

# URODA i medycyna

Strzeż się raka  
Letnia pielęgnacja skóry

Nowy zabieg!  
Życie bez rozstępów

Ginekologia  
estetyczna  
Intymnie o pięknie

Anti-aging  
Kontroluj  
wewnętrzny ogień



Dekalog Pacjenta  
Medycyny Estetycznej

## WŁOS Z GŁOWY

Przyczyny łysienia i chorób włosów  
Najskuteczniejsze metody leczenia i pielęgnacji

NUMER 3/19 (22)  
CENA 5,90 zł (VAT 8%)  
ISSN 2300-3501 INDEXS 298261  
0 6 >  
9 4772300 390907

# Bądź stróżem wewnętrznego ognia

Większości z nas „zapalenie” kojarzy się z infekcją, czyli zakażeniem bakteryjnym lub wirusowym. Dlatego tak chętnie sięgamy po antybiotyki, które mają szybko zwalczyć przyczynę choroby, albo leki przeciwzapalne, żeby zmniejszyć objawy i poczuć się lepiej. Czy jednak zapalenie jest reakcją patologiczną i czy trzeba je natychmiast zwalczać wszelkimi dostępnymi metodami? Okazuje się, że nie.

Jagoda Koniarek

Zapalenie jest to proces fizjologiczny, którego celem jest obrona organizmu przed wszystkimi wrogimi czynnikami, zarówno pochodzenia zewnętrznego, jak i wewnętrznego. Układ odpornościowy ma za zadanie bronić homeostazy, czyli stabilnego, uporządkowanego funkcjonowania wszystkich komórek, tkanek i układów organizmu. Wszystko, co może zakłócić ten stan musi zostać rozpoznane i zniszczone. Dotyczy to zarówno patologicznych drobnoustrojów, czy rozpoznanych jako wrogi obcych cząsteczek np. pokarmów, jak i własnych obumarłych, uszkodzonych lub odbiegających od normy komórek. Naukowcy przyjmują, że pierwotnym zadaniem układu odpornościowego było właśnie usuwanie martwych lub „rozregulowanych” komórek, a dopiero potem wykształciły się mechanizmy obrony przed zewnętrznym wrogiem. Reakcja zapalna jest więc niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

## Pięć objawów

Już w 40 roku n.e. Celsus określił pięć podstawowych objawów miejscowych zapalenia. Są to:

- **Rubor** – zaczerwienienie, wynikające z rozszerzenia naczyń i zwiększonego przepływu krwi.

- **Calor** – podwyższona ciepłota, również będąca efektem zwiększonego przepływu krwi oraz działaniem mediatorów stanu zapalnego.
- **Dolor** – bolesność, która powstaje w wyniku drażnienia zakończeń nerwowych przez mediatory stanu zapalnego.
- **Tumor** – obrzęk, jako skutek przemieszczania się płynów, białek i komórek z naczyń krwionośnych do tkanek.
- **Functio laesa** – utrata funkcji – częściowa lub całkowita.

Do objawów ogólnych zaliczyć można podniesienie ciepłoty ciała, dreszcze, bóle mięśniowe lub stawowe.

Zarówno objawy miejscowe, jak i ogólnoustrojowe wynikają z uaktywnienia komórek układu odpornościowego, zwiększenia uwalniania cytokin prozapalnych i rozwoju kaskady reakcji mających na celu zlokalizowanie „wroga”, ograniczenie jego ekspansji i ewentualnych zniszczeń, zwalczanie go i usunięcie ofiar, a także mobilizację organizmu do odbudowy. Bolesność towarzysząca stanom zapalnym również jest elementem obronnym, chroniącym przed dalszymi uszkodzeniami, które mogłyby być spowodowane przez nieodpowiednie zachowanie, np. chodzenie na złamanej nodze. Można więc przyjąć, że przy prawidłowo funkcjonującym



**Jagoda Koniarek**

– specjalista dietetyki i żywienia człowieka, absolwentka SGGW w Warszawie, koordynator Programu LEAP w ISO-LAB w Warszawie.

## *Reakcja zapalna jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu*

układzie odpornościowym, przerywanie reakcji zapalnej, jest zbędne, a może być wręcz szkodliwe.

Oczywiście istnieją sytuacje, kiedy zapalenie jest tak silne, że objawy mogą doprowadzić do nieodwracalnych uszkodzeń organizmu, a nawet śmierci. Tak bywa w przypadku ciężkich chorób bakteryjnych, wirusowych lub pierwotniaczych, rozległych poparzeń lub odmrożeń, kiedy sprawca jest na tyle agresywny, że bardzo szybko rozprzestrzenia się w organizmie, doprowadza do uszkodzenia tkanek, narządów i milionów komórek.

### *Wieczny ogień*

Proces zapalny kończy się dopiero po usunięciu wszystkich szkód, a nie w momencie unicestwienia wroga, ale samo wygaszanie zapalenia rozpoczyna się już w momencie jego zapoczątkowania, bo w sprawnym organizmie nic nie toczy się tylko w jedną stronę. Gdyby mechanizmy zapalne nie miały uruchamianych jednocześnie, równoważących je, mechanizmów przeciwzapalnych, to raz rozpalony ogień trawiłby organizm aż do jego rychłego końca. Przewlekłe stany zapalne mogą rozwijać się w przypadku chronicznych infekcji bakteryjnych (np. gruźlica, borelioza, kiła), przy odkładaniu się

kryształów kwasu moczowego w stawach (dna moczanowa) i w wielu innych chorobach o podłożu bakteryjnym, wirusowym lub metabolicznym. Jednakże nie są to jedyne przyczyny takich zapaleń.

### *120 lat w zdrowiu*

W naszym ciele codziennie starzeją się, umierają lub rozregulowują miliardy komórek, które należy znaleźć i poddać utylizacji. Jest to główne zadanie układu odpornościowego i przyczyna towarzyszącego nam przez całe życie przewlekłego stanu zapalnego o niskim natężeniu. Im liczba komórek wymagających interwencji krwinek białych jest mniejsza, tym stężenie cytokin zapalnych i natężenie zapalenia jest niższe. Gdyby nie było żadnych czynników uszkadzających i przyspieszających niekorzystne procesy w komórkach, to prawdopodobnie dożywalibyśmy 120 lat i nie cierpieli na uciążliwe choroby przewlekłe związane z procesem starzenia. Jednakże o takim rajku możemy na razie jedynie pomarzyć.

Chociaż zwiększenie higieny i postęp medycyny pozwoliły na ograniczenie śmiertelnych epidemii i znaczne wydłużenie życia, to jednak nie przedłużyły nam młodości, a jedynie starość. Co gorsza liczba szkodliwych



czynników środowiskowych zatruwającą wzrostą. Bardzo zła jakość powietrza, wody, żywności, tony zużywanych nawozów, pestycydów, konserwantów, sztucznych dodatków, plastiku, metali ciężkich i stosowanie wysoko wydajnych technologii nie wpływają korzystnie na długość życia, a także prawidłowe funkcjonowanie organizmu i poszczególnych komórek. Dodatkowo, poprzez nadmierny stres, brak lub przesadną aktywność fizyczną, używki, nieregularny tryb życia, brak snu, błędy żywieniowe, też dokładamy do tego swoją cegiełkę.

#### *Atak chorób przewlekłych*

Układ odpornościowy, poza zwiększoną liczbą komórek do usunięcia, zderza się też z nadmiarem przeróżnych wyzwalaczy reakcji zapalnej, co wynika z wykrycia licznych wrogich cząsteczek. Jest on także pobudzany do działania sygnałami z mózgu, który „krzyczy”, że jest zagrożony. Ciągła ekspozycja na różnorodne stresory, doprowadza do nadmiernego pobudzenia układu odpornościowego, kłopotów

z rozróżnieniem „swój – wróg”, kierowania reakcji obronnych przeciwko własnym, zdrowym komórkom i tkankom. Często zawodzi zaczynają mechanizmy wygaszania reakcji zapalnej. To, co miało być wysoko wyspecjalizowanym mechanizmem obronnym zaczyna działać na naszą niekorzyść i natężenie przewlekłego stanu zapalnego podnosi się do poziomu, w którym zaczynamy odczuwać jego niszczące działanie.

W ostatnim dwudziestoleciu znamienne wzrosła liczba chorób przewlekłych. Możemy tu wymienić otyłość, cukrzycę typu II, zespół metaboliczny, astmę, alergie, choroby autoimmunizujące takie jak RZS, Hashimoto, toczeń układowy i wiele innych. Coraz więcej osób ma problemy z przewodem pokarmowym, a plagą stają się niealkoholowe stłuszczeniowe choroby wątroby, które, jak szacują naukowcy, dotknięty już ponad miliard osób na całym świecie. Niestety u 25% cierpiących na te schorzenia, rozwinęła się lub rozwinie najcięższa, zapalna postać - niealkoholowe stłuszczeniowe zapalenie wątroby.

### *Jak niszcymy swoją wątrobę?*

Jeszcze do niedawna choroby te były zarezerwowane przede wszystkim dla osób nadużywających alkoholu, ale jak widać nasz styl życia i to co jemy zastępuje z powodzeniem nadużywanie wysokoprocen- towych trunków. Naukowcy wskazują tu na fruktozę, a szczególnie powszechnie stosowany w przetworzonej żywności syrop glukozowo-fruktozowy, jako na główny czynnik rozwoju tej grupy chorób wątroby.

Również przy cukrzycy typu II i insulino- oporności dochodzi do pobudzenia lipolizy tkanki tłuszczowej, uwolnienia znacz- nej ilości wolnych kwasów tłuszczowych i odkładania ich w wątrobie. Niewydolna wątroba, która jest narządem mającym bardzo liczne funkcje metaboliczne i od- powiadającym za detoksykację, przestaje sobie radzić, co doprowadza do licznych dysfunkcji organizmu i zwiększenia stężenia toksycznych substancji. Efektem tego, są dalsze uszkodzenia komórek, pobudzenie układu odpornościowego i nasilenie stanu zapalnego. Powstaje błędne koło, swoiste perpetuum mobile, którego skutki nie trudno przewidzieć. Przy tak nasilonych procesach degeneracyjnych i nadmiernym pobudzeniu układu odpornościowego, swoiste mecha- nizmy przeciwstawne, w tym regeneracja, wygaszanie stanów zapalnych stają się niewystarczające. Zaczyna brakować sub- stancji przeciwzapalnych - odpowiednich przeciwzapalnych cytokin, endogennych glikokortykosteroidów, witamin A, D, E i K, (wielonienasyconych długołańcuchowych kwasów tłuszczowych z grupy omega-3 (EPA i DHA). Dostarczanie w żywności lub suple- mentach diety flawonoidów, kurkuminy czy innych składników o uznanym działaniu przeciwzapalnym może w jakimś stopniu wspomóc proces obniżania natężenia stanu zapalnego. Należy jednak pamiętać, że niektóre z nich, jak chociażby kwas alfa- linołenowy (kwas tłuszczowy omega-3 znaj- dujący się w olejach roślinnych), powinny najpierw ulec przemianom w wątrobie, która niestety często jest dysfunkcyjna.

### *Uciec od cywilizacji*

Co możemy zrobić, żeby przygasić ten rozprzestrzeniający się wewnętrzny ogień? Niestety, trudno jest dziś odwrócić tragicz- ne dla nas skutki skokowego, niekontrolo- wanego rozwoju cywilizacyjnego. Z dnia na dzień nie oczyścimy naszej planety z milionów megaton niebiodegradowal- nych odpadów, nie usuniemy z powietrza, wody i gleby toksycznych substancji, ani nie zmienimy o 180 stopni naszego kon- sumpcyjnego stylu życia. Odpady i de- gradacja środowiska jeszcze przez długie lata będą spędzać sen z powiek rządóm i organizacjom społecznym. Jednak każ- de, choćby niewielkie zmiany stylu życia mogą przynieść widoczne korzyści. Warto więc przeanalizować nasze postępowanie i zastanowić się co powinniśmy i co możemy zmienić.

---

*W ostatnich latach gwałtownie rośnie liczba chorób przewlekłych. Coraz więcej osób ma też problemy z przewodem pokarmowym.*

---

Większości z nas trudno jest porzucić do- tychczasową pracę i miejsce zamieszka- nia, przenieść się w jeszcze stosunkowo czyste rejony – do małej alpejskiej wioski lub gdzieś w suwalską głuszę. Każdy może jednak zmodyfikować swoją dietę i akty- wość fizyczną. Jeżeli ta ostatnia ogranicza się do przejścia z domu do samochodu, to warto stopniowo ją zwiększać, wybierając najodpowiedniejszą dla wieku, możliwo- ści i upodobań. Natomiast osoby, które codziennie biegają lub ćwiczą po kilka godzin, powinny zasięgnąć porady spe- cjalisty i zweryfikować, czy taka aktywność nie jest nadmierna, lub źle rozplanowana, co także może być powodem nasilenia stanu zapalnego.



### Alergia a nadwrażliwość

Jedzenie jest czynnością niezbędną dla wszystkich, a dla niektórych jest również źródłem przyjemności. Trzeba jednak zwracać uwagę na to co, jak i kiedy jemy. Często jesteśmy zapracowani i nie mamy czasu ani chęci na przygotowywanie posiłków z prostych, nieprzetworzonych produktów. O wiele łatwiej i szybciej jest skorzystać z półproduktów i „gotowców” hojnie oferowanych przez przemysł spożywczy i sklepy. Trzeba się jednak zastanowić czy to dobry wybór i czy taką żywnością nie dolewamy oliwy do wewnętrznego ogniska. Warto też sprawdzić jak nasz układ odpornościowy reaguje na poszczególne pokarmy, a także dodatki do żywności.

Jeżeli podejrzewamy u siebie natychmiastową reakcję alergiczną, bo zawsze po zjedzeniu konkretnego produktu dostajemy wysypki, obrzęku gardła, warg lub języka, czy ataku duszności, to niezależnie od tego, że możemy prawie ze 100% pewnością wskazać alergizujący pokarm i wyeliminować go z diety, koniecznie trzeba zasięgnąć porady lekarza alergologa.

W przypadku reakcji opóźnionych (tzw. nadwrażliwości) i niejednoznacznych objawów nie da się wykryć sprawcy bez wykonania odpowiednich badań. Doskonałym narzędziem jest tu test MRT (Mediator Release Test – Test

Uwalniania Mediatorów), który bada komórkową reakcję na pokarmy, określając ilościowo stopień nasilenia odpowiedzi zapalnej krwinek białych, wskazując równolegle, który typ leukocytów reaguje. Dodatkowym atutem testu MRT jest to, że wykrywa on również nadmierne reakcje toksyczne na chemiczne dodatki do żywności, które w stężeniach przyjętych za bezpieczne dla większości ludzi, u osób nadwrażliwych powodują uszkodzenie i rozpad białych krwinek. Badanie wykonuje się z krwi pełnej, pobranej na antykoagulant na wysokowyspecjalizowanym analizatorze MRT III, który łączy cytometrię przepływową z metodą Coultera.

### Utrzymać równowagę

Wynik testu daje informację o produktach najniebezpieczniejszych, jak i o najbezpieczniejszych dla konkretnej osoby. Stwarza to możliwość takiego postępowania dietetycznego, które najszybciej i najefektywniej przyniesie zauważalne obniżenie natężenia przewlekłego stanu zapalnego, poprawę stanu zdrowia i jakości życia.

Usystematyzowane podejście żywieniowe, określone mianem Program LEAP (Lifestyle, Eating and Performance), ma na celu stworzenie spersonalizowanych planów żywieniowych, których zadaniem jest jak najszybsze wyciszenie układu odporności-

wego i obniżenie nasilenia przewlekłego stanu zapalnego, a także utrzymanie przez kolejne lata pozytywnych efektów zdrowotnych i uniknięcie powrotu starych lub rozwoju nowych nadwrażliwości. Przeszkoleni, certyfikowani konsultanci Programu LEAP doprecyzowują plany Programu LEAP, uwzględniając zależności i pokrewieństwa pomiędzy testowanymi produktami, a także uzyskane od pacjenta informacje na temat stanu zdrowia, chorób czy preferencji żywieniowych. Konsultacje są konieczne do uzyskania możliwie najlepszych efektów, uwzględnienia współistniejących alergii pokarmowych i nietolerancji oraz do zabezpieczenia pacjenta przed ewentualnymi niedoborami ważnych składników odżywczych. Konsultant jest też osobą, która wspiera pacjenta podczas jego walki ze słabościami.

### Kochaj swój mózg

Żeby utrzymać wewnętrzny ogień w ryżach trzeba jeszcze zadbać o swój układ

nerwowy. Życie w biegu i ciągłym stresie doprowadza do przebudcowania mózgu, który walczy o swoje szukając wsparcia reszty organizmu. Przeworsowany centralny układ nerwowy wysyła bodźce pobudzające układ odpornościowy do obrony, czego efektem jest nasilenie stanu zapalnego. Warto zastanowić się czy nie lepiej, rezygnując z obejrzenia filmu lub przeglądania internetu, podarować sobie godzinę snu więcej. Może zamiast rodzinnej wycieczki do centrum handlowego, wyjechać na kilka godzin na łono natury. Dobrym wyborem może być również weekendowy pobyt w SPA i relaks na basenie, w jacuzzi, seans w saunie lub zafundowanie sobie kilku zabiegów odnowy biologicznej. Znane porzekadło mówi, że w zdrowym ciele zdrowy duch. Ale musimy pamiętać, że jest też odwrotnie: bez zdrowego ducha nie będzie zdrowego ciała.

■

REKLAMA



## ZAŁOŻENIA METODY MRT

- Antygeny pokarmowe wywołują ze strony leukocytów reakcję zapalną o różnym nasileniu, co wynika ze stopnia tolerancji konkretnego pokarmu.
- Nasilenie odpowiedzi zapalnej jest związane z uwalnianiem mediatorów stanu zapalnego.
- Stężenie uwolnionych mediatorów jest proporcjonalne do zmiany objętości krwinek białych.
- W efekcie: zmierzenie zmiany objętości krwinek białych po kontakcie z antygenami pokarmowymi daje pośrednio informację o stopniu akceptowania pokarmu przez układ odpornościowy.

## ZADANIA PROGRAMU LEAP

- Eliminacja szkodzących pokarmów.
- Zmniejszenie nasilenia przewlekłych stanów zapalnych.
- Wprowadzenie nowego, zdrowego stylu życia.

### Gdzie zrobić test MRT?

W Laboratorium ISO-LAB w Warszawie lub u Certyfikowanych Konsultantów Programu LEAP w całej Polsce.

Na stronie

**[www.leap.pl](http://www.leap.pl)**

można zapoznać się z listą Konsultantów, oraz znaleźć dokładniejsze informacje na temat testu MRT i Programu LEAP.

