



choroby autoimmunizacyjne i choroby współistniejące

Organizacja pozarządowa działająca na rzecz pacjenta

00-216 Warszawa, ul. Konwiktorska 9 lok.45/8 Tel. 666 513 801, 666 504 196, 22 635 95 75

www.jakmotyl.pl www.hashimoto.pl www.basedow.pl www.kpu-hpu.pl www.cfs.info.pl www.chorobyodkleszczewe.pl

Hashimoto – przewlekłe zapalenie tarczycy, choroba ogólnoustrojowa – leczenie przyczynowe

Poznań, 27.09.2014



Hashimoto – przewlekłe zapalenie tarczycy, choroba ogólnoustrojowa – leczenie przyczynowe

- Wprowadzenie – Hanna H. Chmielewska
- **Wieloaspektowość** choroby autoimmunologicznej – omówienie – lek. med. Anna Stobierska
- **Leczenie żywieniowe w** choroby Hashimoto chorobie Hashimoto – dietetyk, mgr Anna Rychłowska
- **Kryptopiroluria/piroluria** – lek. med. Anna Stobierska
- Przegląd diet w chorobie Hashimoto – dietetyk, mgr Anna Rychłowska
- **JOD** - Zapomniany pierwiastek – omówienie – lek. med. Anna Stobierska

Człowiek

Pacjent

Dalajlama, zapytany o to, co najbardziej zadziwia go w ludzkości, odpowiedział:

„...że, najbardziej zadziwia go **człowiek**, ponieważ **poświęca swoje zdrowie**, by zarabiać pieniądze.

Następnie **poświęca pieniądze** by **odzyskać zdrowie**.

Oprócz tego jest tak **zaniepokojony** swoją przyszłością, że **nie cieszy się** z teraźniejszości. W rezultacie **nie żyje** ani w teraźniejszości, ani w przyszłości.

Żyje tak, jakby nigdy nie miał umrzeć, **po czym umiera**, tak naprawdę nie żyjąc."



Choroba przewlekła - klątwą XXI wieku

Działania fundacji

Organizowanie **warsztatów**

Wydawanie **poradników**

Umożliwianie

wykonywanie **badan**

diagnostycznych

niedostępnych w Polsce

Szkolenia

Konferencje

EDUKACJA

EMPATIA

WSPARCIE

INFORMACJA

DIALOG

- Wykorzystywanie **wszelkich dostępnych metod i terapii**, poprawiających jakość życia w chorobie przewlekłej.
- **Łączenie metod leczenia** w celu poprawy jakości życia osoby chorej przewlekłe.
- **Zmiana nawyków i przyzwyczajeń** w drodze do poprawy jakości życia w chorobie przewlekłej



Zdrowie

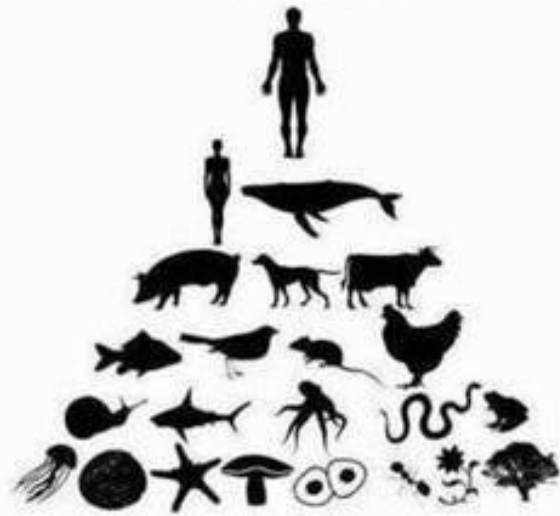
- **Bardzo pozytywny i optymistyczny jest fakt**, że choć w wielu krajach (także w Polsce) środowiska lekarzy nadal bywają dosyć konserwatywne, to sama **WHO jest jak najbardziej postępową** - coraz bardziej zbliża się do **holistycznego (czyli całościowego)** postrzegania kwestii zdrowia i funkcjonowania organizmu człowieka.
- Obecna definicja zdrowia przyjęta przez Światową Organizację Zdrowia jest następująca:
Zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby, czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia).

Profilaktyka



Miejsce człowieka

EGO



ECO



„**Zombie** - osoba silnie zniewolona i ślepo lub nieświadomie wykonująca polecenia osoby kontrolującej ją”

Czy aż tak źle jest z nami?





Ludzie ludziom zgotowali
takie życie...



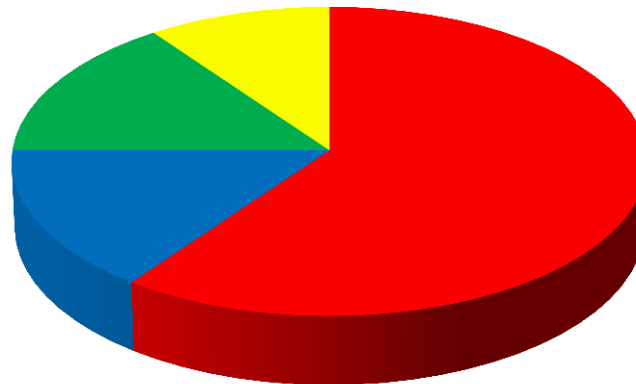
"Twoje zdrowie w Twoich rękach".

Bardzo pozytywny i optymistyczny jest fakt, że o ile w wielu krajach (także w Polsce) środowiska lekarzy nadal bywają dosyć konserwatywne, to sama WHO jest jak najbardziej postępową - coraz bardziej zbliża się do **holistycznego (czyli całościowego)** postrzegania kwestii zdrowia i funkcjonowania organizmu człowieka.

Obecna definicja zdrowia przyjęta przez Światową Organizację Zdrowia jest następująca:

Zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby, czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia).

Czynniki mające wpływ na stan zdrowia



- Nasze codzienne działania
- Wpływ środowiska
- Predyspozycje genetyczne
- Lekarz-służba zdrowia

WODA

Świadomość i decyzje

Polskie dzieci piją za mało wody



rodziców nie wie, ile wody w ciągu dnia piją ich dzieci

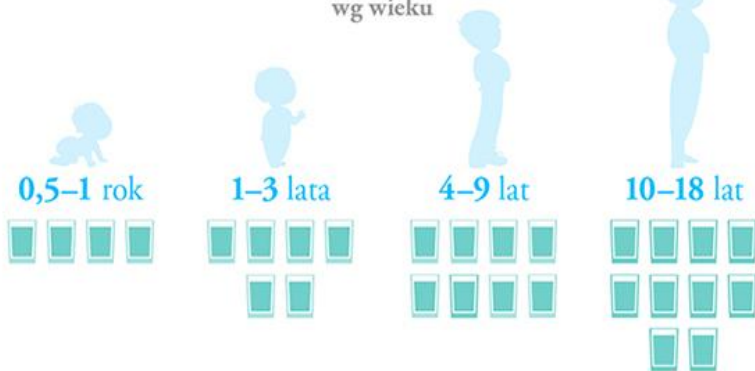


dzieci pije 1-4 szklanki wody dziennie



rodziców uważa, że dla prawidłowego rozwoju dziecka najlepsze są soki

Ile dzieci powinny pić wody wg wieku

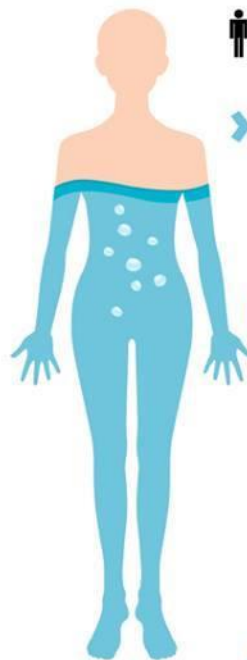


źródło: Stowarzyszenie „Woda w Domu i Biurze”

A. Czerniawska infografika.wp.pl ©, Fotolia

ODWODNIENI POLACY

CO DAJE PICIE WODY?



Co piąty Polak wie, jaka jest zalecana dzienna dawka wody, tj. **8 szklanek** i więcej



70% badanych uważa, że dorosły człowiek powinien spożywać od 1 do 7 szklanek wody dziennie (mniej niż 1,5 litra)



Co trzeci Polak twierdzi, że pije wodę regularnie, ale nie przekłada się to na rzeczywistość



Tylko **6%** badanych faktycznie spożywa ją w zalecanej przez ekspertów ilości

Minimalne dzienne spożycie wody*

2 litry dorosła kobieta



2,5 litra dorosły mężczyzna



Większość pije tylko 3-4 szklanki, czyli ok. 1 litra wody dziennie

11% Polaków deklaruje, że w ogóle nie pije wody

*wg Europejskiego Urzędu do spraw Bezpieczeństwa Żywności

- dotlenienie i regulację temperatury organizmu
- dostarczanie składników odżywczych do wszystkich narządów
- wzrost czerwonych krwinek
- redukcję cholesterolu
- powstrzymanie apetytu, pobudzenie trawienia i metabolizmu, wyplukiwanie toksyn
- poprawę funkcjonowania nerek, wątroby, jelit, serca (minimalizacja ryzyka zawału)
- mniejsze ryzyko zachorowania na raka okrężnicy, pęcherza i piersi
- redukcję bólu głowy i pleców, zwalczanie gorączki
- poprawę wzroku, usuwa nieświeży oddech, spierzchnięcie ust, opuchnięcie języka, suchota gardła
- zwalcza zmęczenie, dodaje energii, poprawia pamięć i koncentrację, utrzymuje w dobrym nastroju
- poprawę wydolności organizmu, zapobiega skurczom, rzeźbi mięśnie, poprawia „nasmarowanie” stawów
- redukcję cellulitu i nawilżenie skóry (poprawia jej wygląd i elastyczność)

Źródło: PBS, oprac. własne

M. Sitkiewicz infografika.wp.pl ©, Fotolia

Nadmiar bodźców zaburza funkcjonowanie organizmu

Wymienione organy uczestniczą w produkcji i aktywacji komórek biorących udział w odpowiedzi odpornościowej (immunologicznej) oraz pośredniczą w ich komunikacji.

Układ odpornościowy eliminuje poszczególne zagrożenia chorobotwórcze, wykorzystując kolejne linie obrony.

Na każdym etapie odpowiedzi odpornościowej aktywowane są inne elementy obronne.

Pierwsza linia obrony stanowi najprostszą, fizyczną barierę, chroniącą organizm przed wtargnięciem do organizmu bakterii i wirusów. W jej skład wchodzi m.in.:

- skóra,
- błony śluzowe,
- rzęski,
- śluz,
- podwyższona temperatura (wskazująca na toczący się stan zapalny),
- naturalna flora mikrobiologiczna,
- fizjologiczne czynności mechaniczne (kaszel, kichanie, wymioty).

Do głównych organów wewnętrznych, biorących udział w odpowiedzi odpornościowej, należą:

Główne organy systemu immunologicznego człowieka



Kosmetyki w codziennym życiu

Badania na University Medical College of Georgia wykazały, że **SLS i SLES** po wnikięciu do organizmu, kumulują się w tkankach. Dostając się do oczu małych dzieci mogą powodować ich uszkodzenie, a u osób dorosłych nawet rozwój zaćmy.

SLS i SLES czyszczą nas tylko pozornie.

W rzeczywistości niszczą warstwę lipidową skóry, co skutkuje jej przesuszeniem. Przy cerze trądzikowej skutkuje to nadmiernym tłuszczeniem się skóry, która broni się wydzielając łój. Otrzymuje się w ten sposób skutek odwrotny do zamierzonego.

Oczywiście procent **SLS i SLES** zawartych w kosmetykach jest niewielki, ale **używane latami kumulują się w naszych organizmach osiągając niebezpieczną ilość.**

PARABENY



- **PARABENY - to konserwanty, które przedłużają życie kosmetyków, są to estry kwasu parahydroksybenzoesowego.** Znajdziecie je nie tylko w kremach i szamponach, ale także w produktach spożywczych - ciastach, sokach owocowych, mrożonkach i dżemach.
- **Zadaniem parabenów jest niedopuszczanie do powstawania pleśni i blokowanie rozwoju drobnoustrojów. Dzięki temu wyroby mogą spokojnie leżeć na sklepowych półkach i zachowywać swoją świeżość oraz wątpliwą jakość.**
- Amerykańska Agencja Żywności i Leków podaje, że **człowiek ważący 60kg, wchłania dziennie około 76mg parabenów, z czego aż 50mg pochodzi z kosmetyków.**
- **Coraz więcej badań dowodzi szkodliwości tych związków, jednak nikt nie myśli o ich wycofywaniu z produkcji.** Jediną drogą unikania parabenów jest baczne śledzenie etykiet na artykułach, które kupujemy. Musimy liczyć się z tym, że znajdziemy je w większości dostępnych na rynku produktach.
- **Na ile możemy, unikajmy tych składników:**
- **Methylparaben**
- **Ethylparaben**
- **Isopropylparaben**
- **Propylparaben**

SOLE ALUMINIUM – to substancje toksyczne. Są to sole tego samego metalu, z którego produkowane są puszki, folie i... samoloty!

Znajdziesz je w kremach do opalania oraz dezodorantach i innych produktach blokujących gruczoły potowe.

Ich zadaniem jest niwelowanie pocenia się i neutralizacja nieprzyjemnego zapachu. Pot i jego odór nie mogąc wydostać się z organizmu zostają w nim i zatrują go od środka. Sole aluminium przenikają przez skórę i kumulują się w organizmie.

Stosowanie antyperspirantów z solami aluminium może doprowadzić do zapalenia gruczołów łojowych i potowych oraz silnego podrażnienia i wysuszenia skóry. Wielokrotnie wykazywano, że związki te wykazują właściwości rakotwórcze.

W komórkach nowotworowych występujących w piersiach wielokrotnie odnajdowano ślady aluminium.

We wczesnych latach 90. WHO wydało oświadczenie, w którym stwierdziło nawet, że podejrzewa się aluminium o wpływ na chorobę Alzheimera. Fakt, że metal ten może uszkadzać układ nerwowy lub oddechowy, nie powinien nas dziwić. Należy sobie uświadomić, że sole aluminium, substancji, której szkodliwość jest nam od lat dobrze znana, znajdziemy w dezodorantach, których używamy każdego dnia, a nawet i kilka razy dziennie.

Piękno w środku...

Wystrzegajmy się więc następujących nazw w składzie kosmetyku:

- Paraffinum Liquidum
- Paraffin
- Synthetic Wax
- Isoparaffin
- Mineral Oil
- Vaseline
- Petrolatum
- Ceresin
- Isododecane
- Isobutane
- Isohexadecane
- Ozokerite
- Cera Microcristallina

- **PARAFINA - zwana inaczej „olejem mineralnym” to mieszanka węglowodorów nasyconych uzyskanych z destylacji ropy naftowej.**
- Znajdziesz ją w podkładach pod makijaż, tonikach nawilżających, a także w balsamach do ciała.
- **Parafina ma czynić skórę gładką i elastyczną. W rzeczywistości, w sposób bardzo szkodliwy, nadaje jej tylko efektu gładkości i pozornej elastyczności.**
- Zmieszana z innymi związkami, składającymi się na puder, wciska się w pory, wypełnia je, tworzy wrażenie jednolitej powierzchni i jednocześnie blokuje kanały łojowe. W efekcie powstają pryszcze, zaskórniki, skóra jest coraz bardziej zanieczyszczona, wizyty u kosmetyczki coraz częstsze, a zakup kolejnych kosmetyków oczyszczających uszczupla nasz portfel.
- **Parafina, hamując procesy wymiany gazowej, sprzyja rozwojowi bakterii beztlenowych, tworząc świetny grunt pod trądzik. Dłuższe stosowanie produktów kosmetycznych, których skład oparty jest na „oleju mineralnym”, doprowadza do przesuszenia tkanki skórnej i przyspiesza proces starzenia się skóry.**
- Parafiny trudno jest się pozbyć, bo na wodę jest odporna. Zwykły prysznic nie zmyje jej z naszego ciała. Trzeba użyć naturalnego oleju bądź ciepłej wody z dużą ilością mydła.
- Mimo że jest to naturalny związek chemiczny, nie jest on przyswajalny przez ludzki organizm, który traktuje parafinę jak ciało obce. Nie trawi jej, nie absorbuje także od zewnątrz.
- **„Olej mineralny” tworzy na skórze warstwę, która nie pozwala jej oddychać, wydzielać potu ani toksyn, co w konsekwencji prowadzi do kumulowania się wydzielin skórnych pod szczelną skorupą parafiny.**
- Czy to oznacza, że masz wyrzucić do kosza wszystkie kosmetyki?
- Używaj odpowiednich produktów, które nie zawierają parafiny lub przynajmniej zawierają jej jak najmniej.
- **Jeżeli produkt kosmetyczny spowoduje skutki uboczne, takie jak podrażnienie lub wysypkę – natychmiast umyj to miejsce wodą z mydłem i oczywiście już go więcej nie używaj.**
- Nie przesadzaj ze stosowaniem kosmetyków i staraj się wybierać kosmetyki naturalne.
- **Twoje zdrowie jest ważniejsze niż chwilowe piękno.**

KOSMETYKI A TOKSYCZNOŚĆ



- Przed kupnem każdego preparatu do pielęgnacji i higieny skóry warto przeczytać jego skład chemiczny. **Dlaczego mamy płacić za produkt, który działa szkodliwie na naszą skórę, a nawet na cały nasz organizm?**

Szczególnie istotne jest staranne dobieranie kosmetyków pielęgnacyjnych dla dzieci, kobiet ciężarnych i karmiących. Większość składników preparatów kosmetycznych przenika bowiem do krwi i wpływa na rozwój zarodka oraz płodu. Niektóre ze składników kosmetyków przenikają także do mleka matki.

- **Pamiętajcie - większość toksycznych składników wcieracie codziennie w skórę i włosy, wdychacie je używając dezodorantów i lakierów do włosów w aerozolu.**
- **Proces regularnego wchłaniania toksyn trwa z reguły przez całe nasze życie.**
- Ma to zgubne skutki w postaci zapalenia skóry, wyprysków, przewlekłych stanów trądzikowych, łupieżu, łuszczenia się małżowiny usznej, wypadania włosów, zaburzeń miesiączkowania, zaburzeń potencji, kłopotów z zajściem w ciążę oraz problemów z jej utrzymaniem, zaburzeń hormonalnych, itp.
- **Postępująca chemizacja środowiska – sukcesywnie nas zabija.**
- Nie zatruwajmy się więcej. Chrońmy się przed przebiegłością koncernów kosmetycznych pogłębiając naszą wiedzę.

PRZYKŁADY SKŁADNIKÓW CHEMICZNYCH W KOSMETYKACH I ICH TOKSYCZNOŚĆ (RYNEK POLSKI)

*klasyfikacja według dr Henryka S. Różańskiego:

1,4-dioxane Dioksan (C₄H₈O₂), pochodna glikolu etylenowego:

Substancja pełniąca funkcje rozpuszczalnika dla wielu innych składników w kosmetykach. Łatwo przenika przez nabłonki i skórę do krwi wywołując działanie ogólne. Działa drażniąco na skórę i błony śluzowe, wywołuje stan zapalny i przesuszenie tkanki. Uszkadza strukturę lipidowo-białkową błon komórkowych, niszczy surfaktant pęcherzyków płucnych. Wykazuje wysokie powinowactwo do układu nerwowego, płuc, serca, wątroby i nerek. Powoduje niewydolność tych organów i martwicę (marskość). Przenika do mleka matki i do płodu w razie ciąży. Działa embriotoksycznie i teratogennie, rakotwórczo i oftalmotoksycznie (uszkadza narząd wzroku). Przy dłuższym stosowaniu na skórę powoduje świąd i dermatozę.

AHA alpha hydroxy acid:

Stosowane są do wyrobu kosmetyków keratolitycznych, czyli złuszczących chemicznie naskórek. Niestety stosowane przez dłuższy czas wysuszają naskórek, powodują stan zapalny, a następnie pęknięcie skóry; zaburzają wydzielanie łoju i potu oraz gospodarkę kwasowo-zasadową skóry.

...SKŁADNIKI CHEMICZNE KOSMETYKÓW...

- **Bentonite, sodium bentonite, quaternium-18 bentonite:**

Bentonit wnika do porów skóry, czyli ujść gruczołów łojowych i potowych. Po wpływie wilgoci powiększa swoją objętość. Wraz z potem i łojem, a także innymi składnikami kosmetyków (parafina) zatyka pory tworząc czopy. Przyspiesza tworzenie się zaskórników (comedones) i stanów zapalnych oraz ropnych gruczołów łojowych. Utrudnia oddychanie i wymianę metabolitów w skórze. Sprzyja rozwojowi bakterii trądzikotwórczych stwarzając dla nich warunki beztlenowe.

- **Benzalkonium Chloride, mieszanina chlorków alkilodimetylobenzyloamoniowych, et Benzalkonium bromide, mieszanina bromków alkilodimetylobenzyloamoniowych, czwartorzędowe związki amoniowe:**

W kosmetykach pełnią rolę emulgatora i antyseptyku. Niekiedy korzystnie działają na cerę trądzikową zapobiegając pojawianiu się nowych zmian. Usuwają również zaskórniki i likwidują łojotok skóry, zapobiegają zmianom ropnym.

Przewlekle stosowane powodują przejście trądziku zwykłego (bakteryjnego) w trądzik chlorowy i bromkowy, trudny do wyleczenia. Zmiany wówczas zlokalizowane są wokół nosa i ust oraz oczu, niekiedy na brodzie w formie krostek i cyst z surowiczym płynem. Ponadto pojawiają się wówczas rumień lub złuszczone zapalenie skóry. Może spowodować zapalenie spojówek oraz świąd skóry z pokrzywką. Nie stosować u kobiet w ciąży.

- **BHA (butylated hydroxyanisole):**

Przeciwutleniacz. Powoduje swędzące wysypki na skórze i rumień.

- **BHT Butylated Hydroxytoluene, C₁₅H₂₄O, 2,6-di-tert-butyl-p-cresol:**

Stosowany jako konserwant i przeciwutleniacz w kosmetykach od 1947 roku. U niektórych osób powoduje alergiczne kontaktowe zapalenie skóry.

- **Carbomer 934, 940, 941, 960, 961, polimery kwasu akrylowego (acrylic acid):**

Wywołują stan zapalny i swędzenie skóry, po którym pojawia się pokrzywka. Po dostaniu się do oczu – stan zapalny spojówek i łzawienie.

- **Cocamidopropyl betaine (CAPB), ocoyl amide propyldimethyl glycine, coconut oil amidopropyl betaine, tegobetaine L7, N-cocamidopropyl-N,N-dimethylglycine hydroxide:**

Jest to detergent anionowy, podstawa płynów kąpielowych, żeli do kąpieli, szamponów i mydeł w płynie.

Jeżeli występuje samodzielnie w produkcie wówczas nie jest szkodliwy. Jednakże w połączeniu z sodium lauryl sulfate (itp.) powoduje przesuszenie skóry, łupież, wypryski na skórze owłosionej i alergiczne zapalenie skóry.

- **Coco-betaine:**

Syntetyczny detergent. Wywołuje wysypkę drobnopęcherzykową na skórze, zwłaszcza w pachwinach i wokół nosa oraz jamy ustnej.

- **Cocoyl Sarcosine:**

Związek powierzchniowo czynny. Powoduje stan zapalny skóry.

- **Diethanolamine DEA, Diethanolamina Triethanolamine (TEA), Monoethanolamine (MEA, Cocamide DEA, Cocamide DEA:**

Dodawane do kosmetyków jako emulgatory i detergenty. Dla zmylenia konsumentów do nazw chemicznych dodawane są przedrostki sugerujące niby naturalne pochodzenie substancji syntetycznej, np. TEA Sodium Lauryl Sulfate, Cocamide DEA, MEA, Lauramide DEA.

W połączeniu z innymi związkami azotowymi (np. obecnymi także w kosmetykach) tworzą rakotwórcze (kancerogenne) nitrozaminy. Działają drażniąco na błony śluzowe i skórę w pachwinach wywołując pokrzywkę i świąd. Nie stosować w czasie laktacji i ciąży.

- **Dimethicony ilicone rubber, silicone latex, latex, dimethyl silicone, simethicone, dimethyl polysiloxane, dermafilm, silbar, dimethicream, poly(dimethylsiloxane), methyl silicone, dimethicone 350, good-rite:**

Powoduje podrażnienie skóry. Zaostrza objawy trądziku.

- **Disodium EDTA, EDTA = ethylenediaminetetraacetic acid (warseniany):**

Pełni rolę stabilizatora w kosmetykach.

Często jednak zanieczyszczony i działa kancerogennie. Podrażnia skórę i błony śluzowe. Nie stosować w czasie laktacji i ciąży.

- **DMDM Hydantoin & Urea Glydant:**

Wydziela rakotwórczy i drażniący formaldehyd. Działa szkodliwie na gruczoły ekrynne i apokrynne, zaburza czynności gruczołów łojowych i hormonalnych (dokrewnych). U dziewcząt i młodych kobiet niektóre metabolity tego związku wywołują nadmierne owłosienie, podobnie jak dwufenylohydantoina. Wywołuje stany zapalne skóry. Może powodować nowotwory. Nie stosować w czasie laktacji i ciąży.

- **FDC-n (FD&C):**

Barwniki rakotwórcze i podrażniające błony śluzowe oraz skórę. Nie stosować w czasie laktacji i ciąży.

- **Fragrances:**

Tym terminem określa się składniki zapachowe i poprawiające koloryt kosmetyków. Często pod tą nazwą kryją się substancje silnie uczulające (alergeny) i kancerogenne. Producent nie mający nic do ukrycia i na sumieniu po prostu podaje nazwy chemiczne tej grupy składników, zwłaszcza gdy te są pochodzenia naturalnego. Tak jednak rzadko się zdarza. Nie stosować w czasie laktacji i ciąży.

...SKŁADNIKI CHEMICZNE KOSMETYKÓW...

- **Methyl Chloroisothiazolinine:**

- Posiada właściwości kancerogenne, mutagenne i silnie uczulające (alergen). Nie stosować w czasie laktacji i ciąży.

- **Methylparaben C8H8O3, 4-Hydroxybenzoesyremethylester, methyl-p-hydroxybenzoat:**

- Powoduje alergiczne stany zapalne skóry (wyprysk kontaktowy = eczema) typu pokrzywki, rumienia i strupków po pęknięciu pęcherzyków. Wchłania się ze skóry do krwi i limfy działając ogólnie. Szczególnie łatwo przenika przez skórę w pachwinach, klatce piersiowej, szyi i w okolicach narządów płciowych. Działa estrogenie. Może niekorzystnie wpływać na rozwój zarodka i płodu u kobiet ciężarnych. Na mężczyzn działa feminizująco. Nie stosować w czasie laktacji i ciąży.

- **Mineral oil, Petrolatum, Paraffin Oil, Paraffinum liquidum, Olej mineralny, parafina, olej parafinowy:**

- Produkty destylacji ropy naftowej.

- Nie wchłaniają się z jelit i skóry. Zatykają pory, absorbują kurz i bakterie. Hamują wymianę gazową i metaboliczną w skórze. Uniemożliwiają swobodne wypływanie łoju na powierzchnię skóry. Stwarzają beztlenowe warunki w skórze sprzyjające rozwojowi bakterii beztlenowych wywołujących trądzik. Inicjują tworzenie zaskórników, utrudniają regenerację skóry. Przyspieszają procesy starzenia. Powodują kumulację toksycznych metabolitów w skórze. Są powszechnie stosowane przy produkcji kosmetyków, bowiem są tanie i łatwo dostępne. Parafiny rozpuszczają większość składników kosmetycznych, stanowią też typowy wypełniacz zwiększający objętość kosmetyku w opakowaniu. Nawet najcudowniejsze składniki rozpuszczone w parafinach nie przenikają do skóry pozostając na jej powierzchni.

- **Oxybenzone:**

- Dodawany do kosmetyków jako filtr przeciwsłoneczny (filtr UV).

- Działa rakotwórczo. Nie stosować w czasie laktacji i ciąży.

- **Parabeny = Parabens, Methyl, Ethyl Propyl i Butyl Parabens:**

- Przedłużają trwałość kosmetyków. Powodują alergiczne stany zapalne skóry (wyprysk kontaktowy = eczema) typu pokrzywki, rumienia i strupków po pęknięciu pęcherzyków. Wchłaniają się ze skóry do krwi i limfy działając ogólnie. Szczególnie łatwo przenikają przez skórę w pachwinach, klatce piersiowej, szyi i w okolicach narządów płciowych. Działają estrogenie. Mogą niekorzystnie wpływać na rozwój zarodka i płodu u kobiet ciężarnych. Na mężczyzn działają feminizująco. Nie stosować w czasie laktacji i ciąży.

- **Phenoxyethanol:**

- Substancja wywołuje wypryski i pokrzywkę na skórze.

- **Polyethylene Glycol (PEG), Gliko polietylenowy, PEG-20 Gliceryl Laurate, PEG (4-200), Butylene Glycol:**

- Zatykają pory w skórze, wywołują wysięki wokół gruczołów łojowych oraz apokrynowych. Stan zapalny i wysięk uwidacznia się w pachwinach i na twarzy. Powodują pokrzywkę, świąd i pękanie głębokie naskórka. Jeśli są zanieczyszczone dioksanem (1,4-dioxane) wówczas nabierają właściwości kancerogenne (rakotwórcze). Nie stosować w czasie laktacji i ciąży.

- **Polysorbate (20-85):**

- Emulgator, stabilizator emulsji. Powodują reakcje alergiczne i świąd skóry. Skóra staje się sucha i spękana. Polisorbate 80 i 60 stymuluje rozwój nowotworów.

- **Propylene Glycol, Glikol propylenowy, PG, Xylene Glycol:**

- Stosowane w wielu kosmetykach jako rozpuszczalnik.

- Działają rakotwórczo. Silnie toksyczny w razie spożycia (uszkadza wątrobę, układ nerwowy i nerki). Resorbują się ze skóry do krwi i limfy. Uszkadzają nabłonki, tkankę łączną i mięśniową. Zastosowane na skórę wysuszają naskórek, ale równocześnie podrażniają gruczoły łojowe i apokrynowe wywołując stan zapalny i wysięki wokół gruczołów. Uszkadzają powłoczki włosów. Wywołują podrażnienie naskórka i skóry właściwej, świąd i kontaktowe (alergiczne) zapalenie skóry. Łój i złuszczone keratynocyty z glikolami tworzą substancję zatykającą ujścia gruczołów.

- W pachwinach i wokół narządów płciowych powodują wypryski drobnopęcherzykowe przechodzące potem w strupki i rozpadliny. Kosmetyki zawierające glikol propylenowy w razie dostania się do oczu powodują zapalenie gałki ocznej i spojówek, co objawia się łzawieniem, pieczeniem, świądem i opuchnięciem powiek. Uszkadzają strukturę lipidowo-proteinową błon komórkowych. Wdychane podczas używania aerozoli z kosmetykami uszkadzają nabłonki układu oddechowego i powodują kaszel oraz nieżyt. Uszkadzają komórki krwi i szpik kostny. W neuronach i w mięśniach zaburzają procesy przewodzenia podnieć i proces skurczu. Nie stosować w czasie laktacji i ciąży.

- **Quaternium-15, C9H16Cl2N4, Cis isomer of 1-(3-chloroallyl)-3,5,7-triaza-1-azoniaada mantane-chloride, N-(3-chloroallyl)-hexammonium chloride, Imidazolidinyl urea:**

- Konserwanty w kosmetykach.

- Wywołują alergiczne kontaktowe zapalenie skóry (allergic contact dermatitis). Objawy: przesuszenie skóry, złuszczenie naskórka, zaczerwienienie, pieczenie lub świąd, pękanie skóry, sączenie, strupki, niewielkie krwawienia z pęknięć skóry, niekiedy pęcherzyki wypełnione płynem (pokrzywka). Działają trądzikotwórczo (acnogenie). Trądzik kosmetyczny po składnikach formaldehydowych objawia się drobnopęcherzykową wysypką na skórze na podłożu zapalnym.

- Alergicznemu dermatitis towarzyszy często zakażenie bakteriami ropnymi. Nie stosować w czasie laktacji i ciąży.

- Niektóre z tych związków wywołują trądzik kosmetyczny typu chlorowego, niezmiernie oporny na leczenie.

...SKŁADNIKI CHEMICZNE KOSMETYKÓW...

- **Sodium Cyanide:**

Substancja rakotwórcza, alergizująca i mutagenna. Działa embriotoksycznie i teratogennie. Nie stosować w czasie laktacji i ciąży.

- **Sodium Lauryl Sulfate, Sodium Laureth Sulfate, Ammonium Lauryl Sulfate, Sodium Myreth Sulfate, Laurylosiarczany sodu, SLS, SLES:**

Typowe detergenty syntetyczne, stosowane od dawna w przemyśle do odtłuszczenia i mycia urządzeń oraz pomieszczeń. Obecnie są niemal w każdym toniku, balsamie, żelu myjącym, zmywaczu, szamponie i płynie do kąpieli. Powodują przesuszenie skóry, zaburzają wydzielanie łożu i potu, upośledzają czynności gruczołów apokrynowych, podrażniają skórę, wywołują świąd i wypryski. Przyczyniają się do powstawania plam, guzków zapalnych i cyst ropnych (w tym prosaków). Szczególnie szkodliwie działają na skórę dzieci, niemowląt oraz na skórę w okolicach narządów płciowych. Powodują podrażnienie oczu i zapalenie spojówek. W razie dostania się do jamy nosowej, np. podczas mycia powodują nieżyt nosa. Przenikają ze skóry do krwi wywołując działanie ogólne. Ulegają kumulacji w ustroju. Są metabolizowane w wątrobie. Uszkadzają układ nerwowy i układ odpornościowy skóry. Obniżają stężenie estrogenów, mogą wzmacniać niekorzystne objawy menopauzy. Wcierane w piersi i narządy płciowe mogą indukować nowotwory i uszkadzać spermatogenezę oraz owogenezę. Uszkadzają osłonki włosów powodując łamliwość i rozdwanie włosów.

SLS i SLES wchodzące w skład kosmetyków mogą być zanieczyszczone rakotwórczymi dioksanami (dioxane).

SLS są mutagenami uszkadzającymi materiał genetyczny.

Nazwy handlowe składników sugerują, że są to naturalne produkty, a tak nie jest. Nie stosować w czasie laktacji i ciąży.

- **Sodium Oleth Sulfate:**

W razie zanieczyszczenia tlenkiem etylenu (ethylene oxide) i dioksanem (dioxanem) działa silnie rakotwórczo. Nie stosować w czasie laktacji i ciąży.

- **Sodium PCA (NAPCA):**

Uszkadza włosy (łamliwość, rozdwanie, wypadanie) i wywołuje reakcje alergiczne. Nie stosować w czasie laktacji i ciąży.

- **Sorbolene:**

Ułatwia zemulgowanie zawiesin. Zatyka pory w skórze, zaburza czynności gruczołów potowych i łojowych. Wywołuje wyprysk na skórze (eczema).

- **Stearamidopropyl Tetrasodium EDTA:**

W obecności związków azotowych tworzy rakotwórcze nitrozaminy. Działa teratogennie. Nie stosować w czasie laktacji i ciąży.

- **Styrene Monomer:**

Karcinogen (związek rakotwórczy), alergizujący i mutagenny. Działa teratogennie. Nie stosować w czasie laktacji i ciąży.

- **Talc, Talk:**

Badania prowadzone od 20 lat dowodzą, że talk posiada właściwości fizykochemiczne odpowiedzialne za powstawanie nowotworu. Ponadto talk z łożem, potem i kosmetykami tworzy izolującą mazistą substancję zaburzającą oddychanie i czynności wydzielnicze skóry. Może przyczyniać się do rozwoju stanów zapalnych oraz ropnych gruczołów apokrynowych i łojowych.

- **Triclosan:**

Antyseptyk w kosmetykach. Długotrwale stosowany powoduje nowotwory skóry i błon śluzowych u zwierząt. Działa teratogennie. Nie stosować w czasie laktacji i ciąży. Niekiedy używany do leczenia trądziku i dodawany do kosmetyków przeciwtądzikowych. Stosowany krótko nie działa toksycznie.

Oznaczenie poziomu hemopiryrolaktamu w moczu (HPL w moczu) KPU/HPU



 data urodzenia
 kod kreskowy
 numer laboratoryjny
 data pobrania próbki
 data przyjęcia próbki

 data zakończenia

Pro Medica Media sp. z o.o.

Ul. Konwiktorska 9, lok. 45/5
 PL-00216 Warszawa

wynik badania laboratoryjnego wynik badania, strona 1 od 2
 materiał do badania: moc, Hämopyrrol-Röhrchen



badanie	wynik	wartość początkowa	zakres referencyjny
---------	-------	--------------------	---------------------

Chemia kliniczna

Kreatynina w moczu	0,23 g/l		0,6 - 1,8
--------------------	----------	--	-----------

wskazanie:

Die Bestimmung der Kreatinin-Konzentration im Urin dient hier lediglich als Maß der individuellen Konzentrationsleistung der Niere. Hohe Werte weisen auf eine Hämokonzentrierung hin, niedrige Werte auf eine starke Verdünnung. Erst die Berücksichtigung dieser Gegebenheiten ermöglicht die korrekte Beurteilung des angeforderten Analys.

mikroelementy

Hemopiryrolaktam w moczu	11,03 mg/g Kreatinin		< 6,00
--------------------------	----------------------	--	--------

< 6,0 mg/g Kreatinin normal
 6,0 - 10,0 mg/g Kreatinin leicht erhöht
 10,0 - 14,0 mg/g Kreatinin erhöht
 > 14,0 mg/g Kreatinin stark erhöht

Bitte beachten Sie: Wir haben unsere Bestimmungsmethode optimiert und die Hämopyrrolkonzentration auf Kreatinin normiert.

Mikronährstoffdiagnostik - Befundinterpretation

Hemopiryrolaktam w moczu

Zostało stwierdzone **podwyższone** wydalanie hemopiryrolaktamu z moczem. Hemopiryrolaktam (często mylnie nazywany kryptopirolem) powstaje w procesie zaburzonej syntezy hemoglobiny. Dochodzi do niej prawdopodobnie na skutek oddziaływania zanieczyszczeń środowiskowych oraz stresu. Opierając się na literaturze medycznej, wiemy, że istnieje również predyspozycja genetyczna. Odpowiada się zwiększona częstotliwość rodzinnego występowania tego zaburzenia.

Różni autorzy wiążą hemopiryrolaktamurię z widocznymi objawami niedoboru cynku i witaminy B₆, które objawiają się w postaci AD(H)D, zaburzona pamięć krótkotrwała, trudnościami w nauce, dysleksja i duża wrażliwość na stres. Dobre

Indikationen zur Hämopyrrolbestimmung:
 ► ADHS
 ► Verhaltensauffälligkeiten
 ► klinische Zeichen eines Vitamin B₆-Mangels
 ► klinische Zeichen eines Zink-Mangels

wyniki leczenia daje substytucja cynku, witaminy B₆ i manganu. Ponieważ u pacjentów z podwyższonym wydalaniem hemopiryrolaktamu obserwowane są również inne zaburzenia, takie jak

- hipoglikemia reaktywna,
- zaburzenia pracy tarczycy,
- nietolerancja glutenu (nadwrażliwość na gluten, nie należy jej myć z celiakią),
- nietolerancja innych składników pokarmowych, jak kazeina czy białka soi,
- podwyższony poziom miedzi,

zalecana jest diagnostyka uzupełniająca.

Dalsze informacje o diagnostyce różnicowej w kierunku hemopiryrolaktamurii znajduje Państwo na stronach www.kpu-hpu.pl.

Dziękujemy bardzo za zlecenie badania

Z poważaniem

Opracowane medyczne przez

Badania oznaczone * zostały wykonane przez jedno z akredytowanych przez nas laboratoriów partnerskich.
 ** Akredytacja w przygotowaniu

Kortyzol/DHEA



data urodzenia _____
 kod kreskowy _____
 numer laboratoryjny _____
 data pobrania próbki _____
 data przyjęcia _____
 data zakończenia _____

Pro Medica Media sp. z o.o.

Ul. Konwiktorska 9, lok. 45/5
 PL-00216 Warszawa

wynik badania laboratoryjnego wynik badania, strona 1 od 3
 materiał do badania: ślina



badanie	wynik	wartość początkowa	zakres referencyjny
endokrynologia			
DHEA (ślina) parametr poranny	505 pg/ml		150 - 620
DHEA (ślina) po 12 godzinach	148 pg/ml		150 - 620
Kortyzol (ślina) poranny	9876 pg/ml		1800 - 14500
Kortyzol (ślina) po 2 godzinach	6230 pg/ml		1300 - 10300
Kortyzol (ślina) po 5 godzinach	4720 pg/ml		700 - 5700
Kortyzol (ślina) po 8 godzinach	2582 pg/ml		600 - 4700
Kortyzol (ślina) po 12 godzinach	6300 pg/ml		300 - 3300
Korelacja Kortyzol/DHEA (parametr poranny)	19,5 Ratio		3 - 100
Korelacja Kortyzol/DHEA (po 12 godzinach)	42,5 Ratio		1 - 30

Endokrynologia- interpretacja wyników laboratoryjnych

DHEA (w ślinie)

Sporadyczne, lekkie obniżenie poziomu DHEA wieczorem przy porannym poziomie w górnym przedziale zakresu referencyjnego świadczy o fizjologicznym dobowym rytmie wydzielania DHEA. Nie stwierdza się niedoboru DHEA. Jeśli występują objawy kliniczne, wskazane jest badanie kontrolne za 4-6 tygodni.

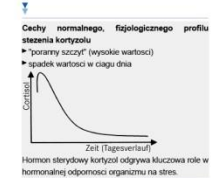
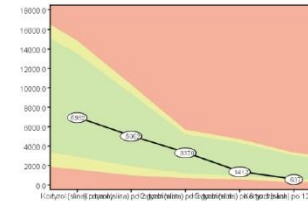
Możliwe skutki obniżonych poziomów DHEA

- dysfunkcje hormonalne
- obniżona odporność na stres
- podwyższone ryzyko chorób sercowo-naczyniowych
- osłabienie systemu immunologicznego



Hormony kory nadnerczy (ślina)

Badanie laboratoryjne poziomu hormonów kory nadnerczy w ślinie umożliwia ocenę wolnych, biologicznie czynnych hormonów.



Prawidłowy poziom kortyzolu wskazuje na wystarczającą wydolność nadnerczy oraz na fizjologiczny przebieg krzywej dobowej „poranny szczyt” oraz równomierny spadek poziomu kortyzolu w ciągu dnia.

Udział kortyzolu w metabolizmie węglowodanów

Kortyzol powstaje w korze nadnerczy i ma działanie przeciwstawne do insuliny. Kortyzol podnosi poziom cukru we krwi poprzez uwalnianie glukozy zmagazynowanej w glikogenie oraz glukozę wytwarzaną bezpośrednio w komórkach. Insulina zaś obniża poziom cukru we krwi, np. po posiłkach.

Patofizjologia podwyższonego poziomu kortyzolu

Wysoki poziom adrenaliny wywołany przez stres powoduje zwiększony wyrzut ACTH, a to z kolei stymuluje zwiększoną syntezę kortyzolu.

Dziękujemy bardzo za zlecenie badania

Z poważaniem Opracowane medycznie przez

Badania oznaczone * zostały wykonane przez jedno z akredytowanych przez nas laboratoriów partnerskich.

++ Akredytacja w przygotowaniu

Kortyzol/DHEA



data urodzenia

kod kreskowy

numer laboratoryjny

data pobrania próbki

data przyjęcia

data zakończenia

wynik badania laboratoryjnego wynik badania, strona 3 od 3

także stymuluje funkcje regeneracyjne z wykorzystaniem hormonu wzrostu (GH).
• Insulina działa przeciwnie do metabolizmu węglowodanów.
• DHEA poprawia odporność, stymuluje obronę komórkową, przyczynia się do przyrostu masy i poprawia pamięć. Oprócz pozytywnie wpływa na nastrój.

Dziękujemy bardzo za zlecenie badania
Z poważaniem Opracowane medyczne przez

Badania oznaczone * zostały wykonane przez jedno z akredytowanych przez nas laboratoriów partnerskich.
** Akredytacja w przygotowaniu

GANZIMMUN AG Hans-Böckler-Straße 109 55128 Mainz
T. + 49 (0) 6131 - 7205-0 F. + 49 (0) 6131 - 7205-100 info@ganzimmun.de www.ganzimmun.de

Instrukcja dotyczy:

- Badania dobowego profilu kortyzolu i DHEA
- Badania dobowego profilu kortyzolu



Instrukcja pobrania śliny do badania

I. Przed wykonaniem badania należy sprawdzić czy zestaw do badania jest kompletny.

Powinien on zawierać:

- 7 kolorowych pojemników na ślinę,
- 7 rurek do pobierania śliny (słomek),
- 7 naklejek,
- 2 opakowania wysylkowce,
- 1 kopertę zwrotną.

Brakujące elementy można zamówić:

Pro Medica Media sp. z o.o., poczta@hashimoto.pl, Tel.: 0 666 513 801

II. Przygotowanie do badania

W dniu pobierania próbek należy zwrócić uwagę aby:

- ślina nie była zmieszana z krwią, np. na skutek krwawienia z dziąseł,
- nie używać płynów do płukania jamy ustnej,
- bezpośrednio przed pobraniem śliny wypłukać usta czystą wodą,
- nie jeść ani nie pić przed pierwszym pobraniem śliny,
- próbki pobierać przed myciem zębów lub co najmniej 30 minut po ich umyciu,
- w ciągu dnia pobierać próbki najwcześniej 30 minut po jedzeniu lub piciu.

III. Przebieg badania

Badanie najlepiej jest wykonywać w dniu, w którym możliwe jest pobranie próbek zgodnie z poniższym schematem:

- Bezpośrednio po wstaniu: → próbka 1
- ½ godziny po wstaniu: → próbka 2
- 1 godzina po wstaniu: → próbka 3
- 2 godziny po wstaniu: → próbka 4
- 5 godzin po wstaniu: → próbka 5
- 8 godzin po wstaniu: → próbka 6
- 12 godzin po wstaniu: → próbka 7



Badanie odwrotnej trójiodotyroniny - (rT3)

Przykładowy wynik badania odwrotnej trójiodotyroniny - (rT3)



data urodzenia
kod kreskowy
numer laboratoryjny
data pobrania próbki
data przyjęcia
data zakończenia

Pro Medica Media sp. z o.o.

Ul. Konwiktorska 9, lok. 45/5
PL-00216 Warszawa

wynik badania laboratoryjnego wynik badania, strona 1 od 1

małeriał do badania: surowica



badanie	wynik	wartość początkowa	zakres referencyjny
Chemia kliniczna			
freies T3 (Trijodthyrinin)	3,26 pg/ml		2,3 - 4,2
Odwrotna trójiodotyronina rT3	219,8 pg/ml		< 614 Graubereich: 380 - 613 pg/ml

Endokrynologia- interpretacja wyników laboratoryjnych

Schilddrüsendiagnostik

Odwrotna trójiodotyronina rT3

Poprzez odjodowanie tyroksyny (T4) powstającej w tarczycy tworzą się trójiodotyronina (T3) i **biologicznie nieczynna odwrotna trójiodotyronina (rT3)**.

Ciężkie choroby ustrojowe (np. marskość wątroby, cukrzyca, przedłużające się procesy zapalne), stany wyczerpania, stresi fizyczne (operacje, urazy), substancje szkodliwe dla zdrowia, leki (np. fenobarbituran), niedobór seleniu i w szczególności nadmiar kortyzolu **mogą prowadzić do ograniczenia odjodowania** (zahamowania 5-dejodynazy), co skutkuje zwiększoną produkcją odwrotnej T3 (rT3). Tymczasem produkcja trójiodotyroniny z tyroksyny jest znacznie zmniejszona.

Odwrotna T3 (rT3) **działa przeciwstawnie do T3**, dzięki takiej samej strukturze molekularnej wiąże się z receptorem dla T3, ale jest hormonalnie nieczynna.

Dziękujemy bardzo za zlecenie badania

Z poważaniem

Opracowane medyczne przez

Badania oznaczone * zostały wykonane przez jedno z akredytowanych przez nas laboratoriów partnerskich.

** Akredytacja w przygotowaniu

GANZIMMUN AG	Hans-Böckler-Straße 109	55128 Mainz
T. + 49 (0) 6131 - 7205-0	F. + 49 (0) 6131 - 7205-100	info@ganzimmun.de www.ganzimmun.de

Edukacja

W najbliższych czasie nowe książki:

- HPU i co dalej...? Objawy i schorzenia wywołane przez „Pyrolurię” lub „Malwarię” Dr. J.Kamsteeg
- Jak żyć z zespołem przewlekłego zmęczenia - CFS ?
Dr Joachim Strienz
- "Przemilczana epidemia" Birgit Jürschik-Busbach



Wsparcie i pomoc

- **Informacje i wsparcie pod numerami telefonów:**

+48 666 513 801 codziennie 10.00-17.00

+48 666 504 196 codziennie 10.00 – 17.00

+48 22 635 95 75 codziennie 10.00 – 17.00

- **ZAPRASZAMY do rozmowy (indywidualne) i na spotkania w małych grupach**



ZAPRASZAMY do wspólnych działań i przedsięwzięć

Dziękuję za uwagę.

Hanna H. Chmielewska

Prezes Fundacji *JakMotyl*

