



RODZINA ZDROWIA

21

MAGAZYN DLA CAŁEJ RODZINY
WRZESIEŃ - LISTOPAD 2020

ISSN 2449-6324
www.rodzinzdrowia.pl

♥
**JAK SZYBKO
ZASNAĆ
i dobrze
spać?**

s. 16

♥
**Home
office**
- KOMFORT
CZY UDRĘKA?

s. 24

TEMAT NUMERU

**Zadbaj
o swoją
odporność!**

s. 6

♥
**ABC
PARZENIA
HERBATY**

s. 40

Zakiszone zdrowie - niezwykła moc na wyciągnięcie ręki

s. 50



Dr Check FC500

BEZDOTYKOWY
TERMOMETR
NA PODCZERWIEN'

- Przebadany klinicznie
- Szybki pomiar
- Pomiar temperatury ciała, otoczenia i powierzchni
- Alarm gorączkowy w przypadku podwyższonej temperatury
- Pamięć 30 pomiarów
- Podświetlany wyświetlacz
- Plastikowe etui w zestawie

FC500
BEZDOTYKOWY
TERMOMETR
NA PODCZERWIEN'
NON-CONTACT
INFRARED
THERMOMETER

**2 lata
gwarancji
od drzwi do drzwi**

 **Diagnosis S.A.**
Gen. W. Andersa 38A
15-113 Białystok, Polska
www.diagnosis.pl

 0197

Droży Czytelnicy,

okres wakacyjny nieco przytłumił naszą czujność i zachowawczość, pozwolił nam zapomnieć o obostrzeniach związanych z wirusem SARS-CoV-2... ale wirus cały czas był – i nadal jest – aktywny! Zbliża się jesień, epidemiolodzy ostrzegają przed drugą falą zachorowań. Zadaliliśmy sobie pytanie, czy można coś zrobić i jakoś się przygotować na ten drugi epizod? Okazało się, że słowo klucz to odporność, której – na łamach tego numeru – przyjrzelśmy się szczególnie. Znajdziecie tu informację o tym: jak wysiłek fizyczny pomaga w budowie układu immunologicznego; o wzmacniaczach i niszczycielach odporności. Piszemy o znaczeniu zdrowia psychicznego w walce z infekcjami, o tym jak głębokie oddychanie nie tylko nas uspokaja, ale również wzmacnia nasz organizm.

W trudnym czasie pandemii w sposób szczególny musimy mieć na uwadze naszych seniorów, warto się zastanowić, czy któryś z naszych sąsiadów nie jest samotny i pozostawiony samemu sobie – pamiętajcie, czasem wystarczy krótka rozmowa, a jeżeli ponownie zostaniemy zamknięci w domach to i małe zakupy, które dla nas nie stwarzają ogromnego obciążenia, a dla nich mogą stanowić problem nie do przeskoczenia.

Przyszłym, jak i młodym mamom, polecamy artykuły o cukrzycy ciążowej oraz o doradcach laktacyjnych – kim są i czym się zajmują, z jakimi problemami warto się do nich zgłaszać? Skoro o problemach mowa... wyjaśniamy, czy określenia, które stosujemy zamiennie, jak lekarz rodzinny, lekarz POZ i lekarz pierwszego kontaktu, faktycznie oznaczają to samo.

Na fanów łamigłówek tradycyjnie już czeka krzyżówka z nagrodami. Życzę Państwu – szczególnie na najbliższe miesiące – dużo zdrowia i siły do walki z wszelkimi infekcjami, tymi drobnymi, jak i tymi, przed którymi wszyscy się wzbraniamy.

Zapraszam do lektury!

Patryk Hypa
redaktor naczelny



WARTO WIEDZIEĆ	URODA
4. Ocet jabłkowy – złoty eliksir życia Marta Nowacka	36. Rytuał oczyszczania twarzy Agnieszka Wilczek
TEMAT NUMERU	ZRÓB TO SAM
6. Jak przygotować się na jesień? mgr farm. Małgorzata Zięba	38. Test na anginę i CRP – szybka pomoc, gdy dziecko ma infekcję
8. Wysiłek na zdrowie! Wzmocnij układ odpornościowy ćwiczeniami Marta Nowacka	40. ABC parzenia herbaty Gertruda Niwelska
10. Wzmacniacze i niszczyciele odporności dr n. farm. Iwona Zawadzka-Bielska	42. Zapraw się na zimę! Marta Nowacka
12. Odporność na COVID-19 mgr farm. Małgorzata Zięba	44. Domowe mleka roślinne Marta Nowacka
ZDROWIE PSYCHICZNE	ZDROWIE NA TALERZU
14. Odetchnij głęboko Gertruda Niwelska	46. Żelazo i cynk w organizmie ludzkim Adam Sołtan
ZDROWIE W PIGUŁCE	48. Zapomniane owoce jesieni Marta Nowacka
16. Jak szybko zasnąć i dobrze spać? Gertruda Niwelska	WIEDZA NA ZDROWIE
Z WIZYTĄ U SPECJALISTY	50. Zakiszone zdrowie – niezwykła moc na wyciągnięcie ręki Marta Nowacka
18. Certyfikowany Doradca Laktacyjny – pierwsza pomoc w karmieniu piersią dr n. farm. Magdalena Stolarczyk	52. Jak radzić sobie z katarą przy przeziębieniu?
20. Lekarz rodzinny a lekarz pierwszego kontaktu Jakub Kurowski	54. Colostrum – na odporność? dr n. farm. Iwona Zawadzka-Bielska
22. Jaka menopauza u matki, taka u córki? mgr farm. Małgorzata Zięba	56. Sposób na odporność mgr farm. Małgorzata Zięba
DOMOWE SOS	58. Cyfrowe zmęczenie wzroku – dolegliwość, o której wie tylko 15 procent z nas
24. Home office. Komfort czy udręka? Maciej Kurowski	FAKT CZY MIT?
26. Kichaj na przeziębienie! Marta Nowacka	60. Dogoterapia – pies terapeuta Marta Nowacka
STREFA SENIORA	CO, GDZIE, KIEDY?
28. Długie życie w dobrym zdrowiu Jakub Kurowski	62. Nowości książkowe, rozrywka, ciekawe miejsca
30. Trudny czas dla rodziny – opieka nad seniorami z demencją Maciej Kurowski	ROZRYWKA
W DOBREJ FORMIE	64. Quiz
32. Marszem po zdrowie Marta Nowacka	65. Kącik malucha
KĄCIK DIABETYKA	66. Krzyżówka
34. Cukrzyca ciążowa – czym jest i jakie jest jej leczenie? mgr Milena Kuzaka	



MAGAZYN „RODZINA ZDROWIA” NR 21 wrzesień - listopad 2020 r. | **KONTAKT:** redakcja@rodzinazdrowia.pl | **WYDAWCA:** Farmateka Sp. z o.o., Szopienicka 77, 40-431 Katowice

REDAKTOR NACZELNY: Patryk Hypa, 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, 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 Farmateka Sp. z o.o. nie zastępuje porady lekarskiej, stanowi jedynie źródło informacji. W przypadku problemów ze zdrowiem należy bezwzględnie skonsultować się z lekarzem.

Ocet jabłkowy

– złoty eliksir życia

Jego wszechstronne zastosowanie w kuchni i kosmetyce oraz działanie lecznicze znano i doceniano już 5 tysięcy lat p.n.e. w starożytnym Egipcie, a później Grecji i Rzymie. Sam Hipokrates – ojciec medycyny, stosował ocet jabłkowy jako naturalny antybiotyk i środek antyseptyczny, i zalecał go, w połączeniu z miodem, na przeziębienie i kaszel. Czy dziś nadal pamiętamy o tym, jaki cudowny eliksir znajduje się w zasięgu naszej ręki?

 Marta Nowacka

Ocet jabłkowy powstaje w wyniku fermentacji jabłek z dostępem tlenu – podczas psucia się owoców tworzy się słaby alkohol, który za sprawą bakterii z rodzaju *Acetobacter* i drożdży, obecnych w powietrzu, zamienia się w ocet, czyli kwas octowy. Można powiedzieć, że tak naprawdę jest to po prostu zepsute wino jabłkowe, jednak możliwości jego zastosowania oraz właściwości, nie tylko lecznicze, są nieocenione!

Co zawiera ocet jabłkowy?

Wpływ na prozdrowotne walory octu ma z pewnością jego bogaty skład. Zawiera on witaminy: A, C, E, P i witaminy z grupy B, minerały: potas (odpowiedzialny za dobrą pamięć i koncentrację, korzystnie wpływa na nerki i serce), wapń (wzmacnia kości i zęby), żelazo (niezbędne dla krwi), magnez, miedź, krzem, sód, fosfor, a także enzymy (dbają o poprawność reakcji chemicznych w organizmie), pektyny (regulują ciśnienie krwi oraz poziom cholesterolu, przyspieszają metabolizm i usuwają z organizmu trujące substancje, jednocześnie ułatwiając trawienie), bioflawonidy oraz kwasy: octowy, cytrynowy, mlekowy i jabłkowy. Na uwagę zasługuje szczególnie wysoka zawartość witaminy E, zwanej witaminą młodości – to naturalny antyutleniacz, który chroni nasze ciało przed starzeniem się, dba o prawidłowy wzrok, chroni przed bezpłodnością, miażdżycą, zawałem, zapobiega powstawaniu komórek rakowych i hamuje ich wzrost.

Właściwości octu jabłkowego

Korzystnych właściwości octu jest mnóstwo. Stosowany wewnętrznie wykazuje działanie antybakteryjne i antygrzybicze dzięki kwaśnemu pH, wzmacnia układ odpornościowy, reguluje trawienie i wspomaga metabolizm, usuwa toksyny z organizmu, obniża poziom glukozy we krwi, pobudza produkcję czerwonych krwinek, reguluje ciśnienie, pomaga zapobiegać miażdżycy, neutralizuje szkodliwe działanie wolnych rodników, poprawia stan naczyń krwionośnych, świetnie wpływa na skórę, poprawia koncentrację i dodaje energii, likwiduje zaparcia i biegunki, leczy bóle stawów i reumatyzm, obniża gorączkę, łagodzi dolegliwości menstruacyjne.

By skorzystać z jego dobroczynnego działania wystarczy 2-3 razy dziennie wypijać po ok. 2-3 łyżeczki octu jabłkowego rozpuszczonego w szklance przegotowanej wody. Dla polepszenia smaku można dodać łyżeczkę miodu. Pierwszą porcję najlepiej wypić z samego rana na czczo, a kolejne między posiłkami (po jedzeniu).

Uwaga: osoby z chorobą wrzodową powinny unikać tej mikstury!

Ocet jabłkowy można stosować także zewnętrznie, np. do płukania jamy ustnej (nasze babcie leczyły nim pleśniawki) oraz gardła podczas stanów zapalnych i infekcji (przeziębienie, kaszel, angina, grypa). Zapobiega to też osadzaniu się kamienia naczyniowego. Stosowany bezpośrednio na skórę łagodzi też dolegliwości takie jak: swędzenie, egzemy, wypryski, krosty, odciski. Pomaga również przy oparzeniach, także tych słonecznych (podrażnione miejsca należy przemywać rozcieńczonym w wodzie octem) dzięki działaniu antyseptycznemu i przeciwbólowemu.

Płukanie włosów octem zapobiega ich wypadaniu, przetłuszczaniu i nadaje im piękny połysk. Używa się go też do okładów przynoszących ulgę w bólach głowy, a także przy różnego rodzaju stanach zapalnych stawów. Wcierany w skórę pomaga w leczeniu żyłaków i likwiduje obrzęki nóg, a rozcieńczony może posłużyć nam za tonik do twarzy czy naturalny dezodorant (wystarczy odrobinę roztworu wetrzeć w skórę pod pachami).

A w kuchni?

Ocet jabłkowy można używać oczywiście nie tylko dla zdrowia i urody, ale też w kuchni jako składnik sosu do sałatek, zamiast soku z cytryny, na przykład w połączeniu z oliwą z oliwek. Sprawdza się też doskonale jako dodatek do zup czy past kanapkowych oraz składnik marynat (zmiękcza mięso) i zalew.

Inne zastosowania

Ten cudowny specyfik przyda się także jako pomocnik każdej pani domu. Uniwersalny płyn do sprzątania otrzymamy po rozcieńczeniu octu z wodą – sprawdza się w kuchni, łazience oraz jako środek do mycia szyb, luster czy podłóg. Nerozcieńczony z kolei pomoże w usunięciu kamienia. Muszki owocówki też go uwielbiają i łatwo dają się złapać w pułapkę – wlej trochę octu do miseczki i przykryj folią spożywczą ponakłowaną widelcem.

Idealnie zastąpi również płyn do zmiękczenia tkanin i ułatwi pozbycie się nieprzyjemnych zapachów z deski kuchennej, którą wystarczy posypać sodą oczyszczoną, a następnie polać octem i poczekać, aż wytworzy się piana. Po godzinie (najlepiej zostawić na noc) spłukujemy ją obficie wodą i gotowe.

Zrób go sam

Chociaż ocet jabłkowy można kupić praktycznie w każdym sklepie spożywczym, to smak tego domowego, przygotowanego samodzielnie, jest najbardziej niepowtarzalny i wyjątkowy. I wcale nie jest to trudne. Warto zrobić go więcej ze względu na jego prozdrowotne właściwości i praktyczne zastosowanie w domu. To prawdziwy eliksir zdrowia i urody! ♥



Domowy ocet jabłkowy

Składniki:

- 1 kg dojrzałych jabłek (najlepsze odmiany to antonówka, reneta, papierówka, bojken)
 - 1 l letniej, przegotowanej wody
 - ½ – 1 szkl. cukru (jabłka słodkie wymagają mniej cukru, a kwaśne więcej)
- Podane ilości można multiplikować.

Sposób przygotowania:

Przygotowanie nastawu jest niezwykle proste i nie zajmuje wiele czasu. Dokładnie umyte i osuszone jabłka (całe, ze skórką, bez ogonków) pokrój w kostkę i umieść w dużym, wyparzonym słoju. Zalej przegotowaną, ostudzoną i osłodzoną wodą. Słoik przykryj gazą i przymocuj sznurkiem, by nic nie dostało się do środka w trakcie fermentacji. Odstaw go w ciemne i ciepłe miejsce na 2 do 5 tygodni – tyle czasu trwać będzie fermentacja w zależności od temperatury oraz ilości cukru zawartego w wykorzystanych jabłkach.

Ocet jest gotowy, gdy woda przestaje się pienić i nie tworzą się już nowe bąbelki. Kiedy to nastąpi przelej go przez gazę do szklanych, wyparzonych butelek i dokładnie zakręć. Przechowuj w chłodnym miejscu. Właściwie przygotowany charakteryzuje się przyjemnym, delikatnym zapachem jabłek i słodko-kwaśnym, octowym smakiem oraz charakterystycznym żółto-brązowym (złocistym) kolorem. Jego mętność to zaleta, nie wada octu.

Uwaga:

Ważne jest, by wszystkie kawałki jabłek były całkowicie zanurzone w wodzie, inaczej może pojawić się pleśń, a wtedy ocet nie będzie się nadawał do spożycia. Jabłka można przycisnąć np. małym talerzem albo szklanką, ale w taki sposób, by nie ograniczać dostępu tlenu, który jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania bakterii octowych. Raz dziennie zamieszaj zawartość słoja drewnianą lub plastikową łyżką, by zapewnić równomierny dostęp tlenu.

Jak przygotować się na JESIEŃ?



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.

Dlaczego boimy się jesieni? Bo poddajemy się stereotypowi myślenia. Bo tak czuje większość. Mniej słońca, krótsze dni, niższe temperatury. Plucha, mgły i deszcze...

Za nami wakacje pełne słońca i wspomnień. Jeszcze niedawno morze i plaża, bikini i zabawa. I... nagle koniec, przeszło. Tak szybko... już? Znowu trzeba czekać cały rok?

Po pierwsze – nie ma wyjścia – trzeba przyjąć, że jesień była, jest i będzie. I najważniejsze... minie. Jesienią jest zimno, jest plucha, jest ciemno, ale czy to od razu powód popadania w apatię? Czas się nie zatrzyma. Nie mamy na to wpływu, ale mamy wpływ na to, jak postrzegamy to, co się dzieje dookoła. Bo być może to nie jesień nam przeszkadza, a my przeszkadzamy jesieni?

Postrzeganie jesieni i codzienności w tym tak niełatwym, obecnym czasie ma olbrzymie znaczenie nie tylko dla naszego samopoczucia, ale przekłada się także na nasze zdrowie, odporność i podatność na infekcje. Zadbajmy przede wszystkim o swą higienę psychiczną. Dni są co prawda krótsze, ale można otulić się ciepłym kocem ze szklanką herbaty cytrynowo-imbrowej i zagłębić w ukochaną lekturę lub dobry film.

Stop maruderom

Widujemy się ze znajomymi, ale wybieramy mądrze. Jeżeli spotkania to z ludźmi obdarzonymi cudowną cechą – braku przymusu narzekania. Narzekanie, złorzeczenie i marudzenie powinno być uwzględnione w kodeksie karnym i zagrożone wykluczeniem ze społeczeństwa na lat kilka. Narzekaczom mówimy stanowcze NIE. Myśl, słowo, jak wszystko – jest energią. To naukowo udowodnione. I ma wielką moc moderowania naszego zachowania. Co nie znaczy też, że trzeba wpisywać się w trendy pseudo pozytywnego myślenia. Nie o to chodzi. Nasz styl życia i podejścia do niego powinien być naturalny, wypływać z nas, nie z narzuconych zewnętrznych kanonów: masz się uśmiechać, być miłym, grzecznym i wiecznie zadowolonym.

Odpuść i... zwolnij

Jeżeli nie podoba Ci się jesień, przyjmij to do wiadomości, ale zapytaj: dlaczego? A potem... odpuść, bo nie zmienisz jej w wiosnę, nawet gdybyś się uśmiechał do wszystkich od rana do wieczora. Żadne podejście do jesieni nie jest złe. Ono po prostu takie jest, jest twoje. Ale jeżeli ta pora roku cię przytłacza i ocierasz się o granice depresji, to znaczy, że coś trzeba zmienić.

Natura w naszej szerokości geograficznej nie bezpodstawnie wymyśliła taką porę roku, która mówi: zwolnij. Jeżeli aktywność fizyczna to ta sprawiająca przyjemność: joga, medytacje, sauna, delikatne rozciąganie.

Czas na regenerację

Doskonałą propozycją na jesienny spadek energii jest masaż. Można zdecydować się na masaż sportowy, rozluźniający czy powięziowy – taki, który zrelaksuje głębsze struktury mięśniowe. Warto poszukać też masażu ajurwedyjskiego – wykonywany jest on ciepłymi olejami, od stóp do głów, daje głębokie rozluźnienie i oczyszcza organizm.

Obecna chwila ma służyć regeneracji organizmu, a nie jego nadmiernej eksploatacji. Regeneracja to również dieta zawierająca kiszone ogórki i kapustę (bezcenne naturalne probiotyki), powidła i dżemy ze śliwek, dyni, jabłek (potężne witaminowe i energetyczne bomby). Domowy olej z kwiatów dziurawca (uśmierza ból mięśni i regeneruje skórę), syrop z kwiatów mniszka (rewelacyjny w przypadku kaszlu i podrażnionego gardła). Jeżeli jeszcze nie pieczesz chleba na zakwasie i nie znasz ajurwedyjskiego masła gee, to jest czas, aby się w ten temat zagłębić.

Włączenie w dietę dyni, czosnku i cebuli daje potencjalne zabezpieczenie przed infekcją. Dynia – królowa jesiennych ogrodów, to nie tylko standardowa zupa czy placki. Można z niej przygotować również domowe wino (ambrozja jesiennych spotkań).

Ruch na świeżym powietrzu

Pamiętajmy, że nie ma złej pogody dla aktywności fizycznej – wystarczy odpowiednia odzież. Złota zasada mówi: wychodzisz biegać – masz czuć lekki chłód, wsiadasz na rower – ma Ci być za ciepło. To daje komfort termiczny w czasie ruchu. Kontakt z naturą ma bezcenny wpływ na nasze samopoczucie, dlatego szczególnie jesienią nie powinno zabraknąć wszelkich form ruchu w otwartej przestrzeni.

Każdy może spacerować podziwiając uroki wczesnej czy późnej jesieni. Mgła i deszcz niosą z sobą tyle obrazów, ile jesteśmy w stanie dostrzec. Szczęśliwi ci, którzy mają domowe zwierzę. Pies czy kot kochający bezwarunkowo, witający po powrocie z pracy, wywoła uśmiech u największego pesymisty. Dodatkowo pies, czy chcemy tego czy nie, wymusi konieczną dawkę ruchu.

Domowe gotowanie

Jesienne wieczory są długie, więcej czasu spędzamy w naszych przytulnych mieszkaniach i tym samym możemy jeść pysznie, zdrowo i domowo. Optymalnie, gdy jest kuchnia z dostępem do otwartego ognia, bowiem ogień, według joginów, daje dużo prany (energii życia) przygotowywanym posiłkom. Ale nawet jeżeli taką otwartą kuchnię nie dysponujemy, to każdy posiłek przygotowany w domu, ze świeżych, sezonowych produktów, z dodatkiem imbiru, majeranku, soli himalajskiej, rozgrzewających przypraw i ziół, da nam dużo energii do pracy, wzmocni system odpornościowy i poprawi humor.

Dodatkowe wsparcie

Jeżeli mimo wszystko odczuwamy nadmierną senność, zmęczenie, czujemy, że jesteś na granicy infekcji, warto włączyć suplementację. Uzupełniane witaminy i minerały powinny mieć status leku, ponieważ dawka składników aktywnych w nich zawarta wykazuje działanie farmakologiczne, terapeutyczne, natomiast w suplementach diety mają one charakter żywieniowy. Standardowe zalecenia to suplementacja witaminą A, C, D oraz podawanie tranu, cynku i bakterii probiotycznych.

Zakup suplementu w aptece (stacjonarnej bądź internetowej) gwarantuje oryginalność preparatu, dopuszczenie do obrotu, prawidłowe przechowywanie i deklarowany skład.

Organizm powinien być suplementowany witaminą D3 (w naszej szerokości geograficznej od października do kwietnia) w dawkach od 2000 do nawet 6000 j.m. na dobę (osoby otyłe wymagają dawek wyższych). Z kolei probiotyki wysokiej jakości, o standaryzowanym składzie, przywracają fizjologiczną florę bakteryjną, która może ulec zachwianiu podczas antybiotykoterapii, długotrwałego stresu, choroby wrzodowej żołądka czy dwunastnicy.

Podejmując decyzję o zakupie suplementów należy:
kupować w aptece,
czytać ulotkę,
skonsultować decyzję z lekarzem,
uwzględnić leki, które przyjmujemy na co dzień,
nie podążać za modą.

Im mniej leków i suplementów diety, tym mniej obciążamy organizm. Przede wszystkim braki witamin, mikro- i makroelementów, należy regulować dietą i uzupełniać je tylko w wyjątkowych, chorobowych przypadkach.

Wysypiaj się i pij wodę

W profilaktyce jesiennych infekcji nieoceniony jest również głęboki, regeneracyjny sen i rytuały pielęgnacyjne. Sen to bezdyskusyjny czas regeneracji i odprężenia. Istotne, aby trwał wystarczającą, indywidualną ilość godzin i nie był zaburzany włączonym telewizorem, radiem czy innymi urządzeniami emitującymi szkodliwe promieniowanie. Istotne jest też porządne przewietrzenie sypialni.

Jesienią nasza skóra jest wysuszona, skłonna do pęknięcia. Ważne, aby była dobrze pielęgnowana i odżywiona. Duża ilość mineralizowanej wody odpowiednio nawilży nie tylko skórę, ale również tkankę łączną, z której zbudowane są ścięgna. W twarz, ciało, a nawet włosy warto wcierać zwykłe oleje spożywcze, zamiast balsamów i kremów. Olej sezonowy jest tym, który najlepiej penetruje w głębsze warstwy skóry.

Jesień po prostu jest. Trwa i minie. Ta prosta zasada pozwoli z tej pory roku czerpać maksymalną ilość pozytywnej energii. ♥

WYSIŁEK na zdrowie!

Wzmocnij układ odpornościowy ćwiczeniami

Marta Nowacka

Od poprawy jakości snu i wydajności układu krążenia po zmniejszenie poziomu stresu – aktywność fizyczna ma korzystny wpływ na wiele aspektów naszego codziennego życia. To dzięki niej utrzymujemy nie tylko smukłą sylwetkę, ale również zdrowie. Regularne ćwiczenia zwiększają także odporność i wzmacniają ochronę organizmu przed chorobami, co ma szczególne znaczenie zwłaszcza teraz, w sezonie jesienno-zimowych infekcji.



Sprawny i silny układ immunologiczny jest kluczowy także w obliczu trwającej wciąż pandemii koronawirusa, kiedy to wdrożenie długoterminowych nawyków wspierających odporność w codzienny plan dnia ma większe znaczenie niż kiedykolwiek. Do tej pory całkiem nieźle radzimy sobie z dystansem społecznym, nośzeniem maseczek i myciem rąk. Ale co jeszcze możemy zrobić, aby wzmocnić i ożywić swój system odpornościowy? Ćwiczyć!

Wpływ ćwiczeń na układ odpornościowy

Z badania opublikowanego w British Journal of Sports Medicine [1] wynika, że jego uczestnicy, którzy ćwiczyli przez co najmniej 20 minut dziennie, 5 dni w tygodniu, doświadczali 43 proc. mniej przypadków infekcji górnych dróg oddechowych niż osoby prowadzące siedzący tryb życia. Mieli oni również łagodniejsze objawy, gdy zachorowali.

To tzw. immunologia wysiłkowa. Podobnych badań przeprowadzono wiele i zauważono, że to przepływ krwi wzmacnia obronę organizmu przed chorobami – lepsze krążenie to czystsza krew. Serce nie tylko dostarcza organizmowi życiodajnego tlenu, ale odgrywa także istotną rolę w zwalczaniu infekcji i neutralizacji toksyn. Komórki odpornościowe, czyli białe krwinki, nieustannie krążą w organizmie i chronią przed potencjalnymi bakteriami i wirusami. Kiedy zwiększamy tętno, nasze serce szybciej pompuje krew, a wraz z nią leukocyty, które mają większe szanse na zlokalizowanie i pozbycie się zagrożeń.

To przyspieszone krążenie zachęca również organizm do produkcji jeszcze większej liczby przeciwciał, co w konsekwencji wzmacnia naszą zdolność do radzenia sobie z niebezpiecznymi drobnoustrojami. Po umiarkowanym okresie przyspieszonego tętna organizm przez kilka godzin doświadcza wzmocnienia układu odpornościowego. Aby efekt nie był ulotny i utrzymał się na dłużej, nie wystarczy jednak pojedyncza aktywność – tę praktykę musimy przekuć w codzienny nawyk, by system immunologiczny mógł oczyszczać się w ten sposób i być zawsze w formie. Umiarkowany, ale regularny wysiłek fizyczny to doskonały przepis na wzmocnienie odporności – powinien stać się naszym nowym, zdrowym nawykiem.

Ćwicz regularnie – to znaczy jak?

Lekarze sugerują trzymanie się schematu 3x30x130, który należy interpretować w następujący sposób: 3 razy w tygodniu poświęcaj na ruch 30 minut, utrzymując przy tym tętno w okolicach 130 uderzeń na minutę (ważne, by akcja serca w tym tempie trwała co najmniej przez kwadrans). Wybierajmy spośród ulubionych form aktywności: jazda na rowerze, bieganie, slow jogging, pływanie, nordic walking, zumba, joga czy tai-chi? Każdy znajdzie coś dla siebie.

Nie musimy też od razu planować długich treningów, jeśli nie dysponujemy takimi nakładami wolnego czasu. Krótszy wysiłek fizyczny, ale codzienny (np. szybszy spacer czy pokonanie drogi z pracy do domu energicznym marszem), może być równie skuteczny. Coraz więcej osób korzysta z mobilnych aplikacji współpracujących z bezprzewodowymi opaskami fitness czy krokomierzami, które monitorują naszą aktywność i mobilizują do osiągnięcia zakładanego, dziennego celu – przyjmuje się ok. 8 tys. kroków dziennie.

Naukowcy z University of British Columbia wykazali, że nawet 15 minut ćwiczeń dziennie wystarczy, by zaobserwować ich zbawien-

ny wpływ na organizm. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca z kolei 30-minutowe spacerowanie przez 5 dni w tygodniu. Jest to szczególnie ważne teraz, w sezonie jesienno-zimowym, kiedy dodatkowo wzrasta zachorowalność na grypę, a nasza odporność w naturalny sposób spada – słońca jest znacznie mniej i nie wytwarzamy już sami wystarczającej ilości witaminy D, która jest niezbędna dla sprawnego funkcjonowania układu immunologicznego.

Nie przesadzaj, bo co za dużo...

Spontaniczne ruchy na świeżym powietrzu niby nigdy za wiele, ale jak mówi przysłowie, co za dużo, to też nie zdrowo. Sprawdza się to też i w tym przypadku – nadmiar aktywności fizycznej, mimo że jest ona podstawą zdrowego stylu życia, również nie jest korzystny i nie powinniśmy z nią przesadzać. 30 minut dziennie w zupełności wystarczy, by utrzymać organizm i odporność w dobrej formie oraz zminimalizować ryzyko infekcji górnego odcinka układu oddechowego.

Podczas gdy regularne ćwiczenia wzmocnią system immunologiczny i poprawią ogólny stan zdrowia, zbyt intensywny wysiłek może znacznie nadwyrężyć odporność i wyrządzić więcej szkody niż pożytku. Przećwiczenie się, bez pokrycia zwiększonego zapotrzebowania na energię oraz zapewnienia niezbędnego snu i regeneracji, może spowodować efekt przemęczenia, podobny do przepracowania czy stresu. W mięśniach wydzielany kwas mlekowy powodujący ból (tzw. zakwasy), a odporność zamiast wzmocnić się – wręcz osłabnie. Dzieje się tak dlatego, ponieważ podczas intensywnego wysiłku wytwarza się także kortyzol, hormon stresu, który niszczy nasz układ immunologiczny (stres jest największym wrogiem odporności).

Ćwiczenia dla zdrowia podczas pandemii?

Obecnie, w obliczu panującej pandemii i niebezpieczeństwa związanego z COVID-19, należy również uważać na to, jak i gdzie ćwiczymy. Niektóre rodzaje aktywności utrudniają utrzymanie dystansu społecznego, dlatego spacer, jogging w parku czy czas spędzony na łonie natury może być lepszą opcją niż udanie się na siłownię lub do klubu fitness.

Dr James Turner z International Society of Exercise and Immunology, który przeprowadził niedawno badania nad aktywnością fizyczną i funkcjami układu odpornościowego [2], doszedł do wniosku, że ludzie nie powinni zapominać o wpływie ruchu na utrzymanie dobrej kondycji i zdrowia także w tym nietypowym okresie, pod warunkiem, że praktykuje się go w izolacji – z dala od innych. Codzienne, regularne ćwiczenia pomogą wówczas utrzymać system immunologiczny na odpowiednim poziomie.

Nie tylko odporność

Oprócz wzmocnienia układu odpornościowego, ćwiczenia fizyczne zapewniają szereg innych, pozytywnych „skutków ubocznych”, które także mają wpływ na zmniejszenie ryzyka złapania infekcji. Korelują ze zmniejszeniem stresu i niepokoju, poprawą krążenia krwi i jakości snu oraz obniżeniem zawartości tłuszczu i cholesterolu w organizmie, a wszystko to na swój sposób wspomaga odporność.

Nasze ciało pragnie ćwiczeń, nagradzając nas za to większym spokojem i lepszym zdrowiem. Aktywność ma mnóstwo zalet, jeśli oczywiście jej nie przedawkujemy, a ludzie, którzy utrzymują regularne ćwiczenia w nawyku, mają szczęśliwsze ciała i szczęśliwsze życie. ♥

Piśmiennictwo:

1. Nieman DC, Henson DA, Austin MD, et al. Upper respiratory tract infection is reduced in physically fit and active adults. *Br J Sports Med*, 2010; doi:10.1136/bjsm.2010.077875
2. Simpson RJ, Campbell JP, Turner JE, et al. Can exercise affect immune function to increase susceptibility to infection? *International Society of Exercise and Immunology*, 2020



WZMACNIACZE i niszczyiele odporności



Iwona Zawadzka-Bielska
dr n. farm., absolwentka kierunków
farmacja i kosmetologia na
Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu

Jak wzmocnić odporność?
To pytanie zadawane zawsze
w okresie jesiennym i szczególnie
aktualne teraz, w dobie pandemii
koronawirusa SARS-CoV-2. To
także hasło przyciągających uwagę
nagłówków i motor sprzedaży
produktów o niekoniecznie
udowodnionym działaniu. Niestety,
nie wynaleziono jeszcze środka, który
uchroniłby nas przed infekcjami,
a chwytliwe hasła reklamowe
czy porady internetowych
pseudospecjalistów, proponujących
cudowne terapie, są zwykłym
oszustwem.

Aby ustrzec się infekcji, przede wszystkim powinniśmy unikać sytuacji narażających nas na styczność z patogenami – stronić od kontaktu z osobami mającymi objawy choroby, często myć i dezynfekować ręce, zachowywać dystans społeczny i nosić maseczki. Jeśli już do takiego narażenia dojdzie – nie jesteśmy bezbronni. Sprawnie działający układ odpornościowy radzi sobie z większością patogenów, na których działanie jesteśmy codziennie wystawieni. Możemy go wspierać, ale zdrowym trybem życia, a nie magiczną tabletką.

Styl życia, profilaktyka oraz różne aspekty z naszego otoczenia wpływają na odporność, której nie da się zbudować w kilka dni, za to znacznie łatwiej jest ją osłabić. Wśród czynników ją niszczących należy wymienić m.in.: **przewlekły stres, niedobory snu, nieprawidłową dietę i używki**. Udowodniono, że alkohol zmniejsza ilość komórek odpornościowych, które zapewniają nam ochronę przed infekcjami. Z kolei substancje zawarte w dymie tytoniowym uszkadzają błonę śluzową dróg oddechowych, niszcząc barierę oddzielającą i chroniącą wewnątrz naszego ciała przed przedostawianiem się do niego drobnoustrojów chorobotwórczych.

Naszemu zdrowiu szkodzi żywność wysoko przetworzona, zawierająca duże ilości cukrów, tłuszczów nasyconych i sztucznych dodatków. Składniki te nie tylko osłabiają odporność, ale prowadzą do otyłości ze wszystkimi jej następstwami, jak np. zespół metaboliczny, cukrzyca typu II czy choroby sercowo-naczyniowe. Tkanka tłuszczowa jest nie tylko magazynem energii, ale wytwarza też szereg substancji, zapoczątkowujących liczne procesy patologiczne.

Zapadalność na infekcje jest również częstsza u osób narażonych na chroniczne działanie stresu. Wiadomo bowiem, że organizm ludzki to wiele układów powiązanych skomplikowaną siecią zależności. Nie działają one samodzielnie, dlatego wiele czynników, wydawałoby się odległych, może wpływać na układ odpornościowy, który jest ściśle powiązany z działaniem autonomicznego układu nerwowego, a także z układem endokrynnym. Przedłużające się napięcie nerwowe prowadzi do nadmiernej produkcji katecholamin i glukokortykoidów, które modyfikują funkcje komórek układu odpornościowego. Skutkiem stresu jest nadmiar kortyzolu w organizmie, który osłabia zdolność do obrony przed infekcjami. Także przemęczenie i brak snu mogą upośledzić funkcje obronne naszego ciała. Wycieńczony organizm staje się łatwym celem dla drobnoustrojów chorobotwórczych, dlatego tak ważne jest zadbanie o zdrowy sen i regenerację. Już kilka nieprzespanych nocy może znacznie osłabić odporność.

Co zatem możemy zrobić, żeby wspierać układ immunologiczny i rzadziej chorować? Przede wszystkim należy zadbać o ogólną kondycję organizmu stosując właściwą **dietę**, dostarczającą wszystkich niezbędnych składników odżywczych, **aktywność fizyczną i regenerację**. Na talerzu nie powinno zabraknąć pokarmów bogatych m.in. w przeciwutleniacze, jak witaminy C, A i E, a także cynk, żelazo i kwasy omega-3. Najwięcej miejsca w naszej codziennej diecie powinniśmy przeznaczyć na warzywa, a w dalszej kolejności – rośliny strączkowe, kasze, owoce, ryby, orzechy. Zawierają one mnóstwo składników niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania mechanizmów obronnych naszego organizmu. Zdrowa, odpowiednio zbilansowana dieta, jest w stanie zapewnić wszystkie niezbędne składniki odżywcze, bez konieczności dodatkowej suplementacji.



Wśród sprzymierzeńców w walce z infekcjami możemy wymienić m.in.: czosnek, cebulę, imbir, kurkumę, kiszonki, które nie tylko są bogatym źródłem witamin, ale wpływają korzystnie także na naszą mikrobiotę jelitową. Bakterie zamieszkujące układ pokarmowy człowieka są bowiem tarczą zapobiegającą przedostawianiu się do organizmu drobnoustrojów chorobotwórczych. Niszczą ją przetworzona żywność oraz nadmiar hormonów androgennych, wynikający z przewlekłego stresu, który upośledza funkcje obronne organizmu na wiele sposobów. Dodatkowo kiszonki są bogactwem witamin i minerałów, charakteryzując się jednocześnie małą kalorycznością, np. kiszona kapusta to doskonałe źródło witaminy C. Wspiera ona procesy obronne organizmu i zmniejsza przepuszczalność naczyń włosowatych, tym samym wzmacnia ich ściany i zwiększa odporność błon śluzowych. Powszechnie witamina C jest uważana za chroniącą nas przed infekcjami, jednak należy uważać z modą na stosowanie jej dużych dawek, gdyż może to prowadzić do krystalizacji szczawianów i moczanów w nerkach i tworzenia kamieni nerkowych. Najlepszą formą jest naturalna witamina C, której bogatym źródłem są np. natka pietruszki, papryka, cytryna, porzeczki, kiwi.

Kolejną witaminą, która robi w ostatnich latach zawrotną karierę jako panaceum na wiele dolegliwości, a także wspierającą odporność, jest witamina D. Tutaj również stawiamy na jej naturalne źródła, czyli syntezę w skórze po ekspozycji na promieniowanie słoneczne i pożywienie. Przedawkowanie suplementów diety ją zawierających może doprowadzić nawet do zwapnienia narządów miękkich. Pamiętajmy za to, że synteza witaminy D w skórze nigdy nie prowadzi do jej przedozowania.

Drugim, obok diety, bardzo ważnym aspektem, jest aktywność fizyczna. Stymuluje ona układ odpornościowy do działania. Ruch na świeżym powietrzu pozwala wykorzystać wiele czynników budujących odporność w jednym momencie – aktywizację układu immunologicznego dzięki wysiłkowi fizycznemu, syntezę witaminy D po ekspozycji na promieniowanie UV, obniżenie napięcia nerwowego i hartowanie. Nawet codzienny, półgodzinny, szybki spacer da nam wiele korzyści. Wskazany jest wysiłek trwający przynajmniej 30 minut 3 razy w tygodniu. Pamiętajmy także o odpowiednim nawodnieniu – mimo iż upalne dni mamy już za sobą, to w naszych mieszkaniach nadal jest gorąco, a dodatkowo powietrze jest przesuszone przez ogrzewanie, co sprzyja przesuszeniu skóry i śluzówek, które są naturalną barierą dla drobnoustrojów. Stawiamy na wodę, ale także napar z imbiru z cytryną, kurkumą i miodem rozgrzeje nasz organizm i wspomogą w walce z przeziębieniem.

Odporność to sieć rozległych i skomplikowanych powiązań, oparta na różnych mechanizmach i barierach obronnych. Aby nasz organizm sprawnie zwalczał infekcje musimy o niego dbać każdego dnia, unikając niszczyieli odporności – stresu, używek i przemęczenia, a stawiając na wzmacniacze, takie jak zdrowa dieta, sen i aktywność fizyczna. ♥

ODPORNOŚĆ na COVID-19

Prawidłowo funkcjonujący układ odpornościowy doskonale radzi sobie z różnymi patogenami atakującymi nasz organizm.

Od dawna wiadomo również jak powinno się odporność budować. Medycy rekomendują zdrowy tryb życia, dietę bogatą w określone mikro i makro elementy, minimalizację stresu oraz szczepienia. Jak jest w przypadku koronawirusa SARS-CoV-2? Czy istnieją specyficzne sposoby budowania odporności wpisujące się w walkę z tym konkretnym patogenem?



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.

Zmagania z pandemią COVID-19 trwają już prawie rok. O wirusie wywołującym tę chorobę wiadomo coraz więcej, ale badania nie ustają – naukowcy starają się zdobyć jak najwięcej informacji, aby skutecznie zakończyć pandemię.

Co wiadomo na pewno? To, że dystans społeczny, częste mycie rąk mydłem czy unikanie dotykania słuzówek nosa i oczu zmniejsza transmisję wirusa. Noszenie maseczek nie jest już tak jednoznaczne. Czy na pewno chronią podczas kontaktu z osobą zakażoną, kaszlącą i kichającą? Czy osoba w maseczce stanowi mniejsze zagrożenie dla otoczenia? Nie ma jednoznacznych odpowiedzi.

Standardowe zachowania budujące odporność, czyli ruch, dieta i minimalizacja stresu, wskazane są na pewno. Jest to triada zdrowia mająca charakter naczyń połączonych – umiarkowany ruch bez pełnowartościowych posiłków nie zapewni odporności.

Kluczowe znaczenie ma słowo umiarkowany. Trening siłowy, a zwłaszcza przetrenowanie organizmu, bez czasu poświęconego regeneracji (która też jest treningiem), może przynieść odwrotny skutek. Dieta eliminująca składniki prozapalne, czyli całą przetworzoną żywność, konserwy, sztuczne barwniki i poprawiacze smaku, także przyniesie pozytywny efekt. Spożywanie posiłków bogatych w warzywa i owoce obniża stężenie CRP. Efekt przeciwzapalny przypisuje się wysokiej zawartości witamin, karotenoidów i flawonoidów. Ogromne znaczenie dla budowania odporności ma też stres (a raczej jego brak), zwłaszcza ten, który dotyka nas obecnie – lęk o siebie, bliskich, pracę, przyszłość.

Dążenie do pełnej równowagi psychicznej to podstawa. Sposobów na jej osiągnięcie każdy musi szukać indywidualnie. Dla jednych jest to taniec, zabawa i spotkanie z przyjaciółmi, inni będą jej szukać poprzez techniki medytacyjne, wyciszenie, książkę czy kontakt z przyrodą.

Suplementacja preparatami tranowymi, wyciągami z grasicy, witaminą D3 jest rekomendowana przez lekarzy w przypadku walki z każdą infekcją. Im zdrowszy i sprawniejszy organizm, tym większa szansa, że zwalczy on chorobę lub przejdzie przez nią łagodniej.

Na przebieg zakażenia SARS-CoV-2 na pewno mają wpływ wszystkie czynniki, które są obciążające również w przypadku innych infekcji wirusowych. Choroby współistniejące determinują cięższy ich przebieg, dlatego tak ważne jest wyrównanie glikemii, stabilizacja ciśnienia krwi oraz redukcja masy ciała.

Piśmiennictwo:

1. www.medonet.pl/koronawirus,papierosy-a-covid-19--nowe-badania-wzbudzaja-kontrowersje,artykul,27428394.html
2. www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-odpornosciowy/burza-cytokinowa-aa-XgpA-sfVs-Nr3a.html
3. www.nowafarmacja.pl/blog/uklad-immunologiczny-budowa-funkcje-i-typy-ukladu-odpornosciowego

A czy palenie papierosów ma wpływ na zachorowalność na COVID-19? Według WHO palacze mają być bardziej narażeni na zapaadalność na tę chorobę oraz przechodzą ją ciężiej, ale ukazały się również badania francuskich medyków, z których wynika, że nikotyna może łagodzić jej przebieg [1]. Według cytowanych doniesień blokując receptor, poprzez który koronawirus łączy się z komórką, uniemożliwia ona jego ekspansję. Palenie papierosów obciąża organizm, ale czysta nikotyna ma chorobę łagodzić. Badania przeprowadzane były jednak na małej grupie uczestników i są niejednoznaczne.

Depresyjny wpływ na układ immunologiczny mają również leki immunosupresyjne – ich dwie najważniejsze grupy to glikokortykosteroidy oraz leki cytostatyczne. Te pierwsze podawane są w wielu jednostkach chorobowych. Leczy się nimi zarówno choroby dermatologiczne, reumatologiczne, choroby płuc i inne. W wielu przypadkach ratują życie. Pacjenci przyjmujący tego typu leki szczególnie muszą jednak uważać, by unikać kontaktów i miejsc predysponujących do zakażenia.

Układ immunologiczny może podlegać modyfikacjom wprowadzanym przez koronawirusa. Odnotowano przypadki nagłego pogorszenia stanu zdrowia w skutek nadreaktywności układu odpornościowego. Organizm produkując cytokiny w sposób niekontrolowany, uszkadza płuca i inne narządy. Zjawisko tzw. burzy cytokinowej nie jest typowe jedynie w przypadku SARS-CoV-2. Występowało także w zakażeniach wirusem ptasiej grypy oraz koronawirusami SARS i MERS. Jest również związane z chorobami niezakaźnymi, jak stwardnienie rozsiane czy zapalenie trzustki.

Uważa się, że powodem, dla którego dzieci łagodniej przechodzą zakażenie wirusem SARS-CoV-2, jest właśnie słabiej rozwinięty układ odpornościowy, który nie reaguje tak gwałtownie na obecność wirusa [2]. Z drugiej strony koronawirus, podobnie jak wirus HIV, zaburzając pracę limfocytów, może wyłączyć układ immunologiczny. Organizm staje się bezbronny w walce z infekcją.

Na chwilę obecną nie ma żadnych doniesień, aby istniały sposoby dające pewną, wybiórczą odporność wobec wirusa SARS-CoV-2. W początkach pandemii niektóre kraje obrały strategię prowadzącą do wywołania odporności stadnej – aby została przerwana transmisja wirusa powinno zachorować około 70 proc. populacji. Choroba może przebiegać z różnym nasileniem, do śmierci włącznie. Większość krajów wycofała się jednak z tej strategii po dużym skoku zachorowań. Obawiano się głównie załamania i niewydolności służb medycznych.

Dopiero szczepionka, nad którą pracują naukowcy, może dać odporność swoistą czynną, czyli taką, jaka nabywana jest w przypadku przechorowania infekcji. Ale na jak długo szczepienia dadzą odporność [3]? I czy dadzą ją w ogóle? Znane są przecież przypadki, kiedy mimo przebycia choroby, organizm nie wytworzył przeciwciał przeciwko SARS-CoV-2.

Wirus cały czas ewoluuje i wciąż jeszcze mało o nim wiadomo. Na początku pandemii na COVID-19 częściej zapadały osoby starsze, z chorobami współistniejącymi. Na chwilę obecną zaczynają chorować coraz młodszy, ale równocześnie zmalała zjadliwość wirusa. Część osób przechodzi zachorowanie łagodnie lub zupełnie bezobjawowo, część bardzo ciężko. Niektórzy nie chorują mimo kontaktu. Czy wynika to z odporności danego organizmu, czy są jakieś inne czynniki, o których jeszcze nie wiemy?

Trwają też badania nad korelacją między zachorowalnością a grupą krwi, rasą, strefą klimatyczną, dietą itp. Czas pokaże jaki mają wpływ. Na pewno warto dbać o swoją odporność i na tyle, na ile jest to możliwe, unikać kontaktu ze źródłami zakażeń. ♥





ODETCHNIJ GŁĘBOKO

Gertruda Niwelska

Już sam tytuł kojarzy się nam z chwilowym relaksem i przerwaniem jakiegoś napięcia. Często niedoceniane przez nas właściwe oddychanie może pomóc nie tylko w sytuacjach stresowych.

Nie możemy nie oddychać zbyt długo. Ośrodek układu nerwowego pilnuje naszego właściwego oddechu i gdy tylko otrzyma z receptorów rozsianych po naszym ciele (w błonie śluzowej dróg oddechowych, w zatoce szyjnej, łuku aorty, w płucach i skórze) informacje alarmujące o niedostatecznej ilości tlenu, natychmiast wywołuje odruch oddechowy.

Oddychamy, bo żyjemy i żyjemy, bo oddychamy. Ta czynność wymyka się spod naszej kontroli, a przecież wykonujemy ją codziennie, od 12 do 16 razy na minutę (noworodki i niemowlęta mają szybszy oddech). Codziennie mało kto zastanawia się jednak, czy oddycha właściwie. Natrenowani przez lata złymi i dobrymi nawykami tej odruchowej czynności, nie zwracamy uwagi, czy wykonujemy ją prawidłowo. A przecież sposób, w jaki nabieramy powietrze, ma przeogromny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie.

Umiejętność właściwego oddychania wykorzystywana jest od wieków na Dalekim Wschodzie – od medycyny począwszy, poprzez sztuki walki i ćwiczenia, na systemach filozoficznych kończąc. Prawidłowe oddychanie pomaga przy wielu zabiegach, terapiach i technikach, jest elementem nauki rodzenia, fizjoterapii – szczególnie w obszarze chorób układu oddechowego, rekonwalescencji narządów ruchu, korekcji wad postawy u dzieci, ćwiczeń logopedii – właściwie regulowany oddech pomaga w leczeniu jąkania i psychologii, gdzie jest wykorzystywany jako podstawowe narzędzie walki ze stresem. Nawet w trakcie stresującej wizyty na fotelu stomatologa czy podczas pobierania krwi i innych nieprzyjemnych badań, jesteśmy proszeni o miarowe, spokojne oddychanie. Regulowanie przeponą powietrza ma też podstawowe znaczenie w technice śpiewu i grze na instrumentach dętych.

Chwila do namysłu

Oddech informuje nas o stanie zdrowia i emocjach jakie przeżywamy. Płytki i nieregularny towarzysz często wielu chorobom. Przyspieszony jest efektem stresu – organizm przygotowuje się w ten sposób do reakcji obronnej. Długotrwały stres, zdenerwowanie i wszelkie działania podjęte pod jego wpływem są zawsze niekorzystne, dlatego umiejętność reagowania na negatywne sytuacje, poprzez świadome kontrolowanie oddechu, jest wręcz nieoceniona. Uspokaja wewnętrznie organizm, wycisza emocje, zmniejsza uczucie strachu czy złości i pomaga podejmować właściwe decyzje. Czasami od tych kilku sekund naprawdę wiele zależy!

Oddychaj nosem i przeponą

Wiele z nas popełnia te same błędy podczas oddychania – oddychamy piersiami, a powietrze nawykowo nabieramy przez usta. Oddech wtedy jest płytki, a dodatkowo górne drogi oddechowe są narażone

na niekontrolowane przez filtr nosowy wdychanie zimnego powietrza oraz znajdujących się w nim zarazków i mikrobow.

Prawidłowy oddech polega na wciągnięciu przez nos powietrza do mięśnia przepony znajdującej się pomiędzy płucami, a jamą brzuszną. Praca tego mięśnia powoduje rozszerzenie płuc i pobór większej ilości tlenu niż przy oddychaniu klatką piersiową. Oddychanie przeponowe jest bardziej wydajne i optymalne dla organizmu.

Zacznij ćwiczyć

Najważniejsze, by oddychać świadomie. Oczywiście nie da się tego robić przez cały dzień, ale w chwilach nomen omen „oddechu” lub dużego napięcia warto o tym pomyśleć. Znakomitym pierwszym krokiem może być wywołanie odruchu ziewania. Nie tylko ludzie, ale też inne ssaki, ziewając podświadomie rozładowują wewnętrzne napięcie. Nie da się też w pełni ziewnąć nie używając do tego przepony. Czujemy wtedy wyraźnie powietrze w okolicach jamy brzusznej.

Jak sprawdzić, czy oddychasz właściwie? W pozycji stojącej lub leżącej, na plecach, na w miarę twardym podłożu, rozluźnij się i wykonaj kilka „normalnych” oddechów. Następnie połóż dłoń na brzuchu, zaraz pod łukiem żebrowym, i zacznij oddychać. Wyczujesz, czy przepona pracuje podnosząc się, czy raczej rusza się głównie klatka piersiowa.

Gdy już będziesz mieć pewność, że oddychasz przeponą, nabierz nosem powietrze w maksymalnej ilości i powoli wypuszczaj ustami (możesz przy tym gwizdać albo syczeć), pilnując, by czas wydechu był trzykrotnie dłuższy niż wdechu. Ćwiczenie to wykonuj w spokoju, bez pośpiechu. Powtórz 10 razy. Z czasem oddychanie przeponowe wejdzie ci w nawyk i łatwiej ci przyjdzie głęboko odetchnąć w sytuacjach stresowych.

Użyj oddechu, by się zrelaksować

Oddech jest potężnym narzędziem, który może cię zrelaksować. Poprzez praktykowanie technik relaksacyjnych, takich jak głębokie oddychanie, medytacja czy też joga, możesz w sposób naturalny przywrócić wewnętrzny spokój. Włącz te aktywności do swego życia, a pomogą ci efektywnie zminimalizować codzienny stres, uspokoić nerwy, podnieść życiową energię i poprawić samopoczucie.

Inne ważne czynniki

Staraj się oddychać świeżym powietrzem. Wietrz pomieszczenia i dużo przebywaj na zewnątrz, w otwartej przestrzeni. Pamiętaj też o wyprostowanej sylwetce – podczas stania, chodzenia, a zwłaszcza siedzenia. Podkulone ramiona, zgrabione plecy i łokcie wciśnięte w brzuch znacznie utrudniają właściwe oddychanie. Przecięgaj się i ziewaj – to relaksuje ciało i właściwie dotleni organizm. ♥

JAK szybko zasnąć i dobrze spać?

Jesień wokół już w pełni – dni stały się krótsze, a noce chłodniejsze. Instynktownie zaszywamy się w domowych pieleszach, a poranne wstawanie jest znacznie dokuczliwsze. Potrzeba regeneracji i snu są coraz bardziej naturalne. Czy potrafimy jednak szybko zasnąć i dobrze spać?

 Gertruda Niwelska

Bezsenność i nieregularny, przerywany sen stały się jedną z chorób cywilizacyjnych. Żyjąc w codziennym stresie i napięciu nie potrafimy w sposób właściwy zregenerować organizmu, co prędzej czy później odbija się na naszym zdrowiu. Osoby niewyspane są nie tylko bardziej rozdrażnione i drażliwe. Z powodu złej jakości snu spada nasza wydolność umysłowa, trudniej się koncentrujemy i wydłuża się czas reakcji na określone bodźce. Bezsenność może być też przyczyną wielu bardzo poważnych chorób: psychicznych, neurologicznych, układu krążenia, autoimmunologicznych i wielu innych. Dzisiaj, w dobie koronawirusa SARS-CoV-2, szczególnie podkreśla się też wagę jakości wypoczynku w zachowaniu właściwej odporności organizmu.

Tymczasem wielu z nas zdaje się bagatelizować problem snu i wymaganego dobowego odpoczynku organizmu. Z drugiej strony jest też olbrzymia rzesza osób borykających się z problemem chronicznego braku snu i niewyspania. Zanim zaczniemy szukać pomocy w gabinetach lekarskich i na specjalistycznych terapiach zweryfikujmy, czy naprawdę zapewniamy sobie odpowiednie warunki niezbędne dla dobrego, nocnego wypoczynku?

Konsekwencja dnia

Jakość snu i łatwość zasypiania jest w znacznej mierze wypadkową naszego stylu życia. Trudno o dobry sen w przypadku, gdy dzień pracy spędzamy w pomieszczeniu zamkniętym, często przy wymuszonym standardami współczesnego biura, sztucznym świetle. Przejście części z nas w system pracy home office bynajmniej nie poprawia sytuacji. Osoby tak funkcjonujące nie mają często motywacji, by codziennie wyjść z domu, a jeżeli zaistnieje taka konieczność, to korzystają z prywatnych samochodów czy środków komunikacji zbiorowej. Tymczasem organizm do prawidłowego snu potrzebuje też ruchu i tlenu. Ruch przez minimum 30 minut dziennie, w ciągu dnia, na świeżym powietrzu, jest jedną z podstawowych, naturalnych „pigulek nasennych”. Nie „załatwi” tego klub fitness, czy inna podobna aktywność, gdyż w pomieszczeniach nie mamy właściwego dotlenienia i nie przebywamy w zasięgu promieniowania światła słonecznego. Ponadto każdy trening wysiłkowy powoduje po 2-3 godzinach od jego zakończenia superkompensację organizmu. Jeżeli ćwiczymy w godzinach wieczornych, organizm „obudzi się” w czasie, gdy chcielibyśmy zasnąć.

Dieta

Ograniczenie spożywania posiłków przed snem wyjdzie na zdrowie także naszej figurze i w sposób oczywisty pomoże w zaśnięciu. Praktycznie od połowy dnia powinniśmy ograniczać jedzenie sytych, wysokokalorycznych i ciężkostrawnych pokarmów – jakże często uczucie przejedzenia towarzyszy trudnościom w zasypianiu. Nasz układ pokarmowy, jak i cały organizm, spowalnia w czasie snu swoje funkcje i odpoczywa. Po kalorycznej kolacji zostaje jednak zmuszony do dalszej pracy, a poczucie przepełnionego żołądka często powoduje, że rano budzimy się zmęczeni i z objawami niestrawności.

Strefa ciszy

Sypialnia powinna być miejscem wyciszonym i przeznaczonym na sen. Bezpośrednio przed pójściem spać należy ją dobrze przewietrzyć, a temperatura w niej panująca powinna być niższa niż

w pozostałych pomieszczeniach. Miejsce do spania powinno tchnąć świeżością, nie może być w nim dekoncentrujących naszą uwagę zapachów: intensywnych perfum i kwiatów, woni ostrych środków czystości, o dymie papierosowym nie wspominając. Planując rozkład mieszkania warto sypialnię umieścić z dala od zgiełku i hałasów ulicy. Jeżeli nie ma takiej możliwości, pomyślmy o możliwości wyciszenia okien zasłonami lub roletami, które też ograniczą ilość wpadającego z zewnątrz światła. W sypialni powinien panować ład i harmonia, tak, by nasz organizm mógł się maksymalnie wyciszyć.

Jak sobie pościelisz, tak się wyśpisz

Nie bez znaczenia jest jakość posłania. Zbyt twardy lub zbyt miękki materac czy niewygodna kanapa z pewnością nie zagwarantują dobrego wypoczynku. Podobnie rzecz się ma z pościelą – powinna być świeża i zachęcać do położenia się. Warto też zwrócić uwagę na dopasowanie poduszki i kołdry – czy nie są za ciężkie i zbite wskutek długiego użytkowania lub czy nie generują zbyt dużego ciepła.

Łóżko w centrum uwagi

Czasami warto przestawić meble w pokoju. Nie ma na to dowodów naukowych, ale ułożenie śpiącej sylwetki względem stron świata może mieć znaczenie (podobno najkorzystniejsze jest ukierunkowanie głowy na północ). Istotne też jest, by wezgłowie łóżka nie znajdowało się bezpośrednio pod oknem – hałas z zewnątrz, zbyt wysoka temperatura promieniująca od znajdujących się tam często kaloryferów czy wpadające bezpośrednio na głowę chłodne powietrze nie sprzyjają zdrowemu spaniu.

Przygotuj się do snu

Celebryjmy pójście na spoczynek. Dorosły człowiek powinien spać nieprzerwanie ok. 7-8 godzin. To jedna trzecia naszego czasu dobowego. Uszanujmy to. Nie wchodzimy do łóżka z marszu, bezpośrednio po posiłku czy wyczerpującej czynności. Wieczorna toaleta powinna też być chwilą wyciszenia i uspokojenia po całonocnej aktywności. Zalecane są kąpiele w ciepłej wodzie z dodatkiem ziół (rumianek, szalwia) lub delikatnych relaksujących aromatów. Strój do spania powinien być maksymalnie wygodny i zarezerwowany wyłącznie do odpoczynku. Pamiętajmy, że łóżko to nie biurko, nie ma w nim miejsca na pracę, smartfon czy komputer. Na to mamy cały dzień, a dodatkowo emitowane przez ekrany urządzeń elektronicznych niebieskie światło zaburza proces zasypiania.

Liczenie baranów

To stara babcina recepta na zaśnięcie. Tradycja mówi, że między sześćdziesiątym, a setnym powinien przyjść sen. Chociaż ten sposób należy traktować z przymrużeniem oka, to sama idea ucieczki myśli i wyłączenia się z codziennych aktywności ma sens. Przed snem jest czas na relaksującą książkę, słuchanie ulubionej muzyki lub zwyczajne bujanie w obłokach i oddanie się marzeniom. Absolutnie niewskazane jest spoglądanie na zegar z myślą: *Już ta godzina, a ja jeszcze nie śpię!* Zresetujmy dzień. Jakże często kładziemy się spać w obciążeniu jakimś konfliktem z rodziną czy bliskimi osobami, z poczuciem winy czy krzywdy? Postarajmy się ułagodzić spory i udać się na spoczynek ze świadomością zgody i przebaczenia. Wtedy też nasze marzenia senne będą z pewnością bardziej „kolorowe”. ♥



Certyfikowany Doradca Laktacyjny

— pierwsza pomoc w karmieniu piersią

Karmienie piersią jest najlepszym sposobem żywienia małych dzieci. Mimo że jest to proces naturalny, niestety nie zawsze jest on także łatwy. Bardzo często młode mamy napotykają na swojej laktacyjnej drodze wiele problemów, które nierzadko stają się powodem ich zupełnej rezygnacji z karmienia piersią. A niepotrzebnie! Bo wiele z nich, związanych z laktacją, można rozwiązać przy pomocy właściwego specjalisty. Jakiego? O tym poniżej.



 Magdalena Stolarczyk
dr n. farm., absolwentka warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, blogerka, promotorka karmienia piersią, autorka artykułów, szkoleń i wykładów. Redaktor naczelna bloga *Farmaceuta radzi*

Karmienie piersią jest ważne

Karmienie piersią to nadal najlepszy sposób żywienia małych dzieci jaki znamy. Kobięce mleko to doskonały pokarm dla maluszka, zapewniający mu wszystkie niezbędne składniki odżywcze, warunkujące jego prawidłowy wzrost i rozwój. To również wyjątkowa mieszanina związków bioaktywnych, które wpływają nie tylko na rozwój fizyczny, ale również emocjonalny i psychiczny niemowlęcia. Wreszcie mleko matki to unikalna kompozycja substancji, które oddziałują korzystnie na zdrowie jej oraz dziecka, zarówno w momencie karmienia, jak i w kolejnych latach ich życia.

Jak długo warto karmić piersią?

Ze względu na wyjątkowy skład mleka kobiecego, jego niepowtarzalne właściwości oraz korzystny wpływ na zdrowie maluszka, jego mamy i całego społeczeństwa, wszystkie autorytety w dziedzinie zdrowia i żywienia dzieci określają karmienie piersią jako złoty standard żywienia najmłodszych. Tym samym rekomendują oni wyłączne karmienie piersią przez pierwsze 6 miesięcy życia niemowlęcia, a następnie stopniowe rozszerzanie jego diety wraz z kontynuowaniem naturalnego sposobu podawania pokarmu tak długo, jak mama i dziecko sobie tego życzą.

Czy polskie mamy karmią piersią?

Polskie mamy karmią piersią i – co więcej – chcą w ten sposób karmić swoje dzieci. Bezpośrednio po porodzie aż 98% młodych mam podaje pokarm swojemu potomstwu wyłącznie w ten właśnie sposób. Niestety wraz z upływem czasu statystyki te maleją i już w 6. miesiącu życia maluszka, czyli w tym wieku, do którego zalecane jest jeszcze jego wyłączne karmienie piersią, tylko 10% polskich

dzieci odżywianych jest jedynie w ten sposób. Dlaczego tak się dzieje? Powodem zbyt szybkiej rezygnacji z tej naturalnej metody podawania pokarmu są problemy i wątpliwości, z jakimi styka się kobieta na swojej laktacyjnej drodze.

Czy karmienie piersią jest bezproblemowe?

Mimo że karmienie piersią jest procesem naturalnym, nie zawsze jest też łatwym. Bardzo często zdarza się, że młode mamy napotykają w tej kwestii na liczne problemy i wątpliwości. Do najczęstszych z nich, związanych z laktacją, należą:

- trudności z przystawianiem dziecka do piersi,
- odpowiednia ilość pokarmu (niedobór pokarmu) i niepewność, czy dziecko się najada,
- podrażnienie i ból brodawek w czasie przystawiania dziecka do piersi i/lub tworzenie się ran,
- brak wsparcia i możliwości uzyskania specjalistycznej pomocy w zakresie karmienia piersią,
- powrót do pracy,
- choroba mamy i konieczność stosowania przez nią leków.

Nierzadko kobietom trudno jest samodzielnie rozwiązać powyższe problemy i niestety często stają się one bezpośrednim powodem, dla którego rezygnują one z tej metody karmienia. A tak wcale nie musi być, bowiem są w Polsce specjaliści, którzy wspierają matki karmiące piersią i służą poradą oraz wiedzą sprawiającą, że nawet największym trudnościom można zaradzić. Takimi fachowcami są Certyfikowani Doradcy Laktacyjni oraz Międzynarodowi Dyplomowani Konsultanci Laktacyjni.

Kim jest Certyfikowany Doradca Laktacyjny?

Certyfikowany Doradca Laktacyjny (CDL) to polski tytuł nadawany na 7 lat przez Centrum Nauki o Laktacji (CNoL), przeznaczony dla zawodów medycznych. To lekarka, położna lub pielęgniarka, która przeszła odpowiedni kurs specjalizacyjny w CNoL, odbyła długotrwałe praktyki, zdała egzamin zarówno praktyczny, jak i teoretyczny i ma doświadczenie w opiece nad karmiącą piersią kobietą w kontekście szeroko pojętej laktacji i kwestii z nią związanych. Obecnie w Polsce jest 609 doradców CDL, a ich aktualna lista znajduje się na stronie Centrum Nauki o Laktacji (www.cnol.kobiety.med.pl).

Kim jest Międzynarodowy Dyplomowany Konsultant Laktacyjny?

Międzynarodowy Dyplomowany Konsultant Laktacyjny (IBCLC) to również specjalista w zakresie karmienia piersią, z tą jednak różnicą, że tytuł ten jest międzynarodowy i nadawany na okres 5 lat przez International Board of Lactation Consultant Examiners (IBLCE) po zaliczeniu odpowiedniego egzaminu.

W czym może pomóc doradca laktacyjny?

Doradca laktacyjny (CDL lub IBCLC) to pierwsza osoba, do której swoje kroki powinna skierować mama karmiąca piersią w przypadku jakichkolwiek wątpliwości lub problemów. Osoba ta podczas wizyty (w szpitalu, przychodni lub w domu) porozmawia z rodzicami, zważy i zbada maleństwo, przyjrzy się procesowi przystawiania dziecka do piersi i tym samym wytlumaczy ewentualne błędy i trudności, a także zweryfikuje wątpliwości mamy i pomoże jej rozwiązać problemy.

Doradca CDL lub Konsultant Laktacyjny podczas wizyty laktacyjnej:

- pokaże jak w prawidłowy sposób przystawiać dziecko do piersi,
- wskaże możliwe pozycje do karmienia piersią i nauczy ich stosowania w praktyce,
- zweryfikuje przystawianie dziecka do piersi i w przypadku konieczności wyeliminuje błędy,
- określi czy dziecko karmione jest w sposób prawidłowy,
- sprawdzi czy maluch się najada,
- wytłumaczy w jaki sposób odciągać pokarm, jak i gdzie go przechowywać i jak nim karmić dziecko,
- rozwiąże ewentualne wątpliwości lub problemy,
- skieruje (w przypadku takiej konieczności) do odpowiedniego specjalisty.

Gdzie znaleźć doradcę CDL lub konsultanta IBLCE?

Specjaliści w zakresie laktacji pracują wszędzie tam, gdzie mogą się przydać i gdzie znajduje się lub może znaleźć się mama i dziecko. Doradcy i konsultanci pracują najczęściej w szpitalach – na oddziałach ginekologiczno-położniczych, i tam właśnie najłatwiej ich znaleźć. Często pracują również w poradniach przyszpitalnych lub w przychodniach rejonowych, a także prowadzą własne praktyki. Najłatwiejszym sposobem dotarcia do doradcy laktacyjnego jest zapytanie w szpitalu, w którym odbywał się poród, czy taka osoba jest dostępna i czy udziela porad laktacyjnych. Na stronie CNoL w zakładce Doradcy CDL można również sprawdzić, który z nich pracuje w naszej najbliższej okolicy.

Podsumowując, karmienie piersią jest naturalnym i najlepszym sposobem żywienia dziecka. Ale mimo że jest naturalne, to nie zawsze jest też łatwe. Czasem potrzeba czasu, wytrwałości i cierpliwości oraz wsparcia ze strony specjalistów (CDL lub IBLCE), aby laktacyjna droga udała się i była satysfakcjonująca zarówno dla mamy, jak i dziecka. A warto do tego dążyć i to się naprawdę udaje. ♥

REKLAMA

Prenasol
SUPLEMENT DIETY
DHA

KOMPLEKSOWO
UZUPEŁNIA DIETĘ
Kobiet w ciąży i matek
karmiących piersią

SOLINEA

- dba kompleksowo o zdrowie matki i dziecka
- bezpieczne i innowacyjne składniki rekomendowane przez Polskie Towarzystwo Ginekologów i Położników, których aktywność potwierdzono badaniami*
- wysoka jakość
- 2 formy kwasu foliowego
- wysoce przyswajalna i stabilna postać żelaza

* więcej informacji znajduje się na ulotce wewnętrznej preparatu

Jedynie na rynku połączenie innowacyjnych składników:

DHA z alg świadczy o najlepszej jakości i wysokim stopniu bezpieczeństwa

aktywna postać kwasu foliowego gwarantuje najwyższą biodostępność i stabilność

żelazo AB-Fortis® zapewnia wysoką przyswajalność oraz redukcję skutków ubocznych





LEKARZ RODZINNY

a lekarz pierwszego kontaktu

Lekarz rodzinny, lekarz POZ, lekarz pierwszego kontaktu – w języku potocznym określenia te stosujemy wymiennie. Czy jednak oznaczają to samo? Kim jest lekarz rodzinny i z jakimi dolegliwościami możemy się do niego zwracać?

 **Jakub Kurowski**

Zdarza, że chodzimy do tego samego lekarza „ogólnego”, często określanego jako lekarz rodzinny, przez znaczną część naszego życia. Nie zastanawiamy się wtedy nad jego specjalizacją, a jedynie oczekujemy trafnej diagnozy i skutecznego leczenia naszej przypadłości zdrowotnej. Tymczasem w dobie ciągłej specjalizacji, określenie lekarz rodzinny oznacza bardzo konkretną wiedzę medyczną i kompetencje.

Funkcja a specjalizacja

Lekarz rodzinny nazywany jest potocznie lekarzem pierwszego kontaktu lub lekarzem POZ. To uproszczenie. Lekarz pierwszego kontaktu jest funkcją, jaką pełnią lekarze w ramach podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). System ten zapewnia wszystkim osobom zamieszkałym i przebywającym na terenie naszego kraju prawo do kompleksowych świadczeń opieki zdrowotnej w miejscu swojego zamieszkania, pod warunkiem posiadania uprawnień do tych świadczeń. Lekarze pierwszego kontaktu udzielają porad w gabinetach, poradniach lub przychodniach, a w przypadkach uzasadnionych medycznie – także w domu pacjenta (również w domach pomocy społecznej). Całość przepisów reguluje ustawa z dnia 27 października 2017 r. o podstawowej opiece zdrowotnej.

Lekarzami podstawowej opieki zdrowotnej mogą być osoby różnych specjalizacji – posiadające tytuł w dziedzinie medycyny

rodzinnej, odbywające szkolenie specjalizacyjne w tym kierunku, posiadające specjalizację II stopnia w dziedzinie medycyny ogólnej, pediatrii, a także specjaliści chorób wewnętrznych, pod warunkiem ukończenia kursu w dziedzinie medycyny rodzinnej.

Lekarzami pierwszego kontaktu często są lekarze rodzinni, jednak trzeba podkreślić, że jest to osobna specjalizacja, dająca uprawnienia do diagnozowania, wykonywania badań i leczenia w zakresie ginekologii, pediatrii, interny i tzw. małej chirurgii.

Wybór lekarza

Każdy pacjent ma prawo wyboru swojego lekarza POZ, pracującego w gabinetach, przychodniach i poradniach, mającego stosowną umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia. Co więcej, możemy dwa razy w roku zmienić swój wybór i wybrać innego. Jest to procedura bezpłatna, jednak musimy pamiętać, że każda kolejna zmiana w danym roku kalendarzowym kosztować nas będzie 80 złotych.

Ta opłata nie będzie jednak pobierana, gdy wybór nowego lekarza spowodowany jest zmianą miejsca zamieszkania lub w przypadkach, gdy wybrany specjalista przestanie przyjmować pacjentów albo placówka, do której chodzimy, ulegnie likwidacji lub nie będzie już prowadzić świadczeń POZ.

Wybór potwierdzamy złożeniem pisemnej deklaracji u lekarza w wybranej placówce medycznej (podobnie wybieramy też

pielęgniarkę i położną podstawowej opieki zdrowotnej). Wypełniając dokument musimy podać imię i nazwisko, datę urodzenia, numer PESEL, a w przypadku jego braku serię i numer dokumentu potwierdzającego tożsamość, adres zamieszkania, numer telefonu i adres e-mail. Możemy też taką deklarację złożyć po uprzednim zalogowaniu się w Internetowym Koncie Pacjenta.

Warto pamiętać też o wyrażeniu zgody na udzielanie informacji o stanie zdrowia i przekazywaniu dokumentacji medycznej wybranej osobie (małżonek, partner, rodzice itp.). Obecne przepisy zabraniają udzielania tego typu informacji, co jednak może być konieczne w przypadku naszego nagłego zachorowania lub wypadku.

Świadczenia

Do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej możemy się zwrócić ze wszystkimi problemami wynikającymi z profilaktyki chorób oraz szczepień ochronnych. Lekarz pierwszego kontaktu, w zależności od wykazu wykonywanych zabiegów w danej placówce POZ, może zlecić przeprowadzenie diagnostyki laboratoryjnej (badanie moczu i krwi) oraz obrazowej i nieobrazowej (EKG, RTG, USG). To on decyduje o skierowaniu nas na dodatkowe badania oraz kieruje do specjalisty zajmującego się wybranymi schorzeniami.

Do lekarza pierwszego kontaktu powinniśmy się też udać po skierowanie do poradni specjalistycznych, a w wielu przypadkach

również na leczenie szpitalne. W jego kompetencjach leży też kierowanie na rehabilitację i leczenie uzdrowiskowe, kwalifikowanie do świadczeń transportu sanitarnego w POZ i wystawianie zleceń przewozów oraz na realizację świadczeń pozostających w zakresie zadań pielęgniarstwa POZ.

Lekarz podstawowej opieki zdrowotnej wystawia zaświadczenia o naszym stanie zdrowia, w tym: o czasowej niezdolności do pracy i nauki oraz zaświadczenia w przypadku ubiegania się o świadczenia rentowe lub opiekuńcze.

Medyczny opiekun rodziny

Specjalizacja lekarza rodzinnego łączy dwie dziedziny medycyny – internę i pediatrię. Posiada on zatem uprawnienia także do leczenia dzieci do 18 roku życia. Z konsultacji u tego lekarza w zakresie przyjmowania leków powinny korzystać szczególnie osoby leczone się u innych specjalistów na różne schorzenia. Często bowiem zdarza się, że pacjenci nie informują specjalistów o przepisanych już lekach, skutkiem czego jest przyjmowanie specyfików o wzajemnie wzmacniającym lub osłabiającym działaniu, lub tych samych leków i paraleków o różnych nazwach handlowych. Lekarz rodzinny, znający nasz cykl leczenia, powinien skonsultować zażywane specyfiki i w razie potrzeby w porozumieniu ze specjalistą, zweryfikować terapię. ♥



Jaka menopauza u matki, taka u córki?

Ewolucyjnie menopauza uzasadniona jest tym, że im starsza matka, tym większe ryzyko zarówno dla niej, jak i dla płodu. Natura zorganizowała to tak, że w określonym wieku zdolności rozrodcze się kończą. Dawniej, gdy średnia życia kobiet wynosiła 30 lat, niewiele z nich dożywało klimakterium. W chwili obecnej menopauza pojawia się w wieku 45-55 lat – zaczyna wtedy spadać poziom hormonów, a jajniki przestają produkować komórki jajowe.



Małgorzata Zięba

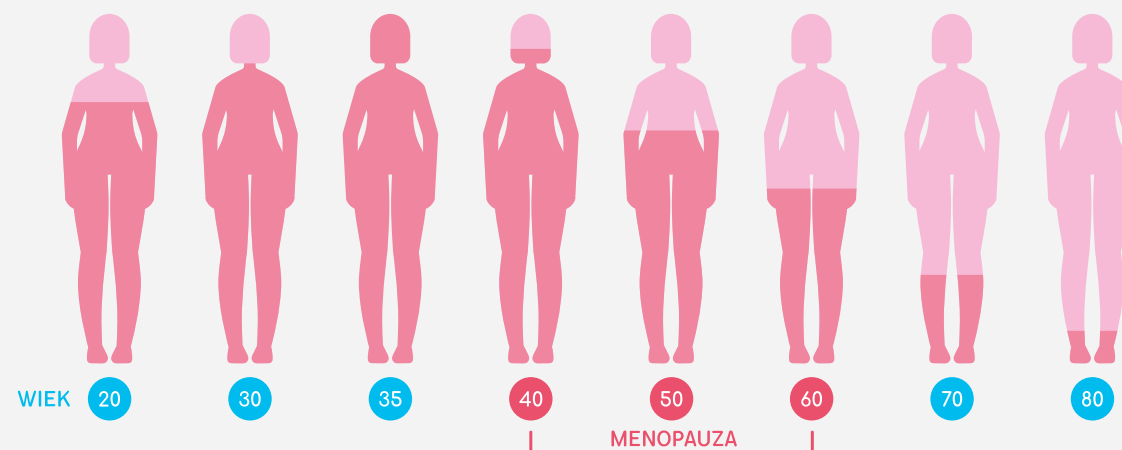
mgr farm., absolwentka Akademii Medycznej w Łodzi (obecnie Uniwersytetu Medycznego). Jej zainteresowania to szeroko rozumiana ekologia, zdrowy tryb życia, sport i ruch w różnych jego formach.

Objawy menopauzalne mogą wystąpić u pewnego odsetka kobiet nawet przed 40 rokiem życia – mówi się wówczas o tak zwanej menopauzie wczesnej. Interwencje chirurgiczne, wywołujące usunięcie macicy bądź jajników, również prowadzą do pojawienia się objawów wczesnego klimakterium. Skutkiem takiej nienaturalnej menopauzy może być dysfunkcja układu immunologicznego, mogą też ujawnić się choroby tarczycy czy cukrzyca [1]. Czynniki zewnętrznymi, które mają wpływ na wystąpienie przyspieszonych zmian w kobiecym organizmie, jest między innymi radioterapia i chemioterapia. Hamują one wzrost i podział komórek. Niestety, również tych zdrowych. Przedwczesne przekwitanie i równoczesne palenie papierosów zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwory, zwłaszcza nowotwór pęcherza moczowego. Nadmierne spożywanie leków, narażenie na toksyny, pestycydy oraz palenie papierosów również stopniowo uszkadza jajniki.

Jako ciekawostkę można przytoczyć badanie, którego wynik pokazuje, iż kobiety częściej uprawiające seks przechodzą menopauzę później niż te będące w abstinencji seksualnej [2].

Wygaszenie jajników skutkuje spadkiem hormonów płciowych – progesteronu i estrogenu. Każdy rok przesuwający menopauzę zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia o 2 proc. [3]. Deficyt estrogenu prowadzi również do osteoporozy (zmniejsza się gęstość kości) oraz nasila objawy parodontozy.

POZIOM ESTROGENÓW



INNE DOLEGLIWOŚCI, ODCZUWANE PRZEZ KOBIETY, ZWIĄZANE SĄ Z:

- nietrzymaniem moczu,
- spadkiem nastroju – depresją,
- suchością i świądem pochwy,
- które dają dyskomfort podczas współżycia,
- bólami mięśni,
- uderzeniami gorąca i nadmierną potliwością,
- rozdrażnieniem, spadkiem nastroju, problemami z koncentracją i snem,
- przewlekłym zmęczeniem.

Te niekomfortowe przypadłości można łagodzić dietą, suplementacją preparatami pochodzenia naturalnego lub hormonalną terapią zastępczą. Leki stosowane w HTZ bardzo się różnią od tych przypisywanych jeszcze kilka czy kilkanaście lat temu. Mają zbilansowany poziom hormonów, kontrolowany sposób uwalniania, różne metody podania. Występują w postaci tabletek, plastrów transdermalnych, maści i kremów oraz globulek dopochwowych. Pozwalają zminimalizować wiele uciążliwych objawów. W tym czasie istotne jest, aby kobieta kontrolowała podstawowe parametry krwi, reagowała na zaburzenia lipidów, poziomów cukru, hormonów tarczycy, gęstości tkanki kostnej. Pozwoli to uniknąć wielu poważnych chorób ogólnoustrojowych.

Duży wpływ na łagodzenie objawów klimakterium ma aktywność fizyczna. Spacer, jazda na rowerze, bieganie lub joga pozwalają zredukować stres, działając jak naturalne antydepresanty.

Czy istnieje korelacja między przebiegiem menopauzy u matki i córki? Nie ma zbyt wielu badań, które jednoznacznie wskazywałyby na takie powiązania. To, w jaki sposób kobieta przechodzi klimakterium, zależy nie tylko od genetyki. Duży wpływ mają uwarunkowania społeczne, środowisko, wykształcenie [4].

Istnieje badanie oceniające jakość życia kobiet w okresie menopauzalnym, w którym wzięło udział ponad 200 pań w wieku 45-55 lat [5]. Określały one poziom swego życia według ustalonych kryteriów. Wyniki wskazują na to, że kobiety z cięższymi i częstszymi

objawami menopauzy oceniają jego jakość jako niską, mają zaniżoną samoocenę i częściej dotykają je epizody depresyjne. Z kolei te z prawidłowym BMI, uprawiające sport, określały ją znacznie wyżej. U kobiet dotkniętych chorobami przewlekłymi spadało zadowolenie z jakości życia i wzrastała częstotliwość depresji. Depresja częściej została też odnotowana u pań cierpiących na przewlekłą bezsenność.

Klimakterium powinno być traktowane jako naturalny okres życia każdej kobiety, ale nie zawsze tak jest. Koniec pracy zawodowej, wejście w wiek emerytalny i usamodzielnienie się dzieci nie jest łatwym czasem. Jeżeli kobieta definiuje się jedynie poprzez swoją atrakcyjność zewnętrzną, brak zmarszczek czy seksualność, to taką informację przekaże również córce.

Dzisiaj bardzo przesunęła się granica wieku, kiedy kobieta postrzegana była jako stara. Nie ma już ani jednoznacznych kanonów mody, ani zachowań, które przypisane byłyby paniom w określonym wieku. Nikogo nie dziwi pięćdziesięciolatka biegająca maratony, uprawiająca wspinaczkę wysokogórską, chodząca w spódniczkach mini czy mająca młodszego o kilkanaście lat partnera. Jeżeli są jakieś ograniczenia to tylko te, które kobieta narzuca sobie sama i tylko wtedy, kiedy sama uwierzy, że jest stara, nieatrakcyjna, że wszystko co dobre już minęło.

W wieku 50 czy 60 lat warto skupić się nie na tym, co już minęło, ale na tym, co może jeszcze się wydarzyć. Pewna siebie matka, czerpiąca z własnego życiowego doświadczenia, pełna optymizmu i radości życia, jest najlepszym przykładem dla córki. Wiele kobiet dopiero w tym okresie życia ma odwagę na realizację swoich pasji i marzeń.

Menopauza może, ale nie musi, przebiegać jednakowo u córki jak i u matki. Pewne korelacje zachowuje wiek wystąpienia pierwszych objawów. Nawet jeżeli matka ciężko przechodziła klimakterium, borykając się z wieloma dolegliwościami, to okres dzielący te dwie menopauzy to co najmniej kilkadziesiąt lat. Obecnie dostępne są zupełnie inne terapie i leki. Nie jest to już też temat tabu, spychający kobietę na margines życia. ♥

Piśmiennictwo:

1. www.medonet.pl/choroby-od-a-do-z/choroby-endokrynologiczne,menopauza-klimakterium-pierwsze-objawy-w-jakim-wieku-,artykul,1721190.html
2. www.rp.pl/Medycyna-i-zdrowie/200119581-Naukowcy-Brak-seksu-przyspiesza-menopauze.html
3. diag.pl/pacjent/menopauza-a-choroby-ukladu-krzenia/
4. zdrowie.wprost.pl/medycyna/choroby/10345456/jaka-menopauza-u-matki-taka-u-corki-zdania-sa-podzielone.html
5. www.monz.pl/Jakosc-zycia-kobiet-w-wieku-okolomenopauzalnym,114666,0,2.html



HOME OFFICE.

Komfort czy udręka?

Maciej Kurowski

Jeszcze do niedawna praca z domu z pewnością wielu osobom wydawała się wymarzoną rozwiązaniem, tymczasem w ostatnim okresie stała się już nie tylko wyborem, lecz koniecznością. Dla wielu z nas ta sytuacja jest równie nowa, co trudna do opanowania. Spróbujemy zatem sobie z nią poradzić i odpowiedzieć na pytania: Jak ułożyć dzień pracy i nie tracić efektywności? Jak ustalić granicę pomiędzy domem i strefą prywatną, a koniecznością realizacji zawodowych czynności? Jak utrzymać formę psychiczną i fizyczną?

Pracuj w stałych godzinach

Codziennie... idź do pracy. Utrzymanie dotychczasowego rytmu porannych czynności pomoże ci skuteczniej rozpocząć zawodowe zajęcia. Ustal godziny swojej aktywności i przestrzegaj ich. Jeżeli pracodawca skierował cię do pracy zdalnej, staraj się wykonywać swoje obowiązki w dotychczasowych godzinach funkcjonowania firmy. I tak zyskujesz dodatkowy czas dla siebie, gdyż nie tracisz go na dojazdy. Zasiadanie do pracy w piżamie jest może wygodne, ale rozbija rytm dnia i powoduje zatarcie granicy między prywatnością, a czasem zawodowym.

W przypadku, gdy twoja praca jest rozliczana w systemie zadaniowym i masz większą elastyczność w organizacji czasu, staraj się poświęcać na nią stałą liczbę godzin dziennie.

Wyznacz i realizuj zadania

Samodzielna praca z domu jest wielkim wyzwaniem dla osób pracujących do tej pory w biurach, w dużych zespołach ludzkich. Poczucie odizolowania i brak realnego kontaktu ze współpracownikami może być męczące i demotywujące. W miarę możliwości staraj się zachować dotychczasowe kontakty – zarówno podczas wykonywania zadań, jak i w czasie przerw.

Określ codzienną check-listę. Dzień rozpoczynaj od zadań najtrudniejszych i wymagających największego wysiłku. Pamiętaj też o przerwach, bowiem wielu osobom trudno jest oderwać się od wykonywanych zajęć. Staraj się nie przekładać zadań na następny dzień. To pozwoli ci wypracować nowy rytm pracy w domowych warunkach.

Pamiętaj o procedurach

Pilnuj godzin logowania w systemach rejestrujących czas pracy w twojej firmie. Używaj komunikatorów nie tylko po to, by być w kontakcie z zespołem, lecz także, by poinformować innych o zakończeniu aktywności danego dnia.

Zadbaj o bezpieczne łącza. Jeżeli korzystasz z domowego Internetu, zabezpiecz dostęp do niego hasłem uniemożliwiającym wyciek czy przejęcie przesyłanych informacji. To niezwykle istotne, gdy masz wgląd do danych osobowych, a szczególnie tzw. danych wrażliwych według RODO.

Zachowuj poufność korespondencji i informacji. Pilnuj, by nikt oprócz ciebie nie miał dostępu do służbowego sprzętu. Oszczędzaj transfer. Jeżeli nie jest to konieczne, wideo konferencje przeprowadzaj tylko w systemie audio.

Pracuj wygodnie

Zapewnij sobie miejsce, które da ci komfort, wygodę i w miarę możliwości odseparowanie od reszty domowników. Praca przy stole kuchennym podczas posiłków, z laptopem na kolanach czy w łóżku, na dłuższą metę okaże się męcząca, niezdrowa i mało wydajna. Obszar przeznaczony na wykonywanie zajęć służbowych pozwoli na zachowanie azylu i prywatności w pozostałej części domu. To ważne dla higieny psychicznej.

Stale miejsce pracy nie tylko pomoże ci się skupić. Powinno być też zorganizowane pod kątem twojego zdrowia. Odpowiednie światło, wygodne krzesło z dopasowanym oparciem i podłokietnikami oraz blat umożliwiający komfortowe oparcie przedramion uchronią cię w dłuższym okresie przed bólami kręgosłupa i pleców, a także zapaleniem cieśni nadgarstka – bardzo bolesnego skutku niewłaściwej pozycji podczas pracy przy komputerze.

Nie rozpraszaj się

Pozostając w domu możesz ulegać wielu rozpraszającym bodźcom. Wychodząc do pracy zostawiałeś sprawy osobiste w domu, a wracając z niej – obowiązki zawodowe w miejscu zatrudnienia, i nawet jeżeli nie do końca ci się to zawsze udawało, to sama zmiana otoczenia wprowadzała pewien higieniczny filtr. Aktualnie nie jest to możliwe. Obecność i potrzeby drugiej osoby, dzieci, innych domowników, zwierząt itp. nie sprzyjają atmosferze pracy twórczej i skupieniu.

W miarę możliwości powinienes jasno określić swoje potrzeby i zasady. Jeżeli twoja „druga połowa” ma podobne problemy, warto rozważyć chwilowe przejęcie obowiązków, szczególnie w czasie, gdy macie do wykonania wymagający wyjątkowej uwagi projekt czy rozmowę. Pamiętaj jednak, że pracę każdego domownika należy szanować i wszelka licytacja, kto powinien mieć w domu większy spokój, wniesie wyłącznie niezgodę, frustrację i dodatkowe problemy. Dzieciom, które nie zawsze są w stanie nas zrozumieć, spróbuj zająć czas ich ulubioną zabawą lub filmem. Pamiętaj, że system motywacyjny z nagrodami jest zawsze najbardziej skuteczny.

Wyciszaj emocje

Czas dłuższego, wspólnego przebywania pod jednym dachem w połączeniu z koniecznością wykonywania codziennych obowiązków, tych domowych i zawodowych, jest dla wszystkich próbą cierpliwości, empatii i rodzinnych więzi. Roztrząsanie nieporozumień i podsycanie nerwowej atmosfery nie sprzyja nikomu.

Zadbaj o siebie

Nie zapominaj o przerwach w trakcie pracy – home office nie oznacza, że zamieszkałeś w biurze. Nadal masz prawo do czasu wolnego i prywatności. Nie pracuj po nocach. Pamiętaj o zdrowym odżywianiu. Jeżeli uprawiałeś aktywny styl życia, który wymagał energetycznych posiłków, zadbaj o zmniejszenie ich kaloryczności. Nie podjadaj łakoci z lodówki podczas pracy. Poszukaj w Internecie propozycji ćwiczeń w domowym zaciszu i zacznij od dzisiaj.

Utrzymuj kontakty

Utrzymywanie dotychczasowych relacji, szczególnie tych koleżeńskich, pozwoli ci zresetować część napięć – przecież większość z twoich rozmówców jest w podobnej sytuacji. Brak możliwości realnego spotkania nie wyklucza przecież serdecznych rozmów i humorystycznych sytuacji. Nie zapominaj o tym, jak znakomitym lekarstwem jest śmiech. Wykorzystuj do tego wszystkie możliwe media. ♥

Kichaj na przeziębienie!

✍ Marta Nowacka

Wystarczy chwila nieuwagi i już – przeziębienie dopada nas z nienacką. Za oknem niższe temperatury, mocniejszy wiatr i częstsze opady deszczu (a niedługo też pewnie i śniegu), więc o infekcje wirusowe nie trudno. Pierwsze objawy choroby możemy na szczęście spróbować zaleczyć domowymi sposobami. Jak i czym zatem zwalczyć ból gardła i katar?

Wiele z nas z pewnością wciąż pamięta smak domowych, leczniczych mikstur z czasów dzieciństwa, które ratowały nas w okresie jesienno-zimowym. Wiele z nich przygotowywanych było na bazie produktów, takich jak miód, czosnek czy cebula, które od wieków ceni się za ich niesamowite

właściwości lecznicze. Dzisiaj mamy odświeżają stare receptury i same przygotowują leki dla swoich pociech. Warto skorzystać ze sprawdzonych przepisów oraz tego, co mamy pod ręką – niesamowite moce kryją się w najzwyklejszych, dostępnych na codzień produktach. ♥

Ból gardła

Herbatka z lipy z miodem

Składniki:

- 1 łyżka suszonych kwiatów lipy (lub gotowa herbatka lipowa)
- 1 łyżeczka miodu

Lipę zalej szklanką wrzątku i parz pod przykryciem przez ok. 10 min. Przystudź lekko i dodaj miodu. Pij 2 razy dziennie.



Napar z szalwii, tymianku lub rumianku

1 łyżkę wybranego zioła zalej szklanką gorącej wody i odstaw pod przykryciem na ok. 15 min. Płucz gardło przestudzonym płynem 3-4 razy dziennie.

Płukanka ziołowa

Składniki:

- 1 łyżka kwiatów rumianku
- 1 łyżka liści orzecha włoskiego
- 1 łyżka liści babki lancetowatej

Składniki umieść w garnku, zalej szklanką wrzącej wody i podgrzewaj na małym ogniu przez ok. 15 min. Przecedź otrzymany wywar i płucz nim gardło 2 razy dziennie.

Herbata

Dzięki zawartości garbników wykazuje silne działanie odkażające. Jej mocny napar można stosować także do płukania gardła.

Miód

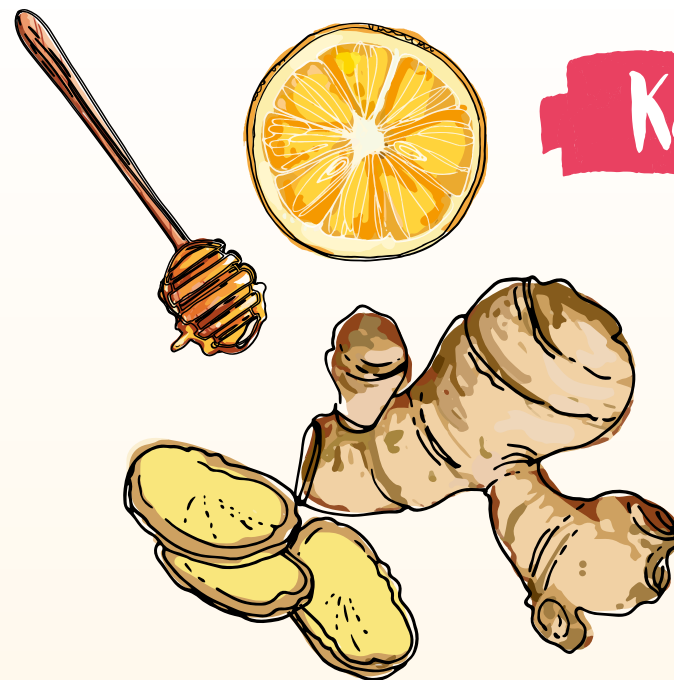
Stosowany od lat naturalny antybiotyk, sprawdzi się też idealnie przy bólu gardła, ponieważ działa osłonowo i łagodzi podrażnienia. Wystarczy rozpuścić łyżeczkę miodu w letniej wodzie (dodatek cytryny na pewno pomoże) lub zjadać go bezpośrednio, pozwalając mu rozpuścić się w buzi. Miód można też łączyć z masłem lub olejem kokosowym. Warto też sięgnąć po propolis, najlepiej po ten z tradycyjnej pasieki.

Goździki

Wystarczy posać 1-2 goździki, 3 razy dziennie, a z pewnością przyniesie to ulgę naszemu gardłu.

Sól

Płukanie bolącego gardła roztworem przygotowanym na bazie soli emskiej, morskiej czy zwykłej kuchennej, to znany od lat i sprawdzony sposób na walkę z infekcją.



Katar

Syrop czosnkowo-miodowy

Składniki:

- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka miodu
- 1 cytryna

Przeciśnięty przez praskę czosnek przełóż do słoiczka, dodaj szklankę przegotowanej wody i wstaw do lodówki na 24 godziny. Po tym czasie przecedź miksturę przez gazę, dodaj sok wyciśnięty z cytryny i miód. Dokładnie wymieszaj i... syrop jest gotowy! Przechowuj w lodówce i spożyj w ciągu 7 dni. Można go podawać dzieciom od 1. roku życia.



Napój imbirowy

Składniki:

- kawałek świeżego korzenia imbiru
- 2 łyżeczki miodu
- 1/2 cytryny

Kawałek (ok. 5 cm) obranego korzenia imbiru zetrzyj na tarce i zalej szklanką wrzącej wody. Pozostaw pod przykryciem przez ok. 10 minut. Następnie przecedź napar przez sitko do dzbanka, dodaj miód oraz sok z cytryny, i uzupełnij szklanką gorącej wody. Pij ciepły napój małymi łykami.

Pamiętajmy – jeśli katar utrzymuje się dłużej niż 4 dni, a domowe środki zaradcze nie przyniosły do tej pory ulgi i polepszenia, warto skonsultować się z lekarzem. Niewyleczony katar może bowiem być przyczyną stanu zapalnego gardła, zapalenia krtań, a w przypadku małych dzieci także zapalenia ucha, oskrzeli, a nawet płuc!

Czosnek

Czosnek to znany od wieków naturalny antybiotyk, który spożywany regularnie w surowej postaci znacząco podnosi odporność. Dostarcza wielu cennych składników wspierających walkę z chorobami, wykazuje działanie bakteriobójcze i przeciwwirusowe. Podobne właściwości posiada miód, a cytryna to bogate źródło witaminy C.

Chrzan

Chrzan, który jest bogaty w wit. A, B, C i związki bakteriobójcze, można stosować w dwojaki sposób podczas kataru. Jako inhalację – zetrzyj kawałek świeżego chrzanu i wdychaj ulatniające się opary przez kilka minut. Pomoże to odetkać zatłoczony nos, działając jednocześnie przeciwzapalnie. Można też dodać chrzan bezpośrednio do jedzenia – 1/2 łyżeczki świeżo startych wiórów korzenia dodaj do sałatki, kanapki czy mięsa.

Natka pietruszki

Świeża natka pietruszki ze względu na wysoką zawartość wit. C (już 1 łyżka natki pokrywa dzienne zapotrzebowanie na tę witaminę) jest szczególnie polecana przy przeziębieniach, by wspomóc organizm w walce z infekcją. Posiekaną pietruszkę dodawaj w dużych ilościach do wszystkiego, do czego się da: do kanapek (posmarowane masłem pieczywo posyp obficie natką przed ułożeniem pozostałych dodatków), do zup (np. do rosółu – pełna łyżka natki na każdy talerz). Możesz też zmiksować w blenderze duży pęczek pietruszki wraz sokiem z cytryny, jabłkiem i łyżeczką miodu, z dodatkiem szklanki wody niegazowanej – taki zielony napój to prawdziwa bomba witaminowa.

Rumianek

Napar z rumianku ułatwia odblokowanie zatkanego nosa, co przyspiesza usunięcie zalegającej wydzieliny.

Maść majerankowa

W przypadku kataru u najmłodszych przyda się maść majerankowa – ułatwia ona swobodne oddychanie i wykazuje właściwości przeciwzapalne. To sprawdzony sposób wielu mam – dzieci przeważnie dobrze ją tolerują i szybko przynosi im ulgę. Ważne! Maścią należy smarować skrzydełka nosa po zewnętrznej stronie, nigdy od wewnątrz.



DŁUGIE ŻYCIE w dobrym zdrowiu

Czy współcześni seniorzy są „młodszy” niż ich wiekowi odpowiednicy 30 i więcej lat temu? Czy dzisiejsi siedemdziesięciolatkowie dorównują tężyzną pięćdziesięciolatkowi żyjącym w drugiej połowie ubiegłego wieku?



Jakub Kurowski

czy osób umierających ze względu na choroby wynikające ze złych warunków pracy.

Rezultaty statystyk nie oznaczają bynajmniej, że w przeciągu ostatnich dziesięcioleci ludzie nagle zaczęli dłużej żyć. Przez wieki poszczególne osoby dożywały sędziwego wieku. Dla przykładu: żyjący na przełomie VIII i IX stulecia cesarz Karol Wielki – ok. 70 lat, zmarły w 1334 roku papież Jan XXII – 90 lat, król Polski Władysław Jagiełło – 72 lub 82 lata, francuski monarcha Ludwik XIV – 77 lat, brytyjska królowa Wiktorja – 81, a cesarz Franciszek Józef I Habsburg – 86.

Sto lat to za mało

Ludzkość od zawsze poszukiwała panaceum na długowieczność, a długie życie jest treścią życzeń i popularnej piosenki „Sto lat”. W analizie opublikowanej na łamach nature.com autorzy zwracają uwagę na istnienie absolutnej granicy długości ludzkiego życia i ostrożnie określają ją na ok. 125 lat. Na to jak żyjemy mają wpływ nie tylko osłabiające i zabijające nas choroby. Po prostu nasze komórki cały czas przechodzą kolejne procesy, które kiedyś naturalnie się skończą.

I tu dochodzimy do kolejnej, jakże istotnej kwestii, określanej przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) jako oczekiwaną długość życia w zdrowiu (HALE – Health Adjusted Life Expectancy). Okazuje się, że coraz dłuższe życie nie jest zawsze jednoznaczne z zachowaniem sprawności umysłowej i fizycznej. Problem jest istotny szczególnie w obliczu starzejącego się społeczeństwa Polski i Europy. Już bowiem za 30 lat średnia wieku mieszkańca Unii Europejskiej wyniesie ok. 48 lat, a naszego kraju przekroczy 50 lat (Eurostat), odpowiednio odsetek ludzi powyżej 65 roku życia wyniesie w UE 28,5 proc., a w Polsce przekroczy 30 procent.

Czy zatem współcześni seniorzy są sprawniejsi od swoich ojców lub dziadków będących w analogicznym wieku? Wyniki wielu badań przeprowadzonych w poszczególnych krajach wysokorozwiniętych wskazują na to, że tak. Ludzie starsi są określanii jako „funkcjonalnie młodszy” zarówno pod względem wydolności fizycznej, jak i możliwości umysłowych. Wpływ na to ma znów wiele czynników. Obowiązująca od dłuższego czasu moda na sprawność fizyczną i wszelką aktywność spowodowała, że obecni seniorzy to dawni 30-40-latkowie, którzy nie zaprzestali uprawiania sportów i codziennych ćwiczeń. Rozpowszechnianie rozmaitych form ruchu na świeżym powietrzu ośmieliło też osoby do tej pory mało aktywne do dbania o kondycję. Do tego dochodzi coraz powszechniejsza dbałość o zdrowy styl życia i świadomość właściwego odżywiania się.

Tyle masz lat na ile się czujesz

Polacy mają na ogół dobrą opinię na temat swojego stanu zdrowia. Według przytaczanego wcześniej raportu, prawie 70 proc. kobiet i 75 proc. mężczyzn w naszym kraju ocenia go jako dobry lub nawet bardzo dobry. Paradoksalnie kontrastuje to z nadal niską samoświadomością dotyczącą czynników zachorowalności na najczęstsze przyczyny zgonów (udar, zawał). Zaledwie połowa badanych wykazywała troskę przekładającą się na konkretne zachowania prozdrowotne. Mamy jeszcze wiele do zrobienia. Jako społeczeństwo, na tle innych krajów europejskich, nadal zbyt mało się ruszamy (ponad połowa ankietowanych nie przyznaje się do jakiegokolwiek aktywności rekreacyjnej). Lekceważymy dietę oraz nadużywamy używek. Jesteśmy jednym z najszybciej tyjących społeczeństw, chociaż trzeba stwierdzić, że problem otyłości staje się coraz powszechniejszy we wszystkich krajach rozwiniętych.

Najważniejszy jest jednak stan ducha. Obecni 60- i 70-latkowie chcą czuć się sprawni. Kto wie, czy wkrótce nie trzeba będzie zrewidować określenia „ludzie w podeszłym wieku”.♥

Wyniki prowadzonych regularnie badań statystycznych są jednoznaczne: średnia długość ludzkiego życia w Europie znacznie wzrosła i wynosi ok. 83 lat dla kobiet, a w przypadku mężczyzn – 79. Porównując analogiczne badania dla populacji sprzed ok. 150 lat temu otrzymujemy rezultat prawie dwukrotnego wydłużenia życia. Jeszcze w połowie ubiegłego stulecia ta średnia była o ok. 25 lat niższa.

Znacznie poprawiły się także wyniki długowieczności mieszkańców naszego kraju, chociaż są one nadal niższe od średniej europejskiej. Raport opublikowany przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny w Warszawie podaje, że statystyczna Polka żyje 81,8 lat, a Polak – 74 lata.

Optymistyczne statystyki

Rosnącą średnią statystyczną długowieczności spowodowało wyeliminowanie wielu czynników powodujących dużą liczbę zgonów w młodym wieku. Przede wszystkim nastąpił olbrzymi postęp w dziedzinie medycyny i farmacji, powodujący zdecydowane polepszenie skuteczności leczenia i opieki zdrowotnej. Wynaleziono i zaczęto stosować szczepionki i antybiotyki, wspomagające leczenie wielu śmiertelnych chorób. Współczesne postępy w diagnostyce oraz medycynie inwazyjnej także mają w tym swój udział. Przykłady można mnożyć.

Pozostałe czynniki to brak wojen i ogólny postęp cywilizacyjny. Całe pokolenia przestały dorastać i żyć w nędzy i niedożywieniu, a dostęp do możliwości leczenia stał się powszechny. Zahamowano wysoki poziom zgonów wśród niemowląt i matek w połogu, ofiar wojen

Trudny czas dla rodziny

– opieka nad seniorami z demencją

Problem starzejącego się społeczeństwa dotyka coraz większej liczby Polaków i prędzej czy później stanie się bezpośrednim udziałem każdego z nas. Wielu seniorów, oprócz niedomagań fizycznych, boryka się też z objawami demencji. To stawia ich opiekunów w szczególnie trudnej sytuacji.

Maciej Kurowski

Choroba otępienia (łac. *dementia*) nie pojawia się nagle. Obserwując naszych najbliższych, dostrzegamy zmiany w ich zachowaniu i reakcjach. W początkowej fazie rzadko łączymy je z możliwością wystąpienia poważniejszej choroby i potocznie mówimy, że ktoś ma sklerozę, jest rozkojarzony, zmęczony lub ma zły nastrój. Tymczasem inne niż do tej pory zachowania mogą sygnalizować postęp choroby. W mózgu bowiem zachodzą nieodwracalne zmiany, które ujawniają się w formie różnych objawów. Mogą to być: stopniowa utrata pamięci – długo i krótkotrwałe, zaburzenia orientacji czasu i przestrzeni, trudności w kojarzeniu faktów, wyślawianiu się i wykonywaniu prostych, codziennych czynności oraz zmiany osobowości.

Wyróżnia się wiele przyczyn demencji, wśród nich najczęstszą jest choroba Alzheimera, której przypisuje się ponad połowę przypadków. Kolejno wymienia się otępienie z ciałami Lewy'ego, otępienie czołowo-skroniowe, otępienie naczyniopochodne oraz zespół zaburzeń procesów poznawczych.

Wszystkie oznaki demencji nasilają się wraz z wiekiem i mimo że istnieją środki spowalniające postęp jej poszczególnych objawów, musimy mieć świadomość, że z jej skutkami przyjdzie się chorým i ich opiekunom borykać do końca życia. Ostatecznie nadejdzie ten moment, w którym opieka będzie wymagała 24-godzinnego zaangażowania.

Skala problemu

Szacuje się, że w Polsce ponad 80 proc. seniorów cierpiących na demencję znajduje się w domach rodzinnych pod opieką najbliższych. Coraz więcej osób ma jednak trudności z zorganizowaniem pomocy w opiece, gdyż na przestrzeni ostatnich lat zmienił się model funkcjonowania rodziny i zaangażowania zawodowego. Szczególnie w miastach domy wielopokoleniowe należą do rzadkości, a obowiązek opieki nad osobami z demencją spada często na jedną osobę. Tymczasem seniorzy z objawami otępienia potrzebują specjalnej ochrony i pielęgnacji, które od ich opiekunów wymagają cierpliwości i często niewyobrażalnego wysiłku fizycznego i psychicznego.

Tak naprawdę są trzy możliwości zapewnienia opieki potrzebującej seniorom:

- umieszczenie osoby chorej w specjalistycznym ośrodku opieki (różne standardy i odpłatność oraz zazwyczaj długi okres oczekiwania na miejsce powodują, że nie wszyscy się na to decydują),
- zatrudnienie na stałe opiekunki,
- podjęcie się rodzinnej opieki w domu.

Oczywiście można się zwrócić do ośrodków pomocowych (siostry PCK), a w przypadkach wykonywania zabiegów wymagających profesjonalnej wiedzy, także do pielęgniarki środowiskowej, lecz z racji deficytu kadrowego takie rozwiązanie może mieć wymiar zazwyczaj jedynie kilku godzin tygodniowo.

Zdiagnozować zawczasu

Podstawą jest obserwacja zachowań i stały kontakt z lekarzem, bowiem większość seniorów nie zdaje sobie sprawy z postępującej choroby i na pewno nam o niej nie powie. Jeżeli mieszkamy razem, łatwiej wychwycimy zmiany w ich reakcjach. Jeżeli wpadamy z odwiedzinami jedynie raz na jakiś czas, zwróćmy uwagę, czy pewne czynności i reakcje nie stały się inne niż do tej pory. Aby mieć pewność, że nie dzieje się nic niepokojącego, powinniśmy nakłonić seniora do konsultacji w gabinecie neurologa, bowiem przyczyny większości postaci demencji można w porę zdiagnozować. To daje szansę szybszego wdrożenia leczenia i spowolnienia skutków choroby. Musimy mieć przy tym świadomość, że starsze osoby są często nieświadome swojej demencji i konieczność poddania się naszej opiece mogą odbierać jako próbę ograniczania ich samodzielności i niezależności. Dlatego tak ważne jest wczesne zaobserwowanie objawów i konsultacja dalszego postępowania z lekarzem specjalistą.

Przystosowanie mieszkania

U chorego z demencją mogą się stopniowo pojawiać problemy z poruszaniem oraz utrzymaniem higieny osobistej i wokół siebie,

dlatego dobrze jest zawczasu przygotować mieszkanie. Najważniejsze jest przystosowanie łazienki i sanitariatów. Potrzebne będą uchwyty przy toalecie i prysznicu. Jeżeli w łazience znajduje się tylko wanna, warto zastanowić się nad jej zamianą na prysznic.

W zależności od możliwości lokalowych warto też przemyśleć kwestię poszerzenia drzwi, by bez problemu można było przemieszczać się z wózkiem lub łóżkiem. Z mieszkania powinniśmy usunąć wszelkie dywany, wykładziny i inne sprzęty, o które chory mógłby się potknąć i przewrócić. Upadki osób w podeszłym wieku często kończą się poważnymi złamaniami, których leczenie i rehabilitacja jest długotrwała, a często tylko w niewielkim stopniu przywraca sprawność, co dodatkowo utrudnia opiekę nad chorym. Musimy mieć także świadomość, że z czasem chory może zacząć nie rozpoznawać swojego mieszkania, może niszczyć sprzęty, chować lub wyrzucać klucze, ważne dokumenty i cenne przedmioty, a także powodować zagrożenie poprzez niekontrolowane włączenie lub wyłączenie wody czy odbiorników prądu i gazu.

Zmiana nastawienia

Wielu z nas trudno będzie się pogodzić z myślą, że osoba, która przez lata była dla nas bardzo ważna i kochana, staje się niedołączna umysłowo i fizycznie, a jej zachowanie często jest dla nas przykre i uciążliwe. Niezwykle istotne jest jednak, by nie odbierać tego intencjonalnie i subiektywnie. Do chorego musimy podchodzić z cierpliwością i dystansem wynikającym ze świadomości istoty schorzeń otępienia starczego. Osoby z demencją mają bowiem

częste zmiany nastrojów – od apatii po agresję, a przyczyny tego są często nieoczywiste. Obserwując wnikliwie chorego możemy z czasem zrozumieć i przewidzieć niektóre reakcje, i starać się im zapobiegać.

Organizacja opieki

Podjęcie się opieki nad seniorem wymaga olbrzymiego wysiłku i przeorganizowania wielu obszarów dotychczasowego życia – musimy się liczyć z ograniczeniem życia zawodowego, towarzyskiego, naszych hobby i różnych aktywności. Jeżeli decydujemy się na rodzinną (domową) formę opieki, powinniśmy – w ramach możliwości – podzielić się nią z pozostałymi członkami rodziny. Jeżeli nie ma takiej możliwości, z biegiem czasu poszukajmy osoby do pomocy – opiekuna zastępczego, który przejmowałby okresowo nasze obowiązki. To pozwoli nie tylko pójść do pracy, na zakupy czy do lekarza, ale także uchroni nas przed skutkami nadmiernego obciążenia fizycznego i psychicznego.

Możliwość okresowego wypoczynku jest także bardzo istotna. Presja psychiczna, jaka ciąży na opiekunie związanym emocjonalnie z chorym, konieczność reagowania na różnego rodzaju zachowania oraz ciężka, fizyczna praca, wynikająca z codziennych czynności pielęgnacyjnych, z upływem czasu powodują nieodwracalne zmiany w zdrowiu psychicznym i fizycznym. Osobom z zewnątrz trudno jest niekiedy pojąć, że opieka nad seniorami z demencją jest niezmiernie wyczerpująca, szczególnie dla osób nieprzygotowanych do tego zawodowo. ♥





Marsz po zdrowie

 Marta Nowacka

Jesienią nie warto rezygnować z aktywności na świeżym powietrzu i to nie tylko dlatego, że ominą nas piękne, kolorowe pejzaże. Codzienny ruch (choćby spacerowanie) sprawi, że będziemy odpowiednio dotlenieni, zrelaksowani, polepszymy swoje samopoczucie i uzupełnimy zapas energii. A jeśli zwyczajny spacer nam nie wystarcza, warto skusić się na nordic walking.

Oszaletach chodzenia z kijkami przekonało się już wielu Polaków. Taki trening poprawia ogólną sprawność, koordynację ruchową oraz wydolność organizmu. To gwarancja zachowania kondycji fizycznej i dobrego zdrowia na długie lata, bez względu na porę roku!

Skąd pomysł na nordic walking?

Marsz z kijkami został wymyślony przez grupę fińskich lekarzy i wybitnych sportowców już w latach 20. ubiegłego wieku, jednakże dynamiczny rozwój przeżywa od 1997 roku, kiedy to jedna z fińskich firm wprowadziła na rynek specjalistyczne kije do chodzenia. Bo o to w tym wszystkim właśnie chodzi, żeby chodząc poruszać więcej mięśni niż zwykle, a to dzięki wykorzystaniu specjalnie do tego zaprojektowanych kijów.

Nordic walking to sport nad wyraz łagodny – prosty sposób na zwiększenie poziomu naszej aktywności. Całość przypomina narciarstwo biegowe w połączeniu z chodem sportowym. Oszczędza cały aparat lokomocyjny organizmu (stawy, więzadła, ścięgna, mięśnie), a przede wszystkim nie stawia zbyt wielkich wymagań i nie trzeba uczyć się żadnych skomplikowanych ćwiczeń. Jest stosunkowo prosty do opanowania – obowiązuje zasada, że prawy kij ma uzyskać kontakt z podłożem w momencie, gdy stawiamy na nim lewą piętę, i odwrotnie.

To niewątpliwie sport dla wszystkich, bez ograniczeń wiekowych i wbrew opiniom – nie tylko dla osób starszych. Z kijkami chodzą młodzi, kobiety w ciąży i osoby, dla których istotne są efekty zdrowotne podczas rehabilitacji po kontuzjach (np. korygowanie nieprawidłowej postawy, przy urazach ortopedycznych).

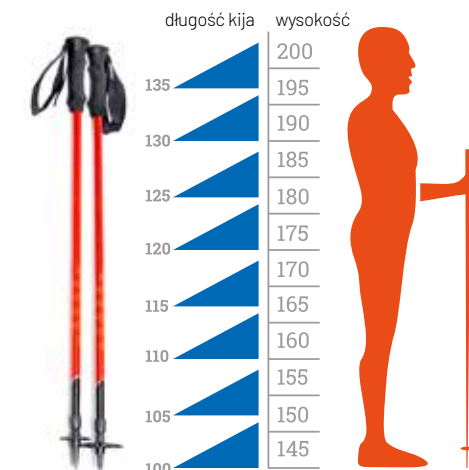
Zalety maszerowania z kijkami

Dzięki regularnym treningom podwyższamy sprawność sercowo-naczyniową redukując nadciśnienie, poziom cukru i cholesterolu we krwi, a kijki gwarantują lepsze poczucie bezpieczeństwa podczas marszu i poprawiają równowagę. To także rewelacyjny sposób, by złagodzić lub usunąć sztywność wokół szyi i barków u ludzi siedzących godzinami przy komputerze oraz zestresowanych codziennymi problemami.



Prawidłowy technicznie marsz nordic walking to:

- zwiększenie konsumpcji energii aż do 46%
- pochłanianie tlenu wyższe o 4,5-5,5 ml/kg/min
- zwiększona ruchomość szyi i górnego odcinka kręgosłupa
- odciążenie stawów kolan i poprawa wytrzymałości mięśni kończyn górnych i górnej części tułowia
 - uaktywnienie 90% mięśni całego ciała
- podniesienie kreatywności i sprawności działania mózgu (ćwiczenia z balansu i koordynacji)
- lepsze funkcjonowanie układu krążenia
- obniżenie poziomu hormonów stresu poprzez efekt endorfinowy
 - wzmocnienie kości i zmniejszenie ryzyka osteoporozy.



Niezwykle ważne jest także, że to, czego obok relaksu najczęściej oczekujemy od sportu, czyli spalanie kalorii, jest w nordic walking wyjątkowo skuteczne. Jest intensywniejsze niż podczas marszu (aż o ok. 40%!), przy czym obciążenie dla stawów i kręgosłupa jest (w przypadku równego podłoża) o wiele mniejsze – użycie kijów w trakcie godzinowego treningu oznacza, w porównaniu z np. biegiem, zmniejszenie obciążenia o kilkanaście ton, przy jednoczesnym trenowaniu wytrzymałości, siły i gibkości.

Nordic walking a zdrowie

W zasadzie nie ma zdrowotnych przeciwwskazań do uprawiania tego sportu, jedynie urazy ortopedyczne (złamania, zwichnięcia), ostre stany przewlekłych chorób czy wysoka gorączka nie pozwalają na trening.

Najistotniejsze, co może dać nam chodzenie z kijkami, to prosty i tani sposób na aktywne spędzenie czasu – nordic walking można przecież uprawiać wszędzie, na każdym terenie. Można samemu lub też z grupą przyjaciół. Istnieje wiele ośrodków i punktów kontaktowych, w których instruktorzy starają się zebrać grupy chętnych chcących w ten właśnie sposób spędzać czas. Dobry instruktor nie tylko potrafi nauczyć poprawnej techniki, ćwiczeń rozgrzewających i rozciągających mięśnie, ale i stworzyć grupy entuzjastów, traktujących nordic walking jako aktywność towarzyską, która uprawiana w zespole staje się nie tylko sposobem na zdrowie, ale i świetną formą spędzenia czasu.

Parę słów o kijkach

Nordic walking to marsz ze specjalnie zaprojektowanymi kijkami. Dlaczego odpowiednie kijki są tak istotne? Są one zaopatrzone w charakterystyczne paski, które powodują ścisłe przyleganie ich rączek do dłoni. Podczas poruszania się angażujemy dzięki nim także mięśnie górnej części ciała.

Zalecane są kije jednoczęściowe, indywidualnie dobrane do wzrostu według przelicznika: wzrost x 0,68 = długość kija dla osób wysportowanych lub wzrost x 0,66 dla osób uprawiających ten sport rekreacyjnie. Kije powinny posiadać specjalne paski, na których można się opierać i odpychać od podłoża, a jednocześnie, po wypuszczeniu kija z dłoni, utrzymują go tuż przy niej. Kij trekkingowy lub narciarski swobodnie zwisa na pasku osadzonym na nadgarstku, natomiast kij nordic walking zawsze pozostaje przy dłoni.

Dostępne są kije aluminiowe, z włókna szklanego lub z mieszaniny włókna szklanego i węglowego. Te ostatnie są najlżejsze i najbardziej wytrzymałe. Chodząc po asfalcie lub twardej nawierzchni zakładamy na ich końcówki specjalne gumowe „buciki”, a przechodząc na drogi gruntowe zdejmujemy gumowe nakładki i korzystamy z końcówki z hartowanej stali, która na stałe zamontowana jest na końcu kija. Wszystkie kije renomowanych producentów mają także instrukcje konserwacji. ♥



Cukrzyca ciążowa

— czym jest i jakie jest jej leczenie?

Cukrzyca ciążowa (GDM) jest stanem nietolerancji węglowodanów prowadzącym do hiperglikemii (zbyt wysokiego poziomu cukru w porównaniu do normy) o różnym nasileniu, który pojawia się lub zostaje po raz pierwszy rozpoznany w czasie ciąży. Dane szacunkowe mówią o częstotliwości jej występowania na poziomie 3-20%.



Milena Kuzaka
mgr dietetyki, absolwentka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Zawodowo związana z tematem cukrzycy i insulinooporności. Pracuje jako dietetyk i trener osobistych pomp insulinowych w Poradni Diabetologicznej w Instytucie Matki i Dziecka. Prowadzi szkolenia dla pacjentów, nauczycieli i diabetyków



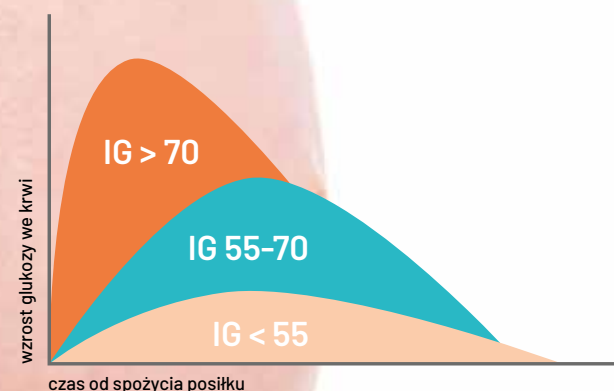
Cukrzyca ciążowej nie można lekceważyć, gdyż może ona prowadzić do pojawienia się powikłań, zarówno u matki jak i u dziecka. U matki do najczęstszych zalicza się: większe ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2 w przyszłości, nadciśnienie tętnicze, stan przedrzucawkowy, wielowodzie, poród przedwczesny, cięcie cesarskie. Do powikłań u dziecka należy: makrosomia (za duża masa dziecka), kardiomiopatia, poronienie, hipoglikemia po porodzie (zbyt niskie stężenie cukru).

Podstawą leczenia GDM jest prawidłowo skomponowana dieta. Jeśli prowadzenie diety nie przynosi wystarczająco dobrych rezultatów (wysokie cukry, obecność ciał ketonowych, uczucie głodu, chudnięcie) lekarz diabetolog podejmuje decyzję o wprowadzeniu leczenia insuliną (jest to leczenie bezpieczne zarówno dla matki i dziecka).

Dieta kobiety ciężarnej z cukrzycą ciążową powinna być pełnowartościowa i bogata we wszystkie makro- i mikrośladki odżywcze. Udział poszczególnych makroskładników powinien kształtować się następująco:

40-55% węglowodany złożone
20% białko
30% tłuszcze.

Zmiana jakościowa diety to kluczowy element w leczeniu cukrzycy ciążowej, nawet jeśli pojawi się leczenie insuliną. Polega ona na stosowaniu diety z niskim i średnim indeksem glikemicznym. Poniższy wykres obrazuje w jaki sposób działa indeks glikemiczny.



Im wyższy indeks glikemiczny danego produktu, tym cukier po jego spożyciu szybciej wzrasta. Z tego względu należy z diety wyeliminować produkty z wysokim indeksem glikemicznym i zamienić je na te ze średnim i niskim.

Podział według indeksu glikemicznego dotyczy tylko i wyłącznie produktów węglowodanowych. Do tej grupy należą: produkty zbożowe, owoce, warzywa, soki i nektary owocowe, dżemy, miód oraz produkty, do których dodawany jest cukier – jogurty, kefir, maślanki owocowe, serki homogenizowane, desery mleczne.

Po spożyciu produktów białkowych i tłuszczowych cukier nie urośnie w godzinę po posiłku (wtedy należy wykonywać pomiar kontrolny). Do tych grup produktów zaliczamy: mięsa, ryby, jaja, sery, masła, oliwy, oleje roślinne, śmietany, majonezy. Dodanie tych produktów do potrawy obniża jej indeks glikemiczny, dlatego warto spożywać posiłki mieszane, zawierające węglowodany, białka i tłuszcze.

Produkty zbożowe

Są źródłem węglowodanów złożonych, dlatego powinny być obecne w każdym posiłku. To od nich w największym stopniu zależy stężenie cukru mierzonego godzinę po jego spożyciu. Należy wybierać pieczywo żytnie lub żytnio-pszenne (w takim pieczywie mąka żytnia będzie wymieniona w składzie na pierwszym miejscu). Pieczywo może zawierać dodatek ziaren dyni, słonecznika, siemienia

lnianego. Nie zaleca się spożywania bułek, ponieważ w ich składzie przeważa mąka pszenna. Warto również zwrócić uwagę na dodatek słoju jęczmiennego, karmelu czy miodu, gdyż te składniki mogą powodować wzrosty cukru.

Do obiadu najlepiej sprawdzają się grube gatunki kasz: gryczana (palona i niepalona), pęczak, ryż brązowy lub dziki, kasza jaglana, bulgur, makaron razowy (niestety często tylko zabarwiony, a nie prawdziwie razowy), makaron ze strączków (fasola, soczewica, ciecierzycy). Płatki śniadaniowe należy wybierać te najwyklesze – owsiane, żytnie, jęczmienne, orkiszowe. Lepiej unikać płatków błyskawicznych, ponieważ mają one zazwyczaj wysoki indeks glikemiczny. Z naturalnych płatków można samodzielnie zrobić musli poprzez wymieszanie różnych ich rodzajów oraz dodatek nasion dyni, słonecznika, orzechów. Gotowe mieszanki musli zawierają bardzo dużo cukru, dlatego lepiej z nich zrezygnować.

Mleko i przetwory mleczne

Produkty mleczne, przede wszystkim mleko, jogurty, kefir czy maślanki, zawierają laktozę – cukier mleczny (najwięcej znajduje się jej w mleku). Laktoza, szczególnie rano, może powodować wysokie cukry. Spożywanie produktów mlecznych warto więc odsunąć na dalszą porę dnia. Jogurty, kefir i maślanki powinno się wybierać tylko naturalne (produkty owocowe będą miały dodany cukier, który może spowodować wysokie stężenie cukru we krwi). Sery żółte nie są zakazane w diecie i można je jeść. Zaleca się spożycie serów twarogowych półtłustych z dodatkami warzywnymi, bowiem nie można ich łączyć z dżemem czy miodem.

Mięso, wędliny, ryby, jaja

Produkty te nie podniosą poziomu cukru w godzinę po posiłku. Należy wybierać chude gatunki mięs i wędlin (mniejsze ryzyko chorób sercowo-naczyniowych). Do jadłospisu warto wprowadzić dwie porcje tłustej ryby morskiej (łosoś, halibut, makrela i śledź – z puszek, gdyż są bezpieczne mikrobiologicznie w ciąży).

Warzywa

Z diety należy wyeliminować ziemniaki gotowane oraz pieczone, gotowaną marchew, gotowane buraczki i bataty. Pozostałe surowe, duszone i gotowane warzywa są do dyspozycji pacjentek. Warzywa powinny się znaleźć w każdym posiłku. Zawierają one błonnik pokarmowy, który powoduje opóźnienie opróżniania żołądka, a tym samym glukoza ze spożytego pokarmu wchłania się stopniowo i nie obserwuje się wysokich wartości glikemii zaraz po posiłku. Warzywa można jadać z olejami i oliwami, nie ma konieczności zamiany ich na jogurt naturalny.

Owoce

Banany, winogrona, owoce w syropie i te suszone nie są zalecane. Pozostałe można jeść, ale należy je łączyć z innym posiłkiem i składnikami, np. do kanapki, do jogurtu naturalnego, po obiedzie. Bezpieczniej nie spożywać owoców do pierwszego śniadania. Warto również nie zjadać ich 500 g na raz tylko rozdzielić tę ilość na 2-3 porcje.

Tłuszcze

Nie należy odtłuszczać diety. Zaleca się spożywanie olejów roślinnych, oliwy i ograniczanie do jak najmniejszej ilości tłuszczów zwierzęcych: masła, śmietany, smalcu. Wynika to z zasad zdrowego żywienia.

Napoje

Ważne, by z diety wyeliminować wszelkiego rodzaju soki owocowe, napoje słodzone, wody smakowe. Należy pić jak najwięcej wody (może być z cytryną, miętą, melisą). Dozwolone jest także picie każdego gatunku herbaty. ♥



RYTUAŁ

oczyszczania twarzy

Agnieszka Wilczek

Skuteczne oczyszczanie można bezpiecznie wykonać w domu, korzystając z preparatów myjących kupionych w drogerii lub aptece, albo z własnoręcznie przygotowanych mikstur.

Każda z nas chce wyglądać atrakcyjnie i czuć się po prostu dobrze. Podejmujemy więc szereg działań, by zadbać o nasze ciało, umysł i duszę. Naszą najważniejszą wizytówką wizualną jest twarz, dlatego codziennie rano pieczołowicie nakładamy makijaż, korzystając z arsenału kolorowych kosmetyków i wiedzy wyniesionej z internetowych tutoriali. Co jak co, ale w robieniu się na bóstwo mamy niemałą już wprawę. Po całym dniu pełnym wyzwań zmywamy naprędce makijaż, klepujemy drogi krem i licząc, że jego cudowne składniki odmłodzą przez noc naszą skórę, po prostu kładziemy się spać.

Czy tak powinien wyglądać nasz wieczorny rytuał pielęgnacyjny? Zdecydowanie nie! Popelniamy grzech przeciwko urodzie, pomijając odpowiednie oczyszczanie, które stanowi istotne preludium do dalszej pielęgnacji skóry twarzy. Nawet jeśli cierpimy na nadmiar obowiązków i brak funduszy na profesjonalne oczyszczanie w gabinecie kosmetycznym, nie jesteśmy na straconej pozycji.

Dlaczego oczyszczanie skóry jest tak ważne?

Skóra twarzy nieustannie pokrywa się wszelkiego rodzaju zanieczyszczeniami. Zaliczamy do nich: kurz, pot, sebum (naturalnie wydzielany tój skórny), spaliny, bakterie, wirusy, ślady makijażu, martwe komórki skóry. Zanieczyszczona skóra nie może oddychać, jej pory zatykają się, pojawiają się zaskórniki i krostki. Może dochodzić do niepożądanych stanów zapalnych, swędzenia, zaczerwienienia. Regularne oczyszczanie twarzy utrzymuje zdrową i promienną skórę oraz nadaje jej świeży wygląd. Przede wszystkim stanowi pierwszy krok w pielęgnacji skóry, bez którego stosowanie kosmetyków odżywczych, ujędrniających czy nawilżających nie ma głębszego sensu. Zwyczajne mycie skóry wodą z mydłem o odczynie zasadowym niszczy barierę lipidową naskórka. Ważne, by produkty myjące były odpowiednio dobrane do rodzaju cery.

Oczyszczanie twarzy w 6 krokach

Nie ma jednego uniwersalnego protokołu oczyszczania twarzy. Istnieją różne szkoły, chociażby zyskujący na popularności, skuteczny, lecz czasochłonny 10-etapowy rytuał koreański. Warto jednak zacząć od mniej skomplikowanych sposobów, dlatego prezentujemy poniżej 6 kroków, które obejmują najważniejsze zagadnienia związane z oczyszczaniem twarzy. Można traktować je jako punkt wyjścia na ścieżce ustalania indywidualnego rytuału, dostosowanego do konkretnych potrzeb.

1. Demakijaż

Usunięcie makijażu jest niezmiernie ważne i stanowi wstęp do właściwego oczyszczania skóry. W celu usunięcia resztek kolorowych kosmetyków (pudru, podkładu, różu, szminki, tuszu do rzęs) stosujemy mleczko, płyn micelarny lub żel, bądź też preparat na bazie olejków, który poradzi sobie nawet z wodoodpornymi składnikami tuszu. Używamy bawełnianych płatków kosmetycznych i zmieniając je jeden po drugim, delikatnymi ruchami usuwamy resztki makijażu do momentu, aż płatek będzie czysty. Kosmetyk dostosowujemy do typu skóry. Najbardziej nawilżające i jednocześnie natłuszczające działanie mają mleczka i olejki, toteż będą odpowiednie dla suchej, a niewskazane dla tłustej skóry.

Tę ostatnią można przecierać mleczkiem domowej receptury: do 100 ml maślanek dodać 1 łyżkę soku z cytryny, 1 łyżkę płynnego miodu, wszystkie składniki wstrząsnąć, przetrzeć miksturą twarz i dekolt, zostawić na kilka minut i spłukać wodą [1].

2. Mycie

Gdy makijaż został już wstępnie usunięty, można przystąpić do kolejnego etapu, jakim jest oczyszczanie twarzy preparatami myjącymi w połączeniu z wodą. Mamy do wyboru żele, które świetnie sobie poradzą z oczyszczeniem nawet tłustej skóry i pianki, których delikatna konsystencja zapewnia niezwykle komfort użytkowania. Po spłukaniu preparatu letnią wodą, skóra jest świeża i czysta. Przy bardziej delikatnej cerze można stosować emulsje niewymagające użycia wody. Te zawierające pantenol i alantoinę złagodzą podrażnienia i ukoją skórę.

3. Złuszczenie

Raz na jakiś czas warto przeprowadzić złuszczenie martwego naskórka, nie ma jednak potrzeby robić tego częściej niż raz w tygodniu. Zabieg ten odmładza skórę, poprawia jej ukrwienie i wyrównuje koloryt. W zależności od rodzaju cery stosujemy peelingi grubo- lub drobnoziarniste (cera tłusta, normalna i mieszana) oraz enzymatyczne (skóra sucha, wrażliwa). Peelingi można przygotować samodzielnie w domu.

Przykładowy przepis: 3 łyżki cukru drobnoziarnistego, 5 łyżek oliwy, 1 łyżeczka zmielonego cynamonu. Składniki wymieszać, stosować jak peeling. Zabieg ten wygładza skórę, usuwa martwy naskórek, cynamon zaś działa przeciwbakteryjnie i daje efekt zmatowienia problematycznej skóry twarzy [2].

4. Parówka

Osobom, których cera wymaga dogłębnego oczyszczania, zaleca z pory, przez co ułatwia wchłanianie się kosmetyków, udrażnia ujścia gruczołów łojowych i zmniejsza produkcję sebum, dlatego pomaga w walce z zaskórnikami i krostkami, poprawia krążenie

i nawilża. Mimo swych zalet, nie jest zabiegiem dla każdego. Przeciwwskazaniem są stany zapalne skóry i posiadanie cery naczynekowej.

W celu przygotowania parówki wybieramy odpowiednie zioła (przykładowo: dla cery normalnej – lipę, rozmaryn, lawendę, melisę; dla cery wrażliwej i suchej – rumianek, bratek; dla cery tłustej – szalwię, mięte, rozmaryn, lawendę, skrzyp polny). Zalewamy je wrzątkiem, czekamy aż napar nieco przestygnie i pochylamy nad wywarem twarz w odległości ok. 30 cm od powierzchni wody, przykrywając głowę cienkim ręcznikiem. Taki zabieg powinien trwać 2-10 minut. Po jego zakończeniu delikatnie ocieramy skórę ręcznikiem, nakładamy dostosowaną do naszej cery maseczkę, a następnie krem.

5. Tonizowanie

Najważniejszym celem stosowania toniku jest przywrócenie skórze, po zastosowaniu preparatów myjących, jej naturalnego, kwaśnego odczynu pH (3,5-5,5). Tonizowanie chroni skórę przed nadkażeniami bakteryjnymi, pomaga jej zachować równowagę mikrobiologiczną, łagodzi i nawilża. Dodatkowo może wykazywać inne działanie – odświeżające, zwężające pory, matujące, rozświetlające.

Przepis na tonik pietruszkowy o działaniu nawilżającym, przeciwzmarszczkowym i rozjaśniającym: przygotuj pół kubka posiekanej pietruszki, zalej letnią wodą i odstaw na ok. 10-12 godzin. Następnie odcedź i trzymaj w lodówce przez 7 dni [3].

6. Nawilżanie

Wreszcie nasza skóra jest odpowiednio przygotowana, by przyjąć składniki odżywcze i nawilżające zawarte w serum i kremie. Tutaj również dobieramy preparat pod kątem indywidualnych wymagań. Ważne, by nawilżać i odżywiać skórę rano i wieczorem stosując specyfiki o odpowiednim przeznaczeniu. Dobroczynne składniki zawarte w kremach wchłaniają się teraz o niebo lepiej.

Reasumując, przestrzeganie kolejnych etapów oczyszczania twarzy przyczynia się do poprawienia kondycji naszej skóry i pozwala jej dłużej zachować młody wygląd. Warto więc, by weszło nam to w nawyk. ♥

Źródła:

[1] www.zrobswojkosmetyk.pl
[2] www.sztukakosmetologii.pl
[3] www.poradnikzdrowie.pl

TEST NA ANGINE I CRP

— szybka pomoc, gdy dziecko ma infekcję

Infekcje górnych dróg oddechowych to główny powód wizyt pediatrycznych. Problem dotyczy głównie dzieci uczęszczających do żłobka, przedszkola czy szkoły. Na podstawie pojawiających się objawów (gorączka, kaszel, katar czy silny ból gardła) trudno jest rodzicom podjąć decyzję, czy są to symptomy niegroźnego przeziębienia, czy może dziecko wymaga pilnej konsultacji z lekarzem i podania antybiotyku, gdyż rozwija się groźne zakażenie bakteryjne. Pomoc w rozpoznaniu infekcji stanowią szybkie testy diagnostyczne dostępne w aptekach.

Test CRP (białko pomagające zbadać, czy infekcję wywołuje bakteria, czy wirus) oraz test na anginę z wymazu z gardła od lat są stosowane również przez lekarzy. Możliwość przechwywania testów w domowej apteczce i wykonanie badań, kiedy zajdzie taka potrzeba, bywa nieocenione, szczególnie wtedy, gdy dziecko rozchoruje się nagle lub nie ma możliwości udania się na wizytę do laboratorium.

Na wirusy nie pomogą antybiotyki!

Wirusy są odpowiedzialne za ponad 90% przypadków infekcji nosa, gardła, uszu, krtani i oskrzeli u dzieci. Objawy, takie jak katar czy kaszel, często towarzyszą również chorobie przeziębieniowej, która ma podłoże wirusowe. W przypadku zakażeń wirusowych antybiotyki są jednak nieskuteczne. Ponadto osłabiają naturalne mechanizmy odpornościowe organizmu, co wydłuża czas leczenia i powoduje powikłania, takie jak dysbioza (zachwianie naturalnej mikroflory jelit) oraz ryzyko rozwoju chorób autoimmunologicznych czy alergii u dzieci.

Antybiotyk – konieczność w walce z anginą

Antybiotyki są natomiast nieodzownym elementem leczenia bakteryjnych infekcji górnych dróg oddechowych, które mogą często pojawić się jako następstwo infekcji wirusowych. Antybiotyk jest m.in. niezbędny do leczenia innej powszechnie występującej u dzieci infekcji – anginy bakteryjnej (paciorkowcowej). Ta sama bakteria u dzieci wywołuje szkarlatynę. W tym przypadku antybiotyk ogranicza ryzyko powikłań. Następstwem nieleczzonej anginy może być wstrząs paciorkowcowy, zapalenie nerek, ropień okołomigdałkowy, uszkodzenie serca czy gorączka reumatyczna. Leczenie anginy ogranicza również możliwość zarażania (po około 24 godz. od przyjęcia pierwszej dawki antybiotyku) oraz zapobiega nosicielstwu (nawet co 5 dziecko jest nosicielem paciorkowców z grupy A).

CRP – kiedy dziecko ma ogólne objawy infekcji

W rozpoznaniu podłoża infekcji pomocne są markery stanu zapalnego, takie jak białko CRP. Oznaczenie poziomu CRP we krwi wykonuje się przy ogólnych objawach infekcji dróg oddechowych, takich jak kaszel, katar, gorączka czy osłabienie. Do wykonania testu CRP wystarczy bardzo mała ilość krwi pobranej z nakłucia palca. Jest to badanie wykonywane zarówno przez lekarzy, jak i samodzielnie w domu przez pacjentów. W obu przypadkach zasada

testu jest taka sama i pozwala na szybką ocenę poziomu CRP we krwi dziecka. Zaletą testu wykonywanego w domu jest mniejszy stres dla dziecka i brak konieczności udania się do laboratorium. Wynik uzyskamy w ciągu 5 minut. Infekcje bakteryjne charakteryzują się silnym wzrostem wartości CRP, powyżej 40 mg/L. Natomiast powszechnie występujące u dzieci zakażenia wirusowe, np. przeziębienie, zazwyczaj nie powodują wzrostu poziomu CRP we krwi. W przypadku, gdy wynik CRP przekracza nieznacznie normę – warto skonsultować się z lekarzem co do dalszego postępowania. Natomiast, gdy CRP jest wysokie, może świadczyć o rozwoju groźnej infekcji bakteryjnej – w tym wypadku rodzice dostają jasny sygnał, że konieczna jest pilna konsultacja z lekarzem, nawet gdy dziecko nie ma nasilonych objawów.

Testy point of care:

- zwiększają o 80% trafność diagnozy,
- mogą być wykonane o każdej porze,
- pomagają wykryć groźne zakażenia bakteryjne,
- są dostępne w aptekach bez recepty.

Test na anginę – kiedy dziecko ma infekcję gardła

Ból i stan zapalny gardła u dzieci to częsty problem. Niebezpieczeństwo pojawia się, gdy dziecko zaczyna mocno gorączkować, węzły chłonne są powiększone, a na migdałkach pojawia się biały nalot. Często dziecko ma również bóle brzucha i wymiotuje. W takim przypadku najczęściej mamy do czynienia z objawami anginy, wywołanej przez bakterie *Streptococcus pyogenes* (tzw. paciorkowce grupy A). Paciorkowce są odpowiedzialne za 95% przypadków anginy bakteryjnych u dzieci. Należy pamiętać, że wiele infekcji wirusowych gardła (np. mononukleozą zakaźną wywołaną przez wirus EBV) daje objawy podobne do tych występujących w przebiegu anginy ropnej. Najbardziej skutecznym sposobem na rozpoznanie anginy jest wykonanie testu na paciorkowce z wymazu z gardła. Test pozwala w ciągu 10 min wykryć w wymazie z gardła antygen Strep A. Pobranie wymazu z gardła u dziecka jest bardzo proste i bezbolesne. Sam test jest łatwy w interpretacji – w przypadku wyniku pozytywnego należy niezwłocznie udać się do lekarza. Szybkie wdrożenie skutecznego leczenia pozwala na uniknięcie powikłań po anginie. ♥

REKLAMA

? Sprawdź, czy ból gardła to nie *angina ropna*

Pomoc w rozpoznaniu infekcji
wirus / bakteria

Uniknij groźnych powikłań !

Lecz się skutecznie !

5 min

Testy stosowane również przez lekarzy - wysoka czułość, wiarygodność 98%

ABC

parzenia herbaty

Herbata należy do najpopularniejszych napojów w Polsce. Rocznie na herbaciany napar zużywamy ok. 1 kg liści na mieszkańca, co plasuje nas na czwartej pozycji w Europie, tuż za Irlandią, Wielką Brytanią i Rosją (według danych Euromonitor International). Czy wiemy jednak o niej wystarczająco dużo i umiemy wydobyc z herbacianych listków nie tylko smak, ale i korzystne dla zdrowia walory?

 Gertruda Niwelska



Legenda głosi, że jej szlachetne właściwości odkrył już w ok. 2700 r. p.n.e. chiński cesarz Chen Nung, któremu herbaciany listek przypadkowo wpadł do czarki z gorącą wodą. Do Europy suszone liście krzewów herbacianych trafiły na handlowych statkach dzięki Holendrom, jednak szczególnie docenione zostały zwłaszcza przez Brytyjczyków i Rosjan. I to właśnie dzięki tym ostatnim, a tak naprawdę zniechodzonemu wojsku carskiemu, rozpowszechnił się w Polsce zwyczaj picia herbaty.

Rosjanie do zagotowania wody na herbatę używali samowarów. Rozcieńczony napój pito ze szklanek, a na spodeczkach podawano kostki cukru, których jednak nie wrzucano bezpośrednio do naparu, lecz ssano je jak cukierki. Dopiero pod koniec XIX wieku, wśród obytej z zachodnimi zwyczajami arystokracji, zaczęto parzyć herbatę w imbrykach i podawać w porcelanowych filiżankach z dodatkiem mleka.

Na początku traktowana z należytą jej atencją, z czasem jednak, niestety, stała się napojem pospolitym. I choć w ostatnich latach rozpoczął się trend powrotu do źródeł i dużo się mówi o wszystkich zaletach wynikających z picia wysokogatunkowych herbat, to wciąż nie w pełni potrafimy czerpać przyjemność i korzyść z ich spożycia. Niekiedy niesłusznie bardziej traktujemy ją w kategoriach zabarwionej wody z dodatkami (np.: cytryna, cukier, miód, sok malinowy, mleko), służącej do ugaszenia pragnienia albo rozgrzania w zimowe wieczory, niż jako drogocenny napar z blisko 5000 lat tradycji.

Trzeba mieć również świadomość, że często herbatą nazywa się wszystko, co można zaparzyć i co nie jest kawą. Zatem mówi się o „herbach” owocowych, ziołowych, rooibos, yerba mate i wielu innych. Jest to błąd, gdyż według definicji nic co nie pochodzi z krzewu

herbacianego, zwanego *Camellia*, nie może nazywać się herbatą. Są to po prostu mieszanki różnych ziół i suszu pochodzenia roślinnego i jako takowe posiadają zupełnie inne właściwości oraz smak.

Fundamentalne znaczenie dla smaku i jakości herbaty ma sposób i czas parzenia. Od długości parzenia zależy jej działanie. W ciągu pierwszych 30 sekund uwalniają się olejki eteryczne zawarte w herbacianych liściach, a podczas pierwszej minuty – teina. Jeśli zależy nam, by uzyskać napar o dużych walorach pobudzających, nie należy jej parzyć dłużej niż 2 minuty. Po tym czasie zaczynają uwalniać się polifenole (2-7 minut w przypadku herbat fermentowanych, 3-12 minut w przypadku zielonych i lekko fermentowanych), które neutralizują działanie teiny. Z każdą chwilą parzenia powyżej 2 minut pojawia się również większa ilość garbników nadających naparowi gorzki i cierpki smak. Jeśli zielona herbata zostanie sparzona wrzątkiem, następuje bardzo silne wydzielanie się garbników, dlatego szybko gorzknieje i staje się nieprzyjemnie cierpka. Nie trzeba specjalnie przekonywać o szkodliwości liści, które pozostawione w naparze cały czas ekstrahują. Dawniej przygotowywano esencję, z której to dopiero przyrządzano właściwy napój.

Obowiązuje żelazna zasada, że zawsze należy oddzielać liście od naparu, przy czym liście herbat zielonych, białych, oolong i pu-erh, w zależności od rodzaju, można zaparzać zazwyczaj kilkukrotnie. Należy też pamiętać, że gdy zechcemy uniknąć gorzkiego posmaku, wystarczy obniżyć temperaturę wody, bez skracania czasu parzenia. Natomiast jeśli chcemy wyciągnąć z herbaty maksymalnie wiele właściwości, należy ją parzyć przez 7-12 minut. 💚

PODZIAŁ HERBAT WG CHIŃSKIEJ METODY KLASYFIKACJI POD WZGLĘDEM SPOSOBU I STOPNIA UTLENIECIA LIŚCI



Herbaty zielone – niefermentowane

Liście poddawane są wędnięciu, a następnie lekko się je podgrzewa, by zatrzymać proces utleniania.

Właściwości:

Zachowują właściwości świeżych liści herbacianych. Zawierają dużą ilość antyoksydantów, posiadają korzystny wpływ na zaburzenia trawienne, bóle głowy, zatrucia. Napar z zielonej herbaty jest bogaty w witaminy: A, B, B2, B6, C, E, K, PP oraz żelazo, cynk, sód, wapń i potas. Katechiny łagodzą stany zapalne jamy ustnej, przeciwdziałają próchnicy i wzmacniają kości. Polifenole stymulują organizm, delikatnie pobudzają i regulują procesy trawienne przyspieszając przemianę tłuszczu w energię.

Temp. parzenia: do 60°C przy japońskich, 70°C przy chińskich, do 80°C przy mocniej zwiniętych

Czas parzenia: 1,5-3 minuty



Herbaty białe – lekko fermentowane

Powstają z najmłodszych liści, często nawet z nierozwiniętych jeszcze pączków liściowych. Napar z nich uzyskiwany jest delikatny, o słomkowej barwie.

Właściwości:

Mówi się o nich, że są eliksirem młodości, a to ze względu na bardzo wysoką zawartość polifenoli, które redukują wolne rodniki odpowiadające za procesy starzenia się skóry. Są bogatym źródłem witaminy C oraz kofeiny, co czyni je dużo zdrowszą alternatywą w stosunku do kawy – pobudzają równie mocno jak ona, redukując przy tym także napięcia i stresy.

Temp. parzenia: od 75°C przy pączkowych, do 85°C przy zwiniętych

Czas parzenia: 3-6 minut



Herbaty żółte – lekko fermentowane

Mają przydomek „cesarskich” i są rzadko spotykane. Fermentacja zachodzi podczas procesu pozbawiającego liście „trawiałości”. Są one najczęściej smażone na patelni, po czym pakowane jeszcze gorące w papier i odstawiane na kilka godzin do wysuszenia.

Właściwości:

Odkryto, że żółte herbaty mogą mieć działanie przeciwnowotworowe. Zawarte w nich flawonoidy hamują wzrost komórek rakowych i zapobiegają rozwojowi nowych. Mają zdolność rozrzedzania krwi i obniżania podwyższonego ciśnienia, poprawiają funkcjonowanie tętnic.

Temp. parzenia: 80-85°C

Czas parzenia: 3-6 minut



Herbaty ciemne, zwane Pu-erh (w Polsce nazywane czerwonymi)

Liście poddane są procesowi dojrzewania. Sposób jej wytwarzania jest podobny do produkcji herbat żółtych, jednak tu liście są dodatkowo odstawione do dojrzewania w odpowiednich warunkach. Specyficzny ziemisty smak i czarny kolor naparu to cechy, które bardzo mocno odróżniają ją od innych.

Właściwości:

Zwane są niszczycielami tłuszczu i są szczególnie wskazane osobom, które walczą z otyłością. Potrafią doskonale oczyścić organizm z toksyn, mają korzystny wpływ na wątrobę, a nawet na redukcję cholesterolu.

Temp. parzenia: 98°C

Czas parzenia: 2 minuty



Herbaty czerwone, w Polsce i na zachodzie znane jako czarne

Najpopularniejszy rodzaj herbaty na świecie. Liście podlegają procesowi całkowitej fermentacji. Chińczycy nazywają je czerwonymi ze względu na kolor naparu.

Właściwości:

Długi proces fermentacji powoduje wyodrębnienie się teaflawiny i tearubiginy, które mają równie dobroczynny wpływ na nasz organizm co antyoksydanty. Czarne herbaty wykazują działanie rozgrzewające i bakterio-bójcze. Pite regularnie poprawiają zdolność koncentracji i sprawność myślenia, wpływają korzystnie na układ krwionośny.

Temp. parzenia: 98°C

Czas parzenia: 2-3 minuty



Herbaty oolong, zwane też niebieskimi

Bardzo zróżnicowana grupa herbat półfermentowanych.

Właściwości:

Posiadają właściwości herbat zielonych, ale smak bardziej złożony i zbliżony do czarnych. Ten gatunek herbat ma bardzo korzystny wpływ na skórę – obecność substancji antyalergicznych pozwala leczyć zmiany skórne związane z alergiami oraz atopowe zapalenie skóry. Badania wykazały, że redukują one poziom cukru i insuliny we krwi, zapobiegają nagłym skokom poziomu cukru i pomagają leczyć cukrzycę typu drugiego.

Temp. parzenia: 85-90°C

Czas parzenia: 2-5 minut

Zapraw się na zimę!

Jesień obfituje w świeże warzywa i aromatyczne owoce. Jawi się przez pryzmat prawdziwych, smakowitych obfitości, od których można wręcz dostać oczopląsu. Warto wykorzystać ten czas i zamknąć w szkle pyszne dary natury, by móc cieszyć się nimi także zimą.

 Marta Nowacka



Zaprawy robiły nasze prababcie, babcie i mamy. Dziś robimy je również my – często mniej tradycyjnie, ale z równym smakiem! To wielka przyjemność otworzyć słoiczek z pysznościami, gdy za oknem hula zimny wiatr... Dlatego zachęcamy – już dziś zapraw swą spiżarnię na zimę!

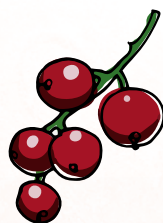
Chutney z dyni

Składniki:

- 2 szklanki pokrojonej w drobną kostkę dyni
- 200 g cukru
- 3/4 szklanki octu winnego
- 3 cm startego korzenia imbiru
- kilka goździków
- sól, pieprz, chili w płatkach

Sposób przygotowania:

Zagotuj ocet z cukrem i imbirem. Gdy zgęstnieje dodaj dynię, chili (trzy szczypty) oraz sól i pieprz (po 1/4 łyżeczki). Gotuj na małym ogniu bez przykrycia często mieszając, aż dynia będzie szklista.



Dżem z pomidorów

Składniki:

- 2 kg mięsistych pomidorów
- 1 kg cukru żelującego
- 1 cytryna

Sposób przygotowania:

Pomidory umyj i obierz ze skórki (możesz w tym celu pomóc sobie zalewając je na chwilę wrzątkiem, aż skórka zacznie sama odchodzić). Pokrój je w kostkę i duś w garnku pod przykryciem, aż się rozpadną. Następnie zdejmij pokrywę i podgrzewaj na małym ogniu, aż odparuje woda. Dodaj cukier żelujący i sok z cytryny, gotuj, aż masa pomidorowa zgęstnieje, mieszając od czasu do czasu. Gdy osiągnie pożądaną konsystencję rozlej dżem do wyparzonych słoików i szczelnie zakręć.



Gruszki w occie

Składniki:

- 2 kg gruszek
- 2 szklanki wody
- 1 1/2 szklanki octu
- 2 szklanki cukru
- kilka goździków

Sposób przygotowania:

Gruszki obierz i pokrój w ósemki. Wodę z octem, cukrem i goździkami zagotuj, następnie do tak powstałej zalewy przełóż gruszki i gotuj ok. 10-15 minut. Po tym czasie przełóż gruszki do słoików i zalej gorącą zalewą. Dobrze zakręć i odstaw zakrętkami w dół aż do wystygnięcia.



Konfitura z czerwonej cebuli

Składniki:

- 1 kg czerwonej cebuli
- 8 łyżek octu balsamicznego
- 4 łyżki miodu
- 2 łyżeczki posiekanego świeżego tymianku
- oliwa
- sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Cebule obierz i pokrój w piórka, następnie posól i zeszklij na odrobinie rozgrzanej oliwy z oliwek. Dodaj ocet balsamiczny i miód oraz tymianek. Smaż (bez przykrycia, na małym ogniu), od czasu do czasu mieszając, aż konfitura będzie gęsta, a cebula miękka (w czasie smażenia możesz dodać trochę czerwonego wina, aby się nie przypaliła). Dopraw do smaku pieprzem i podsmażaj jeszcze chwilę.



Domowe mleka roślinne

✍ Marta Nowacka

Coraz więcej osób, cierpiących z powodu nietolerancji laktozy, zmuszonych jest wyeliminować z diety tradycyjne mleko pochodzące od krowy.

Wielu rezygnuje ze spożycia nabiału zwierzęcego w ogóle w związku z kłopotami trawiennymi (np. kazeiny) lub po prostu z przyczyn etycznych.

Alternatywą są tzw. mleka roślinne, które zdobywają coraz więcej zwolenników.

Segment napojów pozyskiwanych z roślin (z ziaren lub orzechów), o nieco mylącej nazwie „mleko”, cały czas zyskuje na popularności. Wybór wariantów jest ogromny – migdałowe, kokosowe, z orzechów nerkowca, sezamowe, słonecznikowe, owsiane, ryżowe, sojowe, jaglane... Są one bardzo smaczne i mają mnóstwo zastosowań. Niestety, te kupowane w sklepie wcale nie są takie „zdrowe”, jak zachwalają producenci – zawierają w swoim składzie dodatek cukrów, konserwantów oraz wzmacniacze smaku i koloru. Rozwiązaniem są jednak mleka roślinne, które z powodzeniem możemy zrobić samodzielnie w domu.

Jak samemu zrobić mleko?

To naprawdę proste – wystarczą wybrane składniki bazowe oraz woda. Technika przygotowania mleka roślinnego jest praktycznie zawsze taka sama – 1 szklankę orzechów, ziaren lub płatków zalewamy na noc wodą, a rano odcedzamy, dodajemy ok. 3 szklanki świeżej, przegotowanej lub mineralnej wody (ilość zależy od pożądanej konsystencji), miksujemy całość w blenderze lub mikserze kielichowym, odsączamy płyn przez sitko i gotowe! W zaledwie 10 minut – i to bez cukru i innych zbędnych, chemicznych dodatków.

Warianty smakowe

Suchą bazą do przygotowania mleka mogą być:

- orzechy (migdały, nerkowce, włoskie, laskowe, pekan),
- płatki (owsiane, orkiszowe, kokosowe, jęczmienne, jaglane),
- pestki dyni i słonecznika,
- siemię lniane, sezam, chia, mak,
- ryż biały lub brązowy (wcześniej ugotowany).

Taki naturalny, roślinny napój doskonale sprawdzi się jako składnik naleśników, ciast, deserów, a także jako dodatek do kawy czy śniadań, np. porannej owsianki.

Absolutnie nie wyrzucaj tego, co zostanie na sicie po odsączeniu mleka. W tej pulpie znajduje się dużo błonnika oraz sporo witamin i minerałów. Można z niej zrobić pyszny, domowy serek. Pozostałości można wykorzystać również np. jako zagęstnik do zup i sosów, dodatek do wypieków i pasztetów wegańskich, farsz do naleśników czy pastę do smarowania pieczywa. Mleko roślinne to także idealna baza do przygotowania domowych lodów.

Dlaczego mleko roślinne warto robić samodzielnie?

Za jego własnoręcznym wykonaniem przemawia mnóstwo korzyści:

- znacznie niższa cena niż produktów gotowych, kupowanych w sklepie,
- naturalny smak, bez zbędnych ulepszaczy,
- brak dodatku cukru i soli,
- brak konserwantów,
- dużo wyższa wartość odżywcza.

Samodzielnie przygotowane mleko jest w 100% naturalne, dlatego ma też krótki okres przydatności do spożycia. Przechowuj je w lodówce, najlepiej w szklanym naczyniu, i spożyj w przeciągu ok. 2-3 dni – warto robić je więc na bieżąco. Jeśli się rozwarstwí wystarczy je wymieszać.

Teraz, gdy już wiesz, że cały proces domowej „produkcji” zajmuje tylko chwilę, koniecznie spróbuj samemu i zmiksuj sobie własne mleko roślinne.

Przepisy do samodzielnego wykonania

Składniki bazowe moczymy najpierw przez co najmniej 8 godzin (najlepiej zostawić na noc), a potem, po odsączeniu, miksujemy ze świeżą wodą.



Mleko migdałowe

1 szkl. migdałów (ze skórką lub bez) + 3 szkl. wody



Mleko z nerkowców

1 szkl. nerkowców + 3 szkl. wody



Mleko owsiane

1 szkl. ziarna owsa lub płatków owsianych + 4 szkl. wody



Mleko kokosowe

1 szkl. wiórków kokosowych (tu wystarczy 2 godziny moczenia) + 4 szkl. wody. Wiórków nie trzeba płukać, można je zmiksować razem z zalaną wodą.



Mleko słonecznikowe

1 szkl. ziaren słonecznika + 4 szkl. wody



Mleko sezamowe

1 szkl. ziaren sezamu + 4 szkl. wody



Mleko jaglane

1 szkl. ugotowanej kaszy jaglanej + 3 szkl. wody



Mleko ryżowe

1 szkl. ugotowanego ryżu + 3 szkl. wody



Mleko amarantusowe

1 szkl. ugotowanego amarantusa + 3 szkl. wody



Mleko quinoa (czyli z komosy ryżowej)

1 szkl. ugotowanej komosy ryżowej + 2 szkl. wody

Aby jeszcze bardziej urozmaicić i wzbogacić smak mleka możesz dodać szczyptę soli, cynamonu, odrobinę miodu, wanilii, syropu klonowego, kurkumy, zielonej herbaty matcha (proszek) lub innych ulubionych dodatków. ♥

ŻELAZO I CYNKG

w organizmie ludzkim

W organizmie ludzkim znajduje się około 3-4 g żelaza, z czego prawie dwie trzecie wchodzi w skład hemoglobiny. Pozostała część tego pierwiastka jest składnikiem innych, ważnych dla dobrostanu organizmu, białek i enzymów.

Adam Sołtan

Niewielki niedobór żelaza często nie daje objawów, jednak przy większym mogą wystąpić: osłabienie, apatia, senność lub rozdrażnienie, bóle głowy, szybkie męczenie się, kołatanie serca lub szum w uszach. Widoczne objawy zewnętrzne to: błądność skóry, śluzówek jamy ustnej i spojówek oczu, kruchość i łamliwość paznokci, nadżerki w kącikach ust (zajady), przerzedzenia i łamliwość włosów, szorstka skóra, zahamowanie przyrostu masy ciała i wzrostu. U dzieci najbardziej znaczące jest opóźnienie rozwoju psychomotorycznego i umysłowego. W przypadku stwierdzenia wymienionych objawów należy skonsultować się z lekarzem w celu wykonania morfologii krwi. Im szybciej zostaną zdiagnozowane i uzupełnione niedobory żelaza, tym mniejsze jest ryzyko wystąpienia zaburzeń rozwojowych u dzieci.

Leczenie niedokrwistości z niedoboru żelaza polega na podawaniu preparatów żelaza doustnie lub domięśniowo, przy czym bezpieczniejsza i bardziej fizjologiczna jest droga doustna. Doustne preparaty żelaza mogą zawierać tzw. żelazo hemowe, które naturalnie występuje w mięsie lub żelazo niehemowe, które naturalnie zawarte jest w produktach pochodzenia roślinnego. Należy zauważyć, że bardziej efektywną suplementację niedoborów żelaza zapewniają produkty zawierające żelazo w formie hemowej, ponieważ jest ono łatwiej przyswajalne dla organizmu.



W czasie suplementacji żelaza należy przestrzegać kilku zasad:

- tabletki powlekane lub kapsułki o przedłużonym uwalnianiu mogą okazać się mało skuteczne, gdyż żelazo wchłania się na początku układu pokarmowego – w dwunastnicy, dlatego najlepsze są syropy lub krople,
- preparaty żelaza należy przyjmować na 30 min przed jedzeniem, gdyż niektóre pokarmy (herbata, kawa, jaja, mleko) mogą upośledzać jego wchłanianie,
 - wchłanianie żelaza mogą upośledzać niektóre leki (niektóre antybiotyki, leki stosowane na zgagę) oraz błonnik,
- żelazo najlepiej wchłania się w środowisku lekko kwaśnym, warto więc przyjmować je razem z witaminą C i witaminą B6 (na rynku dostępne są preparaty żelaza wzbogacone o te witaminy).

Poprawa samopoczucia powinna nastąpić w ciągu kilku dni. Leczenie musi trwać co najmniej do czasu uzyskania prawidłowego poziomu hemoglobiny we krwi, jednak, aby uzupełnić zapasy żelaza w organizmie, najlepiej utrzymywać suplementację przez okres od 6-8 tygodni w przypadku dzieci i do 6 miesięcy w przypadku dorosłych.

Nadmierna podaż żelaza może powodować zaburzenia wchłaniania cynku, który jest składnikiem wielu białek i enzymów, a także wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Warto zatem pamiętać o tym, żeby w czasie suplementacji żelaza zadbać również o zapewnienie odpowiedniej ilości cynku w pożywieniu. Na rynku dostępne są preparaty zawierające w swoim składzie oba pierwiastki.

Na niedobory cynku szczególnie podatne są kobiety w ciąży, niemowlęta i dzieci. Objawami takiego stanu u dzieci są: łuszczy-copodobne zmiany skórne, biegunka, utrata apetytu, łysienie, hipogonadyzm oraz zahamowanie wzrostu. U dorosłych z deficytami cynku obserwuje się m.in.: zaburzenia smaku i węchu, obniżenie odporności, problemy dermatologiczne, wypadanie włosów, kurzą ślepotę, zaburzenia psychiczne.

Suplementację cynku należy rozpocząć w przypadku stwierdzenia powyższych objawów, po konsultacji z lekarzem. Zalecane dzienne spożycie cynku (RDA) wynosi dla mężczyzn 11 mg, a dla kobiet – 8 mg. Z uwagi na zwiększone zapotrzebowanie na cynk w okresie dojrzewania, ciąży i laktacji, RDA jest wyższe i wynosi odpowiednio 8 mg w okresie dojrzewania, 12 mg dla kobiet w ciąży oraz 13 mg dla kobiet karmiących.

Piśmiennictwo:

Matysiak M. Niedokrwistość wieku dziecięcego.
Wesół Kucharska D, Żyła A, Książek J. Żywność dzieci do 3 roku życia.
Rusinowicz T, Oleśka-Oreziak M, Wardyn K. Niedokrwistość – współpraca z hematologiem podczas diagnostyki i leczenia.
Donangelo CM, King JC. Maternal zinc intakes and homeostatic adjustments during pregnancy and lactation. *Nutrients* 2012; 4:782-798.
Plum LM, Lothar R, Hajo H. The Essential Toxin: Impact of Zinc on Human Health. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2010; 7:1342-1365.
Puzanowska-Tarasiewicz H, Kuźmicka L, Tarasiewicz M. Funkcje biologiczne wybranych pierwiastków III. Cynk-składnik i aktywator enzymów; *Pol Merk Lek*. 2009; 161:419-422.

Loma
Suplement diety



ŻELAZO + CYNKG
Wzmacnia vitalność

- **Loma Vital** preparat wieloskładnikowy zawierający **żelazo, cynk, witaminy z grupy B, witaminę C, witaminę H**
- Pokrywa 100% dziennego zapotrzebowania na żelazo i 75% dziennego zapotrzebowania na cynk⁽¹⁾
- Przyjemny smak
- Forma płynna = **lepsza przyswajalność żelaza i brak zaparć.**
- **Nie barwi szkliwa zębów**
- Nie zawiera cukru
- Dostępny w opakowaniu **500 ml**

Odpowiedni dla pacjentów w każdym wieku

⁽¹⁾Dotyczy dawkowania wg. zaleceń producenta

Zalecane dawkowanie: U dzieci od 3. do 10. roku życia zalecana dzienna dawka **LomaVital**® wynosi 10 ml; u dzieci powyżej 10. roku życia, młodzieży i dorosłych zalecana dzienna dawka: 20 ml. (U dzieci poniżej 3. roku życia należy postępować zgodnie z zaleceniami lekarza). Preparat Loma Vital należy przyjmować bezpośrednio przed jednym z posiłków (najlepiej przed śniadaniem).

imed
POLAND

Importer/dystrybutor: IMED Poland Sp. z o.o.
ul. Puławska 314, 02-819 Warszawa www.imed.com.pl

Wytwórca: Lomapharm GmbH
Langes Feld 5, 31860 Emmerthal

ZAPOMNIANE

owoce jesieni

Słoneczna polska jesień sprzyja spacerom i spędzaniu czasu na świeżym powietrzu. Wykorzystajmy ten moment na wspólny wypad do lasu i na łąki, ale nie tylko po to, by się dotlenić. Gdy w nocy pojawią się pierwsze przymrozki to znak, że czas wybrać się po ostatnie jesienne owoce – zapomniane dary natury.

Marta Nowacka



Sok z owoców dzikiej róży

Składniki:

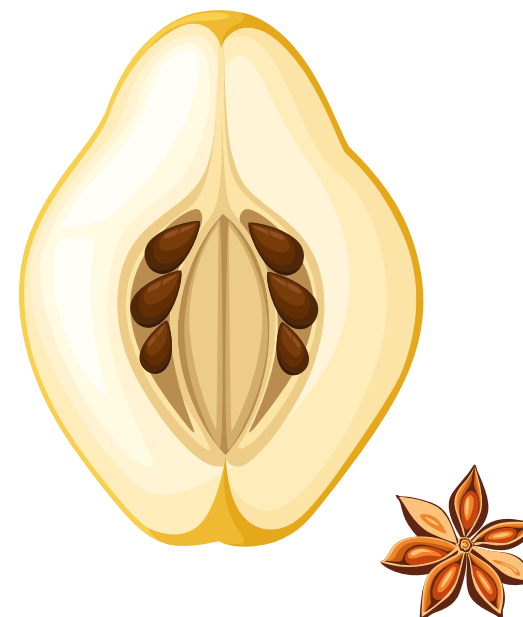
- 1 kg owoców
- 2 l wody
- 1 op. kwasu cytrynowego

Owoce dokładnie umyj, rozdrobnij i zalej gorącą (nie wrzącą) wodą (1 liter). Po 15 minutach zlej ją i ponownie zalej owoce, tym razem wrzątkiem (pozostały liter) z dodatkiem kwasu cytrynowego. Po 15 minutach znów wszystko przecedź, a owoce dokładnie przeciśnij przez sito, by uzyskać jeszcze więcej soku. Połącz obie porcje płynu. Rozlej do szklanych naczyń (butelki, słoiki) i zapasteryzuj. Możesz dodawać go do herbaty, mieszać z wodą lub po prostu pić czysty.

Pigwa

Pigwa o pięknych, żółtych owocach, przypominających kształtem gruszkę, oraz cierpkim miąższu, pomaga w skutecznej ochronie organizmu przed chorobami i wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Wykazuje szerokie właściwości lecznicze i prozdrowotne ze względu na zawartość witamin i minerałów. Jest ona cennym źródłem witamin: C (aż 15 mg w 100 g owocu), B1, B2, PP, kwasu foliowego oraz prowitaminy A, a także soli mineralnych (fosfor, miedź, żelazo, wapń, magnez, potas, cynk) i kwasów owocowych.

Pigwa przyspiesza przemianę materii, wzmacnia apetyt, usprawnia procesy trawienne i pracę wątroby, pomaga w zwalczaniu stanów zapalnych przewodu pokarmowego. To jeden z najbogatszych w pektyny owoc, dzięki czemu znakomicie nadaje się jako dodatek do przetworów (konfitur, galaretek), działając jak naturalny środek żelujący, a pektyny w nich zawarte wiążą toksyny i metale ciężkie, takie jak ołów i kobalt, przyspieszając ich usuwanie z organizmu.



Sok z pigwy

Składniki:

- 1 kg pigwy
- 1 kg cukru

Pigwę, po umyciu, pokrój w ćwiartki w celu usunięcia gniazd nasiennych, a następnie w cienkie plasterki. Owoce wymieszaj z cukrem i przełóż do wyparzonych słoików, ubijając je i dociskając dokładnie, by wydobyć z nich sok. Słoiki odstaw w chłodne miejsce na ok. tydzień, codziennie przysypując je warstwą cukru z wierzchu. Po tym czasie zakręć je szczelnie i wstaw do lodówki.

Gotowy sok pij z wodą lub dodawaj do herbaty zamiast cukru czy miodu, byle nie do gorącej, bo może utracić swoje właściwości. Znakomicie wspomaga w walce z infekcjami, pomoże też jako środek na kaszel.

Jarzębina

Wszyscy kojarzymy jej piękne, czerwone owoce, z których w dzieciństwie robiliśmy korale, ale nie każdy wie, że są one również źródłem wielu cennych składników. Znajdziemy w nich bardzo dużą ilość witaminy C – jarzębina nazywana jest czasem cytryną północy. To także bogate źródło witaminy A, która korzystnie wpływa na skórę likwidując przebarwienia i zmarszczki oraz zwiększając ilość kolagenu i elastyny, a także jej prowitaminy – beta-karotenu, którego jest tu prawie dwa razy więcej niż w marchwi (odgrywa ważną rolę we wzmacnianiu odporności).

W składzie jarzębinowych owoców znajdziemy też witaminę B, K i PP, sód, potas, miedź, magnez, żelazo, wapń, rutynę (wspomaga naczynia krwionośne), garbniki (właściwości bakteriobójcze i wzmacniające) czy pektyny (ochrona układu krążenia, pozytywny wpływ na pracę jelit i mikroflorę bakteryjną). Dzięki zawartości wielu naturalnych przeciwutleniaczy, chroniących przed wolnymi rodnikami, posiadają one właściwości przeciwnowotworowe. Spożywanie ich wpływa korzystnie także na układ odpornościowy, proces rozrostu tkanki kostnej oraz wzmacnia organizm. Jarzębina wykazuje działanie przeciwzapalne, obniża temperaturę, działa napotnie, moczopędnie, pomaga w chorobach reumatycznych oraz związanych z kamieniami nerkowymi lub pęcherza moczowego.

Uwaga!

Surowe owoce są niejadalne i gorzkie ze względu na zawartość kwasu parawitaminowego, dlatego zbiory należy przeprowadzać po kilkudniowych przymrozkach – będą też dzięki temu słodsze. Aby przyspieszyć rozkład kwasu w domowych warunkach, owoce należy przemrozić przez kilka dni w zamrażalce lub poddać je obróbce termicznej, np. blanszowaniu. Kwas ulega redukcji także podczas suszenia w podwyższonej temperaturze, np. w piekarniku.



Sok z owoców jarzębiny

Składniki:

- 1 kg jarzębiny
- 1/2 kg cukru
- 1 1/2 l wody

Zebrane, dojrzałe owoce, oddziel od gałązek i dokładnie umyj. Następnie zalej wodą i gotuj do miękkości. Całość przetrzuj przez sito i dodaj cukier. Sok przelej do wyparzonych butelek lub słoików i zapasteryzuj.



Zakiszone zdrowie

– niezwykła moc na wyciągnięcie ręki

 Marta Nowacka

Produkty spożywcze psują się pod wpływem działania mikroorganizmów. By przedłużyć ich trwałość można je suszyć, mrozić, marynować, konserwować, ale także zakisić. Poddawanie żywności procesowi fermentacji było dawniej najskuteczniejszym i najbezpieczniejszym sposobem na jej przechowywanie. Z jego dobrodziejstw korzystamy po dziś dzień, a sezon na kiszenie trwa. Za co jeszcze, oprócz prostoty wykonania, tak bardzo cenimy kiszonki?

Kiszenie to jeden z najzdrowszych i najłatwiejszych sposobów na utrwalenie wartości odżywczych zawartych w warzywach (lub owocach). Proces kiszenia polega na działaniu bakterii fermentacji mlekowej na produkty, dzięki czemu cukry proste w nich zawarte zostają przekształcone w kwas mlekowy, który opóźnia rozwój bakterii gnilnych. Kluczowe czynniki, niezbędne by cały proces zaszedł prawidłowo, to odpowiednia zawartość cukrów oraz temperatura pomieszczenia (ok. 15-20°C).

Skarbnica witamin i minerałów

Kiszonki są przebogatym źródłem witamin – przede wszystkim wit. C, która zwiększa odporność i chroni przed działaniem wolnych rodników, ale też A, E, K i z grupy B, oraz minerałów (magnez, wapń, żelazo, cynk, fosfor, potas). Są naturalnym probiotykiem – powstają w wyniku fermentacji kwas mlekowy reguluje równowagę kwasowo-zasadową, oczyszcza organizm z toksyn oraz wzmacnia system odpornościowy i chroni przed chorobami, co jest niezwykle istotne, gdy brakuje świeżych warzyw, czyli przez całą zimę i w czasie przedwiośnia.

Kiszonki regulują metabolizm, odbudowują mikroflorę układu pokarmowego i działają kojąco na jelita poprawiając ich perystaltykę. Dzięki wysokiej zawartości błonnika, który usprawnia procesy trawienne, przyspiesza spalanie kalorii i zapobiega zaparciom, oraz niskiej kaloryczności (podczas kiszenia cukry rozkładają się na kwas mlekowy), są szczególnie polecane osobom na diecie. Acetylocholina, powstała w wyniku fermentacji, obniża ciśnienie krwi i usprawnia przekazywanie impulsów nerwowych. Kiszonki obniżają poziom cholesterolu i zwiększają przyswajalność żelaza, wygładzają skórę, wzmacniają włosy i paznokcie. Pomagają też w walce ze stresem i depresją, a dzięki zawartości antocyjanów (antyoksydanty) wykazują działanie antynowotworowe.

Co można ukisić?

Na naszych stołach królują ogórki kiszone oraz kapusta, ale fermentacji można poddać tak naprawdę wszystko – przecież sery,

jogurty czy wino to także produkty powstałe w jej wyniku. Kiszeniu łatwo ulegają przede wszystkim produkty o dużej zawartości cukru. Idealnie nadadzą się tu warzywa, takie jak burak, marchew, kalafior, cebula, czosnek, biała rzodkiew, fasolka szparagowa, papryka, bakłażan, pomidor czy nawet botwinka lub szczaw. Kisić można też owoce, np. cytryny, jabłka, gruszki, śliwki, oliwki. Ważne, by rośliny były zdrowe, świeże i dojrzałe.

Konieczne wypróbuj domowy zakwas z buraków (przepis obok). Jest bardzo prosty i szybki w przygotowaniu, a dostarcza mnóstwo niezbędnych dla zdrowia składników.

Potencjał na lata

Jeśli dbamy o figurę i pragniemy zachować młodość oraz witalność na długie lata, kiszonki powinny stać się w naszej diecie obowiązkową pozycją. Często zupełnie ich nie doceniamy, a przecież tradycyjna kuchnia chińska czy japońska w ogóle nie mogą się bez nich obyć – tam kisi się praktycznie wszystko! Sos sojowy czy zupa miso powstają na bazie fermentowanej soi, a kimchi – z kiszonej kapusty pekińskiej.

Z Azji, a dokładnie z Korei, przywędrowało do Europy także inny trend – kiszonki kosmetyczne. Fermentacja wykorzystywana w kosmologii pozwala otrzymać aktywne składniki, które są dobrze przyswajane przez skórę, dzięki czemu zostaje ona lepiej odżywiona i nawilżona. Przykładem może być wykorzystanie w kremach czy tonikach sfermentowanej wody ryżowej, która zwiększa produkcję kolagenu, kiszonej soi nawilżającej skórę, rzodkiewki o działaniu antyseptycznym, czy gruszki, która normalizuje wydzielanie sebum.

Kiszonki mają zbawienny wpływ na nasz organizm – uzdrawiają go oraz pomagają zrzucić zbędne kilogramy. Naukowcy, lekarze i specjaliści od zdrowego odżywiania na całym świecie podkreślają wagę ich spożywania. I to codziennie! Kiśmy i jedzmy więc na zdrowie, ale pamiętajmy – jak wszystko, z umiarem.



Zakwas z buraków

Składniki:

- 1 kg buraków (najlepiej ekologicznych)
- 2 l wody
- 6 ząbków czosnku
- 3 liście laurowe
- kilka ziaren ziela angielskiego
- 2 płaskie łyżki soli

Sposób przygotowania:

Dokładnie umyj i wyparz kamionkowe naczynie lub duży słoć. Buraki obierz, pokrój w grube plastry lub ćwiartki i ułóż je przekładając przyprawami i czosnkiem. W przegotowanej wodzie rozpuść sól i ostudzonym roztworem zalej warzywa tak, by wszystko zostało nim przykryte. Naczynie przykryj i odstaw w ciepłe miejsce na 5-7 dni. Czas kiszenia zależy od temperatury – im cieplej tym proces krótszy. Można go też przyspieszyć dodając odrobinę poprzedniego zakwasu, kromkę razowego chleba na zakwasie lub kilka łyżek soku z kiszonych ogórków. Gotowy zakwas przecedź i przelej do wyparzonych butelek lub słoików. Przechowuj w chłodzie, by przetrwać proces fermentacji. Taki zakwas jest też idealny do tradycyjnego barszczu wigilijnego.

Buraczany zakwas to bezcenne źródło witamin (A, C, E, K i z grupy B) i mikroelementów – żelaza, sodu, potasu, wapnia, magnezu, kobaltu. To naturalny probiotyk – wspaniale wzmacnia odporność, działa przeciwzapalnie, oczyszcza krew i zwiększa ilość czerwonych krwinek. Obniża poziom cholesterolu i ciśnienie krwi, przyspiesza usuwanie toksyn z organizmu odkwaszając go. Niszczy wolne rodniki i ma silne działanie antynowotworowe, działa uspokajająco i poprawia koncentrację. To naturalny napój energetyczny – doskonale wpływa na kondycję fizyczną i wydolność organizmu. Polecany w leczeniu niedokrwistości, anemii, przy przebieganiach i osłabieniu po antybiotykach czy chemioterapii. ♥

Wypróbuj kuracji oczyszczająco-wzmacniającej i pij po 1 szklance zakwasu dziennie przez 2-3 tygodnie, a sam zobaczysz różnicę!

Uwaga!

Zakwasu z buraków powinni unikać diabetycy, ze względu na zawartość cukru i wysoki indeks glikemiczny oraz osoby cierpiące na reumatyzm bądź kamicę nerkową.



COLOSTRUM

— na odporność?

Wraz z nadchodzącym sezonem infekcji wirusowych wiele osób zaczyna szukać szybkich i skutecznych sposobów na wzmocnienie odporności. Efekt taki obiecują producenci preparatów z colostrum. Co więcej, nie tylko wzmocnienie odporności, ale także szereg innych działań zdrowotnych – obniżenie ciśnienia, wzmacnianie kości, łagodzenie trądziku, działanie przeciwnowotworowe, zahamowanie rozwoju choroby Alzheimera, zapobieganie wrzodom żołądka i wiele innych. Sprawdźmy zatem, czy obietnice te znajdują poparcie w rzetelnych badaniach naukowych, czy jednak jest to tylko droga moda i marketing?



Iwona Zawidzka-Bielska

dr n. farm., absolwentka kierunków
farmacja i kosmetologia
na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu



Colostrum, inaczej nazywane siarą lub młodziwem, jest gęstą, lepłą, żółtawą wydzieliną gruczołu mlekowego, którą wszystkie ssaki dostarczają swoim dzieciom w ciągu pierwszych 24–48 godzin po porodzie. Noworodki otrzymują siarę od matek zaraz po urodzeniu, a ten „eliksir życia” nie tylko dostarcza składników odżywczych i przeciwciał w wysoce skoncentrowanej formule, ale także tworzy podstawę odporności dziecka.



W badaniach *in vitro* oraz *in vivo* na modelu zwierzęcym (myszy) wykazano zahamowanie adhezji *H. pylori* podczas stosowania młodziwa.

Siara zawiera ponad 250 związków chemicznych, wśród których znajdziemy hormony, enzymy, aminokwasy, czynniki wzrostu, witaminy oraz związki mineralne. Jest szczególnie bogata w immunoglobuliny, laktoperoksydazę, lizozym, laktoferynę, leukocyty i czynniki przeciwdrobnoustrojowe. W porównaniu do właściwego mleka, jest bogatsza w składniki ważne dla dojrzewania przewodu pokarmowego oraz funkcji odpornościowych u noworodka, a także rozwoju mikroflory jelitowej oraz zwiększenia wchłaniania składników odżywczych i mikroelementów. Nic więc dziwnego, że ludzie próbują wykorzystać cudowne właściwości colostrum upatrując w nim źródła sił i zdrowia nie tylko dla noworodków.

W naturze siara produkowana jest przez ssaki jedynie w pierwszych dniach po porodzie, później skład mleka zmienia się i dopasowuje do potrzeb rosnącego dziecka. Stąd też pojawia się pytanie, czy stosowanie colostrum przynosi korzyści w późniejszym wieku? Jeśli natura obdarzyła dzieci dostępem do tej „magicznej substancji” jedynie przez kilka dni, być może oznacza to brak jej przydatności dla osób o dojrzałym układzie odpornościowym i wykształconym układzie pokarmowym skolonizowanym przez bakterie?

Dostępne na rynku colostrum to najczęściej siara bydlęca w postaci płynnej, kapsułek lub proszku. Tutaj pojawia się pierwsza wątpliwość, co do trwałości składników świeżego młodziwa podczas ich obróbki w procesie formułacji preparatu handlowego. Drugim problemem jest brak określenia zawartości poszczególnych składników aktywnych w colostrum i tym samym niemożność porównania składów poszczególnych preparatów. Niestety, dostępność na rynku jedynie suplementów diety z colostrum wzmaga te wątpliwości. Brakuje jasno określonej w badaniach dawki, która miałaby przynieść konkretny efekt. Już sama siara, z której dalej produkowane są suplementy, może różnić się składem u poszczególnych zwierząt oraz w zależności od okresu, w którym została pobrana.

Pierwsze problemy, które nasuwają się w kwestii stosowania preparatów z colostrum, to ich skład jakościowy i ilościowy. Dalej dochodzimy do kwestii biodostępności – aby aktywne składniki młodziwa mogły wywierać swoje działanie immunomodulujące, przeciwciała w nim zawarte musiałyby przetrwać drogę przez przewód pokarmowy dorosłej osoby i przedostać się do krążenia. Dlaczego immunoaktywne składniki siary nie miałyby po prostu ulec strawieniu jak inne białka? I nawet jeśli dotrą do

jelit, to czy będą w stanie się wchłoniąć? Ściana jelit u dorosłej osoby nie jest przecież przepuszczalna, w przeciwieństwie do tej u nowo narodzonego dziecka.

Aby znaleźć odpowiedź na te pytania przeprowadzono liczne badania, których wyniki znacznie się różniły, wykazując w jelitach od 3 do 10–20 proc. podanej doustnie dawki immunoglobulin. W badaniu nad przenikaniem immunoskładników przez barierę jelitową u dorosłych, zdrowych uczestników, nie wykazano obecności bydlęcego IgG podanego doustnie w krążeniu ogólnym.

Tutaj dochodzimy do następnego etapu losów colostrum w organizmie i kolejnych znaków zapytania – jakie są efekty terapeutyczne stosowania młodziwa poparte rzetelnymi badaniami naukowymi i jaki mógłby być mechanizm tych działań? Wiadomo, że u niemowląt karmionych piersią, istnieje mniejsze ryzyko infekcji układu oddechowego i zapalenia ucha w porównaniu do dzieci karmionych sztucznie, zatem spodziewano się podobnych efektów przy stosowaniu siary bydlęcej.

W badaniach *in vitro* oraz tych z użyciem modelu zwierzęcego (myszy) potwierdzono możliwy pozytywny wpływ colostrum na zmniejszenie częstości i nasilenia infekcji górnych dróg oddechowych. Z kolei w analizach wykazujących korzystne działanie młodziwa na zmniejszenie częstości i nasilenia infekcji dróg oddechowych wśród dzieci, stosowano je w dawce 0,5 g/dzień przez okres 2–4 miesięcy. Niestety, ich wyniki obarczone mogą być błędem z uwagi na sam projekt badania – otwarte i bez grupy kontrolnej.

Rzetelnym, potwierdzającym uodparniające działanie colostrum, jest badanie Vitetty L. i wsp. przeprowadzone z udziałem osób dorosłych cierpiących na częste infekcje górnych dróg oddechowych. Wykazano w nim redukcję częstości ich występowania oraz towarzyszących im objawów w grupie osób otrzymującej preparat immunoskładników zawartych w colostrum w porównaniu do grupy kontrolnej otrzymującej placebo. Była to próba z udziałem 126 osób, randomizowana, podwójnie zaślepiona, z grupą kontrolną otrzymującą placebo. Podobne wyniki otrzymano w testach z udziałem sportowców podczas stosowania suplementacji colostrum – zmniejszenie nasilenia objawów infekcji i skrócenie czasu jej trwania.

W kilku doświadczeniach wykazano skuteczność colostrum w infekcjach rotawirusowych u dzieci – zastosowanie preparatu wpłynęło na redukcję nasilenia objawów i czasu trwania biegunki oraz częstości wypróżnień. W badaniach *in vitro* oraz *in vivo* na modelu zwierzęcym (myszy) wykazano zahamowanie adhezji *H. pylori* podczas stosowania młodziwa. Nie potwierdzono tego efektu w badaniu *in vivo* na ludziach.

Domniemany mechanizm działania colostrum to wiązanie patogenów na powierzchni śluzówki i uniemożliwienie im przedostania się do wnętrza ciała. Ponadto istnieją doniesienia, że wspiera ono funkcje bariery jelitowej. Co więcej, bydlęca immunoglobulina G jest zdolna do przyłączania się do receptora Fc na powierzchni ludzkich komórek – monocytów, neutrofilów, makrofagów i komórek B. Badania sugerują, że doustne immunoglobuliny mogą pomóc w regulacji odpowiedzi immunologicznej na mikrobiotę w jelitach, a także alergenów.

Niestety brak jest wystarczających dowodów naukowych, aby potwierdzić uodparniające działanie colostrum bydlęcego dla osób dojrzałych. Istnieją pojedyncze doniesienia naukowe, mogące sugerować korzystne działanie substancji w nim zawartych na częstość występowania infekcji, jednak są one niewystarczające dla wysnucia jednoznacznych wniosków. ♥



Sposób na odporność



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.

Każdy żywy organizm toczy nieprzerwaną walkę z atakującymi go mikroorganizmami chorobotwórczymi, takimi jak grzyby, bakterie, wirusy czy pierwotniaki. Tym, co pozwala mu przetrwać w tak nieprzyjnym środowisku, jest odporność. Jak ją budować?



SŁOŃCE



SPORT



ZDROWE ODŻYWIANIE



WODA



RELAKS



SEN

Stabilny układ odpornościowy każdego z nas opiera się na trzech filarach: diecie, aktywności fizycznej i równowadze psychicznej. Dzisiaj o tym pierwszym i najważniejszym – diecie.

Zbilansowana, oparta na nieprzetworzonych i świeżych produktach dieta to podstawa budowania odporności. Powinna ona bazować przede wszystkim na kaszach, warzywach strączkowych, rybach, olejach oraz owocach. Odporności nie buduje biały cukier, glutaminian sodu, konserwanty i polepszacze smaku dodawane do półproduktów.

Dieta wzmacniająca powinna zawierać warzywa i owoce bogate w antyoksydanty (zwane przeciwutleniaczami), do których należą głównie witaminy A, C i E. Znajdziemy je w brokułach, marchwi, szpinaku, czerwonej papryce, pomidorach, porzeczkach i truskawkach. Pomagają one eliminować wolne rodniki odpowiadające za przyspieszone starzenie się organizmu oraz toczące się w nim stany zapalne. Duża dawka witaminy C podana w początkowym etapie infekcji skraca długość jej trwania – teoria ta ma swoich zwolenników, jak i przeciwników.

Kiszonki to ważny składnik zbilansowanej diety. Wprowadzenie do menu kiszonych ogórków, kapusty, buraków czy naturalnie fermentowanego octu jabłkowego dostarcza organizmowi miliardy bakterii probiotycznych, przywracających równowagę flory bakteryjnej i pobudzających układ immunologiczny.

Związki siarki zawarte w **czosnku i cebuli** pobudzają produkcję limfocytów walczących i usuwających z organizmu szkodliwe drobnoustroje. Przed wiekami to właśnie cebula ratowała marynarzy przed skorbutem podczas dalekich rejsów ze względu na dużą zawartość łatwo przyswajalnej witaminy C.

Poza owocami i warzywami warto postawić też na **jogurty** z żywymi kulturami bakterii. Zioła takie jak czystek (zawierający polifenole – silne przeciwutleniacze), wiesiołek czy jeżówka purpurowa, pobudzają pracę układu immunologicznego. Należy też pamiętać o wykorzystaniu przy przygotowywaniu posiłków mocno rozgrzewających przypraw, jak imbir, curry czy chili.

W diecie nie powinno zabraknąć także **jajek, masła i tłustych ryb morskich**. Wszystkie wymienione produkty zawierają witaminę D,

a jej niedobory skutkują między innymi spadkiem odporności.

Wiele kontrowersji wzbudza spożywanie **tłuszczów** – te zdrowe są niezbędne dla rozwoju sił witalnych organizmu. Oleje roślinne tłoczone na zimno, masło **gee** (ajurwedyjskie masło klarowane) czy smalec same w sobie zawierają wiele witamin, ale również stanowią nośnik dla substancji odżywczych.

Ważne dla odporności **minerale**: magnez, cynk i wapń, też powinny być dostarczane wraz z pożywieniem. Magnez to banany, figi, daktyle, morele, awokado. Cynk – kasze, orzechy, pestki. Wapń – jarmuż, brokuł, fasola i oczywiście mleko oraz jego przetwory, o ile jest dobrze tolerowane.

Istotne jest również to, jaką **wodę** spożywamy. Powinna być mineralizowana w sposób naturalny, ponieważ pełni wówczas rolę naturalnego napoju izotonicznego w prawidłowy sposób nawilżając organizm. Wystarczy do czystej wody dodać kilka kryształków soli kłodawskiej bądź himalajskiej.

Czasami właściwe odżywianie, ruch i minimalizowanie stresu nie pomaga – odporność nadal szwankuje i zapadamy na infekcje. By ją wzmocnić możemy wprowadzić do diety także suplementy stymulujące i wzmacniające układ immunologiczny, czyli tzw. probiotyki, które wspierają równowagę mikroflory jelitowej i prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego. Przykładem takiego preparatu jest Vivomixx®, o dużej sile działania, zawierający w swym składzie 8 szczepów liofilizowanych żywych kultur bakterii kwasu mlekowego, a mianowicie *Streptococcus thermophilus* DSM24731®, *Bifidobacterium breve* DSM24732®, *Bifidobacterium longum* DSM24736®, *Bifidobacterium infantis* DSM24737®, *Lactobacillus acidophilus* DSM24735®, *Lactobacillus plantarum* DSM24730®, *Lactobacillus paracasei* DSM24733® oraz *Lactobacillus delbrueckii ssp. bulgaricus* DSM24734®. Preparat ten to najszerzej przebadana wieloszczepowa kompozycja probiotyczna. Jej skuteczność została potwierdzona w ponad 60 opublikowanych badaniach klinicznych, z udziałem ludzi i opisana w ponad 180 publikacjach naukowych.

Ukształtowanie i podtrzymanie odporności na odpowiednim poziomie kształtuje się już w wieku dziecięcym. Warto dbać o nią na bieżąco, bowiem proces jej odbudowywania trwa zawsze długo. ♥



Suplement diety
Vivomixx®

Maleństwo *mamy* pod najlepszą ochroną

Mikrobiota zasiedlając jelita we wczesnym okresie rozwoju programuje organizm dziecka, wpływając na jego zdrowie. Nieprawidłowy skład, opóźnienia w jej tworzeniu, mogą być związane powstawaniem dolegliwości np. ze strony układu pokarmowego czy immunologicznego. **Probiotyki to skuteczna strategia postępowania w odbudowie mikroflory jelit i wsparcie w:** kolkach, bólach brzucha, wzdęciach, zaparciach, to również zabezpieczenie organizmu dziecka przed infekcjami.

Vivomixx® Krople to kompozycja **8 szczepów bakterii probiotycznych** wyselekcjonowanych z fizjologicznej mikroflory jelitowej, wybranych ze względu na ich aktywną współpracę w działaniu biologicznym (synergii). Ich skuteczność i bezpieczeństwo potwierdzono w setkach publikacji naukowych z całego świata, a także przez ponad 15 lat stosowania.

Oryginalna Formuła Prof. Claudio De Simone: *Streptococcus thermophilus* DSM24731®, *Bifidobacterium longum* DSM24736®, *Bifidobacterium breve* DSM24732®, *Bifidobacterium infantis* DSM24737®, *Lactobacillus acidophilus* DSM24735®, *Lactobacillus plantarum* DSM24730®, *Lactobacillus paracasei* DSM24733®, *Lactobacillus delbrueckii ssp. bulgaricus* DSM24734®.



Dostępne opakowania:

- 1 buteleczka 5 ml z nakrętką z proszkiem 500 mg z 1 kroplomierzem,
- 2 buteleczki 5 ml z nakrętką z proszkiem 500 mg z 2 kroplomierzami.

■ **Ilość** ■ **Różnorodność** ■ **Synergia** ■ **Skuteczność**

www.pharmabest.pl
www.vivomixx.eu

PHARMABEST

Pharmabest Sp. z o.o.
Rumiana 31A, 02-956 Warszawa
tel. +48 22 404 94 10



CYFROWE ZMĘCZENIE WZROKU

— coraz częstsza dolegliwość, o której wie tylko 15 procent z nas

Prawie 85 proc. badanych Polaków* przyznaje, że nie ma wystarczającej wiedzy na temat cyfrowego zmęczenia wzroku, a połowa z nich nigdy nie słyszała o tej dolegliwości. Nie powinniśmy bagatelizować problemu – szczególnie teraz, kiedy przez COVID-19 spędzamy przed komputerem coraz więcej czasu, a nasze oczy są jeszcze bardziej narażone na szkodliwe działanie światła niebieskiego.

Światło niebieskie

Światło niebieskie nie jest czymś nowym dla człowieka – występuje naturalnie w promieniowaniu słonecznym. Niestety, emitowane przez urządzenia elektroniczne sztuczne światło niebieskie jest szkodliwe dla naszego wzroku. Nadmierna ekspozycja na nie może powodować bóle głowy, oczu, a nawet bezsenność.

W fotoreceptorach siatkówki znajduje się melanopsyna, pigment wrażliwy na światło, który bierze czynny udział w regulacji cyklu dobowego i przez to ma duży wpływ na funkcjonowanie naszego organizmu. Światło niebieskie emitowane przez urządzenia cyfrowe aktywuje melanopsynę, prowadząc m.in. do hamowania uwalniania melatoniny – hormonu snu. W efekcie może dojść do zaburzeń rytmu snu. Nasze samopoczucie jest związane z tym, ile czasu spędzamy przed ekranami emitującymi światło niebieskie i jak się przed nim chronimy. Nie bagatelizujmy problemu – bezsenność i chroniczne zmęczenie utrudniają nam codzienne funkcjonowanie – komentuje Szymon Grygierczyk, Z-ca Dyrektora Generalnego, Hoya Lens Poland.

Cyfrowe zmęczenie wzroku

Już dwie godziny dziennie spędzone przed komputerem, tabletem czy telefonem mogą mieć negatywny wpływ na nasze zdrowie. Według badań 40 proc. z nas spędza przed komputerem ponad 8 godzin dziennie. W obecnej sytuacji epidemicznej praca i nauka zdalna to dla nas konieczność, a w czasie wolnym chętnie przegłamy serwisy społecznościowe, gramy w gry i oglądamy ulubione seriale.

Nic dziwnego, że cyfrowe zmęczenie wzroku, nazywane też syndromem widzenia komputerowego, dotyczy coraz większej części społeczeństwa. Zgodnie z definicją *American Optometric Association*, terminy te opisują grupę problemów związanych z oczami i wzrokiem, które powstają w wyniku długotrwałego korzystania z urządzeń elektronicznych. Cyfrowe zmęczenie wzroku nie ogranicza się jedynie do zmęczenia oczu, ale daje też szereg innych objawów.

Objawy cyfrowego zmęczenia wzroku

Jednym z podstawowych objawów cyfrowego zmęczenia wzroku jest ból głowy – najczęściej skarżymy się na bóle w części skroniowej lub w okolicach oczodołu. Warto też zwrócić uwagę na pieczenie i uczucie suchości oczu – w normalnych warunkach mrugamy około 20 razy na minutę, co ma za zadanie przede wszystkim nawilżyć powierzchnię oka. Kiedy korzystamy z komputera, liczba ta spada do 10, a podczas używania telefonu czy tabletu nawet do 6-8 mrugnięć na minutę, co ma realny wpływ na podrażnienie narządu wzroku. Pogorszenie widzenia w nocy i rozmycie obrazu w bliskich odległościach to kolejne sygnały, które wskazują na cyfrowe zmęczenie wzroku. Ponadto objawy, które mogą mu towarzyszyć, to obniżona koncentracja, ogólne zmęczenie organizmu i nadwrażliwość na światło. Urządzenia cyfrowe mają silny wpływ na nasze przyzwyczajenia wzrokowe. Niekiedy nie zdajemy sobie sprawy, jak często w naszych dłoniach znajduje się telefon komórkowy. W przerwie od pracy przed komputerem sięgamy po smartfon, aby sprawdzić media społecznościowe. W rezultacie nasz narząd wzroku jest nieustannie narażony na kontakt ze światłem niebieskim.

SOS dla oczu

Dobra informacja jest taka, że objawy cyfrowego zmęczenia wzroku możemy złagodzić. Trudno wyobrazić sobie funkcjonowanie bez komputera, laptopa czy telefonu komórkowego, dlatego warto pamiętać o profilaktyce.

*Badanie SW Research dla Hoya Lens Poland

• W miejscu pracy zadajmy o odpowiednią odległość monitora od oczu. Powinna ona wynosić 40-75 cm – to mniej więcej długość ręki.

• Wiele urządzeń oferuje obecnie tryb ochrony wzroku czy filtr światła niebieskiego, co pozwala na zmniejszenie jego nadmiaru, emitowanego przez nasze urządzenia. Warto też sprawdzić, ile czasu spędzamy przed ekranem i ustalić limit, który pozwoli nam na wprowadzenie zdrowych nawyków podczas korzystania z urządzeń cyfrowych.

• Najlepszą ochroną dla oczu będą okulary z soczewkami, które posiadają funkcjonalną strefę wsparcia wzroku, jak np. SYNC III. Jest to innowacyjna generacja soczewek wspomagających nasz narząd wzroku w procesie akomodacji, czyli w patrzeniu na odległości pośrednie i bliskie. Specjalna konstrukcja zapewnia komfortowe i zrelaksowane widzenie w cyfrowym świecie, ułatwiając uzyskanie ostrego obrazu i łagodząc objawy wysiłku wzrokowego. SYNC III realnie zwiększa komfort widzenia w trakcie korzystania z urządzeń cyfrowych.

• W okularach, które będą chronić wzrok podczas pracy, nauki i spędzania wolnego czasu, warto wykorzystać powłokę antyrefleksyjną BlueControl. Neutralizuje ona nadmiar światła niebieskiego, emitowanego przez ekrany i sztuczne oświetlenie, co poprawia komfort wykonywanych czynności, ale także zapobiega pojawieniu się objawów cyfrowego zmęczenia wzroku.

• Pomocne jest też mruganie. Warto pamiętać o fackie, że przed ekranem komputera czy smartfona nasze oczy nie mrugają tak często, jak podczas spaceru. Należy pamiętać o nawilżaniu oczu podczas korzystania z urządzeń cyfrowych.

• Zasada 20/20/20 – co 20 minut skieruj wzrok na obiekty oddalone o 20 stóp – 6 metrów, na co najmniej 20 sekund, to pozwoli na odpoczynek Twoich oczu i zredukuje zmęczenie wywołane pracą w bliży.

• Ulgę oczom przyniosą także krople nawilżające, które pozwolą na zmniejszenie uczucia podrażnienia i suchości narządu wzroku po długotrwałej pracy wzrokowej. ♥



Dogoterapia

– pies terapeuta

Marta Nowacka

Pies kocha nas bezwarunkowo, nie oczekując niczego w zamian. Cieszy się na nasz widok, nie ocenia, pozwala się pogłaskać, spontanicznie polize po ręce. Po prostu jest, zawsze wierny i oddany, gotowy wykonać każde nasze polecenie. Okazuje się, że bliski kontakt z czworonogiem może być też znakomitą terapią, pomagającą zarówno dzieciom, jak i dorosłym.



Obcowanie z psem daje nam mnóstwo korzyści, z czego często nie zdajemy sobie nawet sprawy. Poprzez swą bezwarunkową akceptację zwiększa on nasze poczucie wartości, głaskanie i przytulanie się do niego zaspokaja potrzebę bliskości, sprzyja rozluźnieniu mięśni i zrelaksowaniu się, pomaga też radzić sobie z trudnymi emocjami zmniejszając poczucie samotności, odrzucenia czy lęku.

To, jak ważny jest dla człowieka codzienny kontakt ze zwierzęciem, zauważono już dawno, a liczne badania i obserwacje tylko to potwierdziły. Dogoterapia wciąż zyskuje coraz większe uznanie, a pies w roli terapeuty sprawdza się doskonale. Na czym polega ta metoda?

Co to jest dogoterapia?

Dogoterapia, zwana też kynoterapią, to dziedzina zooterapii, która wspomaga długotrwałe procesy rehabilitacji i leczenia poprzez kontakt z psem. To właśnie odpowiednio wyselekcjonowany i wyszkolony czworonóg jest motywatorem tej metody. Wraz z wykwalifikowanym terapeutą, zwanym dogoterapeutą lub kynoterapeutą (choć w polskim prawie nadal brakuje oficjalnego uznania tego zawodu), tworzą zespół terapeutyczny. Prowadzone przez nich zajęcia w sposób naturalny wpływają korzystnie na sferę biopsychospołeczną człowieka, usprawniając jego rozwój intelektualny, emocjonalny, motoryczny i społeczny.

Jak to działa?

Dogoterapia to emocjonalny kontakt, specyficzna więź między podopiecznym a psim terapeutą. Specjalnie opracowany system ćwiczeń i interakcji ze zwierzęciem wspomaga rehabilitację ruchową i umysłową zarówno dzieci, jak i dorosłych.

Terapia z udziałem psa staje się zabawą, a budującą się więź daje poczucie bezwarunkowej akceptacji i sympatii, dzięki czemu założone cele zostają osiągnięte w atmosferze odprężenia. Poprzez kontakt ze zwierzęciem, głaskanie czy przytulanie go, pacjenci znacznie szybciej starają się wykonać ćwiczenia, są rozluźnieni i zapominają o swoich problemach, a uśmiech i radość znów pojawiają się na ich twarzach. Interakcja z psem zaspokaja potrzebę bliskości, łagodzi poczucie samotności, odrzucenia czy lęku, dając stabilność emocjonalną. W ten sposób przebywanie z czworonogiem prowadzi m.in. do redukcji stresu i zwiększenia poczucia bezpieczeństwa, wzmacniając tym działanie prowadzonej terapii oraz wszechstronnie oddziałując na psychikę i zdrowie podopiecznych.

Komu pomoże?

Terapeutyczne działanie odpowiednio wyszkolonego psa pomaga leczyć zaburzenia i niepełnosprawności (psychiczne i fizyczne), takie jak: autyzm, schizofrenia, porażenie mózgowe, upośledzenie umysłowe, nerwice, ADHD, zespół Downa, choroba Alzheimera, uszkodzenie wzroku lub słuchu, artretyzm, niedowład kończyn i wady postawy, zaburzenia emocjonalne i lękowe oraz wiele innych. Dogoterapia daje również wspaniałe efekty w terapii osób samotnych i starszych, pomagając im w zachowaniu lub wręcz nawiązaniu kontaktów ze światem zewnętrznym czy opanowaniu umiejętności zapewniających aktywne funkcjonowanie w codziennym życiu społecznym.

W przypadku zdrowych dzieci towarzystwo psów motywuje je do podjęcia wyzwań, daje poczucie bezpieczeństwa, buduje poczucie własnej wartości. Z pomocy czworonożnych terapeutów korzystają też epileptycy (specjalnie wyszkolone psy potrafią wyczuć nadchodzący atak, dzięki czemu w odpowiednim momencie można zażyć leki) oraz cukrzycy. Dogoterapia wykorzystywana jest również w resocjalizacji. Psy niemal codziennie odwiedzają chorych w szpitalach, hospicjach, placówkach opieki społecznej, ośrodkach dla narkomanów czy więzieniach.

Formy zajęć

Zajęcia dogoterapeutyczne mogą mieć charakter rekreacyjny, edukacyjny lub terapeutyczny. Amerykańskie Towarzystwo Delta Society jako pierwsze zdefiniowało formy zajęć z psami, dzieląc je na trzy główne działy:

AAA – Animal Assisted Activities, polegające na zbudowaniu pozytywnej relacji między uczestnikami spotkania a psem. Zajęcia mają na celu dostarczenie pozytywnych emocji i satysfakcji z obcowania ze zwierzęciem oraz rozluźnienie atmosfery. Przeważnie prowadzone są w formie grupowej, radosnej zabawy, a ich przebieg jest spontaniczny.

AAE – Animal Assisted Education, to spotkania edukacyjne, odbywające się najczęściej w przedszkolach i szkołach. Mają na celu zmotywowanie dzieci do nauki poprzez aktywny udział psa w zajęciach, dzięki czemu chętniej uczą się one i przyswajają przekazywane informacje.

AAT – Animal Assisted Therapy, to działania terapeutyczne, polegające na wsparciu rehabilitacji. Ukierunkowane są na konkretny, zaplanowany cel rehabilitacyjny, a pies-terapeuta jest integralną częścią procesu leczenia. Charakteryzują się indywidualnym podejściem do każdego uczestnika, jego możliwości i potrzeb, i są w pełni dokumentowane.

Korzyści płynące z terapii

Zajęcia z psami wykazują niesamowite działanie terapeutyczne: relaksują i wyciszają, obniżają napięcia i lęki, przynoszą radość i uśmiech, podwyższają pewność siebie, budują poczucie własnej wartości, zmniejszają poczucie samotności, wyzwalają empatię, rozwijają kontakty społeczne, poprawiają komunikację, pamięć i koncentrację, rozwijają słownictwo, stymulują mowę, poprawiają integrację sensoryczną, ćwiczą motorykę małą i dużą, stymulują ruch i aktywność, samodzielność i odpowiedzialność, i wiele innych.

Psi terapeuci

Uczestniczący w dogoterapii pies nie może być przypadkowy. Choć nie ma określonych ras szczególnie nadających się do tej pracy, bo najważniejsze są indywidualne cechy osobnicze zwierzęcia i umiejętności przewodnika, to najczęściej spotykane są labradory i goldeny za względu na ich łagodność, inteligencję, łatwość szkolenia i naturalną chęć do współpracy z człowiekiem. Nie powinno się za to na pewno wykorzystywać psów z grup, których pierwotna użyteczność wymagała zachowań agresywnych, np. obronnych, stróżujących czy bojowych.

Psi dogoterapeuta, zanim rozpocznie pracę, musi zdać egzamin w Polskim Towarzystwie Kynoterapeutycznym, a we wczesnym okresie życia powinien być poddany odpowiedniej socjalizacji, czyli procesowi nabywania norm i wzorców zachowań oraz przeżywania rozmaitych doświadczeń, z jakimi będzie miał do czynienia podczas pełnienia swej życiowej roli.

Pies terapeutyczny to pies społeczny, przewidywalny i reprezentujący rozumne posłuszeństwo. Powinien być łagodny, zrównoważony, cierpliwy, odporny na stres, przyjazny, ufny i tolerancyjny wobec innych osób. Musi też lubić dotyk i pieszczoty oraz przebywanie poza domem i wśród dużej ilości osób. I oczywiście wykazywać chęć współpracy z człowiekiem.

Już w starożytnej Grecji psy uznawano za uzdrowicieli, a pierwsze wzmianki o wykorzystywaniu zwierząt wiejskich w terapii ludzi pojawiły się w średniowiecznej Europie. Terapia z udziałem zwierząt została zapoczątkowana oficjalnie w 1964 roku przez amerykańskiego psychiatrę dziecięcego, Borisa Levinsona, uznanego za ojca dogoterapii, który zauważył pozytywny wpływ psów na dzieci dotknięte autyzmem. W Polsce stosowana jest od 1987 roku dzięki Marii Czerwińskiej – założycielce fundacji Czeneka.

Ks. Jan Twardowski napisał kiedyś, że *Towarzysz nam zawsze i wszędzie, pomagając w codziennym trudzie, dając nam czystą radość. Bez nich człowiek czułby się źle na tym świecie, bo ileż radości daje tak piękna i rozumna istota jak pies*. Doceńmy tych naszych futrzastych terapeutów, którzy mieszkają z nami, bo każda psia przyjaźń to wielkie oddanie, uwielbienie i troska o nas na co dzień. ♥





Moi Milipojawili się z miłości. Miłości do dzieci, życia, słów i zdjęć, niekoniecznie w takiej kolejności. Chciałam, chcę, zatrzymać chwilę,

Blog parentingowy

podzielić się z Wami – kimkolwiek będziecie – tym, co pięknego i dobrego spotyka naszą rodzinę. Chcę, żeby było o dzieciństwie, o uważnym rodzicielstwie, o podróżach małych i dużych, o pysznym jedzeniu. O zamyśleniach, o zasłuchaniach, o celebrowaniu codzienności. O książkach, które coś we mnie zmieniły. O tym, co, jak i kiedy robić z dziećmi. Gdzie odpocząć, dokąd pójść, a gdzie może nie iść. Wypełniam to miejsce kadrami z naszego życia, zatrzymuję, łapię chwile, bo one są takie piękne, a czas pędzi jak szaleniec. Macierzyństwo jest dla mnie niezwykłą przygodą, w którą wyruszyłam ponad 5 lat temu. Zaskakuje mnie na każdym kroku, uczy uważności na drugiego człowieka, bawi, czasem skłania do refleksji. To podróż mojego życia.

Cud rodzicielstwa

Shai Orr

Wydawnictwo NATULI

Czy twoi rodzice cię słuchali? Czy dostałeś od nich tę miłość, o którą mówię, tę umożliwiającą nam wysłuchanie i usłyszenie dokładnie tego, o co nas prosi syn czy córka? Czy jest to miłość, którą chciałbyś dać swoim dzieciom?

Cud rodzicielstwa nie jest typowym poradnikiem – nie ma w nim rad. Są tu raczej słowa, w które warto się wsłuchać (to trudniejsze niż zrobienie czegoś według instrukcji), by uświadomić sobie, co jest ważne w byciu człowiekiem i rodzicem.

Żeby ujrzeć własne dziecko w całej jego istocie, pięknie i potencjale, zobaczmy również to niewinne, dobre i mądre dziecko w sobie.

Oto dziecko. Jego oczy błyszczą, a serce bije mocno. Na początku drogi wie ono i czuje, że wszystko jest możliwe. Ale powoli się uczy. Z pomocą rodziców i społeczeństwa, do którego chce należeć, uczy się – krok po kroku – rezygnować ze swoich marzeń.

Autor, terapeuta rodzinny, autor koncepcji Miraculous Parenting (cud rodzicielstwa), wyróżnia siedem niewypowiedzianych prób



dzieci do rodziców. Są to pragnienia uniwersalne, stanowiące podstawę egzystencji człowieka. Dlaczego rezygnujemy z nich w procesie wychowania na rzecz przekonań i społecznej poprawności? Wróćmy do źródła. Stwórzmy nowy początek wraz z powołanym przez nas życiem.

Wirus!



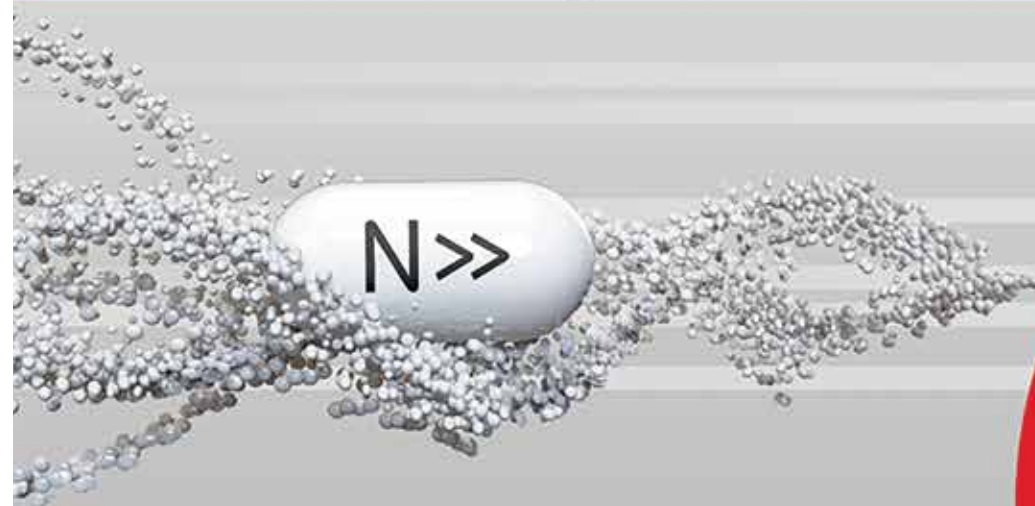
Czy masz na tyle odwagi, aby stawić czoło groźnym wirusom i uratować świat przed epidemią? Wirus! to najbardziej zaraźliwa gra karciana na świecie! W szpitalu w Leśnej Dziurze wybuchła panika, gdy laboranci odkryli, że pojemniki z próbkami

są puste! Eksperymentalne hodowle wirusów rozprzestrzeniły się po całym budynku i teraz tylko Wy możecie je powstrzymać. Waszym zadaniem będzie stawienie czoła epidemii i rywalizowanie o to, komu pierwszemu uda się zwalczyć wirusy i stworzyć zdrowe, ludzkie ciało. Będziecie musieli bronić swoje ciało przed zainfekowaniem, zniszczeniem lub kradzieżą organów przez zarażonych przeciwników. Szykujcie się zatem do walki. Zbierajcie siły i układajcie plan w głowie jak zwyciężyć. Wszystkie chwytty dozwolone.

Producent: Muduko
Grupa wiekowa: 8+

NOWOŚĆ

Najszybsza tabletka na rynku¹



Ibuprofen lizynowy wchłania się prawie
4 x szybciej niż zwykła tabletka²

1. Dot. dostępnych na rynku leków z różnymi formami ibuprofenu. Na podst. badania: Miles L., Predicting rapid analgesic onset of ibuprofen salts compared with ibuprofen acid: T1ag,T1ow,T1med and a novel parameter T1max. CURRENT MEDICAL RESEARCH AND OPINION,16.04.18. 2. Dot. por. z lekami zawierającymi ibuprofen kwasowy. Na podst. badania Miles L., Predicting rapid analgesic onset of ibuprofen salts compared with ibuprofen acid: T1ag,T1ow,T1med and a novel parameter T1max. CURRENT MEDICAL RESEARCH AND OPINION,16.04.18. Nurofen Express Forte Tabs, 400 mg, tabletki powlekane. Każda tabletka zawiera 400 mg ibuprofenu (ibuprofenum) w postaci ibuprofenu z lizyną (ibuprofenum lysinum) - 684,0 mg. Wskazania do stosowania: Faza ostrego bólu głowy w przebiegu migreny z aurą lub bez. Nagła cięwa bólu głowy. Stany bólowe (np. ból pleców, ból zębów, bóle mięśni, bóle stawów, bolesne miesiączkowanie, nerwobóle). Bóle w przebiegu przeziębienia i grypy. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na ibuprofen lub którąkolwiek substancję pomocniczą oraz na inne niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ); U pacjentów, u których po przyjęciu ibuprofenu, kwasu acetylosalicylowego lub innych niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ) występowały kiedykolwiek w wywiadzie reakcje nadwrażliwości w postaci obrzęku naczynioruchowego, pokrzywki, niedziły błony śluzowej nosa lub astmy oskrzelowej; Czynia lub występująca w wywiadzie nawracająca choroba wrzodowa żołądka i (lub) dwunastnicy lub krwawienie (dwa lub więcej wyraźne epizody potwierdzonego owrzodzenia lub krwawienia); Perforacja lub krwawienie z przewodu pokarmowego w wywiadzie, również te występujące po zastosowaniu NLPZ; Ciężka niewydolność wątroby, ciężka niewydolność nerek lub ciężka niewydolność serca (klasa IV wg NYHA); Ostatni trymestr ciąży; Skaza krwotoczna. Podmiot odpowiedzialny: Reckitt Benckiser (Poland) S.A. PL/2020-04/20

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.



quiz

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

1. Ocet jabłkowy uzyskujemy:

- a) zalewając jabłka octem spirytusowym
- b) z procesu fermentacji jabłek z dodatkiem wody z cukrem
- c) przecierając zepsute jabłka przez sito

2. Ruch na świeżym powietrzu:

- a) jest niekorzystny dla osób powyżej 50. roku życia
- b) jest przereklamowany
- c) pozwala nam utrzymać kondycję i odporność

3. Aby wzmocnić odporność:

- a) ćwicz 3 razy w tygodniu po 30 minut
- b) ćwicz codziennie przez minimum 2 godziny
- c) zaczekaj z ćwiczeniami do wiosny

4. Spożywanie alkoholu:

- a) nie wpływa na obniżenie odporności
- b) jest obojętne dla organizmu
- c) zmniejsza ilość komórek odpornościowych

5. Aby dobrze szybko zasnąć i dobrze spać należy:

- a) najeść się do syta przed snaniem
- b) intensywnie ćwiczyć przed snaniem
- c) wyciszyć się na ok. 2 godziny przed planowanym snem

6. Właściwy oddech wykonujemy:

- a) szczytami płuc
- b) oskrzelami i krtanią
- c) przeponą

7. Rekomendowane, wyłączone karmienie dzieci piersią powinno trwać:

- a) 6 tygodni
- b) 3 miesiące
- c) 6 miesięcy

8. Lekarz rodzinny to:

- a) absolwent medycyny, który jest naszym krewnym
- b) inna nazwa kierownika poradni
- c) specjalizacja lekarska

9. Czy menopauza pojawia się w tym samym wieku u matek i córek?

- a) nie – zależy to od wielu czynników
- b) tak, chociaż zależy to głównie od diety
- c) tak, jest to uwarunkowane genetycznie

10. Przewidywana średnia wieku mieszkańca Polski za 30 lat wyniesie:

- a) poniżej 30 lat
- b) poniżej 40 lat
- c) powyżej 50 lat

11. Nordic walking to inaczej:

- a) norweska technika biegu z kijkami narciarskimi
- b) marsz z kijkami, ale wyłącznie po lesie
- c) marsz ze specjalnie zaprojektowanymi kijkami

12. Dieta w cukrzycy ciążowej:

- a) dopuszcza spożywanie mięsa i ryb
- b) wyklucza spożywanie mięsa
- c) wyklucza spożywanie wszelkich ryb

13. Regularne oczyszczanie skóry twarzy:

- a) pomaga utrzymać jej elastyczność i młody wygląd
- b) nie jest konieczne jesienią, gdyż pozbawia skórę naturalnej ochrony tłuszczowej
- c) nie dotyczy kobiet przed 30. rokiem życia

14. Żelazo w naszym organizmie:

- a) to podstawowy składnik włosów i paznokci
- b) jest potrzebne przy leczeniu bólu zęba
- c) to ważny składnik hemoglobiny krwi

15. Dogoterapia:

- a) jest stosowana podczas treningów psów tropiących
- b) wspomaga długotrwałe procesy rehabilitacji i leczenia poprzez kontakt z psem
- c) polega na nauce aportowania przez psa

KĄCIK MALUCHA



ZNAJDŹ 10 RÓŻNIC!

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

MŁODY KASZAN	WYŻYNA W INDIACH ZBIOROWA UCHWAŁA		2	EKSTRAWAGANCKO UBRANY MŁODY CZŁOWIEK		SRODEK DO IMPREGNOWANIA DREWNA POKARM DLA KANARKÓW	GORĄCY OKRES FRANCUSKI BURMISTRZ		MAJĄ SWE KAĆKI REDUKUJE DEŁUG		ZAPISANE, ZAMOTOWANIE CZEGOŚ		PIŃSTWO W HIMALAJACH ... PRZYSIĘGŁYCH	23	GALILEJSKA W BIBLI
18						MAGDA... - ANNA MUCHA W SERIALU "MI JAK MIŁOŚĆ"					36			31	
ANGAŻOWANA DO ZDJĘĆ FILMOWYCH						PEŃNY W FIRMIE					DO KRYCJA DACHÓW				
JOANNITÓW						NINO, KOMPOZYTOR MUZYKI FILMOWEJ					IMIĘ POETY BUNINA	13			
RODZAJ MIĘSA						43	KWIAT OGRODOWY	BOA NA SZYI SZANSONISTKI		SIATKA DO RYB ŁOWIONYCH NA WEDKE	AUDIENCYJNA W PAŁACU				
									5						
POSTAĆ Z "MURZYNY" SZANIAWSKIEGO		DAWNY DOPASOWANY KAFTAN MEŚKI	12	DOSTOJNIK ETIOPSKI HODOWCA BYDLA W MONGOLII			MONOSACHARYD, ALDOPENTOZA	JEZIORO, ŹRÓDŁO NILU BŁĘKITNEGO		14	DROBNE KAMYKI UŻYWANE DO WYROBU BETONU	DRAPIEŹNIK NIECO WIĘKSZY OD KOTA DOMOWEGO	ŚWIĘTA Z CLERMONT	BARDZO TWARDE METAL SZLACHETHY	MIESZANA U BURKA
			30			UBIÓR MAGNATA									
SZYBKOPRYSKA	35					"... BULBA" GOGOLA					ODMIANA GRUSZY				
OKRES MEZOZOIKU RADIOWY W FAZACH			11			KLUB SPORTOWY W TORUNIU					CUKIEREK ŚMIETANKOWY			34	
							ZAWALIDROGA DLA WROGA								
			29								20				7
UBOGA, BEZROLNA SZLACHTA	DORA... - POETKA BUŁGARSKA	33	SŁOWIAŃSKA BOGINI PŁODNOŚCI I WEGETACJI	RYBA, SYMBOL NARODOWY FINLANDII	KOLONIA W WOJEWÓDZTWIE PODLASKIM, W GMINIE KUŹNICA	JEDNOSTKA NATĘŻENIA OŚWIEśLENIA; JEDNA DZIESIĘCIOTYSIĘCZNA LUKSA		9	OPADA NA DNO	25	FILM Z MICHAŁEM ŻEBROWSKIEM I ANNA PRZYBYLSKĄ	"WIELKA..." TO DAWNY TELETURNIJNY PROWADZONY PRZEZ STANISŁAWA RYSTERA	KRUSZYWO KAMIENNE	SYDNEY... - AKTORKA AMERYKAŃSKA	GRUPA LUDÓW AFRYKAŃSKICH
MAPA O OBFIITYM OWKOśSIENU	39				21	PIENIADZ W LAOSIE							1		
15					SKOS			17			ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY DWOMA JEDNOBRZMIĄCYMI DZWIEKAMI	27	URODZAJNY W TYTULE PIOSENKI MARYLIN RODOWICZ		22
BOHDAN EUGENE JUNOD		26	41		MARKLUND - AUTORKA KRYMINALEÓW		24	8				40	3,44		
		10	16		38	SŁODKA CIĘCZ WYDZIELANA PRZEZ MSZYZE	32	4		28	6,42	PIOSENKA Z REPERTUARU EDYTY BARTOSIEWICZ		37	19

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44

Rozwiąż krzyżówkę i wygraj produkty marki **Silesian Pharma**. Przygotowaliśmy łącznie **10** zestawów, które trafią do laureatów naszej krzyżówki. Zwycięzcy zostaną osoby, które jako pierwsze prześlą nam poprawne rozwiązanie. Hasło należy wysłać na adres **konkurs@rodzinzazdrowia.pl** w tytule wpisując „Krzyżówka – Jesień 2020”. Oprócz hasła w samej wiadomości prosimy o podanie imienia, nazwiska oraz miejsca zamieszkania. Na wiadomości czekamy do końca **listopada 2020 roku**. Wyniki konkursu zostaną ogłoszone w kolejnym, zimowym numerze magazynu, a ze zwycięzcami skontaktujemy się drogą elektroniczną. Regulamin konkursu znajduje się na stronie **www.RodzinaZdrowia.pl** w zakładce „Regulaminy konkursowe”. Życzymy powodzenia!

- Lista zwycięzców
z poprzedniego numeru:
1. **Anna** z Tarnowskich Gór
 2. **Andrzej** z Chmielnika
 3. **Marta** z Dobra
 4. **Justyna** z Brochowa
 5. **Maciej** z Kołobrzegu
 6. **Izabela** z Łask
 7. **Michał** z Olecka
 8. **Agata** z Suchej Beskidzkiej
 9. **Agnieszka** z Ustrzyk Dolnych
 10. **Magdalena** z Białegostoku

Biostymina, płyn doustny, dawka 1 mL. Substancja czynna: *Aloe arborescens folii recentis extractum fluidum* (1:4) – wyciąg płynny ze świeżych liści aloesu drzewiastego. **Wskazania do stosowania:** Tradycyjnie do stosowania w infekcjach górnych dróg oddechowych o podłożu bakteryjnym i wirusowym. Pomocniczo w nawracających zakażeniach górnych dróg oddechowych i innych, rozpoznanych przez lekarza stanach obniżonej odporności, po konsultacji z lekarzem. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub którykolwiek ze składników leku. Uczulenie na preparat, postępujące choroby układowe: biaczątko, kolagenozy, gruźlica, choroby rozrostowe i z autoagresji. **Podmiot odpowiedzialny:** Phytopharm Kleśka S.A., Kleśka 1, 63-040 Nowe Miasto nad Wartą



1

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.



Suplement diety

Rodzina Zdrowia

FullVital Tonik witalny

zawiera wąkrotę azjatycką dla:

- ▶ mocnego serca
- ▶ sprawnego krążenia żylnego
- ▶ sprawności umysłowej

Zawiera ekstrakty z **głogu** (100 mg*)
i **wąkroty azjatyckiej** (50 mg*),
żelazo i witaminy.

*W zalecanej do spożycia dziennej porcji – 30 ml.



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