

## Program Profilaktyki Prozdrowotnej

„Starzec się zdrowo i nie być ciężarem dla innych”

Henryk Dyczek, D.C., B. Sc., M.A., Ac.M., MBAcC  
Tel: 056 6789 343, e-mail: henryk.dyczek@man.torun.pl

Czy można starzec się zdrowo? Pytanie to zadawało sobie wiele minionych pokoleń. Środowiska, w których pytanie to było szczególnie często zadawane charakteryzowały się dobrobytem i dużym postępowaniem naukowym, przykładem mogą być Chiny. W 3000 letniej farmakopei Tradycyjnej Medycyny Chińskiej istnieje wiele receptur, których celem jest wzmocnienie organizmu, aby nie padał on ofiarą chorób – czyli działanie profilaktyczne. Receptury te często noszą miano receptur długowieczności. Wspólną cechą tych receptur jest to, że zawierają one dużo **przeciwutleniaczy / antyoksydantów\*\*\*** (minerały, witaminy, składniki roślin), które wzmacniają system immunologiczny, czyli powiększają odporność człowieka na procesy utleniania, czyli starzenia się, zachodzące w komórkach człowieka. Zaraz, może ktoś zapytać, ale przecież tlen potrzebny jest do życia komórkowego, bez tlenu człowiek umiera. Istotnie tak jest, ale ponadto w ustroju człowieka w wyniku przemian metabolicznych występują niesparowane elektrony tlenu (tlen zazwyczaj występuje w parze dwóch elektronów), są one wolne, toteż nazywają się **wolnymi rodnikami\***. Wolne rodniki są potrzebne dla niektórych mechanizmów obronnych ustroju człowieka, ale ich nadmiar jest bardzo szkodliwy dla organizmu człowieka – **gdyż jest przyczyną większości chorób.**

Kiedy przybieramy w latach, metabolizm się zmienia i aktywność wolnych rodników się zwiększa, co można zauważyć po gorszej plastyczności skóry, zmniejszonej energii życia, pogorszonym samopoczuciu, itp.

Tragicznym przykładem działalności wolnych rodników może być zawał serca, cukrzyca albo **choroba nowotworowa\*\***.

Nauka zawsze przychodziła człowiekowi z pomocą i robi to tym razem. Naukowcy biologii molekularnej, m. in. laureaci nagrody Nobla, opracowali suplementację, która zawiera w sobie osiągnięcia współczesnej biologii molekularnej oraz wielowiekowej wiedzy m.in. Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. **Suplementacja ta jest już do nabycia w Polsce!** Co więcej, efektywność działania tejże suplementacji została zweryfikowana naukowo – zatem posiada ona gwarancje zwrotu kosztów zakupu jeżeli po 3 miesięcznym stosowaniu tejże kuracji suplementacyjnej nie nastąpi wzrost poziomu przeciwutleniaczy w ustroju człowieka. Wyniki te potwierdzają pomiary robione skanerem biofotonicznym (3 minuty i bezboleśnie) na wewnętrznej stronie dłoni, przed i po rozpoczęciu kuracji.

Warto skorzystać z osiągnięć nauki starzec się zdrowo i z uśmiechem.

*Artykuł ten jest częścią kampanii profilaktyki prozdrowotnej adresowanej do osób w różnym wieku.*

**Pamiętaj – profilaktyka jest tańsza i efektywniejsza niż leczenie choroby.**

\* **Wolne rodniki** obdarzone są ładunkiem ujemnym i dążą do połączenia z cząsteczką dodatnią, a przebieg tej reakcji łączenia cząsteczek nazywamy utlenianiem. Efektem takiego działania może być uszkodzenie DNA oraz błon komórkowych. Obecnie uważa się, że może stanowić to początek różnych chorób, a także wpływać na sam proces starzenia się organizmu.

**Obecnie sądzi się, że działanie niekorzystne wolnych rodników tlenu na organizm polega między innymi na :**

1. docieraniu do jądra komórkowego i powodowaniu mutacji materiału genetycznego komórki mogącej stanowić początek rozrostu nowotworowego,
2. podwyższaniu poziomu "nie dobrego" cholesterolu LDL co przyspiesza rozwój zmian miażdżycowych,
3. uszkodzaniu nasienia, co zwiększa ryzyko wystąpienia bezpłodności lub wad wrodzonych potomstwa,
4. sprzyja powstaniu takich zmian ocznych jak zaćma i zwyrodnienie plamki żółtej,
5. może doprowadzać do uszkodzenia tkanki nerwowej,
6. obniża sprawność układu immunologicznego,
7. prawdopodobnie ma związek z procesami starzenia się organizmu.

**Źródłem wolnych rodników może być :**

1. nieprawidłowa dieta z dużą ilością tłuszczu zwierzęcych i konserwantów,
2. alkohol,
3. nikotyna,
4. zanieczyszczone środowisko,
5. pestycydy,
6. promieniowanie słoneczne,
7. radioterapia i chemioterapia.

**\*\* Choroba nowotworowa** ma swój początek w uszkodzeniu aparatu genetycznego komórki. Za takie uszkodzenie, które doprowadza do mutacji komórki obwinia się wolne rodniki. Wiele czynników zwiększających ilość rodników stwarza warunki do rozwoju różnych chorób, w tym także nowotworowych.

---

**Gdzie szukać antyoksydantów w żywności?**

Zdecydowanie najwięcej ich znajdziemy w warzywach i owocach. Najlepiej, jak będą to produkty świeże bądź mrożone, a nie konserwowane lub gotowane zbyt długo. Generalnie lepsze są owoce i warzywa bardziej nasycone kolorem pomarańczowym i zielonym.

Lista najważniejszych produktów o działaniu antyoksydacyjnym, które są przez nas szczególnie zalecane i które powinny znaleźć się w dużych ilościach w codziennym jadłospisie obejmuje :

- czerwone winogrona, czerwony grejpfrut, pomarańcze,
- jagody leśne – borówki, czarna jagoda, jeżyny, żurawiny,
- marchew, dynię, kapustę, kalafior, brokuły, czosnek, czerwoną cebulę, rzeżuchę,
- warzywa strączkowe,
- oliwę z oliwek,
- ryby,
- orzechy, nasiona,
- kielki, kasze.

Korzystne działanie mają warzywa strączkowe takie jak fasola, soczewica, soja i groch, bo dzięki zawartej w nich proteazie hamują wzrost guza nowotworowego.

Warzywa z rodziny krzyżowych, a szczególnie brokuły i brukselka, ochraniają przed nowotworami złośliwymi tzw. hormonozależnymi sutka czy macicy, bo występujące w nich związki azotu zwane indolami przyspieszają wydalanie z organizmu estrogenów odpowiedzialnych za wzrost tych nowotworów.

Zalecane jest spożywanie wszystkich owoców i to najlepiej w całości, a nie w postaci soków. Trudno wyliczyć optymalną ilość warzyw i owoców jaka byłaby najlepsza np. w profilaktyce chorób nowotworowych, ale zaleca się spożywanie co najmniej dwóch różnych owoców i trzech różnych warzyw dziennie. Nie poleca się owoców i soków z puszek.

**\*\*\* Zapobieganie - antyoksydanty**

Organizm do pewnego stopnia umie się bronić przed wolnymi rodnikami powodując ich wychwytywanie i neutralizowanie. Substancje działające w ten sposób nazywamy "wymiataczami" i należą do nich różne obecne we krwi enzymy i składniki odżywcze. Takimi naszymi obrońcami o działaniu antyoksydacyjnym czyli przeciwutleniającym są między innymi :

- witaminy A, C i E,
- składniki mineralne enzymów takie jak – żelazo, selen, cynk, mangan, miedź,
- substancje roślinne : beta – karoten i flawonoidy.

<http://www.poradnia.pl/podstrony/jedzenie/bledy/rodniki.html> [Dostępne w Internecie 21.07.07]