# RODZINA ZDROWIA

25

MAGAZYN DLA CAŁEJ RODZINY
WIOSNA-LATO 2022

ISSN 2449-6324
www.rodzinazdrowia.pl

## Spaceruj
NA ZDROWIE

s. 10

## Ostrożnie
Z ANTYBIOTYKAMI

s. 12

SPOSÓB
NA ODMŁODZENIE
## ciała i ducha

s. 18

## Jak pozbyć się
TYTONIOWEGO
NAŁOGU?

s. 57

TEMAT NUMERU

## Z wizytą u stomatologa

s. 4

Jak zidentyfikować i ograniczać ryzykowne zachowania dzieci w Internecie? s. 55

TEMAT NUMERU:

# Z wizytą u stomatologa


4. **Z uśmiechem Ci do twarzy**
Beata Nowak
Jak często się uśmiechasz? Czy robisz to spontanicznie i szczerze, czy raczej pod nosem i półgębkiem? A może po prostu wstydzisz się swoich zębów? Znajdzie się na to rada. Pomyśl o rekonstrukcji uśmiechu.

6. **Czy muszą boleć? Problemy z zębami mądrości i leczeniem kanałowym**
Izabella Złotowska
Priorytetem współczesnej stomatologii jest zachowanie własnych zębów w dobrym zdrowiu przez możliwie najdłuższy czas. Ósemki i zęby wymagające leczenia kanałowego, z pozoru uważane za problematyczne, można również spróbować uratować – nie trzeba się wcale pochopnie decydować na ich przedwczesną ekstrakcję.

8. **Zadbaj o zęby swojego dziecka**
Gertruda Niwelska
Troska o zdrowy, ładny uśmiech naszych dzieci rozpoczyna się już w okresie niemowlęcym. Okresowe kontrole w gabinecie stomatologicznym mogą zapobiec wielu kłopotom związanym z zębami w przyszłości.

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


ZDROWIE W PIGUŁCE

10. Spaceruj na zdrowie
Marta Nowacka

12. Ostrożnie z antybiotykami
Jakub Kurowski

Z WIZYTĄ U SPECJALISTY

16. Leki stosowane przy schorzeniach alergicznych
dr n. med. Izabella Pawlik

18. Sposób na odmłodzenie ciała i ducha
Gertruda Niwelska

DOMOWE SOS

20. Nie lecz bólu samodzielnie
Jakub Kurowski

WIEDZA NA ZDROWIE

24. Dieta seniora
mgr farm. Małgorzata Zięba

28. Sok tylko do picia? Sprawdź, co możesz zrobić z nim w kuchni!
Kuba Krzemiński

30. Dieta to nie wszystko. Jak skutecznie zrzucić zbędne kilogramy?
Gertruda Niwelska

32. Edukacja seksualna dziecka – temat tabu?
Dagmara Sagan

ZDROWIE NA TALERZU

34. Lecznicza moc miodu
Marta Nowacka

37. Izotonik domowej roboty
Marta Nowacka

W ZDROWYM CIELE, ZDROWY DUCH

40. Nadaj swojemu życiu zdrowy rytm
Kuba Krzemiński

42. Wybierz się na trekking
Marta Nowacka

URODA

46. Pomóż swojej skórze odmłodzić się na wiosnę
Beata Nowak

48. Co jeść, żeby nie siwieć?
Kuba Krzemiński

50. Co włosy mówią o Twojej diecie?
Marta Nowacka

PO GODZINACH...

53. Jak prawidłowo dbać o wzrok dziecka?
Kuba Krzemiński

55. Czy Twoje dziecko jest bezpieczne w Internecie?
Maciej Robak

57. Pozbądź się tytoniowego nałogu!
Marta Nowacka

60. Co, gdzie, kiedy?

62. Farminka dba o ząbki

64. Quiz

65. Kącik malucha

66. Krzyżówka

**MAGAZYN „RODZINA ZDROWIA" NR 25** wiosna – lato 2022 r. | **KONTAKT:** redakcja@rodzinazdrowia.pl **| WYDAWCA:** Farmacore Sp. z o.o., ul. Rakowiecka 65/67, 50-422 Wrocław
**REDAKTOR NACZELNY:** Marcin Pronobis, tel. 32 20 80 352 **| BIURO REKLAMY:** reklama@rodzinazdrowia.pl
**SKŁAD:** IPSILON Agencja Reklamowo-Wydawnicza, ul. Jawornicka 8/309, 60-161 Poznań, www.ipsilon.pl **| ZDJĘCIA**: shutterstock.com, depositphotos.com, materiały prasowe



Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów bez zgody wydawcy jest zabronione. Redakcja i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za treść zamieszczonych w magazynie reklam, ogłoszeń i materiałów sponsorowanych. Reklamodawcy ponoszą odpowiedzialność za skutki prawne wynikające z opublikowania nadesłanych materiałów. Magazyn „Rodzina Zdrowia" wydawany przez Farmacore Sp. z o.o. nie zastępuje porady lekarskiej, stanowi jedynie źródło informacji. W przypadku problemów ze zdrowiem należy bezwzględnie skonsultować się z lekarzem.

# Z UŚMIECHEM Ci do twarzy

Jak często się uśmiechasz? Czy robisz to spontanicznie i szczerze, czy raczej pod nosem i półgębkiem? A może po prostu wstydzisz się swoich zębów? Znajdzie się na to rada. Pomyśl o rekonstrukcji uśmiechu.

Beata Nowak

Z uśmiechem łatwiej iść przez życie. To Twoja najlepsza wizytówka. Z osobami o pogodnym wyrazie twarzy łatwiej się nawiązuje kontakty, pracuje i spędza wolny czas. Pozytywne nastawienie do życia jest źródłem większości sukcesów. Optymizm, otwartość i radość są stanami umysłu, które mają też wpływ na nasze zdrowie. Zamartwianie się i roztrząsanie problemów mogą być źródłem wielu schorzeń somatycznych, natomiast pozytywne nastawienie i uśmiech oddalają je od nas i pomagają organizmowi walczyć z istniejącymi schorzeniami. W określeniu *zdrowy uśmiech* nie ma więc cienia przesady. Gorzej jest, gdy właśnie ten radosny wyraz twarzy jest źródłem naszych kompleksów.

## Uśmiechnij się do stomatologa

Zęby, jak każda inna część naszego organizmu, nie zawsze są idealne. Uwarunkowania genetyczne, zaniedbania wieku dziecięcego i dorastania powodują, że niekiedy nie mamy ochoty zbytnio ich eksponować. Także strach przed fotelem dentystycznym powoduje, że już jako osoby dorosłe dajemy za wygraną i zwyczajnie o nie nie dbamy. Oczywiście stan ten trwa do czasu, gdyż nieleczone systematycznie i tak nas do dentysty zaprowadzą. Tylko po co sprawiać sobie tyle kłopotu? Współczesna stomatologia oferuje sposoby leczenia, które zapewniają pełen komfort pacjenta.





## Ważna rola uzębienia

Wszyscy wiedzą, że zęby służą do gryzienia pokarmów. Jednak na tym ich rola się nie kończy. Ewolucyjnie, natura wyposażyła nas w aparat, który pomaga też w odpowiednim przygotowaniu pokarmu do całego procesu trawienia. W jamie ustnej następuje nie tylko jego rozdrobnienie, ale także wymieszanie z tak ważnymi enzymami śliny. Również sposób, w jaki mówimy, w dużej mierze zależy od stanu naszego uzębienia. Stąd tak ważna jest właściwa opieka ortodontyczna dzieci. Zęby odpowiadają za poprawną artykulację poszczególnych spółgłosek i wyrazów, a niewłaściwy zgryz może powodować niepoprawność lub wady wymowy. Braki w uzębieniu często też czynią naszą mowę niewyraźną. Niepełnie uzębienie odbija się także na naszym wyglądzie. Skóra wiotczeje, zmienia się wyraz twarzy, wyglądamy po prostu staro. Specjaliści nie pozostawiają złudzeń.

- *Jeśli brakuje nam jednego lub większej ilości zębów, pojawiają się zmarszczki, skóra pozbawiona podparcia traci napięcie i zapada się. W takiej sytuacji nie pomogą kremy przeciwzmarszczkowe ani nawet botoks. Jedynym rozwiązaniem jest interwencja stomatologiczna, która przywróci twarzy właściwe proporcje i zahamuje niebezpieczne zmiany, pojawiające się wskutek ubytków* – wyjaśnia Romana Markiewicz-Piotrowska, specjalistka stomatologii estetycznej z Kliniki Stomatologicznej Piotrowscy i Bejnarowicz. - *Przewlekły brak zęba wiąże się z atrofią, czyli zanikiem kości w obrębie szczęki lub żuchwy. Dzieje się tak dlatego, gdyż kość nieobciążona, czyli nieużywana w procesach rozdrabniania pokarmu, po prostu zanika. W wyniku tego procesu pozostałe zęby przechylają się w stronę ubytku, ich korzenie się odsłaniają, a twarz traci proporcje i wygląda na dużo starszą, niż jest w rzeczywistości* – tłumaczy lekarz stomatolog.

## Rekonstrukcja uśmiechu

Tym określeniem stomatolodzy określają szereg zabiegów poprawiających stan naszego uzębienia – od najprostszych korekt, poprawiających estetykę istniejących zębów, po ich odbudowę na implantach i regenerację kości. - *Nie istnieje jedna definicja, która mogłaby ją ściśle określić, gdyż wszystko zależy od stanu uzębienia konkretnego pacjenta* – wyjaśnia dr Romana Markiewicz-Piotrowska, i dodaje: *Niektóre osoby zgłaszają się do nas, gdyż doskwiera im brak jednego lub większej ilości zębów, inne nie są zadowolone z ich koloru, jeszcze inne chciałyby poprawić ich kształt, ustawienie i długość, a nawet wykonać plastykę dziąseł.*

Proces ten, w zależności od stanu uzębienia i ogólnego zdrowia pacjenta, może trwać od kilku dni do nawet kilku tygodni. Oczywiście trudno jest mówić o przywracaniu pięknego uśmiechu bez wcześniejszego wyleczenia istniejących problemów. W większości przypadków procedury te można stosować równolegle, tylko pacjenci muszą wtedy częściej odwiedzać specjalistyczne gabinety.

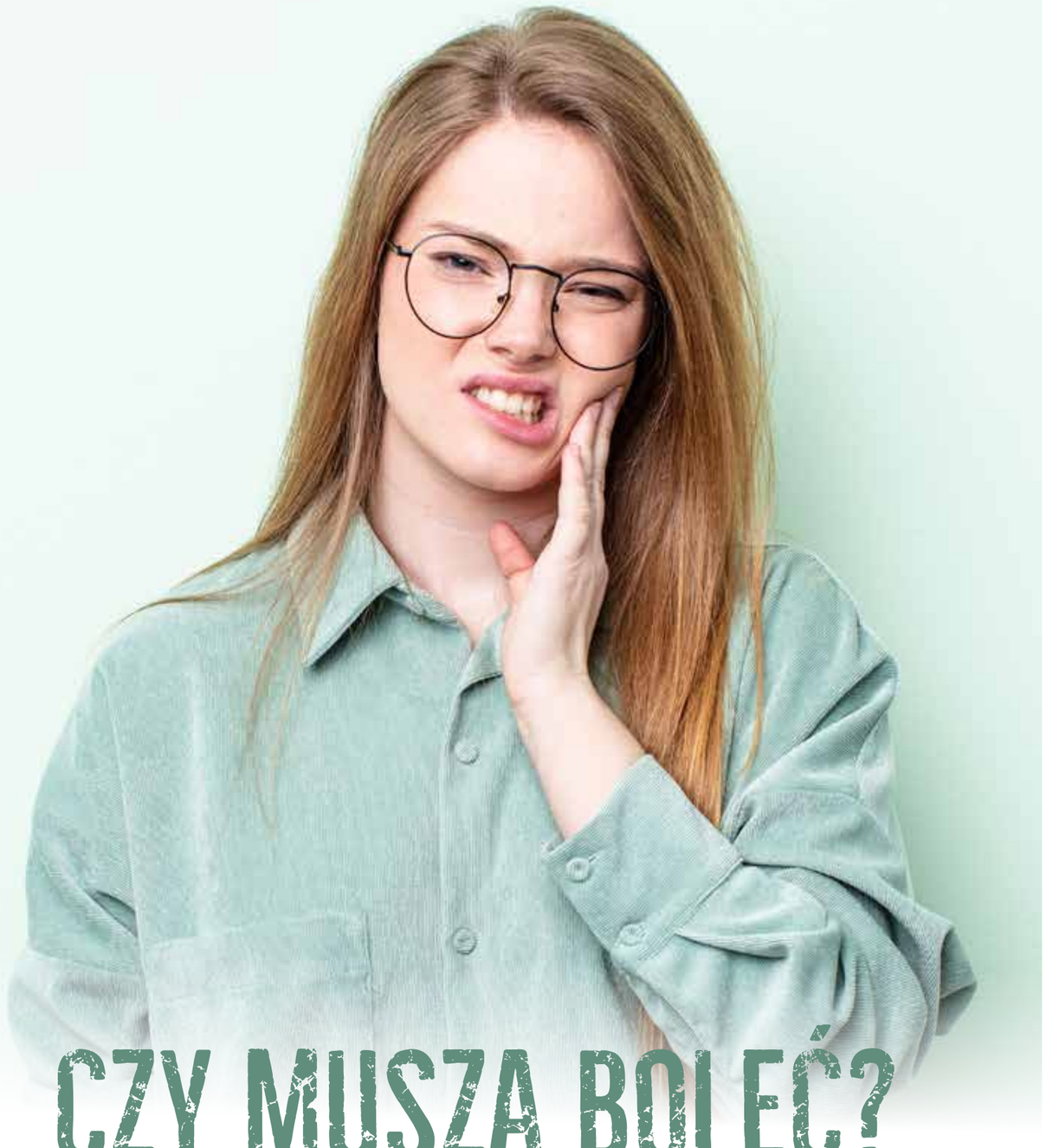
## Procesy naprawcze

Do najbardziej popularnych zabiegów należy usuwanie kamienia nazębnego, osadów i nalotów. Ich powstawanie ma różne przyczyny i nie zawsze świadczy o zaniedbaniach higienicznych pacjenta. To proces nieinwazyjny i bezpieczny. Składa się ze skalingu, który usuwa kamień, piaskowania – polegającego na wyeliminowaniu osadów, polerowania, czyli wygładzania powierzchni zęba, oraz fluoryzacji mającej na celu wzmocnienie odporności zęba na próchnicę. - *Higienizacja jamy ustnej w pewnym stopniu przyczynia się do wybielenia zębów, jednak nie poradzi sobie z niektórymi przebarwieniami* – zwraca uwagę dr Romana Markiewicz-Piotrowska. *Wtedy do gry wkraczają techniki wybielające, które do poprawy koloru zębów najczęściej wykorzystują zimne światło specjalnych lamp.*

Jest grupa pacjentów, którym zależy na korekcji wyglądu zębów. Nie wszyscy akceptują na przykład diastemę, czyli przerwę między górnymi jedynkami. Zdarzają się też korekcje wysokości siekaczy lub ich uzupełnienie wynikające z wykruszenia. W takich przypadkach rekonstrukcja polega na założeniu licówek, czyli cienkich płatków, które umiejscawia się na przedniej lub bocznej stronie zęba.

W zależności od pożądanego efektu, pacjent może zdecydować się na materiał akrylowy lub kompozytowy. Najczęściej wybieranym tworzywem, zdaniem wielu specjalistów, jest porcelana, która jest dość trwała (utrzymuje się na zębie nawet do 18 lat), pięknie odbija światło i zapewnia naturalny efekt. - *Jednak pacjenci, którzy marzą o naprawdę spektakularnych rezultatach oraz o bardzo długiej trwałości materiału, powinni zdecydować się na licówki pełnoceramiczne* – podkreśla dr Romana Markiewicz-Piotrowska. *Ten materiał gwarantuje najwyższą jakość oraz estetykę, która spełni marzenia nawet najbardziej wymagających klientów i odmłodzi uśmiech nawet o kilkanaście lat!*

Bardziej czasochłonną procedurą jest założenie implantu. W miejscu usuniętego korzenia umieszcza się śrubę, do której dołącza się koronę zrekonstruowanego zęba. Są pacjenci, którzy decydują się na taką sukcesywną rekonstrukcję pełnego uzębienia. Nie jest to zabieg tani, jednak w perspektywie czasowej, dość opłacalny. W przypadku osób korzystających z protez zębowych, zdecydowanie bardziej poprawia codzienny komfort. Dotyczy to zarówno dbałości o higienę, jak i powrotu do radości gryzienia i odczuwania pełnego smaku potraw. Również pacjenci borykający się z niekończącymi się zabiegami stomatologii zachowawczej, pozbywają się stresu kolejnych wizyt.



# CZY MUSZĄ BOLEĆ?

## Problemy z zębami mądrości i leczeniem kanałowym

Izabella Złotowska

Stomatologia, podobnie jak cała współczesna medycyna, nieustannie się rozwija. Dentyści potrafią wyleczyć coraz więcej chorób zębów, nawet takich, które jakiś czas temu były uznawane za trudne i bardzo skomplikowane. Priorytetem współczesnej stomatologii jest zachowanie własnych zębów w dobrym zdrowiu przez możliwie najdłuższy czas. Ósemki i zęby wymagające leczenia kanałowego, z pozoru uważane za problematyczne, można również spróbować uratować – nie trzeba się wcale pochopnie decydować na ich przedwczesną ekstrakcję.





### Kłopotliwe trzonowce

Ósemki to zęby, których wyrastanie powoli zanika w rozwoju filogenetycznym człowieka. Dzieje się tak z przyczyn ewolucyjnych – jako gatunek żywimy się obecnie głównie przetworzonymi produktami i nie potrzebujemy dodatkowych trzonowców, służących do żucia surowego pokarmu, jak u naszych praprzodków. Zatem, skoro zęby te nie pełnią żadnej ważnej funkcji w naszym uzębieniu, to czy nie lepiej jest je usunąć?

Badania pokazują, że ok. 40 proc. ósemek usuwa się niepotrzebnie. Jeśli zęby te nie przysparzają nam żadnych problemów, to zdecydowanie warto je zostawić, chociażby jako wsparcie dla pozostałych trzonowców. Mogą się również okazać w przyszłości ważnym filarem protetycznym albo – w miarę rozwoju badań nowoczesnej stomatologii, stać się kiedyś materiałem do przeszczepu w miejsce innych trzonowców.

**Nade wszystko trzeba pamiętać, że leczenie kanałowe zęba stosuje się w większości wypadków w zaawansowanych stadiach próchnicy. Aby go uniknąć, należy codziennie dbać higienę i zgłaszać się regularnie na kontrole dentystyczne. Priorytetem współczesnej stomatologii jest bowiem zachowanie własnych zębów, w dobrym zdrowiu i kondycji, przez możliwie najdłuższy czas**

### Zęby mądrości nie przysparzają problemów?

Szczęka współczesnych ludzi jest niewątpliwie dużo mniejsza, niż szczęka naszych przodków, i u niektórych osób już sam proces wyrzynania się ósemki wywołuje silne dolegliwości bólowe oraz problemy ze zgryzem. Sprawy nie ułatwia fakt, że proces ten może trwać nawet kilka lat i jest niejednostajny. Bywa, że zęby mądrości, nie mając wystarczająco dużo miejsca w pełni ukształtowanym łuku zębowym dorosłego człowieka, naciskają na pozostałe, obecne już uzębienie i wręcz powodują przesunięcia sąsiadujących zębów.

Bardzo często zdarza się też tak, że ósemki nie wyrzynają się w całości. Mamy wtedy do czynienia z tzw. zębem zatrzymanym, który w całości lub w dużej części tkwi w dziąśle. Przyczyną jest nieprawidłowe ułożenie ósemek w kości. Może temu towarzyszyć ból stawu skroniowo-żuchwowego, ból głowy czy stany zapalne, które wynikają ze zgromadzenia się bakterii i resztek pożywienia pod płatem dziąsła. Takiemu przykremu zjawisku, które nieuchronnie prowadzi do ekstrakcji zęba z powodów profilaktycznych (eliminacja ryzyka powstawania torbieli, złamań żuchwy, resorpcji sąsiednich zębów), można zaradzić na bardzo wczesnym etapie. Gdy zgłosimy się na badanie, lekarz stomatolog będzie mógł dokonać oceny, czy trzonowiec może powodować problemy i zalecić wykonanie zabiegu germektomii, czyli usunięcia zawiązka zęba, zanim uformują się jego korzenie.

Niewątpliwie kolejną przesłanką do ekstrakcji ósemki jest zaawansowana próchnica – często spotykana, gdyż trudniej jest nam zadbać o właściwą higienę, jeśli ząb ulokowany jest w głębi szczęki, w ciężko dostępnym do wyczyszczenia miejscu.

Lokalizacja zębów mądrości, z mocno ograniczonym do nich dostępem, sprawia również, że są one trudne w leczeniu. Specjaliści uważają jednak, że ekstrakcja to ostateczność. – *Udając się na regularne kontrole do dentysty można zapobiec wielu problemom i podjąć odpowiednio wczesną interwencję* – podkreśla dr Ryszard Górkiewicz, lekarz stomatolog z Dentim Clinic Medicover.

### Leczenie kanałowe zęba

Leczenie kanałowe może uratować ząb, który wykazuje oznaki żywotności, mimo że jego miazga jest uszkodzona, zakażona lub martwa. Miazga to tkanka wypełniająca jamę każdego zęba i zapewniająca prawidłowy przepływ krwi. Może ulec uszkodzeniu na skutek pęknięcia zęba lub jeśli dojdzie do powstania głębokich ubytków. W obydwu przypadkach bakterie zamieszkujące jamę ustną dostają się do miazgi, co może prowadzić do zakażenia, opuchlizny lub martwicy tej tkanki.

Gdy stan zapalny obejmie unerwioną miazgę, pojawia się pulsujący ból zęba. W takim wypadku należy jak najszybciej zgłosić się do gabinetu stomatologicznego. Lekarz oceni, czy wielkość ubytku nie narusza struktury zęba w stopniu uniemożliwiającym jego dalsze leczenie, albo jeśli mowa o pęknięciu, to czy złamanie przebiega powyżej lub poniżej (ząb kwalifikowany zazwyczaj do usunięcia) linii dziąseł.

Stomatolodzy przestrzegają, by bólu zęba nie ignorować. - *Nieleczona infekcja może prowadzić do powstania ropni, bardziej rozległych infekcji okołowierzchołkowych, ale też powikłań w obrębie układu sercowo-naczyniowego, obciążenia nerek albo też komplikacji neurologicznych* – podkreśla lek. stom. Aleksander Gajos, endodonta.

Zabieg leczenia kanałowego jest dość prosty. Po znieczuleniu zęba dentysta wykonuje otwór w jego tkance, a następnie usuwa zakażoną lub martwą miazgę. Po jej usunięciu, komora zostaje odpowiednio oczyszczona z resztek bakterii, a jej przestrzeń wypełniona gutaperką, czyli materiałem zastępującym uszkodzoną tkankę. Następnie dentysta może umieścić na zębie koronę, która poprawi jego wygląd i wytrzymałość. W zależności od konkretnego przypadku, leczenie kanałowe może wymagać wielokrotnych wizyt u dentysty.

Czasem zęby po leczeniu kanałowym uznaje się za słabsze, kruche i mniej odporne na działanie czynników zewnętrznych, ale to nie musi być prawda. Przy właściwej odbudowie korony i odpowiedniej higienie będzie on nam służył niemal tak samo długo, jak zęby własne. Nie nalegajmy pochopnie na ekstrakcję, a dopiero po diagnostyce i rozmowie z dentystą, podejmijmy stosowną decyzję.

Nade wszystko trzeba pamiętać, że leczenie kanałowe zęba stosuje się w większości wypadków w zaawansowanych stadiach próchnicy. Aby go uniknąć, należy codziennie dbać higienę i zgłaszać się regularnie na kontrole dentystyczne. Priorytetem współczesnej stomatologii jest bowiem zachowanie własnych zębów, w dobrym zdrowiu i kondycji, przez możliwie najdłuższy czas.

# Zadbaj o zęby SWOJEGO DZIECKA

Gertruda Niwelska

**Troska o zdrowy, ładny uśmiech naszych dzieci rozpoczyna się już w okresie niemowlęcym. Okresowe kontrole w gabinecie stomatologicznym mogą zapobiec wielu kłopotom związanym z zębami w przyszłości.**

### Pierwsze ząbki, pierwsza wizyta

Wielu rodziców pojawienie się pierwszego ząbka traktuje wyłącznie w kategoriach wydarzenia rodzinnego. Nic nie ujmując tym jakże pięknym emocjom, trzeba jednak zwrócić uwagę na fakt, że o zdrowy uśmiech naszego maluszka należy dbać od najmłodszych lat.

Okres ząbkowania może być uciążliwy zarówno dla dziecka, które odczuwa ból dziąseł, jak i rodziców, martwiących się o stan zdrowia swojej pociechy. Pierwsze ząbki zaczynają się wyrzynać ok. 6. miesiąca życia, chociaż może to być zarówno kilka tygodni wcześniej, jak i kilkanaście tygodni później. Roczny bobas powinien już mieć siekacze, a trzylatek, maszerujący do przedszkola, ma zazwyczaj komplet 20 zębów mlecznych.

Ten czas jest często zaniedbywany w kontekście opieki stomatologicznej. Wynika nierzadko z przeświadczenia, że zęby mleczne i tak za chwilę wypadną, a po co fundować dziecku stres wizyty na fotelu dentystycznym. Dentofobia rodziców często jest podświadomie przekazywana dzieciom. - *Tymczasem właśnie w tym okresie* – na co wskazuje lek. dent. Marta Szymańska-Pawelec z Dentim Clinic – *najlepiej jest zacząć oswajać malucha z gabinetem, by sprawdzić, czy wszystko przebiega właściwie. Rodzice powinni właśnie wtedy zadawać jak najwięcej pytań, by poszerzyć swoją wiedzę na ten temat – jak dbać o higienę jamy ustnej dziecka, jaką wybrać pastę czy szczoteczkę i wreszcie, co niezwykle istotne, kiedy sprawdzać ewentualne wady zgryzu.*

### Wizyta u ortodonty

Pierwsza wizyta u tego specjalisty może się odbyć już w wieku dwóch, trzech lat, jednak nie później niż około 7. roku życia. W tym wieku zaczynają pojawiać się pierwsze zęby stałe. Jest to niezmiernie ważny okres. Organizm dziecka cały czas się rozwija, a wady powstałe i utrwalone dużo trudniej będzie skorygować w wieku dorosłym.

Na co zwracać uwagę? Na stłoczenia lub zbyt duże przerwy między zębami, na zęby, które wyrastają krzywo, na zauważalną asymetrię twarzy lub nienaturalne ułożenie żuchwy, takie jak przodo- lub tyłozgryz, oraz wszelkie nieprawidłowości w wyrzynaniu zębów. W porę zdiagnozowane problemy można skutecznie leczyć i – co najważniejsze, przeciwdziałać ich pogłębianiu się. Kościec jest jeszcze stosunkowo elastyczny, dlatego widoczne rezultaty leczenia pojawiają się w krótszym czasie. W konkretnych przypadkach stosuje się ćwiczenia zgryzu oraz wkładki i aparaty ortodontyczne. Warto pamiętać też o tym, że niektóre wady wymowy u dzieci (a nawet osób dorosłych) wynikają z zaniedbanej korekty wad zgryzu.

**Nauka mycia zębów od najmłodszych lat to najbardziej wartościowe lekcje na całe życie. Wymiana zębów mlecznych to też wydarzenie rodzinne. Warto je kultywować, bo każda okazja, sprzyjająca zainteresowaniu dziecka zdrowiem jamy ustnej, jest inwestycją w jego zdrowy uśmiech w przyszłości.**

### Ważna higiena

Szczotkowanie ząbków powinno się zacząć wraz z pojawieniem się pierwszego mleczaka. Oczywiście, pierwsza szczoteczka bardziej przypomina naparstek (nakładany na palec rodzica) niż typowy przyrząd używany do szczotkowania. Podobnie pasta – nakładamy ją w mikroskopijnych ilościach (dziecko jest jeszcze w wieku, w którym nie potrafi świadomie jej wypluć). Ważne jest jednak jak najwcześniejsze wyrobienie nawyku mycia, co pomoże w ochronie przed próchnicą (niestety, większość dzieci nabywa ją już w okresie zębów mlecznych). Dwu, trzyletni maluch powinien już samodzielnie szczotkować swoją jamę ustną – najlepiej w formie zabawy. Rodzice powinni przez cały okres przedszkolny to mycie kontrolować i pomagać w dokładnej higienie. Dziecko w tym wieku nie potrafi jeszcze dokładnie manewrować szczoteczką w buzi, tak by wszystkie ząbki były odpowiednio wyczyszczone.

### Uwaga na próchnicę

To nadal bardzo powszechna choroba. Niestety, równie często jest też lekceważona. Nie zdajemy sobie sprawy, że zakażenie bakterią, która ją wywołuje, jest bardzo częste już w okresie niemowlęcym, a zła dieta i niewłaściwa higiena powodują jej namnażanie. Zainfekowanie zębów stałych jest już tylko tego konsekwencją.

Próchnica butelkowa lub inaczej – wczesnodziecięca, jest wynikiem braku wiedzy lub braku zaangażowania się rodziców. Maluch, który zasypia z butelką przy buzi, lub przez cały dzień podjada lub podpija słodzone ciastka czy napoje, ma prawie zagwarantowany rozwój tej choroby. To też jeden z argumentów do dłuższego karmienia piersią – dzieci mają wtedy zdrowsze szkliwo. Jednak nawet niemowlę tak karmione kilka razy w ciągu nocy, bez przerwy na higienę jamy ustnej, także znajduje się w grupie ryzyka.

### Pierwsze zęby stałe

Pojawiają się między 5. a 9. rokiem życia. Wtedy też wykonuje się lakowanie bruzd zębów stałych. Dotyczy to przede wszystkim szóstek, które wyrastają w tym czasie. Jak zapewnia dr Szymańska-Pawelec: - *Jest to procedura bezbolesna, polegająca na oczyszczeniu zęba i spłyceniu bruzd płynnym kompozytem. Zabezpieczane są zęby najbardziej narażone na próchnicę, czyli trzonowe oraz przedtrzonowe od czwórki do siódemki, ale też siekacze boczne, jeśli mają tzw. otwór ślepy, czyli anatomiczne zagłębienie od strony podniebienia. Lakowanie wykonuje się etapami, zależnie od pojawiania się zębów, które muszą być w pełni wyrżnięte – nie mogą być przykryte nawet częściowo dziąsłem, bo to osłabi działanie laku szczelinowego.*

Nauka mycia zębów od najmłodszych lat to najbardziej wartościowe lekcje na całe życie. Wymiana zębów mlecznych to też wydarzenie rodzinne. Warto je kultywować, bo każda okazja, sprzyjająca zainteresowaniu dziecka zdrowiem jamy ustnej, jest inwestycją w jego zdrowy uśmiech w przyszłości.

# Spaceruj na zdrowie

Marta Nowacka

Współcześnie, jako społeczeństwo, coraz mniej się ruszamy. Większą część czasu w ciągu dnia spędzamy w pozycji siedzącej – przy komputerze, w samochodzie, a wieczorem przed telewizorem. Brak ruchu jest przyczyną wielu chorób, związanych m.in. z otyłością, dlatego wszelka forma aktywności fizycznej jest korzystna dla naszego zdrowia. Nie trzeba jednak wcale forsować się ponad granice możliwości czy od razu przebiegać maratony. Wystarczy wybrać się na... spacer. Już 30 minut spokojnego marszu, praktykowanego regularnie (najlepiej codziennie), może przynieść wiele zalet dla całego organizmu, zarówno fizycznych, jak i psychologicznych. Jakich? Oto 10 korzyści spacerowania.

## 1

### Poprawa samopoczucia

Spacery sprzyjają poprawie nastroju – to przede wszystkim bardzo przyjemny sposób spędzania czasu, dający radość płynącą już z samego przebywania na świeżym powietrzu. Wzrost pozytywnej energii wpływa na polepszenie samopoczucia, chroni przed stanami chronicznego zmęczenia oraz wahaniami nastroju. Maszerowanie pomaga bowiem w wyciszeniu emocji i przyciąga pozytywne myśli. Może też zapobiegać stanom depresyjnym i innym zaburzeniom psychicznym.

## 2

### Redukcja stresu

Codzienny spacer pomaga skutecznie rozładować stres, zmniejszyć napięcie i uspokoić zmysły. Chodzenie obniża bowiem poziom kortyzolu – hormonu związanego ze stresem oraz lękiem. Podczas spacerów w organizmie uwalnia się za to serotonina oraz endorfiny – popularne związki odpowiedzialne za uczucie szczęścia. Dzięki nim wzrasta chęć do aktywności i otwartość na nowe wyzwania. Gdy więc czujesz się zdenerwowany lub niespokojny, dobrym pomysłem będzie wybranie się na małą przechadzkę.

## 3

### Lepszy sen

Regularna aktywność fizyczna na świeżym powietrzu, nawet w tak umiarkowanej intensywności, wspomaga walkę z bezsennością. Wydzielająca się w jej trakcie serotonina wpływa na zwiększoną produkcję melatoniny, która reguluje cykl snu, dlatego spacery są idealne dla osób cierpiących na problemy ze snem oraz tych, które chcą poprawić jego jakość.

## 4

### Dotleniony organizm

Ruch na świeżym powietrzu powoduje, że organizm lepiej się dotlenia, a dostarczając komórkom tlenu sprawiamy, że przybywa nam też energii i nie odczuwamy zmęczenia. Praktykowanie podczas spaceru ćwiczeń oddechowych zwiększa dodatkowo pojemność płuc, przez co wzrasta też wytrzymałość i wydajność całego ciała.

## 5

### Pobudzona kreatywność

Odpowiednie dotlenienie mózgu wspomaga jego funkcjonowanie, powodując wzrost poziomu koncentracji, wydajności i kreatywności oraz poprawę zdolności myślenia i przetwarzania informacji. Spacer wpływa pozytywnie na pamięć i rozjaśnia myśli. Następuje odprężenie umysłu, swoisty reset, co sprzyja stanom spokoju i równowagi oraz nowym pomysłom.

## 6

### Sprawne serce

Ruch stabilizuje pracę serca, wzmacnia układ krążenia i zmniejsza ryzyko wystąpienia zawału, udaru oraz innych chorób sercowo-naczyniowych. Poprawia sprężystość tętnic i reguluje tempo przepływu krwi w żyłach, dlatego spacerować powinny osoby zarówno z wysokim, jak i niskim ciśnieniem. Aktywność ta bardzo polecana jest szczególnie osobom starszym, po 60. roku życia. Regularne spacery, wpływając na poprawę krążenia, zmniejszają też prawdopodobieństwo pojawienia się żylaków na nogach, z którymi często borykają się kobiety.

## 7

### Obniżone ryzyko chorób

Maszerowanie zapobiega także chorobom cywilizacyjnym oraz zmniejsza ryzyko zachorowania na raka czy demencję starczą. Regularne spacery obniżają poziom cukru we krwi i chronią przed wystąpieniem np. cukrzycy. Osoby praktykujące tę aktywność fizyczną są też ogólnie bardziej sprawne od tych, które unikają ruchu, lepiej radzą sobie z codziennymi obowiązkami i rzadziej łapią infekcje, ponieważ spacery na świeżym powietrzu hartują organizm i zwiększają jego odporność.

## 8

### Wsparcie odchudzania

Spacery to także ćwiczenia aerobowe – przyspieszają metabolizm i tempo redukcji tkanki tłuszczowej, przez co pomagają w pozbyciu się zbędnych kilogramów (w trakcie godzinnego marszu można spalić nawet 200 kalorii!) i poprawiają wygląd sylwetki. A ponieważ ich natężenie jest umiarkowane, nie obciążają przy tym stawów ani kręgosłupa, obniżając ryzyko potencjalnych obrażeń, przy porównywalnej do joggingu ilości spalonych kalorii. To idealna forma ruchu dla osób otyłych i walczących z nadwagą.

## 9

### Ochrona przed osteoporozą

Regularne maszerowanie ma zbawienny wpływ na zdrowie kości – pomaga podtrzymywać ich gęstość, co ma szczególne znaczenie u osób cierpiących na osteoporozę. Na stworzonej przez Brytyjską Narodową Fundację Osteoporozy liście najlepszych ćwiczeń oporowych, poprawiających gęstość kości, spacery znalazły się na samym szczycie. Organizacja ta zaleca codzienne przechadzki z psem jako sposób na profilaktykę tej przykrej, odbierającej sprawność choroby. W przyszłości może to zaprocentować znacznie lepszą formą fizyczną w podeszłym wieku oraz zachowaniem mobilności i aktywności aż do później starości.

## 10

### Mocne mięśnie i stawy

Ograniczanie aktywności fizycznej do minimum oraz długie godziny spędzone w pozycji siedzącej rujnuje naszą prawidłową postawę. Zdecydowanie nie służy to kondycji mięśni i stawów, które są narażone na częste przeciążenia, a nieużywane po prostu słabną. Od chodzenia ciało staje się za to bardziej elastyczne, co prowadzi do wzmocnienia siły mięśni i stawów, poprawy ich jakości oraz zmniejszenia ryzyka złamań, skręceń czy innych kontuzji. Należy regularnie ćwiczyć, aby nie doszło do ich zastania czy gorszego schorzenia.

# OSTROŻNIE

## z antybiotykami

Jakub Kurowski

**Antybiotyki przyjmujemy zdecydowanie zbyt często i w wielu przypadkach zupełnie niepotrzebnie. To powoduje, że uodparniamy się na nie. Bakterie przestają być wrażliwe na lekarstwo i w pewnym momencie leczenie przestaje działać. Skutkuje to tym, że musimy sięgać po coraz silniejsze specyfiki, w coraz wyższych dawkach i stosować coraz dłuższe terapie, a na świecie przybywa szczepów antybiotykoopornych bakterii.**

Odkrycie prawie 100 lat temu, w 1928 roku, pierwszego antybiotyku – penicyliny, zrewolucjonizowało świat medycyny i uratowało wiele istnień ludzkich. Jednak na przestrzeni lat nadmierne stosowanie tych środków stało się plagą ludzkości. Wskutek wykorzystywania ich w rolnictwie, znajdujemy je w jedzeniu oraz wodzie. Zbyt często sięgamy po nie w terapiach, co widać też w badaniach ścieków uchodzących do mórz i oceanów.

Polska należy do krajów, w których najczęściej nadużywa się antybiotyków. W bezrefleksyjnym ich zażywaniu nie jesteśmy jednak jako społeczeństwo odosobnieni. To trend niestety wzrostowy w krajach, w których absencja chorobowa w pracy czy dłuższa niedyspozycja fizyczna, wydaje się być nie do pomyślenia.

### Antybiotyki to ostateczność

Od lekarzy oczekujemy zapisania lekarstw, które szybko „postawią nas na nogi", a antybiotyki wydają się nam najskuteczniejszym środkiem. Często wręcz sami sugerujemy ich zaordynowanie nawet przy zwykłym przeziębieniu czy grypie. Nie do wszystkich trafia argument, że powinny być one przepisywane w ostateczności, bo ich bezmyślne stosowanie może doprowadzić do zguby. Innym błędem jest niekończenie zaleconej przez specjalistę antybiotykoterapii – z argumentem „czuję się już dobrze, więc po co mam się truć?". Nierzadkie jest niestety także kurowanie się na własną rękę specyfikami pozostałymi po wyleczeniu wcześniejszych infekcji czy – o zgrozo – przekazanymi przez znajomą lub sąsiadkę, „bo jej pomogły". W efekcie lawinowo przybywa bakterii opornych na leki.



OSŁONKA balance KROPLE
SUPLEMENT DIETY

WSPARCIE ORGANIZMU DZIECKA W KOLKACH I W CZASIE ANTYBIOTYKOTERAPII

- **Dwa znane i przebadane szczepy probiotyczne** w jednej kropli*
- **Jedyny preparat probiotyczny w kroplach z technologią CRYO =** gwarancja przeżywalności szczepów bakterii probiotycznych

** Gerasimov S, Gantzel J, Dementieva N, Shevchenko O, Tsitsura O, Guta N, Bobyk V, Kaprus V. Role of Lactobacillus rhamnosus (FloraActive™) 19070-2 and Lactobacillus reuteri (FloraActive™) 12246 in Infant Colic: A Randomized Dietary Study. Nutrients. 2018 Dec 13;10(12):1975. doi: 10.3390/nu10121975. PMID: 30551654; PMCID: PMC6315585.tive™) 19070-2 i *Lactobacillus reuteri* (FloraActive™) 12246 w kolce niemowląt: randomizowane badanie dietetyczne, Nutrients 2018, 10, 1975

od 1. dnia życia
5 kropli dziennie
30 wystarczy na 30 dni

INNOWACYJNA FORMUŁA BIOCARE COPENHAGEN CRYO-PROTECTION
PRZEBADANE KLINICZNIE W DUŃSKICH SZPITALACH FLORAACTIVE L. RHAMNOSUS 19070-2

AUROVITAS®

### Szkody w systemie odpornościowym

Zbyt częste stosowanie tych lekarstw powoduje przede wszystkim zaburzenie działania systemu immunologicznego człowieka. Jest on wtedy ponieką d wyręczany przez antybiotyki w walce z chorobą. W normalnej sytuacji nasz system obronny byłby zmuszony do samodzielnego wytwarzania przeciwciał przeciwko bakterii, która zaatakowała organizm. W momencie podania antybiotyku, te przeciwciała nie są produkowane. Skutkiem tego są nawracają ce infekcje trudne do wyleczenia.

**Zniszczenie flory bakteryjnej jelit powoduje biegunki, stany zapalne i ogólne trudności związane z wchłanianiem składników odżywczych. Tym problemom można zapobiec, stosując podczas kuracji probiotyki, które pomogą zachować prawidłowy stan flory.**

### Groźna antybiotykooporność

Według wyliczeń światowych służb i organizacji medycznych, każdego roku na świecie umiera prawie 2 miliony pacjentów, którym nie można pomóc, ponieważ są zarażeni lekoopornymi drobnoustrojami. Szacunki przewidują, że w ciąg u najbliższych 30 lat można spodziewać się rocznie ponad 10 milionów zgonów spowodowanych takimi bakteriami. Światowa Organizacja Zdrowia systematycznie publikuje listy zagrażają cych życiu i zdrowiu mikrobów, na które wciąż potrzeba lekarstw nowych generacji.

Jak dochodzi do zwiększenia oporności przez bakterie? Każda grupa antybiotyków jest przeznaczona dla określonego ich szczepu i tylko do ich zniszczenia są one produkowane. Ale niestety, każda produkcja oraz nowy specyfik, stworzony przez uczonych i grupy farmaceutyczne, jest zawsze o krok za tymi mikroorganizmami, które są „mą drzejsze", szybsze i łatwiej wytwarzają mechanizmy obronne, powodują c tym dużą oporność tych antybiotyków na ich niszczenie.

### Mą dre zażywanie

Antybiotyki są czasami potrzebne i często mogą uratować zdrowie czy życie. Pamiętajmy jednak o tym, że działają one na bakterie, a nie na wirusy. Mają za zadanie unicestwienie tych zarazków albo poprzez ich zabicie, albo przez zahamowanie ich wzrostu, co z kolei daje możliwość uaktywnienia się organizmu w walce z chorobą.

Bardzo ważną kwestią jest nieprzerywanie leczenia, mimo początkowej poprawy samopoczucia po pierwszych dwóch, trzech dniach kuracji. Kluczowe w pokonaniu choroby jest dokończenie terapii, która trwa zazwyczaj od 7 do 10 dni. W przypadku przedwczesnego jej przerwania infekcja bakteryjna zostaje tak naprawdę tylko zahamowana – po odstawieniu leków zarazki zaczynają namnażać się powtórnie, lecz już zmodyfikowane, czyli takie, które wykształciły lekooporną ochronę. Wtedy nie ma już możliwości kontynuowania skutecznej kuracji, bo dochodzi do oporności na antybiotyk, który został podany.

Ważne jest też przestrzeganie sposobu dawkowania oraz zachowanie stałej dawki i jednakowego odstępu czasowego między przyjmowaniem poszczególnych porcji lekarstwa. Przykładowo, przy zaleceniu zażywania go 2 razy na dobę należy zrobić przerwę 12-godzinną, a przy częstotliwości 3 razy na dobę – 8-godzinną. Tylko takie leczenie pozwoli zachować odpowiedni poziom stężenia leku we krwi i w ten sposób zwiększyć skuteczność terapii. Przyjmowany doustnie lek wchłaniany jest w jelitach i tam dostaje się do krwiobiegu, skąd przenika do wszystkich narząd ów i tkanek, niszcząc napotkane bakterie.

### Ważne probiotyki

Antybiotyki o szerokim spectrum działania są szczególnie groźnymi zabójcami różnorodnych bakterii, lecz niestety także wielu pożytecznych mikroorganizmów. Podawane doustnie niszczą pożyteczną florę przewodu pokarmowego, bowiem nie odróżniają dobrych bakterii od złych. Uszkodzone błony śluzowe stają otworem przed szkodliwymi drobnoustrojami. W jamie ustnej mogą pojawiać się pleśniawki, może dochodzić do infekcji grzybiczych. Zniszczenie flory bakteryjnej jelit powoduje biegunki, stany zapalne i ogólne trudności związane z wchłanianiem składników odżywczych. Tym problemom można zapobiec, stosując podczas kuracji probiotyki, które pomogą zachować prawidłowy stan flory. Pamiętajmy, że spełnia ona wiele istotnych funkcji, a także wspiera nasz organizm w walce z chorobą, dlatego tak ważne jest zażywanie preparatów probiotycznych nie tylko w trakcie antybiotykoterapii, ale też przez określony czas po jej zakończeniu.

**Dip Rilif** *(Ibuprofenum, Mentholum)*. **Skład i postać:** 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 powypadkowych, urazów stawów z nadwerężeniem więzadeł (skręcenia stawów), kontuzji sportowych. **Dawkowanie:** Dorośli i dzieci powyżej 12 lat: Cienką warstwę żelu należyć na bolesne miejsce i delikatnie wmasować aż do wchłonięcia preparatu. Powtarzać nie częściej niż 3 razy na dobę, zachowując co najmniej 4-godzinną przerwę w stosowaniu. W przypadku tubek zawierających 30 g, 50g lub 100g preparatu należy jednorazowo stosować 1 do 4 cm żelu, a w przypadku tubek zawierających 15g leku 4 – 10 cm żelu. Nie stosować dawki większej niż zalecana. Nie zaleca się stosowania u dzieci poniżej 12 lat. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancje czynne, inne niesteroidowe leki przeciwzapalne lub na którąkolwiek substancje 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. **Ostrzeżenia i zalecane środki ostrożności:** Nie stosować żelu na i w okolicach błon śluzowych oraz w okolicach oczu. Unikać kontaktu ze skórą uszkodzoną lub zmienioną zapalnie. Przerwać stosowanie, jeśli wystąpi pokrzywka lub podrażnienie skóry. Nie stosować pod opatrunkami okluzyjnymi. Jeśli objawy nie ustępują po dwóch tygodniach, pacjenci powinni zasięgnąć porady lekarza. Ponieważ wiadomo, że ibuprofen podany doustnie może nasilać istniejącą niewydolność nerek, pacjenci z chorobami nerek przed zastosowaniem miejscowym preparatów zawierających ibuprofen takich, jak Dip Rilif, powinni zasięgnąć porady lekarza. Należy dokładnie umyć ręce po zastosowaniu żelu Dip Rilif, jeśli nie są leczone preparatem. W przypadku połknięcia żelu należy natychmiast skontaktować się z lekarzem. Wyłącznie do użytku zewnętrznego. **Działania niepożądane:** Do najczęściej występujących należą zaburzenia skóry i tkanki podskórnej: podrażnienie i zaczerwienienie skóry, wysypka, świąd, pieczenie, pokrzywka. Zaburzenia żołądka i jelit: bóle brzucha, niestrawność. Zaburzenia układu immunologicznego: mogą to być reakcje nadwrażliwości po zastosowaniu ibuprofenu takie, jak: niespecyficzne reakcje alergiczne, anafilaksja, napady astmy, napady duszności, skurcz oskrzeli, reakcje skórne różnego typu, wysypka, świąd, pokrzywka, obrzęk naczynioruchowy i znacznie rzadziej pęcherzyca (włączając martwicę skórną i rumień wielopostaciowy). **Podmiot odpowiedzialny**: Colep Laupheim GmbH & Co. KG. Kategoria dostępności: Lek wydawany bez recepty. Pozwolenie na dopuszczenie do obrotu nr 4326 wydane przez MZ. Dodatkowych informacji o leku udziela: EGIS Polska Sp. z o.o., ul. Komitetu Obrony Robotników 45D, 02-146 Warszawa, tel. +48 22 41 79 200, faks +48 22 41 79 292. www.egis.pl

**Dip HOT rozgrzewający** *(produkt złożony)*. **Skład i postać:** 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 gośćcu, bólach reumatycznych, stłuczeniach i skręceniach stawów oraz u sportowców po treningu. **Dawkowanie:** Dorośli i młodzież powyżej 12-go roku życia: nanieść cienką warstwę preparatu na bolące miejsce, delikatnie wmasować. Powtarzać 2-3 razy na dobę. Nie stosować u dzieci poniżej 12-go roku życia. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na salicylany, mentol lub którąkolwiek substancję pomocniczą. Nie stosować u dzieci poniżej 12-go roku życia. **Ostrzeżenia i zalecane środki ostrożności:** Produkt leczniczy zawiera lanolinę, która może powodować miejscowe reakcje skórne (np. kontaktowe zapalenie skóry). Unikać kontaktu z oczami i innymi wrażliwymi partiami skóry. Przed użyciem należy wyprobować produkt leczniczy na małej powierzchni skóry, w celu zminimalizowania ryzyka wystąpienia alergii. Nie stosować na uszkodzoną skórę. Przerwać stosowanie produktu leczniczego w przypadku utrzymującego się zaczerwienienia skóry. Po użyciu dokładnie umyć ręce, chyba że są one miejscem stosowania preparatu. U pacjentów cierpiących na astmę oskrzelową może wystąpić odruchowy skurcz oskrzeli, dlatego przed zastosowaniem produktu leczniczego powinni oni upewnić się, czy nie są uczuleni na jego składniki. W przypadku kontaktu oczu z produktem leczniczym należy je natychmiast przemyć dużą ilością wody i skontaktować się z lekarzem. Jeżeli objawy bólowe nie ustępują, należy skonsultować się z lekarzem. Nie przekraczać zalecanej dawki. Tylko do użytku zewnętrznego. **Działania niepożądane:** Reakcja alergiczna na salicylany lub mentol (zaczerwienienie skóry, pokrzywka), oparzenia w miejscu stosowania (częstość nieznana - nie może być określona na podstawie dostępnych danych). U osób cierpiących na astmę oskrzelową może wystąpić odruchowy skurcz oskrzeli i w konsekwencji uczucie duszności. **Podmiot odpowiedzialny**: Colep Laupheim GmbH & Co. KG. Kategoria dostępności: Lek wydawany bez recepty. Pozwolenie na dopuszczenie do obrotu nr R/1253 wydane przez MZ. Dodatkowych informacji o leku udziela: EGIS Polska Sp. z o.o., ul. Komitetu Obrony Robotników 45D, 02-146 Warszawa, tel. +48 22 41 79 200, faks +48 22 41 79 292. www.egis.pl

Z WIZYTĄ U SPECJALISTY

# LEKI STOSOWANE przy schorzeniach alergicznych

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

**Wachlarz farmaceutyków stosowanych przy schorzeniach alergicznych jest obecnie bardzo szeroki. Są to specyfiki stosowane przy różnych objawach i stadiach tej choroby. Poznanie charakterystyki ich działania jest istotne, zwłaszcza, że wiosną wchodzimy w okres zwiększonej emisji niektórych alergenów.**

## Leki przeciwhistaminowe

Jako jedyne są dostępne bez recepty, w opakowaniach do 10 sztuk. Taki zakup będzie jednak zawsze droższy niż w przypadku realizacji recepty. Te same specyfiki, przepisane przez lekarza, są dostępne w większych ilościach (po 28 lub 30 sztuk).

Wszystkie środki przeciwhistaminowe działają podobnie. Różnią się jedynie występowaniem skutków ubocznych, do których zaliczamy: senność, zaburzenia koncentracji, uczucie suchości w jamie ustnej oraz wzmożony apetyt, skutkujący często bezrefleksyjnym spożywaniem większej niż dotychczas ilości pokarmów i przybieraniem na wadze.

Na przestrzeni lat badania firm farmaceutycznych skupiały się na możliwie maksymalnym wyeliminowaniu efektów ubocznych, stąd powstawanie leków kolejnych generacji. Najnowsze leki przeciwhistaminowe są ich właściwie pozbawione. Trzeba jednak pamiętać, że nie są to farmaceutyki leczące, lecz działające wyłącznie objawowo. Niwelują objawy, a nie przyczynę choroby, dlatego tłumaczę pacjentom, że nie ma sensu stosować tych środków codziennie. Są oczywiście okresy pojawienia się alergii, wymagające zażywanie takich leków przez dłuższy czas, nawet do 2-3 miesięcy. Zalecam wtedy ich przyjmowanie osobom z udokumentowaną medycznie alergią.

Kolejny aspekt, na który chcę zwrócić uwagę, to prewencja przed farbowaniem włosów. Przychodzą do mnie często panie (w naszej kulturze bardzo rzadko panowie), które chcą pofarbować sobie włosy na kolor czarny, a z czarnym barwnikiem mamy największy problem objawowy. Zdarzają się niestety przypadki wystąpienia pokrzywek czy obrzęków naczynioruchowych, z interwencyjnymi wizytami na SOR włącznie. Wtedy zalecam pacjentkom przygotowanie: przyjmowanie przez kilka dni wcześniej, w dniu farbowania oraz parę dni po zabiegu, nawet dwa razy dziennie, leku przeciwhistaminowego najnowszej generacji. Na marginesie chcę nadmienić, że inne farby, na przykład ciemnokasztanowe, już tego problemu nie wywołują, ale rzadko która pacjentka zmienia w tej kwestii zdanie.

Podobną prewencję zalecam w przypadku wyjazdów wakacyjnych – też radzę się zabezpieczyć. Będziemy jeść co innego, będziemy przebywać w innym środowisku. Wtedy można leki suplementować prewencyjne przez okres tygodnia do dwóch (w zależności na jak długo planujemy wyjazd), by do reakcji alergicznej nie doszło.

Pacjent jednak musi mieć świadomość, że podobnie jak leki przeciwbólowe działają tylko na ból (i przyjmowane są doraźnie), tak leki przeciwhistaminowe znoszą tylko objawy alergii, takie jak: świąd, łzawienie oczu, uczucie niedrożności i wodnistej wydzieliny w nosie czy kichanie, ale nie leczą przyczyn powstania reakcji alergicznych w organizmie. Przyczynowo w przypadku leczenia alergii działa wyłącznie immunoterapia alergenowo swoista, czyli mówiąc ogólnie – odczulanie.

Przy tej okazji chciałabym też odnieść się do bardzo popularnego wapna. To najstarszy i kiedyś jedyny lek stosowany doraźnie, w charakterze preparatu przeciwhistaminowego. Ze względu jednak na małą skuteczność (trzeba przyjąć naprawdę dużą dawkę, żeby ta skuteczność wystąpiła), działanie obstrukcyjne na przewód pokarmowy oraz możliwość wystąpienia zaburzeń elektrolitowych, nie jest obecnie specjalnie rekomendowane. Wyjątkiem jest grupa pacjentów w wieku senioralnym, z wieloma schorzeniami, których istnienie uniemożliwia zastosowanie innych leków przeciwhistaminowych.

## Pseudoefedryna

Leki przeciwhistaminowe często występują jako specyfik stricte przeciwhistaminowy, lecz jest też grupa preparatów z dodatkiem pseudoefedryny. Te leki są również dostępne bez recepty i na nie szczególnie zwracam uwagę pacjentów. Pseudoefedryna ma działanie obkurczające naczynia, co przynosi szybką ulgę. Pacjent z niedrożnym nosem będzie bardzo zadowolony, bowiem taki lek da mu komfort inhalacyjny – swobodnego oddychania. Jednak pseudoefedryna w ilości 60-120 mg może być bardzo niebezpieczna, gdyż powoduje nadmierne pobudzenie, bezsenność, działa proarytmicznie, może skutkować biegunkami lub zaparciami. Aplikowanie tej grupy leków nie powinno się nigdy odbywać w sposób niekontrolowany.

W schorzeniach alergicznych stosuje się też szereg innych specyfików, dostępnych wyłącznie na receptę.

## Leki antyleukotrienowe

Stosowane są w przypadkach przewlekłych nieżytów nosa i astmy oskrzelowej o różnym podłożu (alergicznym, infekcyjnym, zapalnym i mieszanym), zarówno u młodych jak i u dorosłych pacjentów. Są to nowoczesne leki, uzupełniające się ze środkami przeciwhistaminowymi.

## Bronchodilatatory

Mają zastosowanie w astmie oskrzelowej bez względu na przyczynę jej występowania. Działają na S.O.S. rozszerzając oskrzela. Nie są to preparaty leczące, a jedynie minimalizujące objawy. Trzeba jednocześnie pamiętać, że środki te przyśpieszają też czynność serca, pobudzają, mogą powodować drżenie rąk i można je przedawkować. Maksymalne dawka wynosi do 4-6 wziewów na dobę.

## Sterydy wziewne

To specyfiki leczące stan zapalny występujący w drzewach oskrzelowych, niezależnie czy wywołuje go bakteria, wirus czy alergen. Nie generują skutków ubocznych przypisywanych innym terapiom – otyłości, nadciśnienia, cukrzycy, rozstępów skórnych, osteoporozy i innych.

## Preparaty typu Combo

Są połączeniem sterydu przeciwzapalnego z lekiem rozszerzającym oskrzela w jednej dawce. Jest to bardzo wygodne rozwiązanie dla pacjenta. Zestawienie to znosi też skutki uboczne kardiotoksycznego działania bronchodilatatorów, bowiem zbyt częste ich nadużywanie prowadzi do nadmiernego pobudzenia serca, ale też obniża reakcję receptora odpowiedzialnego za rozszerzenie oskrzeli. Pacjenci, stosując bronchodilatatory coraz częściej i w większej dawce, wywołują reakcję układu nerwowego – zaczynają się trząść, a efektu rozkurczowego nie osiągają, bo receptor jest już zmęczony. Temu zjawisku przeciwdziała właśnie steryd.

## Krople do oczu

W alergii oraz wszelkich nieżytach spojówek (alergicznych i niealergicznych) często stosowane są krople do oczu. Jeżeli nie zawierają sterydów, są dostępne bez recepty. Te zaś ukierunkowane na leczenie alergii zawierają sterydy i wymagają zapisu lekarza. Aplikowanie ich bez kontroli specjalisty może skutkować poważnymi konsekwencjami, w tym powstaniem jaskry oraz zaćmy. Jest to bardzo niebezpieczne i o tym pacjenci powinni pamiętać.

# Sposób na odmłodzenie ciała i ducha

Gertruda Niwelska

**Wszechobecny kult piękna i sprawności powoduje, że pragniemy mieć doskonałą sylwetkę i nieskazitelną cerę. W powiedzeniu, że lepiej czuć się młodym i atrakcyjnym, też nie ma nic oryginalnego. Zdarza się jednak, że nieubłagany upływ czasu, przebyte choroby lub cechy odziedziczone w genach, nie pozwalają nam na to. Bardzo pomocne stają się wtedy zabiegi medycyny estetycznej.**

Ta dziedzina medycyny jeszcze kilkanaście lat temu kojarzyła się z czymś mało osiągalnym i zarezerwowanym wyłącznie dla wąskiej grupy pacjentów. Obecnie staje się coraz bardziej rozpowszechnionym sposobem na pozbycie się problemów ciała i duszy.

## Czym jest medycyna estetyczna?

Dział medycyny, należący do estetologii medycznej, zajmuje się przede wszystkim profilaktyką i działaniami rekonstrukcyjnymi starzejącej się skóry. Wykonywane zabiegi nie są zabiegami chirurgicznymi, a jej powszechne utożsamianie z chirurgią plastyczną jest absolutnie błędne. To procedury bezinwazyjne lub małoinwazyjne, które nie wymagają hospitalizacji. W ramach profilaktyki stosowane są zabiegi mające na celu ujędrnienie skóry i poprawienie jej kondycji. Terapie rekonstrukcyjne dotyczą natomiast przede wszystkim likwidacji defektów, takich jak rozstępy, zmarszczki, blizny czy przebarwienia.

## Poprawa samopoczucia

Do gabinetów i klinik tej specjalizacji przychodzą zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Coraz częściej zaglądają też młode osoby. Niwelowanie lub zminimalizowanie różnego rodzaju wad ciała ma też działanie terapeutyczne. Poprawiając niedoskonałości, leczy się pośrednio także psychikę pacjentów. Osoby mające kompleksy lub czujące czasami wstyd z powodu swojego wyglądu mają szansę na odbudowanie własnego poczucia wartości.

## Komu można pomóc?

Jednym z najczęstszych problemów, z jakimi zgłaszają się pacjentki, są pojawiające się po porodzie rozstępy czy fałdy skórne, które w skrajnych przypadkach grożą odparzeniami czy zmianami często trudnymi do opanowania w inny sposób. To samo dotyczy piersi. Osobną grupę stanowią osoby chcące poprawić kondycję skóry i ogólny wygląd twarzy. Do takich zabiegów zgłaszają się zarówno kobiety, jak i mężczyźni.





## Bogata oferta

Obecna medycyna estetyczna w coraz większym stopniu odbiega od stereotypowych, przerysowanych skutków zabiegów sprzed lat. Jest to jeden z najbardziej dynamicznie rozwijających się rynków usług medycznych. Współczesne terapie skupiają się na delikatnych korektach. Zabiegi wykonuje się między innymi przy pomocy lasera, fototerapii, podciśnienia, fal radiowych, wypełniaczy (np. kwas hialuronowy i L-polimlekowy) czy toksyny botulinowej, zwanej potocznie botoksem. Stosuje się też peelingi (chemiczne i mechaniczne), nakłuwanie, usuwanie tkanki tłuszczowej (kriolipoliza, lipoliza kawitacyjna) oraz zabiegi biostymulacyjne.

Jedną z najbardziej popularnych technologii tej gałęzi medycyny jest endermologia. Są to zabiegi polegające na mechanicznym masażu tkanki na różnych poziomach. Stosowane są głównie w celu redukcji tkanki tłuszczowej, ujędrnienia skóry czy przeprowadzenia działań liftingujących w obszarze twarzy i wybranych partii ciała. Metoda ta wykorzystywana jest też przy korygowaniu blizn zapalnych i pozapalnych. Stosuje się ją również przed liposukcją, w celu rozbicia zwłóknień, a także po tych zabiegach, aby skrócić czas rekonwalescencji.

*„Zabiegi z zakresu medycyny estetycznej często polegają na podaniu bądź wstrzyknięciu odpowiedniej substancji, która wchodzi w reakcję z organizmem. Zawsze wiąże się to z ryzykiem choćby wystąpienia reakcji alergicznej, a tylko lekarz posiada odpowiednią wiedzę, by w takiej sytuacji odpowiednio zareagować."*

## Nie wszystko da się naprawić

Proces starzenia się jest nieunikniony, a nasze samopoczucie zależy także od tego, czy to zaakceptujemy. Medycyna estetyczna to nie panaceum, które ma na celu zmienić nas dosłownie. Jej głównym zadaniem jest podniesienie jakości naszego życia poprzez poprawę wyglądu. Nie oczekujmy jednak, że diametralna zmiana rysów naszej twarzy spowoduje, że staniemy się zupełnie innymi ludźmi.

Podczas serii zabiegów (zazwyczaj 10-20 sesji) możemy uzyskać efekty odmłodzenia i ujędrnienia skóry, pozbyć się zmarszczek i bruzd, skorygować owal twarzy i potocznie nazywane „chomiki", zniwelować cienie i worki pod oczami, zredukować przebarwienia starcze i posłoneczne, pozamykać pory skóry, usunąć lub zamaskować blizny, pozbyć się rozstępów, cellulitu i nadmiaru tkanki tłuszczowej. W gabinetach możemy usunąć też tatuaże, tłuszczaki czy brodawki, pozbyć się pozostałości po trądziku lub owłosienia wybranych miejsc na ciele.

## Zachować bezpieczeństwo

Korzystanie z zabiegów medycyny estetycznej może też niestety uzależniać. Brak kontroli i umiaru często skutkuje negatywnymi i nieodwracalnymi konsekwencjami. Trudno jest także określić, o ile można pacjenta „odmłodzić". W zasadzie nie o to przecież chodzi, żeby kogoś odmładzać, tylko sprawić, aby czuł się on i wyglądał dobrze. Czasami jednak oczekiwania są nierealne. Nie można nikomu odjąć 20 czy 30 lat, tym bardziej, że wygląd jest też w znacznym stopniu konsekwencją dotychczasowego stylu życia. To, jak będziemy wyglądać w wieku 50 czy 60 lat, w dużej mierze zależy od tego, jak traktowaliśmy swój organizm oraz skórę przez minione lata.

Nie można też dokładnie określić wieku, w którym rozpoczęcie zabiegów jest właściwe. Również górna granica nie jest precyzyjnie ustalona. Wszystkie zabiegi medycyny estetycznej mają wskazania i przeciwwskazania, i tym, przede wszystkim, trzeba kierować się przy ich wyborze.

## Właściwa decyzja

Lekarze zwracają uwagę, by każda wykonywana procedura dostosowana była do potrzeb i możliwości danego organizmu. - *Każdy, nawet w teorii prosty zabieg z zakresu medycyny estetycznej, powinien być poprzedzony szczegółową konsultacją z ekspertem* – podkreśla dr n. med. Joanna Wiśniewska-Goryń, specjalista w dziedzinie chirurgii plastycznej i medycyny estetycznej. I dodaje - *Tylko rzetelnie przeprowadzony wywiad pozwala postawić odpowiednią diagnozę, dobrać parametry oraz zakwalifikować pacjenta do danej procedury. Dzięki temu łatwiej też omówić z pacjentem proces rekonwalescencji po zabiegu, gdyż znane są jego indywidualne predyspozycje.*

Trzeba też pamiętać, że specjalista, który przeprowadza dany zabieg, powinien mieć odpowiednie wykształcenie (nierzadko nawet specjalizację chirurgiczną) oraz przeszkolenie do jego wykonywania. - *Zabiegi z zakresu medycyny estetycznej często polegają na podaniu bądź wstrzyknięciu odpowiedniej substancji, która wchodzi w reakcję z organizmem. Zawsze wiąże się to z ryzykiem choćby wystąpienia reakcji alergicznej, a tylko lekarz posiada odpowiednią wiedzę, by w takiej sytuacji odpowiednio zareagować* – przekonuje dr Joanna Wiśniewska-Goryń.

# samodzielnie

Jakub Kurowski

**Jako społeczeństwo, pod względem ilości przyjmowanych leków przeciwbólowych, znajdujemy się w europejskiej czołówce. Nieświadome uzależnienie od ich stosowania jest coraz większym problemem zdrowotnym. I chociaż wiemy, że tabletki te nie są obojętne dla zdrowia, nie sądzimy, że mogą nam zaszkodzić. Nasza wiedza o lekach przeciwbólowych jest niewielka i często stwarza zagrożenie dla nas samych.**

Mechanizm jest prosty. Czujemy ból i nie wchodząc nawet w próbę znalezienia jego przyczyny – przyjmujemy tabletkę. Łykamy bezrefleksyjnie kolejne, nie zastanawiając się nad tym, czy ich zażycie jest naprawdę konieczne, ani nad skutkami ubocznymi, które powodują. Nie konsultujemy tego z lekarzem, nie pytamy o poradę farmaceutę. Stojąc w kolejce do kasy w markecie lub na stacji benzynowej kupujemy impulsowo kolejne medykamenty. Liczne opakowania leżą na półkach obok batoników, gum do żucia czy cukierków na świeży oddech. Mamy w głowie treść reklam: na ból, złe samopoczucie, objawy przeziębienia... Brakuje tylko pytania, czy wiesz co kupujesz? To nie są produkty spożywcze, które możemy zajadać bez większych konsekwencji dla zdrowia. To są związki chemiczne, farmaceutyki, które mają określone zadania i działania terapeutyczne.

Każdy lek jest zaopatrzony w ulotkę opisującą jego dawkowanie, działanie, skutki, a także mogące wystąpić reakcje niepożądane i przypadki, w których trzeba zachować szczególną ostrożność. Zalecane zapoznanie się z tą treścią to nie jest pusty frazes. Jeżeli nie chce się nam czytać lub nie wszystko jest dla nas jasne, nie wstydźmy się zapytać o to przy okienku w aptece. Pamiętajmy, że po drugiej stronie lady stoi specjalista – farmaceuta po latach nauki i praktyki w zawodzie. Warto z tej wiedzy korzystać kupując leki w aptekach.

### Znajdź przyczynę bólu

Często kupujemy lek, ponieważ pomógł komuś w rodzinie lub sąsiadce. Zapominamy o prostej zasadzie mówiącej, że każdy preparat powinien być dobrany do rodzaju bólu, stopnia jego nasilenia, chorób współistniejących oraz innych, jednocześnie stosowanych farmaceutyków. Oprócz skutków uśmierzających, niektóre z tych lekarstw wykazują też działania przeciwzapalne czy przeciwgorączkowe o różnej sile. Pamiętajmy, że w zależności od



FUNDACJA NIEBIESKIE SERCE

# POMAGAMY UKRAINIE

Nie pozostając obojętnymi na to, co dzieje się za naszą wschodnią granicą **Fundacja Niebieskie Serce** wraz ze wsparciem **Grupy Kapitałowej Farmacol** uruchamia **zbiórkę pieniężną** na rzecz pomocy dla Ukrainy.

Zebrane fundusze zostaną przeznaczone na wsparcie bieżących potrzeb naszych ukraińskich sąsiadów.

Prosimy o wpłaty na konto bankowe **Fundacji Niebieskie Serce**

ING Bank Śląski

**33 1050 0086 1000 0090 3130 2756**

Tytułem **„darowizna na cele statutowe”**

Na chwilę obecną nie prowadzimy zbiórki rzeczy materialnych.

**WIĘCEJ INFORMACJI:**

**Fundacja Niebieskie Serce**
e-mail: biuro@niebieskieserce.pl
tel.: 32 208 03 21

**Biuro Zarządu GKF**
e-mail: biurozarzadu@farmacol.com.pl
tel.: 32 208 07 00

FUNDACJA NIEBIESKIE SERCE

Grupa Farmacol

typu bólu, leki powinny zostać prawidłowo dobrane i w tym może pomóc wyłącznie lekarz lub fachowy personel apteki.

Inaczej będziemy leczyć ból zęba, w inny sposób bóle reumatyczne, a jeszcze inaczej bóle głowy, które w większości przypadków są bólami napięciowymi, ale często też mogą być skutkiem choroby innej części ciała. W świadomości mamy zakodowane, że zażycie tabletki powinno stłumić dolegliwość. Lepiej jest jednak zastosować lek wykluczający przyczynę, a nie jedynie uśmierzający ból. Ten, nawet po zjedzeniu całego opakowania, i tak powróci.

**Przyjmowanie dawek większych niż podawanych w ulotce jest bezcelowe i niebezpieczne. Nie można też sugerować się reklamami zapewniającymi, że coś zaczyna działać natychmiast. Wszystkie lekarstwa potrzebują czasu, by rozpocząć swoje działanie – przyjmuje się, że ich efekt jest odczuwalny po upływie od 20 do 40 minut.**

### Nie fałszuj obrazu choroby

Ból zazwyczaj jest sygnałem, że w organizmie rozpoczyna się jakiś proces chorobowy. Tymczasem częste przyjmowanie środków przeciwbólowych może maskować prawdziwe dolegliwości. W ten sposób możemy przeoczyć objawy poważnego schorzenia, które wymaga pilnej pomocy lekarskiej.

Przestrzegajmy zasadę trzech do pięciu dni – jeżeli po tym okresie ból nie ustępuje, to należy niezwłocznie skierować się do lekarza. Miejmy świadomość, że również wyniki badań laboratoryjnych mogą być wtedy niemiarodajne. Zmienia się barwa moczu, zawyża poziom amoniaku i glukozy, a zaniża poziom potasu. Także testy ciążowe po zażyciu tych środków mogą wykazywać błędy.

### Więcej nie oznacza skuteczniej

Jakże często mieszamy jedne leki przeciwbólowe z innymi. Kupujemy nowości, a mało kto wczytuje się w skład poszczególnych specyfików, które przecież często zawierają tę samą substancję czynną. Nieświadomie przekraczamy dopuszczalną dawkę dobową, doprowadzając organizm do zatrucia. Równie często – nawet podczas wizyty w gabinecie lekarskim – nie uważamy za stosowne, by poinformować lekarza o zażywanych specyfikach, które możemy kupić bez recepty. A przecież poszczególne lekarstwa wywołują rozmaite interakcje ze sobą, mogą wzmacniać lub znosić wzajemne działanie.

Przyjmowanie dawek większych niż podawanych w ulotce jest bezcelowe i niebezpieczne. Nie można też sugerować się reklamami zapewniającymi, że coś zaczyna działać natychmiast. Wszystkie lekarstwa potrzebują czasu, by rozpocząć swoje działanie – przyjmuje się, że ich efekt jest odczuwalny po upływie od 20 do 40 minut. Wpływ na to ma nasz stan zdrowia, ilość płynów, które zostały użyte do popicia leku, wielkość ostatniego posiłku oraz czas, jaki minął od jego spożycia.

### Uważaj na skutki uboczne

Najczęstszymi objawami niepożądanymi są bóle brzucha, nudności i wymioty. Nadużywanie środków przeciwbólowych może prowadzić do uszkodzenia błon śluzowych przewodu pokarmowego, a w rezultacie do powstania wrzodów żołądka i dwunastnicy, perforacji i krwawień z przewodu pokarmowego, a także spowodować ostrą niewydolność wątroby. Niektóre z leków niejednokrotnie prowadzą także do niewydolności nerek, anemii, a mogą też nawet inicjować choroby nowotworowe. W przypadku osób w podeszłym wieku, które z racji posiadanych schorzeń częściej odczuwają potrzebę stosowania środków przeciwbólowych, ich przedawkowanie może w skrajnych przypadkach doprowadzać do zaburzeń równowagi i upadków, powodujących przykre kontuzje i złamania.

FUNDACJA NIEBIESKIE SERCE

PODARUJ NAM SWÓJ 1%

POMÓŻ NAM POMAGAĆ!

KRS: 0000677475

Zebrane środki zostaną przekazane na cele statutowe Fundacji m.in. rehabilitacje i zabiegi dla naszych najmłodszych podopiecznych.

FUNDACJA NIEBIESKIE SERCE
biuro@niebieskieserce.pl
ING Bank Śląski
33 1050 0086 1000 0090 3130 2756
www.niebieskieserce.pl

# DIETA SENIORA

**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.

**Na przestrzeni kilkuset lat średnia długość życia znacznie wzrosła. Sprawił to zarówno postęp medycyny, jak i poprawa dostępnych warunków bytowych. Zasadniczy wpływ na codzienne funkcjonowanie organizmu oraz kondycję fizyczną i psychiczną w każdym wieku ma sposób odżywiania się, a wraz z upływem lat zmieniają się także potrzeby żywieniowe. Jak zatem powinna wyglądać dieta seniora?**

Z przeprowadzonych badań wynika, że priorytetem większości ankietowanych osób jest nie tyle bardzo długie życie, ale sprawność fizyczna i psychiczna [1]. Pragną, by jesień ich życia cechowała witalność dająca możliwość realizacji marzeń. Przestrzegając zasad zdrowego stylu życia, rozumianego przede wszystkim jako systematyczny ruch i zbilansowana dieta, oraz zaleceń lekarskich – jest to jak najbardziej możliwe.

Na każdym etapie rozwoju organizm potrzebuje nieco innego sposobu odżywiania. Wynika to z procesu inwolucji, jakiemu podlega każda starzejąca się jednostka. Mimo że jest to naturalny proces fizjologiczny, niesie ze sobą wiele negatywnych zmian. Pogarsza się wzrok, słuch i smak. Spowalnia się metabolizm, zmniejsza się wydzielanie soku żołądkowego, gorzej pracują ślinianki, słabnie perystaltyka jelit. Maleje zdolność syntezy białek. Spada przyswajalność witamin i minerałów. Postępujące procesy degeneracyjne stawów i kości są przyczyną dolegliwości bólowych oraz problemów z poruszaniem. Ubytki w uzębieniu utrudniają zaś dokładne rozgryzanie i żucie pokarmów. W diecie osób starszych ważne jest zatem nie tylko to, co ona zawiera, ale również sposób jej przygotowania, rozdrobnienia oraz podania.

Zasady komponowania posiłków seniora wpisują się w ogólnie znaną piramidę żywieniową i jeżeli tylko kondycja organizmu na to pozwala, powinny być według niej przygotowywane. Przypomnijmy, że podstawę piramidy stanowi umiarkowany ruch [2]. Rekomendacje żywieniowe to warzywa, owoce, kasze i pełnoziarniste pieczywo. Zdrowe nienasycone tłuszcze – oleje i oliwy. Nabiał, choć jest jednym z filarów diety, w przypadku osób starszych nie powinien stanowić podstawy żywieniowej. Mięso białe lub ryby w ograniczonych ilościach.

Z jadłospisu najlepiej wykreślić też przetworzone i konserwowe pożywienie, a także słodkie napoje gazowane oraz mocne alkohole. Istotne jest także ograniczenie spożycia cukrów prostych i soli.

Bardzo ważne jest również właściwe nawodnienie organizmu – zaleca się picie minimum dwóch litrów płynów dziennie. Niedostateczna ilość wody prowadzi bowiem do zaburzeń w pracy mózgu, splątania, zmęczenia.

RODZINA ZDROWIA

ZADBAJ o nawodnienie ORGANIZMU

Rodzina Zdrowia
*Aqualit Senior*

- Uzupełnia straty płynów
- Gasi pragnienie
- Uzupełnia straty minerałów

Niska zawartość cukrów i sodu

dla osób 65+

Orzeźwiający cytrynowy smak

Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.pl

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej diety.
Utrzymywanie prawidłowego stanu zdrowia wymaga zrównoważonego odżywiania i prowadzenia zdrowego trybu życia.

Co w takim razie powinna zawierać dieta seniora?

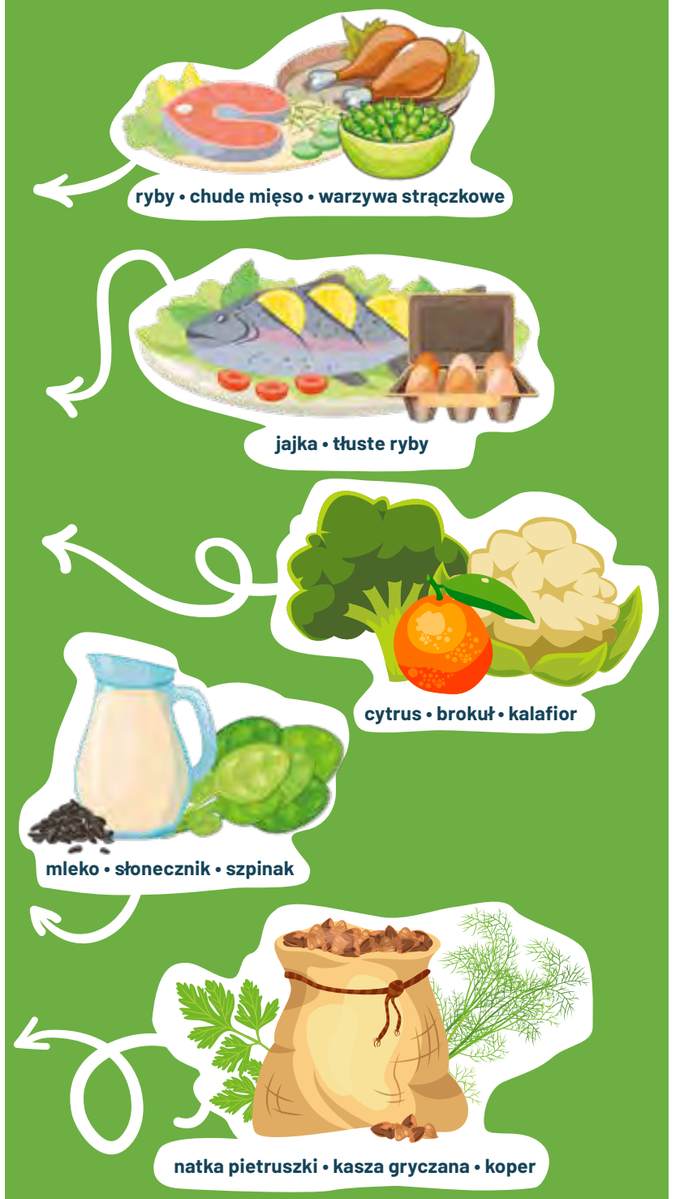
- **Białko** – jego niedobór prowadzi do zmniejszenia masy mięśniowej oraz osłabienia stawów. Mięśnie stabilizują bowiem kręgosłup i stawy. Silne mięśnie to mobilność, pełny oddech, samodzielność. Źródło białka stanowią ryby, chude mięso i warzywa strączkowe.

- **Witamina D3** – odpowiedni jej poziom gwarantuje mocne kości i prawidłową odporność. Jej niedobór prowadzi do osteoporozy, podatności na stany zapalne i infekcje. W przypadku osób starszych witamina D3 powinna być suplementowana przez cały rok, niezależnie od prawidłowej diety. Związane jest to z rzadszym przebywaniem poza domem, mniejszą ekspozycją na promienie słoneczne oraz używaniem kremów z filtrem, które upośledzają syntezę i magazynowanie witaminy D3. Można ją czerpać z tłustych ryb, żółtek jaj czy masła.

- **Witamina C** – jej niedostateczna ilość zwiększa ryzyko infekcji. Bierze ona udział w wytwarzaniu kolagenu, dlatego jej brak prowadzi do zaburzenia syntezy tkanki łącznej, z której zbudowane są między innymi chrząstki stawów. Jedną z przyczyn postępującej paradontozy i związanych z tym ubytków w uzębieniu jest właśnie jej niski poziom. Źródłem są cytrusy, kiszonki, brokuły, kalafior.

- **Wapń** – osteoporoza czy próchnica są związane z jego brakiem. Odwapnienie kości to z kolei ryzyko częstszych złamań, prowadzących do unieruchomienia, którego konsekwencje mogą być bardzo poważne. Próchnica i braki uzębienia to nie tylko aspekt estetyczny – generują również wiele problemów z gryzieniem, przeżuwaniem i rozdrabnianiem pożywienia. Pokarm niedostatecznie rozdrobiony jest gorzej trawiony, zalega w żołądku powodując niestrawność, wzdęcia czy bóle brzucha. W mniejszym stopniu przyswajalne są też zawarte w nim substancje odżywcze. Osoby z ubytkami zębów powinny przyjmować pokarm zmiksowany, w postaci płynnej. Bogatym źródłem wapnia, poza produktami mlecznymi, jest fasola, soja, szpinak, orzechy i nasiona słonecznika czy dyni.

- **Magnez** – jeden z podstawowych minerałów, nazywany pierwiastkiem życia. Jego brak generuje dolegliwości ze strony układu nerwowego, takie jak zmęczenie, zaburzenia snu, zaniki pamięci. Również dysfunkcja rytmu serca, skurcze czy wysokie ciśnienie tętnicze, mogą być spowodowane jego niedoborem. Z bogactwa magnezu znane są przede wszystkim kasza gryczana, orzechy, pestki dyni, natka pietruszki czy kopru.




Jadłospis osób starszych powinien zawierać również witaminy A, B6, B12, kwas foliowy, żelazo, cynk oraz jod.

Równie ważny, jak poszczególne komponenty, jest także sposób przygotowania posiłków. Najlepsze metody to różne formy gotowania, np. duszenie czy pieczenie, ale bez dodatku tłuszczu, za to w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych.

Zalecenia dietetyczne dedykowane osobom starszym powinny w szerszym zakresie trafiać nie tylko do seniorów, ale również do ich rodzin i opiekunów. Świadomość przyczyn nadwagi i związanych z nią problemów zdrowotnych jest w społeczeństwie dosyć duża. Powszechnie wiadomo, że otyłość niesie ze sobą ryzyko cukrzycy, nadciśnienia, zwyrodnienia stawów oraz zaburzeń ze strony układu krążenia.

Niewiele osób zdaje sobie jednak sprawę z tego, że skutkiem źle zbilansowanej diety może być niedożywienie, którego ryzyko rośnie z wiekiem. Jego przyczyn jest wiele, ale podstawowe z nich to zbyt mała ilość dostarczanego pożywienia oraz niska zawartość składników odżywczych.

Zaburzenia depresyjne, problemy finansowe czy samotność w znacznym stopniu upośledzają łaknienie, skutkując utratą apetytu. Braki w uzębieniu i związane z tym trudności z gryzieniem czy żuciem [3] nie pozwalają na prawidłowe rozdrobnienie pokarmów. Może to prowadzić do zaburzeń wchłaniania substancji odżywczych. Niedożywienie towarzyszy również wielu schorzeniom onkologicznym czy metabolicznym. W przypadku potwierdzonego niedożywienia, często rekomendowane jest wdrożenie suplementacji specjalnymi odżywkami.

Starzenie się to naturalny proces, ale niesprawność seniorów już takim nie jest, za to ogranicza ich autonomię i prowadzi do zależności od innych osób. Dlatego warto uwzględnić pożywienie jako jeden z czynników leczących, który ma pozytywny wpływ na sprawność fizyczną oraz intelektualną osób starszych. ❤

*Piśmiennictwo:*
*1. http://arlrw.usz.edu.pl/aktywnosc-fizyczna-psychiczna-jako-sposob-przygotowania-sie-roli-sprawnego-seniora/*
*2. https://ncez.pzh.gov.pl/seniorzy/piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-w-wieku-starszym-4/*
*3. Opieka nad osobami przewlekle chorymi, w wieku podeszłym i niesamodzielnymi, red. nauk. D. Talarka, K. Wieczorkowska-Tobis, E. Szwałkiewicz*



KAŻDA MAMA WIE O MOCY WITAMINY D

suplement diety APO D3 KROPLE 400 j.m.

JAKOŚĆ POTWIERDZONA BADANIEM NARODOWEGO INSTYTUTU LEKÓW[1]

- **rekomendowana dawka witaminy D 400 j.m. – w jednej kropli**[2]
- **100 aplikacji** w jednym opakowaniu
- **gwarantowana zawartość witaminy D** przez cały okres ważności 24 miesięcy[1]
- **gwarantowana powtarzalność dawki** witaminy D w każdej kropli[1]
- **łatwość i wygoda aplikacji**[3] potwierdzona opiniami mam

OD JUNIORA DO SENIORA[2]

suplement diety APO D3

800 j.m.
1000 j.m.
2000 j.m.

AUROVITAS®

1. Narodowy Instytut Leków, Zakład Biochemii i Biofarmaceutyków, Raport BR-0031-19 z dn. 27.02.2019 r.; 2. Front Endocrinol (Lausanne). 2018 May 31;9:246. Vitamin D Supplementation Guidelines for General Population and Groups at Risk of Vitamin D Deficiency in Poland-Recommendations of the Polish Society of Pediatric Endocrinology and Diabetes and the Expert Panel With Participation of National Specialist Consultants and Representatives of Scientific Societies-2018 Update. Rusińska A, Płudowski P, Walczak M, i współ. 3. https://www.ceneo.pl/50412179/opinie-2 stan na dzień 09.07.2018 r., godz.: 15:33

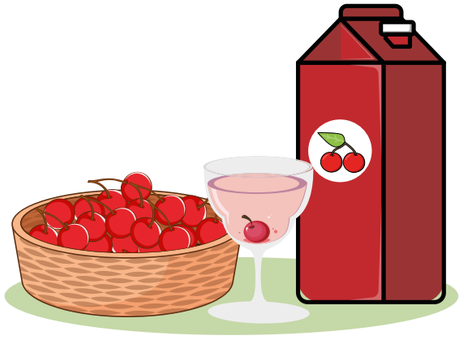
AURO/PC/D3/01/11/21

# Sok tylko do picia?

## Sprawdź, co możesz zrobić z nim w kuchni!

Kuba Krzemiński

Choć dietetyczne mody szybko przemijają, jedno zalecenie specjalistów pozostaje niezmienne: warzywa i owoce powinniśmy jeść każdego dnia, bez względu na porę roku. Najlepiej dodawać je do wszystkich posiłków w ulubionej formie, a raz dziennie warzywno-owocową porcję zastąpić szklanką soku – zgodnie z rekomendacją specjalistów. Można oczywiście poprzestać na wypiciu soku do śniadania, ale są też bardziej kreatywne podejścia. Oto 5 nieoczywistych pomysłów na wykorzystanie soków w słodkich i wytrawnych daniach.



**Kisiel na soku owocowym**

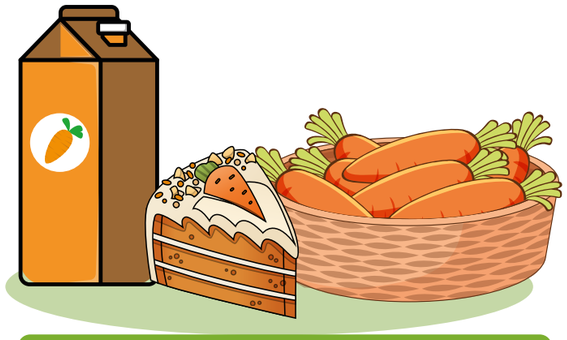
Tego deseru nikomu nie trzeba przedstawiać. Kisiel lubią niemal wszyscy, ale mało kto wie, że da się go wykonać samodzielnie, np. z ulubionego soku. Dobrą bazą do kisielu będzie sok owocowy i warto zadbać, by był to właśnie on – przepisy jasno regulują, że produkt z napisem „sok" na opakowaniu jest całkowicie wolny od konserwantów i sztucznych barwników czy aromatów. Warto więc go wykorzystać do zrobienia domowego kisielu. Wystarczy rozrobić 2 łyżki mąki ziemniaczanej w połowie szklanki soku, a 1,5 szklanki soku zagotować w garnku. Po podgrzaniu bazy dodajemy do garnka sok z mąką, stale mieszając i czekamy chwilę aż zgęstnieje.

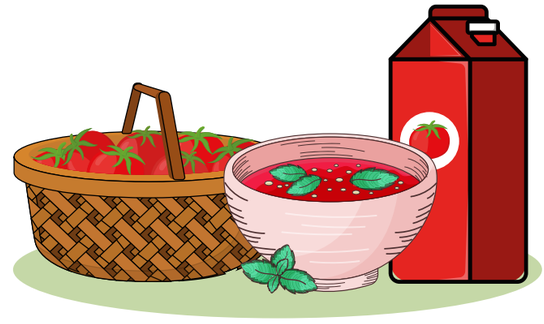
**Kolorowa galaretka z soku**

Od kisielu już tylko jeden krok dzieli nas od galaretki. Ten efektowny deser również można przygotować na bazie soku, a nawet kilku soków w różnych kolorach. Polecamy tu np. sok jabłkowy, bogaty w polifenole, które chronią nas przed chorobami cywilizacyjnymi, a także pełen witaminy C nektar porzeczkowy. Jak zrobić z nich galaretkę? Rozpuszczamy 1,5-2 łyżki żelatyny w szklance gorącej wody (może być też agar, w proporcji opisanej na opakowaniu). Studzimy chwilę, a gdy zacznie gęstnieć, mieszamy ze szklanką soku i przelewamy do foremek.

**Sok do ciasta**

Choć może się to wydać zaskakujące, sok owocowy nadaje się do wypieku ciast, a dokładnie do ich dekoracji. Jest wiele przepisów na masy do przekładania ciast biszkoptowych, które składają się z soku oraz budyniu jako zagęstnika. By je przygotować, wystarczy wymieszać 3 torebki jasnego budyniu (np. śmietankowego) ze szklanką soku, a w garnku zagotować sam sok w ilości ok. 3 szklanek. Po zagotowaniu do garnka wlewamy sok wymieszany z budyniem, mieszamy energicznie, odstawiamy do zgęstnienia i wylewamy na biszkopt. Do takiej masy polecamy sok marchwiowy, który nada jej piękny kolor, a nam dostarczy ważnego dla wzroku beta-karotenu.



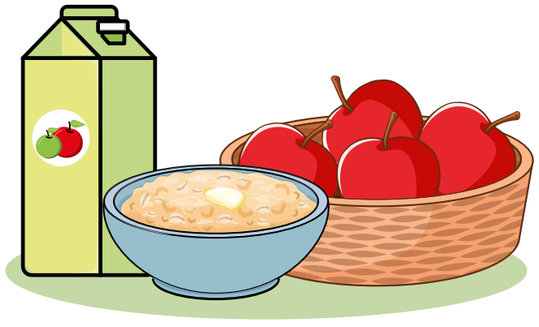


**Sok do zup i sosów**

Planując zakupy, koniecznie uwzględnijmy na liście zapas soku pomidorowego. To jeden z najbardziej wartościowych soków, bogaty w błonnik, potas i likopen. Warto mieć go zawsze pod ręką także z innego powodu – sok pomidorowy przyjdzie na ratunek, gdy zabraknie nam pomidorów na zupę, leczo czy spaghetti bolognese. Sok pomidorowy powstaje z przetartych całych pomidorów, więc i smak, i wartości odżywcze ma takie same, jak świeże pomidory. Różni się od nich jedynie konsystencją, ale w zupie-krem czy sosie nie będzie tego widać.

**Sok w owsiance i... w kaszy!**

Bogate odżywczo soki sprawdzą się też w połączeniu z równie odżywczymi produktami zbożowymi. Soku jabłkowego można użyć choćby do owsianki, zastępując nim mleko, a soków warzywnych do dań typu kaszotto. W gotowaniu kaszotto kluczowe jest regularne podlewanie kaszy bulionem. Jeśli połowę bulionu zastąpimy sokiem i będziemy oba płyny dodawać naprzemiennie, nadamy potrawie więcej smaku i aromatu. Wzbogacimy ją też o cenne antyoksydanty i składniki mineralne, gdy np. wybierzemy sok z buraka czy sok wielowarzywny.



Soki powstają zazwyczaj w szczycie sezonu, gdy owoce i warzywa są najbardziej dojrzałe i pełne wartościowych składników odżywczych. Żadne soki nie są barwione ani konserwowane, są bez sztucznych aromatów, a dodatkowo soki owocowe nie zawierają dodatku jakichkolwiek cukrów. Pamiętajmy więc o nich, planując zbilansowane posiłki. Szklanka soku dziennie – w deserze, zupie czy wypita do obiadu, to porcja witamin i składników mineralnych, cennych dla naszego zdrowia. ❤

*Opracowanie na podstawie materiałów prasowych.*

WIEDZA NA ZDROWIE

Gertruda Niwelska

# DIETA TO NIE WSZYSTKO.

## Jak skutecznie zrzucić zbędne kilogramy?

Wszyscy wiemy, że nadwaga jest epidemią XXI wieku. Problem dotyczy wszystkich krajów rozwiniętych. Nasze społeczeństwo, niestety, szybko pod tym względem dogania światową czołówkę. Co zatem powoduje, że tyjemy?

Brak ruchu, złe nawyki żywieniowe, wysoko przetworzone jedzenie, fast foody, dodatki słodzące w co drugim produkcie... Przyczyny można mnożyć. Większość z nas zdaje się jednak bagatelizować czynniki tycia. Rezultat tego widzimy na ulicach. Z drugiej strony, nie wszystkim udaje się skutecznie zrzucić wagę. Czasami jest to brak konsekwencji, czasem źle ułożona dieta lub uwarunkowania genetyczne. Co jeszcze może wpływać na (nie)efektywne odchudzanie?

### Brak ruchu

Niewystarczająca aktywność fizyczna, a czasem jej absolutny brak, to jeden z powodów narastania zbędnych kilogramów. Problem zaczyna się już w najmłodszym wieku. Dzieci godzinami wysiadują przed monitorami i nie mają wyrobionego nawyku spędzania wolnego czasu w sposób aktywny. Winni są temu wyłącznie rodzice, którzy często sami nie mają takiej potrzeby i zwyczajnie nie chce im się iść na rower, pływalnię czy pograć z dzieckiem w piłkę. Spacer po galerii handlowej, to nie spacer! Dzieci szybko dorastają i powielają błędne wzorce. Specjaliści są zdania, że każda zdrowa osoba dorosła powinna podejmować aktywność fizyczną w ilości minimum 150 minut umiarkowanego lub 60 minut intensywnego ruchu czy ćwiczeń tygodniowo, w dawkach indywidualnie dobranych do kondycji i wydolności danego organizmu.

Każdy rodzaj ruchu na świeżym powietrzu to też odpoczynek dla psychiki. Powoduje wytwarzanie się hormonów szczęścia. Dotleniony mózg lepiej pracuje, polepsza się metabolizm i rozluźniają się napięcia mięśniowe. Pamiętajmy też, że głęboki, spokojny oddech jest jedną z podstawowych form samoistnej relaksacji.

### Zajadanie stresu

Stres jest jedną z przyczyn tycia. Stany emocjonalne mają wpływ na podejmowane decyzje, w tym jedzenie, które nie służy wyłącznie zaspokojeniu głodu. Często wiąże się z potrzebą odczuwania pozytywnych emocji i uczuć, co możemy zaobserwować na przykład u małych dzieci, ale nie tylko. Powiedzenie *przez żołądek do serca* ma dużo głębsze znaczenie, niż wielu z nas się wydaje.

Brak miłości oraz poczucie zagrożenia mogą być odczuwane jako stan traumy czy dyskomfortu, i mogą też przekształcać się w problemy zdrowotne. W zaburzeniach odżywiania zarówno miłość, jak i poczucie równowagi, są ważnymi czynnikami. W naszym mózgu znajduje się część nazywana układem nagrody. Jest on pobudzany wtedy, kiedy na przykład jemy coś dobrego.

Ciągła praca umysłu powoduje jego zmęczenie. Intensywne myślenie o czymś, co nie jest dla nas przyjemne, co stanowi jakiś problem, którego nie potrafimy rozwiązać, przekłada się na negatywne emocje, na stany niepokoju i lęku. To z kolei wywołuje fizyczne reakcje w postaci zwiększonego napięcia mięśni. Wytężone rozmyślanie i brak relaksacji powodują różnego rodzaju dolegliwości fizyczne w postaci odczuć bólowych, problemów ze strony układu krążenia czy przewodu pokarmowego.

W takich sytuacjach często szukamy czegoś pozytywnego, co sprawi nam radość. Sięgamy więc po jedzenie, nierzadko dodatkowo słodkie i wysokokaloryczne. Takie podjadanie ma na celu utrzymać albo wywołać pozytywny stan emocjonalny, gdyż organizm wydziela wtedy endorfiny – hormony szczęścia. Ten proces przyczynowo-skutkowy staje się często uzależniający. Szybko przyzwyczajamy się do osiąganych stanów zadowolenia i automatycznie staramy się do nich powrócić. Takie jedzenie, traktowane jako panaceum na rozładowanie napięcia umysłowego, staje się często niekontrolowane. Nie wszyscy zdajemy sobie jednak z tego sprawę.

### Zakwaszenie organizmu

Nadmierna ilość kwasów sprzyja tyciu – nie sposób się skutecznie odchudzić, jeżeli organizm jest zakwaszony. Natomiast alkalizacja ustroju prowadzi do utraty masy ciała.

Równowaga kwasowo-zasadowa, czyli czynnik pH, jest podstawą zdrowia. Wiele diet opiera się na redukcji kwasów i produktów sprzyjających ich nadprodukcji. Kwasy tak silnie zagrażają naszemu organizmowi, że on, broniąc się, wytwarza tłuszcz, żeby uniemożliwić ich atak na najważniejsze organy. Tłuszcz pełni bowiem rolę ochronną, neutralizującą nieprawidłową sytuację metaboliczną w organizmie.

Aby zapobiegać zakwaszeniu, dieta powinna zawierać ok. 20 proc. produktów kwasotwórczych i ok. 80 proc. zasadotwórczych. Do najbardziej kwasotwórczych zaliczamy m.in. kawę, czarną herbatę, mięso i wędliny – szczególnie wieprzowe, produkty słodzone, z białej mąki oraz żółte sery. Jednym z podstawowych minerałów, których spożywanie zdecydowanie odradzają dietetycy, jest sól. Organizm człowieka potrzebuje ok. 3-4 g tego związku dziennie. Wśród produktów zasadotwórczych dominują zaś warzywa, owoce, a także szlachetne gatunki grzybów.

Jednym z elementów właściwie zbilansowanej diety jest też odpowiednie nawodnienie. Każda osoba dorosła powinna codziennie wypijać od 2 do 2,5 litrów płynów. Najlepiej, by była to woda niegazowana, ponieważ taka nie drażni przewodu pokarmowego.

### Przykre konsekwencje

Nasz wygląd jest kwestią indywidualną. Nie możemy w żaden sposób negować osób z dodatkowymi kilogramami. Należy jednak pamiętać, że nadmierna waga może być przyczyną wielu poważnych zmian zdrowotnych. Nikt nie tyje z dnia na dzień, podobnie jak szybka redukcja kilogramów nie jest naturalna i wskazana. Proces przybierania na wadze to miesiące lub lata złych nawyków i zaniedbań. Zazwyczaj nie traktujemy tego jako zagrożenie zdrowia, a jedynie w kontekście wizualnym. Powiedzenie nie muszę się nikomu podobać, jest częstym usprawiedliwieniem. Dlatego nie ważymy się podczas wizyt lekarskich w gabinetach pierwszego kontaktu i nie rozmawiamy o naszej wadze. Także nie wszyscy lekarze podczas rutynowych badań zwracają na nią uwagę. Tymczasem trzeba powiedzieć jasno, że otyłość może doprowadzić do wielu chronicznych i niebezpiecznych chorób. Podwyższony cholesterol, obciążona sprawność układu sercowo-naczyniowego, cukrzyca, obciążony układ kostno-stawowy... Lista jest naprawdę długa.

# EDUKACJA SEKSUALNA DZIECKA – temat tabu?

**Dagmara Sagan**
dziennikarka i social media manager, absolwentka wydziału Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej Krakowskiej Akademii im. A. F. Modrzewskiego. Specjalizuje się w tematyce e-commerce, procesów informatycznych i zdrowia. Autorka wielu tekstów promujących zdrowy tryb życia, skupiających się na żywieniu oraz profilaktyce.

Seks – niebezpieczeństwo, przed którym powinniśmy chronić nasze dzieci, czy normalna strefa życia, o której wręcz powinno się rozmawiać? Te dwa światopoglądy prędzej czy później będą ścierać się w głowach nas – rodziców. Od tego, który z nich wygra, zależeć będzie czy, jak i kiedy dziecko zapozna się z wiedzą dotyczącą seksualności. Ta natomiast jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania w dorosłym życiu. Uczy stawiać granice i podejmować odpowiedzialne decyzje. Jak pokazują jednak badania, Polacy o seksie nie lubią i nie umieją rozmawiać. Jak więc „przemóc" się i przygotować do rozmowy z dzieckiem na ten „trudny temat"? Kiedy zacząć go poruszać? O jakich kwestiach mówić?

### Czym jest edukacja seksualna?

O edukacji seksualnej wiele się mówi – czym jednak ona tak naprawdę jest? Oficjalna definicja podaje, że obejmuje ona fizyczne, emocjonalne i interakcyjne aspekty seksualności oraz kontaktów seksualnych. W jej skład wchodzi również szereg innych czynników, jak np. przyjaźń, poczucie bezpieczeństwa, pewności siebie czy atrakcyjności. Oznacza to, że edukacja seksualna jest nie tylko nauką o kontaktach seksualnych i prowadzona może być w różnych grupach wiekowych. W krajach, w których pojawia się ona w szkole podstawowej, określana jest wychowaniem seksualnym i związkami międzyludzkimi.

### Trudne rozmowy Polaków o seksie

Według najnowszych danych, przedstawionych przez Centrum Badania Opinii Społecznych, aż 87 proc. Polaków uważa, że młodzi ludzie o seksie powinni uczyć się przede wszystkim od rodziców. Nie jest to jednak łatwe, bowiem my – Polacy, na ten temat nie lubimy rozmawiać. Po części jest to efektem wstydu wywołanego przez religię, tradycję i patriarchat, który nie daje zgody na mówienie o seksualności, a często także na jej praktykowanie poza związkiem małżeńskim.

Tymczasem psychologowie i seksuolodzy są zgodni – dobra edukacja seksualna to podstawa. Uczy ona dziecko stawiania granic, praw do własnego ciała, mówienia nie, a przez to zmniejsza ryzyko wykorzystywania seksualnego. Pomaga też chronić najmłodszych przed seksualizacją. Dziecko, mając możliwość porozmawiania o seksie, intymności i uczuciach z zaufanym dorosłym, najprawdopodobniej nie sięgnie po pornografię, która w przerysowany i płytki sposób przedstawia te sfery życia. Wskazuje się również, że właściwa edukacja zapobiega przedwczesnemu rozpoczęciu współżycia, a także chroni przed niechcianymi nastoletnimi ciążami.

### Kiedy warto zacząć rozmawiać z dziećmi o seksie?

O to, kiedy rozpocząć edukację seksualną, Polaków spytał CBOS. Większość ankietowanych za najlepszy wiek wskazała 13-14 lat (45 proc.). Kolejne pojawiające się odpowiedzi to 10-12 lat (41 proc.), okres 1-3 klasy szkoły podstawowej (4 proc.) oraz wiek przedszkolny (3 proc.). Takie wskazania wynikają zazwyczaj z tego, że rodzice swoje pociechy uważają za niewinne i czyste. Nauka o seksie ma je natomiast pozbawić dzieciństwa i wpływać na seksualizację oraz wczesne rozpoczęcie współżycia. Fakty pokazują jednak coś zupełnie odmiennego. Zgodnie z nimi jak najbardziej wskazane jest wczesne rozpoczęcie edukacji w tym zakresie.

Wielu rodziców pyta, co oznacza „wczesne rozpoczęcie"? Psychologowie podkreślają, że dzieci już od momentu urodzenia uczą się wartości i przyjemności, która towarzyszy kontaktom cielesnym oraz bliskości. Wraz z wiekiem poznają też znaczenie słów czysty i brudny, wiedzą co różni kobietę i mężczyznę, jak odróżnić przyjaciół i obcych. Edukacja seksualna, polegająca na przekazywaniu dzieciom informacji dotyczących ludzkiego ciała i intymności, powinna więc rozpocząć się już w momencie urodzenia i trwać aż do okresu osiągnięcia dojrzałości. W przekazywaniu informacji trzeba jednak zadbać również o właściwe dopasowanie edukacji do wieku, a właściwie poziomu rozwoju – nie wszystkie dzieci bowiem rozwijają się w tym samym tempie. Dostosowanie do wieku pozwoli wytłumaczyć te same zagadnienia w różny sposób. Należy przy tym pamiętać, że wraz z wiekiem i rozwojem dziecko będzie potrzebowało bardziej całościowego i szczegółowego wyjaśnienia kluczowych kwestii związanych z jego seksualnością.

### Jak rozmawiać o seksie?

Rozmowa o seksie z dzieckiem nie jest łatwa dla większości rodziców. Jak zatem zacząć? Co mówić? Jakich nazw narządów płciowych używać? Lepiej wdawać się w szczegóły czy je pomijać? Te pytania pojawiają się w głowie każdego rodzica. Szerokich i wyczerpujących odpowiedzi udzielają na nie źródła naukowe, które trudno w krótkim artykule obszernie omówić. Warto jednak w rozmowach z dzieckiem przedstawiać obraz seksu jako przyjemności, radości, intymności i wyższych uczuć. Nie należy zaś budować poczucia, że seks to grzech, coś trudnego, wywołującego poczucie winy i wstydu. Warto udzielać też sprawdzonych informacji i zamiast zakazywać i nakazywać, mówić, jak uniknąć niechcianej ciąży, jak się zabezpieczyć czy chronić przed chorobami wenerycznymi. Należy pamiętać, że edukacja seksualna powinna również uczyć, jak chronić się przed złym dotykiem, mówić nie oraz być odpowiedzialnym w kontaktach z drugim człowiekiem.

Ucząc dziecko seksualności, warto też zapoznać się i kierować zasadami ustalonymi przez WHO. Mówią one nie tylko o dostosowaniu informacji do wieku, stopnia rozwoju i zdolności rozumienia młodych osób, ale także i do kultury, z której się wywodzą, uwarunkowań społecznych, tożsamości płci czy sytuacji życiowej. Rekomendują, aby edukację oprzeć na seksualnych i reprodukcyjnych prawach człowieka, koncepcji holistycznej, samostanowienia, akceptacji różnorodności oraz aktualnych i sprawdzonych informacjach naukowych. Rozmowy o seksie, bez względu czy toczone z czteroletnim maluchem czy nastolatkiem, muszą być szczere, otwarte i naturalne. Młoda osoba, widząc, że rodzic się wstydzi czy płoszy, będzie postrzegać seksualność jako coś niewłaściwego.

### Jak przygotować się do rozmowy z dzieckiem?

Dziś rozmowa o seksie z dziećmi, nawet tymi najmłodszymi, jest o wiele łatwiejsza niż jeszcze kilka czy kilkanaście lat temu. Rodzice mogą sięgnąć po wiele poradników, a także wykorzystać jako pretekst do rozpoczęcia dyskusji liczne książki, które w arkana seksualności wprowadzić mogą już nawet kilkulatków. Czytane wspólnie pomagają zapoznać się z tematem w naturalnych okolicznościach zarówno dla dziecka, jak i dla rodzica. Warto tu pamiętać, że są zagadnienia, o których można rozmawiać w każdej sytuacji, oraz te wymagające poważniejszych rozmów i bardziej intymnej atmosfery. Przy wspólnym posiłku można poruszać kwestie wzajemnego szacunku, natomiast o nocnych polucjach lepiej, jeśli z synem porozmawia się na osobności. Niemniej jednak, do rozmów o seksualności najlepiej wykorzystać różne sprzyjające momenty, np. audycję w radiu, film w telewizji czy sytuacje z życia codziennego. Wynika to z tego, że edukacja powinna trwać przez cały czas, a nie ograniczać się do jednej rozmowy w „odpowiednim momencie".

Psychologowie radzą też, aby do „poważniejszych" rozmów dobrze się przygotować, ustalić plan i zdobyć niezbędną wiedzę, która pozwoli wyjaśnić wątpliwości, a w przypadku nieznajomości odpowiedzi na dane pytanie, odesłać dziecko do wiarygodnego źródła. W sytuacji, gdy wstydzimy się mówić o seksie, najlepiej wyjaśnić dziecku, że takie rozmowy, np. z powodu wychowania, są dla nas trudne, i przekazać odpowiednią, dostosowaną do wieku lekturę.

# Lecznicza moc MIODU

**Pokarm dla mózgu, wsparcie przeciw przeziębieniom, uznany afrodyzjak, remedium na utratę apetytu, które jednocześnie nie przysporzy nam zbędnych kilogramów. Stosowany zarówno wewnętrznie, jak i zewnętrznie. Słodki, aromatyczny, o niepowtarzalnym smaku. Miód. Niepowtarzalne zdrowie prosto z natury. Znajdź najbardziej odpowiedni do swoich potrzeb!**

Marta Nowacka

Pomysł, by sięgać po dar pszczół, nie jest wcale nowy. Miód, za sprawą swoich dobroczynnych właściwości, znany był od zamierzchłych czasów – ludzie korzystają z nich już od epoki kamiennej. Nasi przodkowie we wszystkich kulturach świata – od Egipcjan po mieszkańców Dalekiego Wschodu, szybko odkryli, że to bardzo cenny produkt i źródło zdrowia, a dowody na jego zastosowanie w medycynie sięgają aż starożytnej Mezopotamii. Miód uważany był za lekarstwo ciała i duszy, co idealnie wpisuje się w życzenie Hipokratesa, ojca medycyny: *by pokarm był lekiem, a lek pokarmem*.

### Cenne właściwości zdrowotne

Z czasem przekonano się, że to płynne złoto to prawdziwy eliksir młodości, gwarantujący krzepę oraz wzmocnienie całego ciała. Miód wykazuje działanie przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie, korzystnie wpływa na serce i układ krwionośny, hamuje procesy miażdżycowe, reguluje pracę nerek, wzmacnia odporność organizmu, łagodzi kaszel, ujędrnia cerę, wspomaga gojenie ran, leczenie łupieżu, wrzodów i alergii, a także odżywia organizm i przyspiesza jego regenerację po wyczerpującej pracy czy przebytej chorobie. Regularne spożywanie korzystnie wpływa na rozwój fizyczny i psychiczny dzieci.

### Cóż tak niezwykłego zawiera miód?

Ta niepozorna, lepka substancja to przede wszystkim węglowodany – 75 proc. jego składu stanowi ok. 30 różnych rodzajów cukrów, głównie glukozy i fruktozy. Wraz z miodem przyswajamy też sporo witamin (A, C, K, PP, niemal całą grupę B, zwłaszcza kwas foliowy) i minerałów (wapń, miedź, żelazo, magnez, mangan, krzem, fosfor, potas, sód i cynk). Znajdziemy w nim również kwasy organiczne, enzymy, aminokwasy, antyoksydanty, olejki eteryczne oraz hormony roślinne.

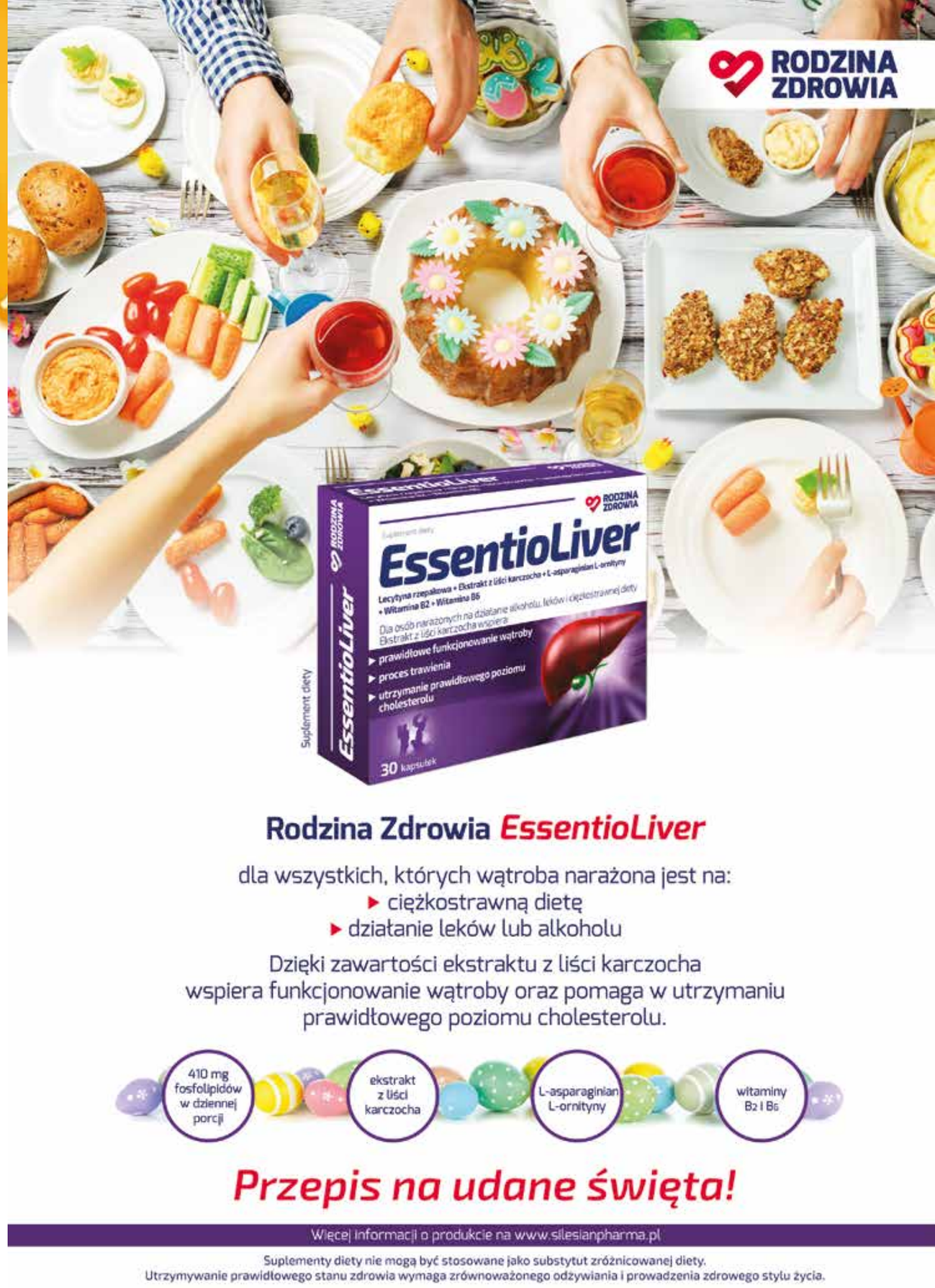
Łatwe do przyswojenia węglowodany proste w krótkim czasie odżywiają organizm – są znakomitym źródłem energii dla wyczerpanych fizycznie i umysłowo. Miód szybko zaspokaja głód i naprawdę trudno byłoby się nim „przejeść", dlatego mimo wysokiej zawartości cukrów nie ma obaw o jego niekorzystny wpływ na zęby. Wprost przeciwnie – jedzenie miodu zmniejsza nawet do 48 proc. występowanie bakterii *Streptococcus Mutans*, odpowiedzialnej za powstawanie próchnicy, a rozwój innych patogenów w jamie ustnej jest hamowany przez zawarty w miodzie nadtlenek wodoru. Dodatkowo, w jego składzie znajdziemy też silnie bakteriobójczą inhibinę, której boi się nawet groźny gronkowiec złocisty.

### Miód miodowi nierówny

W zależności od gatunku roślin, z których pszczoły zebrały pyłek, miody różnią się konsystencją, barwą, zapachem i smakiem oraz właściwościami odżywczymi i leczniczymi. Niektóre z nich, z uwagi na specyficzny skład, są polecane w określonych schorzeniach.

## CIEKAWOSTKI O MIODZIE I PSZCZOŁACH

- **By wytworzyć 1 kg miodu, pszczoły muszą zebrać nektar z ok. 4 milionów kwiatów, a podczas jednego wylotu z ula owad odwiedza ok. 50-100 roślin.**
- **W starożytnym Egipcie owady te były czczone nawet przez faraonów – jedna z legend głosi, że łzy boga słońca Ra zamieniały się w pszczoły.**
- **Miód to symbol wiecznej szczęśliwości – Babilończycy balsamowali nim ciała zmarłych, a Grecy nazywali eliksirem życia i nektarem bogów.**
- **Miód to produkt wysokokaloryczny – 1 kg to ok. 3300 kcal, dzięki temu często znajduje się w diecie osób wyczerpanych pracą fizyczną czy umysłową, a także sportowców, alpinistów czy nurków.**
- **Jedna pszczoła w ciągu całego swojego życia produkuje ok. jedną łyżeczkę miodu.**
- **Słowo „miód" ma żydowskie pochodzenie. Tłumaczy się go dosłownie jako „czary" lub „obdarzony magią".**
- **Miód jest jedynym produktem, który się nie psuje – może ulec jedynie zakwaszeniu, np. w kontakcie z ludzką śliną. Przechowywany w odpowiednich warunkach jest zdatny do spożycia nawet po kilku tysiącach lat.**
- **Krystalizacja miodu jest normalnym zjawiskiem i zachodzi zwykle w ciągu 3-4 miesięcy od miodobrania. Jeśli proces ten nie występuje, może to oznaczać, że miód jest mieszaniną różnych składników – niekoniecznie naturalnych.**



**MIÓD RZEPAKOWY**

- jeden z najpopularniejszych w Polsce – bardzo słodki w smaku, o słomkowym kolorze, szybko krystalizuje przybierając kremową barwę
- polecany szczególnie na serce i układ krążenia, przy podwyższonym ciśnieniu oraz miażdżycy
- ma korzystny wpływ na wątrobę, nerki, górne drogi oddechowe, tarczycę i śledzionę
- polecany przy chorobach wrzodowych żołądka i dwunastnicy
- wspomaga wzrost i odbudowę kości, reguluje metabolizm, a zastosowany zewnętrznie przyspiesza gojenie się ran

**MIÓD LIPOWY**

- jasny, o delikatnym zapachu, ale dość ostrym smaku
- wykazuje działanie napotne, przeciwgorączkowe, przeciwkaszlowe, przeciwbakteryjne – to idealny lek na przeziębienie, grypę, kaszel oraz inne choroby górnych dróg oddechowych
- środek wzmacniający układ krążenia, pomaga w schorzeniach sercowych
- ma właściwości uspakajające, łagodzi stres i ułatwia zasypianie (polecany osobom cierpiącym na bezsenność)
- skuteczny zwłaszcza w stanach osłabienia

**MIÓD SPADZIOWY**

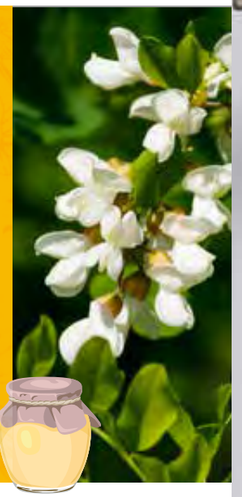
- o brunatno-szarym kolorze i żywicznym zapachu, szybko krystalizuje
- w Polsce przeważają miody z drzew iglastych – głównie z jodły i świerka
- najbogatszy w składniki pomocne przy chorobach układu krążenia i kłopotach z sercem
- zalecany w leczeniu schorzeń dróg oddechowych, katarze, astmie, przy anemii i problemach z przemianą materii
- wspomaga leczenie chorób przewodu trawiennego i moczowego

**MIÓD WIELOKWIATOWY**

- najbardziej uniwersalny i najcenniejszy pod względem walorów leczniczych, a jego barwa i właściwości zależą od pory roku
- miód z kwiatów wiosennych jest jasny, dodaje energii, zapobiega chorobom serca i poprawia funkcjonowanie wątroby
- jesienny ma ciemniejszą barwę i zawiera sporo krzemu, który poprawia stan skóry, włosów i paznokci
- stosowany jako wzmocnienie organizmu i pomoc w leczeniu różnych chorób
- wskazany dla osób cierpiących na alergie, pod warunkiem, że nie są one uczulone akurat na miód i pyłki roślin, z których jest wytwarzany

**MIÓD GRYCZANY**

- o kolorze ciemnego bursztynu, mocnym aromacie i smaku, ale mniejszej słodkości
- posiada najsilniejsze właściwości przeciwdziałania tworzeniu się wolnych rodników
- polecany przy wyczerpaniu organizmu, przyspiesza proces gojenia ran oraz zrastania kości, dlatego jest zalecany po operacjach i ciężkich chorobach
- wzmacnia układ nerwowy, pamięć, wzrok, odtruwa wątrobę, leczy nieżyty górnych dróg oddechowych
- polecany przy problemach z naczyniami krwionośnymi (choroby układu krążenia, miażdżyca, żylaki, cera naczyniowa) oraz w leczeniu niedokrwistości



**MIÓD AKACJOWY**

- bardzo aromatyczny, niemal przezroczysty, długo pozostaje płynny
- polecany szczególnie osobom cierpiącym na choroby układu pokarmowego: ochrania i regeneruje ścianki żołądka, niezastąpiony przy nadkwaśności, reguluje trawienie, pomaga przy zaparciach oraz innych zaburzeniach
- zalecany diabetykom oraz osobom cierpiącym z powodu schorzeń układu moczowego (zapobiega powstawaniu kamicy nerkowej)
- warto stosować go w czasie przeziębienia, zwłaszcza u dzieci – znakomicie łagodzi kaszel
- pomaga przezwyciężyć zmęczenie, uspokaja i odpręża
- miodowe okłady przyspieszają gojenie liszajów i innych chorób skórnych

## Owady w niebezpieczeństwie

Bez pszczół nie poznalibyśmy smaku miodu. Niestety, aktualnie panująca sytuacja wcale nie sprzyja ich rozmnażaniu się. Wręcz przeciwnie – obserwujemy masowe pustoszenie uli. Naukowcy przypuszczają, że wpływ na to zjawisko ma stosowanie zbyt wielu środków ochrony roślin, które trafiają do gleby, przez co wyrastające rośliny są nimi przesiąknięte. Kiedy więc pszczoła zbierze z nich nektar, traci orientację i nie potrafi już wrócić do ula.

Większość ludzi nie zdaje sobie sprawy z ogromnej i znaczącej roli pszczół w codziennym życiu. Gdyby te miododajne owady całkowicie wyginęły, ogarnęłaby nas epidemia głodu i ogólny kryzys. Dlaczego? Pszczoły są odpowiedzialne m.in. za zapylanie roślin, drzew owocowych czy warzyw przez nas uprawianych.

## Pszczoły nie gryzą!

Nie bójmy się pszczół – dopóki z nimi nie zadzieramy, jest mała szansa, że one zadrą z nami. Pszczoły atakują tylko wtedy, gdy są w niebezpieczeństwie, np. kiedy podchodzimy zbyt blisko ula lub zaczepiamy (odganiamy) je. W innym wypadku nie powinny nam nic zrobić. Dlatego nie dokuczajmy im, nie zakłócajmy ich pracy i pamiętajmy, że są niezwykle pożyteczne. Chodź małe, zasługują na szacunek. Nikt za nie miodu nie zrobi.

# IZOTONIK domowej roboty

Marta Nowacka

Napoje izotoniczne cieszą się coraz większą popularnością. Chętnie sięgają po nie zarówno osoby uprawiające sport, jak i te wybierające aktywność fizyczną w znacznie mniejszym zakresie lub po prostu prowadzące intensywny tryb życia. Modnie jest je pić. Czym tak naprawdę są izotoniki i czy można przygotować je samodzielnie?

Izotoniki zaliczane są do grupy napojów funkcjonalnych i charakteryzują się takim samym stężeniem (osmolalnością), co płyny ustrojowe w organizmie (pH krwi utrzymuje się w przedziale ok. 7,35-7,45). Zostały stworzone głównie w odpowiedzi na potrzeby sportowców i przede wszystkim dobrze nawadniają. Ideą ich działania jest uzupełnienie wody, elektrolitów oraz energii, których utrata nastąpiła w trakcie intensywnych ćwiczeń, wzmożonego wysiłku fizycznego czy znacznego odwodnienia w wyniku przebywania w środowisku o zwiększonej temperaturze, co jest w takich sytuacjach nieuniknione.

## Kluczowy skład

Sód zawarty w izotonikach ma na celu nie tylko uzupełnienie strat, wynikających z procesu pocenia, ale przede wszystkim ułatwienie wchłaniania wody oraz cukrów. Woda jest absorbowana przez komórki w przewodzie pokarmowym na zasadzie dyfuzji prostej. Dodatkowo może być także przyjmowana poprzez aktywny transport sodu, glukozy i aminokwasów. Oznacza to, że obecność soli oraz cukrów sprawia, że organizm przyswaja większą ilość wody. Dlatego właśnie zawartość tych trzech składników w napoju ma tak istotne znaczenie.

W przyrodzie występują naturalne izotoniki, czyli napoje o działaniu nawadniającym, a tym samym wyrównującym gospodarkę mineralną i węglowodanową, dzięki odpowiedniej zawartości węglowodanów w proporcji do sodu i potasu. Można za nie uznać np. sok z brzozy, wodę kokosową, klonową, kaktusową czy karczochową.

Izotoniki nie powinny być jednak spożywane przez diabetyków, osoby z chorobami nerek oraz odchudzające się, ponieważ organizm wykorzystuje wtedy w pierwszej kolejności cukry zawarte w napoju, zamiast zużywać rezerwy zgromadzone w postaci tkanki tłuszczowej.

**Zrób go sam!**

Warto rozważyć samodzielne przygotowanie takiego napoju. Izotonik domowej roboty uzupełnia gospodarkę wodno-elektrolitową w organizmie tak samo dobrze, jak te kupione w sklepie, a przy tym nie zawiera żadnych zbędnych substancji, takich jak barwniki, aromaty czy konserwanty, co ma istotne znaczenie, jeśli wypijamy dość spore ich ilości. Dodatkowo, mamy też większe pole do popisu w zakresie ich składu i wartości odżywczych – możemy dowolnie tworzyć autorskie kompozycje i smakowe zestawienia.

Najprostszy izotonik składa się z wody, glukozy i soli. Można w tym celu wykorzystać zwykłą sól kuchenną, himalajską lub morską – najlepiej tą, którą stosujemy na co dzień. Zamiast wody, jako bazy można użyć zieloną lub białą herbatę, napar z mięty lub wodę mineralną.

Źródłem glukozy może być fruktoza, miód, syrop klonowy lub z agawy – chodzi o obecność w napoju łatwo przyswajalnych cukrów prostych. Może to być również cukier – biały lub trzcinowy, jednak ksylitol w tej roli już się nie sprawdzi. Idealnym stężeniem węglowodanów, by otrzymać napój o izotonicznych właściwościach, będzie ok. 60-90 g w 1 litrze.

Najchętniej używany w tym zestawieniu sok z cytryny można zastąpić każdym innym – ważne, by był to sok z owoców 100%, a nie rozcieńczony czy dosładzany napój. Reszta składników pozostaje dowolna – popuśćmy wodze wyobraźni! Możemy kombinować z rozmaitymi dodatkami, takimi jak owoce czy zioła, by oprócz właściwości nawadniających, uzyskać też najbardziej pożądany smak.

Pamiętajmy, że domowy izotonik, ze względu na brak substancji konserwujących, znacznie szybciej się psuje, dlatego najlepiej przechowywać go w lodówce i spożyć w ciągu 24 godzin.

## Przepisy na domowe izotoniki

### 1. UNIWERSALNY

**Składniki:**
- 1 l wody
- 4 łyżeczki miodu
- ¼ łyżeczki soli

### 2. CYTRUSOWY

**Składniki:**
- 1 l wody mineralnej
- sok z 1 pomarańczy
- sok z ½ grejpfruta
- 2 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżeczki cukru trzcinowego
- ¼ łyżeczki soli morskiej
- ewentualnie: gałązka rozmarynu, kilka kostek lodu

### 3. HERBACIANY

**Składniki:**
- 1 l zielonej lub białej herbaty (przestudzonej)
- 4 łyżeczki syropu klonowego
- sok z 1 limonki
- ¼ łyżeczki soli himalajskiej
- ewentualnie: kawałek startego korzenia imbiru

### 4. MIĘTOWY

**Składniki:**
- 1 l letniego naparu z mięty
- sok z ½ cytryny
- 4 łyżeczki glukozy
- ¼ łyżeczki soli
- ewentualnie: kilka listków mięty

### 5. JABŁKOWY

**Składniki:**
- 500 ml wody
- 500 ml soku jabłkowego 100%
- 2 łyżeczki syropu klonowego
- sok z ½ cytryny
- ¼ łyżeczki soli morskiej

### 6. EGZOTYCZNY

**Składniki:**
- 750 ml wody kokosowej
- 250 ml soku pomarańczowego 100%
- 300 g zblendowanej pulpy z mango
- szczypta soli himalajskiej
- ewentualnie: kilka plastrów pomarańczy

**Sposób przygotowania:**
**Połącz ze sobą wszystkie składniki, i gotowe!**



RODZINA ZDROWIA

Intensywny trening?

Zadbaj o odpowiednie NAWODNIENIE - uzupełniaj elektrolity!

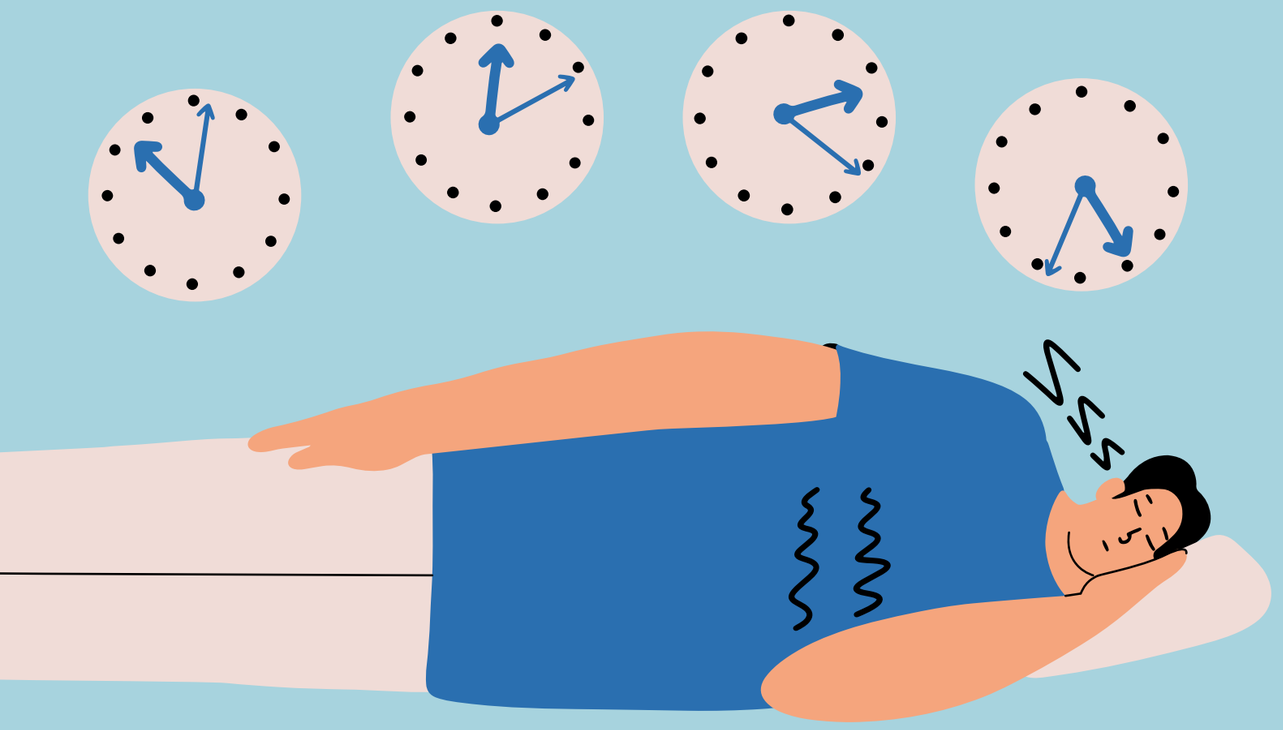
Rodzina Zdrowia
Aqualit musujący

- Gasi pragnienie
- Uzupełnia straty płynów

Suplement diety

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej diety.
Utrzymywanie prawidłowego stanu zdrowia wymaga zrównoważonego odżywiania i prowadzenia zdrowego trybu życia.

Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.pl



# Nadaj swojemu życiu ZDROWY RYTM

Każdy ma dzisiaj własną miarę sukcesu. Dla większości z nas kojarzy się on z realizacją pasji – zawodowej, podróżniczej czy w swoim hobby. Chcemy go też zawsze połączyć z udanym życiem osobistym. Problemem jest tylko to, że doba ma jedynie 24 godziny, a organizm rządzi się swoimi prawami. Nie możemy bez przerwy bombardować go zadaniami, musimy o niego również zadbać – w przeciwnym razie mogą rozpocząć się problemy ze zdrowiem.

**Kuba Krzemiński**

## Organizm to nie maszyna

Dzisiejszy świat pędzi w zawrotnym tempie, a my robimy wszystko, aby za nim nadążyć. Życie zawodowe stawiamy często ponad własne zdrowie – przepracowując się, wystawiając na stres, jedząc posiłki nieregularnie i w tak zwanym „międzyczasie". Wszystkie procesy w organizmie podlegają pewnym rytmom, o czym powinniśmy pamiętać. Zachowanie prawidłowej równowagi między układami sprawia, że nasze ciało pozostaje w harmonii, a działania są bardziej efektywne – możemy dłużej pracować bez zmęczenia, lepiej trawimy pokarmy, itp.

– *Nadmierne obciążenie pracą, przebodźcowanie, intensywne kontakty społeczne sprawiają, że tracimy łączność z własnym ciałem – przestajemy go słuchać. Łatwo wtedy przeoczyć drobne symptomy, które już wskazują na wypalenie. Zaczynamy się o nie martwić dopiero w momencie, gdy dostajemy bardzo wyraźne i mocne sygnały, które mogą już być rozpoczynającym się stanem chorobowym* – mówi dr n. med. Magdalena Cubała-Kucharska, ekspert medycyny integracyjnej.





## Co w naszym organizmie podlega rytmom?

Rytmom podlegają procesy trawienia – pomiędzy posiłkami zachodzi zjawisko Wędrującego Kompleksu Motorycznego. Posiłki powinniśmy jeść o podobnych porach, kiedy nasz organizm jest na to gotowy oraz zanim zaczniemy czuć tzw. ssanie z głodu. Co dla wielu może być zaskakujące, rytmom podlegają też procesy aktywności i odpoczynku, jak również wydzielanie hormonów (np. hormonów nadnerczy, które równocześnie są hormonami walki i ucieczki – kortyzol, adrenalina, lub hormonami odpoczynku i spokoju – noradrenalina; rytmiczne jest także wydzielanie w szyszynce melatoniny, od której zależy nasz sen).

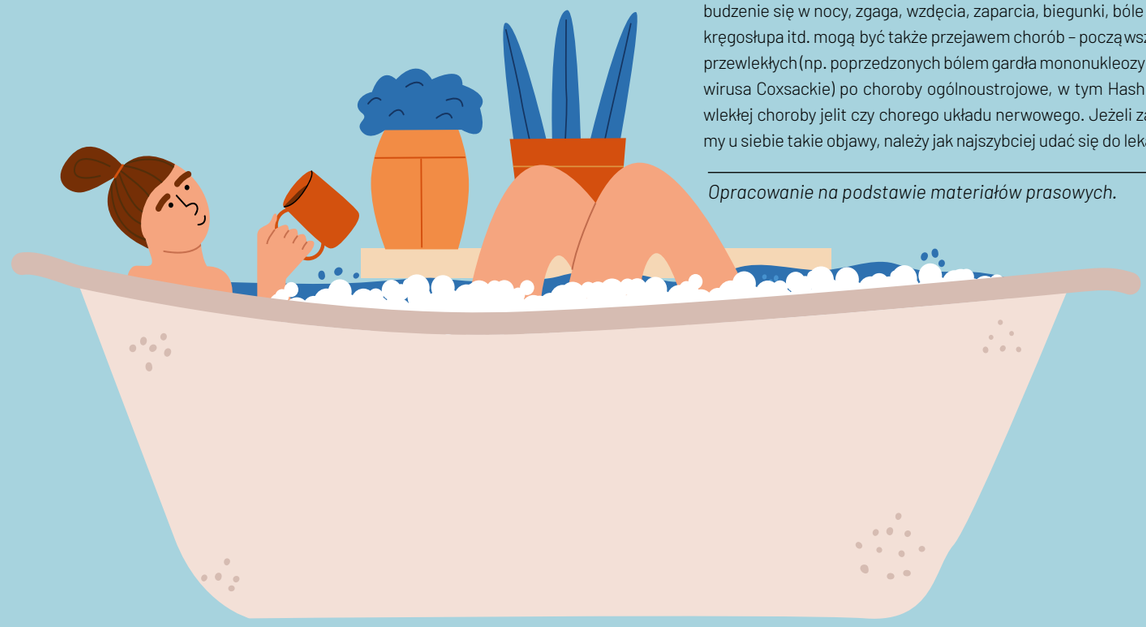
Nasza praca w ciągu dnia także podlega rytmom. Zmiany w naszym organizmie zachodzą zgodnie z porami roku, czego przykładem jest chociażby to, że wiele osób na wiosnę widzi u siebie mimowolną utratę wagi.

**Ważne jest, aby po każdych 1,5-2 godzinach pracy robić sobie przerwę na ćwiczenia. Należy jak najczęściej patrzeć na zieleń – jest to relaks, którego nic nie zastąpi. Warto też wystawiać się na światło słoneczne – wspomaga to wydzielanie witaminy D, której i tak w naszej szerokości geograficznej jest zbyt mało, i należy ją suplementować.**

## Jak obecnie zachować harmonię?

Najważniejsza jest odpowiednia ilość snu. Bez względu na to, czy jesteśmy skowronkami, czy sowami, należy spać ok. 8 godzin na dobę. Niezwykle istotne jest zadbanie o to, aby niczym przed snem się nie rozpraszać – nie załatwiać nic na laptopie czy zamęczać myśli projektami, które czekają nas w najbliższym czasie. Najlepiej wywietrzyć dobrze pomieszczenie oraz zastosować ćwiczenia oddechowe.

Ważne jest wyeliminowanie źródła niebieskiego światła – ekranu komputera czy telewizora. W pomieszczeniu przeznaczonym do spania powinien panować półmrok, który jest istotny dla regeneracji pręcików w oku – to poprawia wzrok. Kolejną niezwykle znaczącą kwestią jest regularne jedzenie posiłków. Bez względu na to, czy spożywa się ich trzy, czy pięć w ciągu dnia, należy jeść je z należytym skupieniem.



– *Trawienie zaczyna się już w jamie ustnej. W momencie, gdy pokarm dociera do żołądka, rozpoczyna się zjawisko zwane migrującym kompleksem motorycznym (MMC) – jest to proces trawienia i następnie „sprzątania" w przewodzie pokarmowym. Jedzenie w stresie, brak skupienia powoduje, że MMC nie zachodzi prawidłowo. To może prowadzić do chorób jelit, takich jak zespół rozrostu bakteryjnego w jelicie cienkim* – dodaje dr n. med. Magdalena Cubała-Kucharska.

Ważne jest, aby po każdych 1,5-2 godzinach pracy robić sobie przerwę na ćwiczenia. Należy jak najczęściej patrzeć na zieleń – jest to relaks, którego nic nie zastąpi. Warto też wystawiać się na światło słoneczne – wspomaga to wydzielanie witaminy D, której i tak w naszej szerokości geograficznej jest zbyt mało, i należy ją suplementować. Odpowiada ona nie tylko za zdrowe kości, ale także za prawidłową odporność i chroni nas przed ciężkim przebiegiem chorób wirusowych.

## Ręka na pulsie

Bóle głowy, zaburzenia koncentracji, zmęczenie, trudności w zasypianiu, budzenie się w nocy, zgaga, wzdęcia, zaparcia, biegunki, bóle mięśni, bóle kręgosłupa itd. mogą być także przejawem chorób – poczęwszy od infekcji przewlekłych (np. poprzedzonych bólem gardła mononukleozy zakaźnej lub wirusa Coxsackie) po choroby ogólnoustrojowe, w tym Hashimoto, przewlekłej choroby jelit czy chorego układu nerwowego. Jeżeli zaobserwujemy u siebie takie objawy, należy jak najszybciej udać się do lekarza.

*Opracowanie na podstawie materiałów prasowych.*

# WYBIERZ SIĘ na trekking

Marta Nowacka

**Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu staje się coraz modniejsza. I bardzo dobrze! Dzięki ruchowi w terenie otwartym dotleniamy cały organizm i wzmacniamy kondycję, szczególnie poprzez praktykowanie różnych rodzajów wysiłku. Jedną z odmian takiej właśnie, angażującej całe ciało aktywności, jest trekking. Jeśli zastanawiasz się, jak zacząć go uprawiać – wybierz wariant klasyczny i ruszaj w góry!**

## Co to jest trekking?

Trekking, zgodnie z oficjalną definicją, to *forma turystyki przygodowej lub kwalifikowanej, uprawiana w trudnych warunkach terenowych i klimatycznych* (Wikipedia). Słowo *trek*, używane na południu Afryki, oznaczało wędrówkę Burów, kolonizujących w XIX wieku kontynent, natomiast w turystyce termin *trekking* odnosił się początkowo do pieszych wędrówek w Himalajach. Nazwę tę po raz pierwszy oficjalnie wykorzystał zaś Jimmy Roberts, himalaista, uważany za ojca tego sportu i największego popularyzatora, który zaczął organizować piesze ekspedycje wysokogórskie w Nepalu (ok. 1950). Nowością było to, że mogły w nich uczestniczyć także osoby niemające zbyt dużego górskiego doświadczenia.

Wyróżnia się kilka form trekkingu. Najpopularniejszą z nich jest trekking klasyczny (górski), będący formą pośrednią między wspinaczką a pieszą wycieczką w plenerze (tzw. hikingiem), przy czym jest to aktywność raczej kilkudniowa, często w atrakcyjnej okolicy, podczas której mamy w planach pokonywanie nizinno-górskich szlaków, przełęczy oraz spanie w schroniskach czy pod namiotem. Inne odmiany tego sportu, w zależności od ukształtowania terenu wybranej trasy, to m.in.: trekking pustynny, tropikalny, lodowcowy, polarny, rzeczny, na bagnach i wulkanach. Rośnie też popularność trekkingu rowerowego.

## Zalety pieszych wędrówek

Chodzenie po górach ma mnóstwo zalet i pozytywnie wpływa na całe ciało. Piesze wyprawy poszerzają nasze horyzonty, pozwalają poznać z bliska przyrodę oraz obcować z naturą z dala od ulicznego zgiełku miasta. Umożliwiają psychiczną i fizyczną regenerację – dzięki otaczającej nas zieleni, górskiej ciszy i świeżemu powietrzu, możemy odetchnąć pełną piersią, oderwać się od dnia codziennego i uspokoić nerwy. Trekking klasyczny dotlenia i regeneruje organizm oraz niweluje stres, mając jednocześnie korzystny wpływ na mięśnie oraz stawy. Naprzemienny wysiłek tlenowy i beztlenowy doskonale wpływa też na metabolizm, przyspiesza spalanie kalorii, wzmacnia serce, rzeźbi mięśnie, zwiększa wydolność i poprawia ogólną wytrzymałość fizyczną. No i te widoki... to bezsprzeczny atrybut wypraw trekkingowych! Scenerię często tworzą wierzchołki, granie, przełęcze czy malownicze doliny – atrakcyjne krajobrazy przycią gają, a satysfakcja z osią gnięć na długo pozostaje w pamięci, dając pozytywnego kopa.

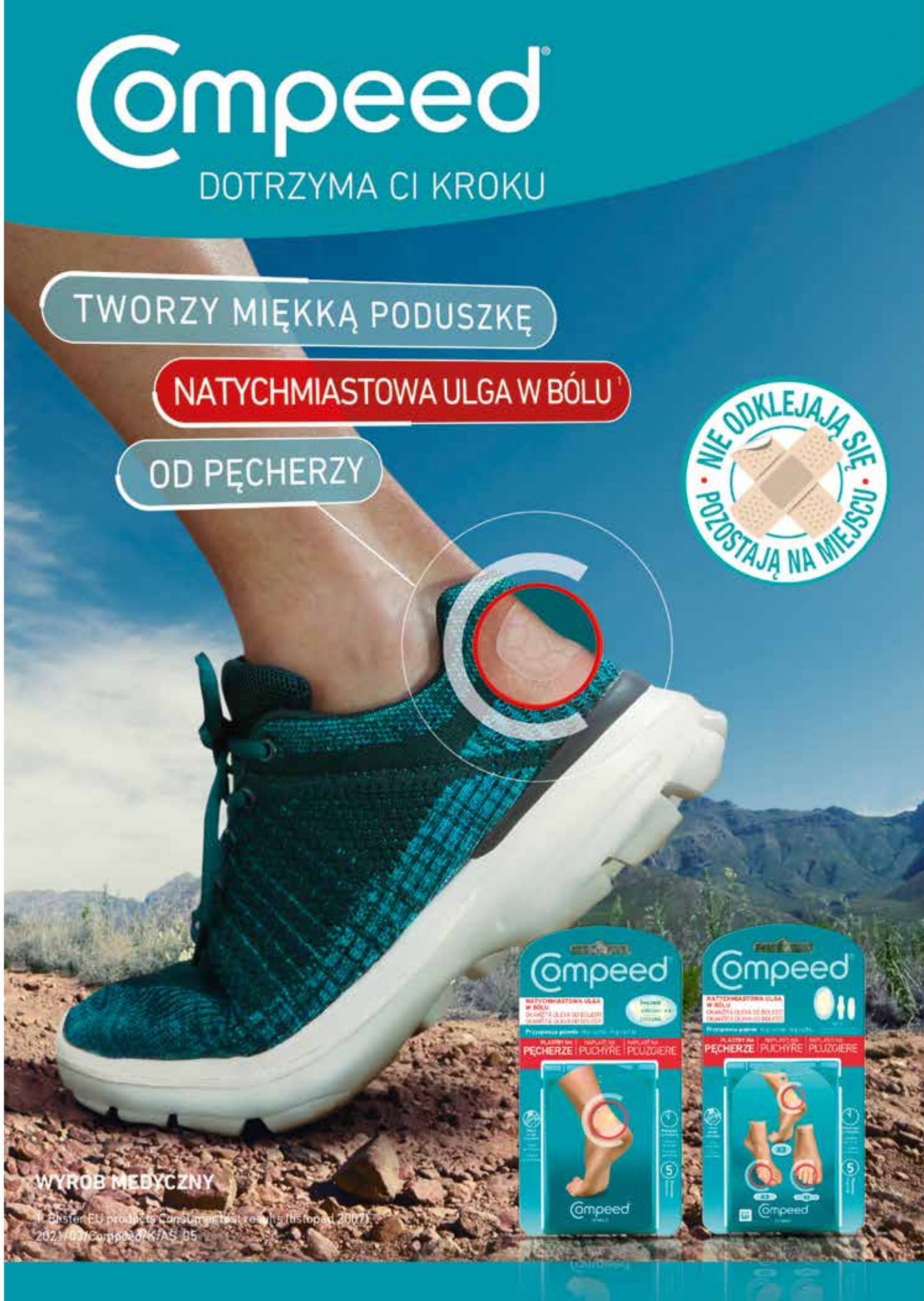
## Jak się przygotować?

Tę formę aktywności można praktykować przez cały rok, a każda pora ma swój urok. Piesze wędrówki po nizinno-górskich terenach mogą uprawiać wszyscy – zarówno zapaleni sportowcy, jak i osoby o średniej kondycji, jednak trochę krzepy fizycznej trzeba posiadać. Warto przygotować się na taką eskapadę i popracować nad wydolnością organizmu oraz zwiększeniem ogólnej wytrzymałości ciała przed wyruszeniem na szlak.

Największą pracę, poza płucami i sercem, będą wykonywały mięśnie nóg i brzucha. Ćwiczenia, które można wprowadzić do codziennych rytuałów, przygotowując się do wyprawy, są bardzo zróżnicowane. Zadbaj przede wszystkim o siłę mięśni czworogłowych i dwugłowych nóg oraz mięśni łydek. Aby wzmocnić kolana, pamiętaj o stretchingu i ćwiczeniach aerobowych na stawy. Mocny brzuch to stabilne centrum siły całego organizmu. Warto popracować też nad wytrzymałością rąk oraz pleców. Najważniejsze, by wybierać takie aktywności, które faktycznie mocno angażują daną partię mięśniową lub służą konkretnym celom. Polecane są też ćwiczenia wielostawowe, takie jak przysiady, podskoki, pajacyki, pompki czy wypady.

## Najważniejszy jest plan

Przed ruszeniem w teren przede wszystkim zaplanuj dokładnie trasę – to podstawowy punkt na liście przygotowań do wyprawy trekkingowej. Weź pod uwagę czas przejścia pomiędzy poszczególnymi jej etapami, odpoczynek oraz dostępne możliwości noclegowe. Uwzględnij długość trasy i dostosuj jej rodzaj do swoich możliwości. Na początku lepiej wybrać się na szlak w terenie nizinnym lub w niewysokich górach, np. Beskidach czy Bieszczadach.



### Jaki wybrać strój?

Strój do pieszych wypraw musi być przede wszystkim wygodny i nie powinien krępować ruchów. Najlepiej, by był on funkcjonalny i łatwy w dostosowaniu do zmian pogody (np. sportowe leginsy, t-shirt, rozpinana bluza i nieprzemakalna kurtka przeciwwiatrowa).

Warto też wybrać wygodne buty z grubą podeszwą, jednocześnie lekkie i elastyczne, a do tego nieprzemakalne. Powinny sięgać one za kostkę, co zapobiegnie ewentualnemu zwichnięciu lub nadwyrężeniu stopy.

### Co ze sobą zabrać?

Najważniejszym elementem ekwipunku każdego wędrowca jest plecak, który musi pomieścić zapas pożywienia, wodę, mapę oraz inne niezbędne w trakcie wyprawy akcesoria. Powinien być zatem funkcjonalny, no i wygodny. Warto pomyśleć też o jego osłonie.

### Gdzie na trekking?

W Polsce dostępnych jest sporo szlaków o umiarkowanej długości, zwanych średniodystansowymi, do przejścia których nie jest wymagana aż tak dobra forma czy skomplikowana logistyka. Szlak Orlich Gniazd, Główny Szlak Świętokrzyski czy Mały Szlak Beskidzki są z pewnością znane wielu osobom, ale można też spróbować swych sił na mniej rozchwytywanych, np. Głównym Szlaku Beskidu Wyspowego czy Szlaku Trzech Pogórzy.

Główny Szlak Beskidzki – najdłuższy w Polsce (496 km), to z pewnością nie jest trasa dla osób, które dopiero rozpoczynają przygodę z trekkingiem. Stanowi on wyzwanie nawet dla najbardziej zapalonych piechurów. Zaraz po nim w czołówce plasuje się Główny Szlak Sudecki (444 km) – choć przepiękny, także polecany jest raczej dla bardziej doświadczonych adeptów trekkingu.

### Koniecznie weź ze sobą!

- mapa turystyczna szlaku
- apteczka (m.in. bandaż elastyczny, opatrunki jałowe, plastry, koc termiczny, chusta trójkątna, środek odkażający rany, leki przeciwbólowe)
- woda, ewentualnie termos z gorącą herbatą
- prowiant (kanapki, suszone owoce, batoniki energetyczne)
- okulary przeciwsłoneczne
- krem z filtrem UV
- nakrycie głowy
- peleryna przeciwdeszczowa
- zapasowe skarpety
- buty na zmianę (ewentualnie)
- naładowany telefon komórkowy
- powerbank (przenośna ładowarka)
- kompas
- latarka
- gwizdek
- igła z nitką
- zapałki
- nożyk lub scyzoryk

### Warto pamiętać!

1. Przed wyruszeniem na szlak sprawdź dokładnie trasy i dostosuj je do swoich możliwości fizycznych.
2. Jeśli nie chcesz zabłądzić, trzymaj się szlaku i nie zbaczaj z wyznaczonych ścieżek! Zmniejszy to też niebezpieczeństwo spotkania z dzikimi zwierzętami.
3. Zapisz numery alarmowe, które mogą się przydać w awaryjnej sytuacji.
4. Jeśli twoje stopy łatwo się obcierają, zabezpiecz najbardziej newralgiczne miejsca przed otarciem czy odparzeniem.
5. Idąc staraj się patrzeć pod nogi, ponieważ na nierównym podłożu łatwo o kontuzję. Nie daj się zwieść pięknym widokom.
6. Pod żadnych pozorem nie stawaj na grani skalnych osuwisk i pagórków! Stąd tylko o krok od tragedii.
7. Pij wodę i pamiętaj o odpoczynku – nie trudno się przeforsować, dlatego mierz siły na zamiary. Pamiętaj, że musisz jeszcze wrócić!

Jeśli wybierasz się na trudniejszy szlak, w wysokie góry, nie zapomnij też o linkach, kijach, kasku, rakach, czekanach czy urządzeniu GPS. Jeśli podczas wyprawy planujesz spędzić noc pod chmurką, zabierz ze sobą namiot, śpiwór i niezbędne rzeczy osobiste na zmianę. Krzesiwo też może się przydać.

HARTMANN

O rany troskliwie zadbamy

Od **200 lat troskliwie dbamy o wszystkie rany** zapewniając **szeroki wybór opatrunków.** Od małych zacięć papierem, przez oparzenia, aż do ran pooperacyjnych – jakiejkolwiek opieki potrzebują Twoi bliscy możesz liczyć na nasze wsparcie.

www.hartmann.pl

Opatrunki | Plastry | Bandaże

EKSPERCI LECZENIA RAN

Wyroby medyczne

# POMÓŻ SWOJEJ SKÓRZE

## odmłodzić się na wiosnę

Beata Nowak

**Nasza skóra przez cały rok wymaga starannej pielęgnacji, jednak szczególnie na wiosnę warto poświęcić jej więcej uwagi. Po niesprzyjającym dla cery okresie zimowym, potrzebuje ona zabiegów likwidujących przemęczenie i przygotowujących ją do sezonu wiosenno-letniego.**

Matka natura ustanowiła wiosnę czasem porządków i nowego życia. Odradza się przyroda, owady i zwierzęta budują gniazda, a rodzaj ludzki otrzymuje wielki zastrzyk optymizmu i energii. Coraz cieplejsze dni i przygrzewające słońce zachęcają do działania. Warto wykorzystać ten czas nie tylko by posprzątać mieszkanie, ale także zadbać o wygląd i kondycję. Zwłaszcza skóra, zmęczona warunkami zimowymi, zasługuje na swoistą rekonwalescencję i odbudowę.

W okresie zimy, szczególnie gdy temperatura spada poniżej 0°C, pory skóry obkurczają się, wydziela się mniej potu, a gruczoły łojowe nie zapewniają odpowiedniego natłuszczenia. Zmniejsza się płaszcz lipidowy będący jej naturalną barierą ochronną. Do tego dochodzi deficyt naturalnego światła słonecznego i słabe dotlenienie. Również zimowa dieta bogatsza w węglowodany, a uboga w witaminy i mikroelementy sprawia, że na wiosnę cera jest szara, zmęczona, szorstka i zwiotczała. Chcąc poprawić jej wygląd, szczególnie w pierwszym okresie nowej pory roku, musimy wspomóc ją wieloma składnikami odżywczymi. Dotyczy to zarówno diety jak i zabiegów pielęgnacyjnych oraz leczniczych.

### Pomóc naturze

W tym czasie trzeba dostarczać dużych ilości substancji aktywnych, takich jak witaminy, prowitaminy, mikroelementy, aminokwasy, fitosterole czy hormony, które mogą wywierać korzystny wpływ na procesy metaboliczne komórek. Ich odnowa to naturalny proces zachodzący w całym organizmie. Wymiana starych komórek na nowe przebiega przez całe nasze życie. W przypadku skóry (a dokładnie czasu złuszczania się naskórka) trwa stosunkowo długo i wynosi 28 dni. Smutną rzeczywistością jest jedynie fakt, że od pewnego momentu nasz organizm nie ma już pełnej zdolności regeneracyjnej, co potocznie określamy jako efekt starzenia się.

Dobrą wiadomością jest to, że dzięki wciąż poszerzanej wiedzy specjalistów oraz przeprowadzanym zabiegom kosmetycznym i medycyny estetycznej, możemy zarówno spowolnić starzenie, jak i znacznie przyśpieszyć proces regeneracji, a przez to podarować skórze nowe życie.

### Specjalistyczne zabiegi

Wykonywane są w klinikach i gabinetach zajmujących się medycyną estetyczną. Jedną z nich jest mezoterapia igłowa, która zapewnia regenerację na poziomie komórkowym. To zabieg o działaniu nawilżająco-napinającym. Przeprowadzany jest przy pomocy urządzenia emitującego prąd o niskiej częstotliwości, który eliminuje uczucie bólu. Pozwala to na głębokie wprowadzenie składników aktywnych obecnych w nakładanych preparatach, a to wzmacnia ich działanie. W ten sposób dociera się z lekiem do źródeł problemu, objawiającego się zmarszczkami, zwiotczeniem, suchością czy cellulitem.

Pacjentce podaje się kompozycję różnych składników (np. kwasu hialuronowego w połączeniu z mikroelementami i witaminami) za pomocą iniekcji śródskórnej. Kwas hialuronowy ma zdolność do przyciągania wody, dzięki temu skóra jest lepiej nawilżona, staje się bardziej elastyczna i rozświetlona. Dla osób z tendencją do przebarwień dedykowane są środki zawierają pektyny biomedyczne hamujące ten proces. W zabiegach mezoterapii podaje się też osocze bogatopłytkowe (PRP) pozyskiwane z krwi żylnej pacjenta. Po jej odwirowaniu otrzymuje się substancję aplikowaną w wybrane miejsca na ciele, która stymuluje skórę do produkcji kolagenu i elastyny. W tym celu wykorzystuje się głównie płytki krwi, w których są aktywowane czynniki wzrostu. Dzięki temu uzyskuje się lepszą jędrność skóry, nawilżenie, a także regenerację, w efekcie czego cera staje się młodsza.

Zaleca się wykonanie od trzech do czterech zabiegów w cyklu co 10, 14 lub 28 dni – w zależności od rodzaju preparatu. Następnie po miesiącu przeprowadza się zabieg przypominający. Taka terapeutyczna seria zabezpiecza młody wygląd skóry przez okres około roku.

Inną często wykonywaną procedurą jest endermologia. Także w tym przypadku dobiera się program dostosowany do indywidualnych potrzeb pacjentki. Można zaprogramować na przykład ujędrnienie lub redukcję tkanki tłuszczowej. Wykorzystuje się tu emisję fal o częstotliwości 16 Hz, które niejako „hipnotyzują" receptory, dzięki czemu nie odczuwa się bolesności. Zabieg wykonuje się za pomocą głowicy mechaniczne oddziałującej na tkankę. W ten sposób stymuluje się fibroblasty do produkcji nowych włókien kolagenowych i elastynowych, przez co skóra staje się napięta i jędrna. Oprócz tego, przez intensywne bodźce oddziałujące na skórę i tkankę podskórną, można zredukować rozwój cellulitu oraz zapobiegać jego powstawaniu. Poprzez ruchy głowicą usprawnia się przepływ limfy, która najczęściej zalega wskutek ucisku komórek tłuszczowych. Udrożniony układ limfatyczny łatwiej odprowadza toksyny z organizmu. Oprócz tego zmniejsza się także retencja wody, czyli zatrzymywanie jej i gromadzenie w komórkach. Zabieg ten stosowany może być też w obrębie twarzy. Wywołuje mikrokrążenie poprawiające jej owal i likwiduje popularne „chomiki".

### Konsekwencja w działaniu

Najlepsze rezultaty osiągniemy stosując kompleksową pielęgnację. Po terapii skóra jest nawilżona i napięta, a kontynuacja dbania o nią w domu przedłuża ten efekt. Duże znaczenie ma odpowiedni dobór kosmetyków używanych codziennie. Warto stosować preparaty z ceramidami i lipidami, aby odbudować płaszcz hydrolipidowy naskórka. Środki pielęgnujące powinny zawierać też witaminy A, C, D oraz E. Ich wielokierunkowe działanie pomaga w regeneracji, nawilżaniu i zwiększaniu elastyczności. Regulują też procesy keratynizacji naskórka, a także blokują powstawanie szkodliwych związków w skórze.

Oczywiście, cały czas trzeba pamiętać również o dobrych nawykach żywieniowych i aktywności fizycznej. Nawet zwykłe, ale regularne spacery, pozwalają uzyskać spektakularne efekty. Nasze działania możemy wspomóc stosując niskotłuszczową dietę, bogatą w warzywa i owoce, witaminy i minerały. Ważny jest także aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu, który przyśpiesza eliminacje toksyn z organizmu.

URODA

# CO JEŚĆ, ŻEBY NIE SIWIEĆ?

Kuba Krzemiński

**Za proces siwienia może być odpowiedzialna genetyka, na którą nie mamy wpływu. Jednak siwienie może też wynikać z procesu starzenia się organizmu. Zapas pigmentu wraz z upływem czasu wyczerpuje się na zawsze, a w efekcie włosy stają się siwe. Aby opóźnić proces starzenia się organizmu warto zadbać o właściwą dietę, dostarczając do organizmu odpowiednie składniki.**

Proces siwienia związany jest z funkcjonowaniem komórek macierzystych, odpowiedzialnych za produkcję pigmentu w mieszkach włosowych. Zapas pigmentu wraz z upływem czasu wyczerpuje się na zawsze, a w efekcie włosy stają się siwe. Siwienie włosów jest naturalną cechą związaną z wiekiem i skorelowaną z chronologicznym starzeniem się włosów, ale także może być efektem silnego stresu, co potwierdzili niedawno naukowcy z Uniwersytetu w Harwardzie. Jeśli siwe włosy pojawiają się przed 20. rokiem życia, mówi się o przedwczesnym siwieniu, które może być związane ze zmianami autoimmunologicznymi, na przykład bielactwem, anemią złośliwą lub chorobami tarczycy.

## Wszystko przez nadtlenek wodoru

Według najnowszych badań naukowych, za siwe włosy odpowiedzialny jest przede wszystkim proces zwiększonej produkcji w organizmie nadtlenku wodoru, który ma działanie wybielające. W młodym wieku nadtlenek wodoru, wytwarzany przez komórki ciała, szybko ulega rozkładowi na tlen i wodór, dlatego nie wyrządza w organizmie większych szkód. Wraz z upływem lat, proces rozkładu tej substancji spowalnia się i hamuje syntezę melaniny w mieszkach włosowych, co pozbawia włosy koloru. Enzymem odpowiedzialnym za proces rozbijania nadtlenku wodoru na tlen i wodór jest katalaza.

**O siwe włosy też należy dbać. Z pozoru mogą wydawać się sztywne i szorstkie, ale w efekcie są słabsze niż włosy z pigmentem. Często ich struktura jest sucha i puszą ca się, dlatego powinno się korzystać z masek czy odżywek o działaniu silnie nawilżającym i utrzymującym hydratację we włosie.**

## Istotna suplementacja

Aby opóźnić proces siwienie lub kiedy już on występuje, powinniśmy suplementować PABA (kwas p-aminobenzoesowy lub para-aminobenzoesowy), potocznie nazywany witaminą B10. Jest on wykorzystywany przy tworzeniu się kwasu foliowego. Pozyskujemy go z wołowiny, wieprzowiny, cielęciny, podrobów, a także jajek i jogurtów czy drożdży. Ważna jest również miedź, która odgrywa istotną rolę w procesach melanogenezy. Należy jednak postępować z nią ostrożne, ponieważ można ją szybko przedawkować. Znajduje się ona w orzechach nerkowca, bananach, nasionach słonecznika czy brokułach. W diecie należy również uwzględnić witaminy z grupy B, szczególnie B12, ponieważ jej niedobór może działać na wzrost homocysteiny. Z kolei jej nadmiar może podnosić poziom nadtlenku wodoru, którego wysoka ilość w organizmie powoduje zwiększenie poziomu enzymu oksydaza ksantynowa, co przekłada się na odbarwienie się włosów. Ważny jest również kwas foliowy, występujący w ciecierzycy, białej fasoli i awokado, oraz siarka, którą znajdziemy w cebuli, czosnku, rzodkwi, rzepie czy rzeżusze.

*- Mieszek włosowy jest wyposażony w dwa rezerwuary komórek macierzystych. Pierwsze to komórki macierzyste, odpowiedzialne za przyrost włosa, a drugie to komórki macierzyste melanocytów, które tworzą pigment. Tak więc w początkowej fazie wzrostu włosa, komórki macierzyste melanocytów syntetyzują melaninę (barwnik), tak aby nowe włosy rosły z typowym dla danej osoby kolorem. Każdy mieszek opleciony jest współczulnym układem nerwowym. Tłumacząc język naukowy na bardziej przystępny można powiedzieć, że naukowcom udało się ustalić, iż ostry stres upośledza funkcjonowanie komórek macierzystych, odpowiedzialnych za produkcję pigmentu w mieszkach włosowych. To powoduje, że zapas pigmentu wyczerpuje się na zawsze, a w efekcie włosy stają się siwe* – tłumaczy Anna Mackojć, trycholog z Instytutu Trychologii.

## Dbaj o siwe włosy

O siwe włosy też należy dbać. Z pozoru mogą wydawać się sztywne i szorstkie, ale w efekcie są słabsze niż włosy z pigmentem. Często ich struktura jest sucha i puszą ca się, dlatego powinno się korzystać z masek czy odżywek o działaniu silnie nawilżają cym i utrzymują cym hydratację we włosie. Siwe włosy wymagają odpowiedniej pielęgnacji, dopasowanej indywidualnie do ich kondycji i stanu struktury. Jeśli chcemy pozostać przy siwym kolorze i nie farbować siwych włosów, można korzystać z szamponów tzw. niebieskich czy fioletowych, które zneutralizują odcień żółci czy nieestetyczne odbarwienia, wynikają ce z pozostałości czy resztkowych ilości melaniany, dają c piękny, chłodny odcień.

*Opracowanie na podstawie materiałów prasowych.*

# Co włosy mówią o Twojej diecie?

Marta Nowacka

**Kondycja naszych włosów jest ściśle powiązana z funkcjonowaniem całego ciała i obrazuje jego stan. Dużo możemy z nich wyczytać o sposobie odżywiania, a nawet stylu życia. Schorzenia skóry głowy oraz problemy związane z wypadającymi włosami to nie tylko objawy chorób, ale często również efekt źle skomponowanej diety, niewłaściwej pielęgnacji czy osłabienia organizmu.**

Włosy są odzwierciedleniem naszej osobowości i prawdziwą ozdobą! Pod warunkiem, że odpowiednio o nie dbamy i dostarczamy substancji niezbędnych do utrzymania ich w dobrym stanie. Odżywianie ich od środka jest bowiem tak samo ważne, jak stosowanie kosmetyków pielęgnacyjnych. Przyczyn wypadania włosów jest wiele, a jedną z nich jest źle dobrana dieta. Niedobór istotnych składników odżywczych, takich jak witaminy, minerały i kwasy omega-3, skutkuje słabą kondycją włosów, dlatego tak łatwo można wyczytać z nich stan naszego zdrowia.

*- Stan naszych włosów jest w dużej mierze odzwierciedleniem tego, co dostarczamy do naszego organizmu wraz z posiłkami. Nasza dieta powinna być przede wszystkim zbilansowana tak, aby nie dopuścić do niedoborów w naszym organizmie, które w pierwszej kolejności odbiją się na kondycji włosów. Warto zdawać sobie sprawę, że źle zbilansowane diety mogą zaburzać homeostazę organizmu – równowagę m.in. procesów biochemicznych w ludzkim ciele i prowadzić do niedoborów witamin oraz składników mineralnych. W efekcie skutkują nieprawidłowym odżywianiem mieszków włosowych i ogólnie złą kondycją. Włosy mogą zacząć wypadać z powodu braku dostatecznej ilości składników odżywczych* – wyjaśnia Anna Mackojć z Instytutu Trychologii.



RODZINA ZDROWIA

Vitabella

System wsparcia
Skóry, włosów i paznokci *

2 kapsułki dziennie
13 aktywnych składników
45 dni stosowania

aminokwasy | ekstrakty roślinne i z drożdży | krzemionka z bambusa | witaminy | składniki mineralne

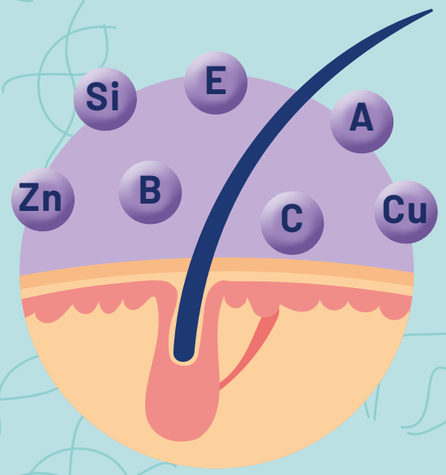
* Cynk pomaga zachować zdrowe: skórę, włosy i paznokcie

Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.pl

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej diety.
Utrzymywanie prawidłowego stanu zdrowia wymaga zrównoważonego odżywiania i prowadzenia zdrowego trybu życia.

### Czego potrzeba włosom?

Jednym z najprostszych sposobów pozbycia się problemu wypadających włosów, jest zmiana sposobu odżywiania. Dieta na mocne, zdrowe włosy powinna być bogata w produkty, będące źródłem witamin A, C, E oraz z grupy B, cynku, miedzi i żelaza oraz białka i niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, czyli substancji potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu. Co zatem powinniśmy jeść, by cieszyć się mocną i zdrową czupryną?




**Białko** – w przepisie na gęste włosy na pewno nie powinno go zabraknąć. To aminokwasy przyspieszają ich wzrost, stanowią podstawowy budulec nowych włosów i wchodzą w skład keratyny, odpowiedzialnej za strukturę włosów i paznokci. Jeżeli w naszym organizmie brakuje pełnowartościowego białka, włosy stają się cienkie, łamliwe, przerzedzają się i przedwcześnie wypadają. Jego najlepszym źródłem są: mięso, ryby, jajka oraz produkty mleczne. Białko zwierzęce zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy, w tym metioninę i cysteinę.

**Witamina A** – pobudza mieszki włosowe do wzrostu, odbudowuje komórki i keratynę. Jej niedobór objawia się rogowaceniem skóry głowy i osłabieniem kondycji włosów, które stają się łamliwe, a końcówki rozdwojone. Do diety warto włączyć wątróbkę, produkty mleczne i warzywa, np.: pomidory, marchew, seler, brokuły, bataty, natkę pietruszki czy szpinak.

**Witamina E** – stymuluje podziały komórkowe macierzy włosa, przyspieszając tym ich wzrost. Rozszerza naczynia krwionośne, które odżywiają włosy i chronią je przed uszkodzeniami. To także silny przeciwutleniacz – zabezpiecza wydzielinę gruczołów łojowych, przez co włosy są odpowiednio nawilżone. Produkty bogate w witaminę E to m.in.: oleje roślinne, oliwa z oliwek, nasiona dyni, słonecznik, len, sezam czy orzechy.

**Witamina C** – odgrywa bardzo istotną rolę w syntezie kolagenu. Jej niedobór znacznie osłabia kondycję włosów, które stają się słabe i łamliwe. Źródła witaminy C to głównie owoce (czarna porzeczka, jagody, maliny, cytrusy) oraz warzywa (papryka, szpinak, brokuły, kapusta kiszona), a także natka pietruszki.

**Witaminy z grupy B** – to szeroka gama związków, których obecność w diecie jest receptą na piękne włosy. Tiamina, ryboflamina, niacyna, biotyna, kwas foliowy czy pantotenowy, odpowiadają za produkcję aminokwasów, utrzymują prawidłowy stan skóry głowy, odżywiają mieszki włosowe. Ich źródłem są np.: mleko, jaja, mięso, podroby, ryby, pełnoziarniste produkty zbożowe, otręby, drożdże, owoce, warzywa, rośliny strączkowe, orzechy i nasiona.

**Cynk** – występuje w większej ilości we włosach niż krwiobiegu, dlatego organizm uzupełnia go sobie właśnie kosztem naszych włosów, sprawiając, że stają się one łamliwe, kruche i matowe. Niedobory cynku w diecie powodują nadmierne rogowacenie skóry, co przekłada się na wypadanie włosów. Pierwiastek ten znajdziemy w produktach spożywczych takich jak: mięso, wątróbka, kasza gryczana, ryż, otręby, płatki owsiane, kiełki pszenicy, ciecierzyca, nasiona sezamu, pestki dyni, orzechy. Białko zwierzęce zwiększa wchłanianie cynku.

**Miedź** – zależy od niej prawidłowa struktura włosów. Jej niedobór powoduje ich osłabienie, odbarwienie i zaburzenie poziomu żelaza w organizmie. Miedź znajdziemy w rybach, roślinach strączkowych, kaszy gryczanej, płatkach owsianych, pestkach dyni, ziarnach słonecznika, orzechach włoskich, laskowych oraz migdałach. Jej dobrym źródłem jest też wątróbka, chleb żytni razowy i gorzka czekolada.

**Żelazo** – to niezbędny składnik w produkcji keratyny oraz regulacji gruczołów łojowych w skórze głowy. Gdy go brakuje, włosy stają się osłabione i szybciej wypadają. Mięso, podroby, produkty zbożowe (kasza gryczana, jaglana) czy soczewica stanowią doskonałe źródło żelaza. Znajdziemy je także warzywach (buraki, szpinak, brokuły), w orzechach i nasionach, suszonych morelach oraz kakao. Lepszą przyswajalnością, niż roślinne, charakteryzuje się jednak żelazo pochodzenia zwierzęcego.

**Krzem** – jego największa ilość występuje właśnie we włosach. Jest on niezbędny do prawidłowej budowy kolagenu i odgrywa ważną rolę w biosyntezie kwasów nukleinowych DNA i RNA. Można go znaleźć np. w płatkach owsianych, kaszy jęczmiennej czy jaglanej. Krzem można również suplementować poprzez picie naparów ze skrzypu polnego.

**Nienasycone kwasy tłuszczowe** – a szczególnie omega-3, mają duży wpływ na stan włosów. Są one budulcem wielu komórek w organizmie, korzystnie wpływają na prawidłową strukturę mieszka włosowego i łodygi włosa. Dzięki nim włosy są piękne, odżywione i nawilżone. Kwasy omega-3 znajdują się głównie w tłustych rybach morskich (np. łosoś, makrela, sardynki, śledź) oraz w orzechach włoskich, migdałach, nasiona dyni, słonecznika i awokado. Do diety warto dodać również oleje roślinne (rzepakowy, lniany), oliwę z oliwek i siemię lniane.

### Co niszczy włosy?

Do produktów, których wpływ na kondycję włosów nie jest zbyt korzystny, zaliczamy m.in.: białe pieczywo, cukier, sól, kawę, mocną herbatę i alkohol. Z jadłospisu lepiej też wyeliminować słodycze, napoje gazowane oraz żywność wysokoprzetworzoną, która zawiera środki konserwujące, barwniki i spulchniacze. Warto też rzucić palenie papierosów.





# Jak prawidłowo dbać o wzrok dziecka?

Kuba Krzemiński

**Ostatnio coraz częściej słyszymy o rosnącej skali problemów ze wzrokiem, z którymi borykają się coraz to młodsze pokolenia. Wiele dzieci mierzy się z wadami wzroku, które niejednokrotnie spowodowane są uwarunkowaniami genetycznymi. Niestety, coraz częściej to nie geny, lecz my – jako rodzice, odpowiadamy za pogarszanie jakości widzenia naszych latorośli. Profilaktyka ma więc kluczowe znaczenie – o zdrowie oczu najmłodszych warto dbać już będąc w ciąży, a później robić wszystko, aby uchronić je przed postępującymi wadami narządu wzroku.**

Dzieci zdobywają wiedzę na temat świata za pomocą wszystkich zmysłów, jednak to wzrok jest z nich najważniejszy. Przyjmuje się, że dzięki niemu dociera do nas ponad 80 proc. informacji na temat otoczenia. Wzrok jest kluczowy w procesie poznawania świata, dlatego tak istotne jest, aby od najmłodszych lat zatroszczyć się o wyrobienie dobrych nawyków, przestrzegać zasad higieny i regularnie kontrolować ostrość widzenia naszych pociech.

### Jak wspomagać rozwój wzroku?

Proces rozwoju wzroku zaczyna się już w łonie matki. Jeszcze zanim dziecko przyjdzie na świat, oczy odbierają bodźce świetlne. Niemowlę widzi od urodzenia, choć pierwotnie nieostro, zauważając głównie źródło światła. Z czasem zaczyna dostrzegać wyraźne kontrasty. Pod koniec 2. miesiąca życia malec zaczyna już wodzić wzrokiem i rozpoznawać osoby, z którymi najczęściej przebywa, a w 3. wyraźnie wybierać, na co chce patrzeć – najczęściej są to proste, czarno-białe figury, poruszające się przedmioty oraz twarze osób. To dobry moment, by rozpocząć wspomaganie rozwoju wzroku dziecka. Warto m.in.:

- jak najczęściej nawiązywać kontakt wzrokowy z maluszkiem
- kupić lub samodzielnie wykonać zabawki dostosowane do etapu rozwoju wzroku dziecka. Na początku najlepiej sprawdzą się np. czarno-białe karty w duże wzory, ruchoma karuzela nad łóżeczko po 3. miesiącu życia, jak też wymagające prostej manipulacji kolorowe zabawki rozwijające koordynację oko-ręka od 6. miesiąca życia.

*– Decydujące i najbardziej dynamiczne postępy w rozwoju wzroku dziecka zachodzą w pierwszych latach życia. To wtedy rozwija się pamięć wzrokowa, zaczyna się rozróżnianie przedmiotów i mimiki twarzy, rozpoznawanie barw. Zadaniem rodziców jest więc stymulacja tego rozwoju – tak jak uczymy dziecko chodzić czy mówić – oraz zwracanie uwagi na niepokojące symptomy, takie jak unikanie kontaktu wzrokowego czy pocieranie oczu* – wyjaśnia Sylwia Kijewska, optometrystka, ekspert firmy Hoya Lens Poland.

Około 3-4 roku życia 80 proc. spośród najmłodszych widzi już jak osoby dorosłe. Miejmy na uwadze, że wzrok dzieci jest stale aktywny i odpoczywa jedynie wtedy, gdy one śpią, dlatego sen jest tak ważny dla zdrowia naszych oczu. To warunek konieczny, by wzrok był wypoczęty i gotowy do kolejnych, całodziennych zadań. Dotyczy to szczególnie dzieci i młodzieży, gdyż właśnie w początkowym okresie naszego życia najszybciej się rozwijamy i najwięcej uczymy.

### Ergonomia stanowiska do nauki

Na etapie rozpoczęcia okresu szkolnego warto zadbać o to, by maluch miał odpowiednio przygotowane stanowisko do nauki. Oprócz ergonomicznie dobranych mebli, ważne jest również właściwe oświetlenie miejsca pracy. Sama lampa sufitowa najczęściej nie wystarczy. Pamiętajmy, by lampkę na biurku ustawić tak, aby dziecko nie zasłaniało sobie światła ręką podczas pisania lub czytania.

*– Niestety bardzo złym nawykiem jest czytanie w łóżku, a zwłaszcza gdy leżymy na boku lub na brzuchu. W pierwszym przypadku każde z oczu jest inaczej obciążone, a w obu przypadkach to obciążenie jest po prostu nadmierne. Problem ten jeszcze bardziej się pogłębia, jeśli dziecko zastąpi książkę tabletem lub smartfonem. Wszelkiego typu wyświetlacze elektroniczne przy długotrwałym stosowaniu mogą być szkodliwe dla wzroku, bez względu na to czy korzystamy z nich w łóżku, czy też przy biurku. Emitują one nadmierną ilość wysokoenergetycznego światła niebieskiego, które wpływa na jakość snu i komfort widzenia. Dodatkowo sprzęty te zachęcają dzieci do aktywności w bliskich odległościach, wzmagając wysiłek, jaki muszą wykonać oczy* – mówi Sylwia Kijewska.

### Zdrowa dieta i styl życia

Wspomaganie rozwoju i dbanie o dobry wzrok najmłodszych wymaga kompleksowych i konsekwentnych działań. Ogromne znaczenie ma tu styl życia i wypracowanie dobrych nawyków na przyszłość. Pamiętajmy, że zdrowa dieta, to zdrowsze dziecko i zdrowszy jego wzrok. Dla wzroku szczególnie ważne są witaminy i antyoksydanty, dlatego warto pilnować, by dieta maluszka była bogata w różne warzywa i owoce,

szczególnie kolorowe. Istotne są też kwasy omega-3, czyli ryby, oleje, orzechy i nasiona lub pestki. Badania wykazały, że aktywność na świeżym powietrzu opóźnia rozwój krótkowzroczności, dlatego korzystne jest spędzanie z dziećmi więcej czasu na świeżym powietrzu. Wykazano, że aktywny tryb życia zmniejsza ryzyko zachorowania na szereg chorób oczu, a także na cukrzycę, która może prowadzić do ślepoty. Pamiętajmy jednak o zabezpieczeniu wzroku przed słońcem. Koniecznie zaopatrzmy się też w akcesoria do ochrony przeciwsłonecznej, takie jak okulary, posiadające niezbędne filtry UV, oraz czapki, aby osłaniać głowę przed szkodliwymi promieniami słonecznymi. Nigdy nie patrzmy też bezpośrednio na słońce.

### Kiedy należy zbadać wzrok malucha?

Wzrok dziecka należy kontrolować praktycznie od pierwszych miesięcy życia, przeprowadzając regularne badania u specjalistów ochrony wzroku. Pierwszy raz oczy u niemowlęcia badamy zaraz po urodzeniu. Jeśli nie dzieje się nic niepokojącego, kolejne kontrole powinny odbywać się odpowiednio w wieku 6, 12 i 36 miesięcy. Związek między zdrowymi oczami a rozwojem i edukacją najmłodszych jest oczywisty – dobry wzrok umożliwia nabywanie umiejętności motorycznych, językowych i ma ogromny wpływ na ogólny rozwój poznawczy. Problemy z widzeniem mogą nie tylko spowalniać proces nauki, ale także utrudniać zdobywanie zdolności społecznych i emocjonalnych. Dlatego bardzo ważnym momentem, kiedy koniecznie należy skontrolować poprawność widzenia dziecka, jest 6-7 r.ż. Od tej chwili wzrok powinniśmy badać minimum raz w roku. W wieku szkolnym kondycja wzroku u dzieci może się szybko zmieniać, gdyż gałka oczna rozwija się wraz z rozwojem malucha, który na tym etapie jest dość dynamiczny. Jest to szczególnie ważne w obecnej sytuacji, kiedy tablety i komputery stały się nieodłączną częścią procesu nauki, rozrywki i socjalizacji.

*- Dzieci od urodzenia do pierwszych kilku lat życia są dalekowzroczne, czyli rodzą się z tzw. fizjologicznymi plusami. Z czasem wada ta powoli ustępuje i w idealnej sytuacji powinna zatrzymać się na zerze. Niestety, u coraz większej grupy tak się nie dzieje i dalekowzroczność przechodzi w krótkowzroczność* – wyjaśnia Sylwia Kijewska. I podkreśla, że problemy z widzeniem dotykają coraz szerszego grona najmłodszych:

*- Obecnie odsetek dzieci w wieku szkolnym, u których stwierdzona została wada wzroku, systematycznie wzrasta. Według badania przeprowadzonego na zlecenie Hoya Lens Poland, zdiagnozowaną wadę wzroku posiada prawie połowa (47 proc.) polskich dzieci w wieku od 3 do 15 lat. Najczęściej stwierdzaną wadą jest krótkowzroczność (62 proc.), co trzeci młody pacjent cierpi na astygmatyzm (32 proc.). Ponad 16 proc. dzieci boryka się natomiast z dalekowzrocznością. Niepokoi fakt, że blisko 1/3 rodziców zauważyła pogorszenie wzroku dziecka w trakcie pandemii* – tłumaczy optometrystka.

### Co powinno nas zaniepokoić?

Regularne kontrole u specjalisty ochrony wzroku pozwolą wykryć ewentualne nieprawidłowości na wczesnym etapie. Mimo to, warto na co dzień obserwować dziecko i sposób, w jaki patrzy na przedmioty w domu czy w szkole. Symptomy, wskazujące na możliwość pogorszenia się wzroku malucha, uważny rodzic może dostrzec samodzielnie i koniecznie zgłosić się na badanie kontrolne w sytuacji, kiedy dziecko:

- siada zbyt blisko telewizora lub tablicy, zbyt blisko trzyma książkę podczas czytania albo kartkę przy pisaniu lub rysowaniu – dzieci mające trudności z widzeniem często próbują zrekompensować sobie tę niedogodność podchodzeniem do przedmiotów blisko lub trzymaniem ich bliżej twarzy
- często mruży oczy lub zdradza inne objawy dyskomfortu, takie jak pocieranie oczu, przechylanie głowy podczas patrzenia na przedmiot czy nadwrażliwość na światło
- ma trudności z koordynacją ręka-oko lub ciało-oko podczas zajęć ruchowych, np. łapanie piłki, jazda na rowerze – łatwo przyczynę tych problemów upatrywać w dziecięcej nieporadności, ale często spowodowane są one problemami z widzeniem
- ma problemy z koncentracją i skłonność do rozpraszania uwagi – przyczyn takiego zachowania może być więcej, ale może to być również efekt problemów ze wzrokiem; maluch, który gorzej widzi, szybciej traci zainteresowanie czynnościami, które wymagają pracy w bliży, takimi jak np. rysowanie, czytanie czy układanie puzzli.

Specjalista – okulista lub optometrysta, wykona dziecku szereg badań, które potwierdzą, czy ma ono wadę wzroku i pozwolą na dobranie optymalnego sposobu jej korekcji. Bardzo ważne jest to, by z taką wizytą nie czekać kilka miesięcy. Wiele wad u najmłodszych jest postępujących, więc nie bagatelizujmy problemów – w tej sytuacji liczy się czas. W przypadku krótkowzroczności, zwlekanie o pół roku i brak odpowiedniej korekcji w tym czasie, może oznaczać przyrost wady nawet o jedną lub dwie dioptrii. Niestety zdarza się, że na pierwszą wizytę okulistyczną przychodzą dzieci z niedowidzeniem rzędu 60 procent.

### Jak zniwelować negatywny wpływ ekranów?

Mamy do czynienia z epidemią krótkowzroczności wśród naszych pociech. Do najważniejszych jej przyczyn, poza obciążeniem genetycznym, zaliczyć należy długotrwałą pracę wzrokową w bliskich odległościach, taką jak np. czytanie, pracę na komputerze, tablecie czy korzystanie ze smartfona. Warto pamiętać, że im dłużej na nie patrzymy, im mniejsze urządzenie i w bliższej odległości od oczu, tym bardziej niekorzystny wpływ ma to na nasz wzrok. Dotyczy to wszystkich, ale w szczególności zgubne jest w przypadku dzieci i młodzieży. Niestety, najczęściej jest tak, że im wcześniej u malucha pojawi się krótkowzroczność, tym szybciej postępuje i tym większe wartości osiąga. Czy jako rodzice mamy na to jakiś wpływ?

*- Warto nauczyć dzieci, by – nawet jeśli dużo czasu spędzają przed monitorem, robiły sobie regularne przerwy. Tu można zastosować zasadę 20-20-20, czyli po każdych 20 minutach wysiłku wzrokowego 20 sekund przerwy, w trakcie której dziecko ma patrzeć na odległość co najmniej 20 stóp, czyli co najmniej 6 metrów. Po prostu daleko* – mówi Kijewska. *- Dobrze jest wyjrzeć przez okno lub wykonać kilka ćwiczeń fizycznych. Przypominajmy im też o częstym mruganiu. Badania pokazują, że wpatrując się w monitor mrugamy o połowę mniej niż w normalnej sytuacji. A mruganie to podstawa dla utrzymania prawidłowego poziomu nawilżenia oka. Zaburzenie tego procesu może prowadzić do tzw. zespołu suchego oka, którego objawem jest m.in. mniej ostre widzenie sprawiające, że dziecko jeszcze bardziej się wysila, by coś lepiej zobaczyć* – dodaje.

Dobry wzrok jest kluczem do rozwoju fizycznego najmłodszych, sukcesu w szkole i ogólnego dobrego samopoczucia. Specjaliści ochrony wzroku zalecają regularne przeprowadzanie badań przesiewowych wzroku u dzieci, począwszy od noworodków, w okresie niemowlęcym (od sześciu miesięcy do jednego roku) i przez cały okres ich lat przedszkolnych i szkolnych. Im wcześniej wykryty zostanie problem z oczami, tym szybciej można zalecić odpowiednie leczenie, aby zapewnić skuteczną korekcję wzroku i korzyści na całe życie.

*Opracowanie na podstawie materiałów prasowych.*

# Czy Twoje dziecko jest bezpieczne W INTERNECIE?

Maciej Robak

**Temat bezpieczeństwa w sieci jest stale aktualny. Dotyczy zarówno dorosłych użytkowników, jak i dzieci. Jednak to właśnie najmłodsi powinni być objęci największą ochroną. Czy rodzice zawsze wiedzą, co ich pociechy robią w Internecie?**

Państwowy Instytut Badawczy NASK, skupiający badaczy akademickich i praktyków z zakresu socjologii, data science, prawa, kognitywistyki i antropologii, od lat zajmuje się też problematyką bezpieczeństwa cyfrowego. W najnowszym badaniu „Nastolatki 3.0" odniósł się do niebezpieczeństw wynikających z nieograniczonego kontrolą rodzicielską korzystania z Internetu.

### Nieakceptowalne wzorce

Czyli tzw. patostreamy. To mówiąc najogólniej, zamieszczane w sieci materiały eksponujące przemoc fizyczną i słowną, używające wulgaryzmów i prezentujące – jak sama nazwa wskazuje, patologiczne, niezgodne z ogólnie przyjętymi normami i wartościami zachowania. Truizmem jest uświadamianie, jak te przekazy mogą wypaczyć system wartości i wpłynąć na zachowanie nastoletniego dziecka. Zwłaszcza, że często ekspozycja na te treści zbiega się z buntem okresu dorastania, problemami w szkole czy chęcią zaistnienia w grupie rówieśniczej. Jak mówi Marta Witkowska, ekspertka ds. edukacji cyfrowej NASK: *- Oglądanie pototreści szkodzi dzieciom – naraża na trudne emocje, zniekształca obraz relacji międzyludzkich, buduje fałszywe przekonania na temat rzeczywistości.*

Wyniki badań osób dorosłych wskazują, że ponad dwie trzecie rodziców (66 proc.) uważa, że ich dzieci nie miały kontaktu z patostreamami. Jedynie 12 proc. respondentów potwierdza, że miały. Niepokojący może być też fakt, że aż co piąty rodzic (20 proc.) nie ma wiedzy na ten temat. W grupie młodych respondentów, 17 proc. przyznało, że jest odbiorcami takich treści. Na pytanie dlaczego je oglądają, odpowiadają, że z ciekawości, nudów, dla rozrywki, przez przypadek albo w wyniku polecenia przez znajomego.

Rola rodziców na tym etapie jest trudna do przecenienia. Trzeba minimalizować negatywny wpływ takich treści na rozwój najmłodszych, poprzez – jak podkreśla Marta Witkowska, *interesowanie się tym, co ich dzieci robią online, a także tłumaczenie, dlaczego niektóre materiały w sieci nie służą młodym ludziom, nawet jeśli wydają się atrakcyjne i śledzą je lub komentują ich znajomi*. Ekspertka zwraca uwagę na jeszcze jedną, niezwykle istotną kwestię – *wśród nastolatków są nie tylko odbiorcy takich przekazów, ale także twórcy*. Aktywność młodych ludzi w tym zakresie może świadczyć już o dłuższym obcowaniu z niewłaściwymi treściami, fascynacją nimi i chęcią zaistnienia przez dziecko w tym systemie wartości.

Autorzy raportu podkreślają: - *Jeśli rodzice uznają konkretny przekaz za niewłaściwy dla prawidłowego rozwoju czy bezpieczeństwa dziecka, powinni zareagować – zgłosić taki materiał administratorowi strony/serwisu oraz porozmawiać z synem lub córką o możliwych konsekwencjach kontaktu ze szkodliwymi treściami*.

### Kontakty z nieznajomymi

Obecnie najniebezpieczniejsze są relacje online, nawiązywane przez dzieci z nieznajomymi. Nie ma dnia, żeby w przestrzeni publicznej nie pojawiały się ostrzeżenia przed tego typu sytuacjami. Internet umożliwia zachowanie anonimowości przez wystarczająco długi czas, by skrzywdzić młodego człowieka. Technologie sztucznej inteligencji potrafią tworzyć nieistniejących ludzi, uczestników wielu forów, włącznie z ich biografiami czy wizerunkami. Z ostatniego raportu „Nastolatki 3.0" wynika, że 85,9 proc. ankietowanych nie spotkało się z osobą dorosłą poznaną w Internecie i jest to wyższy odsetek niż w 2016 roku – wtedy bowiem, dla porównania, wskaźnik ten wyniósł 76,9 proc. - *Choć to znaczna większość, niepokoi fakt, że wśród nastolatków, którzy jednak zdecydowali się na takie spotkanie, prawie co czwarty nikogo o tym nie poinformował!* – czytamy w opracowaniu.

**Nastolatki zawsze miały i mieć będą swój świat, środowiska, grupy rówieśnicze czy fascynacje subkulturowe – jest to wpisane w rozwój każdej osoby. Rolą rodzica jest świadome, nienachalne i delikatne monitorowania tych aktywności. Bunt młodego człowieka nie jest niczym złym, pod warunkiem, że nie jest inspirowany szkodliwymi i niebezpiecznymi wartościami.**

### Sexting

Fascynacja poznawania własnego ciała i burza hormonów okresu dorastania sprzyja także innym ryzykownym zachowaniom. Rośnie zainteresowanie przesyłaniem swoich intymnych zdjęć postronnym osobom. Fakt, że zdecydowana większość badanych nastolatków (91,7 proc.) deklaruje, że *nie zdarzyło jej się otrzymać nagiego lub półnagiego zdjęcia za pośrednictwem Internetu czy telefonu komórkowego, a 96,9 proc. zaprzecza z kolei, że wysłało tą drogą swoje intymne zdjęcia*, nie powinien jednak usypiać czujności rodziców i opiekunów. Po pierwsze, wyniki mogą nie być do końca miarodajne, zważywszy na pewną wstydliwość tematu (część respondentów mogła zwyczajnie nie powiedzieć prawdy), po drugie – nawet w oficjalnych wynikach znaleźli się niepełnoletni potwierdzający tego typu zachowania.

Rozmowa z nastolatkami na ten temat wymaga dobrej relacji i wzajemnego zaufania na linii rodzic-dziecko. Często bowiem dotyczyć może też sfery uświadamiania seksualnego i uczuć. Niestety, nie wszyscy opiekunowie podejmują te tematy. W takim przypadku nieuświadomienie nastolatka może spowodować, że stanie się on ofiarą szantażu, a zdjęcia intymne – narzędziami cyberprzemocy.

### Świadomość rodzica

Nastolatki zawsze miały i mieć będą swój świat, środowiska, grupy rówieśnicze czy fascynacje subkulturowe – jest to wpisane w rozwój każdej osoby. Rolą rodzica jest świadome, nienachalne i delikatne monitorowania tych aktywności. Bunt młodego człowieka nie jest niczym złym, pod warunkiem, że nie jest inspirowany szkodliwymi i niebezpiecznymi wartościami.

Internet dostępny z każdego miejsca i w każdym urządzeniu elektronicznym daje młodym ludziom poczucie niczym nieskrępowanej wolności, a czasami też wręcz bezkarności. Nie wykluczymy tego, bo w tym kierunku zmierza współczesność. Musimy jednak zrobić wszystko, by nasze dzieci nie zostały skrzywdzone i nie były pod presją złych wzorców. Poszerzanie wiedzy w tym zakresie należy do rodzicielskich obowiązków. W przypadku wątpliwości możemy znaleźć ich rozwiązanie na stronie Ministerstwa Cyfryzacji: GOV.pl/niezagubdzieckawsieci – regularnie publikowane są tam porady i przydatne wskazówki. Warto skorzystać też z możliwości, jakie w tym zakresie daje technologia, np. aplikacja mOchrona, przygotowana przez NASK, w ramach działań Ogólnopolskiej Sieci Edukacyjnej, do pobrania bezpłatnie na smartfony, tablety i komputery.

# POZBĄDŹ SIĘ tytoniowego nałogu!

Marta Nowacka

**Chociaż palenie papierosów powoli wychodzi z mody, to według badań GIS w Polsce nadal nie może się z nimi rozstać ponad 20 proc. kobiet i 30 proc. mężczyzn. Walka z nałogiem nie jest prosta, ale jest możliwa. Jeśli nie działa na Ciebie rosnąca cena wyrobów tytoniowych ani prośby bliskich, może inne powody przekonają Cię do definitywnego rzucenia palenia? Wszak kilka tysięcy toksycznych związków oraz dziesiątki substancji rakotwórczych, które wdychamy wraz z dymem papierosowym, z pewnością nie pozostaną bez wpływu na Twoje zdrowie.**

Na świecie około miliard osób jest uzależnionych od palenia papierosów, z czego 780 milionów deklaruje, że chce skończyć z nałogiem. W Polsce proporcje są podobne – aż 80 proc. spośród 8 milionów palaczy (wg danych CBOS) chciałoby rzucić palenie. Co ich powstrzymuje? Niestety, zaledwie 30 proc. z nich ma dostęp do narzędzi, które mogłyby im w tym pomóc (np. terapia grupowa czy preparaty farmakologiczne). Smutna rzeczywistość jest bowiem taka, że ostatecznie tylko 1-2 osobom na 100 udaje się wygrać z uzależnieniem. Dlaczego tak się dzieje? Brakuje motywacji, silnej woli czy wsparcia? Jak skutecznie uwolnić się od palenia?

### Zdrowie – najwyższa cena

Jak wynika z obliczeń Banku Światowego, każdego roku globalna gospodarka traci 1,4 biliona dolarów przez osoby uzależnione od nikotyny. W Polsce nakłady finansowe przeznaczane na leczenie – w tym hospitalizację palaczy, szacuje się na poziomie 10 mld zł, ale straty spowodowane utraconą produktywnością mogą osiągać wartość nawet 50 mld zł. Środki z podatków od produkcji i sprzedaży wyrobów tytoniowych, jakie wpływają do państwowego budżetu (w 2019 r. było to 28,7 mld zł), nie pokrywają więc wszystkich kosztów i strat.

Najwyższą ceną, którą ponoszą sami palący, jest jednak ich zdrowie, a nawet życie. Rocznie na świecie z powodu uzależnienia od nikotyny umiera 8 mln ludzi, z czego ok. 3/4 to palacze czynni, zaś pozostała 1/4 ofiar to osoby narażone na bierne wdychanie dymu tytoniowego. Dym z papierosów zawiera bowiem aż ok. 7 tys. związków toksycznych, w tym ponad 70 rakotwórczych! Jak wynika z danych, palenie powoduje ok. 15 rodzajów nowotworów, choroby płuc i oskrzeli, serca, a także udary mózgu, zawały serca, zgorzele (gangreny), tętniaki, nadciśnienie, miażdżycę i wiele innych.

### Najważniejsza jest decyzja

Już sama chęć rzucenia papierosów i podjęcie decyzji w tej kwestii jest pierwszym i najważniejszym krokiem na drodze do uwolnienia się od uzależnienia. Nałóg palenia tytoniu jest traktowany jako choroba przewlekła, a podstawą rozpoczęcia leczenia jest zrozumienie problemu i uświadomienie sobie ogromu szkód, które wyrządza on naszemu zdrowiu.

Co można zyskać decydując się na rezygnację z przerw na papierosa? Motywacji do podjęcia takiej decyzji zapewne jest wiele. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) stworzyła nawet listę ponad 100 powodów, dla których warto rzucić palenie, wśród których przeważają te związane z negatywnym wpływem na zdrowie. Każdy ma też swoje indywidualne argumenty, które najskuteczniej mogą zmotywować do zerwania z nałogiem.

## Korzyści z rzucenia palenia

- Eliminacja wielkiego czynnika ryzyka utraty zdrowia
- Efektywniejsze leczenie innych chorób
- Poprawa wydolności fizycznej i samopoczucia
- Opóźnienie procesów starzenia się skóry
- Polepszenie smaku i węchu
- Ograniczenie szkodliwego wpływu na otoczenie
- Oszczędność pieniędzy

Nie ma się więc nad czym zastanawiać czy szukać kolejnych wymówek. Najwyższy czas pozbyć się nałogu raz na zawsze! Jak podkreślają eksperci, na pierwsze efekty odejścia od palenia nie trzeba wcale tak długo czekać.

## Odbudowujące się zdrowie

- **po 20 minutach od wypalenia ostatniego papierosa obniża się tętno i ciśnienie krwi wraca do normy**
- **w ciągu 12 godzin normuje się poziom dwutlenku węgla we krwi**
- **po 24 godzinach płuca zaczną się oczyszczać**
- **po 3 dniach nikotyna zostaje usunięta z organizmu, zaczynamy intensywniej czuć smaki i zapachy**
- **w perspektywie 3 miesięcy poprawia się krążenie i zwiększa się czynność płuc**
- **kaszel i duszności mogą ustępować w ciągu 1-9 miesięcy**
- **po 5 latach abstynencji następuje obniżenie ryzyka udaru mózgu**
- **w ciągu 10 lat śmiertelność w wyniku raka płuc zmniejsza się o połowę**
- **w ciągu 15 lat ryzyko wystąpienia chorób serca zbliża się do poziomu osób niepalących**

### Palenie wcale nie uspokaja

Nie wierz w mity – papierosy wcale nie pomagają w rozładowywaniu napięć. Tak uważają jedynie palacze, a w rzeczywistości jest wręcz odwrotnie! Palenie zwiększa stres, ponieważ spadek poziomu nikotyny w organizmie, który ma miejsce kilkanaście razy w ciągu dnia, prowokuje rozdrażnienie, napięcie psychiczne i obniżenie koncentracji. Nikotyna pobudza ciało, powoduje ogólne ożywienie i podnosi ciśnienie tętnicze. W chwili zapalenie papierosa w mózgu uwalnia się dopamina, czyli hormon szczęścia, przez co palacz osiąga chwilową ulgę – dlatego właśnie funkcjonuje mylne przekonanie, że palenie uspokaja. Od czego zatem zacząć, by skutecznie rzucić nałóg tytoniowy i zmniejszyć ryzyko powrotu do niego?

### Jak rzucić palenie?

Uwolnienie od nałogu nie następuje z dnia na dzień. To proces ciągły i długotrwały, i bardzo indywidualny. Oddziałuje on na silną wolę, psychikę oraz układ nerwowy. Powoduje też stres – już samo odstawienie uzależniającej substancji jest znacznym czynnikiem stresogennym dla całego organizmu.

Najważniejsze jednak, że masz już cel i podjąłeś słuszną decyzję. Wiesz, co Cię motywuje do rzucenia palenia. Opowiedz o tym najbliższym i poproś ich o wsparcie i zrozumienie, bo pierwsze dni bez papierosa mogą być trudne – dla Ciebie i dla nich.

Nie bój się prosić o pomoc. Skonsultuj się ze specjalistą – lekarzem lub farmaceutą, skorzystaj z ich wiedzy. Wyspecjalizowane placówki i ośrodki wsparcia funkcjonują również w formie teleporad. W przejściu przez najtrudniejszy etap może pomóc farmakoterapia, która może nawet podwoić szansę na efektywne rzucenie palenia (np. leki zawierające cytyzynę).

Przejmij kontrolę nad nałogiem. Podstawową siłą w walce z obniżonym nastrojem jest Twoja psychika. Uwalnianie się od uzależnienia to stan przejściowy. W chwilach zwątpienia przypominaj sobie, dlaczego chcesz z nim zerwać.

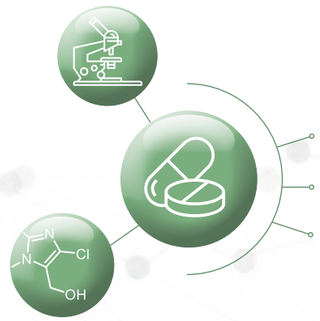
Nagradzaj się za małe sukcesy i bądź dla siebie wyrozumiały. Jeśli zdarzą Ci się słabsze momenty i zapalisz, nie poddawaj się, lecz postaraj się wyciągać lekcję z takiej sytuacji. Pamiętaj, że rzucanie palenia to proces i tylko nielicznym osobom udaje się to za pierwszym razem. Średnio potrzebnych jest 7-8 prób, by ostatecznie pozbyć się nałogu. Nie zrażaj się niepowodzeniami, tylko przygotuj się do zmiany, która w końcu nastąpi. Trzymamy kciuki! ❤

## Rzuć palenie krok po kroku!

1. **Załóż *dzienniczek palacza* i notuj ilość wypalanych papierosów, godzinę, miejsce, okoliczności oraz powód.**
2. **Przyjrzyj się swoim nawykom związanym z paleniem – w jakich momentach masz największą ochotę, by sięgnąć po papierosa?**
3. **Wypisz powody, które skłaniają Cię do rzucenia palenia oraz korzyści, jakie niosą one ze sobą.**
4. **Wybierz pierwszy dzień bez papierosa – najlepiej taki, w którym będzie niewiele okoliczności sprzyjających paleniu.**
5. **Powiedz najbliższym, że rzucasz palenie – ich wsparcie i wyrozumiałość na pewno się przydadzą.**
6. **Znajdź swoją metodę na zastąpienie papierosa (tzw. strategia zastępcza).**
7. **Schowaj akcesoria związane z paleniem (zapałki, zapalniczka, popielniczka).**
8. **Staraj się przebywać w miejscach, gdzie obowiązuje zakaz palenia (centrum handlowe, biblioteka, siłownia, kino).**
9. **Dbaj o to, by nie zabrakło Ci zajęć – nuda sprawia, że myśli zaczynają krążyć wokół papierosa, więc znajdź zajęcie dla wolnych rąk.**
10. **Wizualizuj siebie, jako osobę niepalącą, wolną od nałogu!**

NASZA WIEDZA – **TWOJE ZDROWIE**

Dzięki nieustannemu rozwojowi, innowacyjnym procesom oraz nowoczesnym produktom z sukcesem dbamy o zdrowie ludzi na świecie.




10% przychodów ze sprzedaży inwestowane w badania i rozwój

Nowoczesne postacie farmaceutyczne naszych produktów i zaawansowane technologie

Innowacje chronione patentami

www.krkapolska.pl

KRKA

*Żyć zdrowym życiem.*

# Rabka Festival – Międzynarodowy Festiwal Literatury Dziecięcej

**13-16 lipca 2022, Rabka-Zdrój**
**www.rabkafestival.pl**
**www.facebook.com/rabkafestival**

To jedyny w Polsce festiwal literacki odbywający się w uzdrowisku przeznaczonym specjalnie dla dzieci – organizowany jest od 2014 roku w Rabce-Zdroju. Na wypoczynek przyjeżdżają tu osoby z całej Polski i z zagranicy, a więc jest to wspaniała okazja do wzajemnego poznania się i nawiązania przyjaźni.
Gośćmi Festiwalu są wybitni twórcy, dla których jest to nie tylko czas spotkań z czytelnikami, ale także możliwość wzajemnych rozmów i inspiracji, z których rodzą się ciekawe projekty artystyczne. Organizatorzy starają się, żeby podczas festiwalowych spotkań dzieci nie były biernymi widzami, ale by miały okazję tworzyć samodzielnie pod okiem Mistrza i przekonać się, że każdy może być kreatywny, jeśli uwierzy w siebie i odważy się rozwijać swoje talenty.
Tematem przewodnim tegorocznego festiwalu są „korzenie". Organizatorzy chcą pokazać, jak ważna jest tradycja, z której wyrastamy, oraz że to, co u ludzi o innych korzeniach odmienne, zasługuje na szacunek i zainteresowanie, bo czyni nasz świat ciekawszym i bardziej kolorowym.

# PYRKON Festiwal Fantastyki

**17-19 czerwca 2022, Poznań**
**www.pyrkon.pl**
**www.facebook.com/Pyrkon**

Pyrkon to przede wszystkim ludzie – fani fantastyki, twórcy, producenci, wystawcy i... Ty, ponieważ Pyrkon to fantastyczne miejsce spotkań. Liczba uczestników festiwalu jest ogromna – od 600 osób w roku 2000 do ponad 52 000 w roku 2019! W najbliższej edycji do ich dyspozycji będzie ponad 14 000 m2 powierzchni wystawienniczej z książkami, komiksami, odzieżą, gadżetami i wszystkim, co kochają geeki.
Pyrkon to bogactwo wyboru i wydarzenia pełne różnorodności – dziesiątki sal wypełnionych warsztatami, wykładami, wystawami, konkursami i pokazami cosplay, a strefa dziecięca to jedno z tych magicznych miejsc, gdzie bawi się każdy – od najmłodszych do najstarszych uczestników. Festiwal posiada bogatą tradycję – w tym roku będzie miała miejsce jubileuszowa XX edycja.

# Wings for Life World Run

**8 maja 2022, cały świat**
**www.wingsforlifeworldrun.com/pl**
**www.facebook.com/WingsForLifeWorldRun**

Dołącz do największego charytatywnego biegu na Ziemi! Na całym świecie, dokładnie o tej samej godzinie, wystartują wszyscy ci, którzy chcą wspomóc tych, którzy nie mogą już biec.
Wings for Life World Run nie ma minimalnego dystansu ani oficjalnej linii mety – sam ustalasz swój cel, bo... to meta goni uczestników! A dokładniej – Samochód Pościgowy, który wyrusza 30 minut po starcie. Kiedy Cię złapie, kończysz wyścig!
Ale ścigasz się nie tylko dla siebie, lecz przede wszystkim w szczytnym celu. Całkowity dochód z imprezy i opłat startowych jest bowiem przekazywany na badania nad rdzeniem kręgowym, by pomóc w odnalezieniu metody leczenia jego urazów.
Wszyscy uczestnicy startują jednocześnie – **8 maja 2022, o godz. 13:00** lokalnego czasu. Pobiegnij zatem wraz z tysiącami osób – w Biegu Flagowym w Poznaniu lub w dowolnym miejscu na ziemi z aplikacją mobilną, mierząc się z wirtualnym samochodem pościgowym.





# Targ Ekosfera Stara Piekarnia

**w każdą sobotę, ul. Gromadzka 24c, Kraków**
**www.facebook.com/targekosfera**

TARG EKOSFERA
STARA PIEKARNIA

Targi ekożywności Ekosfera Stara Piekarnia to wyjątkowe miejsce na mapie Krakowa. Producenci, rolnicy i firmy z branży eko zamknięci pod jednym dachem czekają na świadomych klientów co sobotę od 7 do 14. Można tu znaleźć certyfikowane, ekologiczne produkty z całej Polski, bezpośrednio od rolników i ludzi którzy kochają swoją pracę! Pojawiają się wystawcy, którzy oferują m.in. tradycyjnie wędzone wędliny, sery i nabiał domowej roboty, ryby prosto z najlepszych giełd rybnych, warzywa i owoce wolne od chemii i pestycydów, miody z małopolskich pasiek, chleby na naturalnych zakwasach i wiele innych. To miejsce pachnące kawą, doskonałym jedzeniem i przepełnione uśmiechem.

# Matka Aptekarka

**Blog parentingowy**
**www.matkaaptekarka.pl**

Nazywam się Ana Krysiewicz i jestem farmaceutką z 12-letnim doświadczeniem. Na co dzień doradzam w aptece, jakie leki i preparaty wybrać, co najlepiej służy skórze niemowląt i jakie kosmetyki powinna stosować przyszła mama. W tematyce dziecięcej czuję się jak ryba w wodzie, postanowiłam więc zebrać swoją wiedzę w jednym miejscu – na własnym blogu.
Dzielę się tu moimi doświadczeniami oraz spostrzeżeniami, bo wiem, jak trudne mogą być początki rodzicielstwa. W przystępny sposób przekazuję wiedzę na temat właściwego stosowania i dawkowania leków oraz suplementów u dzieci, kobiet w ciąży i mam karmiących piersią. Przygotowuję zestawienia, rankingi oraz porównania suplementów i kosmetyków, uczę jak prawidłowo pielęgnować skórę najmłodszych oraz pomagam kompletować wyprawkę dla noworodka i przyszłej mamy.

Matka APTEKARKA

# Dlaczego kochamy. Naukowe kulisy najbliższych więzi

**Anna Machin, Wydawnictwo Słowne**

Skąd w teorii społecznej wzięła się magiczna liczba 150? Co to jest relacja paraspołeczna? Odpowiedź na te i na wiele innych fascynujących pytań znajdziecie w tej książce.
Miłość. Uczucie, z którym każdy z nas się w życiu zetknął, choć dla każdego oznacza trochę coś innego. Antropolożka Anna Machin bierze na warsztat wszystkie jego znane aspekty, a jest ich niemało. Miłość może być przecież rodzicielska, romantyczna, przyjacielska, może określać relację fana z ulubionym artystą, wyznawcy z Bogiem albo opiekuna ze zwierzęciem domowym. Wszystkie jej odmiany są równie ważne i zasługują na uznanie, a także na bliższe przyjrzenie się mechanizmom jej powstawania. Autorka to właśnie robi – bierze ten fascynujący splot Natury i Kultury, jakim jest miłość, na warsztat badawczy. W pogoni za odpowiedzią na pytanie, skąd się bierze miłość i dlaczego wszyscy tak bardzo jej potrzebujemy, Machin przywołuje dowody z tak odmiennych dziedzin, jak genetyka, farmakologia i dyscypliny wspólnie określane mianem neuronauki. Jej wywód jest fascynujący, a jednocześnie przystępny dla laika.

PO GODZINACH...

BAJKI CIOCI KRYSI

# Farminka dba o ząbki

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.
Posłuchajcie bajki dziś.
Do dziewczynki przyszedł miś.

Farminka się ucieszyła,
kiedy misia zobaczyła.
- Co u Ciebie mój kochany,
czyżbyś był dziś niewyspany?

Misiu zrobił smutną minkę,
po czym spojrzał na dziewczynkę.
- Ach Farminko, spać nie mogę,
dlatego wybrałem się w drogę.

Chciałbym od Ciebie porady,
bo już sam nie daję rady.
Boli pyszczek, gryźć nie mogę.
- Jakże ja Ci w tym pomogę?

Pomyślała wnet Farminka.
A, że bardzo mądra była,
okulary założyła.
- Usiądź misiu na krzesełko.

W jego pyszczek wnet zajrzała,
wszystkie ząbki obejrzała.
- Mój ty misiu, mój kochany,
jesteś trochę zaniedbany.

Żeby brzuszek pełen był,
i żebyś spokojnie śnił.
Potem ząbki umyjemy,
pastą je wyszczotkujemy.

Spójrz misiu na tego zajączka,
co kica sobie po łączkach.
Je marchew oraz warzywa,
od warzyw zdrowia przybywa.

Dzisiaj zbadam cię źdźiebełko.
Otwórz buzię, pokaż ząbki.
Misiu usiadł więc przykładnie,
Farminka za to dokładnie

Ząbki Twoje nieczyszczone
i dziąsła zaczerwienione.
Zaczynamy dziś kurację,
ale najpierw zjedz kolację.

Ząbki trzeba myć dokładnie,
wtedy miś wygląda ładnie
Rano, wieczór, po jedzeniu,
nie ma kłamstwa w tym stwierdzeniu.

Misiu, dużo jesz słodyczy,
ta prawda Ciebie dotyczy.
Słodycze to nie warzywa,
od cukru zdrowia ubywa.

Rzekła Farminka do misia
- Tak mówiąc między nami,
spotkałeś kiedyś na łące
zajączka z chorymi ząbkami?

# quiz

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

**1. Rekonstrukcja uśmiechu polega na:**
a) wstrzyknięciu botoksu do ust
b) uzupełnieniu braków uzębienia
c) spożywaniu hormonu szczęścia w codziennej diecie

**2. Ósemki, czyli tzw. zęby mądrości:**
a) należy bezwzględnie usuwać
b) nie wyrastają już w obecnych pokoleniach
c) mogą być przydatne w stabilizacji protetycznej

**3. Leczenie kanałowe zębów polega na:**
a) usunięciu chorej lub martwej miazgi
b) usunięciu resztek korzenia z dziąsła
c) aplikacji fluoru w istniejące ubytki

**4. Ile zębów mlecznych ma dziecko?**
a) 16
b) 20
c) 24

**5. Próchnica u dzieci:**
a) nigdy nie występuje
b) dotyczy tylko zębów stałych
c) może zaatakować już w wieku niemowlęcym

**6. Zalecana dzienna dawka spaceru wynosi minimum**
a) 5 minut
b) 15 minut
c) 30 minut

**7. Antybiotykooporność:**
a) jest spowodowana szczepieniami
b) dotyczy tylko państw afrykańskich
c) może być skutkiem nadmiernego przyjmowania antybiotyków

**8. Bronchodilatatory to leki:**
a) odczulające
b) rozszerzające oskrzela
c) wykrztuśne

**9. Medycyna estetyczna:**
a) zajmuje się przede wszystkim profilaktyką i działaniami rekonstrukcyjnymi starzejącej się skóry
b) zajmuje się rekonstrukcją uśmiechu
c) to inaczej chirurgia plastyczna

**10. Środków przeciwbólowych:**
a) nie można przedawkować, bo są dostępne bez recepty
b) nie można popijać mlekiem
c) nie powinno się przyjmować w nadmiarze

**11. Dieta dla seniora:**
a) nie istnieje, to wymysł marketingowy
b) powinna zawierać dużo cukru, bo glukoza to energia
c) powinna zawierać dużo wapnia i magnezu

**12. Przyczyną otyłości może być:**
a) niedobór soli w organizmie
b) stres
c) spanie w salonie połączonym z kuchnią

**13. Wady wzroku u dzieci mogą być spowodowane:**
a) przesiadywaniem przed ekranami urządzeń elektronicznych
b) zbyt długim spaniem
c) brakiem okrycia głowy w zimne dni

**14. Patostreamy to najogólniej:**
a) patologiczne treści w Internecie
b) treści opisujące patologię chorób w Internecie
c) wirusy internetowe

**15. Jedna pszczoła w ciągu swojego życia produkuje:**
a) 1 łyżeczkę miodu
b) pół kilograma miodu
c) 1 kilogram miodu

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

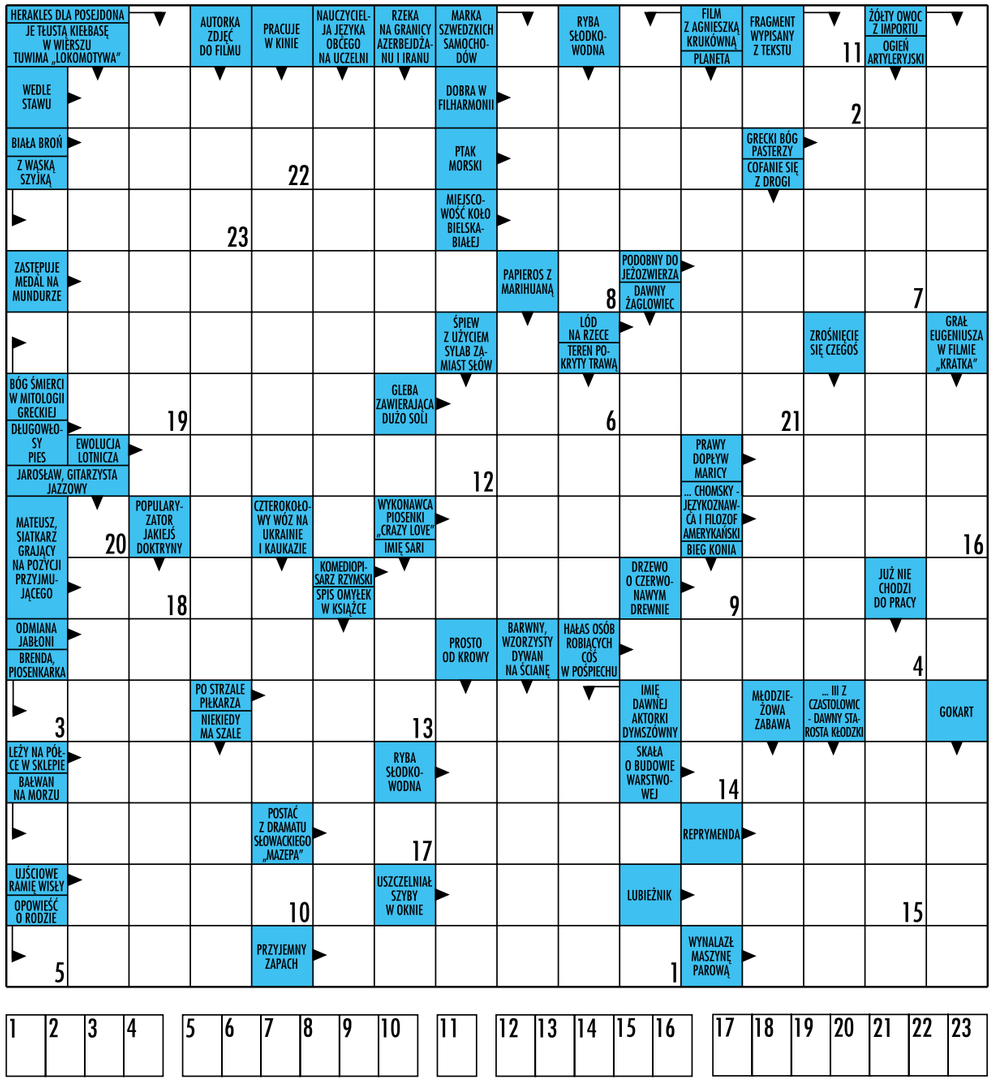




# KĄCIK MALUCHA

## ZNAJDŹ 10 RÓŻNIC!

# KRZYŻÓWKA




| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

## KONKURS

Rozwiąż krzyżówkę i wygraj książkę pt.: **„Dlaczego kochamy. Naukowe kulisy najbliższych więzi"**, której krótki opis zamieściliśmy na stronie 61. Przygotowaliśmy łącznie 5 egzemplarzy nagród, które trafią do laureatów naszego konkursu. Zwycięzcami zostaną osoby, które jako pierwsze prześlą nam poprawne rozwiązanie. Hasło należy wysłać na adres: redakcja@rodzinazdrowia.pl w tytule wiadomości wpisując „Krzyżówka – wiosna/lato 2022".
Oprócz hasła, w samej wiadomości prosimy o podanie imienia, nazwiska oraz miejsca zamieszkania. Na Państwa zgłoszenia czekamy **do końca maja 2022 roku**.
Wyniki konkursu zostaną ogłoszone w kolejnym numerze naszego 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:
**Anna** z Zawiercia
**Iwona** z Wołczyna
**Joanna** z Mysłowic
**Klaudia** z Osieka Jasielskiego
**Leokadia** z Wołczyna

Nestlé NANCARE

NIEZWYKŁE WSPARCIE OD 1. DNIA ŻYCIA

Suplementy diety
specjalnie dla niemowląt i dzieci




Probiotyk
przy biegunce i antybiotykoterapii

Błonnik GOS/FOS
przy zaparciach

Witamina D
dla wsparcia odporności

Zapytaj w aptece lub kup online
www.zdrowystartwprzyszlosc.pl

SUPLEMENT DIETY

# Zabak®

## DOKUCZAJĄ CI TAKIE OBJAWY?

**SWĘDZENIE** **ŁZAWIENIE** **ZACZERWIENIENIE**

DOSTĘPNY BEZ RECEPTY

# PRZECIWALERGICZNE KROPLE DO OCZU

**LECZENIE SEZONOWEGO ALERGICZNEGO ZAPALENIA SPOJÓWEK**




- *Także dla dzieci > 3 roku życia*
- *Ważne 3 miesiące po otwarciu*
- *Tylko 1 kropla 2x dziennie*

ZA/2022/03/037

ZABAK, 0,25 mg/ml, krople do oczu, roztwór. 1 ml zawiera 0,345 mg wodorofumaranu ketotifenu, co odpowiada 0,25 mg ketotifenu. Roztwór klarowny, bezbarwny do lekko brązowo-żółtego. **Wskazania do stosowania:** Objawowe leczenie sezonowego alergicznego zapalenia spojówek. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** LABORATOIRES THEA 12, rue Louis Blériot 63017 CLERMONTFERRAND CEDEX 2 FRANCJA. **Przedstawiciel podmiotu odpowiedzialnego:** Thea Polska Sp. z o.o., ul. Cicha 7, 00-353 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.