



RODZINA¹⁷ ZDROWIA

MAGAZYN DLA CAŁEJ RODZINY
MARZEC-MAJ 2019

ISSN 2449-6324
www.rodzinazdrowia.pl

Rządy rzodkiewki!

ZDROWIE
NA TALERZU

s.54

temat numeru

Zdrowie w pakiecie

JAKIE BADANIA WYKONAĆ
NA WIOSNĘ?

s. 8

KICHAJ na alergię!

s.28

Hormony (NIE) POD KONTROLĄ

s. 26

Seks w... pewnym wieku

ŻYCIE INTYMNE
PO „50”

s. 30



UNIKALNY LEK W INFEKcjACH GARDŁA



Faringosept®

to skuteczny lek w przeziębieniach, zarówno u dzieci jak i dorosłych, charakteryzujących się gorączką, katarem, suchym kaszlem i bólem gardła. Takie wskazania wynikają z efektu bakteriostatycznego o szerokim spektrum działania, jaki wykazuje substancja czynna leku - Ambazone monohydrate.

Faringosept®

dzięki Ambazone monohydrate, działa aż na **92%¹** szczepów bakteryjnych mogących brać udział w zakażeniu jamy ustnej i gardła. W tym działa na: paciorkowce, pneumokoki i gronkowce.

✓ WYJĄTKOWO SKUTECZNY¹

- Jedyny lek w Polsce zawierający Ambazon, który odkaża gardło i działa przeciwbakteryjnie.

✓ LEK O SZEROKIM ZASTOSOWANIU¹

- Działa leczniczo i profilaktycznie w stanach zapalnych jamy ustnej i gardła.
- Do stosowania także w trakcie: zapalenia migdałków, zapalenia dziąseł, po operacji usunięcia migdałków oraz po ekstrakcji zębów.

✓ BEZPIECZNY²

- Działa miejscowo.
- Nie zaburza koncentracji.

✓ STWORZONY Z MYŚLĄ O SZCZEGÓLNYCH POTRZEBACH PACJENTA

- Lek pod postacią tabletek do ssania.
- Nie zawiera glutenu.

✓ DLA CAŁEJ RODZINY²

- Dla dzieci i dorosłych.

www.faringosept.pl

FAR/3/2019

1. Negut M., Fulga J., Davila C., „Study on the Sensitivity to Faringosept of Microbes in Pharyngeal Isolates from Patients with Acute Infection of the Upper Respiratory Tract”, University of Medicine and Pharmacy, Bucharest; 2006-2007. 2. Zgodnie z ChPL z dnia 31.05.2016r.

Faringosept tabletki do ssania. Skład: 1 tabletkę zawiera 10 mg Ambazone monohydrate. Wskazania: Pomocniczo w ostrych zakażeniach jamy ustnej i gardła; zapalenie migdałków, zapalenie dziąseł, zapalenie jamy ustnej, a także po operacji usunięcia migdałków i po ekstrakcji zębów. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na ambazon lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Podmiot odpowiedzialny: Ranbaxy (Poland) Sp. z o.o.

Przed użyciem zapoznaj się z treścią ulotki, dołączonej do opakowania, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

Droży Czytelniczy

Pozytywna energia, słońce, zieleń. I wreszcie – tak bardzo kojarzący się z wiosną – czas zmian. Dla magazynu „Rodzina Zdrowia” także. Miałam przyjemność wraz z Martyną Lupą, koordynatorką magazynu, przygotować dla Was wiosenny numer. To pierwsza redakcyjna zmiana. Druga to nasza dewiza, którą zamieściliśmy na okładce: magazyn dla całej rodziny. Trzecia zmiana z kolei to nowy dział tematyczny: Strefa Seniora. Dla tej grupy społecznej rezerwujemy specjalne miejsce w „Rodzinie Zdrowia”. Nie zmieniło się jednak jedno – nadal piszemy o zdrowiu i dla Was!

Zdrowie w pakiecie. Brzmi trochę życzeniowo? Nie do końca. W dużej mierze stan naszego zdrowia zależy przecież od nas samych. Stąd temat numeru: Profilaktyka na zdrowie. Co? Kiedy? Po co?

W nowym dziale Strefa Seniora piszemy o życiu intymnym, czyli o seksie w... pewnym wieku. Nie zapomnieliśmy także o alergikach, dla których wiosna potrafi być prawdziwą zimą. Spieszymy im z pomocą w artykule: Kichaj na alergię!

Dla wszystkich miłośników zdrowej żywności popelniliśmy mezalians Paleo i Vege. Co jeszcze w numerze? O białku CRP, kosmeceutykach, lotach balonem i wiele innych ciekawych tematów.

Warto przeczytać numer od deski do deski, by rozwiązać quiz, krzyżówkę i wygrać atrakcyjne nagrody!



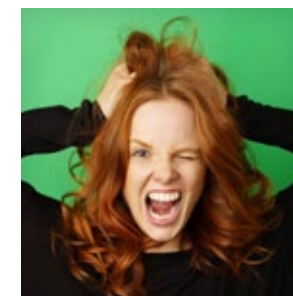
Chcesz napisać list do naszej redakcji? A może zaproponować temat, który powinniśmy podjąć? Napisz do nas na adres redakcja@rodzinzdrowia.pl

Agnieszka Ziółkowska-Ditman
Koordynatorka magazynu

WARTO WIEDZIEĆ
s. 4 6 sposobów na wiosenne przesilenie

ALE ZDROWIE TO NIE BAJKA...
s. 6 O Strażnikach Białych Skat...

TEMAT NUMERU
s. 8 Profilaktyka na zdrowie! Co? Kiedy? Po co?



s. 36 Białko CRP. Celuj w infekcje, unikaj antybiotyków

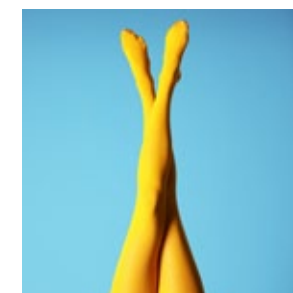
W DOBREJ FORMIE
s. 38 Jaką aktywność wybrać dla siebie?
s. 40 Do pary. Ćwicz acroyogę
s. 42 Zdrowy kręgosłup. Zajęcia nie tylko dla seniorów



s. 24 I problem z głowy...
s. 26 Hormony (nie) pod kontrolą
s. 28 Kichaj na alergię!

STREFA SENIORA
s. 30 Seks w... pewnym wieku

DOMOWE SOS
s. 32 Mało znane zioła w walce z chorobami
s. 34 W pajęczej sieci?



ZDROWIE PSYCHICZNE
s. 14 Czy to wypalenie?

ZDROWIE W PIGUŁCE
s. 16 Gorzkie konsekwencje TOFI
s. 18 Jak żarówką oszukać mózg?

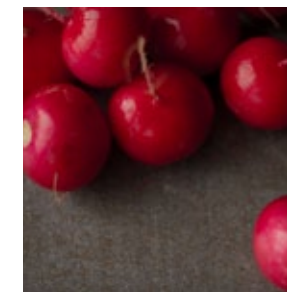
ZWIZYTĄ USPECJALISTY
s. 20 Zdrowie za potrzebą
s. 22 „Niezgrane” zmysły



KĄCIK DIABETYKA
s. 44 Z cukrzyką na poziomie

URODA
s. 46 Wyższy stopień pielęgnacji
s. 48 Jak to robią Azjatki?

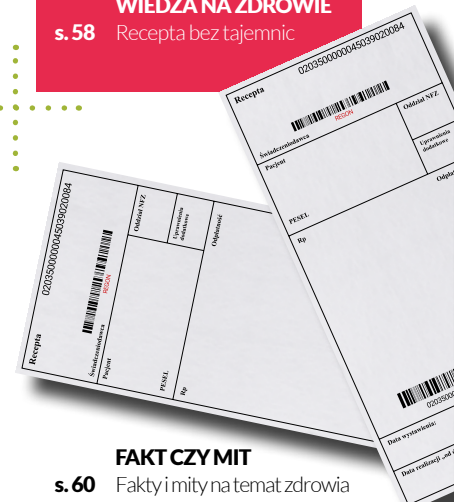
ZRÓB TO SAM
s. 50 Twarz pełna wiosny



ZDROWIE NA TALERZU
s. 52 Mezalians Vege i Paleo?
s. 54 Rządy rzodkiewki!

KOMU W DROGĘ...
s. 56 Niebo do... wynajęcia

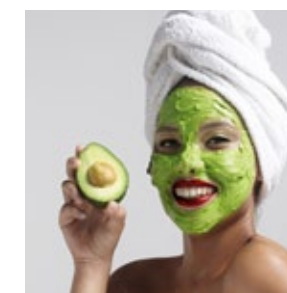
WIEDZA NA ZDROWIE
s. 58 Recepta bez tajemnic



FAKT CZY MIT
s. 60 Fakty i mity na temat zdrowia

CO? GDZIE? KIEDY?
s. 62 Nowości książkowe, festiwale, imprezy sportowe, targi

ROZRYWKA
s. 64 Quiz – sprawdź swoją wiedzę z numeru
s. 65 Kącik malucha
s. 66 Krzyżówka z nagrodami



MAGAZYN „RODZINA ZDROWIA” redakcja@rodzinzdrowia.pl / WYDAWCA: Farmateka Sp. z o.o., Szopienicka 77, 40-431 Katowice / REDAKTOR NACZELNY: Mateusz Wcisło, tel. 32 20 80 340 / KOORDYNATORKI MAGAZYNU: Martyna Lupa, Agnieszka Ziółkowska-Ditman / REDAKTOR PROWADZĄCY: Marcin Pacho / BIURO REKLAMY: reklama@rodzinzdrowia.pl / KOREKTA: Beata Jagiełło / SKŁAD: Musqo, ul. Piotrkowska 66, 90-105 Łódź, www.musqo.pl / ZDJĘCIA: depositphotos.pl, 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.

6 SPOSOBÓW na wiosenne przesilenie

AUTOR: AGATA SKOLIMOWSKA



Zdrowa dieta i... seks

Stan hibernacji, jaki odczuwamy na przednówku, to w dużej mierze wina niedoboru wspomnianej serotoniny – wydzielanego przez podwzgórze hormonu szczęścia i dobrego nastroju. Jej niskie stężenie przekłada się na spadek napędu życiowego, smutek, stany depresyjne, problemy z bezsennością oraz ogromny apetyt na słodczyce (co ma sens, bo poziom hormonu szczęścia wzrasta po zjedzeniu kawałka czekolady, choć tej metody należy chwycać się sporadycznie). Aby uzupełnić niedobory serotoniny nie wystarczy połknąć kilka pigułek. Potrzebny jest regularny tryb życia (staraj się kłaść spać i wstawać o w miarę stałych porach), dieta bogata w witaminy z grupy B, niezbędne do syntezy serotoniny (kasze, brązowy ryż, razowe pieczywo, kiełki, brokuły, orzechy i pestki) oraz regularna aktywność fizyczna. Najszybszy efekt daje jednak... seks, po którym poziom serotoniny może wzrosnąć nawet o 200%!

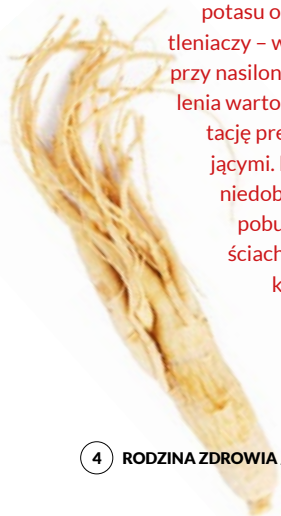


WIOSENNE SŁOŃCE

Walce z wiosennym przesileniem sprzyjają pierwsze promienie cieplejszego słońca. Pod jego wpływem wzrasta poziom serotoniny oraz zachodzi synteza witaminy D w skórze. Dlatego warto wychodzić na świeże powietrze tak często, jak to tylko jest możliwe. Jeśli natomiast wiosenne przesilenie dopada nas w czasie, kiedy jest jeszcze zimno i mało słonecznie, wówczas trzeba koniecznie kontynuować suplementację witaminą D. Przy ogólnym wiosennym braku energii jej niedobory będą jeszcze bardziej odczuwalne.

ŻELAZO, GUARANA, ŻEŃ-SZEŃ...

Brak energii, ciągłe zmęczenie, problemy z koncentracją i fatalny stan włosów mogą wynikać z niedoboru witamin i mikroelementów. Wiosną najczęściej brakuje nam żelaza (co odbija się na kondycji włosów), magnezu (mogą nam dokuczać bolesne skurcze mięśni), cynku, potasu oraz silnych przeciwutleniaczy – witamin C i E. Dlatego przy nasilonych objawach przesilenia warto rozważyć suplementację preparatami wzmacniającymi. Nie tylko uzupełniają niedobory, ale też bazują na pobudzających właściwościach żeń-szenia, guarany, kofeiny czy miłorzębu japońskiego, dzięki czemu skutecznie „stawiają na nogi”.



zimny prysznic

Zimny strumień wody o poranku nie brzmi może zbyt zachęcająco, jednak naprawdę potrafi zdziałać cuda i dla samopoczucia, i dla wyglądu. Dzięki niemu krew zaczyna krążyć w szybszym tempie, wzrasta nasz puls i czujemy przyływ energii. Zimna woda bardzo korzystnie wpływa też na wygląd skóry, ponieważ poprawia jej ukrwienie – skóra staje się bardziej jędrna i sprężysta. Pod wpływem zimnej wody domykają się łuski włosów, w efekcie są gładzsze i wyglądają zdrowo.



TLEN

Aby wrócił nam wigor, trzeba zadbać o odpowiednie dotlenienie organizmu. Po wstaniu z łóżka dobrze jest porządnie wywietrzyć mieszkanie. Ale przede wszystkim powinniśmy zadbać o aktywność na świeżym powietrzu. Rower, hulajnoga, dłuższe spacery z psem, jogging – nie ważne co, ważne, żeby codziennie wyjść z domu i nieco się dotlenić. Należy też pamiętać, że największym złodziejem tlenu jest palenie papierosów. Może w ramach walki z przesileniem warto podjąć próbę wyjścia z nałogu?

TRYPTOFAN NA DOBRANOC

Tryptofan to aminokwas, który reguluje pracę układu nerwowego. Przy jego niedoborach stajemy się mało aktywni, depresyjni oraz możemy mieć problemy z zasypianiem. Źródłem tryptofanu są: ryby, mięso, nabiał, rośliny strączkowe czy banany – warto, by były składnikami kolacji. Głęboki zdrowy sen na pewno przyspieszy regenerację zmęczonego zimą organizmu.



REKLAMA



ZMĘCZENIE CIĘ MĘCZY? Floradix® z żelazem

- Pomaga odzyskać energię i witalność
- Zawiera glukonian żelaza (II) w formie płynnej i witaminę C
- Płynna formuła dobrze się wchłania i nie wywołuje zapać
- Produkt roślinny w 100% naturalny
- Również dla wegetarian, kobiet w ciąży i karmiących

Dostępny także w opakowaniu 500 ml oraz w tabletkach

Naturalne toniki Floradix® 100 lat zaufania w Niemczech. Teraz także w Polsce.

O Strażnikach

Białych Skał...

AUTOR: MARTA LINKE-KICZIŃSKA



Była sobie pewna niezwykle piękna kraina. Czy znajdowała się ona blisko, czy daleko, odgadnąć może każdy, kto posłucha tej opowieści. Kraina była niezamieszkana. Wszędzie, jak okiem sięgnąć, widać było cudowne, Białe Skąły. Każda z nich była pomnikiem przyrody objętym szczególną ochroną...

Czasem przedzierali się przez nie wędrowcy. Wiodły bowiem przez te tereny szlaki handlowe. Transportowano nimi żywność. I owszem – przemierzać tę krainę można było jak najbardziej, ale osiadanie w niej na stałe prowadziło do poważnych uszczerbków w skałach. Dlatego specjalnie przeszkoleni Strażnicy regularnie pojawiali się tam, by dopilnować przestrzegania przepisów, i dokładnie sprawdzali, czy nikt się przypadkiem dłużej nie zasiedziało... Wzmacniali skały specjalnymi środkami o tajemnej recepturze. Nazywano ich Białymi Wilkami, bo byli bardzo czujni, wrażliwi na zapachy i mieli bardzo dobry słuch. Były niezwykle ważne, by po przejściu transportu z żywnością nie zostawały wśród Białych Skał odpadki jedzenia i by takie stworzenia jak gnomy nie miały przypadkiem ochoty rozgościć się w tej krainie na stałe. Te paskudne gnomy! Resztki jedzenia były dla nich zawsze najbardziej kuszące. Zielone kreatury schodziły się tam, gdzie leżały, i wnet zaczynały budować swoje domy. Domami były im od zawsze jaskinie, które wykonywały samodzielnie w skałach. Kreatu-

rom tym miejsca zawsze było mało. Kuły w głąb skał, posuwając się wciąż naprzód. I śpiewały przy tym niewybredne piosenki:

**Hej, kilofy weźmy w ręce
i wykujmy sobie domy.**

**Tu jedzenia w bród wokół,
szczęście znajdują liczne gnomy.**

**Raz kilofem, dwa kilofem,
tup kilofem, raz, dwa, trzy!**

**Raz kilofem, dwa kilofem!
Jak rozkosznie skała drży!**

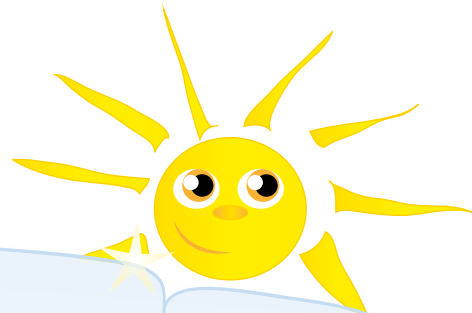
I skały poddawały się ciosom, niszczały coraz bardziej i głębiej, by w końcu się zaważyć.

Nastał w krainie dziwny czas, gdy z niewyjaśnionych przyczyn Strażnicy dłuższy czas nie odwiedzali Białych Skał. Nikt nie wiedział, dlaczego. Odpowiedzialni za transport żywności byli tym nieco zaniepokojeni. Gdy Strażnicy w końcu przybyli i zaczęli



przemierzać krainę, poczuli nieprzyjemny swąd i usłyszeli dziki rechot zadowolenia. Ten paskudny śmiech! Co gorsza, towarzyszyły mu odgłosy pracy kilofów. Gnomy pracowały w najlepsze!

Strażnicy ukryli się w jednej ze szczelin i obserwowali stwory. No tak. Jak zwykle. W miejscu, gdzie te kreatury się zatrzymały, leżały odpadki pożywienia po transportie. Zostało tego naprawdę sporo i gnomy miały uciechę jak się patrzy. Strażnicy wymienili porozumiewawcze spojrzenia.

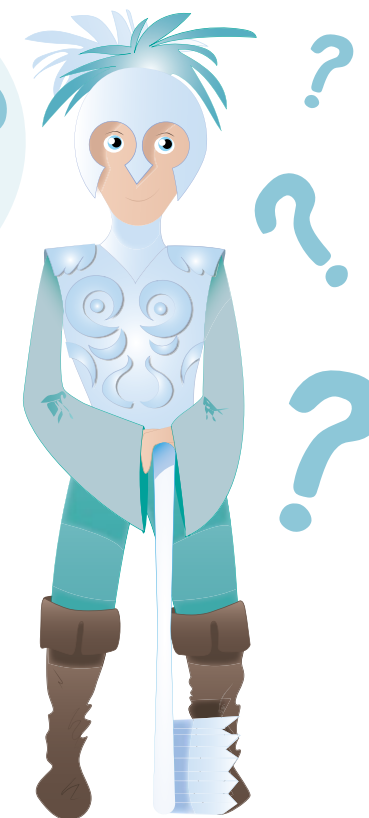


Można z nich było odczytać: „Jeszcze nie jest za późno!”. Rzeczywiście. Przybyli w ostatniej chwili. Skały jeszcze nie były naruszone. Nie na marne były wzmacniane przez Strażników. Ci odblępiezyli teraz broń i przystąpili do ataku. Bez ostrzeżenia. W końcu gnomy znają zasady panujące w tej krainie i powinny się z nimi liczyć. Z broni, jak z gaśnicy, trysnęła biała piana, która zupełnie zdezorientowała wroga, a po chwili zaczęła obezwadniać jednego gнома po drugim. Strażnicy gór mieli także specjalne kije zakończone ruchomymi zmiotkami, które z nieprawdopodobną prędkością rozprawiły się z przeciwnikiem. Gnomy, próbujące jeszcze rewanżować się atakiem, zostały oblane magicznym płynem, który całkowicie je unieszkodliwił. – Czy na pewno to już wszyscy? Strażnicy stanęli nieruchomo i zaczęli nasłuchiwać. Gdzieś pomiędzy skałami dał się słyszeć cichy chichot. Jeden ze Strażników tylko mrugnął okiem, a reszta już wiedziała, co robić. Kilku obeszło skałę z drugiej strony, a ci, którzy zostali od frontu, przerzucili

przez szczelinę specjalną linę. Ciągając za dwa końce, wyciągnęli gnomowych opryszków z zakamarków, w których czuli się tak pewnie i bezpiecznie.

Po zakończonej bitwie powietrze w Krainie Białych Skał było świeże, czyste i zdrowe. Czy skały potrafią się uśmiechać? Niby nie, a jednak... Gdy Strażnicy, stojąc na jednym ze szczytów, rozejrzeli się wokół, mieli wrażenie, że cała okolica uśmiecha się w niebo promiennym blaskiem. Znow było pięknie...

**? Czy te Białe Skąły
czegoś Ci nie przypominają?**
A być może Twoja mama lub tata podpowiedzą Ci, gdzie szukać krainy białych skał? Czy dobrze znasz jej Strażników? Czy wiesz, jak wielu ich jest? Na pewno szybko się polubicie. Wszak jak nie lubić takich dzielnych bohaterów...



ALE ZDROWIE TO NIE BAJKA...



REKLAMA

smile+

RODZINA
ZDROWIA



Rodzina Zdrowia smile+
**Pasta do zębów dla dzieci
od 6. miesiąca życia**

- ▶ nie zawiera cukru, fluoru, SLS i sztucznych aromatów
- ▶ łagodnie czyści, chroni dziąsła i wspomaga remineralizację szkliwa zębowego
- ▶ malinowy smak zachęca do regularnego mycia zębów

Więcej informacji o produktach na www.silesianpharma.pl



Szczotka, pasta, nitkowanie, żeby ząbki były białe

Profilaktyka na zdrowie!

CO? KIEDY? PO CO?

NA FALI WIOSENNEGO BUDZENIA SIĘ DO ŻYCIA WARTO POMYŚLEĆ O PROFILAKTYCE ZDROWOTNEJ. NIE CHODZI TU TYLKO O NOWALIJKI, KTÓRE BEZ WĄTPIENIA POJAWIĄ SIĘ NA NASZYCH STOŁACH, ANI O DŁUŻSZE SPACERY. MÓWIĄC PROFILAKTYKA, MAMY NA MYŚLI BADANIA LABORATORYJNE, DZIĘKI KTÓRYM MOŻEMY ZESKANOWAĆ SWÓJ ORGANIZM I PRZEKONAĆ SIĘ, CZY WSZYSTKO DZIAŁA W NIM PRAWIDŁOWO. PODPOWIADAMY, JAKIE BADANIA NALEŻY WYKONYWAĆ CO ROKU, KTÓRE RZADZIEJ I JAKICH INFORMACJI MOGĄ NAM DOSTARCZYĆ.

Wszyscy niby wiemy, że lepiej zapobiegać niż leczyć, jednak w praktyce z tym zapobieganiem różnie bywa. Ręka w górę, kto sam z siebie, nie mając żadnych dolegliwości, raz w roku wykonuje zalecane minimum: morfologię, badanie ogólne moczu, pomiar ciśnienia, badanie ginekologiczne...? To niby tak niewiele, ale jakoś trudno znaleźć czas na wizytę u lekarza i w laboratorium.

Zresztą, po co się badać, skoro nic nam nie dolega? To niestety bardzo złudne myślenie, bo wiele chorób w początkowej fazie rozwija się skrycie. Oprócz nowotworów, których chyba najbardziej obecnie się obawiamy, niemy charakter ma też cukrzyca typu 2, miażdżyca czy osteoporoza. Oczywiście skłonność do chorób rośnie wraz z wiekiem. Niektóre z nich są ściśle związane z menopauzą czy andropauzą. Dlatego kalendarz badań profilaktycznych należy dostosować do swojego wieku oraz ogólnego stanu zdrowia.

Morfologia

Morfologia krwi to podstawowe, najczęściej wykonywane badanie diagnostyczne.

Zgodnie z zaleceniami, każda osoba dorosła powinna kontrolować morfologię raz w roku. Oznaczenie morfologii krwi to rodzaj pierwszego screeningu, który umożliwia rozpoznanie stanu zapalnego, infekcji, niedokrwistości, zaburzeń krzepnięcia oraz skłania do bardziej szczegółowej diagnostyki wielu innych chorób.



Morfologia ocenia

- **RBC**, czyli liczbę erytrocytów (krwinek czerwonych)
- **WBC**, czyli liczbę leukocytów (krwinek białych)
- **HCT**, czyli odsetek objętości krwi, którą stanowią erytrocyty (hematokryt)
- **HGB**, czyli stężenie hemoglobiny
- **MCV** – średnią objętość krwinki czerwonej
- **MCH** – średnią masę hemoglobiny w krwince czerwonej
- **MCHC** – średnie stężenie hemoglobiny w krwinkach czerwonych

Wynik morfologii należy konfrontować z normami laboratorium, w którym było

wykonywane badanie (zakres normy zawsze jest podawany obok wyniku badania), ponieważ różnią się one między sobą w zależności od metody badania przyjętej w danym miejscu.

PAMIĘTAJ, NIE KONSULTUJ WYNIKÓW SWOJEJ MORFOLOGII Z „DOKTOREM GOOGLE”, PONIEWAŻ NORMY DLA TEGO BADANIA SĄ RÓŻNE W RÓŻNYCH LABORATORIACH.

Badanie ogólne moczu

Z badania ogólnego moczu można wyczytać: infekcje układu moczowego, odwodnienie, kamice nerkową, niewydolność nerek, cukrzycę, choroby wątroby, a nawet guz pęcherza. Podobnie jak w przypadku morfologii, osoby dorosłe powinny badać kontrolnie mocz raz w roku.

Podczas badania moczu ocenia się jego cechy fizyczne, biochemiczne oraz morfologiczne. Stąd na wyniku pojawiają się takie informacje, jak: barwa moczu (najlepiej,

jeśli jest określona jako słomkowa), przejrzystość (mętny wskazuje na zapalenie dróg moczowych) czy zapach moczu (nie powinien być zbyt intensywny).

WOŃ AMONIAKU W MOCZU MOŻE WSKAZYWAĆ NA INFЕКCJĘ DRÓG MOCZOWYCH. ZAPACH ACETONU, PRZYPOMINAJĄCY KWAŚNE JABŁĘKA, NAJCZĘŚCIEJ WYNIKA Z KWASICY KETONOWEJ (POWIKŁANIE CUKRZYCY). NA CHOROBY WĄTROBY LUB TRZUSTKI WSKAZUJE Z KOLEI ZAPACH STĘCZLIWY.

Ważnym parametrem jest ciężar właściwy moczu, który powinien wynosić od 1005 do 1035 g/l. Ciężar powyżej normy może wskazywać na cukrzycę, a niższy na niewydolność nerek.

W moczu osoby zdrowej nie powinno być ani białka, ani cukru. Sporadyczne pojawienie się białka może być efektem wykonywania badania podczas infekcji lub intensywnego wysiłku fizycznego w dzień poprzedzający badanie. Jednak jeśli dodatni wynik białka powtarza się – może świadczyć o kamicy nerkowej, stanie zapalnym dróg moczowych, a nawet o niewydolności nerek i wymaga dalszej, szczegółowej diagnostyki. Z kolei cukier w moczu praktycznie zawsze oznacza cukrzycę. Ważnym parametrem w badaniu ogólnym moczu jest mocznik, jego podwyższone stężenie może wskazywać na odwodnienie, zbyt duże ilości białka w diecie lub na zaburzenia pracy nerek.

Pomiar ciśnienia tętniczego

Nadciśnienie tętnicze to najczęściej występująca choroba przewlekła polskiego społeczeństwa. Przez wielu bagatelizowana, bo nadciśnienie nie boli, w żaden sposób nie przeszkadza w codziennym funkcjonowaniu, w rzeczywistości może mieć zgubne skutki dla zdrowia.

Ciśnienie tętnicze to siła, z jaką krew napiera na ścianki naczyń krwionośnych. Jeśli jest ona zbyt duża, niszczy naczynia, co ma wiele konsekwencji zdrowotnych.

Nadciśnienie to prognostyk chorób sercowo-naczyniowych – przyspiesza rozwój miażdżycy, zwiększa ryzyko udaru i zawału, uszkadza nerki oraz wzrok.



Ciśnienie tętnicze w zakresie normy dzieli się na:

- optymalne < 120 i < 80 mmHg,
- prawidłowe 120–129 i/lub 80–84 mmHg,
- wysokie prawidłowe 130–139 i/lub 85–89 mmHg.


Osoby dorosłe powinny kontrolować ciśnienie tętnicze przynajmniej raz w roku. Coraz częściej można to zrobić przy okazji wizyty w aptece, gdzie często są dostępne bezpłatnie ciśnieniomierze. Nadciśnienie tętnicze to choroba cywilizacyjna związana z nadmiernym spożywaniem soli, nadwagą i otyłością oraz niewielką aktywnością fizyczną. Stąd nadciśnienie diagnozowane jest w coraz młodszych grupach wiekowych. Koniecznie należy je kontrolować, a w razie potrzeby rozpocząć leczenie hipotensyjne.

NADCIŚNIENIE TĘTNICZE JEST DEFINIOWANE JAKO WARTOŚCI CIŚNIENIA SKURCZOWEGO WIĘKSZE LUB RÓWNE 140 MMHG I/LUB CIŚNIENIA ROZKURCZOWEGO WIĘKSZE LUB RÓWNE 90 MMHG.

Lipidogram

O cholesterolu mówi się głównie w kontekście jego zgubnego wpływu na układ sercowo-naczyniowy, niemniej trzeba sobie zdawać sprawę, że jest to związek niezbędny nam do życia. Bez cholesterolu niemożliwe byłoby wytwarzanie hormonów płciowych, nadnerczowych, witaminy D₃ oraz kwasów żółciowych. Cholesterol jest składnikiem błony komórkowej wszystkich komórek naszego organizmu.

Jednocześnie nie ma wątpliwości, że nadmiar cholesterolu jest szkodliwy, sprzyja rozwojowi miażdżycy tętnic, a przez to zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczy-



Uwaga na nadciśnienie białego fartucha!

Ciśnienie może wzrosnąć pod wpływem stresu, czyli np. podczas wizyty w gabinecie lekarskim. U wielu osób nieprawidłowy wynik ciśnienia tętniczego pojawia się jedynie w obecności personelu medycznego, podczas gdy domowy aparat zawsze wskazuje prawidłowe wyniki. Warto o tym wiedzieć i badać ciśnienie także w domu. W razie wątpliwości, lekarz powinien zaproponować pacjentom holter ciśnieniowy, który monitoruje ciśnienie przez całą dobę i pozwala potwierdzić rozpoznanie.

niowych (zawał serca, udar niedokrwieny mózgu). Lipidogram, czyli badanie określające gospodarkę tłuszczową w organizmie, zaleca się raz w roku kobietom powyżej 45. roku życia i mężczyznom powyżej 35. roku życia. U osób młodszych można je wykonywać z mniejszą częstotliwością – raz na 3–5 lat.



Norma stężeń dla parametrów lipidogramu

- cholesterol całkowity: 114 n – 200 mg/dl
- cholesterol HDL: kobiety >50 mg/dl, mężczyźni >40 mg/dl
- cholesterol LDL: < 100 mg/dl
- triglicerydy: <150 mg/dl

Lipidogram to rodzaj testu dla naszej diety. Warto go robić, by przekonać się, czy stosunek tłuszczów zwierzęcych (nasyconych) do tłuszczów nienasyconych (kwasy omega-3 i omega-6) jest optymalny. Przy wysokim stężeniu tzw. złego cholesterolu HDL warto zacząć od zmiany diety. Oczywiście nie od eliminacji tłuszczów jako takich, bo tłuszcze wbrew temu, co się przez lata mówiło, nie są „samym złem”. Należy





jednak ograniczyć te, które obciążają układ sercowo-naczyniowy, a zwiększyć spożycie tych, które go wzmacniają.

Poziom cukru we krwi

Podwyższony poziom cukru we krwi powiązany jest z jednym schorzeniem – cukrzycą, która zbiera obecnie prawdziwe żniwa. Szacuje się, że na cukrzycę choruje ok. 3,7 mln Polaków, przy czym milion z nich nie ma świadomości choroby. Podwyższony poziom cukru we krwi nie daje nasilonych objawów, stąd zdarza się, że cukrzyca przez lata nie jest kontrolowana, a diagnozowana jest dopiero wtedy, gdy doprowadzi do powikłań narządowych – uszkodzeń wzroku czy pogorszenia pracy nerek.

O NIEMYM PRZEBIEGU MÓWIMY WYŁĄCZNIE W PRZYPADKU CUKRZYCY TYPU 2, CHOROBY CYWILIZACYJNEJ WYNIKAJĄCEJ Z NADMIERNEJ MASY CIAŁA I INSULINOOPORNOŚCI. NATOMIAST CUKRZYCA TYPU 1, CHOROBA AUTOIMMUNOLOGICZNA NAJCZĘŚCIEJ DIAGNOZOWANA U DZIECI I MŁODZIEŻY, OBJAWIA SIĘ W SPOSÓB GWIAŁTOWNY I NASILONY, STĄD NIE SPOSÓB JEJ ZLEKCEWAŻYĆ.



Badanie glikemii w laboratorium musi być wykonane na czczo.

- Norma dla glikemii to < 99 mg/dl
- Wynik w zakresie 100–126 mg/dl interpretowany jest jako zaburzenie tolerancji glukozy (wcześniej „stan przedcukrzycowy”)
- Glikemia > 126 mg/dl oznacza cukrzycę

Tylko dla kobiet - badanie ginekologiczne i cytologia

Gabinet ginekologa każda kobieta powinna odwiedzać minimum raz w roku (pod warunkiem, że nie odczuwa żadnych dolegliwości ze strony narządów płciowych). Przebieg wizyty zależy do wieku pacjentki.

Kobiety przed 40. rokiem życia podczas wizyty kontrolnej powinny mieć wykonane:

- badanie ginekologiczne,
- cytologię,
- badanie palpacyjne piersi,
- badanie ultrasonograficzne.

USG ZALECANE JEST ZWŁASZCZA TYM KOBIECIOM, KTÓRE STOSUJĄ DOUSTNE ŚRODKI ANTYKONCEPCYJNE, PONIEWAŻ NIEZNACZNIE ZWIĘKSZAJĄ ONE RYZYKO POJAWIENIA SIĘ ZMIAN W PIERSIACH (ZARÓWNO ŁAGODNYCH, JAK I ZŁOŚLIWYCH), MOGĄ TEŻ SPRZYJAĆ INFEKCIOM NARZĄDÓW RODNYCH.

Między 35. a 40. rokiem życia należy wykonać pierwszą mammografię. Następnie do 50. roku życia mammografię powinno powtarzać się raz na dwa lata, a po pięćdziesiątce – raz w roku. U młodszych kobiet w sutkach przeważa tkanka gruczołowa, dlatego wykonuje się u nich USG. Z kolei u pań po ukończeniu 40. roku życia, u których tkanka gruczołowa zaczyna zanikać, a w jej miejsce pojawia się tkanka tłuszczowa, badaniem podstawowym staje się mammografia.

Cytologia jest równie istotna jak badanie ginekologiczne. Zaleca się wykonywanie jej co trzy lata (jeśli ostatni wynik badania był prawidłowy).



Cytologię powinna wykonywać każda kobieta w wieku:

- co najmniej 25 lat (niezależnie od tego, czy rozpoczęła współżycie seksualne, czy nie),
- poniżej 25 lat, jeśli jest aktywna seksualnie od co najmniej trzech lat.

Cytologię należy kontynuować także po menopauzie. Dopiero kiedy kobieta jest w wieku 65–70 lat, lekarz może zdecydować o zaprzestaniu tego badania, jeśli wyniki trzech ostatnich badań były prawidłowe, a w ciągu 10 lat w badaniu ginekologicznym nie stwierdzono żadnych nieprawidłowości.

W profilaktyce nowotworów kobiecych, oprócz regularnych wizyt u ginekologa i wykonywania rekomendowanych badań, bardzo ważne jest samobadanie piersi. Należy je wykonywać raz w miesiącu, najlepiej między 4. a 9. dniem cyklu.

Tylko dla mężczyzn - badania jąder i prostaty

Rak jądra jest najczęściej występującym nowotworem u mężczyzn przed 40. rokiem życia. Samobadanie jąder powinno być comiesięcznym nawykiem panów już od okresu nastoletniego, bo należy je rozpocząć około 15. roku życia.



W ramach profilaktyki raka jądra:

- każdy mężczyzna powinien znać wielkość i wygląd swoich jąder, tak aby był on w stanie wykryć jakiegokolwiek zmiany,
- raz w miesiącu, po kąpieli, gdy moszna jest rozluźniona, należy wykonać samobadanie jąder,
- należy badać każde jądro osobno, tak aby sprawdzać delikatnie między kciukiem a palcem wskazującym, czy wyczuwa się pod skórą jakiegokolwiek zgrubienie czy grudki.

Zdrowe jądro jest gładkie, jajowate, dość twarde, ale elastyczne. Powodem do niepokoju są wszelkie guzki, obrzęki, gromadzenie się cieczy w mosznie, uczucie ciężaru w kroczu, nadwrażliwość na dotyk jąder i moszny oraz ból podbrzusza.

O ile u młodych mężczyzn należy skupić się na jądrach (oprócz samobadania raz na trzy lata jądra powinien badać lekarz), o tyle po 45. roku życia mężczyzny kluczowe staje się monitorowanie prostaty. Prostate, czyli gruczoł krokowy, ma wielkość orzecha włoskiego i zlokalizowana jest pod pęcherzem moczowym. Po 45. roku życia pod wpływem zmian hormonalnych (andropauza) prostata ulega stopniowemu zwiększeniu, co określa się jako łagodny rozrost stercza. Ten naturalny proces raz w roku powinien być jednak kontrolowany przez lekarza w badaniu per rectum, czyli przez odbyt.

Obok badania per rectum drugim testem przesiewowym w kierunku raka prostaty



jest badanie antygenu sterczowego PSA (z krwi). To enzym produkowany przez komórki gruczołu krokowego, wydzielany do płynu nasiennego. Jego stężenie we krwi jest niewielkie (norma to mniej niż 4 ng/ml). Minimalne zwiększenie poziomu PSA najczęściej nie zwiastuje niczego groźnego. Wynik powyżej 10 ng/ml jest sygnałem do pogłębienia diagnostyki, by wykluczyć raka gruczołu krokowego.

NA BADANIE ANTYGENU STERCZOWEGO PSA POWINIEN ZGŁASZAĆ SIĘ RAZ W ROKU KAŻDY MĘŻCZYŻNA PO SKOŃCZENIU 50. ROKU ŻYCIA.

Rentgen klatki piersiowej

Badaniem, które powinniśmy wykonywać dość często, jest rentgen klatki piersiowej. Badanie to wykonuje się w celu wykrycia zmian nowotworowych w płucach. Od lat wśród nowotworów największe zagrożenie

nie życia dla mieszkańców Polski stanowi rak płuca. Dlatego palacze, niezależnie od wieku, powinni prześwietlać klatkę raz w roku. Osoby niepalące raz na dwa lata.

Densytometria

Densytometria to badanie gęstości kości, które wykonywane jest w profilaktyce osteoporozy. Na osteoporozę częściej i wcześniej chorują kobiety. Ryzyko osteoporozy wzrasta u nich po menopauzie, podczas gdy u mężczyzn po 65. roku życia. Z tego też względu badanie densytometryczne powinno być wykonywane po raz pierwszy:

- u kobiet po menopauzie,
- u mężczyzn po 65. roku życia.

Wyniki badań przedstawiają masę kostną, która jest przeliczona na jednostkę powierzchni i jest wyrażona w gramach na centymetr kwadratowy. Następnie jest porównywana ze średnią statystyczną, która jest obliczona na podstawie stanu kości osób zdrowych.

Zgodnie ze skalą T-score wynik od +1 do -1 oznacza wartości prawidłowe, od 1 do -2,5

oznacza niską masę kostną, natomiast poniżej -2,5 oznacza osteoporozę.

Osoby z grupy ryzyka osteoporozy, czyli np. wszystkie kobiety po menopauzie, powinny powtarzać badanie raz w roku.

Profilaktyka to klucz do naszego zdrowia. Zachęcamy do korzystania z programów darmowej mammografii, cytologii, densytometrii czy badań prostaty (ich wykaz można znaleźć m.in. na stronie NFZ, ale często także na oficjalnych stronach naszych miast), dzięki którym można przebadać się szybko i w przyjemnej atmosferze. Skierowanie na morfologię, badanie moczu czy lipidogram raz w roku bez problemu wypisze nam lekarz pierwszego kontaktu. Z kolei poziom cukru we krwi można skontrolować dzięki badaniom przesiewowym organizowanym w całej Polsce przy okazji letnich imprez i koncertów (np. na Przystanku Woodstock), a nawet w hipermarketach podczas sobotnich zakupów. Kiedy wszyscy mówią o znaczeniu profilaktyki w zapobieganiu nawet tym najtrudniejszym chorobom, grzechem byłoby z niej nie skorzystać. ●

AUTOR: BEATA FALKOWSKA

Czy to wypalenie?

WYPALENIE ZAWODOWE NIE JEST WYNIKIEM ZŁEJ WOLI ANI BRAKU AMBICJI, NIE MA TAKŻE NIC WSPÓLNEGO Z LENISTWEM. CO WARTO O NIM WIEDZIEĆ?

Wysokie wymagania, niska pensja, niepewna przyszłość, presja, absurdalne przepisy, najrozmaitsze zagrożenia, ego szefa, konflikty ze współpracownikami, pretensje klientów...

Można tak wyliczać w nieskończoność, bo lista rzeczy, które mogą denerwować nas w pracy, jest o wiele dłuższa i dla każdego zawodu nieco inna. Choć wszyscy (w mniejszym lub w większym stopniu) przeżywamy w pracy stres, a nawet miewamy poważne kryzysy, wypalenie zawodowe to coś poważniejszego i o wiele bardziej destrukcyjnego.

Gdy wszystko Ci mówi: „dość!”

O wypaleniu zawodowym można mówić wtedy, gdy długotrwały stres, przeciążenie obowiązkami, niepewność sytuacji zawodowej dokonują w psychice pracownika spustoszeń i utrudniają mu, a czasem wręcz uniemożliwiają, wykonywanie obowiązków.

Samo określenie „wypalenie się”, choć metaforyczne, oddaje trafnie istotę doświadczanego przez jednostkę wyczerpania sił – pisze Stanisława Tucholska w opublikowanym w Przeglądzie Psychologicznym artykule „Christiny Maslach koncepcja wypalenia zawodowego: etapy rozwoju”.

Pani Katarzyna, pracownica banku, która udzieliła wywiadu opublikowanego na stronie internetowej Centrum Rozwoju¹ prowadzącego szkolenia dla pracodawców,

opisuje swój stan tak: *W pewnym momencie stwierdziłam, że to już koniec. Nie miałam siły, by pracować czy wstawać z łóżka. Wiedziałam, że muszę coś zmienić. Chciałam uciec od branży bankowej jak najdalej. Nie wiedziałam jeszcze, co chcę robić. Wiedziałam jedynie, czego już nie chcę.*

Najczęściej wymieniane objawy wypalenia zawodowego to:

- wyczerpanie, chroniczne zmęczenie, które nie mija nawet po weekendzie czy urlopie, brak energii do działania,
- brak satysfakcji z wykonywanej pracy, rozczarowanie, brak dumy i identyfikacji z miejscem, w którym pracujemy,
- spadek motywacji i brak zaangażowania w wykonywane zadania i w relacje z osobami, którym powinniśmy pomóc,

- np. z pacjentami lub klientami; spadek empatii, chłód, dystans, drażliwość, a nawet wrogość,
- spadek wiary we własne siły i kompetencje, poczucie bezradności, bezsensu, osaczenia, nieprzydatności, niepokój i lęk.

Wypalenie zawodowe przekłada się także na życie prywatne. Osoba nim dotknięta ma kłopoty ze snem, kiepski nastrój, zaburzenia apetytu, może mieć także objawy psychosomatyczne: skacze jej ciśnienie, pojawiają się problemy gastryczne, częste migreny.

Za dużo pracy, za mało sensu

Wypalenie zawodowe jest skutkiem wielu różnych stresujących czynników. Najważniejsze wśród nich to:

- nadmiar obowiązków, stała presja, zbyt krótki czas lub zbyt małe ilości środków, żeby je wykonać należycie;
- brak możliwości współdecydowania,

- zbyt sztywne albo niejasne, prowadzące do chaosu zasady;
- zbyt niskie wynagrodzenie, które umniejsza godność pracownika i deprecjonuje wykonywaną przez niego pracę;
- bycie niedocenianym, brak możliwości doświadczania dumy z wykonywanych zadań;
- brak wzajemnego szacunku wśród pracowników, zła atmosfera w pracy; niesprawiedliwe traktowanie;
- konflikt wartości, konieczność postępowania wbrew własnym zasadom, np. kłamanie.

TO SIĘ ZDARZA CZĘŚCIEJ, NIŻ MYŚLISZ. EDYTA KĘDRA I KRYSZYNA SANAK, AUTORKI PRACY „STRES I WYPALENIE ZAWODOWE W PRACY PIELĘGNIAREK”, PRZEBADAŁY 357 SIÓSTR Z DOLNO-ŚLĄSKICH SZPITALI I PRZYCHODNI. OKAZAŁO SIĘ, ŻE NA WYPALENIE ZAWODOWE CIERPI... PONAD POŁOWA Z NICH! NA TYM NIE KONIEC, BO JAK PISZĄ AUTORKI: „ZDECYDOWANA WIĘKSZOŚĆ BADANYCH Z RÓŻNYM NASILENIEM I CZĘSTOTLIWOŚCIĄ POWRACA W SWOICH ROZWAŻANIACH DO TEMATU ZMIANY PRACY”.

Wypalenie zawodowe nie jest winą pracownika, lecz problemem zawodowym, za który w znacznej mierze odpowiada organizacja pracy. Co ważne, najczęściej dotyka nie tych leniwych, mających wszystko w nosie, ale tych, którzy u progu kariery byli najbardziej zaangażowani, stawiali sobie najwyższe wymagania i nie potrafili odpuścić: perfekcjonistów i pracobolików. Narażone na nie są także m.in. osoby o niskim poczuciu własnej wartości, które mają nierealistyczne oczekiwania wobec siebie i swojego miejsca pracy oraz te, które nie potrafią zaadaptować się do nowej sytuacji.

Pielęgniarki, nauczyciele i nie tylko

Na wypalenie zawodowe szczególnie narażone są osoby, których praca jest bardzo stresująca, wymaga empatii i stałego kon-



Wypalenie a depresja

Wypalenie zawodowe to nie to samo co depresja. Nawet jeśli objawy są niekiedy podobne, wypalenie zawodowe ściśle wiąże się z sytuacją zawodową (choć jego objawy przenoszą się oczywiście także na życie prywatne). Przyczyny depresji są o wiele bardziej złożone (mają podłoże genetyczne i hormonalne oraz wiążą się ze zmianami biochemicznymi mózgu), a chory ma problemy dotyczące wszystkich sfer życia.

centrowania się na potrzebach i problemach innych, a więc na przykład: lekarze, pielęgniarki, nauczyciele, urzędnicy, pracownicy społeczni, ratownicy itd. Ale nie tylko, bo problem dotyczy także ludzi wykonujących inne zawody i czujących, że nie pasują do swojego miejsca pracy, np. pracowników korporacji. Prawda jest taka, że może dopaść każdego, niezależnie od zawodu i wieku (cierpią nawet dwudziestoparolatkowie). Jak nie dopuścić do wypalenia zawodowego? Co może pomóc:

- dbaj o siebie: wysypiaj się, nie jedz byle czego;
- staraj się zachować równowagę między pracą a życiem prywatnym;
- dbaj o relacje z innymi;
- uświadom sobie swoje mocne i słabsze strony;
- nie bierz na siebie więcej niż możesz udźwignąć, naucz się odmawiać;
- nie oczekuj niemożliwego, np. pasma nieustannych sukcesów, stałej wdzięczności podopiecznych lub klientów;
- nie lekceważ niepokojących objawów. Jeśli czujesz, że sytuacja Cię przeraża, nie czekaj na rozwój wypadków, skorzystaj z pomocy psychologa, zanim sprawa zabrną za daleko. ●

Źródła:

1. „Christiny Maslach koncepcja wypalenia zawodowego: etapy rozwoju”, Stanisława Tucholska, Przegląd psychologiczny, 2001/3
2. „Stres i wypalenie zawodowe w pracy pielęgniarek”, Edyta Kędra i Krystyna Sanak

1. <https://centrum-rozwoju.eu/%E2%80%9Ebylam-wypalona/>

AUTOR: AGATA SKOLIMOWSKA

GORZKIE KONSEKWENCJE

TOFI



CZY OSOBY, KTÓRE MAJĄ PRAWDLIWĄ MASĘ CIAŁA I SĄ ZADOWOLONE ZE SWOJEJ SYLWETKI, MOGĄ BYĆ NARAŻONE NA PROBLEMY POWSZECHNIE KOJARZONE Z NADMIAREM KILOGRAMÓW, TAKIE JAK: CUKRZYCA TYPU 2 CZY ZESPÓŁ METABOLICZNY? OKAZUJE SIĘ, ŻE TAK. TO, ŻE WYGLĄDAMY NA SZCZUPLYCH, NIE OZNACZA JESZCZE, ŻE NIE JESTEŚMY OTYLI METABOLICZNIE, CZYLI ŻE NIE MAMY TKANKI TŁUSZCZOWEJ TRZEWNEJ. A TA NIE DOŚĆ, ŻE JEST BARDZO PODSTĘPNA, BO PROWADZI DO WIELU CHOROÓB, TO JESZCZE BARDZO TRUDNO JEST SIĘ JEJ POZBYĆ.

Syndrom TOFI (thin outside, fat inside), co tłumaczy się jako „szczupły na zewnątrz, otyły w środku”, odnosi się do osób, u których tkanka tłuszczowa gromadzi się wewnątrz brzucha. Wydawać by się mogło, że taki problem, to nie problem, skoro nadal możemy cieszyć się nie najgorszą sylwetką i prawidłową masą ciała. Nic bardziej mylnego. Taki rozkład tkanki tłuszczowej, kiedy znajduje się ona w jamie brzusznej, okalając organy wewnętrzne, jest bardziej niekorzystny dla zdrowia niż widoczny gołym okiem tłuszczyczek podskórny.

82 CM W PASIE TO NAPRAWDĘ WCALE NIE TAK DUŻO, TYM BARDZIEJ ŻE SYLWETKI WSPÓŁCZESNYCH KOBIET RZADKO PRZYPOMINAJĄ POŻĄDANĄ KLEPSYDRĘ (WĄSKA TALIA, SZERSZE BIODRA). NA ULICACH ZDECYDOWANIE WIĘCEJ „CHŁOPCZYK” O WĄSKICH BIODRACH, ALE NIEZBYT ZARYSOWANEJ TALII. A TO JAK WIDAĆ NIE TYLKO KWESTIA ESTETYCZNA, ALE TEŻ ZDROWOTNA.

Lawina konsekwencji

Tłuszcz trzewny jest elementem zespołu metabolicznego i może doprowadzić do rozwoju takich chorób, jak: cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze, niealkoholowe stłuszczenie

wątroby, choroby układu krążenia, a nawet nowotwory. Jak to się dzieje? Tkanka tłuszczowa umiejscowiona w jamie brzusznej jest aktywna hormonalnie, wytwarza hormony o działaniu przeciwnym do działania insuliny i jest jednym z głównych czynników prowadzących do insulinooporności. Mała wrażliwość na działanie własnej insuliny to z kolei prelude do rozwoju cukrzycy typu 2. Tłuszcz ten sprawia również, że w krwiobiegu znajdują się duże ilości kwasów tłuszczowych. Dlatego osoby cierpiące na obniżoną wrażliwość tkanek na insulinę mają zwykle także nieprawidłowe stężenie cholesterolu i trójglicerydów oraz podwyższone ciśnienie tętnicze. To z kolei oraz wysoki cholesterol wzmagają procesy miażdżycowe i prowadzą do rozwoju chorób sercowo-naczyniowych.

Mieć talię jak Scarlett O'Hara

Nadmiaru tłuszczu trzewnego nie widać, dlatego najczęściej nie zdajemy sobie z niego sprawy. Jednak w głowie powinno nam się zapalić czerwone światło, jeśli rutynowe badania laboratoryjne wykażą nieprawidłowości – podwyższone stężenie glukozy, nadmiar „złego” cholesterolu, a do tego zbyt wysokie ciśnienie tętnicze. Niestety jedynym badaniem, które jest w stanie rzetelnie oszacować ilość tkanki tłuszczowej trzewnej, jest tomografia komputerowa – droga i mało dostępna. Mniej precyzyjny, ale nadal całkiem miarodajny będzie... metr krawiecki. Podobnie jak w przypadku zespołu metabolicznego, tak też syndrom TOFI można podejrzewać u kobiet, których obwód talii przekracza 82 cm i u mężczyzn mających w pasie więcej niż 94 cm.

Skąd się bierze TOFI?

Oprócz skłonności genetycznej do gromadzenia tkanki tłuszczowej trzewnej sprzyjają jej współczesny, siedzący tryb życia oraz dieta bogata w produkty wysokoprzetworzone. Główni winowajcy otyłości organów wewnętrznych to fruktoza oraz tłuszcze trans, wszechobecne w żywności produkowanej na masową skalę. Fruktoza to cukier prosty naturalnie występujący w owocach, wykorzystywany także jako substancja dosładzająca żywność zamiast sacharozy. Fruktoza jest kaloryczna podobnie jak cukier buraczany, ale ma znacznie niższy indeks glikemiczny. W dobrej wierze zaczęto nią zastępować



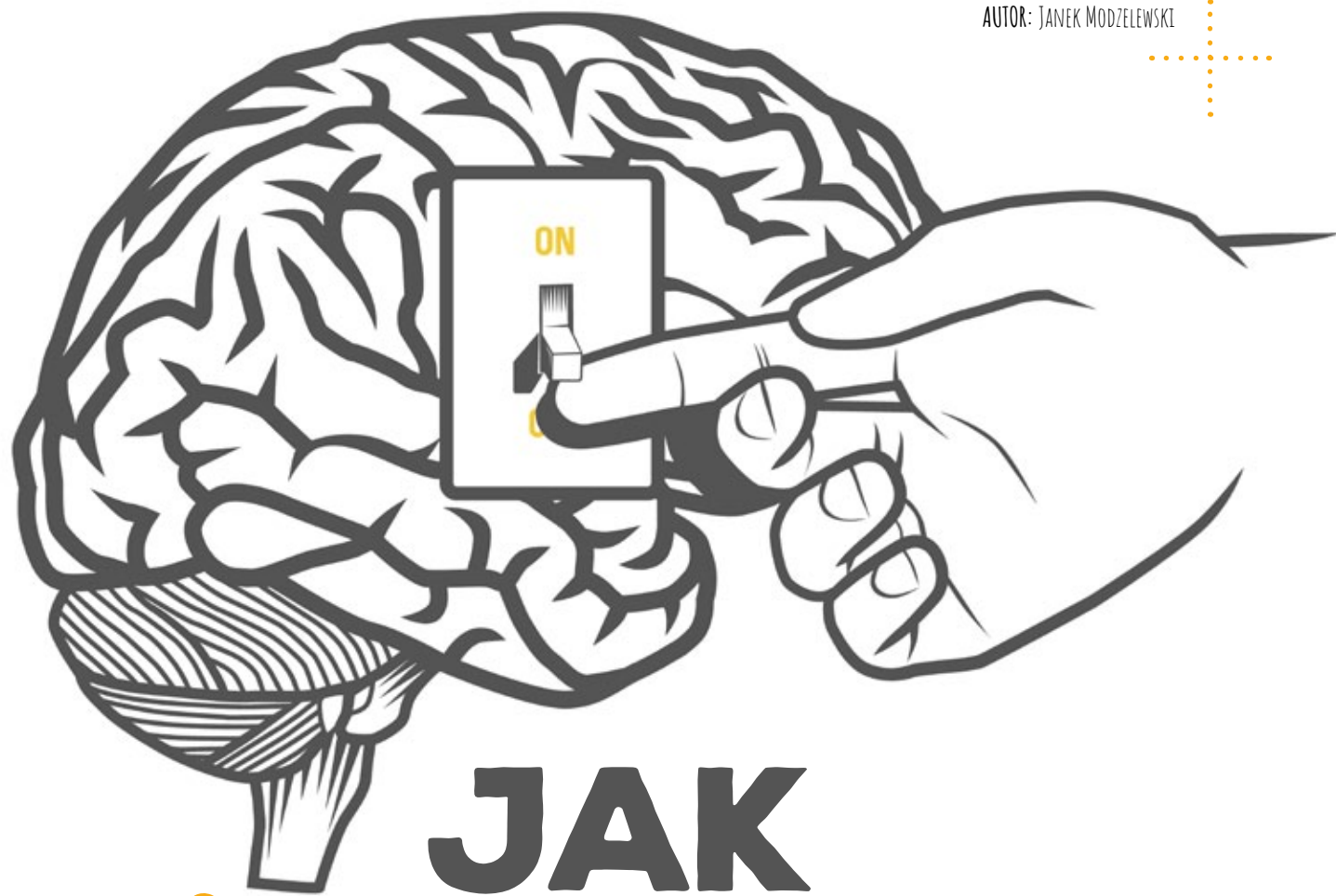
Bezpieczniej dla zdrowia jest mieć sylwetkę typu gruszka, z tendencją do osadzania się tłuszczu na biodrach i udach, niż sylwetkę typu jabłko, przy której gromadzi się on w okolicy talii. W tym drugim przypadku istnieje duże ryzyko nadmiaru tkanki tłuszczowej także wewnątrz jamy brzusznej.

„białą śmierć”. Okazało się jednak, że ekstrakowana z owoców fruktoza, spożywana w dużych ilościach w różnorodnych pokarmach, prowadzi do powstawania tkanki tłuszczowej trzewnej. Identyczny efekt dają tłuszcze trans, czyli utwardzane tłuszcze roślinne. Nagonka na syrop glukozowo-fruktozowy i tłuszcze trans naprawdę nie jest przesadzona. Ten pierwszy kojarzony jest z epidemią otyłości w Stanach Zjednoczonych. Tempo tycia Amerykanów przyspieszyło z początkiem lat 70. ubiegłego wieku, kiedy przemysł spożywczy zastąpił drogi cukier z buraków tanim syropem glukozowo-fruktozowym. Zdaniem naukowców, ta korelacja nie może być przypadkowa.

Cywilizacja bezruchu

W przypadku syndromu TOFI, jak i wielu innych zaburzeń określanych jako „cywilizacyjne”, ogromne znaczenie ma aktywność fizyczna, a raczej jej brak. Uświadamia nam to tzw. paradoks zawodników sumo. Mimo ogromnej nadwagi mają oni najczęściej prawidłowe parametry glikemii, cholesterolu i ciśnienia tętniczego, a długość ich życia oscyluje wokół 70 lat. Dlaczego? Ponieważ codziennie biorą udział w wyczerpujących treningach. Mimo rzadko spotykanych pokładów tkanki tłuszczowej podskórnej, nie mają nadmiaru tłuszczu wewnątrz jamy brzusznej. A ten pierwszy, choć nieestetyczny, jest po prostu zdrowszy. ●

AUTOR: JANEK MODZELEWSKI



JAK ŻARÓWKĄ OSZUKAĆ MÓZG?

CHOĆ MOŻE NAM SIĘ WYDAWAĆ, ŻE WRAZ Z WYNALEZIENIEM ŻARÓWKI UWOLNIŁY SIĘ OD NATURALNEGO CYKLU DNIA I NOCY, TO NASZE CIAŁA WCIAŻ DZIAŁAJĄ JAK WIEKI TEMU, KIEDY DOBOWY RYTM REGULOWAŁO SŁOŃCE. JAK LEPIEJ FUNKCJONOWAĆ W ŚWIECIE SZTUCZNEGO OŚWIETLENIA, CZYLI DOBRZE ZASYPIAĆ I WSTAWAĆ DZIĘKI SZTUCE DOBORU OŚWIETLENIA?

Światło – zarówno naturalne, jak i sztuczne – jest niezbędnym czynnikiem naszego funkcjonowania. Mądre zaplanowanie i dobranie oświetlenia jest kluczowe dla naszej codzienności, bo pozwala prawi-

dłowo nastawić dobowy zegar biologiczny. Jego rozregulowanie jest przyczyną nie tylko zaburzeń snu, ale powoduje także zwiększenie ryzyka m.in. cukrzycy, chorób psychicznych, a nawet niektórych zmian nowotworowych.

Światło, które pobudza i wycisza
Wprowadzenie kilku zmian w oświetleniu naszego domu ułatwi naszym mózgom odzyskanie równowagi i wyregulowanie cyklu dobowego w taki sposób, by stał się naszym sprzymierzeńcem, a nie wrogiem.

WBREW POWSZECHNEJ OPINII TO NIE THOMAS EDISON WYNALEŻE ŻARÓWKĘ. TAK NAPRAWDĘ SKOPIOWAŁ, A NASTĘPNIE ULEPSZYŁ WYNALEZEK ANGIELSKIEGO FIZYKA I CHEMIKA JOSEPHA WILSONA SWANA. EDISON PROWADZIŁ W AMERYCE SKUTECZNĄ, JAK WIDAĆ, KAMPANIĘ REKLAMOWĄ SWOJEJ WERSJI ŻARÓWKI, PRZEMILCZAJĄC UDZIAŁ SWANA W JEJ OPRACOWANIU.

Oświetlenie każdego z pomieszczeń powinno być dostosowane do rodzaju aktywności. Tam, gdzie potrzebujemy dużej aktywności i pobudzenia oraz precyzyjnego myślenia i szybkich decyzji, powinniśmy wybrać jasne, górne oświetlenie. Natomiast w pomieszczeniach przeznaczonych

do snu i relaksu lepiej pomyśleć o słabszym oświetleniu. Odbite od ścian boczne światło sprzyja bowiem wyciszeniu, zmniejszonej aktywności i wywołuje senność. Taki prosty podział często stosujemy intuicyjnie, warto go jednak uzupełnić o dobór odpowiedniej barwy oświetlenia.

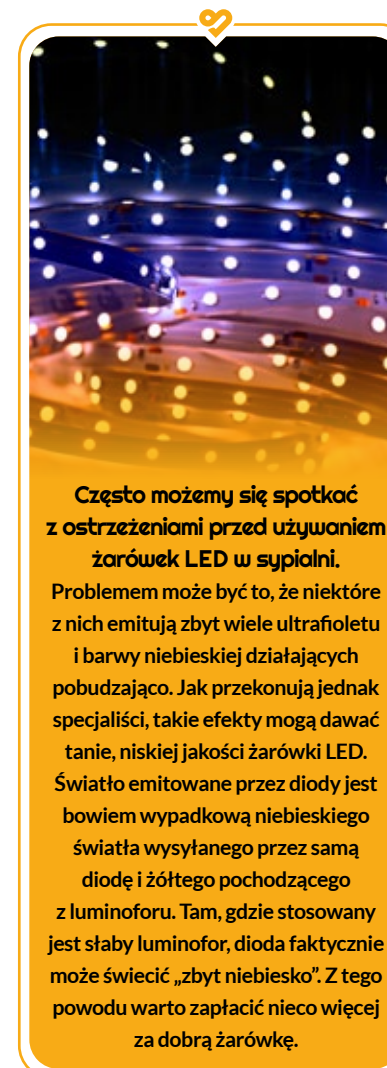
Jak zatem dobrać ją do dominującej w pomieszczeniu aktywności? Jeśli uważnie będziemy obserwować to, jak zmienia się światło słoneczne, zauważymy, że w ciągu dnia ma ono większą zawartość koloru niebieskiego, a rano i wieczorem dominuje w nim kolor czerwony. Dla naszego mózgu sygnałem pobudzającym jest duża zawartość niebieskiego w docierającym do oczu świetle. Zmniejszanie barwy niebieskiej prowadzi do spowolnienia rytmu bicia serca i wygaszania aktywności.

Kraina błękitu i czerwieni

Wiedzę, którą posiadamy z obserwacji zmian światła naturalnego w cyklu dobowym, możemy wykorzystać w praktyce, aranżując oświetlenie w domu. Zaczniemy od sypialni, która wieczorem powinna nas wyciszać i przygotowywać do snu, a rano pobudzać do szybkiego wstawania i aktywności. Z tego powodu wieczorem, zamiast jednego górnego światła, lepiej korzystać z kilku słabszych lampek bocznych, które zaopatrujemy w żarówki o ciepłym świetle i małej mocy (20 lumenów), sprzyjające wieczornemu wyciszeniu. Natomiast rano, kiedy potrzebujemy szybko wskoczyć w tryb pełnej aktywności, a za oknem wciąż jest ciemno, warto skorzystać z mocnego światła niebieskiego. Do górnej lampy powinniśmy zatem wybrać mocną żarówkę o zimnym świetle, które dla naszego mózgu będzie zastrzykiem pobudzającej energii. Podobne zasady jak w sypialni powinniśmy zastosować również w innych pomieszczeniach. Dwa tryby oświetlenia – jeden przygotowany na pełną aktywność, drugi wieczorny – zastosujemy również tam, gdzie wieczorem jemy, czytamy czy oglądamy telewizję, a w ciągu dnia pracujemy i wykonujemy codzienne obowiązki.

Uwaga na światło z ekranów!

Nasze wysiłki włożone w aranżację i dobór oświetlenia będą nieefektywne i nie przetożą się na dobry sen, jeśli nie zapanujemy nad światłem z ekranów naszych smartfonów, komputerów i telewizorów. Niestety,



Często możemy się spotkać z ostrzeżeniami przed używaniem żarówek LED w sypialni. Problemem może być to, że niektóre z nich emitują zbyt wiele ultrafioletu i barwy niebieskiej działających pobudzająco. Jak przekonują jednak specjaliści, takie efekty mogą dawać tanie, niskiej jakości żarówki LED. Światło emitowane przez diody jest bowiem wypadkową niebieskiego światła wysyłanego przez samą diodę i żółtego pochodzącego z luminoforu. Tam, gdzie stosowany jest słaby luminofor, dioda faktycznie może świecić „zbyt niebiesko”. Z tego powodu warto zapłacić nieco więcej za dobrą żarówkę.

ekrany LED i OLED emitują bardzo dużo światła niebieskiego, które przyczynia się do niepotrzebnego pobudzenia wieczorem. Może to skutkować trudnościami w zasypianiu, płytkim snem i problemami z przebudzeniem. Z tego powodu tam, gdzie jest to możliwe, warto wykorzystać funkcje i aplikacje, które wraz ze zbliżaniem się nocy zmieniają barwę ekranu na mniej niebieską. W przypadku iPhone'a wystarczy w ustawieniach ekranu i jasności włączyć opcję „night shift” i ustawić godziny zmiany światła np. od godziny 19 do 8 rano. Dobrą aplikacją zmieniającą barwę światła ekranu na smartfony jest Twilight, a w przypadku komputerów program f.lux. Warto wypróbować różne aplikacje i wybrać optymalną dla siebie. ●

Na podstawie: www.crazynauka.pl

AUTOR: ALEKSANDRA ZALEWSKA-STANKIEWICZ

Zdrowie za potrzebą

NIE SIADAJ NA DESCE W TOALECIE, BO TAM CZYHAJĄ BAKTERIE! – TAKIE SŁOWA DO ZNUDZENIA POWTARZAJĄ DZIEWCZYNKOM ICH MAMY I BABCIE. SŁUSZNIE, BO KORZYSTANIE Z TOALET W MIEJSCACH PUBLICZNYCH ZWIĘKSZA RYZYKO INFЕКCJI DRÓG MOCZOWYCH. ALE NIE TYLKO DESKA JEST SIEDLISKIEM CHORÓB I STWARZA ZAGROŻENIE ZAKAŻEŃ BAKTERYJNYCH I GRZYBICZYCH.

– Deska sedesu, z której korzysta większa liczba osób, podobnie jak klamki, „zbiera” od swoich użytkowników różnorodne patogeny. Na co dzień dużo się mówi o tym, aby często myć ręce, pojawiają się nawet szczegółowe instrukcje, jak to robić. Rzadziej można spotkać się z konkretnymi wskazówkami, jak korzystać z toalet w miejscach publicznych. To źle, ponieważ profilaktyka infekcji intymnych zakłada zarówno przestrzeganie zasad higieny,

jak i ostrożne korzystanie z toalety innej niż domowa – wyjaśnia Ewa Zwolińska, lekarz ginekolog-położnik.

Publiczna toaleta siedliskiem bakterii

W publicznych toaletach, czyli też tych znajdujących się w szkołach i miejscach pracy, znajdują się groźne patogeny. Tym najgroźniejszym jest bakteria E. coli (pa-

łeczka okrężnicy). Możemy zatapać też rotawirusa, salmonellę, paciorkowca czy wirusa grypy (pamiętajmy, że wirusy wnika do organizmu przez błonę śluzową, nie zawsze musi to być błona nosa czy jamy ustnej).

Siadając na desce, równie łatwo zarazić się grzybicą. – Wystarczy, że ktoś z naszych współpracowników chorujący na grzybicę skorzysta przed nami z toalety. Prawdopodo-

bieństwo, że się zarazimy, jest bardzo duże. Często pacjentki nie mogą zrozumieć, jak mogły zachorować na grzybicę, skoro bardzo o siebie dbają i prowadzą higieniczny tryb życia. A często źródłem infekcji jest właśnie wspólna toaleta – podkreśla dr Zwolińska.

Papier nie izoluje od zarazków!

Korzystania z toalet innych niż domowa uniknąć się nie da, ale trzeba to robić w rozsądny sposób. Okazuje się, że obkładanie deski kilkoma warstwami papieru nie do końca jest bezpieczne, ponieważ ten łatwo się przesuwają, więc jest duże ryzyko, że patogeny dotrą do naszej skóry. Nieco lepszym rozwiązaniem są jednorazowe ochraniacze, dostępne w wielu toaletach. Możemy je także nosić w torebce. A co, jeśli samo nakładanie ochraniacza na publiczny sedes

budzi w nas nieprzyjemne skojarzenia? Niekoniecznie trzeba wisieć nad deską. Wystarczy, że kupimy w aptece płyn do dezynfekcji deski klozetowej. To znacznie lepsze rozwiązanie niż np. wstrzymywanie moczu przez dłuższy czas, na co wiele osób decyduje się, mając opory przed korzystaniem z toalet w miejscach publicznych.

Także infekcje dróg moczowych mogą mieć swoje źródło w desce klozetowej. Ale nie tylko tam. Grzybicą możemy zarazić się również pływając w basenie lub korzystając z ręczników hotelowych. Atakuje zwłaszcza wtedy, gdy organizm jest osłabiony. Dlatego zawsze warto wzmacniać naturalną ochronę, stosując probiotyki z pałeczkami kwasu mlekowego – doustne lub dopochwowe, które poprawiają mikroflorę pochwy. W basenie nigdy nie powinniśmy pływać z tamponem, chyba że mamy miesiączkę (wiele kobiet wkłada tampon niezależnie od okresu, żeby zabezpieczyć się przed chlorowaną wodą w pochwie). Po wyjściu z basenu należy wziąć prysznic, dokładnie się wytrzeć i założyć suchą bieliznę.

Nie lekceważ objawów!

– Na infekcję intymną może wskazywać świąd, pieczenie okolic intymnych, upławy, ból przy stosunku – mówi dr Ewa Zwolińska. Takie objawy mogą świadczyć o chlamydie, grzybicy, rzesistkowicy, waginozie czy opryszczce narządów płciowych. Jeśli zauważymy u siebie coś niepokojącego, musimy udać się do lekarza ginekologa. Prawdopodobnie lekarz pobierze wymaz z pochwy, być może skieruje też na badania moczu. Na co dzień pamiętajmy o regularnym podmywaniu okolic intymnych niezbyt gorącą wodą. Higiena intymna musi być codzienna, ale jednocześnie nie można przesadzać – zbyt częste podmywanie wypłukuje naturalną florę bakteryjną pochwy, korzystną dla zdrowia. Do mycia miejsc intymnych najlepiej sprawdzają się delikatne płyny o lekko kwaśnym pH. Należy unikać mydła w kostce, które poprzez zasadowy odczyn może naruszać barierę ochronną. Profilaktyka infekcji intymnych obejmuje także rezygnację ze zbyt obcisłych ubrań. Używajmy bielizny z dobrych tkanin, najlepiej bawełnianych. – Odsetek osób chorujących na infekcje intymne zwiększył się po tym, gdy ludzkość zaczęła chodzić w majtkach – podsumowuje nasz ekspert. ●

O CZYM PAMIĘTAĆ?

W APTEKACH ZNAJDZIESZ GOTOWE MIESZANKI ZIOŁOWE OPARTE NA: RUMIANKU, SZAŁWII, KORZE DĘBU, NAGIETKU I POKRZYWIE. PRZEMYWAJ NIMI MIEJSCA INTYMNE.

UŻYWAJ PREPARATÓW PRZEZNACZONYCH DO HIGIENY INTYMNEJ (O NISKIM PH).

JEŚLI UŻYWAŁŚ TAMPONÓW, WYMIENIAJ JE KILKA RAZY DZIENNIE, A POD KONIEC OKRESU SPRAWDZAJ, CZY O NIM NIE ZAPOMNIAŁAŚ. JEŚLI MASZ TRUDNOŚĆ PRZY WYJĘCIU TAMPONU, KONIECZNIE ZGŁOŚ SIĘ DO GINEKOLOGA.

STOSUJ PROBIOTYKI DOPOCHWOWE – TO GLOBULKI, KTÓRE PRZYWRACAJĄ PRAWIDŁOWĄ FLORĘ BAKTERYJNĄ. MOŻESZ PRZYJMOWAĆ RÓWNIEŻ PROBIOTYKI W TRADYCYJNEJ FORMIE, CZYLI DOUSTNIE.

Najczęstsze infekcje intymne

Rzesistkowica

wywołuje ją rzesistek pochwy, pierwotniak rozmnażający się w środowisku kwaśnym. Może przenosić się przez wilgotne kostiumy kąpielowe, bieliznę czy ręczniki, ale można się go nabawić, siadając na sedesie, kąpiąc się w wannie, pływając w basenie lub podczas kontaktu seksualnego. Podstawowe objawy to: swędzenie, pieczenie przy oddawaniu moczu, obfite upławy o nieprzyjemnej woni i zielonkawym zabarwieniu. Rzesistkowicę leczy się antybiotykami zawierającymi metronidazol. Kuracja trwa około tygodnia.

Waginoza bakteryjna

czyli bakteryjne zakażenie pochwy wywołane przez szczepy bakterii beztlenowych, które występują w prawidłowej mikroflorze pochwy. Atakuje organizmy osłabione, np. na skutek stresu. Infekcji towarzyszy świąd, pieczenie okolic intymnych, biała wydzielina o rybiym zapachu.

Grzybica (drożdżycza, kandydoza)

wywołana przez grzyby zwane candida, można je spotkać w łaźni, w klubie fitness, w łóżku. Sprzyja im środowisko wilgotne. Najłatwiej zarazić się nimi po kuracji antybiotykowej, kiedy spada odporność organizmu. W przebiegu choroby występuje: silne swędzenie przedstonka pochwy i sromu, białe serowate upławy, zaczerwienienie, suchość pochwy, ból przy współżyciu. Lekarz najczęściej przepisuje tabletki dopochwowe lub kremy. Leczeniu powinien poddać się też partner.

„Niezgране” zmysły

z cyklu:
ZDROWIE
DZIECKA

AUTOR: MAGDALENA RÓG

OSTATNIO CORAZ CZĘŚCIEJ SŁYSZY SIĘ I MÓWI O ZABURZENIACH INTEGRACJI SENSORYCZNEJ CZY TEŻ ZABURZENIACH PRZETWARZANIA SENSORYCZNEGO. NA CZYM TE ZABURZENIA POLEGAJĄ, JAK SIĘ MANIFESTUJĄ I GDZIE SZUKAĆ POMOCY, JEŚLI PODEJRZEWAMY JE U SWOJEGO DZIECKA?

Człowiek praktycznie nieustannie odbiera bodźce, które docierają do niego za pośrednictwem różnych zmysłów. Pięć podstawowych to: wzrok, słuch, węch, smak i dotyk. Do tego dochodzą jeszcze trzy – już nie tak powszechnie znane – zmysły, nazywane niekiedy ukrytymi: proprioceptywny,

przedsionkowy oraz interoceptywny. Doświadczają nam one informacji na temat prędkości, ruchu, obciążenia stawów i mięśni oraz tego, co dzieje się w naszych narządach wewnętrznych. Różnego typu wrażenia zmysłowe są przez mózg nie tylko odbierane, ale też analizowane i porządkowane, a następnie zamieniane w odpowiednią, czyli adekwatną do sytuacji i warunków otoczenia, reakcję organizmu. Cały ten neurologiczny proces nazywa się przetwarzaniem tudzież integracją sensoryczną.

Zaburzenia wcale nierzadkie

Większość ludzi przychodząc na świat posiada umiejętność odbierania wrażeń zmysłowych i odpowiadania na nie we właściwy sposób. U pewnego odsetka dzieci (szacunki mówią, że u co

najmniej jednego na dwadzieścia) obserwuje się jednak zaburzenia przetwarzania sensorycznego (w skrócie SPD), które doprowadzają do tego, że sygnały docierające do mózgu za pośrednictwem różnych zmysłów nie są przekładane na stosowne reakcje. W efekcie dzieci te (nazywane też dziećmi o niezganych zmysłach) mają kłopoty z wykonywaniem wielu podstawowych czynności i aktywności, ale też kontrolowaniem emocji, koncentracją uwagi czy nabywaniem nowych umiejętności. Zazwyczaj z czasem dochodzą do tego jeszcze problemy natury społecznej, trudności szkolne, a także obniżona samoocena.

Ile dzieci, tyle zachowań

Zaburzenie przetwarzania sensorycznego po raz pierwszy rozpoznane zostało stosunkowo niedawno, bo w połowie XX wieku, ale dziś sporo już o nim wiemy i, co więcej, potrafimy je skutecznie leczyć. Tym, z czym wciąż mamy problemy, jest diagnoza. To schorzenie neurologiczne nie ma bowiem jednego czy dwóch typowych dla niego objawów, czyli w tym przypadku zachowań, jakie by o nim świadczyły. Dzieci z SPD wykazują bardzo szerokie spektrum symptomów, które u każdego z nich może wyglądać inaczej. Tym, co je łączy, jest fakt, że niewłaściwe reakcje na bodźce są u nich chroniczne (a nie zdarzają się sporadycznie) i utrudniają im codzienne funkcjonowanie oraz odbierają radość życia.

Co może szwankować?

Wyróżnia się trzy podstawowe typy zaburzeń przetwarzania sensorycznego, które mogą pojawiać się niezależnie od siebie lub w połączeniu i różnić się nasileniem, od postaci łagodnej do ciężkiej, dotyczyć jednego lub kilku zmysłów. Każdy typ ma podstawę sensoryczną, ale już wynikające z niego zachowania są odmienne. Typy te to:

- zaburzenia modulacji sensorycznej,
- zaburzenia różnicowania sensorycznego,
- zaburzenia ruchowe o podłożu sensorycznym.

W pierwszym problemem jest przede wszystkim zamienianie informacji pochodzących ze zmysłów na zachowanie dopasowane charakterem i intensywnością do bodźców sensorycznych, czyli mówiąc ogólnie – szwankuje regulacja. Dzieci z zaburzeniami modulacji sensorycznej mogą reagować na bodźce ze zbyt dużą lub zbyt małą siłą (mówimy wtedy odpowiednio o nad- i podreaktywności) albo też nieustannie ich poszukiwać. Drugi typ zaburzeń oznacza trudności z wyczuwaniem podobieństw oraz różnic między bodźcami, czyli ich inter-

pretowaniem. W typie trzecim szwankują reakcje. Dzieci te mają problemy ze stabilizacją ciała (mówimy wtedy o zaburzeniach posturalnych) lub planowaniem i wykonywaniem serii ruchów na podstawie informacji pochodzących z różnych zmysłów (ten podtyp zaburzeń nazywa się dyspraksją).

Falszywe etykiety

Rodzice najszybciej orientują się, że coś jest nie tak w przypadku dzieci z nadreaktywnością, których zachowania są tak spektakularne, że nie sposób ich nie zauważyć. Podreaktywność to zupełnie inna bajka, bo w niej objawy są bardzo subtelne. Dzieci z tym podtypem zaburzeń są ciche, spokojne, grzeczne i samodzielne, co często wcale rodziców nie martwi, a wręcz cieszy. Z „poszukiwaczami wrażeń” stale są natomiast problemy, ale często przyklepia im się etykietkę łobuziaków lub rozrabiaków albo uważa, że mają ADHD. Z kolei dzieci z zaburzeniami różnicowania sensorycznego, które potrzebują więcej czasu na wykonanie różnych czynności, uważane bywają za opóźnione poznawczo. Te z dyspraksją, ze względu na występujące u nich problemy z motoryką i koordynacją wzrokowo-ruchową, uważane

bywają za niezdaty. Zaś te z zaburzeniami posturalnymi mogą uchodzić za słabe i leniwe.

Wczesna diagnoza na wagę złota

Chcąc sprawdzić, czy nietypowe zachowania syna lub córki (które większość rodziców zazwyczaj zauważa) to przejaw zaburzeń przetwarzania sensorycznego, należy udać się do najbliższej poradni pedagogiczno-psychologicznej lub do jednej z coraz liczniejszych obecnie placówek, w której pracują terapeuci integracji sensorycznej (ich listę można znaleźć m.in. na stronie Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Integracji Sensorycznej www.pstis.pl). Z taką wizytą nie ma na co czekać. Fachowa pomoc udzielona dziecku, gdy jest ono w wieku niemowlęcym lub przedszkolnym, a jego mózg jest bardziej podatny na zmiany, daje bowiem najszybsze i najbardziej spektakularne efekty. Dodatkowo problemy dziecka nie pogłębiają się i nie nawarstwiają. Jest to też dobre dla samych rodziców, bo nareszcie wiadomo, że u podłoża trudności naszej pociechy leżą zaburzenia neurologiczne, a nie np. błędy wychowawcze. To redukuje stres, pozwala uwolnić się od poczucia winy i skończyć z przyklejaniem dziecku fałszywych i krzywdzących etykietek. ●

WYBRANE SYGNAŁY WSKAZUJĄCE NA RÓŻNE TYPY ZABURZEŃ PRZETWARZANIA SENSORYCZNEGO

ZABURZENIA MODULACJI SENSORYCZNEJ			ZABURZENIA RÓZNICOWANIA SENSORYCZNEGO	ZABURZENIA RUCHOWE O PODŁOŻU SENSORYCZNYM	
NADREAKTYWNOŚĆ SENSORYCZNA	PODREAKTYWNOŚĆ SENSORYCZNA	POSZUKIWANIE WRAŻEŃ SENSORYCZNYCH		DYSPRAKSJA	ZABURZENIA POSTURALNE
złe znoszenie zmian; dziecku przeszkadzają miejsca, gdzie jest hałas i dużo ludzi; nie lubi głośnych urządzeń i dźwiękowych zabawek; ma awersję do brudzenia się; preferuje określony rodzaj pokarmów i faktury materiałów	dziecko jest wycofane i zdaje się przebywać we własnym świecie; woli zabawy indywidualne, a unika zespołowych; nie reaguje, gdy się je woła po imieniu; nie przejmuje się i nie płacze, kiedy doznaje urazów	dziecko stale jest w ruchu; lubi intensywne aktywności, np. chciałoby ciągle skakać; dotykać przedmioty i innych ludzi albo się z nimi zderzać; robi dużo hałasu podczas zabawy	dziecko ma trudności ze znajdowaniem rzeczy i z rozpoznawaniem ich za pomocą dotyku; myli podobnie brzmiące głoski i podobnie wyglądające litery; niewłaściwie ocenia czas, odległości albo siłę nacisku (stąd np. łamanie kredek)	dziecko ma problemy z wykonywaniem wieloelementowych ćwiczeń, a także kolorowaniem, rysowaniem, przepisywaniem; ma trudności z samoobsługą, np. ubieraniem (zwłaszcza zawiązywaniem sznurówek), jedzeniem i mówieniem; późno opanowuje sztukę siadania i chodzenia	dziecko łatwo się męczy i wydaje się słabsze od innych; ma trudności z chwytaniem przedmiotów; unika cięższego wysiłku; nie potrafi siedzieć prosto przy stole lub biurku (osuwają się, podpierają)

CHOROBY SKÓRY GŁOWY SĄ BARDZO KRĘPUJĄCE, BO PRZECIEŻ TRUDNO NIE-
USTANNIE UKRYWAĆ ICH OBJAWY POD CZAPKĄ. JAK SIĘ JE LECZY? CZY W TEJ SYTU-
ACJI POMOCY POWINNIŚMY POSZUKAĆ U TRYCHOLOGA?

I PROBLEM

Z głowy...

AUTOR: BEATA FALKOWSKA

Gdy ze skórą głowy zaczyna dziać się coś złego, nie warto czekać, aż samo przejdzie. Lepiej poszukać pomocy u specjalisty: trychologa. Z jakimi problemami pacjenci zgłaszają się najczęściej?

Łupież

Objawia się nadmiernym łuszczeniem warstwy rogowej skóry głowy i jest bardzo powszechny: według niektórych źródeł może

dotyczyć nawet połowy ludzi na świecie! Nie wynika z braku higieny. To choroba, którą można i trzeba leczyć. Najczęściej spotykany jest łupież suchy (zwykły): drobne, białe

lub szare płatki złuszczonego naskórka. Można się ich pozbyć za pomocą preparatów nawilżających skórę głowy. Łupież może być również tłusty. Łuski są wówczas żółte, pojawia się silne swędzenie, a na zaczerwienionej skórze powstają zmiany zapalne. W leczeniu łupieżu tłustego stosuje się preparaty przeciwłupieżowe z substancjami przeciwgrzybiczymi oraz rozpuszczającymi łój i warstwę rogową naskórka. W rozwiązaniu problemu na dłuższy czas mogą pomóc



zabiegi u trychologa, np. peelingi czy mezoterapia tlenowa z użyciem kosmetyków detoksykujących, przeciwgrzybiczych, przeciwzapalnych, nawilżających (w zależności od rodzaju łupieżu).

Łojotok

Mówi się o nim wówczas, gdy gruczoły łojowe pracują zbyt intensywnie, przez co włosy szybko się przetłuszczają i nieprzyjemnie pachną. Nadmierna aktywność gruczołów łojowych jest uwarunkowana genetycznie, ale wpływ na ich pracę mają także hormony i niedobory niektórych witamin. Łojotok leczy się poprzez uzupełnianie niedoborów witamin i/lub wyrównanie gospodarki hormonalnej oraz dietę niskotłuszczową, niskocukrową i ograniczającą spożywanie ostrych potraw. Bardzo pomocne są zabiegi trychologiczne (np. zabieg antyłojotokowy, który reguluje pracę gruczołów łojowych i przywraca równowagę skórze głowy) wsparte domową pielęgnacją z użyciem peelingów.

Łojotokowe zapalenie skóry głowy

Nieleczony łojotok lub łupież tłusty mogą doprowadzić do łojotokowego zapalenia skóry. W zaawansowanym stadium na głowie powstaje zaogniona, łuszcząca się skorupa, która swędzi i piecze, powodując stały dyskomfort. Zmiany mogą objąć nie tylko owłosioną skórę głowy, ale także miejsca za uszami, czoło, kark, brwi, a nawet pachy, pachwiny, okolice pępka czy środek pleców. W leczeniu stosuje się m.in. szampony lecz-

KOSZT PODSTAWOWEJ KONSULTACJI TRYCHOLOGICZNEJ, OBEJMUJĄCEJ M. IN. TRICHOGRAM, BADANIE SKÓRY GŁOWY I MORFOLOGIĘ, TO OKOŁO 80-100 ZŁ. CENY DODATKOWYCH BADAŃ I ZABIEGÓW RÓŻNIĄ SIĘ DOŚĆ ZNACZNIE W ZALEŻNOŚCI OD MIASTA: NP. ZA ZABIEG PRZECIWŁOJOTOKOWY ZAPŁACIMY OD 90 DO NAWET 170 ZŁ, PODCZAS GDY MEZOTERAPIA IGŁOWA KOSZTUJE OD 200 DO OKOŁO 350 ZŁ.

TRYCHOLOG NIE JEST LEKARZEM.

TO SPECJALISTA, KTÓRY ZAJMUJE SIĘ PROBLEMAMI SKÓRY GŁOWY I WŁOSÓW.



NA PIERWSZĄ WIZYTĘ U TRYCHOLOGA WARTO ZABRAĆ ZE SOBĄ WYNIKI BADANIA KRWI: MORFOLOGIĘ, POZIOM ŻELAZA I FERRYTYNY ORAZ TSH. TO BARDZO UŁATWIA POSTAWIENIE DIAGNOZY. CO NAJMNIEJ 24 GODZINY PRZED WIZYTĄ NIE WOLNO MYĆ WŁOSÓW. DZIĘKI TEMU MOŻNA M. IN. OCENIĆ STAN SKÓRY I FUNKCJONOWANIE GRUCZOŁÓW ŁOJOWYCH. WŁOSY NIE POWINNY BYĆ FARBOWANE PRZEZ CO NAJMNIEJ DWA TYGODNIE – TŁUMACZY ANNA SZCZEPANIAK, TRYCHOLOG Z KLINIKI HAIR MEDICA W WARSZAWIE (WWW.HAIRMEDICA.PL).

W POSTAWIENIU PRAWIDŁOWEJ DIAGNOZY POMAGA TRYCHOSKOP – MIKROKAMERA, DZIĘKI KTÓREJ SKÓRĘ GŁOWY OBEJRZYM W 200-KROTNYM POWIĘKSZENIU. POZWALA TO OCENIĆ M. IN. CZY MIESZKI WŁOSOWE SĄ AKTYWNE, JAK SĄ ROZMIESZCZONE, ILE JEST W NICH WŁOSÓW ORAZ STAN SKÓRY GŁOWY. W RAZIE POTRZEBY PRZEPROWADZA SIĘ TAKŻE INNE BADANIA. ZDARZA SIĘ, ŻE KONIECZNA JEST KONSULTACJA ZE SPECJALISTAMI, NP.: DERMATOLOGIEM, GINEKOLOGIEM, ALERGOLOGIEM CZY ENDOKRYNOLOGIEM. TRYCHOLOG PRZEPROWADZA TAKŻE SPECJALISTYCZNE ZABIEGI TRYCHOLOGICZNE, NP.: MEZOTERAPIĘ TLENOWĄ, IGŁOWĄ I MIKROIGŁOWĄ, ARBOKSYTERAPIĘ, PEELINGI, DETOKSYKACJĘ SKÓRY GŁOWY CZY TRYCHOREKONSTRUKCJE WŁOSÓW.



nicze i inne specjalistyczne preparaty, w tym peelingi z kwasem salicylowym (2-4%), który rozpuszcza łój i przenika do mieszków włosowych, oczyszczając je, łagodząc stan zapalny i niwelując świąd. W gabinecie trychologicznym można liczyć na specjalistyczne zabiegi, np. mezoterapię tlenową, podczas której stosuje się preparaty rozpuszczające łój oraz oczyszczające i odkażające skórę.

Łysienie

Łysienie (przejściowe lub trwałe) może dotknąć osobę w każdym wieku, nawet dziecko. Może być skutkiem predyspozycji genetycznych, przyjmowania leków, niedoborów pokarmowych, najróżniejszych chorób (w tym zakaźnych, układowych i chorób skóry głowy), zaburzeń hormonalnych (np. związanych z chorobami tarczycy), a także zatruc, zbyt szybkiego odchudzania, niewłaściwej diety i stresu. Najpowszechniejsze jest łysienie androgenowe, które dotyczy także kobiet. Inne typy łysienia to np. łysienie telogenowe, plackowate i bliznowaciejące. Sposób leczenia zależy od przyczyny problemu, dlatego kluczowa jest prawidłowa diagnoza. Do specjalisty warto zgłosić się jak najszybciej, bo gdy choroba

jest bardzo zaawansowana, terapia jest o wiele trudniejsza. Istnieje wiele zabiegów trychologicznych, które pomagają pobudzić do działania mieszki włosowe. Wśród nich są m.in.: mezoterapia igłowa, mikroigłowa i tlenowa oraz karboksyterapia. Powodują lepsze odżywienie, dotlenienie i dokrwienie mieszków włosowych, co hamuje wypadanie i pobudza odrastanie włosów.

Łuszczycza skóry głowy

Łuszczycza to choroba o podłożu autoimmunologicznym lub genetycznym, której najbardziej charakterystycznym objawem są powstające na skórze łuski, tworzone przez nadmiernie narastający naskórek. Ma wiele odmian i różne nasilenie. Może dotyczyć różnych partii ciała, w tym skóry głowy. Łuszczycza jest trudna do leczenia, ale można trzymać ją w szachu i łagodzić jej objawy. Chorobę nasilają: zła dieta, stres, alkohol, używki i nieodpowiednia pielęgnacja. Pomocne zabiegi trychologiczne to np. kuraacja oczyszczająca głowę ze zrogowaciałego naskórka, drobnoustrojów i łoju, mezoterapia tlenowa z użyciem preparatów nawilżających i silnie rozpułchniających łuskę oraz karboksyterapia. ●



AUTOR: MAGDALENA RÓG

KTÓRY UKŁAD JAKO PIERWSZY PRZYCHODZI NAM DO GŁOWY, GDY SŁYSZYMY SŁOWO HORMONY? NAJCZĘŚCIEJ ROZRODCZY. ZAKRES DZIAŁANIA TYCH SUBSTANCJI JEST JEDNAK O WIELE SZERSZY. DLATEGO ZABURZENIA W ICH PRODUKCJI MOGĄ DAWAĆ PRZERÓŻNE OBJAWY, KTÓRE ALBO IGNORUJEMY, ZRZUCAJĄC JE NP. NA KARB PRZEMĘCZENIA, ALBO ICH PRZYCZYŃ SZUKAMY NIE TAM, GDZIE POWINIŃMY.

Hormony można porównać do chemicznych postaćów, przekazujących informacje konkretnym komórkom (mającym specjalne receptory) w narządach wykonawczych i w ten sposób regulujących ich pracę. W tradycyjnym rozumieniu pojęcie to odnosi się do substancji wytwarzanych przez gruczoły wydzielania wewnętrznego (nazywane także endokrynnymi lub dokrewnymi), do których zaliczają się:

- szyszynka,
- przysadka mózgowa,

- tarczycza,
- przytarczycze,
- grasica,
- trzustka (a dokładniej jej wyspy),
- nadnercza,
- gonady, czyli u kobiet jajniki, a u mężczyzn jądra.

Cechą charakterystyczną wymienionych gruczołów jest to, że nie mają przewodów odprowadzających. W związku z tym hormony przez nie wydzielane trafiają bezpośrednio do krwi lub limfy i wraz z nimi wędrują po organizmie. Dzięki temu mogą działać na wielu polach, często z dala od miejsc, w których powstają. Zdolność wytwarzania hormonów mają też inne narządy i tkanki (m.in.: przewód pokarmowy, nerki, serce, tkanka nerwowa, a nawet tłuszczowa), ale strefa ich wpływów jest z reguły ograniczona do najbliższej okolicy.

Zwiastuny zaburzeń

W związku z tym, że hormony wydzielane przez gruczoły dokrewne wpływają na bardzo wiele aspektów naszego funkcjonowa-

nia, lista objawów wskazujących na to, że nie działają one tak jak powinny, jest długa i różnorodna. Co więcej, kliniczny obraz zaburzeń w pracy tego samego gruczołu, w zależności od tego, czy produkuje on za mało, czy za dużo danego hormonu lub hormonów, bywa skrajnie odmienny. Bardzo dobrze widać to na przykładzie nadczynności i niedoczynności tarczycy.

Ta pierwsza objawia się:

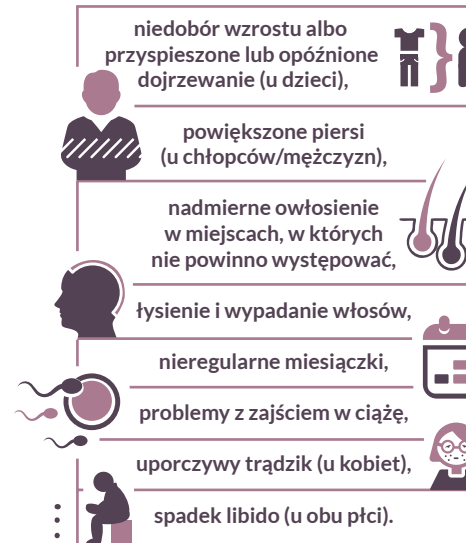
- spadkiem masy ciała,
- pobudzeniem i drażliwością,
- bezsennaścią,
- przyspieszonym tętnem,
- nietolerancją ciepła,
- biegunkami czy nadmierną potliwością.

Druga wręcz przeciwnie.

Jej symptomami są m.in.:

- wzrost masy ciała,
- brak energii,
- senność,
- nieustannie odczuwane uczucie zimna,
- zaparcia i suchość skóry.

POZA PROBLEMAMI Z WAGĄ, NASTROJEM, SNEM, SKÓRĄ, CIŚNIENIEM CZY TRAWIENIEM NA ZABURZENIA NATURY HORMONALNEJ WSKAZYWAĆ TEŻ MOGĄ TAKIE SYMPTOMY, JAK:



Kierunek: endokrynolog

Diagnozowaniem i leczeniem zaburzeń hormonalnych oraz chorób układu wewnątrzwydzielniczego zajmują się endokrynolodzy (czasami ginekolodzy lub pediatrzy, posiadający dodatkowo specjalizację w tej dziedzinie). Wyjątkiem jest cukrzyca, z którą chodzi się do diabetologa. Chcąc skorzystać z bezpłatnej (finansowanej przez NFZ) konsultacji endokrynologicznej, musimy mieć na nią skierowanie od lekarza rodzinnego lub od innego specjali-

sty i uzbroić się w dużą dozę cierpliwości. W przypadku wizyt prywatnych skierowanie nie zawsze jest wymagane. Należy natomiast liczyć się z wydatkiem rzędu minimum 100 zł.

Podczas wizyty endokrynolog poprosi nas zapewne o zbadanie:

- poziomu określonych hormonów (zazwyczaj wykonywane z krwi, a niekiedy również z moczu), których cena waha się od kilkunastu do kilkudziesięciu złotych za jeden hormon,
- dodatkowo może także zlecić lub sam wykonać USG (tarczycy czy nadnerczy) – koszt takiego badania mieści się w granicach od 50 do 100 zł,
- nie zdziwimy się też, jeśli endokrynolog skieruje nas na rezonans magnetyczny lub tomografię głowy. Dlaczego? Ponieważ tam znajduje się po pierwsze przysadka mózgowa, a po drugie podwzgórze, czyli struktura w ramach układu nerwowego, która produkuje tzw. neurohormony i (za pośrednictwem przysadki) steruje pracą całego układu wewnątrzwydzielniczego.

Wszystko to pomaga lekarzowi ustalić przyczynę zaburzeń hormonalnych oraz dobrać najlepszą metodę ich terapii. Ta ostatnia najczęściej polega na przyjmowaniu leków, ale może się także wiązać z koniecznością wykonania zabiegu operacyjnego (dzieje się tak np. wtedy, gdy pracę gruczołów zakłóca zmiana nowotworowa, niekoniecznie złośliwa, np. gruczolak). ●

Zdaniem eksperta

DR N. MED. KATARZYNA SKÓRZEWSKA
– SPECJALISTA POŁOŻNICTWA I GINEKOLOGII,
SPECJALISTA ENDOKRYNOLOGII

Problemy o podłożu hormonalnym, z jakimi kobiety przychodzą do mnie najczęściej, to: zaburzenia miesiączkowania, nadmierne owłosienie i trądzik, kłopoty z utratą wagi oraz niemożność zajścia w ciążę. Jeśli chodzi o hormony, których badanie zlecam swoim pacjentkom, to nie ma na to reguły (zresztą nie ma też czegoś takiego jak stały „zestaw” hormonów, które się oznacza). Wszystko zależy od potrzeby, sytuacji klinicznej, rodzaju problemu i wskazań medycznych. Niestety, diagnozowanie i leczenie zaburzeń hormonalnych nigdy nie jest łatwe. Wymagają wielodyscyplinarnej wiedzy oraz ogromnego doświadczenia – leczy się „całego człowieka”, a nie wyniki badań i na każdego pacjenta należy patrzeć całościowo.

Który gruczoł dokrewny odpowiada za co?

Szyszynka wytwarza melatoninę odpowiedzialną m.in. za sen i czuwanie, a także za to, że dojrzewanie płciowe przebiega we właściwym rytmie.

Przysadka mózgowa uwalnia somatotropinę, która stymuluje wzrost oraz reguluje uczucie głodu i sytości. Dodatkowo produkuje prolaktynę, pobudzającą rozwój gruczołów sutkowych i laktację. W przysadce (uważanej za centralny gruczoł dokrewny) powstają również tzw. hormony tropowe, od których zależy praca innych gruczołów dokrewnych, tj. tarczycy, nadnerczy oraz gonad.

Tarczycza odpowiada za wytwarzanie i uwalnianie trijodotyroniny oraz tyroksyny – hormonów regulujących metabolizm i termogenezę (produkcję ciepła).

Przytarczycze to miejsce, gdzie powstaje parathormon kontrolujący poziom wapnia w organizmie.

Grasica (gruczoł tymczasowy, zanikający po okresie dojrzewania) wydzielają hormony warunkujące odporność organizmu.

Wyspy trzustki, czyli tzw. wyspy Langerhansa, wytwarzają dwa hormony, glukagon oraz insulinę, odpowiedzialne za regulowanie poziomu glukozy we krwi.

Nadnercza wydzielają wiele hormonów, np.: adrenalinę, noradrenalinę, kortyzol i aldosteron, które m.in. warunkują reakcje organizmu na zagrożenie i stres, a także regulują gospodarkę wodno-elektrolitową.

Jądra i jajniki produkują androgeny (przede wszystkim testosteron) oraz estrogeny, od których zależy rozwój odpowiednio męskich i żeńskich cech płciowych. W jajnikach powstaje też trzecia grupa hormonów – gestageny (głównie progesteron) warunkujące utrzymanie ciąży.

AUTOR: AGATA SKOLIMOWSKA

KICHAJ NA alergię!

ŁZY LECĄ PO POLICZKACH, NOS SWĘDZI, OCZY PUCHNĄ... JEŚLI TE OBJAWY NASIŁAJĄ SIĘ WIOSNĄ, KIEDY WIĘCEJ CZASU SPĘDZAMY NA ŚWIEŻYM POWIETRZU, BYĆ MOŻE MAMY DO CZYNNIENIA Z ALERGIĄ NA PYŁKI ROŚLIN. W TAKIEJ SYTUACJI TRZEBA ODWIEDZIĆ SPECJALISTĘ, ABY OBJAWY NIE ZAMieniŁY NASZEGO ŻYCIA W PIEKŁO. Z ALERGIĄ NIE MA ŻARTÓW – NIELECZONA MOŻE DOPROWADZIĆ DO ASTMY.

Słowo „alergia” w ostatnich latach jest bardzo popularne, ale często go nadużywamy, myląc alergię ze zwykłym uczuleniem. Alergia to – w dużym skrócie – nieprawidłowa reakcja układu immunologicznego na czynnik, który nie powinien wywoływać objawów choroby. Nazywamy go alergenem. Gdy nasz organizm go zwalcza, uruchamia system odpornościowy, dając wiele nieprzyjemnych objawów. Te najczęściej spotykane to katar, kaszel czy łzawienie. Uwzględniając drogę, którą dany alergen oddziałuje na nasz organizm, możemy wyróżnić alergię wziewną, kontaktową i pokarmową. Te pierwsze, zwłaszcza na pyłki roślin, bywają bardzo uciążliwe.

Najbardziej uciążliwe dla Polaków

Dlaczego rośliny uczulają? Pyłki są niezbędne roślinom do rozmnażania się. Aby zwiększyć swoje szanse na przetrwanie, rośliny wiatropylne wytwarzają ogromne ilości pyłków. Te natomiast krążą w powietrzu i dostają się do ludzkiego układu oddechowego, wywołując reakcję alergiczną. – *Wiosną Polacy najbardziej są uczuleni na pyłki brzozy i traw* – podkreśla lekarz

alergolog Monika Kaczmarek z Wrześni. O ile pylenie traw rozpoczyna się dopiero w kwietniu, a swoje apogeum ma w maju, to brzoza atakuje już w marcu. Brzoza jest jednym z najpopularniejszych drzew w naszym kraju, dziko rośnie aż siedem gatunków (m.in.: brzoza brodawkowata, czarna i omszona). – *Najczęściej występujące objawy to łzawienie oczu, swędzący nos, wodnisty katar i kichanie. Ale alergię wziewną mogą wywołać też roztocza kurzu domowego i zwierząt* – dodaje Kaczmarek. Zanieczyszczenia krążące w powietrzu dodatkowo wzmagają reakcję alergiczną.

Leszczyna pyli już w styczniu!

Zimą trudno skojarzyć zatłoczony nos czy kaszel z alergią. Kiedy mamy takie objawy, myślimy raczej o przeziębieniu. Tymczasem w trzeciej dekadzie stycznia zaczyna pylić leszczyna, która rośnie głównie w ogrodach, sadach, na działkach i w lasach. Początek jej kwitnienia jest uznawany za początek botanicznego przedwiośnia. W lutym dołączają do niej olsza (najczęściej spotykana poza miastem) i cis. W marcu zaczynają pylić topole i wierzby. W kwietniu

dominuje wspomniana już brzoza. Pyłą też dęby, wierzby i topole. W maju alergicy powinni się obawiać buków, wierzb, drzew iglastych – świerków i sosen oraz roślin zielnych – szczawiu, babki lancetowatej, pokrzywy. Jednak największą zimą Polaków są trawy. Pyłki trawy psują majówkę wielu alergikom, zwłaszcza tym, którzy wypoczywają poza miastem. Latem najczęściej atakują nas pyłki bylicy.

Nierzadko zdarza się, że alergija ujawnia się dopiero u osób dorosłych. Zanieczyszczenie środowiska oraz nadmiernie higieniczny tryb życia zwiększają naszą wrażliwość na pyłki roślin. Sterylne warunki często wyjątkowo organizm. – *Zwykle pacjenci mówią, że nic się nie dzieło, aż nagle zaczynają mieć objawy* – zauważa nasz ekspert. Zimą pacjentów są też reakcje krzyżowe. Co to oznacza? Przykładowo pacjent ma alergię na leszczynę, a z czasem rozwija się u niego także zespół alergii jamy ustnej, wywołany pokarmem, który wchodzi w reakcję krzyżową z pyłkiem rośliny.

Leczenie pod kontrolą specjalisty

Pacjent, który podejrzewa u siebie objawy alergii, powinien wybrać się do lekarza



JEŚLI ALERGIA MOCNO CI DOKUCZA, NA SPACERY NAJLEPIEJ WYBIERZ SIĘ PO DESZCZU, KTÓRY OCZYSZCZA POWIETRZE Z PYŁKÓW.



WYBAWIENIEM DLA ALERGIKÓW SĄ DOMOWE OCZYSZCZACZE POWIETRZA. NIEKTÓRE DZIAŁAJĄ KOMPLEKSOWO I POTRAFIĄ WYELIMINOWAĆ WSZYSTKIE ZAPACHY, JAK NP. DYM TYTONIOWY, INNE WYCHWYTUJĄ Z POWIETRZA KONKRETNE ALERGENY. PODSTAWĄ ICH DZIAŁANIA SĄ SPECJALNE FILTRY, KTÓRE SPRAWIAJĄ, ŻE DO WNĘTRZA URZĄDZENIA ZASYSANE JEST ZANIECZYSZCZONE POWIETRZE, KTÓRE WRACA DO POMIESZCZENIA PO OCZYSZCZENIU.



TRZEBA OGRANICZYĆ PYŁKOM DOSTĘP DO NASZEGO DOMU. NIE DA SIĘ TEGO ZROBIĆ CAŁKOWICIE, ALE MOŻEMY WSPOMÓC SIĘ KILKOMI METODAMI, JAK NP. POWIĘSZENIEM MOSKITIER ALBO CIĘŻKICH ZASŁON I GĘSTYCH FERANEK.



nieprawidłowości – także leki wziewne. Jeśli tradycyjne metody nie pomogą, pacjent może zostać poddany odczulaniu. – *Wówczas proponujemy leczenie przyczynowe, próbujemy zwiększyć w organizmie tolerancję na dany alergen. Odczulanie może być przeprowadzone w formie podskórnej lub podjęzykowej* – wyjaśnia Kaczmarek. Zdarza się, że pacjenci zmagający się z alergią na pyłki roślin zaczynają odcinać się od świata, na świeżym powietrzu spędzają jak najmniej czasu. – *Leczenie alergiczne ma zwiększyć komfort pacjenta przebywającego w towarzystwie pyłków. Naszym celem jest takie przystosowanie pacjenta do tolerancji danego alergenu, aby chory nie musiał z niego zrezygnować* – podsumowuje doktor Kaczmarek. ●

rodzinnego. Jeśli diagnoza się potwierdzi, kolejnym etapem będzie skierowanie do lekarza alergologa. Okres oczekiwania na wizytę u specjalisty jest zazwyczaj bardzo długi. Dlatego doraźnie można pomóc sobie, kupując bez recepty leki przeciwalergiczne. Na krótką metę na pewno pomogą.

Wizyta u alergologa nie jest bolesna i nie powinna budzić lęku. Podstawowe badania to testy skórne i spirometria, jeśli lekarz chce ocenić, jak wyglądają płuca pacjenta i jaką mają pojemność. W leczeniu wykorzystuje się leki przeciwhistaminowe, sterydy donosowe, a jeśli spirometria wykaże

Seks w...

PEWNYM WIEKU

AUTOR: ALEKSANDRA ZALEWSKA-STANKIEWICZ



BOHATERKI FILMÓW „TO SKOMPLIKOWANE” CZY „DWOJE DO POPRAWKI” – KOBIECY PO „50” – PRZEŻYWAJĄ W SYPIALNI SPEKTAKULARNE MIŁOSNE UNIESIENIA. CZY TO TYLKO KINOWA FIKCJA? NIE! TAKI SCENARIUSZ JEST MOŻLIWY W SYPIALNI KAŻDEGO SENIORA. PODPOWIADAMY, JAK DBAĆ O STREFY INTYMNE W DOJRZAŁYM WIEKU, ABY ZASKOCZYĆ WIGOREM NIE TYLKO SAMYCH SIEBIE, ALE I SWOICH PARTNERÓW.

Srednio w Polsce kobiety przestają miesiączkować w wieku 51 lat. Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia, menopauza to ostatnia miesiączka, po której

przez okres 12 miesięcy nie wystąpiło krwawienie – *Ale to nie oznacza, że kobieta może przestać dbać o siebie i swoje zdrowie intymne* – mówi Wojciech Homola, lekarz ginekolog-położnik, pracujący w Klinice Gi-

nekologii i Położnictwa przy ul. Borowskiej we Wrocławiu. Niestety, zwykle jest tak, że pacjentki regularnie odwiedzają lekarzy specjalistów, kiedy są w wieku rozrodczym, kiedy przygotowują się do ciąży i potem, gdy w nią zachodzą. Jednak wraz z urodzeniem dzieci troska o zdrowie intymne często przestaje mieć znaczenie.

To se ne vrati...

A po 50. roku życia w organizmie kobiety zachodzą istotne zmiany. Najważniejsza

z nich to zmniejszenie produkcji estrogenów, czyli hormonów żeńskich. Estrogeny pełnią wiele ważnych funkcji, są m.in. potrzebne do prawidłowego funkcjonowania stref intymnych. Gdy nie ma estrogenów, w komórkach pochwy spada też poziom glikogenu, pełniącego funkcję odżywczą dla dobroczynnych bakterii – pałeczek kwasu mlekowego. – *To powoduje, że śluzówka staje się sucha, wrażliwa na wszelkie urazy, otarcia i infekcje. W konsekwencji kobiety odczuwają dyskomfort w sytuacjach intymnych, co jest główną przyczyną tego, że czasem całkowicie rezygnują z seksu* – tłumaczy Homola.

WSPARCIA W WALCE ZE STARZENIEM MIEJSC INTYMNYCH MOŻEMY SZUKAĆ TAKŻE W GABINETACH MEDYCyny ESTETYCZNEJ. W OFERCIE SALONÓW JEST WIELE NIEINWAZYJNYCH METOD POPRAWY WYGLĄDU I FUNKCJI, M.IN. LASEROWE ODKURCZANIE POCHWY CZY REWITALIZACJA Z WYKORZYSTANIEM KWASU HIALURONOWEGO.

Za brak ochoty na współżycie odpowiadają też hormony. W okresie menopauzy następuje wygaszanie czynności jajników. Spadek libido jest więc czymś zupełnie naturalnym. Dodajmy do tego stres, wahania nastrojów, rozdrażnienie związane nie tylko z codziennym funkcjonowaniem, ale także z rewolucją w organizmie. To wszystko powoduje, że pacjentka żyje niczym bomba zegarowa. Gdzie w tym wszystkim znaleźć ochotę na seks?

Globulki i kremy - zestaw pierwszej pomocy

Kobieta po „50” nie musi rezygnować z seksu. Na szczęście istnieją sposoby, które sprawiają, że współżycie przestanie być bolesne i nieprzyjemne, a ponownie zacznie przynosić radość i satysfakcję. Najprostszym i najbezpieczniejszym sposobem to miejscowe dostarczanie estrogenów i pałeczek kwasu mlekowego za pomocą globulek czy kremów. Takie działania wzbogacają florę bakteryjną i znacznie poprawiają komfort

współżycia. Preparaty można kupić bez recepty, ale lepiej ich stosowanie skonsultować z lekarzem. Zwłaszcza, że mogą pomóc również na inne dolegliwości. Mianowicie takie postępowanie zmniejsza ryzyko innych objawów, które mogą się pojawić u dojrzałych kobiet. Chodzi o dyskomfort związany z obniżeniem narządu rodowego czy nietrzymaniem moczu.

– *Oczywiście, to nie jest panaceum i nie da się sprawić, że kobieta po 50. roku życia będzie funkcjonowała jak 25-latką* – dodaje Wojciech Homola. Ale już sam fakt, że pacjentka podejmie rozmowę z lekarzem i zastanowi się nad nową sytuacją spowoduje, że temat seksu znów w jej życiu się pojawi.

Z hormonami trzeba uważać!

Pewnym rozwiązaniem jest też zastosowanie hormonalnej terapii zastępczej – bezwzględnie pod kontrolą lekarza i tylko w określonych sytuacjach. Wskazaniem do takiego postępowania nie może być jednak sam spadek libido, ale np. objawy napadowe, jak uderzenia gorąca czy osteoporoza. Do powyższych rozwiązań warto dodać jeszcze dwa – pożądanie w oczach partnera i akceptację swojego ciała, które zadbane może być bardzo atrakcyjne również w wieku dojrzałym. A to najlepsza recepta na udany seks. I to bez recepty!

Polak w sypialni

Nie tylko u kobiet z wiekiem seks może stać się problematyczny. Choć panowie szczerzą się, że są w stanie płodzić dzieci i po „80”, to jednak często tylko w teorii. Wraz z upływem czasu, a przede wszystkim w efekcie chorób, takich jak cukrzyca czy nadciśnienie tętnicze, u mężczyzn mogą pojawić się kłopoty z erekcją. Sprzyjają im też nadwaga oraz palenie papierosów. Ważne, żeby się ich nie wstydzić i poszukać pomocy u specjalisty. W wielu przypadkach dzięki odpowiednim lekom można powrócić do pełnej sprawności w łóżku. Inną kwestią jest to, że z wiekiem seks się zmienia, sprinterzy stają się długodystansowcami, więc trzeba się go na nowo nauczyć, dostosowując do możliwości organizmu. Seks dojrzały nie oznacza jednak gorszy.

W przypadku mężczyzn warto też wspomnieć o higienie intymnej, bo nie jest to przecież wyzwanie jedynie dla kobiet. Wraz z wiekiem nasza skóra staje się coraz bardziej sucha, co przekłada się nie tylko

na jej wygląd, ale też skłonność do podrażnień. Ujmą na honorze dla płci brzydszej niech nie będzie łagodny żel do higieny intymnej dla mężczyzn. Panowie powinni unikać myjek i gąbek, które są siedliskami bakterii, a dla swojego komfortu nosić bawełnianą, miękką bieliznę.

Ograniczenia w naszej głowie

Pewne ograniczenia ciała to często mniejszy problem niż ograniczenia w naszej głowie. Pamiętajmy, że seks to nie zawody piękności. Jeśli nie czujemy się do końca pewni w swojej skórze, tym bardziej zadbajmy o nastrój w sypialni, ładną pościel i bieliznę, która wcale nie musi być bardzo skąpa, przegaszone światło, nastrojową muzykę. Warto się starać, bo korzyści z udanego życia intymnego są nie do przecenienia w każdym wieku.

Jak dbać o strefy intymne w dojrzałym wieku:

- Ćwicz mięśnie Kegla, co zminimalizuje problemy z nietrzymaniem moczu. Porozmawiaj o tym z lekarzem ginekologiem, ale też z instruktorką fitnessu czy jogi;
- Długie kąpiele w wannie zastąp prysznicem – zmniejszy ryzyko wysuszenia naskórka,
- Dbaj o skórę okolic intymnych – stosuj miękkie ręcznik (najlepiej przeznaczony tylko do tej partii ciała);
- Używaj płynów do higieny intymnej o kwaśnym odczynie (pH między 4,5 a 5,5);
- Zrezygnuj z myjek i gąbek.

Przełam barierę wstydu i porozmawiaj z lekarzem ginekologiem o seksie po „50”. Na rynku jest wiele preparatów, których stosowanie może znacznie poprawić komfort współżycia. ●

Mało znane zioła

W WALCE Z CHOROBYMI

AUTOR: MAŁGORZATA WOZNIAK

ŁĄKI I LASY WOKÓŁ NAS SĄ CENNYM ŹRÓDŁEM SUROWCÓW DO PRODUKCJI SKUTECZNYCH LEKÓW, Z POWODZENIEM ZWALCZAJĄCYCH PRZERÓŻNE CHOROBY. NIE KAŻDY WIE, ŻE NIEPOZORNA ROŚLINA – BYLICA ROCZNA, PODCZAS LICZNYCH BADAŃ WYKAZAŁA SKUTECZNE DZIAŁANIE PRZECIWBAKTERYJNE, PRZECIWWIRUSOWE, PRZECIWMALARYCZNE, PRZECIWPASOŻYTNICZE, A NAWET PRZECIWNOWOTWOROWE.

Przyroda jest nieprzebraną skarbnicą roślin o zaskakujących właściwościach leczniczych. Kluczową rolę odgrywają zioła. Wiele z nich stosowano już od wieków, a stale rosnący trend związany z powrotem do naturalnych metod leczenia popularnych schorzeń daje szerokie pole do badań naukowych, których efektem są skuteczne preparaty.

Historia bylicy rocznej

Bylice noszą imię historycznej postaci Artemizji. Artemizja była prawdopodobnie żoną władcy karyjskiego Mauzolososa, panującego w połowie IV w. p.n.e. Zajmowała się medycyną i botaniką i na jej cześć pewna grupa aromatycznych roślin nazwana została „Artemisia”.

Bylica roczna (*Artemisia annua*) to gatunek rośliny z rodziny astrowatych. Jest rośliną

jednoroczną, której nasiona są rozsiewane przez wiatr. Kwitnie od czerwca do lipca. Ma niepozorne, bezwonne kwiaty, a jej liście wydzielają słodki aromat. Hebrajska nazwa rodzaju *Artemisia* oznacza „gorzyc”, co nawiązuje do smaku bylicy. Występuje głównie na półkuli północnej, w stanie naturalnym rośnie na terenach Azji, Europy i na północy Afryki. Najstarsze wzmianki o jej występowaniu na terenie Polski (Wiel-

kopolski) pochodzą z 1871 roku. Jest to gatunek dość rzadki, występujący głównie w południowych regionach naszego kraju: na Górnym Śląsku oraz Lubelszczyźnie. Bylica to również cenny surowiec od ponad 2000 lat stosowany w medycynie chińskiej. Pierwsze wzmianki na jej temat znaleziono w chińskim grobowcu, w dokumencie datowanym na 168 rok przed naszą erą. Według zapisków z 341 roku naszej ery stosowano ją do zwalczania „gorącej i zimnej gorączki”.

BYLICA ROCZNA ZAWIERA ARTEMIZYNĘ (ARTEMISININ) ORAZ DUŻE ILOŚCI POLIFENOLI I FLAWONOIDÓW, A TAKŻE BIAŁKA, KUMARYNY, FITOSTEROLE, POLISACHARYDY, SOLE NIEORGANICZNE – POTASU, SELENU I AZOTU.

Bylica roczna a malaria

Malaria (zimnica) jest jedną z najgroźniejszych chorób pasożytniczych na świecie, przenoszoną przez samice komara widliszka. Podczas ukąszenia do organizmu przedostają się zarodźce pierwotniaków, które namnażają się w wątrobie, a następnie przedostają się do krwi. To jedna z trzech bardzo groźnych, obok AIDS i gruźlicy, chorób zakaźnych na świecie. Szacuje się, że rocznie zapada na nią ponad 300 milionów ludzi, umiera ok. 2-3 milionów.

Bylica roczna stała się obiektem szerszego zainteresowania naukowców w latach 60. XX wieku, gdy usilnie poszukiwano skutecznego leku przeciwko malarii. Wówczas ze-

spół chińskich badaczy pod kierownictwem Tu Youyou przebadali setki ziół stosowanych w tradycyjnej medycynie. Efektem było odkrycie przeciwmalarycznych właściwości *Artemisia annua*. Nowe metody ekstrakcji zaowocowały wyizolowaniem związków aktywnych – artemizyny i jej pochodnych, z których zaczęto syntetyzować leki. Ich produkcja jest dużo łatwiejsza i tańsza od pozyskiwania chininy, alkaloidu występującego w korze drzewa chinowego. Przeciwmalaryczne działanie artemizyny polega na wchodzeniu w reakcję z żelazem zawartym w plasmodiach, pasożytniczych pierwotniakach wywołujących chorobę. Chińska badaczka Tu Youyou opracowała naturalny lek na malarię, który okazał się tak skuteczny, że w 2015 r. otrzymała Nagrodę Nobla w dziedzinie medycyny.

Bylica roczna a choroby odkleszczowe

Kleszcze w ostatnich latach są plagą, która skutecznie odstrasza nas od aktywnego spędzania czasu w lasach, na łąkach, a nawet miejskich trawnikach i przydomowych ogródkach.

Mimo że nie każde ukąszenie jest groźne, to ostatnio notuje się coraz więcej przypadków chorób odkleszczowych. Występują one na całym świecie. Obok powszechnie znanej boreliozy i odkleszczowego zapalenia mózgu, należą do nich, m.in.: babeszjoza, bartonelloza, tularemia i erlichioza. Łączy je jedno – wszystkie są groźne, a ich leczenie jest skomplikowane i długotrwałe. Często choroby te towarzyszą nam przez całe życie. Artemizyna pozyskiwana z bylicy rocznej jest obecnie z powodzeniem stosowana przez wielu lekarzy wspomagająco w leczeniu na przykład babeszjozy, która ze wzglę-

Bylica roczna jest antagonistą wapnia, immunomodulatorem, w warunkach *in vitro* niszczy zarodźce, a także krętki. Wykazuje szerokie działanie przeciw grzybom atakującym skórę, włosy i paznokcie.

du na cykl życiowy myszy, jeleni i kleszczy rozprzestrzenia się na coraz większy teren. Do zakażenia ludzi babeszjozą może dojść również poprzez krew.

Bylica roczna a choroby nowotworowe

Badacze z Uniwersytetu Waszyngtona odkryli, że artemizyna może być skutecznym lekiem antynowotworowym, o wiele bardziej skutecznym i dającym znacznie mniej skutków ubocznych niż stosowana dotychczas chemioterapia. Komórki rakowe, dzieląc się w szybkim tempie, pobierają duże ilości jonów żelaza, znacznie więcej niż komórki zdrowe. Artemizyna, która jest wysoce toksyczna dla żelaza, może wybiórczo niszczyć komórki rakowe, bez szkody dla komórek zdrowych. Dodatkowo wspomaga ona funkcjonowanie układu odpornościowego. Artykuł na ten temat zmieściło m.in. pismo „Cancer Letters”, informując, że artemizyna może znaleźć zastosowanie w prewencji raka sutka.

Ciekawe, czym jeszcze zaskoczy nas nie tylko bylica roczna, ale wiele roślin i ziół, które czekają na odkrycie. ●

REKLAMA

UWEMBA-PASTILLES®

Naturalne składniki dla zdrowia



UWEMBA-PASTILLES®:

- Ziołowa mieszanka z bylicą roczną*, cynkiem i ośmioma innymi ziołami
- Przynosi korzyści dla naszego organizmu aktywując metabolizm
- Dodaje witalności dzięki mocy ziół
- Pomaga wzmocnić osłabioną odporność organizmu dzięki zawartości cynku
- Wspomaga rekonwalescencję

*Bylica roczna działanie: przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwmalaryczne, przeciwpasożytnicze, przeciwnowotworowe. Niektóre obserwacje kliniczne wykazują, że zioło prawdopodobnie może być również skuteczne w zwalczaniu krętków boreliozy.

Product of Switzerland
fb.com/uwembapolska
Infolinia: 881 21 21 84

www.uwemba.pl
www.naszazielarnia.pl

W pajęczczej sieci?

AUTOR: MAGDALENA RÓG

POSZERZONE NACZYNNIA KRWIONOŚNE W PŁYTKIEJ WARSTWIE SKÓRY, PRZYBIERAJĄCE KSZTAŁT PAJĘCZEJ SIECI – I STĄD ZNANE JAKO PAJĄCZKI – TO PROBLEM, KTÓRY DOTYKA BARDZO WIELU OSÓB. NAJCZĘŚCIEJ ICH NIEBIESKIE, FIOLETOWE LUB CZERWONE NICI POJAWIAJĄ SIĘ NA NOGACH, NIESTETY W WIĘKSZOŚCI KOBIECYCH, POWODUJĄC, ŻE ZDECYDOWANIE TRACĄ ONE NA ATRAKCYJNOŚCI. CO ZROBIĆ, ABY SIĘ USTRZEC PRZED PAJĄCZKAMI, A WIOSNĄ I LATEM DO WOLI NOSIĆ KRÓTKIE SPÓDNICE LUB SPODENKI?

Chcąc zrozumieć, skąd biorą się pajęczki, musimy wiedzieć, że w kończynach dolnych występują dwa rodzaje żył: głębokie – ukryte pomiędzy mięśniami oraz powierzchowne, znajdujące się tuż pod naskórkiem. Wyposażone są one w zastawki, które nadają płynącej przez nie krwi właściwy kierunek oraz zapobiegają jej cofaniu się. Czasami jednak zastawki szwankują i krew nie płynie tak, jak powinna (zalega, cofa się), albo ściany naczyń, na skutek osłabienia, przestają wytrzymywać jej ciśnienie. W takich sytuacjach żyły rozszerzają się, wydłużają i skręcają. Tego typu trwałe zmiany określa się mianem żylaków, a pajęczki (których fachowa nazwa brzmi teleangiektazje) to jeden z ich typów. Mówimy o nich w przypadku poszerzenia położonych płytko w skórze, widocznych gołym okiem żył powierzchniowych.

U źródeł problemu

Powodów powstawania pajęczek jest wiele. Skłonność do nich możemy odziedziczyć, bo np. mamy w genach zapisaną za małą liczbę zastawek. Prawdopodobieństwo pojawienia się pajęczek w dużym stopniu zależy też od płci i wieku. Ściany naczyń krwionośnych tracą bowiem elastyczność z upływem lat. Do ich osłabienia przyczyniają się również żeńskie hormony płciowe i ciąża. To, na ile silne są te zależności, widać

wyraźnie w statystykach, według których żylaki kończyn dolnych (w tym pajęczki) występują u co drugiej kobiety w przedziale wiekowym 40–60 lat oraz aż trzech czwartych kobiet starszych. Nie oznacza to jednak, że mężczyźni ten problem nie dotyczy. Żylaki pojawiają się u co czwartego pana między 30. a 60. rokiem życia i u co drugiego z grupy tych po sześćdziesiątce. Jednak geny, płęć i metryka to jeszcze nie wszystko. Powstawanie pajęczek przyspieszają także czynniki związane z tym, jak żyjemy, w tym m.in.:

- długotrwałe stanie i siedzenie powodujące zastój krwi;
- przebywanie w wysokiej temperaturze, pod wpływem której naczynia się rozszerzają;
- dźwiganie ciężarów;
- brak ruchu, a więc i wyłączenie mięśni masujących żyły i pobudzających krążenie;
- nadwaga i otyłość;
- używki, w tym papierosy, których dym uszkadza ściany naczyń, i alkohol – przyczyniający się do ich powiększania.

Zdecydowanie łatwiej zapobiegać niż leczyć

Niestety pajęczki, jeśli już się pojawią, nie znikną przy zastosowaniu żadnych domowych metod. Nie pomoże również smarowanie maściami lub żelami. Sposobem na pajęczki nie jest także łykanie tabletek

z rutyną, diosminą, wyciągiem z kasztanowca czy hesperydyną. Jedyne, co dzięki takim preparatom osiągniemy, to powstrzymanie rozwoju niekorzystnych zmian w żyłach oraz złagodzenie towarzyszących im niekiedy dolegliwości. Mowa tu o nasilającym się pod koniec dnia uczuciu ciężkości oraz obrzękach, a także – obserwowanych głównie w nocy – mrowieniu i skurczach. Ulgę w takich przypadłościach daje też tzw. kompresoterapia, czyli noszenie różniących się stopniem ucisku opasek, pończoch, rajstóp lub podkolanówek leczniczych, których wy-



Ważne! Nie lekceważ!
Choć pajęczki są najczęściej problemem natury kosmetycznej, z którym nie wiążą się żadne dolegliwości, to mogą one być zwiastunem poważnej choroby, jaką jest zakrzepica żył. Dlatego w momencie, kiedy je zauważymy, na wszelki wypadek warto udać się do lekarza, który oceni stopień zmian i w razie potrzeby zaleci odpowiednie leczenie.

boru lepiej nie dokonywać na własną rękę, ale skonsultować go z lekarzem. Ich systematyczne stosowanie zapobiega również postępowi choroby, jednak już istniejących pajęczek się dzięki temu nie pozbedziemy. Te można usunąć tylko zabiegowo, za pomocą lasera lub skleroterapii, czyli metody polegającej na wstrzyknięciu do światła poszerzonej żyły związku chemicznego, który powoduje jej zarośnięcie. Jeśli więc chcemy jak najdłużej cieszyć się nogami bez pajęczek, warto skupić się przede wszystkim na tym, by im zapobiegać. Oto kilka wskazówek, jak to zrobić.

Co robić, a czego unikać

Rzeczą najważniejszą w profilaktyce żylaków kończyn dolnych jest ruch, tak w skali makro, jak i mikro. Wskazane są przede wszystkim takie aktywności, jak jazda na rowerze, pływanie czy po prostu chodzenie. O ruchu warto też pamiętać w trakcie pracy. Jeśli ma ona charakter siedzący lub stojący, to co jakiś czas (godzinę lub dwie) należy zafundować sobie przerwę i spacerować się kilkadziesiąt kroków albo wykonać serię ćwiczeń polegających na zginaniu stóp i napinaniu łydek lub wspinaniu się i opuszczaniu na palcach. Nogom należy też dawać odpocząć, unikając niepotrzebnego stania (np. w trakcie wykonywania czynności domowych), siedząc kilka minut z nogami np. na stole, a jeszcze lepiej leżąc pół godziny z uniesionymi kończynami. Niewskazane jest natomiast siedzenie z nogą na nogę oraz siedzenie z podkurczonymi nogami. Aby nie nabawić się pajęczek, należy również unikać albo ograniczyć do minimum noszenie obcisłej odzieży (spodni, bielizny, wrzynających się w skórę podkolanówek i skarpet) oraz butów na wysokim obcasie. Właściwemu funkcjonowaniu żył w kończynach dolnych nie sprzyjają także długie, gorące kąpiele (te powinno się zastąpić naprzemiennym ciepło-zimnym prysznicem), pobyty w saunie ani intensywne opalanie. Służy im za to utrzymywanie odpowiedniej masy ciała oraz dieta bogata w błonnik. Ta ostatnia po pierwsze zapobiega zaparciom, które przyczyniają się do powstawania żylaków, a po drugie – ze względu na wysoką zawartość warzyw i owoców – dostarcza organizmowi flawonoidów. Związki te, do których zaliczają się m.in. rutynozyny, na czele z rutyną, mają fantastyczną zdolność wzmacniania i uszczelniania naczyń krwionośnych. ●

BIAŁKO CRP

CELUJ W INFEKCJE, UNIKAJ ANTYBIOTYKÓW

AUTOR: MONIKA BYRSKA

ANTYBIOTYKI STAŁY SIĘ OFIARĄ WŁASNEGO SUKCESU. ICH POWSZECHNE NADUŻYWANIE ORAZ NIEPRAWIDŁOWE STOSOWANIE SĄ PRZYCZYNĄ POWIKŁAŃ ZDROWOTNYCH I NARASTAJĄCEJ LEKOOPORNOŚCI BAKTERII. ANTYBIOTYKI NIE DZIAŁAJĄ NA INFEKCJE WIRUSOWE, DLATEGO ROZPOZNANIE PODŁOŻA INFEKCJI ODGRYWA KLUCZOWĄ ROLĘ W PROCESIE LECZENIA. BADANIA DIAGNOSTYCZNE, W TYM BADANIE CRP Z KRWI, UŁATWIAJĄ POSTAWIENIE PRAWIDŁOWEJ DIAGNOZY I REDUKUJĄ ŻUŻYCIE ANTYBIOTYKÓW NAWET O 80%.



niem się drobnoustrojów na działanie tych leków. Prowadzi to do braku możliwości skutecznego leczenia powszechnie występujących chorób bakteryjnych.

Konsekwencje antybiotykoterapii
Każda kuracja antybiotykiem pociąga za sobą konsekwencje w postaci redukcji znacznej części naturalnej mikroflory jelit. Odbudowa takich zniszczeń trwa nawet 6 miesięcy. Mikroflora jest odpowiedzialna za uszczelnienie bariery jelitowej, zapobie-

Przeziębienie, grypa i około 90% infekcji górnych dróg oddechowych ma podłoże wirusowe. Problem z rozpoznaniem etiologii zakażenia na podstawie samych objawów (np. katar, kaszel, ból gardła) powoduje, że często antybiotyk jest stosowany bez potwierdzonych wskazań medycznych. W przypadku zakażeń wirusowych antybiotyki są nieskuteczne – osłabiają jedynie

naturalne mechanizmy odpornościowe organizmu, co wydłuża czas leczenia i powoduje powikłania.

Lekooporność bakterii = nieskuteczne leczenie!
Antybiotyki mają działanie bakteriobójcze lub bakteriostatyczne (ograniczają namnażanie się bakterii). Antybiotykooporność to globalne zagrożenie związane z uodpornie-

Pamiętaj, że antybiotyki:

- leczą infekcje bakteryjne
- nie działają w przypadku chorób wirusowych
- nadużywane tracą skuteczność

gającej przedostawaniu się do krwiobiegu niebezpiecznych substancji (toksyn, metali, niestrawionego pokarmu). Bakterie jelitowe mają również zdolność produkowania substancji hamujących wzrost patogenów. Dysbioza zwiększa ryzyko rozwoju chorób autoimmunologicznych i poprzedza rozwój alergii u dzieci. Bezpośrednie powikłania po leczeniu to: biegunki, pleśniawki i afty, stany zapalne jelit czy negatywny wpływ na funkcjonowanie wątroby i nerek.

LECZ SIĘ ODPOWIEDZIALNIE!



Białko CRP - pomoc w przypadku wątpliwości terapeutycznych
Oznaczanie stężenia białka C-reaktywnego (CRP) jest podstawowym badaniem wykorzystywanym w diagnostyce laboratoryjnej u dzieci i dorosłych. CRP jest białkiem ostrej fazy, które zostało po raz pierwszy zidentyfikowane w krwi pacjentów z przewlekłym bakteryjnym zapaleniem płuc wywołanym przez *Streptococcus pneumoniae*.

U zdrowych osób wartość CRP nie przekracza 8 mg/l. Podniesiony poziom CRP świadczy o obecności stanu zapalnego, który może być wynikiem wnikięcia do organizmu patogenów (bakterii, wirusów, grzybów), uszkodzenia tkanek, nowotworu, chorób autoimmunologicznych czy miażdżycy.

Ponadto zmiany poziomu białka CRP we krwi wykorzystuje się w ustalaniu etiologii choroby, czyli różnicowaniu infekcji o podłożu bakteryjnym i wirusowym. Ponieważ objawy chorób wirusowych i bakteryjnych mogą być takie same – ocena poziomu CRP we krwi pomaga określić typ infekcji. Odpowiednio dobrana terapia skraca czas walki z chorobą i pozwala na ograniczenie powikłań po niepotrzebnej antybiotykoterapii.

Wynik badania CRP w trakcie infekcji

Najczęściej infekcje bakteryjne charakteryzują się silnym wzrostem wartości CRP,

powyżej 40 mg/l. W ciężkich zakażeniach o podłożu bakteryjnym stężenie CRP często przekracza nawet 100 mg/l. Natomiast infekcje wirusowe w większości przypadków nie powodują znacznego wzrostu wartości CRP, który zwykle nie przekracza stężenia 40 mg/l. Wynik badania CRP należy zawsze interpretować w połączeniu z objawami klinicznymi.

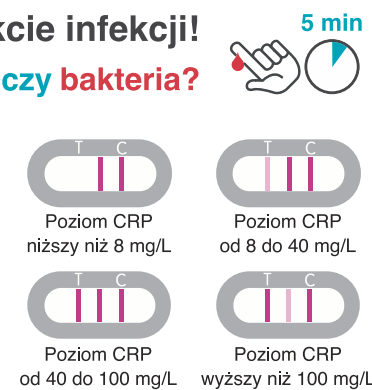
Przykładem może być rozpoznanie przyczyny zapalenia gardła. Niski poziom CRP wskazuje na podłoże wirusowe, natomiast wysoki poziom CRP sugeruje możliwość zakażenia bakteryjnego, np. *Streptococcus pyogenes* (paciorkowiec β-hemolizujący grupy A). W tym przypadku zaleca się zastosowanie posiewu mikrobiologicznego z wymazu z gardła oraz wykonanie antybiogramu.

Badanie CRP można wykonać w laboratorium medycznym. Niestety, konieczność oczekiwania na wynik znacząco redukuje liczbę wykonywanych badań CRP. Rozwiązanie tego problemu stanowią wykorzystywane od wielu lat szybkie testy diagnostyczne. Pozwalają zbadać poziom CRP we krwi pozyskanej z nakłucia palca w „czasie rzeczywistym”. W krajach, gdzie rutynowo wykonuje się szybkie testy CRP przed lub w trakcie wizyty lekarskiej, liczba chorych, którym niepotrzebnie zalecono antybiotyk, zmniejszyła się aż o 80%. Testy CRP, które pacjent może wykonać samodzielnie, stają się również coraz ważniejszym narzędziem do samokontroli zdrowia. ●

REKLAMA



Chroń zdrowie w trakcie infekcji! Wirus czy bakteria?



Przeziębienie, kaszel, ból gardła?



NIE NADUŻYWAJ ANTYBIOTYKÓW!



JAKĄ AKTYWNOŚĆ

WYBRAĆ DLA SIEBIE?

AUTOR: BEATA FALKOWSKA

JESTEŚMY ZAPROGRAMOWANI TAK, BY ŻYĆ W RUCHU, WIĘC GDY TKWIMY NA KANAPIE, NASZ ORGANIZM NIE MOŻE FUNKCJONOWAĆ PRAWIDŁOWO. JAKI RODZAJ AKTYWNOŚCI WYBRAĆ, BY DAŁA NAM JAK NAJWIĘCEJ?

Dlaczego warto się ruszać?

– Systematyczny ruch zwiększa naszą tolerancję wysiłku, dotlenia wszystkie komórki ciała, wpływa na pracę każdego układu: sercowo-

-naczyniowego, oddechowego, odpornościowego etc. Chroni nas przed otyłością i wieloma chorobami, w tym nowotworowymi. Poprawia nie tylko naszą kondycję, ale też nastrój (endorfiny!) i sprawność intelektualną (mózg potrzebuje stałego dopływu bodźców, także ruchowych). To nie przypadek, że tak wiele osób zapada na zdrowiu, popada w demencję i starzeje się w ekspresowym tempie krótko po przejściu na emeryturę. Brakuje im codziennej stymulacji – tłumaczy prof. Jan Chmura

z wrocławskiej Akademii Wychowania Fizycznego, specjalista z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego.

Profesor Chmura nie jest jedynie teoretykiem. Choć zaczął biegać mając 64 lata, zdobył Koronę Maratonów Polskich, Koronę Maratonów Ziemi i Koronę Największych Maratonów Świata. Przebiegł ponad 20 tys. kilometrów – to dystans dzielący biegun północny od południowego. Niedawno, mając 70 lat, podczas maratonu

w Honolulu zostawił za sobą ponad 19 tys. zawodników! – Powinniśmy zrobić wszystko co w naszej mocy, by żyć aktywnie, niezależnie od tego, czy mamy 20, 50 czy 70 lat. Także wówczas, gdy nie jesteśmy zupełnie zdrowi – dodaje. – Ruch to najtańsze, najlepsze i najbardziej uniwersalne lekarstwo, jakie istnieje. Nie da się go zastąpić żadną pigułką. Zdaniem prof. Chmury, zanim jednak zdecydujemy się na jakiś konkretny rodzaj aktywności, powinniśmy odpowiedzieć sobie na kilka pytań.

Co na to mój lekarz?

Młody, zdrowy człowiek może robić wszystko: biegać, skakać, podnosić ciężary, jeździć na nartach itd. Jeśli jednak mamy swoje lata i/lub na coś chorujemy, przed wyborem rodzaju aktywności trzeba się skonsultować z lekarzem. Przy problemach z kręgosłupem ćwiczenia z dużymi obciążeniami w siłowni mogą nam zaszkodzić, lepiej więc pod okiem trenera lub fizjoterapeuty wzmacniać mięśnie brzucha i te, które stabilizują kręgosłup. Ani wiek, ani choroba nie mogą być jednak pretekstem, by zasiąść przed telewizorem.

– Przy większości chorób odpowiednio dobrana aktywność fizyczna jest niezbędną składową leczenia. Tak jest np. przy nadciśnieniu, cukrzycy, chorobie niedokrwiennej mięśnia sercowego czy przewlekłej niewydolności serca. Ruch pozwala także spowolnić proces starzenia i długo zachować formę – podkreśla profesor.

Jakie są moje możliwości wysiłkowe?

– Ruch to zdrowie, jeśli jednak obciążenie jest zbyt duże w stosunku do możliwości, może prowadzić do problemów: kontuzji, przeciążenia układu sercowo-naczyniowego, a w skrajnych przypadkach – np. gdy ktoś nieprzygotowany do tak ekstremalnego wysiłku bierze udział w maratonie – nawet śmierci – ostrzega naukowiec.

Przed wyborem rodzaju aktywności, zwłaszcza jeśli nie jesteśmy już młodzi, a decydujemy się na wysiłek intensywniejszy niż spacer, trzeba sprawdzić, na co możemy sobie pozwolić. Jak nasz organizm reaguje na krótko-, a jak na długotrwały wysiłek? Pomaga w tym m.in. próba wysiłkowa, podczas której sprawdza się, jak pod wpływem ruchu zachowuje się układ sercowo-naczyniowy. Regularny ruch sprawi,

że tolerancja na wysiłek się zwiększy, jednak nie stanie się tak od razu.

– Nie wolno rzucać się na głęboką wodę na zasadzie „a teraz wam pokażę”. Trzeba podejść z pokorą do możliwości swojego ciała i spokojnie, ale systematycznie je zwiększać – radzi prof. Chmura.

Jeśli mamy więcej niż 50 lat i/albo problemy ze zdrowiem, musimy podczas treningów monitorować stan naszego organizmu. Można to robić np. za pomocą prostych urządzeń kontrolno-pomiarowych (m.in. do pomiaru tętna).

Czy mam nadwagę?

Na to samo obciążenie (np. bieg) inaczej reaguje człowiek, który waży 70 kg, a inaczej ten, kto dźwiga ich 90 czy 120. Przy dużym wysiłku nawet niewielki nadbagaż robi różnicę.

– Ważę 72 kg. Gdybym przytył tylko 1 kg, podczas maratonu na dystansie 42 km i 195 metrów i przy założeniu, że robię 1 krok na 1 metr, musiałbym przenieść ponad 42 tony ekstra! – mówi prof. Chmura.

Osoba z nadwagą musi się ruszać, żeby schudnąć. A że łatwo się męczy nawet przy niewielkim wysiłku, powinna go sobie dawkować rozsądnie.

– Najlepiej zacząć od spokojnych spacerów w tempie, które nie powoduje większej zadyszki (trening tlenowy, inaczej aerobowy), potem stopniowo wydłużać dystans bez zmiany tempa, następnie zwiększać tempo – już nie spacerować, a maszerować, znów zwiększyć dystans itd. Z czasem można zacząć przeplatać marsz marszobiegami, potem biegiem – radzi fizjolog.

Przy dużej otyłości bieganie czy gry zespołowe to zły pomysł: zbyt duże obciążenie kostek, kolan i bioder może prowadzić do kontuzji. Lepiej sprawdzą się aktywności, które nie obciążają stawów: pływanie, aqua aerobik i jazda na rowerze. Ważna jest także odpowiednia dieta, bo bez niej utrata nadprogramowych kilogramów nie jest możliwa.

Co sprawi mi największą frajdę?

Wybierając rodzaj aktywności fizycznej, warto wziąć pod uwagę swój temperament i upodobania. Choleryk będzie wolał aktywność dynamiczną, flegmatyk – spokojniejszą. Część z nas woli sporty indywidualne, część zespołowe. Ktoś, kto nie lubi marznąć, będzie się męczył, truchta-



jąc zimą po parku. Nie warto robić niczego na siłę, bo przecież chodzi o to, byśmy ruszali się stale, a nie o jednorazowy zryw. Aktywność powinna dawać nam radość i satysfakcję.

Co pozwoli mi rozwinąć skrzydła?

Gdy zaczniesz żyć aktywnie, po jakimś czasie zorientujesz się, że chcesz więcej: zamiast tylko spacerować, zaczniesz truchtać, zamiast biegać w okolicach domu, wystartujesz w ulicznym biegu, do marszów dołączysz wycieczki rowerowe. I bardzo dobrze. – Organizm adaptuje się do wysiłku i nasza aktywność fizyczna powinna za tym podążać – mówi prof. Chmura. – Gdyby wciąż pozostawała na tym samym poziomie, nie rozwijałaby nas, a przecież w aktywnym stylu życia nie chodzi o stanie w miejscu. ●

KOMU JOGA, KOMU KOSZYKÓWKA?

SPACERY, MARSZE, NORDIC WALKING, JAZDA NA ROWERZE

niemal dla każdego, także dla osób starszych i mających problemy ze zdrowiem.



PŁYWANIE

niemal dla każdego, także osób z dużą nadwagą i problemami z kręgosłupem oraz z dysfunkcjami narządu ruchu.

BIEGANIE

odradza się osobom z dużą nadwagą.

JOGA, TAI-CHI

polecane zwłaszcza osobom, które chcą się wyciszyć.



SPORTY ZESPOŁOWE, NP. KOSZYKÓWKA najlepsze dla osób towarzyskich i lubiących rywalizację.

ZAJĘCIA GRUPOWE W KLUBIE FITNESS

dla osób towarzyskich i tych, które potrzebują motywacji.



No pałny

ĆWICZ ACROYOGĘ

AUTOR: AGATA SKOLIMOWSKA



SZTURMEM ZDOBYWA SERCA I CIAŁA MIŁOŚNIKÓW ORYGINALNYCH DISCYPLIN NA CAŁYM ŚWIECIE. CHOĆ TAKŻE W POLSCE MOŻNA JĄ UPRAWIAĆ W NIEMAL KAŻDYM WIĘKSZYM MIEŚCIE, NADAL JEST U NAS DOŚĆ MAŁO POPULARNA. O CZYM MOWA? O ACROYODZE! TO WYJĄTKOWY RODZAJ AKTYWNOŚCI, BĘDĄCY FUZJĄ AKROBATYKI, JOGI I MASAŻU TAJSKIEGO. JEJ ENTUZJAŚCI PRZEKONUJĄ, ŻE ACROYOGA POTRAFI ZDZIAŁAĆ CUDA I NAWET... WYPROWADZIĆ Z KRYZYSU SKONFIKTOWANE PARY. NA CZYM POLEGA I DLACZEGO WARTO SIĘ NIĄ ZAINTERESOWAĆ?

Tradycyjny aerobic przestaje być dziś atrakcyjny. Polki i Polacy poszukują coraz bardziej oryginalnych form treningu. Popularne stają się takie rodzaje zajęć, które możemy uprawiać w parze – z mężem, przyjaciółką czy siostrą. Taką dyscypliną jest acroyoga, którą można znaleźć w ofercie szkół jogi czy studiów fitness. Aktywność ta przyszła do nas z Kalifornii, gdzie narodziła się w latach 90. poprzedniego wieku. AcroYoga International, która została założona przez Jasona Nemera i Jenny Klein w San Francisco, łączy ze sobą elementy jogi, akrobatyki oraz masażu tajskiego. Jeden ze starszych stylów acroyogi prezentuje Acroyoga Montreal, której twórcami są Jessie Goldberg i Eugene Poku. Różni ją od poprzedniego stylu to, że zamiast elementu terapeutycznego wprowadza muzykę i taniec. W Polsce acroyogę zaczęto uprawiać 6 lat temu. – *Wszystko rozpoczęło się w Krakowie i Warszawie. Aktualnie każde większe miasto w Polsce ma swoją społeczność acroyogi. Na świecie ma się ona jeszcze lepiej. Każdy kraj ma swoją społeczność, a liczba warsztatów i konwencji, na których można rozwijać swoją praktykę, rośnie z roku na rok* – mówi Szymon Adamczyk z Acroyoga Adamczyk, który razem ze swoją partnerką Anną Wysocką prowadzi regularne zajęcia acroyogi w Warszawie. Miłośnicy wysokich lotów i dobrej zabawy kładą nacisk na akrobatyczną stronę tej dyscypliny.

ACROYOGA TO PRZEDĘ WSZYSTKIM KONTAKT Z DRUGIM CZŁOWIEKIEM I WYZWOLENIE – SWOJEGO CIAŁA, SWOICH OGRANICZEŃ I EMOCJI.

Zawsze w parze

W tej aktywności najważniejsza jest dobra zabawa, zaufanie i bezpieczeństwo. Acroyogę ćwiczy się w parze, w podziale na „latającego” i „bazę”. Latacz (z angielskiego flyer) to osoba przyjmująca rozmaite pozycje i wykonująca różne kontrolowane oraz dynamiczne przejścia między nimi. Osoba podnosząca latacza to tzw. baza, która umożliwia wykonywanie wszystkich podniebnych akrobacji. Partnerzy mogą zamieniać się rolami. Ważną rolę pełni spotter, czyli osoba od-

powiedziana za bezpieczeństwo ćwiczącej pary. Zadaniem spottera jest nie tylko asekurowanie. Perspektywa trzeciej osoby pozwala czasem widzieć więcej, dzięki czemu spotter może również dawać wskazówki oraz pomagać w procesie nauki w wykonaniu trudniejszych elementów.

– *Może się wydawać, że aby zacząć, potrzeba dużej ilości siły, dobrego rozciągnięcia itp. Nic bardziej mylnego. Dzięki dobrej technice przycięcie z acroyogą rozpocząć może praktycznie każdy. Siłę i rozciągnięcie nabywamy z czasem* – podkreśla Anna Wysocka z Acroyoga Adamczyk.

Acroyoga doskonale poprawia naszą kondycję. Zyskujemy gibkość i lekkość, ogólną sprawność, bo rozciąga ciało i buduje siłę, w szczególności wzmacniając mięśnie nóg, rąk oraz mięśnie stabilizujące. Zwiększa też w nas świadomość ciała i co ważne – poprawia zmysł równowagi i poziom koncentracji. Dochodzą też korzyści psychiczne – dorośli, bawiąc się w „latanie”, znów mogą poczuć się jak dzieci, a każdy trening dostarcza endorfin. Poza tym, skupiając się na poprawnym wykonaniu ćwiczeń, nasza koncentracja ogranicza się do sali ćwiczeń, dzięki czemu zapominamy o problemach w pracy czy pękniętej rurze w łazience.

Z kim na trening?

Acroyoga opiera się na współpracy, nie można jej ćwiczyć w pojedynkę. Nie oznacza to, że na zajęcia nie można przyjść solo – w większej grupie na pewno uda się znaleźć partnerkę lub partnera do ćwiczeń. Lepiej jednak trenować z osobą, którą znamy i do której mamy zaufanie. Waga i budowa ciała nie mają większego znaczenia – osoba cięższa może trenować z osobą drobną. Jedna może być wysportowana, druga niekoniecznie. W acroyodze znaczenie ma nie tyle siła, ile napięcie mięśni. Na starcie na pewno łatwiej będzie osobom, które miały kontakt z jogą, ale nie jest to konieczne. Na pierwszych zajęciach uczestnicy dowiedzą się, jak poprawnie wykonywać podstawowe pozycje.

Acroyoga może być świetną terapią dla osób nieśmiałych i niepewnych. Dzięki ćwiczeniom mogą się przełamać, nabrać otwartości w kontaktach i odwagi w nawiązywaniu relacji. A trenujący razem partnerzy mogą wzmocnić łączącą ich więź lub zbudować ją na nowo, zwłaszcza, jeśli do tej pory pojawiały się w ich zwią-



Acroyoga doskonale poprawia naszą kondycję.
Zyskujemy gibkość i lekkość, ogólną sprawność, bo rozciąga ciało i buduje siłę, w szczególności wzmacniając mięśnie nóg, rąk oraz mięśnie stabilizujące. Zwiększa też w nas świadomość ciała i co ważne – poprawia zmysł równowagi i poziom koncentracji.

ku jakieś konflikty. Ćwiczenia, w których trzeba obdarzyć drugą osobę dużą dawką zaufania, mają działanie terapeutyczne.

Gdzie uprawiać acroyogę?

Acroyogę oferują szkoły jogi i tańca w całej Polsce. Wybór zajęć jest dość szeroki. Przygodę z acroyogą można zacząć zarówno od kursu, warsztatu czy regularnych zajęć. Gdy nabierzemy już doświadczenia możemy wziąć udział również w jamach – nieformalnych spotkaniach bez nauczyciela, gdzie uczestnicy wymieniają się wiedzą, aby wspólnie rozwijać się w swojej pasji. Acroyoga uzależnia – kto raz spróbuje, nie będzie potrafił przestać. Przykładem są Anna i Szymon. – *Połączyła nas właśnie miłość do acroyogi. Od kilku lat z pasją popularyzujemy tę dyscyplinę w Polsce, robiąc pokazy, organizując jamy oraz prowadząc regularne zajęcia. Jest to dyscyplina bardzo rozwojowa. Można, tak jak my, podróżować w różne miejsca globu i uczestniczyć w wielu międzynarodowych festiwalach, a także licznych warsztatach z najlepszymi nauczycielami z całego świata.*

Największe społeczności acroyogi znajdują się w: Warszawie, Krakowie, Wrocławiu, Trójmieście, Łodzi i Poznaniu. Szczegółowe informacje na temat zajęć można znaleźć na stronie www.acroyoga.pl.



AUTOR: ANNA GNIOŚKA

ZDROWY KRĘGOSŁUP

ZAJĘCIA NIE TYLKO DLA SENIORÓW

PROWADZISZ SIEDZĄCY TRYB ŻYCIA, DUŻO PRACUJESZ PRZED KOMPUTEREM, A DO PRACY DOJEŹDZASZ AUTEM LUB ZAWSZE „LAPIESZ” MIEJSCE SIEDZĄCE W KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ? Z JAKICHŚ WZGLĘDÓW NIE MOŻESZ ZMIENIĆ TYCH NAWYKÓW? WYBIERZ SIĘ NA ZAJĘCIA „ZDROWY KRĘGOSŁUP”! DZIĘKI NIM UCHRONISZ SIĘ PRZED BÓLEM PLECÓW I POWAŻNYMI URAZAMI W PRZYSZŁOŚCI.

Współczesnym nadal pokutuje mit, że bóle kręgosłupa to przypadłość głównie osób w podeszłym wieku. Nic bardziej mylnego. Obecny tryb życia nie sprzyja zdrowej posturze u coraz młodszej grupy wiekowej. Za dużo siedzimy... w pracy, w domu, w samochodzie. Brak ruchu powoduje, że mięśnie tracą elastyczność i przestają prawidłowo utrzymywać kręgosłup, wtedy dopada nas ból.

Lekarstwem na te dolegliwości mogą być zajęcia pod nazwą „Zdrowy kręgosłup”, które są prowadzone niemal we wszystkich klubach fitness. Składają się z ćwiczeń rozluźniających, mobilizujących, wzmacniających, równoważnych i rozciągających poszczególne grupy mięśniowe.

Zdrowy kręgosłup od kuchni

Zazwyczaj zajęcia rozpoczynają się od rozgrzewki, potem odbywa się sesja główna,

5 KORZYŚCI PEŁNĄCYCH Z ĆWICZEŃ NA „ZDROWY KRĘGOSŁUP”

ZMNIJSZENIE DOLEGLIWOŚCI BÓLOWYCH

WZMOCNIENIE MIĘŚNI PRZYKRĘGOSŁUPOWYCH

KSZTAŁTOWANIE PRAWIDŁOWEJ POSTAWY CIAŁA

POPRAWA KOORDYNACJI RUCHOWEJ

POPRAWA SAMOPOCZUCIA



a na koniec wykonuje się ćwiczenia rozciągające połączone z technikami relaksacyjnymi. Wiele pozycji zaczerpniętych jest z zajęć jogi oraz pilatesu. Można ćwiczyć bez przyborów, ale bardzo często wykorzystuje się duże piłki rehabilitacyjne, które znakomicie odciążają kręgosłup, dyski do ćwiczeń równoważnych oraz małe ciężarki. Niektóre ćwiczenia wykonywane są w parach.

Duży nacisk kładzie się na prawidłową technikę oddychania – oddychamy miarowo i spokojnie. Ważne jest, by brać głęboki oddech nosem, a wydech powietrze długo i spokojnie ustami. Wdechy i wydechy powinny być też zsynchronizowane z wykonywanymi ruchami, np. kiedy podnosimy ramiona do góry, bierzemy wdech nosem, a opuszczając ramiona – wydechamy powietrze ustami. Wiele ćwiczeń wykonuje się w pozycji leżącej na macie (zarówno na plecach, jak i na brzuchu), dlatego jeśli nie mamy swojej maty warto, ze względów higienicznych, zabrać ze sobą duży ręcznik.

Dla kogo? Dla każdego

Zajęcia „Zdrowy kręgosłup” są zalecane dla osób borykających się z bólami kręgosłupa wynikającymi z codziennych przeciążeń, ale także dla osób zdrowych, które prowadzą siedzący tryb życia. Ponieważ są to ćwiczenia o łagodnym charakterze, mogą w nich uczestniczyć osoby w każdym wieku. Są one bezpieczne dla seniorów oraz borykających się z nadwagą i otyłością. To również świetna alternatywa dla tych, którzy nie lubią intensywnej gimnastyki (np. tradycyjnego aerobiku czy popularnej zumbi), a chcą się więcej ruszać.



Nie masz czasu na bieganie po klubach fitness? Ćwicz w domu!

Jeśli plan dnia jest napięty tak, że nie ma już czasu na uczestnictwo w zajęciach „Zdrowy kręgosłup”, klub fitness znajduje się za daleko lub po prostu w okolicy nie ma takich zajęć, z powodzeniem można ćwiczyć w domu. To naprawdę nie wymaga wiele czasu ani skomplikowanego sprzętu. Wystarczy kilkanaście minut dziennie, by ulżyć kręgosłupowi i nabrać zdrowych nawyków. Wiele przykładowych ćwiczeń można znaleźć w internecie (najlepiej poszukać filmików wideo). W poniższej ramce znajduje się propozycja dwóch prostych ćwiczeń, które bez żadnych przyrządów można wykonać w domu. Pamiętaj, najgorsze, co możesz zrobić dla swojego kręgosłupa, to położyć się bez ruchu. Mięśnie, aby móc utrzymać kręgosłup w ryzach, muszą być elastyczne. Ćwicz na zdrowie! ●

Lepiej zapobiegać niż leczyć

Na ćwiczenia warto wybrać się z wyprzedzeniem, a nie dopiero wtedy, gdy zacznie dośkwierać nam ból. Dobrze jest pójść profilaktycznie, łatwiej bowiem zapobiegać problemom z kręgosłupem niż później je leczyć. W przypadku seniorów ćwiczenia na kręgosłup pomagają ustrzec się przed urazami częstymi w starszym wieku. Wiele klubów fitness oferuje zniżki dla seniorów, często darmowe zajęcia organizowane są też przez gminy lub urzędy miasta.

Jak sobie pościelisz... taki będzie stan Twojego kręgosłupa

Przyczyną bólowych pleców może być nie tylko brak ruchu, ale także źle dobrany materac do spania. Zbyt twarde materace zaburzają prawidłowe ułożenie naturalnych krzywizn i nie zapewniają odpowiedniego podparcia, co przy długim użytkowaniu spowoduje ból, a nawet zniekształcenie kręgosłupa. Zbyt miękki materac też nie jest wskazany, ciało zbyt szybko się zapada, nadszając kręgosłupowi nienaturalną pozycję.

KOCI GRZBIET

STĄŃ W KLĘKU PODPARTYM, KOLANA USTAW NA SZEROKOŚĆ BIODER, A DŁONIE NA SZEROKOŚĆ BARKÓW. PLECY MUSZĄ BYĆ PROSTE, A GŁOWA NA TYM SAMYM POZIOMIE CO PLECY (MUSI BYĆ PRZEDŁUŻENIEM KRĘGOSŁUPA).



WYDychAJĄC POWIETRZE PRZEZ USTA, WYPYCHAJ KRĘGOSŁUP W ODCINKU PIERSTWIOWYM KU GÓRZE (POWINNIEN WYGIĄĆ SIĘ W ŁUK), W TYM SAMYM CZASIE SCHOWAJ GŁOWĘ MIĘDZY RAMIONAMI, KIERUJ BRODĘ KU MOSTKOWI, A MIĘDNICĘ PRZESUŃ DO PRZODU. WYTRZYMAJ W TEJ POZYCJI 5 SEKUND.



UNIĘŚ GŁOWĘ (SPOGLĄDAJĄC NA SUFIT) I POWOLI OBNIŻAJ KRĘGOSŁUP, WYGINAJĄC GO DO DOŁU TAK, ABY BRZUCH ZNALĄZŁ SIĘ JAK NAJBLIŻEJ PODŁOŻA. WYTRZYMAJ OKOŁO 5 SEKUND.



Powtórz całe ćwiczenie w wolnym tempie 5–8 razy.

ROZCIĄGANIE MIĘŚNI

PRZYJMĄC TĘ SAMĄ POZYCJĘ WYŚCIOWĄ, MOŻESZ TEŻ WYKONAĆ ĆWICZENIE NA ROZCIĄGANIE MIĘŚNI. OPUSZ BIODRA NA ŁYDKI TAK, ŻEBY BRZUCH OPARŁ SIĘ O KOLANA. RAMIONA WYCIĄGNIJ JAK NAJDALEJ PRZED SIEBIĘ, A GŁOWĘ SCHOWAJ MIĘDZY RAMIONAMI. ROZCIĄGAJ I RELAKSUJ KRĘGOSŁUP, WYCIĄGAJĄC KONIUSZKI PALCÓW I GŁOWĘ W PRZÓD, A KOŚC OGONOWĄ W TYŁ.



ROZLUŹNIJ NAPIĘTE MIĘŚNIE.

Powtórz ćwiczenie 3 razy.

Z cukrzycą

NA POZIOMIE

CUKRZYCA TO CHOROBA ZNANA OD WIEKÓW (PIERWSZE WZMIANKI O NIEJ POCHODZĄ ZE STAROŻYTNOŚCI), Z KTÓRĄ MEDYCYNĄ NADAL NIE JEST W STANIE SOBIE PORADZIĆ. TRZEBA JEDNAK PRZYNAĆ, ŻE DZIĘKI NOWOCZESNYM INSULINOM, INNOWACYJNYM LEKOM OBNIŻAJĄCYM POZIOM CUKRU WE KRWI ORAZ NOWYM TECHNOLOGIOM, KTÓRE UŁATWIAJĄ SAMOKONTROLĘ I SAMOLECZENIE, PRZESTAJEMY BYĆ WOBEC DIABETES MELLITUS BEZRADNI.

AUTOR: AGATA SKOLIMOWSKA

Cukrzyca to dzisiaj prawdziwa epidemia. Wzrasta liczba zachorowań na cukrzycę typu 2 – chorobę cywilizacyjną powiązaną z nadmierną masą ciała, oraz cukrzycę typu 1 – chorobę autoimmunologiczną, która diagnozowana jest głównie u młodzieży i małych dzieci. Cukrzyca wymaga kompleksowego leczenia, bo tylko utrzymywanie poziomu cukru we krwi w granicach normy daje pacjentom szansę na uniknięcie niebezpiecznych powikłań naczyniowych. Pozytywne jest to, że faktycznie możliwości leczenia cukrzycy są coraz lepsze. Niestety, nie wszystkie są refundowane i nie każdy diabelek może sobie na nowoczesne leczenie pozwolić.

Inteligentne leki

Nowoczesne leki obniżające poziom cukru we krwi, czyli tzw. leki inkretynowe i flozyny, nie bez powodu nazywane są inteligentnymi. W odróżnieniu od klasycznych leków przeciwcukrzycowych działają tylko wtedy, gdy glikemia wzrasta. A zatem nie niosą ze sobą ryzyka niedocukrzeń, niebezpiecznych spadków glikemii poniżej normy. Leki inkretynowe wzmacniają i chronią hormony, które pobudzają produkcję własnej insuliny oraz poprawiają insulinowrażliwość. Dzięki tym lekom

POLSKA JEST JEDYNYM KRAJEM W EUROPIE, KTÓRY NIE REFUNDUJE PACJENTOM NOWOCZESNYCH LEKÓW PRZECIWCUKRZYCO- WYCH: INKRETYN I FLOZYN; JEDYNYM, W KTÓRYM DOSTĘP DO ANALOGÓW DŁUGODZIAŁAJĄCYCH DLA PACJENTÓW Z CUKRZYCĄ TYPU 2 JEST MOŻLIWY DOPIERO PO SPEŁNIENIU OKREŚLONYCH WARUNKÓW I JEDYNYM, W KTÓRYM TYLKO BARDZO NIELICZNA GRUPA NAJMŁODSZYCH MOŻE KORZYSTAĆ Z REFUNDOWANEJ NOWOCZESNEJ SAMOKONTROLI.

pacjent lepiej wykorzystuje własną insulinę. Z kolei flozyny to preparaty, które powodują wydzielenia nadmiaru glukozy z moczem – kiedy poziom cukru we krwi wzrasta powyżej normy, jest on szybko „transportowany” do moczu, bez ryzyka uszkodzenia nerek. Stosowanie flozyn sprawia, że pacjent traci z moczem około 400 kcal na dobę. Leki te, oprócz normalizowania glikemii, zmniejszają apetyt, opóźniają opróżnianie żołądka i ułatwiają redukcję masy ciała. To bardzo ważne w przypadku pacjentów z cukrzycą typu 2, dla których te preparaty są przeznaczone, ponieważ zdecydowana większość z nich ma nadwagę lub otyłość. Natomiast powszechnie stosowane leki przeciwcukrzycowe starszej generacji problem ten pogłębiają, ponieważ ich skutkiem ubocznym często jest przyrost tkanki tłuszczowej.

Wygodne insuliny

Wraz z wynalezieniem insuliny w 1922 roku cukrzyca typu 1 przestała być chorobą śmiertelną, a stała się przewlekłą. Dziś, po blisko 100 latach insulinoaterapii, mamy do dyspozycji nowoczesne insuliny, które nie tylko pozwalają na dobre wyrównanie metaboliczne cukrzycy, ale też są wygodne w stosowaniu. Leczenie insuliną nie wymaga dzisiaj przyjmowania leku i spożywania posiłków o stałych porach ani stosowania restrykcyjnej diety cukrzycowej. Wszystko dzięki tzw. insulinom analogowym. W porównaniu z wcześniejszą generacją, czyli tzw. insulinami ludzkimi, analogi zmniejszają ryzyko hipoglikemii, ograniczają przyrost masy ciała (częsty skutek uboczny insulinoaterapii) oraz pozwalają na bardziej elastyczne podejście do leczenia. Diabelek sam dostosowuje dawkę leku do planowanego posiłku, a nie posiłek do sztywno ustawionej przez lekarza dawki leku.

Samokontrola na miarę czasów

Samokontrola cukrzycy wpisuje się w czas, w których żyjemy – jest mocno zaawansowana technologicznie. Współczesny diabelek nie musi mierzyć poziomu cukru we krwi glukometrem – co wymaga nakłucia opuszki palca i pobrania kropli krwi. Może natomiast stosować systemy do tzw. ciągłego monitorowania glikemii. Dzięki niewielkiemu sensorowi umieszczonemu w tkance podskórnej (wymienianemu

NOWOCZESNE LEKI OBNIŻAJĄCE POZIOM CUKRU WE KRWI, CZYLI TZW. LEKI INKRETYNOWE I FLOZYN, NIE BEZ POWODU NAZYWANE SĄ INTELIGENTNYMI. W ODRÓŻNIENIU OD KLASYCZNYCH LEKÓW PRZECIWCUKRZYCO- WYCH DZIAŁAJĄ TYLKO WTEDY, GDY GLIKEMIA WZRASTA.

w zależności od rodzaju monitoringu co 5–14 dni) ma wgląd w swoje cukry przez 24 godziny na dobę. Wyniki glikemii odczytuje na ekranie pompy insulinowej, specjalnego czytnika lub... własnego smartfona. Taka nowoczesna samokontrola jest znacznie bardziej akceptowalna przez małych pacjentów niż tradycyjne glukometry. A niestety cukrzyca typu 1, w której taka samokontrola musi być bardzo intensywna (zwykle kilkanaście pomiarów na dobę), największe żniwo zbiera obecnie w grupie dzieci do 6. roku życia. Niestety, systemy do ciągłego monitorowania glikemii są obecnie refundowane jedynie wąskiej grupie pacjentów.

Świetne możliwości, niedostateczne finansowanie

Mimo wszystko, dzięki ogromnemu wysiłkowi rodziców małych diabetyków, leczenie cukrzycy typu 1 stoi dzisiaj na naprawdę przyzwoitym poziomie (dobry dostęp do insuliny, pełna refundacja pomp insulinowych, ograniczenia jedynie w temacie nowoczesnej samokontroli). Inaczej rzecz ma się w przypadku osób starszych – sytuacja dorosłych z cukrzycą typu 1 oraz pacjentów z cukrzycą typu 2 jest nie do pozazdroszczenia. Przykładowo pompy insulinowe są refundowane pacjentom z cukrzycą typu 1, mającym mniej niż 26 lat. Po przekroczeniu tego wieku sprzęt, który należy wymieniać co kilka lat, trzeba sobie kupić samemu. Koszt pompy waha się między 8 a 16 tysiącami złotych. Niestety, w przypadku leczenia cukrzycy system opieki zdrowotnej nadal nie nadąża za medycyną. Czekamy zatem za pozytywne zmiany! ●

AUTOR: AGATA SKOLIMOWSKA

WYŻSZY STOPIEŃ

pielęgnacji

JESZCZE NIE TAK DAWNO PO KOSMETYKI CHODZILIŚMY WYŁĄCZNIE DO DROGERII. OBECNIE CORAZ CZĘŚCIEJ KUPUJEMY JE W APTEKACH. CZYM DOSTĘPNE TAM PRODUKTY DO PIELĘGNACJI, OKREŚLANE JAKO DERMOKOSMETYKI, KOSMECEUTYKI LUB KOSMETYKI DERMATOLOGICZNE, RÓŻNIĄ SIĘ OD „ZWYKŁYCH” KREMÓW I BALSAMÓW?

Termin kosmeceutyk powstał w Stanach Zjednoczonych ponad ćwierć wieku temu na określenie produktów, które plasują się pomiędzy kosmetykami drogeryjnymi a lekami. Od ogólnodostępnych produktów do pielęgnacji różni je to, że są one przeznaczone do ściśle określonych problemów skóry (wrażliwa, alergiczna, naczynkowa, odwodniona, trądzikowa, nadmiernie wiotcząca, z trądzikiem różowatym, z łuszczycą) oraz zawierają składniki kojarzone z produktami farmaceutycznymi, tj.: witaminy, rutyna, diosmina, krzem czy mocznik. Kosmetyki dermatologiczne dostępne są przede wszystkim w aptekach. Szukając produktu idealnie dobranego do potrzeb własnej skóry, warto zasięgnąć porady farmaceuty. Ten na podstawie składu danego preparatu jest w stanie wyczytać znacznie więcej na temat jego właściwości niż to, co jest w informacji na opakowaniu.

Ciężkie czasy dla skóry

Choć przemysł kosmetyczny jest rozwinięty jak nigdy wcześniej, coraz więcej osób boryka się nie tylko z problemem kondycji swojej cery, ale przede wszystkim jej chorób. Dramatycznie wzrasta częstotliwość występowania alergii zarówno kontaktowych, jak i pokarmowych, które także mogą objawiać się na skórze. Zanieczyszczone powietrze oraz przebywanie na zmianę w ogrzewanych i klimatyzowanych pomieszczeniach skutkuje tym, że skóra staje się coraz bardziej wymagająca. Trądzik młodzieńczy przestał być problemem ludzi młodych i bywa diagnozowany także wśród dorosłych, na zmianę z trądzikiem różowatym. Wszystko to sprawia, że współczesnym kosmetykom stawiane są coraz większe wyzwania. I choć teoretycznie kosmeceutyki i dermokosmetyki w polskim prawie podlegają takim samym badaniom odnośnie do ich bezpieczeństwa, jak preparaty drogeryjne, w praktyce producenci sami stawiają sobie wobec nich większe wymagania. Skoro dany kosmetyk ma być pomocny w przypadku cery naczynkowej czy odwodnionej, jest też pod tym kątem badany. Dobrej jakości kosmeceutyk często łączy w sobie wiedzę medyczną, dermatologiczną i biotechnologiczną. Przed wprowadzeniem na rynek produkt taki jest bardzo skrupulatnie oceniany – bierze się pod uwagę każdy po-

DLA KOSMETYKÓW APTECZNYCH TYPOWY JEST BRAK ZAPACHU, A TO ZAPACHY SĄ NAJCZĘŚCIEJ PRZYCZYNNĄ ALERGIÍ SKÓRNYCH. NA PÓŁKACH APTECZNYCH ZNALEŹĆ MOŻNA ZARÓWNO KREMY O MINIMALISTYCZNYM SKŁADZIE, POLECANE CZĘŚTO PO ZABIEGACH DERMATOLOGICZNYCH, JAK I FORMUŁY BOGATSZE – „NASZPIKOWANE” DOBROCZYNNYMI SKŁADNIKAMI. NIE MA TUTAJ REGULY.

jedyny składnik, stężenie, w jakim został zastosowany oraz ostateczną formułę produktu. Do badań wykorzystuje się komórki sztucznej skóry. W przypadku kosmeceutyków testy dermatologiczne są rozszerzone, czyli prowadzone na większej grupie pacjentów. Z kolei badania aplikacyjne prowadzone są przez dermatologów często metodą podwójnie ślepej próby. Tak rygorystyczne podejście do kwestii bezpieczeństwa i samych właściwości danego dermokosmetyku sprawia, że faktycznie są one lepiej przystosowane do pielęgnacji i wsparcia leczenia cer problemowych.

Pielęgnacja wspierająca kurację

Pielęgnacja skóry a jej leczenie to jednak dwie zupełnie różne kwestie. Leczenie zarezerwowane jest dla leków, wymaga obecności w produkcie substancji czynnej o określonym działaniu i jej udokumentowanego wpływu na stan skóry. Zdarza się, że w lekach i kosmetykach znajdują się te same składniki, np. pochodne witaminy A, ale w różnych stężeniach.

Zgodnie z prawem kosmetyk nie ma możliwości leczenia chorób skóry

Nawet jeśli w jego składzie są surowce znane z właściwości leczniczych, to są one w mniejszych stężeniach. Wynika to z tego, że leki, nawet te sprzedawane bez recepty, muszą być stosowane wg ściślejszych wskazań producenta, a w przypadku kosmeceutyków takiego zastrzeżenia nie ma. Natomiast bez wątpliwości dermokosmetykami można wspierać różnego rodzaju kurację skóry. Przykładowo, do leczenia zaawansowanego trądziku stosuje się retinoidy o właściwościach silnie wysuszających skórę. Aby ją ukoić oraz chronić przed podrażnieniami, dobrze postawić na

kosmetyki apteczne o działaniu emolientyjnym, czyli takie, które wzmacniają barierę naskórka i zapobiegają przesuszaniu się skóry poprzez odparowywanie wody z jej głębszych warstw. Podobnie w przypadku łuszczycy odpowiednia pielęgnacja jest jedną z form wsparcia terapii – stosowanie produktów zawierających moczniki skórę, łagodzi świąd, ogranicza narastanie łuski i jest uzupełnieniem kompleksowej profilaktyki dla skór łuszczycowych.

Nie nazwa, ale skład

W przypadku produktów do pielęgnacji mniejsze znaczenie ma nazwa – liczy się przede wszystkim skład. Chcąc ukoić cerę, warto sięgnąć po produkty na bazie wody termalnej (a ta akurat znajduje się przede wszystkim w kosmetykach aptecznych), z przebarwieniami poradzi sobie witamina C, na trądzik najlepsza jest witamina A, a witamina E będzie doskonałym antyoksydantem opóźniającym procesy starzenia. Skóra zawsze będzie nam wdzięczna za kosmetyki zawierające dobrej jakości lipidy, które wchodzi w skład cementu międzykomórkowego

W ODRÓŻNIENIU OD KOSMETYKÓW DROGERYJNYCH, TE APTECZNE NIE SĄ POLECANE ZE WZGLĘDU NA WIEK CZY PŁEĆ, ALE NA KONKRETNY PROBLEM SKÓRY.

i wspierają funkcje bariery ochronnej. Trzeba uczciwie przyznać, że wiele z kosmetyków aptecznych ma naprawdę porządny skład, który bardzo dobrze pielęgnuje cerę. Formuły kosmetyków aptecznych, często określane jako hipoalergiczne, minimalizują ryzyko podrażnień. Dla kosmetyków aptecznych typowy jest też brak zapachu, a to zapachy są najczęściej przyczyną alergii skórnych. Na półkach aptecznych znaleźć można zarówno kremy o minimalistycznym składzie, polecane często po zabiegach dermatologicznych, jak i formuły bogatsze – „naszpikowane” dobroczynnymi składnikami. Nie ma tutaj reguły. ●

REKLAMA

PURRITIN

Skóra skłonna do trądziku



**KREM BB SPF 50+
NOWOŚĆ**

Physiogenyl® PF działa energizująco, wspomagając proces odnowy naskórka. Stanowi doskonałe źródło cennych pierwiastków śladowych, takich jak cynk i mangan. Zapewnia również odpowiedni poziom nawilżenia.

Pigment wyrównuje kolor skóry, nadaje odpowiedni kolor.

Kompleks filtrów UVB/UVA zapewnia bardzo wysoką ochronę.

SOLECRIN

Specjalistyczna ochrona przeciwsłoneczna



**KREM BB SPF 50+
NOWOŚĆ**

Kompleks filtrów UVB/UVA zapewnia bardzo wysoką ochronę.

Pigment wyrównuje kolor skóry, nadaje odpowiedni kolor.

Witamina E chroni przed działaniem wolnych rodników odpowiedzialnych za fotostarzenie się skóry.



**SPRAY OCHRONNY DLA DZIECI
SPF 30 NOWOŚĆ**

Zapewnia nie tylko wysoką ochronę przed promieniowaniem UVB i UVA ale również wygodną i szybką aplikację. Nawilża i odżywia delikatną i wrażliwą skórę dziecka. Produkt szybko się wchłania i nie pozostawia białych śladów na ubrankach. Wodoodporny.

Jak to robia Azjatki?

AUTOR: BEATA FALKOWSKA

AZJATYCKA PIELĘGNACJA SKÓRY SZTURMEM PODBIŁA SERCA POLEK. NA CZYM POLEGA I CZY CHODZI TYLKO O EGZOTYCZNE KOSMETYKI?

Gdy wpiszesz w internetową wyszukiwarkę frazę „azjatycka pielęgnacja skóry”, dobry wujek Google przedstawi Ci setki tysięcy wyników, wśród których znajdziesz poświęcone temu tematowi artykuły, gorące dyskusje, wpisy na blogach oraz opisy japońskich i koreańskich kosmetyków. Skąd taka popularność tematu?

Zainwestuj w dobre samopoczucie

Azjatycka pielęgnacja skóry to więcej niż stosowanie takich czy innych kremów. Świetnie wyjaśnia to książka „Sekrety urody Koreanek. Elementarz pielęgnacji” Charlotty Cho. Autorka jest Amerykanką koreańskiego pochodzenia. Gdy z kalifornijską opalenizną i mocnym, maskującym niedoskonałości cery makijażem przeprowadziła się z Los Angeles do Seulu, doznała kulturowego szoku, który szybko zmienił się w fascynację.

Świat zachodni uważa, że w dbaniu o cerę jest tyle przyjemności co w nitkowaniu zębów, że to tylko kolejny obowiązek, który trzeba odhaczyć na liście do zrobienia przed pójściem spać – napisała. W Korei dbanie o cerę to coś, z czego można czerpać przyjemność. To nie przejaw próżności, a inwestycja w dobre samopoczucie.

AZJATYCKI RYTUAŁ PIELĘGNACYJNY W 10 KROKACH, WG „SEKRETÓW URODY KOREANEK” CHARLOTTY CHO

<p>1. KOSMETYK DO DEMAKIJAŻU + OLEJEK MYJĄCY</p> <p>Dzięki nim można dokładnie zmyć tusz do rzęs, puder, fluid i wszelkie zanieczyszczenia.</p>	<p>6. KONCENTRAT I SERUM</p> <p>Skoncentrowane preparaty pomagają radzić sobie z problemami, np. spływającą zmianą po trądziku lub zmarszczki, rozjaśniają przebarwienia itd.</p>
<p>2. KOSMETYK MYJĄCY NA BAZIE WODY</p> <p>Dwukrotnie umyta twarz jest naprawdę czysta, a wykonywany przy okazji delikatny masaż pozwala poprawić krążenie.</p>	<p>7. MASECZKA W PŁACHCIE</p> <p>Nakłada się ją dwa razy w tygodniu. Płachta sprawia, że substancje aktywne lepiej się wchłaniają.</p>
<p>3. KOSMETYK ZŁUSZCZAJĄCY</p> <p>Robiony dwa razy w tygodniu delikatny peeling mechaniczny lub enzymatyczny pozwala oczyścić pory i ściera martwy naskórek, ułatwiając wchłanianie pozostałych kosmetyków. Wygładza i rozjaśnia cerę.</p>	<p>8. KREM POD OCZY</p> <p>Dobre kremy pod oczy zapobiegają powstawaniu kurzych łapek, niwelują cienie i opuchliznę. Nie rozciera się ich, żeby nie naciągać skóry, lecz delikatnie wklepuje palcem.</p>
<p>4. TONIK</p> <p>Regeneruje barierę ochronną skóry, przywraca jej właściwe pH.</p>	<p>9. KOSMETYK NAWILŻAJĄCY</p> <p>Nakładanie gęstego, nawilżającego kremu lub żelu to najważniejszy krok rytuału wieczornego. Charlotta Cho radzi, by raz w tygodniu zastąpić preparat całonocną maseczką.</p>
<p>5. ESENCJA</p> <p>Esencja to specjalny, odpowiedni do potrzeb skóry kosmetyk, który nawilża ją i wspomaga jej regenerację.</p>	<p>10. EMULSJA Z FILTREM PRZECIWSŁONECZNYM</p> <p>To z kolei najważniejszy krok rytuału porannego. Emulsja chroni przed niszczącym skórę promieniowaniem UV.</p>

Nie walcz...

W azjatyckiej pielęgnacji chodzi nie tylko o codziennie powtarzane czynności pielęgnacyjne, ale przede wszystkim o sposób myślenia. Zdaniem autorki, w świecie zachodnim myśląc o skórze, skupiamy się na problemach: pryszczach, wargach, zmarszczkach, workach pod oczami itd. Uzbrojone w kremy i pudry stajemy do walki z własną skórą. Najczęściej przegramy, bo tak naprawdę niewiele wiemy o jej potrzebach.

...rozpieszczaj!

Słynące z pięknej cery Azjatki mają inne podejście: zamiast maskować problemy, zapobiegają im (lub je rozwiązują), a zamiast walczyć, rozpieszczają swoją skórę. Robią to za pomocą azjatyckiego rytuału pielęgnacyjnego w 10 krokach (szczegóły w ramce), opisanego przez Charlottę Cho. Można by powiedzieć: „10 kroków? Kto by miał na to czas i pieniądze?”. Charlotta Cho zapewnia jednak, że ten wielostopniowy

rytuał trwa zaledwie 10 minut, a kosmetyki nie muszą być drogie. Co więcej, ważne jest przede wszystkim to, by skóra była odpowiednio oczyszczona, złuszczone, uspokojona tonikiem, odżywiona, nawilżona i zabezpieczona przed słońcem. Co jeszcze Koreanki robią, by mieć piękną cerę? Mnóstwo rzeczy. Na przykład piją herbatki antyoksydacyjne, korzystają z nawilżaczy powietrza, wybierając kosmetyki, nie kierując się wiekiem, tylko potrzebami skóry i wyznając zasadę: „najpierw zdrowie, a dopiero potem make-up”. Brzmi rozsądnie, prawda?

Azjatycka pielęgnacja po polsku

Czy pielęgnacja w azjatyckim stylu jest w ogóle w Polsce możliwa? Tak. Po pierwsze, kosmetyki, o których kilka lat temu nikt nie słyszał (esencje, np. ryżowe, maseczki w płachcie, preparaty ze śluzem ślimaka, olejki do oczyszczania twarzy i wiele, wiele innych), są już u nas dostępne.

Po drugie, azjatycki rytuał można dostosować do naszych warunków, np. zgodnie ze

wskazówkami zawartymi w książce Barbary Kwiatkowskiej „Skóra. Azjatycka pielęgnacja po polsku”.

Jej autorka, biotechnolog i specjalistka w zakresie pielęgnacji skóry, podobnie jak Cho podkreśla rolę perfekcyjnego oczyszczania: to podstawa pielęgnacji, bo tylko naprawdę czysta skóra jest w stanie wchłoniąć cenne składniki zawarte w kremach czy maseczkach.

Pisze także o pielęgnacji warstwowej (oczyszczanie – tonizowanie – nakładanie produktów lekkich – nakładanie produktów, które zostają na powierzchni skóry, tworząc ochronną warstwę) i podpowiada, jak rozwiązywać konkretne problemy z cerą, korzystając z łatwo dostępnych w Polsce preparatów. Podkreśla także to, o czym często zapominamy, a co tak dobrze rozumieją Azjatki: na stan naszej skóry wpływa niemal wszystko: to, co jemy, ile śpimy, czy jesteśmy zdrowi i jaki mamy nastrój. ●

REKLAMA

Oliwa z oliwek
Masto Shea
Kwas hialuronowy
Olej z makadamii
Olej z awokado

Pielęgnacja skóry twarzy i ciała

Produkty kosmetyczne do każdego rodzaju skóry, przede wszystkim do suchej i delikatnej, którą doskonale odżywiają i regenerują.

Więcej informacji o produktach na www.silesianpharma.pl

TWARZ

AUTOR: ANNA GNIOSKA

pełna wiosny

ZIMĄ GWALTOWNE ZMIANY TEMPERATURY, SILNY WIATR I MRÓZ, A TAKŻE DŁUGOTRWAŁE PRZEBYWANIE W OGRZEWANYCH POMIĘSZCZENIACH SPRAWIAJĄ, ŻE CERA JEST PRZESUSZONA, SZARA I ZMĘCZONA. WIOSNA TO IDEALNY CZAS, BY PRZYWRÓCIĆ BLASK NASZEJ SKÓRZE.

Kiedy już pożegnamy się z czapkami i zastępującymi twarz szalikami, a wpadające przez okno ciepłe powietrze i promienie słońca zachęcą nas do spacerów, skóra z pewnością odechnie z ulgą. Ale żeby cieszyć się jej pełnym blaskiem, trzeba pozbyć się przykrych oznak, które zostawiła na niej zima.

Na dobry początek

Zmęczona skóra potrzebuje przede wszystkim silnej regeneracji i nawilżenia. Idealnie sprawdzą się w tej roli maseczki – zawierają silnie skoncentrowane składniki odżywcze i nawilżające. Maseczkę wystarczy stosować raz w tygodniu. Przed jej nałożeniem warto wykonać peeling twarzy, który usunie martwy naskórek, dogłębnie ją oczyści i przygo-



Wszystkie maseczki najlepiej przygotowywać bezpośrednio przed użyciem. Wtedy mają najlepsze działanie. Domowe maseczki w przeciwieństwie do drogeryjnych nie zawierają konserwantów, więc mogą się szybko zepsuć, a wtedy na pewno nie pomogą skórze.

tuje skórę na przyjęcie cennych składników maseczki. Trzeba jednak pamiętać, by peeling był dostosowany do rodzaju cery. Gruboziarnisty może być za ostry i wywołać więcej szkody niż pożytku. Lepiej wybierać te łagodniejsze, tym bardziej że skóra zimą i tak już wiele wycierpiała.

Po kosmetyki do... warzywniaka

Wiele zabiegów regeneracyjnych można wykonać w gabinetach kosmetycznych. Można też zaopatrzyć się w gamę preparatów z drogerii. Czasem jednak nie zdajemy sobie sprawy, ile wartościowych surowców kryją nasze lodówki i domowe spiżarnie. Pielęgnacja ciała domowymi sposobami jest coraz bardziej popularna. Właściwie nie ma się czemu dziwić, bo natura wie, co jest dla nas dobre, a z dostępnych w domu składników można wyczarować cudowne kosmetyki, które dodatkowo będą i ekonomiczne, i ekologiczne.



Patent nr 1:

Odżywcza maseczka z awokado
Żeby odżywić skórę, warto zrobić maseczkę z awokado i żółtka. Awokado doskonale regeneruje skórę i opóźnia procesy starzenia. Delikatnie natłuszcza i chroni przed utratą wody. Ma działanie przeciwzapalne i łagodzi podrażnienia. Jest doskonałym składnikiem odżywczym dla skóry suchej, zmęczonej, pozbawionej blasku, wrażliwej i dojrzałej. Żółtko natomiast to bomba witaminowa dla skóry.

WYKONANIE

Jedno dojrzałe awokado rozgnieć widelcem lub zblenduj i zmieszaj z jednym żółtkiem kurzego jaja. Nałóż na twarz, szyję i dekolty i pozostaw na 15–20 minut. Zmyj letnią, najlepiej przegotowaną wodą.

RADA!

Twardy i niedojrzały owoc awokado szybko zmięknie, jeśli potrzymasz go kilka dni w pojemniku z jabłkami.



Patent nr 2: Hydrolat zamiast toniku

W codziennej pielęgnacji, a także w regeneracji zmęczonej mrozami cery, doskonale sprawdzają się hydrolaty. Hydrolat to woda kwiatowa, która jest... efektem ubocznym produkcji olejków eterycznych. Z powodzeniem można ją zastąpić drogeryjnymi tonikami. Przywróci skórze właściwe pH, ukoji i nawilży. Hydrolaty można też dodawać do maseczek i kremów lub innych własnoręcznie wykonanych kosmetyków.

Profesjonalne uzyskanie hydrolatu to trudne i pracochłonne zadanie, wymagające często użycia specjalnych urządzeń. Można jednak niedrogim i prostym sposobem przygotować go w domu. Oczywiście będzie się nieco różnił od oryginalnej wody kwiatowej, ale jego właściwości pozostaną zbliżone, a skóra z pewnością doceni jego zbawienne działanie.

Do przygotowania hydrolatu warto wykorzystać płatki róży damasceńskiej. Kwiat ten ma działanie przeciwzmarszczkowe, przeciwzapalne, koi i wygładza. Niezaprzeczalnym atutem jest piękny zapach, który ma działanie relaksacyjne i wpływa na poprawę nastroju.

Żeby zrobić hydrolat w domu potrzebna będzie woda, najlepiej filtrowana lub źródłana, duża garść płatków róży oraz metalowa kawiarka (można ją kupić w niemal każdym markecie. Jej koszt w zależności od wielkości to 20–30 zł).

WYKONANIE

Odkręć dno kawiarki, napełnij wodą, do sitka nałóż płatki róży, zakręć i podgrzewaj na

małym ogniu do momentu aż woda z dołu wyparuje i napełni się górny pojemniczek (potrwa to kilka minut). Powstały płyn przelej do szklanej butelki (najlepiej takiej z ciemnego szkła) i użyj w ciągu 4–5 dni.

RADA!

Do wykonania hydrolatów najlepiej używać świeżych kwiatów. Jednak wiosną zdobycie świeżych płatków róży damasceńskiej jest problematyczne, stąd można posiłkować się kwiatami suszonymi, dostępnymi w sklepach zielarskich.

Skorzystaj z dobroczynnych olejów

Doskonałym źródłem witamin i składników odżywczych dla skóry są oleje roślinne tłoczone na zimno. Wiele z nich bez problemu można kupić w sklepie spożywczym. Na szczególną uwagę zasługuje olej ze słodkich migdałów. Jest delikatny i uniwersalny, bogaty w nienasycone kwasy tłuszczowe oraz witaminy A i E. Nie podrażnia i nie uczula, mogą go używać osoby z problematyczną cerą, kobiety w ciąży, a nawet noworodki. Dobrze się wchłania, zmiękcza, regeneruje, nawilża i zapobiega odwadnianiu się komórek skóry. Świetnie sprawdzi się jako preparat do demakijażu oraz z powodzeniem zastąpi krem do twarzy.



Patent nr 3: Olejek do demakijażu i zamiast kremu

Nałóż odrobinę oleju migdałowego na twarz i chwilę masuj, aby olej rozpuścił makijaż. Uważaj, by olej nie dostał się do oczu! Następnie zmyj go z twarzy za pomocą wacików nasączonych ciepłą wodą. Olej możesz stosować także zamiast kremu – na oczyszczoną skórę twarzy nałóż jego odrobinę i masuj aż do całkowitego wchłonięcia.

RADA!

Przed użyciem oleju jako kremu możesz spryskać lub przetrzeć twarz hydrolatem z róży damasceńskiej. Przy lekko wilgotnej cerze olej szybciej się wchłania. ●

MEZALIANS

Vege i Paleo?

OPARTY NA ROŚLINACH WEGANIZM I OBFITUJĄCA W MIĘSO DIETA PALEO TO CHYBA DWA NAJBARDZIEJ WYKLUCZAJĄCE SIĘ WZAJEMNIE SYSTEMY ODŻYWIANIA. A TYMCZASEM Z POŁĄCZENIA WYBRANYCH ZASAD OBU POWSTAŁA NAJMODNIEJSZA DIETA 2019 ROKU. POZNAJCIE PEGANIZM!

Twórcą diety pegańskiej jest amerykański lekarz rodzinny Mark Hyman, autor kilku bestsellerów i założyciel Centrum Ultra-Wellness w Lenox. Punktem wyjścia do jej opracowania była dieta wegańska, którą

Hyman uznał jednak, za zbyt restrykcyjną (wykluczenie produktów zwierzęcych), a z drugiej za zbyt liberalną (spożywanie zbóż). Z tego powodu połączył weganizm z modną ostatnią dietą paleo, bazującą na mięsie i produktach

o niskim indeksie glikemicznym (IG). Z tego małżeństwa z rozsądku narodził się peganizm, czyli dieta oparta na roślinach z dodatkiem niewielkiej ilości wybranych produktów pochodzenia zwierzęcego. Jakiej są jej zasady, zalety i wady?

10 PRZYKAZAŃ PEGANIZMU

1. PODSTAWĄ POSIEKÓW SĄ ROŚLINY, A KONKRETNIE WARZYWA ORAZ OWOCE O NISKIM IG, KTÓRE ŁĄCZNIE POWINNY DOSTARCZAĆ OK. 75% DOBOWEGO ZAPOTRZEBOWANIA NA ENERGIĘ. WARZYWA OKOPOWE BOGATE W SKROBIĘ, TAKIE JAK ZIEMNIAKI CZY BATATY, POWINNIŚMY JADAĆ OKAZJONALNIE, Z OWOCÓW WYBIERAĆ TE O NISKIEJ ZAWARTOŚCI CUKRÓW I DUŻEJ ILOŚCI BŁONNIKA (NP.: JAGODY, ARONIE, MALINY, JEŻYNY, BORÓWKI, PORZECZKI, KIWI).

2. POZOSTAŁE 25% ENERGII POZYSKUJE SIĘ Z WYSOKIEJ JAKOŚCI TŁUSZCZU I BIAŁKA.

3. Z JADŁOSPISU NALEŻY WYKRĘŚLIĆ ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN: PSZENICĘ, ŻYTO, JĘCZMIEŃ I ZANIECZYSZCZONY OWIES.

4. NALEŻY WYKLUCZYĆ Z DIETY LUB ZDECYDOWANIE OGRANICZYĆ PRODUKTY MLECZNE (PREFERENCJA DLA MLEKA OWCZEGO I KOZIEGO ZAMIAST KROWIEGO).

5. PORCJE CUKRU (SACHAROZY) ZMNIEJSZAMY DO MINIMUM.

6. ELIMINUJEMY WSZYSTKIE PRODUKTY WYSOKOPRZETWORZONE (W TYM RAFINOWANE OLEJE ROŚLINNE).

7. MIĘSO NALEŻY TRAKTOWAĆ JAK „PRZYPRAWĘ”, CO OZNACZA, ŻE POWINNO BYĆ SPOŻYwane JAKO DODATEK, NIGDY DANIE GŁÓWNE.

8. RYBY RÓWNIEŻ NALEŻY TRAKTOWAĆ JAKO DODATEK DO DIETY. UNIKAĆ POWINNIŚMY TUŃCZYKA (ZAWIERA RTĘĆ), A NAJLEPSZYM WYBÓREM BĘDĄ TĘSTE, MAŁE RYBY DZIKO ŻYJĄCE: SARDYNKI, MAKRELE, ŚLEDZIE, SARDELE, DZIKI ŁOSOŚ.

9. ISTOTNYM ELEMENTEM DIETY SĄ JAJKA (ZALECANE SĄ TE Z HODOWLI ORGANICZNYCH).

10. STRĄCZKI ORAZ NASIONA, KTÓRE NIE ZAWIERAJĄ GLUTENU (GRYKA, RYŻ, QUINOA ITP.), MOGĄ BYĆ SPOŻYwane TYLKO OKAZJONALNIE.

Dieta pegan w pigułce

Poza wymienionymi 10 przykazaniami tego modelu żywienia należy pamiętać o tym, by suszone owoce traktować jak słodycz. Jako źródła tłuszczu wybierać przede wszystkim orzechy, nasiona oleiste, awokado i oliwę z oliwek, natomiast jajka, mięso, drób i podroby kupować wyłącznie z hodowli organicznych.

Istotną zasadą peganizmu jest dopuszczanie jedynie tradycyjnych form przetwarzania żywności, takich jak fermentacja czy obróbka termiczna (np. gotowanie, pieczenie). Jak rekomenduje doktor Hyman, nie powinniśmy jadać niczego, czego nie jadły nasze babcie.

Choć peganizm wydaje się być złagodzoną wersją weganizmu, to jednak pod pewnymi względami jest od niego bardziej restrykcyjny. Dotyczy to zalecenia całkowitego unikania nie tylko glutenu (pszenica, żyto, jęczmień, owies), ale także ograniczenia spożycia wszelkich pseudozbóż i nasion strączkowych: gryki, quinoa, ryżu, soi (z wyjątkiem wersji fermentowanej: miso, natto,

tempeh), fasoli itp. Dopuszczalne jest ich okazjonalne wykorzystanie, maksymalnie pół filiżanki w posiłku. Zdaniem Hymana strączki są ciężkostrawne i podobnie jak zboża powodują szybki wzrost poziomu cukru we krwi.

Peganizm w opinii jego twórcy ma być dietą dla każdego, pomocną w redukcji zbędnych kilogramów i utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Jak przekonuje jej autor, dieta ta pomoże w uniknięciu większości chorób, normalizacji poziomu hormonów, a nawet pomoże wyleczyć zespół jelita drażliwego, trądzik, depresję czy bezpłodność. Peganizm nie jest sam w sobie niczym nowym. Jest raczej nadaniem chwytliwej nazwy zbiorowi modnych obecnie w dietetyce trendów. W pełni rekomendowany może być tylko dla osób uczulonych na gluten i jednocześnie z nietolerancją laktozy. Pozostałe osoby powinny traktować go raczej jako inspirację do wprowadzenia zdrowych zmian w swoim jadłospisie. ●

REKLAMA

SYMBIOSYS
MICROBIOTA FOR LIFE

alflorex[®]

B. infantis 35624[®]

SYMBIOSYS ALFLOREX[®]

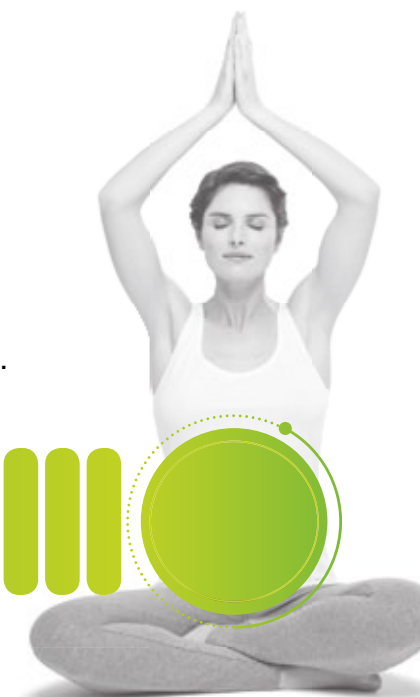
Preparat Alflorex[®] zawiera unikalny szczep *Bifidobacterium infantis* 35624[®], naturalnie występujący w zdrowym jelicie.

Jako uzupełnienie zdrowego trybu życia, *Bifidobacterium infantis* 35624[®] pomaga utrzymać równowagę mikrobioty.

1 KAPSUŁKA
DZIENNIE
BEZGLUTENOWY
BEZ LAKTOZY



Dowiedz się więcej na www.symbiosys.pl



AUTOR: BEATA FALKOWSKA

RZĄDY

Rzodkiewki!

NAZYWA SIĘ JĄ KRÓLOWĄ NOWALIJEK, BO ROŚNIE TAK SZYBKO, ŻE MOŻEMY SIĘ NIĄ CIESZYĆ JUŻ U PROGU WIOSNY. WYGLĄDA APETYCZNIE, JEST ZDROWA, CHRUPIĄCA I MA CHARAKTERYSTYCZNY, PIEPRZNY SMAK. CO WARTO O NIEJ WIEDZIEĆ?

Rzodkiewka należy do rodziny roślin kapustowatych, a więc jest krewną kapusty, kalfiora, kalarepki i chrzanu, a także... lewkonii. Uprawia się ją na całym świecie. Nie wiemy dokładnie, kto i kiedy zaczął to robić. Część badaczy sądzi, że po raz pierwszy doceniono rzodkiewkę w południowo-wschodniej Azji, bo to właśnie tam do dziś rośnie dziko. Z całą pewnością wiadomo natomiast, że

jadano ją już w starożytnym Egipcie (także na dworach faraonów!), a Grecy i Rzymianie hodowali wiele jej odmian.

Wszystkie twarze rzodkiewki

No właśnie, odmiany. Rzodkiewka ma ich mnóstwo. Może być okrągła jak pięczka albo mieć kształt walca lub stożka. Bywa drobna, ale może być także całkiem spora, tak jak olbrzymia biała rzodkiew japońska (daikon). Ma jedno- lub dwukolorową skórkę nie tylko w różnych odcieniach czerwieni (ognistym, karminowym, szkarłatnym, różowo-czerwonym), ale także różu (np. odmiana Jutrzenka), bieli (np. odmiany Śnieżka i Tondo Bianco), a nawet fioletu (np. odmiany Viola lub Malaga) i żółci (np. odmiana Złota). Jej miąższ jest zazwyczaj

biały, czasem lekko zaróżowiony, ale istnieje także np. rzodkiewka czerwona w środku i biało-zielona na zewnątrz (np. Mantanghong). Rzodkiewki poszczególnych odmian mogą być mniej lub bardziej ostre albo zupełnie łagodne. Wszystko zależy od tego, jak dużo jest w nich olejków gorczycznych. To właśnie im zawdzięczają swój charakterystyczny smak.

Z czym to się je?

Wszyscy wiemy, że rzodkiewka „lubi się” ze szczypiorkiem, ogórkiem i jajkiem. Warto jednak wypróbować także mniej oczywiste zestawienia i np. połączyć ją z łososiem, fetą i koperkiem albo z awokado czy z młodymi ziemniakami. „Rzodkiewki są najsmaczniejsze pocięte w różyczki i ma-

Rzodkiewka okiem specjalisty
DR. NAUK FARM. JOANNA PIECZYŃSKA,
BROMATOLOG Z UNIWERSYTETU MEDYCZNEGO
WE WROCŁAWIU:

100 g korzenia rzodkiewki ma zaledwie 14 kcal. Jest bardzo dobrym źródłem witaminy C i niezłym witaminy B₆. Na tle innych warzyw wyróżnia się całkiem sporą zawartością potasu i błonnika. Na walory prozdrowotne rzodkiewki w największej mierze wpływa bardzo wysoka zawartość glukozyzolanów, które biorą udział w detoksykacji organizmu.

Podobnie jak inne warzywa z rodziny krzyżowych (kapustne, liściowe, rzepakowate) zmniejsza ryzyko zachorowania na niektóre typy nowotworów, szczególnie raka jelita grubego.

W badaniach na szczurach wykazano, że korzystnie wpływa na poziom glukozy we krwi i normalizuje profil lipidowy.

Należy pamiętać, że rzodkiewka uprawiana jest z użyciem nawozów azotowych i ma duże zdolności do gromadzenia azotanów.

Rzodkiewka zawiera także związki, które wpływają na metabolizm jodu. Osoby cierpiące na niedoczynność tarczycy na tle niedoboru jodu powinny ograniczyć jej spożycie.

Wartość odżywcza na podstawie książki H. Kunachowicz i in. „Tabele składu i wartości odżywczej żywności”, PZWL, 2017

czane w dobrym, domowym majonezie. Wtedy mają coś ze smaku świeżych, obranych ze skórki orzechów włoskich. Naturalnie, jeśli są młode, świeże i kruche” – pisała w książce „Od Ananasa do Ziemniaka” znana kilku pokoleniom autorka poradników Irena Gumowska.

Nie tylko na surowo

Najczęściej jadamy rzodkiewki na surowo jako dodatek do kanapek, twarożków i sałatek. Smaczne są jednak także w innych postaciach: ugotowane (i podane na przykład z masłem i tartą bułką), duszone, pieczone. Przykładowo w kuchni meksykańskiej dodaje się je do gulaszu, a w Chinach (i na szczęście także coraz częściej w Polsce) furorę robi rzodkiewka kiszona.

Liście

Liście, zwłaszcza młode, są jadalne i mają więcej witamin oraz mikro- i makroelementów niż korzeń. Można z nich zrobić np. znakomite pesto (przepis w ramce) albo dodać do sałatki, koktajlu warzywno-owocowego, chłodnika lub zupy, a nawet wytrawnej tarty.

Kiełki

Bardzo smaczne i zdrowe są także kiełki rzodkiewki. Można je hodować samodzielnie, używając kiełkownicy albo wysiewając tak jak rezeuchę – na talerzyku wyłożonym lignią lub gazą. Warto to robić, bo przewyższają wartością odżywczą zarówno korzeń, jak i liście rzodkiewki.

Jak przechowywać rzodkiewkę?

Świeże rzodkiewki są jędrne i soczyste. Dłużej zachowują jędrność, jeśli usuniesz liście. Możesz wtedy włożyć je do plastikowego pudełka z przykrywką, wlewając odrobinę wody na dno.

Rzodkiewka z parapetu

Rzodkiewki rosną szybko, nieźle znoszą przymrozki i nie są szczególnie wymagające. Mogą wyrosnąć w skrzynce na balkonie, a nawet w doniczce na parapecie. Od siewu do zbiorów mija mniej więcej miesiąc, jednak niektóre odmiany, np. 18-dniowa *de dix-huit jours*, rosną jeszcze szybciej. Warto poczekać, bo samodzielnie wyhodowane są najsmaczniejsze i – co jeszcze ważniejsze – wolne od nawozów. ●

SALAATKA Z RZODKIEWKĄ I ŁOSOSIEM



- 1 opakowanie wędzonego łososia
- 1 opakowanie mieszanki sałat
- ok. 150 g sera feta
- kilka rzodkiewek
- koperki
- sos z 1 łyżki miodu, 2 łyżek soku z cytryny, 1 łyżeczki musztardy, soli i pieprzu

Wykonanie:

Na opłukanych i wysuszonych liściach sałaty ułóż kawałki łososia i fety. Polej sosem. Dodaj pokrojoną w plasterki rzodkiewkę i posyp całością koperkiem (Źródło: pasjasmaku.com).

RZODKIEWKI GOTOWANE

- pęczek rzodkiewek
- masło
- bułka tarta



Wykonanie:

Rzodkiewki wrzuc na wrzącą wodę, ugotuj jak ziemniaki. Podaj polane masłem i przyrumienioną tartą bułką (Źródło: Irena Gumowska „Od Ananasa do Ziemniaka”).

PESTO Z LIŚCI RZODKIEWKI

- liście z 1 pęczka rzodkiewki
- 2 ząbki czosnku
- 4 łyżki uprażonych ziaren słonecznika
- 3 łyżki startego parmezanu
- 100 ml oliwy z oliwek
- sól i pieprz



Wykonanie:

Opłukane i osuszone liście rzodkiewki oraz pozostałe składniki zmiksuj w blenderze na gładką masę. Przypraw solą i pieprzem. Podawaj do kanapek, jajek na twardo, makaronu albo jako farsz do ziemniaków. Zamiast ziaren słonecznika możesz użyć uprażonych orzechów włoskich albo pestek dyni. (Źródło: zajadam.pl).



Niebo do...

WYNAJĘCIA

AUTOR: MARCIN PACHO

CHOĆ W TEJ DZIEDZINIE AWIACJI MOŻEMY POCHWALIĆ SIĘ JEDNĄ Z NAJDŁUŻSZYCH HISTORII NA ŚWIECIE, TURYSTYCZNE LOTY BALONEM TO W POLSCE ROZRYWKA WCIĄŻ ZBYT MAŁO ZNANA. NAJWYŻSZA PORA WZNIEŚĆ SIĘ PONAD ZIEMIĘ!

Młośnicy baloniarstwa podkreślają, że nie ma dwóch takich samych lotów, a podziwiania świata z perspektywy ptaka nie sposób porównać z żadną inną formą zwiedzania. Wszak napędzany wiatrem balon nie daje sobą kierować, a miejsca, nad którymi przelecimy, jak i to, w którym wylądujemy, pozostają tajemnicą niemal do samego końca lotu. Emocji, adrenaliny i niezwykłych widoków z pewnością zatem nie zabraknie. Jednak jak rozpocząć taką przygodę? A przede wszystkim, kiedy i gdzie polecieć?

Lot z pwniakami

Do niedawna, ze względu na wakacyjne zainteresowanie Turcją, wielu z nas kojarzyło turystyczne loty balonem jedynie z Kapadocją. I to ogromna popularność podniebnych wypraw m.in. w tamtym rejonie sprawia, że także w naszym kraju zainteresowanie lotami zaczęło wzrastać.

W TYGODNIU, JEŚLI TYLKO JESTEŚMY GOTOWI, FIRMY BALONIARSKIE SĄ W STANIE ZORGANIZOWAĆ LOT NAWET Z DNIA NA DZIEŃ. O WIELE TRUDNIEJ ZNALEŹĆ WOLNE TERMINY W WEEKENDY ORAZ W CZASIE WAKACJI.

Firmy baloniarские działają dziś w kilkudziesięciu miastach Polski, a ich oferta obejmuje niemal każdy jej zakątek. Jak wyszukać tę najlepszą? Oczywiście warto zwracać uwagę na jej lokalizację, ale atrakcje najwyższych lotów to przede wszystkim atrakcje bezpieczne, dlatego najważniejsza jest gwarancja aktualnej certyfikacji AOC (Air Operator Certificate). Listę godnych zaufania przewoźników bez problemu znajdziemy na stronie Urzędu Lotnictwa Cywilnego.

Którędy po marzenia?

Kiedy już wybierzemy sprawdzoną firmę, warto zastanowić się, czego tak naprawdę potrzebujemy. Czy szukamy nowego sposobu na zwiedzanie dobrze już znanych i ulubionych zakątków? Chcemy zorganizować oryginalną imprezę, podczas której lot będzie jednym z ważnych punktów integracji? A może wzniesienie się w koszu będzie doskonałym sposobem na świętowanie zaręczyn, urodzin lub rocznicy ślubu? Jeśli chodzi o nasze intencje, ograniczenia nie istnieją! Największych wrażeń dostarczą tzw. loty widokowe, podczas których zwiedzimy bliższe i dalsze okolice. W przypadku wznoszeń podczas imprez i uroczystości – zarówno firmowych, jak i prywatnych – w grę wchodzi zazwyczaj jedynie loty na uwięzi, w czasie których balon jest przytwierdzony do ziemi linami, a jego ruch odbywa się tylko w górę i w dół. Jest to z pewnością atrakcja mniej

spektakularna, jednak nie wymaga też takiego przygotowania i warunków, jakie musimy wziąć pod uwagę w przypadku prawdziwej wyprawy na pokładzie balonowej gondoli.

Kiedy polecimy?

Przede wszystkim liczy się pogoda. Choć ze względu na duże różnice temperatury w balonie i poza nim najlepiej lata się zimą i wczesną wiosną, nie znaczy to, że loty są realizowane tylko wtedy. Późną wiosną, latem i jesienią trzeba po prostu przygotować się na inne pory dnia. Najlepsze warunki występują zazwyczaj wczesnym rano (latem nawet około godz. 4), a także późnym popołudniem i wieczorem (ok. dwóch godzin przed zachodem słońca). Nie bez znaczenia są opady – wyprawę na pewno przekreśli deszcz lub śnieg, a także zbyt silne podmuchy wiatru.

Dobre przygotowanie

Przed lotem pasażerowie muszą wziąć udział w szkoleniu dotyczącym zasad bezpiecznego zachowania nie tylko w trakcie lotu, ale i po nim. Każdy uczestnik dowie się m.in., jak bezpiecznie wsiadać i wysiadać z gondoli i jaką pozycję przyjąć w trakcie startu i lądowania. Jeśli zechcemy, możemy pomóc w przygotowaniu czaszy balonu do lotu, a potem w jego demontażu. Tuż przed wzniesieniem musimy podpisać regulamin podniebnej eskapady. W ten sposób zapewniamy sobie także ubezpieczenie. Każda certyfikowana firma lotnicza musi gwarantować tego typu ochronę, nie ma zatem konieczności wykupywania polisy na własną rękę. Lot nie trwa długo, bo zazwyczaj około 60 minut, ale mimo to zabieramy ze sobą ciepłe, wygodne ubranie i stabilne obuwie. Nie przesadzajmy jednak ze zbyt obszernymi bluzami czy kurtkami, które mogą utrudnić ruch nie tylko nam, ale i współpasażerom. Choć organizatorzy lotów z reguły zapewniają fotograficzną lub filmową rejestrację przelotu, warto mieć przy sobie własny, ale – co ważne – małych rozmiarów aparat. Bardzo często zabraniane jest natomiast zabieranie ze sobą telefonów.

Sky is the limit?

Przy dobrych warunkach pogodowych loty można wykonywać praktycznie wszędzie. Dużą popularnością cieszą się okolice Kaszub, Mazur, ale także Podlasie, wszelkie pogórza i obrzeża większości aglomeracji. Chcąc zorganizować lot nad morzem, nad



Balon nie dla wszystkich?

W lotach balonem nie mogą uczestniczyć osoby mające silny lęk wysokości i przestrzeni, kobiety w zaawansowanej ciąży (pow. 12. tygodnia), dzieci poniżej 4 lat, cierpiący na epilepsję i poważne zaburzenia neurologiczne, osoby po silnych urazach ortopedycznych (jak i cierpiący np. na osteoporozę), będący pod wpływem leków psychotropowych, alkoholu i narkotyków, a także ci, którzy w ciągu ostatnich dwóch miesięcy przeszli zabiegi chirurgiczne.

W lotach nie powinny brać udziału osoby, które nurkowały na 24 godziny przed lotem.

Przeciwwskazaniem dla lotu są także: dławica piersiowa, każda aktywna choroba zakaźna, infekcje zatok, przebyte niedawno zawał serca lub udar mózgu i duszność w spoczynku.

Wbrew czasami spotykanym opiniom w lotach mogą natomiast uczestniczyć zarówno diabetycy (z zapasem insuliny), jak i astmatycy. Również choroba lokomocyjna nie powinna stanowić przeszkody – jeśli znosimy jazdę samochodem, także lot balonem przebiegnie bez problemu.

terenem parku narodowego lub bezpośrednio nad miastem, trzeba liczyć się nie tylko z utrudnieniami wynikającymi z konieczności zdobycia odpowiednich pozwoleń, ale i związanyimi z nimi dodatkowymi kosztami. Warto pamiętać, że np. przelot nad Bałtykiem będzie na pewno droższy ze względu na to, że organizator opłaca także obsługę nawodną, która, zgodnie z prawem, musi zawsze taki lot asekurować. ●

Recepta bez tajemnic

W WIELU PRZYPADKACH WIZYTA U LEKARZA KOŃCZY SIĘ WYSTAWIENIEM RECEPTY. WARTO WIEDZIEĆ, CZYM JEST TEN DRUK I JAK POWINIEN WYGLĄDĄĆ, ABY NIE BYŁO PROBLEMÓW Z WYKUPIENIEM ZAORDYNOWANYCH LEKÓW.

Recepta jest dokumentem i jako taki musi spełniać wiele wymogów formalnych. Na jej przedniej stronie ma prawo pisać jedynie lekarz, a nanosząc jakkolwiek poprawkę, musi potwierdzić ją pieczętką i podpisem. Dlatego nie wolno samodzielnie jej uzupełniać i stawiać na niej jakichkolwiek znaków, nawet przy lekach, z których rezygnujemy. W ten sposób możemy pozbawić się prawa do otrzymania leku z przysługującą refundacją.

Pamiętaj!

Najczęściej nieprawidłowości na receptycie zauważone są dopiero podczas jej realizacji. Powszechnym problemem jest nieczytelność nazw leków lub niejednoznaczny zapis dawek.

Błędy na receptach lub braki danych zapisów skutkują odmową realizacji recepty, koniecznością wydania leku w pełnej odpłatności lub w mniejszej ilości niż wstępnie przepisana. A w takich przypadkach nawet najlepsza wola farmaceuty nie pomoże.

Zwróćmy szczególną uwagę, czy na receptycie widnieje dawka leku. Zdarza się, że takie rzeczy umykają, a farmaceuta może wydać tylko dawkę najmniejszą, dopuszczoną do obrotu w Polsce.

30 dni to nie miesiąc!

Lekarz, przy zapisie większej ilości danego preparatu, zobowiązany jest również zawrzeć na receptycie szczegółowy sposób dawkowania. Pozwala to farmaceucie sprawdzić, czy przepisana ilość leku nie przekracza 120 dni terapii. Jeśli np. lekarz

zapisze cztery opakowania preparatu, ale nie poda sposobu jego dawkowania – pełnej ilości nie otrzymamy. W takiej sytuacji możemy dostać maksymalnie dwa najmniejsze opakowania danego preparatu, określone w odpowiednich dokumentach (m.in. w obwieszczeniu w sprawie wykazu leków refundowanych, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych – dla leków refundowanych i pełnopłatnych).

Pomimo że lekarz na jednej receptycie może zapisać kurację aż na 120 dni, to czas, kiedy możemy zrealizować receptę, jest o wiele krótszy. Recepty na większość preparatów ważne są przez 30 dni (czyli nie zawsze miesiąc). Wyjątkiem są recepty na antybiotyki – 7 dni. Bywają jednak i takie, których termin realizacji jest dłuższy – dla niektórych leków immunologicznych czy sprowadzanych z zagranicy w ramach importu. Są to jednak bardzo rzadkie przypadki.

Liczba leków

W większości przypadków na jednej receptycie lekarz może przepisać do pięciu różnych leków. Do wyjątków należą substancje odurzające i psychotropowe (tzw. grupa II-P, IV-P i II-N). Wówczas na receptycie może być zapisany wyłącznie jeden preparat. Wymaga się, by przy tego rodzaju lekach zapisana była słownie również łączna zawartość substancji czynnej oraz sposób dawkowania już przy jednym opakowaniu leku.

Leki zawierające w swoim składzie substancje narkotyczne i psychotropowe z grupy I-N i II-P muszą być wypisane na specjalnych drukach – Rpw (dawniej – różowe recepty).

Jeśli nie potrzebujemy wszystkich zapisanych leków od razu, możemy poprosić farmaceutę o wystawienie odpisu recepty. Z odpisu lek możemy wykupić wyłącznie z pełną odpłatnością, tylko w aptece, w której dokument został wystawiony. Jednocześnie nie przedłuża on czasu ważności recepty.

Recepta po realizacji (jako dokument) musi pozostać w aptece. Dlatego zwróćmy uwagę, czy mamy zapisany sposób dawkowania, bo nierzadko zdarza się, że zawarty jest on jedynie na receptycie.

Odpowiedniki

Farmaceuta może zaproponować nam wydanie odpowiednika leku zaleconego przez lekarza. Warto rozważyć taką możliwość, gdyż odpowiednik to lek, który zawiera tę samą substancję czynną, w tej samej dawce, stosowany w tych samych wskazaniach i mający tę samą drogę podania przy braku różnic postaci farmaceutycznej. Jednak z możliwości zakupu odpowiednika zapisanego leku możemy skorzystać tylko wtedy, jeśli lekarz nie zaznaczy na receptycie symbolu NZ lub bezpośrednio – nie zamieniać.

E-recepta

Rozwiązaniem dla wielu z dotychczasowych problemów może stać się e-recepta. Program pilotażowy ruszył już 25 maja 2018 roku, a od 1 stycznia 2019 apteki zobowiązane są do ich realizacji. Do powszechnego użytku mają trafić od 1 stycznia 2020 roku. E-recepta da nam elastyczną możliwość wykupienia zaordynowanych leków w różnych aptekach, w różnym czasie. Będzie to możliwe dzięki temu, że każda recepta będzie zawierała jeden lek. ●

NA RECEPCIE ZNAJDZIEMY

Dane świadczeniodawcy
pełna nazwa szpitala, przychodni lub gabinetu wraz z adresem, numerem telefonu oraz numer REGON.

Oddział NFZ
liczba określająca identyfikator oddziału NFZ oraz potwierdzająca ubezpieczenie pacjenta.

Dane pacjenta
w tym miejscu lekarz wpisuje imię, nazwisko, adres wraz z kodem pocztowym oraz numerem PESEL.

Uprawnienia dodatkowe
symbol potwierdzający uprawnienia pacjenta, w większości wiążący się z dodatkową zniżką w odpłatności leków. Najpopularniejsze to: S – dla seniorów 75+ oraz ZK – Zasłużony Honorowy Dawca Krwi lub Przeszczepu. Inne uprawnienia to np.: IB, IW, CN, DN, IN, BW, AZ, PO. W przypadku braku dodatkowych uprawnień lekarz wstawia znak X.

Rp.
w tej części znajdziemy informacje dotyczące zaleconych preparatów – nazwę, dawkę, postać, ilość, sposób dawkowania, odpłatność.

Data wystawienia oraz data realizacji „od dnia”
pola te wskazują odpowiednio: datę wizyty, w czasie której pacjent otrzymał receptę oraz datę, od kiedy zalecone leki mogą być wykupione.

Dane lekarza
imię i nazwisko, numer prawa wykonywania zawodu (PWZ) oraz własnoręczny podpis. Mogą tu się znaleźć również dodatkowe informacje – np. o specjalizacji czy numer telefonu, ale nie są one wymagane.

Recepta 0203500000045039020084 	
Świadczeniodawca REGON	
Pacjent PESEL	Oddział NFZ Uprawnienia dodatkowe
Rp	
Odpłatność	
0203500000045039020084	
Data wystawienia:	Dane i podpis osoby uprawnionej
Data realizacji „od dnia”:	nr prawa wykonywania zawodu Dane podmiotu drukującego

FAKTY I MITY na temat zdrowia



mit

Suplementy diety wykazują działanie podobne jak leki

Suplement diety uzupełnia ją w mikrośladniki pokarmowe. Z założenia przeznaczony jest dla osób zdrowych. Suplementy najczęściej zawierają witaminy i minerały w odpowiednio skoncentrowanej dawce. Leki zapobiegają chorobie lub ją leczą i zawierają substancję czynną albo mieszaninę substancji czynnych w takiej ilości, by możliwa była modyfikacja funkcji fizjologicznych lub metabolicznych organizmu. Leki dzielą się na te dostępne na receptę (Rx) oraz dostępne bez recepty (OTC).



fakt

Grypę rozpoznajemy po wysokiej gorączce i dużym osłabieniu organizmu

Co odróżnia gripę od typowego przeziębienia? Przede wszystkim przy przeziębieniu objawy narastają powoli – jednego dnia zaczyna nas drapać w gardle, drugiego dołącza do tego katar, a trzeciego zaczyna się stan podgorączkowy. Grypa z kolei daje objawy, które bardzo szybko się nasilają. Przy grypie w ciągu kilku godzin z osoby czującej się zdrowo i w pełni sił stajemy się pacjentem z wysoką gorączką, dreszczami i ogromnym osłabieniem organizmu. Gripę można rozpoznać wyłącznie po wysokiej gorączce z dreszczami (nawet bez żadnych objawów ze strony układu oddechowego). Duże osłabienie to kolejna cecha charakterystyczna choroby, przy czym objawy, takie jak dreszcze, gorączka czy trudności z oddychaniem mijają szybciej, a osłabienie potrafi utrzymywać się nawet do dwóch tygodni po ustąpieniu pozostałych oznak grypy.

AUTOR: AGATA SKOLIMOWSKA



mit

Kwasy omega - im więcej, tym zdrowiej

Kwasy omega-3, -6 i -9 są niezwykle korzystne dla naszego zdrowia: chronią przed chorobami układu krążenia, wspomagają pracę mózgu, poprawiają wzrok i działają korzystnie na skórę, włosy i paznokcie. Nie oznacza to jednak, że można je spożywać bez żadnej kontroli. W szczególności trzeba uważać na kwasy omega-6. Spożywane w nadmiarze oraz bez towarzystwa kwasów omega-3 mogą przyczynić się do powstawania blaszek miażdżycowych, a tym samym zwiększać ryzyko zawału serca i udaru mózgu. Dlatego nie można zapominać o odpowiednich proporcjach pomiędzy NNKT (niezbędnymi nienasyconymi kwasami tłuszczowymi). Stosunek kwasów omega-6 do omega-3 powinien wynosić 5:1.

fakt

Syrop glukozowo-fruktozowy jest bardziej niezdrowy niż cukier buraczany

Liczne badania naukowe potwierdzają, że syrop glukozowo-fruktozowy jest jednym z najbardziej niezdrowych składników żywności. Uznano, że epidemia otyłości, z jaką zmagają się społeczeństwa Stanów Zjednoczonych, to efekt nadużywania syropu. Szacuje się, że w przeciągu 30 lat (1970–2000) spożycie tej substancji wzrosło w USA o 1000%. A wraz z nim wzrósł odsetek osób mających nieprawidłową masę ciała oraz wiele innych problemów zdrowotnych. Nadużywanie syropu glukozowo-fruktozowego może przyczynić się do: niealkoholowego stłuszczenia wątroby, rozwoju insulinooporności, a w konsekwencji cukrzycy typu 2, wzrostu stężenia triglicerydów, co prowadzi do miażdżycy, zawałów, chorób nerek i choroby niedokrwiennej serca, a także otyłości oraz zwiększania ryzyka wystąpienia zespołu jelita drażliwego.



REKLAMA

STODAL®

NA KAŻDY KASZEL, NATURALNIE!

BOIRON®

Dzieci do 6 roku życia: wg. wskazań lekarza.

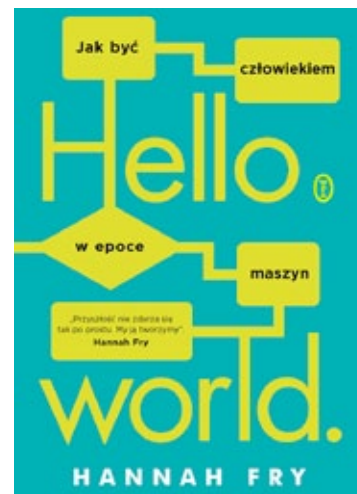
STODAL®. Postać farmaceutyczna: syrop. Skład ilościowy i jakościowy: produkt złożony. Wskazanie do stosowania: kaszel różnego pochodzenia, towarzyszący infekcjom górnych dróg oddechowych. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Podmiot odpowiedzialny: BOIRON SA, 2 avenue de l'Ouest Lyonnais, 69510 Messimy, Francja.

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.

„Hello world. Jak być człowiekiem w epoce maszyn”

Hannah Fry, Wydawnictwo Literackie, 2019

Literatura naukowa rzadko kiedy kierowana jest do szerszego grona odbiorców, tym bardziej najnowsze dzieło brytyjskiej matematyczki Hannah Fry jest godne naszej uwagi. To książka napisana naukową merytoryką, jednak podana w sposób przystępny i również dzięki temu fascynujący. Choć jesteśmy świadomi postępu technologicznego w wielu aspektach naszego życia, nieczęsto zastanawiamy się nad tym, jak dalece technologia ingeruje w naszą prywatność. Autorka otwiera nam oczy i prezentuje współczesne przemiany, powołując się na konkretne, często zaskakujące przypadki. Czy w zamian za lepszą obsługę medyczną będziemy gotowi powierzyć korporacjom nasze tajemnice i rodzinne sekrety? Dlaczego pewien znany sklep internetowy mógł stwierdzić, że jego klientka jest w ciąży, zanim ona sama zdała sobie z tego sprawę? Czy chcemy, żeby wyroki w sądzie wydawał pozbawiony empatii, ale zawsze obiektywny i precyzyjny algorytm? Czy nasz świat to miejsce, w którym głównym decydemem staną się maszyny?



Serwis Zdrowie. Postaw na wiedzę!

www.zdrowie.pap.pl

Już ponad 25% z nas regularnie szuka informacji nt. zdrowia w internecie, a sieć kipi od nieprawdziwych porad. Potrzebie przeciwdziałania medycznym fake newsom wychodzi naprzeciw Serwis Zdrowie, uruchomiony przez PAP, a stworzony w ramach Narodowego Programu Zdrowia. Portal obala mity i wyjaśnia wątpliwości, publikując artykuły oparte na dowodach naukowych. Treści przygotowane są w taki sposób, żeby każdy – bez względu na wykonywany zawód i wiek – mógł się dowiedzieć m.in., jak żyć zdrowo na co dzień, czego unikać, kiedy podjąć decyzję o badaniach profilaktycznych czy jakie aktywności podejmować w określonych chorobach przewlekłych. Choć platforma działa od zaledwie roku, już doczekała się nowego, bardziej funkcjonalnego interfejsu, który gwarantuje lepszy podział treści i ich lepszą czytelność, także dla osób niedowidzących. Wkrótce kolejne aktualizacje, które umożliwią użytkownikom m.in. blogowanie. Ci, którzy zarejestrowali się w starej wersji serwisu, nie muszą nic robić, ich loginy i hasła pozostają aktualne.



Festiwal Leśny (Leśny Bieg, Leśny Marsz)



Gdynia, 30-31 marca 2019 r., www.lesnybieg.pl

To już 4. edycja dwudniowej imprezy sportowej ze startem na terenie Witomina Leśniczówki. W skład Festiwalu Leśnego wchodzi Leśny Bieg na dystansie 5, 10, 21, 42 i 63 km i Leśny Marsz na dystansie 5, 10, 21 i 42 km. Witomińskie trasy nieprzypadkowo nazywane są nadmorskimi górami. Każdy, kto miał styczność z tymi terenami, dobrze zna ich tajemnice. Bieg i Marsz Leśny wykorzystują maksymalnie przełajowy charakter tych obszarów, ich trasa prowadzi przez urokliwe lasy, w których jest tak samo dużo zbiegów, jak i stromych podbiegów. Na mecie czekać będą medale, a dla najlepszych uczestników przygotowane będą puchary i nagrody dodatkowe. W ramach imprezy zorganizowane zostaną wyjątkowy Bieg Drwala – dla posiadaczy bujnej brody (niekoniecznie prawdziwej). Festiwal ma na celu nie tylko popularyzowanie biegu i nordic walkingu, ale także wsparcie jednego z lokalnych schronisk dla zwierząt. Patronat honorowy nad wydarzeniem objął Marszałek Województwa Pomorskiego.

„Dieta mądrych jelit”

Clare Bailey, Joy Skipper, Wydawnictwo Otwarte, 2018

Ta książka to obszerny przewodnik po zdrowym odżywianiu. Podtytuł pozycji zdradza jej najważniejsze szczegóły: „150 przepisów na dania, dzięki którym odmienisz swoje ciało, nabierzesz energii, odzyskasz zdrowie i dobre samopoczucie”. To jednocześnie uzupełnienie bestsellera „Jelita wiedzą lepiej” Michaela Mosleya, z którego czytelnicy dowiedzieli się, dlaczego klucz do naszego zdrowia i dobrego samopoczucia kryje się w jelitach i w jaki sposób żyjące w nich bakterie wpływają m.in. na masę ciała i układ odpornościowy. Tym razem Clare Bailey, lekarka, a prywatnie żona Mosleya, wraz z dietetyczką Joy Skipper zgromadziły oryginalne receptury na zdrowe śniadania, zupy, sałatki czy kiszonki. Jak twierdzą autorki: właśnie takie dania wybrałyby jelita, gdyby same mogły o tym decydować. Z książki dowiemy się m.in., jakie produkty dostępne na rynku są przyjazne jelitom i jak wyrobić w sobie zdrowe nawyki żywieniowe bez względu na to, czy cierpimy na zespół jelita drażliwego, nietolerancję pokarmową czy po prostu chcemy lepiej traktować mikroflorę przewodu pokarmowego.

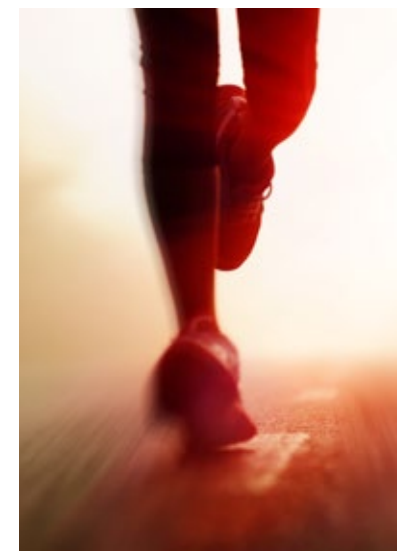


Live & Breathe Expo 2019 - Targi Alergii, Nietolerancji Pokarmowej i Zdrowego Stylu Życia

Lublin, 27-28 kwietnia 2019 r., www.targialergii.pl



Targi Live & Breathe są nowym wydarzeniem na rynku targowym, które jest poświęcone alergii, nietolerancji pokarmowej, atopowemu zapaleniu skóry i innym dolegliwościom, z którymi w wyniku różnych reakcji alergicznych boryka się wielu z nas. Na swoje stoiska zapraszają nie tylko firmy farmaceutyczne, ale także m.in. dietetycy i poradnie alergologiczne oraz producenci żywności. Podczas targów będzie można poznać nowości w dziedzinie ekologicznych zabawek, odzieży, kosmetyków, a także masek antysmogowych czy nawilżaczy powietrza. Targi to idealna okazja do spotkania, dzięki któremu pacjenci zdobędą informacje na temat zapobiegania i leczenia alergii oraz poznają produkty, które będą mogli wykorzystać na co dzień w mierzeniu się z różnymi dolegliwościami, a lekarze wyniosą najnowszą wiedzę o tym, jak pomagać swoim pacjentom już w momencie pierwszego kontaktu. Wystawy i wykłady mają pomóc uczestnikom w poszukiwaniu wolności od niedomagań związanych z uczuleniami. Bilety na wydarzenie można zakupić na stronie organizatora.



XVII Bieg Europejski

Gniezno, 6 kwietnia 2019 r., www.biegeuropejski.pl

Choć Bieg Europejski w pierwszej stolicy naszego kraju organizowany jest od 2003 roku, dopiero od pięciu lat nawiązuje do jednego z państw Unii Europejskiej. Tematem przewodnim tegorocznej edycji jest Hiszpania. Udział w gnieźnieńskim biegu będzie więc okazją nie tylko do szybkiego biegania, ale i zgłębienia wiedzy na temat kultury, kuchni i atrakcji tego południowego kraju. Atutem biegu jest licząca 10 km, szybka i atestowana przez PZLA trasa składająca się z dwóch pętli prowadzących uliczkami miasta. Bieg, organizowany przez Klub Sportowy „Altom”, z roku na rok przyciąga coraz więcej uczestników. Impreza cieszy się dużą popularnością wśród biegaczy również ze względu na jej termin – koniec marca to doskonały czas na sprawdzenie formy przed kwietniowymi maratonami w Gdańsku i Łodzi. Organizatorzy podkreślają: w Gnieźnie doskonale odnajdą się zarówno zawodowcy, jak i debiutanci, na wszystkich czekać będzie mnóstwo wspaniałych dopingujących i wspierających mieszkańców miasta. Obok biegu głównego odbędzie się także Bieg Przedszkolaka, w którym dzieci wystartują w specjalnych pamiątkowych koszulkach. Na mecie najmłodszy biegacze otrzymają dyplomy i słodkie upominki. Zapisy na bieg już wystartowały!

Quiz



PO LEKTURZE NUMERU SPRAWDŹ SWOJĄ WIEDZĘ! NA ZDROWIE! NA KAŻDE PYTANIE JEST TYLKO JEDNA PRAWIDŁOWA ODPOWIEDŹ.

1. Jednym z domowych, doraźnych sposobów na wiosenny spadek formy będzie:

- a) zimny prysznic o poranku,
- b) stosowanie diety bogatej w czerwone mięso,
- c) skrócenie czasu odpoczynku nocnego do maksymalnie 4 godzin.

2. Światło niebieskie, emitowane m.in. przez ekrany komputerów i telefonów:

- a) ma temperaturę poniżej 3000 K,
- b) ma działanie pobudzające,
- c) nie jest polecane do górnego oświetlenia w pokojach dziennych/salonach.

3. Rzęsistkowica to:

- a) choroba, której towarzyszy świąd i biała wydzielina o zapachu mokrej trawy,
- b) choroba, o którą najłatwiej po kuracji antybiotykowej, kiedy spada odporność organizmu,
- c) choroba, którą leczy się antybiotykami zawierającymi metronidazol, a kuracja trwa około tygodnia.

4. Syndrom TOFI odnosi się:

- a) tylko do dzieci ze stwierdzoną otyłością I stopnia,
- b) do osób, u których tkanka tłuszczowa gromadzi się wewnątrz brzucha (tłuszcz trzewny),
- c) do osób chorych na cukrzycę.

5. Niedoczynność tarczycy objawia się m.in.:

- a) bezsennością i przyspieszonym tętnem,
- b) nadmierną potliwością,
- c) zaparciami i wzrostem masy ciała.

6. Antybiotyki:

- a) mają działanie bakteriobójcze,
- b) działają w przypadku niektórych chorób wirusowych,
- c) przyspieszają przyrost naturalnej mikroflory jelit.

7. Lipidogram, czyli badanie określające gospodarkę tłuszczową w organizmie, zaleca się:

- a) tylko kobietom po 60. roku życia,
- b) raz w roku kobietom po 45. roku życia,
- c) raz w roku mężczyznom w wieku 20-35 lat.

8. Badanie poziomu cukru we krwi w laboratorium:

- a) musi być wykonywane na czczo,
- b) wykonuje się tylko w przypadku stwierdzenia u pacjenta cukrzycy typu 1,
- c) należy wykonywać po ok. 4 godzinach od zjedzenia produktu/ów o wysokim IG (powyżej 70).

9. Profilaktyka wypalenia zawodowego powinna obejmować:

- a) troskę o regularny sen i prawidłowy sposób odżywiania, a także o prawidłowe relacje z innymi (bliskimi, współpracownikami),

- b) lekceważenie drobnych problemów zawodowych. W ten sposób będziemy mogli szybciej zauważyć problemy, którymi naprawdę warto się przejąć.
- c) stawianie sobie jak największej ilości wyzwań i przesuwanie granic własnych możliwości. W ten sposób nasza praca nigdy się nam nie znudzi.

10. Zmniejszenie produkcji estrogenów:

- a) nie wzrasta z wiekiem kobiety,
- b) ma wpływ na poziom glikogenu w komórkach pochwy, pełniące funkcję odżywczą dla dobroczynnych bakterii – pałeczek kwasu mlekowego,
- c) jest zawsze spowodowane chorobą narządów płciowych.

11. Do mocnych stron peganizmu należy zaliczyć:

- a) eliminowanie z diety wszystkich produktów zawierających gluten,
- b) dużą restrykcyjność w odniesieniu do zasad diety,
- c) wybór produktów niskoprzetworzonych.

12. Kosmceutyki:

- a) to produkty lecznicze wykorzystywane w terapii chorób skóry,
- b) nie mogą w swoim składzie zawierać surowców znanych z właściwości leczniczych,
- c) są dostępne przede wszystkim w aptekach.

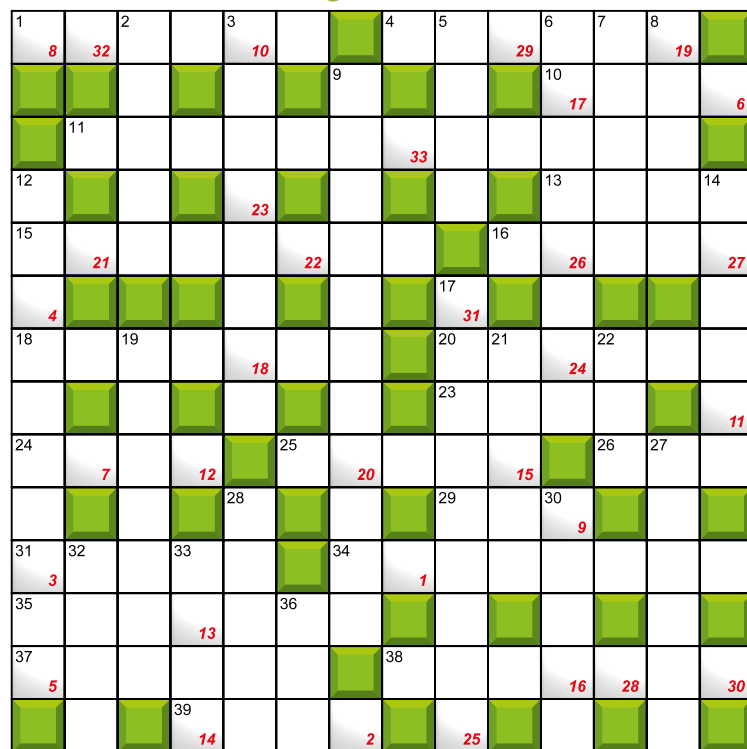
odpowiedzi: 1a, 2b, 3c, 4b, 5c, 6a, 7b, 8a, 9a, 10b, 11c, 12c.



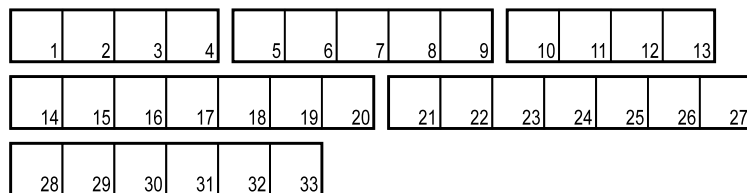
KĄCIK MALUCHA ZNAJDŹ 10 RÓŻNIC



Krzyżówka



Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu, napisane od 1 do 33, utworzą rozwiązanie - przysłowie polskie.



Konkurs



Rozwiąż krzyżówkę i wygraj zestaw produktów marki Rodzina Zdrowia z linii Smile+!

Przygotowaliśmy łącznie 5 zestawów, które trafią do laureatów naszej krzyżówki. Zwycięzcy zostaną osoby, które jako pierwsze wyślą nam poprawne rozwiązanie. Hasło należy wysłać na adres konkurs@rodzinazdrowia.pl w tytule wpisując „Krzyżówka – Wiosna 2019”. Oprócz hasła w samej wiadomości prosimy o podanie imienia, nazwiska oraz miejsca zamieszkania. Na wiadomości czekamy do 8 maja 2019 roku. Wyniki konkursu zostaną ogłoszone w kolejnym, letnim numerze magazynu, a ze zwycięzcami skontaktujemy się drogą elektroniczną. Regulamin konkursu znajduje się na stronie www.RodzinaZdrowia.pl w zakładce „Regulaminy konkursowe”. Życzymy powodzenia!

POZIOMO:

- 1 Deszczowa pogoda; plucha
- 4 Kolorowa kulka przy czapce
- 10 Moneta dla Charona (anagram: lobo)
- 11 Lekarz specjalista od chorób tarczycy
- 13 Trunek wojaka Szwajka
- 15 Dryfuje na tratwie
- 16 Deseń na kilcie Szkota
- 18 Plac, na którym odbywały się turnieje
- 20 Wyraz określający rzeczownik
- 23 W ekwipunku alpinisty
- 24 Intensywne żywienie brojlerów
- 25 Na głowie Mariana Paździocha
- 26 ... kulszowa; ischias (ból)
- 29 W aucie można wcisnąć go do dechy
- 31 Kocia – „uzbrojona” w pazurki
- 34 Symulator lotu
- 35 Muza poezji lirycznej (mit. gr.)
- 37 Słuczka na szosie
- 38 Objawia się katarą, wysypką, obrzękiem
- 39 Gimnastyczna w szkole

PIKOWO:

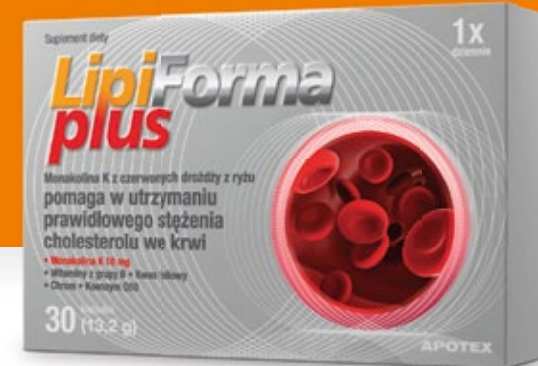
- 2 Akt bezprawia; samosąd
- 3 Suchy – dla podróżnych
- 5 Górna część inspektu
- 6 Był nim Roald Amundsen
- 7 Cztery kąty krasuli
- 8 Rzeka, nad którą leży Malbork
- 9 ... letnie, w 2019 przypada na 21 czerwca
- 12 Odrobinka soli lub cukru
- 14 Skrzynia na zaprawę murarską
- 17 Zbyteczne grzeczności; ceremonie
- 19 Realizowana w aptece
- 21 Tropikalny słodki ziemniak
- 22 Ogromna ciężarówka
- 27 Surowiec do wyrobu smyczków, pędzli
- 28 Komedio pełna gagów
- 30 Drzazga odstająca od deski
- 32 Pogoda, która ma swoje kaprysy
- 33 Ciasto z bakaliami
- 36 Element ostrokołu

Lista zwycięzców z poprzedniego numeru:

1. Karolina Wojdat, Świnoujście
 2. Marta Roszkowska, Wasilków
 3. Eugeniusz Sikora, Rawicz
 4. Halina Myszala, Poniatowa
 5. Agnieszka Buczek, Tychy
 6. Alina Korus, Szczecin
 7. Zofia Wojdat, Świnoujście
 8. Irena Walawender, Żołynia
 9. Piotr Kubiak, Włocławek
 10. Paulina Baczevska, Białystok
 11. Kalina Pustułka, Zawiercie
 12. Maria Czwartosz-Śliwa, Kielce
 13. Magdalena Picheta, Warszawa
 14. Lidia Picheta, Zawiercie
 15. Artur Kowalczyk, Sieradz
- Gratulujemy!**



NOWOŚĆ



APOTEX

Jakość ma znaczenie!

SUPLEMENT DIETY

LINEX®

BABY

DOBRE BAKTERIE JAK W MLEKU MAMY*



W kroplach Linex Baby® znajdują się szczepy bakterii LGG® oraz BB-12®. To bezpieczne i dobrze tolerowane bakterie kwasu mlekowego dla niemowląt i dzieci uzupełniające florę bakteryjną jelit przy antybiotykoterapii, po bieguncie, przy rozszerzaniu diety.



Nowość!

* Mleko kobiece zawiera wiele korzystnych bakterii zasiedlających organizm człowieka, takich jak: bakterie kwasu mlekowego (w tym bakterie z rodzaju Bifidobacterium); Lifschitz C, STANDARDY MEDYCZNE/PEDIATRIA, 2014, T. 11, 525-531