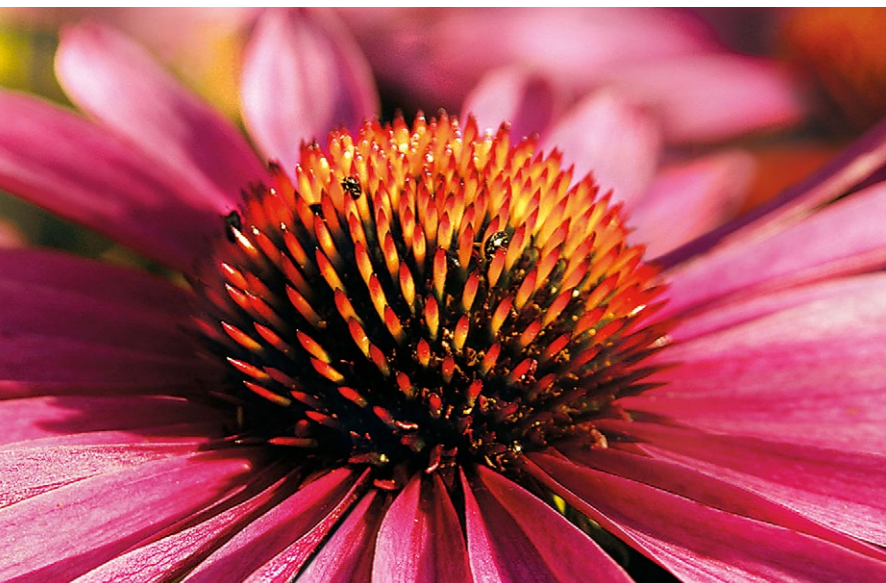


Jeżówka

Dieta i higiena życia w profilaktyce i leczeniu infekcji



Przez cały rok narażeni jesteśmy na infekcje wirusowe i bakteryjne. W okresie wiosny i lata częściej chorujemy na choroby infekcyjne układu pokarmowego, zwłaszcza biegunki. Ich szczególną odmianą jest biegunka podróżnych - *diarrhoea viatorum*. Możemy odczuwać także dolegliwości układu moczowego

(ZUM) oraz skóry np. przy schorzeniach alergicznych. Przez cały rok – nie tylko w okresach zagrożenia – powinniśmy dbać o kondycję układów: odpornościowego, nerwowego, endokrynnego i krążenia, które umożliwiają nam adaptację do zmieniających się warunków otoczenia. Bez tej adaptacji, nie tylko nie moglibyśmy zachować dobrostanu fizycznego i psychicznego, ale też nie moglibyśmy przetrwać w ciągle zmieniającym się, coraz trudniejszym do adaptacji dla człowieka ekosystemie. Trzeba pamiętać o środowiskowych czynnikach epigenetycznych, programujących nasz organizm do zdrowia (lub choroby), co może mieć wpływ na jakość i długość

życia. Nie tylko naszego, ale również naszych dzieci! Pamiętajmy o właściwym nawadnianiu, dającym możliwość ochrony naszym słuzówkom układu moczowego, pokarmowego i oddechowego. Ważne jest także, aby oddychać nawilżonym powietrzem, bez nadmiaru kurzu, spalin i toksycznych drobnych cząsteczek, w tym pleśniowych, szczególnie w czasie podróży w klimatyzowanych samochodach, autokarach czy w miejscu pracy. Należy również pamiętać o racjonalnym trybie życia, z odpowiednimi okresami odpoczynku i snu. Nie dopuszczajmy do ciągłego zmęczenia. Wyczerpujący, niszczący stres zmniejsza naszą odporność nieswoistą i adaptacyjną, co sprzyja zakażeniom groźnymi dla nas patogenami, mogącymi znacznie skrócić lata naszego życia w zdrowiu.

Istotna dla naszej odporności jest właściwie spersonalizowana dieta. Buduje ona mutualistyczny ekosystem naszych jelit - mikrobiom, zapewniający właściwą prezentację antygenów środowiskowych, uniemożliwiający na zasadzie inhibicji kompetycyjnej zasiedlanie naszego organizmu patogenami, mogącymi powodować choroby. Mikrobiom, wnoszący do naszego metagenomu ponad 3,3 mln unikatowych genów, bez których nie moglibyśmy adaptować się i przetrwać w ekosystemie, którego jesteśmy integralną częścią, bez którego życie, jakim je znamy, byłoby niemożliwe.

Przebywanie w czasie podróży, podczas wędrowki, także w pracy w otoczeniu ludzi chorych lub ludzi z odmiennego ekosystemu (o niższym poziomie higieny) może powodować biegunkę podróżnych - *diarrhoea viatorum*. Przebywanie w źle wentylowanych pomieszczeniach, z niską wilgotnością powietrza (klimatyzacja) lub przegrzanych, z dużą ilością toksycznego kurzu i drobnych pyłów, sprzyja zakażeniom górnych dróg oddechowych – jamy nosowej i gardła, często współistniejących z odczynami alergicznymi.

W takich warunkach powinniśmy zadbać o właściwe nawadnianie naparami flawonoidowymi – około 2-2,5 l (dzika róża, lipa, czarny bez z dodatkiem melisy), można w tym czasie stosować zioła wykrztuśne 2 razy dziennie, czosnek 3-4 razy dziennie, rozgryzany i jak najdłużej utrzymywany w ustach, 2-3 razy dziennie zioła do płukania jamy nosowej i gardła (np. *species gargarisma*), profilaktycznie podczas podróży *Quecor* 3-4 razy dziennie. To wszystko może nas uchronić przed biegunką podróżnych. Dawki stosowanych leków mogą być różne w zależności od poziomu zagrożenia dysbiozą w kontakcie z nowym ekosystemem, do którego nie jesteśmy zaadaptowani immunologicznie. W profilaktyce i terapii infekcji pomocna jest jeżówka.

W diecie znajdują się najsilniejsze czynniki środowiskowe, mające wpływ na nasze zdrowie. Nawet krótkie okresy niewłaściwego trybu życia i odżywiania (kilka tygodni!) mogą spowodować trwałe zmiany epigenetyczne, niszczące organizm – nasz i naszego potomstwa.

Tadeusz Liczko

Jeżówka

zastosowana umiejętnie, w okresie zagrożenia infekcją lub w początkowej fazie zapobiega zachorowaniu, skracając i łagodzi przebieg choroby.

Lek roślinny **Echinerba** zawiera sproszkowany wyciąg wodny z zioła *Echinacea purpurea*, w którym dominują polisacharydy i flawonoidy.

Jeżówka, z powodzeniem stosowana przez Indian Ameryki Płn., doczekała się wielu opracowań doświadczeń i klinicznych, potwierdzających jej właściwości immunostymulujące.

Coraz lepiej poznajemy bioinformatykę immunologiczną, dzięki której rozumiemy mechanizmy działania składników aktywnych jeżówki. Polisacharydy, glikoproteiny, alkoilamidy, poliiny, estry fenolokwasów (kwas cykoriowy), glikozydy flawonowe, nietrwałe depsydy echinakozyd – wykazują synergistyczne działanie. Polisacharydy o układzie charakterystycznym dla *Asteraceae* (*Echinacea* sp., *Calendula officinalis*, *Solidago* sp.) są nieswoistymi ligandami receptorów aktywujących komórki nieswoistego układu immunologicznego (granulocytów, makrofagów, monocytów, komórek NK), czego efektem jest obserwowany wzrost aktywności tych komórek pod wpływem preparatu Echinerba.

W warunkach *in vitro*

wykazano działania farmakologiczne aktywnych substancji zawartych w *Echinacea*:

- ▶ wzmocnienie nieswoistej odpowiedzi, poprzez mobilizację i selektywność fagocytarną granulocytów (*carbon clearans test*);
- ▶ aktywację makrofagów (fagocytoza, uwalnianie IL-1, 6, 8, 12, TNF- α , mediatory lipidowe - prostaglandyny, leukotrieny, czynnik aktywujący płytki PAF - funkcje mediatorów indukowanych mechanizmów obronnych; aktywowane makrofagi mają zdolność prezentowania antygenów limfocytom T, w postaci kompleksu z cząsteczką MHC klasy II, przyczyniając się do adaptacyjnej odpowiedzi immunologicznej);
- ▶ stymulację pomocniczych i cytotoksycznych komórek T;
- ▶ zwiększone wydzielanie interleukin IL-1, IL-2, IL-3 IL-6 oraz interferonów INF- α , INF- β , INF- γ , cytokin TNF- α i TGF- β ;
- ▶ przyspieszenie różnicowania limfocytów B do komórek plazmatycznych, wytwarzających przeciwciała (IgM);
- ▶ hamowanie hialuronidazy wytwarzanej przez organizm i bakterie;
- ▶ wzrost aktywności przeciwwirusowej.

Na podstawie licznych badań

kliniczno-farmakologicznych stwierdzono, że ekstrakty z jeżówki purpurowej **stymulują nieswoistą odporność immunologiczną o charakterze humoralnym i komórkowym**. Lek powinno się przyjmować po wystąpieniu pierwszych objawów przeziębienia i stosować przez czas nie dłuższy niż 8-10 dni. Zbyt długa stymulacja nieswoistego układu odpornościowego jest dla nas niekorzystna. Podobnie niekorzystnym byłoby zastosowanie Echinerby w schorzeniach z autoimmunoagresji: SM (stwardnienie rozsiane), MDS (zespoły mielodysplastyczne), w białaczkach oraz AIDS - ze względu na specyfikę działania jeżówki i patomechanizm zaburzeń immunologicznych w tym schorzeniu. Substancje zawarte w jeżówce modulują aktywność enzymów cytochromu P450 (CYP 3A4 oraz CYP1A2), jest możliwość interakcji z lekami metabolizowanymi, szlakiem tych enzymów. Umiejętne stosowanie leku Echinerba profilaktycznie (3-5 dni) i do leczenia (8-10 dni) może uchronić nas przed zakażeniem, a w przypadku zachorowania skrócić czas leczenia. To cenny lek, który warto mieć w domowej apteczce przez cały rok - obok Quecoru, ziół przeciwgorączkowych, tabletek przeciw niestrawności, Salicortexu, ziół do płukania gardła.

Nie zapominajmy o maksymie Hipokratesa: **Oby zioła i dieta były jedynymi, potrzebnymi nam lekami!** Nie zapominajmy o higienie życia, właściwym nawadnianiu, najlepiej naparami flawonoidowymi (lipa, czarny bez, dzika róża + miód lipowy lub nawłociowy), umiejętnym odpoczynku na świeżym powietrzu, oddychaniu czystym, o odpowiedniej wilgotności powietrzem, efektywnym śnie, dającym uczucie komfortu porannego. Natura jest najlepszym lekarzem wszelkich chorób.

Z podziwem dla kreacji natury
lek. med. **Tadeusz Liczko**

Lek. med. **Tadeusz Liczko** ukończył Śląską Akademię Medyczną (1983). Prowadzi gabinety lekarza rodzinnego i flebologicznego w Naprawie (od 2000). Jest znany jako specjalista od trudno gojących się ran nóg i obrzęków. Zajmuje się też kompresjoterapią, immunologią i nietolerancjami pokarmowymi, zasadami optymalnego biologicznie żywienia chorych, zapobieganiem schorzeniom, wykorzystaniem potencjału biologicznego pacjentów, poszukiwaniem środowiskowych przyczyn chorób.

Zdjęcia: Waldemar Gwizdoń
©iStockphoto.com/ ChamilleWhite

