



RODZINA²⁴ ZDROWIA

MAGAZYN DLA CAŁEJ RODZINY
PAŹDZIERNIK-GRUDZIEŃ 2021

ISSN 2449-6324
www.rodzinazdrowia.pl



♥
JAK ZOSTAĆ
dobrym
rodzicem

s. 18

♥
IDEALNE
śniadanie
dla dziecka

s. 32

♥
Kosmetyki
NA BAZIE OWOCÓW

s. 50

TEMAT NUMERU

*Zwiększ swoją
energię na jesień
i zimę*

s. 4

Długie karmienie piersią? Wszystkim wychodzi na dobre!

s. 14

Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego

Intesta Max[®]

750 mg maślanu sodu w saszetce



JEDYNY, OPATENTOWANY,
MIKROGRANULOWANY
MAŚLAN SODU W MATRYCY
TRÓJGLICERYDOWEJ

Rozwiązanie dla osób z dolegliwościami jelitowymi



Bez glutenu



Bez laktozy



750 mg maślanu sodu



Unikatowa forma saszetki



1 x dziennie!



Naturalny aromat żurawinowy

Do postępowania dietetycznego w następujących sytuacjach:

- ✓ zespół jelita nadwrażliwego (IBS),
- ✓ biegunki i zaburzenia jelitowe (po antybiotykoterapii, radioterapii, chemioterapii, infekcji),
- ✓ zabiegi chirurgiczne w obrębie jelit,
- ✓ choroby zapalne jelit,
- ✓ choroba uchyłkowa jelit,
- ✓ podróż do rejonów o niższym standardzie sanitarnym,
- ✓ dieta uboga w błonnik.

INT.UL.100.21

Droży Czytelniczy,

W ostatnim, wydanym w roku 2021, numerze Rodziny Zdrowia radzimy jak zachować wysoki poziom życiowej energii – szczególnie jesienią i zimą. Wskazujemy powody, przez które nasza witalność może drastycznie spadać oraz przedstawiamy naturalne sposoby na jej zwiększenie. Podpowiadamy również czy suplementacja diety lub coraz modniejsze wlewy witaminowe są skutecznym sposobem na jesienno-zimową chandrę.

Być może zastanawialiście się Państwo też nad kwestią długości okresu karmienia dzieci mlekiem matki? Jeśli tak, w najnowszym numerze Rodziny Zdrowia znajdziecie odpowiedź i na tę wątpliwość. W rubryce „Z wizytą u specjalisty” przybliżamy również temat alergii pokarmowych u niemowląt i odnajdujemy żywieniowe alternatywy dla najmłodszych. Pamiętając o higienie jamy ustnej – pytamy też stomatologa o to, jaki warto wybrać płyn do płukania jamy ustnej – leczniczy, kosmetyczny, a może... żaden?

O czym jeszcze przeczytacie Państwo w najnowszym numerze Rodziny Zdrowia? Szczególnie zachęcam do zapoznania się z wnioskami płynącymi z artykułu, który poświęciliśmy problemowi dotyczącemu – i to w coraz większym stopniu – osoby aktywne zawodowo... szczególnie w dobie pandemii, gdzie praca zdalna utrudnia nam oddzielenie zawodowych obowiązków od domowego relaksu w gronie najbliższych. Z badań przeprowadzonych przez CBOS wynika, że aż 11 procent pracujących Polaków zagrożonych jest pracoholizmem. Okazuje się więc, że pęd za karierą i materialnymi dobrami potrafi przerodzić się w nałóg. Jak więc rozpoznać osoby potrzebujące pomocy i czy można wyleczyć się z tego rodzaju uzależnienia? Szanowni Czytelnicy – jeśli temat Was zainteresował, szukajcie odpowiedzi w artykule pt.: „Pracoholizm – kiedy praca staje się nałogiem”. Zapraszam zatem do lektury!

MARCIN PRONOBIS

redaktor naczelny

Chcesz napisać list do naszej redakcji? A może zaproponować temat, który powinniśmy podjąć? Napisz do nas na adres redakcja@rodzinzdrowia.pl

TEMAT NUMERU / Zwiększ swoją energię na jesień i zimą

4. Sposoby na jesienną chandrę
Joanna Nogaj
6. Zwiększ swoją energię na jesień!
mgr farm. Małgorzata Zięba
8. Naturalne dopalacze – zastrzyk energii na zawołanie
Marta Nowacka

ZDROWIE W PIGULCE

10. Jak wspierać odporność dziecka?
Marta Nowacka
12. Piękny i zdrowy uśmiech
Jakub Kurowski
14. Długie karmienie piersią wszystkim wychodzi na dobre
Gertruda Niwelska
18. Mama, tata i JA, czyli jak nauczyć się roli rodziców
Gertruda Niwelska

Z WIZYTĄ U SPECJALISTY

20. Alergia pokarmowa u noworodków i niemowląt
dr n. med. Izabella Pawlik
22. Dlaczego warto iść do dietetyka?
Gertruda Niwelska

DOMOWE SOS

24. Uciążliwa opryszczka
Marta Nowacka

WIEDZA NA ZDROWIE

28. Szczepionki a wariant Delta koronawirusa
mgr farm. Małgorzata Zięba
32. Urozmaicone śniadanie to podstawa
Marta Nowacka

ZDROWIE NA TALERZU

34. Warzywne chipsy – chrup do woli!
Marta Nowacka

35. Jesienne eksperymenty
Marta Nowacka

37. Natura w walce z przeziębieniem
Marta Nowacka

40. Zamrożone – równie smaczne!
Marta Nowacka

W ZDROWYM CIELE, ZDROWY DUCH

42. Zachowaj dobrą formę jesienią
Izabela Fifielska

46. Shinrin-yoku – zanurz się w lesie
Marta Nowacka

URODA

48. Kawa – nie tylko do picia
Marta Nowacka

50. Jesienne owocowe SPA
Marta Nowacka

54. Miodowa regeneracja
Marta Nowacka

PO GODZINACH...

56. Pracoholizm – kiedy praca staje się nałogiem
Izabela Fifielska

58. Nocne podjadanie – nawyk czy choroba?
Jakub Kurowski

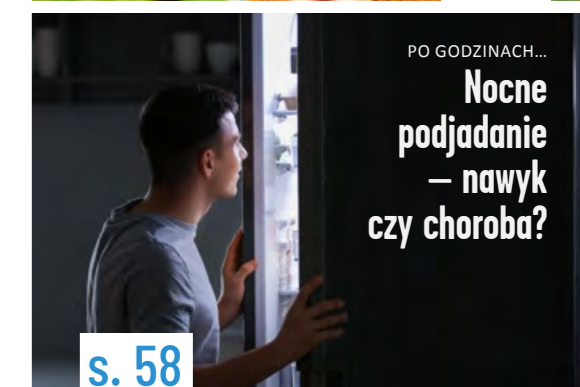
60. Co, gdzie, kiedy?

62. Farminka dba o zdrowie

64. Quiz

65. Kącik malucha

66. Krzyżówka



SPOSOBY na jesienną chandrę

Jesień, na początku zazwyczaj złota, potrafi nas zachwycić feerią barw, bogactwem owoców i poranną mgłą na wrzosowych polach. Potem dni stają się coraz krótsze, liście opadają z drzew, a panująca za oknem plucha skutecznie zniechęca do spacerów. Skutkiem takiej aury jest często ogarniające nas przesilenie jesiennie, które – niestety, nierzadko daje się nam we znaki.



Joanna Nogaj
psycholog, nauczyciel mindfulness, członek Polskiego Towarzystwa Mindfulness.



SPRAWDZONE SPOSOBY NA POZYTYWNA ENERGIĘ!



Jesień i zima to okres spadku energii, nastroju i braku sił dla wielu z nas. Najchętniej zakopalibyśmy się pod kocem z kubkiem ciepłej herbaty i przeczekali do wiosny z dobrą książką w ręce. To też jest dobrym pomysłem, ale wiadomo, że czekają na nas obowiązki, praca, dom, nauka. Trzeba jakoś wskrzesić pozytywną energię. Jak to zrobić? Oto kilka sprawdzonych sposobów na jesienną chandrę.

Bądź uważny

Mindfulness, zwana po polsku po prostu uważnością, to umiejętność bycia w pełni obecnym w danej chwili. Jeżeli potrafimy wytrwać w pozostawaniu tu i teraz, bez oceniania, z akceptacją podchodząc do tego, co się właśnie wydarza (że na przykład jest jesień, a za oknem zimno, deszczowo i ponuro), to część naszego niezadowolenia z życia zniknie. Pojawi się wówczas więcej miejsca na radość i spokój. Akceptacja zmniejsza bowiem napięcie i sprawia, że umysł staje się bardziej otwarty na pozytywne zmiany.

Mindfulness to umiejętność, którą możemy ćwiczyć. Istnieją kursy czy liczne książki uczące uważności. Zachęcam Cię do spróbowania.

Medytuj

Podstawowymi ćwiczeniami, dzięki którym możemy być bardziej uważni w życiu, są medytacje. Medytacja, według uważności, to na przykład skupienie uwagi na oddechu.

Usiądź wygodnie i najlepiej jak tylko potrafisz skoncentruj swą uwagę na procesie oddychania. Zauważ swój oddech, bądź w pełni świadomy każdego wdechu i wydechu. Podążaj uwagą za każdym oddechem.

Spróbuj już teraz. Oddychaj uważnie przez 3 minuty. Łatwe? Czy też zaraz po kilku, kilkunastu oddechach zauważyłeś, że w Twojej głowie zaczęły pojawiać się myśli?

Kiedy to się zdarzy, a na pewno się zdarzy, to powróć uwagą do oddechu, zrób świadomy wdech i wydech, a następnie zacznij obserwować swój oddech w ciele, pozwalając myślom odejść.

Gdzie czujesz swój oddech? W nosie, ustach, klatce piersiowej, brzuchu? Jak czujesz swój oddech? Poruszanie góra-dół? Rozszerzanie i zwężanie? Napinanie i rozluźnianie?

Spróbuj teraz wykonać to ćwiczenie medytacyjne raz jeszcze – przez 5 minut, oddychając normalnie, skup swoją uwagę na oddechu.

Po tym czasie, sprawdź jak się czujesz? Czy Twoje ciało jest bardziej zrelaksowane? Czy Twój umysł jest spokojniejszy? A może czujesz senność? To są właśnie skutki uważności i medytacji – przede wszystkim relaks i odprężenie.

Uważność pomaga też zwalczać depresję, zamartwianie się, lęki i inne trudne emocje, a przede wszystkim pozwala lepiej radzić sobie ze stresem i życiowymi wyzwaniami. Zwiększa również odporność i polepsza zdrowie fizyczne. Dodatkowo, jej praktykowanie sprawia, że lepiej poznajemy swoje potrzeby. Dzięki Mindfulness rozwijamy też życzliwość, cierpliwość i otwartość. Budujemy lepsze relacje z ludźmi.

Bądź życzliwy

Życzliwość zdefiniować można jako serdeczne nastawienie do siebie i innych. Robienie czegoś dobrego dla innych, ale również dla siebie. Pomaganie innym. W uważności ważne jest to, że kiedy przeżywamy jakieś trudności albo ktoś ich doświadcza, to podchodzimy do tego ze współczuciem. Jego ważnym składnikiem jest właśnie życzliwość, która zwiększa zdrowie psychiczne, polepsza nastrój i relacje z ludźmi.

Jak ją rozwijać? Możesz na przykład wprowadzić poranny rytuał: na początku każdego dnia usiądź wygodnie, połóż dłonie na sercu, poczuć jak bije. Weź kilka głębokich oddechów i powiedz w myślach do siebie:

Obym był szczęśliwy, zdrowy i spokojny. Obym był życzliwy dla osób, które dziś spotkam, i oby te osoby też były szczęśliwe, zdrowe i spokojne. Taka intencja nada pozytywny kierunek Twojemu dniu i wprowadzi Cię w dobry nastrój.

Dobrym ćwiczeniem dla całej rodziny, ale nie tylko, jest też tzw. słoik życzliwości. Przygotuj duży słoik lub pudełko i codziennie, np. wieczorem po kolacji, napisz na kartce jedną sytuację, kiedy zachowałeś się życzliwie, pomogłeś komuś lub po prostu przesłałeś komuś szczerzy uśmiech. Wrzuć tę kartkę do słoika. To ćwiczenie jest świetne również dla dzieci.

Bądź wdzięczny

Kiedy na dworze jest szaro i ponuro, wzrasta w nas naturalna tendencja do narzekania. Często zdarza się, że sami widzimy świat w czarnych barwach. Jedną z cech naszego mózgu jest bowiem tzw. inklinacja negatywna, czyli skłonność do lepszego zapamiętywania negatywnych informacji, doświadczeń oraz wydarzeń i kojarzenia ich z innymi sytuacjami z własnego życia. Tendencja ta jest bardzo widoczna szczególnie wtedy, gdy się zamartwiasz, a w Twojej głowie powstają czarne scenariusze.

Jak temu zapobiec? Dobrym sposobem jest świadome skupianie się na tym, co pozytywne w Twoim życiu. Mogą to być proste i małe rzeczy, takie jak to, że masz dach nad głową, pijesz dobrą herbatę, masz psa, rodzinę, dobrą pracę, fajnych sąsiadów, ciepłą wodę i możesz wziąć relaksującą, rozgrzewającą kąpiel itp.

Zachęcam Cię do prowadzenia dziennika wdzięczności. Zapisuj w nim codziennie kilka rzeczy, za które jesteś wdzięczny. Badania naukowe pokazują, że osoby, które praktykują wdzięczność, są mniej depresyjne, szczęśliwsze, budują lepsze relacje z ludźmi i mają więcej życiowej energii.

Wizualizuj

Jesienią częściej chorujemy albo cierpimy z powodu zimna, dlatego o tej porze roku warto wzmocnić swoje zdrowie. Ciało i umysł są ze sobą połączone i stan naszej psychiki może pozytywnie wpływać na zdrowie fizyczne. I odwrotnie, kiedy jesteśmy zestresowani czy zamartwiamy się, narzekamy, to często zaczynamy też chorować i łatwiej łapiemy infekcje.

Wizualizacja pomaga zobaczyć w umyśle pozytywne rezultaty, a nasz mózg może odbierać to jako rzeczywistość. Sportowcy często wizualizują swoje osiągnięcia i dzięki temu mogą osiągać lepsze wyniki podczas rywalizacji.

Dzięki wizualizacji możesz także wspierać swoje zdrowie. Proponuję Ci takie ćwiczenie. Usiądź lub połóż się wygodnie, zamknij oczy i zrób kilka głębokich oddechów. Z każdym oddechem rozluźnij ciało.

Teraz wyobraź sobie ulubione miejsce w naturze: las, łąkę, plażę. Uaktywnij wszystkie zmysły, aby poczuć tę przestrzeń – zobacz kolory, może nawet poczuć zapachy czy wyobraź sobie przyjemny powiew ciepłego wiatru.

Zobacz też siebie pełnego zdrowia, sił witalnych i pozytywnej energii. Jesteś uśmiechnięty, zrelaksowany i radosny. Widzisz swoje ciało w dobrej kondycji. W myślach możesz powtarzać: *To jestem ja, w pełni zdrowia i sił witalnych. Dziękuję za moje zdrowie i dobre samopoczucie.*

Powtarzaj ćwiczenie codziennie, zwłaszcza jeśli obecnie doświadczasz pogorszenia nastroju albo choroby. W ten sposób wprowadzasz nowy obraz do podświadomości i poczuć się lepiej.

Warto wdrożyć w życie powyższe ćwiczenia i stosować je – najlepiej codziennie, by nie dać się jesienno-zimowej chandrze. ♥

Zwiększ swoją energię NA JESIEŃ!

W naszej szerokości geograficznej panująca obecnie pora roku wiąże się ze spadkiem odporności, energii i sił witalnych. Aby przetrwać ją w dobrej formie, należy postawić przede wszystkim na zbilansowaną dietę, ruch oraz redukcję stresu.



Jesień to czas na wykorzystanie bogactwa dostępnych o tej porze warzyw i owoców. Włączenie do diety czosnku, cebuli, miodu czy własnoręcznie zrobionych powideł, to gwarancja dostarczenia niezbędnych składników odżywczych i sposób na podniesienie odporności. Istotne jest także, aby posiłki, które spożywamy, gotowane były w domu. Tylko wtedy, tak naprawdę, wiemy co jemy. Wbrew obiegowym opiniom, przygotowanie makaronu z warzywami czy zupy nie zajmuje wcale tak dużo czasu.

Głodówka na zdrowie

Jeżeli jeść niezdrowo, to lepiej nie zjeść nic. Brzmi to absurdalnie, ale wszelkie kuracje oczyszczające i okresowe głodówki dają organizmowi wiele dobrego [1]. Warto zastosować diety oczyszczające, jak np. jedno- lub kilkudniową dietę marchewkową, buraczaną czy jabłkową. Oprócz dobrej sylwetki i ładnej, promiennej skóry, przyniosą one też spory zastrzyk energii. W kontekście jesiennych dni warto o tym pomyśleć.

Jakość, nie ilość

Według Makarego Sieradzkiego [2] wystarczy jeden, zbilansowany, niezbyt syty posiłek dziennie, by organizm funkcjonował doskonale. Również budujący mniś promują umiarkowanie w jedzeniu i picciu. Organizm, zamiast tracić energię na przetworzenie obfitego i ciężkostrawnego pożywienia, może przekierować ją na rozwój mentalny, samoleczenie, medytację czy rozwijanie zainteresowań.

Mleko mleku nierówne

Jesienna dieta bezwzględnie powinna być bogata w kiszonki, cebulę, czosnek, imbir. Jeżeli mleko, to kwaśne, a jogurt i kefir z pełnym bogactwem bakterii probiotycznych. Mleko prosto od krowy, pasącej się na łące i karmionej świeżym sianem, jest zdrowe i jeżeli ktoś lubi, to nie ma przeciwwskazań do jego spożywania. Nie jest to jednak główne źródło białka, jak się powszechnie uważa, ale zawiera też wiele cennych witamin (A, D, E) i minerałów (wapń, fosfor, magnez). Mleko od krów z produkcji przemysłowej, karmionych sztucznymi paszami i kiszunkami, nie ma żadnych właściwości leczniczych, zaś to ze sklepu – pasteryzowane, w kartonowych pudełkach z aluminiową wyściółką wewnątrz, w ogóle nie jest mlekiem – to produkt mlekopodobny.

Jadalne chwasty

Jesień to również czas wykorzystania rosnących na nieużytkach chwastów, zawierających wartościowe składniki. Warto zebrać nawłoc, wrotycz, czarny bez, jagody czeremchy i wiele innych. Wsuszone w ostatnich promieniach jesiennego słońca są bezcennym źródłem flawonoidów, witamin i minerałów. Posłużą do przygotowania oczyszczających naparów.

Ruch to zdrowie

Energję podnosi każda forma ruchu. Uprawianie sportu daje poczucie pozytywnego zmęczenia, kondycję, oczyszcza głowę. Warto poznać też różne techniki medytacji czy pracy z oddechem. Efekty mogą zaskoczyć. Przynoszą relaks, a czasami nieoczekiwane rozwiązania problemów. Warto z nich korzystać i praktykować samemu lub w grupie pod okiem doświadczonego nauczyciela.

Witaminowe niedobory

W przypadku stwierdzonych deficytów określonych witamin bądź minerałów należy rozważyć ich suplementację. Powinny być one jednak przyjmowane według ścisłych dawek terapeutycznych. Niezgodne z zaleceniami zażywanie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K) może skutkować ich przedawkowaniem. Kumulują się one bowiem w tkance tłuszczowej, a ich nadmiar może być toksyczny. W przypadku uszkodzeń nerek czy wątroby nawet niewielkie dawki dobowe mogą dawać objawy hiperwitaminozy. Witaminy rozpuszczalne w wodzie w przypadku przedawkowania zostaną wydalone wraz z moczem.

Możliwe przedawkowanie

Objawami zatrucia witaminą A (retinol) są bóle głowy, drażliwość, ociążałość, odwapnienie kości, zaburzenia pracy nerek, podrażnienia skóry. Bezpieczniejszą postacią tej witaminy jest beta-karoten. Przekształceniom do retinolu ulega jedynie tyle prekursora, ile wynosi aktualne zapotrzebowanie organizmu.

Przedawkowanie witaminy E (tokoferol) nie daje objawów zatrucia. Badania prowadzone na zwierzętach wykazały jednak, że konsekwencją przyjmowania wysokich dawek tokoferolu może być uszkodzenie płodu.

Nadmiar witaminy D może prowadzić do hiperkalcemii, a w konsekwencji do odwapnień w sercu, nerkach, naczyniach krwionośnych lub płucach.

Z kolei przedawkowanie witaminy K, która reguluje proces krzepnięcia, skutkuje rozpadem erytrocytów i tym samym niedokrwistością.

Rodzina z grupy B

W celu poprawienia sprawności umysłu i nastroju stosuje się witaminy z grupy B. Jest to bardzo szeroka grupa preparatów, odpowiadająca za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. **Witamina B5 (kwas pantotenowy)** bierze udział w gospodarce energetycznej organizmu, wzmacnia system odpornościowy i zapobiega skutkom ubocznym antybiotykoterapii.

Witamina B6 między innymi podnosi odporność immunologiczną i uczestniczy w procesie tworzenia przeciwciał. **Witamina B9 (kwas foliowy)** zapobiega defektom wrodzonym płodu, wspomaga pracę układu krwiotwórczego. Stabilizuje układ nerwowy, samopoczucie, apetyt i sen. Na odporność ma wpływ również **witamina B2 (ryboflawina)**, która wspomaga leczenie anemii, ale poprawia też stan skóry, włosów i paznokci.

Mniej znana **witamina B17 (amigdalina)** znajduje się w pestkach jabłek, wiśni czy moreli. Niektórzy naukowcy sugerują, że może zapobiegać rozwojowi nowotworów. Ważną witaminą tej grupy jest również **witamina B12 (kobalamina)**, uczestnicząca w produkcji czerwonych krwinek. Są to najważniejsze witaminy grupy B związane z samopoczuciem, odpornością, które można podać celem minimalizowania skutków jesiennych chandry.

Moda na wlewy

Zwolennicy radykalnych terapii witaminowych preferują formę wlewów dożylnych. Zabiegi te dedykowane są osobom, u których wystąpiły niedobory określonych witamin czy sportowcom w celu oczyszczenia organizmu z toksyn i przyspieszenia regeneracji.

Brak jest prac naukowych jednoznacznie dyskredytujących tę metodę, jednak lekarze zwracają uwagę na fakt, że najbardziej fizjologicznym sposobem podania witamin jest droga doustna. Prawidłowe oznaczenie witamin z grupy B, A, C w organizmie jest trudne. Takie badania mają duży margines błędów. Trzeba pamiętać również o tym, że w określonych schorzeniach (jak wybrane choroby nowotworowe) duże dawki witamin są wręcz nie wskazane. Z kolei gabinety, oferujące takie zabiegi, powołują się na spektakularne efekty – pacjenci mają od razu odczuwać przyływ energii, lepiej spać i odnotowywać poprawę samopoczucia.

W chwili obecnej nie stwierdza się skutków ubocznych dożylnych wlewów, lecz ta forma suplementacji jest dopiero popularyzowana. Brakuje statystyk pokazujących zarówno skalę korzystania z kroplówek witaminowych, jak i ich długofalowych efektów. Na pewno jednak do informacji o cudownych uzdrowieniach bardzo ciężko chorych pacjentów należy podchodzić sceptycznie. ♥

Piśmiennictwo:
1. Hulda Regehr Clark, Kuracja życia metodą dr Clark
2. Makary Sieradzki, Życie bez chorób

REKLAMA

ŁATWO! O ZMIANY Z BIOVITALEM!



Małgorzata Zięba
mgr farm., absolwentka Akademii Medycznej w Łodzi (obecnie Uniwersytetu Medycznego). Jej zainteresowania to szeroko rozumiana ekologia, zdrowy tryb życia, sport i ruch w różnych jego formach.

Naturalne dopalacze

– zastrzyk energii na zawołanie

Marta Nowacka



Przyroda zaopatrzyła nas w cały arsenał środków roślinnych, które wpływają na zwiększenie poziomu energii i witalności oraz poprawę nastroju. Przywracają świeżość umysłu i redukują zmęczenie – nie tylko fizyczne, ale również psychiczne, a dodatkowo stanowią naturalne źródło dobroczynnych składników o właściwościach zdrowotnych.

Aby szybko postawić się na nogi i przywrócić siły witalne, nie musimy się wspomagać nafaszerowanymi chemią napojami energetycznymi i sztucznymi specyfikami. Wszystko, czego potrzebuje nasz organizm, znajdziemy w pożywieniu. Naturalne dopalacze są alternatywą dla syntetycznych środków farmaceutycznych czy szkodliwych substancji pobudzających. Specyfiki te nie mają z reguły skutków ubocznych, a dodatkowo wykazują korzystny wpływ na nasze ciało. Najlepiej stosować je regularnie i w niewielkich ilościach, wówczas najbardziej przysłużą się naszemu zdrowiu i wzmocnią organizm.

OTO PRODUKTY, KTÓRE W NATURALNY SPOSÓB POBUDZĄ NASZ UMYSŁ, DODADZĄ ENERGII I ZNIWELUJĄ ZMĘCZENIE



Yerba mate

Yerba mate, czyli ostrokrzew paragwajski, pochodzi z Ameryki Południowej, gdzie napar z jego suszonych liści spożywa się w dość znacznych ilościach. Jest on tam niemalże czczony, a roślinie od wieków przypisuje się właściwości skutecznego redukowania zmęczenia i zapewnienia dobrej formy ciału. Pod względem właściwości pobudzających działa podobnie jak kawa, dorównując jej zawartością kofeiny, choć z mniejszym natężeniem. Nie wywołuje przy tym nadmiernej nerwowości ani problemów żołądkowych. Smakowo różni się od naszych tradycyjnych, herbacianych przywyczażeń – napar jest intensywny i dość cierpki.

Posiada za to całe mnóstwo cennych dla zdrowia substancji. Zawiera witaminy A, B1, B2, C oraz minerały, takie jak żelazo, potas, magnez czy wapń. Napar z yerba mate ma działanie pobudzające, przy czym wzmacnia i rozluźnia zmęczony system nerwowy. Wykazuje też silne właściwości prozdrowotne, m.in. wpływa korzystnie na układ krążenia, obniża cholesterol, stymuluje przemianę materii i wspomaga odchudzanie. Zmniejsza też uczucie głodu i łagodzi skutki stresu, a przy tym wspomaga odporność i poprawia pamięć oraz koncentrację.



Guarana

Ta południowoamerykańska roślina zawiera rekordową ilość kofeiny – od 4 do 8 proc., czyli niemal czterokrotnie więcej niż kawa (zaledwie 2 proc.), i pod tym względem nie ma sobie równych wśród innych darów natury. W składzie jej owoców znajdziemy również taniny, teobrominę i ksantynę, co sprawia, że guarana wykazuje silne działanie pobudzające i stymulujące zarówno na ciało, jak i umysł. Ponadto efekt ten utrzymuje się znacznie dłużej niż po filiżance kawy, bo nawet do 6 godzin, i jest praktycznie natychmiastowy ze względu na wysoką przyswajalność zawartej w niej kofeiny.

Napar przygotowany z jej owoców od wieków stosowany był przez Indian jako środek pobudzający i wzmacniający organizm. Doskonale regeneruje układ nerwowy oraz mięśniowy, poprawia pamięć i zwiększa koncentrację. Usuwa zmęczenie, polepsza nastrój, uodparnia na stres i pomaga zwalczyć depresję. Guarana wykazuje też właściwości antyoksydacyjne i bakterioobójcze, chroni przed infekcjami, zapobiega rozwojowi chorób serca, zmniejsza ryzyko zawału i udaru. Bywa chętnie spożywana jest przez sportowców, ponieważ wspomaga wydolność mięśni i regenerację organizmu po intensywnym wysiłku.

Ze względu na silne właściwości pobudzające, guarana nie powinna być stosowana przez osoby z nadciśnieniem, arytmia serca, cukrzycą oraz wrażliwe na kofeinę i ksantynę, a także przez diabetyków i kobiety w ciąży lub w okresie laktacji.



Zielona herbata

Zielona herbata pochodzi z Chin, gdzie już 5 tysięcy lat temu poznano jej moc przywracania sił i bystrości umysłu. Jej liście zawierają dwukrotnie więcej kofeiny niż ziarna kawy, a oprócz tego także podnoszącą energię taninę, teofilinę oraz pochodne ksantyny, które sprawiają, że zielona herbata pobudza, ale w sposób stopniowy i długotrwały. Pomaga również się odprężyć.

Spożywanie tego orzeźwiającego naparu nie bez powodu kojarzone jest przede wszystkim ze zdrowym trybem życia. Znajduje się w nim bowiem wiele cennych mikroelementów, takich jak cynk, żelazo czy fluor, oraz innych związków wpływających pozytywnie na nasz organizm i samopoczucie. Zawiera sporo przeciwutleniaczy, czyli antyoksydantów, o działaniu przeciwstarzeniowym i przeciwnowotworowym, przez co zapobiega powstawaniu wolnych rodników. Polecana jest przede wszystkim w profilaktyce chorób układu krążenia, nadwagi i próchnicy.



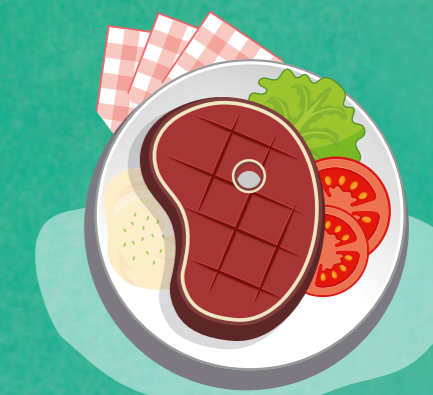
Żeń-szeń

Ta niezwykła roślina, nazywana „korzeniem życia”, stosowana jest na szeroką skalę w medycynie ludowej Chin i innych krajów Azji. Uznawana jest tam niemal za panaceum – środek o kompleksowym działaniu leczniczym.

Moc żeń-szenia kryje się w jego składzie. Obok bogatego zestawu mikroelementów i witamin, korzeń ten, o charakterystycznym kształcie przypominającym ludzką postać, zawiera ginsenozydy – unikalne związki, które pomagają w transporcie tlenu i substancji odżywczych do narządów. Dzięki temu mięśnie szybciej regenerują się po wysiłku, stabilizuje się poziom cukru we krwi, organizm wydajniej funkcjonuje, a my dysponujemy większą siłą, energią i witalnością.

Napar z żeń-szenia jest skuteczny nie tylko w pobudzaniu sprawności organizmu, ale też w leczeniu wielu chorób. Wykazuje działanie przeciwzapalne, antyutleniające, a także przeciwdepresyjne i przeciwłękowe. Stymuluje układ odpornościowy do walki z bakteriami, wirusami i toksynami. Wpływa też pozytywnie na pamięć, poprawia koncentrację i redukuje zmęczenie. Polecany jest osobom żyjącym w stresie oraz chcącym wspomóc swoją odporność.

Z jego dobroczynnych właściwości trzeba jednak korzystać z umiarem. Nie wolno go nadużywać i stosować dłużej niż przez okres 2 miesięcy (dotyczy to także preparatów z żeń-szeniem w składzie), a osoby ze skłonnością do hipoglikemii oraz z hemofilią nie powinny w ogóle po niego sięgać. Konsultacji lekarskiej wymaga też jego przyjmowanie przy zaburzeniach pracy serca, nadpobudliwości czy alergii.



Karnityna

Nazwa tego związku pochodzi od łacińskiego słowa *carnis*, co oznacza mięso, i to właśnie w mięśniach znajduje się jej najwięcej. Karnityna pozwala pozyskać energię z tłuszczów i przyczynia się do obniżenia poziomu szkodliwego cholesterolu LDL. Jest zatem bardzo istotna dla naszego organizmu, który jest w stanie sam wytworzyć pewną jej ilość, natomiast resztę powinniśmy dostarczyć wraz z pożywieniem.

Jej najlepszym źródłem jest wołowina (95 mg w 100 g). Znajdziemy ją także w wieprzowinie (28 mg w 100 g), dorszu (5 mg w 100 g), a także mięsie drobiowym i pełnotłustych produktach mlecznych. Zdrowa, racjonalnie skomponowana dieta dostarcza wystarczającą jej ilość. Niedobory pojawiają się głównie wśród osób niedożywionych, cierpiących na choroby nerek i wątroby oraz u osób stosujących dietę wegańską.



Tauryna

Jako jeden z aminokwasów biogennych, wspomaga procesy regeneracyjne mięśni. Bierze udział m.in. w transportowaniu do nich kreatyny, dzięki czemu szybciej się one odbudowują, a ich praca staje się efektywniejsza. Tauryna działa jak naturalny dopalacz – wydłuża czas koncentracji bez jednoczesnego nadmiernego pobudzenia oraz hamuje wydzielanie serotoniny, czyli hormonu odpowiedzialnego za uczucie relaksu, dzięki czemu możemy pracować dłużej i wydajniej.

Organizm potrafi sam ją wytworzyć – niewielkie ilości tauryny produkowane są w mięśniach szkieletowych, mózgu, wątrobie czy jelitach. Możemy ją również dostarczyć wraz z pożywieniem. Smaczny sposób na wsparcie sprawności mięśni to dobrze zaplanowany posiłek – jej bogatym źródłem są np. ostrygi, mięso, ryby, soczewica, kasza gryczana czy groch.

Tauryna jest również częstym składnikiem suplementów, m.in. przeznaczonych dla sportowców. Decydując się na przyjmowanie jej w tej postaci należy pamiętać, że takie specyfiki mogą wchodzić w interakcje z niektórymi lekami. Przeciwwskazaniem do takowej suplementacji jest też ciąża, karmienie piersią, dwubiegunowa psychoza afektywna oraz alergia na którykolwiek ze składników środka.

Jak wspierać ODPORNOŚĆ DZIECKA?

Marta Nowacka

Wzmacnianie odporności wydaje się obecnie, bardziej niż kiedykolwiek, niezbędnym elementem codzienności. Silny organizm łatwiej poradzi sobie bowiem z wszelkimi infekcjami. Nie ma niestety jednego, uniwersalnego sposobu zabezpieczającego przed chorobami. Możemy jedynie podejmować różne działania, które kompleksowo wpłyną pozytywnie na odporność.

Małe dziecko, od momentu przyjścia na świat, chronią głównie matczyne przeciwciała. Jego układ odpornościowy kształtuje się stopniowo jeszcze długo po narodzinach – najintensywniej przez pierwsze 3 lata, choć proces ten trwa nawet do 12. roku życia. Możemy go jednak skutecznie wspomagać.

Unikanie stresu

Stres to wróg odporności – w każdym wieku. Występuje także u dzieci i zwiększa ich podatność na infekcje. Wspieraj malucha w trudnych dla niego chwilach, takich jak np. wyjście do żłobka czy przedszkola, poznawanie nowych osób, zmiana otoczenia czy pojawienie się nowego członka rodziny. Takie sytuacje mogą być dla dziecka obciążeniem emocjonalnym. Warto więc dołożyć starań, by złagodzić związany z nimi stres, np. przez odpowiednią dawkę relaksu i zabawy.

Unikanie chorych

Chorzy ludzie nie znajdują się tylko w szpitalu czy przychodni. W szczycie sezonu infekcyjnego nie powinniśmy zabierać dzieci do centrów handlowych, kościołów i innych dużych skupisk ludzkich.

Obowiązkowe wietrzenie

Odpowiednia temperatura panująca w mieszkaniu oraz jego regularne wietrzenie także należą do elementów kształtujących odporność malucha. W okresie grzewczym ważne jest również utrzymanie odpowiedniej wilgotności w pomieszczeniu.

JAK WZMACNIAĆ ODPORNOŚĆ DZIECKA, ABY BYŁA NA JAK NAJWYŻSZYM POZIOMIE?

Hartowanie

Nie rezygnuj ze spacerów, nawet gdy na dworze robi się coraz chłodniej – nie warto separować dziecka od niesprzyjającej pogody. Jesienią i zimą aktywność najlepiej połączyć właśnie z hartowaniem. Wzmacnianie organizmu polega na stopniowym przyzwyczajaniu maluszka do niższych temperatur, dzięki czemu wykształca się u niego mechanizm termoregulacji. Krótki spacer przy pochmurnej aurze to zatem dobry pomysł. Niemowlę nauczy się dostosowywać do zmiennych warunków klimatycznych, podczas których łatwiej o infekcje.

Zdrowa dieta

Między sposobem żywienia dziecka a kształtowaniem się jego odporności istnieje silna korelacja – prawidłowo funkcjonujący układ pokarmowy ma bowiem duży wpływ na układ immunologiczny. Odpowiednio zbilansowana dieta, bogata w witaminy (przede wszystkim A, C i D) oraz niezbędne składniki odżywcze, ma ogromne znaczenie dla właściwego rozwoju maluszka i kształtowania się tarczy ochronnej organizmu, zabezpieczającej przed ingerencją drobnoustrojów.

Pamiętajmy również o regularnych posiłkach – 5 razy dziennie, co jest istotne na każdym etapie życia. Warto sięgnąć też po naturalne probiotyki – z jogurtów czy kiszonek. Unikajmy za to nadmiernej ilości ziołowych preparatów czy suplementów.

Czystość w granicach rozsądku

Całkowita eliminacja drobnoustrojów z otoczenia czy ograniczony kontakt z nimi nie sprzyjają budowaniu odporności. Zrezygnuj ze sterylnych warunków, pozwól dziecku się czasem pobrudzić, pobiegać z kolegami, wskoczyć do kałuży czy pogłaskać psa. Przesadna czystość wręcz przeszkadza rozwijającemu się organizmowi w kształtowaniu układu immunologicznego. Działa on bowiem jak pamięć – przy pierwszej styczności z chorobotwórczym mikroorganizmem zapamiętuje go i uczy się sposobu walki z nim w przyszłości. Chorowanie jest więc tak naprawdę sposobem na wzmacnianie odporności, a infekcje, nawet częste, jeśli łatwo poddają się leczeniu, nie powinny stanowić powodu do niepokoju.

Czas na sen i odpoczynek

Odpoczywanie, nawet to aktywne, oraz odpowiednia ilość snu w ciągu doby, wspomagają właściwe funkcjonowanie układu immunologicznego dziecka. Przy zbyt krótkim i nieregularnym śnie przemęczony organizm jest osłabiony i nie ma siły, by walczyć z zewnętrznymi zagrożeniami. Problem ten dotyczy może zwłaszcza dzieci uczęszczających do żłobków i przedszkoli, które muszą wcześniej wstawać.

Karmienie piersią

Mleko matki jest najlepszym pokarmem dla niemowlęcia i najbardziej optymalnym sposobem jego żywienia. Zawiera składniki odżywcze niezbędne do właściwego rozwoju dziecka oraz chroniące je przed chorobami i infekcjami. Wspierają one również m.in. prawidłowe kształtowanie się odporności. Udowodniono, że dzieci karmione piersią są skuteczniej chronione przed biegunką zakaźną i zapaleniami ucha środkowego oraz rzadziej chorują na infekcje dróg oddechowych, moczowych oraz bakteryjne zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych.

Unikanie przegrzewania

Nie tylko wychłodzenie, ale również nadmierne przegrzewanie organizmu ma negatywny wpływ na odporność. Ubieranie dziecka, aby nie było mu ani za chłodno, ani za gorąco, to spore wyzwanie, jednak należy unikać zakładania kilku dodatkowych warstw ubrań na wszelki wypadek.

Szczepienia nie tylko obowiązkowe

Szczepienia są bardzo ważne dla zdrowia i życia dziecka. Dzięki nim organizm wytwarza przeciwciała potrzebne do walki z daną infekcją w przyszłości, chroniąc przed ciężkim przebiegiem i ewentualnymi powikłaniami wielu chorób. Oprócz tych obowiązkujących już od pierwszej doby życia, malucha można zaszczepić także, w ramach szczepień zalecanych, przeciwko rotawirusom, meningokokom, grypie i ospie.

Ruch to podstawa

Regularna aktywność fizyczna, najlepiej na świeżym powietrzu, jest bardzo istotna dla zdrowia i wspiera układ odpornościowy w każdym wieku, dlatego już od najmłodszych lat warto zachęcać do niej dziecko. Badania dowodzą, że systematyczny ruch pobudza produkcję białych krwinek oraz zwiększa aktywność limfocytów, odpowiedzialnych za ochronę organizmu, co pozwala na lepszą obronę przed atakiem wirusów czy bakterii. Powinien być on oczywiście dostosowany do wieku i możliwości dziecka – u niemowląt, które mają ograniczoną własną motorykę, najważniejsze są spacery.

Piękny i zdrowy uśmiech

Jakub Kurowski

Zdrowe i zadbane zęby nie tylko dodają uroku naszemu uśmiechowi. Zdecydowanie ważniejsze jest – chociaż nie wszyscy zdają sobie z tego sprawę, że troska o higienę jamy ustnej pomaga zapobiegać wielu poważnym chorobom naszego organizmu.

Dbałość o zdrowy uśmiech stała się powszechna. Ładne zęby dobrze świadczą o ich właścicielu. To trochę strywializowane stwierdzenie ma nie tylko uzasadnienie czysto wizerunkowe, chociaż osoba, która dba o właściwą higienę zębów, dziąseł i języka zawsze będzie atrakcyjniejsza. Zepsute zęby nie tylko negatywnie wpływają na stan zdrowia fizycznego i psychicznego. Określenie zdrowy uśmiech można tłumaczyć dosłownie, bowiem bardzo często zaniedbania w jamie ustnej stają się przyczyną wielu poważnych chorób.

Uśpione zagrożenie

Niewiele osób zdaje sobie sprawę, jak dużo wspólnego z zębami ma angina, bóle głowy czy problemy ze stawami i narządami o krytycznym dla organizmu znaczeniu. W ustach znajduje się około 400 rodzajów bakterii. Większość z nich nam nie szkodzi, ale niektóre mogą stać się powodem poważnych kłopotów. Najgroźniejsze są bakterie niszczące zęby i drobnoustroje znajdujące się w zmienionych chorobowo strukturach przyzębia. Ząb dotknięty próchnicą lub zaatakowany ropniem otwiera wrota infekcji dla wielu chorobotwórczych drobnoustrojów. Zakażenie może rozpocząć się w miazdze zęba i atakować wiele organów wewnętrznych oraz kości. Gromadzące się bakterie przedostają się z chorych zębów do krwiobiegu i uszkodzają ściany naczyń krwionośnych. Łatwiej osadza się na nich płytka miażdżycowa zwięzająca ich światło. Jest to powodem chorób serca, a nawet zawału.

Próchnica a odporność organizmu

Namnażaniu się drobnoustrojów sprzyja spadek odporności całego organizmu. Najczęściej występującym powodem jest przeziębienie, infekcja wirusowa nawet o łagodnym przebiegu. Spowodowane nią osłabienie naszego systemu immunologicznego umożliwia pozostałym drobnoustrojom nadmierny rozwój. Jeżeli taki stan trwa długo, a my nie robimy nic, aby wspomóc wtedy organizm, to bakterie, grzyby i wirusy zaczynają dominować w naszym organizmie. Dlatego też chore zęby stają się problemem wtedy, gdy dopadają nas inne choroby.

Próchnica i choroby dziąseł to problem prawie wszystkich Polaków. Szacuje się, że 99 procent z nas ma próchnicę, a 98 procent cierpi na choroby przyzębia w różnym stadium zaawansowania. Jamę ustną i zęby może niszczyć także refluks żołądkowo-przełykowy, czyli zarzucanie kwaśniej treści żołądkowej do przełyku. Działanie kwasu obecnego w żołądku niszczy szkliwo zębów, które stają się bardziej podatne na powstawanie ognisk siejących – miejsc namnażania się drobnoustrojów. Takie ognisko siejące może mieć wpływ na to, że chorujemy na stawy, serce, może też powodować stany zapalne mięszu nerkowego, zapalenia osierdzia, wsierdzia, mięśnia sercowego czy oczu. Panie muszą pamiętać, że ognisko to może też utrudniać zajście w ciążę czy jej donoszenie.

Nierzadko zdarza się, że udajemy się do specjalisty z poważnymi, zagrażającymi życiu chorobami, a wtedy nagle okazuje się, że postępowanie lecznicze może być mało skuteczne, bo na przeszkodzie stoi próchnica. Co więcej, planowane i długo oczekiwane zabiegi muszą być odroczone w czasie, bowiem wyeliminowanie ognisk siejących jest warunkiem przeprowadzenia operacji czy wdrożenia specjalistycznych terapii. Dotyczy to także braku możliwości wdrożenia leczenia przeciwnowotworowego. Często wymagana jest ekstrakcja zębów, co opóźnia podjęcie zasadniczej kuracji.

Profilaktyka

Oczywiście regularne wizyty w gabinetach stomatologicznych są tu podstawą. Chodzimy od najmłodszych lat, bowiem nieleczona u dzieci próchnica zębów mlecznych przenosi się na zęby stałe osób dorosłych. Nie czekamy też, aż zaczyna boleć, bo wtedy na komfortowe leczenie często bywa zbyt późno. Ponadto podczas badania stomatolog oceni też stan zdrowia całej jamy ustnej. Trzeba bowiem pamiętać, że lekceważone i nielezione inne schorzenia, takie jak choroby języka, owrzodzenia czy nadżerki, mogą być stanami przedrakowymi, które często przekształcają się w nowotwory.

Pasty i płyny

Ich producenci prześcigają się w marketingowych opisach, zatem przed zakupem najlepiej poprosić o poradę stomatologa lub farmaceutę. Szczególnie wśród płynów do płukania jamy ustnej znajdują się mniej lub bardziej dla nas odpowiednie i skuteczne. Zasadniczo ich stosowanie ma wspomóc (nie zastępować!) czyszczenie zębów szczotką i pastą, jednak dedykowane zastosowania bywają różne. Mówimy więc o działaniu bakteriobójczym, odświeżającym oddech, wybielającym, redukującym powstawanie płytki nazębnej, remineralizującym szkliwo i zmniejszającym nadwrażliwość zębów. Jeden rodzaj płynu nie działa w równym stopniu na te wszystkie bolączki, zatem jego wybór będzie zależał od naszych potrzeb w tym zakresie.

Przy ich zakupie warto zwrócić uwagę na skład, także pod kątem nietolerancji któregoś z składników przez nasz organizm lub wchodzenia w interakcje z innymi specyfikami. Dotyczy to zarówno komponentów ziołowych, jak i np. chlorheksydyny. Ten bowiem składnik płynów o działaniu przeciwbakteryjnym i przeciwgrzybicznym,

o wysokiej skuteczności, wykazuje interakcje z laurosarczanem sodu, obecnym w składzie wielu past do zębów. Efektem jest obniżenie skuteczności działania płynu.

Specyfiki do płukania ust mają też różną intensywność smaku. Niektóre mogą niepotrzebnie podrażniać istniejące stany zapalne w jamie ustnej lub po prostu nam nie smakować. Część z płynów do płukania zawiera też alkohol w różnym stężeniu, dlatego nie wszystkie nadają się do stosowania przez dzieci oraz kierowców. Istnieje zatem wiele powodów, dla których warto przedstawić farmaceutce nasze oczekiwania oraz potrzeby i poprosić o pomoc w wyborze najbardziej odpowiedniego preparatu.

Płyn do płukania można stosować nawet trzy razy dziennie. - Płukanka przed posiłkiem rozmiękczy płytkę nazębną, co w konsekwencji pomoże w jej usunięciu. Użycie płynu między posiłkami pozwoli pozbyć się zalegających resztek jedzenia, natomiast wypłukanie ust po obiedzie czy kolacji (już po szczotkowaniu) zintensyfikuje przeciwpróchnicze, odświeżające i ochronne działanie pasty do zębów – przekonuje lekarz dentysta Romana Markiewicz-Piotrowska. I podkreśla: - Aby osiągnąć optymalny efekt higienizacyjny, należy stosować pastę do zębów, nie dentystyczną i uzupełniać pielęgnację płynem do płukania jamy ustnej. Te trzy elementy stanowią podstawę właściwej ochrony przed próchnicą, kamieniem nazębnym i chorobami dziąseł. Żadna z tych czynności nie zastąpi innej.

Dzięki kompletnej i regularnej higienie jamy ustnej okresowe wizyty w gabinecie stomatologicznym z pewnością będą czystą przyjemnością, a piękny i zdrowy uśmiech będzie zawsze gościł na naszej twarzy. ♥

WSZYSTKIM WYCHODZI NA DOBRE

Gertruda Niwelska

Długie karmienie piersią

Nic nie jest tak dobre dla dziecka, jak pokarm jego własnej matki. Trudno z tym stwierdzeniem dyskutować. Niestety, dla wielu osób nadal problematyczny jest jednak temat, jak długo matki powinny karmić piersią swoje dzieci.

Samo dobro

Dla nowonarodzonego dziecka nie ma lepszego pokarmu niż mleko matki. Zawiera ono ponad dwieście cennych związków, w tym białka, tłuszcze, witaminy, minerały, węglowodany i przeciwcięcia. Dzięki tak bogatemu składowi w pełni pokrywa zapotrzebowanie organizmu niemowlaka na komponenty niezbędne do jego prawidłowego rozwoju.

Znajdujące się w pokarmie naturalne substancje odpornościowe zapewniają ochronę przed chorobami. Dodatkowo, mleko zawiera probiotyki, które pobudzają do działania florę bakteryjną w przewodzie pokarmowym. Już z pierwszymi kroplami matczynej mleczki dostarczane są bakterie, będące swoistymi pomocnikami w trawieniu i stymulacji odpowiedzi immunologicznej, czyli odporności dziecka. Produkowane zaledwie chwilę po urodzeniu pożywienie, zawiera substancje niezwykle istotne dla funkcjonowania organizmu noworodka, u którego 75 proc. odporności wytwarza się w przewodzie pokarmowym.

W mleku matki znajdują się także tak zwane czynniki wzrostowe, neurorozwojowe, które w okresie ciąży są dostarczane przez łożysko. Stymulują one rozwój poszczególnych narządów, takich jak mózg czy wzrok. Karmienie piersią jest niejako przedłużeniem przekazywania tych niezwykle ważnych substancji. Tej niepowtarzalnej receptury nie jest w stanie podrobić żadna sztuczna technologia.

Pierwsze miesiące to okres bardzo intensywnego wzrostu i już nigdy potem zmiany rozwijającego się organizmu człowieka nie będą zachodziły w tak szybkim tempie. Na tym etapie życia zapotrzebowanie na składniki odżywcze, witaminy i minerały jest największe. Jeżeli jednak dieta karmiącej matki jest prawidłowa, to jej pokarm całkowicie pokrywa potrzeby dziecka w tym zakresie.

Mleko matki jest w naturalny sposób przystosowane do rozwijającego się układu trawiennego niemowlęcia i łatwo przez niego przyswajalne. W związku z szybszym trawieniem, dzieci karmione naturalnym pokarmem mają lepsze łaknienie. Ponadto kobiece mleko ma odpowiednią temperaturę, jest jałowe, świeże i łatwo dostępne w każdej sytuacji.

Karmienie piersią powinno być kontynuowane tak długo, jak tylko jest to możliwe, zwłaszcza że ten pokarm naturalnie zabezpiecza dziecko przed różnymi chorobami, które mogą rzutować w przyszłości na jego rozwój i zdrowie.

Istota macierzyństwa

Obecnie przedłużenie urlopu wychowawczego dla matek po porodzie do roku sprzyja promocji wydłużania czasu naturalnego karmienia. Wydaje się, że z punktu widzenia medycznego jest to niezwykle istotne, jednak nadal zdarzają się sytuacje, w których karmiące matki poddawane są krytyce przez otoczenie, w którym funkcjonują. Problem dotyczy w różnym stopniu kobiet na całym świecie.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) promuje naturalne żywienie niemowląt i zaleca wyłączenie karmienia piersią do ukończenia przez dziecko 6. miesiąca życia oraz kontynuację karmienia w ten sposób do ukończenia drugiego roku życia i dłużej, przy jednoczesnym wprowadzaniu pokarmów uzupełniających, o ile życzą sobie tego zarówno matka, jak i dziecko. Pod tym apelem podpisują się autorytety medyczne z całego świata. Dziwi zatem cięgle pojawiające się hejtowanie i niechęć wielu środowisk w stosunku do matek, które zdecydowały się dłużej karmić swoje dzieci tą drogą.

Aż dwie na trzy ankietowane kobiety spotkały się z negatywnymi uwagami dotyczącymi długiego karmienia piersią – dowiadujemy się z badań przeprowadzonych w ramach kampanii społecznej „Długość ma znaczenie”, promującej długie karmienie piersią, której organizatorem jest NutroPharma, Centrum Nauki o Laktacji oraz Fundacja Opieki Okołoporodowej. Honorowy patronat nad kampanią objął Rzecznik Praw Pacjenta, a naukowy – Polskie Towarzystwo Medycyny Perinatalnej oraz Polskie Towarzystwo Neonatologiczne.

Wyniki nie do końca optymistyczne

Ciekawe są wyniki badań, które z jednej strony można uznać za optymistyczne, bo potwierdzają wysoki poziom wiedzy matek karmiących na temat korzyści płynących z karmienia piersią – zdecydowana większość mam, bo aż 94,75 proc. zapewnia, że jest świadoma jego zalet. 28,4 proc. z nich deklaruje chęć karmienia piersią od 6 do 12 miesiąca życia, a 36,56 proc. w przedziale od 12 do 24 miesiąca życia dziecka, zaś 13,23 proc. kobiet zdecydowały się na karmienie piersią do 2-3 roku życia dziecka.

Z drugiej strony zatrażający jest negatywny odbiór społeczny długiego karmienia piersią, na co wskazuje aż 87,55 proc. mam biorących udział w badaniu. Co dziwne, wśród krytyków często znajdują się osoby z najbliższego otoczenia, którym powinno przecież zależeć na zdrowiu i dobrostanie nowego członka rodziny! Tylko 3,81 proc. karmiących matek nie spotkało się z żadną negatywną opinią dotyczącą ich świadomego wyboru.

Wśród argumentów wymienianych przez krytyków przedłużonego macierzyństwa dominują zaś głównie mity. Aż 23 proc. respondentek wskazało, że usłyszały komentarze dotyczące późniejszego kompletnego braku wartości odżywczej mleka. Pojawiały się też głosy o złym wpływie tego sposobu karmienia na rozwój emocjonalny dziecka.

Problemem jest także brak dostępu do rzetelnej wiedzy, przekazywanej przez profesjonalistów. Tylko 16,17 proc. mam informacje na temat korzyści płynących z długiego karmienia piersią otrzymało od personelu medycznego. Niestety, głównym źródłem wiedzy w tym zakresie jest dla respondentek Internet. Wśród negatywnych uwag, z jakimi spotykały się karmiące mamy, najczęściej wymieniali, że to, że publiczne karmienie piersią jest krępujące dla otoczenia.

Obopólne korzyści

Istnieje często przytaczana hipoteza, że im więcej dziecko choruje w okresie noworodkowym i niemowlęcym, tym wyższe prawdopodobieństwo, że może częściej zapadać na choroby związane na przykład z nadciśnieniem, hipercholesterolemią czy zawałami serca w wieku dojrzałym.

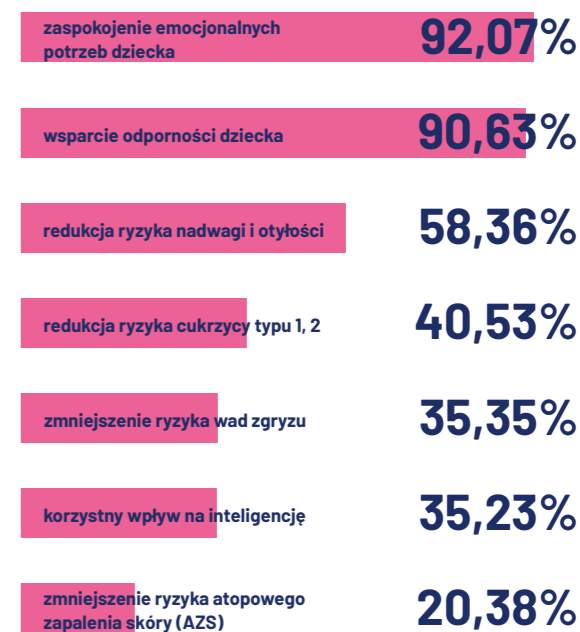
Naukowo udowodnione jest, że długie karmienie jest korzystne zarówno dla mam – poprawia układ krążenia, jak i dzieci. Obecna w mleku w dużych ilościach laktoferyna wykazuje działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe, dlatego stanowi swoistą „szczepionkę” dla dojrzewającego układu odpornościowego noworodka. Wśród innych konsekwencji zdrowotnych wymienia się też między innymi: zabezpieczenie przed nadwagą i otyłością, redukcję ryzyka rozwoju cukrzycy, a także zaspokojenie potrzeb emocjonalnych, lepszy rozwój behawioralny i wyższy iloraz inteligencji. ♥

Korzyści długiego karmienia piersią dla mamy (wskazywane przez respondentki)



Źródło: Długość ma znaczenie. Raport na temat długiego karmienia piersią w Polsce, NutroPharma® 2021

Korzyści długiego karmienia piersią dla dziecka (wskazywane przez respondentki)



Źródło: Długość ma znaczenie. Raport na temat długiego karmienia piersią w Polsce, NutroPharma® 2021

PORADNIK ZĄBKOWANIA U NIEMOWLĄT

To wspaniały moment, kiedy widzisz pierwszy malutki biały ząbek Twojego dziecka. Nie zawsze jest to łatwy czas dla Ciebie i dla dziecka. Ząbkowanie może powodować dyskomfort, a nawet ból w momencie, gdy nowe zęby przebijają się przez dziąsła. Pamiętaj! Okres ząbkowania u każdego dziecka może przebiegać inaczej. Dlatego ważne jest, aby nauczyć się rozpoznawać oznaki ząbkowania i wiedzieć, co można zrobić, aby złagodzić ból i gorsze samopoczucie dziecka.

KALENDARZ ZĄBKOWANIA

Dziecko o pełnym uzębieniu mlecznym ma 20 zębów:

- 8 siekaczy,
- 4 kły,
- 8 zębów trzonowych



Komplet mleczaków dziecko zwykle ma w wieku 2-2,5 lat, choć są wyjątki od tej reguły. O opóźnionym ząbkowaniu mówi się, gdy pierwszy ząb pojawia się po ukończeniu 12. miesiąca życia. Najczęściej pierwszymi zębami, które zaczną przepychać się przez dziąsła, będą **dolne przednie zęby zwane siekaczami**, a zaraz po nich górne przednie zęby. Tylne zęby zwykle pojawiają się jako ostatnie.

Ok. 6. roku życia zęby te wypadają, a na ich miejsce pojawiają się zęby stałe.

Typowe objawy ząbkowania



*Pamiętaj, że wkładanie do ust rąk i przedmiotów daje niemowlęciu przyjemność i jednocześnie stanowi sposób poznawania świata, jest więc również typowym etapem rozwoju dziecka.

Nietypowe objawy ząbkowania



Panuje przekonanie, że nawet prawidłowo przebiegającemu ząbkowaniu towarzyszą objawy miejscowe i ogólne. W opinii rodziców występują u 73-99% ząbkujących dzieci, szczególnie w okresie wyrzynania się kilku zębów jednocześnie.

Ciekawostka Objawy najczęściej pojawiają się w ciągu 8-dniowego „okna wyrzynania zęba”, tj. w ciągu 4 dni przed ukazaniem się zęba w jamie ustnej, w dniu jego ukazania się i 3 dni po wyrznięciu.

Źródło:
Ząbkowanie – Fakty i mity. Co musi wiedzieć pediatra?
prof. dr hab. n. med. Dorota Olczak-Kowalczyk, dr n. med. Piotr Sawiec, Medycyna Praktyczna, 01/2019.

NURODENT ŻEL NA ZĄBKOWANIE

NOWOŚĆ



- ✓ Działa **SZYBKO**
- ✓ ŁAGODZI:
 - Ból
 - Stan zapalny
 - Dyskomfort
- ✓ **TESTOWANY KLINICZNIE***

- Nie zawiera:**
- ✗ Substancji znieczulającej np. lidokainy
 - ✗ Cukru
 - ✗ Alkoholu
 - ✗ Parabenów
 - ✗ Sztucznych substancji słodzących
 - ✗ Sztucznych aromatów

- Zawiera:**
- ✓ **KWAS HIALURONOWY**
 - ✓ **4 NATURALNE EKSTRAKTY:**
 - Malwa
 - Róża
 - Aloes
 - Rumianek

Pierwsza na rynku kompleksowa odpowiedź na wszystkie potrzeby ząbkujących dzieci

	KROK 1		KROK 2
NATĘŻENIE	lekki ból	średni ból	ból, gorączka, stan zapalny
	zabawki	gryzak zimne warzywa	
FORMAT STOSOWANEGO PRODUKTU	 ✓ kwas hialuronowy ✓ naturalne ekstrakty ✓ działa szybko nie zawiera ibuprofenu Wyrób medyczny		 ✓ działa do 8 godzin** ✓ działanie: przeciwbólowe, przeciwgorączkowe, przeciwzapalne zawiera ibuprofen LEK BEZ RECEPTY

Ważne! W razie wyraźnego dyskomfortu dziecka można użyć Nurofen dla dzieci Forte oraz Nurodent

*F. Di Piero, A. Bertuccioli, G. Donato, C. Spad, Retrospective analysis of the effects of a hyaluronic-based gum gel to counteract signs and symptoms of teething in infants, Minerva Pediatrics, 2021
**Dotyczy działania przeciwgorączkowego

Nurofen dla dzieci Forte truskawkowy, *Ibuprofenum*, 40 mg/ml, zawiesina doustna. Wskazania do stosowania: Objawowe, krótkotrwałe leczenie bólu o nasileniu małym do umiarkowanego oraz gorączki. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na substancje czynną ibuprofen lub na którąkolwiek substancję pomocniczą; reakcje nadwrażliwości (np. skurcz oskrzeli, astma, nieżyt błony śluzowej nosa, obrzęk naczyńioruchowy lub pokrzywka) w wywiadzie powiązane z przyjmowaniem kwasu acetylosalicylowego, ibuprofenu lub innych niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ); krwawienie lub perforacja przewodu pokarmowego powiązane z wcześniejszą terapią lekami z grupy NLPZ w wywiadzie; czynna lub nawracająca w wywiadzie choroba wrzodowa żołądka i (lub) dwunastnicy lub z krwotokiem (dwa lub więcej niezależnych, potwierdzonych przypadków owróżdzenia lub krwawienia); krwawienie z naczyń-mózgowych lub z inne czynne krwawienie; ciężka niewydolność wątroby, nerek lub serca (klasa IV wg NYHA); zaburzenia wytwarzania krwi o nieustalonym pochodzeniu; ostatni trymestr ciąży; ciężkie odwodnienie (wywołane wymiotami, biegunką lub niewystarczającym spożyciem płynów). Podmiot odpowiedzialny: Reckitt Benckiser (Poland) S.A.

Dotyczy: Nurofen dla dzieci Forte truskawkowy. Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

MAMA, TATA I JA, czyli jak nauczyć się roli rodziców

Gertruda Niwelska

Spotkałam niedawno przyjaciółkę. Nie widziałyśmy się od czasu jej ślubu – ponad dwa lata. Modny wózek dziecięcy wskazywał, że jest szczęśliwą mamą. Na pytanie, jak sobie daje radę, odpowiedziała – bywało różnie, ale powoli wychodzimy na prostą.

Obydwoje z mężem są jedynekami. Po studiach, z niezłą pracą. Mają własne lokum i życzliwych rodziców. W czym zatem problem? W mentalnym nieprzygotowaniu...

Dzieci nowej rzeczywistości

Model funkcjonowania rodziny zmienił się w Polsce diametralnie przez okres ostatnich trzydziestu lat. Dom wielopokoleniowy, z babcią na emeryturze i dziadkiem skorym do poświęceń wnuczkom większości wolnego czasu, nagle odszedł do lamusa. A przecież pokolenia lat 80. i 90. ubiegłego wieku (czyli współczesnych mam i tatów) w większości się właśnie w takich warunkach wychowywały. Ich rodzice pracowali i zazwyczaj po godzinie 15. byli już w domu.

Po drodze odbierali pociechę z przedszkola czy żłobka, ale jakże często nie musieli, gdyż po prostu zwalniali babcię z opiekuńczego dyżuru. Dziadkowie żyli mentalnie wnukami, a moja przyjaciółka i jej mąż zaznawali radosnego dzieciństwa wśród zaopiekowania i, co najważniejsze – zrozumienia wielopokoleniowej rodziny. Teraz właśnie sami zostali rodzicami. Zmienili miasto zamieszkania, pozostawiając swoich rodziców, a obecnie dziadków w rodzinnej miejscowości. Ci zresztą są nadal aktywni zawodowo i życiowo. Oczywiście miłość kwitnie, ale kontakty ograniczają się do kilku spotkań w ciągu roku. To na pewno dobrze wróży dla psychicznej higieny tego związku. Jednak brak instytucji codziennej babci i dziadka daje się mocno we znaki.

Oczekiwanie

Oboje mają ambicje zawodowe i materialne. Są typowymi odbiorcami marketingu potrzeb, chłonącymi obraz bezproblemowego życia z telewizyjnych seriali i kont social mediów. Przyjaciółka przez ciężę przeszła w miarę spokojnie. Oczekiwanie narodzin pomogło przetrwać burzę hormonów i młodości przyszłej mamy. Oglądanie ciuszków, uczestnictwo w ciążowych aktywnościach czy zakup mebelków przebiegało zgodnie z trendami i wręcz modelowo.

Problemy zaczęły się przy pierwszych zakupach i nieprzespanych nocach – bo przecież mąż miał następnego dnia „ważną rozmowę”. Ona zaś, będąc na rocznym urlopie wychowawczym, przy jego końcu liczyła już dni dzielące ją od powrotu do „normalnej pracy”. Oczywiście, do tego jeszcze przytrafiła się pandemia ze wszystkimi ograniczeniami, co w ogóle postawiło świat do góry nogami.

Pomysł na rodzinę

Teraz wróciła do pracy. Opiekę nad dzieckiem zapewnia teoretycznie żłobek. Gorzej jest, gdy pojawi się katarek lub chwilowa kwarantanna w ośrodku dla maluchów. Pozostaje wtedy doraźna opiekunka bądź opieka jej lub męża w domu. Ona może przejść na chwilową pracę zdalną, on nie za bardzo. Jednak są to i tak półśrodki. Gdy dziecko jest pod opieką męża, potrafi wydzwaniać co godzinę z pytaniami – co podać, gdzie stoi butelka czy którym kocykiem przykryć malucha. I nie ma tłumaczenia, że ona akurat kończy ważny projekt. Gdy sama jest na pracy zdalnej, współpracownicy wydzwaniają z pytaniami, a ona akurat zdejmując z pieca kaszkę i nie może podejść do komputera... Następnie mąż wraca do domu i „jest wykończony”.

Myślę, że realia nauki rodzicielstwa, przez które przechodzi moja przyjaciółka, nie są niestety w niczym wyjątkowe. W podobnej sytuacji są tysiące młodych stażem rodziców, którzy właśnie uczą się równego dzielenia obowiązków oraz roli mamy i taty w rozwoju swoich pociech. Przecież zaraz po przysłowiowym „wyjściu z pieluch” pojawią się kolejne problemy. Dziecko będzie rosnąć, jego potrzeby staną się coraz większe, będzie oczekiwać od rodziców jeszcze większego zaangażowania w swoje sprawy, może zacząć też używać argumentów „małego terrorysty” – z tupaniem, płaczem i rzucaniem się na podłogę, by postawić na swoim, włącznie.

Partnerstwo przede wszystkim

O tym, jak ważne jest zaangażowanie rodziców dla rozwoju dziecka, wiemy wszyscy. Gorzej jest z praktyką. Katarzyna Janik, ambasadorka kampanii „Położna na medal”, ma kilka porad, które mogą pomóc rodzicom młodym stażem. Przede wszystkim radzi, by nie roztrząsać problemu. – Nie warto stale zdręzczać się myślami, że miało być inaczej. Takie rozpamiętywanie spowoduje tylko frustrację, a niczego nie zmieni. Zamiast tracić energię, zrób coś konstruktywnego, co przybliży was do marzeń o szczęśliwej rodzinie. Po drugie – rozmawiaj z partnerem i opracuj z nim jedną strategię postępowania w trudnych sytuacjach. Proste reguły konsekwentnie przestrzegane, nawet jeśli nie spodobają się waszemu dziecku, wytyczą granice, w których poczuje się bezpiecznie, i choć może ci się to wydawać nieprawdopodobne – przestanie grymasić. Po trzecie wspieraj partnera. Możecie liczyć tylko na siebie, więc pomagajcie sobie! Przydzielcie sobie „dyżury”, tak aby każdy z was miał w perspektywie czas wolny, tylko dla siebie – wszystko jedno na co, na pracę, rozrywkę czy leniuchowanie. Taka gwarantowana przerwa w obowiązkach spowoduje, że będziecie cierpliwiej i radośniej zajmowali się dzieckiem.

I dodaje: – Warto zdać sobie sprawę, że miłość rządzi się naturalnym prawem: im więcej daję, tym więcej otrzymuję. Im mama i tata troskliwiej angażują się w opiekę nad swoim dzieckiem, im baczniej obserwują jego rozwój i potrzeby, tym bardziej dojrzewają jako rodzice i tym więcej satysfakcji i szczęścia czerpią z rodzicielstwa.

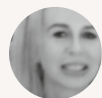
Mama tata, tata mama

Współcześni rodzice nie dzielą już obowiązków jako tych przypisanych tradycyjnie mamie czy tacie. Rzeczywistość codzienności często czyni mamę osobą lepiej zarabiającą i przez to zapewniającą pewniejszy byt rodzinie. Coraz częściej tatowie odnajdują swoje powołanie w domowych pieleszach i zabawie misiami. Oczywiście ważne jest, by z tatą zagrać w piłkę i pierwszy raz pójść na rower, a z mamą upiec pierwsze ciasto. Jednak najważniejsze jest poczucie bezpieczeństwa i zrozumienia, które rodzice dają dziecku. Wzorce osobowościowe, punkt odniesienia do wykształcania przyszłych wartości, to walory, które z biegiem lat wzrastające pokolenie będzie chłonąć traktując swoich rodziców jako wzorce lub antywzorce, bez względu na to czy oni tego będą chcieli, czy nie...♥



ALERGIA POKARMOWA

u noworodków i niemowląt



Izabella Pawlik
dr n. med., specjalista alergolog, prezes Polskiego
Towarzystwa Alergologicznego Okręg Wielkopolska

Reakcja alergiczna może wystąpić u dzieci nawet w pierwszych miesiącach życia. Można temu zapobiec stosując kilka zasad żywieniowych i pilnie obserwując maluszka w każdym okresie jego rozwoju.

U noworodków (dzieci do 30. doby życia), które są karmione, w znakomitej większości, wyłącznie w sposób naturalny, czyli mlekiem matki, bardzo rzadko stwierdza się alergię, gdyż pokarm ten chroni niewykształcony jeszcze całkowicie układ immunologiczny dziecka. Na szczęście bardzo rzadko zdarzają się sytuacje, w których matka po porodzie nie karmi maluszka. Jeżeli ma to miejsce,

na przykład z powodu jej choroby czy nieobecności, i niemowlę (noworodek) musi być karmione w inny sposób, szukamy alternatywy. Najlepszym rozwiązaniem jest mleko od innej kobiety, lecz kiedy nie jest to możliwe, podawane są mieszanki dobrane odpowiednio do wieku oraz potrzeb, które rozumiemy jako reakcję na wprowadzany obcogatunkowy pokarm.

Pierwsze zagrożenie

Na tym etapie może wystąpić reakcja alergiczna. U dzieci w okresie noworodkowym lub niemowlęcym manifestuje się ona klinicznie najczęściej zmianami skórnymi – policzki stają się suche, szorstkie, zaczerwienione i swędzące. Rodzice często bagatelizują ten objaw, przypisując jego powstanie warunkom atmosferycznym. Oprócz niego pojawiają się też dolegliwości ze strony układu pokarmowego, czyli biegunki.

Zapobieganie

Całkowicie podzielał powszechny pogląd, autoryzowany przez lekarzy rodzinnych, pediatrów, położników i neonatologów, że naturalny sposób karmienia stanowi najlepszą prewencję dla rozwoju alergii u noworodka i niemowlaka, i będzie on też procentował w późniejszym rozwoju dziecka.

Poniższe stwierdzenie jest udokumentowane medycznie i empirycznie:

karmienie piersią, ze względu na przeciwciała występujące w mleku matki, jest w przypadku noworodków i niemowląt praktycznie jedynym czynnikiem chroniącym maluchy przed wystąpieniem klinicznych objawów alergii.

Zapobiega jej pojawieniu się, występowaniu i ujawnieniu. Te trzy określenia, mimo podobieństw, odnoszą się do różnych aspektów choroby.

Konsekwencje

W 99 procentach przypadków objawy uczuleniowe u bardzo małych dzieci dotyczą alergii pokarmowej, wynikającej z niedojrzałości układu immunologicznego. Gdy nie jest ona leczona, może przerodzić się w zjawisko tak zwanego marszu alergicznego, skutkującego następnie u sześć-, siedmio- i nastolatków alergią wziewną. Najważniejsze jest obserwowanie dziecka i niedopuszczenie do wystąpienia postaci klinicznych tej choroby, a jeżeli już się pojawią, należy szybko odnaleźć przyczynę, by zminimalizować objawy i zablokować jej dalszy rozwój.

Dieta w czasie ciąży

Jadłospis przyszłej mamy, jeszcze w okresie ciąży, ma wpływ na wrażliwość alergiczną dziecka. Musimy też pamiętać, że skłonność do tej choroby jest dziedziczona. Jeżeli zatem przyszli rodzice lub ktoś w rodzinie miał stwierdzone medycznie jakiegokolwiek epizody alergiczne, powinna zostać wdrożona dieta hipoalergiczna. Polega ona na unikaniu spożywania pokarmów silnie alergizujących, do których należą m.in.: orzechy, migdały, czekolada, ryby, owoce morza, cytrusy. Pomijanie ich w menu jest czynnikiem minimalizującym niepożądaną reakcję u dziecka. Stosowanie tej diety zalecam w każdym przypadku odnotowania alergii w rodzinie, bez względu na to, czy przyszła mama jest na te produkty uczulona, czy nie.

Odnosząc się do uwarunkowań genetycznych należy zaznaczyć, że u osób dorosłych alergii pokarmowa występuje znacznie rzadziej, ze względu na wspomniany wcześniej marsz alergiczny. Pojawiają się za to objawy wziewne, manifestujące się nieżytem nosa, zaczerwienieniem spojówek, astmą oskrzelową czy zmianami skórnymi. Możemy mieć też do czynienia z tak zwaną alergią krzyżową, polegającą na tym, że przykładowo osoby uczulone na pyłki leszczyny z reguły źle tolerują orzechy i migdały, na pyłki brzozy – jabłka, na trawy – marchew, a na bylicę seler. Wśród dorosłych nie występują już objawy alergii strictly pokarmowej, lecz krzyżowej. Inne symptomy, którym często przypisuje się również tę chorobę, zazwyczaj nie są alergią, tylko nietolerancją pokarmową, która nie podlega dziedziczeniu.



Wprowadzanie nowych pokarmów

Wszystkim mamom zaleca się, aby w czasie karmienia nadal wystrzegały się produktów wysokoalergizujących i stosowały dietę z okresu ciąży. W końcu jednak nastąpi konieczność rozszerzenia jadłospisu dziecka i przejścia na inny rodzaj mleka. Jest to newralgiczny moment w życiu każdego niemowlaka.

Podczas przechodzenia z karmienia naturalnego na sztuczne zalecane jest zachowanie szczególnej uwagi i ostrożności. Przede wszystkim zmiany muszą następować stopniowo i powoli. Jeżeli nowe pokarmy wprowadzane są zbyt gwałtownie i szybko, bez zachowania należytej czujności, mogą wywołać reakcje alergiczne.

Wybór nowych produktów powinien odbywać się z zachowaniem analogicznych zasad, jak w przypadku diety matki. Unikamy zatem ryb (owoców morza zazwyczaj dziecko nie je), orzechów, cytrusów i słodyczy. Generalnie zaleca się przygotowywanie potraw z naszych krajowych, rodzimych owoców i warzyw, w formie ugotowanej, gdyż poddane obróbce termicznej mają znacznie mniejszą możliwość alergizowania.

Kiedyś używano się określenia „skaża białkowa”. Jej objawy pojawiały się przy przejściu z pokarmu matki na inny rodzaj mleka. To nic innego, jak opisana wyżej, manifestująca się na skórze i policzkach, reakcja młodego organizmu na wprowadzane zbyt szybko duże ilości obcego białka.

Szukanie specjalisty

Rodzice, którzy zauważyli niepokojące objawy u swoich pociech, powinni jak najszybciej udać się do specjalistów – neonatologa, pediatry i alergologa, w zależności, ile tygodni, miesięcy lub lat ma dziecko. Do ukończenia trzeciego, lub jak uważa część specjalistów – czwartego roku życia, możliwości diagnozowania alergii są dosyć ubogie. W przypadku konieczności wykonania badań, u bardzo małych dzieci przeprowadza się wyłącznie testy z krwi na oznaczenie alergenowo swoistych przeciwciał klasy IgE. Testy skórne, tzw. prick testy, są w tym wieku mało wiarygodne. Portfolio leków, które możemy podać tak małemu pacjentowi, też jest dość wąskie i ogranicza się zazwyczaj do kropli zawierających cetyryzynę. ♥





Dlaczego warto iść

DO DIETETYKA?

Gertruda Niwelska



Z pewnością wielu z nas zastanawia się, czy już nadszedł czas, by odwiedzić dietetyka. Otóż, jeżeli przychodzi taki moment, że zaczynamy sobie stawiać to pytanie, odpowiedź jest tylko jedna – nie ma na co czekać. Zbędne kilogramy to bowiem nie tylko kwestia wyglądu, lecz przede wszystkim zdrowia.

Problemy z (nad)wagą stały się powszechne. Jesteśmy w czołówce najszybciej tyjących społeczeństw w Europie i powstawanie kolejnych klubów fitness niewiele w tym pomoże. Nastąpiła paradoksalna sytuacja, w której z jednej strony promuje się zdrowy styl życia, dbałość o sylwetkę i sprawność fizyczną, a z drugiej nie widzi się w otyłości nic złego. Co więcej, puszystość traktuje się jako symbol wyzwolenia i obrony własnych wartości. Żeby nie było wątpliwości – nie mam zamiaru oceniać nikogo przez pryzmat obwodu w pasie. Intencją jest jedno – uświadomienie, że nadmierne kilogramy bardzo obciążają nasze zdrowie.

Otyłość to cecha współczesnej cywilizacji, w której nie ma kłopotów z brakiem żywności i dominuje styl życia pozbawiony aktywności fizycznej. Liczba ludzi otyłych jest dzisiaj większa niż tych z niedowagą.

Światowa Organizacja Zdrowia alarmuje, że potroїła się ona w czasie ostatnich dwóch dziesięcioleci. Ponad 60 procent mężczyzn i blisko połowa kobiet w naszym kraju cierpi na nadwagę lub otyłość. WHO zaliczyła nawet otyłość do grupy chorób cywilizacyjnych i mówi wręcz o epidemii.

Zagrożenia

Nadmierne kilogramy sprawiają, że szybciej się męczymy, a nasz układ kostno-stawowy, będąc nadmiernie obciążony, z biegiem lat może ulegać zwyrodnieniom. Ale to nie wszystko. Wiele poważnych chorób jest spowodowanych złą dietą i niezdrowym trybem życia, czego pierwszym objawem jest właśnie nadwaga. Stłuszczenie wątroby, prowadzące do jej marskości, cukrzyca, cała gama chorób

sercowo-naczyniowych, nadciśnienie, choroba niedokrwienna serca, zawały czy udary mózgu – to tylko te najpoważniejsze, zagrażające naszemu zdrowiu w sposób krytyczny.

Świadomość to za mało

O tym, że to, co i ile jemy ma wpływ na nasze zdrowie, wiedzą w zasadzie chyba wszyscy, lecz niewiele z tego wynika. Nawet posiadając tę wiedzę, w sposób mniej lub bardziej świadomy pochłaniamy nadmiar cukrów i tłuszczów, nie przejmując się wynikającymi z tego zaburzeniami metabolicznymi. Dopiero konieczność redukcji masy ciała wywołuje refleksję szukającą przyczyn naszego wyglądu. A tu często pojawiają się problemy. Niewiedza od czego zacząć, brak rozeznania we właściwym doborze diety, wreszcie brak konsekwencji i wiary w sukces. Oczywiście nic nie jest czarno-białe i tendencja do tycia może wynikać także z wielu innych czynników, w tym zmian hormonalnych czy uwarunkowań genetycznych.

Potrzebna diagnostyka

Nie mamy wpływu na zapis genetyczny, ale odpowiednim trybem życia i dietą możemy naprawić 20, a nawet 30 procent zaburzeń wynikających z nieprawidłowości metabolicznych. Z tego względu częstotliwość konsultacji u dietetyka należy traktować na równi z wizytą u stomatologa. W pierwszym okresie powinniśmy liczyć się też z koniecznością częstszych wizyt, np. co dwa tygodnie – do miesiąca.

Nie oczekujemy też diety-cud. Takie nie istnieją. Każdy z nas wymaga indywidualnego podejścia. Są produkty, których nie lubimy i żadna siła nie zmusi nas do ich zjedzenia. Podobnie nie zawsze będziemy gotowi zmienić z dnia na dzień styl naszego życia o 180 stopni.

Wizytę w gabinecie traktujmy terapeutycznie. Dobry specjalista pomoże nam w odnalezieniu własnej ścieżki do uchwycenia równowagi dietetycznej i właściwego zrozumienia naszych potrzeb.

Aby jednak pierwsza konsultacja dała wymierny efekt, powinniśmy pamiętać o kilku kwestiach i odpowiednio się do niej przygotować.

Niezbędne przygotowanie

Dietetyk z pewnością będzie zadawał nam wiele pytań. Zacznie jednak zapewne od analizy naszego stanu zdrowia, dlatego przed pierwszą wizytą dobrze jest wykonać badanie krwi z uwzględnieniem morfologii, poziomu glukozy i insuliny, lipidogramu (trójglicerydy, cholesterol HDL i LDL), kwasu moczowego, markerów funkcji nerek (mocznik i kreatynina), wątroby (AST, ALT, GGTP) i tarczycy (TSH, fT3 i fT4) oraz witaminy D. Jeżeli leczymy się u endokrynologa, pamiętajmy też o zabraniu ze sobą wyników innych ostatnich badań.

Podczas zbierania wywiadu będziemy pytani również o styl życia, wszelkie aktywności, preferencje i zwyczaje żywieniowe. Możemy się też spodziewać pytań o sferę emocjonalną i dotyczącą umiejętności radzenia sobie ze stresem.

Wielu specjalistów radzi, by przed pierwszą konsultacją przygotować swoisty dietetyczny rachunek sumienia – dzienniczek obejmujący minione tygodnie, ze szczególnym uwzględnieniem ostatniego. Zapisujmy co i kiedy jedliśmy, na co mieliśmy szczególnie apetyt. Ważne jest też, by rozróżnić tydzień pracy od czasu wolnego. Dobrze jest odnotować także wszelkie wydarzenia i aktywności, mogące mieć wpływ na nasze wybory żywieniowe.

Współczesne gabinety dietetyczne są wyposażone w szereg urządzeń, pozwalających na skrupulatną analizę masy ciała, pomiar ilości tkanki tłuszczowej oraz beztłuszczowej, zawartości wody w organizmie, określenie mineralnej masy kości czy wieku metabolicznego badanej osoby. Na wizytę powinniśmy przyjść na czczo lub w czasie nie krótszym niż cztery godziny po posiłku. Pamiętajmy, by szczególnie wystrzegać się używek powodujących zaburzenia równowagi płynów w organizmie – alkoholu, kawy czy herbaty, oraz że przyjmowane leki diuretyczne oraz moment cyklu menstruacyjnego mogą też rzutować na wyniki.♥



UCIAŻLIWA opryszczka

Marta Nowacka

Wyjątkowo nieprzyjemna dolegliwość, nazywana potocznie zimnem lub febrą, pojawia się w najmniej spodziewanych okolicznościach. Swędzi, piecze i nie tylko szpeci, ale może być również źródłem wielu innych powikłań. Opryszczka, bo o niej mowa, to sygnał, że coś się dzieje z naszym układem odpornościowym, dlatego bardzo istotna jest szybka interwencja i podjęcie leczenia, a także, o ile to możliwe, zapobieganie jej nawrotom.

Wystarczy chwilowy spadek odporności, przeziębienie, stres czy zwykłe przemęczenie, a na ustach (najczęściej) pojawiają się bolesne i swędzące pęcherzyki. Przyczyną opryszczki jest wirus *Herpes Simplex*, występujący w dwóch wariantach: HSV1 (opryszczka wargowa) i HSV2 (opryszczka płciowa). Jest on bardzo rozpowszechniony. Szacuje się, że nawet 80 proc. społeczeństwa może być jego nosicielem, chociaż nie u każdego uzewnętrznia się on objawowo i często pozostaje w organizmie w postaci utajonej. Niestety, gdy wirus chociaż raz w nim za gości, pozostaje już na całe życie, a my stajemy się jego nosicielem. Zagnieżdża się on bowiem w komórkach nerwowych i uśpiony czeka na kolejną okazję do ataku. Obudzony wędruje wzdłuż nerwu do skóry czy błony śluzowej w okolicy ust i nosa, i zaczyna się namnażać, powodując stan zapalny oraz powstanie pęcherzyków.

Sposób zakażenia

Opryszczka jest bardzo zaraźliwa i łatwo przenosi się drogą kropelkową oraz poprzez kontakt z płynem surowiczym, który znajduje się w pęcherzykach. Ponieważ tak wiele osób jest nosicielem wirusa, możemy założyć, że w naszym otoczeniu znajduje się ktoś, od kogo możemy się nim zarazić. A wtedy wystarczy tylko chwila nieostrożności – zwykły pocałunek na przywitaniu z osobą, u której pojawiły się już pęcherzyki, wypicie napoju z tej samej szklanki, użycie tej samej pomadki do ust, talerza, sztućca czy ręcznika. Wirus przenosi się także przez bezpośredni kontakt z osobą zakażoną, np. poprzez

podanie ręki, drobne uszkodzenia na skórze lub śluzówce oraz kontakty seksualne. Higiena osobista jest tu bardzo istotna, a częste mycie rąk to podstawa

Okazja do ataku

Wirus *Herpes Simplex* uaktywnia się okresowo, przede wszystkim w chwilach osłabienia układu immunologicznego, takich jak infekcja, zakażenie górnych dróg oddechowych, przemęczenie, choroby zakaźne czy gorączkowe, dlatego tak ważne jest dbanie o utrzymanie odpowiedniego poziomu odporności, np. przez suplementację witaminową czy hartowanie organizmu. Opryszczka pojawia się również z powodu stresu, menstruacji, zmian klimatu czy niedożywienia, a także w wyniku przegrzania organizmu (np. na plaży czy w solarium) lub jego zbyt długiego przemarzenia. Wiele innych czynników, takich jak np. zabiegi stomatologiczne, urazy, operacje chirurgiczne czy stosowanie glikokortykosteroidów, też sprzyja jej nawrotom.



Aby zmniejszyć ryzyko pojawienia się zmian na skórze, zadbaj przede wszystkim o wzmocnienie układu odpornościowego, zwłaszcza w okresach jego zwiększonego osłabienia, a także stosuj leczenie miejscowe.



Ciśnieniomierz automatyczny BP-3H



Wyrób medyczny

SilMed

Ciśnieniomierz automatyczny Model BP-3H

- Wskaznik ruchu ramienia
- Wskaznik poprawności założenia mankieta
- Klasyfikacja ciśnienia według WHO
- 3 lata gwarancji door to door
- Zasilacz w zestawie
- Wykrywanie arytmii serca
- Pamięć 2 x 120 wyników



 3 lata gwarancji door to door

 Zasilacz i baterie w zestawie

 Stożkowy, wygodny mankieta roz. M-L

 Pamięć 120 wyników dla każdego z dwóch użytkowników

 Wykrywanie arytmii serca

 Wskaznik poprawności założenia mankieta

 Klasyfikacja ciśnienia wg WHO

 Automatyczne wyłączenie

W zestawie:

- ▶ etui
- ▶ baterie
- ▶ zasilacz
- ▶ dzienniczek pomiaru ciśnienia
- ▶ instrukcja użytkownika
- ▶ mankieta



Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.pl



Leczenie tylko doraźne

Niestety, nie ma leku na opryszczkę, ani możliwości całkowitego wyleczenia zakażenia HSV. Doraźny sposób łagodzenia jej objawów zależy od miejsca, w którym się pojawi. By osłabić jej efekty, należy jak najszybciej zastosować preparaty przeciwwirusowe, np. zawierające acyklowir lub pencyklowir (najskuteczniejsze działanie na początku infekcji) oraz maści z cynkiem. Pomagają także kremy nakładane miejscowo, płyny do przemywania, sztyfty, żele czy plastry. Preparaty te usmierzają ból, przyspieszają gojenie się zmian skórnych, łagodzą objawy, a nawet skracają czas trwania leczenia.

W przypadku bakteryjnego nadkażenia opryszczki konieczne może być zastosowanie maści z antybiotykiem. Przy zakażeniach narządów płciowych nie obejdziesz się zaś bez kontaktu z lekarzem dermatologiem-wenerologiem lub ginekologiem, który po zbadaniu zmian skórnych dobierze odpowiednie leki.

Naturalne metody

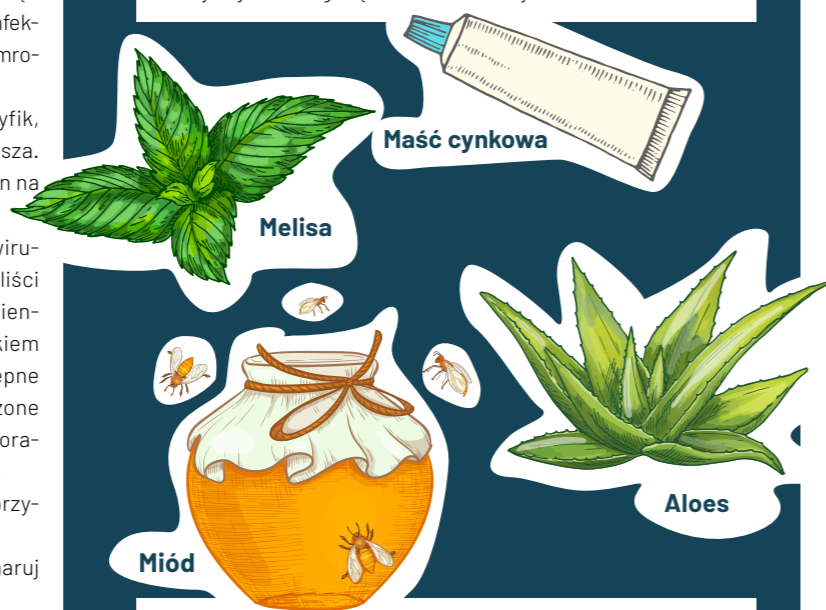
Domowe sposoby na opryszczkę pomogą złagodzić ból, świąd i uczucie pieczenia. Najlepiej działają jednak na początku infekcji, gdy pojawiają się pierwsze objawy opryszczki, takie jak mrowienie i pieczenie w okolicy warg.

- **Maść cynkowa** – najstarszy i najbardziej znany specyfik, który odkaża zmienione chorobowo miejsca i je wysusza. Jest skuteczna także w leczeniu otarć i niewielkich ran na skórze oraz zmian trądzikowych.
- **Melisa** – właściwości przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe. Badania wykazały, że ekstrakty wodne z jej liści zwalczają m.in. wirusa *Herpes simplex*. Kilka razy dziennie przykładaj na chore miejsce wacik nasączony olejkami melisowym. W aptekach i sklepach zielarskich dostępne są też kremy i maści z ekstraktem z melisy, przeznaczone do leczenia opryszczki wargowej. Zioła, które także poradzają sobie w tej sytuacji, to: mięta, rumianek i szalwia.
- **Aloes** – przyspiesza proces gojenia. Do pęcherzyka przyłóż miąższ ze świeżego liścia.
- **Miód** – działanie antybakteryjne i antywirusowe. Posmaruj nim opryszczkę, by złagodzić stan zapalny.

Unikaj zakażenia

Chociaż opryszczka jest chorobą zakaźną, zachowując odpowiednią ostrożność możemy znacznie zmniejszyć ryzyko zakażenia siebie i innych czy nawrotu choroby oraz jej nieprzyjemnych powikłań. Przede wszystkim:

- nie dotykaj zmian skórnych, chyba że w celu nałożenia leku (przed i po dokładnie umyj ręce)
- unikaj dotykania oczu oraz zachowaj szczególną ostrożność podczas makijażu i demakijażu
- jeśli nosisz soczewki kontaktowe, bardzo dokładnie umyj ręce przed ich zdjęciem i założeniem, by uniknąć zakażenia oka
- nie całuj innych osób, a zwłaszcza małych dzieci, gdy opryszczka jest w aktywnej postaci
- unikaj bliskiego kontaktu fizycznego
- nie udostępniaj innym swoich kubków, szklanek, sztućców czy talerzy
- naczynia myj w gorącej wodzie z detergentem
- używaj osobnego ręcznika do twarzy.



Nietypowe opryszczki

Jeśli infekcja rozprzestrzeni się na inne okolice ciała – najlepiej natychmiast skontaktować się z lekarzem lub farmaceutą, szczególnie gdy zaatakuje ona oko lub powiekę. Bezwzględnej konsultacji ze specjalistą wymagają niestandardowe postaci opryszczki, takie jak np.:

- nietypowy wygląd (np. pęcherzyki o ciemnym zabarwieniu lub wypełnione krwią)
- występowanie na policzkach, brodzie czy też całej twarzy
- umiejscowienie w okolicach oczu
- zbyt częste pojawianie się opryszczki, co może być związane z zaburzeniami odporności. ♥

Niebezpieczne powikłania

Opryszczka sama w sobie nie jest groźna – niebezpieczne są jej powikłania! Gdy wirus zostanie przeniesiony np. ręką do oka, grozi to uszkodzeniem rogówki, a nawet utratą wzroku. HSV1 może wywołać opryszczkowe zapalenie opon mózgowych, gdy dostanie się do mózgu.

Powikłania opryszczki są szczególnie groźne dla kobiet w ciąży, dlatego powinny one unikać kontaktu z chorymi. Infekcja może być bowiem nawet powodem poronienia, uszkodzenia płodu czy przedwczesnego porodu.

NAYOMA

Kompleksowa odnowa i pielęgnacja
bardzo suchych i zniszczonych dłoni

10%
mocznika

Specjalistyczne serum regenerujące do rąk



Siła olejów roślinnych i mocznika dla nawilżenia i ukojenia suchej skóry dłoni

- łatwo się wchłania
- nie pozostawia uczucia lepkości



SZCZEPIONKI



Małgorzata Zięba
mgr farm., absolwentka Akademii Medycznej w Łodzi (obecnie Uniwersytetu Medycznego). Jej zainteresowania to szeroko rozumiana ekologia, zdrowy tryb życia, sport i ruch w różnych jego formach.

a wariant Delta koronawirusa



Jesteśmy w centrum czwartej fali pandemii COVID-19. Najnowsza mutacja SARS-CoV-2, zwana Deltą, odpowiada obecnie za 80 proc. zachorowań. Jest bardziej zakaźna, szybciej się namnaża, łatwiej wiąże się z komórkami człowieka i jest bardziej odporna na odpowiedź układu immunologicznego. W jakim stopniu dostępne szczepionki uodparniają nas przed zarażeniem tą odmianą wirusa?

Zmienia się nie tylko mechanizm działania nowego wariantu koronawirusa, ale również symptomy zakażenia nim. W przypadku pierwotnej odmiany – Alfa, w początkowej fazie pandemii charakterystycznymi objawami rozwijającej się infekcji była wysoka temperatura, suchy, męczący kaszel oraz utrata węchu i smaku. Obecnie zakażenie wirusem Delta manifestuje się silnym bólem głowy, katarrem i wysoką temperaturą. Nie notuje się zaburzeń powonienia lub smaku. W miarę rozwoju choroby pojawiają się bóle brzucha, nudności czy biegunki. Są to jednak bardzo nieswoiste objawy, które mogą mieć zupełnie inną przyczynę.

W dalszym ciągu brak jest szeroko dostępnego, celowanego leku na COVID-19, który byłby w stanie zatrzymać transmisję wirusa. Wielką nadzieją była szczepionka. Pandemia weszła aktualnie w stan przewlekły, została oswojona, spadło tempo szczepień. Społeczeństwa straciły

czujność, a zmutowany wirus przełamuje coraz częściej odporność u osób zaszczepionych.

Autorytety medyczne jednogłośnie zalecają szczepienia jako optymalną i jedyną ochronę przed ciężkim zachorowaniem i powikłaniami. Nadal, jako społeczeństwo, nie mamy osiągniętej odporności zbiorowej i aby uniknąć paraliżu służby zdrowia, spowodowanego gwałtownym wzrostem hospitalizacji, szczepienia są rekomendowane jako podstawowa zasada prewencji.

Skuteczność szczepionek

W Polsce dopuszczone są szczepionki kilku producentów:

- Pfizer/BioNTech (Comirnaty), rekomendowana od 12. roku życia
- Moderna (Spikevax)
- Oxford/AstraZeneca (Vaxzevria)
- Johnson&Johnson (COVID-19 Vaccine Jansen).

Wszystkie zostały przebadane w kierunku skuteczności na pojawiające się mutacje.

Według jednego z badań, opublikowanego w brytyjskim tygodniku *New England Journal of Medicine*, preparat firmy Pfizer chroni zaszczepionych jego pierwszą dawką przed zakażeniem wariantem Delta w 33 proc., a będących po dawce drugiej – w 87 proc. W przypadku szczepionki AstraZeneca jest to odpowiednio 33 proc. po pierwszej dawce i 60 proc. po drugiej. Skuteczność szczepionki firmy Moderna, według badania kanadyjskiego, to 72 proc. po dawce pierwszej. Brak danych dotyczących drugiej dawki [1].

Fosydyna PLUS

Suplement diety
30 kapsułek

Wspomaganie czynności układu nerwowego*



NA KAŻDYM ODCINKU PLUSUJE

– wspomaga i regeneruje**

* Witamina B1, B6, B12, miedź pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego.

** Wpływa na prawidłową pracę układu nerwowego oraz przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.

AUROVITAS



► Według badań firmy J&J, jej szczepionka we wszystkich wariantach wirusa jest skuteczna w stopniu zbliżonym do wakcyn z technologią mRNA. Z kolei portal amerykańskiej gazety *USA Today* powołuje się na wyniki badań wskazujących, że szczepieni preparatem J&J, aby uzyskać odporność na wariant Delta, powinni być doszczepieni drugą dawką preparatu firmy Moderna bądź Pfizer.

W innej pracy, opublikowanej przez IHME (Institut for Health Metrics and Evaluation przy Uniwersytecie Waszyngtońskim), oszacowano szczepionki pod względem zarówno zapobiegania zakażeniom (przenoszenia wirusa), jak i zachorowania, czyli wystąpienia pełnoobjawowej infekcji COVID-19 [2]. Wynika z niej, że szczepionka Pfizer daje prewencję zachorowań w 90 procentach, a zakażeń – w 78 procentach przypadków. W przypadku innych preparatów mRNA zakłada się taką samą skuteczność jak szczepionki firmy Pfizer. AstraZeneca w tych samych parametrach uzyskała rezultat 83 proc. i 51 proc., a Johnson&Johnson odpowiednio: 85 proc. oraz 56 proc.

Opublikowane dotychczas badania wykazują podobną skuteczność wszystkich dostępnych szczepionek, ale w przypadku wakuiny AstraZeneca i Pfizer optymalną ochronę przed zachorowaniem uzyskuje się dopiero po drugiej dawce.

Wyniki badań w kierunku odporności na wariant Delta zależne są od czynników takich jak wiek diagnozowanych osób, obecność chorób współistniejących czy uprzednie przechorowanie COVID-19. Wcześniejsza rejestracja danego preparatu daje też bez wątpienia więcej czasu na badania i obserwacje [3]. Skuteczność szczepionek spada również proporcjonalnie do czasu, jaki upłynął od szczepienia, stąd zalecane przez WHO i rządy wielu krajów, w tym również Polski, podanie trzeciej dawki. W przypadku J&J rekomenduje się podanie dodatkowej dawki szczepionką mRNA.

Wzrost ilości zakażeń w Izraelu

Jednym z pierwszych państw, które rozpoczęło podawanie dodatkowej dawki, był Izrael. Tam, mimo zaszczepienia 80 proc. populacji, na przełomie lipca i sierpnia liczba zachorowań zaczęła lawinowo rosnąć. Porównano przypadki zakażenia wariantem Delta, zdiagnozowane wśród osób w pełni zaszczepionych dwoma dawkami szczepionki Pfizer oraz tych, które otrzymały też trzecią porcję wakuiny. Dodatkowa iniekcja daje odporność po około 12 dniach. Zauważono, że u seniorów po przyjęciu trzeciej dawki ryzyko ciężkiego przebiegu zakażenia było aż dziesięciokrotnie niższe. Izrael zatwierdził też podawanie dodatkowej porcji wakuiny wszystkim obywatelom powyżej 12. roku życia, o ile od pełnego zaszczepienia upłynęło co najmniej pięć miesięcy.

Równocześnie w kraju tym cały czas poszukiwany jest powód tak dużego wzrostu zachorowań pomimo masowego wyszczepienia społeczeństwa. Pojawiły się nawet teorie, że być może to szczepionka determinuje kolejne mutacje, co jednak wydaje się mało prawdopodobne.

Większą rolę odgrywa tu raczej demografia. Izraelskie społeczeństwo jest relatywnie młode – 26 proc. obywateli to dzieci i młodzież do 14. roku życia, a jest to właśnie ta grupa, która w najmniejszym stopniu podlega szczepieniom. Wrzesień to także czas powrotu do szkół i tu głównie upatruje się przyczynę dynamiki wzrostu.

Dla kogo dodatkowa dawka?

W Polsce rekomendacje podania trzeciej porcji wakuiny dotyczą pracowników służby zdrowia, chorych z zaburzeniami odporności oraz osób powyżej 50. roku życia. Od podania drugiej dawki (lub pierwszej i jedynej w przypadku szczepionki J&J) musi minąć minimum 6 miesięcy. Centers for Disease Control and Prevention, dopóki nie pojawią się kolejne zalecenia, sugeruje podanie trzeciej dawki szczepionką mRNA po minimum 28 dniach od ukończenia dwudawkowego schematu szczepienia przeciwko COVID-19 preparatem mRNA w przypadku osób z niedoborami odporności. Te rekomendacje będą aktualizowane w miarę pojawiania się nowych informacji.

Według WHO, zarówno osoby szczepione, jak i niezaszczepione, transmitują wirusa w takim samym stopniu. Ci, którzy poddali się wakuinacji, chorują również, ale w tej grupie odnotowuje się zdecydowanie mniej przypadków wymagających hospitalizacji oraz dużo niższą ilość zgonów. Równocześnie 65 proc. wszystkich ciężkich zakażeń dotyka osoby niezaszczepione.

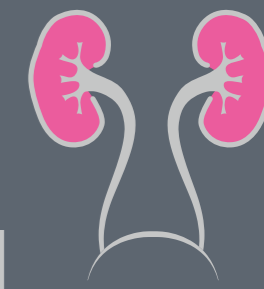
W dalszym ciągu, ze względu na wyższą zjadliwość wariantu Delta, zaleca się też zachowanie dystansu, częstsze mycie rąk i noszenie maseczek. Istotną informacją jest również to, że ta odmiana wirusa, mimo większej zakaźności, skutkuje dużo mniejszą liczbą ciężkich hospitalizacji, wymagających tlenoterapii, niż poprzednie mutacje. Dawka przypominająca wydaje się mieć zatem podstawowe znaczenie w minimalizowaniu negatywnych skutków pandemii COVID-19. ♥

Piśmiennictwo:

1. www.aotm.gov.pl/media/2021/08/Skuteczność-szczepień_COVID-IHME-AOT-MIT_11.08.2021.pdf
2. www.healthdata.org
3. www.mp.pl/szczepienia/specjalne/280153,to-nie-jest-ranking-szczepionek

MultiURI

BEZ NAWROTÓW.
BEZ KŁOPOTÓW.



Dla kogo MultiURI? Kiedy zastosować MultiURI?

MultiURI przeznaczony jest jako profilaktyka zakażeń u wszystkich osób, które chcą zadbać o prawidłowe działanie układu moczowego.

MultiURI pomaga w utrzymaniu naturalnej mikroflory układu moczowo-płciowego.

MultiURI wspiera naturalne mechanizmy obronne organizmu.

MultiURI może być stosowany pomocniczo w zakażeniach dróg moczowych (także nawracających), jak również podczas prowadzonej antybiotykoterapii.

Skład MultiURI

Ekstrakt z owoców żurawiny - Zawiera związki chemiczne o działaniu antyoksydacyjnym, optymalizuje pH moczu i działa przeciwdrobnoustrojowo (utrudnia bakteriom przyczepianie się do komórek nabłonka w drogach moczowych).

D-Mannoza - Związek chemiczny należący do grupy cukrów prostych. Odmiana „D” wykazuje działanie przeciwbakteryjne poprzez blokowanie wypustek służących drobnoustrojom do adhezji w drogach moczowych. W ten sposób kolonizacja układu moczowego przez patogenne bakterie jest utrudniona.

Laktoferyna - To naturalne białko, wykazuje działanie przeciwdrobnoustrojowe (bakterie, grzyby, pierwotniaki, wirusy) i wpływające na wspomaganie naturalnych mechanizmów odpornościowych. Oprócz tego laktoferyna bierze udział w transporcie jonów żelaza.

Lactobacillus rhamnosus GG, Lactobacillus plantarum, Lactobacillus paracasei - Bakterie (pałeczki kwasu mlekowego) wchodzą w skład naturalnej flory bakteryjnej człowieka. Zapobiegają rozwojowi drobnoustrojów chorobotwórczych, modulują (wzmacniają) funkcje układu odpornościowego i zapewniają prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego (także w aspekcie profilaktyki infekcji).



Wartość odżywcza	100 ml (1 saaszetka)	200 ml (2 saaszetki)
Wartość energetyczna	61 kJ/14 kcal	122 kJ/28 kcal
Tłuszcz	<0,5 g	<0,5 g
- w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0 g	0 g
Węglowodany	3,2 g	6,4 g
- w tym cukry	<0,5 g	<0,5 g
Sól	0 g	0 g
Błonnik	<0,5 g	<0,5 g
Białko	<0,5 g	<0,5 g
Ekstrakt z owoców żurawiny Vaccinium macrocarpon L.	250 mg	500 mg
- w tym proantocyjanidyny	62,5 mg	125 mg
D-mannoza	125 mg	250 mg
Laktoferyna	50 mg	100 mg
Lactobacillus rhamnosus LGG	17 mg	34 mg
Lactobacillus plantarum	14 mg	28 mg
Lactobacillus paracasei	5,8 mg	11,6 mg

pluspharma
plus dla Twojego zdrowia

+pharma Polska sp. z o.o.
ul. Podgórska 34, 31-536 Kraków
Tel./ Fax: +48 12 262 32 36
krakow@pluspharma.eu
www.pluspharma.pl



Urozmaicone śniadanie to podstawa

Marta Nowacka

Śniadanie to najważniejszy posiłek w trakcie dnia – przyspiesza metabolizm i dostarcza energii oraz składników odżywczych, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania całego ciała. Jest on szczególnie ważny w przypadku najmłodszych, spędzających na lekcjach, poza domem, większą część dnia. Aby podczas ekscytujących zajęć nie opuściła ich energia, a nowa wiedza z łatwością się przyswajała, ważne by w ich śniadaniówce nie zabrakło zdrowej, pożywnej przekąski.

Drugie śniadanie jest tak samo ważne jak pierwsze i ma duży wpływ na pracę mózgu. Regeneruje organizm i dostarcza mu energii do dalszego działania, dzięki czemu łatwiej jest się nam skupić, a w szkole oraz w pracy osiągamy lepsze wyniki, jesteśmy weselsi i mamy więcej chęci do poznawania nowych rzeczy. Te dwa pierwsze posiłki powinny być dobrze zbilansowane i dostarczać ok. 40 proc. dziennego zapotrzebowania kalorycznego.

Zdrowy posiłek w szkole

Pełnowartościowa dieta jest szczególnie istotna dla właściwego rozwoju fizycznego i psychicznego dzieci oraz młodzieży. Ich menu różni się jednak od tego dla dorosłych ilością oraz rozkładem makroskładników: białko powinno stanowić tu 12-15 proc., tłuszcze – 30 proc., a węglowodany – 55-58 proc. Według Instytutu Żywności i Żywienia, całodzienne menu dla dzieci i młodzieży powinno dostarczać, w zależności od wieku, masy ciała i wykonywanej aktywności fizycznej, od 1400 do 4000 kcal dziennie.

Zdrowe menu stabilizuje stężenie glukozy we krwi, co zapewnia najmłodszym stały poziom energii życiowej, bez wzlotów i upadków. Stabilny cukier stwarza zaś idealne warunki do pracy mózgu, uczenia się i zapamiętywania. Z tego właśnie względu regularne odżywianie jest tu również tak bardzo istotne – dietetycy zalecają spożywanie 4-5 posiłków dziennie, co 3-4 godziny, zarówno w przypadku dzieci, jak i dorosłych. Podstawą prawidłowej diety małego ucznia jest zatem zdrowe i pożywne śniadanie, bez którego dziecko nie powinno opuścić domu, oraz drugie śniadanie, zapakowane do szkolnego plecaka.

- Źle skomponowane posiłki oraz mała aktywność fizyczna w wieku szkolnym mogą doprowadzić do poważnych chorób w dorosłym życiu. Nadwaga i otyłość to pierwszy krok do pojawienia się cukrzycy, chorób układu krążenia czy nowotworów. Dlatego dobre nawyki żywieniowe warto kształtować już od najmłodszych lat. Zadbajmy o to, by posiłki były nie tylko smaczne, ale i zdrowe, jak również o to, by dzieci regularnie chodziły na lekcje w-f-u - podkreśla Natalia Chybińska, dietetyk, catering dietetyczny Kukuła Healthy Food.

Dbłość o posiłki na wynos to zatem jeden z ważniejszych czynników zapobiegania nadwadze i otyłości, która w znaczący sposób obniża samoocenę oraz utrudnia funkcjonowanie w grupie rówieśniczej.

Atrakcyjna zawartość

Często pojawia się jednak problem – jak przekonać dziecko do zjedzenia zdrowego posiłku, gdy nie będzie nas przy nim, by dopilnować tego osobście? Postarajmy się zadbać o dziecięcą śniadaniówkę! Niech jej zawartość stanie się kolorowa i różnorodna, a przez to – kusząca. Warto nadać drugiemu śniadaniu taką formę, która zachęci małego ucznia.

Co zatem zapakować? Najlepiej każdego dnia coś innego, by maluch miał powód do otwarcia pojemnika ze śniadaniem. Wędlinę, ser i owoce wystarczy pokroić w kostkę, a warzywa w podłużne pasy, dodając do nich zamknięte w niewielkim naczynku dipy. Jogurtowo-koperkowy, czosnkowy czy pomidorowy z ziołami doskonale sprawdzą się do przekąsek wytrawnych, natomiast do owoców możemy dodać słodki sos miodowy. Innego dnia z plasterków wędlin lub sera oraz warzyw możemy przygotować przekąski w formie ruloników, a jako dodatek do nich dołożyć pieczywo chrupkie lub ryżowe.

Tortille, wypełnione kremowym serkiem, wędliną lub mięsem, warzywami czy wybranymi owocami, możemy zrolować lub złożyć w ćwiartki, tworząc oryginalne kanapki. Na drugie śniadanie sprawdzą się także sałatki, zdrowe wypieki (np. tarta warzywna czy ciasteczka owsiane), a nawet naleśniki, podane np. z serkiem, miodem i owocami.

Zdrowe przekąski

Co jeszcze smacznego i zdrowego można zapakować dziecku do plecaka? Możliwości jest mnóstwo! – *Dobłą propozycją posiłku dla dziecka do szkoły jest kanapka z pełnoziarnistego pieczywa z dużą ilością warzyw oraz będącym źródłem białka np. chudym mięsem lub nabiałem. W ramach przekąski, przy dużej liczbie zajęć, polecam również dodatkowo garść orzechów i świeże lub suszone owoce oraz jogurt naturalny. Możemy też zapakować domowe, pełnoziarniste muffiny lub tzw. „kulki mocy” z nasion, orzechów i suszonych owoców. Dobrze sprawdzają się również banany i marchewki, które dzieci lubią za ich słodki smak, a są przy tym zdrowe i syć na dłużej. Ciekawym rozwiązaniem będą również owocowe lub owocowo-warzywne, gęste koktajle i smoothie, które przechowujemy w kubkach termicznych lub innych, szczelnych, wielorazowych opakowaniach. Natomiast młodzież, prócz kanapek, na pewno chętnie zabierze pudełko, czyli tzw. lunch box z sałatką na bazie pełnoziarnistego*

makaronu, kaszy lub brązowego ryżu z warzywami i indykiem lub soczewicą – podpowiada dietetyk.

Przygotowując posiłki dla dzieci i młodzieży pamiętajmy przede wszystkim o ograniczeniu w nich cukrów i tłuszczów zwierzęcych. Podstawą diety naszych pociech powinny być warzywa i owoce oraz pełnowartościowe białko. Istotne jest też dbanie o odpowiedni poziom błonnika, który znajdziemy w takich produktach, jak: chleb razowy, gruboziarniste kasze, brązowy ryż i pełnoziarnisty makaron. W codziennym menu nie powinno zabraknąć również ryb i chudych gatunków mięs oraz mleka i jego przetworów.♥



CIASTKA Z ZIARNAMI I AWOKADO

Składniki:

- 150 g dojrzałego awokado
- ½ szklanki kakao
- ¾ szklanki cukru trzcinowego
- 100 g płatków owsianych
- 150 g gorzkiej czekolady
- 50 g migdałów
- ½ szklanki ziaren (np. dynia, słonecznik, sezam)
- 2 łyżki miodu
- 2 jajka
- 2 łyżeczki sody oczyszczonej

Sposób przygotowania:

75 g czekolady rozpuść w kąpielii wodnej i wystudź, natomiast drugą połowę drobno posiekaj. Migdały i płatki owsiane zmiel w młynku lub zmiksuj w blenderze do uzyskania proszku. Dodaj do niego pokrojone w kostkę awokado, sodę, miód oraz jajka i ponownie zblenduj. Ciasto przetóż do miski, dodaj czekoladę, cukier, kakao oraz ziarna i dokładnie wymieszaj drewnianą łyżką. Blaszkę wyłóż papierem do pieczenia i nakładaj na nią masę, formując okrągłe ciastka. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez 10-15 minut.

WARZYWNE CHIPSY

— chrup do woli!

Marta Nowacka



WARZYWNE CHIPSY TO IDEALNA PRZEKĄSKA DLA DZIECI, NP. NA SZKOLNY LUNCH!

WARZYWA, Z KTÓRYCH POWSTANĄ PYSZNE, ZDROWE CHIPSY

- marchew
- pietruszka
- rzodkiewka
- burak
- rzepa
- brukiew
- seler
- batat
- pasternak
- topinambur

JAKIE PRZYPRawy PASUJĄ DO WARZYW?

Kombinacje smakowe zależą tylko i wyłącznie od Waszej fantazji, a te połączenia sprawdzają się na pewno:

- marchewka z cynamonem
- marchew z tymiankiem
- marchewka z kurkumą i papryką
- burak z octem balsamicznym i tymiankiem
- burak z ziołami prowansalskimi i odrobiną chili
- batat z bazylią i czosnkiem
- pietruszka z czosnkiem
- seler z pieprzem i papryką

Sezon na warzywa korzeniowe trwa. Kwas foliowy, witamina C, beta-karoten, antyoksydanty, błonnik... to tylko kilka powodów, dla których warto włączyć je do codziennej diety. Mamy też sposób na to, jak do ich jedzenia zachęcić dzieci. Pokrój warzywa w cienkie plasterki i... upiecz je, jak chipsy! Wszyscy lubią chrupać, a taka przekąska jest przepyszna i przede wszystkim zdrowa. Z pewnością będzie wszystkim smakować.

Przygotowanie warzywnych chipsów jest banalnie proste. Umyj dokładnie wybrane warzywa i pokrój je, bez obierania ze skórki, w cieniutkie plasterki (m cieńsze, tym szybciej będą gotowe). Przełóż je następnie do miski, skrop oliwą z oliwek i posyp odrobiną morskiej soli. Możesz też użyć ulubionych suszonych ziół, takich jak np. rozmaryn, majeranek, oregano, bazylię, zioła prowansalskie, chili, czosnek. Wymieszaj wszystko dokładnie, by każdy warzywny plasterki był z każdej strony nimi pokryty. Plasterki ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia tak, by nie stykały się ze sobą i piecz w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez ok. 15 minut. W połowie tego czasu przewróć je na drugą stronę.

Sprawdź, czy się nie przypiekają – mają być suche, złociste, kruche i chrupiące, ale nie przypalone. Jeśli po upływie kwadransa będą nadal miękkie, potrzymaj je jeszcze chwilę, ale już w wyłączonym piekarniku. Każdy rodzaj warzyw najlepiej piec osobno – podczas procesu suszenia zmniejszają one swoją objętość, więc z pewnością na jednej blaszce się nie skończy, a dzięki podzieleniu mamy pewność, że wszystkie chipsy będą tak samo chrupiące. Różne warzywa potrzebują mniej lub więcej czasu na to, by wystarczająco się podpiec (np. marchew będzie gotowa szybciej niż buraki) i łatwo o ich przypalenie, kiedy inne będą potrzebować poleżeć w piekarniku jeszcze chwilę dłużej.

Po ostudzeniu warzywnych chipsów można zabrać się za jedzenie. Miłego chrupania! ♥

Jesienne EKSPERYMENTY

Marta Nowacka

Czasem nadchodzi nas smak na coś innego, nietypowego, odmiennego od codziennego schematu kulinarnego. Mamy ochotę podelektować się trochę, sprawić, by czas stanął w miejscu, a wszystkie zmysły skupiły się tylko i wyłącznie na podniebieniu...

Próbowaliście już kasztany? Oczywiście te jadalne. Podobno najlepiej smakują na placu Pigalle w Paryżu, ale równie dobrze można je przygotować także w zaciszu domowej kuchni. Mamy na to wypróbowane sposoby!

Jadalne kasztany są słodkie i delikatne w smaku, który zbliżony jest trochę do batatów – słodkich ziemniaków. Zawierają dużo skrobi, minerałów i witamin oraz tłuszcze. Są bardzo popularne we Francji – przygotowuje się z nich purée, jak z ziemniaków, są dodatkiem do zup i paszтетów, można je serwować na gorąco w towarzystwie mięsa bądź tylko z warzywami. Są obowiązkowym składnikiem świątecznego indyka, a kasztanowe słodycze to temat-rzeka.

Pieczone kasztany à la maison

Bardzo prosty sposób, by finalna wersja pieczonych kasztanów była zawsze smaczna, to ich wstępne obgotowanie. Najpierw nacinamy górną, bardziej spiczastą stronę na krzyż, a potem gotujemy je przez ok. 15 minut w niesolonej wodzie. Następnie wysuszone i ostudzone pieczemy w piekarniku nagrzanym do 200°C przez kolejne 15 minut, ułożone nacięciem ku górze. Dzięki temu będą bardziej miękkie i pachnące, a skórka łatwiejsza do obrania. ♥



Zupa-krem z kasztanów

Składniki:

- 400 g kasztanów
- 3 marchewki
- 4 ząbki czosnku
- 1 łyżka masła
- 3 łyżki oliwy
- 750 ml wody
- 250 ml mleka (najlepiej pełnotłustego)
- sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Ugotowane kasztany (według instrukcji podanej powyżej) podsmaż na maśle z oliwą, dodaj pokrojoną w kostkę marchewkę i posiekany czosnek. Następnie składniki zalej wodą i gotuj 20 minut. Zmniejsz ogień, dodaj mleko i gotuj jeszcze przez 10 minut. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Na koniec wszystko zmiksuj i zupa jest gotowa do podania. Kilka kasztanów można pozostawić w całości do dekoracji, która jeszcze bardziej podkreśli wyjątkowość dania.

FLEXTRUM

SUPLEMENT DIETY

1200 mg
SIARCZAN CHONDROITYNY



DLACZEGO FLEXTRUM?

- Flextrum w swoim składzie zawiera aż **1200 mg SIARCZANU CHONDROITYNY**.
- Dawkowanie to tylko **1 SASZETKA DZIENNIE**.
- Flextrum jest preparatem dostępnym **BEZ RECEPTY**.
- Siarczan chondroityny zawarty w Flextrum jest pochodzenia **WOŁOWEGO**.

ZDROWE I MOCNE STAWY NA DŁUGIE LATA*

* Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu, w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania chrząstki.

AURO/PH/FLEX/12/08/21

AUROVITAS
Committed to healthier life!

www.auro-zdrowie.pl

Natura w walce Z PRZEZIĘBIENIEM

Marta Nowacka

Jesień to piękna, lecz zdradliwa pora roku. To czas, w którym nietrudno oprzeźbienie – najpopularniejszą ludzką przypadłość, nękającą nasz organizm nawet kilka razy w ciągu roku. Na szczęście w naturze wszystko pozostaje w równowadze...

Przyroda zsyła na nas nie tylko choroby – obdarza nas także lekami, przynoszącymi ukojenie w walce i przeciwdziałaniu infekcjom. W owocowych darach jesieni, rosnących często dziko na skraju łąk i lasów, znajdziemy naturalne remedia na przeziębienie i osłabienie organizmu, o dobroczynnym wpływie na całe ciało. Przetwory z nich przygotowane nie tylko wzmocnią odporność, ale także osłodzą niesprzyjającą za oknem aurę.

Rokitnik

Zawiera mnóstwo substancji, wpływających dobroczynnie na zdrowie i wzmocnienie odporności. Jego małe, pomarańczowe owoce, łączące w sobie aromat kwaśnych cytrusów i słodkich ananasów, kryją w sobie moc witamin (C, A, D, E, K, P i B12), antyoksydantów, flawonoidów, kwasów organicznych, aminokwasów oraz makro- i mikroelementów (potas, fosfor, żelazo, mangan, bor). Zaraz po dzikiej róży, to owoc z największą zawartością witaminy C – ma jej 10 razy więcej niż pomarańcze, dlatego tak świetnie sprawdza się przy leczeniu grypy oraz przeziębienia.

Wpływa korzystnie na serce, obniża poziom złego cholesterolu oraz ciśnienie krwi, łagodzi dolegliwości reumatyczne, pomaga w przypadku bólu i sztywnienia stawów. Olej rokitnikowy wspomaga osoby zmagające się ze zgorzałą chorobą wrzodową żołądka i dwunastnicy – przyspiesza gojenie się wrzodów i zmniejsza dolegliwości bólowe. Trzeba jednak pamiętać, że przeciwskazaniem w jego stosowaniu jest kamica żółciowa, ostre zapalenie pęcherzyka żółciowego czy stan zapalny trzustki.

Rokitnik sprawdzi się w pełnych zdrowia przetworach, jak dżemy, konfitury, soki czy galaretki. Owoce można też suszyć i dodawać do jogurtu czy muesli.



Konfitura z rokitnika

Wspaniale komponuje się z owsianką, kaszkami, puddingami czy naleśnikami. Świetnie pasuje też do serów oraz pieczonych mięs i wędlin. Co istotne, rokitnikowe przetwory również zawierają duże ilości witaminy C, która nie rozkłada się w procesie przetwarzania.

Składniki:

- 1 kg rokitnika
- 1 kg cukru
- 1 szklanka wody

Sposób przygotowania:

Owoce opłucz, rognieć widelcem i przełóż do garnka o grubym dnie. Dodaj cukier, podlej wodą i gotuj na małym ogniu, aż puszczą sok i zmiękną. Delikatnie mieszając poczekaj, aż jeszcze trochę odparują. Rokitnik zawiera sporo pektyn o naturalnych właściwościach żelujących, dlatego masa owocowa sama szybko zgęstnieje, bez dodatkowych zagęstników. Konfiturę przełóż do wyparzonych słoików i pozostaw je odwrócone dnem do góry.

Aronia

Niekwestionowana liderka wśród naszych rodzimych superfoods to aronia, oferująca olbrzymi wachlarz dobroczynnych właściwości leczniczych i odżywczych. Nie bez powodu nazywana jest „czarnym złotem Północy”. Zawartość flawonoidów i związków antocyjanowych, wykazujących działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne, jest w jej owocach olbrzymia – największa wśród roślin! Mimo to, aronia nadal należy do najbardziej niedocenianych naturalnych leków XXI wieku. Co ciekawe, Polska jest jednym z jej największych producentów na świecie!

Niesamowity potencjał antyoksydacyjny aroniowych jagód pomaga neutralizować szkodliwe wolne rodniki. Niezastąpione są też ich właściwości antynowotworowe, przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe. Wykazuje pozytywny wpływ na układ trawienny, obniża poziom złego cholesterolu i ciśnienie krwi, wzmacnia serce, wzrok i działa niczym filtr przeciwskłoneczny.

Okrągłe, czarne owoce aronii są cierpkie w smaku przez wysoką zawartość tanin, dlatego trudno się nimi zająć na surowo. Idealnie sprawdzają się za to w formie smacznych przetworów, takich jak soki, syropy, dżemy, powidła czy marmolady. Spożywanie ich przynosi wiele korzyści dla zdrowia – szczególnie w sezonie jesienno-zimowym, kiedy odporność organizmu spada, choć warto zająć się nimi profilaktycznie przez cały rok. Co ważne, zawarte w nich bioflawonoidy nie ulegają zniszczeniu pod wpływem obróbki termicznej.

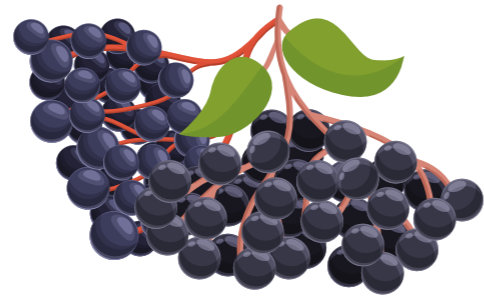
Czarny bez

Roślina ta od wieków ceniona jest ze względu na liczne właściwości prozdrowotne i wspomagające układ immunologiczny. Owoce czarnego bzu to bogactwo witamin (C, P oraz z grupy B) oraz składników mineralnych (m.in. potas i fosfor). Zawierają dużą ilość flawonoidów, które wykazują silne działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne. Pobudzają także wydzielanie moczu, wzmacniają naczynia krwionośne i działają rozkurczowo.

Owoce bzu czarnego posiadają właściwości przeciwgorączkowe, przeciwbólowe, bakterio- i wirusobójcze. Należą do tzw. środków czyszczących krew – usuwają z organizmu szkodliwe produkty przemiany materii i trujące toksyny. Działają również lekko przeczyszczająco. Można z nich przygotować soki i syropy, polecane w domowej kuracji przeziębień, a także jako zdrowy dodatek do herbat w okresie jesienno-zimowym.

Uwaga!

Owoców czarnego bzu nie należy zjadać na surowo! Spożywanie ich jest bezpieczne, pod warunkiem, że są one dojrzałe i poddane obróbce termicznej. Sambunigrina – toksyczny alkaloid, ginie pod wpływem wysokiej temperatury.



Dżem z aronii i jabłek

Taki dżem jest pełen witamin i pomoże zwiększyć ogólną odporność organizmu. To pyszny dodatek do pieczywa, białego sera czy naleśników, ale nie tylko – doskonale pasuje także do mięs, zwłaszcza drobiu i dziczyzny.

Składniki:

- 1 kg aronii
- ½ kg kwaśnych jabłek
- 1 kg cukru
- 150 ml wody
- kawałek cynamonu
- kilka goździków

Sposób przygotowania:

Dojrzałe jagody aronii (wcześniej zamrożone lub zebrane po pierwszych przymrozkach) umyj i umieść w garnku. Dodaj 100 ml wody i goździki. Gotuj przez kilka minut na małym ogniu, pod przykryciem, aż owoce zaczną pękać. Odstaw do wystygnięcia. Umyte, obrane i pokrojone jabłka przełóż do drugiego garnka. Dodaj pozostałą wodę i cynamon. Duś na małym ogniu do rozgotowania owoców. Ponownie zagotuj aronię wraz z cukrem. Gdy nabierze szklistości, dodaj jabłka i duś razem, mieszając. Gorący dżem przełóż do wyparzonych słoików i zakręcaj.

Sok z owoców czarnego bzu

To znany specyfik poprawiający odporność, szczególnie w sezonie przeziębieniowym. Jest pomocny w walce z infekcjami, zarówno bakteryjnymi, jak i wirusowymi, a także grypą czy opryszczką. Wykazuje działanie napotne, przeciwzapalne i wykrztuśne. Przyspiesza leczenie oraz wpływa na łagodniejszy przebieg choroby.

Składniki:

- 1 kg owoców czarnego bzu
- ½ kg cukru
- 1 l wody

Sposób przygotowania:

Dojrzałe, obrane z szypulek owoce czarnego bzu umyj, a następnie zalej wodą, dodaj cukier i gotuj przez godzinę, aż puszczą sok. Po ostygnięciu przecedź całość i przetrzyj przez sito. Gotuj uzyskany przecier przez kolejną godzinę na bardzo małym ogniu. Gotowy sok przelej do wyparzonych słoików lub butelek, i pasteryzuj przez kwadrans.



**POROST ISLANDZKI
DLA OCHRONY I NAWILŻENIA GARDŁA**



SCANDI Nano Spray

- tworzy ochronny film na błonie śluzowej gardła
- nawilża i łagodzi objawy bólu gardła



Wyciąg z porostu islandzkiego



Srebro koloidalne



Może być stosowany przez diabetyków



Nie zawiera cukru, zawiera substancje słodzące – sorbitol

Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.pl

ZAMROŻONE

Marta Nowacka

— równie smaczne!

Warzywa i owoce są bardzo ważnym składnikiem diety i powinny gościć na naszych talerzach jak najczęściej, są bowiem cennym źródłem witamin, minerałów oraz wielu substancji odżywczych. Dla prawidłowego rozwoju i pracy organizmu należy spożywać je przez cały rok. Jednak świeże, sezonowe produkty są dostępne tylko od późnej wiosny do jesieni, a przez pozostałą część roku ich ilość jest znacznie ograniczona. Jak zatem dbać o prawidłowe odżywianie późną jesienią i zimą? Warto wtedy sięgnąć po mrożonki!

Statystyczny Polak zjada rocznie ok. 150 kg warzyw i owoców, podczas gdy np. Grek aż ok. 400 kg. Różnica wynika stąd, że przez większą część roku nie mamy dostępu do świeżych owoców i warzyw, ale możemy uzupełnić braki wykorzystując te mrożone. Jeżeli są one odpowiednio zamrożone i rozmrożone, gotowy produkt posiada wartości odżywcze zbliżone do świeżego. Czy jednak chętnie po nie sięgamy?

Alternatywa dla zabieganych

Mieszanka kolorowych warzyw na patelnię, gotowa do spożycia w 15 minut, a może koktajl truskawkowo-malinowy w środku zimy albo szpinak w sosie serowym, kiedy tylko najdzie nas na niego ochota? Z mrożonych warzyw i owoców można przygotować bardzo smaczne dania! Niestety, wie o tym niewielu Polaków... Według badań OBOP zdecydowanie wolimy te świeże. Ich alternatywą w okresie jesienno-zimowym są jednak mrożonki, które mają wartość odżywczą porównywalną ze świeżymi produktami i są znakomitym sposobem na przygotowanie szybkiego, pożywnego i urozmaiconego posiłku dla wszystkich zabieganych, pracujących i cierpiących na chroniczny brak czasu.

Zamrażanie to jedna z najskuteczniejszych i najłatwiejszych metod konserwacji żywności i przygotowania jej do długiego przechowywania, ponieważ zachowane zostają właściwości smakowo-zapachowe oraz wartości odżywcze. Proces ten polega na obniżeniu temperatury poniżej punktu krioskopowego (od -18 do -30°C). Opóźnia to psucie się produktów spożywczych przez zmniejszenie aktywności enzymów. Zahamowane zostaje namnażanie się szkodliwych mikroorganizmów, które w wyniku przemiany wody w lód tracą naturalne środowisko rozwoju. Dzięki postępowi w technologii mrożenia, przygotowane w ten sposób warzywa i owoce po rozmrożeniu zachowują praktycznie taką samą konsystencję i smak, jak produkty świeże.

BLANSZOWANIE

– rodzaj obróbki cieplnej, polegającej na krótkotrwałym (trwającym kilka minut) ogrzewaniu warzyw w temperaturze 85-100°C (we wrzątku lub parze wodnej). Zatrzymuje to działanie enzymów tkankowych, co zapobiega zmianom zabarwienia oraz walorów smakowych mrożonych produktów. Zniszczeniu ulegają także mikroorganizmy. Dzięki blanszowaniu po rozmrożeniu dania przygotowujemy w krótszym czasie, a warzywa będą lekko twarde (jak gotowane na parze).

MROŻENIE PRZEMYSŁOWE

– proces przebiegający w specjalnym tunelu zamrażalniczym, w strumieniu bardzo zimnego powietrza. Warzywa są schładzane praktycznie w locie, dzięki czemu nie skleją się i zachowują swój naturalny wygląd oraz większość wartości odżywczych.

Sztuka mrożenia – zrób to sam!

Samodzielne robienie mrożonek należy rozpocząć od przygotowania składników, które muszą być dojrzałe, świeże i nieuszkodzone. Ich selekcja przełoży się potem na jakość finalnego produktu. Umyj je dokładnie, ale nie mocz zbyt długo w wodzie – stracą wtedy znaczną część witamin.

Szczególnego podejścia wymagają warzywa. Aby ich smak i aromat pozostał w pełni zachowany, wrzuc je na chwilę do wrzątku, a następnie opłucz zimną wodą. Ta wstępna obróbka, zwana blanszowaniem sprawi, że mimo niewielkiej utraty witamin, zachowają intensywną barwę, odpowiednią twardość i krócej będą się gotować po rozmrożeniu.

Blanszowaniu poddaje się większość warzyw, w szczególności: fasolę szparagową zieloną i żółtą, zielony groszek cukrowy, kukurydzę, buraki, szparagi, kalafior, brokuły i brukselkę oraz warzywa liściaste. Inne, jak np. marchew, pietruszka, papryka, cukinia, cebula, czosnek, por czy kapusta, nie wymagają takiej obróbki termicznej – przed zamrożeniem wystarczy je tylko umyć i dokładnie wysuszyć. Nie jest ona konieczna także w przypadku owoców.

Aby mrożone produkty zachowały swój smak, kształt i wartości odżywcze, pakuj je do szczelnie zamykanych woreczków, usuwając z nich powietrze (w tym celu można też wykorzystać aparaty do próżniowego pakowania). Nie ściskaj ich jednak zbyt mocno, bo mogą się zbrzydlć. Dobrze jest też podzielić je na mniejsze porcje – ułatwi to rozmrożenie ilości niezbędnej do przyrządzenia danego posiłku. Opisz też każdy pakunek – co zawiera oraz kiedy został przygotowany.

Mrożenie...

Tak przygotowane produkty poddawaj następnie intensywnemu chłodzeniu, ustawiając temperaturę w zamrażalce na jak najniższą, przynajmniej w początkowej fazie procesu – zapobiegnie to tworzeniu się lodu. Mrożonki przechowuj natomiast już w regularnej temperaturze – ok. -18°C.

... i rozmrażanie żywności

Jakość i wartość odżywcza konserwowanych i magazynowanych w ten sposób produktów zależy także od sposobu ich rozmrażania. Najlepiej ułożyć je na najniższej półce lodówki albo w innym chłodnym miejscu – im wolniejszy proces rozmrażania, tym produkty będą później smaczniejsze.

W przypadku warzyw, z których od razu chcemy przygotować posiłek, wystarczy wrzucić je na patelnię albo do garnka z gorącą wodą bezpośrednio po wyjęciu z zamrażarki. Składniki odżywcze w nich zawarte swobodnie przenikną wtedy bezpośrednio do wywaru. Z kolei owoce, w zależności od przeznaczenia, rozmraża się w temperaturze pokojowej lub w trakcie obróbki termicznej.

ZALETY MROŻONEK

- + **ŚWIEŻOŚĆ I WARTOŚĆ ODŻYWCZA**
przygotowywane są w ciągu kilku godzin od momentu zebrania owoców i warzyw, przez co zachowują większość składników odżywczych, witaminy i mikroelementy oraz smak porównywalny ze świeżymi produktami.
- + **WYGODA I ŁATWOŚĆ PRZYRZĄDZENIA POSIŁKU**
mrożone produkty są już obrane, umyte, pokrojone i gotowe do wykorzystania, co znacznie skraca czas przygotowywania posiłku. Idealnie pasują do współczesnego stylu życia.
- + **DOSTĘPNOŚĆ**
są osiągalne przez cały rok, dlatego stanowią doskonałe uzupełnienie diety, kiedy w sklepach brakuje świeżych owoców i warzyw.

PRZYBLIŻONY CZAS GOTOWANIA MROŻONYCH WARZYW

brukselka • 5 min	cukinia • 5 min	brokuły • 7 min
groszek zielony • 8 min	fasolka szparagowa • 15 min	
kalafior • 8 min	marchew • 10 min	kukurydza • 15 min

Zachowaj dobrą formę

jesienią

Izabela Fifielska



Wraz z coraz krótszymi i chłodniejszymi dniami tracimy też zapał do aktywności fizycznej. Czujemy się bardziej zmęczeni i rozleniwieni, a ulubioną formą spędzania czasu wolnego jest oglądanie filmów pod kocem z kubkiem ciepłej herbaty. A co z naszą dobrą formą i odpornością? Jesienna aura nie powinna nas odstraszać od ruchu na świeżym powietrzu.

Jak się zmotywować?

Przed wszystkim warto sobie uświadomić, że każdy rodzaj aktywności fizycznej jest korzystny i pomaga zachować ciało w dobrej kondycji. Jeśli poświęcimy temu zadaniu choćby 30 minut dziennie, będzie to nasz symboliczny gest, poprzez który wyrażamy dbałość i troskę o samego siebie. Zdrowe i silne ciało, odpowiedni zasób energii, dotleniony umysł, lepszy nastrój, większa odporność na przeziębienia – czy to niewystarczające benefity?

Poza tym pomyśl, że dbając o formę przez całą jesień i zimę nie będziesz się martwić, jak zrzucić nadprogramowe kilogramy na wiosnę czy tworzyć po raz kolejny nawyku porannego biegania, chodzenia na basen lub ćwiczenia na siłowni. Aktywność fizyczna może być naprawdę ogromną przyjemnością, więc wybierz z całej palety możliwości taką formę ruchu, która dostarcza Ci najwięcej frajdy.

Dla każdego coś miłego

Opcji na trening jest nieskończenie wiele: od zwykłego spaceru lub nordic walking, poprzez energetyczny taniec i fitness, na zajęciach

jogi i relaksacji kończąc. Można chodzić na zajęcia z trenerem albo ćwiczyć indywidualnie w domowym zaciszu. Zastanów się, czy lepiej Ci się trenuje w pojedynkę, czy może lepiej zaangażować partnera/kę albo przyjaciela/ołkę. W dwójkę możecie zapisać się na przykład na zajęcia squasha, badmintona, ping ponga albo tenisa, tańca towarzyskiego lub wybrać się na trekking w górach. Nic nie stoi na przeszkodzie, abyście poszli na siłownię i wspólnie wykonali trening siłowy. W ten sposób nawzajem będziecie się motywować do walki o ładniejszą sylwetkę. Coraz więcej mężczyzn i kobiet rozpoczyna też naukę boksu, aby zwiększyć swoją sprawność fizyczną, siłę, równowagę i koordynację. Jeśli jesteście otwarci na wyzwania, spróbujcie! Boksowanie się w parze może być świetnym sposobem na rozładowanie stresu i wytworzenie endorfin, które sprawią, że oboje opuścicie ring w dobrych humorach. Są również sporty, w których potrzebna jest asekuracja, jak np. wspinaczka na ścianie albo acroyoga, która może się okazać wspaniałą zabawą rozwijającą siłę i wytrzymałość. Innym ciekawym pomysłem na spalenie kalorii są gry zespołowe, jak np. gra w kręgle z przyjaciółmi w sobotni wieczór. ▶

Actimove®

NOWOŚĆ
Wypróbuj ortezy
i stabilizatory Actimove®



Actimove®
Radość z każdego ruchu

Skuteczna pomoc w walce z bólem

▶ Regeneracja po ćwiczeniach

Osoby, które aktywnie i regularnie uprawiają sport i znalazły już swoją ulubioną dyscyplinę, nie powinny zapominać o regeneracji po treningach. Odpoczynek po wysiłku fizycznym wydaje się czymś niezbędnym i oczywistym, choć wiele osób nie uwzględnia go w swoim planie treningowym. Ta przestroga skierowana jest szczególnie do początkujących sportowców – amatorów, którzy liczą na osiągnięcie błyskawicznych efektów ćwiczeń. Forsowanie ciała i trening bez wytchnienia nie jest dobrym pomysłem. Osiągnięcie celu, jakim jest smukła, wysportowana sylwetka, wymaga przeplatania krótkich okresów wysiłku z dłuższymi przerwami na wypoczynek i tylko taki schemat treningów jest skuteczny oraz bezpieczny dla zdrowia. Odpoczynek po aktywności fizycznej pozwala np. uniknąć bolesnych kontuzji oraz przetrenowania, czyli stanu, w którym odczuwamy stałe zmęczenie, ból mięśni i brak energii.

Jak uniknąć bólu?

Zwłaszcza osoby nieprzywykłe do wysiłku i aktywności fizycznej mogą odczuwać nieprzyjemne bóle mięśni następnego dnia. Można przyjąć, że to znakomicie, bo właśnie nasz organizm się „obudził” i daje nam do zrozumienia, ile partii mięśni było przez długi okres „nieczynnych”. Z drugiej jednak strony, jest to uczucie dość kłopotliwe, zwłaszcza, jeżeli w dniu następnym mamy ważne spotkanie zawodowe lub prywatne czy zwyczajnie musimy się zająć obowiązkami domowymi. Taki ból potrafi zniechęcić do kolejnych aktywności. Są jednak sposoby, by go znacznie ograniczyć. Oto kilka z nich:



- Najważniejsze po treningu są ćwiczenia rozciągające, uspokajające i rozluźniające mięśnie. Bezpiecznie wprowadzają organizm w stan spoczynku po intensywnym wysiłku. Tego typu ćwiczenia skutecznie zmniejszają objawy bólowe występujące zaraz po aktywności fizycznej i zmniejszają ryzyko powstawania zakwasów.
- Należy również pamiętać, że do pełnej regeneracji mięśnie potrzebują około 24–48 godzin, więc wykonywanie ćwiczeń na tę samą grupę mięśniową każdego dnia naraża organizm na przetrenowanie.
- Bardzo ważne jest również właściwe odżywianie. W ciągu około 2 godzin po treningu należy zjeść posiłek bogaty w białko, węglowodany i zdrowe tłuszcze. Jeśli nie uzupełnimy niedoborów energii po wysiłku, możemy sobie bardzo zaszkodzić. Dochodzi wtedy do zjawiska katabolizmu mięśni – organizm, nie mając czym uzupełnić niedoborów energii, spala własne mięśnie zamiast tłuszczu.
- Zdrowy i regularny sen jest gwarantem najlepszej regeneracji organizmu. W trakcie nocnego wypoczynku dochodzi do naprawy uszkodzeń tkanki mięśniowej, spowodowanych ćwiczeniami. 7–8 godzin snu to optymalny czas niezbędny do tego, aby po dniu wyczerpującego treningu wstać rano rześkim i wypoczętym.
- Uzupełnij niedobory wody w organizmie i unikaj alkoholu, który wykazuje szereg właściwości spowalniających proces

odnowy organizmu po wysiłku: odwadnia ciało, utrudnia zapatrywanie mięśni w glikogen, wypłukuje elektrolity i hamuje proces przyrostu tkanki mięśniowej. Jeśli planujemy spożycie alkoholu w większych ilościach, należy robić to podczas dłuższej przerwy od ćwiczeń.

- Nie korzystaj z sauny bezpośrednio po treningu. Jest ona wtedy niewskazana, ponieważ nasze tętno jeszcze się nie ustabilizowało, a ciśnienie nadal jest wysokie. Warunki panujące w saunie dodatkowo podnoszą ciśnienie i obciążają układ sercowo-naczyniowy. Intensywne pocenie pogłębia też odwodnienie organizmu i wypłukiwanie elektrolitów, których poziom po wysiłku fizycznym trzeba jak najszybciej uzupełnić. W efekcie sauna zamiast pomóc, może nawet spowolnić proces regeneracji mięśni.
- Skorzystaj z technik relaksacyjnych. Metoda progresywnej relaksacji mięśni jest łatwa do opanowania i daje szybko odczuwany efekt. Ćwiczenia mogą załagodzić napięcie mięśniowe i nawet krótka praktyka może mieć doskonałe działanie relaksacyjne. Metoda ta polega na celowym, silnym napięciu mięśni (przez parę sekund), a następnie ich rozluźnianiu. Daje to uczucie odprężenia. Poprzez silne napięcie mięśni zostaje lepiej ukrwiony, a w następującej po tym fazie rozluźnienia pojawia się uczucie przyjemnego ciepła. Metoda pomaga zredukować napięcia mięśniowe oraz emocjonalne. Progresywne rozluźnienie mięśni zwiększa świadomość własnego ciała, działa uspokajająco na serce oraz układ krwionośny. ♥

REKLAMA

Dip Rilif (Ibuprofenum, Mentolum). Skład, postać i dawka substancji czynnej: Żel, 1 gram żelu zawiera 50 mg ibuprofenu i 30 mg mentolu. **Wskazania:** Miejscowe leczenie przeciwbólowe i przeciwzapalne. Bóle reumatyczne, w tym bóle stawów spowodowane zmianami zapalnymi i zwyrodnieniowymi, bóle pleców, lumbago (postrzał), bóle mięśniowe, bóle w tkance włóknistej, ścięgnach i więzadłach. Ból i obrzęk wskutek uszkodzeń powysiłkowych, urazów stawów z naderwaniem więzadeł (skręcenia stawów), kontuzji sportowych. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancje czynne, inne niesteroidowe leki przeciwzapalne lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. U osób z astmą, u których występowały w przeszłości napady duszności, wysypka, nieżyt nosa lub inne objawy alergiczne po zastosowaniu kwasu acetylosalicylowego lub innych niesteroidowych leków przeciwzapalnych. **Podmiot odpowiedzialny:** Colep Laupheim GmbH & Co. KG. Lek wydawany bez recepty. Dodatkowych informacji o leku udziela: EGIS Polska Sp. z o.o., ul. Komitetu Obrony Robotników 45 D, 02-146 Warszawa, tel. +48 22 41 79 200, faks +48 22 41 79 292. www.egis.pl

Dip HOT rozgrzewający. Skład, postać i dawka substancji czynnej: produkt złożony - krem, 1 gram kremu zawiera: 128 mg salicylanu metylu, 59,1 mg mentolu, 19,7 mg olejku eukaliptusowego, 14,7 mg olejku terpentynowego. **Wskazania:** Produkt leczniczy Dip HOT rozgrzewający stosuje się objawowo w bólach mięśniowych i stawowych, rwie kulszowej; pomocniczo w gościecu, bólach reumatycznych, stłuczeniach i skręceniach stawów oraz u sportowców po treningu. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na salicylany, mentol lub którąkolwiek substancję pomocniczą. Nie stosować u dzieci poniżej 12-go roku życia. **Podmiot odpowiedzialny:** Colep Laupheim GmbH & Co. KG. Lek wydawany bez recepty. Dodatkowych informacji o leku udziela: EGIS Polska Sp. z o.o., ul. Komitetu Obrony Robotników 45 D, 02-146 Warszawa, tel. +48 22 41 79 200, faks +48 22 41 79 292. www.egis.pl

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

Shinrin-yoku — zanurz się w lesie

Marta Nowacka

Każdy z nas praktykował go już zapewne nie raz, nie zdając sobie sprawy z niesamowitej mocy, jaką kryje się wśród drzew. Zwykły-niezwykły spacer po lesie czy parku może przynieść nam więcej korzyści, niż do tej pory sądziliśmy. Przebywanie w otoczeniu natury to prawdziwy balsam dla ciała i duszy.

Termin *shinrin-yoku*, tłumaczony dosłownie jako kąpiel leśna, wywodzi się z Japonii i oznacza zanurzenie się w atmosferze lasu, chłonięcie go oraz czerpanie z dobrodziejstw okoliczności i klimatu. To prozdrowotna praktyka spędzania wolnego czasu w bliskim kontakcie z przyrodą. Technika ta polega na powolnym, relaksacyjnym, uważnym spacerowaniu pośród drzew i odbiorze otoczenia naturalnego wszystkimi zmysłami.

Uzdrowiająca moc lasu

Wszecchobecna technologia, wśród której żyjemy, nie sprzyja naszemu samopoczuciu. Udowodniono, że nadmierne korzystanie z Internetu i elektronicznych gadżetów może skutkować pojawieniem się bólu głowy, nerwowości i drażliwości, bezsenności czy napięcia mięśni, zwłaszcza szyi.

Terapia lasem ma wpływ na wiele aspektów ludzkiego zdrowia i życia. Oddziałuje zarówno na naszą psychikę, jak i ciało, co potwierdzają liczne badania naukowe. Spędzanie czasu w zalesionym otoczeniu obniża ciśnienie i poziom cukru we krwi, redukuje stres i poziom jego hormonów (kortyzolu i adrenaliny). Pobudza układ odpornościowy i służy rehabilitacji oraz profilaktyce wielu chorób. Przyspiesza powrót do zdrowia po operacjach i relaksuje wzrok zmęczony komputerem czy smartfonem.

Las stanowi nieocenioną pomoc w walce z obniżonym nastrojem i poprawia stan osób z depresją. Redukuje niepokój, gniew, przygnębienie i znużenie. Dodaje energii, polepsza pamięć i koncentrację. Pomaga w zaburzeniach snu, zarówno tych związanych z trudnościami w zasypianiu, bezsennością, jak i snem przerywanym i przedwczesnym budzeniem się. Dzięki kąpielom leśnym możemy być zdrowsi, spokojniejsi i szczęśliwsi. Przebywanie na łonie natury pomaga też rozwinąć i wyostriżyć zmysły.

Dla kogo?

Efekty terapeutyczne leśnej kąpeli są wręcz natychmiastowe. Już jeden dzień spędzony na kontakcie z przyrodą powoduje zwiększenie ilości komórek NK (ang. *natural killers*), będących elementem układu odpornościowego, które wykrywają i niszczą komórki nowotworowe oraz te zaatakowane przez wirusy.

Kto najbardziej skorzysta z dobroczynnego oddziaływania lasu?

Tak naprawdę – każdy! A szczególnie osoby, które:

- chcą wzmocnić odporność
- potrzebują relaksu i odprężenia
- żyją w stresie
- cierpią na depresję
- odczuwają niepokój, przygnębienie, rozdrażnienie, lęk
- cierpią na zaburzenia snu
- mają problemy z nadciśnieniem
- chcą poprawić pamięć i koncentrację.

Zasady leśnych kąpeli

Leśnej terapii możemy zażywać sami, kiedy tylko znajdziemy wolną chwilę czasu lub potrzebujemy ukoić skołatane myśli. Potrzebny nam będzie oczywiście las – najlepiej położony z dala od ruchliwej drogi. Można też wybrać się do pobliskiego parku, przy czym zadrzewiony teren musi mieć szerokość co najmniej 20 metrów, a pokrywa koron drzew powinna stanowić przynajmniej 30 procent powierzchni nieba, patrząc z dołu w górę. A jak praktykować? Zasady są niezwykle proste!

- **Zanurz się w lesie.** Otwórz się. Obudź zmysły. Obserwuj. Słuchaj uważnie. Doświadczaj zapachu i smaku. Dotykaj... drzewa, ich korę i liście, trawy, mech pod stopami, poczuwaj wiatr na twarzy, wsłuchaj się w jego szum w koronach, śpiew ptaków, staraj się rozpoznać poszczególne zapachy, zobacz jak padające promienie słońca mieniają się kolorami... Kontempluj piękno przyrody, skup się na detalach. Czerp ile się da wszystkimi zmysłami.

- **Nie spiesz się.** Spaceruj spokojnie, w wolnym tempie. Możesz się też zatrzymać, przysiąść, odpocząć. Sugerowana prędkość to 1-2 kilometry na godzinę, a czas spaceru – ok. 120 minut.
- **Wycisz się.** Wyłącz telefon, a najlepiej w ogóle nie zabieraj ze sobą urządzeń elektronicznych. Jeśli praktykujesz w grupie – nie rozmawiaj. Wsłuchaj się w siebie. Skup się na swoim wnętrzu – to Twój czas. Liczy się tylko „tu i teraz”.
- **Odgoń myśli.** Pozostaw za sobą bieżące sprawy i problemy. Jesteś tylko Ty i las. Jeśli myśli będą wracać – nie poddawaj się i pozwól im swobodnie przepłynąć. Nie zrażaj się – z czasem będzie to łatwiejsze.
- **Oddychaj głęboko.** Skup się na powolnym, spokojnym oddechu. Wykorzystaj przeponę. W lesie szczególnie łatwo poczuć oddech przenikający całe ciało i wypełniający je mocą drogocennych olejków eterycznych.
- **Odpręż się.** Wybierz wygodne buty i ubranie niekrępujące ruchów. Niech nic nie przeszkadza Ci w relaksie. Chodź o uważność i obecność.

Skąd się bierze dobroczynna moc lasu?

Jednym z czynników, które odpowiadają za dobroczynne działanie lasu, są olejki eteryczne, bogate w fitoncydy. Są to lotne związki organiczne, wytwarzane przez rośliny m.in. do ochrony przed grzybami, bakteriami czy owadami, a ich największe stężenie występuje w lasach iglastych. Fitoncydy są korzystne także dla zdrowia ludzi – określa się je często mianem naturalnych antybiotyków. Badania in vitro wykazały, że mają one pozytywny wpływ na naszą odporność, działają bakteriobójczo i grzybobójczo oraz odpowiadają za przyrost komórek zwalczających nowotwory.

Japońskie początki

Koncepcja *shinrin-yoku* narodziła się w latach 80. ubiegłego wieku, jako część ogólnokrajowego programu poprawy stanu zdrowia Japończyków. Jego celem było zredukowanie stresu towarzyszącego pracy, a przez to zapobieganie chorobom cywilizacyjnym o stresogennym podłożu.

W krajach azjatyckich terapia leśna stała się jedną z uznanych i ugruntowanych naukowo metod dbania o zdrowie. Już teraz funkcjonuje tam jako odrębna gałąź medycyny z własnymi centrami zdrowotnymi (Towarzystwa Medycyny Leśnej), szlakami oraz skupioną wokół tematu opieką medyczną.

Niegdyś popularna wyłącznie na Dalekim Wschodzie, obecnie praktyka terapeutycznych spacerów cieszy się uznaniem na całym świecie. Nieustannie powstają ścieżki i szlaki zdrowotne, które wytyczają terapeuci *shinrin-yoku* w dedykowanych do tego różnych lasach.

Leśna terapia w mieście

Aby cieszyć się dobroczynnym wpływem kontaktu z przyrodą, wystarczy wybrać się do pobliskiego parku. Badania prowadzone przez dr. Qing Li (autorytet w dziedzinie *shinrin-yoku*) dowiodły, że już 2 godziny leśnej kąpeli, nawet w parku miejskim, mogą przynieść liczne korzyści. Jeśli zatem w pobliżu Twojego domu lub miejsca pracy znajduje się niewielki, zalesiony teren, wykorzystaj to i odwiedzaj go regularnie, np. w czasie przerw w pracy.

Dobrym rozwiązaniem jest także umieszczenie w domu i biurze kwiatów oraz innych roślin. Warto też wykorzystać naturalne olejki eteryczne (np. sosnowy) i stosować je regularnie w miejscach, w których przebywamy. W ten sposób możemy cieszyć się zapachem lasu na co dzień. ♡

KAWA – nie tylko do picia

Marta Nowacka

Mała czarna budzi codziennie miliony ludzi na świecie. Wielu nie potrafi rozpocząć bez niej dnia. Kawa, doskonale wszystkim znany naturalny dopalacz, potrafi błyskawicznie dodać wigoru, kiedy potrzebujemy natychmiastowego zastrzyku energii. Poprawia przy tym pamięć, koncentrację i samopoczucie. Ale nie tylko – jej zmielone ziarna korzystnie wpływają też na urodę.

Najpopularniejszy, legalny stymulant swoje pobudzające właściwości zawdzięcza przede wszystkim kofeinie, która bardzo szybko podnosi ciśnienie. Doceniono także jej dobroczynne oddziaływanie na skórę, dlatego często można ją znaleźć w składzie kosmetyków. W ich produkcji wykorzystuje się głównie robustę, która ma wyższą zawartość tego cennego związku niż arabica, a przez to wykazuje jeszcze więcej korzystnych właściwości.

Dobroczynna kofeina

Kofeina z ziaren kawowca to przede wszystkim sprzymierzeniec osób odchudzających się i walczących z cellulitem – pobudza krążenie krwi i limfy, co powoduje rozbięcie komórek tłuszczowych i ich spalanie oraz wyraźne zmniejszenie niezbyt estetycznej skórki pomarańczowej. Poprawia elastyczność skóry, wygładza, ujędrnia, rozjaśnia zaczerwienienia i wyrównuje przebarwienia. Sprawia, że cera staje się promienna i rozświetlona oraz naturalnie przyciemnia jej koloryt. Jest także bogatym źródłem przeciwutleniaczy, które opóźniają procesy starzenia się skóry, przedłużają jej młodość i chronią przed działaniem wolnych rodników.

Właściwości peelingu kawowego

Doskonałym pomysłem na ujędrniającą pielęgnację ciała, jest peeling kawowy. Procesy naturalnej regeneracji skóry są przyczyną obumierania

starych komórek, w których miejscu tworzą się nowe. Peeling to zabieg kosmetyczny, polegający na złuszczeniu martwego naskórka z powierzchni ciała. Sprawia, że skóra staje się gładka, odświeżona i gotowa na dalsze zabiegi pielęgnacyjne. Poprawia jej koloryt i zapewnia lepsze wchłanianie kosmetyków oraz pobudza krążenie krwi.

Peeling kawowy to przede wszystkim bardzo znany sposób na zmniejszenie cellulitu. Podczas aplikowania go wykonujemy intensywny masaż, który bezpośrednio wpływa na rozbięcie jego cząsteczek i przyspiesza redukcję tkanki tłuszczowej. Badania wielokrotnie już potwierdziły zbawienny wpływ kawy na minimalizację skórki pomarańczowej oraz wygładzenie i ujędrnienie skóry ud i pośladków.

Prosty sposób na gładką skórę

Kawowy peeling można stosować na całej powierzchni ciała, także na twarz i skórę głowy. Można go też własnoręcznie wykonać w domu. Przygotowanie go jest bardzo szybkie i proste – ostudzone fusy po kawie wystarczy zmieszać z wybranym, naturalnym olejem roślinnym, np. oliwą z oliwek, olejem arganowym, lnianym, kokosowym czy ze słodkich migdałów, aż do uzyskania jednolitej masy. Dzięki temu ciało po zabiegu będzie nawilżone i odżywione. Mieszanke warto wzbogacić o dodatkowe składniki, jak: sól morską, różowa sól himalajska, cukier trzcinowy, masło kakaowe, witamina E czy cynamon.♥



Olejek pomarańczowy – wykazuje działanie antycellulitowe, oczyszcza komórki z toksyn i poprawia krążenie.

Cynamon – ma duży udział w profilaktyce antycellulitowej – zarówno mielony, jak i w postaci olejku eterycznego. Podobnie jak kawa, poprawia ukrwienie skóry, ujędrnia ją i przyspiesza usuwanie toksyn.

Konopie – stopniem ziarnistości pasują do kawy i świetnie uzupełniają jej działanie. W podobny sposób stymulują krążenie, a dodatkowo zawierają chlorofil odtruwający komórki.

Witamina E – nazywana witaminą młodości, to silny przeciwutleniacz, spowalniający procesy starzenia się skóry. Poprawia jędrność, elastyczność i regeneruje ciało.

Najważniejsza jest tu regularność stosowania kosmetyku – tylko wtedy pojawią się upragnione efekty. Zabieg należy wykonywać około 2 razy w tygodniu, a po niedługim czasie stan skóry znacząco się poprawi.

Peeling można przechowywać w lodówce przez ok. 2 tygodnie dzięki witaminie E, która przedłuża jego trwałość.

Kawowy peeling do twarzy

Składniki:

- 4 łyżeczki fusów po kawie
- 2 łyżeczki oleju ze słodkich migdałów
- 1 łyżeczka mielonego cynamonu

Przygotowanie kosmetyku jest banalnie proste. Połącz składniki do osiągnięcia pożądanego konsystencji – i gotowe! Peeling nakładaj na wilgotną skórę twarzy i masuj okrężnymi ruchami. Następnie spłucz letnią wodą.

Zabieg pomaga pozbyć się przebarwień i zaczerwienień, rozjaśnia cienie pod oczami, poprawia koloryt i wygląd cery, usuwa oznaki zmęczenia. Przy regularnym stosowaniu skóra staje się ujędrniona, napięta, gładka.

Uwaga!

Peeling kawowy nie jest zalecany przy cerze naczynkowej oraz w wypadku tzw. pajęczaków na nogach. Przeciwwskazaniem jest także nadwrażliwość na kofeinę oraz ciąża.

Antycellulitowy peeling kawowy

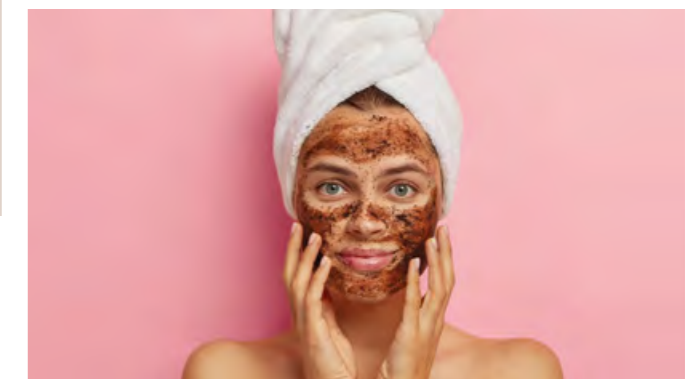
Składniki:

- 4 łyżki mielonej kawy
- 2 łyżki zmielonych nasion konopii
- 2 łyżki cukru brązowego lub soli morskiej
- 4 łyżki oleju arganowego
- 3 krople olejku cynamonowego
- 3 krople olejku pomarańczowego
- 2 krople witaminy E

Połącz wszystkie składniki tak, by uzyskać odpowiednio gęstą konsystencję.

Mieszanke nakładaj na ciało wykonując dość intensywny masaż, który poprawia krążenie i przyspiesza rozpad tkanki tłuszczowej pod skórą. Kawa pobudza też dodatkowo przepływ krwi i limfy, co również potęguje rozbięcie komórek tłuszczowych, a dodatek cukru lub soli wzmacnia działanie złuszczonej skóry.

Skup się przede wszystkim na miejscach najbardziej narażonych na cellulit – udach i pośladkach, a skóra po zabiegu będzie gładka, jędrna i aksamitna.



Dzięki wykorzystaniu fusów, czyli zaparzonej wcześniej kawy, peeling ma słabsze właściwości ścierające, co jest istotne przy zabiegach na delikatniejszej skórze twarzy. Nie jest on jednak zalecany osobom z cerą suchą, wrażliwą czy naczynkową, którą łatwo podrażnić mechanicznie. Nie należy go także wykonywać w przypadku aktywnego trądziku.

Maseczka do twarzy

Wykorzystanie peelingu kawowego w charakterze maseczki do twarzy sprawi, że zostanie ona odżywniona, odświeżona i oczyszczona z nadmiaru sebum oraz nagromadzonego zrogowiałego naskórka. Pomoże też skutecznie zretuszować ślady zmęczenia. Specyfik możesz wzbogacić dodając do peelingu do twarzy ok. 2 łyżeczki soku z cytryny, drobno startego ogórka lub rozgniecionego awokado.

Peeling skóry głowy

Stymuluje cebulki i aktywizuje porost włosów. Działa też korzystnie na same włosy – wzmacnia ich strukturę, wygładza, ociepla ich barwę i dodaje im blasku.

Jesienne owocowe SPA

Marta Nowacka

Jesiennych darów natury jest teraz pod dostatkiem – wykorzystaj je koniecznie także w domowym SPA. Postaw na owoce – są bogatym, a do tego naturalnym źródłem witamin i mikroelementów, których potrzebuje teraz Twoja skóra. Bez trudności samodzielnie przygotujesz z nich kosmetyki, które oczyszczą, rozświetlą, nawilżą i odżywią zmęczoną latem cerę i przygotują ją na zimę. Gruszki, śliwki, winogrona czy owoce dzikiej róży? Przekonaj się sama, jakie pielęgnujące właściwości oferują sezonowe maseczki z owocami w roli głównej.



Maseczka winogronowa

Oczyszczenie | Odświeżenie

Winogrona zawierają kwasy owocowe o właściwościach złuszczących i regulujących produkcję sebumu, a także polifenole i flawonoidy, które chronią skórę przed działaniem wolnych rodników. Taki zabieg doda zmęczonej i suchej skórze blasku i jędrności.

Składniki:

- kilka dojrzałych winogron
- 2 łyżeczki oliwy z oliwek
- sok z cytryny

Rozgnieć w miseczce kilka dojrzałych kulek winogron, wraz ze skórką, ale bez pestek. Dodaj oliwę z oliwek oraz kilka kropli soku z cytryny i połącz składniki. Otrzymaną papkę nałóż na twarz, szyję i dekolt, delikatnie ją wetrzaj, by zadziałała jak peeling, i pozostaw na skórze przez 20 minut. Następnie zmyj maseczkę letnią wodą.



Maseczka śliwkowa

Redukcja zmarszczek

Śliwki to bogate źródło witamin, m.in. E, która nazywana jest eliksirem młodości. Kosmetyki przygotowane na bazie tych owoców mają dzięki temu właściwości antyrodnikowe i opóźniające procesy starzenia się skóry. Ta maseczka wygładzi i oczyści cerę, zwęzi pory, spłyci zmarszczki mimiczne i odmłodzi zmęczoną skórę. Przystuży się też osobom z problemami naczynkowymi.

Składniki:

- 4 dojrzałe śliwki
- 1 łyżka miodu

Ze śliwek usuń pestki, a miąższ zmiiksuj lub roznieć widelcem na papkę. Dodaj miód i dokładnie wymieszaj. Nałóż maseczkę na twarz i pozostaw na 15 minut, a potem zmyj letnią wodą.



Maseczka gruszkowa

Odmłodzenie

Gruszki są bogactwem witamin i minerałów, a maseczka przygotowana z tych owoców, stosowana regularnie, rozjaśni cerę, spłyci zmarszczki i zmniejszy wydzielanie sebum. Dzięki niej skóra twarzy zostanie wygładzona i odzyska swą promienność.

Składniki:

- ½ gruszki
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka gęstej śmietany
- 1 łyżeczka soku z cytryny

Gruszkę zetrzyj na tarce i wymieszaj z pozostałymi składnikami aż do ich połączenia. Maseczkę nałóż na twarz, a po 20 minutach zmyj wilgotnym wacikiem.



Maseczka z owoców dzikiej róży

Odżywienie | Rozświetlenie

Owoce dzikiej róży zawierają wiele cennych związków, które są chętnie wykorzystywane w kosmetyce. To bogactwo witamin oraz minerałów, które wpływają korzystnie na wygląd i kondycję cery. Wykazują właściwości złuszczące, poprawiają stan tłustej skóry, zapobiegając rogowaceniu naskórka i tworzeniu się zaskórników. Witamina C w połączeniu z karotenem ma zaś silne działanie rozjaśniające przebarwienia pigmentacyjne. Taka maseczka rewelacyjnie odżywi skórę, rozświetli ją i zregeneruje. Polecana jest szczególnie osobom o cerze mieszanej.

Składniki:

- ok. 20 sztuk owoców dzikiej róży

Owoce dzikiej róży oczyść z szypulek i nasion. Umieść je w garnku, zalej niewielką ilością wody i gotuj aż zmiękną. Następnie odcedź je i zmiiksuj na gładką masę. Po ostygnięciu nałóż na twarz, a po 15 minutach zmyj wodą.



Maseczka jabłkowa

Oczyszczenie | Nawilżenie | Odżywienie

Jabłka wciąż są dość rzadko wykorzystywane w kosmetyce, a szkoda, bowiem owoce te mają dobroczynny wpływ na cerę – rozświetlają ją, oczyszczają, ujędrniają i zapobiegają powstawaniu zmarszczek. Jabłkowa maseczka doskonale odświeży, nawilży i odżywi skórę twarzy.

Składniki:

- 1 jabłko
- 1 łyżka miodu
- szczypta cynamonu

Jabłko zetrzyj na tarce i wymieszaj z miodem i cynamonem. Otrzymaną miksturę nałóż na twarz, szyję, dekolt i pozostaw na 20 minut. Zmyj dokładnie letnią wodą.



Maseczka dyniowa

Nawilżenie

Choć powszechnie dynię zalicza się do warzyw, pod względem botanicznym jest owocem. To bogate źródło witamin A, C i E, zwalczających wolne rodniki i zwiększających produkcję kolagenu, który uelastycznia skórę. Działa na cerę oczyszczająco, łagodzi podrażnienia, usuwa martwy naskórek i oczyszcza, a zawarty w niej beta-karoten poprawia jej koloryt. Maseczka z dyni jest idealnym rozwiązaniem dla osób o przesuszonej skórze.

Składniki:

- ¼ szklanki miąższu dyni
- 2 łyżki śmietany

Zblenduj lub utrzyj na gładką masę miąższ wydrążony z dyni i połącz go ze śmietaną. Wszystko dokładnie wymieszaj, aż do otrzymania jednolitej masy. Papkę nałóż na oczyszczoną twarz i pozostaw przez ok. 20 minut, a następnie zmyj letnią wodą.

UNITUSS[®] junior

Levodropropizinum



Truskawkowy
smak



Na kaszel o różnym
pochodzeniu¹



Bezpieczny
dla dzieci



Od
2 lat



Kaszlowi nie ujdzie na sucho

Wskazania do stosowania: Objawowe leczenie nieproduktywnego kaszlu. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub którąkolwiek substancję pomocniczą. Nie należy stosować produktu leczniczego u osób z obfitym wydzieliną skrzelową i zaburzeniami czynności rzęsek nabłonka oskrzelowego (zespół Kartagenera, dyskineza rzęsek). Lek jest przeciwwskazany u kobiet w ciąży lub zamierzających zajść w ciążę. Stosowanie leku w okresie laktacji również jest przeciwwskazane. **Nazwa produktu leczniczego:** Unituss Junior, 60 mg/10 ml, syrop. **Dawka:** 10 ml syropu zawiera: 60 mg lewodropropizyny (Levodropropizinum). **Postać farmaceutyczna:** Syrop. **Substancja czynna:** lewodropropizyna (Levodropropizinum). **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne „JUNIA” Spółdzielnia Pracy, ul. Chłodna 56/60, 00-877 Warszawa.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.




1. ChPL Unituss Junior z dnia 23.03.2021

LJ/09/2021

ALANTAN[®] PLUS[®] z witaminą A maść ochronna



Wielozadaniowa ochrona i pielęgnacja w jednym

-  codzienna pielęgnacja skóry suchej, wrażliwej i skłonnej do podrażnień
-  regeneracja naskórka po drobnych zabiegach kosmetycznych, w tym po wykonaniu tatuażu
-  łagodzenie skutków działania niekorzystnych czynników zewnętrznych: wiatru, nadmiernie suchego powietrza, detergentów, które sprzyjają przesuszeniu skóry, zwłaszcza skóry twarzy

JUNIA

W tym roku nie mogliśmy narzekać na wakacyjną pogodę – lato doświadczyło nas pięknymi dniami, słońcem i wysoką temperaturą. Pożegnaliśmy je w pogodnym nastroju i ze złocistą opalenizną. Nasza cera nabrała zdrowego, ciepłego odcienia, zniknęły naczynka i drobne niedoskonałości, a włosy zyskały złociste refleksy. Niestety, słona woda, zimny wiatr oraz nadmiar promieni słonecznych często też pozostawiają skórę w gorszej kondycji – utrata wody, szorstkość i zrogowacenia już niebawem dadzą się nam we znaki. Pora więc zacząć działać, nim to się stanie!

MIODOWA regeneracja

✍ Marta Nowacka

Jesień jest idealną porą, aby zadbać o odpowiedni poziom nawilżenia skóry i jej regenerację po lecie. Z pomocą w tych problemach przyjdzie nam miód – dar natury o cudownych właściwościach pielęgnacyjnych. To jeden z pierwszych kosmetyków w dziejach historii i z pewnością jeszcze długo będzie służyć urodzie.

Fenomen miodu kryje się w jego różnorodnym działaniu leczniczym. Wykazuje on właściwości łagodzące, odżywcze i wygładzające, antibakteryjne oraz przeciwzapalne. Skutecznie regeneruje, ujędrnia i nawilża. Działa także złuszcząco oraz oczyszczająco. Wykorzystywany jest często w leczeniu zmian skórnych i trądziku, redukuje blizny oraz przyspiesza gojenie się ran. Naturalna pielęgnacja miodem polecana jest dla wszystkich typów cery.

Jak zatem wykorzystać ten popularny produkt? Oto kilka pomysłów.

Peeling do ciała

Zabiegi pielęgnacyjne warto poprzedzić oczyszczeniem ciała i złuszczeniem martwych komórek naskórka, by skóra mogła łatwiej chłonąć dobroczynne właściwości z aplikowanych kosmetyków. Świetny w tym celu będzie miodowy peeling do ciała. W tym celu płynny miód połącz z cukrem w takich proporcjach, by mieszankę można było łatwo rozprowadzić na skórze. Dodatek soku z cytryny zadziała rozjaśniająco i delikatnie złuszcząco. Miód często stosowany jest jako naturalny peeling, ponieważ usuwa z naskórka obumarłe komórki. Pomoże też wyeliminować ewentualne pieczenie, które może pojawić się pod wpływem działania kwasu z cytryny.



Regenerująca kąpiel

Kąpiele w mleku i miodzie stosowała sama Kleopatra! Ty także, jej wzorem, możesz wzbogacić swą wieczorną pielęgnację – taka kąpiel nawilża, ujędrnia i wygładza skórę. Wymieszaj litr tłustego mleka z 4 łyżkami podgrzanego miodu (im więcej miodu i mleka, tym oczywiście lepszy efekt) i wlej miksturę do wanny wypełnionej wodą o temperaturze nieprzekraczającej 40°C. Dodatek ulubionego olejku zapachowego dodatkowo umili relaks.



Okład na usta

Okład z miodu wyleczy popękane i spierzchnięte usta. Nałóż go na wargi i poczekaj, aż wyschnie.



Odżywka do włosów

By nadać włosom połysk, po ich umyciu spłucz głowę wodą z dodatkiem łyżeczki soku z cytryny i miodu, który w rozpuszczonej postaci działa pozytywnie na włosy dzięki zawartości aminokwasów, nawilżających je od wewnątrz.

Silnie odżywcze działanie uzyskamy zaś przez zmieszanie podgrzanego miodu i oliwy z oliwek. Podwyższona temperatura otworzy łuski i substancje odżywcze wnিকną głębiej w strukturę włosa. Maski nie nakładaj jedynie na nasadę włosów. Owiń głowę folią spożywczą i ręcznikiem, a po 30 minutach spłucz odżywkę i ponownie umyj włosy.



Maseczka do twarzy

- **nawilżająca:** dodaj do miodu trochę mleka i oliwy z oliwek, nałóż na twarz i pozwól składnikom działać co najmniej przez kwadrans.
- **odżywcza:** wymieszaj łyżeczkę miodu, jogurtu naturalnego i rozgniecionego awokado. Nałóż otrzymaną papkę na twarz i zmyj po upływie 20 minut.
- **odświeżająca:** przetarte jabłko połącz z podgrzany miodem, nałóż na wybrane miejsca (można także na dekolt i plecy) i zmyj chłodną wodą po 20 minutach.

Miód poprawia i wyrównuje kolor skóry, nadając jej przy tym elastyczność. Bardzo dobrze wspomaga też walkę z niedoskonałościami pojawiającymi się na cerze. Jego regularne stosowanie powoduje również wygładzenie zmarszczek.

ROKITNIK SYBERYJSKI

Rokitnik stosowany jest ze względu na witaminy zawarte w jego miąższu. Owoc rokitnika ma 2,4 razy więcej witaminy C niż czarna porzeczka! Zawiera także witaminy E, F, K i P, kwas foliowy, prowitaminę A i D. Olej **optymalizuje reakcje obronne** organizmu, oraz **wspomaga układ odpornościowy**. Wpływa korzystnie na **układ trawienny**, stymuluje **czynność jelit** i wspomaga **metabolizm**. Pomaga również w utrzymaniu prawidłowych czynności **układu sercowo-naczyniowego**. Ma także korzystny wpływ na **skórę** i **funkcje błon śluzowych**.

ORYGINALNY
100% OLEJ
Z SYBERII

20
DNI KURACJI

POZNAJ MOC KONOPI

RATUNEK
DLA STAWÓW

KREM Z KONOPI

100 ml
Kosmetyk

Krem z konopi przynosi szybką ulgę i rozluźnienie. Stworzony na bazie **oleju z konopi**, który idealnie nadaje się do pielęgnacji skóry w okolicach przeciążonych, sztywnych i obolałych **stawów, mięśni** oraz **więzadeł**. Dobrze się wchłania, nie podrażnia naskórka.

KREM Z KONOPI FORTE

100 ml
Kosmetyk

Krem również przeznaczony do smarowania skóry w okolicach **stawów, mięśni** oraz **więzadeł**. Wzbogacony jest o **chondroitynę**, która stymuluje syntezę kolagenu i ma silne właściwości nawilżające oraz **kwas hialuronowy**, który zachowuje elastyczność i wytrzymałość skóry.

MAŚĆ Z KONOPI

Kosmetyk
150 ml

Maść z konopi zawiera **olej z nasion konopi** oraz witaminę E. Preparat wspomaga szybką regenerację tkanki skórnej i eliminację doligłowości związanych z **suchą i łuszczącą się skórą**. Tworzy na powierzchni skóry tak zwaną **warstwę okluzyjną (film)**, która zapobiega nadmiernemu odparowaniu wody z powierzchni, przez co skóra staje się **zmiękczone i wygładzona**. Zawiera nasycone i nienasycone kwasy tłuszczowe.

RATUNEK
DLA SUCHY
SKÓRY

www.virde.pl

Producent: VIRDE Spol. s r.o., Czechy / Dystrybutor: VIRDE Polska Sp. z o.o.

PRACOHOLIZM

— kiedy praca staje się nałogiem

Pęd za karierą i dobrami materialnymi potrafi przerodzić się w nałóg. Z badań przeprowadzonych przez CBOS w 2019 roku wynika, że aż 11 procent Polaków (około 2,5 mln) zagrożonych jest pracoholizmem. Na uzależnienie od pracy najbardziej narażeni są ludzie młodzi, w grupie wiekowej 22-44 lata.

Izabela Fifielska

Pracoholizm a uznanie społeczne

W realiach współczesnego, nowoczesnego świata praca stała się jedną z najważniejszych wartości. Człowiek, który poświęca i oddaje się pracy, często zyskuje społeczne uznanie i szacunek. Przyjęło się mówić, że *aby do czegoś dojść, trzeba ciężko na to zapracować*. Pracoholizm jest więc typem nałogu, który jest społecznie akceptowalny, a zachowania osób uzależnionych od pracy są powszechnie cenione i podawane za przykład do naśladowania. Słyszac o kimś, kto jest „zapracowany” i „oddany pracy”, domyślamy się, że jest on dobrym fachowcem, osobą ambitną i niezastąpioną, człowiekiem sukcesu. Społeczna akceptacja napędza dodatkowo całe zjawisko i powoduje, że z problemem tym boryka się coraz więcej ludzi.

Z badań CBOS wynika, że zagrożenie pracoholizmem dotyczy w dużej mierze osoby samozatrudnione. Ponad 17 proc. właścicieli i współwłaścicieli firm ma rzeczywisty problem z uzależnieniem od pracy. Badania wskazują, że pracoholizm w Polsce dotyka w podobnym stopniu zarówno kobiety, jak i mężczyzn, a czynnikami o największym znaczeniu, oprócz kluczowego, jakim jest podatność psychologiczna, są także: wiek, charakter pracy i zakres obowiązków oraz sytuacja rodzinna (ilość potomstwa i jego wiek).

Pełnienie funkcji kierowniczych, odpowiedzialność za pracę innych lub kierowanie projektami to również czynniki zwiększające podatność na uzależnienie. Badacze wysoki odsetek zagrożonych pracoholizmem i mających z nim rzeczywisty problem odnotowali wśród kadry kierowniczej (80 proc.) oraz specjalistów z wyższym wykształceniem (10,9 proc.).

Pracoholizm – zaburzenie behawioralne

Termin pracoholizm po raz pierwszy został użyty przez psychologa Waynea Oatesa w 1968 roku, poprzez analogię do alkoholizmu. Praca jest bowiem

tym dla pracoholika, czym alkohol dla alkoholika. Co zaś odróżnia te dwa nałogi od siebie, to to, że pracoholizm jest dążeniem do odpowiedzialności, gdy alkoholizm wręcz odwrotnie – ucieczką. Pracoholizm wiąże się ze stałą, niegasnącą potrzebą wykonywania pracy, lub czynności z nią związanych. W sytuacjach zaś, kiedy praca nie może być wykonywana, w takich osobach narasta gwałtownie poczucie dyskomfortu i złego samopoczucia, a nawet dochodzi do swoistego zespołu abstynencyjnego (tzw. niedzielnia nerwica). Osoba uzależniona ma ograniczone możliwości kontrolowania zachowań związanych z pracą, co objawia się w silnej potrzebie poświęcania coraz większej ilości czasu na obowiązki służbowe. W dobie Internetu, smartfonów i pracy zdalnej z domu pracować można praktycznie od świtu do nocy. Zawsze możemy być online i nigdy nie „przełączać się” na tryb relaksu i odpoczynku. A to przecież wymarzone warunki dla pracoholików.

Ucieczka w perfekcjonizm

Podatność na pracoholizm wynika ze struktury potrzeb psychicznych i wiąże się z pewnymi cechami osobowości, np. z perfekcjonizmem. Taka osoba staje się często ofiarą subiektywnego systemu ocen i wartości, gdyż nie odczuwa prawdziwej satysfakcji z osiągnięcia celu i nie potrafi cieszyć się z własnych osiągnięć. Innym typem postawy, która może przejawiać tendencje ku pracoholizmowi, jest osobowość neurotyczna (rozbieżność między tym kim jestem, a tym kim chciałbym być).

Ryzyko uzależnienia od pracy podnosi się również, kiedy inna sfera naszego życia kuleje, np. relacje w związku czy w rodzinie. W przypadku poczucia braku akceptacji własnej osoby, czy to przez samego siebie, czy osoby z zewnątrz, wzrasta potrzeba wykazania się w inny sposób, a ucieczką w pracę wydaje się być wtedy idealnym rozwiązaniem.

Takie podejście do sprawy coraz bardziej komplikuje pracoholikom życie prywatne, bo zatracając się w pracy wycofują się coraz bardziej z życia rodzinnego i towarzyskiego, co skutkuje trwałym poczuciem osamotnienia i wyobcowania.

Skutki i następstwa

Pracoholizm jest formą patologicznego zachowania, które niesie z sobą cały zespół szkodliwych następstw. W skrajnych przypadkach może prowadzić do śmierci z przepracowania. O takim zjawisku powszechnie mówi się w Japonii i nosi ono nazwę *karoshi*. Ciągła praca, ograniczony czas na odpoczynek i zdrowy sen uniemożliwiają regenerację sił i prowadzą do wyczerpania.

Negatywny wpływ na organizm ma przede wszystkim przewlekły stres. Jak podaje WHO, cukrzyca, choroby serca i nowotwory powodują przedwczesną śmierć około 15 mln ludzi rocznie i często są one efektem zaniedbań związanych z pracoholizmem i szybkim tempem życia. Dodatkowo problem stanowią również nieprawidłowe nawyki żywieniowe. W konsekwencji ciało pracoholika narażone jest na wrzody żołądka, problemy trawienne, zawał serca, bóle w klatce piersiowej, osłabienie odporności i podatność na choroby, zaburzenia seksualne oraz alergię. Nierzadko w kontekście pracoholizmu pojawia się termin depresji i wypalenia zawodowego. Przepracowanie oraz unikanie wypoczynku i relaksu może mieć ogromny wpływ na zdrowie psychiczne i złe stany emocjonalne.

Czy można wyleczyć się z pracoholizmu?

Pracoholicy niestety bardzo rzadko zgłaszają się po pomoc. Często do wizyty u specjalisty skłaniają ich poważne problemy zdrowotne lub

nacisk rodziny. Bardzo trudno jest się przed sobą samym przyznać, że nasze zaangażowanie w pracę przerodziło się w poważne uzależnienie. Ciekawym sposobem autodiagnozy jest „test bujanego fotela”. – *To taki eksperyment myślowy, w którym wyobrażamy sobie siebie za kilkadziesiąt lat, jak siedzimy w bujanym fotelu i wspominamy swoje życie. Jak przeżyliśmy swój czas na Ziemi? Kto był obok nas, z kim spędzaliśmy dni? Czy pamiętamy naszą pracę, czy to, co robiliśmy w czasie wolnym? Czynnikiem z najbliższych nie sprawiliśmy przykrości, gdy mówiliśmy „przepraszam jestem zajęty”? – tłumaczy Mariusz Budrowski, twórca popularnego projektu „Odmładzanie na Surowo”. – *Warto wykonać taki prosty test, gdyż jest on próbą przewidzenia skutków naszych codziennych decyzji, by się w porę opamiętać i zmienić swoje priorytety – przekonuje.**

Podobnie jak w przypadku innych uzależnień, najlepszą formą kuracji jest psychoterapia. Podstawowym elementem jest rozbrojenie systemu zabezpieczeń osoby uzależnionej i identyfikacja z problemem. W leczeniu uzależnienia od pracy ważne jest opracowanie i wprowadzanie w życie „planu równowagi” oraz harmonogramu kolejnych działań, z podziałem na poszczególne dni i tygodnie. Szczególnie istotne jest ustawienie wyraźnych granic między pracą a domem (życiem rodzinnym, osobistym), wyznaczenie konkretnych godzin, które w żadnym wypadku nie mogą zostać zaburzone w związku z pracą, a także nabycie umiejętności oceny ważności i delegowania zadań. W Polsce pojawiły się już też pierwsze grupy Anonimowych Pracoholików, gdzie również można szukać wsparcia. ♥

Piśmiennictwo:
Raport z badań Fundacji Centrum Badania Opinii Społecznej: „Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących hazardu i innych uzależnień behawioralnych – edycja 2018/2019”

NOCNE PODJDADANIE

Jakub Kurowski

— nawyk czy choroba?

Wieczorny i nocny apetyt, skutkujący niekontrolowanymi wycieczkami do lodówki, dotyczy coraz większej ilości osób. Wszyscy wiedzą, że nie jest to zdrowe, a skutki bywają dokuczliwe. Nie wszyscy jednak potrafią rozpoznać, co jest tego prawdziwą przyczyną.

Poznaj swój organizm

Zanim udamy się z problemem do specjalisty, spróbujmy zdiagnozować swój nocny apetyt. Czy napady konieczności zjedzenia czegoś zdarzają się sporadycznie, czy dotyka to nas prawie codziennie. Czy nawyk nocnego podjadania jest związany z tym, co się wydarzyło w ciągu dnia (co i kiedy jedliśmy oraz jaka była nasza dzienna aktywność), czy pojawia się niezależnie.

Jeżeli kuchnię odwiedzamy incydentalnie, to jest duża szansa, że sami będziemy potrafili poradzić sobie z wieczornym podjadaniem. Jeżeli jednak staje się to regułą i zaczyna powodować kłopoty ze snem, warto zasięgnąć rady specjalisty, gdyż problem ten może być wynikiem zaburzeń zdrowotnych – zarówno psychicznych, jak i somatycznych.

Próbujemy przeciwdziałać

Przede wszystkim wyciszmy organizm, bo nocny apetyt może wynikać z permanentnego napięcia nerwowego i potrzeby jego rozładowania. Nauczmy się technik radzenia sobie ze stresem. Czasami pomagają zaplanowane odwrócenie uwagi, jak np. kąpiel, książka, film, rozmowa z najbliższymi, aktywność fizyczna, zabawa z domowymi zwierzętami – cokolwiek, co pozwoli wyłączyć się z automatycznej potrzeby zajadania. Obserwując się, możemy wtedy spróbować ustalić, czy późnowieczorny apetyt zaspokaja bardziej potrzeby ducha, czy ciała, a co za tym idzie – czy wynika ze schorzeń fizjologicznych, czy też psychologicznych.

Nie kategoryzujemy życia

Na skutek jedzenia podnosi się poziom hormonów szczęścia. Zaspokojony głód naturalnie nas wycisza i pozwala się zrelaksować, a organizm trawiący posiłek dodatkowo nasila poczucie senności.

Niektórzy próbują narzucić sobie rygor w postaci powstrzymywania się od jedzenia po godzinie 18. Próba wejścia w ten schemat ma swoje plusy i minusy. Czasem może się udać i wtedy wyjdzie nam na zdrowie, wymaga to jednak bardzo dużej samodyscypliny i utrzymania regularnego trybu życia. W dzisiejszym pędzie nieprzewidzianych przypadków nie zawsze kończy się to jednak sukcesem, i co wtedy? Coś nas zatrzymało, coś wypadło, łądujemy w domu głodni, zmęczeni, ale po 19, i... katusząc się, głodujemy do rana? Organizm naturalnie domaga się jedzenia, a my fundujemy mu dodatkową frustrację.

To samo dotyczy konieczności pracy w godzinach nocnych. Gonienie projektów, sprawdzanie zeszytów, zaległe porządki, przygotowywanie zapraw na zimę. Nieplanowanych zajęć, które przyjdzie nam wykonać późnym wieczorem, jest naprawdę sporo i... znów problem, bo minęła właśnie 18. Odczuwanie głodu po kilku godzinach intensywnej pracy jest normalne, a do tego dołączamy jeszcze poczucie winy. A przecież w ciągu dnia już i tak przyjmujemy wystarczającą dawkę stresu. Wieczorem powinniśmy go zredukować, bo tylko to pozwoli nam spokojnie zasnąć.

Jedźmy świadomie w ciągu dnia

Jeżeli w naszym przypadku dominują przyczyny fizjologiczne, to starajmy się przestawić i jeść rano lub maksymalnie w pierwszej połowie dnia – w przeciągu pierwszych dwóch do trzech godzin od momentu przebudzenia się. W tym czasie powinniśmy dostarczyć organizmowi większą część dobowych kalorii. Jesteśmy wtedy w stanie w sposób naturalny spalić tę energię. W innym przypadku wpadamy w błędne koło – nie jemy rano, bo nie jesteśmy głodni. Przesuwamy porę posiłku na godzinę późniejszą, ale z poczuciem sytości źle nam się pracuje, więc znów przekładamy czas niektórych obowiązków (lub posiłków) na kolejne godziny i jemy wieczorem. Kładziemy się spać z pełnym brzuchem, źle śpimy, a rano budzimy się niewypoczęci i bez apetytu. I znowu zaczynamy powielać ten błędny schemat.

Jeżeli idziemy spać z wypełnionym żołądkiem, to cała energia zostaje przekierowana na trawienie i proces regeneracji zostaje zaburzony. Dzieje się tak zwłaszcza wtedy, gdy przed udaniem się na spoczynek zjemy zbyt dużo prostych węglowodanów. Organizm może nas wtedy obudzić w nocy, oczekując kolejnego podniesienia poziomu glukozy we krwi. Paradoksalnie, może się też tak stać, gdy kładziemy się spać głodni – wtedy wybudzi nas ciało naturalnie domagające się dawki energii.

Oszukać łaknienie

Warto też spróbować trochę oszukać organizm, zastępując pokarm płynami, najlepiej wodą. Czasami już samo takie wypełnienie żołądka wprowadza ulgę i odwraca naszą uwagę od konieczności zajadania. Szklanka lub dwie z pewnością ograniczą łaknienie.

Gdy jednak nam to nie wystarczy, przygotujmy „na widoku” w lodówce produkty świeże lub gotowane na parze – np. warzywa. Ważne, by były lekkostrawne i jednocześnie zawierały sporo błonnika. To zapełni i „zajmie” nasz układ trawienny. Wprowadźmy do diety więcej białka i jedźmy produkty mniej przetworzone, bogate w błonnik, zgodne z piramidą żywieniową.

Syndrom choroby

Konieczność nocnego jedzenia może też wynikać z przyczyn zdrowotnych. Osoby cierpiące na chorobę wrzodową żołądka i refluks żołądkowo-przełykowy będą posiłkami zubożeni soki trawienne i zmniejszać dolegliwości bólowe, a chorujący na cukrzycę – przeciwdziałać nadmiernemu spadkowi poziomu glukozy we krwi. Nocne jedzenie pojawia się też przy bulimii i depresji.

W 1955 roku zostały opublikowane po raz pierwszy, przez dr. A.I. Stunkarda, kryteria określające syndrom nocnego objadania się (NES, ang. *night eating syndrome*) jako zaburzenie psychiczne. Cierpią na nie zwłaszcza osoby z nadwagą i otyłością. W rozpoznaniu zwraca się uwagę na częstotliwość występowania takich epizodów (przynajmniej dwa razy w tygodniu) oraz bezsenność i zaburzenia snu spowodowane koniecznością podjadania, trwające dłużej niż trzy miesiące. Osoby z syndromem NES zazwyczaj nie czują potrzeby jedzenia śniadań, a przynajmniej jedną czwartą dobowej dawki kalorii przyjmują po ostatnim, wieczornym posiłku. Są przekonane, że tylko zaspokojenie nocnego głodu pozwoli im spokojnie zasnąć.

W skrajnych przypadkach może dochodzić nawet do kilkukrotnego wstawania w nocy. Chorzy nie odczuwają łaknienia w ciągu dnia, a brak snu doprowadza do permanentnego zmęczenia, rozdrażnienia i nadpobudliwości. Dodatkowo osoby cierpiące na otyłość wykazują oporność na terapię odchudzającą. Nieleczony zespół NES potrafi zaburzyć codzienne funkcjonowanie i zdrowie w wielu aspektach. Leczenie jest natomiast długotrwałe i wymaga współpracy specjalistów z wielu dziedzin.♥



29. Wrocławskie Targi Dobrych Książek

2-5 grudnia 2021, Wrocław
targiksiazki.wroclaw.pl

www.facebook.com/WroclawskieTargiDobrychKsiazek

Wrocławskie Targi Dobrych Książek to niewątpliwie największe we Wrocławiu święto literackie, które tradycyjnie odbywa się w grudniu, w weekend poprzedzający mikołajki. Najlepsi wydawcy z całej Polski, szeroka i różnorodna oferta książek, a także spotkania ze znanymi i ciekawymi autorkami i autorami sprawiają, że WTDK to prawdziwy festiwal literatury i swoiste podsumowanie literackiego oraz wydawniczego roku w Polsce. W tłumnie odwiedzanych Targach rokrocznie bierze udział ponad 150 wydawców. Towarzyszy im bogaty program, w którym szczególne miejsce zajmują właśnie spotkania autorskie. W ramach imprezy odbywa się m.in. Salon Zdobywców – cykl dyskusji z udziałem laureatek i laureatów najważniejszych nagród

literackich przyznanych w Polsce w danym roku. Od 2017 roku WTDK towarzyszą też Targi Wszystkiego Dobrego, czyli strefa mody, designu i rękodzieła.



Wiecznie Biała

20 listopada 2021, Kraków

www.wieczniebiala.pl

www.facebook.com/wieczniebiala



Czy wymarzona, biała kreacja ślubna musi kosztować krocie i być kupiona w salonie? Otóż nie! Festiwal Sukien Ślubnych z Drugiej Ręki to pierwsze tego typu wydarzenie w Polsce, promujące ideę zero waste i zrównoważonego środowiska, które pozwala znaleźć nową właścicielkę dla niemal nienoszonej sukni. To idealne rozwiązanie zarówno dla pań, które chciałyby sprzedać swoją weselną kreację oraz tych, które są zainteresowane kupnem sukni ślubnej z drugiej ręki.

Targi #KupujŚwiadomie

23-24 października 2021, Wrocław

www.kupujswiadomie.pl

Największy i jedyny w Polsce festiwal świadomych zakupów to wyjątkowe targi, podczas których można kupić unikalne kolekcje od projektantów mody, kosmetyki naturalne z polskich manufaktur, nietuzinkowe plakaty i grafiki przygotowane przez znakomitych artystów, rośliny, kwiaty, dekoracje do domu, wypić i kupić do domu kawę paloną w lokalnych manufakturach, zjeść pyszną czekoladę, ciasta, lody i inne słodczyce oraz dania kuchni azjatyckiej, amerykańskiej, włoskiej czy indyjskiej. Hasło #KupujŚwiadomie od wielu lat doskonale przedstawia ideę targów i staje się silnym trendem. Minimalizm zakupowy w dobie konsumpcjonizmu nie należy do najprostszych, a jednak zyskuje wielu zwolenników. To przemyślane podejmowanie decyzji zakupowych i wybieranie wartościowych produktów, które posłużą nam przez dłuższy czas oraz są wyprodukowane z poszanowaniem ludzkiej pracy.

W ramach festiwalu odbędą się następujące eventy: Fashion Meeting (targi mody autorskiej i wzornictwa), Natural Beauty (targi kosmetyków naturalnych), Zielono Mi (targi roślin, kwiatów i dekoracji), Słodko Gorzko (festiwal słodkości, kawy i czekolady) oraz Dzika Uczta (złot food trucków i restauracji). Wstęp na wydarzenie jest bezpłatny.



PupiLove Targi

Wrocław (10.10), Bydgoszcz (24.10), Kraków (7.11), Gdańsk (21.11), Warszawa (5.12), Poznań (12.12)

www.facebook.com/PupiLoveTargi



PupiLove Targi to lokalne wydarzenie skierowane do wszystkich miłośników psów i kotów. Wystawcy zaprezentują m.in. niepowtarzalne akcesoria, zabawki, posłania, ekologiczne smakołyki, kosmetyki oraz oryginalne gadżety dla czworonogów i ich właścicieli. Odwiedzający mają możliwość spotkać się bezpośrednio z małymi producentami tych niezwyklej produktów dla zwierząt. Są to w większości wyroby niszowe, najwyższej jakości, często wytwarzane ręcznie. Każdą rzecz możecie tu obejrzeć, dotknąć, przymierzyć i kupić, a wystawcy chętnie służą radą i pomocą w doborze produktów najodpowiedniejszych dla danego pupila.

Wstęp dla zwiedzających jest bezpłatny, a przyprowadzone przez właścicieli czworonogi będą mile widziane.

Be Happy Museum

Poznań, Szczecin, Warszawa, Zakopane

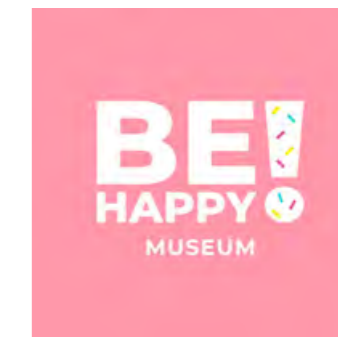
behappymuseum.com

www.facebook.com/behappymuseum

Jeśli jesteś fanem selfie i lubisz dobrą zabawę, to naładuj baterię w telefonie i przygotuj kartę pamięci, bo Be Happy Museum to prawdziwa mekka dla miłośników zdjęć i kreatywnego spędzania czasu. Niepowtarzalne scenografie z kultowymi donatami, ogromnymi słodyczami czy bajkowymi jednorożcami sprawiają, że można tu dosłownie oderwać się od rzeczywistości. Tu wszystko jest słodko-bajkowo-pastelowe, a kolorowe tła, fantazyjne kształty i kilkadziesiąt autorskich scen każdego przyprawią o zawrót głowy.

Wizyta w Muzeum Szczęścia i Iluzji to gwarantowana doskonała zabawa nie tylko dla fanów mediów społecznościowych, ale także całych rodzin, które chcą spędzić radosny czas w niepowtarzalnej scenerii. Nie mniejsze emocje czekają także w pokojach iluzji,

w których świat po prostu wywraca się do góry nogami. Tutaj wyobraźnia pracuje mocno przez cały czas.



Naturalna odporność

Ana Krysiewicz, Wydawnictwo Muza



Plucha, wiatr, gwałtowne zmiany temperatury – okresy przejściowe zawsze oznaczają w aptekach inwazję rodziców, pragnących skutecznie i jak najszybciej zabezpieczyć swoje dzieci i całe rodziny przed infekcjami. Doraźne środki nie zawsze wystarczają – najlepiej myśleć o budowaniu odporności jako procesie, trwającym wiele miesięcy.

Oprócz lekarstw i suplementów, nowoczesna medycyna często rehabilituje metody, które z powodzeniem stosowały nasze babcie. Zbyt łatwo zapomnieliśmy o dobroczynnych właściwościach syropu z cebuli, soku z buraka czy naparu z lipy. Nie doceniamy wpływu, jaki na nasze zdrowie wywiera stres, brak snu i ruchu, a także nieodpowiednia dieta.

Na pomoc przychodzi farmaceutka, Ana Krysiewicz, znana w sieci jako Matka Aptekarka, która doradza nie tylko klientom swojej apteki, ale też dziesiątkom tysięcy polskich internautów. Jej długo wyczekiwana książka z praktycznymi poradami to zdrowotny niezbędnik dla każdej rodziny, zawierający konkretne wskazówki, jak wspierać układ odpornościowy przez cały rok.

BAJKI CIOCI KRYSI

Farminka dba o zdrowie



Żyje sobie gdzieś dziewczynka,
A na imię ma Farminka.
Jest wesoła, towarzyska,
Radość dnia z jej buzi tryska.
Co dzień nowe ma przygody,
Niezależnie od pogody...

Dzisiaj każde z Was się dowie,
Jak Farminka dba o zdrowie,
Zdrowie mamy oraz taty,
Zdrów musi być miś puchaty,
Dwa zajączki, pieski, kotki,
O tym będą nasze zwrotki.

Cała rodzinka Farminki
Codziennie je witaminki.
Zwłaszcza owoce i warzywa,
Z talerzy szybko to ubywa.

Już jesienią przyszła pora.
Farminka nie chce być chora
I nie robi kwaśnej minki,
Kiedy pije sok z cytrynki.



Razem z miśmiem miodek zjada,
Bardzo im to odpowiada.
Z zajączkami zaś marchewkę,
A czasami też rzodkiewkę.

Z pieskami czas na spacerki,
Czasami też bierze rowerek.
Lecz kiedy idą do lasu,
Nie robią wtedy hałasu.

Ruch na powietrzu to zdrowie,
O tym Farminka wam powie,
A długie z pieskami spacerki,
Są ważne także dla cery.

Potem jest już czas na spanie,
Ciepłej piżamki ubranie,
A tego pilnują kotki,
Choć w ciągu dnia to są psotki.

Nazajutrz słońce znów wstanie,
Farminka zje pyszne śniadanie
I pójdzie do swej biblioteczki
Poczytać zwierzątkom bajeczki.





quiz

Po lekturze numeru sprawdź swoją wiedzę!
Na zdrowie! Na każde pytanie jest tylko jedna prawidłowa odpowiedź.

1. Aby wzmocnić odporność u dzieci należy:

- a) unikać spacerów, zwłaszcza jesienią
- b) dbać o odpowiednią ilość ruchu na świeżym powietrzu
- c) ograniczać jedzenie kiszonek i surówek

2. Alergia u najmłodszych dzieci:

- a) nigdy nie występuje
- b) objawia się zaczerwienieniem paznokci u stóp
- c) objawia się najczęściej zmianami na policzkach i biegunką

3. Przed wizytą u dietetyka:

- a) należy być na czczo minimum 3-4 godziny
- b) trzeba zjeść posiłek złożony z tego, co najbardziej lubimy
- c) trzeba wypić minimum litr przegotowanej wody

4. Syndrom nocnego podjadania:

- a) dotyczy wyłącznie kobiet w ciąży
- b) wynika z nadmiernego promieniowania sztucznego światła w miejscu pracy
- c) może być spowodowany przyczynami psychosomatycznymi

5. Do produktów naturalnie dodających nam energii należy:

- a) copacabana
- b) fatamorgana
- c) guarana

6. Mindfulness to inaczej:

- a) technika biegu na bieżni automatycznej
- b) gra planszowa wzmacniająca pamięć
- c) codzienna uważność

7. W drugim śniadaniu dla dziecka powinny się znaleźć:

- a) napoje energetyzujące
- b) słodycze z dużą ilością barwników
- c) surowe warzywa, owoce i pieczywo z pełnego przemiału

8. Opryszczką można się zarazić:

- a) wcale
- b) poprzez pocałunek
- c) wyłącznie drogą płciową

9. Długie karmienie piersią:

- a) ma zdrowotne znaczenie dla dzieci także powyżej 12 miesięcy
- b) zaburza rozwój emocjonalny dziecka
- c) nie jest medycznie uzasadnione

10. Brak higieny jamy ustnej:

- a) jeszcze nikomu nie zaszkodził, co najwyżej powoduje nieswieży oddech
- b) można niwelować wypiciem szklanki wody z cytryną
- c) może skutkować stanami zapalnymi wielu narządów

11. Pracoholizm to:

- a) chorobowa awersja do pracy
- b) korporacyjna aplikacja pomagająca wypełniać wnioski rekrutacyjne
- c) chorobowe uzależnienie od pracy

12. Miód pszczeli można stosować także:

- a) do czyszczenia zębów
- b) do pielęgnacji ciała
- c) w przypadku odmrożeń

13. Shinrin-yoku to:

- a) prozdrowotna praktyka kontaktu z naturą
- b) relaksacja przy pełni księżyca
- c) azjatycki przepis na surowe mątwy

14. Spadek energii jesienią można ograniczyć poprzez:

- a) zbilansowaną dietę, ruch na świeżym powietrzu i redukcję stresu
- b) wysokowęglowodanową dietę, ograniczenie snu oraz ruch, ale na siłowni
- c) dostarczanie organizmowi dużej ilości błonnika i motywowanie stresem

15. Najważniejsze po treningu jest:

- a) rozciąganie, uspokajanie i rozluźnianie mięśni
- b) rozgrzewanie mięśni w saunie
- c) ochładzanie mięśni poprzez zimną kąpiel

Prawidłowe odpowiedzi: 1b, 2c, 3a, 4c, 5c, 6c, 7c, 8b, 9a, 10c, 11c, 12b, 13a, 14a, 15a

KĄCIK MALUCHA



ZNAJDŹ 10 RÓŻNIC!

KRZYŻÓWKA

PROCES NADAWANIA CZEMU CHARAKTERU OSOBISTEGO	PAPUGA Z NOWEJ ZELANDII DRZEWO Z ORZESZKAMI	MA WŁASNE KORYTO	UKRYWA SIĘ W DOMU WASZKIEWICZÓW WYSTAWOWY	7	LESZEK TELESZYŃSKI W SERIALU „ZYCIE NA GORĄCO”	MISTRZ POLSKI W SZACHACH W 1969 ROKU	KLUB SPORTOWY W BRATYSŁAWIE	WALDEMAR, DAWNY PARODYSTA	8	ALPHONSE, DAWNY MARSZAŁEK FRANCJI	FUNDACJA REALIZUJĄCA PROGRAMY INTEGRACJI SPOŁECZNEJ W POLSCE						
WYKWIŁ SKÓRNY									18								
					PIENIĄDZ W JAPONII ŚREDNIOWIECZNI STUDENCI			ZESPÓŁ MUZYCZNY Z MACIEJEM KUROWICKIM MIASTO W POWIECIE ŁOBESKIM, NAD REGA			17						
USZTYWIA PLECIAK					DUPLIKAT OLEJEK ETERYCZNY Z ROŚLIN	1					TERESY HEHNERT – POWIEŚĆ NAKOWSKIEJ						
GODY PTAKÓW	5						ISLANDZKI KIEROWCA WYSCIGOWY	12									
				11		SKAZA KSZTAŁTOWNIK			NIE TYLKO W NIEDZIELE W KOSCIELE	POWIEŚĆ GRAHAMMA MASTERTONA							
CZAPKA Z FUTRA BARANIEGO	IMIĘ OLSENA, SZEFĄ GANGU W FILMACH DUŃSKICH	ŻYWICA DO WYROBU NACZYŃ, PUDEŁEK	MIEJSCE PRACY CŁOWNIA ZATYCZKA BECZKI				BRONISŁAW, DAWNY PIĘKARZ RUCHU CHORZÓW	JASKRAWO-ZIEŁONA ZABKA	GRA GESTAMI CYKL RYSUNKÓW ARTURA GROTTIGERA								
MARKA AUTOBUSÓW					ŚPIEWA PIOSENKĘ „Z TOBA NIE UMIEM WYGRAĆ”												
PAKAMERA					AS SZCZYT W USTRONI												
								GAZ O ORZEZWIAJĄCYM ZAPACHU									
RYBA SŁODKOWODNA								AUTOR KSIĄŻKI „WILK ZWANNY ROMEO”									
ODTWARZAŁA ROLE MARTY W SERIALU „ŻŁOTOPOLSKY”					6	KIEDYŚ TRZEJCIE					16						
						GEOS KACZKI		UCZENIE SIĘ	STAROFRANCUSKI TANIEC SALONOWY	KRAJNA W STAROZYTNEJ GRECJI	PRZEDWOJENI MARSZAŁEK SEJMU						
POTOCZNIE: KIELISZEK WODKI DĄBROWA	SERIAL Z BARBARĄ BURSZTYNOWICZ						OSIOŁ AZIATYCKI										
	PLAWA	HERBUT - PIOSENKARZ	BOCZNA W KOSCIELE				ROŚLINA OLEISTA										
				15		SPIS ADRESAT ŚMIECHU					13						
UBIÓR ADWOKATA																	
	14						WYSPA JAPONSKA										
MIASTO KOŁO CHEMA																	
MANDAT							UNII EUROPEJSKIEJ MA SIEDZIBĘ W BRUKSELI										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

KONKURS

Rozwiąż krzyżówkę i wygraj produkty marki **Silesian Pharma**. Przygotowaliśmy łącznie **5** zestawów nagród, które trafią do laureatów naszego konkursu. Zwycięzcy zostaną osoby, które jako pierwsze prześlą nam poprawne rozwiązanie. Hasło należy wysłać na adres redakcja@rodzinazdrowia.pl w tytule wpisując „Krzyżówka – Jesień 2021”. Oprócz hasła w samej wiadomości prosimy o podanie imienia, nazwiska oraz miejsca zamieszkania. Na Państwa zgłoszenia czekamy **do końca grudnia 2021 roku**. Wyniki konkursu zostaną ogłoszone w kolejnym numerze magazynu, a ze zwycięzcami skontaktujemy się drogą elektroniczną. Regulamin konkursu znajduje się na stronie www.RodzinaZdrowia.pl w zakładce „Regulaminy konkursowe”. Życzymy powodzenia!

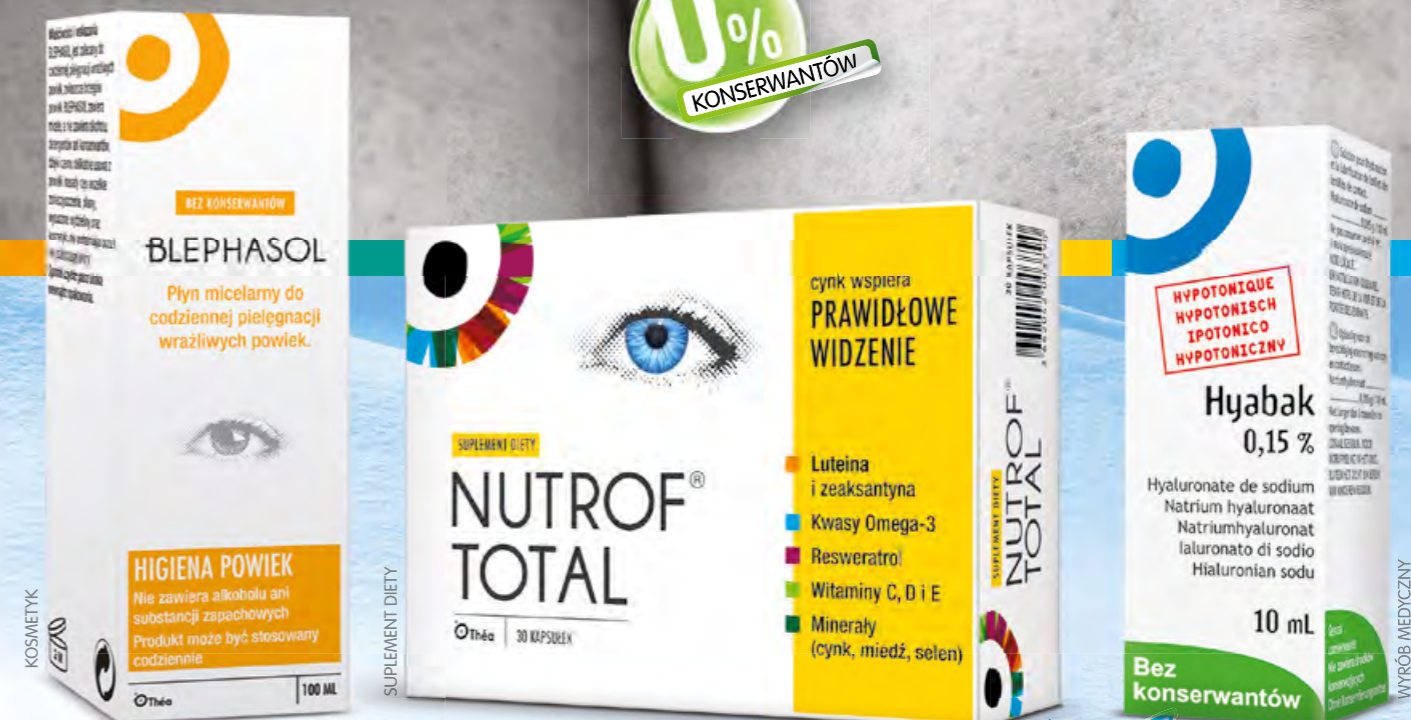


Lista zwycięzców z poprzedniego numeru:

1. Kalina z Zawiercia
2. Anna z Ostrołęki
3. Barbara z Nysy
4. Ewa z Białogostku
5. Jan z Wrocławia

Théa

Dbamy o oczy


BLEPHASOL[®]
 KOSMETYK

 Kojący płyn micelarny
 do oczyszczania
 wrażliwych okolic oczu

NUTROF[®] TOTAL
 SUPLEMENT DIETY

 Suplement diety
 z przebadaną proporcją
 luteiny do zeaksantyny 5:1

HYABAK[®]

 Nawilżające
 i ochronne krople
 do oczu

* stosowanie kropli HYABAK nie zastępuje noszenia okularów przeciwsłonecznych

Théa

Théa Polska Sp. z o.o., ul. Cicha 7, 00-353 Warszawa

facebook.com/dbamoozy

Wybierz mądry sposób na katar



Podrażniony nos?

Sudafed® Dex

- odblokowuje nos
- przyspiesza gojenie¹
- chroni¹
- bez konserwantów²



Wysuszony nos?

Sudafed® HA

- odblokowuje nos
- nawilża
- bez konserwantów

Sudafed Mądry sposób na katar

1. Dotyczy błony śluzowej nosa 2. Na podstawie ChPL 3. Sudafed® Xylospray HA zawiera 3 substancje o działaniu nawilżającym: kwas hialuronowy (w postaci soli sodowej), sorbitol i glicerol. **Sudafed® Xylospray DEX:** Każdy ml aerozolu do nosa, roztworu zawiera 1 mg ksymetazolinu chlorowodoru i 50 mg deksametonolu. Wskazania: Zmniejszenie obrzęku błony śluzowej w zapaleniu błony śluzowej nosa oraz w wspomagającym leczeniu uszkodzeń błony śluzowej nosa. Łagodzenie objawów naczynioruchowego zapalenia błony śluzowej nosa. Leczenie niedrożności przewodów nosowych po przebytej operacji nosa. Wskazany do stosowania u dorosłych i dzieci w wieku powyżej 6 lat. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancje czynne lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Suche zapalenie błony śluzowej nosa. Nie stosować po przeszklowym usunięciu przysadki mózgowej lub innych zabiegach chirurgicznych, przebiegających z odstąpieniem opony twardej. Przeciwwskazany u dzieci w wieku poniżej 6 lat. Podmiot odpowiedzialny: McNeil Healthcare (Ireland) Limited, PL-SU-2100013 **Sudafed® Xylospray DEX dla dzieci:** Każdy ml aerozolu do nosa, roztworu zawiera 0,5 mg ksymetazolinu chlorowodoru i 50 mg deksametonolu. Wskazania: Zmniejszenie obrzęku błony śluzowej w zapaleniu błony śluzowej nosa oraz w wspomagającym leczeniu uszkodzeń błony śluzowej nosa. Łagodzenie objawów naczynioruchowego zapalenia błony śluzowej nosa. Leczenie niedrożności przewodów nosowych po przebytej operacji nosa. Wskazany do stosowania u dzieci w wieku od 2 do 6 lat. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancje czynne lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Suche zapalenie błony śluzowej nosa. Nie stosować po przeszklowym usunięciu przysadki mózgowej lub innych zabiegach chirurgicznych, przebiegających z odstąpieniem opony twardej. Przeciwwskazany u dzieci w wieku poniżej 2 lat. Podmiot odpowiedzialny: McNeil Healthcare (Ireland) Limited, PL-SU-2100019 **Sudafed® Xylospray HA:** Jeden ml aerozolu do nosa, roztworu zawiera 1 mg ksymetazolinu chlorowodoru. Wskazania: Zmniejszenie obrzęku błony śluzowej nosa w ostrym, w naczynioruchowym oraz w alergicznym zapaleniu błony śluzowej nosa. Ułatwienie odpływu wydzieliny w zapaleniu zatok przynosowych oraz w zapaleniu trąbki słuchowej ucha środkowego połączonego z przebiegiem. Do stosowania u dorosłych i dzieci w wieku powyżej 6 lat. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancje czynne lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Nie stosować u pacjentów po usunięciu przysadki i po innych zabiegach chirurgicznych przebiegających z odstąpieniem opony twardej. Nie stosować u dzieci w wieku poniżej 6 lat. Podmiot odpowiedzialny: McNeil Healthcare (Ireland) Limited, PL-SU-2100012 **Sudafed® Xylospray HA dla dzieci:** Jeden ml aerozolu do nosa, roztworu zawiera 0,5 mg ksymetazolinu chlorowodoru. Wskazania: Krótkofalowe leczenie objawów przekrwienia błony śluzowej nosa w przebiegu zapalenia błony śluzowej nosa lub zapalenia zatok. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancje czynne lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Nie stosować u pacjentów z podwyższonym ciśnieniem wewnątrzczaszkowym, zwiastczą u pacjentów z jaskrą z wąskim kątem przesączania; pacjentów z suchym zapaleniem błony śluzowej nosa; dzieci w wieku poniżej 2 lat; pacjentów po usunięciu przysadki i po innych zabiegach chirurgicznych wykonywanych drogą przynosową lub przez jamę ustną, przebiegających z odstąpieniem opony twardej; pacjentów, którzy przyjmują lub przyjmowali przez ostatnie dwa tygodnie leki z grupy inhibitorów monoaminooksydazy oraz tych, którzy przyjmują inne leki mogące zwiększać ciśnienie krwi; pacjentów z zanikowym lub naczynioruchowym zapaleniem błony śluzowej nosa. Podmiot odpowiedzialny: McNeil Healthcare (Ireland) Limited, PL-SU-2100014

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.