

Wielu ekspertów wskazuje, że rekomendowane dzienne wartości wielu mikrośladników odżywczych są za niskie do rzeczywistych potrzeb organizmu człowieka.

Wprowadzone ostatnio normy optymalnego poziomu spożycia dla zapewnienia zdrowia nie są adekwatne ani oparte o właściwe badania i ekspertyzę. Przy ich ustalaniu często odnotowuje się konflikty interesów, brak właściwych badań i wiele innych ograniczeń. Obecne narodowe i międzynarodowe normy powinny zostać zweryfikowane i zmodyfikowane. Działania te powinny zostać poparte zwiększeniem ilości prowadzonych badań nad skutecznością suplementacji diety, witamin i minerałów, na utrzymanie zdrowia i profilaktykę chorób.

• **Wprowadzenie regulacji prawnych zapewniających wolny dostęp do naturalnych składników odżywczych:**

Zalecane jest, by przeprowadzić w Polsce adaptację amerykańskiego aktu prawnego regulującego produkcję, bezpieczeństwo i dostęp do związków naturalnych. Prawo to, znane jako DSHEA (The Dietary Supplement Health and Education Act), zatwierdzone w USA w 1994 roku, jest unikalne na świecie. Definiuje ono suplementy diety jako żywność, a nie leki, i w związku z tym, zakłada bezpieczeństwo ich stosowania. Prawo to stawia wymagania dla Administracji ds. Żywności i Leków (FDA), by w przypadku wątpliwości, że dany produkt nie jest bezpieczny w stosowaniu, organizacja ta będzie zobowiązana do przedstawienia uzasadnionych dowodów. Legislacja ta pozwala na szeroki dostęp do różnego rodzaju suplementów diety, a jednocześnie definiuje wymagania dla zapewnienia bezpieczeństwa wprowadzanych na rynek składników i określa zasady ich produkcji. Prawo to wyklucza deklaracje skuteczności produktów suplementów diety w leczeniu chorób w przedstawianych materiałach promocyjnych i reklamowych.

SUPLEMENTY DIETY: FAKTY KONTRA REKLAMA

Na dynamiczny rozwój rynku suplementów diety niewątpliwym wpływ ma ich reklama. Niestety, w wielu przypadkach reklamy zakrzywiają prawdziwy obraz promowanych produktów, co może prowadzić do ich błędnej interpretacji przez konsumenta. Według danych Krajowej Rady Radiofonii i Telewizji wynika, że od 1997 r. do 2015 r. liczba reklam z sektora obejmującego produkty zdrowotne i leki zwiększyła się 20-krotnie (1998%), podczas gdy ogólna liczba reklam wzrosła trzykrotnie. W 1997 r. reklamy produktów zdrowotnych i leków stanowiły 4,6% wszystkich reklam, w 2015 r. odsetek ten wyniósł już prawie 25%, a w radio – ponad 50% (KRRiT, 2016).

Reklama jest bardzo istotnym czynnikiem wpływającym na decyzje zakupów. Masowa reklama suplementów diety, niejednokrotnie nierzetelna, jest zjawiskiem negatywnie wpływającym na zdrowie publiczne. Zdaniem ekspertów marketingowych komunikacja w kategorii reklamy suplementów diety dochodzi już do granic absurdu, a jej nachalny i prowokujący charakter może wyrządzać wiele złu konsumentom.

Wypaczenia w prezentacji suplementów diety wiążą się ze szczególnie wysokim ryzykiem, w kontekście sygnałów świadczących o niewystarczającym poziomie wiedzy konsumentów na temat suplementów diety, rozumienia różnic pomiędzy produktami leczniczymi dostępnymi bez recepty a suplementami diety będącymi w rzeczywistości środkami spożywczymi. Wyniki badań nad złej jakości produktami są często bezrefleksyjnie przekazywane i nagłaśniane przez media. W wyniku tego, cała branża suplementów diety jest dyskredytowana. Cierpią na tym głównie konsumenci, którzy nie korzystają z benefitów zdrowotnych suplementów, jak również producenci wyro-

bów dobrej jakości, których działanie jest poparte naukowo.

W kontekście powyższego, Najwyższa Izba Kontroli sugeruje podjęcie przez ministra zdrowia, działań o charakterze edukacyjno-informacyjnym, w zakresie stosowania suplementów diety. Strategia ta powinna zostać wdrożona, we współpracy z ministrem edukacji oraz szkolnictwa wyższego, w celu tworzenia skutecznego przekazu na temat suplementacji i zagrożeń związanych z niewłaściwym stosowaniem suplementów diety, już od najmłodszych lat życia Polaków. Działanie to jest również istotne z perspektywy mediów i organizacji społecznych, które powinny współpracować z resortem zdrowia, jako instytucji inicjującej i koordynującej.

Edukacja w zakresie suplementów diety, powinna być opracowywana przez właściwych fachowców, nie powinna podlegać wpływom grup interesów i powinna ułatwiać konsumentowi dokonania wyboru właściwego i bezpiecznego produktu. Wybór suplementu diety, powinien uwzględniać przede wszystkim indywidualne zapotrzebowanie organizmu na dany suplement. Ponadto, brać pod uwagę czy produkty danej marki zostały naukowo przebadane, czy dany producent prowadzi własne badania nad suplementem i je publikuje, czy stwierdzenia na opakowaniach są wiarygodne i zrozumiałe. Pozwoli to dokonać właściwego wyboru, a także ograniczyć ryzyko związane z zakupem i stosowaniem nieprzebadanego produktu.

CZĘŚĆ VI PODSTAWOWE ELEMENTY SKUTECZNEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ OPARTEJ O PROFILAKTYKĘ

Prewencja chorób powinna zajmować czołowe miejsce w polityce zdrowotnej, jako że jej działania, w porównaniu do medycyny naprawczej, prowadzą do zapobiegania chorobom i poprawy zdrowia społeczeństwa. Kierunek ten wymaga znacznie mniejszych wydatków na opiekę zdrowotną, generując jednocześnie znaczne oszczędności, które mogą być przeznaczone na inne ważne cele społeczne.

KLUCZOWE ELEMENTY W BUDOWIE NOWEGO SYSTEMU OPIEKI ZDROWOTNEJ

Podstawowe zasady skutecznej profilaktyki, obejmującej naturalne metody ochrony zdrowia, zostały nakreślone przez dr. med. Matthiasa Ratha w swojej książce „Dlaczego zwierzęta nie dostają zawałów serca... tylko my ludzie” w 2003 r. oraz rozwinięte w „Deklaracji z Barletty” w 2014 roku. Obejmują one przede wszystkim:

- **Właściwe podstawy naukowe**, które zapewniają efektywne zapobieganie i eliminację chorób. Medycyna komórkowa stanowi tę bazę.
- **Spoleczne poparcie i zaangażowanie** ludzi w budowę i realizację programów

prozdrowotnych, w różnych stadiach i na różnych etapach.

- **Powszechną edukację w dziedzinie zdrowia**, obejmującą naturalne metody jego ochrony. Stanowi ona podwaliny do zrozumienia konieczności zmian i praktycznej realizacji programów jak też aktywnej partycypacji społeczeństwa jako architektów nowego systemu opieki zdrowotnej.
- **Współpracę i integrację różnych gałęzi działalności społecznej i ekonomicznej**, z uwzględnieniem złożoności aspektów zdrowia, włączając w to naukę i edukację, rolnictwo, produkcję żywności, legislację oraz ochronę środowiska.

Podstawowe zasady nowego systemu opieki zdrowotnej:

1. Zdrowie jest zrozumiałe dla każdego
2. Zdrowie jest osiągalne dla każdego
3. Zdrowie bez działań ubocznych jest bezpieczne dla każdego
4. Zdrowie jest dostępne dla każdego
5. Zdrowie jest prawem człowieka
6. Skuteczna opieka zdrowotna skupia się na zapobieganiu
7. Podstawą nowego systemu zdrowotnego jest podstawowa opieka zdrowotna
8. Medyczne badania naukowe muszą zostać poddane kontroli publicznej

(Rath M, 2003)

POWSZECHNA EDUKACJA W DZIEDZINIE ZDROWIA NATURALNEGO JAKO NIEZBĘDNY FUNDAMENT TRWAŁEJ PROFILAKTYKI ZDROWIA

Podstawowym i niezbędnym elementem skutecznej i trwałej profilaktyki jest powszechna edukacja na temat naturalnych, naukowo udokumentowanych metod ochrony zdrowia. Edukacja ta powinna obejmować wczesne lata życia i być kontynuowana aż do starości. Powinna ona stanowić integralny element programów nauczania w szkołach, jak też być dostępną w innych formach, jako kółka zainteresowań, lokalne punkty informacji na temat zdrowia, edukacja online czy też poprzez media społecznościowe.

Bardziej zaawansowana edukacja w dziedzinie naturalnych metod ochrony zdrowia musi być dostępna na poziomie profesjonalnym i zintegrowana z programami kształcenia w szkołach medycznych i pielęgniarskich, jak też na innych kierunkach uniwersyteckich. Obejmuje to również projekty naukowe i medyczne, w dziedzinie naturalnych metod ochrony zdrowia, tworzenie specyficznych laboratoriów badawczych, jak też wydziałów medycyny komórkowej na uniwersytetach i szkołach medycznych.

Szczegóły opracowania i zasad edukacji w dziedzinie zdrowia na różnych poziomach edukacyjnych będą dostępne wkrótce w osobnym opracowaniu.

ROZWÓJ NAUKI I BADAŃ NAUKOWYCH W DZIEDZINIE MEDYCYNY NATURALNEJ I PROFILAKTYKI

Wspieranie badań w dziedzinie medycyny naturalnej to droga do rozwoju tej, tak niezbędnej dla zdrowia, dyscypliny. Naukowe opracowywanie i weryfikacja skuteczności programów promocji i profilaktyki zdrowia jest istotne dla wyboru najbardziej efektywnych i najbardziej opłacalnych praktyk w zakresie zapobiegania chorobom i leczenia.

Badania naukowe w dziedzinie medycyny naturalnej, w szczególności badania mikroelementów w różnych aspektach zdrowia, mogą być wykorzystane na wielu poziomach

- od ustalania priorytetów i podejmowania decyzji w zakresie polityki i finansowania w jednostkach opieki zdrowotnej, przez wdrażanie programów edukacyjnych oświaty do planowania programów i polityki zdrowotnej przez decydentów na wszystkich szczeblach. Badania naukowe powinny być finansowo wspierane w formie grantów, projektów specjalnych, formowania nowych fakultetów i innych. Będą one prowadzić do rozwoju kadry naukowej, której wiedza i doświadczenie będą nieocenione przy kwalifikacji, wdrażaniu czy zmianach legislacyjnych obejmujących naturalne metody ochrony zdrowia.

Współpraca lekarzy, naukowców i środowiska akademickiego nad prowadzeniem badań nad skutecznością i opłacalnością działań w dziedzinie zdrowia publicznego,



przyczyni się do lepszego zrozumienia promocji i profilaktyki zdrowia oraz pozwoli na wdrażanie najlepszych i najbardziej skutecznych strategii.

WDROŻENIE NATURALNYCH METOD OCHRONY ZDROWIA DO SYSTEMU OPIEKI ZDROWOTNEJ

Odnotowuje się rosnące społeczne zainteresowanie i rozwój różnych gałęzi medycyny niekonwencjonalnej, tzw. paramedycyny. Wiąże się to z faktem, że medycyna interwencyjna, oparta na farmakoterapii, nie dostarczyła w zadawalającym stopniu skutecznych rozwiązań w eliminacji i zapobieganiu, szczególnie chronicznych chorób cywilizacyjnych. Ponadto, zmonopolizowanie przez ten kierunek dziedziny zdrowia, przyczyniło się do ogromnego wzrostu kosztów opieki zdrowotnej, który obciąża finansowo zarówno dla budżet pacjentów, jak i narodowe gospodarki.

W ostatnich latach, niezadowolenie związane z brakiem postępu konwencjonalnych praktyk medycznych, przyczyniło się to do powstania konceptu medycyny opartej na faktach (Evidence-Based Medicine). Stanowi ona podstawę do jawnego i legalnego wyboru w praktyce medycznej najlepszych metod leczenia i profilaktyki zdrowia tak długo, jak posiadają one uzasadnione naukowo dowody ich skuteczności i bezpieczeństwa.

Kierunek ten, obok poprawy skutków terapii, może przynieść wiele innych korzyści, poprzez włączenie aspektu edukacji i zaangażowania pacjenta w procesie terapii i zapobiegania chorobom. Sprzyja temu udostępnienie większej ilości sprawdzonych, bezpiecznych, alternatywnych metod leczenia do opinii publicznej. Wybór najlepszej metody leczenia powinien opierać się na obiektywnych kry-



teriach i metodach, które naukowo potwierdzają skuteczność (bądź jej brak) praktyk medycznych. Kryteria te powinny być włączone do programy nauczania w szkołach medycznych.

Poniżej znajduje się krótka charakterystyka metod i sposobów niekonwencjonalnych metod ochrony zdrowia i zapobiegania chorobom i ich oceny przydatności w nowym systemie profilaktyki zdrowia (Tabish SA, 2008).

• Wiodąca rola dyscypliny Medycyny Komórkowej

Medycyna komórkowa zajmuje szczególną rolę w skutecznej prewencji chorób i zachowania zdrowia poprzez:

- Wczesną identyfikację źródeł chorób na poziomie komórek (niedobory mikroelementów).
- Właściwe rozpoznanie mechanizmów chorób (odkrycia naukowe dr. Ratha i badania).
- Stosowanie naturalnych związków naturalnych w oparciu o zasadę biologicznej synergii i o naukowo i klinicznie udokumentowanej skuteczności ich działania.
- Prowadzenie własnych badań naukowych.

Medycyna komórkowa jest kierunkiem, który prowadzi do eliminacji chorób, co odróżnia ją od medycyny konwencjonalnej i wielu alternatywnych praktyk medycznych, nakierowanych na symptomy chorób. Promuje ona powszechną edukację w dziedzinie zdrowia, jako ważnego elementu świadomego wyboru i zaangażowania ludzi do aktywnego uczestnictwa w zachowaniu zdrowia i zapobiegania chorobom.

Istotnym elementem tego kierunku jest oddzielenie priorytetu zysku, jako wiodącego, w wyborze terapii chorób - tylko skuteczne, naukowo udokumentowane terapie powinny być stosowane.

• Medycyna integracyjna

Medycyna integracyjna określa tendencję łączenia metod alternatywnych i medycyny konwencjonalnej w praktyce lekarzy i terapeutów. Podstawowe zasady medycyny integracyjnej opierają się na stosowaniu metod konwencjonalnych i odpowiednim dobraniu alternatywnych metod wspomagających kierunki leczenia. Medycyna integracyjna stara się uwzględnić szereg czynników, które wpływają na zdrowie, włączając w to samopoczucie, stan umysłu i ciała. Popularne w medycynie integracyjnej jest stosowanie zabiegów

chiropraktycznych, akupunktury, fizykoterapii, dietetyki, jogi, itp. Koncepcja ta stara się być otwarta na włączanie naturalnych, mniej inwazyjnych zabiegów leczenia, promocji zdrowia i zapobiegania chorobom.

Medycyna integracyjna wychodzi naprzód oczekiwaniom pacjentów, jednakże metody niekonwencjonalne, które adaptuje, są w większości nakierowane na kontrolę symptomów chorób, a nie eliminację ich źródeł.

• **Medycyna niekonwencjonalna**

Kierunek ten stosuje alternatywne metody leczenia i profilaktyki, jako mniej inwazyjne formy utrzymywania zdrowia. Włącza ona zarówno elementy wielowiekowej tradycji (np. homeopatia, medycyna chińska, Ajurweda, czy medycyna ludowa), jak też jej różnorodne współczesne odmiany, zarówno diagnostyczne jak i terapeutyczne. Wiele niekonwencjonalnych metod leczenia, nie jest popartych solidnymi badaniami naukowymi czy klinicznymi, na podstawie których można podjąć właściwe decyzje dotyczące leczenia. Badania pokazują, że około połowa ogólnej

populacji w krajach rozwiniętych stosuje niekonwencjonalne metody w leczeniu swoich schorzeń lub zapobieganiu chorobom. Generuje to potrzebę prowadzenia badań nad skutecznością i opłacalnością metod medycyny niekonwencjonalnej.

AKCEPTACJA ALTERNATYWNYCH METOD LECZENIA I OCHRONY ZDROWIA

Sceptycyzm lekarzy wobec medycyny alternatywnej ma szereg powodów, włączając w to brak edukacji na jej temat w szkołach medycznych, jak też finansowe zależności i ugruntowany wpływ farmakologii w praktyce medycyny. Sytuacja ta stopniowo się zmienia dzięki zwiększonej ilości badań ze stosowaniem niekonwencjonalnych praktyk i stosowanie różnych odmian medycyny niekonwencjonalnej przez coraz szersze kręgi pacjentów. Praktyki medycyny alternatywnej są w szczególności wykorzystywane, kiedy leczenie konwencjonalne okazało się nieskuteczne (np. w przypadku nowotworów złośliwych). Wówczas, zarówno pacjenci jak

i lekarze mają mniejsze opory na stosowanie innych metod leczenia. Wielu pacjentów wykorzystuje medycynę alternatywną do radzenia sobie m.in. z przewlekłymi chorobami, dla których medycyna konwencjonalna nie oferuje rozwiązania problemu (np. usuwanie przyczyn bólu), a tylko zarządzanie nim (np. maskowanie bólu).

Brak solidnego naukowego wsparcia skuteczności wielu niekonwencjonalnych metod leczenia i profilaktyki, obok ryzyka stosowania nieskutecznych i często ryzykownych metod znachorskich, prowadzi przede wszystkim do ponoszenia kosztów utraconych możliwości. Są one ponoszone w związku z niewykorzystaniem, w najlepszy sposób, dostępnych zasobów - alternatywnych metod leczenia i profilaktyki.

Powinno się prowadzić więcej badań, w celu udowodnienia skuteczności terapii niekonwencjonalnych - może to zapobiec ponoszeniu ogromnych kosztów nieskutecznego leczenia i utraconych korzyści z niewykorzystania obiecujących metod praktyki niekonwencjonalnej. **W rozwoju skutecznej profilaktyki, opartej o rzetelną informację, co do bezpieczeństwa i skuteczności, zarówno farmakoterapii jak i konwencjonalnych i niekonwencjonalnych metod ochrony zdrowia, niezbędna jest powszechna edukacja na temat podstawowych zasad zdrowia.**

SKUTECZNA PROFILAKTYKA WYMAGA INTEGRACJI RÓŻNYCH DZIEDZIN O ZNACZENIU DLA ZDROWIA: ZNIESIENIE BARIER POMIĘDZY ZDROWIEM A ŻYWNOŚCIĄ

Aspekt ten sygnalizuje konieczność rozumienia polityki zdrowotnej w sposób całościowy, łączący szereg dziedzin działalności gospodarczej, o ogromnym wpływie na zdrowie społeczeństwa, takich jak polityka rolna, przetwórstwo żywności czy też ochrona środowiska.

• **Konieczność eliminacji sztucznej bariery pomiędzy zdrowiem i produkcją żywności**

Odseparowanie systemu opieki zdrowotnej od produkcji żywności jest w znacznym stopniu odpowiedzialne za rozprzestrzenianie się wielu chorób chronicznych. Sytuacja ta sprzyja globalnej ekspansji korporacyjnych interesów producentów żywności, przemysłu chemicznego, biotechnologicznego i farmaceutycznego kosztem zdrowia ludzi jak też środowiska naturalnego. Utrzymywaniu takiego sztucznego podziału, między zdrowiem a produkcją żywności, sprzyja między innymi brak powszechnej edukacji w dziedzinie zdrowia i presją ekonomiczną i polityczną zainteresowanych grup interesów.

Nowoczesna, skuteczna profilaktyka musi być oparta na kompleksowym działaniu integrującym szereg dziedzin działalności, szczególnie tych, związanych z produkcją żywności. Wiąże się to z wypracowaniem metod i warunków ekonomicznych i prawnych, popierających prowadzenie upraw rolniczych i hodowli, z użyciem nietoksycznych metod ekologicznych, jak też sprzyjających warunków produkcji żywności bez sztucznych dodatków i wspieranie narodowego przetwórstwa, kosztem ograniczenia importu globalnych producentów żywności.

Realizacja tych zmian wiąże się z upowszechnianiem edukacji w dziedzinie zdrowia naturalnego, z uwzględnieniem korzyści płynących z właściwej selekcji upraw warzyw i owoców o najwyższych wartościach odżywczych. Wiąże się to z promocją i upowszechnianiem ogródków działkowych przy szkołach, zakładach pracy czy organizacjach społecznych. Istotnym elementem integracji żywności i zdrowia jest nakierowanie upraw na żywność ekologiczną, co ma szczególnie szanse powodzenia w Polsce. W porównaniu z innymi krajami Unii Europejskiej, Polska ma szczególnie sprzyjającą pozycję dla upraw ekologicznych, ze względu na dużą ilość małych i średnich gospodarstw rolnych o możliwościach szybkich i częstych adaptacji.

Dodatkowe informacje będą dostępne wkrótce w osobnym opracowaniu.

»

W ROZWOJU SKUTECZNEJ PROFILAKTYKI, OPARTEJ O RZETELNĄ INFORMACJĘ, CO DO BEZPIECZEŃSTWA I SKUTECZNOŚCI, ZARÓWNO FARMAKOTERAPII JAK I KONWENCJONALNYCH I NIEKONWENCJONALNYCH METOD OCHRONY ZDROWIA, NIEZBĘDNA JEST POWSZECHNA EDUKACJA NA TEMAT PODSTAWOWYCH ZASAD ZDROWIA.

