Markowa Apteka

Markowy Poradnik Zdrowia – Twój Przyjaciel w zdrowiu i chorobie

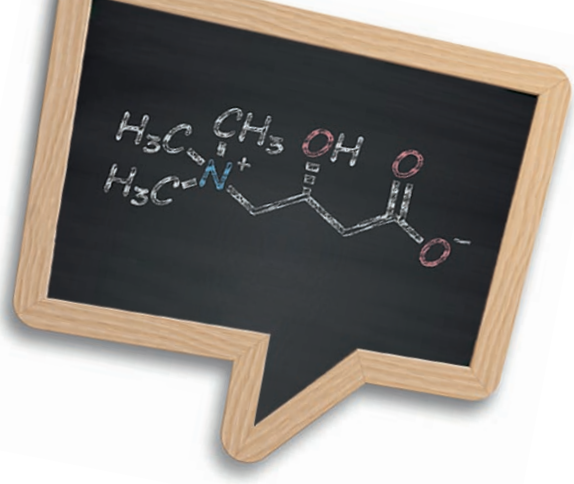
Vol. 3, numer 5, 2018

markowaapteka.com

markovita.us

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

L-karnityna



Karnityna to aminokwas występujący w organizmie człowieka. Dostarczamy go w około 75% z diety, natomiast pozostałe 25% jest syntetyzowane z aminokwasów (lizyny i metioniny). Powstaje głównie w nerkach i wątrobie, ale także w sercu, mięśniach i mózgu.

O L–karnitynie słyszał chyba każdy pacjent, który poszukiwał preparatu mającego wspomóc odchudzanie. Oczywiście nie jest to magiczna substancja pozwalająca na zrzucenie wielu kilogramów w krótkim czasie, ale na pewno wspiera proces spalania tłuszczu i metabolizm. Efektywniejsze odchudzanie to nie jedyne właściwości L-karnityny, które przedstawimy w poniższym artykule.

SPALANIE TŁUSZCZY

L-Karnityna należy do substancji witamino podobnych, ponieważ istnieje możliwość jej syntezy z aminokwasów np. lizyny. Dostarczana może być także wraz z pożywieniem. Podstawową funkcją karnityny jest transport kwasów tłuszczowych (długołańcuchowych) na wewnętrzną błonę mitochondriów. Następnie ulegają one przekształceniom z wydzieleniem energii (tzw. spalanie tłuszczu). Proces przechodzenia przez błonę kwasów tłuszczowych możliwy jest tylko z udziałem karnityny – mniejsza jej ilość przekłada się na mniejsze wytworzenie energii.

WĄTROBA

Wątroba jest jednym z narządów naszego organizmu, dla którego karnityna stanowi ważny element prawidłowego funkcjonowania. Zachodzą w niej procesy związane z metabolizmem kwasów tłuszczowych, które przy niedoborze karnityny mogą doprowadzić do przekrwienia, stłuszczenia, a nawet marskości wątroby. Warto zaznaczyć, że wspomniane schorzenia często wiążą się z nadmiernym i wieloletnim spożywaniem alkoholu, które powoduje wzrost ilości wolnych kwasów tłuszczowych. Wówczas dostarczenie zwiększonej ilości karnityny może wspomóc proces leczenia marskości lub stłuszczenia wątroby.

KARNITYNA DLA SENIORA

Poza samą L-karnityną prozdrowotne właściwości wykazuje jej pochodna acetylo-L-karnityna. Jej działanie związane jest z procesem starzenia się, a dokładnie z chorobami występującymi u seniorów np. alzheimerem, depresją czy zaburzeniami pamięci. Pomysł badania wpływu ALA w leczeniu osób starszych wyniknął z podobieństwa budowy tego aminokwasu do acetylocholiny – neuroprzekaźnika, który odpowiada m.in. za procesy pamięciowe i funkcjonowanie mózgu. Sam proces starzenia, a szczególnie choroba Alzheimera, związany jest z zaburzonym działaniem właśnie acetylocholiny. Równie obiecujące wyniki badań uzyskano, stosując ALC w przypadku depresji osób starszych.

MĘSKA PŁODNOŚĆ

L-karnityna ma również swoje niemałe znaczenie w leczeniu niepłodności mężczyzn (w subpłodności i niepłodności idiopatycznej). Wykazano korelację między ilością LK a ruchliwością oraz ilością plemników. Przeprowadzono badanie na grupie ochotników, którzy suplementowali aminokwas przez okres od 3 do 6 miesięcy. U badanych zaobserwowano wzrost ilości i ruchliwości plemników.

ALK W CHOROBACH UKŁADU KRĄŻENIA

Działanie acetylo-L-karnityny związane jest z poziomem substancji o nazwie kardiolipina, która występuje w mitochondriach, warunkując prawidłowy proces oddychania komórkowego. Niestety wraz z wiekiem jej ilość obniża się, co bezpośrednio zmniejsza wydajność pracy np. mięśnia sercowego. Dlatego ważne jest, aby zachować odpowiedni poziom ALK, który zapobiega zmniejszaniu się ilości kardiolipiny. ALK poza korzystnym działaniem na serce wykazuje również skuteczność w obniżaniu wysokiego ciśnienia krwi, a nawet zmniejszaniu oporności na insulinę.

Podsumowując, L-karnityna i jej pochodne wykazują następujące działania:

- udział w spalaniu kwasów tłuszczowych (wspomaganie odchudzania),
- leczenie niektórych schorzeń wątroby,
- poprawa procesów pamięciowych i zdolności poznawczych u osób starszych, zmniejszenie objawów demencji (acetylo-L-karnityna),
- poprawa funkcji rozrodczych u mężczyzn,
- korzystne działanie na mięsień sercowy oraz obniżenie ciśnienia krwi.

Apteka z misją

Wkrótce Święta Bożego Narodzenia. Redakcja Markowego Magazynu zwraca się do swoich drogich czytelników z prośbą, abyśmy traktowali się wzajemnie z życzliwością, miłością i szacunkiem. Wyciągnijmy rękę do tych członków naszych rodzin, którzy z różnych względów pozostawali zbyt długo na uboczu. Odrzućmy niesnaski sąsiedzkie i spory. W tym magicznym okresie Świąt wsłuchajmy się w słowa pana Jezusa, który mówił: „kochaj bliźniego swego, jak siebie samego". Podzielmy się opłatkiem, zostawmy miejsce przy stole dla niespodziewanego gościa, zaprośmy na wigilijną wieczerzę osobę samotną, biedną lub potrzebującą. Odwiedźmy schroniska dla zwierząt i wesprzyjmy je, tak potrzebną w okresie zimowym karmą. Jak mawiał św. Franciszek z Asyżu, kochajmy też naszych „braci mniejszych".

Wybierzmy się razem do„Stajenki", pomódlmy się i rozważmy swoje czyny. Autorefleksja pomoże nam oczyścić nasze serce i duszę, lecz nie zapomnijmy o zdrowym ciele. Nie czekajmy z dbaniem o zdrowie do momentu kiedy poczujemy pierwsze oznaki choroby, lepiej jest zapobiegać niż później leczyć. Pamiętajmy, że w zdrowym ciele zdrowy duch a nasze zdrowie ważniejsze jest od wszelkich bogactw i dobrodziejstw świata. Na cóż przydadzą się pieniądze jeżeli nie będziemy już mieć siły się z nich cieszyć.

Markowa Apteka jest niezmiernie wdzięczna za kolejny wspaniały rok spędzony z Państwem. Czujemy się zaszczyceni i czekamy z niecierpliwością na Nowy Rok!

Oczekując na Święta Bożego Narodzenia, nie zapominajmy o edukacji zdrowotnej. Markowy Magazyn jest z nami od kilku lat. Cieszy nas fakt, że towarzyszycie nam Państwo w tej podróży co sprawia nam ogromną radość.

W grudniowym wydaniu Markowego Magazynu znajdziecie Państwo **porady i ciekawostki na temat zdrowego stylu życia, diety, oraz dbałości o kondycję serca**.

Dbajmy o serce i jego„ otoczenie" czyli naczynia wieńcowe, które odpowiadają za prawidłową pracę serca. **Zapraszamy do przeczytania wywiadu z panią kardiolog dr Justyną Watkowską**, która podzieliła się z nami ważnymi i interesującymi informacjami na temat choroby wieńcowej oraz zawału mięśnia sercowego. Z lektury tego artykułu dowiecie się Państwo jakie są objawy tej choroby, jak się ją diagnozuje oraz leczy.

Nie zabraknie również **wzmianki o roli właściwej, zbilansowanej diety**. Od dawna wiadomo, że dbałość o właściwe, zdrowe odżywianie jest ważne dla prawidłowego rozwoju oraz utrzymania dobrego stanu zdrowia. Pozwala to uniknąć wielu chorób, które rozwijają się niekiedy przez wiele lat, jako skutek spożywania nadmiernej lub zbyt małej ilości określonych składników pokarmowych. Do najczęściej występujących chorób tego typu należą choroby układu krążenia, nadciśnienie tętnicze, otyłość, cukrzyca typu 2 oraz wiele innych. Związek pomiędzy zdrowiem, jakością życia a odpowiednio dobraną dietą i dbałością o kondycję psychiczną i fizyczną jest ogromny. Każdy z nas powinien dbać o jakość spożywanych pokarmów. Zdrowie jest w naszych rękach i możemy zmienić bardzo wiele jeśli zaczniemy pracować nad odpowiednim stylem życia. **Informacji na temat związku między zdrowiem a odżywianiem udzieliła nam specjalista chorób wewnętrznych i odżywiania dr Jolanta Libura**. Zwróciła uwagę na wpływ zbilansowanego odżywiania się na nasze zdrowie i samopoczucie. Zapraszamy do lektury!

W Magazynie znajdziecie Państwo również **informacje na temat karnityny i roli jakie ten związek pełni w procesach metabolicznych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu**. L-karnityna popularność zawdzięcza jednak działaniu wspierającemu odchudzanie. Z chemicznego punktu widzenia, L-karnityna należy do grupy aminokwasów. Naturalnie występuje w organizmie człowieka – produkcja następuje przede wszystkim w wątrobie, zaś na mniejszą skalę w sercu, mięśniach szkieletowych, nerkach oraz jelitach. Kiedy warto ją stosować i czy rzeczywiście działa? Dowiecie się z artykułu na stronie 2.

Pragniemy naszym czytelnikom złożyć świąteczne życzenia. Dziękujemy za to, że jesteście z nami. Nasza gazeta rozwija się z myślą o klientach apteki. To dla Was szukamy porad lekarzy i ekspertów. To Wy – Drodzy Czytelnicy inspirujecie nowe pomysły i tematy. Jesteście dla nas ważni i nieocenieni. Z okazji Świąt Bożego Narodzenia Markowy Magazyn i Markowa Apteka życzy Państwu miłości, ciepła domowego ogniska, przyjaźni, wiary w swoje możliwości i realizacji marzeń, a przede wszystkim zdrowia oraz pogody ducha. Dzięki informacji, które staramy się Państwu przekazać, może uda się pokonać to, co do tej pory nie było możliwe. Zawsze służymy radą, wsparciem i życzymy, aby dzięki naszej pracy Państwa zdrowie było lepsze i życie łatwiejsze.

Życzymy udanych treningów na salach ćwiczeń, przejażdżek rowerowych i długich spacerów.

Sprawia to wiele radości, czujemy się zdrowsi i młodsi.

Życzymy przepysznych, zdrowych i kolorowych potraw na wigilijnych i świątecznych stołach – więcej kolorów to więcej witamin, tak potrzebnych naszemu organizmowi.

Zachęcamy do przeczytania ciekawych książek, łamigłówek, rodzinnych gier ale również wspólnych medytacji w czasie trwania Świąt czyli wszystkiego co może zapewnić Państwu doskonały nastrój i poprawi sferę intelektualną.

Życzymy Państwu magicznych Świąt Bożego Narodzenia spędzonych w gronie rodziny, przyjaciół i znajomych. Myślami i sercem bądźcie Państwo z tymi, z którymi z rożnych powodów nie możecie usiąść przy świątecznym stole. Wśród tych chcielibyśmy być również my – załoga Markowej Apteki.

Markowa Apteka

Markowa Apteka – Poradnik Zdrowia
Wydawca: Markowa Apteka Pharmacy
Redaktor Naczelny: Marek Wójcicki
Zespół redakcyjny: Agnieszka Gryguć, Izabela Kubrak, Agnieszka Mojek, Chang Yong, Kaja Karakuła, Michał Karakuła, Katarzyna Bielen, Małgorzata Wójcicki, Weronika Kwiatkowski, Małgorzata Szczepaniak, Hanna Karakuła-Juchnowicz, Dariusz Juchnowicz, Agnieszka Giersz-Kawka
Przygotowanie do druku: MAGRAF s.c.
E-mail: markowaapteka@gmail.com
Website: www.MarkowaApteka.com
Tel. 718–389–0389 **fax** 718–389–0475
Adres: 831 Manhattan Avenue
Brooklyn, NY 11 222

Choroba wieńcowa – *poważne ostrzeżenie dla zdrowia i życia…*

Rozmowa ze specjalistą w dziedzinie kardiologii dr Justyną Watkowską

Choroba wieńcowa to najczęstsza choroba układu krążenia. Nierzadko stanowi powód nagłych zgonów, gdyż prowadzi do zawału serca. Chcesz wiedzieć, czy znajdujesz się w grupie ryzyka? Zobacz, w jaki sposób rozpoznać objawy i jak leczyć chorobę wieńcową. Zadbaj o siebie już dziś! Pomoże Ci w tym wiedza, którą podzieliła się z nami w poniższej rozmowie specjalistka kardiologii Pani Doktor Watkowska. Zapraszamy do lektury!

► **Pani Doktor, czym jest choroba wieńcowa? Jak się objawia i jakie są jej rodzaje?**

Choroba wieńcowa jest najczęstszą postacią choroby niedokrwiennej serca, a jej istotą jest pogorszenie ukrwienia serca na skutek zwężenia tętnic wieńcowych, czyli naczyń krwionośnych dostarczających krew do mięśnia sercowego. Jego prawidłowe ukrwienie jest konieczne do zapewnienia odpowiedniej podaży tlenu i substancji odżywczych. Kiedy dochodzi do istotnego zwężenia tych naczyń, pojawia się niedobór przepływu krwi w mięśniu sercowym w stosunku do zapotrzebowania. Naczynia wieńcowe są to naczynia, które zaopatrują mięsień sercowy w niezbędne składniki odżywcze. To bardzo małe naczynia, jeśli brać pod uwagę ich średnicę, dlatego są one niezwykle podatne na zwężenie spowodowane zmianami miażdżycowymi. Przez zmiany miażdżycowe rozumiemy odkładanie się tzw. blaszek cholesterolowych w ścianach tętnic. Proces tworzenia się tych blaszek jest długotrwały, zaczyna się już w młodzieńczym wieku. Złogi cholesterolowe gromadzą się po wewnętrznej stronie naczynia – im stają się większe, tym mniejsze jest jego światło. Jeśli dojdzie do znacznego zamknięcia naczynia wieńcowego, pojawiają się objawy choroby wieńcowej…

Objawy choroby niedokrwiennej serca różnią się w zależności od płci pacjenta, chorób towarzyszących oraz stadium zaawansowania samej choroby. Istnieją dwie główne odmiany choroby wieńcowej: stabilna i niestabilna.

Ta pierwsza – odmiana stabilna, objawia się okresowo. W wielu przypadkach czujemy się dobrze, nie dokuczają nam żadne objawy. Dopiero w stanach zwiększonego wysiłku fizycznego zaczynamy odczuwać ból w klatce piersiowej, duszność, zwiększoną potliwość czy dreszcze. Objawy te ustępują najczęściej po zaprzestaniu aktywności fizycznej. Warto pamiętać, że choroba ta rozwija się stopniowo. Na początku odczuwamy objawy tylko podczas ruchu i ustępują one po odpoczynku. W miarę upływu czasu, jeśli choroba ta jest nieleczona, objawy mogą pojawiać się nawet w spoczynku. Ten rodzaj choroby wieńcowej jest zaliczany do niestabilnej postaci choroby, której bardzo często jedynym objawem jest zawał mięśnia sercowego.

► **Jakie są charakterystyczne objawy choroby wieńcowej serca?**

Najbardziej znane objawy choroby wieńcowej, czy już zawału serca, to ból w klatce piersiowej, który ma charakter gniecący. Ból jest najczęściej zlokalizowany w okolicy mostka, ale może się również pojawić w dolnej części klatki piersiowej, dlatego też jest czasami mylony z bólami wrzodów żołądka. Ból może promieniować do pleców, barków oraz szyi. Towarzyszy mu zwiększona potliwość, dreszcze oraz mdłości i wymioty (w tym wypadku może zostać pomylona z zatruciem pokarmowym). U niektórych osób pierwszym objawem jest utrata przytomności.

U kobiet atak serca może przebiegać zupełnie bezobjawowo. Jeśli ból jest obecny, to jest on często zlokalizowany w okolicach brzucha. Dodatkowo może wystąpić zmęczenie. Niezwykle ważna jest właściwa diagnoza, gdyż wiele kobiet może aktywnie przechodzić zawał serca, a objawy, których doświadczają, mogą być bardzo mylące.

Osoby cierpiące na cukrzycę mogą u siebie zaobserwować nietypowe symptomy zawału serca. Cukrzyca powoduje zaburzenia przewodnictwa nerwowego (dochodzi do uszkodzenia włókien nerwowych), które może się przyczynić do zmniejszenia intensywności bólu, który jest odczuwany w trakcie zawału serca. Niejednokrotnie jedynymi objawami, które występują u cukrzyka, są poty lub brak oddechu.

► **Pani Doktor, w jaki sposób diagnozuje się chorobę wieńcową?**

Chorobę wieńcową rozpoznajemy na podstawie typowych objawów, badania lekarskiego oraz badań dodatkowych. Do najważniejszych z nich zaliczamy EKG, próbę wysiłkową, echo serca, badania laboratoryjne. W bardziej zaawansowanych wypadkach istnieje konieczność wykonania koronarografii, czyli inwazyjnego badania tętnic wieńcowych. Należy podkreślić, że zwykłe spoczynkowe badanie elektrokar-

diograficzne, choć bardzo przydatne, rzadko pozwala na postawienie diagnozy. Natomiast bardzo ważną jego rolą jest możliwość wykazania przebytego zawału serca. Można wywołać podobne zmiany w EKG jak podczas bólu, wykonując próbę wysiłkową na bieżni ruchomej. Jest to bardzo ważne badanie służące do rozpoznawania choroby wieńcowej, oceny jej zaawansowania, ustalenia sposobu i oceny skuteczności leczenia oraz ustalenia rokowania u danego pacjenta. W przypadku bardzo złego wyniku próby wysiłkowej (silnie dodatniego) istnieją wskazania do wykonania koronarografii. Polega ona na wprowadzeniu przez nakłucie do tętnicy udowej bądź promieniowej długiego cewnika, który dochodzi do ujść tętnic wieńcowych. Następnie pod kontrolą obrazu rentgenowskiego podaje się do tych tętnic specjalny płyn, czyli środek kontrastowy, dzięki czemu można stwierdzić (i nagrać na płycie CD) obecność krytycznych zwężeń tętnic wieńcowych, które kwalifikują się do leczenia inwazyjnego.

► Jakie są czynniki zwiększające ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej?

Istnieje wiele czynników zwiększających ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej. Możemy zaliczyć do nich występowanie tego schorzenia w rodzinie, wiek – w wypadku mężczyzn jest to 50 lat, a kobiet 60 lat oraz mniej. Kobiety zazwyczaj zapadają na chorobę wieńcową 10 lat później niż mężczyźni.

Ponadto czynnikami ryzyka są:

- wysoki poziom cholesterolu we krwi, badania należy wykonywać już u nastolatków,
- choroby dziedziczne cholesterolowe,
- palenie papierosów,
- nadciśnienie tętnicze – (w konsekwencji nadmiernego stresu, szybkiego tempa życia, otyłości i nieprawidłowej diety),
- nadciśnienie tętnicze w rodzinie,
- cukrzyca – wielu z nas uważa tę chorobę właściwie za ekwiwalent choroby wieńcowej,
- brak aktywności fizycznej – trzeba się ruszać, żeby być w dobrej formie,
- otyłość.

► Czy mogłaby Pani Doktor przybliżyć nam metody leczenia choroby wieńcowej?

Leczenie choroby wieńcowej polega na jej zapobieganiu: należy prowadzić zdrowy tryb życia, stosować zbilansowaną dietę ubogą w tłuszcze zwierzęce, wysypiać się oraz unikać zbędnych stresów. Przeciwwskazane jest palenie papierosów, cygar i fajek. Warto również ograniczyć spożywanie alkoholu. Zalecenia dietetyczne to przede wszystkim unikanie tłuszczów nasyconych oraz tłustych mięs np.: wieprzowiny, jagnięciny czy polskich kiełbas. Należy spożywać zwiększoną ilość nienasyconych kwasów tłuszczowych, których źródło stanowią: awokado, oleje z oliwek czy orzechy. Należy zastąpić białko zwierzęce białkami roślinnymi np. fasolą czy tofu. Jedzmy jak najwięcej warzyw i owoców oraz błonnika.

Zdarzają się wypadki, w których zachodzi konieczność inwazyjnego leczenia:

- koronarografii, polegającej na wprowadzeniu balonika poszerzającego światło tętnicy wieńcowej,
- angioplastyce – wszczepienie stentu mającego utrzymywać drożność tętnic,
- założenie by-passów, które pełnią funkcję zamkniętej tętnicy.

► Na stosowaniu jakich leków opiera się leczenie farmakologiczne choroby wieńcowej?

Kwasu acetylosalicylowego, beta-blokerów, klopidogrelu (szczególnie po zawale serca), inhibitorów konwertazy angiotensyny II, preparatów obniżających stężenie lipidów we krwi, nitrogliceryny (doraźnie w wypadku napadów bólu).

► A rokowanie dla typowego pacjenta, który przeszedł zawał serca?

Rokowanie zależy głównie od tak zwanej frakcji wyrzutowej serca. Zawał serca powoduje obumarcie mięśnia sercowego. Jeśli mięsień ten jest uszkodzony, nie ma on tej samej siły oraz kurczliwości, w związku z tym ilość krwi wyrzucanej na obieg maleje. Frakcja wyrzutowa służy do pomiaru ilości krwi wyrzucanej na obieg. Określa, ile krwi serce wyrzuca przy jednym skurczu. Przykładowo, jeśli pojemność serca wynosi 100 ml, zdrowe serce powinno wyrzucić 55 ml na obieg przy każdym skurczu. Prawidłowa frakcja wyrzutowa to 55%.

U osób po przebytym zawale serca czekamy do 3 miesięcy, aby ostatecznie określić frakcję wyrzutową, gdyż serce potrzebuje czasu na regenerację. Jeśli po 3 miesiącach frakcja ta jest poniżej 55%, można stwierdzić, że zmiany są nieodwracalne. Rokowania zależą od frakcji wyrzutowej: im niższa, tym gorsze rokowania. Śmiertelność jest odwrotnie proporcjonalna do frakcji wyrzutowej serca. To znaczy, im niższa frakcja wyrzutowa, tym wyższa śmiertelność. U osób, u których frakcja jest poniżej 40%, najważniejszą formą leczenia są środki farmakologiczne np. inhibitory konwertazy angiotensyny, beta-blokery, spironoloakton lub zamiast inhibitorów konwertazy – Entresto (zmniejsza częstość hospitalizacji związanych z dekompensacją niewydolności serca). U osób z frakcją wyrzutową poniżej 30% konieczne jest wszczepienie defibrylatora (podskórnie, elektrody wiodą do serca), który w razie wystąpienia groźnej dla życia arytmii, niweluje ją.

Dziękujemy za rozmowę!

W razie dodatkowych pytań prosimy o kontakt z naszym ekspertem:

Dr Justyna Watkowska
specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog, specjalista chorób sercowo-naczyniowych, specjalista medycyny nuklearnej

NYU Langone Health, Manhattan Medical, 934 Manhattan Ave, Brooklyn, NY11222, tel. 718-389-8585

Głóg

Miłośnikom ziołolecznictwa – czytelnikom kolejnego numeru „Markowej Apteki", pragniemy przedstawić najważniejsze informacje na temat głogu. Nasz bohater to roślina znana od wieków, kojarzona z sercem oraz układem krążenia, o której usłyszeć powinien każdy senior.

Surowce lecznicze pozyskiwane są z dwóch gatunków głogu: głogu jednoszyjkowego (łac. *Crataegus monogyna*) oraz głogu dwuszyjkowego (łac. *Crataegus oxyacantha*). Oba z nich to krzewy (do 4 m wysokości) lub drzewa (do 8 m wysokości), które spotkać można w Europie, Azji, a nawet w północnej Afryce. Zgodnie z aktualną farmakopeą do celów leczniczych wykorzystywane są białe kwiatostany głogu oraz jego charakterystyczne czerwone owoce.

Wielopłaszczyznowe działanie głogu jest uwarunkowane obecnością w jego składzie stosunkowo dużej ilości związków aktywnych. Skład jakościowy oraz ilościowy wygląda różnie dla owoców i kwiatów głogu. Najważniejsze dwie grupy składników obecne w znacznych ilościach, zarówno w owocach, jak i kwiatostanach to **flawonoidy** i **procyjanidyny**. Do flawonoidów zaliczamy **witeksynę**, kwercetynę, rutynę oraz apigeninę (więcej w kwiatach). Warto natomiast podkreślić, iż bogatsze w procyjanidyny są owoce. Poza wymienionymi związkami w kwiatach odnajdziemy **fenolokwasy**, fitosterole, garbniki, kwas cytrynowy i chlorogenowy, sole mineralne oraz olejki eteryczne. Ponadto charakterystyczna dla owoców jest obecność **prowitaminy A**, **witaminy C**, **cukrów**, **sorbitolu** oraz biflawonoidów

DLACZEGO GŁÓG DBA O NASZE SERCE?

Odpowiedź na to pytanie znajdujemy w mechanizmie działania flawonoidów oraz procyjanidyn – obie grupy mają zdolność **zwiększania siły skurczu mięśnia sercowego**, wykazują tzw. efekt inotropowy dodatni. Dodatkowo doprowadzają do rozszerzenia mięśni gładkich naczyń układu wieńcowego, dzięki czemu lepsze jest dotlenienie i odżywienie samego serca. Przeprowadzono również badania, które wykazały, że głóg wpływa na zmniejszenie częstotliwości skurczów serca (efekt chronotropowy), co wykorzystywane może być u pacjentów z arytmią.

Obecność flawonoidów wiąże się z działaniem rozkurczowym na mięśnie gładkie, dlatego też stosowanie głogu prowadzi do obniżenia ciśnienia tętniczego krwi oraz lepszego krążenia mózgowego.

GŁÓG POMAGA W LECZENIU MIAŻDŻYCY?

Zdecydowanie tak! To dobra wiadomość dla pacjentów, którzy zmagają się z problemami zmian miażdżycowych – głóg pomoże również w tym schorzeniu. Frakcja flawonoidów powoduje zmniejszenie poziomu cholesterolu, ale również stabilizuje macierz kolagenową (słaba macierz kolagenowa to słabe naczynia, w konsekwencji wzrasta ryzyko tworzenia się blaszek miażdżycowych). Stosowanie ekstraktów z głogu ogranicza tworzenie się zmian miażdżycowych, a nawet może cofać już istniejące.

Głóg eliminuje wolne rodniki i antyoksydanty, co dodatkowo pomaga nie tylko w schorzeniach mięśnia sercowego, ale w innych procesach zapalnych.

Do mniej popularnych właściwości głogu należy działanie moczopędne (np. wspomaganie terapii kamieni nerkowych) oraz łagodzenie dolegliwości skurczowych np. podczas miesiączki.

Podsumowując, przyjmowanie tego surowca jest szczególnie korzystne dla zdrowia, kiedy borykamy się z:

- nadciśnieniem tętniczym,
- dusznicą bolesną,
- niewydolnością serca (klasa I i II według NYHA – New York Heart Association),
- stresem (działanie uspokajające),
- zakrzepowym zapaleniem żył,
- obniżoną odpornością (owoc głogu bogaty jest w witaminy),
- z niektórymi schorzeniami nerek (działanie moczopędne),
- bolesnym miesiączkowaniem,
- bólami reumatycznymi, stawowymi i mięśniowymi o łagodnym nasileniu,
- lub dbamy o profilaktykę, czy też już leczymy miażdżycę.

Sprawdzony strażnik serca

Odpowiednia dieta i zdrowy styl życia to za mało – wielu pacjentów z uwagi na swój wiek, musi przyjmować leki wspomagające pracę serca. Narząd ten często przez kilkadziesiąt lat nieustannie wykonuje regularną pracę – pompuje krew do wszystkich komórek, dostarczając im tlen oraz składniki odżywcze. Czy istnieje inny sposób niż przyjmowanie leków, aby dodatkowo zadbać o nasze serce? Zdecydowanie tak! Rozwiązaniem może być regularne uzupełnianie diety w składniki ziołowe zawarte w preparacie Cardio Peak firmy Life Extension.

Wyciąg z kory arjuny zwanej **migdałecznikiem sercowym** to jeden ze składników zawartych w tym produkcie. Arjuna występuje jedynie na terenie Indii oraz Sri Lanki i osiągać może wysokość aż 25 m. Kora tego drzewa, „zrzucana" każdego roku, jest jasna i odbija promienie słoneczne, co daje efekt błyszczenia. To stosunkowo mało popularna roślina, mimo iż zawiera szereg związków aktywnych oraz mineralnych. Doceniona została przez medycynę ajurwedyjską.

DLACZEGO MIGDAŁECZNIK WYSTĘPUJE W PREPARACIE WSPOMAGAJĄCYM PRACĘ SERCA?

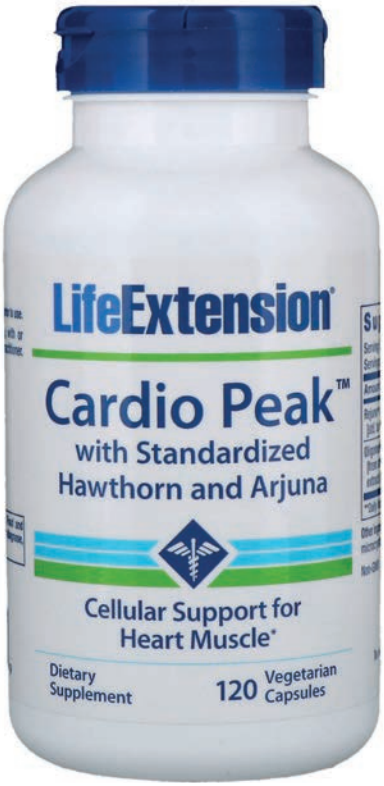
Kora arjuny zawiera grupę związków o udowodnionym działaniu m.in. glikozydy (arjunina, arjunetyna), flawonoidy, saponiny, proantycyjanidyny, fitosterole, a nawet koenzym Q10. Ponadto dostarcza składników mineralnych, takich jak: wapń, magnez, cynk oraz miedź.

Działanie migdałecznika można opisać w następujący sposób:

- chroni komórki przed stresem oksydacyjnym dzięki obecności flawonoidów,
- jego proantocyjanidyny przyczyniają się do wzrostu siły skurczu mięśnia sercowego,
- fitosterole obniżają poziom „złego cholesterolu", chroniąc przed miażdżycą,
- obniża ciśnienie tętnicze krwi,
- wspiera prawidłową odpowiedź przeciwzapalną organizmu.

Należy również pamiętać o ważnej roli, jaką pełni dostarczany z korą arjuny **koenzym Q10**. To niezbędny sercu, ale także innym narządom substrat energetyczny, którego ilość spada wraz z wiekiem. Jego niski poziom obserwowany jest także u pacjentów z chorobami układu krążenia! Zbyt mała ilość koenzymu Q10, przyczynia się do zaburzeń pracy serca oraz podwyższenia ciśnienia tętniczego krwi.

Drugim cennym składnikiem **Cardio Peak Life Extension** jest wyciąg z popularnego głogu, z którym zapoznaliśmy się już we wcześniejszym artykule. To surowiec o wysokiej zawartości flawonoidów, witaminy C oraz A, który jest doskonałym przeciwutleniaczem. Ponadto zawiera potas, magnez oraz sód. Jego podstawowe działanie polega na zwiększeniu siły skurczu serca. Ponadto rozkurczająco działa na naczynia wieńcowe, przez co może zmniejszyć ból i uczucie duszności u pacjentów z dusznicą bolesną (choroba związana niewydolnością naczyń wieńcowych). Badania dowodzą, iż wyciąg z głogu wykazuje skuteczne działanie antyarytmiczne.



Reasumując, obecność aż dwóch surowców roślinnych w preparacie **Cardio Peak** to doskonałe wsparcie dla Twojego serca, a nawet całego układu krążenia! Spożywanie go przez dłuższy czas w zalecanej ilości (dwóch kapsułek dziennie) przyczyni się do efektywniejszej i wydajniejszej pracy tego najważniejszego narządu. Ponadto korzystnie wpłynie na Twoje ciśnienie tętnicze oraz poprawi stan naczyń, zapobiegając powstawaniu zmian miażdżycowych.

Nie zapominajmy, że podstawą wydajnej pracy serca są nasze codzienne dobre nawyki:

- zdrowa dieta pełna warzyw i owoców,
- ruch – najlepiej spacery na świeżym powietrzu,
- odpowiednia ilość snu,
- rezygnacja z używek (alkoholu i papierosów),
- odpowiednia ilość płynów (wody i niesłodzonych napojów),
- regularne przyjmowanie leków przepisanych przez lekarza!

CARDIO VX1

– najbardziej wpływowy zdrowy składnik dla serca

Statystyki utworzone na przestrzeni ostatnich latach wskazują, że jedną z głównych przyczyn zgonów na świecie są choroby układu sercowo-naczyniowego, szczególnie w grupie mężczyzn. Dlatego zasadna jest nie tylko troska o profilaktykę przeciwnowotworową, ale również dbanie o kondycję serca wraz z całym układem krwionośnym.

Jednym z działań, jakie możemy wdrożyć już dziś, to dostarczenie organizmowi składników, które w sposób naturalny wspomogą krążenie i pracę serca. Nasze oczekiwania spełnia firma **Terry Naturally**, która oferuje preparat **Cardio VX1** zawierający cenne surowce roślinne oraz witaminy.

Za lecznicze działanie **Cardio VX1** odpowiadają:

- **magnez** w dawce 300 mg, co stanowi dzienne zapotrzebowanie na ten pierwiastek. W **Cardio VX1** występuje on w formie chelatu, dzięki czemu lepiej się wchłania,
- **witamina B_6** 30 mg jako pirydoksalo-5-fosforan,
- **ekstrakt z nasion winogron francuskich** (łac. *Vitis vinifera*) standaryzowany na zawartość proantocyjanidyn oligomerycznych oraz polifenoli,
- **ekstrakt z owoców granatu** (łac. *Punica granatum*) standaryzowany na zawartość polifenoli,
- **benfotiamina** (150 mg) stanowiąca modyfikację witaminy B_1, która w przeciwieństwie do jej tradycyjnej formy rozpuszcza się w tłuszczach, co pozwala na szybsze uzyskanie jej wysokiego stężenia w organizmie.

Powyższy zestaw składników doskonale wzajemnie się uzupełnia. Magnez reguluje skurcz i rozkurcz mięśni okrężnych tętnic. Odpowiednia ilość tego pierwiastka zapewnia elastyczność naczyń, chroni przed napływem jonów wapnia, dzięki czemu nie dochodzi do nadmiernego skurczu mięśniówki naczyń tętniczych, a w konsekwencji do wzrostu oporu naczyniowego. W przypadku naczyń obwodowych niedobór magnezu przyczynić się może do rozwoju nadciśnienia tętniczego, natomiast zbyt mała ilość dla naczyń wieńcowych może skutkować niedotlenieniem komórek serca. Jedno z przeprowadzonych badań wykazało, że populacja zamieszkująca okolice, w których woda pitna (pochodząca ze źródeł głębinowych) zawierała wysokie stężenia magnezu, rzadziej borykała się z chorobami układu krążenia.

Drugi składnik naszego preparatu to witamina B_6, popularny koenzym, biorący udział w metabolizmie aminokwasów, białek czy tłuszczy. Jej niedobór powoduje zaburzenia przemian homocysteiny – związku, który uszkadzając naczynia, przyczynia się do rozwoju miażdżycy. Ponadto witamina B_6 pozwala na lepsze wchłanianie obecnego w preparacie magnezu. Oprócz witaminy B_6 **Cardio VX1** zawiera także witaminę B_1, której niedobór doprowadzić może do powiększenia się wymiarów serca oraz zakłócenia krążenia obwodowego (występującego w postaci np. obrzęków kończyn górnych i dolnych).

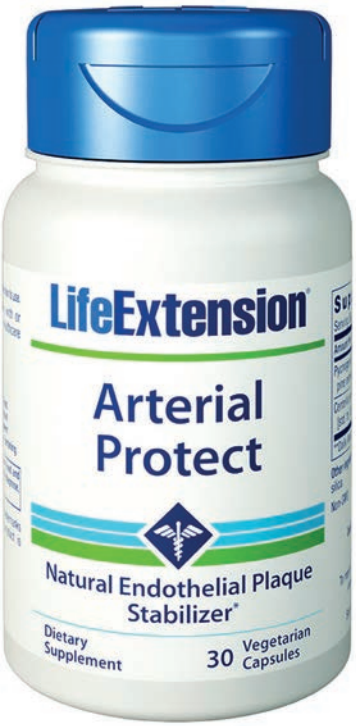
Poza witaminami **Cardio VX1** zawiera również składniki pochodzenia roślinnego. Ekstrakt z nasion winogron bogaty jest w polifenole, które wykazują działania antyoksydacyjne oraz kardioprotekcyjne i oligomeryczne. Ciekawostkę stanowi tzw. francuski paradoks – mieszkańcy Francji pomimo spożywania stosunkowo dużej ilości tłuszczy, rzadko zapadają na choroby naczyń wieńcowych czy serca. Dlaczego? Ponieważ dostarczają regularnie duże ilości polifenoli w postaci np. czerwonego wina. Ekstrakt zawiera również proantocyjanidyny (grupa należąca do polifenoli). Związki te wykazują działanie przeciwzapalne, wzmacniające na naczynia, ale również przeciwpłytkowe (cenna właściwość w profilaktyce miażdżycy).

Składnikiem pochodzenia roślinnego obecnym w preparacie **Cardio VX1** jest także ekstrakt z owoców granatu zawierający liczne związki z grupy polifenoli. Granat bardzo skutecznie poprawia profil lipidowy oraz obniża ciśnienie krwi. Ponadto polifenole granatu eliminują wolne rodniki chroniące przed stresem oksydacyjnym komórki np. mięśnia sercowego.

Cardio VX1 firmy **Terry Naturally** to korzystne dla zdrowia połączenie witamin i ekstraktów roślinnych, które wspierają układ krwionośny. To idealny preparat zarówno dla dbających o profilaktykę chorób sercowo-naczyniowych, jak i chcących uzupełnić swoją farmakoterapię.

ARTERIAL PROTECT

– to dobra kondycja Twoich naczyń krwionośnych



W trosce o zdrowe serce podejmujemy liczne działania, które mają nas uchronić przed groźnymi chorobami np. miażdżycą, zawałem serca, nadciśnieniem. Nie można jednak zapominać, że ważna, a nawet kluczowa dla naszego zdrowia jest dobra kondycja naczyń krwionośnych. Pełnią one bardzo ważną funkcję – transportują składniki odżywcze, hormony oraz gazy oddechowe (tlen i dwutlenek węgla). Jednym z suplementów, który pomoże nam zachować zdrowe naczynia krwionośne jest Arterial Protect firmy Life Extension.

BUDOWA NACZYŃ

Na układ krwionośny składa się serce pompujące krew do wszystkich komórek organizmu oraz naczynia, takie jak: tętnice, żyły, naczynia włosowate. Budowa poszczególnych naczyń różni się z uwagi na funkcje, jakie pełnią. W tętnicach krew płynie pod większym ciśnieniem, dlatego też ich ściany są **grube**, **elastyczne** i **wytrzymałe**. Przekrój poprzeczny tętnicy to trzy warstwy:

- zewnętrzna – zbudowana głównie z włókien kolagenowych (przytwierdzenie do otoczenia) oraz włókien sprężystych i nerwów,
- środkową – jej podstawowym elementem są komórki mięśni gładkich (odpowiedzialne za skurcz) oraz włókna sprężyste i kolagenowe,
- wewnętrzna – zbudowana z komórek nabłonka jednowarstwowego tzw. śródbłonka.

Krew w żyłach płynie pod mniejszym ciśnieniem, dlatego też ich ściany są **cieńsze** i **mniej elastyczne** niż tętnic. Również zbudowane są z trzech warstw. Wewnątrz prawie wszystkich żył znajdują się zastawki (nie ma ich w tętnicach!) – fałdy zapobiegające cofaniu się krwi.

Układ krwionośny to także naczynia włosowate. W przeciwieństwie do tętnic i żył nie mają budowy trójwarstwowej, lecz jednowarstwową. Ich budowa umożliwia wymianę substancji między naczyniami a komórkami naszego organizmu.

ZDROWE NACZYNIA Z LIFE EXTENSION

Po **Arterial Protect** sięgnąć może każdy, kto znajduje się w grupie ryzyka zachorowania na choroby układu sercowo-naczyniowego. Preparat zawiera wyciąg z kory francuskiej sosny morskiej (łac. *Pinus pinaster*) oraz wąkroty azjatyckiej (łac. *Centella asiatica*).

Wąkrota azjatycka, nazywana również Gotu kola, została doceniona przez medycynę chińską oraz indyjską ajurwedę. Roślina zaliczana jest do grupy tzw. adaptogenów (roślin podnoszących odporność na stres). Za surowiec leczniczy uznawane jest ziele wąkroty bogate w **triterpenowe saponiny**. Ponadto Gotu kola zawiera monterpeny seskwiterpenowe, flawonoidy, fitosterole, związki kumarynowe, olejek eteryczny, witaminy: A, E, C i K. Jej atutem jest wysoka zawartość magnezu. Najważniejsze spośród związków czynnych wąkrotki – triterpeny aktywują fibroblasty znajdujące się w ścianach naczyń, dzięki czemu wzmożona zostaje synteza kolagenu i kilku białek tkanki łącznej. Konsekwencją tego jest poprawa napięcia oraz elastyczności naczyń. Istotna jest również aktywność antyagregacyjna wąkrotki, która pozwala na zmniejszenie skutków np. zastojów żylnych. Działa także stabilizująco na blaszki miażdżycowe, co zmniejsza ryzyko ich oderwania i zatkania światła naczynia. Ponadto zmniejsza przepuszczalność kapilar oraz zapewnia sprawniejszy drenaż limfatyczny.

Drugim składnikiem roślinnym **Arterial Protect** jest wyciąg z *Pinus pinaster* – drzewa naturalnie występującego w basenie Morza Śródziemnego. Francuska sosna morska charakteryzuje się bardzo wysoką zawartością **oligomerycznych proantycyjanidów** – silnych przeciwutleniaczy o udowodnionych w badaniach właściwościach przeciwzapalnych, hipoglikemicznych oraz hipotensyjnych. Ten surowiec roślinny jest obecny w **Arterial Protect** w postaci opatentowanego ekstraktu o nazwie **Pycnogenol** (standaryzowanego na zawartość proantocyjanidów). Otrzymanie Pycnogenolu odbywa się przy użyciu jedynie wody i odpowiedniego ciśnienia, bez stosowania podwyższonej temperatury ani szkodliwych odczynników chemicznych, dzięki czemu składniki aktywne nie zostają uszkodzone. Pycnogenol wpływa na wzrost syntezy tlenku azotu NO, który odpowiada za rozszerzanie się naczyń krwionośnych, dzięki czemu obniżone zostaje ciśnienie i zwiększony przepływ krwi. Ponadto tlenek azotu działa ograniczająco na utlenianie lipoprotein LDL, co opóźnia rozwój miażdżycy. Podobnie do wąkroty, sosna francuska również działa antyagregacyjnie. Hamująco oddziałuje na tromboksan, który indukuje powstanie skrzepu. W rezultacie zmniejsza się ryzyko zawału serca oraz udaru.

Wspomnieć należy również, iż Pycnogenol efektywnie niweluje wolne rodniki, więc stanowi ochronę przed stresem oksydacyjnym.

Arterial Protect to duet idealny – wspomaga cały układ krwionośny przez wzmocnienie jego naczyń. Preparat jest zalecany w prewencji oraz leczeniu miażdżycy i incydentów sercowo- naczyniowych.

Hipokrates głosił, że: *„Jesteś tym co jesz”*, tłumacząc, że: *„Wszystkie choroby przychodzą do człowieka przez usta z pożywieniem”*

Rozmowa ze specjalistą chorób wewnętrznych i odżywiania dr Jolantą Julią Liburą

Jesteś tym, co jesz – HIPOKRATES, każdy z nas pamięta tę myśl ojca medycyny, jednakże wielu z nas z tej oczywistej wiedzy nie korzysta. Dlaczego tak trudno wprowadzić zmiany do naszego jadłospisu? Dlaczego wciąż za mało uwagi poświęcamy naszym żywieniowym nawykom? Zdrowe odżywianie, zbalansowana dieta, aktywny tryb życia oraz wiele innych czynników mają ogromny wpływ na nasze zdrowie. Jaki jest zatem związek pomiędzy zawartością naszego talerza a leczeniem lub występowaniem chorób przewlekłych? To oraz wiele innych pytań postanowiliśmy zadać Pani Dr Liburze, która jest specjalistką medycyny wewnętrznej oraz żywienia. Zapraszamy do lektury!

► **Pani Doktor, jaki jest związek między zdrowiem a stylem życia?**

Hipokrates głosił również tezę „Niech pożywienie będzie naszym lekarstwem”.

Wierzymy w uzdrawiającą moc pigułek i tabletek, których oczywiście często nie można zastąpić w zaawansowanych stadiach choroby. Tymczasem ponad 2/3 chorób (w tym największe plagi XXI wieku takie jak cukrzyca, otyłość, alergie, choroby wieńcowe serca i nowotwory itd.) zależą od stylu życia, w tym odżywiania. Na rozwój tych chorób – „zapracowujemy” sobie często przez cale życie.

Niewiedza, fałszywe przesłanki, komercja – napędzają styl życia, kształtują nawyki i prowadzą do epidemii schorzeń cywilizacyjnych naszego wieku.

Jakość naszego zdrowia ma ogromny związek ze stylem życia takim jak: stosowana dietą, aktywność fizyczna, brak odpoczynku oraz umiejętność radzenia sobie ze stresem.

Istnieje tzw. zasada czterech filarów zdrowia, które omówię za chwilę. Wszystkie one w sposób bardzo istotny przyczyniają się do utrzymania dobrej kondycji zdrowotnej.

Najczęściej pacjent przychodzi do lekarza gdy choroba jest już bardzo zaawansowana i często jej konsekwencje trudno odwrócić. Pozostaje leczenie objawów,,pigułkami”. Leczymy wtedy objawy nie przyczyny. Tymczasem najlepszą,,pigułką” jest prewencja – czyli zapobieganie zanim choroba wejdzie do naszego organizmu.

Medycyna Prewencyjna a szczególnie jej gałąź – Medycyna Żywieniowa – mają na celu pomoc pacjentowi aby mógł “wziąć odpowiedzialność za zdrowie w swoje ręce”.

Lekarz służy swoją wiedzą aby efektywnie ocenić aktualny stan zdrowia, potrzeby fizjologiczne pacjenta lub istniejące zaburzenia, które jeszcze nie powodują, ale mogą prowadzić wkrótce do wystąpienia objawów chorobowych. Po takim wstępnym badaniu, lekarz pomaga wybrać odpowiednią dietę lub terapie żywieniową zgodna z indywidualnymi potrzebami metabolicznymi pacjenta aby zapobiec lub wspomóc leczenie chorób cywilizacyjnych jak również opóźnić procesy starzenia.

Decyzje podejmuje pacjent i to jak aktywnie będzie brał udział w tym procesie, będzie miało wpływ na jakość jego życia oraz kondycję psychiczną i fizyczną.

Przechodzimy do filarów.

Filar 1: Sposób żywienia.

Niewłaściwy sposób odżywiania może paradoksalnie prowadzić do ograniczenia możliwości przyswajania składników odżywczych przez przewód pokarmowy, wspomagać rozwój chronicznych stanów zapalnych, prowadzić do przewlekłego zmęczenia oraz osłabienia koncentracji uwagi. Odpowiednie, zdrowe żywienie jest często podstawową metodą leczenia wielu chorób, zalecaną również wówczas, gdy konieczne jest już stosowanie leków. W dzisiejszych czasach dużym problemem są choroby przewlekłe rozwijające się z powodu przejadania się, czego konsekwencją jest nadwaga i otyłość oraz towarzyszące im zaburzenia metaboliczne. Nie mniej niebezpieczne dla zdrowia może być „mikro-niedożywienie”, polegające nie tyle na niedoborze spożywanych kalorii ale też na niepełnowartościowym żywieniu które nie zaspokaja molekularnych potrzeb metabolicznych organizmu – co prowadzi do niedoborów mikroskładników pokarmowych. To zdarza się niestety często przy przewadze żywności przetworzonej na naszych talerzach.

Zdrowa dieta, zgodna z kodem genetycznym człowieka – odblokowuje „pozytywne” geny (m.in. wydłuża telomery chroniące DNA), wzmacnia układ immunologiczny, przywraca zdrowie, witalność, płodność. Celem terapii żywieniowych wraz z odpowiednią suplementacją jest poprawa funkcji przewodu pokarmowego, immunologicznego, wyrównanie metaboliczne (hipoglikemia reaktywna, insulino oporność, dyslipidemie), regulacja gospodarki hormonalnej.

Wielu z nas nie chce zmieniać swoich nawyków żywieniowych, nie zdając sobie sprawy jak ogromne znaczenie ma dla naszego zdrowia to co wkładamy do koszyka w sklepie a następnie co trafia na nasze talerze.

Powiem szczerze, że sama przez długi czas borykałam sie szukając związku pomiędzy zdrowym żywieniem a kondycją mojego organizmu. Pojechałam również na tzw. „wczasy zdrowotne” z Ewa Dąbrowską, poddając siebie niejako „żywieniowemu eksperymentowi”. Tam odkryłam jak ogromna moc mają warzywa i owoce, szczególnie w postaci surowej... Jak niewiele potrzeba żeby być zdrowym...

Filar 2: Aktywność fizyczna.

Systematyczne ćwiczenia prowadzą do pobudzenia wielu genów związanych z witalnością i zachowaniem zdrowia oraz do utrzymania zdolności poznawczych i plastyczności mózgu. Paradoksalnie efekt ten jest najbardziej widoczny po 40–50 roku życia! Badania naukowe wykazały korzystne efekty systematycznych i zbalansowanych ćwiczeń ruchowych w zapobieganiu oraz opóźnianiu rozwoju wielu chorób przewlekłych, m.in. chorobach układu sercowo-naczyniowego, oddechowego (przewlekła obturacyjna choroba płuc – POChP, astma oskrzelowa), chorobach mięśni, stawów i kości (zwyrodnieniowe zapalenie stawów, osteoporoza, fibromialgia, zespół przewlekłego zmęczenia), depresji oraz chorobach nowotworowych. Aktywność fizyczna jest niezmiernie ważna dla kondycji fizycznej i psychicznej.

Filar 3: Sen i regeneracja

Bardzo ważnym elementem zdrowia jest dbanie o tzw. higienę snu, jego długość i warunki w jakich śpimy. Sen prowadzi do odnowy biologicznej, utrzymania równowagi hormonalnej. Badania wykazały ze chroniczny niedobór snu (poniżej 6 godzin) powoduje dramatyczny spadek zdolności poznawczych.

Filar 4: Równowaga psychiczna, umiejętność radzenia sobie ze stresem.

Filar bardzo ważny, ponieważ przewlekły stres który jest nie do uniknięcia we współczesnym świecie – może być przyczyną wielu chorób m.in. osłabienia układu odpornościowego, zaostrzania objawów wielu chorób z autoagresji, np. Hashimoto, Gravesa-Basedowa, cukrzycy itp. Jest na to wiele recept. Ja osobiście będąc Katolikiem – nie mogę nie docenić roli wiary i modlitwy w ochronie przed stresem.

► **Kto odniósłby największą korzyść ze zmiany nawyków żywieniowych,przynajmniej zmiany myślenia o jedzeniu?**

Zmiana żywienia w pewnym sensie pomogłaby każdemu. Każdy z nas jest swojego rodzaju ofiarą "food industry", więc większość z nas, na dobrą sprawą skorzystałaby ze zmiany jadłospisu i tzw „optymalizacji" swojego stylu żywienia jako formę prewencji chorób. Oczywiście osoby cierpiące na choroby cywilizacyjne, odniosłyby największe i najbardziej zauważalne korzyści. Dieta oparta na roślinach (głównie surowych warzywach i owocach) znana jest już od wieków – jako tzw. „detoks wewnętrzny " już w starożytnej księdze takiej jak Biblia, opisana jest jako „post Daniela" czyli dieta owocowo-warzywna. Jej zasady bardzo dobrze opracowała dr Ewa Dąbrowska, która podczas swojej 30 letniej praktyki udowodniła jak można odwrócić skutki wielu chorób przewlekłych takich jak cukrzyca czy choroba wieńcowa. Zakłada ona tzw. „detoks zewnętrzny" czyli jak największą eliminacje produktów przetworzonych, bogatych w środki chemiczne, z których większość jest po prostu toksynami dla naszego ciała. Obecnie dieta w oparciu o warzywa i owoce jest promowana przez tak wybitnych lekarzy i kardiologów: Dr John McDougall, Dr Joel Fuhrman, Dr Caldwell Esselstyn, Dr Neal Barnard, który jest założycielem the Physicians Committee for Responsible Medicine itd). Wszyscy oni uważają, że przekazanie steru leczenia w ręce pacjentów jest jednym z najważniejszych elementów terapii – biorąc pod uwagę to, że często współczesna medycyna nie proponuje leczenia przyczyny choroby.

► **Co powinniśmy jeść, co należy przestać spożywać?**

Każda grupa wiekowa i fizjologiczna ma inne potrzeby. Są różne profile metaboliczne i genetyczne uwarunkowania pacjentów, różne wymagania pokarmowe i zdrowotne. Matki karmiące, osoby w wieku emerytalnym czy też młody człowiek w szczytowej fazie rozwoju będą mieli inne potrzeby. Dlatego też należy najpierw określić stan zdrowia i potrzeby metaboliczne i indywidualny fizjologiczny kontekst danego pacjenta.

W moim gabinecie, oferuję kompleksowe konsultacje internistyczne w zakresie profilaktyki, wczesnego wykrywania chorób wewnętrznych i badań klinicznych. Po wstępnej diagnostyce i ocenie stanu zdrowia, oprócz zaproponowania leczenia niezbędnymi lekami – istnieje możliwość ustalenia kierunku terapii żywieniowej wraz z niezbędną suplementacją.

Ja zaczynam cały proces od spotkania z pacjentem, wywiadu, badania fizykalnego, podstawowych badań krwi oraz tzw. "health assessment questionnaire"– kwestionariusz oceny zdrowia, który opiera się na pytaniach dotyczących stylu życia, stanu zdrowia, nawyków żywieniowych, samopoczucia i wielu innych. Następnym krokiem, który podejmuję jest dokładna i skrupulatna interpretacja wyników, stworzenie planu działania obejmującego wdrożone leki, program terapii żywnościowej i zalecanych suplementów, który następnie omawiam z pacjentem. Jak już wcześniej wspomniałam, cały ten proces opiera się na wzajemnym wsparciu i współpracy pomiędzy lekarzem a pacjentem. Pacjent nie jest zostawiony sam na żadnym etapie drogi. Dobrodziejstwem jest fakt ze większość ubezpieczalni sponsoruje dodatkowe wizyty lekarskie dla pacjentów wymagających leczenia otyłości.

Przewidziane są seminaria i warsztaty w dziedzinie "Medycyny Kulinarnej" organizowane przez mój personel i nadzorowane przez dietetyków pracujących w gabinecie.

► **Co myśli Pani o diecie wspomagającej leczenie chorób autoimmunologicznych?**

Dzisiaj uważa się, że podłoże wielu chorób autoimmunologicznych jest w przewodzie pokarmowym. Żywność przetworzona bogata w „ulepszacze" smaku, sztuczne barwniki i konserwanty, przewaga cukrów i nasyconych tłuszczy w diecie, które stymulują rozwój stanu zapalnego i niezdrowych bakterii w jelicie, stres – wszystko to zaburza procesy trawienia i narusza integralność błon śluzowych wyścielających jelita. Prowadzi do absorbcji i przechodzenia z jelita do krwi nie do końca strawionych cząstek białkowych, które stymulują niespecyficznie układ immunologiczny do produkcji przeciwciał oraz mogą atakować własne tkanki. Dodatkowo, przez nieszczelną ścianę jelita, przedostają się fragmenty mikrobów. Produkowane przez nie toksyny, nie powinny normalnie przechodzić przez barierę jelito-krew. To tylko uproszczony schemat. Coraz więcej danych klinicznych sugeruje związek pomiędzy dietą a chorobami autoimmunologicznymi. Istnieje bardzo wiele metod leczenia, które można wdrożyć w już istniejących jednostkach chorobowych we spółpracy z pacjentem.

► **Czy istnieje taka jednostka chorobowa jak „nieszczelne jelito"?**

Wyściółka jelita ma grubość tylko jednej komórki. Jelito cienkie jest miejscem wchłaniania większości składników odżywczych. Jelito jest również częścią przewodu pokarmowego, gdzie zatrzymywane są toksyny, niestrawione jedzenie i bakterie, które nie powinny przedostać sie do krwioobiegu. Nienaruszalność tej bariery jest bardzo ważna. Im bardziej uszkodzona i przepuszczalna jest wyściółka jelita, tym słabsza bariera ochronna.

Alergie, kłopoty ze schudnięciem, łuszczyca, reumatoidalne zapalenie stawów a nawet choroba Hashimoto czy Leśniowskiego-Crohna mogą być wynikiem zespołu tzw. nieszczelnego jelita. Przewód pokarmowy ma swoją własną tkankę nerwową, zwaną jelitowym układem nerwowym, który wyczuwa i reaguje na środowisko jelitowe i w ten sposób reguluje własna aktywność jelit. Podczas gdy jelitowy układ nerwowy może funkcjonować niezależnie, komunikuje się również z ośrodkowym układem nerwowym poprzez sieć określaną jako oś jelita-mózg. Dwukierunkowy charakter tej komunikacji wyjaśnia nie tylko jak stres może wpływać na trawienie ale także w jaki sposób schorzenia przewodu pokarmowego mogą wpływać na mózg.

Relacja pomiędzy Mikrobiomem jelitowym (probiotyki) wyłania się jako kluczowy czynnik wpływający na komunikację wzdłuż osi jelitowo-mózgowej. Mikroby jelitowe same wytwarzają szereg neuroaktywnych substancji, pomagają kontrolować funkcje bariery jelitowej i modulują sygnalizację immunologiczną i zapalną. Wpływają one na sygnalizację wzdłuż szlaków nerwowych. Uważa się, że zaburzenia mikrobiologiczne w jelitach są związane z zaburzeniami neurologicznymi, takimi jak zaburzenia ze spektrum autyzmu, ADHD, depresja, nerwice lękowe, jak rowniez choroba Parkinsona, choroba Alzheimera i przewlekły ból.

► **Wspomniała Pani o równowadze mikrobiomu. Jaka jest Pani opinia na temat probiotyków?**

Probiotyki czyli wyselekcjonowane kultury bakterii służą naszemu zdrowiu i poprawie pracy układu pokarmowego. Właściwy mikrobiom ma wpływ nie tylko na nasze jelita ale na cały organizm włącznie z mózgiem. Jak wykazały badania naukowe, niewłaściwy mikrobiom przyczynia się m.in. do depresji czy otyłości.

Probiotyki to pomocne bakterie, które przeciwdziałają nadmiernemu rozwojowi chorobotwórczych bakterii jelitowych i zapewniają szerokie spektrum wcześniej nieznanych korzyści zdrowotnych. Niezdrowa dieta z przewagą cukrów i utlenionych tłuszczy, przyjmowanie antybiotyków czy też naturalny proces starzenia – powoduje że delikatna równowaga między korzystnymi i złymi bakteriami jelitowymi ulega zakłóceniu. Brak odpowiedniej równowagi może siać spustoszenie w całym organiźmie. Brak równowagi zdrowych bakterii jelitowych odgrywa ważną rolę w rozwoju wspomnianego wcześniej „zespołu nieszczelnego jelita", przewlekłych stanów zapalnych i dalej chorób przewlekłych, takich jak zaburzenia autoimmunologiczne, zespół metaboliczny, cukrzyca, otyłość, zespół chronicznego zmęczenia i niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby. Podczas gdy suplementacja dobrymi bakteriami jest postrzegana jako zapewniająca obronę przede wszystkim przed chorobami jelitowymi – takimi jak zapalna choroba jelit (IBD), zespół jelita drażliwego (IBS) i rak jelita grubego – naukowcy sądzą, że pomagają również w zapobieganiu wielu chorobom w tym procesom starzenia.

Dokończenie na str. 12

Dokończenie ze str. 11

Przewód pokarmowy jest jak „reaktor chemiczny” – niestety nie jest wykonany z tworzywa opornego na korozję.

Zachodzi tutaj wiele skomplikowanych reakcji biochemicznych i produkowane są w wysokich stężeniach różnego rodzaju bioaktywne molekuły chemiczne w tym bioprzekaźniki, neurotrasmitory i inne bioaktywne cząsteczki o kolosalnym i niedocenianym wpływie na wszystkie komórki organizmu.

Bakterie jelitowe produkują białka, które wywierają silny wpływ na obwodowe receptory – i jak wiadomo, wpływ ten może być dodatni lub ujemny. Długotrwały stan zaburzonej równowagi na korzyść chorobotwórczych bakterii tzw. dysbioza – aktywuje wiele niekorzystnych ścieżek metabolicznych, immunologicznych i hormonalnych w naszym organizmie, które mogą wywołać rozwój chorób w wielu obszarach organizmu – nie tylko tych związanych z jelitem.

Dziękujemy za rozmowę!

W razie dodatkowych pytań prosimy o kontakt z naszym ekspertem:
Jolanta Libura, MD, PhD
choroby wewnętrzne,
lekarz specjalista w medycynie żywnościowej

drlibura@gmail.com; telefon 646 382 77 42
Adres Praktyki Lekarskiej:
158 Noble Street, Greenpoint 11222 NY
6514 Beach Front Rd, Arverne, NY 11692

VSL#3® THE LIVING SHIELD™ – żywa tarcza

Probiotyk – dla osób z zespołem nadwrażliwości jelita grubego (IBS), wrzodziejącym zapaleniem krężnicy (UC).

Wielu pacjentów przyjmuje probiotyki w celu zmniejszenia objawów zaburzeń żołądkowo-jelitowych (GI), ale również poprawy ogólnego stanu zdrowia. Probiotyki postrzegane są jako naturalne i bezpieczne. Jednak jakość poszczególnych produktów znacząco może się od siebie różnić.

Światowa Organizacja Zdrowia definiuje probiotyki jako „żywe mikroorganizmy, które po podaniu w odpowiednich ilościach przynoszą korzyści zdrowotne gospodarzowi”. Obejmują one zarówno bakterie, jak i drożdże. Probiotyki działają na wiele różnych sposobów, w tym:

- wyścielają powierzchnie przewodu żołądkowo-jelitowego i powstrzymują przedostawanie się szkodliwych bakterii do organizmu człowieka (wykluczenie konkurencyjne),
- wzmacniają tkanki ściany jelita,
- unieszkodliwiają niektóre drobnoustroje chorobotwórcze
- regulują odpowiedź układu odpornościowego, zarówno na poziomie ściany jelita, jak i całego ciała.

Z uwagi na fakt, że preparaty probiotyczne, to zwykle nie leki a suplementy diety, ilość badań jakim muszą być poddane jest niewielka. Niewygórowane wymagana wobec producentów, powodują, że na rynku ciężko odszukać produkt gruntownie przebadany, czyli bezpieczny i skuteczny.

Dowody wskazują, że **VSL#3®**, który jest probiotyczną mieszanką żywych, liofilizowanych bakterii kwasu mlekowego i *bifidobaterii*, jest korzystny dla osób z m.in. wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego, chorobą uchyłkową, zespołem jelita wrażliwego oraz marskością wątroby. W każdej dawce znajduje się 450 miliardów bakterii składających się z ustalonej proporcji następujących ośmiu probiotyków: *Bifidobacterium breve, Bifidobacterium longum, Bifidobacterium infantis, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus plantarum, Lactobacillus paracasei, Lactobacillus bulgaricus, Streptococcus thermophilus*.

VSL#3® dodawany może być do zimnego napoju: wody, soku lub mleka Należy wspomnieć, że skuteczność preparatu u osób przyjmujących w tym samym czasie antybiotyk będzie mniejsza. Dlatego probiotykoterapię należy kontynuować do kilku tygodni po ostatniej dawce antybiotyku. Istotny jest również fakt, iż **VSL#3®** może powodować łagodne wzdęcia u pacjentów rozpoczynających terapię probiotykami, ponieważ organizm dostosowuje się do zmian w mikrobiocie okrężnicy. Ponadto szczepy probiotyków obecne w **VSL#3®** są często występującymi gatunkami w jelicie człowieka i są uznawane za bezpieczne.

Badania przeprowadzone przy użyciu **VSL#3®** wykazały skuteczności tej probiotycznej kombinacji, w indukowaniu i utrzymywaniu remisji u osób z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego. W jednym z badań przeprowadzonych na dzieciach z tą chorobą stwierdzono, że po 4 tygodniach leczenia steroidami wraz z **VSL#3®** lub placebo, 92,8% w grupie **VSL#3®** uzyskało remisję, w porównaniu z zaledwie 36,4% w grupie placebo. W badaniu tym nie odnotowano również żadnych niekorzystnych skutków biochemicznych ani klinicznych **VSL#3®**.

Wiele preparatów mimo obecności odpowiednich szczepów bakterii, nie wykazuje odpowiednich skutków zdrowotnych. Sama obecność prozdrowotnych szczepów w danym produkcie nie jest wystarczające. Skuteczność produktu związane jest również z procesem produkcyjnym, gdyż rzutuje on na przeżywalność bakterii na poszczególnych odcinkach przewodu pokarmowego. **VSL#3®** w porównaniu do swoich konkurentów dociera do jelita grubego (tylko żywe szczepy baterii wykazują działanie prozdrowotne!)

VSL#3® to produkt zawierający zestaw przebadanych szczepów probiotycznych, zdolnych do kolonizacji układu pokarmowego. Korzystny dla pacjentów w trakcie oraz po antybiotykoterapii, ale również chorujących na wrzodziejące zapalenie jelita grubego i zespół jelita wrażliwego. Stosowany również przy biegunkach i wymiotach, wynikających z zakażenia układu pokarmowego. Od 1 do 2 saszetek dziennie pozwala na odbudowanie zaburzonej flory bakteryjnej naszych jelit.

PROTEINY
– nie tylko dla sportowców...

Obecne trendy sprzyjają kultowi pięknego ciała, więc wiele osób sporo uwagi poświęca sposobom odżywiania. Część decyduje się nawet na drastyczne diety owocowo-warzywne czy białkowe. Bez względu na to, jaki przyświeca nam cel, pamiętajmy, że powinniśmy dostarczać naszemu organizmowi składników odżywczych zgodnie z faktycznym zapotrzebowaniem, uwzględniając nasz wiek, poziom aktywności fizycznej i ewentualne choroby. Zdrowie jest najważniejsze! W poniższym artykule przybliżymy temat białek i odpowiemy jednocześnie na pytanie, czy proteiny są tylko dla sportowców.

NIEZBĘDNE BIAŁKA?

Zdecydowanie tak! Dieta każdego z nas powinna ich dostarczać z uwagi na ważne funkcje, jakie pełnią w organizmie m.in.:

- budulcowa – wchodzą w skład komórek i tkanek w całego organizmu,
- energetyczna – stanowią źródło energii (ok. 15%), spalanie 1 g białka dostarcza ok. 4 kcal,
- odpornościowa – biorą udział w odpowiedzi immunologicznej (przeciwciała),
- enzymatyczna – uczestniczą w reakcjach związanych z metabolizmem,
- transportowa – dostarczają tlen do komórek (hemoglobina),
- regulatorowa – budują hormony (insulina, hormon wzrostu),
- uczestniczą procesie widzenia – białko opsyna przenosi bodźce świetlne do komórek układu nerwowego.

BIAŁKO PEŁNOWARTOŚCIOWE I NIEPEŁNOWARTOŚCIOWE

Białka budują mniejsze jednostki – aminokwasy, połączone ze sobą wiązaniem peptydowym. Z uwagi na skład aminokwasowy dzielimy białka na pełnowartościowe (w całości wykorzystywane są przez organizm do syntezy białek ustrojowych) oraz niepełnowartościowe (ich skład aminokwasowy jest ograniczony). Organizmowi dostarczamy białka pełnowartościowe, kiedy spożywamy: jaja, mięso (drób, ryby) oraz produkty mleczne. Natomiast białko niepełnowartościowe, czyli posiadające mniejsze ilości aminokwasów, znajduje się w produktach roślinnych. Wartością odżywczą wyróżniają się rośliny strączkowe. Pamiętajmy, że zdrowa dieta oznacza dostarczanie białek pochodzenia zarówno zwierzęcego, jak i roślinnego.

TRAWIENIE I WCHŁANIANIE BIAŁEK

Śledząc proces trawienia białek, zaczynamy dopiero od żołądka! Obecne w jamie ustnej enzymy nie mają zdolności do ich rozkładu. Właśnie w żołądku wydzielany jest pepsynogen (nieczynna forma enzymu), który aktywowany przez kwas solny przekształca się w pepsynę, która rozpoczyna rozkład białek. Dalsze trawienie odbywa się w dwunastnicy z udziałem kolejnych enzymów: trypsyny i chymotrypsyny. Na tym etapie mamy już do czynienia z tripeptydami i dipeptydami. Za ostatni etap rozkładu do pojedynczych aminokwasów odpowiadają peptydazy (w ścianie jelita cienkiego). Następnie aminokwasy trafiają żyłą wrotną do wątroby i kolejno większa część z nich dostaje się z krwią do poszczególnych komórek organizmu. Co dzieje się z nadwyżką aminokwasów? Przekształcają się w amoniak i ketokwasy. Następnie amoniak przekształcony w mocznik trafia do nerek, a ketokwasy wykorzystywane są do syntezy np. cukrów, tłuszczy.

ZWIĘKSZONE ZAPOTRZEBOWANIE NA BIAŁKO?

U osób uprawiających sport zachodzi konieczność dostarczania większej ilości białka. Podczas treningów dochodzi często do tzw. mikrouszkodzeń mięśni, których naprawa odbywa się przy pomocy białek. Ponadto długotrwały wysiłek fizyczny to nasilona synteza białek ustrojowych. Istotny jest też rodzaj uprawianego sportu – budowanie mięśni, treningi wytrzymałościowe czy lekkoatletyka. Ilość białka powinna zostać dostosowana zgodnie z zapotrzebowaniem, najlepiej po konsultacji z dietetykiem. Poza sportowcami należy zwrócić szczególną uwagę również na seniorów! Wraz z wiekiem zmniejsza się zapotrzebowanie na kalorie oraz aktywność fizyczną, jednak zwiększa się zapotrzebowanie na witaminę D, wapń, żelazo i białko! Seniorzy niejednokrotnie zmagają się brakiem apetytu oraz słabszym wchłanianiem i trawieniem, dlatego też często spotykamy się w tej grupie z niedoborem białek.

SUNFLOWER PROTEIN NATURES PLUS

Dzieci i młodzież (w okresie wzrostu), sportowcy, seniorzy to grupy osób, które ze szczególną uwagą powinny zadbać o właściwą ilość spożywanego białka. Pamiętać należy, że istnieją specjalne produkty zawierające proteiny o określonym składzie i wartości energetycznej np. **Sunflower Protein** firmy **Natures Plus**. To świetne rozwiązanie dla osób, których dieta nie dostarcza białka w zaleconej ilości. Ponadto produkt ten nie zawiera w sobie dodatku cukru ani glutenu. Koktail z **Sunflower Protein** stanowić może zdrową przekąskę w ciągu dnia lub tuż po wysiłku fizycznym. Białko pozyskane z nasion słonecznika jest idealne nawet dla wegan i wegetarian.

Markowa opowieść wigiljna...

Był grudniowy dzień, mróz podszczypywał przechodniów opatulonych w ciepłe puchowe kurtki. Ich cienie śpiesznie przemykały ulicami Nowego Jorku, po których hulał przejmujący wiatr. Po ciężkim dniu pracy wracali do domu, gdzie czeka na nich gorący talerz barszczu czerwonego z uszkami różowymi jak ich zmarznięte policzki. Pod białym, wykrochmalonym obrusem znajdą garść pachnącego, suchego siana, zasiądą do stołu, w pokoju pełnym śmiechu i pokrzykiwania niesfornych dzieci, które z niecierpliwością czekają na pierwszą gwiazdkę. Wcześniej wszyscy zaśpiewają kolędy, których słowa znane na pamięć, przywołują wspomnienia z przeszłości. Harmonijne brzdąkanie skrzypiec, chór góralskich głosów i niezachwiana wiara w to, że za chwilę stanie się cud.

Tymczasem moje spojrzenie zatrzymał blask świątecznych witryn sklepowych, odbijających się w kałuży na wpół zamarzniętego wczorajszego deszczu, a myśli zaczęły wywijać pląsy układając się ukradkiem we wspomnienia, z nie tak bardzo dalekiej przeszłości. Zapach ciepłych pierników z marmoladą śliwkową, miękkie dłonie babci, pierogi z kapustą i grzybami i kompot z suszu. Aromatyczne kakao i żar rozpalonego pieca, wesołe iskierki skaczą wciąż beztrosko w moich oczach, które teraz tak często zasłania mgła łez. Za utraconym dzieciństwem, przeszłością, miłością z dawnych lat.

Niezmiennie tęskniłam za domem, za rodziną, przyjaciółmi, za najpiękniejszymi czasami, za chwilami z mojego poprzedniego życia. Przepłakałam niejedną noc i nie mogłam sobie znaleźć miejsca. Byłam sama. W ponad ośmiomilionowym mieście nie znałam ani jednej osoby i nigdy wcześniej nie czułam się tak samotna. Nie cieszyły mnie zapierające dech w piersiach wieżowce. Włóczyłam się po ulicach, patrząc na nieznanych mi ludzi. Byłam już we wszystkich większych muzeach, na różnych przedstawieniach. Do kina i restauracji chodziłam sama. W tym wielkim mieście byłam dopiero kilka tygodni a może miesięcy? Ameryka znana dotychczas jedynie z filmów nabrała nareszcie realnych kształtów. Jawa bardzo różniła się od snów. Pośród tłumów ciężko pracujących ludzi trudno byłoby znaleźć choćby jednego Richarda Gere'a, który uratowałby mnie niczym „Pretty Woman", z sideł smutku i przygnębienia. Nie miałam nawet do kogo wysłać sms-a. Za sobą zostawiłam wszystko co kocham, nie zdając sobie sprawy, jakie poniosę tego koszty. Byłam blisko załamania a może depresji. Wspomnienia były moją jedyną radością i największym smutkiem

Ktoś powiedział mi o polskiej dzielnicy na Brooklynie, gdzie znajdę polskie sklepy, gdzie kwitnie polska tradycja, ale nie zdawałam sobie sprawy, że wszystko tu jest polskie. Postanowiłam wsiąść do metra G, przyjechać i znaleźć na Greenpoincie kawałek domu, chciałam poznać polską społeczność i poczuć się przez chwilę jak w swojej ukochanej Polsce. To była moja pierwsza wizyta na Greenpoicie od czasu kiedy przeprowadziłam się do Nowego Jorku i zamieszkałam na Manhattanie.

Przechadzając się ulicą Manhattan Ave, od razu zwróciłam uwagę na szyld jednego z biznesów, przed którym na chodniku stał stojak z Polską

flagą. Od razu zrobiło mi się ciepło na sercu i wtedy pierwszy raz weszłam do Markowej Apteki.

W ciepłym wnętrzu szybko zdjęłam szalik i rękawiczki, rozejrzałam się. Była tutaj kolejka oczekujących na przygotowywane leki, poradę personelu oraz wiele ludzi przeglądających produkty na półkach.. Ustawiłam się i ja w kolejce po radość, może ukojenie albo po jakąś tabletkę na poprawę nastroju. Zauważyłam, że ludzie ze sobą rozmawiają jakby od dawna się znali. W aptece panowała rodzinna, ciepła atmosfera. W tle grały kolędy, choinkowe światełka porozciągane pod sufitem potęgowały nastrój Świąt. W końcu dzisiaj Wigilia, pomyślałam, dzisiaj podobno zdarzają się cuda. Od samego początku zauważyłam nasze symbole polskości a nawet dobrze zapamiętane polskie ziołowe leki: Raphacholin, Sylimarol, Terpichol itp. po prostu Polska, jaką znam i pamiętam. W Nowym Jorku czułam się zagubiona, jednak w Markowej Aptece w parę chwil poczułam się jak w mojej ukochanej Polsce. Nie miałam gdzie pójść na wigilię, każdy spędza ją w rodzinnym gronie a moja rodzina była bardzo, bardzo daleko. Jednak wchodząc do tej apteki, niemal od razu poczułam się jak w rodzinie. W środku, mimo, że była to Wigilia przed Bożym Narodzeniem, ludzi było bardzo wiele. Zastanawiam się, czy to tacy sami przybysze jak ja. Każdy coś dotykał, szukał swojego sposobu na zdrowie. Wszyscy byli spokojni, tak jakby przeżywali tę atmosferę wielkich świąt w swoim sercu mimo, że tu na ziemi amerykańskiej. Mając już w swoim koszyczku znany z polski „uspokajacz" Nervosol, stanęłam w kolejce i niechcący podsłuchałam rozmowę dwóch kobiet, z których jedna opowiadała historię swojej choroby i niemal cudownego a z pewnością niespodziewanego dla niej uzdrowienia. Nie mogłam długo udawać, że nie słyszę o czym rozmawiają, zaciekawiłam się i nieśmiało zaczęłam zadawać pytania. Okazało się, że rok temu pani ta miała wyznaczoną w Polsce operację stopy. Zwyrodnienie i ból utrudniały jej chodzenie i codzienne funkcjonowanie. Zdesperowana zdecydowała się na zabieg w kraju, ponieważ brak ubezpieczenia zdrowotnego skazywałby ją na wysokie koszty tej samej procedury w Stanach. Lekarze, z którymi się konsultowała zalecali ingerencję chirurgiczną, jednak wiązało się to z pewnym ryzykiem zdrowotnym, dlatego wciąż miała wątpliwości. Na krótko przed wyjazdem do Polski, pani ta przyszła w Wigilię do Markowej Apteki. Chciała dokonać ostatnich zakupów i poradzić się w kwestii swojego schorzenia. Właściciel apteki pan Marek oraz pracujący z nim farmaceuci zasugerowali pewne witaminy i suplementy na bazie glukozaminy i kwasu hialuronowego, które sprawdzają się w skutecznym leczeniu niektórych zwyrodnień stopy. Poradzili jej lek – Arthiflex firmy Century 21 – nieraz nie diagnoza a zdrowe myślenie mogą spowodować takie cuda. Wierzmy w magię 24 grudnia, bo warto mieć takie dni w kalendarzu.

Pomysł wydawał się warty wypróbowania, operacja wyznaczona na zimowe miesiące po Nowym Roku zbliżała się wielkimi krokami jednak wciąż pozostawało wystarczająco dużo czasu, aby chociaż spróbować nowej, alternatywnej metody leczenia. Pani wkrótce po Wigilii wyleciała do Polski zostawiając swój adres, na który Markowa Apteka wysłała zalecane suplementy. Kilka tygodni później w aptece zadzwonił telefon z radosną wiadomością. Pani odwołała operację. Lekarze stwierdzili, że nie jest już konieczna. Choroba stopy cofnęła się a wkrótce całkowicie ustąpiła. Wszystko to dzięki tej wigilijnej wizycie w Markowej Aptece – wspominała dziś ta sama pani stojąc w kolejce bez kuli i bez laski, za to z wielkim uśmiechem i wspaniałym humorem gotowa na świąteczne pogaduszki ze swoją ulubioną apteczną załogą.

Nareszcie przyszła moja kolej. Mój koszyk wypchany był kremami do pielęgnacji twarzy, produktami do włosów i wszystkim tym czego brakowało mi z Polski. Farmaceutę chciałam zapytać o witaminy i suplementy, które pomogłyby mi zbilansować i zharmonizować moje myśli, ukoić nerwy, poprawić samopoczucie. Poprosiłam o jakieś środki na uspokojenie, bo moje dzikie serce wyrywało się z ciała, chciałam robić to co lubię, ale niestety los imigranta w danym momencie mi na to nie pozwalał. Porady udzielał mi pan Marek, który z dociekliwością pytał o ten mój smutek i jego przyczyny. Opowiadałam o moich problemach i rozterkach pobytu w Nowym Jorku. Był to pierwszy człowiek w Ameryce, który tak szczerze zainteresował się moim stanem zdrowia. Po krótkiej rozmowie stwierdził, że największy stres dorosłej osoby jest wtedy, kiedy człowiek nie robi w życiu tego o czym w duszy marzy i padło to pytanie do mojej osoby. Ja wiedziałam co mi na duszy najbardziej leży i odpowiedziałam bez namysłu, ze pisanie sprawia mi największą satysfakcję życiową. Zanim zdołałam cokolwiek powiedzieć spojrzał mi głęboko w oczy i zapytał czy nie chciałabym pisać do jego gazety. Zamarłam ze zdziwienia, przez głowę przetoczyło mi się milion myśli, od lat pisałam do szuflady, ale nigdy nie odważyłam się z tym niczego dalej zrobić. Bez wahania zgodziłam się nie znając nawet szczegółów. Zaczęliśmy o tym rozmawiać a później współpracować, Zawiązała się między nami przyjacielska relacja pełna wiary i wzajemnego wsparcia. Pisanie dla Markowej gazety w gruncie rzeczy odmieniło moje życie. Znalazłam swój utracony sens, odzyskałam chęci i siłę do dziania. W konsekwencji całe moje życie poszło innym torem. Pisanie daje mi pewność siebie i wielką satysfakcję. Po prostu radość i szczęście. Wkrótce z pewną pomocą pana Marka nawiązałam także współpracę z gazetą Kurier Plus, dla której mam niebywały zaszczyt i przyjemność pisać cykle ciekawych historii i felietonów. Jeden wigilijny dzień, wtedy w Markowej Aptece spowodował mój prywatny, pozytywny efekt domina, który na zawsze zrewolucjonizował mój mały świat.

Wigilia to niesamowity, magiczny i świąteczny czas. W zeszłym roku swoją magią objął też pana Marka. W aptece usłyszałam jego historię od klientek, które mówiły o tym, jak Pan Marek się zmienił. Jedna z klientek zwróciła mu uwagę na jego sylwetkę. Zauważyła, że pracując całymi dniami, pomagając oraz doradzając innym, zapomniał zadbać o swoje własne zdrowie. Bardzo długa i ciekawa rozmowa w wigilijny wieczór zmotywowała pana Marka do gruntownych zmian w sposobie odżywiania się i dbania o kondycję. W ciągu tego roku zrzucił sporo zbędnych kilogramów, regularnie ćwiczy na siłowni, biega i jeździ na rowerze. Unormowało się ciśnienie krwi, ma więcej siły i energii. We własnym ciele czuje się lepiej niż kilka lat temu. A wszystko to dzięki tej jednej inspirującej rozmowie – wigilię temu.

Z apteki wyszłam gdy było już ciemno. Pierwsza gwiazdka świeciła na niebie a księżyc oświetlał mi drogę. Wydeptaną przez miliony ludzi przede mną, drogę do domu, do mojego już radosnego wigilijnego stołu. Do najpiękniejszych wspomnień, które wkrótce stworze.

Paulina Deka

Markowa Poliklinika Śmiechu

Drodzy Czytelnicy Markowej Apteki, jak powszechnie wiadomo, apetyt wzrasta w miarę jedzenia. Podobnie jest z endorfinami: im wyższy ich poziom, tym większą mamy ochotę na powtórzenie bodźca, który pobudził ich wydzielanie. A więc im więcej endorfin, tym większy na nie mamy apetyt. I tak jest w kółko.

☺ ***Im więcej uśmiechu, tym więcej szczęścia, zatem zapraszamy do wspólnego pobudzania hormonu szczęścia.***

L-Karnityna

gdy widmo marskości zagląda Ci w oczy
boś swej wątroby nigdy nie szanował
niechaj pot zimny poduszki nie zmoczy
jest coś człowieku, czegoś nie próbował

a co pomoże znękanym narządom
do pełnej formy powrócić niezwłocznie
L-karnityna wybawi z opresji
gdyś ciało swoje wywiódł na manowce

I seniorowi, co stęka nocami
całemu światu wyrzekając szpetnie
w sukurs przybędzie substancja magiczna
którą zażywać powinien koniecznie
w objęcia weźmie jak młoda dziewczyna
do swojej piersi przytuli ochoczo
szepnie do ucha „L-Karnityna"
i hasać po świecie znów będzie uroczo

by serca mięsień walił Ci jak młot
a pamięć nigdy nie zbaczała z drogi
z L-karnityną przeskoczysz przez płot
choćby bolały już strudzone nogi

a jeśli młodym jesteś wciąż mężczyzną
co ojcem pragnie zostać lada chwila
L-karnityna plemniki tężyzną
obdarzy wielką niczym u goryla

na melodię „Dzisiaj w Betlejem..."

Dziś na Greenpoincie
Dziś na Greenpoincie
Wesoła nowina
Bo pierwsza gwiazdka
Bo pierwsza gwiazdka
Święta rozpoczyna

W Markowej rano
W Markowej rano
Wielkie poruszenie
Tu znajdziesz leki
Tu znajdziesz leki
Na każde schorzenie

Zaraz do stołu
Zaraz do stołu
Usiądzie rodzina
Opłatek w ręce
Opłatek w ręce
Wigilię zaczyna

Bądźcie szczęśliwi
Bądźcie szczęśliwi
Klienci kochani
Zdrowiem i szczęściem
Zdrowiem i szczęściem
Obdarowywani

Radość się rodzi
Szczęście nadchodzi
W sercach otucha
Choćby i plucha
Ludzie się kochają
Życzenia składają
Miłość miłość ogłaszają

Gdy boli kolano
I nie możesz rano
Gdy serce zamiera
I kolka uwiera
Wątroba uciska
Dziwią się ludziska
Że choroba każda pryska

Barszczyk czerwony
Karpik smażony
Kolędy grają
Dzieci śpiewają
Prezenty rozdają
Boleści znikają
Radość radość ogłaszają

Żyjcie w spokoju
Nie znając znoju
I trudów życia
Dobrego pożycia
Dzisiaj wam życzymy
Bardzo Was cenimy
I opłatkiem się dzielimy