zwierciadło

3 (2033) MARZEC 2016 cena 9,99 zł (w tym 8% VAT)

Tomasz Karolak
Hedonista

Salma Hayek
Cuda się zdarzają

REPORTAŻ
Kopalnia srebra pod podłogą

Jacek Poniedziałek
Odkorkowałem życie

W sprzedaży tak
z książką „Słodk
i zdrowe, czyli dese
które możesz je
codzienni

KOCHAM
NIE TRUJE
PUPILA
czyli
DIETA DLA
PSA I KOTA

Jasie
Mel
Dalek
po blisko

Spółk
matk
i córk

Katarzyna Kolenda-Zaleska
UNIKAM GŁOŚNYCH I NAPASTLIWYCH

PSYCHOLOGIA MIŁOŚCI
Więcej niż „kocham cię" • Przepis na randkę • Zakochaj się po czterdziestce • Miłość na najwyższym poziomie • Zabawki do łóżka

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
9 770514 099609 03

TAM, GDZIE **ZACZYNA SIĘ ZDROWIE**

Chcemy być piękni, młodzi, niezniszczalni. Chcemy się bawić, używać życia ile się da, nie licząc się z konsekwencjami. A te prędzej czy później nadejdą.

Tekst LIDIA TRAWIŃSKA

Jemy to, na co mamy ochotę, głównie łatwe do przyrządzenia, przetworzone produkty z supermarketu. Pijemy hektolitry kawy, niemal codziennie lampkę wina lub butelkę piwa. Do tego dochodzi nieustanny pośpiech i stres – śpimy mało, jesteśmy wiecznie podenerwowani, aż zaczynamy odczuwać zmęczenie, pojawiają się niepokojące objawy, coraz częściej łapiemy infekcje. Ale tłumaczymy sobie, że przecież to tylko chwilowe, nic groźnego. Mijają miesiące, lata, aż pewnego dnia dolegliwości stają się tak silne, że już nie dajemy rady. I wówczas słyszymy od lekarza: „Niestety, gwarancja kończy się po czterdziestce". „Jak to po czterdziestce? Przecież ja zaczynam dopiero życie!" – myślimy. Praca, kredyty, podróże. Miałam takie fantastyczne plany, a tu się okazuje, że nadchodzi starość?

Kolejne badania, wizyty u kolejnych lekarzy specjalistów, coraz nowe leki, ale to wszystko niewiele pomaga. Zabieg chirurgiczny? Jak to możliwe w tak młodym wieku? Przecieramy oczy ze zdumienia, przecież nie jesteśmy emerytami! Za co płacimy taką cenę? Szukamy więc lekarza, który zapisze nam cudowny lek. Będziemy go łykać i wrócimy do formy sprzed dziesięciu lat. Zastanawiamy się, co naprawić, żeby zdrowie wróciło. Od czego zacząć? Po kilku latach zmagań ze zdrowiem i służbą zdrowia załamujemy się i wpadamy w depresję.

Temat tabu

Przyszła do mnie 44-letnia pacjentka. Bardzo elegancka, ładny makijaż, ale było pod nim widać bladą skórę, worki pod oczami. Sylwetka lekko przygarbiona, przerzedzone włosy... Wyglądała na 55 lat. Usiadła i na dzień dobry powiedziała: „Przyszłam tu, bo koleżanka mnie zmusiła, nie chce zrozumieć, że mnie już nic nie pomoże". Zaczęłyśmy rozmawiać i usłyszałam, że ma cukrzycę, chore nerki, problemy ze stawami i ciągłe bóle głowy. W końcu się rozpłakała. Młoda kobieta, mama dwójki dzieci, bizneswoman, a taka zrezygnowana i bezsilna. Zapytałam ją, jak często chorowała wcześniej. Powiedziała, że przeziębienia i angina towarzyszą jej cały czas, że właściwie codziennie dokuczały jej bóle brzucha. Jak mi wyjaśniła, będąc właścicielką firmy, wciąż się denerwuje i jest przekonana, że od tego ma bóle. Zapytałam więc, jak często się wypróżnia. Tu pojawiło się duże zdziwienie na twarzy, ale w końcu odpowiedziała, że ma często biegunki na przemian z zaparciami. Zaczęłyśmy na ten temat rozmawiać. Cóż, nie było łatwo, ewidentnie pacjentka była zawstydzona tym tematem. Nie zaskoczyło mnie to, większość z nas nie zdaje sobie sprawy, jak ważną rolę odgrywają jelita. Uważam, że pytania o to, jak często się wypróżniamy i jak wygląda nasz stolec, powinny padać za każdym razem, gdy jesteśmy u lekarza. Taka rozmowa, choć może wydawać się obrzydliwa, może uratować życie! Bo życie to zdrowie, a zdrowie właśnie zaczyna się w jelitach.

Oczywiście, zdajemy sobie sprawę, że przeziębienie czy angina nie zaatakowałyby nas, gdyby nasz układ odpornościowy działał sprawnie. Biegniemy więc do lekarza po leki. Potem pojawiają się problemy z brzuchem, znów biegniemy po leki. I tak w kółko. Czujemy się coraz gorzej, dochodzą kolejne dolegliwości i wciąż bierzemy leki. Nawet się nie zastanawiamy, że w ten sposób leczymy objawy, a nie przyczyny. Nie czytamy o działaniach ubocznych środków farmakologicznych. A trzeba wiedzieć, że w przewodzie pokarmowym leży przyczyna wielu chorób. Właśnie w jelitach znajduje się większość komórek układu odpornościowego. Jelita to wielka fabryka, która zajmuje się „rozdrabnianiem" pokarmu na mikroskopijne cząstki cennych substancji odżywczych i mineralnych. Wszystko po to, by ścianki jelita cienkiego mogły wchłonąć

LIDIA TRAWIŃSKA DIETETYK KLINICZNY, PIONIERKA MEDYCYNY ŻYWIENIOWEJ OPARTEJ NA DIAGNOSTYCE OPÓŹNIONEJ ALERGII POKARMOWEJ. ZMIENIA PODEJŚCIE POLAKÓW DO JEDZENIA, OBALAJĄC MITY DOTYCZĄCE ODŻYWIANIA. ZAŁOŻYCIELKA CENTRUM MEDYCZNEGO „VIMED".

i przekazać do krwi węglowodany, tłuszcze, białka. Jelito grube natomiast zajmuje się tym, z czym nie poradziło sobie jelito cienkie, czyli wchłanianiem minerałów i witamin. W tym procesie kluczową rolę odgrywa flora bakteryjna.

Bezcenna flora bakteryjna

Czy wiesz, że twoje jelito zasiedlają miliardy bakterii, bez których nie moglibyśmy żyć? Wielu ludzi nie zdaje sobie sprawy z roli, jaką mikroorganizmy odgrywają w ich życiu. Zidentyfikowano już około 400 gatunków bakterii, które zasiedlają jelito zdrowego człowieka. Flora bakteryjna ma bezpośredni wpływ na większość procesów, od których zależy nasze zdrowie. Wykazano, że skład mikroflory bakteryjnej jelit u osób o prawidłowej masie ciała jest odmienny niż u osób z nadwagą. Dość powiedzieć, że to właśnie prawidłowa flora bakteryjna decyduje o naszym zdrowiu. Co zrobić, aby takową sobie zapewnić? Najskuteczniejszym sposobem jest jedzenie żywności bogatej w probiotyki, czyli żywe mikroorganizmy, które mają dobroczynny wpływ na florę bakteryjną jelit:

Tempeh – tradycyjny przysmak indonezyjski, powstaje z gotowanych ziaren soi, fermentowanych za pomocą grzyba *Rhizopus oligosporus*. Jest łatwostrawny, ma lekko orzechowy smak, obfituje w białko i zawiera witaminę B12. Obecne w nim korzystne bakterie probiotyczne mogą m.in. zahamować biegunkę wywołaną bakteriami *Escherichia coli*.

Kiszona kapusta – to źródło dobroczynnych bakterii *Lactobacillus*. Pożyteczne bakterie fermentacji mlekowej wpływają pozytywnie na perystaltykę jelit i hamują rozwój bakterii gnilnych.

Miso – to fermentowana pasta wytwarzana z soi, wywodząca się z kuchni japońskiej. Jest ona bogata w składniki odżywcze: zawiera białko, witaminę K, cynk, mangan oraz błonnik, który wspomaga rozwój mikroflory jelitowej. Miso to także ponad 150 różnych szczepów bakteryjnych stymulujących pracę układu trawiennego.

Kiszone ogórki – bakterie w nich zawarte poprawiają trawienie, usuwają toksyny i wspomagają odporność na infekcje. Ponadto podczas kiszenia zwiększa się ilość witamin z grupy B, które regulują metabolizm i wspomagają trawienie białek, węglowodanów czy tłuszczów. Są tysiące przepisów kulinarnych pozwalających wykorzystać te składniki w codziennej diecie. Są też szczególne i niezbyt skomplikowane zalecenia mówiące o tym, czego należy unikać, aby nie niszczyć prawidłowej flory: nadmierne stosowanie antybiotyków i leków przeciwzapalnych, częste spożywanie alkoholu, niedobór składników odżywczych w pokarmach, stres – to droga do powstania chorób. Warto o tym pamiętać. ●

reklama