



# RODZINA ZDROWIA

20

MAGAZYN DLA CAŁEJ RODZINY  
GRUDZIEŃ 2019 - LUTY 2020

ISSN 2449-6324  
www.rodzinzdrowia.pl

TEMAT NUMERU

Funkcje  
trójglicerydów  
w organizmie

– skutki wysokiego  
poziomu  
s. 6

Karmienie  
piersią

A ALERGIA POKARMOWA

s. 18

Opieka nad  
seniorem

JAK ZACHOWAĆ  
DŁUGOWIECZNOŚĆ?

s. 30

KOMPLEKSOWA  
pielęgnacja  
ust zimą

s. 42

Jak zadbać o stawy kolanowe?

s. 26

# LECZY BÓL I INFEKCJE GARDŁA



## ✓ WYJĄTKOWO SKUTECZNY<sup>1</sup>

- Jedyne leki w Polsce zawierający Ambazon, który odkaża gardło i działa przeciwbakteryjnie.

## ✓ LEK O SZEROKIM ZASTOSOWANIU<sup>1</sup>

- 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.

## ✓ BEZPIECZNY<sup>2</sup>

- Działa miejscowo.
- Nie zaburza koncentracji.

## ✓ STWORZONY Z MYŚLĄ O SZCZEGÓLNYCH POTRZEBACH PACJENTA

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

## ✓ DLA CAŁEJ RODZINY<sup>2</sup>

- Dla dzieci i dorosłych.

### Faringosept®

to skuteczny lek w przeziębieniach, zarówno u dzieci jak i dorosłych, charakteryzujących się gorączką, katarrem, 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%<sup>1</sup>** szczepów bakteryjnych mogących brać udział w zakażeniu jamy ustnej i gardła. W tym działa na: paciorkowce, pneumokoki i gronkowce.

www.faringosept.pl

FAR/1/2020

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.**

## Drodzy Czytelnicy

w otoczeniu pędzącego wokół świata czasem ciężko jest znaleźć czas na chwilę wytchnienia. Nadchodzący okres zimowo-świąteczny, z towarzyszącą mu rodzinną aurą, jest natomiast ku temu idealną okazją. Znajdźmy w jego trakcie czas dla siebie i dla innych, a w tym wszystkim pamiętajmy też o zdrowiu. Tematem numeru są funkcje trójglicerydów oraz skutki ich wysokiego poziomu. Święta to zapach piernika, choinka skrywająca prezenty i pyszne potrawy, które niestety czasem mogą powodować problemy związane z niestrawnością, dlatego przygotowaliśmy kilka domowych sposobów radzenia sobie z tą dolegliwością.

W chłodne zimowe dni musimy zwrócić uwagę na odpowiednią suplementację witamin, szczególnie na witaminę D. Niewielu z nas zdaje sobie sprawę z tego, że prawie 90% społeczeństwa cierpi na jej poważne niedobory. Dodatkowo proponujemy kilka ciekawych zabiegów służących pielęgnacji ust, które ze względu na niskie temperatury, wiatr i liczne opady śniegu mogą pękać i się łuszczyć.

Poszukujących pomysłu na prezent odsyłam do sekcji kulturalnej, gdzie znaleźć można szereg ciekawych pozycji. Na fanów łamigłówek tradycyjnie już czeka krzyżówka z nagrodami. Do zobaczenia już w Nowym, 2020 Roku. Życzę Państwu, aby był on nie tylko wyjątkowo pomyślny, ale też stał pod znakiem dobrego zdrowia!

Zapraszam do lektury!

*Patryk Hupa*  
redaktor naczelny

Chcesz napisać list do naszej redakcji? A może zaproponować temat, który powinniśmy podjąć? Napisz do nas na adres [redakcja@rodzinazdrowia.pl](mailto:redakcja@rodzinazdrowia.pl)

### WARTO WIEDZIEĆ

4. **Witamina D – niezbędna szczególnie zimą**  
Marta Nowacka

### TEMAT NUMERU

6. **Funkcje trójglicerydów w organizmie – skutki wysokiego poziomu**  
mgr Jadwiga Przybyłowska

### ZDROWIE PSYCHICZNE

15. **FOMO – uzależnienie od dostępu do informacji**  
Renata Zielezińska

### ZDROWIE W PIGUŁCE

18. **Karmienie piersią, alergia pokarmowa i my**  
dr n. med. Karolina Maliszewska

### Z WIZYTĄ U SPECJALISTY

20. **ABC ciąży bliźniaczej**  
dr n. med. Karolina Maliszewska

22. **Jak żyć bez krtani?**  
Maciej Kurowski

24. **Szumy uszne**  
dr n. farm. Iwona Zawadzka-Bielska

### DOMOWE SOS

26. **Zadbaj o stawy kolanowe**  
Angelika Kulakowska

28. **Lwia zmarszczka**  
Renata Zielezińska

### STREFA SENIORA

30. **W trosce o Złotą Jesień**  
Maciej Kurowski

### W DOBREJ FORMIE

32. **Joga onkologiczna**  
Paulina Grochowska

34. **Strój do ćwiczeń – jak wybrać swój ideał?**  
Renata Zielezińska

### KĄCIK DIABETYKA

37. **Alkohol niebezpieczny przy cukrzycy**  
mgr Jadwiga Przybyłowska

### URODA

40. **Intense Pulse Light**  
Marlena Balcerak

42. **Kompleksowa pielęgnacja ust zimą**  
Lidia Talma

### ZRÓB TO SAM

44. **Nie marnujmy żywności nie tylko od święta**  
Maciej Jamsz

### ZDROWIE NA TALERZU

46. **Bezglutenowa mąka – którą wybrać?**  
mgr Jadwiga Przybyłowska

48. **Curry – idealny pomysł na rozgrzewający obiad zimową porą**  
Marta Nowacka

50. **Czy dieta bezmięсна jest zdrowa?**  
mgr Jadwiga Przybyłowska

### WIEDZA NA ZDROWIE

52. **Domowe sposoby na niestrawność**  
Lidia Talma

54. **Zakażenia układu moczowego**

56. **Nietrzymanie moczu ma mnie ograniczać? Ja mówię: „O nie!”**

### KOMU W DROGĘ...

58. **Bezpieczeństwo w górach zimą**  
Maciej Jamsz

### CO, GDZIE, KIEDY?

60. **Nowości książkowe, festiwale, imprezy sportowe, targi**

### ALE ZDROWIE TO NIE BAJKA...

62. **Farminka i Mikołaj**

### ROZRYWKA

64. **Quiz**

65. **Kącik malucha**

66. **Krzyżówka**



s. 4



s. 6



s. 46

MAGAZYN „RODZINA ZDROWIA” NR 20 grudzień 2019-luty 2020 r. | KONTAKT: [redakcja@rodzinazdrowia.pl](mailto:redakcja@rodzinazdrowia.pl) | WYDAWCA: Farmateka Sp. z o.o., Szopienicka 77, 40-431 Katowice

REDAKTOR NACZELNY: Patryk Hupa, tel. 32 20 80 352 | BIURO REKLAMY: [reklama@rodzinazdrowia.pl](mailto:reklama@rodzinazdrowia.pl)

SKŁAD: IPSILON Agencja Reklamowo-Wydawnicza, ul. Jawornicka 8/309, 60-161 Poznań, [www.ipsilon.pl](http://www.ipsilon.pl) | ZDJĘCIA: shutterstock.com, materiały prasowe

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

# WITAMINA D

## – niezbędna szczególnie zimą

Marta Nowacka

O tym, że witamina D jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, wiemy chyba wszyscy. Niewielu z nas jednak zdaje sobie sprawę z tego, że prawie 90% społeczeństwa cierpi na jej poważne niedobory, szczególnie w okresie zimowym. Dlaczego jej odpowiedni poziom jest tak ważny?

D

### Witamina słońca

Witamina D (cholekalcyferol D3) jest jedną z niewielu, której źródła można szukać nie tylko w pożywieniu. Jest ona syntetyzowana przez organizm z cholesterolu pod wpływem działania promieni ultrafioletowych na skórę. Jednak zimą w chłodnych strefach klimatycznych, także w Polsce, niski kąt padania promieni słonecznych powoduje, że warstwa ozonowa znacznie utrudnia jej powstawanie w sposób naturalny (jest to możliwe jedynie od kwietnia do września). Przez pozostałą część roku grozi jej niedobór, co bardzo niekorzystnie wpływa na kondycję całego ciała (jest ona niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu), dlatego musimy dbać o to, by nasza dieta była bogata w witaminę słońca.

D

### Wystarczy kwadrans

By pokryć aż 90% dziennego zapotrzebowania na witaminę D wystarczy przebywać na słońcu zaledwie przez 15-20 minut, pod warunkiem wystawienia na promienie słoneczne około 20% powierzchni ciała, ale niezabezpieczonego kremem z filtrami UV, które ograniczają jej syntezę nawet w 90%.

D

### Źródła pokarmowe

Witaminę D można znaleźć przede wszystkim w rybach (np. śledź, łosoś, halibut, makrela, węgorz, pstrąg, karp). Najlepiej podawać je gotowane, pieczone, duszone albo wędzone, bowiem smażenie niszczy witaminę D. Niewielkie jej ilości zawierają również: jajka (szczególnie żółtko), pełne mleko i produkty mleczne (masło, śmietana, dojrzewające sery), oleje roślinne, wątróbka, awokado i borówki.

D

### Suplementacja

Suplementy witaminy D powinny być przyjmowane w okresach ograniczonego nasłonecznienia, czyli od października do kwietnia, kiedy to jej synteza skórna praktycznie nie zachodzi. Zalecana dzienna dawka u dorosłych osób z prawidłową masą ciała do 65 roku życia to 800-2000 IU (wytyczne GIS z 2019 r.), a w przypadku nadwagi ilość ta powinna być dwukrotnie większa. Po 65 roku życia suplementacja zalecana jest przez cały rok ze względu na obniżoną syntezę skórą witaminy D, a przy jednej lub wielu chorobach należy oznaczać jej poziom i indywidualnie dobierać suplementację.

Dobrym rozwiązaniem jest **tran** – jedna kapsułka zawiera ok. 400 IU (tj. 10 mcg) witaminy D. Przyjmując 2 tabletki na dobę można pokryć 100% jej minimalnego dziennego zapotrzebowania.

Warto wiedzieć, że większość preparatów z witaminą D, dostępnych w sprzedaży, jest pochodzenia zwierzęcego (głównie z ryb lub z lanoliny), można jednak znaleźć także ich wegański odpowiednik pochodzenia roślinnego.

D

### Niedobór witaminy D

Niedostateczna ilość witaminy D we krwi może skutkować nie tylko złym samopoczuciem, podenerwowaniem, rozdrażnieniem, osłabieniem, spadkiem poziomu energii i formy, zaburzeniami odporności, ale również słabymi kośćmi, osteoporozą, krzywicą, problemami z uzębieniem, bólami mięśniowymi oraz większą podatnością na choroby cywilizacyjne (jak cukrzyca, nadciśnienie, depresja, otyłość, zawał serca, udar mózgu, nowotwory), infekcje i różne stany zapalne.

D

### Zwiększenie odporności

Witamina D3 to naturalny hormon, który korzystnie wpływa na sprawność układu immunologicznego naszego organizmu, odpowiedzialnego za zwalczanie infekcji wirusowych i bakteryjnych, poprzez aktywizację limfocytów T. Naukowcy przypuszczają nawet, że przy utrzymaniu właściwego poziomu odporności odgrywa ona ważniejszą rolę niż witamina C. Przeprowadzone badania wykazały, że przyjmowanie przez pacjentów terapeutycznych dawek witaminy D3 zredukowało ryzyko infekcji grypopodobnych od 36 do 50%, ich przebieg był zazwyczaj łagodniejszy, a czas trwania choroby krótszy. Zaburzenia układu odpornościowego, spowodowane niedoborem witaminy D, skutkują nie tylko skłonnością do banalnych infekcji, ale i poważnych chorób na tle autoagresji (reakcji immunologicznej przeciwko własnym tkankom), jak stwardnienie rozsiane, reumatoidalne zapalenie stawów czy cukrzyca typu 1, co zostało udowodnione naukowo.

D

### Pułapki suplementacji

Nie da się przedawkować witaminy wytwarzanej pod wpływem promieni słonecznych ani zawartej w pożywieniu, jednak stosując preparaty farmakologiczne należy zachować ostrożność. Nadmiar witaminy D może prowadzić bowiem do **hiperkalcemii**, czyli podwyższenia poziomu wapnia we krwi i jego gromadzenia się w tkankach (m.in. w sercu, w tętnicach i nerwach). Objawia się to m.in. sennością, osłabieniem, zaburzeniami łaknienia, bólami głowy czy dolegliwościami ze strony układu pokarmowego. Konsekwencją może być m.in.:

- kamica pęcherzyka żółciowego oraz nerek,
  - choroby trzustki,
  - zaburzenia pracy serca i ośrodkowego układu nerwowego.
- Przedawkowanie witaminy D jest również niebezpieczne dla płodu, gdyż może powodować jego deformacje, a także choroby kości u noworodka.

D

### Spalniająca tłuszcz

Witamina D jest rozpuszczalna w tłuszczach, lecz nadmierna ilość tkanki tłuszczowej w organizmie, gromadząca się szczególnie w okresie zmniejszonej aktywności fizycznej, jest dla niej zbędnym magazynem, który jedynie utrudnia jej przejście w aktywną formę. Ograniczmy zatem spożycie „pustych”, słodkich kalorii, a tłuszcze roślinne zastąpmy zwierzęcymi, zawierającymi cholekalcyferol.

D

### Odchudzanie

W okresie zimowym nasz organizm łatwiej gromadzi tkankę tłuszczową przez zwiększone zapotrzebowanie na bardziej kaloryczne produkty, co może prowadzić do otyłości brzusznej. Najszybciej pojawia się ona u osób z niedoborem witaminy D, dlatego spożywanie pokarmów bogatych w wapń i witaminę D blokuje wchłanianie się tłuszczu i zmniejsza uczucie głodu. Ma ona więc wpływ także na odchudzanie – odpowiedni jej poziom w organizmie sprawia bowiem, że szybciej i łatwiej spalamy zbędny tłuszcz. Dodatkowo niedobór witaminy D prowadzi w tym przypadku do zmniejszenia wydzielania **leptyny** (hormonu, który informuje mózg o tym, że jest się najedzonym), a przez to do zwiększenia apetytu.

# FUNKCJE trójglicerydów

## W organizmie — skutki wysokiego poziomu

Jadwiga Przybyłowska  
mgr nauk o żywieniu człowieka,  
dietetyk



Tłuszcze, inaczej lipidy, to najbardziej skoncentrowane źródło energii (1 g = 9 kcal). Stanowią podstawowy składnik tkanki tłuszczowej, dzięki czemu są rezerwuarem zapasów energetycznych organizmu. Tłuszcz zapewnia lepszy smak potraw i zwiększa sytość powodując wydłużenie czasu przechodzenia pokarmu z żołądka do jelita. Ze względów zdrowotnych jest on niezbędnym składnikiem pokarmowym dla człowieka.

Jakość spożywanych tłuszczów ma wpływ na stan naszego układu nerwowego i sercowo-naczyniowego. Najbardziej niepożądanym ich rodzajem są te przemysłowo przetworzone w postaci częściowo utwardzanych olejów (izomery trans), zawarte w przemysłowych słodyczach i żywności typu fast-food. W największym stopniu sprzyjają one rozwojowi miażdżycy. Drugą ich kategorią, którą należy ograniczać w diecie, jest twarde, nasycony tłuszcz. Jego głównym źródłem są tłuszcze zwierzęce (z wyjątkiem ryb) i twarde tłuszcze roślinne. Tłuszcz pochodzący z ryb (kwasy EPA i DHA) i z ciekłych olejów roślinnych (np. oliwa z oliwek, olej lniany, z nasion i orzechów), jako źródło wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, działa ochronnie na układ sercowo-naczyniowy i jest cennym składnikiem budulcowym komórek tkanki nerwowej.

### Po co nam trójglicerydy?

Trójglicerydy (TG) to podstawowa struktura tłuszczów jadalnych. Składają się z trzech cząsteczek (łańcuchów) kwasów tłuszczowych związanych z glicerolem. Trójglicerydy obecne w naszym organizmie pochodzą w większości z pożywienia – z tłuszczu, który zjadamy. Drugie ich źródło to własna synteza w wątrobie z kwasów tłuszczowych i węglowodanów. Trójglicerydy wraz z wolnymi kwasami tłuszczowymi są jednym z głównych materiałów energetycznych, używanym na bieżące potrzeby organizmu. Niewykorzystana ich część zostaje przetransportowana wraz z krwią do tkanki tłuszczowej i mięśniowej, tworząc zapasowe źródło energii.





**Parametry lipidowe, badane w ramach lipidogramu, pomagają oszacować wraz z innymi wskaźnikami ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. Zaleca się wykonywanie go co 5 lat u wszystkich dorosłych bez czynników ryzyka, rozpoczynając od ok. 20 roku życia.**

W metabolizmie i transporcie trójglicerydów we krwi biorą udział lipoproteiny, czyli kompleksy białkowo-tłuszczowe, ponieważ tłuszcz nie jest rozpuszczalny w wodzie (osocze krwi jest środowiskiem wodnym). Zbyt wysokie stężenie krążących we krwi lipoprotein (VLDL, LDL), które są nośnikami cholesterolu i trójglicerydów, przyczynia się do rozwoju miażdżycy.

Zdrowe tętnice są gładkie i elastyczne, a odkładające się w ich ścianach złogi tłuszczowe stopniowo prowadzą do ich zwężenia i usztywniania. Jednocześnie toczy się w tych miejscach stan zapalny, który uszkadza śródbłonek tętnic. Jest on nasilany przez utlenianie się złogów tłuszczowych, nadciśnienie, palenie tytoniu, nieleczoną próchnicę zębów, stres. Proces ten można hamować dbając o prawidłową dietę, bogatą w witaminy i przeciwutleniacze.

Miażdżycy może występować jednocześnie w różnych tętnicach u tej samej osoby. Do ograniczenia przepływu krwi przez naczynie dochodzi zwykle, gdy blaszka miażdżycowa zwęża je w co najmniej 50%. Wtedy dopiero zaczynają się pojawiać dolegliwości podczas zwiększonego obciążenia mięśnia sercowego (np. wysiłek fizyczny, stres). Choroby sercowo-naczyniowe, spowodowane rozwojem miażdżycy tętnic, są główną przyczyną przedwczesnych zgonów w Polsce i na świecie.

**Jak zbadać swój poziom trójglicerydów?**

Parametry lipidowe, badane w ramach lipidogramu, pomagają oszacować wraz z innymi wskaźnikami ryzyko rozwoju chorób ser-

cowo-naczyniowych. Zaleca się wykonywanie go co 5 lat u wszystkich dorosłych bez czynników ryzyka, rozpoczynając od ok. 20 roku życia. W przypadku zwiększonego prawdopodobieństwa wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego lub u osób poddanych terapii dietetycznej bądź lekowej, w celu obniżenia stężenia cholesterolu, badanie to przeprowadza się częściej. Lipidogram wykonuje się również u dzieci i młodzieży z czynnikami ryzyka rozwoju miażdżycy. Po skończonym 50 r. ż. dobrze jest wykonywać go w ramach corocznego pakietu badań profilaktycznych.

Jeżeli stężenie trójglicerydów i/lub cholesterolu przekroczy górną granicę normy, powstaje stan określany jako hiperlipidemia. Badanie profilu lipidowego obejmuje oznaczenie stężeń następujących lipidów:

- 1 cholesterolu całkowitego (TC),
- 2 frakcji lipoprotein HDL (high-density lipoprotein – lipoproteiny o dużej gęstości czyli tzw. dobry cholesterol),
- 3 frakcji lipoprotein LDL (low-density lipoprotein – lipoproteiny o małej gęstości czyli tzw. zły cholesterol),
- 4 stężenie trójglicerydów (TG).

Aby prawidłowo przeprowadzić to badanie należy wstrzymać się od jedzenia czegokolwiek przez 12 godzin przed nim, dozwolone jest tylko picie wody. Nie należy też spożywać alkoholu w przeciągu poprzedzających je 24 godzin. W celach diagnostycznych pobierana jest niewielka ilość krwi żyłnej (najczęściej

z żyły łokciowej). Samo badanie cholesterolu całkowitego za pomocą szybkich testów paskowych, z kropli krwi wyciśniętej z opuszka palca, nie jest wystarczające i miarodajne, często też wykonywane jest ono spontanicznie, bez pozostawiania na czczo przez 12 godzin.

**Według zaleceń Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego powinniśmy dążyć do utrzymania następujących wartości:**

**Poziom cholesterolu całkowitego we krwi (TC)** nie powinien przekraczać **190 mg/dl**. Nie jest to jednak kluczowy parametr – najbardziej miażdżycogennym wskaźnikiem jest frakcja lipoproteiny LDL.

**Poziom frakcji LDL** u zdrowej osoby i z małym lub umiarkowanym ryzykiem sercowo-naczyniowym nie powinien przekraczać poziomu **115 mg/dl**. U osób z dużym ryzykiem powinny utrzymywać się poniżej **100 mg/dl**, a w przypadku pacjentów po przebyciu zawału serca i/lub udaru mózgu – poniżej **70 mg/dl**.

**Poziom frakcji HDL** nie powinien być niższy niż **45 mg/dl**. Lipoproteina HDL zbiera cholesterol z powierzchni błon komórkowych i krwi, odprowadzając go do wątroby, gdzie ulega utylizacji. Niskie stężenie HDL jest czynnikiem ryzyka chorób układu krążenia.

**Stężenie trójglicerydów** utrzymywane na poziomie poniżej **150 mg/dl** jest uznawane za prawidłowe, natomiast przekraczające 150 mg/dl uznaje się za marker zwiększonego ryzyka chorób układu krążenia. Z badań obserwacyjnych wynika, że hipertrójglicydemia jest niezależnym czynnikiem ryzyka chorób układu krążenia, ale słabszym niż hipercholesterolemia.

**Idealne parametry poziomu tłuszczów we krwi (mg/dl):**  
**TC < 190; HDL > 45; LDL < 115; TG < 150**



W wynikach oznaczenia lipidogramu zaczął się pojawiać nowy parametr – cholesterol nie-HDL. Potocznie mówi się o nim „jeszcze bardziej zły”. Jest to wspólna nazwa wszystkich frakcji cholesterolu, których wysokie wartości we krwi zwiększają ryzyko miażdżycy i innych chorób sercowo-naczyniowych. Oprócz frakcji LDL należy do niej cała grupa lipoprotein miażdżycogennych, których nie wyróżnia się w standardowym badaniu, ale one również krążą we krwi i przyczyniają się do rozwoju miażdżycy. Są to m.in. lipoproteina VLDL (very low density lipoprotein), lipoproteiny o pośredniej gęstości oraz lipoproteina (a).

Stężenie cholesterolu nie-HDL uzyskuje się w prostym obliczeniu: cholesterol całkowity minus cholesterol HDL, a więc można nim uzupełniać wynik podstawowego badania lipidogramu bez dodatkowych nakładów finansowych.

### Jakie są przyczyny podwyższonego poziomu trójglicerydów?

Nadwaga i otyłość są kluczowymi czynnikami wpływającymi na podwyższony poziom krążących we krwi trójglicerydów. Nadmiar tkanki tłuszczowej w organizmie (szczególnie w okolicy brzusznej) powoduje zwiększoną produkcję tzw. złego cholesterolu czyli lipoproteiny LDL przez wątrobę. Wysoka ilość cholesterolu LDL i trójglicerydów krążących we krwi to ryzyko rozwoju miażdżycy tętnic i zwiększenie niebezpieczeństwa wystąpienia zawału serca i udaru mózgu. Spadek wagi już o 5-10% przyczynia się zaś do zmniejszenia stężenia TG nawet o 20%.

Otyłości towarzyszy pogorszenie tolerancji glukozy, czyli wrażliwości tkanek na insulinę. To właśnie dzięki niej glukoza może być dostarczana do komórek organizmu. Otłuszczone komórki słabiej reagują na insulinę – glukoza nie jest wtedy wystarczająco spalana, a wysoki poziom tego hormonu we krwi dalej pobudza apetyt. Najbardziej skutecznym i rozsądnym rozwiązaniem jest redukcja masy

ciała, która poprawia wrażliwość tkanek na insulinę i bezpośrednio przekłada się na spadek stężenia TG.

### Cukry proste i alkohol

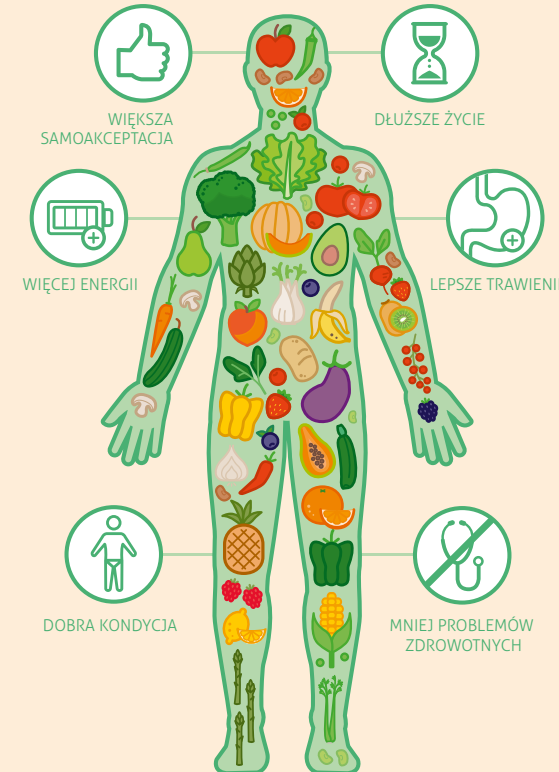
Do składników diety, które są ściśle powiązane z podnoszeniem stężenia TG we krwi, należą cukry proste i nadmiar alkoholu. Produkty, które wpływają na szybkie uwalnianie glukozy do krwi, to tzw. puste kalorie. Są to słodzone napoje gazowane, słodkie soki, ciasta, ciastka i wszelkie słodkie, które zawierają dużo cukru lub syropu glukozowo-fruktozowego.

Zrzucenie zbędnych kilogramów może być utrudnione u osób, które nadmiernie spożywają alkohol. Wypijanie ponad 30 g czystego alkoholu dziennie przez mężczyzn i 20 g przez kobiety istotnie zwiększa stężenie TG we krwi, a on sam dostarcza niemało kalorii (1 g = 7 kcal). Spożywany jest często też w towarzystwie innych, wysokokalorycznych dań i przekąsek, a alkohole słodkie, w tym także piwo, zawierają dodatkowo źródła cukru. Natomiast w ogólnej populacji, przy umiarkowanej konsumpcji, nie obserwuje się negatywnego wpływu alkoholu na stężenie trójglicerydów, przy czym najkorzystniejszym trunkiem jest wytrawne wino, które wypijane w rozsądnych ilościach, czyli maksymalnie 2 kieliszki dziennie i do posiłku, ale nie na co dzień, może dodatkowo wpływać na zmniejszenie ryzyka sercowo-naczyniowego dzięki zawartym w nim polifenolom (antyoksydanty).

### Oczyszczone z błonnika produkty zbożowe

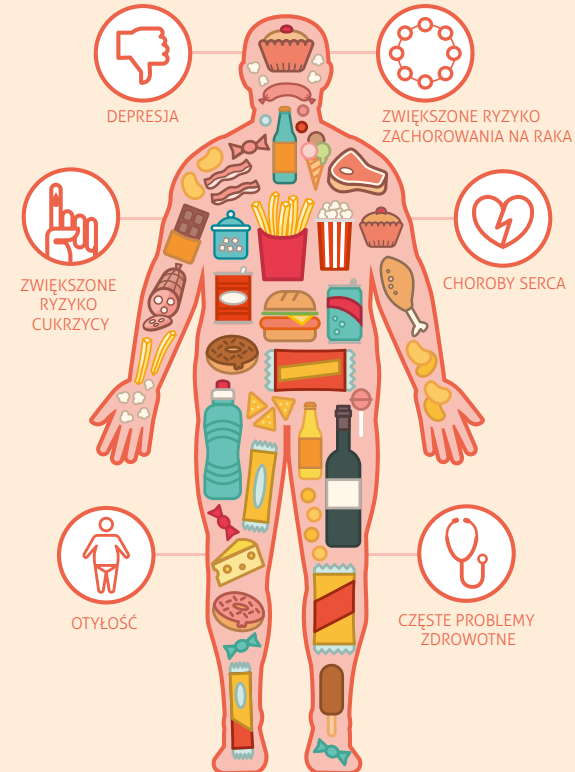
Dieta, w której brakuje źródeł błonnika, za to jest bogata w cukry proste, będzie sprzyjała tyłoci, zwłaszcza przy siedzącym trybie życia. Białe pieczywo zawiera jedynie śladowe ilości błonnika, niewiele witamin i składników mineralnych. Podobnie jest z makaronami z białej, oczyszczonej z błonnika mąki, z białym ryżem czy płatkami kukurydzianymi. Są to produkty, po spożyciu których szybko wzra-

# NAJLEPSZA DIETA DLA NASZEGO ZDROWIA



## ZDROWA DIETA

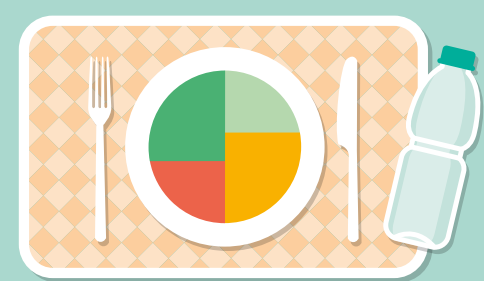
- SPOŻYWANIE ŚWIEŻEJ, NISKOPRZETWORZONEJ ŻYWNOŚCI ORAZ PRODUKTÓW PEŁNOZIARNISTYCH
- SPOŻYWANIE PRODUKTÓW ORGANICZNYCH
- PICIE DUŻEJ ILOŚCI WODY



## NIEZDROWA DIETA

- SPOŻYWANIE WYSOKOPRZETWORZONEJ ŻYWNOŚCI
- SPOŻYWANIE DUŻEJ ILOŚCI SŁODYCZY ORAZ SŁODZONYCH NAPIJÓW GAZOWANYCH
- BRAK RUCHU

## ZAPLANUJ SWÓJ POSIŁEK



ZBILANSUJ WSZYSTKIE SKŁADNIKI POKARMOWE NA SWOIM TALERZU

- WARZYWA
- OWOCE
- ZBOŻA
- MIĘSO LUB JEGO ALTERNATYWY
- WODA

sta poziom cukru we krwi i długo się utrzymuje, wymagając zwiększonego wydzielania insuliny. Jeżeli tak się dzieje regularnie, dzień po dniu, to sprzyja to tyciu, insulinooporności oraz podwyższonym stężeniom cholesterolu i trójglicerydów. Błonnik zawarty w produktach roślinnych powoduje, że glukoza uwalniana jest do krwi znacznie wolniej, co także zwiększa uczucie sytości. Sprzyja to poprawie całego profilu lipidowego, obniżając jelitowe wchłanianie cholesterolu oraz działa korzystnie na pracę jelit.

#### Ruch to zdrowie, a życie to ruch

Zawsze tam, gdzie występuje nadwaga lub otyłość, należy rozważyć zwiększenie aktywności fizycznej, aby przyspieszyć spalanie kalorii. Drugą równie ważną motywacją do wstania z przysłowiowej kanapy jest rozładowanie stresu poprzez ruch i zwiększenie poziomu tzw. hormonów szczęścia, czyli endorfin. Nawet regularne spacerowanie na świeżym powietrzu, rezygnacja z podjazdu autobusem czy wchodzenie po schodach pomogą w utrzymaniu lepszej kondycji fizycznej i rozładowaniu stresu, który często bywa „zajadany” słodkimi przekąskami. Kompulsywne podjadanie sprzyja otyłości, co nie zawsze jest zauważane przez osoby z taką skłonnością. Żyją w przekonaniu, że jedzą mało, a tyją. Szukają innych, niezależnych przyczyn, a te prawdziwe są wypierane ze świadomości. Ruch i wysiłek fizyczny jest bardzo korzystny również dla naszej kondycji psychicznej, nie tylko dla masy mięśniowej i spalania kalorii.

#### Jaka dieta jest zalecana przy podwyższonym poziomie trójglicerydów?

Podstawą diety powinny być pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, warzywa i owoce, niesolone orzechy i ziarna, ryby (bez panierki i nie smażone), drób i niskotłuszczowe produkty mleczne. Bazując na tych produktach łatwo jest dostarczyć organizmowi cennych składników odżywczych, unikając nadmiernych ilości kalorii.

**Jakich produktów należy unikać?**

- **zawierających nadmierną ilość soli**  
(sólne paluszki, chipsy, krakersy, solone orzeszki, wędliny),
- **cukru**  
(słodkizny, ciastka, batoniki, słodkie płatki śniadaniowe, jogurty owocowe, słodzone napoje, napoje alkoholowe),
- **kwasów tłuszczowych trans**  
(produkty typu fast food, wyroby ciastkarskie, zupy i sosy instant).

Zdecydowanie należy ograniczać konsumpcję twardych tłuszczów, takich jak: masło, tłuste sery, śmietana, olej kokosowy, smalec, boczek, wędliny oraz czerwone mięso. Im więcej zjadamy tłuszczów nasyconych i trans oraz węglowodanów prostych (związków cukrowych), tym więcej cholesterolu jest wytwarzane w organizmie.

#### Jakie tłuszcze spożywać?

W każdej zdrowej diecie powinny przeważać jednonienasycone kwasy tłuszczowe, które zmniejszają stężenie TG we krwi i pomagają utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu. Do produktów, które są ich dobrymi źródłami, zalicza się głównie oliwę z oliwek, olej rzepakowy, orzechy i awokado.

Znaczące obniżenie trójglicerydów we krwi obserwuje się w badaniach, w których pewną pulę tłuszczów nasyconych zastąpiono tymi wielonienasyconymi. Szczególnie istotne pod tym względem są wielonienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3, które znajdują się w owocach morza i tłustych rybach morskich (łosoś, halibut, tuńczyk, makrela, śledź) oraz w oleju lnianym i rzepakowym.

Przy wysokich stężeniach TG we krwi stosuje się suplementację kwasami omega-3 z ryb (EPA i DHA) w dawkach od 2-4 g/dzień, jednak musi to być uzgodnione z lekarzem, ponieważ kwasy te działają na czynniki krzepnięcia krwi (mają właściwości rozrzedzające). Samodzielnie warto suplementować 1 g/dzień tych kwasów, ponieważ mają one bardzo korzystny wpływ na cały organizm. Jeżeli nie spożywamy regularnie tłustych ryb morskich, to same źródła roślinne mogą być niewystarczające. Wątroba przekształca roślinne kwa-

sy omega-3 do kwasów EPA i DHA, ale w ograniczonym stopniu. W Polsce spożycie ryb jest na bardzo niskim poziomie, więc należy zadbać o ich suplementację.

#### Węglowodany o niskim indeksie glikemicznym sprzyjają obniżeniu TG we krwi

Metabolizm węglowodanów i tłuszczów jest ściśle ze sobą powiązany. Spożywając w nadmiarze białe pieczywo, biały ryż, ziemniaki i cukier czy miód, czyli produkty o wysokim indeksie glikemicznym, wpływamy na podwyższenie nie tylko poziomu glukozy we krwi, ale także na profil lipidowy, w tym na zwiększenie poziomu TG (synteza TG w wątrobie). Wysoki indeks glikemiczny wskazuje na szybkość uwalniania glukozy do krwi po spożyciu danego produktu.

Osoby z podwyższonym poziomem trójglicerydów we krwi powinny spożywać węglowodany o niskim indeksie glikemicznym. Do takich produktów zalicza się m.in. pełnoziarniste pieczywo, grube kasze (gryczana, jęczmienna, pęczak), razowe makarony oraz brązowy i dziki ryż. W diecie powinny też znaleźć się rośliny strączkowe – fasole, soczewica, ciecierzycza. Z warzyw zalecane są szczególnie zielonolistne, surowa marchew, kiszony burak, kiszona papryka, cukinia, pomidory, ogórki, kapusta (też kiszona), brokuły, kalafior, bakłażan. Jest to szczególnie istotne dla chorych na cukrzycę typu 2 i osób z zespołem metabolicznym.

Dobrze jest przyjąć żelazną zasadę, aby każdy posiłek zawierał w swym składzie warzywa. Można z nimi połączyć świeże owoce (objętość 2 średnich jabłek) albo zjeść jako przekąskę. Korzystniej jest też mieszać soki warzywne z owocowymi – zawierają wtedy mniej cukru. Z kolei owoce suszone, które są dość skoncentrowanym źródłem cukru, nie powinny być spożywane rutynowo jako zamiennik świeżych owoców. ❤️

**Zawsze tam, gdzie występuje nadwaga lub otyłość, należy rozważyć zwiększenie aktywności fizycznej, aby przyspieszyć spalanie kalorii. Drugą równie ważną motywacją do wstania z przysłowiowej kanapy jest rozładowanie stresu poprzez ruch i zwiększenie poziomu tzw. hormonów szczęścia, czyli endorfin.**



**Nowość w softgelowej kapsułce**

# Apo-Napro

Naproxenum natricum, 220 mg, kapsułki, miękkie

## fast

**Lek bez recepty****LEK:****PRZECIWBÓLOWY****PRZECIWZAPALNY****PRZECIWGORĄCZKOWY**

## Potrójne uderzenie

**Wskazania do stosowania:** Leczenie dolegliwości bólowych o małym i umiarkowanym nasileniu, tj.: ból głowy, ból zęba, ból mięśni, ból stawów, ból pleców, bolesne miesiączkowanie, dolegliwości bólowe o niewielkim nasileniu związane z przeziębieniem. Obniżenie gorączki. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą (punkt 6.1 ChPL). Pacjenci, u których wystąpiła reakcja nadwrażliwości, np.: astma oskrzelowa, nieżyt błony śluzowej nosa lub pokrzywka po przyjęciu kwasu acetylosalicylowego lub innych inhibitorów syntezy prostaglandyn (niesteroidowych leków przeciwzapalnych - NLPZ) w wywiadzie. Choroba wrzodowa przewodu pokarmowego, zastoinowe lub zanikowe zapalenie błony śluzowej żołądka. Krwawienie z przewodu pokarmowego lub inne krwawienia, takie jak krwawienie z mózgowych naczyń krwionośnych. Skaza krwotoczna lub leczenie lekami przeciwzakrzepowymi. Ciężkie zaburzenia czynności nerek (klirens kreatyniny < 30 ml/min). Ciężkie zaburzenia czynności wątroby. Ciężka niewydolność serca. Trzeci trymestr ciąży (punkt 4.6 ChPL). **Podmiot odpowiedzialny:** Apotex Europe B.V., Archimedesweg 2, 2333 CN Leiden, Holandi.

Połączenie doskonałe AUROVITAS APOTEX

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.

AURO/PH/NAP-F/01/12/19



## FOMO – uzależnienie od dostępu do informacji



Renata Zielezińska  
dziennikarka i blogerka lifestylowa  
[www.SposobyNaZycie.pl](http://www.SposobyNaZycie.pl)

Gdzie jest mój smartfon? Budzisz się w środku nocy, cały zlany potem, bo śniło Ci się, że zgubiłeś telefon, a w ten sposób Twój dostęp do świata został zablokowany. Przyszło nam żyć w erze nosa przyklejonego do smartfona – coraz więcej osób jest uzależnionych od nieustannego dostępu do informacji. Czy Ty też cierpisz na FOMO? Poznaj objawy tej dolegliwości.

### Co to jest FOMO?

FOMO to skrót od angielskiego zwrotu *Fear of Missing Out*, co oznacza lęk przed pominięciem. Jest to syndrom dotyczący najczęściej osoby korzystające z urządzeń mobilnych i mediów społecznościowych. Coraz bardziej powszechne zjawisko może dotknąć każdego i generować ogromny stres. Co warto wiedzieć o FOMO? Jak rozpoznać je w swoim życiu oraz jak się uchronić przed jego negatywnym wpływem?

Ten strach przed pominięciem dotyczy porównywania się z innymi. Wiąże się z poczuciem zazdrości i wpływa na poczucie własnej wartości. A serwisy społecznościowe, takie jak Facebook czy Instagram, dodatkowo potęgują te uczucia, bo dają złudne wrażenie o życiu innych ludzi. Wydaje nam się, że mają oni lepsze życie, lepszą pracę, lepszych znajomych, lepsze wakacje i więcej okazji do zabawy niż my. FOMO to nie tylko poczucie, że mogą istnieć bar-



dziej fascynujące zajęcia niż te, których sam doświadczasz w tym momencie, ale również wrażenie, że brakuje Ci czegoś ważnego, co w danej chwili przeżywają inni. Z drugiej strony FOMO zostało nazwane lękiem społecznym, który charakteryzuje się potrzebą nieustannego dostępu do informacji. Okazuje się, że jest to bardzo częste zjawisko. Przeprowadzone badania pokazują, że aż 51% nastolatków odczuwa niepokój, gdy nie ma pewności, gdzie są lub co robią ich znajomi.

#### Jakie są objawy FOMO?

Przedstawiam kilka przykładów obrazujących to zjawisko, które pokażą, czy Ty lub ktoś z Twoich najbliższych jesteście narażeni na FOMO.

#### 1 Nieustannie przyklejony do smartfona

Dla Ciebie obecność w mediach społecznościowych jest najważniejsza i nie możesz przegapić aktualnego statusu znajomych? Normalne jest, że zaglądamy do mediów społecznościowych podczas oczekiwania w poczekalni na wizytę czy wieczorem pod koniec dnia, ale gdy ciągle klikasz „odśwież”, by mieć najnowsze informacje, to już może świadczyć o uzależnieniu.

#### 2 Przerwanie pracy, by odebrać e-mail lub telefon

Niektórzy ludzie nie mogą pracować bez telefonu komórkowego w zasięgu swojego wzroku, ponieważ obawiają się, że przegapią istotną rozmowę lub SMS. Jeśli za każdym razem, gdy zadzwoni telefon, przerywasz swoją pracę, to nie pozwalasz sobie na postępy.

#### 3 Zagląkanie do mediów społecznościowych nawet na spotkaniu lub na randce, bo może się zdarzyć coś ciekawszego

To kolejny przypadek, który bardzo często obserwujemy w dzisiejszych czasach. Bądź z tymi osobami na danym spotkaniu tu i teraz. Twój rozmówca może czuć się ignorowany, kiedy rozmawiając z nim nagle milkniesz podczas scrollowania tablicy na Facebooku.

#### 1 Przyznaj, że cierpisz na FOMO

Przyznanie, że jesteś uzależniony od nieustannego dostępu do informacji oznacza, że jesteś gotowy, aby zmierzyć się z tym problemem.

#### 2 Zrób sobie przerwę od mediów społecznościowych

Im mniej czasu spędzasz w social mediach, tym więcej możesz poświęcić na swoje życie. Zaplanuj detoks od mediów społecznościowych i rozwijaj swoje pasje.

#### 3 Skup się na tym, czego naprawdę pragniesz

Zamiast czuć lęk przed brakiem informacji, zadбай o to, aby Twoje życie wyglądało tak, jak tego chcesz. Możesz czasem wybrać się na urlop i wyłączyć telefon.

#### 4 Ćwicz uważność i żyj tu i teraz

Nie żałuj, że nie ma Cię w innym miejscu, naucz się doceniać chwilę obecną. Zaakceptuj swoje życie, spędź czas z najbliższymi. Bądź uważny w teraźniejszości.

#### 5 Pielęgnuj poczucie wdzięczności

Zapomnij o tym, co Twoi znajomi pokazują w social mediach. Doceń to, co masz. Poczucie wdzięczności sprawi, że staniesz się bardziej szczęśliwy i zaczniesz prowadzić lepsze życie.

#### 6 Poznaj swoje priorytety

Każda osoba ma w życiu priorytety. Czy znasz swoje? Kiedy wiesz, co jest dla Ciebie najważniejsze, rzadziej zazdrościsz innym sukcesów, bo masz własną listę rzeczy i celów do osiągnięcia.

#### 7 Spotykaj się z ludźmi offline

Zamiast próbować nawiązywać coraz więcej kontaktów z ludźmi w mediach społecznościowych, umów się ze znajomymi na spotkanie offline. Spotkania z przyjaciółmi mogą być miłą odmianą oraz pomogą pozbyć się poczucia, że czegoś w Twoim życiu brakuje.

Podsumowując, choć FOMO jest powiązane z korzystaniem z mediów społecznościowych, może występować w różnych momentach życia i niezależnie od wieku. Uzależnienie od dostępu do informacji może powstrzymać przed życiem na własnych zasadach. Abyś nie żałował, że życie mignęło Ci pomiędzy palcami, skup się na jego tworzeniu według własnych zasad. Czy wiedza o tym, co dzieje się u Twoich znajomych, naprawdę jest Ci niezbędna? ❤️

#### Jak ograniczyć FOMO w swoim życiu?

FOMO to taki rodzaj lęku, który może wpływać na życie osobiste i zawodowe. W jaki sposób sobie z nim radzić?



**Flegamax®**  
Carbocisteinum

# NA MOKRY KASZEL

**PIERWSZY!**  
LEK Z KARBOCYSTEINĄ!  
**BEZ RECEPTY!**



## Flegamax®

(Karbocysteina):

- **Najnowsza substancja mukolityczna** wśród dostępnych leków bez recepty
- **Działa inteligentnie: tnie wydzielinę na małe fragmenty<sup>1</sup>**, aby odkrztuszenie było łatwiejsze

Flegamax. **Skład i postać:** Każdy ml roztworu doustnego zawiera 50 mg karbocysteiny. 15 ml (1 miarka) roztworu doustnego zawiera 750 mg karbocysteiny. Substancje pomocnicze o znanym działaniu: czerwień koszenilowa (E 124), metylu parahydroksybenzoesan, sól. Roztwór doustny. Przezroczysty roztwór koloru czerwonego. **Wskazania:** Objawowe leczenie chorób układu oddechowego przebiegających z nadmiernym wytwarzaniem gęstej i lepkiej wydzieliny. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Czynna choroba wrzodowa żołądka lub dwunastnicy. Stan astmatyczny. Nie stosować u dzieci w wieku poniżej 6 lat. **Podmiot odpowiedzialny:** Medana Pharma S.A. Dodatkowych informacji o leku udziela: Polpharma Biuro Handlowe Sp. z o.o., ul. Bobrowiecka 6, 00-728 Warszawa, tel.: +48 22 364 61 00; faks: +48 22 364 61 02, www.polpharma.pl. ChPL: 2017.12.11.

1. Rozrywa wiązania disiarczkowe w polipeptydach śluzu. W. Kostowski, Z. Herman. Farmakologia. Podstawa farmakoterapii. Tom 1. Wydawnictwo Lekarskie PZWL; Warszawa 2010; 2. W ChPL Flegamax nie są wymienione podane interakcje.

FLEGA/025/07-2019

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.



**Karolina Maliszewska**  
dr n. med., lekarz, położnik-ginekolog  
w trakcie specjalizacji, psycholog,  
certyfikowany doradca laktacyjny  
(CDL)

Alergia pokarmowa to nieodpowiednia reakcja immunologiczna organizmu na spożyty pokarm, która niesie ze sobą negatywne skutki zdrowotne. Według deklaracji rodziców występuje u 12% dzieci, zaś klinicznie potwierdza się ją tylko u 3%.

**A**lergia na białko mleka krowiego, najczęściej podejrzewana u niemowląt i 3% dzieci, potwierdza się zaledwie u 0,6-0,9% przypadków. Ryzyko jej pojawienia się zwiększa występowanie atopii (grupy różnych chorób alergicznych) w rodzinie. Jeśli jest obecna u jednego z rodziców, szansa wystąpienia alergii u dziecka wynosi 20-40%, jeśli u obydwu – ryzyko wzrasta do 40-60%.

Najczęściej problemy alergiczne wiążemy z nabiałem. Wachlarz objawów alergii na białko mleka krowiego jest bardzo szeroki i zależy od tego, czy ma ona postać lekką, umiarkowaną bądź ciężką. Dotyczyć może układu pokarmowego, oddechowego, jak i skóry. W przypadku podejrzenia alergii pokarmowych u dziecka należy udać się do specjalisty, który zrobi wszystko, aby ochronić laktację. Jeżeli zdecyduje się on wprowadzić dietę eliminacyjną, musimy liczyć się z tym, że będzie ona trwała co najmniej 2-4 tygodnie, a następnym krokiem będzie próba prowokacyjna. Zalecenie odpowiedniej mieszanki mlekozastępczej jest ostatecznością, choć nieraz konieczną.

Nietolerancja laktozy (skaża białkowa) to co innego niż alergia. Objawia się ona zupełnie inaczej, np. poprzez biegunki, wzdęcia, niepokój. Występuje częściej u osób dorosłych, a wrodzona forma jest bardzo rzadka i manifestuje się gwałtownie. Poziom laktozy w pokarmie kobiecym jest stały i wynosi 7% niezależnie od spożywania nabiału. Krople z laktazą nie mają tu udowodnionego działania.

Kółki czy płacz dziecka nigdy nie jest sam w sobie podstawą rozpoznania alergii pokarmowej ani zmiany żywienia dziecka lub matki. Pamiętajmy, że płacz dziecka jest jego podstawowym sposobem komunikacji i nie zawsze oznacza choroby, choć może wymagać konsultacji lekarskiej. Najczęściej świadczy o żywym temperamencie dziecka, jego wrażliwości, wysokich wymaganiach (tzw. high-need babies) lub małym doświadczeniu świeżo upieczonej matki.

Zmiany skórne u dzieci często alarmują rodziców. Jest kilka typów zmian, których możemy się nie obawiać – są to przede wszystkim trądzik niemowlęcy i potówki. Łojotokowe zapalenie skóry to zmiany rumieniowo-żółtaczające wokół ust, na czole, za uszami, na skórze owłosionej głowy, pod pachami, a także ciemieniucha. Nie należy ich nawilżać.

Niepokoić może atopowe zapalenie skóry (AZS), choć nie jest ono jednoznaczne z alergią pokarmową. Pojawia się najczęściej po 3. miesiącu życia, świąd jest tu bardziej nasilony, a skóra sucha. Zmiany pojawiają się w zgięciach łokciowych, podkolanowych, na karku, na policzkach lub tułowiu. Szczególnie istotny w tym wypadku jest dodatni wywiad rodzinny. Leczenie polega na nawilżaniu i natłuszczeniu skóry oraz podawaniu ogólnym (doustnie) preparatów antyalergicznych.

Do działań profilaktycznych przeciwko alergii zalicza się również wyłączenie karmienia piersią do 6 miesiąca życia dziecka i stopniowe wprowadzanie nowych produktów uzupełniających, pod osłoną mleka matki, bez opóźniania. Powszechnie znany zwyczaj wdrażania diety eliminacyjnej matce nie jest obecnie zalecany – nie powoduje on zmniejszenia ryzyka alergii u dzieci, a wręcz może ograniczyć laktację.

Jeśli chcemy pomóc karmiącej matce płaczącego niemowlęcia, zamiast zalecać specjalne diety zajmijmy się przez chwilę dzieckiem, wyjdźmy z nim na spacer, aby kobieta odpoczęła, zjadła pożywny i różnorodny posiłek, wyspała się, nabrała sił... ♥

## KORZYŚCI Z KARMIENIA PIERSIĄ

-  Mleko kobiece dostarcza dziecku naturalne składniki odżywcze
-  Jest łatwoprzyswajalne i lekkostrawne, przez co pomaga zapobiegać kolkom niemowlęcym
-  Zawiera naturalne przeciwciała wspomagające odporność dziecka
-  Karmienie piersią zmniejsza ryzyko wystąpienia raka piersi u matki
-  Pomaga również powrócić do wagi sprzed ciąży

# Karmienie piersią, alergia pokarmowa i MY

Źródła:  
Żywność i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży, pod redakcją prof. Hanny Szajewskiej, Medycyna Praktyczna, 2017  
Karmienie piersią w teorii i praktyce. Podręcznika dla doradców i konsultantów laktacyjnych oraz położnych, pielęgniarek i lekarzy. Magdalena Nehring-Gugulska, Monika Żukowska-Rubik, Agnieszka Pietkiewicz, 2017, Medycyna Praktyczna



# ABC ciąży bliźniaczej

Bliźniacza ciąża to podwójne szczęście dla rodziców, ale też i podwójny kłopot. Taka niespodzianka zdarza się nieczęsto, ale z pewnością wywraca wszystko do góry nogami i powoduje niemałe zamieszanie w całej rodzinie. Jak przygotować się na przyjście na świat bliźniaków i od czego zależy wystąpienie takiej ciąży?

Ciąża bliźniacza to nie tylko połączenie dwóch jajeczek z dwoma plemnikami. Może rozwinąć się także z podziału jednej zapłodnionej komórki jajowej – wtedy mamy do czynienia z bliźniętami jednojajowymi.

Bliźnięta w macicy znajdują się w dwóch workach, tzw. błonach płodowych – zewnętrznej kosmówce i wewnętrznej owodni. Jeżeli mają osobne błony płodowe, jest to ciąża dwukosmówkowa dwuowodniowa. Późniejszy podział zapłodnionej komórki jajowej daje ciążę jednokosmówkową dwuowodniową, zaś w ciąży jednokosmówkowej jednoowodniowej bliźnięta znajdują się razem w jednej przestrzeni w macicy. Jeżeli podział nastąpi po 14 dniach od zapłodnienia, będą one nierozdzielone – tzw. bliźnięta syjamskie.

Według tzw. reguły Hellina z 1895 roku częstość występowania ciąży mnogich to 1 na 80 do potęgi x, gdzie x oznacza ilość płodów pomniejszoną o 1, to znaczy, że prawdopodobieństwo urodzenia bliźniaków wynosi 1:80 (1,25% wszystkich ciąży), a trójczeków –  $1:80^2 = 1:6400$ , czyli 0,015% wszystkich ciąży. Obecnie dzięki sztucznym metodom zapłodnienia wielkości te znacznie wzrosły – wskutek ingerencji nowoczesnej medycyny, w tym terapii hormonalnej oraz zapłodnienia pozaustrojowego (tzw. in vitro) u kobiet leczących się z powodu niepłodności. Dodatkowymi czynnikami zwiększającymi ryzyko ciąży mnogiej są m.in. rasa czarna, wiek matki >35 lat, liczba przeżytych porodów >3, wysoki wzrost kobiety, BMI >29 czy duża liczba odbywanych stosunków (po ślubie, prostytutki).

Smutną wiadomością jest to, że nie każda kobieta, u której stwierdzono ciążę mnogą, urodzi 2 lub odpowiednio więcej, zdrowych dzieci. Ciąża wielopłodowa obarczona jest wysokim ryzykiem i należy liczyć się z tym, że mogą zdarzyć się komplikacje. Najczęstszym powikłaniem jest poród przedwczesny, przed 37 tygodniem, który dotyczy ok. 50% ciąży bliźniaczych (ciąża pojedyncza trwa przeważnie ok. 40 tygodni). Kolejny problem to hipotrofia, występująca wtedy, gdy przynajmniej jeden z płodów gorzej rośnie. Poza tym w każdym trymestrze płód może też obumrzeć. Istnieją również choroby typowe dla ciąży bliźniaczej jednokosmówkowej, takie jak zespół przetoczenia między płodami (TTTS) – w Polsce to ok. 100-150 przypadków rocznie, czy zespół odwróconego kierunku przepływu krwi (TRAP).

Ciąża mnoga wymaga zawsze specjalistycznej opieki medycznej. Kobieta powinna znaleźć się pod opieką lekarza już od ok. 10 tygodnia – już wtedy w USG ocenia się kosmówkowość ciąży. Oprócz



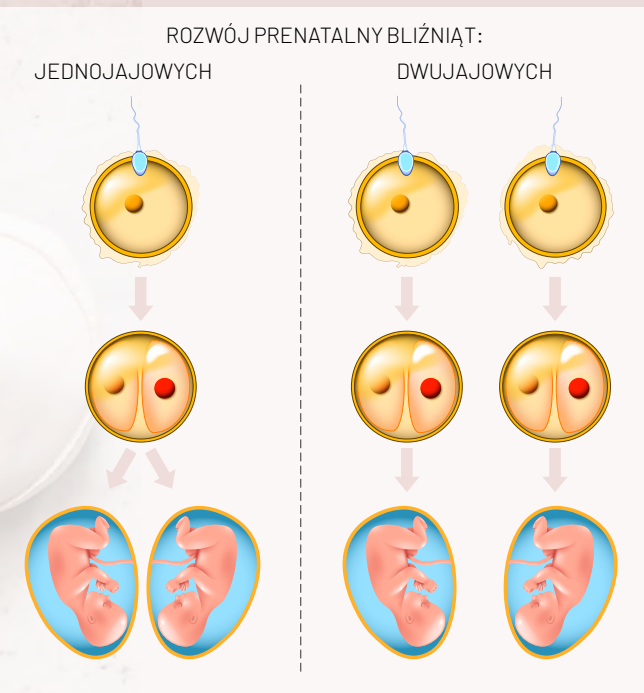
**Karolina Maliszewska**  
dr n. med., lekarz, położnik-ginekolog  
w trakcie specjalizacji, psycholog,  
certyfikowany doradca laktacyjny  
(GDL)



podstawowych badań USG przeprowadzanych co trzy miesiące wymagane są one co 4 tygodnie w ostatnim trymestrze. Poród planuje się na ukończony 37-38 tydzień. W ciąży jednokosmówkowej dwuowodniowej dodatkowo przeprowadza się badania USG co 2 tygodnie począwszy od 16 tygodnia ciąży, a poród planowany jest między 36 a 37 tygodniem. Ciąża bliźniacza jednokosmówkowa jednoowodniowa wymaga opieki szpitalnej już od 26 tygodnia, a kończy się cięciem cesarskim między 32 a 34 tygodniem – jest ona obarczona ekstremalnie wysokim ryzykiem powikłań.

Bliźnięta można urodzić naturalnymi sposobami, choć nie zawsze. Przede wszystkim ciąża nie może być jednokosmówkowa jednoowodniowa, a pierwsze bliźnię musi być skierowane główką w dół. Cesarskie cięcie może się zdarzyć zawsze, nawet na drugim płodzie. Bliźnięta można wykarmić piersią, ale ważne jest odpowiednie przygotowanie do tego przed porodem i dostęp do fachowej opieki medycznej, w tym kontakt z Certyfikowanym Doradcą Laktacyjnym.

Jak zatem przetrwać ciążę bliźniaczą? Kobieta powinna trafić pod opiekę doświadczonego położnika i ultrasonografisty, któremu w pełni zaufa. Lekarz ten powinien umieć poprowadzić ciążę w swoim gabinecie, ale też musi wiedzieć kiedy i gdzie skierować pacjentkę na konsultację lub hospitalizację. Im mniej wyszukanych wiadomości z nieprofesjonalnych źródeł czy z Internetu, tym lepiej! Za łóżeczkami i podwójnym wózkami trzeba się wcześniej rozglądać, ale z zakupami lepiej poczekać na sam koniec ciąży. Bardzo istotne jest także, aby już z wczesną zapewnić sobie na dłuższy czas dodatkową pomoc, i to nie tylko zapracowanego męża na 2-tygodniowym urlopie tacierzyńskim, ale może także innych najbliższych, jak mamy, siostry lub nawet niani. ♥



Źródła:  
Grzegorz Bręborowicz i in. Położnictwo i ginekologia. PZWL. 2015  
Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 9 listopada 2015 r. w sprawie standardów postępowania medycznego przy udzielaniu świadczeń zdrowotnych w dziedzinie położnictwa i ginekologii z zakresu okołoporodowej opieki położniczo-ginekologicznej, sprawowanej nad kobietą w okresie ciąży, porodu, połogu, w przypadkach występowania określonych powikłań oraz opieki nad kobietą w sytuacji niepowodzeń położniczych.



# Jak żyć

# BEZ KRTANI?

Maciej Kurowski

Po usunięciu krtani (laryngektomii) chorym świat wali się w gruzy. Osoby, których nie dotknął ten problem, rzadko uświadamiają sobie, jak istotny i potrzebny w wielu, nawet prozaicznych, czynnościach życiowych jest to narząd.

**R**ehabilitacja po zabiegu jest niezwykle ważna i obejmuje nie tylko naukę funkcji życiowych, ale też przystosowanie społeczne w wielu dziedzinach życia. Zmienia się odbiór chorego w rodzinie i społeczeństwie, co często jest przyczyną depresji i apatii. Nieocenione wtedy jest wsparcie i zrozumienie ze strony najbliższych i otoczenia.

## Co się zmienia?

W zabiegu laryngektomii całkowitej krtani odcina się od nasady języka i gardła oraz od tchawicy. Usunięta zostaje też kość gnykowa z przestrzenią przednagłośniową. W otworze tchawicy powstaje otwór nazywany tracheostomą. Po usunięciu krtani droga oddechowa ulega skróceniu, a wdychane powietrze dostaje się

bezpośrednio (bez udziału nosa i gardła) do tchawicy i płuc. Zmienia się funkcjonowanie mięśni w obrębie kręgów szyjnych i barków, ze znacznym ograniczeniem ruchu szyi. Pojawiają się problemy przy oddychaniu, jedzeniu, mówieniu, spaniu, wyodróżnianiu oraz w pożytku seksualnym. Wykluczeniu podlega też aktywność ruchowa, wysiłek i intensywne uprawianie sportu. Chory nie panuje nad odruchami fizjologicznymi.

## Oddychanie

W związku z tym, że całkowicie zanikają funkcje nosa i gardła, wdychane powietrze jest nieoczyszczone, zimne i suche. Z tego względu konieczne jest osłanianie tracheostomy specjalnym filtrem lub osłonką z kilku warstw gazy i zapewnienie wilgotności powietrza na poziomie ok. 60% (przynajmniej w lokalach mieszkalnych). Pojawia się problem powstających infekcji i udrożniania dróg oddechowych – nie można bowiem wydymać nosa czy odkaslnąć. Sposobem na to są tzw. sztuczne nosy zatrzymujące wydzieliny oraz gruszki i aspiratory do ich odciągania (jak u dzieci).

## Jedzenie i picie

Niewielu z nas zdaje sobie sprawę z tego, że równocześnie z jedzeniem i piciem wciągamy powietrze, przez co regulujemy też temperaturę potraw. Gdy posiłek jest zbyt gorący możemy ostudzić go przez dmuchanie. Chorzy bez krtani nie mają tej możliwości, dlatego muszą sprawdzać temperaturę potraw, by się nie poparzyć.

Bezpośrednio po zabiegu karmienie odbywa się przez sondę. Potem, stopniowo, następuje nauka jedzenia. Spożycie posiłku nawet w płynnej lub półpłynnej konsystencji może być problemem, gdyż trzeba go wlać do gardła, uważając, by nie dostał się przy tym do nosa. Pokarmy nie mogą być wysuszone i twarde, a czynność jedzenia znacznie się przedłuża. Przed poknięciem jedzenie trzeba dokładnie pogryźć i ostrożnie przełykać.

Dodatkowym utrudnieniem mogą być często występujące zmiany w przełyku – zwężenia oraz pooperacyjne blizny wywołujące przykurcze. Chorzy po zabiegu uskarżają się też na utratę lub zmianę percepcji smaku. Nie działa przecież narząd węchu, który ma niebagatelny wpływ na powstawanie odczuć smakowych. Błona śluzowa jamy ustnej, wskutek zabiegu i radioterapii, staje się bardziej wrażliwa na bodźce, dlatego preferowana jest delikatna dieta o półpłynnej konsystencji.

## Mówienie

Utrata głosu i problemy z mową są chyba najtrudniejsze do zaakceptowania przez chorych. Trzeba się na nowo uczyć mówić, a głos nigdy już nie będzie naturalny. Rehabilitacja w tym zakresie przewiduje naukę tzw. mowy przełykowej lub z zastosowaniem wszczepionej protezy głosowej. Metoda przełykowa polega na nauczaniu się oddychania przeponowego. Dźwięk wydobywany jest dzięki powietrzu cofającemu się fizjologicznie z przełyku i żołądka. Uzyskanie głośniego odbicia, będącego w naszej kulturze przejawem złego wychowania, jest kluczowe w nauce mowy przełykowej. Niemożność opanowania fizjologicznych odruchów, takich jak kaszel czy odbijanie, staje się jednak dla wielu chorych przyczyną autowycofania społecznego.

Wszczepienie protezy pozwala na zatrzymanie powietrza po wdychu (w przypadku otwartej tracheostomy jest to niemożliwe) i skierowanie go do zwierza gardłowo-przełykowego. Sama proteza nie

jest bowiem generatorem dźwięku. Tę metodę rehabilitacji uznaje się za najbardziej optymalną w nauce mowy zastępczej. Przy dobrej współpracy chorego z logopedą pierwsze wyniki widać już po kilkunastu dniach, a cały proces trwa niewiele ponad 3-4 tygodnie.

## Mięśnie i tło brzuszna

Kolejnym skutkiem usunięcia krtani, z którym chory musi się zmierzyć, jest brak prawidłowo pracującej tło brzusznej – jednej z podstawowych funkcji mięśni jamy brzusznej, odpowiedzialnej za wytwarzanie odruchu parcia. Niemożność zablokowania powietrza przez szparę głośni powoduje, że wykonywanie wielu czynności jest utrudnione lub niemożliwe. Wykluczony jest poród siłami natury czy wszelkie czynności wymuszające wysiłek fizyczny, jak choćby podnoszenie cięższych przedmiotów, noszenie zakupów czy różne prace domowe. Kłopotliwe staje się wyodróżnianie, szczególnie podczas zapać. Osoby aktywne seksualnie muszą się też przygotować na ograniczenia, bowiem pozycja leżąca i wypełniony żołądek mogą powodować niechciane odbicia i refluksy treści pokarmowej.

Chorzy po zabiegu mogą się też uskarżać na ból i niewłaściwe funkcjonowanie mięśni w obrębie głowy, szyi i barków. Szczególnie uciążliwe mogą być też porażenia nerwowe w obrębie twarzy, szczękostisk, blizny, obrzęki i zdrętwienia. Zastosowanie rehabilitacji polegającej na uelastycznianiu i zmianach struktury tkanek przynosi na szczęście dobre rezultaty.

## Profilaktyka

Podjęcie decyzji o konieczności wykonania zabiegu laryngektomii jest trudne i traktowane jako ostateczne. Najczęściej wykonuje się go jako środek ratujący życie w chorobie nowotworowej, dlatego tak ważna jest profilaktyka i zapobieganie powstawaniu sytuacji, kiedy staje się on koniecznością. Rak krtani jest najczęściej wywołany przez palenie tytoniu i picie alkoholu. Abstynencja w tym zakresie, unikanie wysokoprocentowych trunków, z pewnością obniży ryzyko zachorowalności. Choroba rozwija się powoli, a statystyki, jako grupę najczęściej nią dotkniętą, wymieniają przede wszystkim mężczyzn w wieku dojrzałym. Inną przyczyną występowania nowotworów szyi i głowy (a do nich zaliczany jest też nowotwór krtani) jest wirus HPV. Ostatnio notuje się zwiększoną zachorowalność na raka wśród osób niepalących, lecz zainfekowanych tym wirusem. Do zarażeń dochodzi często podczas seksu bez prezerwatywy (także oralnego), a najlepszą formą zapobiegania im jest wierność jednemu partnerowi/partnerce i szczepienia ochronne. ♥



Położenie krtani w obrębie układu oddechowego

# SZUMY USZNE



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



Szumy uszne definiowane są jako zjawisko polegające na słyszeniu dźwięków bez pobudzenia narządu słuchu sygnałem akustycznym z zewnątrz. Dźwięków tych nie słyszą inne osoby. Same w sobie szumy nie są chorobą, ale mogą być objawem towarzyszącym wielu innym różnym jednostkom chorobowym.

Słyszane dźwięki to wynik m.in. niewłaściwego funkcjonowania trąbki słuchowej, patologicznych zmian w obrębie stawu skroniowo-żuchwowego, wzrostu ciśnienia wewnątrzczaszkowego czy zaburzeń w nerwie słuchowym lub centralnych ośrodkach słuchowych. Wśród czynników ryzyka występowania szumów usznych należy wymienić narażenie na hałas, nadciśnienie tętnicze, niedokrwistość, miażdżycę, cukrzycę lub niedoczynność tarczycy. Urazy akustyczne, nabyte np. podczas zabawy na kon-

cercie lub w klubie muzycznym, również mogą spowodować ich odczuwanie, a czasem prowadzić nawet do pogorszenia słuchu. W terapii szumów usznych ważna jest zatem profilaktyka obejmująca m.in. leczenie choroby podstawowej, unikanie sytuacji, w wyniku których mogą one wystąpić, jak np. narażenie na hałas czy nieprawidłowe leczenie infekcji górnych dróg oddechowych, gdyż szumy mogą pojawić się także jako powikłanie po infekcji. Są one problemem multidyscyplinarnym, wymagającym odpowiedniej diagnostyki.

Klinicznie rozróżniane są dwa typy szumów usznych – obiektywne i subiektywne. W rzadkich przypadkach szumy mogą być słyszalne dla innych osób po przyłożeniu ucha lub słuchawki stetoskopu do głowy pacjenta albo zarejestrowane za pomocą mikrofonu – mamy wówczas do czynienia z tzw. szumami obiektywnymi. Powstają one wskutek wytwarzania dźwięków wewnątrz ciała chorego. W wyniku nieprawidłowości w obrębie struktur sąsiadujących z uchem dochodzi do mechanicznego pobudzenia ślimaka. Tego rodzaju dźwięki mogą powstawać na tle chorób i zaburzeń naczyniowych czy innych zmian mechanicznych, np. zwężenia światła tętnic, patologii naczyń żylnych, zwiększenia ciśnienia wewnątrzczaszkowego, skurczów mięśni podniebienia lub schorzeń w obrębie stawu skroniowo-żuchwowego.

Drugi rodzaj to szumy subiektywne, które słyszy tylko osoba chora – występują one zdecydowanie częściej niż obiektywne. Choroby współistniejące z subiektywnymi szumami usznymi to np.: uszkodzenia ślimaka w przebiegu miażdżycy, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy lub w wyniku długiej ekspozycji na hałas, choroba Meniere'a, głuchota starcza, nowotwory, zaburzenia wydzielania serotoniny, przewlekłe zapalenie ucha środkowego czy choroby neurologiczne, w tym stwardnienie rozsiane.

Na wystąpienie szumów usznych wpływ mogą mieć także urazy, infekcje i leki. Wśród leków wykazujących działanie ototoksyczne, czyli uszkadzające działanie narządu słuchu, szczególnie ważna jest grupa niesteroidowych leków przeciwzapalnych ze względu na ich bardzo szerokie zastosowanie. Substancje te są powszechnie dostępne w preparatach bez recepty i stosowane przewlekłe w różnego rodzaju bólach lub w infekcjach, m.in. kwas acetylosalicylowy czyli popularna aspiryna. Do leków działających toksycznie lub uszkadzająco na narząd słuchu zalicza się również antybiotyki z grupy aminoglikozydów i makrolidów oraz leki moczopędne z grupy diuretyków pętlowych, wśród nich bardzo często stosowany furosemid.

Mechanizm powstawania i percepcji szumów usznych nie jest do końca poznany, a w praktyce klinicznej brakuje metod obiektywnej oceny tego zjawiska. Wrażenia słuchowe związane z ich występowaniem opisywane są przez pacjentów jako pisk, gwizd, szum, ćwierkanie i wiele innych subiektywnych doznań w jednym lub obu uszach, między uszami lub wewnątrz głowy. Odczucia te mogą występować z tym samym lub różnym natężeniem i czasem trwania. Szumy mogą pojawiać się zarówno u osób z zaburzeniami słuchu, jak i u prawidłowo słyszących. Często mogą współistnieć z nadwrażliwością słuchową, która powoduje obniżenie poziomu komfortowego odczuwania dźwięków. W praktyce oznacza to, że dźwięki dla większości

**Mechanizm powstawania i percepcji szumów usznych nie jest do końca poznany, a w praktyce klinicznej brakuje metod obiektywnej oceny tego zjawiska. Wrażenia słuchowe związane z ich występowaniem opisywane są przez pacjentów jako pisk, gwizd, szum, ćwierkanie i wiele innych subiektywnych doznań w jednym lub obu uszach, między uszami lub wewnątrz głowy. Odczucia te mogą występować z tym samym lub różnym natężeniem i czasem trwania.**

akceptowalne, dla tych osób są zbyt głośne i drażniące. Pacjenci postrzegają szumy uszne w różny sposób – dla jednych są one bardzo dokuczliwe, wręcz trudne do zniesienia, dla innych są właściwie obojętne. Niestety, duża grupa osób cierpi z powodu ciągle atakujących ich dźwięków, które w ciągu dnia zaburzają koncentrację, a w nocy nie pozwalają spać powodując ciągłe rozdrażnienie. I choć same w sobie nie są one niebezpieczne, to permanentne obciążenie hałasem z biegiem czasu może niekorzystnie wpływać na kondycję psychiczną.

Szacuje się, że około 35-45% ludzi doświadczyło szumów usznych. Najczęściej narzekają na nie osoby starsze, po 60 roku życia, ale mogą one pojawiać się w każdym wieku, także u dzieci i młodzieży. Na podstawie badań ankietowych uzyskano dane oceniające ich występowanie wśród osób do 25 roku życia na poziomie 9,7%, natomiast w grupie wiekowej powyżej 75 roku życia – ok. 30%. Wśród dorosłych Polaków na stałe szumy uszne cierpi 17% osób, a wśród seniorów nawet 35% ankietowanych. Częstość ich występowania zdecydowanie wzrasta wraz z wiekiem – zaobserwować to można w grupie kobiet po 40 roku życia i u mężczyzn w wieku powyżej 50 lat. Analiza wyników z Programu Przesiewowych Badań Słuchu wśród dzieci w wieku szkolnym wykazała, że szumy istotne klinicznie, czyli takie, które trwają dłużej niż 5 minut, występują aż u 6% z nich. Zauważono, że po przerwie międzylekcyjnej w szkole, podczas której poziom hałasu jest bardzo wysoki, ucho badanych dzieci wraca do stanu wyjściowego przez nawet kilkanaście minut lub dłużej. W tej grupie wiekowej szumy najczęściej mają charakter krótkotrwały i przemijający, jednak mogą powodować problemy z przyswajaniem wiedzy. Problem ten nie dotyczy zatem tylko ludzi starszych.

Jak w takim razie radzić sobie z szumami usznymi? Po pierwsze, należy dokładnie poznać przyczynę tego zaburzenia. Podstawowym sposobem jest bowiem leczenie choroby, która im towarzyszy. Skuteczne jest leczenie farmakologiczne, a w przypadku szumów obiektywnych pochodzenia naczyniowego lub mechanicznego – leczenie chirurgiczne. W terapii pomocna może okazać się również psychoterapia. W sytuacji, gdy dyskomfort spowodowany jest zbyt głośnym dźwiękiem, należy unikać narażenia na działanie hałasu. Przyczyn szumów może być bardzo dużo, dlatego niezwykle ważna jest ich prawidłowa diagnoza. ♥

# ZADBAJ O STAWY KOLANOWE



**Angelika Kułakowska**  
(Medpolonia) autorka  
bloga [www.ryczeikicze.pl](http://www.ryczeikicze.pl)

O tym dlaczego bolą nas stawy kolanowe i jak powinniśmy o nie dbać, nie tylko wtedy, gdy rozwinię się już proces chorobowy, z dr Piotrem Krawczukiem – ortopedą, rozmawia Angelika Kułakowska.

## Z jakimi problemami pacjenci zgłaszają się do ortopedy?

Najczęściej spotykanymi dolegliwościami narządów ruchu są zmiany zwyrodnieniowe w obrębie stawów kolanowych i biodrowych. Dotyczą one zazwyczaj osób w podeszłym wieku, choć obecnie coraz częściej zgłaszają się też młodsze, w wieku 30-45 lat. To dość niepokojąca tendencja.

## Czym spowodowane są dolegliwości?

To kwestia złożona. Na pewno jedną z głównych przyczyn jest nadwaga – zwłaszcza u osób po 55 roku życia stanowi ona poważny problem. Wpływ na jej powstanie ma wiele czynników: zmiany hormonalne, brak aktywności fizycznej, złe nawyki żywieniowe i związane z nimi niezdrowe odżywianie się. Są też inne przyczyny stanów chorobowych: zbytne przeciążenia fizyczne organizmu, nieprawidłowa aktywność fizyczna, urazy, ale też alkohol i farmakoterapia.

## Co wpływa na choroby stawów kolanowych?

Nie ma szczególnych przyczyn – są różne, a dolegliwości zdarzają się w każdym wieku. Na wywoływanie części z nich pacjenci mają bezpośredni wpływ – są to zwyrodnienia spowodowane mechanicznym uszkodzeniem chrząstki (u osób młodszych poprzez odniesione kontuzje sportowe) oraz nadwaga powodująca zbyt duże obciążenie stawów. Często u osób starszych te dwie przyczyny nakładają się.

## Jak przebiega proces choroby?

W większości tych schorzeń następują uszkodzenia chrząstki stawowej. Tkanka ta ma delikatną strukturę i chroni kość (głowę kości) przed tarciem i ścieraniem. Chrząstka, podobnie jak skóra, wiąże wodę i tak jak całe nasze ciało, mówiąc potocznie, zużywa się. Cecha wyjątkowej zdolności wiązania wody powoduje, że chrząstka jest elastyczna, jednak z wiekiem jej kondycja się pogarsza, a to wpływa bezpośrednio na sprawność naszych stawów.

## Dbłość o stawy wynika z higieny naszego życia?

Oczywiście! Łatwiej jest powiedzieć dbaj o siebie, niż dbaj o swoje kolana. Zdrowie poszczególnych narządów naszego organizmu zależy w znacznej mierze od naszej troski o siebie samych. Pijmy dużo wody, dbajmy o prawidłową wagę, zdrowo odżywiamy się, uprawiamy zdrowy ruch, nie przeciążamy się fizycznie, nie nadużywamy alkoholu i farmaceutyków. Z pewnością wyjdzie to wszystkim na zdrowie i pomoże utrzymać stawy w lepszej formie.

## Zatem profilaktyka. Na co powinniśmy szczególnie położyć nacisk?

Profilaktyka zdrowych stawów całe szczęście nie wymaga wielkich poświęceń. Musimy sobie jedynie uświadomić, że prowadzony przez nas tryb życia w znacznym stopniu wpływa na kondycję stawów. Do-

tyczy to zarówno pracy zawodowej jak i spędzania wolnego czasu. Długa praca przy komputerze i siedząco-telewizyjny weekend z pewnością nie poprawią nam zdrowia, z drugiej jednak strony pamiętajmy, że niewłaściwe czy wyczerpujące uprawianie sportów też mogą źle wpływać na ogólną kondycję stawów. Najważniejsze jest wyrobienie w sobie zdrowych nawyków, które są drogą do spokojnego wieku senioralnego. Pamiętajmy o prawidłowej postawie ciała, zarówno podczas chodzenia jak i siedzenia. Nie garbmy się, nie dźwigajmy ciężkich zakupów itp.

Ważną kwestią jest również odpowiedni dobór obuwia na nasze zmęczone nogi (inne do sportu, inne do pracy). Właściwe ułożenie stopy i zapewnienie odpowiedniej do prowadzonej aktywności, elastycznej podeszwy, jest bardzo ważne dla zachowania dobrej kondycji stawów kolanowych i biodrowych. Higiena życia to także dbanie o niski poziom stresu. Wiele chorób ma podłoże autoimmunologiczne i jest reakcją naszego organizmu na nadmierny jego poziom.

## Jak ważna jest aktywność fizyczna?

„Ruszaj się, bo zardzewiejesz” – to stare porzekadło oddaje sedno tematu. Trzeba jednak pamiętać, że podstawową zasadą jest rozgrzewka przed rozpoczęciem jakiegokolwiek sportu. Umiarkowana aktywność fizyczna zwiększa objętość tkanki chrzęstnej. Ruch ciała poprawia ukrwienie i dotlenienie organizmu, co ma istotny wpływ na likwidację drobnych uszkodzeń. Zalecane aktywności to: pływanie, spacerowanie z kijkami, jazda na rowerze, joga, pilates.

## Na co zwrócić uwagę w diecie?

W dbałości o stawy powinniśmy zapewnić organizmowi produkty bogate w kwasy omega-3, witaminę C oraz witaminę D3 z K2. Musimy też podkreślić ogromne znaczenie kolagenu, który wpływa na elastyczność i wytrzymałość stawów. Pamiętajmy też o produktach

bogatych w białko, od których nie przytyjemy: ryby, owoce morza, żółtka jaj, migdały, orzechy...

## Jeśli już zaczynają nas boleć kolana, co wtedy?

Przed wszystkim powinniśmy skonsultować się z lekarzem, by zdiagnozować przyczynę. Organizm dość szybko wysyła nam sygnał o nieprawidłowym funkcjonowaniu, dlatego przy pierwszych objawach bólowych powinniśmy sprawdzić co się dzieje. Uchroni nas to być może przed poważniejszą kontuzją.

## Jakie są możliwości leczenia?

Zacznę od nieinwazyjnych. Najważniejsze jest, by poznać stadium choroby i określić zakres możliwości wykonywania aktywności i ćwiczeń, aby pacjent nie mógł zrobić sobie większej krzywdy. Właściwa rehabilitacja, przeprowadzona pod okiem odpowiednich, profesjonalnych fizjoterapeutów, potrafi wiele zdziałać.

W zakres leczenia inwazyjnego wchodzi wszelkiego rodzaju terapię przeciwzapalną, polegającą na podaniu do stawu preparatów z kwasem hialuronowym – PRP, czyli ostrykiwanie chorego stawu osoczem bogatopłytkowym, lub Lipogems, czyli zastosowanie terapii z izolowanych z własnej tkanki tłuszczowej komórek macierzystych. Jeśli to nie pomaga, pacjent poddawany jest zabiegowi artroskopii diagnostycznej, podczas którego specjalista ogląda i ocenia ogólną kondycję stawu. W jego trakcie ma możliwość pobrania wycinków, płynu do badania czy ustalenia leczenia operacyjnego.

Ostatecznością i najbardziej inwazyjnym rozwiązaniem jest operacja endoprotezoplastyki stawu, czyli wstawienie sztucznego implantu w jego miejsce. Wszystkie te zabiegi dają wysokie prawdopodobieństwo przywrócenia choremu komfortu życia. Pamiętajmy jednak, że każda ingerencja lekarska to ostateczność, dlatego tak istotna jest świadoma profilaktyka na co dzień. ♥

REKLAMA



TERAZ BEZ RECEPTY

# SIŁA KTÓREJ UFAM\*



**SANDOZ** A Novartis  
Division

\*Na podstawie badania TNS Kantar – postrzeganie marki Ketonal wrzesień 2019; <http://www.ketonalactive.pl/Informacje-o-leku/>

**Ketonal Active, 50 mg, kapsułki twarde.** Skład: Jedna kapsułka, twarda zawiera 50 mg ketoprofenu oraz 186,10 mg laktozy jednowodnej. **Wskazania:** Krótkotrwałe, objawowe leczenie lekkiego do umiarkowanego bólu różnego pochodzenia, np. bóle mięśniowe, kostno-stawowe, ból głowy. **Przeciwwskazania:** Występujące w przeszłości reakcje nadwrażliwości, tj. skurcz oskrzeli, napad astmy oskrzelowej, zapalenie błony śluzowej nosa, pokrzywka lub innego rodzaju reakcje alergiczne wywołane podaniem ketoprofenu, salicylanów (w tym kwasu acetylosalicylowego, ASA) lub innych NLPZ. U takich pacjentów notowano ciężkie, rzadko zakończone zgonem przypadki reakcji anafilaktycznych. Nadwrażliwość na którąkolwiek substancję pomocniczą leku. III trymestr ciąży, ciężka niewydolność serca. Czynna choroba wrzodowa żołądka i/lub dwunastnicy lub krwawienie z przewodu pokarmowego, owrzodzenie albo perforacja przewodu pokarmowego w wywiadzie. Skaza krwotoczna. Ciężka niewydolność nerek. Ciężka niewydolność wątroby. **Podmiot odpowiedzialny:** Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, 6250 Kundl, Austria. Informacja o leku dostępna w Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-672 Warszawa, tel. 22 209 70 00, [www.sandoz.pl](http://www.sandoz.pl).

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



  
**Renata Zielezińska**  
 dziennikarka i blogerka  
 lifestyle'owa  
[www.SposobyNaZycie.pl](http://www.SposobyNaZycie.pl)

# LWIA ZMARSZCZKA

Na ludzkiej skórze pojawiają się różnego rodzaju oznaki upływającego czasu. Jednymi z nich, które z pewnością nieuchronnie powstaną na skórze twarzy, są zmarszczki. Pionowa bruzda znajdująca się na czole pomiędzy brwiami zwana jest lwią zmarszczką. W jaki sposób się jej pozbyć? Poznaj domowe sposoby, by zmniejszyć jej widoczność.

**Z**marszczki i wiotczenie skóry to nieunikniona część procesu starzenia. Powstają, ponieważ wraz z wiekiem produkujemy mniejszą ilość elastyny i kolagenu w skórze. Poza upływającym czasem do czynników powodujących powstawanie zmarszczek zaliczamy także styl życia czy codzienne nawyki, takie jak palenie papierosów lub nadmierna ekspozycja na słońce.

Choć możesz zacząć stosować filtry przeciwsłoneczne i rzucić palenie, to niestety nie zatrzymasz procesów starzenia skóry. Istnieje kilka naturalnych domowych kosmetyków, które mogą łagodzić zmarszczki, napinać skórę i opóźniać jej wiotczenie bez konieczności stosowania inwazyjnych zabiegów pielęgnacyjnych, takich jak botoks czy wypełniacze. Poznaj więc domowe sposoby na lwią zmarszczkę.

## Maślanka

Podobno Kleopatra kąpała się w maślanice, dzięki czemu jej skóra była piękna i młoda mimo upływających lat. Warto skorzystać z tego rozwiązania. Maślanka zawiera kwas mlekowy, który wygładza i delikatnie napina skórę oraz poprawia jej jędrność i sprężystość. Wystarczy nanieść odrobinę maślanki za pomocą płatką kosmetycznego i pozostawić na pół godziny, a następnie zmyć letnią wodą i osuszyć skórę.

## Aloes

Pobudza wytwarzanie komórek kolagenu i elastyny, czyli białek, które czynią skórę jędrną, elastyczną i sprężystą. Odrobina żelu aloesowego może usuwać zmarszczki i odmładzać skórę. Ponadto nawilża, chroni przed wysuszeniem oraz przedwczesnym starzeniem. Cienką warstwę żelu z aloesu należy wmasować w skórę, a po 10 minutach spłukać.

## Awokado

Owoc awokado jest skarbnicą substancji odżywczych, które świetnie sprawdzają się w pielęgnacji skóry. Olej z awokado chroni skórę przed uszkodzeniem przez słońce, czyni ją jędrną i gładką oraz zmniejsza stany zapalne. Mięsz z awokado nałóż na skórę twarzy podobnie jak maseczkę. Po upływie 30 minut umyj skórę letnią wodą.

## Kurkuma

To naturalny kosmetyk od wieków stosowany w pielęgnacji skóry. Okazuje się, że kurkuma może zapobiegać powstawaniu zmarszczek, chronić skórę przed utratą elastyczności oraz pobudzać wytwarzanie kolagenu. Przygotuj pastę z 1/2 łyżeczki kurkumy i 1 łyżeczki żelu aloesowego lub wody. Nałóż ją na czoło i zmyj po upływie 20 minut.

## Sok z owoców granatu

Kolejnym sprzymierzeńcem w walce z upływem czasu na naszej twarzy jest sok z owoców granatu. Znacznie zmniejsza zmarszczki, które powstają po nadmiernej ekspozycji na promieniowanie słoneczne. Poprawia nawilżenie oraz aktywizuje produkcję kolagenu. Ponadto wykazuje właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne. Włącz do swojej diety sok z owoców granatu i spożywaj go minimum pół szklanki każdego dnia.

## Wazelina

Oczyszczoną skórę można na noc posmarować cienką warstwą wazeliny, która zatrzyma wilgoć i poprawi jej nawilżenie oraz wygląd. To doskonała kuracja naprawcza szczególnie w okresie jesienno-zimowym, kiedy skóra jest narażona na wpływ wielu niekorzystnych czynników, takich jak zmiany temperatur, smog, mróz, wiatr czy ogrzewanie.

## Oliwa z oliwek

Kolejnym znanym i wykorzystywanym już przez nasze babki sposobem na zmarszczki jest oliwa z oliwek. Jej właściwości antyoksydacyjne neutralizują działanie wolnych rodników, które mogą powodować powstawanie lwiej zmarszczki. Łyżkę rozgrzanej oliwy warto regularnie aplikować na skórę twarzy w formie delikatnego masażu. Już po kilku dniach dostrzeżesz różnicę – cera stanie się zdrowa, nawilżona i promienna.

## Joga i masaż twarzy

Każdy z nas słyszał o tym, że sport to zdrowie, ale czy wiesz, że ćwiczenia mięśni twarzy mogą poprawić też wygląd skóry? Przeprowadzono badanie, które pokazało, że po 20 tygodniach regularnych ćwiczeń mięśni twarzy osoby biorące udział w tym eksperymencie wyglądały o 3 lata młodziej. Fitness twarzy to doskonały, naturalny zamiennik botoksu i kwasu hialuronowego. Relaksuje napięcie mięśni, poprawia owal twarzy i zapobiega wiotczeniu oraz rewitalizuje cerę.

## Ochrona przed słońcem

Niby jest to oczywiste, jednak nie wszyscy stosują się do tej wskazówki. Ochrona przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych to najlepsze, co możesz zrobić, by poprawić wygląd swojej skóry. Sięgaj po wysokiej jakości kosmetyki przeciwsłoneczne i unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne, gdy słońce świeci najsilniej. Doskonałym rozwiązaniem w upalne dni jest również noszenie kapelusza z dużym rondem.

## Optymalne nawodnienie

Picie wody w ciągu dnia jest bardzo istotne nie tylko dla naszego zdrowia i samopoczucia. Ciało nawodnione od wewnątrz to również optymalnie nawilżona skóra – zdrowa, jędrna i z mniejszą ilością zmarszczek. Poza tym woda usuwa toksyny ze skóry, które mogą powodować jej uszkodzenia.

Nie ma sposobu, aby zapobiegać pojawianiu się zmarszczek. Jest to nieunikniona oznaka procesu starzenia. Ale odpowiednia pielęgnacja skóry oraz kilka przydatnych, przedstawionych powyżej porad, może ograniczyć ich powstawanie. Niezbędne jest również prowadzenie zdrowego trybu życia, regularne uprawianie sportu, zrównoważona dieta wypełniona warzywami i owocami oraz umiejętność zachowania właściwej, życiowej równowagi, czyli odpowiedniej proporcji pomiędzy pracą i odpoczynkiem. ♥



# W trosce o Złotą Jesień

Maciej Kurowski



Mimo zapewnień naukowców o stałym wydłużaniu się ludzkiego życia, większość osób wchodząca w „wiek trzeci” pełna jest obaw o zdrowie, kondycję i miejsce w społeczeństwie nastawionym na młodość, sprawność i sukces. Uniwersalnej recepty na dobrą starość nie znajdziemy. Idealnie by było, gdyby ten etap życia upłynął w atmosferze spokoju i korzystania z możliwości dzielenia się mądrością życiową. Wiele zależy od postawy najbliższych, których pomoc i obecność jest trudna do przecenienia. Jak zatem troszczyć się o seniorów i jak oni sami mogą sobie pomóc?

## Optymistyczne nastawienie

Aby lepiej sobie radzić z upływem czasu, seniorzy powinni zwracać uwagę na to, co jeszcze mogą zrobić, a nie na to, czego już nie mogą. W sferze psychicznej najważniejszą sprawą jest niemyślenie o starości, lecz znajdowanie pomysłów na rozwijanie się i utrzymanie społecznej podmiotowości. Czytanie, hobby, spotkania z ludźmi, gry planszowe i karciane – to tylko niektóre sposoby, które mogą pomóc seniorom w treningach pamięci, koncentracji i zapobieganiu demencji starczej.

Codzienne kontakty i rozmowy zmuszają mózg do aktywności i dostarczają mu licznych bodźców, motywują do właściwego formułowania wypowiedzi oraz łączenia wątków rozmowy poprzez kojarzenie faktów i zdarzeń. Z wiekiem mogą bowiem pojawiać się problemy z pamięcią i koncentracją, zapamiętywaniem osób, imion i różnych ważnych informacji. Towarzyszy temu często rozdrażnienie lub zubożenie. Jeżeli za wcześnie przyjmie się taki styl życia, dojdzie do sytuacji, w której pozostanie tylko czekanie na śmierć.

Matka natura wyposażyła nas jednak w mechanizmy obronne. Przykładem są endorfiny, zwane hormonami szczęścia, które uaktywnione działają też przeciwbólowo! Można je pobudzić na przykład przez aktywność fizyczną: spacer, pływanie, uprawianie ulubionych sportów, ćwiczenia, ale także poprzez jedzenie czekolady i śmiech. Tak! Śmiech i miłość (na którą nigdy nie jest za późno) to sprawdzone sposoby na wiele bolączek w każdym wieku.

## Sprawne ciało i umysł

Poprzez aktywność fizyczną wspomagamy nasz układ krwionośny. Dotleniony i lepiej ukrwiony mózg pracuje sprawniej i wydajniej, dlatego osoby starsze powinny jak najwięcej czasu spędzać na świeżym powietrzu. Nie wolno siedzieć i zapadać w fotelowo-telewizyjny tryb życia, lecz możliwie jak najczęściej ruszać się – ważne są spacer, ćwiczenia i wszelki ruch, np. prace w ogródku. Warto też, nawet w formie żartu, spróbować swoich sił na coraz popularniejszych siłowniach usytuowanych w parkach czy na miejskich skwerach.

Od lat prowadzone są też badania nad wpływem diety oraz metabolizmu naszych jelit na zdolności poznawcze mózgu. Określenie „dieta czyni cuda” i w tym przypadku może mieć swoje uzasadnienie, gdyż z pewnością wpływa zarówno na kondycję ciała, jak i zdolności intelektualne seniorów. Zdrowa dieta powinna być oparta na warzywach, owocach i produktach pełnoziarnistych, konieczne jest wyeliminowanie używek, niezdrowego tłuszczu, produktów kalorycznych i zawierających dużo cukru. Trzeba też pamiętać o odpowiednim nawodnieniu organizmu.

## Nieuchronne choroby

Statystyczny 70-latek cierpi na trzy choroby przewlekłe. Nasze ciało składa się z ok. 40 narządów, 200 tkanek i 10 bilionów komórek, a wszystko podlega procesom starzenia się. I o ile zmiany te, postępujące np. w komórkach włosów, nie zagrażają pogorszeniu zdrowia, o tyle zmniejszona wydolność narządów może już wywoływać stany chorobowe.

## Uwaga na cukier

Zmiany w gospodarce węglowodanowej, wynikające z postępujących procesów starzenia powodują, że wiele osób w starszym wieku choruje na cukrzycę nawet o tym nie wiedząc. Organizm wraz z wiekiem produkuje coraz mniej insuliny, a częsty w tym okresie przyrost tkanki tłuszczowej, zwłaszcza w rejonie brzucha, i zmniejszenie tkanki mięśniowej, dodatkowo wpływa na insulinooporność. Cukrzyca w wieku starczym często nie daje żadnych objawów klinicznych, takich jak polidypsja (zwiększone pragnienie), poliuria (zwiększone oddawanie moczu) czy utrata masy ciała, dlatego u seniorów ważna jest okresowa diagnostyka laboratoryjna.

Generalnie badania w kierunku cukrzycy powinny być wykonywane u każdego pacjenta powyżej 45 roku życia, co trzy lata, oraz u pacjentów z tzw. grup ryzyka, czyli z otyłością, nadwagą, chorobą niedokrwienną serca, dyslipidemią czy nadciśnieniem tętniczym. Zaniepokoić powinny nas przede wszystkim objawy zaburzeń osobowości, złe samopoczucie, bezsenność, kłopoty ze wzrokiem, z pamięcią oraz problemy z chodzeniem. Częstsze oddawanie moczu, nasilające się i powracające infekcje, głównie układu moczowego, oraz zakażenia grzybicze mogą świadczyć o niezdiagnozowanej cukrzycy.

Szczególnie niebezpieczne u osób starszych są epizody hipoglikemii, czyli obniżenia poziomu glikemii (wskaźnika poziomu cukru we krwi) poniżej 70 mg/dl. Stan taki może powodować powikłania w postaci zawału mięśnia sercowego czy też udaru mózgu. Innym

**Codzienne kontakty i rozmowy zmuszają mózg do aktywności i dostarczają mu licznych bodźców, motywują do właściwego formułowania wypowiedzi oraz łączenia wątków rozmowy poprzez kojarzenia faktów i zdarzeń. Z wiekiem mogą bowiem pojawiać się problemy z pamięcią i koncentracją, zapamiętywaniem osób, imion i różnych ważnych informacji.**

stanem jest hiperglikemia spowodowana znacznie podwyższonym poziomem cukru, która nie daje charakterystycznych objawów. Cukrzyca u seniorów najczęściej diagnozowana jest przypadkowo, przy okazji innych badań. Często stwierdza się ją dopiero przy leczeniu poważnych powikłań, takich jak zawał serca, udar mózgu, stopa cukrzycowa czy śpiączka.

## Groźne wirusy

Sezon zimowy sprzyja infekcjom wirusowym, a seniorzy są grupą szczególnie na nie narażoną, także z racji leczenia chorób związanych z wiekiem w poradniach i przychodniach, gdzie może nastąpić kontakt z wirusem. Układ odpornościowy osób w podeszłym wieku nie działa tak sprawnie jak kiedyś i o wiele wolniej reaguje na wnikające do organizmu zarazki. Ponadto osoby zmagające się z chorobami przewlekłymi, jak cukrzyca, choroby serca czy POChP, mają dodatkowo osłabiony organizm.

Nieleczona grypa może doprowadzić do poważnych powikłań i skończyć się nawet śmiercią. Pierwszymi objawami jest uczucie ogólnego rozbicia, bóle mięśni i stawów, co niejednokrotnie trudno zdiagnozować, gdyż ból stawów często jest chroniczny. Leczenie infekcji grypowej jest terapią stricte objawową. Podaje się leki przeciwwzpalnie i przeciwkaszlowe oraz preparaty wielowitaminowe. Zaleca się pozostanie w łóżku. Jeżeli męczący kaszel trwa dłużej niż 4-5 dni i pojawia się odkształcenie wydzieliny, znaczy to, że nastąpiła dodatkowa infekcja bakteryjna i wtedy dopiero włącza się leczenie antybiotykiem. Grypa u osób starszych może mieć znacznie cięższy przebieg i doprowadzać do zagrażających życiu powikłań, np. zapalenia mięśnia sercowego czy zapalenia płuc, dlatego osobom nawet w bardzo podeszłym wieku zalecane są szczepienia. Szczepionka nie chroni w 100% przed chorobą, ale przebieg grypy z pewnością będzie lżejszy.

## Skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą

Równoczesne leczenie różnych dolegliwości wymaga wizyt u wielu specjalistów, a każdy z nich zapisuje leki. Problem zaczyna się pojawiać, gdy senior nie informuje lekarza o przyjmowanych już lekach, a ten o nie akurat nie zapyta. Tymczasem leki te mogą wchodzić we wzajemne interakcje. Często zdarza się też, że senior przyjmuje kilka specyfików, które występują pod różnymi nazwami, ale mają ten sam lub podobny skład. W efekcie chory może przyjmować ich zbyt wiele. Skutkiem może być brak oczekiwanej poprawy, otępienie i objawy występujące w chorobie Parkinsona. Największym problemem są przyjmowane przez seniorów leki przeciwbólowe, które w interakcji z innymi farmaceutykami mogą powodować uszkodzenia wątroby, nerek lub przewodu pokarmowego oraz powodować ryzyko zawałów głowy, zachwiania równowagi i upadków, które szczególnie u osób w podeszłym wieku mogą grozić poważnymi złamaniami stawów i kończyn. ♥



# Joga onkologiczna



Paulina Grochowska

nauczycielka jogi i tańca, performerka. Ukończyła kurs ISHTA Yoga (Integrated Science of Hatha, Tantra and Ayurveda) oraz specjalizację yoga4cancer®, dzięki której może pomagać pacjentom onkologicznym



## Czy aktywność fizyczna pomaga w przejściu terapii nowotworowej?

Odpowiem podobnie jak moja własna nauczycielka – to zależy. Zależy, jakie są to ćwiczenia, jak długo i często wykonywane, czy są one dopasowane do specyfiki choroby, itp.

Wszyscy znamy powiedzenie „sport to zdrowie”. Wiele osób rozpoczyna swoje doświadczenia od biegania lub typowych zajęć fitness w siłowni, ale dla kogoś np. z niestabilnym stawem kolanowym może to być nawet szkodliwe!

Podobnie w chorobie nowotworowej – aktywność fizyczna pomaga, ale musi być ona dopasowana do potrzeb osób nią dotkniętych. Na pewno nie zalecałabym zaczynać swojej przygody z crossfitem, ale joga, tai chi czy zajęcia terapii tańcem są jak najbardziej wskazane, o ile odbywają się pod okiem specjalisty, który miał już kontakt z osobami w trakcie lub po leczeniu nowotworowym.

logiczni nie powinni wykonywać wszystkich czynności, do których zdolny jest zdrowy człowiek (brak siły w mięśniach, zaburzenie motoryki, ból i zmęczenie, będących typowym objawem choroby lub leczenia, np. chemioterapii). Zakres działań nie zależy jednak od lekarza, ale od stanu pacjenta. Mogę tutaj przytoczyć sytuację z mojego życia: ok. 4 lata temu dostałam zgorzeliwego zapalenia wyrostka robaczkowego i trafiłam do szpitala na salę operacyjną. Po zabiegu, jako osoba bardzo aktywna fizycznie (joga, taniec, bieganie), zadałam lekarzom pytanie, jakie ćwiczenia mogę wykonywać. Jeden z nich powiedział, że przez miesiąc nie powinnam wy-

## Czy istnieje zależność pomiędzy stanem zdrowia i ćwiczeniami, które pacjent może wykonać? I kto je ustala?

Zdecydowane tak, jest bardzo duża zależność pomiędzy ćwiczeniami, a stanem zdrowia osób chorych na nowotwory. Pacjenci onko-

konywać żadnych ćwiczeń fizycznych. Drugi odpowiedział, że mogę robić wszystko!

Tak naprawdę zakres ćwiczeń, które pacjent może wykonywać, ustala on sam! Na moich zajęciach podchodzę indywidualnie do każdego i zaczynam od łatwiejszych wersji asan, do trudniejszych, przy czym zaznaczam, że szukamy miejsca, w którym nasze ciało czuje przyjemne rozciągnięcie lub napięcie w mięśniach. Szukamy pozycji, w której możemy bez problemu oddychać. Dodatkowo wspominam, że każdy musi zaakceptować swoje możliwości, a nie na siłę robić to, co ja pokazuję. Nauczyciel bowiem powinien tak naprawdę wyznaczać kierunek, a nie drogę do celu. Każde ciało jest inne i każdy inaczej przechodzi przez chorobę.

## Czy specyfika ćwiczeń jogi może przygotować pacjenta do przejścia przez leczenie chemioterapią?

Leczenie przeciwko nowotworom to bardzo ciężka przeprawa, zarówno pod względem fizycznym jak i psychicznym. Joga pomaga w obu tych aspektach. Często słyszę, że joga to ćwiczenia, ale fizyczność stanowi tylko jeden z jej członów. W sumie jest ich osiem. Zaczynają się od naszego stosunku do świata i do siebie samych (tzw. *yama i niyama*), następnymi są ćwiczenia oddechowe (*pranayama*) i fizyczne (*asany*), a ostatnie 4 członki odnoszą się do coraz głębszych aspektów medytacji. Tak naprawdę joga w najwcześniejszych opisach polegała głównie na medytacji, a asany miały jedynie ją wspomóc przez utrzymanie prawidłowej i wygodnej pozycji ciała.

## Czy joga wzmacnia psychicznie pacjentów przechodzących chemioterapię?

Joga jest nauką o drodze do wewnętrznego balansu. I nie chodzi tu tylko o balans na jednej nodze, ale o równowagę między ciałem, umysłem a duszą. Według jogi nasz umysł jest często przesłonięty wieloma niepotrzebnymi rzeczami (tzw. *vritti*), przez to nasza wizja świata jest wypaczona. A kiedy nie widzimy rzeczy takimi, jakimi są obiektywnie – nasze serce zamyka się blokując emocje. W jodze ciało jest traktowane holistycznie, nie jako odrębny byt fizyczny. Mamy tutaj trochę inną trójcę: ciało-umysł-dusza, i każde z nich może wpływać na drugie, trzecie i odwrotnie. Dlatego potrzebujemy wszystkich 8 narzędzi, o których wspominałam wcześniej: asan, by utrzymać zdrową i silną postawę, ćwiczeń oddechowych, które uspokajają umysł, medytacji, która pozwala nam otworzyć się z powrotem na siebie i innych, a wszystko to razem pomaga nam odnaleźć stan, w którym jesteśmy sobą oraz poznać nasz stosunek do siebie i świata, opartego na równowadze i przyjaźni.

## Jak rodzinne ćwiczenie jogi może pomóc w trakcie chemioterapii?

Na moje zajęcia często zgłaszały się dwie osoby z rodziny, np. chora mama ze zdrową dorosłą córką. Osoba taka ma wtedy wsparcie, nie zostaje na sali sama z chorobą. Co więcej, dwie osoby są w stanie zapamiętać więcej ćwiczeń niż jedna!

Na rodzinne ćwiczenia zaproponowałabym kilka asan, które może zrobić każdy z dorosłych domowników oraz ćwiczenia oddechowe, jak *Brahmuri* czy *Nadi Shodhana*, które należałoby wykonywać 2-3 razy w ciągu tygodnia. Ponadto polecam również wspólną medytację – najpierw 2-3 minuty i stopniowo wydłużać ten czas do 10-15 minut dziennie. Medytacja ma zbawienny wpływ nie tylko dla osób chorych, ale zestresowanych, bojaźliwych, nieśmiałych, nieskon-

centrowanych, niezdecydowanych. Co więcej, badania wskazują również na uspokajający wpływ na osoby agresywne. Warto więc spróbować!

## Pojawiamy się na pierwszych zajęciach jogi będąc po chemioterapii, i co dalej? Jak zacząć ćwiczyć?

Na pewno warto pójść na zajęcia do instruktora, który ma doświadczenie i pracował już z osobami chorymi. Każda szkoła jogi ma swój konkretny styl i niestety większość z nich będzie nieodpowiednia dla osób w trakcie leczenia onkologicznego. Zalecałabym poszukać zajęć z jogi onkologicznej lub jogi łagodnej i w ich trakcie wsłuchiwać się w impulsy z własnego ciała. Ono nam mówi, kiedy jest wygodnie, a kiedy niekomfortowo. I jeśli pozycja rzeczywiście jest nieprzyjemna dla ciała lub ducha – zrezygnować z dalszej aktywności, np. pozostać w medytacji lub mojej ulubionej pozycji *Supta Baddha Konasana*, która jest asaną regenerującą. Na moich zajęciach używam wielu przedmiotów do jogi: koczków, blozków, wałków, pasków i krzesel, żeby każda pozycja przyniosła jak najwięcej korzyści bez przekraczania granic wyznaczonych przez ciało. Pamiętajmy – ciało jest tylko jedno i należy podchodzić do niego z szacunkiem.

## Jak joga wpływa na nasz organizm?

Dla mnie joga jest sposobem na życie, a korzyści z niej płynących jest naprawdę wiele. Joga wspiera system immunologiczny przez korygowanie wad postawy, pracę mięśni, a przez to i wzmocnienie kości, detoksykację, zwiększenie wydolności oddechowej. Ma też zbawienny wpływ na nasz umysł – staramy się wyciszyć wszystkie przeszkadzające nam myśli, co skutkuje redukcją stresu. Po jodze jesteśmy spokojniejsi, pewniejsi siebie, szczęśliwsi i lepiej śpimy. Mamy również więcej zaufania do siebie i do innych oraz wiarę w lepsze życie.

## W jaki sposób chorzy wracają do zdrowia ćwicząc? Czy ruch może przyspieszyć efekty leczenia farmakologicznego?

Podczas zajęć z jogi w organizmie człowieka wytwarzają się endorfiny, zwane hormonami szczęścia. Niewiele osób wie, że przyspieszają one również procesy leczenia, jak gojenie się ran, a także leczenia farmakologicznego. Ponadto pacjenci po praktyce jogi odczuwają mniej bólu, mają zmniejszone obrzęki, przez co łatwiej jest im powrócić do wagi sprzed choroby. Pozwala to na lepszą jakość życia i przyjemniejsze odczucia z własnego ciała.

Za granicą, szczególnie w USA, szpitale współpracują z placówkami jogi, co ma znaczący wpływ na zdrowie ich pacjentów. Dostępne są badania przeprowadzone przez lekarzy onkologów wespół z badaczami i nauczycielami metody yoga4cancer®, pokazujące korzyści dla pacjentów onkologicznych podczas leczenia. Zostały przez nich przeanalizowane różne rodzaje nowotworów i stylów jogi, które mają zbawienny wpływ na zdrowie.

Podczas medytacji często mówię o skoncentrowaniu się na uczuciach, zaakceptowaniu ich, a następnie odpuszczeniu. To odpuszczenie, kiedy przestajemy się kurczowo trzymać jakiejś myśli, idei czy emocji (jak poczucie bezradności, żal do świata), często powoduje uwolnienie stresu i niepokoju, który siedzi zakorzeniony w nas głęboko. A to pozwala na pierwszy krok naprzód, ku lepszej przyszłości. Także jogujemy się na zdrowie!

Dziękujemy za rozmowę. ♥

# Strój do ćwiczeń

## – jak wybrać swój ideał?



Renata Zielezińska  
dziennikarka i blogerka  
lifestylowa  
www.SposobyNaZycie.pl

Strój do ćwiczeń powinien być funkcjonalny i doskonale wyglądać. Jeśli ubranie sportowe jest niewygodne, może zwiększać prawdopodobieństwo, że zrezygnujesz z aktywności fizycznej lub poczujesz się skrępowany. Idealna odzież treningowa to taka, o której zapominasz po rozpoczęciu ćwiczeń. Podpowiadamy więc jak wybrać komfortowe ubranie dopasowane do wybranej aktywności. Na co zwrócić uwagę podczas zakupu stroju sportowego?

### Rodzaj uprawianego sportu

Choć teoretycznie możesz nosić takie same ubrania podczas każdego rodzaju wykonywanego treningu, to niektóre formy ćwiczeń są spokojniejsze, podczas gdy inne aktywności fizyczne wymagają większej intensywności. Spodnie do biegania i do jogi mogą się na przykład wydawać bardzo podobne, ale są wykonane z różnych materiałów. Poza tym te do biegania są ciaśniejsze w talii i mają małą kieszeń na klucz. Być może to drobne różnice, ale mogą stać się irytujące, jeśli spodnie dedykowane na trening biegowy ubierasz na zajęcia jogi i odwrotnie. Najlepiej wybierać odzież odpowiednio zaprojektowa-

na do danego rodzaju aktywności, którą zamierzamy regularnie wykonywać.

### Komfort

Ciasne rękawy lub grube szwy mogą sprawiać dyskomfort, kiedy się pochylasz. Dobrze dopasowana odzież sportowa wpływa także na jakość treningu oraz przyjemność, jaką czerpiemy ze sportu. Warto przymierzyć ubranie przed jego zakupem, aby upewnić się, że naprawdę jest wygodne. Odzież do ćwiczeń nie powinna krępować i ograniczać ruchów, a materiały, z których została wykonana, powinny przepuszczać powietrze, aby zapobiegać przegrzaniu organizmu.



### Dobra widoczność i odbłaski

Jeśli ćwiczysz na zewnątrz – nocą, o poranku czy na słabo oświetlonych trasach, zadбай o to, aby być dobrze widocznym dla innych uczestników ruchu drogowego. W związku z tym zamiast stroju sportowego w uniwersalnym, czarnym kolorze najlepiej wybierać odzież sportową w jasnych barwach, dodatkowo z kilkoma odbłaskami, które sprawią, że nawet w długie, jesienne wieczory będziesz dobrze widoczny podczas joggingu.

### Materiał

W sklepach znajdziemy odzież sportową wykonaną z różnych materiałów – z naturalnej bawełny albo innowacyjnych włókien syntetycznych, które odprowadzają wilgoć, ale nie chronią przed chłodnym powietrzem. Bawełna jest tania, wytrzymała i łatwo dostępna, jednak tak jak inne naturalne włókna, nie jest najlepszym rozwiązaniem w przypadku ubrań do ćwiczeń, ponieważ nasiąka jak gąbka, przez co staje się lepka, mokra, zimna i ciężka. Natomiast wiele syntetycznych materiałów doskonale odprowadza wilgoć. Najlepiej postawić na oddychające tkaniny, które odprowadzają pot zapewniając suchość i chłód latem, a ciepło zimą.

### Możliwość skompletowania ubrania

Uprawianie sportu na świeżym powietrzu, szczególnie jesienią i zimą, oznacza konieczność wyboru ciepłego ubrania. Rozwiązaniem jest tutaj możliwość założenia kilku warstw odzieży, aby wyregulować temperaturę ciała i zbytnio nie przegrzewać organizmu. W takiej sytuacji pierwsza warstwa sportowego stroju powinna być dopasowana do ciała i dobrze odprowadzać wilgoć. Na wierzch natomiast można założyć luźniejszą warstwę odzieży izolacyjnej. Pamiętaj też o czapce, szalik i rękawiczkach, jeśli ćwiczysz również na mrozie.

### Ochrona przed promieniowaniem UV

Wiele osób nie przestrzega zasad ochrony przeciwsłonecznej, dlatego producenci sportowych ubrań wprowadzili odzież chroniącą przed promieniami słońca. To doskonały wybór, szczególnie jeśli lubisz ćwiczyć w środku dnia, kiedy oddziaływanie słońca jest bardzo silne. Tak jak filtry przeciwsłoneczne w kosmetykach, również odzież chroniąca przed promieniowaniem UV jest oceniana poprzez współczynnik SPF, a jego wyższa liczba oznacza większą ochronę. Poza tym lepsze zabezpieczenie przed promieniowaniem słonecznym zapewnią również ciemne i grubsze tkaniny syntetyczne, ponieważ lepiej blokują promienie słońca niż luźno tkane ubrania z włókien naturalnych. Nie zapominaj, by zabezpieczyć ko-

smetykiem z wysokim SPF odkryte partie ciała takie jak szyja, kark, ręce, twarz czy uszy.



### Stanik sportowy

Biustonosz sportowy jest absolutnie niezbędny, jeśli planujesz uprawiać aktywności o dużej intensywności. Dobrze dopasowany i podtrzymujący biust stanik pozwoli czuć się komfortowo i wygodnie podczas treningu, bez względu na jego dynamikę.

### Odzież kompresyjna

Niektóre ubrania treningowe zaprojektowane są w taki sposób, aby dodatkowo wspierać organizm podczas ćwiczeń. Taka odzież np. ścisła mięśnie. Istnieją skarpety, rękawy, szorty, spodnie i koszulki uciskowe, które poprawiają wydajność organizmu i przyspieszają jego regenerację. Odzież kompresyjną, tzw. uciskową, warto stosować podczas intensywnych treningów, w chłodne dni lub w przypadku bólu, który nie ustępuje. Jej zadaniem jest poprawa ukrwienia mięśni, zmniejszenie ich drgania, optyczne wyszczuplenie, poprawa techniki, zwiększenie gibkości ciała, przyspieszenie usuwania kwasu mlekowego, obniżenie wysokiego poziomu kinazy kreatynowej i związków zapalnych we krwi.



### Obuwie sportowe

Wiele osób popełnia błąd, kupując jedną parę butów do ćwiczeń, które zwykle są butami do biegania, a używa się ich do każdego sportu. Fakt, że obuwie nadaje się do jednej aktywności, może uczynić je mniej skutecznym przy innej. Przykładowo buty do biegania zostały zaprojektowane w taki sposób, by eliminować wstrząsy. Fakt ten sprawia, że nie nadają się do ćwiczenia jogi, jazdy na rowerze czy intensywnego treningu. Bardzo istotny jest zatem dobór odpowiednich butów dopasowanych do wybranej aktywności fizycznej. Dla osób o duszy sportowca, które lubią uprawiać różne rodzaje sportu, zamiast kilkunastu par butów sportowych, lepszym rozwiązaniem będą więc buty do treningu krzyżowego. ♥

# SEN<sup>Apotex</sup>

Suplement diety

- To preparat o szerokim spectrum działania – **ułatwia zasypianie, odpręża i relaksuje**
- Posiada **kompleksowy skład** i ma postać niebieskiej tabletki



# SEN<sup>Apotex</sup>


Suplement diety

## Spray

- Zawiera **melatoninę** w formie innowacyjnego aerozolu podjęzykowego
- **Skraca czas** potrzebny na **zaśnięcie**
- Ma wygodną formę aplikacji



# ALKOHOL



## niebezpieczny przy

# CUKRZYCY




**Jadwiga Przybyłowska**  
mgr nauk o żywieniu człowieka,  
dietyk

O przyczynach cukrzycy wiemy zaskakująco mało, biorąc pod uwagę dostępność informacji na ten temat. Równie niewielka jest nasza wiedza o możliwości wystąpienia powikłań cukrzycowych.



Regularne picie alkoholu przez osobę z cukrzycą wiąże się z nasileniem powikłań oraz ryzykiem ostrych spadków poziomu glukozy we krwi, hamuje on bowiem wytwarzanie i wydzielanie glukozy przez wątrobę, co sprzyja niedocukrzeniu (hipoglikemii). Chory na cukrzycę, będący pod wpływem alkoholu, może nie rozpoznać tych objawów, a bez doraźnej pomocy taki stan zagraża życiu. Okazjonalne można sobie pozwolić na spożywanie małych jego ilości (20 g dziennie w przypadku kobiet i 30 g przez mężczyzn) wraz z odpowiednim posiłkiem, ale nigdy na czczo.

#### Czy zachorowanie na cukrzycę zależy od nas?

Cukrzyca jest chorobą polegającą na zaburzeniu metabolizmu glukozy w organizmie. Najczęściej występującym na świecie jej rodzajem jest cukrzyca typu 2. Mimo iż jej przyczyną może być podłoże genetyczne, to czynniki takie jak otyłość (zwłaszcza brzuszna), nieprawidłowa dieta czy brak ruchu są kluczowe i prowadzą do rozwoju cukrzycy typu 2. Odpowiedź na pytanie zadane powyżej nasuwa się zatem sama – tak, na cukrzycę typu 2 przede wszystkim sami sobie „zapracowaliśmy”.

Choroba ta polega na zmniejszonej wrażliwości tkanek na insulinę, tzw. insulinooporność. Insulina to hormon wytwarzany przez trzustkę w celu regulacji ilości glukozy (cukru) we krwi. Trzustka, aby utrzymać w normie stężenie glukozy, musi produkować jej coraz więcej. Stopniowo ulega uszkodzeniu i w konsekwencji osoba chora musi przyjmować insulinę w zastrzykach. Z kolei rzadziej występująca cukrzyca typu 1 polega na pierwotnym, niedostatecznym wydzielaniu insuliny, przy zachowaniu normalnej wrażliwości tkanek na ten hormon. Jej przyczyną jest choroba autoimmunizacyjna, która diagnozowana jest na wczesnym etapie życia. Na ten typ cukrzycy nie mamy wpływu, ale także w tym przypadku bardzo ważne jest zapobieganie potencjalnym zaburzeniom towarzyszącym chorobie.

Współcześnie terapia cukrzycy obejmuje leczenie wszystkich zaburzeń związanych z chorobą, a nie tylko kontrolę poziomu cukru. Dąży się do normalizacji masy ciała, zwiększenia aktywności fizycznej, właściwej diety, leczenia częstych w cukrzycę zaburzeń lipidowych (podwyższony poziom cholesterolu i trójglicerydów), nadciśnienia tętniczego i innych chorób układu krążenia oraz utrzymywania glikemii w przedziale wartości możliwie najbardziej zbliżonym do niecukrzycowych.

#### Dieta osoby chorującej na cukrzycę to zdrowa dieta dla każdego

Zdrowa dieta w dużej mierze zapobiega wystąpieniu cukrzycy typu 2, ale może też spowalniać lub cofać jej rozwój, gdy już wystąpi. Zasada spożywania 4-6 mniejszych posiłków dziennie, nie podjadanie pomiędzy nimi, jedzenie przede wszystkim pełnoziarnistych produktów zbożowych, roślin strączkowych, świeżych warzyw i owoców, orzechów, ryb, chudego białego mięsa, odtłuszczonych przetworów mlecznych – to przecież proste, zdroworozsądkowe podejście do odżywiania, polecane praktycznie dla każdego. Rezygnacja ze słodzonych napojów, słodzenia cukrem i ograniczanie do minimum słodkich przekąsek – to także zasada, której lepiej jest się trzymać, aby zachować zdrowie na długie lata. Oczywiście w za-

leżności od stanu zaawansowania choroby zalecenia ogólne należy uściślić i dostosować do indywidualnych potrzeb.

#### Czy picie alkoholu jest całkowicie zabronione w diecie cukrzyka?

Długotrwałe i regularne spożywanie dużych ilości alkoholu jest niekorzystne dla każdego człowieka, ponieważ uzależnia i prowadzi do utraty kontroli nad życiem.

- 1 Picie alkoholu nie idzie w parze z aktywnością fizyczną, a wręcz przeciwnie, sprzyja otyłości (1 g alkoholu = 7 kcal). Nadmiar tkanki tłuszczowej, zwłaszcza brzusznej, który odzwierciedla niewłaściwy sposób odżywiania i brak aktywności fizycznej, są najsilniejszymi czynnikami ryzyka rozwoju cukrzycy typu 2.
- 2 Alkohol i otyłość brzuszna często wiążą się ze stłuszczeniową chorobą wątroby, nieprawidłowym poziomem cholesterolu i trójglicerydów we krwi oraz wzrostem ciśnienia tętniczego.
- 3 Regularne spożywanie alkoholu jest także główną przyczyną występowania przewlekłego zapalenia trzustki, któremu w połowie przypadków towarzyszy cukrzyca.
- 4 Alkohol wpływa toksycznie na komórki nerwowe i może prowadzić do uszkodzenia nerwów czyli neuropatii, która jest także jednym z poważniejszych powikłań cukrzycowych.
- 5 Nawet niewielkie stężenie alkoholu we krwi hamuje syntezę glukozy w wątrobie, co sprzyja niedocukrzeniu (hipoglikemia). Zaburza on także odczuwanie hipoglikemii i nasila działanie hipoglikemizujące insuliny, a więc tym bardziej prowadzi do niedocukrzenia.

Polskie Towarzystwo Diabetologiczne nie zaleca spożywania alkoholu przez chorych na cukrzycę – taką ogólną zasadę należy przyjąć. Indywidualnie, w zależności od kondycji, można uzgodnić z lekarzem diabetologiem bezpieczną, okazjonalną konsumpcję niewielkich jego ilości. Optymalnym trunkiem jest wytrawne wino, które ze względu na zawarte w nim polifenole (grupa antyoksydantów) może wpływać korzystnie na zmniejszenie ryzyka sercowo-naczyniowego. Bezpieczną dla cukrzyka ilością czystego alkoholu etylowego, którą może on sporadycznie spożyć, jest dawka nieprzekraczająca 20 g/dzień przez kobiety i 30 g/dzień przez mężczyzn. Warunkiem jest jednak prawidłowy poziom trójglicerydów i cholesterolu, brak neuropatii i trzustka wolna od stanu zapalnego. Chory powinien być poinformowany, że alkohol hamuje uwalnianie glukozy z wątroby i w związku z tym jego spożycie może sprzyjać rozwojowi niedocukrzenia. Z tego też względu nie powinien być on pity bez towarzyszącego mu posiłku. ♥

# Teraz BIOTEBAL w ATRAKCYJNEJ CENIE

## 3 tygodnie GRATIS\*



90 tabletek!  
Aż 25% taniej!\*

✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## 21 dni kuracji GRATIS!\*

## Biotebal – siła leku, której zaufały miliony!\*\*\*

**Biotebal (Biotinum).** Skład i postać: Tabletki. 1 tabletkę zawiera 5 mg biotyny. **Wskazania:** Niedobór biotyny. **Dawkowanie i sposób podawania:** Podanie doustne. Dawkowanie. Zwykle 5 mg na dobę. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą preparatu. **Ostrzeżenia i zalecane środki ostrożności:** Produkt należy stosować regularnie. Produkt leczniczy zawiera 111,50 mg sorbitolu (E 420) w każdej tabletkę. **Działania niepożądane:** W badaniach klinicznych stwierdzono pojedyncze przypadki zaburzeń żołądkowo-jelitowych i pokrzywki. Zgłaszanie podejrzewanych działań niepożądanych. Po dopuszczeniu produktu leczniczego do obrotu istotne jest zgłaszanie podejrzewanych działań niepożądanych. Umożliwia to nieprzerwane monitorowanie stosunku korzyści do ryzyka stosowania produktu leczniczego. Osoby należące do fachowego personelu medycznego powinny zgłaszać wszelkie podejrzewane działania niepożądane za pośrednictwem Departamentu Monitorowania Niepożądanych Działań Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych; Al. Jerozolimskie 181 C; 02-222 Warszawa; e-mail: ndl@urpl.gov.pl Działania niepożądane można zgłaszać również podmiotowi odpowiedzialnemu. **Podmiot odpowiedzialny:** Polfa Warszawa S.A. Pozwolenie na dopuszczenie do obrotu nr 14438 wydane przez MZ. Dodatkowych informacji o leku udziela: Polpharma Biuro Handlowe Sp. z o.o., ul. Bobrowiecka 6, 00-728 Warszawa; tel.: +48 22 364 61 00; faks: +48 22 364 61 02. www.polpharma.pl. Lek wydawany bez recepty. ChPL: 2019.03.15.

\* Kupując Biotebal 5 mg w opakowaniu 90 tabletek oszczędzasz 25% vs 3 opakowania Biotebalu 30 tabletek (od ceny ex-factory). W przypadku 3-miesięcznej kuracji to 3 tygodnie gratis.  
\*\* W drugim półroczu 2018 roku 3,6 mln kobiet powyżej 20 roku życia zadeklarowało, że użyło kiedykolwiek marki Biotebal, dane za okres 07/2018-12/2018, Kantar Polska.

# Intense Pulse Light



Zima to najlepszy czas, aby zrobić porządek ze skórą. W trakcie wakacji słońce, morska woda i wysokie temperatury wpływają na nią niekorzystnie, następstwem czego są pękające naczynka, przebarwienia, nasilające się objawy trądzikowe i niestety przyspieszone powstawanie zmarszczek. Bardzo dobre efekty terapeutyczne, minimalizujące te mankamenty naszej urody, uzyskać możemy dzięki zabiegowi Intense Pulse Light (IPL). Na czym polega ta metoda?

  
Marlena Balcerek  
manager  
Gabinetu Kosmetologii  
Twoje Zacisze

## ZAMYKANIE NACZYNEK IPL

IPL to metoda zamykania naczynek za pomocą włoskiego lasera. Energia, która jest przez niego emitowana, wchłania się przez hemoglobinę i zamienia w ciepło. Taka reakcja podnosi temperaturę krwi, co powoduje koagulację, czyli zlepiania się cząstek krwi, a później zniszczenie ściany naczynia krwionośnego. Pozostałości są naturalnie usuwane przez organizm, dzięki czemu naczynia krwionośne bledną, a z czasem zupełnie znikają.

Zabieg jest szczególnie polecany osobom, które borykają się z takimi problemami, jak trądzik różowaty czy charakterystyczne, drobne siateczki popękanych naczyń krwionośnych. Pomoże on też zmagającym się z trwałymi zaczerwienieniami czy rumieniami występującymi na skórze.

Niestety, zabieg ten nie jest jednak wskazany dla każdego. Jeśli cierpisz na choroby krwi, nowotwory skóry czy opóźnienie gojenia się jej, to taka metoda zamykania naczynek nie jest dedykowana dla Ciebie. Przeciwwskazaniami jest też opalenizna – nie można opalać się na dwa tygodnie przed i po zabiegu, a także okres ciąży i karmienia piersią. Z zabiegiem należy także poczekać, gdy jesteś w trakcie lub tuż po kuracji antybiotykami bądź z użyciem innych leków, które powodują wzrost wrażliwości na światło i leków obniżających krzepliwość krwi. Na kilka dni przed i po zabiegu nie należy stosować też aspiryny, która rozrzedza krew.

Chociaż przeciwwskazań jest sporo, to większości można łatwo uniknąć, a zabieg znacznie poprawi Twój wygląd i wydolność Twojego organizmu.

### Efekty:

- bładnienie i znikanie naczyń krwionośnych
- wygładzona struktura skóry

### Wskazania:

- drobne siateczki popękanych naczyń krwionośnych
- tendencja do zaczerwienień skóry i rumieni
- trądzik różowaty

### Przeciwwskazania:

- ciąża, okres karmienia piersią
- stosowanie leków powodujących wzrost wrażliwości na światło (np. antybiotyki)
- stosowanie antykoagulantów – leków obniżających krzepliwość krwi (np. Heparyna)
- stosowanie NLPZ (np. aspiryna)
- opalona skóra (2 tyg. przed i po zabiegu)
- zaburzenia krzepnięcia
  - choroby krwi
  - keloidy
- opóźnienie gojenia się skóry
  - nowotwory skóry
  - źle prowadzona cukrzyca

## TERAPIA ANTYTRĄDZIKOWA IPL

Światło emitowane przez IPL niszczy szybko namnażające się bakterie beztlenowe, odpowiedzialne za powstawanie zmian zapalnych w trądziku. Terapia ta to idealne rozwiązanie dla osób mających na uwadze szereg objawów niepożądaných, niszczących wątrobę i żołądek, jakie mają miejsce przy antybiotykoterapii.

Badania przeprowadzone w wielu ośrodkach na świecie wykazały, że leczenie systemem IPL daje trzy razy szybsze efekty, niż w przypadku tradycyjnych metod. Standardowa terapia opiera się na serii 5-8 zabiegów. Każdy z nich wykonuje się 1 raz w tygodniu, a wyraźne efekty widoczne są po zakończeniu terapii.

### Efekty:

- spłycenie zmarszczek
- poprawa jędrności i elastyczności skóry
- wyrównanie kolorytu skóry
- zmniejszenie rozszerzonych porów

### Wskazania:

- teleangiektazje
- trądzik różowaty
- rumień
- posłoneczne zmiany pigmentowe
- piegi
- przebarwienia potrądzikowe
- płytkie zmarszczki
- zmiany sprężystości skóry
- rozszerzone pory
- niejednorodny koloryt skóry

### Przeciwwskazania:

- ciąża
- opalenizna (min. miesiąc przed zabiegiem)
- samoopalacze
- kremy z retinolem
- leki i zioła światłouczulające
  - B-karoten
  - cukrzyca, bielactwo
- aktywna infekcja w miejscu wykonywania zabiegu
  - skłonności do bliznowacenia
  - aspiryna (1 tydzień przed zabiegiem)

### Efekty:

- ograniczenie zmian trądzikowych
- widoczna poprawa wyglądu skóry
- redukcja przebarwień po trądziku
  - poprawa gęstości skóry
  - zmniejszona widoczność porów skórnych

### Wskazania:

- zmiany ropne
- trądzik, którego nie można leczyć antybiotykiem

### Przeciwwskazania:

- ciąża, karmienie piersią
- choroby skóry (np. bielactwo, łuszczyca)
  - opryszczka
  - nadwrażliwość skóry na światło
  - nowotwory skóry
    - cukrzyca
    - epilepsja
  - implanty wewnątrz ciała
  - leczenie retinoidami (należy odstawić 6 miesięcy przed zabiegiem)
  - stosowanie steroidów lub kosmetyków zawierających hormony w okresie ostatnich 3 miesięcy

## FOTOODMŁADZANIE IPL

Intensywne światło IPL bez uszkodzania skóry, przenika przez nią i jest absorbowane przez hemoglobinę (rozszerzone naczynia, rumień) lub melaninę (przebarwienia). Światło IPL pobudza komórki, wskutek czego skóra rozpoczyna swój naturalny proces leczenia. Zabiegi skracają i przebudowują włókna kolagenowe, dzięki czemu skóra jest jędrniejsza, bardziej elastyczna, zmniejszają się rozszerzone pory i wygładzają drobne zmarszczki. Nie są one długie ani męczące, a bezpośrednio po ich zakończeniu można powrócić do normalnego trybu życia. ♥



## DEXERYL

### HIGIENA I PIELĘGNACJA SUCHEJ SKÓRY

dla całej rodziny



PRZYSTĘPNA  
CENA PRZY  
DŁUGOTRWALYM  
STOSOWANIU

25 LAT  
DOŚWIADZEŃ  
W LECZENIU  
SUCHEJ SKÓRY

TYLKO  
3 GŁÓWNE  
SKŁADNIKI



Krem oczyszczający do mycia  
Dermokosmetyk  
200 ml, 500 ml

Krem  
Wyrób medyczny  
50 g, 250 g, 500 g

REKLAMA

# Kompleksowa pielęgnacja ust zimą

Lidia Talma

Skóra ust jest kilkakrotnie cieńsza i delikatniejsza niż ta na pozostałej części twarzy, co czyni ją zdecydowanie bardziej wrażliwą i wymagającą. Nie występują w niej gruczoły łojowe, nie jest więc w naturalny sposób chroniona, dlatego o usta, szczególnie w chłodniejszym okresie, trzeba dodatkowo zadbać.

Zimą, ze względu na niskie temperatury, wiatr i liczne opady śniegu, delikatna skóra ust może pękać i łuszczyć się. Spierzchnięte wargi nie tylko wyglądają nieładnie, ale również szczypią, bolą i powodują dyskomfort. W trudnym dla skóry okresie chłódów powinniśmy szczególnie troskliwie dbać o nasze usta. Odpowiednie zabiegi pielęgnacyjne i przestrzeganie na co dzień kilku prostych zasad, pomogą nam ochronić ich bardzo cienką i wrażliwą skórę przed niekorzystnym działaniem czynników atmosferycznych. Jak dbać o usta zimą, aby zawsze wyglądały pięknie i ponętnie?

## Jak dbać o usta?

Odpowiednie nawilżenie, odżywienie i natłuszczenie ust to podstawa, jeśli chodzi o ich ochronę przed wiatrem i mrozem, a także suchym powietrzem w pomieszczeniach. Duże znaczenie ma nakładanie na wargi warstwy ochronnej, np. pomadki, przed każdym wyjściem z domu. Starajmy się wybierać produkty o jak najbardziej

naturalnym składzie, bez sztucznych dodatków oraz substancji konserwujących. W składzie szukajmy olejów i masłó roślinnych takich jak: masło shea, kakaowe, oleju z oliwek, kokosowego, jojoba, z migdałów czy z kiełków pszenicy.

Bardzo korzystnie na kondycję naszych ust wpłyną witaminy A i E, które głęboko odżywiają delikatną skórę i zabezpieczają ją przed nadmiernym wysychaniem i pękaniem. Dobroczynne działanie zapewni także aloes oraz łagodzące ziołowe wyciągi z rumianku, nagietka czy arniki.

## Czy peeling ust to dobry pomysł?

Peeling ust wykonany raz, a nawet dwa razy w tygodniu, to zawsze dobry pomysł – znacząco poprawi on wygląd warg. Będą delikatne, miękkie, a dodatkowo pozbędziemy się suchych skórek. Dobrze sprawdzają się gotowe peelings, ale możemy też sami przygotować taki zabieg domowym sposobem.

Maseczki do peelingu ust zawierają niewielkie i bardzo delikatne drobinki ścierające lub naturalne wyciągi roślinne, które pomagają pozbyć się zrogowaciałego naskórka. Należy pamiętać, że po tego typu zabiegach bezwzględnie trzeba nałożyć na wargi balsam lub maseczkę nawilżającą. Najlepiej wykonywać je wieczorem, a usta po nocnym wypoczynku będą miękkie i gotowe na kolejny zimny dzień.

Zimą wcale nie jesteśmy skazani na popękaniu i spierzchnięciu ust. Odpowiednia pielęgnacja ochroni je i zapewni piękny wygląd każdego dnia.

## Regenerująco-odżywcza maseczka miodowo-oliwkowa

### Składniki:

1 łyżeczka naturalnego miodu  
1 łyżeczka oliwy z oliwek

### Przygotowanie:

W małym naczyniu wymieszaj składniki. Nałóż mieszaninę na usta lekko masując. Po 10 minutach zmyj maseczkę letnią wodą. Zabieg warto powtarzać raz w tygodniu, a usta nabiorą ładnego koloru.

## Nawilżająca maseczka z ogórka i oleju rzepakowego

### Składniki:

4 plasterki ogórka  
1 łyżeczka oleju rzepakowego

### Przygotowanie:

Plasterki ogórka zetrzyj drobno. Dodaj olej rzepakowy, który jest bogaty w witaminy E, K i A. Wymieszaj składniki i nałóż na usta grubą warstwę maseczki. Po ok. 15 minutach usuń jej nadmiar wacikiem. Ogórek, który składa się w dużej mierze z wody, doskonale nawilży usta i sprawi, że będą wyglądały świeżo.

## Odżywcza maseczka z mango

### Składniki:

1 łyżeczka dojrzałego owocu mango  
2 krople olejku migdałowego  
2 krople soku z cytryny  
1 kapsułka witaminy A-E

### Przygotowanie:

Mięsz owoc mango rozetrzyj na drobną papkę, dodaj olejek migdałowy i krople cytryny. Delikatnie połącz składniki dodając na koniec witaminę A-E, wyciskając ją z rozciętej wcześniej kapsułki. Nałóż maseczkę na wargi masując je kolistymi ruchami. Po około 15 minutach zmyj usta letnią wodą i gotowe. W sezonie zimowym powtarzaj zabieg 2 razy w tygodniu.

## Domowe maseczki do ust

## Cukrowy peeling do ust

### Składniki:

1 łyżeczka białego cukru ziarnistego  
1 łyżeczka olejku jojoba  
1 kropla olejku ze słodkich migdałów

### Przygotowanie:

Do miseczki wsyp cukier i wymieszaj z olejkami. Peeling nakładaj na usta delikatnie je masując – zacznij od środka warg i kontynuuj ku ich kącikom. Po kilku minutach zmyj nadmiar kosmetyku i nawilż usta wcześniej przygotowaną maseczką. W okresie zimowym peeling możesz powtarzać raz lub dwa razy w tygodniu, jeśli zajdzie taka potrzeba. Olejek jojoba ma właściwości wygładzające i zawiera witaminę młodości – E.

## Domowe peelings do ust

## Kawowy peeling do ust

### Składniki:

1 łyżka kawy grubo mielonej  
1 łyżeczka miodu naturalnego  
odrobina oleju kokosowego

### Przygotowanie:

Do małego naczynia wsyp kawę i dodaj miód oraz odrobinę oleju kokosowego. Wymieszane składniki odstaw na 30 minut. Po tym czasie nałóż przygotowany peeling na oczyszczone usta delikatnie masując wargi. Po kilku minutach zmyj je wodą i nawilż balsamem lub maseczką.

## Kakaowy peeling do ust

### Składniki:

1 łyżeczka masła kakaowego  
1 łyżka ciemnego cukru trzcinowego  
2 krople wyciągu z nagietka

### Przygotowanie:

Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj. Gdy już otrzymasz jednolitą masę nałóż peeling na usta masując je kilka minut. Po zmyciu ciepłą wodą odzyskają swój naturalny blask.



## BLISTEX INTENSIVE – BALSAM DO UST

**Składniki aktywne:** alantoina, kamfora, oliwa z oliwek, masło shea.  
**Działanie:** przyspiesza gojenie oraz intensywnie nawilża i regeneruje skórę ust oraz uśmierza ból. Lekka konsystencja ułatwia aplikację, nie powodując dodatkowych podrażnień. Polecany do pielęgnacji ust spierzchniętych i popękanych, a także dla osób cierpiących na opryszczkę wargową. Zawiera filtr SPF 10.  
Producent: Blistex Inc.

## BLISTEX CONDITIONER – BALSAM DO UST

**Składniki aktywne:** wyciąg z liści aloesu, oliwa z oliwek, olej z pestek winogron, aloes, witamina E.  
**Działanie:** głęboko odżywia i wygładza powierzchnię skóry ust, łagodząc podrażnienia. Zapobiega wysuszeniu i pękaniu ust, zapewniając im skuteczną ochronę. Polecany do codziennej pielęgnacji, nawilżania i odżywiania skóry ust. Zawiera filtr SPF 15.  
Producent: Blistex Inc.

Pełna oferta balsamów Blistex: [www.blistex.com.pl](http://www.blistex.com.pl)

# NIE MARNUJEMY ZYWNOŚCI

nie tylko od święta

Maciej Jamsz

Zbliżają się święta Bożego Narodzenia. Przed nami okres przygotowań – szykowania prezentów i przygotowywania potraw na świąteczny stół. Szal przedświątecznych zakupów coraz częściej jest konfrontowany z narastającym problemem marnowania żywności.

Problemem jest globalny. We współczesnym świecie stale istnieje przepaść pomiędzy społeczeństwami opływającymi w dostatek i posiadającymi nadpodaż dóbr konsumpcyjnych a krajami rozwijającymi się, w których znaczna część społeczeństwa żyje w ubóstwie i cierpi głód. Według danych podanych przez FAO (Organizację Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa) na całym świecie z powodu niedożywienia wciąż cierpi 795 mln ludzi. W samym tylko Haiti tę liczbę szacuje się na ok. 5,7 mln osób. Na głód cierpią społeczeństwa Afryki równikowej i subsaharyjskiej, w krajach azjatyckich – w tradycyjnie biednym Bangladeszu, ale też w takich gigantach gospodarczych jak Indie i Chiny, w których liczbę osób egzystujących na granicy głodu szacuje się na ok. 195 mln i 134 mln osób. Także w bogatej Europie problem niedożywienia ubogich warstw społecznych nie został do końca wyeliminowany.

## Regulacje prawne

W sierpniu tego roku prezydent Andrzej Duda podpisał długo wyczekiwaną ustawę o przeciwdziałaniu marnowaniu żywności przez dystrybutorów żywności. Nakłada ona na firmy handlowe obowiązek zawarcia umowy z organizacją pozarządową, skutkującą nieodpłatnym przekazywaniem produktów żywnościowych na cele charytatywne. Ma to zapobiec wyrzucaniu pełnowartościowej żywności nietrafiającej do sprzedaży ze względu na wady opakowania, wyglądu, zbliżającą się datę minimalnej trwałości lub upływ terminu przydatności do spożycia.

Zaistnienie tej regulacji prawnej zwraca jednocześnie uwagę na problem marnowania żywności w naszym kraju. Z jednej strony podnosi się co prawda świadomość odpowiedzialnego zakupu i przetwarzania żywności, z drugiej zaś jako społeczeństwo nadal sytuujemy się w europejskiej czołówce marnującej jedzenie. Według danych przytoczonych przez Federację Polskich Banków Żywności, co roku w naszym kraju wyrzuca się ok. 9 mln ton jedzenia, z czego konsumenci detaliczni odpowiedzialni są za ok. 2 mln ton, czyli ponad 62 tysiące TIRów, a pozostała część pochodzi z handlu, gastronomii i firm cateringowych. Niestety, wyrzucanie żywności ma u nas tendencję wzrostową. W 2018 roku 42% ankietowanych Polaków przyznało się do marnowania pożywienia – pocieszający jest tylko fakt uznania w tym swojej niefrasobliwości.

## Co marnujemy?

Najoczęściej wyrzucamy pieczywo, co jest absolutnym zaprzeczeniem staropolskiego zwyczaju szanowania chleba, następnie artykuły świeże – owoce, wędliny, warzywa, a z nabiału jogurty. Według badań prowadzonych przez CBOS najczęściej osób przyznających się do wyrzucania żywności wywodziło się ze środowisk uczniowskich i studenckich oraz specjalistów i kadry kierowniczej. Najniższy odsetek występował u osób w wieku emerytalnym, chorych, z wykształceniem podstawowym i średnim, określających swoje dochody jako niskie.

## Ekonomia głupcze

Najskuteczniejszym argumentem, by nie marnować jedzenia, są zatem finanse. Należy uzmysłowić sobie, że za wyrzucone jedzenie musieliśmy wcześniej zapłacić. I tak, jeżeli przyjmiemy kwotę 100 zł, którą hipotetycznie wydaliśmy na owoce, łatwo wyliczyć, że wyrzucając statystycznie prawie 46% z nich kosztuje nas to 46 zł...

Inne sposoby wymagają konsekwencji i pomysłu na zakupy. Po pierwsze, nie róbmy ich „na głodniaka”, wtedy zawsze kupujemy

więcej niż potrzeba. Przygotujmy wcześniej listę produktów, które są nam potrzebne. Nie kupujmy niczego „na zapas”, jakby za chwilę miała nastąpić klęska żywiołowa. Nie dajmy się omamić strachem niehandlowej niedzieli.

## Mądre zakupy

Uważajmy na promocje – po co kupować więcej i taniej skoro tyle nie potrzebujemy? W miarę możliwości wybierajmy mniejsze opakowania, szczególnie tych produktów, które szybko tracą świeżość po otwarciu. Nie kupujmy kilograma wędlin, które i tak są zawsze dostępne, a nabyte na bieżąco zachowują walor świeżości. Zwracajmy też uwagę na jakość towarów i termin ich przydatności do spożycia.

## Przetwarzajmy żywność

Panie domu starszego pokolenia były mistrzyniami wykorzystywania wszystkich produktów w kuchni: z ugotowanych w nadmiarze ziemniaków powstawały kluski, można je było też przysmażyć, podobnie jak kromkę chleba, która obtoczona w jajku na patelni stała się znakomitym tostem. Z mięsa rosółowego powstawał farsz do naleśników lub pierogów, z wysuszonych bułek – bułka tarta, a nadmiar kupionych jabłek łądował w kompiecie lub racuchach.

## Właściwie przechowujemy

Nadal sporo żywności jest wyrzucanej z powodu złego przechowywania, mimo że współczesne lodówki dają komfort w tym względzie. Produkt wystarczy zabezpieczyć przed wysuszeniem i ułożyć na dedykowanej półce lub w szufladzie. Ponadto kuchenne zamrażarki dają możliwość przedłużenia świeżości większości żywności – trzeba tylko przygotować porcje i je zamrozić! Dobrze jest zrobić mały remanent przed planowanymi większymi zakupami, by wykorzystać posiadane już produkty.

## Chrońmy Ziemię

To nie tylko modne hasło. W procesie produkcji żywności zużywa się też energię, wodę, a podczas jej dystrybucji paliwo. Według danych przytoczonych przez Dorotę Jezierską, Wiceprezes Zarządu Federacji Polskich Banków Żywności, do produkcji kanapki z serem zużywa się 90 litrów wody, jedno jabłko to 70 litrów, a przy produkcji wyrzucanej żywności zużywa się 250 mln litrów wody, czyli 14-krotną objętość wszystkich polskich jezior. Jeżeli do tego dodamy ilość metanu i dwutlenku węgla, które są emitowane do atmosfery zarówno w procesie produkcji jak i utylizacji, to uzyskamy wartość porównywalną z emisją gazów z produkcji przemysłowej całej Unii Europejskiej. ♡



# BEZGLUTENOWA MAKA

– którą wybrać?



Jadwiga Przybyłowska  
mgr nauk o żywieniu człowieka,  
dietetyk

Osoby ze zdiagnozowaną celiakią nie mogą spożywać nawet małych ilości glutenu, dlatego powinny wybierać artykuły oznaczone symbolem przekreślonego kłosa na opakowaniu.

Eliminacja produktów zawierających gluten wymaga uważności, ponieważ może on być obecny nawet tam, gdzie się go nie spodziewamy, np. soczewica lub kukurydza, mimo iż w swoim składzie nie zawierają glutenu, mogą być nim zanieczyszczone. Najczęściej są to jednak tylko ilości śladowe, które nie przeszkadzają osobom na dietach niskoglutenu.

**M**ożliwość wyboru wartościowych odżywczo mąk bezglutenowych jest wiele. Warto zwrócić uwagę na częstsze wykorzystanie komosy ryżowej, która jest niezwykle bogata w wartościowe składniki.

## Czym zastąpić mąkę pszenną i żytnią?

Białka glutenowe to mieszanka białek roślinnych występująca w ziarnie pszenicy i jej odmianie – orkisz, a także w ziarnie żyta i jęczmienia. Owies także zawiera gluten, ale o innym składzie i jest on tolerowany przez część osób z celiakią. Białka glutenowe posiadają właściwości sklejające, co sprawia, że wyrabiane ciasto jest zwarte i elastyczne. Na początku nie jest łatwo przestawić się na wypieki z mąk bezglutenowych, ale dla chcącego nic trudnego.



Najłatwiej jest chyba zaadoptować do celów kulinarnych **mąkę owsianą**. W warunkach domowych można przygotować ją samodzielnie mieląc płatki owsiane. Ma podobne właściwości do mąki pszennej, ale jest bardziej krucha i cięższa. Dla tych, którym nie służy nawet najmniejsza ilość glutenu, konieczna będzie mąka owsiana z certyfikatem bez glutenu.



Z diety bezglutenowej najczęściej kojarzy się **mąka kukurydzana**, która posiada charakterystyczną, żółtą barwę i neutralny, delikatny smak. Jej zaletą jest niska cena, ale też niezbyt imponująca wartość odżywcza. Charakteryzuje się wysokim indeksem glikemicznym – po jej spożyciu następuje gwałtowny wyrzut insuliny do krwi. Z tego powodu nie zaleca się jej osobom odchudzającym się i chorym na cukrzycę. Mąka kukurydziana może służyć jako dodatek do wypieków, można łączyć ją z innymi mąkami.



Chleb z **mąki lub kaszy gryczanej** jest smaczną i odżywczą alternatywą dla tradycyjnego pieczywa pszennego i żytniego. Do mąki gryczanej dobrze jest dodać nieco mąki jaglanej lub ryżowej, aby złagodzić jej charakterystyczny smak.



**Quinoa**, czyli **komosa ryżowa**, to bardzo cenna roślina, zaliczana do grona super żywności. Mąka ze zmieszanych ziaren komosy ryżowej jest bezglutenowa, zawiera pełnowartościowe białko, witaminy z grupy B i wiele cennych składników mineralnych, takich jak np. wapń, magnez, cynk, żelazo. Gruboziarnista struktura i delikatnie orzechowy posmak sprawiają, że mąka quinoa doskonale nadaje się do wszelkiego rodzaju panierek oraz ciekawych interpretacji tradycyjnych przepisów. Nie trzeba dodawać, że jest idealna do domowego pieczywa wypiekanego na zakwasie. ♥

## Czym jest celiakia?

Celiakia, czyli inaczej choroba trzewna, to trwała glutenowa enteropatia jelita cienkiego. Innymi słowy jest to autoimmunologiczna choroba o podłożu genetycznym, charakteryzująca się trwającą całe życie nietolerancją glutenu, białka zapasowego zawartego w zbożach (pszenicy, żywie, jęczmieniu, owsie). Działający toksycznie na organizm chorego gluten prowadzi do zaniku kosmków jelita cienkiego, wypustek błony śluzowej, które zwiększają powierzchnię go, wypustek błony śluzowej, które zwiększają powierzchnię jelita i są odpowiedzialne za wchłanianie składników odżywczych. W efekcie wchłanianie pokarmu jest upośledzone, co prowadzi do wystąpienia różnorodnych objawów klinicznych. Jedyną metodą leczenia celiakii jest stosowanie przez całe życie ścisłej diety bezglutenowej.



# CURRY

Marta Nowacka

– idealny pomysł na rozgrzewający obiad zimową porą

Z czym kojarzy się nam curry? Kiedy słyszymy tę nazwę z pewnością na myśl najszybciej przychodzi nam orientalna mieszanka przypraw rodem z Indii. Ale curry to także cała gama rozgrzewających dań o charakterystycznym smaku orientu, a dokładniej sposób przyrządzania potraw kuchni indyjskiej, znany w wielu krajach południowo-wschodniej Azji – to warzywa, ryby, mięso, ser i/lub inne składniki w gęstym, aromatycznym sosie. Przygotowuje się je na ostro albo w łagodniejszej wersji, z mięsem lub wegetariańskie. Dania curry, w rozmaitych odstonach, są znane i uwielbiane na całym świecie!



## Tajska zupa kokosowa z krewetkami i czerwonym curry

Wyrazista i rozgrzewająca zupa z orientalną, tajską nutą. Łączy smak krewetek i pikantnego curry ze słodkawym kokosem i aromatyczną kolendrą. Zachwyci nie tylko smakiem, ale i kolorem. A do tego robi się ją niezwykle szybko!

### Składniki:

- 250 g krewetek
- 200 g mieszanki owoców morza (może być mrożona)
- 400 ml mleczka kokosowego
- 1,5 l bulionu warzywnego lub drobiowego
- 2 łyżki sosu rybnego
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1,5 łyżki czerwonej pasty curry
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 2 szalotki
- 2 ząbki czosnku
- 2 trawy cytrynowe
- 300 g pieczarek
- 100 g zielonej fasolki szparagowej (mrożonej)
- 2 marchewki
- 1 łyżka startego imbiru
- 1 limonka
- 1 papryczka chilli
- 1 pęczek kolendry
- 1 pęczek szczypiorku (najlepiej od cebuli dymki)

### Sposób przygotowania:

Rozgrzej olej w dużym garnku, dodaj posiekane drobno szalotki, czosnek i trawę cytrynową (tylko białą, miękką część) i duś do miękkości. Dodaj pastę curry, imbir oraz mleczko kokosowe i wymieszaj. Gdy pasta całkowicie się rozpuści zalej wszystko bulionem, dodaj sos rybny i sojowy i doprowadź do wrzenia. Do zupy dodaj pokrojoną na mniejsze cząstki fasolkę, pieczarki w plasterkach i marchewkę w słupkach. Gdy zaczynają mięknieć dorzuć krewetki wraz z mieszanką owoców morza, pokrojoną drobno papryczkę i zagotuj. Na sam koniec dodaj posiekaną kolendrę, szczypiorek oraz sok z limonki i podgrzewaj jeszcze przez chwilę. Podawaj z makaronem ryżowym.

## Czy wiesz, że...

W Indiach kompozycja przypraw, podobna w składzie do znanej u nas mieszanki *curry*, nazywana jest *garam masala*. Przygotowuje się ją w każdym domu inaczej i każdy ma tam swój przepis – może zawierać od 5 do nawet 50 składników, stąd różnice w smaku. Co istotne, jest ona tam przyrządzana na bieżąco, ucierana w moździerzu za każdym razem ze świeżych składników. Ich dobór zależy od potrawy, ale też osobistych upodobań, a najczęściej spotykanymi składnikami są: kurkuma (nadająca mieszance charakterystyczny żółty kolor), kolendra, kumin, imbir, gorczyca, chilli i czarny pieprz. Możliwe komponenty mieszanki to także np.: kardamon, czosnek, gałka muszkatołowa, cynamon i goździki, ale możemy znaleźć ich o wiele więcej (papryka, ziele angielskie, lubczyk, kozieradka, kminek czy anyż).



## Chicken curry, czyli kurczak w kremowym sosie

Klasyka gatunku orientalnej kuchni, czyli pyszne, indyjskie danie z kurczakiem w roli głównej, w kremowym, gęstym sosie curry na ostro. To prosty przepis na szybki obiad!

### Składniki:

- 400 g piersi z kurczaka
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki przyprawy curry
- 1 papryczka chilli lub chilli w proszku
- 1/2 łyżeczki pieprzu cayenne
- 1 łyżeczka startego (lub sproszkowanego) korzenia imbiru
- 200 ml śmietany 30% (lub pół na pół z mleczkiem kokosowym)
- 1 limonka
- 1/2 łyżeczki brązowego cukru
- olej
- sól, pieprz do smaku

### Sposób przygotowania:

Kurczaka umyj, oczyść i pokrój w małe kawałki, posyp solą i pieprzem. Przygotuj marynatę – połącz posiekany drobno czosnek, papryczkę chilli i imbir, dodaj otartą skórkę limonki i wyciśnięty z niej sok oraz 2 łyżki oleju. Dodaj ją do kurczaka i odstaw na 15 min. do lodówki. Na patelni rozgrzej olej i zeszklij na nim posiekaną cebulę. Dodaj zamarynowanego kurczaka wraz z marynatą i smaż na złoty kolor mieszając, by nie przypalić składników. Zmniejsz ogień, dodaj curry i cukier, podsmażaj przez minutę, a następnie dolej śmietankę i duś przez kilka minut często mieszając. Dopraw do smaku pieprzem cayenne i solą. Potrawa jest gotowa, gdy sos zgęstnieje. Kurczak curry najczęściej jadany jest na gorąco z ryżem, ale można podawać go też np. z chlebami naan lub ziemniakami pieczonymi z odrobiną oliwy i soli morskiej. Znajdź swoje ulubione zestawienie!

## Curry z soczewicą i warzywami

Wegetariańskie i aromatyczne danie, odmiana tradycyjnego curry z dodatkiem mięsa mielonego. Znajdziesz tu wszystko, co niezbędne dla pełnowartościowego, szybkiego w przygotowaniu posiłku: sporo warzyw, białko z soczewicy i wyraziste przyprawy.

### Składniki:

- 200 g czerwonej soczewicy
- 2 marchewki
- 200 g pieczarek
- 2 garście szpinaku
- 1 puszka krojonych pomidorów
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka przyprawy curry
- 2 łyżki oleju
- sok z limonki
- kolendra
- sól, pieprz do smaku

### Sposób przygotowania:

Soczewicę ugotuj w garnku z dodatkiem curry. Pokrojone w kostkę cebulę i posiekany czosnek zeszklij na rozgrzanym oleju. Następnie dodaj pieczarki oraz marchewki pokrojone w półplastry i smaż przez chwilę, po czym dodaj szpinak w liściach. Podlej warzywa odrobiną wody i duś przez kilka minut na małym ogniu, pod przykryciem. Dodaj pomidory z puszki, posiekaną kolendrę i sok z limonki oraz ugotowaną soczewicę, wymieszaj i dopraw do smaku. Trzymaj na małym ogniu do czasu, aż sos zgęstnieje. Podawaj na ciepło w głębokich miseczkach, najlepiej z ryżem i jogurtem naturalnym.

## Czy wiesz, że...

Soczewica to dobra alternatywa dla mięsa pod względem zawartości białka (100 g soczewicy to ok. 10 g białka), jednak nie jest ono pełnowartościowe, dlatego zestawiamy ją z produktami uzupełniającymi (np. ziemniaki czy ryż lub inne zboża).



# CZY dieta bezmięsna jest zdrowa?



Jadwiga Przybyłowska  
mgr nauk o żywieniu człowieka,  
dietetyk



Dieta bezmięsna to wegetarianizm w wersji podstawowej. Sama nazwa wegetarianizm wywodzi się z łacińskiego słowa *vegetabilis* i oznacza roślinny, mimo spożywania przez wegetarian produktów mlecznych i jaj. Dieta oparta wyłącznie o produkty roślinne to dieta wegańska. Zarówno dieta bezmięsna, jak i wyłącznie roślinna, są dietami zdrowymi na każdym etapie życia, ale pod warunkiem przestrzegania kilku bardzo ważnych zasad.

## Jakie są motywacje wyboru diety wegetariańskiej?

Pobudki religijno-filozoficzne to najstarsza przyczyna unikania spożywania mięsa. W kulturze Indii wysoką pozycję etyczną i filozoficzną zajmuje prastara tradycja jogi oraz wiara w reinkarnację. Jest to filozofia związana z niepozbywaniem życia innych istot, z którą łączy się też buddyjska ścieżka rozwoju duchowego. W dążeniu do poszerzania świadomości, spożywanie mięsa jest postrzegane jako przeszkoda, która odbiera zdrowie i spokój umysłu.

Rezygnacja z jedzenia mięsa praktykowana była wśród filozofów greckich z kręgu Pitagorasa, a później przez wiele wybitnych postaci ze świata filozofii i kultury, jak Platon czy Leonardo da Vinci. W religii chrześcijańskiej już w pierwszej księdze Starego Testamentu (I Księga Mojżeszowa, 1.29) Bóg mówi do pierwszych ludzi: *Oto daję wam wszelką roślinę wydającą nasienie na całej ziemi i wszelkie drzewa, których owoc ma w sobie nasienie: niech będzie dla was pokarmem.* Post, modlitwa i jałmużna to najwyższe cnoty chrześcijanina dążącego do osiągnięcia skupienia, które przywraca prostotę myśli, woli i serca, dzięki czemu może spotkać się w swoim wewnętrznym „ja” z Bogiem.

Posty, czyli głodówki lecznicze, stały się obecnie bardzo popularne poprzez dietę dr Ewy Dąbrowskiej, a wcześniej praktykowane przez niemieckiego lekarza Maxa Gersona. Aspekty zdrowotne niejedzenia mięsa to także nasza najnowsza historia, czyli utrata zaufania do jakości mięsa, choroby cywilizacyjne oraz ekologia.

## Różnorodność składników jest fundamentem zdrowej diety wegetariańskiej i wegańskiej

Bazą diety wegańskiej powinny być produkty strączkowe, czyli różnorodne odmiany fasoli, grochu, w tym cieciora (biały groch), soczewica, soja czy bób. Mają one podobną kaloryczność do mięsa i są zarówno dobrym źródłem węglowodanów (skrobi), jak i białka. Ponieważ nie jest to białko pełnowartościowe, czyli takie, które zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy, dietę należy różnicować i łączyć ze sobą różne białka roślinne, które znajdziemy też m.in. w orzechach, nasionach i mniej oczywistych produktach, takich jak warzywa liściaste. Do tego, jako źródło węglowodanów, powinniśmy dołączyć pełnoziarniste produkty zbożowe w postaci kasz, makaronów, ryżu czy pieczywa.

Produkty zbożowe także zawierają białko – dzięki takiemu zróżnicowaniu osiągamy pełnowartościowy skład białek w diecie. Błędem jest stosowanie soi jako głównego zamiennika białka mięsnego i mlecznego. Soja zawiera dużo fitoestrogenów i w nadmiarze może wpływać na gospodarkę hormonalną. Jest również jednym z głównych alergenów.

Przy zachowaniu różnorodnych źródeł białek w diecie weganina nie ma żadnych obaw co do ich pełnowartościowego składu. W diecie wegetariańskiej jest łatwiej o pełnowartościowe białko, ponieważ jego dobrym źródłem jest mleko i jego przetwory. Ci, którzy jedzą ryby i jajka, mają jeszcze łatwiejsze zadanie.

## Wapń, magnez, żelazo, witamina D i B12 w diecie bezmięsnej

W przypadku **wapnia** ważne jest nie tylko jego codzienne spożycie, ale także dystrybucja w organizmie, a więc wchłanianie w jelicie cienkim i wbudowywanie wapnia do kości i zębów. Nie jest konieczne spożywanie mleka i produktów mlecznych, żeby dostarczyć organizmowi wystarczającą ilość tego pierwiastka. Znajdziemy go też m.in. w warzywach zielonych i strączkowych, orzechach, migdałach, nasionach, w tym maku, morelach suszonych, figach, komosie ryżowej, amarantusie. Dla poprawy wchłaniania wapnia ważne jest regularne spożywanie zielonych warzyw (chlorofil) i zapewnienie

w diecie dobrych źródeł **magnezu** (występującego m.in. w produktach pełnoziarnistych, nasionach, orzechach).

Nośnikiem niezbędnym do transportu wapnia przez ścianę jelita do krwi jest **witamina D**, ale w aktywnej postaci, czyli związku 25-(OH)D o nazwie cholekalcyferol. Przy niedoborach witaminy D, wchłanianie wapnia z jelita cienkiego do krwi będzie upośledzone. Najlepszym źródłem witaminy D3, czyli tej postaci o najwyższej biodostępności, są produkty pochodzenia zwierzęcego. Roślinna witamina D to ergokalcyferol, czyli postać D2, której źródłem są grzyby np. borowiki, kurki, pieczarki, boczniki, ale też chlorella, spirulina. Nie są to jednak wystarczające źródła ze względu na jej słabą biodostępność. Jest jednak wyjątek i można pozyskiwać roślinną witaminę D3 z porostów. Podstawowym źródłem witaminy D powinna być synteza skórna, ale z badań populacyjnych wiadomo, że jej niedobory w krajach Europy Środkowej są bardzo powszechne, więc przynajmniej w okresie jesienno-zimowym suplementacja jest wskazana. Dla optymalnej dystrybucji witaminy D w organizmie potrzebna jest obecność **witaminy K2**. W Japonii jest ona spożywana z potrawami zawierającymi sfermentowaną soję (natto). Część witaminy K jest wytwarzana przez bakterie jelitowe w jelicie grubym, ale przy stosowaniu antybiotyków proces ten jest hamowany. Dlatego warto ją przyjmować razem z D3.

Aby zwiększyć przyswajanie **żelaza**, które wchłania się gorzej ze źródeł roślinnych, niezbędne są warzywa i owoce jako źródła **witaminy C**. Popijanie posiłków herbatą hamuje wchłanianie żelaza z produktów roślinnych, korzystniej jest zatem pić ten napój między posiłkami.

Dieta bezmięsna to także potencjalny niedobór ważnej witaminy z grupy B, czyli **B12**. Występuje ona w produktach pochodzenia zwierzęcego: mięso i podroby, mleko, jajka, dlatego w diecie wegańskiej konieczna jest jej suplementacja. Wiele badań wskazuje, że także w diecie wegetariańskiej, gdzie w jadłospisie występują jaja i produkty mleczne, dochodzi do niewystarczającego spożycia tej witaminy. Niewielkie ilości witaminy B12 są wytwarzane przez florę bakteryjną jelita grubego, ale nie są one wystarczające do prawidłowego funkcjonowania organizmu. ♥



# Domowe sposoby na NIESTRAWNOŚĆ



Większość z nas uwielbia jeść. Długie zimowe wieczory to idealna pora na spotkania z rodziną i znajomymi przy kolacji. Imprezy okolicznościowe i święta to czas, w którym zazwyczaj spożywamy więcej, a na stołach przeważają tłuste i ciężkostrawne potrawy. I tu właśnie mogą pojawić się problemy trawienne, związane zazwyczaj z niestrawnością.

Lidia Talma

Samo słowo niestrawność pochodzi z języka łacińskiego (*dys - zły, peptin - trawienie*) i jest jednym z tych problemów, którym mogą towarzyszyć dość nieprzyjemne objawy. Możemy odczuwać silny ból górnych okolic brzucha, tzw. nadbrzusza. Ponadto nudności, odbijanie, zgaga, wzdęcia, zaparcia czy biegunki. Jeśli niestrawność nie jest przewlekła i są podstawy, by założyć, że nie jest ona objawem długo trwającego stresu, możemy sami spróbować zwalczyć jej objawy.

Jak można złagodzić nieprzyjemne dolegliwości niestrawności domowymi sposobami? Zacznijmy od przejścia na lekkostrawną dietę. Unikajmy wszelkich używek - kawy, alkoholu i papierosów. Skorzystajmy z naparów z ziół i innych domowych sposobów, które wspomogą nasze trawienie i przyniosą ulgę.

## Rumianek pospolity

Drobne kwiaty rumianku znamy chyba wszyscy. Ta aromatyczna roślina bywa często spotykana w ogrodach i na polach. Od dawna jest wykorzystywana w ziołolecznictwie i kosmetyce. Zioło zawiera w swoim składzie: olejek eteryczny, flawonoidy, fenolokwasy,

związki śluzowe, sole mineralne, witaminy i cholinę, która jest składową lecytyny i sfingomieliny (w organizmie człowieka występuje w tkance nerwowej i w mózgu). Ma między innymi właściwości przeciwalergiczne, przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i przeciwskurczowe.

Rumianek może być stosowany zewnętrznie (wspomaga gojenie się ran) oraz wewnętrznie przy zakażeniach przewodu pokarmowego oraz przy problemach związanych z niestrawnością i zaparciami. Herbatka z rumianku (1 płaska łyżeczka zioła zalana przegotowaną wodą na ok. 3-5 minut) zalecana jest po każdym ciężkostrawnym posiłku.



## Koper włoski

Fenkuł włoski uprawiany jest w wielu rejonach świata, w tym w Polsce. Ziele wykorzystywane jest w kosmetyce, ziołolecznictwie, kuchni oraz jako roślina ozdobna. Koper ma działanie wykrztuśne, przeciwzapalne, przeciwskurczowe, wiatropędne i pobudzające wydzielanie żółci i soku żołądkowego. Używany jako przyprawa wzbogaca smak wielu potraw, m.in.: mięsa, ryby, sosu czy sera. Roślina może być stosowana samodzielnie, np. w formie napoju jako lekarstwo na niestrawność i bóle brzucha. Nasiona kopru stanowią jeden ze składników popularnych mieszanek ziół na niestrawność stosowanych u noworodków i małych dzieci.



## Kminek

Dwuletnia roślina lecznicza i przyprawowa charakteryzuje się wysokim, mocno rozgałęzionym kwiatostanem. W stanie dzikim można ją spotkać na łąkach i polanach. Surowiec leczniczy stanowią nasiona kminku zawierające olejek kminkowy. Mają one działanie bakteriobójcze, wiatropędne, pobudzają wydzielanie soku żołądkowego, poprawiają trawienie i działają przeciwskurczowo. Kminek dodawany jest do wielu dań m.in. do smażonych potraw, kapusty, wypieków i wódki. Po obfitym, ciężkostrawnym posiłku warto rozgryźć kilka ziarenek kminku - pobudzi to wydzielanie soku żołądkowego i przyspieszy trawienie.



## Mięta pieprzowa

Jednym z najczęściej stosowanych ziół przy problemach z niestrawnością jest mięta. Surowiec stanowią suszone liście zawierające olejek miętowy, kwas askorbinowy, karoten i rutynę. Zioło ma właściwości przeciwbakteryjne, odkażające, wiatropędne i uspokajające. Liście mięty pieprzowej mają wpływ na zwiększenie wydzielania soku żołądkowego, żółci i polepszają pracę jelit. Roślina wykorzystywana jest w problemach zdrowotnych, m.in. w schorzeniach wątroby i jelit oraz przy zaburzeniach trawienia. Popularna herbatka z mięty polecana jest w stanach pobudzenia nerwowego i zwiększonego napięcia.

## Mniszek pospolity (lekarski)

Młode liście rośliny z powodzeniem mogą być wykorzystywane w różnego rodzaju sałatkach. Sok z korzenia mniszka zwiększa wydzielanie soku żołądkowego i żółci, dzięki którym pobudza czynności wątroby. Działanie przeciwskurczowe, przeciwzapalne i moczopędne ziela sprawia, że mniszek stosowany jest w różnego rodzaju schorzeniach związanych z przewodem pokarmowym, przy problemach z wątrobą oraz w kamicy żółciowej. Zioło używane jest też przy kłopotach związanych z pęcherzem moczowym i cukrzycy. Surowiec tworzą kwiatostany i ziele oraz korzeń mniszka. Susz stanowi składnik wielu mieszanek ziołowych. Z korzenia mniszka możemy przygotować wyciąg wodny oraz nalewkę.



## Imbir lekarski

Gatunek rośliny o właściwościach leczniczych. Korzeń imbiru wykorzystywany jest w kuchni jako przyprawa i warzywo. Doskonale wspomaga procesy trawienne, zapobiega mdłościom, łagodzi bóle żołądkowe i zębów (dezynfekuje jamę ustną) oraz wzmacnia apetyt. Imbir pobudza układ odpornościowy do walki z chorobą, działa korzystnie na układ krążenia oraz obniża stężenie cholesterolu we krwi. Jest też uważany za afrodyzjak. Herbatka z imbiru (1 łyżeczka startego korzenia imbiru zalana szklanką przegotowanej gorącej wody i parzona ok. 5 minut) likwiduje problemy żołądkowe, m.in. zgagę i nudności.



## Soda oczyszczona

Niezwykle ceniona ze względu na właściwości - zarówno w gastronomii, kosmetyce, jak i w medycynie. Wodorowęglan sodu, kryjący się za pod nazwą chemiczną  $\text{NaHCO}_3$ , występuje w tabletkach musujących rozpuszczanych w wodzie i jest substancją, która wspomaga nasz organizm na różne sposoby. Stosowana jest w postaci roztworu, pasty, kropli, płynu do inhalacji, w formie płynnej bądź białego proszku. Działa samodzielnie, ale odnajduje się również do brze we współpracy z innymi substancjami. Roztwór sody oczyszczonej z wodą pomaga w bólu gardła i katarze, oczyszcza organizm z toksyn, odświeża oddech oraz, co dla nas istotne, reguluje kwasowość - jest idealna na zgagę i niestrawność.

Zioła na niestrawność to doskonały sposób na dolegliwości żołądkowe wynikające z przejedzenia i ciężkostrawnej diety. Stosowane systematycznie w formie przypraw i herbatki przyspieszą przemianę materii i nie dopuszczają do zalegania treści pokarmowej w jelitach, a soda oczyszczona dodatkowo wesprze nasz organizm w przypadku pojawienia się zgagi. ♥



# zakażenia układu MOCZOWEGO

Gdy Twój układ moczowy jest w pełni zdrowy, działa po prostu tak, by nie przeszkadzać Ci w Twoim codziennym funkcjonowaniu. Gdy dzieje się z nim coś niedobrego, dopiero wtedy daje o sobie znać. Wszelkie osobliwe aktywności Twojego pęcherza, które różnią się od jego „rutynowego” sposobu działania, powinny wzbudzić Twoją czujność. Mogą bowiem świadczyć o zakażeniu układu moczowego.

## Co powinno wzbudzić Twoją czujność?

Zaczyna się od uczucia lekkiego pieczenia przy oddawaniu moczu. Możesz czuć dyskomfort, lekkie klucie lub szczypanie. Jeśli to jednorazowa sytuacja, może być wynikiem naprawdę wielu przyczyn, jednak absolutnie nie wolno jej bagatelizować – zwłaszcza, jeśli nieprzyjemne pieczenie staje się coraz silniejsze.

Z czasem zaczynasz chodź do toalety znacznie częściej niż zwykle, czując nagłą konieczność oddania moczu, palącą i nieznośną sprężyną. W nocy nie możesz się wyspać, ponieważ nawet wtedy toaleta usilnie Cię wzywa. Pora dnia nie ma znaczenia, pęcherz daje o sobie znać przez całą dobę. Idziesz więc do toalety, a tam... z trudem wyciskasz kilka kropli.

A kiedy już Ci się uda, może okazać się, że Twój mocz ma jakby inny kolor i specyficzny, odmienny od naturalnego zapach. Zwróć szczególną uwagę, jeśli zabarwienie moczu jest krwiste. I do tego jeszcze boli Cię brzuch, a właściwie okolice podbrzusza. Nic przyjemnego.

Objawy mogą występować wszystkie na raz, ale wcale nie muszą. Nie są to też wszystkie symptomy zapalenia układu moczowego. Dlatego działaj, gdy tylko zauważysz cokolwiek niepokojącego w funkcjonowaniu swojego układu moczowego, nie lekceważ sygnałów! Najlepiej skonsultuj się z odpowiednim lekarzem. Dbaj o swój pęcherz nawet wtedy, gdy nie daje o sobie znać. Zwłaszcza wtedy – by nie dopuścić do zakażenia.

## Sposoby leczenia

Są 3 drogi, które pomogą Ci pozbyć się złych bakterii i utrzymać pęcherz w najlepszej kondycji i formie – takiej, która nie pozwoli drobnoustrojom na ponowne namnażanie się. Najlepszy efekt osiągniesz, łącząc je wszystkie – wspierasz wtedy swój układ moczowy z różnych stron.



## Domowe metody – wykorzystaj, co masz pod ręką:

- **pij dużo płynów**, min. 2 l dziennie – najlepiej niegazowaną wodę mineralną z cytryną, ale mogą być też ziołowe mieszanki o przeciwzapalnym i moczopędnym działaniu. Zwiększy to przepływ moczu w organizmie, czyniąc go mniej przyjaznym dla złych bakterii. Staraj się unikać napojów gazowanych;
- **ogrzewaj się** – zaopatrz się w termofoir i trzymaj go przy podbrzuszu. A najlepiej załóż jeszcze ciepłe skarpety, opatul się i wskakuj do łóżka. Przed tym zafunduj sobie gorącą kąpiel. Ciepło sprzyja ukrwieniu śluzówki dróg moczowych, dlatego przyspiesza proces leczenia;
- **stosuj naturalne rozwiązania**, np. napary z liści brzozy, borówki brusznicy czy ortosyfonu – są wyjątkowo pomocne przy zapaleniu pęcherza i schorzeniach nerek.

Niektóre preparaty bez recepty zawierają substancje hamujące rozwój bakterii (a docelowo zabijające je). Działają szybko, doraźnie, radząc sobie z bólem, ale jednocześnie mogą wyjawiać pęcherz, co oznacza, że układ moczowy może nie być jeszcze gotowy, by samodzielnie ochronić się przed atakiem nowych bakterii – jest pozbawiony swojej naturalnej osłony. Takie osłabienie organizmu może się utrzymywać nawet przez wiele tygodni. Stosując doraźne leki bez recepty pamiętaj więc o odpowiednim wzmocnieniu kuracji i zabezpieczeniu się przed nawracającym zakażeniem.

Gdy stosujesz pomocniczo Urosept, wzmacniasz kurację innymi sposobami – wypłukujesz bakterie z układu moczowego, przy okazji go odkażając. Pozwala on pozbyć się bakterii, które głęboko zakorzeniły się w układzie moczowym, dlatego działa też profilaktycznie, skutecznie przepłukując drogi moczowe i nie pozwala na ponowny powrót zakażenia.

Urosept możesz stosować na co dzień, na każdym etapie kuracji – wspieraj nim domowe i doraźne środki, by zakażenie nie wracało. Na wszelki wypadek, zwłaszcza jeśli wcześniej nie miałas do czynienia z podobnymi objawami lub objawy długo nie ustępują, skonsultuj się z lekarzem.

Urosept to też sprawdzony lek na kamice dróg moczowych – oprócz naturalnych składników o właściwościach moczopędnych, antybakteryjnych, odkażających i rozkurczowych, zawiera również cytryniany sodu i potasu wspomagające rozpad kamieni nerkowych i zapobiegające ich powstawaniu. ♥



JESTEŚMY NR

1

DLA PACJENTÓW  
W POLSCE\*

DZIĘKUJEMY!

pacjentom, którzy najczęściej wybierali

Urosept®

skuteczny i bezpieczny lek na zapalenie pęcherza i kamice dróg moczowych.

91% farmaceutów poleca lek Urosept\*\*

UROSEPT®, tabletki drażowane, produkt złożony. **Wskazania do stosowania:** Urosept jest lekiem o łagodnym działaniu moczopędnym. Stosowany jest pomocniczo w zakażeniach układu moczowego i w kamicy dróg moczowych. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na rośliny z rodziny astrowatych (*Asteraceae*, dawniej *Compositae*) lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A.

\* lider rynku na podstawie danych IQVIA sell out value (PLN), YTD/06/2019 (Absolute), dot. Urosept 60 tabletek  
\*\* na podstawie ankiety wewnętrznej PZZ Herbapol S.A. przeprowadzonej w lipcu 2019 na grupie 2149 farmaceutów

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.



# Nietrzymanie moczu ma mnie ograniczać?

## Ja mówię: „O nie!”

### Nietrzymanie moczu (NTM) dotyczy przede wszystkim kobiet i to coraz młodszych. Dlaczego tak się dzieje?

Objawy NTM, takie jak mimowolne popuszczanie moczu przy śmiechu, kaszlu czy w czasie wysiłku fizycznego, mogą pojawić się na każdym etapie życia kobiety. Przyczynia się do tego osłabienie mięśni dna miednicy, które podtrzymują cewkę moczową oraz pęcherz. Stan ten często ma związek z ciążą i porodem. Wpływ na pojawienie się tego problemu u młodych kobiet ma również prowadzenie nieodpowiedniego stylu życia – spożywanie nadmiernej ilości niektórych płynów (zwłaszcza kawy czy alkoholu), palenie papierosów, nadwaga, nadmierny wysiłek fizyczny. Z wiekiem rzeczywiste wzrasta prawdopodobieństwo wystąpienia dolegliwości NTM, jednak obecnie, z powodu wyżej wymienionych czynników zdarza się, że borykają się z tą dolegliwością już znacznie młodsze kobiety.

### Jakie sygnały powinny być dla nas alarmujące? Kiedy możemy mówić o nietrzymaniu moczu?

Pierwszą oznaką NTM, która powinna nas zaniepokoić, jest częste i niekontrolowane popuszczanie moczu oraz odczuwanie zwiększonego niż zwykle parcia na pęcherz. Mimowolne oddawanie moczu ma miejsce zwykle w trakcie takich aktywności jak śmiech, kichanie, kaszel czy uprawianie sportu. Może ono również następować w trakcie podnoszenia cięższego przedmiotu. Zdarza się jednak, że popuszczana ilość moczu jest tak niewielka, że możemy tego nawet nie zauważyć. Wtedy objawem jest po prostu wilgotna bielizna. Wówczas warto zacząć obserwować swoje ciało – reakcję pęcherza na większą ilość płynów czy częstość wizyt w toalecie.

### Czy można sobie radzić samemu czy trzeba leczyć?

Problem NTM u każdej osoby wymaga indywidualnej oceny lekarza, najlepiej ginekologa lub urologa. Młodym pacjentkom, zmagającym się zazwyczaj z wysiłkowym nietrzymaniem moczu, lekkim lub średnim, specjaliści doradzają trening wzmacniający mięśnie dna miednicy. Czasami najprostszym rozwiązaniem jest zmiana stylu życia: kontrola masy ciała czy zaprzestanie palenia papierosów. Gdy te metody nie są wystarczające, skuteczne może okazać się leczenie farmakologiczne, wpływające na napięcie pęcherza moczowego oraz leczenie zabiegowe. Większość zabiegów chirurgicznych polega na podwieszeniu cewki moczowej lub wytworzeniu ucisku działającego na cewkę i powodującego lepsze jej zamknięcie.



### Jak przetrwać okres leczenia, aby czuć się komfortowo i nie rezygnować z różnych aktywności?

W tym okresie ważne jest przede wszystkim odpowiednie dbanie o higienę intymną. Kobiety borykające się z problemem NTM powinny myć okolice intymne bieżącą wodą, przynajmniej 2 razy dziennie, stosując żele do higieny intymnej o odczynie zbliżonym do tego w pochwie (pH5.5). Pomocne może być również stosowanie chusteczek odświeżających. Ważne jest, aby wybierać bieliznę osobistą z naturalnych tkanin, najlepiej bawełny. Dodatkowo, na każdym etapie leczenia, komfort i poczucie świeżości zapewni stosowanie specjalistycznych podasek, dedykowanych paniom z NTM, takich jak np. TENA Lady. Są cienkie i całkowicie niewidoczne pod ubraniem, a jednocześnie wchłaniają wilgoć oraz neutralizują nieprzyjemny zapach. Używanie odpowiednich produktów chłonnych sprawi, że NTM nie będzie przeszkodą w prowadzeniu aktywnego trybu życia i wykonywaniu codziennych zajęć.

### Czy nietrzymanie moczu ma wpływ na życie seksualne kobiet?

Zdrowie intymne i związana z tym seksualność to czynniki, które istotnie wpływają na poczucie własnej wartości wielu kobiet. Dlatego dolegliwości sfery intymnej, w tym NTM, mogą powodować uczucie skrzepowania. Kobiety obawiają się, że podczas zbliżenia dojdzie do niekontrolowanego wycieku moczu, lub partner zwróci uwagę na nieprzyjemny zapach czy poplamioną bieliznę. Panie, które zmagają się z tym problemem nie powinny jednak rezygnować ze współżycia zwłaszcza, że nie ma żadnych przeciwwskazań do kontaktów płciowych przy dolegliwościach związanych z NTM. Warto jednak, aby pamiętać o regularnym ćwiczeniu mięśni dna miednicy, opróżnianiu pęcherza oraz unikaniu moczopędnych napojów przed. Ważna może okazać się również rozmowa z partnerem, która będzie okazją, by wytłumaczyć czym jest problem NTM i jakie są jego konsekwencje. ♥



# Robisz wszystko, aby chronić swoich bliskich

## My robimy wszystko, aby chronić ich skórę



### Wypróbuj produkty TENA ProSkin na nietrzymanie moczu i do pielęgnacji skóry



# Bezpieczeństwo w górach ZIMĄ



**Warto pamiętać:**  
Jeżeli wybierasz się w góry pobierz darmową aplikację RATUNEK dostępną na stronie [www.ratunek.eu](http://www.ratunek.eu).  
Zapisz też numer tel. 985 i 601 100 300 – to numery górskich służb ratowniczych.  
W przypadku szusowania poza Polską miej przy sobie wykupioną polisę ubezpieczeniową.

Maciej Jamsz

Zimą góry są piękne. Kuszą słońcem i skrzącym śniegiem dużych i małych amatorów nart i snowboardu, są jednak bardziej niedostępne dla pieszych turystów. Z roku na rok do górskich kurortów przyjeżdża coraz więcej osób spragnionych białego szaleństwa. Oferta turystyczna jest coraz bogatsza, sprzęt coraz lepszy, jednak żeby nasz wypoczynek był bezpieczny i udany powinniśmy pamiętać o przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa.

## Pieszne wycieczki

Wiele szlaków górskich jest zimą niedostępnych dla turystów. Śnieg i ujemne temperatury mogą pojawić się już jesienią i trwać nawet do maja. Trudniejsze warunki wymagają odpowiedniego przygotowania – sprzętu, ubioru, kondycji i przede wszystkim doświadczenia. O ile w dolinach i górach porośniętych lasem wystarczy ciepła odzież, nieprzewiewna i nieprzemakalna kurtka, dobre trekkingowe buty i kijki turystyczne, o tyle w wyższych partiach konieczne mogą się okazać pełne raki, czekan i, co najważniejsze, umiejętność posługiwania się nimi.

Zimą w górach pogoda jest nieprzewidywalna, a szlak, który jest stosunkowo łatwy do przejścia w warunkach letnich, może się okazać nie do przebycia. Mgła, nagłe spadki temperatury, intensywne opady śniegu i szybko zapadający zmrok nie sprzyjają dalekim wędrówkom, stąd bardzo ważne jest obliczenie czasu potrzebnego na pokonanie planowanej trasy – powinniśmy założyć wydłużenie go o przynajmniej 50% w stosunku do szacunków letnich. Co ważne, w przypadku zagubienia szlaku lub zastania bardzo trudnych warunków należy bezwzględnie zawrócić – to żaden wstyd.

Największe zagrożenie stanowią jednak oblodzone szlaki (często niebezpieczeństwa nie widać pod świeżym puchem śniegu) i lawiny. Dlatego codziennie, przed wyruszeniem w trasę, trzeba

sprawdzać komunikaty lawinowe. Wyróżniamy pięć stopni zagrożenia: w pierwszym, najniższym, wystąpienie lawiny jest możliwe, lecz niewielkie; stopień drugi (umiarkowany) i trzeci (znaczny) oznaczają wzrost zagrożenia, wobec którego powinniśmy zrezygnować z wchodzenia w wyższe partie gór. Stopnie czwarty (wysoki) i piąty (bardzo wysoki) praktycznie oznaczają zaniechanie wszelkich górskich aktywności. Nawet osoby doświadczone i odpowiednio zaopatrzone (w łopatkę i detektor lawinowy) powinny zrezygnować z wyjść w góry.

## Bezpieczeństwo na stoku

Z roku na rok przybywa amatorów sportów zimowych. Dobry sprzęt i właściwie przygotowana trasa zjazdowa nie zagwarantują jednak bezpieczeństwa, gdy uczestnicy białego szaleństwa będą się zachowywać nieodpowiedzialnie. Potrzebne są jeszcze umiejętności i przestrzeganie ogólnych zasad zachowania na stoku. Dlatego właśnie Międzynarodowa Federacja Narciarska (FIS) opracowała ponadpaństwowy Dekalog Reguł obowiązujący wszystkich narciarzy i snowboardzistów. Przestrzeganie zaprezentowanych obok zasad nie tylko zapewni bezpieczeństwo, ale świadczy też o przygotowaniu i wiedzy każdego narciarza czy snowboardera. ♥

## Kodeks zachowania dla użytkowników stoku



### 1. Pamiętaj o bezpieczeństwie swoim i innych

Każdy powinien zachowywać się w taki sposób, aby nie zagrażał bezpieczeństwu innych. Dotyczy to zarówno kultury jazdy, jak i szkód wyrządzonych wskutek używania nieodpowiedniego sprzętu.

### 2. Kontroluj jazdę i panuj nad szybkością

Nadmierna prędkość, brak przeglądu sytuacji na stoku i niedostosowanie stylu jazdy do własnych umiejętności i panujących warunków jest najczęstszą przyczyną kolizji na stokach.

### 3. Wybierz i kontroluj kierunek jazdy

Pierwszeństwo wyboru kierunku jazdy ma narciarz/snowboardzista jadący przed nami. Jadąc za nim musimy zachować na tyle duży dystans, by pozwolić mu na swobodne pokonanie trasy i wykonanie nieprzewidzianego manewru.

### 4. Bezpieczne wyprzedzenie

Możesz wyprzedzać jadących i omijać stojących, z każdej strony. Pamiętaj jednak, że to ty ponosisz odpowiedzialność za bezpieczeństwo osób wyprzedzanych.

### 5. Ruszanie z miejsca i poruszanie się w górę stoku

Kiedy włączasz się do ruchu na oznakowaną trasę lub wykonujesz manewr podjazdu w górę stoku, upewnij się czy nikt nie nadjeżdża i swoim ruchem nie spowodujesz kolizji.

### 6. Zatrzymanie się na trasie

Unikaj zatrzymywania się na trasie zjazdu (chyba, że jest ona wyjątkowo szeroka), szczególnie na wąskich odcinkach lub w miejscach, w których jesteś słabo widoczny z góry. Jeżeli załoczyłeś upadek, możliwie jak najszybciej usuń się z toru jazdy. Jeżeli musisz się zatrzymać, stań na skraju trasy.

### 7. Podchodzenie i schodzenie bez nart

Jeżeli musisz podejść w kierunku przeciwnym do toru jazdy bez nart, możesz to zrobić wyłącznie skrajem trasy. Oprócz zagrożenia spowodowanego swoją osobą, możesz zniszczyć powierzchnię zjazdową wgłębieniami po butach.

### 8. Przestrzegaj znaków narciarskich

Trasy zjazdowe (inaczej niż w turystyce pieszej, gdzie nie ma to znaczenia), są oznaczone kolorami określającymi stopień trudności – od zielonego, najłatwiejszego, przez niebieski, czerwony, do najbardziej eksponowanego – czarnego. Dostosuj wybór do swoich umiejętności, nie szarżuj. Przestrzegaj też innych oznaczeń informujących o niebezpieczeństwach czy końcu trasy.

### 9. Reaguj na wypadki

Każdy świadek wypadku jest zobowiązany udzielić pomocy poszkodowanym, zawiadomić odpowiednie służby i oznakować miejsce zdarzenia. Spowodowanie i ucieczka z miejsca wypadku traktowane jest analogicznie do takiego zachowania w ruchu drogowym.

### 10. Obowiązek ujawnienia tożsamości

Każdy uczestnik lub świadek wypadku jest zobowiązany do podania swoich danych osobowych potrzebnych do sporządzenia właściwego raportu przez odpowiednie służby.

## Orkiszowe Pola



**ORKISZOWEPOLA**

CENTRUM NATURALNEGO  
ODŻYWIANIA I TERAPII

[www.orkiszowepola.pl](http://www.orkiszowepola.pl)

Orkiszowe Pola to centrum naturalnego odżywiania i terapii, ekosklep ze zdrową żywnością oraz szkoła odżywiania. To miejsce, któremu przyświeca idea: „Motywujemy, wspieramy i towarzyszymy w drodze do zdrowia”. Znajdziesz tu informacje związane ze zdrowiem i sposobami dążenia do niego poprzez mądre i dobre żywienie.

**Vlog** (kanał na YouTube) – to bezpłatny dostęp do kilkudziesięciu filmów z obszaru porad dietetycznych, nauki o naturalnych zabiegach wzmacniających zdrowie, zastosowaniu ziół, informacji o tym jak pomóc sobie w sytuacji, gdy dopadnie nas choroba oraz baza przepisów prozdrowotnych potraw.

[www.youtube.com/user/OrkiszowePola](https://www.youtube.com/user/OrkiszowePola)

**Webinaria** – to prosty sposób na poszerzenie wiedzy z zakresu medycyny naturalnej. Są one dostępne online, bez wychodzenia z domu, dla każdego, kto chce zdobywać umiejętności, by pomóc sobie i swoim najbliższym.

[www.orkiszowepola.pl/WEBINARY](http://www.orkiszowepola.pl/WEBINARY)

## Niewidzialna obrona

**Matt Richtel**  
Wydawnictwo Muza

Fascynująca podróż w głąb układu immunologicznego człowieka – klucza do naszego życia i naszej śmierci. Historia opowiedziana z niezwykłą dociekliwością i precyzją przez Matta Richtela – pisarza dla „New York Timesa” laureata nagrody Pulitzera.

Układ immunologiczny to jeden z najbardziej skomplikowanych systemów w ludzkim ciele. Wyszukuje zagrożenia i nie pozwala, aby wyrządziły nam śmiertelną krzywdę. Toczy nieustanną wojnę z patogenami: bakteriami, wirusami, grzybami i toksynami. To od niego zależy nasze zdrowie i dobre samopoczucie. Jeśli układ odpornościowy zawodzi, zaczynamy chorować. Mimo że uwolniliśmy się od wielu schorzeń, które nękały ludzkość w przeszłości, to szybkie życie, nadmiar pracy oraz stres sprawiły, że stare choroby zostały zastąpione przez nowe – choroby autoimmunologiczne. Stwardnienie rozsiane, choroba Crohna, choroba Hashimoto, nowotwory, reumatoidalne zapalenie stawów – to tylko niektóre z nich. Zapadamy na nie wtedy, kiedy nasz organizm zamiast walczyć, niszczy własne komórki i tkanki.

„Niewidzialna obrona” pokazuje funkcjonowanie niezrównanego mechanizmu obronnego poprzez historie czterech osób cierpiących na choroby autoimmunologiczne i niewydolność układu odpornościowego: Jasona, Lindy, Meredith i Boba. Matt Richtel



spłata ich losy z historią przypadków, odkryć i naukowców, którzy na przestrzeni wieków podejmowali się leczenia tych chorób. Autor prowadzi nas też po momentach przełomów w immunologii. Zaczyna swoją opowieść w XVI wieku i podąża drogą chorób, plag i pandemii: ptasiej grypy, dżumy, polio, tężca, HIV/AIDS, ospy i raka. Opisuje, w jaki sposób dochodziło do jednych odkryć naukowych i jak łączyły się one z innymi, tworząc współcześnie znaną nam naukę. Wyjaśnia, w jaki sposób cudowny system będący naszą pierwszą linią obrony rozróżnia co jest obce, a co swoje, ale także może stać się największym zagrożeniem.

## Ekotyki – Targi Kosmetyków Naturalnych

7-8 marca 2020, Kraków, Forum Wydarzeń

25 kwietnia 2020, Katowice, Galeria Szyb Wilson

[www.ekotyki.pl](http://www.ekotyki.pl)



Ekotyki to jedno z największych targów kosmetyków naturalnych w Polsce, odbywające się cyklicznie w Krakowie i Katowicach. Znaleźć tu można najciekawsze, dostępne na polskim rynku marki kosmetyczne, które opierają produkcję na ekologicznych, naturalnych lub wegańskich surowcach.

Szukasz peelingu do ciała z prawdziwymi pestkami malin, soczystego toniku do twarzy z aromatycznych ziół, maseczkę jak mus owocowy czy kremu o konsystencji jogurtu, który przynosi cerze ukojenie i nie uczula? Odwiedź koniecznie Ekotyki!

## Poznańskie Targi Książki

6-8 marca 2020, Poznań, Międzynarodowe Targi Poznańskie, ul. Głogowska 14

[www.targiokniazki.pl](http://www.targiokniazki.pl)



Poznańskie Targi Książki to jedno z najważniejszych czytelniczych wydarzeń w Polsce, które gości także najmłodszych miłośników literatury oraz twórców książki dziecięcej i młodzieżowej. To niezwy-

kły weekend dla miłośników dobrej literatury – spotkania autorskie, inspirujące warsztaty i intrygujące pozycje wydawnicze zachwyca wyobraźnię małych i dużych.

Targi Książki to impreza barwna i radosna, a równocześnie starannie obudowana bogatym programem wydarzeń merytorycznych, kulturalnych i artystycznych. Podczas jej trwania poznasz nowości i plany wydawnicze, kupisz swoje ulubione książki w promocyjnych cenach, spotkasz autorów i ilustratorów swoich ulubionych książek i zdobędziesz ich autografy, obejrzyj wystawę wybitnych ilustratorów, a wśród nich cykle „Mistrz Ilustracji” oraz Salon Ilustratorów. Najmłodszy zaś mogą wziąć udział w licznych warsztatach plastyczno-literackich i konkursach przygotowanych specjalnie dla dzieci w różnym wieku.

## BioBazar

Środy i piątki (10.00-18.00) oraz soboty (8.00-16.00), Warszawa, Fabryka Norblina, ul. Wołoska 3;

Środy i soboty (7.30-15.00), Katowice, Huta Baildon, ul. Bracka 20

[www.biobazar.org.pl](http://www.biobazar.org.pl)

BioBazar to targ z żywnością ekologiczną najwyższej jakości – miejsce przyjazne dla miłośników kuchni, gotowania i zdrowego stylu życia. Zakupy robi się tu bezpośrednio od ekologicznych rolników i producentów, którzy cenią sobie kontakt i rozmowę z klientami, dlatego zawsze można ich o wszystko zapytać. Kupić tu można m.in.: wędliny, mięso i drób, nabiał, jaja, sery, owoce, warzywa, przetwory i soki, ryby, ciasta i ciastka, pieczywo, wyroby garmazeryjne, oleje, kosmetyki i środki czystości, i wiele innych certyfikowanych produktów.

BioBazar to nie tylko miejsce zakupów, wydarzeń i spotkań. To misja służenia środowisku naturalnemu oraz przestrzeń edukacyjna dla wszystkich zainteresowanych ekologią.



## 40. Półmaraton Wiązowski

23 lutego 2020, Wiązowna

[www.wiazownapolmaraton.pl](http://www.wiazownapolmaraton.pl)



Półmaraton Wiązowski to pierwszy długodystansowy bieg rozgrywany w Polsce w okresie zimowo-wiosennym. Powstał w 1981 roku i odby-

wa się zawsze na przełomie lutego i marca. To już blisko 40 lat nieprzerwanej tradycji biegowej w Wiązownie, ok. 20 km od Warszawy. Półmaraton Wiązowski jest jedną z najstarszych tego typu imprez sportowych w Polsce i na stałe wpisał się w kalendarz imprez biegowych. Oferta skierowana jest zarówno do zawodników uprawiających bieganie wyczynowe, amatorskie, zawodników niepełnosprawnych, dzieci ze szkół podstawowych, gimnazjalnych i młodzieży licealnej, a także do najmłodszych adeptów biegania. Wielką atrakcją imprezy jest Bieg Krasnoludków dedykowany przedszkolakom, które w specjalnej oprawie pokonują dystans około 200 m. Półmaraton Wiązowski to świetny sprawdzian przed występami lekkoatletycznymi dla wyczynowców, a także znakomity trening dla amatorów.

BAJKI CIOCI KRYSI

# Farminka i MIKOŁAJ



Farminka jest wskroś przejęta,  
za chwilę wszak będą Święta.  
Choinki czas i czas gości,  
dla wszystkich chwile radości.

Przyjedzie Mikołaj święty,  
przywiezie wszystkim prezenty.

- Co przywiezie? Nie wiem tego.  
Spodziewać się mam wszystkiego?  
Chyba jednak lepiej zrobię,  
gdy do niego list naskrobię.  
Napiszę co komu trzeba,  
wysłę szybko list do nieba.

„Mój kochany Mikołaju, mieszkasz w prezentowym raju,  
wysłuchaj prośb moich proszę, które w liście tym zanoszę.

Mamie przynieś coś miłego,  
tacie coś pożytecznego,  
dla rodzeństwa lalki, misie,  
które podobałyby się.

Babcia, dziadek są tak mili, nie szcędzą mi wolnej chwili,  
by mieli wesołe minki, daj im proszę, witaminki”.



Farminka list napisała  
i natychmiast go wysłała.

Elfy list ten otworzyły, czytając go się zdziwiły.  
Niech Mikołaj wnet się dowie jak Farminka dba o zdrowie.

Mikołaj też list przeczytał  
i elfów zaraz zapytał:  
- Gdzie mieszka owa dziewczynka,  
co imię nosi Farminka?

Jak mądre są to życzenia  
i wszystkie też do spełnienia!

Skoro o innych myślała,  
a nie o sobie pisała,  
przywiozę prezent w nagrodę  
i niespodziankę jej zrobię!



REKLAMA

bez  
dodatku  
cukru

Rodzina Zdrowia **FullVital Tonik witalny**  
zawiera wąkrotę azjatycką dla:  
 ► mocnego serca  
 ► sprawnego krążenia żylnego  
 ► sprawności umysłowej

**Zawiera ekstrakty z głogu (100 mg\*) i wąkroty azjatyckiej (50 mg\*), żelazo i witaminy.**  
 \*W zalecanej do spożycia dziennej porcji – 30 ml.

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

Więcej informacji o produktach na [www.silesianpharma.pl](http://www.silesianpharma.pl)

Suplement diety





# quiz

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

1. Dieta, w której brakuje źródeł błonnika, za to jest bogata w cukry proste, będzie sprzyjała:

- a) dobrej perystaltyce jelit
- b) tyciu
- c) rozwojowi zakażeń wirusowych

2. Zrzucenie zbędnych kilogramów może być utrudnione u osób, które:

- a) jedzą zbyt dużo gotowanych warzyw
- b) są uczulone na gluten
- c) nadmiernie spożywają alkohol

3. Główną przyczyną przedwczesnych zgonów w Polsce i na świecie są:

- a) choroby sercowo-naczyniowe, spowodowane rozwojem miażdżycy tętnic
- b) choroby gardła i krtani
- c) bakteryjne zapalenia nerek

4. FOMO to skrót anglojęzyczny oznaczający:

- a) grupy wsparcia mniejszości seksualnych
- b) zespół choroby wrzodowej żołądka
- c) lęk przed pominięciem – syndrom osób korzystających z urządzeń mobilnych i mediów społecznościowych

5. Wyłącznie karmienie piersią do 6 miesiąca życia dziecka:

- a) jest suplementem diety noworodka
- b) jest bez znaczenia dla rozwoju dziecka
- c) zalicza się do działań profilaktycznych przeciwko alergii pokarmowej dziecka

6. Laryngektomia:

- a) to przyrząd używany przez laryngologów do oględzin gardła
- b) to proteza przegrody nosowej, wszczepiana w medycynie kosmetycznej
- c) to zabieg usunięcia krtani

7. Picie wody w ciągu dnia:

- a) pomaga utrzymać elastyczną skórę i dobrą kondycję stawów
- b) może powodować wodogłowię i wodobrzusze
- c) powoduje odkładanie się jej w tzw. workach pod oczami

8. Badania w kierunku cukrzycy powinny być wykonywane u każdego pacjenta powyżej 45 roku życia:

- a) co 3 lata
- b) co 5 lat
- c) wyłącznie w przypadku pojawienia się objawów

9. Co roku w naszym kraju wyrzuca się jedzenie w ilości:

- a) ok. 5. tys. ton
- b) 100 tys. ton
- c) ok. 9 mln ton

10. Glutenu nie zawiera:

- a) mąka owsiana z certyfikatem bez glutenu
- b) mąka pszenna z certyfikatem BIO
- c) pasteryzowana mąka żytnia

11. Suplementacja witaminy B12 jest szczególnie istotna:

- a) w diecie dla diabetyków
- b) w diecie wegańskiej
- c) w diecie bezglutenowej

12. Cukrzyca:

- a) prowadzi do zaburzeń dermatologicznych
- b) nie prowadzi do zaburzeń dermatologicznych
- c) prowadzi do zaburzeń, ale tylko w obrębie skóry głowy i miejsc owłosionych

13. Podczas zjazdu na nartach/snowboardzie możemy wymijać innych uczestników zjazdu:

- a) z każdej strony
- b) z lewej strony
- c) z prawej strony

14. Zapalenie pęcherza moczowego może się objawiać:

- a) biegunką i bólem w pachwinach
- b) wstrętem przed przyjmowaniem pokarmów w płynie
- c) szczypaniem i kluciem podczas oddawania moczu, zmienionym zapachem i barwą

15. W dbałości o stawy powinniśmy zapewnić organizmowi produkty bogate w:

- a) białko pozbawione laktozy
- b) kwasy omega-3, witaminę C oraz witaminę D3 z K2
- c) produkty wysokoprzetworzone – np. dobrze wypieczone pieczywo

## KĄCIK MALUCHA



ZNAJDŹ 10 RÓŻNIC!

# KRZYŻÓWKA

KARMI MŁODE MLEKIEM	FILM KOMEDIOWY W REŻYSERII JULIUSZA MACHULSKIEGO	WIELKA RZĘKA W AMERYCE POŁUDNIOWEJ	LOCH WIĘZIENNY	WOLNA POSADA	ŻYWICA DO WYROBU NACZYŃ, PUDEŁEK	7	OD O DO 300 M NAD POZIOMEM MORZA	ZBIOROWISKO ROŚLINNE W AFRYCE, AUSTRALII						
		BRON RÓŻY	MALARZ SCEN WOJENNYCH	NIE DOTYKAĆ!										
WDZIEK, CZAR			NIE WOLNO!	1			WULKAN NA SYCYLII							
KAMIEŃ JUBILERSKI			PUDEŁKO Z TABAKA											
14			TRUCIENNA ZMIŁ					8						
POLSKI ZESPÓŁ MUZYCZNY			ORGANIZM, U KTOREGO WYSTĄPIŁA MUTACJA W CECHACH DZIEDZICZNYCH				METAL DO WYROBU ZAKOŃCZEN STALÓWEK							
W NOWY ROK STRASZY PSY			RYNEK	IMIĘ DYMNEJ	DZIELNICA WILLOWA W WARSZAWIE	WILLOWA								
NAJDALEJ NA ZACHÓD WYSUNIĘTY PUNKT STAREGO ŁADU EUROPY	2	DAWNY PRODUCENT BUTÓW W RADOMIU	ŁĄKA GÓRSKA		ROŚLINA LECZNICZA	MIASTO W NIEMCZACH	KOLOROWA PAPUGA							
		WYGLĄD SKÓRY TWARZY	DZIAŁALNOŚĆ POLEGAJĄCA NA KUPNIE I SPRZEDAŻY TOWARÓW				TWIERDZENIE SŁUŻĄCE DO UDOWODNIENIA INNEGO	12						
13			NIMFA MORSKA W MITOLOGII GRECKIEJ											
OJCIEC IKARA			HERBACIANY STAN W INDIACH				KONKURENT	MIASTO W JAPONII						
			... CZY HERBATA?			SZYBKI KON PRZEDSTAWICIEL SUBKULTURY MŁODZ								
3			SKRZYŃNIA	PORZĄDEK	JAN, MALARZ POLSKI MEZOZOICZNA			5						
PIENIĄDZ WE FRANCJI, NIEMCZACH														
CHRONI GŁOWĘ MOTOCYKLISTY		MAŁA CZĘŚĆ FRAGMENT					NIEBEZPIECZNY W RZECIE							
			11											
10			CIENKI MATERAC TURYSTYCZNY Z GĄBKI					6						
MIJSCOWOŚĆ NA SZLAKU ORLICH GNIAZD		DZIEWIĄTY MIESIĄC W KALENDARZU MUI-ZUBAŃSKIM					DUŻO DRZEW							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15



## NASZA WIEDZA – TWOJE ZDROWIE

Kompleksowo opracowujemy i wytwarzamy nasze produkty od substancji czynnej po gotowy lek. W ten sposób gwarantujemy najwyższą jakość, bezpieczeństwo i skuteczność naszych produktów.

- Szeroka skala działań badawczo-rozwojowych dla każdego produktu
- Leki przebadane klinicznie
- Najwyższe, międzynarodowe standardy produkcji farmaceutycznej

## KONKURS



Rozwiąż krzyżówkę i wygraj zestaw produktów marki Rodzina Zdrowia i Nayoma. Przygotowaliśmy łącznie 10 zestawów, które trafią do laureatów naszej krzyżówki. Zwycięzcami zostaną osoby, które jako pierwsze prześlą nam poprawne rozwiązanie. Hasło należy wysłać na adres [konkurs@rodzinzdrowia.pl](mailto:konkurs@rodzinzdrowia.pl) w tytule wpisując „Krzyżówka - Zima 2019”. Oprócz hasła w samej wiadomości prosimy o podanie imienia, nazwiska oraz miejsca zamieszkania. Na wiadomości czekamy do **14.02.2020 roku**. Wyniki konkursu zostaną ogłoszone w kolejnym, wiosennym numerze magazynu, a ze zwycięzcami skontaktujemy się drogą elektroniczną. Regulamin konkursu znajduje się na stronie [www.RodzinaZdrowia.pl](http://www.RodzinaZdrowia.pl) w zakładce „Regulaminy konkursowe”. Życzymy powodzenia!

- Lista zwycięzców z poprzedniego numeru:
- Julita Dudicz** z Bielska Podlaskiego
  - Grażyna Rejnsón** z Warszawy
  - Kalina Pustułka** z Zawiercia
  - Marta Kurko** z Biszcza
  - Ewelina Jarosz** z Chorzowa

# NASOMETIN<sup>®</sup> CONTROL

REWOLUCJA NA ALERGIĘ\*

NOWOŚĆ



NA WSZYSTKIE  
NOSOWE OBJAWY  
ALERGII\*\*

24h  
DZIAŁA

NIE POWODUJE  
SENNOŚCI

TERAZ  
BEZ  
RECEPTY

NASC/22/12-2019

**SANDOZ** A Novartis  
Division

\* Wśród leków dostępnych bez recepty. Produkt Nasometin Control wskazany jest do stosowania u dorosłych w leczeniu objawów zdiagnozowanego przez lekarza sezonowego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa. \*\* Nasometin Control wskazany jest w leczeniu objawów zdiagnozowanego przez lekarza sezonowego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa u osób dorosłych w wieku od 18 lat. Glikokortykosteroidy donosowe jako jedyna grupa terapeutyczna poprawiają drożność nosa i redukują wszystkie objawy zapalenia alergicznego, hamując proces zapalny na różnych etapach jego rozwoju. 1) Seidman M.D., Gurgei R.K., Lin S.Y.: Clinical practice guideline: Allergic rhinitis. Otolaryngol Head Neck Surg. 2015 Feb;152(1 Suppl): S1-43. 2) Samolinski B., Arcimowicz M. (red.): Polskie Standardy Leczenia Nieżytów Nosa (PoSLeNN). Alergologia Polska 2013; S1.13. 3) Arcimowicz M.: Skuteczne i bezpieczne leczenie alergicznego nieżytu nosa. Alergopro\_1 2015; 11(3):11-22 4). 4) ChPL Nasometin Control data zatwierdzenia 24.10.2019.

**Nasometin Control, 50 mikrogramów/dawkę, aerozol do nosa, zawiesina. Skład:** Każde rozpylenie zawiera odmierzoną dawkę 50 mikrogramów [µg] mometazonu furoinianu (w postaci mometazonu furoinianu jednowodnego). Lek zawiera 0,02 mg/dawkę chlorku benzalkoniowego. **Wskazania:** leczenie objawów zdiagnozowanego przez lekarza sezonowego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa u dorosłych w wieku od 18 lat. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą; nielezione miejscowe zakażenie błony śluzowej nosa (tj. opryszczka); niedawno przeżyta operacja nosa lub uraz nosa (do czasu wyleczenia, gdyż kortykosteroidy hamują gojenie się ran). **Podmiot odpowiedzialny:** Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, A-6250 Kundl, Austria.

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.