w poprzednich eksperymentach szczury wybierały zwykłą wodę zamiast heroiny, a jeśli po nią sięgały, to spożywały ją w małej ilości. Bawiły się, jadły i rozmnażały, żaden gryzoń nie padł wskutek przedawkowania. Wnioski okazały się przełomowe dla naszego rozumienia mechanizmów uzależnienia. Do tej pory walka z narkotykami polegała na izolowaniu i piętnowaniu uzależnionych, których zamykano w odosobnionych ośrodkach. Tracili oni pracę i szacunek społeczeństwa, wielu popełniało przestępstwa i trafiało do więzień, co również wiązało się z przebywaniem w odosobnieniu. Systemowa profilaktyka narkomanii skupiała się zatem na stawianiu barier pomiędzy uzależnionymi i społeczeństwem. Tymczasem eksperyment prof. Alexandra pokazał zupełnie inną drogę – z narkomanią należało walczyć poprzez włączenie uzależnionych do społeczeństwa, a nie ich izolację. Na początku obecnego wieku dokonaniami prof. Alexandra zainteresował się rząd Portugalii, w której doszło do nieprawdopodobnego wprost wzrostu liczby osób uzależnionych zarówno od narkotyków miękkich, jak i twardych. Ośrodki leczenia były przepełnione, przybywało zakażonych wirusem HIV, a wskaźniki umieralności wskutek przedawkowania oceniano jako najwyższe w historii Portugalii. Aby zatrzymać galopujące statystyki, rządzący postanowili diametralnie zmienić politykę państwa wobec uzależnionych. Zniesiono wszystkie kary za posiadanie i używanie narkotyków, a siły i środki kierowane do tej pory na izolowanie dotkniętych nałogiem przeznaczono na ponowne włączenie ich do społeczeństwa. I tak stworzono specjalne programy wspierające zatrudnienie narkomanów, banki zaczęły udzielać im pożyczek na otworzenie małych biznesów, a instytucje rządowe służyły poradnictwem. Każdy z nich mógł również liczyć na indywidualne wsparcie i terapię. Okazało się, że był to strzał w dziesiątkę. W krótkim czasie liczba osób biorących twarde narkotyki zmniejszyła się aż o 50%! Liczba nowych zakażeń wirusem HIV zaczęła się szybko zmniejszać, podobnie jak statystyki dotyczące śmierci z powodu przedawkowania. Wielu beneficjentów nowego programu opieki twierdziło później, że uwolnili się od narkotyków nie tyle dzięki terapii, ile odkryciu więzi z innymi ludźmi i odzyskaniu poczucia, że są potrzebni i że ich życie ma sens. (*ks*)

Fot. geralt

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

eprasa.pl f51fc968de

Co jeść, by schudnąć mimo chorej tarczycy?

Niedoczynność tarczycy, najczęściej występujące zaburzenie pracy tego narządu, wiąże się z niewystarczającym – w stosunku do potrzeb organizmu – wytwarzaniem trzech ważnych hormonów. Powoduje to liczne powikłania zdrowotne. Jednym z nich jest przybieranie na wadze.



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

Prawidłowo funkcjonująca tarczyca wytwarza odpowiednie ilości trzech ważnych hormonów: tyroksyny, trójjodotyroniny i kalcytoniny. Pełnią one istotną funkcję w procesie regulacji metabolizmu, dlatego nieprawidłowe działanie któregokolwiek z nich odbija się na zdrowiu i jakości naszego życia. U osób z niedoczynnością tarczycy obserwuje się na przykład występowanie tzw. zmęczenia mózgowego, polegające na szybkim męczeniu się podczas wykonywania czynności wymagających skupienia (obsługa urządzeń, czytanie czy prowadzenie samochodu). Niedoczynności tarczycy często towarzyszy również przybieranie na wadze. Osoby zmagające się z tym zaburzeniem tyją, mimo że nie mają dużego apetytu i jedzą niewiele. Nieprawidłowa praca tarczycy może wiązać się również z tym, że układ immunologiczny zamiast chronić tarczycę, sam ją atakuje. Dochodzi wtedy do rozwoju chorób autoimmunologicznych, np. hashimoto.

Do objawów niedoczynności tarczycy należą: uczucie zimna, senność, osłabienie, apatia, stany depresyjne, tendencja do tycia, chrypka, suchość skóry, łamliwość paznokci, wypadające i cienkie włosy, obrzęki na twarzy i szyi, wole (powiększona tarczyca), upośledzenie rozwoju fizycznego i umysłowego u dzieci.
Przeciwdziałanie chorobie powinno łączyć przyjmowanie środków farmakologicznych, odpowiednią dietę i regularną aktywność fizyczną. Wiele osób ogranicza się do przyjmowania leków, sądząc, że to rozwiąże problem. To błąd, ponieważ niewłaściwa dieta często zmniejsza ich przyswajanie.

5 podstawowych zaleceń żywieniowych w niedoczynności tarczycy

1. **Ogranicz występowanie w diecie goitrogenów**

To substancje, które zaburzają wchłanianie składników odżywczych z pożywienia, obecne głównie w soi i warzywach kapustnych. Określa się je również jako „wolotwórcze", ponieważ wraz ze swoimi metabolitami blokują przyswajanie jodu, czego skutkiem jest powstanie wola. Dobrą informacją jest to, że goitrogeny tracą swoje właściwości wolotwórcze (do 30%) podczas gotowania warzyw.

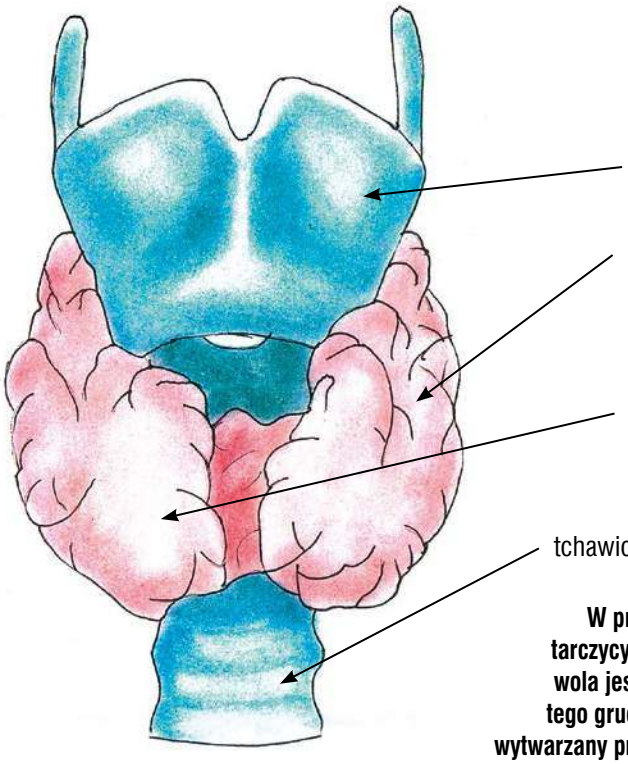
2. **Włącz do jadłospisu źródła żelaza (opcjonalnie)**

Jeśli wystąpi niedokrwistość, należy włączyć do diety produkty zawierające żelazo. Łatwo przyswajalna postać hemowa tego mikroelementu występuje w chudym czerwonym mięsie, drobiu, rybach i jajka.

3. **Zadbaj o prawidłową podaż selenu**

To pierwiastek ważny ze względu na funkcję, jaką pełni w przemianie hormonów tarczycy (tyroksyny i trójjodotyroniny). Do najlepszych źródeł selenu należą orzechy brazylijskie i włoskie, a także nasiona słonecznika i sezam.

eprasa.pl f51fc968de



W przypadku niedoczynności tarczycy przyczyną powstawania wola jest nadmierne pobudzenie tego gruczołu przez hormon TSH, wytwarzany przez przysadkę mózgową

4. Jedz więcej pełnowartościowego białka

Wpływa ono na tzw. termogenezę posiłkową, czyli poprawia metabolizm. Najlepiej, by pochodziło z nabiału, jajek, ryb, drobiu, królika, cielęciny i chudych części wołowiny. Produkty te dostarczą nie tylko białka, ale również wapnia, żelaza, witaminy D i B12.

5. Pij odpowiednie ilości wody

Aby przyspieszyć metabolizm, należy pić dużo płynów, jeść regularnie 4 posiłki dziennie i zwiększyć aktywność fizyczną do ok. 30 minut dziennie – mogą to być spacery, pływanie czy aerobik. Wspomagająco działają wyciągi z żeń-szenia, napary z yerba mate i ostre przyprawy, np. chili, imbir i curry, których stosowanie powinny jednak ograniczać osoby z chorobami przewodu pokarmowego.

Największym błędem żywieniowym popełnianym przez osoby z chorą tarczycą jest włączanie do diety produktów o dużej zawartości tłuszczu zwierzęcego, który nasila procesy zapalne. Zaleca się, aby zastępować je tłuszczami pozyskiwanymi z ryb i roślin (oleje tłoczone na zimno, awokado i orzechy). Warto kierować się zasadami tradycyjnej diety śródziemnomorskiej. Menu musi być urozmaicone i pełnowartościowe.

Należy ograniczyć spożycie: słodyczy, wyrobów cukierniczych, dań typu fast food, cukrów prostych, napojów gazowanych i słodzonych.

W przypadku osób z nadwagą niewskazane są gwałtowne zmiany w diecie. Wprost przeciwnie, zdrowe zamienniki szkodliwych produktów należy wprowadzać stopniowo. Ubytek masy ciała powinien wynosić 0,5–1 kg tygodniowo, czyli 2–4 kg miesięcznie.

Jak sukcesywnie modyfikować dietę?

- Zamiast białego pieczywa jedz pełnoziarniste, razowe;
- Zamień w diecie tłuste mięso (np. wieprzowinę) na chude (np. drobiowe);
- Zrezygnuj z tłuszczów zwierzęcych, takich jak masło czy smalec, wybieraj tłuszcze roślinne (oleje, oliwę);
- Ogranicz wielkość spożywanych porcji – będzie to łatwiejsze, jeśli zaczniesz używać mniejszego niż dotąd talerza.

Osoby z niedoczynnością tarczycy mogą z powodu spowolnionej perystaltyki jelit cierpieć na zaparcia. Dlatego dieta powinna być bogata w błonnik (ok. 25 g na dobę), który im przeciwdziała. Wartościowe źródła błonnika to owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty zbożowe, otręby pszenne i orzechy.

Terapia, która zadziałała

Zgłosiła się do mnie 22-letnia pacjentka, która od dawna borykała się z otyłością – przy wzroście 165 cm ważyła prawie 92 kg. Zdiagnozowano u niej niedoczynność tarczycy, której towarzyszyła nerwica lękowa. Miała też problemy ze snem. Lekarz przepisał jej euthyrox i zalecił zmianę nawyków żywieniowych. Co doradziłem pacjentce?

1. Wykluczenie z diety słodyczy, wyrobów cukierniczych i białej mąki;
2. Spożywanie w równych odstępach czasu 4 posiłków dziennie, niewielkich i o umiarkowanej temperaturze;
3. Przyjmowanie leków regulujących wydzielanie hormonów tarczycy 30 min przed posiłkiem. Picie herbaty i innych napojów dopiero po zakończeniu jedzenia;
4. Włączenie do diety chleba żytniego;
5. Picie przynajmniej 1,5 l wody na dobę;
6. Zastąpienie czarnej herbaty melisą i miętą;
7. Przesypianie 8 godz. na dobę;
8. Spożywanie kolacji 3 godz. przed snem;
9. Ograniczenie spożycia soli do 1 łyżeczki na dobę;
10. Unikanie wysokoprzetworzonej żywności (marynaty, dania gotowe);
11. Włączenie do diety kakao, jeżyn, porzeczek, truskawek, borówek, czereśni, jaj, orzechów, pestek z dyni, siemienia lnianego i otrębów;
12. Poświęcenie 30 min dziennie na aktywność fizyczną, np. spacer.

Efekty kuracji po 4 miesiącach:

- masa ciała pacjentki uległa zredukowaniu o 8 kg;
- zmniejszył się obwód pasa;
- doszło do zahamowania wypadania włosów i wzmocniły się paznokcie;
- zwiększyła się skuteczność terapii za pomocą leku Euthyrox.

Jakość życia pacjentki zdecydowanie uległa poprawie, a na jej twarz powrócił uśmiech

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

eprasa.pl f51fc968de

POMOC MA WIELKĄ MOC!



Los podarował im siebie i pozwolił stworzyć przepiękną, kochającą się rodzinę. Uśmiechnął się do nich jeszcze raz, dając możliwość uratowania ludzkiego życia. Weronika i Jarosław mogli oddać potrzebującym cząstkę siebie – szpik.

TEKST **ANNA JAROSZ**

Już w szkole średniej Weronika zainteresowała się dawstwem szpiku. Nie mogła oficjalnie zostać potencjalnym dawcą, ponieważ nie była pełnoletnia. Dotrzymała jednak danego sobie przyrzeczenia i gdy było to możliwe, zgłosiła się do banku dawców. Jarek od wielu lat honorowo oddawał krew. Idea bezinteresownego pomagania innym zawsze była mu bliska. Wiedział o tym, że można zostać dawcą szpiku, ale jakoś nie było okazji, aby się tym bliżej zainteresować.

– Nigdy nie przypuszczałem, że mogę być dla kogoś przysłowiową ostatnią deską ratunku – mówi szczerze Jarek.

– Słyszałem, że można się zgłosić do banku potencjalnych dawców szpiku, co jednak nie oznacza, że zostanie się dawcą, bo prawdopodobieństwo odnalezienia genetycznego bliźniaka wynosi 1 do 20 tys., a niekiedy nawet 1 do miliona.

Jest służba, będzie drużba

Weronika i Jarek służą w policji. To ciężka i bardzo stresująca praca, która wymaga ciągłych szkoleń, uzupełniania wiedzy. Chociaż mieszkali w innych miastach, w jednym czasie znaleźli się w Centrum Szkolenia Policji w podwarszawskim Legionowie. Od razu wpadli sobie w oko i – jak mówią – zaiskrzyło. Szybko się okazało, że łączy ich nie tylko praca zawodowa, ale także pasje, zamiłowanie do podróży. Przypadkowe spotkanie szybko przerodziło się w poważny związek, który przypieczętowali małżeństwem.

– Doczekaliśmy się dwójki dzieci. Janek ma pięć lat, a Wanda dwa – mówi Jarek. – Żyjemy spokojnie. Za siebie mogę powiedzieć, że nie ma w naszym związku rzeczy, na które mógłbym narzekać. Wanda dostała imię po babci Weroniki. To osoba, którą niezwykle cenimy i szanujemy.

To była dobra decyzja

W bazie dawców Fundacji DKMS Weronika zarejestrowała się przez Internet. Minęło zaledwie kilka miesięcy, gdy odebrała telefon z pytaniem, czy podtrzymuje wolę

eprasa.pl f51fc968de

pomocy choremu na nowotwór krwi, który jest jej bliźniakiem genetycznym.
– Byłam zaskoczona, ale i bardzo zadowolona, że mogę być pomocna, że zarejestrowałam się w bazie dawców szpiku – mówi Weronika. – Jednak w mojej głowie kłębiły się myśli, czy to się uda, czy zdążymy z pomocą. Bardzo chciałam, aby się udało. Rodzina była ze mnie dumna, przyjaciele także, choć niektórzy mieli wiele obaw. Gdy uświadomiłam im, jak wygląda cała procedura, obaliłam mity, dotyczące pobrania szpiku, kilka osób dołączyło do bazy dawców, także mój mąż Jarek.
Weronika oddała krwiotwórcze komórki macierzyste dla dorosłego mężczyzny z Turcji. Dziś mija trzeci rok od pobrania, a wiadomości o stanie zdrowia biorcy są na szczęście optymistyczne.
– Chciałabym kiedyś osobiście poznać mojego „bliźniaka", zapytać go, jak się czuje – wyznaje. – To, że żyje, sprawia, że jestem spokojna.
Podzieliła się cząstką siebie za pomocą najczęściej stosowanej metody (aż w 80% przypadków), którą jest pobranie krwiotwórczych komórek macierzystych z krwi obwodowej, czyli tzw. afereza. Zabieg trwa mniej więcej 4–5 godzin, nie wymaga znieczulenia i przypomina oddawanie krwi (donację). Po zakończeniu całej procedury można wrócić do domu.
Jarek znalazł się w grupie 20% dawców, od których pobiera się szpik z talerza kości biodrowej. Zabieg wykonuje się w znieczuleniu ogólnym. Szpik pobrany od Jarka trafił do nastoletniej dziewczyny z Polski. Prawo transplantacyjne obowiązujące w naszym kraju nie pozwala na przekazanie dokładniejszych danych ani o dawcy, ani o biorcy.



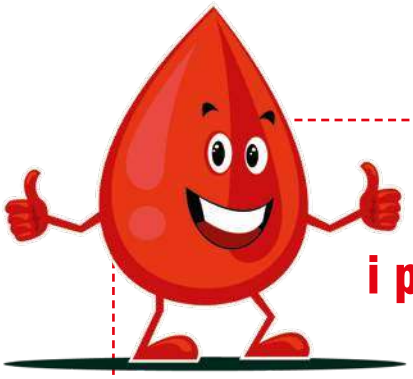
Czym jest białaczka?

Termin „białaczka" odnosi się do dużej grupy nowotworów złośliwych układu krwiotwórczego, które dotyczą układu białokrwinkowego. Białaczka (łac. *leucaemia*) może być ostra lub przewlekła, szpikowa lub limfatyczna. Jej objawy nie są charakterystyczne, dlatego postawienie diagnozy nie zawsze jest łatwe. Istnieją jednak pewne symptomy, które, gdy pojawiają się razem, mogą sugerować chorobę nowotworową krwi. Charakterystyczną cechą białaczek jest obecność klonu stransformowanych komórek, które wywodzą się z wczesnych stadiów rozwojowych hematopoezy, czyli procesu wytwarzania i różnicowania się elementów morfotycznych krwi, zachodzącego w układzie krwiotwórczym wskutek proliferacji i dojrzewania komórek macierzystych. Komórki te dominują w szpiku i we krwi oraz tworzą nacieki w różnych narządach. Częstość zachorowań w wieku 30–35 lat wynosi około 1 na 100 tys. osób, natomiast u osób po 65. roku życia wzrasta do około 10 na 100 tys. Warto wiedzieć, że białaczki częściej występują u mężczyzn niż u kobiet

Od pobrania szpiku minęło zaledwie pół roku. Jarek wie tylko, że dziewczyna żyje.
– Chciałbym poznać tę osobę, ale nie chciałbym, aby doszło do tego z mojej inicjatywy – wyjaśnia Jarek. – Jeżeli biorczyni wyrazi kiedyś chęć zobaczenia się ze mną, na pewno przystanę na taką propozycję. Dziewczyna, dla której oddałem szpik, stała się dla mnie kimś ważnym, pomimo że się nie znamy. Ale rozumiem, że może być i tak, że nie będzie chciała się spotkać. Zdaję sobie sprawę, że to bywa trudna decyzja. Ja nie oczekuję podziękowań. Mogłem pomóc, więc pomogłem. Tak zostałem wychowany. Nie zrobiłem nic nadzwyczajnego. Nie uważam się za bohatera. To ta dziewczyna i wszyscy inni chorzy są bohaterami, bo każdego dnia zmagają się z podstępnym przeciwnikiem, walczą o swoje życie. Podczas krótkiego pobytu w szpitalu miałem okazję poznać kilka osób chorych na białaczkę. Wiem, że nie jest im łatwo, że życie oparte tylko na nadziei jest bardzo trudne. W chorych jest też niezwykła determinacja, że może jutro, może pojutrze znajdzie się dla nich dawca. Gdyby sytuacja się powtórzyła, a lekarze nie widzieliby przeciwwskazań do ponownego pobrania szpiku, to pewnie bym się zgodził zrobić to jeszcze raz.

W mojej głowie kłębiły się myśli, czy to się uda, czy zdążymy z pomocą. Bardzo chciałam, żeby się udało

eprasa.pl f51fc968de



Pobranie i przeszczepianie krok po kroku

1. Od osoby, która rejestruje się jako kandydat na dawcę szpiku w rejestrze dawców, pobiera się 10 ml krwi lub – specjalnymi pałeczkami – wymaz z wewnętrznej strony policzka.
2. Z wykorzystaniem pobranej próbki wykonuje się badania antygenów zgodności tkankowej HLA.
3. Dane antygenowe kandydata na dawcę zostają wprowadzone do komputerowej bazy danych i przesyła się je do światowego rejestru dawców BMDW. Dzięki temu są dostępne w trakcie poszukiwania dawcy dla dowolnego chorego na świecie.
4. W przypadku stwierdzenia zgodności chorego i kandydata na dawcę prosi się dawcę o oddanie kolejnych 10 ml krwi do dalszych badań HLA i 10 ml do badań wirusologicznych.
5. Bardzo szczegółowe badania krwi, zarówno w przypadku kandydata na dawcę, jak i biorcy, mają na celu potwierdzenie między nimi zgodności antygenowej i wykluczenie obecności wirusów, które mogłyby uniemożliwić przeszczep.
6. W przypadku całkowitej lub wystarczającej zgodności przedstawia się kandydatowi na dawcę szczegółową procedurę pobrania szpiku i wyjaśnia wszelkie wątpliwości.

Na tym etapie przygotowań kandydat podejmuje ostateczną decyzję o oddaniu swojego szpiku choremu

7. Po podjęciu decyzji na tak, pobiera się od dawcy, kilka tygodni przed planowaną transplantacją, krew do autotransfuzji. Zostanie mu podana z powrotem w trakcie pobrania szpiku, które odbywa się według jednej z dwóch procedur:
   - pobranie szpiku z talerza kości biodrowej (20% przypadków) – przeprowadza się je w znieczuleniu ogólnym; dawca nie odczuwa bólu, a na ciele nie pozostają żadne trwałe ślady
   - pobranie szpiku metodą separacji komórek z krwi obwodowej po uprzednim podaniu dawcy czynnika wzrostu – to 80% przypadków pobrań.

Wybór metody pobrania uzgadnia się z dawcą

8. Szpik pobrany od dawcy zostaje podany pacjentowi do żyły głównej. Jest to zabieg technicznie zbliżony do transfuzji krwi. Może trwać od kilku do kilkudziesięciu minut

Fot. jambulboy

Decyduj świadomie

W Internecie krążą różne bzdury na temat pobierania szpiku. Ludzie boją się zgłaszać do banku potencjalnych dawców, chociaż nic nie wiedzą na temat samej procedury – a może właśnie dlatego? Ciągle krąży legenda o pobieraniu wielką igłą szpiku z kręgosłupa...

– Za każdym razem, gdy tylko mam okazję o tym mówić, podkreślam, że wsparcie ze strony personelu medycznego i członków Fundacji bardzo pomaga przejść całą procedurę – mówi Jarek. – Uważam, że każdy ma prawo do życia, a obowiązkiem ludzi zdrowych jest pomoc osobom chorym, oczywiście w miarę swoich możliwości. Oddanie szpiku nic nie kosztuje. Ot, kilka dni w szpitalu i już... Świadomość, że można komuś pomóc, powinna nas motywować do bezinteresownego działania.

Znalezienie zgodnego dawcy dla pacjenta, który czeka na przeszczep szpiku, jest niezwykle trudne. Ludzki genotyp ma ponad 5 mld kombinacji, dlatego pomimo 36 mln dawców zarejestrowanych na świecie, wielu chorym nie udało się dotąd pomóc. W Polsce dotyczy to co piątego pacjenta.

– Ale jest jeszcze jedna, może nawet najważniejsza, kwestia – dodaje Jarek. – Jeśli ktoś zarejestruje się w banku i zostanie wytypowany jako dawca szpiku, czyli zgodzi się na jego pobranie, a przed samym zabiegiem się wycofa, narazi biorcę na wielkie niebezpieczeństwo, nawet zagrażające jego życiu. Trzeba wiedzieć, że biorca musi być do zabiegu odpowiednio przygotowany. Zajmuje to zwykle około 10 dni. Jednym z elementów tego procesu jest dekontaminacja, czyli wyjałowienie m.in. przewodu pokarmowego. Po niej chory zwykle przebywa w specjalnej izolatce, a wszystko, co jest poza nią, stanowi dla niego zagrożenie. Dlatego decyzję o zostaniu dawcą należy dokładnie przemyśleć. Jeśli ktoś ma wątpliwości, powinien się wycofać, nie zwlekać z tym do czasu, gdy biorca będzie już przygotowany do przeszczepu. Mówię o tym, ponieważ wiele osób zgłasza się do banku spontanicznie, pod wpływem emocji, a potem o tym zapomina i nie odpowiada sobie w związku z tym na podstawowe pytanie: czy jestem gotowy na to drobne poświęcenie dla drugiej osoby? To prawda, że w każdej chwili można się wycofać, ale lepiej to zrobić jak najwcześniej. Podejmując taką decyzję w ostatniej chwili, odbieramy choremu nadzieję na wyzdrowienie, a nawet stwarzamy zagrożenie dla jego życia.

Mieliśmy szczęście

Nie każda osoba zarejestrowana w banku dawców zostanie dawcą. Może to nigdy nie nastąpić, ale ważne jest to, by jak najwięcej osób się zgłaszało. Tylko tak można zwiększyć szanse chorych na białaczkę na przeszczepienie szpiku. Jarek jest twardym facetem, wysportowanym, zapalonym motocyklistą, ale też bardzo czułym i wrażliwym człowiekiem. Weronika to eteryczna, drobna blondynka, a równocześnie twarda babka, która wie, czego chce od życia.

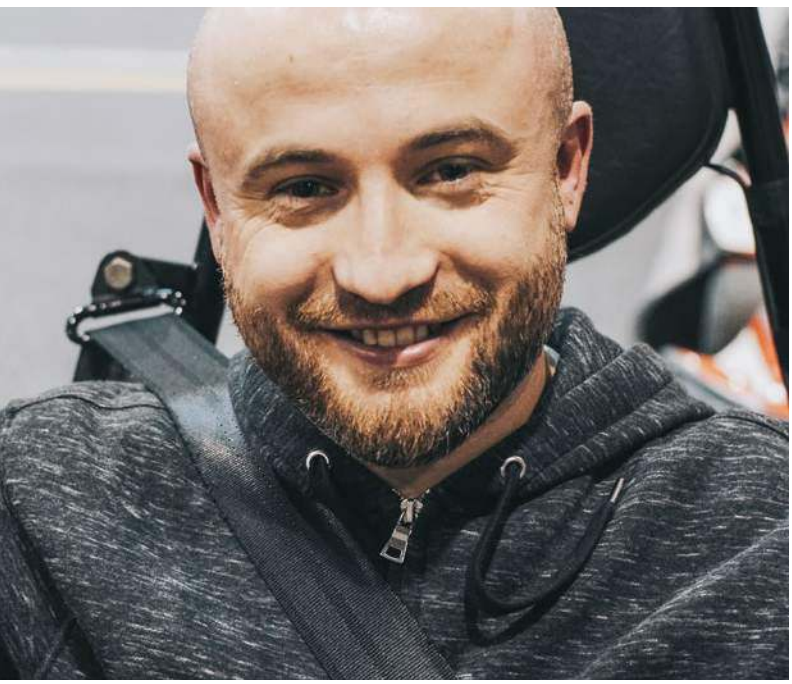
– Praca w policji uczy szerszego spojrzenia na życie – mówi

eprasa.pl f51fc968de

Jarek. – Tu widzi się ludzkie tragedie, ale i cudze potrzeby. Nauczyłem się nie wrzucać wszystkich ludzi do przysłowiowego jednego worka. Są ludzie dobrzy i źli. Jeśli mogę, staram się pomagać. Podobnie Weronika. To nas buduje. Mieliśmy szczęście, że udało się nam oddać cząstkę siebie dla ratowania innych ludzi. To wielkie wyróżnienie.
Wiele osób pyta Jarka, czy bał się przed pobraniem szpiku. – Nie bałem się, ponieważ cały proces przygotowania mnie do pobrania szpiku przebiegał niezwykle profesjonalnie – wyjaśnia. – Kontakt z przedstawicielami Fundacji DKMS i lekarzami uspokajał mnie. Odpowiadali na wszystkie pytania, opiekowali się mną. Zaufałem ich profesjonalizmowi, wiedzy i doświadczeniu. Czułem się bezpiecznie. Przez tydzień po zabiegu byłem nieco osłabiony. Miałem lekką anemię, nie mogłem biegać, byłem troszkę obolały, ale nic nadzwyczajnego się nie działo. Przez miesiąc od pobrania szpiku prowadziłem oszczędniejszy tryb życia, ale generalnie szybko wróciłem do dawnej formy.

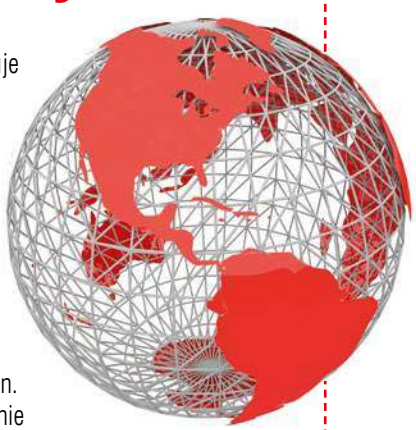
Jak zostać dawcą szpiku?

W Polsce notuje się rocznie ok. 10 tys. nowych zachorowań na nowotwory krwi, czyli potocznie mówiąc – białaczkę. Jedną z metod leczenia tych chorób, w pełni uznaną, jest przeszczep szpiku.
Istnieją dwa rodzaje przeszczepów: autologiczny i allogeniczny. Pierwszy to taki, w którym dawcą i biorcą jest ta sama osoba, czyli sam chory. Szpik pobiera się w okresie jego prawidłowego funkcjonowania i przechowuje do czasu przeszczepienia. Drugi rodzaj przeszczepu polega na podaniu choremu szpiku od osoby z nim spokrewnionej, np. od rodzeństwa, albo od osoby niespokrewnionej.
Aby przeszczep był możliwy, musi występować zgodność antygenów transplantacyjnych HLA (human leukocyte antygen – antygen zgodności tkankowej) pomiędzy dawcą a biorcą. Antygeny HLA poszczególnych ludzi różnią się między sobą prawie tak samo, jak linie papilarne. Jednak niektóre kombinacje się powtarzają. Dzięki temu jest możliwe znalezienie odpowiedniego dawcy dla chorego.
Standardy światowe przewidują, że natychmiast po rozpoznaniu białaczki, w której są wskazania do przeszczepu, chory ma pobieraną krew do badań określających jego antygeny HLA. O tym, czy ma on dawcę rodzinnego, wiadomo po dwóch dniach. Prawdopodobieństwo znalezienia dawcy wśród rodzeństwa wynosi 25%. Szukanie dawcy przeprowadza się w rejestrach krajowych. Jeśli takiego dawcy nie ma, rozpoczynają się poszukiwania dawcy niespokrewnionego w rejestrze światowym (BMDW – Bone Marrow Donors Worldwide). Każdy potencjalny dawca szpiku powinien się zarejestrować tylko w jednym banku. Gdy zgłosi się do dwóch czy trzech, dochodzi do przekłamania w wynikach przeszukiwania.
Dawstwo szpiku jest honorowe. Do rejestru wpisuje się zdrowych ludzi w wieku 18–55 lat. Oddanie szpiku nie zagraża zdrowiu dawcy, ponieważ szpik szybko się regeneruje. Potwierdza to przykład Weroniki i Jarka, bohaterów nie tylko z przypadku. O ile bowiem szczęśliwy los sprawił, że oboje zostali dawcami faktycznymi, o tyle ich decyzja, by dołączyć do grona osób, które mogą uratować komuś życie, była przemyślana. I piękna. ■



Banki życia

W Polsce funkcjonuje ponad 20 ośrodków, w których wykonuje się przeszczepy szpiku, a pod względem zarejestrowanych potencjalnych dawców tej tkanki w skali globalnej znajdujemy się na 4. miejscu.
Na całym świecie jest zarejestrowanych ponad 36 mln potencjalnych dawców szpiku, a w Polsce – około 2 mln. Faktycznych dawców jest znacznie mniej. Dla przykładu w województwie mazowieckim na 251 884 potencjalnych dawców, faktycznych było 1134, w małopolskim zarejestrowanych jest 133 162, a faktycznych było 663. Dane dotyczą 2019 roku



Fot. Peggy-Marco

Mogłem pomóc, więc pomogłem. Nie zrobiłem nic nadzwyczajnego. Nie uważam się za bohatera

eprasa.pl f51fc968de



Mamy wspólne pasje, żyjemy spokojnie. Doczekaliśmy się dwójki dzieci. Janek ma pięć lat, a Wanda dwa

Gdzie można się zarejestrować, by zostać potencjalnym dawcą szpiku kostnego?

Podajemy listę jednostek, które uzyskały pozwolenie ministra zdrowia na wykonywanie czynności polegających na pozyskiwaniu potencjalnych dawców allogenicznego szpiku i komórek krwiotwórczych krwi obwodowej.
(Działalność określona w art. 16 a ustawy z dnia 1 lipca 2005 r. o pobieraniu, przechowywaniu i przeszczepianiu komórek, tkanek i narządów; Dz.U. z 2015, poz. 793 z późn. zm.)

Wojskowy Instytut Medyczny w Warszawie
Ośrodek Dawców Szpiku Zakładu Transfuzjologii Klinicznej
ul. Szaserów 128, 04-141 Warszawa

Dolnośląskie Centrum Transplantacji Komórkowych z Krajowym Bankiem Dawców Szpiku we Wrocławiu
ul. Grabiszyńska 105, 53-439 Wrocław

Instytut Hematologii i Transfuzjologii w Warszawie
ul. Indiry Gandhi 14, 02-776 Warszawa

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Medigen" w Warszawie
ul. Morcinka 5/19, 01-496 Warszawa

Fundacja Urszuli Jaworskiej
ul. Międzynarodowa 61, 03-922 Warszawa

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Białymstoku
Ośrodek Dawców Szpiku
ul. Marii Skłodowskiej-Curie 23,
15-950 Białystok

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Katowicach
ul. Raciborska 15, 40-074 Katowice

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Kielcach
ul. Jagiellońska 66, 25-956 Kielce

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Lublinie
ul. I Armii W.P. nr 8, 20-078 Lublin

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Poznaniu
ul. Marcelińska 44, 60-354 Poznań

Fundacja DKMS – Baza Dawców Komórek Macierzystych Polska
ul. Altowa 6 lok. 9, 02-386 Warszawa

Uniwersyteckie Centrum Kliniczne w Gdańsku
ul. Dębinki 7, 80-952 Gdańsk

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej, Centralny Szpital Kliniczny, Instytut Stomatologii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi
ul. Czechosłowacka 8/10, 92-216 Łódź

Samodzielny Publiczny Centralny Szpital Kliniczny w Warszawie
ul. Banacha 1a, 02-097 Warszawa

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Olsztynie
ul. Hanki Sawickiej 27, 10-247 Olsztyn

Fot. Clker-Free-Vector-Images

eprasa.pl f51fc968de

TYLKO dla Prenumeratorów

miesięcznika O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ



Prenumerata

HOLISTIC HEALTH

Z RABATEM

50%

czyli w cenie 41,70 zł za rok

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

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

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

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

eprasa.pl f51fc968de

Jestem dla siebie czuła

Filigranowa, krucha, ale kiedy trzeba, potrafi być twarda jak skała. „To chyba cecha typowa dla wszystkich Ślązaczek. Silne z nas kobiety!", uśmiecha się Ania Wyszkoni. Od dziecka wiedziała, że jej miejsce jest na estradzie, z determinacją walczyła o to, aby spełnić swoje marzenia. Dziś ma na koncie ponad pół miliona sprzedanych płyt i takie przeboje jak „Wiem, że jesteś tam", „Zapytaj mnie o to, kochany", „Z ciszą pośród czterech ścian". Muzyka, śpiewanie, występy na żywo – to cały jej świat. Był jednak taki moment, że... zadrżał w posadach. Mógł się rozsypać. Na szczęście wokalistka w porę trafiła w dobre, lekarskie ręce. Już nie chce wracać do czasu choroby – skupia się na tym, co dzieje się w jej życiu „tu i teraz", cieszy tym, co ma. Dla „Holistic Health" zrobiła jednak wyjątek...



eprasa.pl f51

Ewa Anna Baryłkiewicz: „Czułość, proszę" – tak nazwała pani nową trasę koncertową. Brzmi trochę jak misja...
Anna Wyszkoni: ...by być bardziej czułym człowiekiem? Tak, trochę tak! Ta trasa to ponaddwugodzinne koncerty akustyczne, które oprócz tego, że dają widzom dużo dobrej muzyki i zabawy, skłaniają także – mam nadzieję – do refleksji nad samym sobą, zadumy nad swoim życiem... Uważam, że czułość jest bardzo ważnym uczuciem. I wszystkim nam jest niezwykle potrzebna. Po jednym z pierwszych występów podeszła do mnie kobieta i powiedziała, że dopiero dziś, gdy siedziała na widowni i słuchała moich piosenek, zrozumiała, jaki naprawdę jest sens czułości. Faktycznie, najczęściej odnosimy ją do uczucia między kobietą a mężczyzną, przypisujemy tylko miłości romantycznej, a przecież czułość może być obecna w normalnych relacjach z ludźmi. Czułość to też zwracanie uwagi na drugiego człowieka, obopólne obdarzanie się szacunkiem czy pomaganie sobie nawzajem. To wszystko możemy robić na co dzień, ale często o tym zapominamy.

EAB: Jest też czułość rodzica do dziecka. Ale i ta, którą otaczamy psa czy kota. I vice versa.
AW: Zwierzęta też mnóstwo nam jej dają, tak! Właśnie siedzą mi na kolanach dwa maltańczyki, które cały czas głaszczę, więc... idealnie wpisały się w naszą rozmowę. (*śmiech*) Nie narzekam na brak czułości. Ani ze strony dzieci, ani partnera, ani najbliższej rodziny. I mimo że życie nie zawsze traktuje mnie czule, bo – jak każdemu człowiekowi – przynosi problemy, przykrości, łzy, żal i strach, to... staram się skupiać na tym, co jest w nim dobre. „Nie każdy miał tyle szczęścia co ja", powtarzam sobie. Nie rozczulam się nad sobą. W innych też szukam tylko pozytywnej energii. I zwykłej ludzkiej czułości... Miły gest w stosunku do obcej osoby, serdeczny uśmiech, jakieś dobre słowo rzucone na dzień dobry – nic nas przecież nie kosztują, a tyle możemy zyskać! Bo i komuś od razu poprawiamy samopoczucie, i sobie. Psychologowie radzą, żeby stawać przed lustrem i uśmiechać się do swojego odbicia – myślę, że ma to sens, zwłaszcza w dzisiejszych czasach. Wciąż gdzieś gonimy, coś sobie wyrzucamy, za coś się ganimy. Trzeba myśleć o sobie lepiej. I tak siebie traktować. Zwracam uwagę na to, by być czułą także wobec samej siebie, staram się siebie kochać. Mam swoje wady, ale pamiętam też o tym, że nie brakuje mi zalet. Walory podkreślam, nad słabościami pracuję.

EAB: To jest proces: zaakceptowanie i pokochanie siebie. A pani nie kryje, że długo była osobą nieśmiałą, małomówną i raczej wycofaną. Choć nie wiem, czy to jest odpowiednie słowo.
AW: Wycofaną to może za dużo powiedziane, ale... tak, trzymałam się na dystans. Zawsze lubiłam być w centrum uwagi, ale – i to się nie zmieniło – tylko na scenie. Na niej lubię błyszczeć, nie wstydzę się „obnażyć" z uczuć przed fanami. Przeciwnie! Śpiewając, wyrzucam z siebie dużo emocji. Jestem ekspresyjna, dynamiczna, szalona... Ale kiedy z niej schodzę, nie brakuje mi światła reflektorów. Szybko wracam do normalnego życia. Przestaję być gwiazdą czy osobą publiczną – jestem po prostu mamą, żoną, córką, kumpelą itd. I staram się spełniać w każdej z tych życiowych ról najlepiej, jak potrafię. Jestem typem, który potrzebuje dużo spokoju. Uwielbiam siedzieć w ciszy i pisać piosenki, rozmyślając, co ważnego chciałabym przekazać w tekstach słuchaczom. Lubię dbać o dom. Nie szukam wrażeń, nie przepadam za „bywaniem". Odkąd pamiętam, najbezpieczniej czułam się pośród przyjaciół i rodziny. Może praca w show-biznesie zmieniła mnie o tyle, że nawiązuję łatwiej kontakt z ludźmi, wcześniej miałam z tym problem – raczej obserwowałam, niż zabierałam głos. Wciąż jestem uważna, ale już daję sobie więcej luzu. Wracając jednak do czułości – ten proces samoakceptacji zaczyna się w dzieciństwie. To, jak rodzice poprowadzą swoje dzieci, jakie uczucia i wartości im przekażą, przełoży się później na ich pewność siebie.

EAB: W panią rodzice zawsze wierzyli? Wspierali w walce o marzenia, nie tylko te muzyczne?
AW: Zawsze! Dlatego – nawet jeżeli byłam trochę wycofana i nieśmiała – miałam w sobie siłę i mocne poczucie własnej wartości. Mama mi powtarzała: „Jeżeli ty nie będziesz siebie szanować, to nikt cię nie będzie szanował". Dziś jestem w takim punkcie życia, że naprawdę darzę siebie wielkim szacunkiem. Kiedyś – może to źle zabrzmi – byłam za skromna. Cały czas myślałam: „Tak wiele dostałam od życia, ale nie będę się tym chwalić. Bo nie wypada". Teraz myślę: „A dlaczego nie?". Mam przecież COŚ, z czego jestem dumna. Pracę, którą kocham, w której się spełniam. Wiernych fanów, którzy przychodzą na koncerty. A prywatnie? Wspaniałe dzieci i partnera, udaną rodzinę, dom. Zapracowałam sobie na to wszystko! I chcę się tym chwalić. Nie jest to żadne wywyższanie się, absolutnie! To jest po prostu docenianie tego, co się ma.

EAB: Te „małe szczęścia" cenimy najbardziej, gdy jesteśmy dojrzali.
AW: Niewątpliwie! To kwestia wieku, charakteru, różnych doświadczeń...

EAB: ...ale i trudnych życiowych przejść...
(*chwila milczenia*) Nie będę ukrywać, że dla mnie przełomowym okresem w życiu okazała się choroba.

Fot. M.Pańszczyk/Management A.Wyszkoni

eprasa.pl f51fc968de

Dopiero wtedy zaczęłam dostrzegać swoje potrzeby i mocniej je egzekwować. Wtedy musiałam skupić się na sobie (na leczeniu, a później na powrocie do formy), zamiast przejmować się sprawami innych. Oczywiście jestem odpowiedzialna za moją ekipę muzyczną, która podróżuje ze mną po Polsce i z którą nagrywam nowe płyty. Dbam o nasze dobro wspólne. Ale już wiem, że gdy pojawia się problem – w tamtym czasie: zdrowotny – nie mogę myśleć, że ktoś przeze mnie nie zagra koncertu i nie zarobi. Wtedy dotarło do mnie, że każdy z nas musi sobie radzić ze swoimi problemami.

EAB: Cztery lata temu wykryto u pani guz...
AW: Tak, to był guz złośliwy, nowotwór tarczycy.

EAB: Gdy pani to sobie uświadomiła... świat się zatrzymał?
AW: W jednej chwili. Zwłaszcza że wyniki badania poznałam wtedy, gdy jechałam odebrać córkę z przedszkola. Zatrzymałam samochód gdzieś po drodze i... w dziesięć minut musiałam zebrać się w sobie, żeby w żaden sposób nie zdradzić Poli, wtedy 4,5-letniej, że stało się coś złego. „Niech widzi mamę szczęśliwą, jak zawsze!", myślałam. Bo jest wrażliwa, wszystkie emocje chłonie jak gąbka. Kiedy jakiś czas później zobaczyła mnie w szpitalu, bardzo to przeżyła, choć oczywiście nie miała świadomości, co mi jest. Syn się domyślał, ale... w rozmowach udawało mi się jakoś prześlizgiwać przez ten temat. Chciałam, żeby moje dzieci widziały, że jestem silna...

EAB: Chroniła je pani... Ale prawda jest taka, że problemy zdrowotne przeżywa się samemu, bo nikt – nawet mając dużo empatii i wrażliwości – nie jest w stanie w pełni ich pojąć...
AW: Zdecydowanie. I to mogę powiedzieć o swoich najbliższych. Oczywiście wspierali mnie pod każdym względem, próbowali mi pomóc, ale... to naprawdę jest problem, który przerabia się samemu. Jeśli się tego nie zrobi, żadne dobre słowo nie pomoże, żaden gest. I nikt nie będzie sobie w stanie wyobrazić, co naprawdę czujesz, jeśli sam tego nigdy nie przeszedł. Myślę, że najważniejsza była wtedy pomoc mojej mamy, która, gdyby mogła, wzięłaby na siebie ten ciężar. To niezwykła więź. Wiadomo: matka jest zawsze najbliżej dziecka. I dla niego jest w stanie zrobić wszystko. Może góry przenieść, żeby je uratować. Na szczęście nie znajdowałam się w sytuacji zagrożenia życia – to największa różnica między guzem tarczycy a nowotworem innego organu – kiedy to pojawia się strach o życie. Swoje, ale także – a może przede wszystkim? – naszych bliskich. Ja drżałam najbardziej o głos. „Czy będę mogła dalej wykonywać swój zawód?", martwiłam się. Wiedziałam, że tak czy inaczej będę musiała sobie poradzić, bo przecież mam dzieci. Jestem silną kobietą, która do końca się nie poddaje.

EAB: Nie zawsze da się utrzymać nerwy na wodzy...
AW: Oczywiście! I czasem pękałam. Przepłakałam wiele nocy przed operacją. Nie jestem przecież z kamienia... Ale też od początku starałam się myśleć trzeźwo. Przede wszystkim znalazłam dobrego lekarza, który usiłował mi pomóc w stu procentach, ściągał nawet odpowiedni sprzęt do monitoringu strun głosowych i nerwów. Kiedy po operacji okazało się, że mam niedowład jednej struny głosowej, spowodowany usunięciem tarczycy, uspokoił mnie, że mogę poprawić ten stan przez ćwiczenia głosowe. Gdy więc poczułam dyskomfort w trakcie śpiewania, po prostu poszłam na lekcje śpiewu. Zaczęłam pracować nad swoimi strunami od nowa, jakbym znowu była amatorką. W ostateczności, gdybym nie mogła śpiewać, cóż... na śpiewaniu świat się przecież nie kończy... Musiałabym znaleźć sobie jakieś inne zajęcie. Choć nie wyobrażałam sobie takiego scenariusza.

EAB: Zaczęłaby pani pisać piosenki, komponować. Nie wierzę, że odeszłaby pani od muzyki.
AW: Ja też nie! (*uśmiech*) Branża muzyczna jest niezwykle pojemna... Tyle że uwielbiam kontakt z publicznością, a scena jest dla mnie tak budującym miejscem, że... ciężko by mi było przyjąć do wiadomości, że więcej na niej nie stanę. Na szczęście nie musiałam! Czarny scenariusz się nie sprawdził! A jak tylko wróciłam do zdrowia, rzuciłam się w wir pracy. Bo taka euforia się we mnie pojawiła! Chciałam tylko żyć, żyć i żyć. Śpiewać, koncertować, nagrywać piosenki...

EAB: Nadrobić stracony czas. Z nawiązką!
AW: Właśnie! I kiedy myślałam, że najgorsze mam już za sobą, zaczęłam się gorzej czuć. Ale tym razem psychicznie. Nagle pojawiły się huśtawki nastroju, lęk, smutek. Jakby dopiero pół roku od wykrycia guza dotarło do mnie, co naprawdę się stało. Nie wstydziłam się jednak poprosić o pomoc psychologa. I okazało się, że mój obniżony nastrój nie wynikał z depresji nabytej po chorobie. To zmieniona gospodarka hormonalna tak właśnie wpłynęła na moje samopoczucie. Zaskakujące, prawda? Dzisiaj ludzie boją się stanów depresyjnych czy lękowych, wstydzą się do nich przyznać. A ja mówię o tym otwarcie: tak, byłam u psychiatry. Pomijając już fakt, że dzięki temu jestem w dobrej kondycji – udało mi się przekonać wielu ludzi, by zgłosili się na terapię. Bo to żaden wstyd! Wręcz przeciwnie:

eprasa.pl f51fc968de

to troska o siebie! Mądre podejście do swojego zdrowia. Jak wiemy, takie stany mogą prowadzić do depresji. Sprzyjają jej stres, pośpiech, nerwy. Jeśli coś złego się z nami dzieje, reagujmy. Ale nie idźmy do koleżanki, by ponarzekać, że nie radzimy sobie z codziennością, tylko zgłośmy się do specjalisty, który spróbuje nam ten stan wyjaśnić.

EAB: Chandra? Idź na fitness, do kina itd. Wyluzuj się! – to najczęściej radzą nam znajomi.
AW: „Weź się w garść!". Tak, dokładnie. A to przecież nie zawsze jest zależne od nas. Najbliżsi mogą nas wysłuchać, ale... nie zawsze będą potrafili nas zrozumieć, a co dopiero pomóc. Zwłaszcza gdy problem – jak u mnie – ma podłoże zdrowotne. „A tam, wytną ci tarczycę i będziesz miała spokój", słyszałam aż do samej operacji. Tyle że konsekwencje mogły być dla mnie poważne. I znamię jednak pozostało... To, jak ważnym organem jest tarczyca, odkryłam tak naprawdę dopiero wtedy, gdy już jej nie miałam. Dziś mówię znajomym: „Masz huśtawki nastroju? To może zacznij szukać przyczyny od przebadania tarczycy, czyli sprawdzenia poziomu TSH?".

EAB: O swoich przejściach opowiedziała też pani mediom. Dzięki temu wielu ludzi przebadało się, a niektórym – przez to, że w porę udało się wykryć guz – udało się uratować życie.
AW: Na szczęście! Nie będę jednak ukrywać: to były dla mnie najtrudniejsze chwile w tej historii. Chciałam jak najszybciej zamknąć ten etap życia – bo już przerobiłam w głowie całą chorobę, emocje z nią związane trochę opadły – i przejść do następnego, ale... Lekarz poprosił, żebym nagłośniła moją sytuację w mediach i namówiła ludzi, żeby zaczęli się badać. Bo świadomość diagnostyki nowotworowej jest u nas naprawdę na niskim poziomie. Powrót do tego, co mnie spotkało, był traumatyczny, ale... „Jeżeli choć jedna osoba, dzięki temu, że usłyszała o moim problemie, zgłosi się na badania i uniknie poważnych konsekwencji choroby, mój cel zostanie osiągnięty", tłumaczyłam sobie. Tych osób było więcej! Wiem, bo wciąż dostaję od nich mejle, często rozmawiam o tym z ludźmi po koncertach. Dzięki temu mam dzisiaj poczucie spełnienia, bo trudne doświadczenia przekułam w stu procentach w dobro. Bo i ja wyciągnęłam dla siebie mądre wnioski, inaczej teraz postrzegam świat, i udało mi się pomóc innym. A to jest wartość, której mi nikt nie odbierze!

EAB: „Jestem tu nowa", tak zatytułowała pani płytę, którą wydała pani, gdy rozprawiła się już z chorobą – podkreślając tym samym swoją siłę i odrodzenie. Praca nad nią była dla pani terapią?



> „Mam dzisiaj poczucie spełnienia, bo trudne doświadczenia przekułam w dobro"

AW: Oj, tak... Pisząc teksty, wyrzuciłam z siebie bardzo dużo emocji, które mi ciążyły. Pamiętam, że zwrotki pierwszej piosenki napisałam jeszcze przed operacją, ale refren dopisałam już po niej. Brzmi on: „Całą złość wykrzyczeć chcę. I prosto w twarz się śmiać. Oszukać los. Siłę mam, by zacząć jeszcze raz. Zaczynam jeszcze raz" – i stał się moim manifestem. „Oszukać los" to najbardziej wyrazisty dla mnie utwór z tej płyty, właśnie przez to, że obrazuje oba moje stany: w czasie choroby i po powrocie do zdrowia. Przed operacją była we mnie niepewność, obawa, że coś może pójść źle, niepokój. A po operacji była już tylko siła i wiara, że wszystko zmierza w dobrą stronę, że naprawdę mogę jeszcze wiele zdziałać i wiele problemów pokonać.

EAB: Ta wielka wiara i siła są w pani do dziś, prawda? I chęć, by wycisnąć życie jak cytrynę.
AW: Najmocniej, jak się tylko da, tak! Cały czas jest we mnie ta potrzeba, aby robić więcej, lepiej, mocniej. Mogę śmiało powiedzieć, że jestem w naprawdę

Fot. M.Pańszczyk/Management A.Wyszkoni

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

eprasa.pl f51fc968de

dobrym okresie życia. Pracuję tak samo intensywnie jak kiedyś, ale teraz pozwalam sobie na różne muzyczne eksperymenty i szaleństwa. Gdy nagrałam wakacyjny utwór „Księżyc nad Juratą", wielu ludzi się nagle zdziwiło: „Co to jest? Rytmy latino? Przecież Ania śpiewa raczej nastrojowe ballady!", a ja miałam w sobie tyle radości i energii, że chciało mi się tańczyć. Kocham tańczyć! Jestem zafascynowana Hiszpanią i wszystkim, co się z nią wiąże. I z tego powodu zresztą, ponad rok temu, zaczęłam się uczyć hiszpańskiego. Język jest trudny, ale tak melodyjny, zawsze mi się podobał. „Dobra, spróbuję! Na naukę nigdy nie jest za późno. Poza tym, musimy spełniać swoje marzenia – aby czuć się ze sobą dobrze!", powiedziałam sobie. Zaczęłam też częściej uprawiać sport (po długiej przerwie!), co teraz ma fantastyczne przełożenie na lepszą formę i samopoczucie.

EAB: ...o wyglądzie nie wspominając. Widać gołym okiem!
AW: Dziękuję. (*uśmiech*) Kolejne wyzwanie? Zapisałam się na lekcje tenisa! Marzyłam o nich od tylu lat! „Jak ja bym chciała tak grać! Muszę się przełamać!", obiecywałam sobie, patrząc, jak rewelacyjnie radzi sobie na korcie mój idol, hiszpański tenisista Rafael Nadal. Tyle że ciągle brakowało mi czasu. Hm, a może bardziej odwagi? Bo kiedy pokonałam strach przed tym, że okażę się beznadziejną tenisistką, czas jakoś się znalazł. Więcej: odkryłam, że nawet umiem obchodzić się z rakietą! (*śmiech*) Dziś dwa, a czasem nawet i trzy razy w tygodniu biegnę na trening. Nagle się okazuje, że mam czas na wszystko: i na sport, i na naukę nowego języka, i na to, żeby pójść do fryzjera, i manikiurzystki. I jeszcze daję radę ugotować obiad dla rodziny.

EAB: Imponujące! Czyli jak się chce – można!
AW: Bo można! Wiadomo: to wymaga współpracy i mądrego podejścia naszego partnera. Ale to przecież my, kobiety, jesteśmy siłą napędową całej tej domowej organizacji, więc... dbajmy o bliskich, jednak nie zapominajmy o sobie. Ja też w pierwszym odruchu staram się chronić mojego mężczyznę. „Ojej, ma za dużo pracy, jest zmęczony, niech odpocznie", myślę czasem. Ale po chwili dociera do mnie: „No dobra, ale ja też nie jestem robotem! Dlaczego on dzisiaj nie może zostać w domu i zająć się dzieckiem? Ja także mam codzienne obowiązki, dom na głowie. Ale mam też – tak samo jak on! – swoje małe przyjemności, z których nie chcę rezygnować". Gdy w końcu porozmawiałam o tym z Maćkiem, okazało się, że... nie ma problemu! (*śmiech*) My i tak spędzamy dużo czasu razem, bo i w domu, i pracy (Maciej Durczak jest



> Zawsze lubiłam być w centrum uwagi, ale tylko na scenie

menedżerem pani Ani – *przyp. red.*), więc chwile oddechu i odseparowania dobrze nam robią. A czy dom się zawali, jeśli go dziś nie posprzątam? Czy dzieciom stanie się krzywda, jeżeli obiad zjedzą później niż zwykle? Jak zamiast niego dostaną kanapki, też przeżyją. Kiedyś, jak zostawiałam Polę u moich rodziców, miałam wyrzuty sumienia: „Ojej, a jak pomyśli, że mama ją zaniedbuje?". A ona fantastycznie się tam bawi! To jest dla niej bezcenny czas! Wszyscy na tym zyskują: i dzieci, i dziadkowie, i ja z Maćkiem, bo możemy np. wyskoczyć na randkę.

EAB: „Cieszę się każdym dniem, bo już wiem, że wszystko może pęknąć jak bańka mydlana".
AW: ...w jednej sekundzie, tak. Mówiąc te słowa, nie odkrywam wprawdzie niczego nowego, ale... to jest coś, o czym przypominamy sobie dopiero wtedy, kiedy w naszym życiu zaczyna dziać się źle. Nie skupiamy się na dniu dzisiejszym – wolimy myśleć o tym, co wydarzy się jutro, za tydzień, miesiąc, rok. A mnie moje trudne doświadczenia nauczyły tego, by celebrować „tu i teraz", nie żyć przyszłością. Zresztą zdarzyło mi się dwa albo trzy razy, że miałam pięknie zaplanowane życie – i to na co najmniej 10 lat! – a musiałam te wszystkie plany wyrzucić do kosza, spróbować jeszcze raz, od nowa. Mimo to mocno wierzę, że wszystkie przeciwności losu czy problemy, które mnie dotykają, są „po coś". Może po to, bym zatrzymała się w biegu, zmieniła styl życia? Może po to, żebym doceniła to, co mam? Albo odkryła, czego mi brak? Przeszkody mogą nas złamać albo zainspirować do zmiany na lepsze. I oby tylko zawsze to drugie!

EAB: Czego też pani życzę! Dziękuję za rozmowę. ■

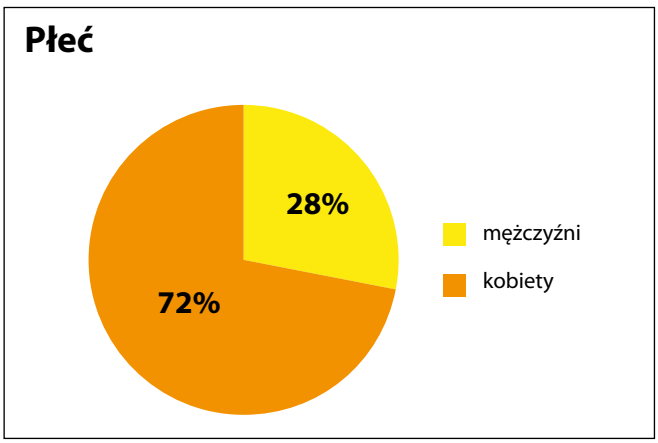
Fot. M.Pańszczyk/Management A.Wyszkoni

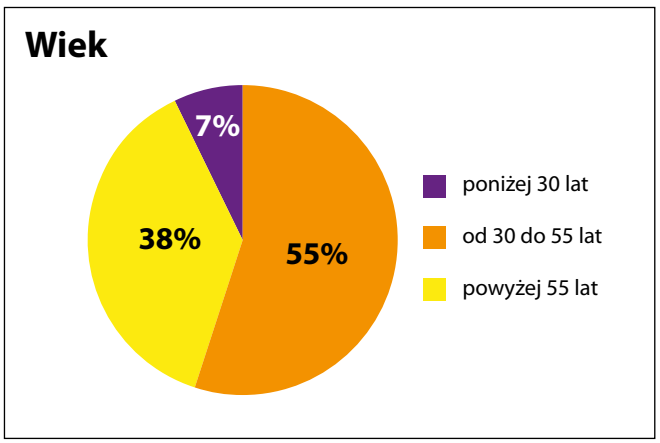
eprasa.pl f51fc968de

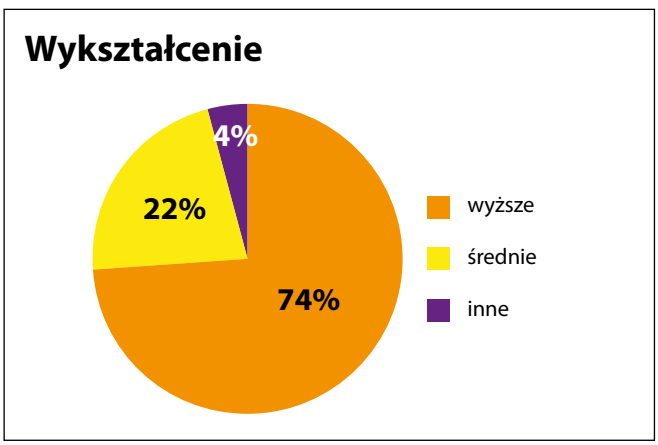
Ankieta „Holistic Health”

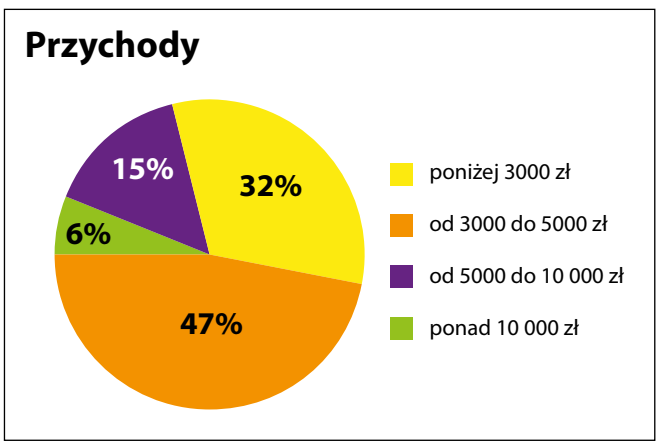
Na przełomie roku wykonaliśmy wśród naszych Czytelników badanie ankietowe. Chcieliśmy lepiej Państwa poznać i dowiedzieć się, jak oceniacie nasz magazyn. W ankiecie wzięło udział 1126 osób. Oto niektóre wyniki tej ankiety.

A. O naszych czytelnikach

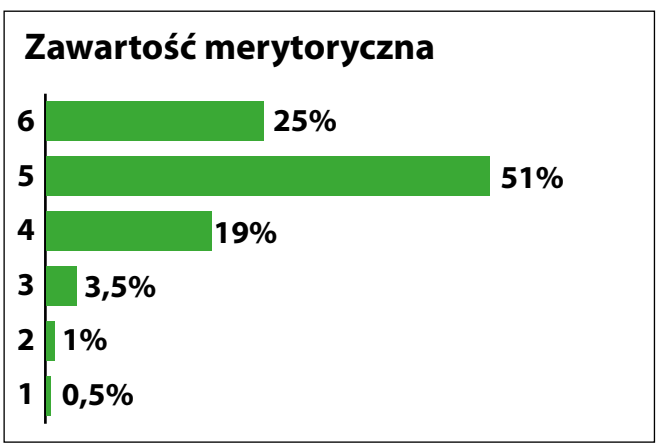


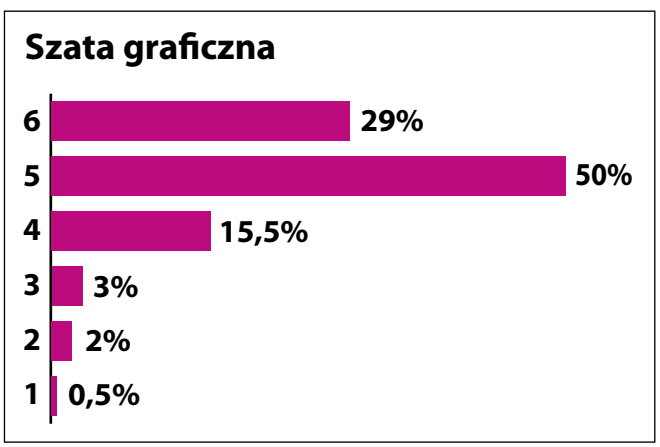






B. Ocena magazynu „Holistic Health” w skali szkolnej od 1 do 6





eprasa.pl f51fc968de

Prawdziwe problemy nastolatków

Nastolatek najczęściej uważa, że rodzice go nie rozumieją, a rodzice dziwią się, dlaczego on nie chce przyjąć ich punktu widzenia. Brak szczerego dialogu wywołuje u dziecka poczucie odrzucenia i sprzeciw: nie chcę robić tego, co waszym zdaniem jest dla mnie dobre, to moje życie! Jak dogadać się z nastolatkiem? Jakich błędów nie popełniać, by być dla niego autorytetem?

Agnieszka Podolecka: Z jakimi problemami najczęściej zgłaszają się do ciebie nastolatkowie? Przychodzą sami czy przyprowadzają ich rodzice?

Małgorzata Filipiak: Coraz częściej terapia jest decyzją nastolatków, po prostu oznajmiają rodzicom, że potrzebują pomocy. Skończyły się czasy, gdy rodzice przyprowadzali dzieci do psychologa i prosili, żeby „coś z nimi zrobił" – jakby miał naprawić wybrakowany przedmiot i dopasować go do ich wymagań czy oczekiwań społeczeństwa. Teraz dzieci wiedzą, że gdy są zagubione, mogą poprosić o pomoc terapeutę. Wielu bardzo młodych ludzi przeżywa kryzys tożsamości, nie wie, kim jest ani jak sobie radzić w rodzinie, szkole, z innymi ludźmi i – oczywiście – z własnymi emocjami. Nastolatkowie czują się zagubieni i nieszczęśliwi. Poszukują siebie, bo wiedzą, że część rzeczy, które robią, to, jak wyglądają, jak się zachowują – nie jest ich wyborem. Dostrzegają, że narzucone im normy i wymagania są zupełnie sprzeczne z ich sposobem postrzegania świata. Czują nacisk ze strony rodziców, nauczycieli, ale też kolegów i koleżanek, jednak nie wiedzą, jak mu się przeciwstawić. Nie wiedzą nawet, czy wolno im to zrobić! Szukają siebie, swojego miejsca w społeczeństwie. I chcą rady, jak tego dokonać – jak odnaleźć siebie i jednocześnie nie być całkowicie osamotnionym. Rodzice często nazywają to buntem, a to wcale nie jest bunt.

AP: Rodzice zastanawiają się, dlaczego ich dzieci, skoro wychowują je tak, jak sami byli wychowani i jak to robią – ich zdaniem – wszyscy wokół, nie chcą się dostosować do obowiązujących reguł.

MF: Nie rozumieją, dlaczego dorastające dziecko nie wykonuje poleceń i nie robi tego, co mu się nakazuje. Mieli grzecznego misia, a teraz zamienił się on w potwora w dziwnych ubraniach, podartych spodniach i z włosami w neonowych kolorach, który w dodatku nie chce się uczyć i kontestuje wszystkie domowe zasady, a nawet jest agresywny. Zaczynają się pretensje do dziecka, pytania o to, czemu się zmieniło, dlaczego nie jest takie, jak dawniej. Rodzice sugerują dziecku, że coś jest z nim nie tak, że jest złe. I wtedy bardziej świadome dzieci zaczynają szukać pomocy. Skoro rodzice nie umieją ich zrozumieć, skoro zmiana nie podoba się też w szkole, ostatnią deską ratunku staje się psycholog. Dziecko myśli, że coś jest z nim nie w porządku, bo wszyscy wokół tak mówią. A gdyby rodzice wiedzieli, że zmiana nie musi oznaczać czegoś złego, że okres dojrzewania jest czasem kontestacji tradycyjnych wartości i przygotowaniem do radzenia sobie z trudnościami w dorosłym życiu, gdyby rozumieli, że zmiana wyglądu to często artystyczna próba wyrażenia siebie, inaczej podchodziliby do dzieci i rozmawialiby spokojnie o tym, co się dzieciom nie podoba, co chcą zmienić i dlaczego. Wtedy psychologowie mieliby mniej pacjentów.



Małgorzata Filipiak
Terapeutka i hipnoterapeutka dzieci i młodzieży, osób dorosłych i par. Absolwentka Pedagogiki na UAM w Poznaniu oraz Psychologii Zarządzania w Wyższej Szkole Bankowej, również w Poznaniu. Ukończyła kurs terapii dzieci i młodzieży w Centrum CBT w Warszawie, a także kurs hipnozy praktycznej w Polskim Instytucie NLP w Warszawie i w Szkole Hipnozy OMNI. Prowadzi prywatną praktykę

AP: A czy nie jest tak, że nasze pokolenie wychowało pokolenie płatków śniegu? Uprzątaliśmy im każdy okruszek sprzed stóp, dawaliśmy wszystko, czego za komuny nie było, rozpieszczaliśmy, a w efekcie wychowaliśmy bardzo słabych ludzi? To, z czym my radziliśmy sobie sami, bo 30 lat temu nie było terapeutów, dziś przekracza możliwości młodych ludzi.

MF: To bardzo skomplikowana kwestia. Rzeczywiście niektórzy nastolatkowie nie potrafią nawet pościelić łóżka, ale często mają

Fot. natureddict

eprasa.pl f51fc968de



„To, co wnerwia młodych ludzi, zazwyczaj obnaża absurdy naszego społeczeństwa”

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

eprasa.pl/51fc968de

bardzo poważne problemy. Bywa, że latami noszą w sobie ból, muszą sobie radzić z przemocą w rodzinie, alkoholizmem, nienawiścią między rodzicami. Są długo silni, ale w końcu załamują się i wpadają w ciężką depresję. Wielu młodych ludzi jest też przepełnionych strachem, wręcz przerażeniem. Jest to najczęściej wynikiem tego, co wpajają im rodzice, sami bojący się mnóstwa rzeczy: relacji, braku pieniędzy, zdrady, obgadywania przez sąsiadów. Dorośli często nieświadomie zarażają strachem dzieci. Przyczyniają się do tego komunikaty werbalne, takie jak na przykład: „muszę odrabiać z tobą lekcje, bo sam sobie nie poradzisz", „musisz się więcej uczyć i mieć najlepsze oceny, bo inaczej nie poradzisz sobie w życiu", „muszę cię odwozić do szkoły, bo jesteś za młody, żeby pojechać autobusem". Troska rodziców podcina dziecku skrzydła. Słysząc takie komunikaty, dziecko rozumie, że nie jest dostatecznie dobre, zdolne i zaradne, a przez to czuje się całkowicie bezwartościowe. No i rodzice mają oczekiwania, których sami często nie spełniali, zwłaszcza jeśli chodzi o naukę. Myślałam, że minęły już czasy, kiedy dziecko musiało być ze wszystkiego świetne. Ale nie! W Polsce ciągle pokutuje przekonanie, że najlepiej, aby miało ze wszystkich przedmiotów same szóstki. Jedna z moich pacjentek ma bardzo dobre oceny, rzadko zdarzają się jej czwórki. Na półrocze siedmiu nauczycieli ją pochwaliło, a jeden napisał, że nie wykorzystuje w pełni swojego potencjału. Rodzice nie zauważyli pochwał siódemki, natychmiast skupili się na opinii tego jednego, który chciał, żeby dziewczyna była z jego przedmiotu najlepsza. I każą się jej dodatkowo uczyć. Spytałam więc ich, po co ma być najlepsza ze wszystkiego, skoro ten jeden przedmiot kompletnie jej nie interesuje i nie będzie go studiować, ale nie znali odpowiedzi. Uznali, że skoro córka nie ma żadnych innych obowiązków poza nauką, to powinna być prymuską. Gdy mówię, żeby nie dokładać dziecku stresu, patrzą na mnie nierozumiejącym wzrokiem... Rodzice czasami zachowują się tak, jakby nie pamiętali własnych emocji z okresu, gdy byli nastolatkami, jakby w ogóle zapomnieli, że nimi byli. Tymczasem dopiero wtedy, gdy dostrzegą w swoim dziecku niezależną istotę, a nie maszynkę do spełniania ich życzeń, terapia będzie skuteczna. Projekcja własnych ambicji na dziecko jest zawsze krzywdząca. A dzieci zdają sobie w końcu sprawę z tego, że wielu rzeczy nigdy nie robiły dla siebie, tylko dla rodziców. I gdy rodzice okazują swoje rozczarowanie, zaczynają wywierać presję i nie okazują miłości tak jak wtedy, gdy spełniały wszystkie oczekiwania, czują się odrzucone i są zrozpaczone.

„Wielu bardzo młodych ludzi przeżywa kryzys tożsamości, nie wie, jak sobie radzić z własnymi emocjami"

AP: Czyli nie zmuszamy dziecka do bycia prymusem z przedmiotów ścisłych, gdy chce studiować historię sztuki lub być muzykiem. Nie zmuszamy do uprawiania sportu, jeśli nie ma do tego predyspozycji. I nie zmuszamy do pójścia na prawo tylko po to, żeby mogło w przyszłości odziedziczyć kancelarię adwokacką rodziców.
MF: Otóż to! Pozwalamy mu grać i śpiewać albo malować. Oczywiście szkoła ma w stosunku do uczniów pewne wymagania, ale na co komu piątka z fizyki, skoro będzie studiował na kierunku humanistycznym? I nie oczekujmy, że dzieci przejmą rodzinny interes tylko dlatego, że sami uznaliśmy to za dobry sposób na życie. Rodzice powinni wspierać wybory dzieci. Wtedy będą między nimi przyjacielskie relacje i wierzę, że dzieci będą szczęśliwsze

AP: Jakie lęki rodzice najczęściej przekazują dzieciom?
MF: Przede wszystkim dotyczące seksu i biedy. Seks jest w Polsce tematem tabu. Trafiają do mnie dziewczyny, które biorą pigułki antykoncepcyjne i globulki, od swojego chłopaka wymagają używania prezerwatywy i wytrysku na zewnątrz, a i tak nie umieją się zrelaksować, bo ogarnia je paniczny lęk przed ciążą. Mają nerwicę, ponieważ matki straszą je niechcianą ciążą czy grzechem. Rodzice bywają niedokształceni, nie wiedzą, jak działają środki antykoncepcyjne, boją się myśleć o seksie, bo albo nie sprawia im przyjemności, albo Kościół przekonał ich, że seks dla przyjemności jest ciężkim grzechem. I wpajają swoje lęki dzieciom. Rodzice boją się też, że dziecko nie poradzi sobie w życiu, że nie będzie dość dobre, by zdobyć zawód, który pozwoli mu egzystować na odpowiednim poziomie, że nie pasuje do środowiska rodziców. Słowa, które najczęściej słyszę, to „dziecko jest niegrzeczne". W Polsce jeszcze wciąż pokutuje koncepcja, że dziecko ma być grzeczne, posłuszne i nie powinno myśleć samodzielnie, bo rodzice i szkoła zrobią to za nie. W mojej opinii przy obecnym systemie szkolnictwa całkowicie dąży się do zabicia indywidualności dzieci, wolnomyślicielstwa i samodzielności w osądach.

AP: Rodzice chętnie z tobą współpracują?
MF: Niestety nie zawsze, czasami wyrzucają dziecko z samochodu pod moimi drzwiami jak paczkę. Ale przychodzą też do mnie rodzice niezwykli, którym zależy właśnie na tym, by dziecko umiało myśleć samodzielnie i było twórcze. Z takimi ludźmi wspaniale się pracuje! Wielu rodziców pragnie, by dzieci były szczęśliwe, żeby odnalazły siebie. Przyszła do mnie na przykład mama z córką, która była w okresie dojrzewania. Ta dziewczynka od zawsze twierdziła, że jest chłopcem. Matka chciała się upewnić, czy córka rzeczywiście jest transseksualna, i spytała, jak może jej pomóc. To jest potwornie trudna i stresująca sytuacja, wsparcia potrzebuje zarówno dziecko, jak i rodzic. Na szczęście otwartych rodziców jest coraz więcej, ale trzeba przyznać, że w odróżnieniu od dużych miast, gdzie tolerancja jest większa, na prowincji opinia sąsiadów jest często ważniejsza niż dobro dziecka. Wiele osób ciągle

eprasa.pl f51fc968de



„Nastolatkowie czują się zagubieni i nieszczęśliwi. Coraz częściej terapia jest ich decyzją, po prostu oznajmiają rodzicom, że potrzebują pomocy"

Fot. nastya_gepp

boi się o to, co pomyślą inni. Ludzie wykształceni, którzy podróżują po świecie i czytają mądre książki, mają więcej wyrozumiałości. Przyjmują bez problemu homoseksualizm czy transseksualizm dziecka i starają się pomóc mu znaleźć swoje miejsce w życiu. Jak sobie nie radzą, proszą o pomoc psychologa. Szukają sposobu.

AP: A jaki stosunek mają rodzice do nowatorskich form psychoterapii? Wiem, że pracujesz za pomocą hipnozy i łączysz różne formy terapii.

MF: Bardzo cenię podejście eriksonowskie. Erikson uważał, że terapia powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb pacjenta, a więc nie ma dwóch jednakowych terapii i – co z tego wynika – metod idealnych dla wszystkich. Ale choć każdy jest niepowtarzalną osobą, stanowi też część większej całości i, chcąc nie chcąc, musi żyć w społeczeństwie. Chodzi o to, aby jak najszczęśliwiej w nim funkcjonować. Czasami, by pomóc kobiecie, trzeba włączyć w terapię jej męża. Erikson, jeśli mąż odmawiał współpracy, mówił pacjentce takie rzeczy na jego temat, wkładał mu w usta takie słowa, że był pewien, iż ona mu to przekaże. Mąż się wściekał i przychodził do Eriksona z pretensjami. A wtedy Erikson miał w końcu szansę porozmawiać z facetem i naprawdę pomóc kobiecie. Metoda ta może wydawać się drastyczna, a już na pewno niestandardowa, ale jest skuteczna. Ja też staram się włączać rodzinę i bliskich do procesu terapeutycznego, jeśli jest to uzasadnione. Jeśli zaś chodzi o nowatorskie metody, to reakcje na propozycję ich zastosowania są różne. Gdy mówię nastolatkowi: „Słuchaj, uważam, że hipnoza najbardziej ci pomoże i jest bardzo prawdopodobne, że podczas jednej sesji odkryjemy przyczynę problemów i oszczędzimy sobie miesięcy pracy", zazwyczaj chętnie się na nią godzi. Celem hipnozy jest wyjęcie potwora z szafy. Jak się go wyjmie i dokładnie obejrzy, przestaje być straszny. Za pomocą hipnozy możemy szybko dojść do źródła problemów, których sobie nie uświadamiamy. A nastolatkowie chcą jak najszybciej poradzić sobie z własnymi problemami. Z rodzicami jest różnie, ale najczęściej, jeśli dziecko coś akceptuje, rodzic też się na to godzi. Niemniej są osoby, które absolutnie nie chcą słyszeć o hipnozie i żądają, żebym pracowała standardowo, po staremu. Trochę szkoda, bo po to psychoterapia się rozwija, żeby pomagać szybciej.

AP: Na czym polega hipnoza?

MF: Hipnoza właściwie nie istnieje. Jest tylko autohipnoza. Oznacza to, że nie jesteś w stanie nikogo zahipnotyzować bez jego zgody. Człowiek musi chcieć się jej poddać. Dla potrzeb hipnozy wyróżniamy umysł świadomy, nieświadomy i podświadomość. Umysł świadomy to cały nasz racjonalizm, wszystkie procesy myślowe, poglądy i przekonania. Umysł nieświadomy to wszystkie procesy biologiczne, które w nas zachodzą, a podświadomość – to, co naprawdę przeżywamy, pamiętamy i myślimy, często nieuświadomione przeżycia lub oczekiwania. Porównanie do komputera dobrze tłumaczy relacje pomiędzy świadomością i podświadomością. Świadomość jest monitorem, na którym wyświetlają się obrazy. Podświadomość to software, oprogramowanie, które wysyła obrazy do monitora. Czasami obrazy, które wysyła nam podświadomość,

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

eprasa.pl f51fc968de

przypominają rozmazane plamy na ekranie, są dla nas niezrozumiałe. Wydaje nam się, że wiemy, co należy myśleć, zrobić, dokąd pójść, a mimo wszystko nie umiemy wcielić tych myśli w życie. Nie wiemy, co nas blokuje, nie mamy mocy sprawczej. Przychodzą do mnie niekiedy osoby po różnych terapiach, które myślą, że mają już wszystkie problemy przerobione, ale ciągle nie mogą zrealizować tego, o czym marzą. I wtedy proponuję im hipnozę. Zarówno nastolatkom, jak i dorosłym. Hipnoza pozwala nam zajrzeć do tego oprogramowania, zobaczyć, jakie kody tam się znajdują i dlaczego nas hamują. Te kody trzeba napisać na nowo albo je odświeżyć, by pasowały do modelu życia, jaki nam odpowiada. Kiedyś przyszedł do mnie mężczyzna, który jako dziecko czuł się ciągle niedoceniany i całe życie próbował podświadomie zadowolić mamusię i tatusia. Kosztem własnego szczęścia cały czas udowadniał, że jest lepszy niż w rzeczywistości. Gdy zrozumiał mechanizm swojego postępowania, dał sobie spokój i zaczął w końcu żyć dla siebie, nie dla rodziców.

AP: Możesz opowiedzieć o przypadku terapii hipnozą, który tobą najbardziej wstrząsnął?
MF: Przyszła do mnie dziewczyna, która miała trudności z koncentracją. Myślała, że to jest jej problem. Okazało się, że została zgwałcona przez chłopaka swojej przyrodniej siostry. Długo się z tym zmagała, ale w końcu powiedziała o wszystkim siostrze i rodzicom. Siostra natychmiast zerwała z chłopakiem, ale rodzice jej nie uwierzyli. Uwielbiali chłopaka, bo był studentem prawa i zawsze miło z nimi rozmawiał. Odrzucili własną córkę. Dziewczyna trafiła do mnie po rocznej terapii, twierdząc, że ten problem ma przerobiony. Zaproponowałam hipnozę i bardzo szybko się okazało, że jest inaczej. Jej ciało drżało, zaciskała pięści, nie mogła oddychać, przeżywała tę traumę od nowa. Dopiero wtedy, gdy ją przeżyła i dała upust łzom żalu i wściekłości, mogłyśmy zacząć pracę nad wyleczeniem jej duszy. Po uleczeniu duszy problemy z koncentracją same zniknęły.

AP: Czy często proponujesz terapię całej rodzinie?
MF: Tak, bardzo często.

AP: I ty jesteś jedyną terapeutką, czy każdy członek rodziny musi mieć własnego terapeutę?
MF: Są dwie szkoły. Osobiście uważam, że lepiej, gdy cała rodzina jest pod opieką jednej osoby. Dzięki temu terapeuta ma ogląd spraw z każdego punktu widzenia. Wiadomo, że rodzice często widzą problemy zupełnie inaczej niż dzieci, czasami coś, co dla nich jest problemem, wcale nim nie jest dla dziecka i na odwrót. Przecież ten młody człowiek żyje w określonym środowisku, po wyjściu z gabinetu, gdzie są sztuczne, laboratoryjne warunki, wróci do domu. U mnie dziecko może czuć się bezpieczne i szczęśliwe. Ale potem wraca do ojca alkoholika, depresyjnej matki albo rodziców zajętych wyłącznie swoją karierą i zrzucających odpowiedzialność za dobre samopoczucie dziecka na psychologa. Chętnie odwiedzam pacjenta w domu, robię „wizję lokalną". Jeżeli pomogę dziecku w jego środowisku, terapia będzie znacznie bardziej skuteczna.

„Pozbądźmy się lęków, aby nie wpajać ich naszym dzieciom"

AP: To przyjrzyjmy się rodzinie, jakich w Polsce wiele. Przychodzi do ciebie nastolatek, którego ojciec jest alkoholikiem. Nastolatek ma już dość, tnie się, nie widzi wyjścia z sytuacji. Co robisz?
MF: Zazwyczaj przychodzi z nim matka, która jest współuzależniona. Nie pije, ale jest ofiarą męża i nie umie od niego odejść. Moim zadaniem jest wzmocnić dziecko, by dopuszczało do siebie jak najmniej negatywnych emocji. Oczywiście rozmawiam też z matką i próbuję dowiedzieć się, dlaczego nadal jest z mężem. Alkoholik zazwyczaj odmawia udziału w terapii. Wtedy uświadamiam matce, jaki wpływ ma alkoholizm ojca na jej dziecko. Uświadamiam jej, że bycie z nim „dla dziecka" – bo niby najgorsza pełna rodzina jest lepsza od rozbitej – jest kardynalnym błędem. Niestety często kobiety nie chcą odejść, bo nie wierzą w siebie, nie wyobrażają sobie, że same dadzą sobie radę. Wiele z nich utrzymuje męża, ale wolą to niż rozwód, który pozbawiłby je połowy majątku. Zwykle mówią wtedy, że harują całe życie, mają kredyty na mieszkanie, samochód, że same na wszystko zapracowały, a sąd przecież tego nie uwzględni. Są też kwestie religijne. Niestety w Polsce Kościół często wmawia ludziom, że mają nieść swój krzyż i widocznie wolą boską było obdarowanie kogoś mężem alkoholikiem. Nie mogę powiedzieć kobiecie, że jedyną drogą jest rozstanie, to musi być jej decyzja, ja mogę jedynie pokazać problem z różnych perspektyw. Gdy kobieta absolutnie nie chce zostawić przemocowego męża, a dziecko nie ma krewnych, do których mogłoby się przeprowadzić, pozostaje wzmacnianie dziecka. Staram się też włączyć do pomocy inne bliskie osoby. Gdy nastolatek ma dziewczynę, proponuję, by przyszła na spotkanie. Jeśli przyjmie zaproszenie, rozmawiamy o tym, jak może wspierać swojego chłopaka bez szkody dla siebie. Staram się objąć opieką rodzeństwo, dziadków i inne osoby, które mogą pomóc. Swoim własnym przykładem też daję nadzieję. Ja także pochodzę z rodziny, w której ojciec pił i był agresywny. Po rozwodzie całość opieki była po stronie mamy, więc łatwo się domyślić, że nie było najróżowiej. Teraz jestem szczęśliwą mężatką, robię to, co kocham i w co wierzę, mieszkam w pięknym miejscu. Można? Można. Trzeba mieć nadzieję, postawić sobie cel i dążyć do jego realizacji. Staram się pomóc w wyjściu z trudnej sytuacji zarówno matce, jak i dziecku.

eprasa.pl f51fc968de



„Rozmawiajmy z dziećmi, a wtedy wzajemne relacje będą pełne szacunku, miłości i przyjaźni”

AP: Rodzice powinni mówić dzieciom, że zawsze będą po ich stronie?
MF: Niekoniecznie. Dziecko powinno się czuć kochane, ale należy stawiać granice. Nie można pozwalać mu na przemoc wobec rówieśników, na manipulowanie dorosłymi, agresywne odzywki do nauczycieli. Prestiż zawodu nauczyciela sięga dna. Nastolatkowie pozwalają sobie na zachowania, które 20 lat temu byłyby nie do przyjęcia, a nauczyciel nie ma właściwie żadnej możliwości wyciągnięcia konsekwencji wobec ucznia. Gdy dziecko ma konflikt na przykład z panią od biologii, trzeba się temu przyjrzeć. Jeśli ona uczy w sposób potwornie nudny albo w ogóle nie uczy, tylko każe wkuwać na pamięć kawałek podręcznika i potem z tego odpytuje, a w dodatku interwencje rodziców nie przynoszą rezultatu, należy przyznać dziecku rację i powiedzieć: „zgadzam się, to jest kiepski nauczyciel, ale nie możesz się do niej chamsko odnosić; naucz się i zalicz, żeby zdać do następnej klasy, a jeśli ten przedmiot cię interesuję, zorganizuję ci dodatkowe zajęcia”. Wysyłamy w ten sposób jasny komunikat, że zgadzamy się z opinią dziecka, ale nie pozwalamy na niekulturalne zachowania. Taka sytuacja jest idealna, by pokazać dziecku, że nawet wtedy, gdy mamy do czynienia z ludźmi niekompetentnymi i denerwującymi, trzeba sobie z nimi kulturalnie radzić. To, co wnerwia młodych ludzi, zazwyczaj obnaża absurdy naszego społeczeństwa. I tu dobrym przykładem będzie stosunek do seksu. Dlaczego jednego dnia dziewczyna jest zła i nieczysta, a drugiego ksiądz ją pokropi, nazwie żoną i już może kochać się ze swoim chłopakiem? Dla rodziców ślub kościelny może być świętym sakramentem, dla ich dzieci – szczytem absurdu. Wmawianie dzieciom, że racja jest po naszej stronie, a ksiądz ma licencję na miłość, odpuszczanie grzechów i karanie, jest formą przemocy. Zatem, zamiast wmawiać dzieciom, że ksiądz i rodzice mają zawsze rację, należy im powiedzieć: „wierzę, że ksiądz ma uprawomocnienie od Boga do decydowania, ale ty nie musisz w to wierzyć, masz swój rozum i sumienie, możesz podejmować własne decyzje i – co za tym idzie – przyjmować za nie odpowiedzialność”. Takie postawienie sprawy powoduje, że rodzic staje się autorytetem – pokazuje jasno, w co wierzy, ponosi odpowiedzialność za skutki swej wiary i daje takie samo prawo dziecku.

AP: Rodzice powinni powiedzieć dziecku „kocham cię, masz prawo do własnych poglądów i decyzji, uszanuję je, a jeśli nie zrozumiem, poproszę, byś mi je wyjaśnił”.
MF: Dokładnie! Przestańmy się bać naszych dzieci. Przestańmy się bać ich poglądów, tego, że są bardziej postępowe od nas, bo taka jest kolej rzeczy. Przestańmy się bać zmian w świecie i prośmy dzieci, by je nam objaśniały. Jeśli coś budzi w nas irracjonalny lęk, zastanówmy się, dlaczego się boimy. Pozbądźmy się lęków, aby nie wpajać ich naszym dzieciom, i rozmawiajmy z dziećmi, a wtedy wzajemne relacje będą pełne szacunku, miłości i przyjaźni. ■

Fot. philippneho

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

eprasa.pl f51fc968de

Zamrożona puszka Pandory

Jest rok 2016. W niewielkiej wiosce leżącej za kołem podbiegunowym na Półwyspie Jamalskim zapada na dziwną chorobę 12-letni chłopiec. Nagle pojawia się u niego wysoka gorączka, duszność i kaszel. Pomimo wysiłków lekarzy mały pacjent czuje się coraz gorzej, zaczyna pluć krwią i po 3 dniach umiera. Lekarze z przerażeniem ustalają, że chłopiec zmarł wskutek zakażenia zapomnianym już w tym rejonie świata wąglikiem. To pierwszy taki przypadek od stu lat! Skąd wzięła się tutaj ta bakteria?

Pokryty wieczną zmarzliną Półwysep Jamalski nie jest krainą przyjazną dla ludzi. Przez prawie 9 miesięcy w roku temperatura nie przekracza tam 0 st. C, a zimą spada nawet do minus 50. Na Syberii tzw. wieczna zmarzlina sięga miejscami nawet 1,5 km w głąb skorupy ziemskiej. Latem, gdy temperatura przekracza 0 st. C, odmrożeniu ulega jedynie wierzchnia warstwa ziemi o grubości około 50 cm, czego skutkiem jest tworzenie się płytkich bagien. Mogłoby się wydawać, że w takim miejscu trudno przeżyć. Okazuje się jednak, że w głębszych warstwach gleby skrywa się życie. Wirusy i bakterie mają tam idealne warunki do hibernacji, ponieważ pod ziemią jest zimno, ciemno i nie ma tlenu. Bytują tam również przetrwalniki wąglika i innych groźnych bakterii oraz chorobotwórcze wirusy. Ocieplenie klimatu sprawiło, że z każdym rokiem odmarzają coraz głębsze warstwy wiecznej zmarzliny. Temperatura wzrasta w pokładach ziemi, które przez tysiące lat pozostawały skute lodem. Do tej pory bezpiecznie zahibernowane patogeny wydostają się więc spod ziemi i stwarzają zagrożenie dla ludzi i zwierząt. Tak też stało się w przypadku chłopca z jamalskiej wioski. Naukowcy postanowili sprawdzić, co było źródłem zakażenia. Przybyli do osady również po to, by przebadać jej mieszkańców. Dziesiątki chorych z objawami zakażenia wąglikiem trafiło do szpitali. Pozostałe osoby zostały przesiedlone w inne rejony Syberii. Ustalono też przyczynę wybuchu epidemii. Niedaleko wioski znaleziono bowiem szczątki renifera, które przez prawie sto lat były uwięzione w wiecznej zmarzlinie wraz z obecnymi w nich przetrwalnikami wąglika, który spowodował śmierć zwierzęcia. Bardzo ciepłe, jak na warunki syberyjskie, lato spowodowało rozmarznięcie głębszych warstw ziemi i uwolnienie uśpionego wroga. Przetrwalniki wąglika przedostały się do gleby i wody, a następnie zakaziły stado ponad dwóch tysięcy reniferów, które dla syberyjskich ludów są źródłem nie tylko pożywienia, jak nasze bydło, ale także skór na ubrania. Naukowcy podkreślają, że to, co się stało na dalekiej Syberii, mogło wydarzyć się także w innych częściach świata i stanowi dla nas realne zagrożenie. Dlaczego?

Puszka Pandory

Dzięki badaniom prowadzonym na terenie Alaski odkryto, że pod wieczną zmarzliną znajdują się masowe groby z początków ubiegłego wieku. W szczątkach ludzkich znaleziono zaś RNA wirusa hiszpańskiej grypy, który w latach 1918–1919 wywołał epidemię o światowym zasięgu. Niektóre źródła podają, że pandemia tzw. hiszpanki pochłonęła około 100 mln istnień ludzkich, a sama choroba dotknęła 500 mln ludzi, co w owych czasach stanowiło jedną trzecią ludzkości. Naukowcy podejrzewają, że na terenie syberyjskiej tundry znajdują się podobne groby, w których spoczęły osoby zmarłe na czarną ospę i dżumę – choroby już zapomniane, ale nadal śmiertelnie groźne. Zagrożenie jest poważne, ponieważ wyjście ze stanu hibernacji wirusów i bakterii powodujących te choroby może skutkować powrotem epidemii, które dziesiątkowały ludność w XVIII i XIX wieku.



Fot. geralt

Oczywiście współczesna medycyna nie byłaby wtedy tak bezradna jak sto czy dwieście lat temu, ale nie zmienia to faktu, że groźna jest niezwykła zaraźliwość wspomnianych chorób, a to wiąże się z poważnymi konsekwencjami społeczno-ekonomicznymi na światową skalę. Jednak nie to najbardziej niepokoi badaczy.

W 2005 r. naukowcom z NASA udało się przywrócić do życia bakterie, które przetrwały na Alasce w wiecznej zmarzlinie aż 32 tys. lat. Pochodziły one z czasów plejstocenu, w których na Ziemi żyły mamuty, a rodzaj ludzki dopiero się kształtował. Z kolei w 2007 r. ten sam zespół ożywił bakterie, które zamrożone w lodach Antarktydy przetrwały prawie 8 mln lat! Oba odkrycia rodzą obawy o przyszłość ludzkości, ponieważ postępujące zmiany klimatu mogą sprawić, że niebawem staniemy w obliczu epidemii wywołanej patogenem nam nieznanym, który przez miliony lat pozostawał uśpiony. Indian obu Ameryk zdziesiątkowały w przeszłości patogeny przywiezione przez odkrywców z Europy. Może się okazać, że dla nas zagrożeniem jest prehistoryczna bakteria, z którą człowiek nigdy nie miał do czynienia, więc nie jest na nią odporny.

Lody na biegunach topnieją, tundra odmarza, a globalne ocieplenie sprawia, że w naszej strefie klimatycznej o prawdziwych, mroźnych i śnieżnych zimach słyszymy już tylko w opowiadaniach naszych dziadków. Nadmierną eksploatacją środowiska doprowadziliśmy do zatrważających zmian klimatu i ponosimy tego skutki. Dlaczego nie potrafimy chronić naszej planety? (*km*)

eprasa.pl f51fc968de

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.



Stanisław Marciniak (1937-2019)

Uzdrawiacz niealternatywny

30 grudnia 2019 roku. Cmentarz św. Rocha w Białymstoku. Ziąb. Przeszywający wiatr. W pogrzebie Stanisława Marciniaka, poza najbliższą rodziną, bierze udział duża grupa osób żegnających swego uzdrowiciela.

TEKST **PROF. WIESŁAW MARCINIAK**

Niektórzy z nich później dzielą się wspomnieniami przy herbacie. Każdy opowiada o swoim przypadku, o stanie beznadziejnym, wobec którego lekarze byli bezradni. O cudzie uzdrowienia, jakiego dokonał Stanisław Marciniak. Poprosiłem ich o przysłanie mi opisów tych przypadków. Otrzymałem teksty robiące niesamowite wrażenie. Realistyczne opisy faktów i tylko faktów. Prawda, którą podpisany gotów poświadczyć pod przysięgą. Nigdy wcześniej nie znałem tych faktów, choć wiele razy, z różnych stron Polski, słyszałem o uzdrowicielu Stanisławie Marciniaku. Znałem go dość dobrze. Szkoda, że nie lepiej. A mógłbym, bo jestem jego bratem. Różniliśmy się tak bardzo, jak tylko bracia różnić się mogą. Stanisław, uzdolniony matematyk, absolwent ekonometrii na SGPiS (obecnie SGH), wieloletni dyrektor różnych zakładów produkcyjnych, w pewnym momencie życia postanowił uzdrawiać ludzi. Może nie stało się to tak nagle. Jak pamiętam, zawsze z wielką wrażliwością ofiarowywał swe wsparcie ludziom potrzebującym pomocy, szczególnie chorym. Z czasem uwierzył, że dotykiem, masażem i skupieniem woli może realnie pomagać chorym, przynosić im ulgę w bólu, a nawet poprawiać ich stan zdrowia. Tak rodził się uzdrawiacz Stanisław Marciniak. I zostałby pewnie jednym z wielu bioenergoterapeutów, ludowych uzdrawiaczy, gdyby nie potrzebował zrozumieć „jak to działa?". Na czym polega jego dar uzdrawiania? Nie dałem mu wsparcia jako fizyk-elektronik. Nie mogłem potwierdzić istnienia pola bioplazmatycznego, bo w racjonalnym świecie fizyki coś takiego nie istnieje. Zdjęcia z aurą otaczającą głowę to kirlianowskie tricki z ulotem ładunków przy użyciu wysokich napięć albo wręcz banalne oszustwo. W świecie makro znane są tylko dwa rodzaje oddziaływań na odległość: grawitacja i pole elektromagnetyczne (w świecie atomów są jeszcze dwa inne). W oddziaływaniu na odległość człowieka na człowieka grawitacja nie wchodzi w rachubę, a przekazywanie energii elektromagnetycznej, gdyby miało miejsce, byłoby na pewno mierzalne, a nikt nic takiego dotychczas nie zmierzył. A więc nie mogłem pomóc bratu w fizycznej interpretacji jego zdolności bioenergoterapeutycznych.

Stanisław poszedł inną drogą. Biologia to nie fizyka. Może w biologii drzemią tajemnice, o których fizykom się nie śniło. Ostatecznie dla Stanisława liczyło się skuteczne pomaganie chorym ludziom. W tym chciał być coraz lepszy. Głęboko wierzył, że ma dar przekazywania drugiemu człowiekowi energii, ale chciał to wesprzeć solidną wiedzą o organizmie człowieka i kojarzyć swoje działania bioenergoterapeutyczne z technikami manualnymi. Dlatego ciągle się uczył. Znał na wyrywki atlas anatomiczny człowieka – każdą tkankę, każdy mięsień, każdą kosteczkę. Zaliczył mnóstwo szkół, kursów masażu i kręgarstwa, a ostatnim jego wyczynem studenckim był licencjat z fizjoterapii, zrobiony w wieku 80 lat w Białostockiej Wyższej Szkole Medycznej. Dla jednych był uzdrowicielem energoterapeutą, dla innych kręgarzem, masażystą powięziowym lub fizjoterapeutą. W mojej ocenie był **fizjoenergoterapeutą**. Taka specjalność chyba nie istnieje, a powinna. Jest pionierskim dziełem Stanisława Marciniaka. „To koncepcja – opowiadał o niej w wywiadach medialnych – połączenia technik manualnych z przekazywaniem energii biologicznej". Dla mnie nie istnieje fizyczne zjawisko transportu energii od człowieka do człowieka, prawdopodobnie jest to bardzo silne oddziaływanie sugestii, ale czy to ważne? Liczy się skutek ozdrowieńczy, który dowodzi, jak wiele jest jeszcze do odkrycia w regionach związków psychicznych człowieka z człowiekiem i zjawisk psychosomatycznych. Słuchałem ostatnio profesora Artioma Oganeva (prawdopodobnie najwybitniejszy współcześnie fizyk rosyjski. 45 lat. Kariera naukowa na Zachodzie, głównie w USA. Dokonał w krystaligrafii czegoś podobnego do dzieła Mendelejewa w chemii. Opracował metodę komputerowej symulacji dowolnych kryształów, jeszcze nieodkrytych, a być może istniejących na innych planetach). Na pytanie, dlaczego wierzy w Boga, przecież jest uczonym racjonalistą, uznającym tylko fakty, odpowiedział: „Tak jest, dla mnie liczą się tylko fakty. Byłem stuprocentowym ateistą. Mając 19 lat, na pierwszym roku studiów, zakochałem się. Niestety nieszczęśliwie. Rozpacz przerodziła się w ciężką depresję. Doprowadziłem się do stanu skrajnego wycieńczenia organizmu. Nie wstawałem z łóżka. Czekałem na śmierć. Wtedy miałem sen. Z niezwykłej jasności objawił się Jezus Chrystus, zbliżył się do mnie i pocieszył. Przebudziłem się jako zupełnie inny człowiek. Radosny, gotowy góry przenosić. Tak, jestem racjonalistą i wiem, że sen to tylko produkt określonej kombinacji połączeń neuronów w mózgu. Ale liczą się wyłącznie fakty. A Jezus Chrystus uratował mi życie. I to jest fakt". Cóż więcej mógłbym dodać. Wiem, że redakcja „Holistic Health" trzyma dystans do uzdrowicieli i głosicieli wyższości tzw. medycyny alternatywnej nad medycyną akademicką, niekiedy obraźliwie nazywaną rockefellerowską. Jednak mamy tu zupełnie inny przypadek. Stanisław Marciniak całe życie uczył się o organizmie człowieka, łącząc wiedzę akademicką z głębokim, autentycznym przeświadczeniem o swoim wyjątkowym darze leczenia własną energią. To już nie jest medycyna alternatywna, lecz holistyczna. Można powiedzieć, że to przypadek uzdrowiciela niealternatywnego. Stanisław Marciniak to prawdziwy pionier fizjoenergoterapii. Czy łatwo będzie podążać za tym pionierem? Chyba nie. Nie było to łatwe w dosłownym, fizycznym sensie za jego życia. Stanisław był sprinterem. Jeszcze kilka lat temu, prawie osiemdziesięcioletni, zdobywał medale na zawodach lekkoatletycznych oldboyów. Opowiadano mi, jak na stadionowej ławeczce, w przerwach między konkurencjami, tworzyła się kolejka zawodników, którym wykonywał zabiegi przynoszące ulgę w bolesnych kontuzjach. Żeby podążać za tym pionierem, trzeba uczyć się fizjoterapii przez całe życie, głęboko i sugestywnie dla innych wierzyć w swoją moc przekazywania energii i z bezgraniczną empatią oraz poczuciem spełniania misji służyć ludziom potrzebującym pomocy. Tego nie da się nauczyć. Takim się trzeba urodzić. ■

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

eprasa.pl f51fc968de

Codzienna higiena



Higieniczny antybakteryjny żel do mycia rąk Gold Drop dzięki dużej zawartości alkoholu doskonale usuwa zanieczyszczenia i niszczy osiadłe na powierzchni skóry bakterie bez konieczności mycia rąk wodą. Zawiera nawilżający skórę ekstrakt z aloesu i witaminy A, E i F, wspomagające regenerację naskórka. Produkt jest bardzo wydajny, szybko się wchłania i nie pozostawia lepkiej warstwy. Wystarczy rozprowadzić go na dłoniach i pozostawić do wyschnięcia. Żel jest dostępny także w pojemniku z dozownikiem.
Cena ok. 15 zł za 300 ml
Cena ok. 17 zł za 400 ml, z dozownikiem
www.golddrop.eu

Idealny dla serca



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

Cholesterol w normie



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

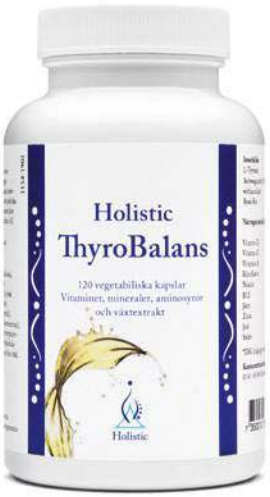
Wzmacnia kości i mięśnie



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

eprasa.pl f51fc968de

Wsparcie dla tarczycy



ThyroBalans zawiera aminokwasy i ekstrakty roślinne wspomagające pracę tarczycy, m.in. L-tyrozynę biorącą udział w wytwarzaniu hormonów tarczycy, a także ekologiczny ekstrakt z witanii ospałej (ashwagandha), regulującej działanie układu hormonalnego, wyciąg z korzenia eleuterokoka kolczastego, który wspomaga organizm w walce ze stresem, i krasnorosty bogate w jod. Ponadto preparat pomaga uzupełnić niedobory witamin: B2, B3, B12 i D3, oraz mikroelementów, takich jak selen, potas i żelazo, niezbędnych dla zdrowia tarczycy.
Cena 149,00 zł za 120 kapsułek
www.holistic-polska.pl
Ekspertlinia Holistic +48 572 312 127
(opłata jak za standardowe połączenie wg obowiązującej taryfy operatora)

Zdrowy sen



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

Zatrzymać czas

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



Dobra pamięć

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



eprasa.pl f51fc968de

HOLISTIC HEALTH

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

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

Asystentka wydawcy
Anna Cember
anna.cember@avt.pl

Konsultant
Dr n. med. Rafał Wilczyński

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

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93
Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47
Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20
Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94
Izabela Galardziak
izabela.galardziak@avt.pl, tel. 22 257 84 32

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

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

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

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

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

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

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

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

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

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

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

PRENUMERATA

Prenumerata wersji drukowanej

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

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



Prenumerata wersji elektronicznej (PDF)

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

Prenumerata SPECJALNA
Chcesz otrzymać **rabat 50%** na roczną prenumeratę *Holistic Health*? Zaprenumeruj miesięcznik *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą* (152,90 zł), a za roczną prenumeratę *Holistic Health* zapłacisz jedynie 41,70 zł! (szczegóły na str. 97)

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

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

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

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

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

eprasa.pl f51fc968de

nowość



Wzmocnij swoją odporność, nie wychodząc z domu! Jakie menu jest najlepsze w czasie pandemii? Które zioła zwalczają bakterie, a które wirusy? Jakie witaminy aktywują układ immunologiczny?

W naszym e-booku znajdziesz porady dotyczące budowania i wzmacniania swojej odporności - wszystkie poparte wynikami badań!

Pobierz ZA DARMO na www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl f51fc968de

Swiss Brand

microlife
A partner for people. For life.

Innowacyjny ciśnieniomierz Microlife B3 Afib wykrywający **MIGOTANIE PRZEDSIONKÓW**





AFIB sens

TECHNOLOGIA AFIB Sens - wykrywa migotanie przedsionków. Wczesne wykrycie migotania przedsinków, pomaga w zapobieganiu udarowi mózgu.

PAD

TECHNOLOGIA PAD - wykrywajaca arytmię serca

3 MAM

TECHNOLOGIA MAM - automatycznyc, trzykrotny pomiar za pomocą jednego przycisku

Gentle+

Technologia Gentel+ dostosowywuje ciśnienie w mankiecie

Testowany klinicznie
Protokół BHS: A/A

Gwarancja door to door ★ Gwarancja door to door ★ **Gwarancja door to door** ★ Gwarancja door to door ★ Gwarancja door to door

eprasa.pl f51fc968de