

MALA ŠOLA ZDRAVJA

Uvod v funkcionalno medicino

Mag. Jana Wahl, dr.med., spec. Krg, MBA

VI ste Najpomembnejša Oseba v vašem življenju

V imenu Jane Wahl, dr. med. in njenih sodelavcev vas pozdravljamo in čestitamo za odločitev, da storite velik korak pri skrbi za svoje zdravje in celostno poskrbite zanj.

Skrb za lastno zdravje ter vlaganje vanj na celovit način bo v temeljih spremenil vaš odnos do življenja, prinesel več zadovoljstva, osnova pa bo seveda dobro zdravje.

Ko boste prebrali ta priročnik, boste med drugim razumeli, zakaj pride do stresa, ga znali prepoznati in se ga naučili obvladovati v takšni meri, da bo vaš koristen sopotnik.

Kdaj se vam je nazadnje zgodilo, da ste se počutili brez energije, brezvoljni, ste bili preutrujeni, ali pa ste celo zboleli?

Sodelovanje z nami vam bo omogočilo, da se osvobodite, zaživite polno, srečno življenje in dosežete takšno zadovoljstvo, o katerem ste do sedaj le razmišljali.

Ne obotavljajte se!

Vzemite zdravje v svoje roke! Kako?

Karkoli v življenju že počnete, naj ste poslovnež, ali ste gradbenik, bankir, strojnik, zdravnik ali pa učitelj.

Najsi pomagате uspeti drugim ali pa ste v družini tista oseba, ki skrbi za druge družinske člane -ni pomembno. Pomembno pa je, da poskrbite, da ste vi sami v vrhunski formi, zadovoljni in polni življenja.

Če boste vlagali vase, boste dosegli, kar želite, in vsi bodo pridobili, tako vi kot drugi.

Če delamo karkoli manj tega, podpiramo kulturo, ki na izgorelost gleda kot na vrlino ter goljufamo sami sebe in tiste, ki so odvisni od nas.

Zato se lotite tega priročnika, naučite se, kaj lahko izboljšate in pomagajte tudi drugim, ki imajo enake cilje. Ne bojte se, cilj je dosegljiv, ker bomo šli korak za korakom.

In, več kot nas bo, bolj bo zabavno.

Dobrodošli v Mali Šoli Zdravja.



Mag. Jana Wahl, dr.med., spec. Krg, MBA

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jm' or 'Jm.', written in a cursive style.

Funkcionalna medicina

Sodobna spoznanja dokazujejo, da s svojim načinom razmišljanja, odnosa do sebe in sveta okoli nas neposredno vplivamo na občutljivo ravnovesje med zdravjem in boleznijo, med življenjem in smrtjo, na povsem telesni, biokemični ravni.

Tisti, ki prevzamejo pobudo – ki uvidijo, da so ustvarjalci svojega zdravja, življenja, imajo zato veliko boljše možnosti za ozdravitev.

To je **kratek uvod v funkcionalno medicino**, ki bo zbudil vašo radovednost, da si boste želeli vedeti več o tem.

Funkcionalna medicina na človeka gleda kot celoto z vsem dogajanjem in vplivi na njegovo zdravje in upošteva, da je vsak človek poseben, edinstven in potrebuje temu prilagojeno podporo.

Pomembne so življenjske navade, genetski vplivi, prepričanja, vplivi preteklih poškodb in bolezni, jemanja zdravil, zdravstvene in življenjske prelomnice ter družinska obremenjenost, ki lahko vplivajo na občutljivo ravnovesje med zdravjem in boleznijo.

Funkcionalna medicina skuša zdravje povrniti predvsem:

- s spremembo življenjskega sloga,
- z izboljšano prehrano,
- s telesno vadbo,
- z usmerjeno uporabo prehranskih dopolnil in
- uporabo zdravil, kadar je to potrebno.

Včasih predstavlja streznitev, ki spodbudi akcijo, prav resna diagnoza ali kakšen drug opozorilni dogodek v zvezi z zdravjem.

Če imamo srečo, se s svojim zdravjem pričnemo ukvarjati, še preden nastopi kriza. Internet je sicer neizčrpen vir znanja in takšnih ali drugačnih pričevanj, vendar se je včasih težko znajti v preobilici virov.

Pogosto tudi ne vemo, kako začeti, kaj je prvo, kar bi bilo dobro storiti za boljše zdravje.

Najboljši čas za spremembo je ZDAJ. Imejte na vajetih svoj stres!

Več kot 90 % vseh bolezni povzroča stres.

Dandanes težje vplivamo na količino obremenitev, kot na naše sposobnosti za njihovo obvladovanje in odpornost na stres. Zato je pravočasno prepoznavanje telesnih in duševnih znakov škodljivega stresa nujno tako pri sebi kot pri drugih.

Prvi nasvet je enostaven: Počnite karkoli, kar vas sprošča in osrečuje, samo da biokemično dogajanje v vašem telesu obrnete na bolje v smeri zdravja.

Obvladovanje stresa vam lahko reši življenje

Skoraj vsi vedo, da je Hans Selye utemeljil stres, malo manj pa je znano, da je dejal tudi, da "stres daje življenju poper". Zdi se, da je dandanes to postal naš življenjski moto.

Za nekatere je skrb za zdravje znak mehkužnosti, po drugi strani spet smo preobremenjeni s svojim zdravjem. Istočasno pa smo nemočni v poplavi nasprotujočih si ali enostranskih informacij.

Če boste našli način za upravljanje stresa na osebni ravni oziroma v svoji skupini, podjetju, bo to pomenilo pomemben prispevek k boljšemu zdravju.

Kaj je stres in zakaj je tako pomemben?

Stres povzroči 75 do 90% vseh obiskov v ordinaciji in povzroča več kot 90% vseh bolezni. Stres je lahko akuten ali kroničen.

Po definiciji je stres stanje, ko nismo kos zahtevam življenja ali ko občutimo da je zahtevnost življenjskih izzivov večja od naše sposobnosti za spopadanje s temi zahtevami. V osnovi gre torej za subjektivno dožemanje, kako vidimo izzive in našo sposobnost za njihovo obvladovanje.

Obstaja veliko različnih vrst dražljajev, ki sprožijo enako **kaskado fizioloških reakcij**, ki so značilne za stres; povečanje srčnega utripa, zvišan pretok krvi skozi mišice, zmanjšan pretok krvi skozi notranje organe.

Gre za starodavni način telesne reakcije »boja ali bega«, ki nas je v davni pripravi na boj za življenje, manj pa je ustrezen v vsakdanjem življenju, ko se soočamo s težavnim sestankom ali drugačnim izzivom.

Tako imenovana **odpornost na stres (angl. resiliency)** je odvisna od zunanjih in notranjih dejavnikov, trajanja in vrste zahtev, naše vzgoje, izkušenj in stališč, pričakovanj, tipa osebnosti (osebnost tipa A je veliko bolj nagnjena k škodljivemu stresu), celotnega zdravstvenega stanja, življenjskega sloga, telesne vadbe, prehrane, škodljivih razvad in genetskih dejavnikov.

Če svoje telo izpostavimo nemogočim obremenitvam, si ne privoščimo spanja in počitka, vodi dolgotrajni stres najprej v fazo povečane zmogljivosti, ko imamo občutek, da smo jekleni in nepremagljivi, nato pa prek čustvene izčrpanosti do fizične izčrpanosti, ki se lahko konča kot **sindrom izgorelosti**.

Okrevanje po zlomu je mnogo bolj zahtevno kot pa način, ko si modro prizanašamo in dolgoročno ohranjamo svojo zmogljivost. Začetek takšnega zdravega pogleda je, da priznamo, da stres obstaja, da je škodljiv in da ga je treba prepoznati pri sebi in drugih in obvladovati, da bi dosegli dolgotrajno in optimalno zmogljivost.

Tako kot je vožnja z vlakom v zabaviščnem parku lahko neizmerno zabavna za eno osebo in grozljivo doživetje za drugega, raziskave potrjujejo, da je **percepcija ključnega pomena**; sama sprememba torej ni tako pomembna kot to, **kako se nanjo odzovemo in kako jo dojemamo**.

Kako je stres povezan s splošnim zdravjem?

Stres lahko povzroči številne kronične bolezni. Tako lahko povzroči koronarno srčno bolezen, ker povzroči oženje koronark, povečano lepljivost trombocitov, pospešuje tvorbo strdkov.

Stres spodbuja tudi odlaganja globoke trebušne maščobe, ki deluje kot vnetni organ, ki povečuje odpornost na inzulin in metabolni sindrom. Kronični stres ustvarja odvečni kortizol, ki pospešuje staranje.

Jeza je izjemno škodljiva, saj za 230 % poveča tveganje za miokardni infarkt v prvih dveh urah po tistem, ko smo se zelo razjezili.

Povečajte svojo odpornost na stres!

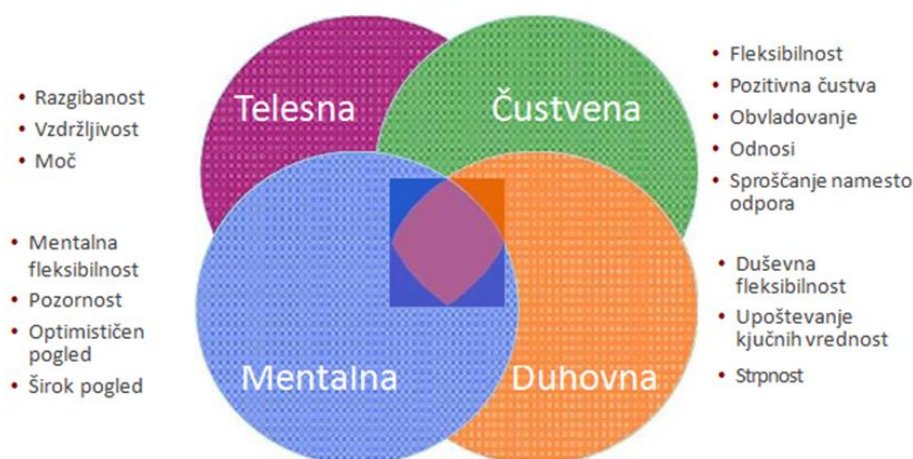
Opozorilni znaki, da moramo bolje obvladovati stres, so predvsem izguba osredotočenosti in mentalne jasnosti, nezmožnost sprostitve in kvalitetnega spanca, izguba samozavesti, kronična utrujenost.

Odpornost na stres je naša sposobnost, da se pripravimo na življenjske izzive, se jim prilagodimo in po obremenitvi obnovimo življenjsko energijo.

Tako kot smemo porabljati sredstva na bančnem računu samo, če nanj tudi nalagamo, se lahko naučimo povečevati in utrjevati odpornost na stres.

Odpornost ima svojo telesno, čustveno, mentalno in duhovno plat, ki so vse ključni in potrebni sestavni deli celote.

Vidiki vzdržljivosti



Stična točka stresa in zdravja je t.i. **Nova Biologija (New biology)**.

Avtor **Bruce Lipton** (Biology of belief, The wisdom of your cells, Biology of perception) je v 80-tih v študijah na matičnih celicah odkril, da jedro ne kontrolira celice samostojno, pač pa na to vpliva celična membrana, ki se spreminja glede na signale iz okolja.

Glede na spoznanja **psihonevroimunologije** s svojim miselnim procesom **vpivamo na biokemično okolje** in biokemične procese v celici in s tem

neposredno vplivamo na zdravje. Tako lahko bolje razumemo, zakaj določena prehranska dopolnila kot npr. pripravek redox signalnih molekul bolje delujejo, če so del usklajene spremembe življenjskega sloga.



Bruce Lipton razlaga, kako je naša DNK ovita v proteinski plašč.

Kje pričeti?

Dihanje za usklajevanje srca in živčevja

HRV (Heart rate variability=spremenljivost srčnega utripa) je pokazatelj delovanja avtonomnega živčevja.

Z vsakim vdihom se srčni utrip pospeši in z vsakim izdihom se upočasni. HRV se s starostjo zmanjšuje in nizka HRV napoveduje miokardni infarkt in nenadno srčno smrt. **Če nevtraliziramo stres, izboljšamo HRV.**

Kako naj se torej tega lotimo? Lahko pričnemo preprosto z dihanjem, ker dihanje vpliva na srčni utrip in živčni sistem, s tem pa lahko neposredno vplivamo na biokemično okolje v našem telesu.

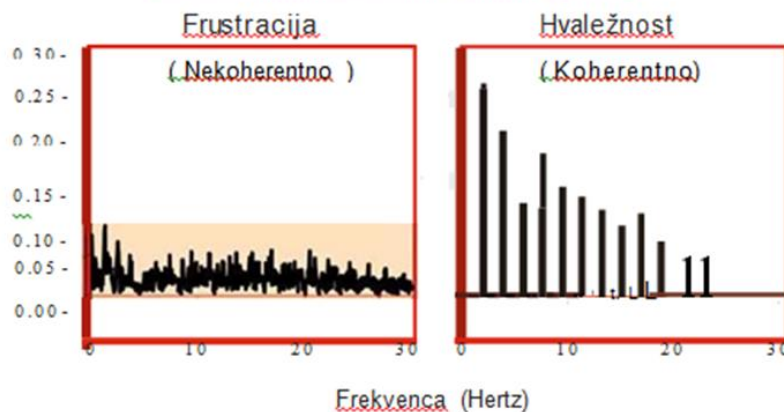
Različna čustvena stanja povzročijo različne vzorce v elektromagnetnem polju našega srca. Govorimo o t.i. **srčni koherenci**. Koherenca izboljšuje delovanje možganov in še posebej pozitivno vpliva na možganske centre, ki sodelujejo pri strateškem razmišljanju; izboljša reakcijski čas in našo sposobnost za samoobvladovanje.

Koherenca izboljša mentalne sposobnosti, predvsem odločanja, osredotočenja (fokus), predelave informacij in reševanje problemov,

izboljša reakcijski čas ter dolgoročni in kratkoročni spomin, s tem pa omogoča boljše akademske rezultate in storilnost.

Raziskave kažejo, da na HRV lahko vplivamo z molitvijo, meditacijo ipd.

Različna čustva na različne načine vplivajo na elektromagnetno polje srca



Meta analiza 3129 oseb iz vladnih ustanov in zdravstvenih delavcev je po 6 tedenskem treningu koherence pokazala skoraj 40 % manj utrujenosti, 20 % manj anksioznosti, polovico manj depresije in jeze.

Investicija s pozitivnim donosom, ne pa strošek

Čas, ki ga namenimo sproščanju in zmanjšanju stresa, torej izboljša naše odločanje, sposobnost, da se osredotočimo, obdelavo informacij, reševanje problemov, reakcijski čas in koordinacijo, dolgoročni in kratkoročni spomin in akademsko zmogljivost.

Tudi sicer so dokazali, da **na vsak investiran dolar, ki ga podjetje nameni v izboljšanje zdravja, lahko pričakujemo 2.5 do 7 dolarjev dobrobiti** v obliki izboljšanega zdravja, manjšega absentizma, izboljšane zmogljivosti, lojalnosti itd. (*Harvard Business Review*).

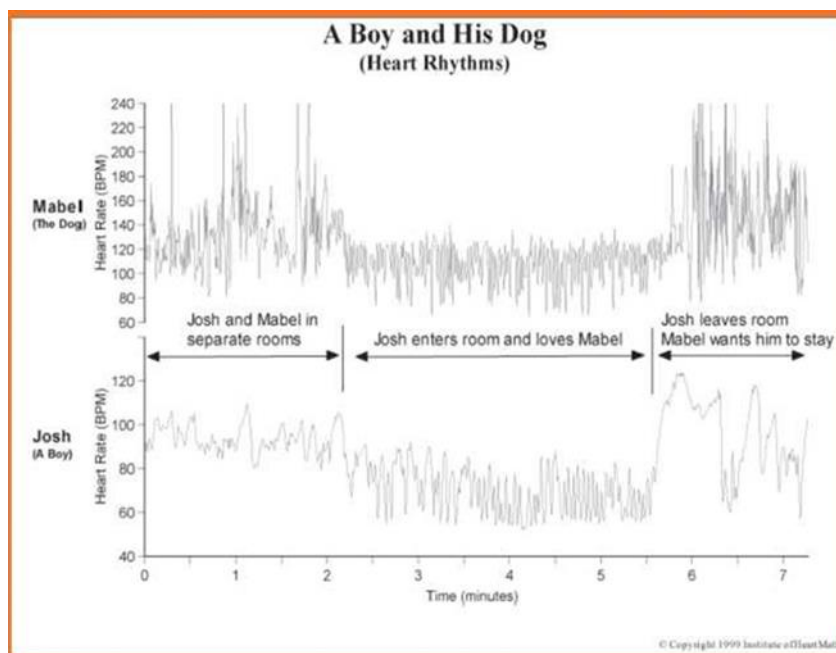
Prav tako je zanimivo, da so zabeležili od 40 do 71% manj zdravstvenih napak pri zdravstvenih delavcih, ki so bili vključeni v takšno usposabljanje.

Umirjen um za boljše zdravje

Raziskave kažejo, da se spremenljivost srčnega utripa lahko spremeni z molitvijo, meditacijo, mantranjem in drugimi načini za pomiritev možganov.

Z meritvami elektromagnetnega polja lastnikov in živali, kjer so opazili sinhronizacijo, so pojasnili tudi, zakaj imajo lahko hišni ljubljenci tako pomirjevalen vpliv na nas.

Takole se je na primer uskladilo elektromagnetno polje dečka in njegovega psa, ko sta se družila v istem prostoru:



Z našim srčnim poljem vplivamo na naše okolje, tako kot na primer zdravnik vpliva na srčno polje svojih bolnikov, lahko odvetnik vpliva na svojega klienta in prodajalec na svojega kupca.

To tudi pojasni, zakaj se z določenimi osebami ujamemo, zakaj je vzdušje na sestanku enkrat pozitivno, drugič pa spet povsem drugačno.

Funkcionalna medicina je medicina prihodnosti.

Obvladovanje stresa je eden od glavnih orodij funkcionalne medicine. V nasprotju s klasično medicino, ki se osredotoča bolj na simptome, organe in

»gašenje požarov«, *funkcionalna medicina ugotavlja, da vzroki kroničnih bolezni pogosto vključujejo neravnovesja osnovnih telesnih funkcij.*

Od tod ime funkcionalna medicina.

Gre telesne funkcije; proizvodnjo energije, obrambo in obnavljanje organizma, asimilacijo, ohranjanje strukturne celovitosti, razstrupljanje, itd.

Funkcionalna medicina vidi človeka kot drevo: krošnja predstavlja organe in znake in simptome, s čimer se večinoma ukvarja klasična medicina.

Osrednji del (deblo) predstavljajo predhodniki, sprožilci in mediatorji, ki lahko povzročajo in ohranjajo bolezni.

Pomembni so tudi genetski vplivi, naša stališča in prepričanja.

Korenine predstavljajo način življenja (spanje, telesna dejavnost, prehrana, prehranska dopolnila, itd), kar govori o tem, kako uspešno pridobivamo in obnavljamo življenjsko energijo.

Podrobna zgodovina bolezni, ko ima bolnik možnost povedati celotno zgodbo, je ključna za ugotavljanje globljih vzrokov bolezni, dodatne informacije pa pridobimo s pregledom in različnimi laboratorijskimi testi.

Funkcionalna medicina skuša zdravje povrniti predvsem s spremembo življenjskega sloga, prehrane, telesne vadbe, usmerjeno uporabo prehranskih dopolnil in uporabo zdravil, kadar je to potrebno.

Začni pri prebavilih, zdravje se prične in konča tukaj

Mnogokrat kronične težave, kot so bolečine v sklepih, avtoimunske bolezni in bolezni srca in ožilja izvirajo iz motenj prebavil.

Prebavila so drugi možgani (second brain). Naša prebavila tvorijo 2/3 vseh nevrottransmitterjev (govorijo o »drugih možganih- second brain«) in

vsebujejo 2/3 vsega imunskega tkiva. T. i. mikrobiom, skupna masa različnih mikroorganizmov, ki jih vsebujejo naša prebavila, ima skupni genom, ki je 100 do 250-krat večji od človekovega. Mikrobiom postaja stalnica v razpravah v funkcionalni medicini.

Lahko bi se šaljivo vprašali, če nismo morda množstvo bakterij, ki doživljajo človeško izkušnjo.

Prebavila prepoznavajo prijateljske in škodljive snovi, za to pa so ključni zdravi stiki med celicami črevesnih resic.

Številni dejavniki lahko povzročijo **povečanje propustnosti prebavil**, ko lahko prehajajo tudi delci, ki sicer se sicer ne bi smeli resorbirati, to pa lahko vpliva na številne organe in tkiva.

S klasičnimi ukrepi pogosto ne uspemo prekiniti začaranega kroga sprememb, stranski učinki zdravil pa lahko še prispevajo k poslabšanju delovanja prebavil. Z različnimi ukrepi za izboljšanje prebavil je pogosto mogoče doseči znatno izboljšanje splošnega zdravja.

Okvare tesnih stikov (tight junctions) zaradi bakterij (npr LPS iz stene Gram negativnih bakterij), antigenov hrane, toksinov in stresa napačno spodbudijo imunski sistem, povzročijo kronično vnetje in zvečajo oksidativni stres.

Zdravje mikrobioma vpliva na imunski sistem, delovanje osrednjega živčevja, endokrini sistem, vezivno mišični sistem itd..

Nič čudnega torej, da funkcionalna medicina uči: **»če ne veš, kje začeti, začni pri prebavilih«**.

Splošna načela ukrepov pri motnjah prebavil vključujejo:

1. zdravljenje okužb,
2. Prehrana: odstraniti alergene, sladkor (poveča vnetje), zvečati vlaknine, eventuelno protivnetna paleo- dieta, **povečan vnos vlaknin**
3. Dodajanje prebavnih encimov in HCL
4. Podpora razstrupljanja
5. Izboljšanje antioksidantne sposobnosti in zmanjšanje vnetja (glutation, ALA; omega 3 maščone, kurkumin)

6. Zdravljenje sluznice prebavil z ustreznimi količinami Vit D-3, L-glutaminom, NAC, Vitamini C, E, A, Cinkom in drugimi prehranskimi dopolnili.

Celovit t.i. 5R protokol za zdrava prebavila

vključuje naslednje sestavne dele:

1. **Remove:** Kaj moramo odstraniti?
2. **Replace:** Kaj moramo nadomestiti? Npr HCL, pankreatični encimi, žolčne soli, vlaknine za boljši prehod)
3. **Reinoculate:** Kaj moramo preskrbeti, da se ponovno vzpostavi zdrava uravnovešena mikroflora, npr probiotik, prebiotik itd
4. **Repair:** Kaj bolnik potrebuje za podporo procesov zdravljenja sluznice prebavil:
5. **Rebalance:** Kaj mora bolnik spremeniti v svojem življenjskem slogu, da bo ta bolj podpiral zdravje? (urnik, relaksacija, čuječnost pri hranjenju, izbiri hrane, HRV/biofeedback, psihoterapija)

Med koristnimi spremembami življenjskega sloga so predvsem

- zadostna količina spanja (optimum 8 ur),
- intermitentni post (ko npr od 18 ure do 6. ure zjutraj ne jemo, s tem pa spodbudimo regeneracijo), in
- tehnike za obvladovanje stresa in
- izboljšanje srčne koherence.

Zdravje se torej začneja in konča v prebavilih. Skrb za zdravo sluznico prebavil in za zdravo črevesno floro pomembno vpliva na celovito zdravje in lahko odločilno vpliva na preobrat v zdravljenju.

Srčno žilne bolezni so ozdravljive.

Srčno-žilne bolezni predstavljajo najpogostejši vzrok smrtnosti v vseh zahodnih deželah.

V zadnjih 20 letih so številne raziskave dokazale, kako pomembno lahko sprememba življenjskega sloga in premišljeno jemanje prehranskih dopolnil vplivajo na pojavljanje, potek in izhod srčno žilnih bolezni.

Žilno zdravje je odvisno od ravnovesja med žilnimi poškodbami in mehanizmi poprave oziroma ravnovesja med metabolnimi potmi, ki kontrolirajo vnetje, oksidativni stres, krvni pritisk, delovanje imunskega sistema, strjevanje krvi, širjenje in oženje žil in živahno dogajanje v žilni steni.

Kot pravi Sir William Osler, je "človek star toliko, kolikor je staro njegovo žilje".

Žile se na raznovrstne škodljive dejavnike vedno odzovejo na tri osnovne načine:

1. Vnetjem
2. oksidativnim stresom
3. Avtoimunskim odgovorom.

Arterijska hipertenzija, dislipidemija in sladkorna bolezen predstavljajo glavne dejavnike tveganja za razvoj srčno žilnih bolezni.

Kar polovica bolnikov, ki v bolnišnice pride s srčnim napadom, ima praktično normalne vrednosti klasičnih dejavnikov tveganja, kot so vrednosti krvnih maščob, krvni pritisk in drugo.

Ustaljene meritve celokupnih maščob in nekaterih komponent ne zadoščajo za oceno tveganja za srčno žilne bolezni. Ni pomembna samo celokupna količina maščob, pač pa tudi število in velikost posameznih delcev (partiklov).

Takšne podrobnejše analize maščob v krvi in 24 urno merjenje krvnega pritiska, lahko bolje opredelijo in najdejo tiste, ki imajo tveganje za srčni napad. Povedano drugače, **polovica bolnikov šele na urgenci izve, da ima srčno -žilno bolezen.**

Šele z nekaterimi poglobljenimi laboratorijskimi preiskavami je mogoče najti tiste, ki imajo povečano tveganje za srčni napad. Upoštevati je treba tudi, da so motnje maščob lahko samo simptom kroničnega vnetja, intoksikacije ali imunskih motenj in temu prilagoditi zdravljenje.

Če želimo preprečiti nastanek srčno žilnih bolezni, moramo pričeti s preventivnimi dejavnostmi že desetletja prej.

Funkcionalna medicina teži k zmanjšanju dejavnikov tveganja in zmanjšanju škodljivih učinkov in nadaljnjih poškodb ožilja.

Mark Huston, ameriški kardiolog, v okviru režima, ki ga imenuje **metabolna kardiologija**, predpisuje bolnikom različne kombinacije učinkovin, ki dokazano pozitivno vplivajo na metabolizem maščob, npr kurkumin, izvleček staranega česna, resveratrol, v bistveno višjih dozah, kot se jih predpisuje sicer.

Posebna skupina njegovih pacientov so tisti, nad katerimi je medicina dvignila roke, in bi jim sicer kot rešitev ostala samo presaditev srca, s takšnimi ukrepi pa se jim je zdravje dramatično izboljšalo.

“V prihodnosti bodo neinvazivne preiskave endotelijske funkcije in žilja postale rutinski način odkrivanja zgodnjih sprememb in usmerile k usmerjenemu ukrepanju, še preden bi se pojavile strukturne spremembe”, napoveduje dr. Huston.

Mitohondriji so ključnega pomena za srčno-žilno zdravje, na njihovo delovanje vpliva oksidativni stres, količina dušikovega oksida, zdravje mitohondrijske DNK in učinkovitost antioksidantov. Mitohondrijska DNK je manj zaščitena kot tista v jedru in je zelo dovzetna za oksidativne poškodbe.

Spremembe strukture mDNK prispevajo k nastanku kroničnih bolezni kot so rak, srčnožilne bolezni, endokrine in nevrodegenerativne bolezni.

Koencim10 bi morali jemati vsi bolniki, ki sicer jemljejo statine (zdravila za zmanjšanje maščob). Statini namreč negativno vplivajo na učinkovitost mitohondrijev.

Številni ukrepi za izboljšanje zdravja, tudi ASEA, so usmerjeni ravno v izboljšanje delovanja mitohondrijev.

Nekaj predlogov za spremembo življenjskega sloga, ki ugodno vplivajo na srčno-žilno zdravje:

1. Dovolj spanja (optimum 8 ur), priporočljivo je zgodnje odhajanje spat in zgodnje vstajanje
2. Prehranski režim (mediteranska dieta je najbolj priporočljiva in v splošnem zmanjša tveganje za srčno žilne bolezni za 37 %.)
3. Občasno postenje (intermitent fasting) npr od 18 ure do 6. ure zjutraj.
4. Omejitev vnosa kalorij (ki je v poskusih na živalih podaljšala preživetje in vitalnost)
5. Metode za obvladovanje stresa in izboljšanje srčne koherence

| Prehransko dopolnilo | | Delovanje: |
|---|--|---|
| Magnezij | | ↓ ektopijo, ↓ spazme, ↓lepljivost trombocitov, ↑ občutljivost na inzulin, ↓izražanje vnetnih genov |
| Koencim 10 | | ↑ endotelijsko funkcijo. ↑ delovanje mitohondrijev, ↓ umrljivost zaradi srčnega popuščanja. Antioksidant. |
| Omega-3 maščobe | | Delujejo protivnetno. ↓lepljivost trombocitov. Izboljšajo lipidogram- ↓ delci LDL, boljše razmerje HDL/LDL |
| Probiotiki (mešane kulture, veliko število kultur) | | Delujejo protivnetno, ↑ imunski sistem. Izboljšajo lipidogram. Izboljšajo črevesno floro. ↓ puščanje sluznice prebavil (leaky gut). |
| Kurkumin | | ↓vnetne mediatorje, ↓visceralno maščevje, ↑ prognozo po bypassu, ↓ CRP, izboljša lipidogram, ker ↓ trigliceride, ↓ LDL in ↑ HDL |
| Splošna priporočila v skladu z načeli metabolne kardiologije. Doza je vedno individualno prilagojena. | | |

Tabela 1: Nekatera priporočila funkcionalne medicine za izboljšanje srčno-žilnega zdravja- povzeto po 4.

Natančnejša priporočila glede jemanja prehranskih dopolnil za izboljšanje zdravja srca in ožilja boste dobili v posvetovalnici.

Kombiniranje »slabih« in dobrih živil v istem obroku lahko v času po obroku spremeni biokemično dogajanje (npr. ob slabih maščobah vzemite odmerke omega3 maščob).

Razstrupljanje – pomoč na poti k boljšemu zdravju

Beseda razstrupljanje je v zadnjem času postala moderna. Na lepem nismo več na dieti, sedaj se bolj ali manj uspešno razstrupljamo.

Če boste v Google vtipkali "*detox*", boste dobili 73 milijonov zadetkov, dokaz za to, o kako zelo pomembni temi govorimo.

Detoksifikacija v ožjem smislu predstavlja vsako telesno aktivnost, ki zmanjša škodljivo delovanje zunanjih ali notranjih strupov.

Razstrupljanje je zapleten sistem biokemičnih reakcij, katerih osnovni cilj je snovi preoblikovati tako, da postanejo bolje topne v vodi in se s tem lažje izločijo skozi urin, druge pa prek žolča in prebavil.

Oslabljen detoksifikacija je lahko vzrok za več vrst rakastih bolezni in drugih kroničnih bolezni, kot so sindrom kronične utrujenosti, fibromialgija, določene nevrološke bolezni npr Parkinsonova bolezen.

Z usmerjeno prehrano, (*nutrigenomika*) lahko znatno podpremo procese razstrupljanja, kar je ena od ključnih tem preučevanja funkcionalne medicine.

Glavna organa, vključena v procese detoksifikacije, sta **jetra in sluznica prebavil**.

Glutation (GSH) je v procesih razstrupljanja tako pomemben, da mu rečejo tudi »glavni antioksidant« (master antioxidant) in je poleg vode najpomembnejša snov v sistemu detoksifikacije, nivo glutaciona pa je najboljši indikator zdravja celice.

Zmanjšano vsebnost GSH opazujejo pri številnih boleznih npr. Parkinsonovi in Alzheimerjevi bolezni. GSH je ključen za normalno odpornost. Izčrpanje

GSH v jetrih poveča občutljivost za toksine. Dajanje GSH zaščiti notranjo steno arterij. Glutation sodeluje med drugim tudi v izločanju težkih kovin.

Kako vemo, da potrebujemo razstrupljanje?

Večina svetovnih kultur vključuje post kot obliko razstrupljanja, kar podpre telesu lastne mehanizme razstrupljanja.

Značilni simptomi in znaki,

ki govorijo za zmanjšano sposobnost detoksikacije so: **kronična utrujenost, nespečnost, motnje zbranosti razpoloženja, (t.i mentalna megla), bolečine v mišicah in sklepih, napihovanje in simptomi razdražljivega črevesja, zamašen nos, težave s kožo (akne v odrasli dobi, izpuščaji), preobčutljivost na dišave, ipd**

Splošna priporočila

za pospešeno detoksifikacijo so: 1. Izločite hrano in pijačo, ki verjetno vsebuje toksine, alergene ali antigene. 2. Zmanjšajte izpostavljenost toksinom 3. Izboljšajte prehrano, vključno z visokovrednimi beljakovinami 4. Vključite živila ali prehranske dodatke, ki podpirajo detoksifikacijo 5. Pijte dovolj kar najboljše vode za boljše izločanje toksinov 6. V določenih primerih priporočajo dodatne ukrepe kot so savnanje in kelacija.

Eliminacijska dieta za začetek detoksifikacije?

Če imamo kronične težave, strokovnjaki s področja funkcionalne medicine priporočajo t.i. **eliminacijsko dieto**, pri kateri na kontroliran način izločimo glavne prehranske »grešnike«, ki povzročajo preobčutljivost in kronično vnetje, ki ga opazamo pri praktično vseh kroničnih boleznih.

To so:

1. mlečni izdelki,
2. živila, ki vsebujejo gluten,
3. koruza (vključno s koruznim sirupom z visoko vsebnostjo fruktoze)
4. soja
5. jajca
6. arašidi.

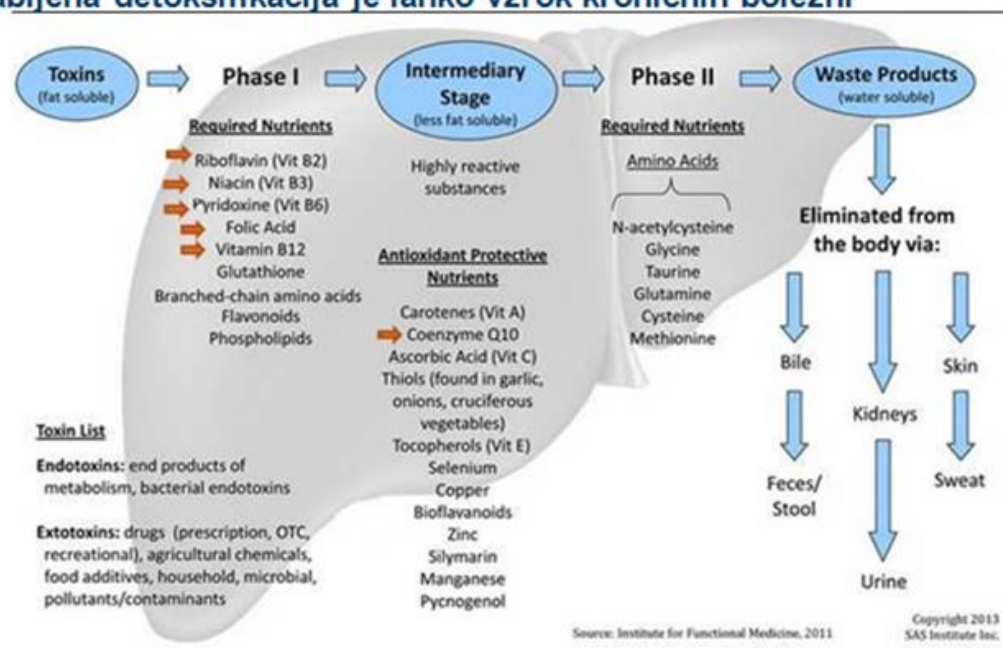
Če se simptomi pojavijo dan ali dva zatem, ko smo določeno živilo za en dan ponovno vključili v jedilnik, je to dokaz, da je povzročalo naše težave in ga izključimo iz prehrane. Najpogostejša vzroka za prehransko občutljivost

v poročilu o bolnikih z neobvladljivo migreno, ki ga je 1996 objavila revija Lancet sta bila gluten (78%) in mlečni izdelki (45%).

Presenetljivo je, da je po eliminacijski dieti 85 % bolnikov bilo povsem brez glavobolov, pri preostanku pa se je pogostnost glavobolov drastično zmanjšala.

Ko na tak način iz prehrane začasno izločimo hrano, ki nas zastruplja (mleko in mlečne izdelke, sladkor, kofein, hidrogenirane maščobe, alkohol), zmanjšamo stres in s tem zmanjšamo celokupno obremenitev s toksini, telesu pa damo možnost, da požene detoksifikacijske mehanizme, ki smo jih preobremenili.

Brez energije ni učinkovite detoksikacije. Oslabljena detoksifikacija je lahko vzrok kroničnih bolezni



Z usmerjeno prehrano, (nutrigenomika) lahko znatno podpremo procese razstrupljanja.

Prehranski dodatki za podporo razstrupljanju

Po priporočilih ih dr. Hymana in drugih strokovnjakov s področja funkcionalne medicine je dodajanje prehranskih dopolnil potrebno prilagoditi posamezniku, za začetek pa praktično ne moremo zgrešiti, če telesu zagotovimo naslednja prehranska dopolnila, sama ali v kombinaciji:

- Omega 3 (za zmanjšanje vnetja),
- Magnezij (kot magnezijev citrat ali magnezijev glicinat),

- vitamin D3,
- vitamin B12,
- vitamin B6,
- folat.

Dodatno podprejo razstrupljanje **Rastlinski prebavni encimi** (npr. preparat papaje).

Probiotiki spodbujajo odpornost in izboljšajo delovanje sluznice prebavil kot enega glavnih organov razstrupljanja.

Priporočljivi so še drugi ukrepi za razstrupljanje telesa in uma.

Kje pa je tvoja šibka točka?

Mark Hyman uporablja **vprašalnik**, ki glede na simptome določi, katera področja so tista, na katerih imamo največ težav npr prebavila, nevrotransmiterji, pomanjkanje določenih hranil, oksidativni stres itd.

IFM (Institut za funkcionalno medicino) uporablja krajši vprašalnik (Medical Symptoms questionnaire), ki ugotavlja, kakšne simptome imamo in kako se izražajo.

Takšne informacije so v pomoč, ko se odločamo, kje bomo začeli, kaj bo najbolje delovalo, obenem pa bomo lahko spremljali uspešnost naših prizadevanj.

Zaključek (in začetek)

Sodobna spoznanja dokazujejo, da s svojim načinom razmišljanja, odnosa do sebe in sveta okoli nas neposredno vplivamo na občutljivo ravnovesje med zdravjem in boleznijo na povsem telesni, biokemični ravni.

Če prevzamemo aktivno pobudo, imamo veliko boljše možnosti za ohranjanje zdravja.

Stres je naš neogibni spremljevalec, ki ga lahko obvladujemo predvsem s povečanjem odpornosti, s čimer lahko pomembno vplivamo na svoje zdravje in zdravje v svojem delovnem okolju.

Živahne razprave na socialnih omrežjih kažejo, da so uporabniki postali zahtevni tvorci ter tudi kritiki obstoječega zdravstvenega sistema - kar je povsem pravilno.

Prav je, da želite natančno vedeti, iz kakšnih virov so bile učinkovine, ali je bil proces predelave nadzorovan in ali ima proizvajalec vse potrebne certifikate.

Naloga zdravnikov, farmacevtov in drugih zdravstvenih delavcev je, da smo sposobni odgovoriti na vaša vprašanja.

Poiščite pomoč

Odlično je, če imate svetovalca, ki vas ne samo seznani z možnostmi, ampak tudi pomaga oceniti, kateri način ustreza vaši celotni življenjski situaciji, osebnosti, katera so prepričanja, ki vas morda ovirajo med zdravljenjem.

Mel Robbins v svoji knjigi 5 seconds miracle pravi, da je korenita sprememba vsota mnogih hitrih odločitev, ki jih sprejmemo v petih sekundah.

Preberite novo knjigo Borisa Veneta »Zdravje je v nas« ali kakšno drugo knjigo o tem, kako s prehrano in spremembo življenjskega sloga lahko podprete svoje telo na poti k zdravju.

Če pomoči ne najdete pri svojem zdravniku, iščite naprej.

Če želite najboljše rezultate in podporo ali imate resne zdravstvene težave, ki zahtevajo drastične ukrepe, vam morda lahko pomaga zdravstveni trener (health coach).

Predvsem pa ne pozabite, da kar zadeva vaše zdravje, nikomur ničesar ne dolgujete –

Vi ste najbolj pomembna oseba.

Najboljši čas za spremembo je ZDAJ.

Dobrodošli v ***Mali Šoli Zdravja!***

Posvetovalnica za Funkcionalno medicino mag. Jana Wahl, dr.med., spec. Krg, MBA

*Osebna obravnava po najnovejših spoznanjih funkcionalne medicine za izboljšanje zmogljivosti, pomlajevanje, izboljšanje splošnega zdravja, **zmanjšanje stresa**. Podpora spremembam življenjskega sloga, priporočila o prehrani, razstrupljanju, prehranskih dopolnilih in telesni aktivnosti pri kroničnih boleznih*

Informacije in naročanje na 051 37 26 57 ali janja.wahl@gmail.com

Viri:

1. Erminia Guarneri, MD: Strength in the Storm: Enhancing Resiliency to Impact the Effect of Stres. Cardiometabolic Advanced Practice Module. IFM (Institute OF Functional Medicine). Marec 2015
 2. Jana Wahl. Prehranska dopolnila za srčno-žilno zdravje in upočasnjeno staranje, Novice iz hiše zdravja, zima 2015
 3. Mark Houston. The Life of the Vascular Tunnel: Foundational Vascular Biology for the Clinician. Cardiometabolic Advanced Practice Module, IFM (Institute OF Functional Medicine), Marec 2015
 4. Mark Houston. Clinical pearls. Cardiometabolic Advanced Practice Module, IFM (Institute OF Functional Medicine), Marec 2015
 5. Berry LL1, Mirabito AM, Baun WB. What's the Hard Return on Employee Wellness Programs? Harv Bus Rev. 2010 Dec;88(12):104-12, 142.
 6. What is functional medicine? Institute of functional medicine.
www.functionalmedicine.org
-