

# JAK ZAPOBIEGAĆ DEMENCJI?

Na powstawanie demencji i zaburzeń pamięci ma wpływ wiele czynników m.in. środowiskowych, a także niewłaściwa dieta i problemy z jelitami. Warto wykonać odpowiednie testy bioresonansowe, aby dowiedzieć się, w jakim stanie jest nasz organizm i czy możemy zapobiec powstawaniu problemów z pamięcią.

**P**roces starzenia rozpoczyna się już po 25 roku życia. W młodości nikt nie myśli o tym, że kiedyś będzie stary, ale to właśnie wówczas powinniśmy rozpocząć absolutnie proste i nie wymagające wysiłku działania zapobiegające przyszłym problemom z pamięcią, koncentracją, szybkością myślenia i kojarzenia. Należy do nich unikanie przynajmniej kilku niezwykle szkodliwych składników, odkładających się w naszym mózgu i układzie nerwowym:

- Aluminium: zawartego w puszkach z piwem i innymi napojami, w konserwach, ale też w dezodorantach
- Plastik: z butelek plastikowych i opakowań produktów spożywczych
- Teflonu: z garnków i patelni
- Fluoru z past do zębów
- Chemii przemysłowej zawartej w środkach czystości i proszkach do prania
- Chemicznych dodatków w płynach pod prysznic i szamponach
- Narkotyków i dopalaczy
- Nadmiaru cukru ukrytego w napojach, sokach owocowych i warzywnych, aspartamu i innych sztucznych słodzików, syropu glukozowo-fruktozowego
- Tłuszczów utwardzanych.

Jeśli jednak przegapiłeś ten czas, a jesteś już w wieku 50 plus, warto zabrać się jak najszybciej za metodyczne oczyszczanie mózgu i całego organizmu.

## Przyczyny demencji

Na powstawanie demencji wpływają przede wszystkim toksyny środowiskowe, które przez lata odkładają się w mózgu i układzie nerwowym. Oprócz wymienionych powyżej należy wspomnieć także o kolejnych zagrożeniach:

- Narkoza, chemioterapia, niektóre leki, antybiotyki
- Herbi – i pestycydy z warzyw i żywności, ale też te zawarte w mięsie zwierząt karmionych zmodyfikowanymi genetycznie paszami, a więc poddawanych częstym opryskom
- Metale ciężkie, związki radioaktywne i substancje chemiczne ze środowiska naturalnego
- Promieniowanie elektromagnetyczne

Niezwykle istotną sprawą jest również stan naszej flory jelitowej i szczelność śluzówek jelit, na które



negatywny wpływ mają właśnie wymienione już toksyny środowiskowe, ale nie tylko. Nie bez przyczyny mówi się, że jelita to nasz drugi mózg.

**Zły stan śluzówek jelit i dysbioza jelitowa to także podstawowa przyczyna zaburzeń wchłaniania witamin i minerałów oraz innych składników odżywczych z pokarmów.** A są one niezwykle ważne nie tylko dla dobrego funkcjonowania naszego mózgu, ale też pełnią ochronę nas przed zawałami, udarami i innymi chorobami cywilizacyjnymi.

Śluzówki jelit i flora jelitowa są wrażliwe nie tylko na toksyny środowiskowe dostarczane z pożywieniem, przez skórę i drogą wziewną, ale również na **metaboliety pokarmów, które są przez nas nieprawidłowo trawione.**

Nie muszą to być alergie pokarmowe, wystarczy nadmiar określonych produktów w codziennej diecie, a w konsekwencji – nietolerancja kazeiny i laktozy z mleka oraz innych produktów mlecznych oraz nietolerancja glutenu pszennego lub każdego rodzaju glutenu. Mogą to być także predyspozycje genetyczne.

Przyczyny tych problemów trawiennych to **nadmiar glutenu**, wynikający z ciągłej modyfikacji zbóż. Nasze organizmy nie wytwarzają jeszcze odpowiednich ilości enzymów trawiennych niezbędnych do ich pełnego strawienia. Zapewne w procesie ewolucji dostosujemy się do tego, ale wymaga to czasu.

Jedną ze szkodliwych form glutenu jest **gluteomorfin**, która trafia do naszego mózgu, układu nerwowego i działa na niego jak opioidy syntetyczne. Wywołuje tzw. **mglę umysłową**, a z czasem problemy z pamięcią i koncentracją, działa też negatywnie na jelita i układ hormonalny.

## Nietolerancja laktozy i betakazeiny

Pierwszy z nich to **laktoza** – dwucukier, który fermentując prowadzi do wzdęć, bólów brzucha, jelit i biegunk. Dzieje się tak przy niewystarczającej aktywności enzymu beta galaktozydazy rozkładającego laktozę. O ile problem z laktozą jest dość prosty do rozwiązania, np. poprzez stosowanie preparatów zawierających laktazę lub spożywanie produktów bez laktozowych, to problem drugi jest o wiele poważniejszy i trudniejszy do rozwiązania. Jest nim brak tolerancji na  $\beta$ -kazeinę.

Spożywanie mleka niektórych ras krów może być związane ze zwiększeniem ryzyka cukrzycy typu 1,

choroby wieńcowej serca, a także schizofrenii, autyzmu i demencji.

W mleku występują dwa główne rodzaje  $\beta$ -kazeiny: A1 i A2. Różnica jest dość subtelna –  $\beta$ -kazeina krowia zawiera 209 aminokwasów. A1 i A2 różnią się tylko pojedynczym aminokwasem w pozycji 67 – w mleku A1 jest to histydyna, w mleku A2 – prolina.

Zawartość  $\beta$ -kazeiny A1 i lub A2 w mleku krowim zależy od indywidualnych cech genetycznych zwierząt. Krowy mogą być homozygotami (A1/A1) i produkować  $\beta$ -kazeiny tylko jednego typu (np. A1) lub jeśli są heterozygotami (A1/A2) produkują obydwa typy  $\beta$ -kazeiny. Mogą dawać również mleko prawie całkowicie wolne od kazeiny, czyli mleko typu A2 lub bogate w kazeiny mleko typu A1. Dla osób mających problemy po spożyciu mleka idealnym rozwiązaniem byłoby spożywanie produktów wykonanych z mleka A2.

Mleko pochodzące od krów, tzw. A1, czyli tych hodowanych w Polsce i reszcie Europy, staje się bogatym źródłem peptydu  $\beta$ -kazomorfiny-7 (BCM-7), reagującego w naszym organizmie z receptorami  $\mu$  opioidowym (MOR).

Receptory MOR są obecne w większości ludzkich tkanek: układ pokarmowy, immunologiczny, krwionośny, centralny układ nerwowy, rozrodczy, a ich pobudzenie daje specyficzne reakcje, jak np. **nadmierne pobudzenie (mózg), zwolnienie ruchów robaczkowych jelita**. Co ważne,  $\beta$ -kazomorfiny są odporne na działanie większości enzymów trawiących białka, a więc nie są trawione w naszych jelitach. Prowadzi to do zaburzeń trawienia, a co więcej – przy uszkodzonej barierze jelitowej – peptydy opioidowe mogą **przenikać przez barierę krew-mózg** wywołując patologiczne reakcje fizjologiczne, problemy kognitywne i nasilenie objawów autyzmu.

### Jak zadbać o mózg i cały organizm?

Od lat zajmuję się medycyną holistyczną i zgłębianiem metod zapobiegających pojawieniu się przykrych objawów starzenia organizmu. Ponieważ do gabinetu z reguły zgłaszają się osoby 50+, z wieloma problemami zdrowotnymi, wskazówki profilaktyczne mogą być tylko elementem moich zaleceń. Przede wszystkim muszą wiedzieć, czym obciążone są ich organizmy: poszczególne narządy, tkanki i układy funkcjonalne. Moim zdaniem najbardziej precyzyjnym narzędziem jest wykonywany przeze mnie **test biorezonansowy typu Vega Test**, nazywany również testem dra Volla. Ponieważ wykonuję go także z próbki włosów, moi klienci to także osoby zza granicy i odległych od Białegostoku, regionów Polski.

Test biorezonansowy sprawdza wiele parametrów istotnych dla Twojego zdrowia takich jak:

- Toksyny nieorganiczne
- Toksyny organiczne: puryny, mocznik, beta amyloid, sole biogenne
- Podstawowe alergię i nietolerancje pokarmowe: gluten, gluteomorfinę, kazeinę i kazomorfinę
- Stan flory jelitowej i szczelność śluzówek jelit
- Obciążenia parazytologiczne i mikrobiologiczne: pasożyty, grzyby, pleśń, wirusy, bakterie, w tym krętki borrelii

- Toksyny emocjonalne: obciążenie stresem, emocjami, ukryte w podświadomości traumy
- Niedobory enzymów trawiennych i kwasu solnego
- Zaburzenia hormonalne
- Hipo- i hiperinsulinemia
- Alergie na płyny do prania, sierść, roztocza i pyłki
- Narządy i tkanki nimi obciążone, w tym dokładnie poszczególne części mózgu, rdzeń kręgowy i przedłużony, opony mózgowce, obwodowy i wegetatywny układ nerwowy
- Płyny ustrojowe: płyn rdzeniowy, krew, sperma, ejakulat, mocza, kał, limfa, ślina – jako źródło potencjalnych zakażeń.

Test kompleksowy może być uzupełniony panelem na alergię i nietolerancję pokarmową, który sprawdza ponad 200 produktów spożywczych. Dopiero wynik testu może być podstawą do opracowania precyzyjnych, zindywidualizowanych wieloetapowych procedur oczyszczających:

- **Diety przeciwapalnej** bez wykrytych produktów źle tolerowanych
- **Odbudowy flory jelitowej i szczelności śluzówek jelit**
- **Odbudowy bariery krew – mózg**, chroniącej mózg przed toksynami różnego typu
- **Kuracji oczyszczających** przy pomocy nowoczesnych preparatów detoksykacyjnych Marion
- **Kuracji usuwających wykryte: pasożyty, grzyby, wirusy, bakterie, w tym borrelię**, i ich toksyny przy pomocy starannie dobranych preparatów ziołowych i biorezonansu BRT
- **Suplementacji** wykrytych niedoborów składników odżywczych: witamin, minerałów, aminokwasów, NNKT
- **Kuracji wspomagających trawienie i przyswajanie składników odżywczych.**

Warto zaznaczyć, że im wcześniej zostanie wykonany test biorezonansowy, tym lepiej.

Usuwając zgromadzone w mózgu toksyny, odbudowując barierę krew – mózg i dostarczając niezbędnych dla jego zdrowego funkcjonowania składników odżywczych, jesteśmy w stanie zapobiec powstaniu zmian w tkankach mózgu i układzie nerwowym oraz w całym organizmie, które późno wykryte – mogą być już nieodwracalne.



### mgr Małgorzata Zieniuk

Certyfikowany specjalista Kontrolowanej i Kierowanej Detoksykacji metodą dra J. Jonasza i Medycyny Mitochondrialnej, dietetyk, naturoterapeuta, nauczyciel medytacji typu Mindfulness.

Właścicielka Podlaskiego Centrum Promocji Zdrowia MagMed w Białymstoku, gdzie wykonuje m.in. testy biorezonansowe Vega Test – także z próbki włosów dla osób zamieszkujących i małych dzieci – oraz detoksykację za pomocą m.in. nowoczesnych preparatów detoksykacyjnych MARION. [www.oczyszczanieorganizmubialystok.pl](http://www.oczyszczanieorganizmubialystok.pl)