22

RODZINA ZDROWIA

MAGAZYN DLA CAŁEJ RODZINY
KWIECIEŃ-CZERWIEC 2021

ISSN 2449-6324
www.rodzinazdrowia.pl



TEMAT NUMERU

Korzystaj w pełni z uroków wiosny

s. 6

NIE STRASZ

swojego dziecka

s. 14

Domowe herbarium

s. 44

Historia szczepień

W PIGUŁCE

s. 54

Nie tylko pyłki – co warto wiedzieć o alergiach wziewnych s. 20

THEALOZ® DUO
TREHALOZA 3% + KWAS HIALURONOWY 0,15%



Bioprotekcyjne działanie na powierzchni oka

NAWILŻENIE, OCHRONA I WSPARCIE REGENERACJI

0% KONSERWANTÓW

TH-THD/2021/04/046

THEALOZ®
TREHALOZA 3%



Naturalny opatrunek dla oka

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

Drodzy Czytelnicy,

Zapewne często zadajecie sobie Państwo pytanie, czy sezonowanie diety znaczą co wpływa na stan naszego zdrowia. Co oczywiste, podstawą racjonalnego sposobu żywienia są regularne i umiarkowane objętościowo posiłki. Dodatkowo okres wiosenny obfituje w pojawiają ce się na rynku produkty świeże oraz nowalijki, a te zdecydowanie warto włą czyć do codziennego jadłospisu. Między innymi o ich pozytywnym wpływie na nasz organizm przeczytacie Państwo w rubryce „Temat numeru".

Zdrowe żywienie jest więc kluczem nie tylko do osią gnięcia i utrzymania prawidłowej wagi, ale także dobrego samopoczucia oraz poprawy ogólnej kondycji. To wiemy wszyscy. Jednak co warto szczególnie uwzględnić komponują c swój codzienny jadłospis? O czym nie zawsze pamiętamy? Na te pytania z kolei znajdujemy odpowiedzi w artykule pt.: „Zmień nawyki na zdrowe".

Często słyszymy też, że okres wiosenno-letni bywa wyją tkowo uciąż liwy dla osób cierpią cych na alergie układu oddechowego. Okazuje się, że jest to... spore uproszczenie, gdyż pacjenci, uskarżają cy się na ten rodzaj schorzenia, mogą odczuwać dolegliwości praktycznie przez cały rok. Jak więc rozróżnić alergię sezonową od tej całorocznej? Jak poradzić sobie z objawami i nie dopuścić do pojawienia się tzw. „marszu alergicznego", który może skończyć się nawet ograniczeniem wydolności układu oddechowego? Szukajcie Państwo odpowiedzi w artykule pt.: „Nie tylko pyłki – co należy wiedzieć o alergiach wziewnych?".

A kiedy już uporamy się z objawami alergii... czas odpocząć, i to najlepiej na łonie natury. Co roku przybywa miłośników wiosłowania po polskich rzekach i jeziorach. Spływy kajakowe przeżywają renesans popularności, zwłaszcza gdy rygor sanitarny w Polsce i na świecie ograniczył niektóre możliwości spędzania wolnego czasu. Jeżeli planujecie więc Państwo aktywny urlop w ten właśnie sposób – nie powinniście pomijać naszych rad, którymi dzielimy się w tekście pt.: „Wakacje w kajaku".

Zapraszam zatem do lektury! Gwarantuję, że w aktualnym numerze magazynu Rodzina Zdrowia czeka na Państwa jeszcze więcej wiosenno-letnich, zdrowotnych porad i inspiracji.

Marcin Pronobis
redaktor naczelny

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

WARTO WIEDZIEĆ
4. Zmień nawyki na zdrowe — Marta Nowacka

TEMAT NUMERU
6. Wiosenna dieta – czego szczególnie brakuje nam po zimie? — mgr farm. Małgorzata Zięba
8. Przesilenie wiosenne – jak sobie poradzić z syndromem zmęczenia? — dr n. farm. Iwona Zawidzka-Bielska
10. Pozbądź się bałaganu i wpuść wiosnę do domu — Renata Zielezińska

ZDROWIE PSYCHICZNE
12. Zdalna nauka w czasie pandemii — Marta Nowacka
14. Nie czyń małemu, co tobie niemiłe, czyli dlaczego nie wolno straszyć dzieci? — Gertruda Niwelska

ZDROWIE W PIGUŁCE
16. Suplementacja diety – jak wpływa na nasze samopoczucie i procesy regeneracyjne? — dr n. farm. Iwona Zawidzka-Bielska
18. Witaminy dla zdrowia rodziny — Marta Nowacka

Z WIZYTĄ U SPECJALISTY
20. Nie tylko pyłki — dr n. med. Izabella Pawlik
22. Uważaj na hemoroidy — Angelika Kułakowska

DOMOWE SOS
24. Pierwsza pomoc przy zranieniach — Jakub Kurowski
26. Szybka diagnoza, gdy dziecko ma biegunkę
28. Nie daj się bólowi! — Marta Nowacka
30. Higiena intymna w czasie połogu — Gertruda Niwelska

URODA
34. Ogórkowy zawrót głowy — Marta Nowacka
36. Piękne stopy w domowym spa — Marta Nowacka
40. Beta-karoten – przygotuj skórę na słońce — Marta Nowacka

ZRÓB TO SAM
44. Domowe herbarium — Gertruda Niwelska

ZDROWIE NA TALERZU
46. Wzmocnij odporność naturalnie! — Marta Nowacka

WIEDZA NA ZDROWIE
48. Zadbaj o swoją wątrobę — Jakub Kurowski
50. Jaki termometr wybrać? — Jakub Kurowski
54. Historia szczepień w pigułce — Marta Nowacka
56. Niewidzialny, niebezpieczny brud — Gertruda Niwelska

W DOBREJ FORMIE
58. Wakacje w kajaku — Maciej Jamsz

CO, GDZIE, KIEDY?
60. Nowości książkowe, rozrywka, ciekawe miejsca

ALE ZDROWIE TO NIE BAJKA...
62. Farminka nad morzem

ROZRYWKA
64. Quiz
65. Kącik malucha
66. Krzyżówka







MAGAZYN „RODZINA ZDROWIA" NR 22 kwiecień - czerwiec 2021 r. | **KONTAKT:** redakcja@rodzinazdrowia.pl **| WYDAWCA:** Farmacol Serwis S.A., Szopienicka 77, 40-431 Katowice
REDAKTOR NACZELNY: Marcin Pronobis, tel. 32 20 80 352 **| BIURO REKLAMY:** reklama@rodzinazdrowia.pl
SKŁAD: IPSILON Agencja Reklamowo-Wydawnicza, ul. Jawornicka 8/309, 60-161 Poznań, www.ipsilon.pl **| ZDJĘCIA**: shutterstock.com, depositphotos.com, materiały prasowe

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

ZMIEŃ NAWYKI NA ZDROWE

Marta Nowacka



Zdrowe nawyki żywieniowe są kluczem nie tylko do osiągnięcia i utrzymania prawidłowej wagi, ale także dobrego samopoczucia oraz poprawy ogólnej kondycji całego ciała. Co warto mieć na względzie komponując swój codzienny jadłospis? O czym nie zawsze pamiętamy? Zacznij dbać o zdrowie już dziś – twój organizm będzie ci za to wdzięczny!

1. Regularność

Spożywanie posiłków o stałych porach sprawia, że organizm na bieżąco czerpie niezbędną energię z dostarczanego pokarmu. Nie musi gromadzić zapasów na później i magazynować składników odżywczych w postaci tkanki tłuszczowej. Jest spokojny, że nie zabraknie mu energii, bo kolejne porcje pożywienia są mu dostarczane regularnie.

2. Mniej ale częściej

Zaleca się spożywanie 4-5 posiłków dziennie, w odstępach około 2-3 godzin. Taki sposób odżywiania się pozwoli uniknąć przejadania się zbyt obfitymi porcjami oraz nagłych napadów głodu i zapewni stałą dostawę energii. Wbrew pozorom, to właśnie omijanie posiłków oraz zbyt rzadkie i nieregularne ich spożywanie jest największym wrogiem szczupłej sylwetki.

3. Bez pośpiechu

Jedz powoli – informacja o nasyceniu potrzebuje około 20 minut, by dotrzeć do mózgu. To dlatego spożywając posiłki w biegu jemy przeważnie więcej, niż faktycznie potrzebujemy.



4. Po pierwsze – śniadanie

To najważniejszy posiłek w ciągu dnia, który wprawia w ruch nasz metabolizm. Chociaż nawyk jedzenia go przed wyjściem z domu wpaja się nam już od dziecka, wielu dorosłych ma problem z wygospodarowaniem rano czasu, by w spokoju zjeść pełnowartościowe śniadanie. Omijanie go nie jest jednak zbyt korzystne dla zdrowia – prowadzi do obniżenia poziomu glukozy we krwi, przez co spada koncentracja i wydajność naszej pracy, a w ciągu dnia mogą pojawić się niepohamowane ataki głodu. Zjadamy też wtedy więcej na obiad i kolację.



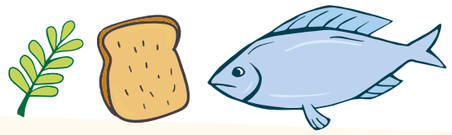
5. A wieczorem...

Nie okłamujmy się – nie każdy z nas chodzi spać z kurami, dlatego rygorystyczne blokowanie dostępu do lodówki o godzinie 18.00, jeśli do łóżka kładziemy się przed północą, mija się z celem. Jedynym efektem będzie to, że zaśniemy głodni. Wystarczy ostatni posiłek zaplanować na 2 godziny przed snem.



6. Różnorodność

Urozmaicona dieta dostarczy organizmowi wszystkich potrzebnych składników odżywczych, także niezbędnych witamin oraz makro- i mikroelementów. W codziennym jadłospisie powinny znaleźć się produkty z każdej grupy spożywczej – zarówno węglowodany (pieczywo, kasze, makarony), białka (mleko i jego przetwory, mięsa, ryby i jaja), tłuszcze (pochodzenia roślinnego i zwierzęcego), jak i owoce oraz warzywa. Pamiętajmy też, że wygląd ma również znaczenie – wszak jemy oczami, dlatego im więcej kolorów na talerzu, tym lepiej!



7. Proporcje idealne

Istotna jest nie tylko ilość spożywanego pokarmu, ale także jego jakość oraz odpowiednie proporcje. Jak powinien zatem wyglądać idealny talerz?

50% – warzywa

30% – węglowodany (kasze, np. gryczana, jęczmienna, pełnoziarniste lub razowe makarony, brązowy lub dziki ryż, pełnoziarniste pieczywo)

20% – białko (rośliny strączkowe, tofu, ryby).

8. Pij wodę

Wszyscy wiemy o konieczności odpowiedniego nawadniania organizmu dla utrzymania sprawnego funkcjonowania wszystkich procesów wewnętrznych, ale czy na pewno zawsze o tym pamiętamy? Osoba dorosła powinna wypijać średnio 2 litry wody dziennie. Najlepsza będzie ta zawierająca dużą ilość mikroelementów.





9. Pamiętaj o błonniku

To niezwykle ważny składnik odżywczy, niezbędny w prawidłowym funkcjonowaniu przewodu pokarmowego, który reguluje perystaltykę jelit i pomaga usuwać produkty uboczne przemiany materii. Jego dzienne, zalecane osobom dorosłym spożycie, to 20-40 g. Znajdziemy go w pełnoziarnistych produktach, nasionach roślin strączkowych oraz warzywach i owocach. Szczególnie tych ostatnich wciąż spożywamy zbyt mało – powinny one stanowić aż ok. 60 proc. dziennej dawki jedzenia. Wiosną, na szczęście, mamy w czym wybierać – świeżych, sezonowych warzyw i owoców jest pod dostatkiem.



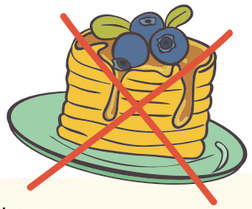
10. Unikaj przetworzonej żywności

Wysoko przetworzona żywność, typu fast food, i inne gotowe dania, nie zawierają witamin ani składników mineralnych. W ich składzie można za to znaleźć mnóstwo tłuszczu, soli, a także konserwantów oraz wzmacniaczy zapachu i smaku.



11. Ogranicz sól

Sól jest oczywiście niezbędna do prawidłowego przebiegu procesów chemicznych w organizmie, jednak zbyt dużo znajduje się jej w naszej diecie. Występuje ona naturalnie w produktach spożywczych, oprócz tego dodawana jest w procesie przetwarzania żywności, dużo zużywamy jej też podczas gotowania. Według badań, przeciętne dzienne spożycie soli w Polsce wynosi 15 g na osobę, podczas gdy, według zaleceń WHO, nie powinniśmy przekraczać 6 g.



12. Unikaj słodyczy

Należy zdecydowanie ograniczyć spożycie cukru oraz wyrobów cukierniczych, ponieważ nie zawierają one żadnych składników odżywczych, a są źródłem jedynie pustych kalorii. Powoduje to, że nadmiar dostarczanych organizmowi pokładów energii jest magazynowany w formie tkanki tłuszczowej. Gdy najdzie nas ochota na coś słodkiego, sięgnijmy lepiej po kostkę gorzkiej czekolady.

TEMAT NUMERU



WIOSENNA DIETA

– czego szczególnie brakuje nam po zimie?

Czy wiosenna dieta powinna różnić się od tej codziennej? Piramida żywieniowa jasno określa zasady zdrowego odżywiania. Od niedawna w jej podstawie znajduje się aktywność fizyczna, wpisująca zbilansowane odżywianie w trendy zdrowego trybu życia. Podstawą racjonalnego sposobu żywienia są świeże, regularne i umiarkowane objętościowo posiłki. Wiosną na rynku pojawiają się produkty świeże oraz nowalijki, które warto włączyć do codziennego jadłospisu.

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

Paradoksem pandemii COVID-19, z którą już ponad rok mierzy się cały świat, jest zauważalny w społeczeństwie wzrost świadomości bycia odpowiedzialnym za własne zdrowie. A czerpiemy je również z talerza. Jesteśmy tym, co jemy.

Wiele korzyści zdrowotnych można osiągnąć poprzez proste zachowania, jak chociażby ograniczenie spożycia produktów przetworzonych, konserwowanych, soli czy cukru. Widoczny jest intensywny powrót do posiłków przygotowywanych w domu. Przyczyną jest zarówno to, że więcej czasu w nim spędzamy – pracujemy i uczymy się zdalnie, jak i prozaiczny powód braku możliwości jedzenia poza nim.

Mniejsza mobilność wymusiła też zmiany jakościowe komponowanych potraw. Jako społeczeństwo przytyliśmy średnio około 3-4 kg. Odpowiednio ułożona dieta bogatsza w błonnik, białko i zdrowe tłuszcze, a ograniczająca węglowodany proste, daje szansę powrotu do wagi sprzed pandemii.

Zaczęliśmy również komponować posiłki uwzględniając w nich składniki podnoszące odporność, zwalczające infekcje wirusowe i bakteryjne. Aktualnie należałoby się, skupić bardziej niż kiedykolwiek wcześniej, również na składnikach poprawiających nastrój, czyli naturalnych antydepresantach.

Zbilansowany jadłospis

Przełom zimy i wiosny to często czas przesilenia, zmęczenia i okresowych depresji, a obecnie dodatkowo niesie on ze sobą stres związany z przewlekłą sytuacją pandemiczną. Na jakie składniki należy w związku z tym przede wszystkim postawić tej wiosny?

BIAŁKA

Białko to podstawowy składnik każdej dobrze zbilansowanej diety. Jest warunkiem prawidłowego wzrostu i rozwoju organizmu, a także regeneracji uszkodzonych tkanek. Białka budują zarówno narządy, ale również przeciwciała odpowiedzialne za walkę z patogenami.
Mięso, jaja i ryby – to główne źródła aminokwasów. Pełnowartościowym białkiem jest również to pozyskiwane z roślin. Warzywa strączkowe (fasole, groch), ziarna (w tym także kasze), orzechy, soja – to doskonałe ich źródło. Zapotrzebowanie organizmu zależy od prowadzonego trybu życia i stanu zdrowia. W czasie infekcji, przebiegających z podwyższoną temperaturą, rośnie jego popyt na białko. Również aktywny tryb życia oraz uprawianie sportu zwiększa zapotrzebowanie na ten składnik diety.

TŁUSZCZE

Tłuszcze to skondensowane źródło energii dla narządów i tkanek. Piramida zdrowia preferuje oleje nienasycone – świeżo tłoczone, jak np. olej lniany, z czarnuszki, z pestek winogron czy też rzepakowy. Bardzo korzystne są również tłuszcze stałe – smalec ze świeżej słoniny, masło bez ulepszaczy. Ciekawym produktem jest masło klarowane. W medycynie ajurwedyjskiej nazywane masłem gee, dodawane jest do wielu potraw. Zawiera 100% tłuszczu, nie ulega jełczeniu i jest łatwe w przygotowaniu.

WĘGLOWODANY

Niektóre diety eliminacyjne wymagają całkowitej rezygnacji z węglowodanów. Jest to błąd. Ważniejsze dla zdrowia jest to, aby sięgać po produkty pełnoziarniste, np. kasze o niskim indeksie glikemicznym, jak jaglana lub gryczana. Zamiast słodzonych deserów i napojów gazowanych warto zwiększyć ilość spożywanych świeżych owoców i warzyw. Pracę mózgu i centralnego układu nerwowego można wspomóc gorzką czekoladą czy bitą śmietaną z cukrem trzcinowym. Należy pamiętać o tym, aby dieta była nie tylko zdrowa, ale uwzględniała również nasze preferencje smakowe.

WITAMINY

Wiosną możemy czerpać witaminy z pojawiających się na rynku nowalijek. Pomidory, papryka, brokuły, boćwina, ale także kalafiory, ogórki, bakłażany. Witaminę A, poprawiającą wzrok, znajdziemy w młodej marchewce, a witaminę C – w natce pietruszki. Witaminę D, poprawiającą szereg funkcji organizmu, możemy zacząć sami syntetyzować w pierwszych promieniach słońca.

SKŁADNIKI MINERALNE

Z nadejściem wiosny odczuwamy zwiększone zapotrzebowanie na cynk, magnez i żelazo. Cynk poprawia kondycję skóry, włosów i paznokci. Można go znaleźć w kaszy gryczanej, pestkach dyni i słonecznika. Magnez – niezbędny dla dobrego funkcjonowania układu nerwowego, pomaga zniwelować zmęczenie, wspomaga pracę serca. Zawarty jest w bananach, czekoladzie, awokado, płatkach owsianych i kukurydzianych. Dobrym źródłem żelaza, kluczowego elementu hemoglobiny, jest zaś wątróbka wieprzowa, a spośród warzyw także soja, soczewica, pestki dynii, zielona pietruszka czy szpinak.

Warto również przejść teraz przez proces oczyszczania i detoksykacji organizmu po zimie. Sprawdzają się tu bardzo dobrze krótkotrwałe głodówki, surowe warzywa i owoce, świeżo wyciskane soki. Postawienie zaś na parapecie kilku doniczek ze świeżą natką pietruszki, bazylią czy szczypiorkiem nie wymaga zbyt dużo wysiłku, a korzyści będą olbrzymie.

Czas obietnic

Wiosna to czas trochę podobny do przełomu roku – w tym okresie również często składamy sobie obietnice. Przyrzekamy, że znajdziemy czas na sport, zdrowe odżywianie, odpoczynek... Ważne, by te deklaracje w końcu wprowadzić w życie i aby stały się one naszą drugą naturą.

Wraz z końcem zimy znów zaczyna odradzać się przyroda. Wszystko toczy się własnym torem, niezależnie od tego, co się dzieje w naszym życiu i co byśmy chcieli, żeby się wydarzyło. Dobrze jest się dostosować do tego naturalnego rytmu i pozwolić, aby się zadziało, bez dodatkowych oczekiwań.

Oddychaj świadomie

Po zimie, pracy zdalnej, spędzaniu wielu godzin w zamkniętych pomieszczeniach, już sam powiew świeżego powietrza jest dietą dla naszego organizmu. Oddychajmy – poza miastem, głęboko. Jest mnóstwo technik oddychania, które odżywiają, oczyszczają i energetyzują organizm, ale też wyciszają i redukują stres.

Obserwujmy swój oddech – jest płytki czy głęboki, wolny czy szybki? Na co dzień nie zwracamy na to uwagi. Oddech wydaje się czynnością oczywistą i przyziemną. Zauważamy go dopiero w momencie deficytu, gdy zaczyna go brakować. Oddychanie to także niezbędny składnik zdrowej, wiosennej diety.

Siła natury

Czy warto wspomagać organizm farmakologicznie? Na pewno nie ma takiego suplementu, który zastąpiłby substancje odżywcze czerpane ze zbilansowanego jadłospisu – dietą można doskonale wspomagać leczenie wielu dolegliwości. Przykładowo, naturalne przeciwutleniacze, typu flawonoidy, witamina C czy E, zawarte między innymi w owocach, neutralizują wolne rodniki, zapobiegając wielu schorzeniom – poczynając od zbyt wczesnego starzenia się skóry, poprzez choroby krążeniowe, aż po nowotwory. W przypadku sezonowych przeziębień korzystajmy z czosnku, chrzanu czy soku z malin – działają one przeciwbakteryjne, obniżają gorączkę i ułatwiają odkrztuszanie.

Nawadniaj się

Niezbędne jest także nawodnienie organizmu – nie tylko teraz, ale o tej porze roku szczególnie. Kończy się sezon grzewczy. Skóra po zimie jest matowa i wysuszona, włosy się łamią, rozdwajają końcówki. Woda to bardzo istotny składnik wiosennej diety. Pijmy minimum dwa litry dziennie. Optymalnie, gdyby była to woda mineralizowana. Z dodatkiem soku z cytryny i miodu spełni wszystkie normy domowego izotoniku.

Cieszmy się zatem wiosną w pełni! Czerpmy garściami z jej dobrodziejstw. Wejdźmy z optymizmem w najpiękniejszą porę roku.

Przesilenie wiosenne

Iwona Zawidzka-Bielska
dr n. farm., absolwentka kierunków farmacja i kosmetologia na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu. Pasjonatka zdrowego odżywiania, zgłębia tajniki dietetyki i surowców naturalnych stosowanych w kosmetyce.

– jak sobie poradzić z syndromem zmęczenia?

Zima jest okresem sprzyjającym rozleniwieniu, siedzeniu w domu oraz częstszym infekcjom. Pojawiające się po niej pierwsze promienie wiosennego słońca zachęcają do przyspieszenia tempa, ale my często nie mamy na to ani ochoty, ani siły...



W przyrodzie wiosna to czas budzenia się do życia wielu roślin i zwierząt. Również ludzie często zaczynają aktywniejszy okres roku. Zimowo-wiosenne przesilenie warunkuje szereg zmian w środowisku – wydłuża się dzień i zwiększa nasłonecznienie, wzrasta temperatura otoczenia, a w powietrzu pojawiają się pyłki roślin. Dodatkowo przestawiany jest czas z zimowego na letni, czyli o godzinę do przodu z 2.00 na 3.00, zatem tej nocy śpimy o godzinę krócej. Wszystkie wymienione czynniki mogą wpływać na funkcjonowanie naszego organizmu i wewnętrznego zegara biologicznego, który potrzebuje czasu, by dostosować się do nowych warunków środowiskowych.

W okresie przesilenia wiosennego często następują gwałtowne zmiany warunków atmosferycznych, które mogą dodatkowo wpływać na nasze samopoczucie. Wiosną, podobnie jak w każdej innej porze roku, możemy odczuwać przemęczenie. Jednak to właśnie wtedy, gdy kończy się zima, jest ono szczególnie częste. Nie jest to jednak stan, na który nie mamy żadnego wpływu. Dbając o zdrowy i aktywny tryb życia, niezależnie od pogody, nie będziemy odczuwać zmian związanych z przemiennością pór roku.

Symptomy przesilenia

Osoby doświadczające wiosennego zmęczenia najczęściej uskarżają się na senność, osłabienie i rozdrażnienie, a także problemy z koncentracją oraz bóle głowy i mięśni. Zimą jesteśmy mniej aktywni fizycznie, gdyż chłód panujący na zewnątrz nie zachęca do wyjścia z domu nawet na krótki spacer. Brak regularnego ruchu osłabia z kolei kondycję i odbija się na ogólnym samopoczuciu. Ponadto organizm często jest obarczany większą ilością spożywanych kalorii, co może przekładać się na dodatkowe kilogramy bezpośrednio obciążające nasze stawy, układ krążenia czy zmieniające gospodarkę hormonalną. Składniki codziennego menu też często różnią się w okresie jesienno-zimowym od tego wiosenno-letniego. W okresie letnim bardziej dostępne są świeże warzywa i owoce, będące źródłem witamin i minerałów przy niewielkiej kaloryczności. Zimą częściej spożywamy potrawy tłuste, a mniej obfite w składniki odżywcze.

Niedobór słońca

Dodatkowo krótsze i mniej słoneczne dni w porze zimowej wpływają na zmniejszoną produkcję witaminy D przez organizm, ze względu na niewystarczająco długi czas ekspozycji na promieniowanie słoneczne. Właściwie wszystkie godziny od wschodu do zachodu słońca w ciągu zimowego dnia spędzamy w pracy bądź w szkole.

Dostępność światła wpływa również na produkcję ważnych hormonów, a w konsekwencji na nasz nastrój. Udowodniono bowiem, że niedostateczna ilość słońca skutkuje pogorszeniem samopoczucia w wyniku niedoboru serotoniny, przy zwiększonej jednocześnie produkcji melatoniny. Podczas ekspozycji na promieniowanie słoneczne rośnie ilość serotoniny zwanej hormonem szczęścia. Zmiany w stosunku długości godzin nasłonecznionych do ciemności w ciągu roku wpływają na równowagę między wydzielaniem tych hormonów, przez co wraz z wydłużaniem się dni ludzie stają się mniej senni i chętniej podejmują aktywność. Dostępność światła hamuje wydzielanie melatoniny odpowiedzialnej za sen, oddziałując tym na rytm czuwania i spoczynku. Dodatkowo wiosenne obniżenie stężenia tego hormonu wpływa na dalsze ośrodki odpowiedzialne za zachowania seksualne. Dlatego właśnie po zimie zarówno ludzie, jak i zwierzęta, aktywniej poszukują partnerów i częściej łączą się w pary.

Kolejną przypadłością, trapiącą ludzi na przełomie zimy i wiosny, są częste infekcje. O tej porze roku szczególne należy zadbać o odpowiednie ubranie, adekwatne do panujących warunków atmosferycznych. Pierwsze promienie wiosennego słońca zachęcają do natychmiastowego schowania kurtek i czapek w najgłębszym kącie szafy, jednak często przedwcześnie – w tym okresie wciąż łatwo o wychłodzenie, a stąd już tylko krok do przeziębienia.

Jak poprawić samopoczucie?

Odpowiednia dawka ruchu i zbilansowana dieta zwykle pomagają przezwyciężyć złą kondycję. Aktywność fizyczna sprzyja wytwarzaniu endorfin poprawiających nastrój – nie bez powodu nazywane są one hormonami szczęścia. W podobny sposób działa serotonina, której tworzenie się w organizmie stymulowane jest przez promienie słoneczne. Zatem wysiłek fizyczny, dodatkowo połączony z ekspozycją na słońce, pomaga walczyć z tzw. wiosenną depresją. Nawet niedługi spacer w ciepły dzień doda nam energii i pobudzi do działania. Endorfiny dodatkowo uśmierzają ból, pomagają walczyć ze stresem i oddziałują na układ odpornościowy człowieka pobudzając go do walki z chorobami. Hormony szczęścia działają przez receptory opioidowe – te same, do których przyłączają się leki opioidowe działające silnie przeciwbólowo, jak np. morfina. Redukują odczuwanie bólu, ale także łagodzą stres, dając uczucie zadowolenia, a nawet euforii.

Po wysiłku nie zapomnijmy o regeneracji, którą pomoże zapewnić odpowiednia ilość i jakość snu, niezmiernie ważnego dla naszego zdrowia każdego dnia. Zadbanie o odpowiednie odżywienie i nawodnienie organizmu jest kolejnym niezbędnym elementem dobrego samopoczucia o każdej porze roku. Zbilansowana dieta powinna dostarczać wszystkich składników odżywczych. Osoby dbające o to, co mają na talerzu, nie muszą obawiać się niedoborów witamin czy minerałów i nie potrzebują dodatkowej suplementacji. Korzyści ze stosowania preparatów witaminowych obserwowane są jedynie wśród osób, u których stwierdzono konkretne deficyty. Zwykle zdrowa dieta, której podstawą są warzywa, owoce i pełnoziarniste produkty zbożowe, zaspokaja wszystkie potrzeby organizmu.

Zadbanie o zdrowy tryb życia na co dzień, nie tylko wiosną, pozwoli nam uniknąć zmęczenia, rozdrażnienia i osłabienia niezależnie od pory roku, a także zmniejszy ryzyko wystąpienia wielu chorób.

Sposoby na wiosenne przesilenie

Wysypiaj się
śpij co najmniej 8 godzin, kładź się przed godz. 23.

Zadbaj o odpowiednie nawodnienie
pij 2 litry niegazowanej wody dziennie.

Odżywiaj się racjonalnie
wprowadź zbilansowaną, lekkostrawną dietę (bogatą w warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, kasze i ryby), pamiętaj o śniadaniu.

Spędzaj aktywnie czas na świeżym powietrzu
wystarczy krótki spacer.

Łap promienie słońca
to witamina D w czystej postaci.

Zrezygnuj z używek
zarówno z palenia papierosów, jak i picia kawy.

Unikaj stresu i napięcia
medytuj, relaksuj się przy muzyce, weź kąpiel, zwolnij tempo, jeśli tego potrzebujesz.

Nie przepracowuj się
odpoczywaj, unikaj dodatkowych prac i odrabiania nagromadzonych zaległości.

POZBĄDŹ SIĘ BAŁAGANU

i wpuść wiosnę do domu



Wiosna to czas przebudzenia. Nadszedł doskonały moment, aby oczyścić swój dom, a wiosenne porządki pomogą ożywić, wzmocnić i dodać energii całej rodzinie. Wystarczy zastosować kilka prostych tricków feng shui, by stworzyć idealną przestrzeń dla nowej i świeżej energii, która wkrótce pojawi się w Twoim życiu.



Renata Zielezińska
dziennikarka i blogerka lifestylowa
www.SposobyNaZycie.pl

Wiosenne porządki to dobry sposób na usunięcie kurzu i brudu z najbliższego otoczenia. Sprzątanie domu daje możliwość, by powitać nowy sezon, jednak już samo pozbycie się bałaganu jest świetnym sposobem na wprowadzenie wiosny do wnętrza. Zastosowanie feng shui w każdym z pomieszczeń pomoże stworzyć nowe poczucie spokoju i równowagi.

Życiodajna energia

Zadaniem feng shui jest wprowadzenie lub odblokowanie w naszych domach energii chi, zwanej również energią życiową. Wpływa ona pozytywnie na wszystkie aspekty naszego życia, w tym również na samopoczucie, zdrowie, bogactwo i relacje. Czasem nie zdajemy sobie nawet sprawy z tego, że zaśmiecona i brudna przestrzeń życiowa prowadzi do blokowania dobroczynnego działania chi.

Oczyść wewnętrzną przestrzeń

Twoje mieszkanie jest odzwierciedleniem Twojego życia, a wiosenne porządki pomogą oczyścić również umysł. Feng shui zaleca, by zadbać o sposób, w jaki pielęgnujemy i urządzamy domy. Dzięki temu, ułatwiając nieustanny przepływ energii chi, pozytywnie wpływamy też na wiele innych obszarów naszego życia.

Wejście do domu jest pierwszym wskaźnikiem jego energii. Wszystko, począwszy od koloru po umiejscowienie drzwi wejściowych względem kierunków geograficznych, może mieć wpływ na chi. Chociaż to nie jedyny czynnik determinujący, to ważne jest, aby wejście główne było wolne od bałaganu i zrównoważone.

Serce domowego ogniska

Stan zdrowia może być powiązany ze stanem kuchni. Jeśli pomieszczenie to, nazywane sercem domu, wypełniają niezdrowe jedzenie i niepotrzebne przedmioty, prawdopodobnie musisz o nie bardziej zadbać. Sprzątanie kuchni i wiosenne porządki to także doskonały moment na rozpoczęcie zdrowszego życia. Pozbądź się przeterminowanej żywności, uszkodzonych naczyń czy gadżetów kuchennych, których już nie używasz. Porządnie wyczyść lodówkę, kuchenkę oraz garnki i patelnie. Zmień preparaty czyszczące na te naturalne. Umyj szafki, żyrandol oraz wszystkie powierzchnie, aby stworzyć ścieżkę dla nowego chi, która pomoże odżywić Twoją życiową energię.

Energię chi w kuchni poprawisz także wypełniając ją dobrej jakości jedzeniem oraz roślinami doniczkowymi oczyszczającymi powietrze lub ziołami. Na kuchennym parapecie idealnie sprawdzą się bujnie rosnące, aromatyczne zioła, takie jak rozmaryn, mięta czy bazylia. Przydadzą się też z pewnością podczas kulinarnych eksperymentów.

Zwierciadła domu

Okna stanowią ważny aspekt feng shui – odzwierciedlają oczy osób mieszkających w domu. Brudne okna prowadzą do rozmytego obrazu postrzegania świata lub braku możliwości jego wyraźnego widzenia. Są również kluczem do uwolnienia złej energii i wpuszczenia tej dobrej. Zarówno regularne wietrzenie mieszkania, jak i mycie okien oraz zmiana firan i zasłon, mogą mieć ogromne znaczenie, jeśli chodzi o przepływ energii w domu.

Nocna równowaga

Choć większość wiosennych porządków dotyczy wspólnych przestrzeni, w których spędzamy najwięcej czasu z najbliższymi, to warto zadbać również o czystość i równowagę w sypialni. To istotny pokój i przestrzeń intymna. Według feng shui najlepiej urządzić ją w taki sposób, aby z łóżka można było zobaczyć drzwi, ale nie ustawiać go bezpośrednio przed nimi. Istotne jest zastosowanie symetrii i równowagi. W sypialni można to zrobić w prosty sposób – ustawiając takie same lampki i stoliki nocne po obu stronach łóżka.

Ukryte zakamarki

Zła energia w Twoim domu skrywa się w wielu miejscach, dlatego podczas wiosennego sprzątania nie można zapomnieć o porządkowaniu szaf i szuflad, szczególnie tych rzadko otwieranych. Ich opróżnienie pomoże odblokować energię chi i zadbać o jej optymalny przepływ.

Uporządkuj ubrania w garderobie. Usuń z szaf zbędne przedmioty, by oczyścić przestrzeń swojego życia i otworzyć się na nowe doświadczenia. Dzięki temu będziesz mogła przyciągać i manifestować więcej tego, czego poszukujesz.



Zielono mi

Udekoruj dom roślinami, które odświeżą energię przestrzeni oraz są symbolem ziemi, czyli energii nowych początków. Zielone rośliny doniczkowe doskonale sprawdzą się w każdym pomieszczeniu. Warto ustawić je również przed wejściem do domu i kuchni, bo te dwa obszary także powiązane są ze zdrowiem. Żywe rośliny to idealny sposób na wprowadzenie życiowej energii do wnętrza. Nie tylko pozytywnie nastrajają, dzięki zielonym barwom liści, ale również ożywiają energię, filtrują powietrze, oczyszczają je i ułatwiają oddychanie.

Dobry nastrój

Czysta przestrzeń pozytywnie wpływa również na nasze samopoczucie. Wiosna, kiedy po zimowej hibernacji wszystko zaczyna rozkwitać, nabiera kolorów oraz zapachów i tętni życiem, to doskonały moment, by usunąć złe energie z najbliższego otoczenia.

Warto poświęcić wiosennym porządkom więcej czasu, bo pomogą one oczyścić nie tylko wnętrze domu, ale również umysł oraz dodadzą radości i nowej energii do działania. Polegają one na oczyszczaniu, myciu, odkurzaniu, polerowaniu przedmiotów, pozbywaniu się zbędnych rzeczy, a w efekcie poprawiają samopoczucie mieszkańców oraz wpływają na jakość ich życia. Filozofia feng shui uczy także, że domowe porządki wpływają na przestrzeń i ułatwiają przepływ energii.

Domowe biuro

Jeśli pracujesz w domu, wysprzątaj swoje biuro. Znajdujące się w nim stosy dokumentów i notatek mogą blogować przepływ energii i utrudniać koncentrację. Stwórz miejsce, w którym będzie ładnie, czysto i przyjemnie, by zachęcało do kreatywności i produktywności. Feng shui pomoże również otworzyć przestrzeń na nowe projekty i osiągnięcia. A ponieważ Twoje domowe biuro jest czyste i uporządkowane, to wszystkie działania i projekty mają większą szansę na powodzenie.

Po całej tej pracy, jaką wykonałaś podczas wiosennych porządków, warto teraz podjąć wyzwanie, by utrzymać dom w czystości – bez zagracających bibelotów i bałaganu. W ten sposób, regularnie sprzątając, na przykład zawsze w środy i soboty, możesz na bieżąco dbać o optymalny przepływ energii życiowej.

ZDROWIE PSYCHICZNE



Zdalna nauka w czasie pandemii

Marta Nowacka

Minął ponad rok od chwili, kiedy pandemia COVID-19 wywróciła nasze dotychczasowe życie do góry nogami i totalnie zmieniła sposób funkcjonowania. Nowa rzeczywistość została oparta na wielu ograniczeniach i restrykcjach. Rewolucja nie ominęła także edukacji.

W marcu 2020 roku resort edukacji zalecił, aby na czas zamknięcia placówek oświatowych z powodu zagrożenia epidemiologicznego koronawirusem, nauka przeniosła się do trybu online. Zdalna edukacja pomaga w dbaniu o nasze zdrowie, ale wiąże się też jednocześnie z olbrzymimi zmianami dla uczniów, nauczycieli oraz rodziców. Czy przekazywanie wiedzy w przestrzeni wirtualnej jest większym wyzwaniem niż nauka stacjonarna? Czy dzieci i szkoły są odpowiednio przygotowane do tej formy nauczania? A jak zamknięcie szkół wpływa na relacje rówieśnicze i rodzinne?

Pytań, wniosków i analiz w kontekście zmiany obowiązującego dotąd modelu pracy z uczniami i studentami na zdalny, jest mnóstwo. Jedno jest pewne – wszyscy są już zmęczeni, i trwającą pandemią, i nauką online.

Wyzwanie nie tylko dla szkół

Przeniesienie nauczania z tradycyjnych sal do ich wirtualnych odpowiedników, praktycznie z dnia na dzień, było radykalną zmianą, która musiała odbyć się w zawrotnym tempie. Chociaż liczba osób pozytywnie oceniających przygotowanie placówek edukacyjnych do nauki zdalnej wzrosła w ciągu ostatniego półrocza, to nadal przeważająca większość z nich krytycznie podchodzi do tematu, twierdząc, że instytucje te nie są gotowe do efektywnego prowadzenia lekcji online. Taką odpowiedź wskazało aż 77% respondentów, którzy wzięli udział w internetowym badaniu ankietowym, przeprowadzonym przez platformę ClickMeeting w styczniu i lutym 2021 roku, na bazie którego opracowany został raport „Jak oceniamy naukę zdalną po roku pandemii?". Coraz więcej osób, bo aż 76% ankietowanych twierdzi także, że ta forma edukacji jest znacznie większym wyzwaniem niż model stacjonarny. Tylko dla 21% respondentów nauka wirtualna nie jest trudniejsza od tej, którą pamiętamy sprzed pandemii.

Rodzice w roli nauczycieli

Nowy sposób prowadzenia zajęć zmienił bez wątpienia nie tylko życie uczniów, ale także ich rodziców, zwiększając zdecydowanie ich zaangażowanie w nauczanie dzieci. Przeważająca większość ankietowanych, bo aż 58% uważa, że w nowym modelu edukacji to rodzice przejęli rolę nauczycieli. Z tym stwierdzeniem nie zgadza się tylko 18% respondentów, a 1/4 z nich nie ma zdania.

Wpływ na relacje domowe

Czy cyfrowy model edukacji odbija się na relacjach domowych? W tej kwestii zdania są mocno podzielone, jednak bez wątpienia sytuacja ta nie pozostaje bez wpływu na stosunki rodzinne. Tyle samo respondentów – po 36% – oceniło, że nauka z domu nie spowodowała ich pogorszenia oraz że zdecydowanie odcisnęła ona swe piętno. Tylko 19% uczestników ankiety uważa z kolei, że nauczanie wirtualne ociepliło domowe relacje.

A co z relacjami rówieśniczymi?

Nikogo z pewnością nie zdziwi fakt, że rok przymusowego zamknięcia szkół i ograniczenia kontaktów z rówieśnikami, musiał odbić się również na kontaktach społecznych uczniów i studentów. Wyniki ankiety tylko to potwierdziły. Aż 67% badanych uznało, że przeniesienie nauki do domów wpłynęło negatywnie na relacje dzieci i młodzieży z ich rówieśnikami. Z drugiej strony – 17% nie uważa, żeby pandemia zmieniła cokolwiek w tym zakresie, a 8% dostrzega wręcz poprawę na tym polu.

Tęsknimy za powrotem do szkół

Czy chcielibyśmy powrócić do nauki stacjonarnej? Wręcz tęsknimy za tym, i to bardzo! Niemal połowa ankietowanych (48,5%) z niecierpliwością wypatruje ponownego otwarcia szkół i uczelni. Za częściowym powrotem do szkolnych ławek w ramach hybrydowego trybu nauczania, łączącego zdalny i stacjonarny kontakt z uczniami, opowiada się z kolei aż 42%, a za utrzymaniem wyłącznie nauki online – jedynie 8% respondentów.

Jak podkreśla Magdalena Ciszewska, head of sales and marketing w ClickMeeting: – *Wyniki naszego badania pokazują wyraźnie, że temat nauki zdalnej nie jest łatwy i nadal wiąże się z wyraźnymi i silnymi emocjami. Niewątpliwie tęsknimy za szkolnymi i akademickimi murami, ale też dostrzegamy korzyści w rozwiązaniach cyfrowych, co stanowi grunt dla rosnącego poparcia hybrydowego modelu nauczania. Z wykorzystaniem interaktywnych funkcji oprogramowania dedykowanego dla wirtualnych klas, instytucje edukacyjne, nauczyciele i wykładowcy mają szansę zmienić doświadczenie płynące ze zdalnej nauki na lepsze, co przełoży się na poprawę nastrojów – również wśród rodziców uczniów.*

Jaka forma nauki po pandemii?

Zdalna nauka trwa już rok, ale jest to nadal tryb awaryjny, który mimo że dotknął nas wszystkich bez zapowiedzi, kiedyś docelowo się skończy. Jak będzie wyglądać model nauczania po zniesieniu wszystkich ograniczeń? Jaka forma edukacji najbardziej nam odpowiada? Okazuje się, że większość respondentów, bo aż 56%, opowiada się za trybem hybrydowym, czyli połączeniu zajęć odbywających się w szkolnych murach oraz za pośrednictwem platform e-learningowych. Zwolenników nauczania wyłącznie stacjonarnego zebrało się 25%, natomiast entuzjastów wirtualnych klas – 17% spośród ankietowanych.

Podsumowując wyniki raportu ClickMeeting, wciąż rośnie liczba osób, które naukę zdalną uważają za znacznie większe wyzwanie od stacjonarnej. Ponad połowa ankietowanych twierdzi, że rodzice zostali wręcz zmuszeni do przejęcia roli nauczycieli, a aż 67% z nich zauważyło pogorszenie relacjach uczniów z ich rówieśnikami w wyniku zamknięcia placówek edukacyjnych i ograniczenia możliwości codziennych kontaktów. Nauka zdalna odbija się także na stosunkach rodzinnych. Tęsknimy też za powrotem do edukacji stacjonarnej, ale zaufanie do hybrydowego modelu rośnie – w takiej właśnie formie nauczania większość badanych widziałaby najchętniej swoje pociechy w najbliższej przyszłości.

ZDROWIE PSYCHICZNE

NIE CZYŃ MAŁEMU, CO TOBIE NIEMIŁE,

czyli dlaczego nie wolno straszyć dzieci?

Gertruda Niwelska



Maluchy bywają kapryśne, nieusłuchane, nieznośne, rodzice zaś często są zmęczeni, sfrustrowani, niespełnieni czy zdenerwowani. W konfrontacji tych postaw to zawsze dziecko jest na przegranej pozycji. Nieświadomi wagi dokonywanych krzywd, rodzice czy opiekunowie często stosują metody, których sami nie chcieliby doświadczyć nawet jako ludzie dorośli. Jedną z nich jest straszenie.

Wyobraźmy sobie następującą sytuację: nie mamy na coś ochoty, posiłek nam nie smakuje, chcemy obejrzeć mecz czy ulubiony serial lub nie chce się nam wracać z pięknego spaceru do domu. Pojawia się jednak ktoś silniejszy od nas, kogo jednocześnie darzymy największym zaufaniem i miłością, i zmusza nas do podjęcia krzywdzącej w naszym odczuciu decyzji. A jeżeli tego nie uczynimy, to skutki popamiętamy przez długi czas...

W pracy, domu czy rodzinie mówi się wtedy o mobbingu. A w stosunku do dzieci...? Właśnie! Nie jesteśmy w naszych działaniach kontrolowani – jedynym miernikiem postępowania jest miłość rodzicielska. Dlaczego więc brak umiejętności wychowawczych staramy się zastąpić działaniem na skróty, np. straszeniem? Umiejętności wychowawczych nie dostaje się w pakiecie odbierając noworodka z porodówki. Każdy z nas musi znaleźć własną drogę porozumienia z dzieckiem oraz budowania wzajemnego zaufania i niewymuszonego autorytetu. Często słyszy się od osób już dorosłych, że ich rodzice to ich najlepsi przyjaciele. Droga do tego zaczyna się już w dniu narodzin.

Dlaczego straszymy?

Dlaczego więc rodzice popełniają błędy? Niektórzy sami byli straszeni w dzieciństwie i bezrefleksyjnie powielają takie zachowania, inni nie mają chwilowo lepszego rozwiązania na wymuszenie posłuszeństwa, a na rozmowę z pociechą brakuje czasu, cierpliwości czy pomysłu. Cokolwiek jednak powoduje, że rodzic zaczyna straszyć, a poniekąd też szantażować swoje dziecko, oznacza to jego wychowawczą porażkę i smutny fakt, że tak naprawdę nie ma mu nic innego do zaoferowania, nie jest jego autorytetem, a chwilowe uzyskanie posłuszeństwa jest budowane wyłącznie na strachu.

Życiowe wartości

Uczymy dziecko rozróżniać co jest złe, a co dobre. Reagujemy, by umiało się zachować odpowiednio do wieku, ale przede wszystkim darzymy miłością i zapewniamy, że zawsze może bezgranicznie ufać mamie i tacie. Każdy rodzic przecież najlepiej zna i rozumie swoje potomstwo. Powinien zatem potrafić mu te wszystkie ważne wartości przekazać i wytłumaczyć, a przez to pomóc zrozumieć otaczający świat.

Argumenty typu „ma być", „nie, bo nie", „bo ja tak każę" czy „jeśli nie to pożałujesz" proszę przenieść w realia dorosłego życia – skutkują wzrostem autorytetu drugiej strony?

Bo cię ktoś zabierze...

To często słyszane na ulicy zdanie. Obcy człowiek, Baba Jaga, policjant, dziad czy inny ktoś. A może by tak jakiś facet, o budzącym niechęć i strach wyglądzie, zabrał w niepewny byt takiego tatusia czy mamusię? U kogo dziecko ma się schronić w obcym świecie, jeśli nie pod opieką rodziców? Mówiąc, *ktoś cię zabierze*, sugerujemy brak miłości, opiekuńczości, w konsekwencji też poczucia bezpieczeństwa.

Dzieci odbierają świat na poważnie, dopiero z wiekiem uczą się wyczuwać fałsz i nieprawdopodobieństwo jakiejś sytuacji. Dodatkowo straszenie osobami należącymi do zawodów zaufania społecznego (policjant zabierze, lekarz da zastrzyk) powoduje, że maluch, w sytuacji krytycznej dla siebie czy bliskich, nie zwróci się do nich o pomoc. Analogicznym straszakiem jest groźba *bo cię tu zostawię* lub *bo sobie pójdę*. A gdyby tak dziecko nagle sobie poszło i zostawiło opiekuna bez wiedzy, co się z nim dzieje? Jak dorosły zachowałby się w takiej sytuacji?

Często widzi się obrazki matki szarpiącej dziecko niechcące się ruszyć z miejsca w sklepie czy na spacerze. Inni klienci czy przechodnie są „wrabiani" w siejące postrach postacie porywaczy. Opiekun chce szybko zakończyć spektakl „nieposłuszeństwa" wpędzając potomka w poczucie fałszywego wstydu – *bo ludzie patrzą*. Otóż to, patrzą i często dochodzą do wniosku, że ten rodzic w ogóle nie rozumie malucha i nie potrafi z nim nawiązać naprawdę rodzicielskiej relacji. Krzyk, straszenie, szarpanie – to nic innego, jak demonstracja siły, ale też własnej głupoty i jakże często, zwykłego chamstwa.

Stresujące lęki

Dzieci mają własne strachy. Niektóre boją się ciemności, inne zasypiania samotnie w pokoju, reagują panicznym strachem na psa, kurę czy postacie z filmów. Nie dokładajmy im stresu od siebie. Lęki, trudności w nauce, nieprzystosowanie do grupy rówieśniczej, jąkanie, nocne moczenie, w późniejszym rozwoju choroby o podłożu psycho-somatycznym. Często rodzice zachodzą w głowę zastanawiając się, skąd wzięły się takie czy inne problemy. Zastanówmy się więc, czy jest to na pewno najlepsze rozwiązanie, pomagające osiągnąć nasz cel, jakim jest przywołanie malucha do posłuszeństwa?

Dzieciństwo szybko się kończy. Poczucie strachu z najmłodszych lat zapada głęboko w psychikę i podświadomość. Potem, im dziecko starsze, tym bardziej zamyka się w swoim świecie. Ucieka w środowiska dające pozorne poczucie bezpieczeństwa, akceptacji, własnej wartości. Skrajnie szuka dowartościowania czy odrealnienia w używkach. Byle dalej od świata rodzinnego, który go go straszy... 💔



SUPLEMENTACJA DIETY
– jak wpływa na nasze samopoczucie i procesy regeneracyjne?

Zdrowa, zbilansowana dieta, odpowiednie nawodnienie, wysiłek fizyczny, odpoczynek i właściwa ilość snu, powinny zapewnić nam dobre samopoczucie. Zdarzają się jednak sytuacje, w których nie jesteśmy w stanie pokryć zapotrzebowania naszego organizmu na poszczególne składniki i wówczas można wspomóc się suplementacją. Jednocześnie należy pamiętać, że stosowanie różnego rodzaju suplementów u prawidłowo odżywionych osób nie przynosi dodatkowych korzyści, a składniki odżywcze najlepiej przyswajają się z pożywienia.

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

Zbawienna moc snu

Najlepszym, naturalnym sposobem na regenerację organizmu, jest sen. Ma on kluczowe znaczenie dla procesów naprawczych w naszym ciele, a szczególnie istotny jest dla właściwego funkcjonowania układu nerwowego. Pamiętajmy, że znaczenie ma tu nie tylko ilość, ale również jakość snu. Nawet jeśli położymy się spać wcześnie i zostaniemy dłużej w łóżku, ale sen będzie płytki i przerywany, nie zapewni nam to dobrego samopoczucia w ciągu dnia. Poszukując zatem suplementacji wspomagającej odbudowę ciała, warto zwrócić uwagę na substancje niezbędne dla prawidłowego snu i pracy układu nerwowego. W przypadku problemów z zasypianiem można się wspomóc licznymi preparatami roślinnymi dostępnymi w aptekach, a gdy przyczyną zaburzeń snu jest rozregulowanie rytmu dobowego, jak np. praca zmianowa – warto sięgnąć po melatoninę.

Magnezowe wsparcie

Niezwykle ważnym mikroelementem dla poprawnego funkcjonowania i regeneracji układu nerwowego, a także mięśni, jest magnez. Jego właściwa podaż przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia. Jest zaangażowany w metabolizm komórkowy i produkcję energii, ale także w utrzymanie zdrowych kości oraz równowagi elektrolitowej. Obniżony poziom magnezu może występować w przebiegu wielu chorób przewlekłych i zapalnych, m.in. w cukrzycy typu 2, nadciśnieniu tętniczym, astmie, chorobie Alzheimera i chorobie Parkinsona. Zwiększone zapotrzebowanie na ten pierwiastek wykazują też osoby spożywające duże ilości kawy, alkoholu oraz w stanach wzmożonego wysiłku fizycznego.

Wśród osób aktywnych fizycznie dużą popularnością cieszą się preparaty zawierające połączenie magnezu z cynkiem i witaminą B6, zwane ZMB/MZB/ZMA – stosowane w celu poprawy jakości snu i kondycji układu nerwowego. Pamiętajmy, że najlepiej przyswajalne przez organizm są mikroelementy pochodzące z naturalnych źródeł, a bogactwo magnezu znajdziemy m.in. w migdałach, orzechach, nasionach (np. dyni, sezamu, słonecznika, siemienia lnianego), płatkach owsianych, bananach, brokułach oraz szpinaku.

Jeśli chodzi o gotowe preparaty z aptecznej półki, warto zwrócić uwagę z jaką formą pierwiastka mamy do czynienia, i tak: najlepiej wchłanialne są cytryniany oraz mleczany magnezu, podczas gdy tlenek oraz węglan magnezu wykazują niską przyswajalność. W stanach przemęczenia należy zwrócić uwagę na zawartość magnezu w diecie, gdyż badania wskazują, że bardzo często jego spożycie jest niższe niż zalecane.

Grupa B

W lekach oraz suplementach diety magnez najczęściej występuje w połączeniu z witaminą B6, która sprzyja jego wchłanianiu i magazynowaniu. Ponadto dodatkowo wspiera ona również bezpośrednio układ nerwowy przez udział w licznych reakcjach biochemicznych, w tym w syntezie neuroprzekaźników, a także hormonów i białek. Wpływa też na prawidłową pracę układu odpornościowego oraz krążenia. Jej niedobory mogą manifestować się m.in. zaburzeniami snu, koncentracji czy nawet niedokrwistością, zatem bezpośrednim obniżeniem samopoczucia i zdolności regeneracyjnych organizmu. Bogate źródła witaminy B6 to m.in. produkty odzwierzęce, jak mięso drobiowe, szczególnie indyk, wątroba wieprzowa i wołowa, ryby, jaja, ale także roślinne – fasola, soja, banany, brokuły, marchew.

Pamiętajmy, że wszystkie witaminy z grupy B odgrywają ważną rolę dla funkcjonowania układu nerwowego. Osłabienie, zmęczenie, zaburzenia pamięci i koncentracji, mogą być wynikiem niedoborów witaminy B12, która jest niezbędna dla produkcji krwi w układzie krwiotwórczym, a jej deficyt może nawet skutkować niedokrwistością. Choć organizm ludzki magazynuje zapasy tej witaminy aż na cztery lata, to wskazana jest jej suplementacja u osób na diecie wegańskiej oraz wegetariańskiej, bowiem naturalne źródła witaminy B12 to przede wszystkim mięso, ryby, mleko i jaja. Ryzyko jej niedoborów występuje także u osób cierpiących na choroby przewodu pokarmowego.

Pełna odnowa

Przyglądając się procesom naprawczym organizmu, warto zwrócić też uwagę na regenerację po urazach oraz substancje mogące pomóc w odbudowie tkanek. I tak, gojenie się ran najlepiej wspierają witamina C, cynk, a także witaminy A i E. Witamina C bierze udział w tworzeniu się kolagenu, który jest niezbędnym składnikiem nie tylko dla skóry, ale również dla ścięgien i mięśni. Źródła witaminy C to owoce i warzywa, a wśród nich najwięcej znajdziemy jej w nati pietruszki, papryce i czarnych porzeczkach.

W procesach regeneracyjnych ważną rolę odgrywają także związki o działaniu przeciwzapalnym, szczególne kwasy omega-3 wykazujące szereg korzystnych działań m.in. dla mózgu, układu krążenia, wzroku i skóry. Ich dobroczynny wpływ na liczne funkcje organizmu został potwierdzony w wielu badaniach naukowych. Wspomagają one zwalczanie infekcji i stanów zapalnych, a tym samym przyspieszają odbudowę komórek, np. po wysiłku fizycznym. Nie są one syntetyzowane w ludzkim ciele, dlatego tak ważne jest włączenie do diety tłustych ryb, orzechów, nasion (np. chia), a także olejów – szczególnie bogaty w omega-3 jest olej lniany.

Dla regeneracji kości niezbędne są wapń i witamina D. Witamina D jest syntetyzowana w skórze pod wpływem promieni słonecznych, co wskazuje na konieczność jej suplementacji u osób, które nie przebywają na słońcu lub w miesiącach o słabym nasłonecznieniu. Jest ona niezbędna dla prawidłowej pracy wielu układów organizmu, a także wpływa na adaptację wysiłkową.

Dla fanów wysiłku fizycznego

W tym miejscu warto wspomnieć o suplementacji wspomagającej regenerację powysiłkową dla osób intensywnie trenujących. Podczas wytężonych ćwiczeń fizycznych szczególnie istotna jest odpowiednia podaż wszystkich substancji odżywczych w diecie. Wśród wyjątkowo bogatej oferty suplementów dedykowanych sportowcom jest kilka aktywnych składników, o których należy napomknąć, gdyż ich skuteczność została jednoznacznie potwierdzona naukowo. Najbardziej znana z nich jest kreatyna – sprzyja lepszej adaptacji treningowej i regeneracji powysiłkowej. Jej naturalne źródła to: ryby i mięso. Inne substancje o udowodnionym działaniu, popularne wśród osób uprawiających sport, to beta-alanina oraz azotany, poprawiające zdolności wysiłkowe podczas treningów o dużej intensywności.

Układ powiązań wzajemnych

Zdrowa i kompletna dieta, aktywność fizyczna przez 150-300 minut tygodniowo, nawodnienie, odpowiednia ilość odpoczynku i snu – to czynniki niezbędne dla zachowania dobrego samopoczucia oraz poprawnego przebiegu procesów regeneracyjnych. Brak nawet jednego składnika w diecie może powodować wiele zaburzeń, gdyż wszystkie procesy w organizmie są ze sobą połączone skomplikowaną siecią wzajemnych oddziaływań.

Należy pamiętać, że najlepszym rozwiązaniem jest odpowiednie żywienie, a stosowanie suplementów wykazuje korzyści jedynie w przypadku niedoborów lub w sytuacjach zwiększonego zapotrzebowania. Udowodniono, że przyjmowanie odpowiedniej ilości składników odżywczych zmniejsza ryzyko przedwczesnej śmierci, ale tylko wtedy, gdy pochodzą one z pożywienia, a nie z suplementów diety. Gotowe preparaty nie są w stanie zastąpić zdrowego stylu życia, co więcej – nadmierna suplementacja może wręcz zaszkodzić.



Witaminy
DLA ZDROWIA RODZINY

Marta Nowacka

Słowo *vita* (łac.), wchodzące w skład wyrazu witamina, znaczy *życie* – idealnie obrazuje to rolę, jaką te związki organiczne pełnią w naszym ciele. Nie tylko usprawniają, lecz wręcz warunkują przebieg wielu procesów metabolicznych, i są niezbędne do prawidłowego, harmonijnego funkcjonowania całego organizmu. Choć nie stanowią materiału energetycznego i nie mają wartości odżywczych, ich obecność, w niewielkich ilościach, jest kluczowa.

Funkcje witamin

Rola witamin w ciele człowieka jest przeogromna. Pełnią one funkcje regulacyjne, działając jako biokatalizatory procesów metabolicznych w komórkach – jako koenzymy lub kofaktory wielu układów enzymatycznych uczestniczą w rozkładzie cukrów, tłuszczów, białek oraz w gospodarce mineralnej organizmu.

Odpowiadają m.in. za wzrok (wit. A), wytwarzanie energii (grupa B), krążenie i produkcję krwi (głównie z grupy B) oraz jej krzepliwość (E i K). Są niezbędne do wzrostu i rozwoju kości (A, D i K). Wpływają też na psychikę i koncentrację oraz wzrost odporności. Niektóre z nich, np. A, C i E, wykazują właściwości antyoksydacyjne, chroniąc organizm przed szkodliwym działaniem wolnych rodników.

Warto wiedzieć, które witaminy odpowiadają za dany proces i w jakich produktach spożywczych je znajdziemy, aby prawidłowo zbilansować dietę i skutecznie reagować na ewentualne zaburzenia w funkcjonowaniu procesów wewnętrznych.

Źródło witamin

Witaminy, poza nielicznymi wyjątkami, są związkami egzogennymi, to znaczy, że organizm ludzki nie jest zdolny do ich samodzielnego wytwarzania (w przeciwieństwie do większości zwierząt). Z tego powodu muszą być dostarczane wraz z pożywieniem lub, w razie potrzeby, przyjmowane w postaci syntetycznych suplementów. Świadome i racjonalne planowanie diety, która zapewni bogate źródło wszystkich najważniejszych składników, gwarantuje prawidłowy rozwój, dobre samopoczucie oraz długotrwałe zdrowie.

Wyjątek stanowi tu np. witamina D, która powstaje w skórze człowieka pod wpływem oddziaływania promieni słonecznych, a także witaminy K oraz z grupy B, które wytwarzane są w wyniku funkcjonowania pewnych bakterii w przewodzie pokarmowym.

Kryterium rozpuszczalności

Ze względu na właściwości fizykochemiczne, witaminy dzielimy na:

rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E i K) – ta grupa związków jest wchłaniana i transportowana wraz z tłuszczami pochodzącymi z diety. Są one magazynowane głównie w wątrobie oraz w tkance tłuszczowej i nerkach. Nie są wydalane tak łatwo, jak witaminy rozpuszczalne w wodzie, dlatego ich nadmiar może prowadzić do toksyczności.

rozpuszczalne w wodzie (C oraz witaminy z grupy B) – ta grupa witamin jest łatwo wchłaniana z pożywienia i transportowana do tkanek, ale nie są one w nich magazynowane. Ich nadmiar jest wydalany wraz z moczem lub potem, dlatego powinniśmy na bieżąco dostarczać je z codzienną dietą. Znajdziemy je przede wszystkim w warzywach i owocach oraz mięsie i nabiale.

Nadmiar i niedobór

Zarówno nadmiar witamin, jak i ich niedobór, spowodowany nieodpowiednią ilością dostarczanych w codziennej diecie składników, jest szkodliwy dla zdrowia.

Hiperwitaminoza – stan organizmu wywołany niekorzystnym, a wręcz toksycznym, wpływem nadmiaru przyjętej witaminy. Szczególnie łatwo jest przedawkować te rozpuszczalne w tłuszczach, ponieważ ich nadmiar gromadzony jest w wątrobie i tkance tłuszczowej.

Hipowitaminoza – to umiarkowany niedobór witaminy, często uwidaczniający się poprzez charakterystyczne symptomy, jak np. pogorszenie stanu cery i włosów, łamliwość paznokci czy uczucie chronicznego zmęczenia.

Awitaminoza – to zespół chorobowy, wywołany utrzymującym się niedoborem lub brakiem jednej lub więcej witamin w codziennej diecie. Stan taki może odpowiadać za szereg poważnych konsekwencji zdrowotnych, w niektórych sytuacjach nawet zagrażających życiu.

Niebezpieczne niedobory

Pierwszą witaminę (B1) odkrył i wyizolował Polak – Kazimierz Funk. To przełomowe odkrycie, dokonane w 1913 roku, zapoczątkowało dalsze badania i poszukiwania innych związków, mających wpływ na rozwój chorób spowodowanych niedoborami składników odżywczych w pożywieniu. Taki stan może bowiem doprowadzić do bardzo poważnych zaburzeń w funkcjonowaniu organizmu, o czym przekonano się już nie raz na łamach historii. Przykładem jest chociażby szkorbut (gnilec), na którego ze względu na długotrwały niedobór witaminy C podczas dalekomorskich rejsów, przez wieki umarło setki tysięcy marynarzy.

Wśród innych chorób, rozwijających się na skutek braku pokrycia zapotrzebowania organizmu w niezbędne związki, należy wymienić:

- **kurza ślepota i inne choroby oczu (niedobór witaminy A)**
- **beri-beri (awitaminoza witaminy B1)**
- **olegliwości skórne: pelagra, łojotok, stany zapalne (wit. B2, B3, B6, B7)**
- **niedokrwistość (brak wit. B11, B12)**
- **problem z krzepliwością krwi (niewystarczająca ilość witaminy K)**
- **krzywica i inne zwyrodnienia kości (niedobór witaminy D)**
- **zaburzenia w sferze płodności, poronienia (brak witaminy E)**
- **problemy psychiczne: zaburzenia koncentracji, depresja, stany lękowe, zmęczenie i bezsenność (niedobór witaminy B6).**

Niedobór witamin w organizmie spowodowany jest przede wszystkim nieprawidłowym odżywianiem, zaburzeniem wchłaniania składników odżywczych z dostarczonego pożywienia, zwiększonym zapotrzebowaniem oraz jego niedostatecznym pokryciem (np. w okresie wzrostu, ciąży czy karmienia piersią) lub wzrostem poziomu wydalania witamin, związanym np. z częstymi biegunkami.

Ostrożnie z suplementacją

Łatwość w dostępie do suplementów diety spowodowała, że znacznym problemem stał się także nadmiar dostarczanych do organizmu witamin, który również może powodować wiele niekorzystnych dla zdrowia konsekwencji. Zalecane jest monitorowanie ich stężenia w naszym ciele w celu wykluczenia ich przedawkowania bądź niedoboru, a przed rozpoczęciem suplementacji warto wykonać laboratoryjne oznaczenie poziomów wyjściowych.

Jeśli zachowujemy zbilansowaną dietę i odżywiamy się racjonalnie, niedobory witamin w naszym organizmie nie powinny występować, ponieważ dostarczamy ich niezbędne ilości wraz z pożywieniem. Powinniśmy pamiętać o tym podczas przyjmowania suplementacji. Wyjątek stanowi tu witamina D – uzupełnianie jej braków jest zalecane szczególnie w okresie jesienno-zimowym. Człowiek zdrowy, przestrzegający zasad zrównoważonego odżywiania, nie wymaga dodatkowej suplementacji.

Warto wiedzieć też, że witaminy pozyskiwane w sposób naturalny, pomimo tego samego składu chemicznego, co ich syntetyczne odpowiedniki, są znacznie lepiej przyswajane przez organizm.

REKLAMA



Nie tylko pyłki



Okres wiosenno-letni określany jest często jako wyjątkowo uciążliwy dla osób cierpiących na alergie układu oddechowego. Jest to pewne uproszczenie, gdyż chorzy, uskarżający się na ten rodzaj schorzenia, mogą odczuwać dolegliwości praktycznie przez cały rok.



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

Alergia jest nieprawidłową odpowiedzią organizmu na kontakt z alergenami, które spotykamy na co dzień. Jest to reakcja zaburzona, wynikająca z defektu immunologicznego, determinowanego genetycznie. Osoba zdrowa nie ma z tym problemu, natomiast organizm osoby chorej odczytuje określony alergen jako zagrożenie i wyzwala reakcję dającą objawy alergiczne.

W przypadku alergii układu oddechowego problem ten dotyczy alergenów wziewnych, występujących okresowo lub stale w otaczającym nas środowisku. Zaliczamy do nich pyłki roślin, zarodniki grzybów pleśniowych, roztocza znajdujące się w kurzu domowym, roztocza mączne, a także białka występujące na sierści i w wydzielinach zwierząt domowych. Alergeny możemy podzielić na pojawiające się sezonowo oraz obecne przez cały rok.

Alergeny sezonowe

To przede wszystkim pyłki roślin. Powszechnie uważa się, że pojawiają się one z nastaniem wiosny. Tymczasem na terenie naszego kraju, w zależności od konkretnego regionu, mogą one występować później lub wcześniej i w różnym nasileniu, a czas pylenia zaczyna się już w styczniu. Rozpoczyna go leszczyna, w lutym i marcu pyli olcha, w kwietniu i do połowy maja – brzoza. W okresie majówek i czerwcowego wypoczynku na świeżym powietrzu pylą trawy i zboża, a pod koniec wakacji – na przełomie sierpnia i września, zaczyna się pylenie chwastów, szczególnie bylicy. Lista obecnych w powietrzu alergenów jest oczywiście dużo dłuższa – tu wymieniłam te najczęściej powodujące schorzenia.

Alergeny całoroczne

Zaliczamy do nich specyficzne białka wymienione wcześniej, znajdujące się u zwierząt, oraz roztocza i zarodniki pleśni. Zwracam jednak uwagę na występowanie także wśród nich pewnej sezonowości. Zarodniki grzybów pleśniowych uaktywniają się pod koniec lata, natomiast zwiększona ilość roztoczy domowych pojawia się w okresie chłodów jesieni i trwa do pierwszych ciepłych dni wiosny. Wynika to z sezonu grzewczego (inna cyrkulacja powietrza w mieszkaniach) oraz mniejszej częstotliwości wietrzenia pomieszczeń. Źródłem całorocznej emisji alergenów mogą też być niewłaściwie konserwowane urządzenia klimatyzacyjne i nawiewy.

Alergie krzyżowe

Zdarza się, że u pacjentów uczulonych na określone alergeny, występujące w powietrzu, pojawiają się też reakcje alergiczne na wybrane pokarmy. Dolegliwości całoroczne, wynikające z alergii pokarmowej na dany składnik, nasilają się szczególnie w okresie np. pylenia określonej rośliny. Z tego względu osoby ze zdiagnozowaną alergią pokarmową powinny w tym czasie szczególnie unikać spożywania określonych produktów, w tym zawierających nawet niewielkie ilości alergenów.

Dla przykładu, pacjenci uczuleni na pyłki leszczyny powinni wystrzegać się wszelkich orzechów i migdałów, uczuleni na pyłki brzozy – jabłek, zwłaszcza surowych. Osoby nadwrażliwe na pyłki traw mogą mieć reakcję alergiczną na marchew, a uczulone na pyłki bylicy – na seler. Roztocza kurzu domowego mogą wywoływać reakcję krzyżową ze skorupiakami i owocami morza.

Rozpoznać w czas

Nie każdy katar czy kichanie oznacza reakcję alergiczną organizmu, jeżeli jednak obserwujemy u siebie powtarzające się objawy swędzenia oczu, powstawania wodnistej wydzieliny w nosie, uczucia duszności, ataków kaszlu czy kichania, powinniśmy udać się do lekarza specjalisty, żeby zdiagnozować problem. Wpływ konkretnego alergenu na wystąpienie charakterystycznych objawów zależy wyłącznie od indywidualnej wrażliwości chorego. Jeżeli dotyczy to alergenów sezonowych, dyskomfort odczujemy podczas przebywania na zewnątrz, a w przypadku całorocznych – może się on pojawiać w trakcie sprzątania czy kontaktu ze zwierzętami domowymi.

Wczesne zdiagnozowanie alergii pomaga w leczeniu innych chorób układu oddechowego. Wirusy i bakterie atakujące ludzki organizm w okresie zwiększonej zachorowalności na przeziębienie i grypę, mogą uszkodzić naturalną barierę ochronną naszych komórek i tym samym ułatwić dostęp do nich alergenom. Po przebytej infekcji może pozostać na przykład kaszel wynikający zarówno z nadreaktywności górnych dróg oddechowych, jak i z rozpoczynającej się penetracji przez alergeny.

Konieczność specjalistycznej diagnozy

Tylko specjalista alergolog jest w stanie właściwie zdiagnozować występowanie alergii i wdrożyć stosowne leczenie. Panujące wśród części lekarzy rodzinnych przekonanie, że jeżeli nie można rozpoznać choroby, to warto najpierw wykluczyć alergię, jest całkiem sensowne. Także dla pacjenta bardziej komfortowe jest przeprowadzenie testów alergicznych niż szukanie przyczyn, np. przewlekłego nieżytu górnych dróg oddechowych, poprzez inwazyjne badania u innych specjalistów.

Warto się diagnozować, zwłaszcza, że nieleczone schorzenie podwyższa ryzyko pojawienia się tzw. marszu alergicznego. Nieleczona alergia, objawiająca się z początku stanem zapalnym nosa czy spojówek, może doprowadzić do zachorowania na atopową astmę oskrzelową, która czasem skutkuje formą przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP) i w znacznym stopniu ogranicza wydolność układu oddechowego.

Alergia to nie wyrok

Możemy się leczyć zarówno objawowo, jak i przyczynowo, jednak w przypadku stwierdzenia u pacjenta występowania reakcji ze strony układu oddechowego, wynikających z kontaktu z alergenem, i powiązania przyczynowo-skutkowego, rekomenduję wdrożenie leczenia przyczynowego. Rozpoczęcie takiej kuracji w specjalistycznym gabinecie lekarza alergologa może ograniczyć lub wyeliminować tę chorobę. Pacjenci mają do wyboru – w zależności od indywidualnych preferencji, formę leczenia w postaci preparatów podjęzykowych typu SLIT lub szczepień podskórnych. Terapia trwa od 3 do 5 lat, a poziom jej skuteczności szacowany jest na poziomie 90-95 procent. ❤



UWAŻAJ na hemoroidy

Angelika Kułakowska

Hemoroidy są często nazywane chorobą czasów współczesnych. Ten bolesny i dla większości pacjentów wstydliwy problem komplikuje życie codzienne, daje poczucie dyskomfortu, a nie leczony może powodować znaczny uszczerbek na zdrowiu.

Szacuje się, że ok. 30 procent naszego społeczeństwa jest dotknięte tą chorobą w różnym stopniu jej zaawansowania. W zdecydowanej większości cierpią na nią kobiety, średnio w proporcji 4 do 1, jednak fakt kojarzenia ich powstawania wyłącznie z ciążą jest znacznym uproszczeniem. Hemoroidy pojawiają się co prawda u pań będących w stanie błogosławionym, ale w dziewięciu na dziesięć przypadków po porodzie cofają się.

Przyczyny

Ich występowanie jest we wszystkich przypadkach związane z genetycznym osłabieniem ścian żył. Manifestuje się ono jako żylaki kończyn dolnych lub guzki krwawnicze – odcinkowo poszerzone sploty żylne odbytu (hemoroidy). Schorzenia te występują jednocześnie lub, co się często zdarza, pojawienie się jednego sugeruje wysokie prawdopodobieństwo wystąpienia drugiego.

Jak powstają?

W obrębie odbytu, osłabienie ścian żylnych doprowadza do sytuacji, w których się one rozszerzają. Najszybciej dostrzegalne zmiany pojawiają się na granicy anodermy. W kolejnym etapie postacie ewidentnych guzków krwawniczych widoczne są już gołym okiem.



Świadomość tego, skąd bierze się choroba, pozwala na szybsze zdiagnozowanie objawów i przede wszystkim, mimo obciążeń genetycznych, unikanie zachowań sprzyjających jej rozwojowi. Podstawową kwestią jest wystrzeganie się zaparć i nadmiernego parcia na stolec. Pomóc nam w tym powinna właściwa dieta, bogata w owoce i warzywa, oraz odpowiednie nawodnienie organizmu. Równie istotnym nawykiem jest unikanie siedzenia na miękkich fotelach, poduszkach czy kanapach. W przypadku zagrożenia chorobą siedziska powinny być wręcz twarde!

Co powinno nas zaniepokoić?

Hemoroidy mogą się pojawić nawet u dwudziestoparoletnich młodych ludzi, zatem zawsze warto monitorować swój stan zdrowia. Jeżeli w okolicach odbytu odczuwamy świąd, pieczenie i obserwujemy okresowe krwawienia, powinniśmy skonsultować to z lekarzem. Jesteśmy też w stanie wyczuć opuszkami palców miękkie guzki, jeżeli się pojawiły. Możliwość zrobienia zdjęcia telefonem jest też przydatna w samodzielnej diagnozie i w podjęciu decyzji o zgłoszeniu się do specjalisty.

Zaawansowanie choroby hemoroidalnej jest klasyfikowane następująco:

1 stopień – guzki niewypadające na zewnątrz, widoczne jedynie w badaniu anoskopowym, może wystąpić nieznaczne krwawienie, zwykle bezbolesne.

2 stopień – guzki wypadające z kanału odbytu podczas parcia lecz chowające się samoistnie do normalnej pozycji po wypróżnieniu, z krwawieniem lub bez.

3 stopień – guzki wypadające podczas parcia, wymagające mechanicznego wprowadzenia z powrotem do kanału odbytu, odczuwalny ból, krwawienie, nadmierne wydzielanie śluzu, świąd odbytu oraz podrażnienia i stany zapalne.

4 stopień – guzki bez możliwości samodzielnego odprowadzenia, znajdujące się stale poza odbytnicą, odczuwalny znaczny ból i krwawienie, możliwe wystąpienie zakrzepicy, obrzęków i martwicy.

Problem trzeciego wieku

O ile młodzi ludzie są bardziej skłonni do podjęcia leczenia, o tyle chorzy w wieku okołoemerytalnym i starszym często bagatelizują objawy. Z poczucia fałszywego wstydu lub zwykłego lenistwa nie diagnozują się i doprowadzają do sytuacji, w której funkcjonują na co dzień nawet z hemoroidami 4 stopnia! Skutki tego bywają opłakane. Przede wszystkim utrudnione jest utrzymanie właściwej higieny okolic miejsc intymnych, co sprzyja powstawaniu wielu stanów zapalnych.

Poza zwykłą bolesnością, nieleczenie może też skutkować zakrzepowym zapaleniem żylaków odbytu. Pojawiające się wtedy pieczenie i ból mają różny stopień nasilenia, jednak w skrajnych przypadkach uniemożliwiają nawet siedzenie i wykonywanie innych codziennych czynności. Jeżeli natomiast dojdzie do perforacji żylaka, konsekwencją będą kolejne nawracające krwawienia, a czasami też zakażenie oraz ropień tej okolicy.

Ukryte choroby

Znacznie większym zagrożeniem zdrowia może być sytuacja, w której krwawienia z hemoroidów maskują te powstające w innej części odbytnicy, a wynikające na przykład z istniejącego guza. Taki pacjent może długo funkcjonować z nierozpoznaną chorobą, która w porę niezdiagnozowana i nieleczona może skończyć się wręcz tragicznie.

Leczenie

Lekarze, w przypadku występowania 2 stopnia hemoroidów lub 2 na 3 stopień, stosują zwykle zakładanie rurki metodą Barrona. Taki zabieg nie leczy (jest to choroba nieuleczalna), lecz powstrzymuje i opóźnia okres powstawania żylaków w okresie kilku lat. Stan zdrowia należy jednak stale monitorować, gdyż choroba może postępować. W przypadku wystąpienia 3 i 4 stopnia wdraża się już zazwyczaj leczenie operacyjne.

REKLAMA



Szybka ulga

Skuteczne leczenie hemoroidów[1]



Działa już po 10 minutach

RECORDATI

Lek Procto-Glyvenol® może być stosowany od 4. miesiąca ciąży oraz podczas karmienia piersią[2]

Produkt leczniczy (A) Procto-Glyvenol, (50 mg + 20 mg)/g, krem doodbytniczy. 1 g kremu doodbytniczego zawiera 50 mg tribenozydu i 20 mg lidokainy chlorowodorku. (B) Procto-Glyvenol, 400 mg + 40 mg, czopki. 1 czopek zawiera 400 mg tribenozydu i 40 mg lidokainy. Wskazanie: (A,B) Miejscowe leczenie zewnętrznych i wewnętrznych hemoroidów. Przeciwwskazania: (A,B) Nadwrażliwość na substancje czynne lub na którąkolwiek substancję pomocniczą lub na inne środki znieczulenia miejscowego o budowie amidowej. Podmiot odpowiedzialny: (A,B) Recordati Ireland Ltd., Raheens East, Ringaskiddy, Co. Cork, Irlandia. 1. Lorenc Z. et al. Eur Rev Med Pharm Sci 2016; 20: 2742-2751. 2. Charakterystyka Produktu Leczniczego Procto-Glyvenol (50mg+20mg)/g. krem doodbytniczy, data zatwierdzenia 10/2016. Charakterystyka Produktu Leczniczego Procto-Glyvenol 400 mg + 40 mg, czopki, data zatwierdzenia 10/2016.

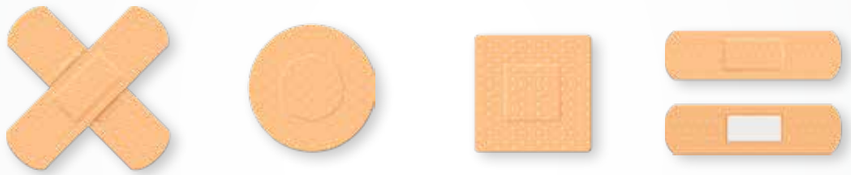
Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

PGL/2021-03/04

PIERWSZA POMOC PRZY ZRANIENIACH

Jakub Kurowski

Powstanie urazów i ran ma wiele przyczyn. Otarcia, skaleczenia, stłuczenia czy oparzenia mogą się przydarzyć każdemu. Ważne jest, by właściwie je zaopatrzyć, bowiem jakiekolwiek zniszczenie lub uszkodzenie tkanki może skutkować rozwojem infekcji, zwłaszcza, gdy dojdzie do utraty funkcji ochronnej skóry. Zarazki wtedy łatwiej wnikają do organizmu, a proces leczenia się wydłuża.



Kiedy organizm nas alarmuje?

Gdy okolica skaleczenia staje się wyraźnie czerwona, opuchnięta i gorąca, ponadto występuje wysoka wrażliwość na ból, to sygnał, że wymagana jest interwencja lekarza. Podawane są często zastrzyki przeciwtężcowe i zostaje wprowadzone leczenie osłonowe antybiotykiem. W przypadku poważniejszych urazów konieczne może być też: usunięcie martwej tkanki, jeśli przeszkadza to w procesie gojenia, oczyszczenie z wydzielin ropnych i – w razie potrzeby, założenie drenów. Mocowane opatrunki mają na celu nie tylko zabezpieczenie rany, ale także pomagają ją nawilżać i wentylować.

Cięcia i otarcia

Małe skaleczenie nie są zbyt skomplikowane do wyleczenia. Ranka zazwyczaj krwawi. To dobrze – wypływ krwi oczyści ewentualne zabrudzenia i nieczystości. Zazwyczaj ustępuje on samoistnie. Skaleczenie należy delikatnie opłukać strumieniem zimnej wody, której niska temperatura dodatkowo zwęzi naczynka krwionośne. Znajdujące się drzazgi i drobne zanieczyszczenia można ostrożnie usunąć z powierzchni za pomocą sterylnej pęsety. Obszar wokół rany należy zdezynfekować. Do zabezpieczenia najlepiej używać plastra z opatrunkiem wchłaniającym wysięk. Dobrze zamocowany opatrunek pozwoli na szybkie zrośnięcie się brzegów skaleczenia.

Rany szarpane i powstałe wskutek uderzenia

Ten rodzaj urazów jest zazwyczaj bardzo bolesny. Skóra pęka, krawędzie rany są nieregularne. Często bezpośrednio pod nią znajduje się kość. Rany szarpane czasami wymagają interwencji chirurga. Czasem trzeba je zszywać, ponieważ mają nieregularne, postrzępione krawędzie, które z trudem się zrastają i mogą powodować blizny.

Doraźnie należy przymocować na ranie sterylny opatrunek za pomocą przylepnego, elastycznego plastra i nałożyć opatrunek uciskowy: owinąć kilka razy bandaż z gazy wokół opatrunku, a następnie nałożyć na niego dodatkowy, zwinięty bandaż jako podkładkę uciskającą (w razie potrzeby wystarczy paczka papierowych chusteczek higienicznych). To powinno zatrzymać obfite krwawienia. Przy zakładaniu takiego opatrunku musimy uważać, by całkowicie nie odcinać dopływu krwi do tej części ciała.

Oparzenia

To jeden z najczęściej występujących urazów. Statystyki mówią, że aż cztery na pięć poważnych oparzeń zdarza się podczas zajęć domowych i rekreacyjnych, takich jak gotowanie i grillowanie, oraz wskutek wypadków drogowych.

Oparzenie trzeba jak najszybciej schłodzić chłodną, ale nie bardzo zimną wodą, przez około 20 minut. Można zastosować specjalistyczny, żelowy opatrunek. Jeśli skóra jest bardzo uszkodzona i tworzą się pęcherze, należy zgłosić się do lekarza. Podobnie w przypadku, gdy naruszona powierzchnia obejmuje obszar większy od ludzkiej dłoni – wtedy najlepszym rozwiązaniem może być aparat do leczenia oparzeń.

Pęcherze

Nowe obuwie, długotrwałe wędrówki lub praca w ogródku, mogą skutkować powstaniem bąbli na stopach lub dłoniach. Powstają one wskutek uniesienia komór pełnych płynu pod skórą lub między warstwami skóry. Górne warstwy skóry oddzielają się od dolnych, tworząc pustkę, która wypełnia się płynem tkankowym. Nigdy nie należy ich nakłuwać, gdyż rana może wtedy ulec zakażeniu. W przypadku samoistnego pęknięcia powinno się to miejsce zdezynfekować. Istnieją specjalistyczne plastry blistrowe zawierające warstwy żelu, które przyspieszają gojenie się pęcherzy – mogą pozostać na skórze, dopóki same nie odpadną, ponieważ podkładka żelowa nie przykleja się do sączącej rany.



SZYBKA DIAGNOZA, GDY DZIECKO MA BIEGUNKĘ

TEST NA ROTAWIRUSY I ADENOWIRUSY

ZAKAŻENIA UKŁADU POKARMOWEGO WYWOŁANE PRZEZ ROTAWIRUSY I ADENOWIRUSY SĄ SZCZEGÓLNIE NIEBEZPIECZNE DLA DZIECI I NIEMOWLĄT. KAŻDE DZIECKO PRZECHODZI JE CHOCIAŻ RAZ, A NIEKTÓRE WIELOKROTNIE. INFEKCJE ROTAWIRUSAMI POWODUJĄ OSTRE BIEGUNKI, PROWADZĄCE DO ZABURZEŃ ELEKTROLITOWYCH I ODWODNIENIA. ZAKAŻENIE MOŻE MIEĆ BARDZO OSTRY, A NAWET ZAGRAŻAJĄCY ŻYCIU PRZEBIEG - 1 NA 17 DZIECI TRAFIA DO SZPITALA. GROŹNE POWIKŁANIA CZĘSTO SĄ NASTĘPSTWEM PÓŹNEGO ROZPOZNANIA PRZYCZYNY INFEKCJI I BRAKU BADAŃ!

INFEKCJE ROTAWIRUSAMI I ADENOWIRUSAMI MOŻNA ROZPOZNAĆ WYKONUJĄC SZYBKI TEST DIAGNOSTYCZNY Z KAŁU. TESTY POZWALAJĄCE WYKRYĆ WIRUSOWE PODŁOŻE BIEGUNEK SĄ OD LAT STOSOWANE PRZEZ LABORATORIA I SZPITALE. BADANIE KAŁU U CHOREGO DZIECKA MOŻNA WYKONAĆ RÓWNIEŻ SZYBKIM TESTEM SAMODZIELNIE W DOMU. SZYBKIE ROZPOZNANIE PRZYCZYNY BIEGUNKI, ZMNIEJSZA RYZYKO POWIKŁAŃ I HOSPITALIZACJI.

ROTAWIRUSY / ADENOWIRUSY U DZIECI

Zakażenia rotawirusami oraz adenowirusami są jedną z najczęstszych dolegliwości w okresie wczesnego dzieciństwa. Są również najczęstszą przyczyną biegunek u dzieci do 2 roku życia. Każde dziecko, zanim ukończy 5 rok życia przechodzi co najmniej jedną infekcję rotawirusem. Podobnie jest z adenowirusami, które łatwo przenoszą się wśród dzieci.

Główne miejsce zakażeń to żłobki i przedszkola. Zakażenie rotawirusami przenosi się drogą fekalno-ustną (brudne ręce), przez zanieczyszczone przedmioty (wspólne zabawki, sztućce, przybory toaletowe) - czasem również przez zanieczyszczoną wodę lub żywność. Rotawirusy mogą utrzymywać się na suchych powierzchniach do 2 miesięcy. Szczyt zachorowań obserwuje się wiosną oraz w sezonie jesień-zima.



OBJAWY INFEKCJI

Zakażenia u dzieci mogą mieć różną postać – od bezobjawowej z nudnościami oraz bólami brzucha aż do pełnoobjawowej, gdzie pojawia się biegunka lub śluz w kale. Najcięższej biegunki wirusowe przebiegają u dzieci poniżej 6. miesiąca życia, ponieważ ich organizm szybko ulega odwodnieniu. Objawy zakażenia to najczęściej wodnista biegunka, wymioty, gorączka i tkliwość brzucha. Dodatkowo mogą uwidocznić się objawy z innych układów, w tym symptomy infekcji górnych dróg oddechowych, gardła czy zapalenia spojówek (w przypadku adenowirusa) - co może utrudniać prawidłowe rozpoznanie zakażenia. Objawy infekcji rotawirusami i adenowirusami mogą być również mylone z infekcją bakteryjną. W tych przypadkach nie należy stosować antybiotyków, gdyż leki te działają tylko na bakterie - nie zwalczają wirusów.

UWAGA !

Rota i adeno są bardzo zaraźliwe !

1 na 5 dzieci trafia do lekarza !

1 na 17 dzieci trafia do szpitala !

Nawracające zachorowania

Brak pełnej ochrony mimo szczepienia

BADANIE KAŁU

Bezbolesna metoda na wykrycie wirusów

W laboratoriach czy szpitalach, w przypadku podejrzenia biegunki wirusowej u dziecka wykonuje się rota-adenowirus test z kału. Badanie to polega na wykrywaniu w próbce kału biegunkowego specyficznych białek wirusowych, które świadczą o obecności wirusa danego rodzaju. Białka wirusowe są nazywane antygenami. Test umożliwia szybszą diagnostykę w przebiegu ostrej biegunki, ponieważ wykrywa dwa główne czynniki etiologiczne - czyli rotawirusy i adenowirusy. To znacznie skraca czas konieczny do postawienia trafnej diagnozy.

TEST W DOMU

Test może wykonać mama samodzielnie

Szybkie testy immunodiagnostyczne do wykrywania rotawirusów i adenowirusów w kale są dostępne również w aptekach. Test przeznaczony jest do samodzielnego wykonania w domu w 10 minut. Jego dokładność jest taka sama jak w przypadku testów laboratoryjnych. W razie konieczności każda mama może łatwo sprawdzić czy dziecko nie ma groźnej infekcji. W przypadku starszych dzieci próbkę kału można pobrać na specjalną podkładkę, gdy dziecko korzysta z toalety lub nocnika. Istnieje możliwość pobrania próbki bezpośrednio z pampersa.

- **badanie z kału - wynik w 10 minut**
- **bezbolesny i nieinwazyjny**
- **może być wykonany o każdej porze**
- **dostępny w aptekach bez recepty**
- **przydatny do użycia przez 3 lata**

Pozytywny wynik testu (czyli potwierdzający obecność antygenów wirusowych) świadczy o aktywnym procesie zakaźnym trwającym u dziecka. Wskazana jest konsultacja z lekarzem! Szybkie rozpoznanie przyczyny biegunki zmniejsza ryzyko hospitalizacji.

MAMA I DZIECKO

T C
1 TEST
2 parametry



ROTAWIRUSY I ADENOWIRUSY

domowa apteczka biegunka

test z kału - 10 min



NIE DAJ SIĘ BÓLOWI!

Coraz częściej młode osoby uskarżają się na sztywność i bolesność stawów, nierzadko też na problemy z poruszaniem się. Ból związany z dolegliwościami narządu ruchu, pojawiający się z reguły wraz z wiekiem, przestał już być domeną wyłącznie osób starszych. Z czego może on wynikać i jak radzić sobie z nim szybko i skutecznie?

Marta Nowacka

Uporczywy ból mięśni czy stawów zwykle pojawia się nagle, w najmniej oczekiwanym momencie, i sprawia, że zwykłe, codzienne czynności, stają się udręką. Od jednorazowego przeciążenia, spowodowanego dużym wysiłkiem fizycznym, po przewlekłe choroby zapalne narządu ruchu – bolesność stawów może mieć wiele różnych przyczyn.

Uciążliwe dolegliwości mogą być zarówno krótkotrwałe, jak i powracające i utrzymujące się przez dłuższy czas. Ból w tym obrębie występuje też często wraz z jego zaczerwienieniem i podwyższoną ciepłotą. Jeśli towarzyszy temu także opuchlizna to znak, że mamy do czynienia ze stanem zapalnym.

W przypadku uczucia dyskomfortu utrzymującego się przez kilka dni i pojawienia się także gorączki, bólu mięśni oraz zwiększonej sztywności i męczliwości stawów, konieczna jest konsultacja specjalistyczna. Istotny jest bowiem fakt, że ból stawów nie jest osobną jednostką chorobową, a objawem innych problemów zdrowotnych, dlatego tak istotne jest prawidłowe zdiagnozowanie jego źródła i przyczyny.

Przyczyny dolegliwości

Najczęściej bolą nas kolana, łokcie, nadgarstki, biodra i stawy kręgosłupa, a przyczyny tych dolegliwości mogą być rozmaite:

- urazy mechaniczne (zwichnięcia, skręcenia, stłuczenia)
- zbyt intensywna aktywność fizyczna, niedopasowana do możliwości narządu ruchu
- nadwaga i otyłość (zbyt duże obciążenie stawów)
- choroby reumatyczne (np. reumatoidalne zapalenie stawów)
- choroba zwyrodnieniowa stawów
- łuszczycowe zapalenie stawów
- dna moczanowa
- choroby bakteryjne (np. borelioza, rzeżączka) lub wirusowe (np. grypa) z objawami w obrębie stawów.

Osoby młode i w średnim wieku najczęściej uskarżają się na ból spowodowany urazami i przeciążeniami wynikłymi ze zbyt forsownych treningów. Seniorzy, z kolei, wśród przyczyn dolegliwości bólowych wyliczają przede wszystkim zmiany zwyrodnieniowe zachodzące na skutek upływu lat.

Ból stawów nasila się szczególnie wraz ze spadkiem temperatury oraz wzrostem wilgotności powietrza, dlatego dyskomfort często odczuwamy w niepogodę. Niezależnie jednak od przyczyny, trzeba z nim walczyć aktywnie, by jak najszybciej przywrócić utraconą mobilność.

Metody walki z bólem

Zimne lub gorące okłady – to najprostszy i najpopularniejszy ze sposobów, stosowany zwłaszcza przy urazach powstałych w wyniku kontuzji podczas uprawiania sportu. Każdy musi sam zaobserwować, czy większą ulgę przynosi mu oddziaływanie niską czy wysoką temperaturą. Zimny okład najłatwiej zrobić owijając kostki lodu bawełnianą ściereczką, do gorącego zaś użyj termofor. Można wykorzystać tu też różnego rodzaju kompresy czy okłady żelowe, które schładza się w lodówce lub nagrzewa w gorącej wodzie.

Masaż – idealnie rozluźni napięte mięśnie. Użyj oliwki do masażu lub uniwersalnej, dla dzieci, i masuj całe ciało – nie tylko bolące miejsca. Możesz też zastosować wodny masaż z wykorzystaniem prysznica, intensywniej polewając bolesne fragmenty ciała.

Kąpiele zdrowotne – rozpuść w wodzie minerały przyspieszające regenerację uszkodzonych tkanek, np. siarkę, lub dodaj do kąpieli zioła o działaniu przeciwzapalnym.

Leki przeciwbólowe – zmniejszają uczucie dyskomfortu i działają przeciwzapalnie. Dostępne są zarówno w formie preparatów doustnych, żeli i maści do stosowania miejscowego, jak i plastrów. Najpopularniejsze są środki do zewnętrznej aplikacji, gdyż nie mają negatywnego wpływu na układ pokarmowy i bardzo szybko przynoszą ulgę. Substancje czynne w nich zawarte, oprócz działania przeciwzapalnego i przeciwbólowego, dodatkowo rozgrzewają lub chłodzą uwrażliwione miejsce, dając chociaż chwilowe ukojenie.

Preparaty ziołowe i witaminowe – dostępne w aptekach bez recepty, zalecane wspomagająco w długookresowej terapii schorzeń narządu ruchu. Ich zadaniem jest stała poprawa stanu stawów.

Domowe sposoby, pomagające ograniczyć ból i opuchliznę, są pomocne szczególnie w przypadku urazów i uszkodzeń stawów spowodowanych nadmierną aktywnością fizyczną, ale przynoszą też doraźną ulgę w dolegliwościach towarzyszących przewlekłym schorzeniom. Przy nawracających stanach bólowych nie obejdzie się jednak bez precyzyjnej diagnozy i doboru odpowiednich do danej sytuacji sposobów leczenia. Specjalista może zalecić wtedy określone indywidualnie ćwiczenia czy zabiegi fizjoterapeutyczne, jak np. hydroterapia, krioterapia, laseroterapia, elektroterapia, pole magnetyczne czy leczenie ultradźwiękami.

Profilaktyczna dieta

Na szczęście tej uciążliwej przypadłości można skutecznie zapobiegać. To, w jaki sposób się odżywiasz, ma niebagatelny wpływ na kondycję stawów i mięśni. Aby o nią zadbać, należy stosować odpowiednio zbilansowaną dietę, bogatą w owoce i warzywa, oraz zminimalizować ilość spożywanych tłuszczów i węglowodanów.

Negatywnie wpływa przede wszystkim niedobór selenu oraz witamin A, C i E, a także innych minerałów, takich jak wapń, potas czy magnez, co może być przyczyną skurczów mięśni. Z tym problemem akurat można sobie łatwo poradzić stosując odpowiedni suplement diety. Warto sięgnąć po preparat także z dodatkiem kolagenu, który uczestniczy w odbudowie i regeneracji chrząstki stawowej.

Ruch na zdrowie

Aktywność fizyczna, nawet niewielka, ma także pozytywny wpływ na kręgosłup i stawy, i pomaga systematycznie wzmacniać mięśnie. Wystarczy aktywny wypoczynek, oczywiście najlepiej na świeżym powietrzu – regularny, umiarkowany wysiłek fizyczny zmniejsza bóle, a dodatkowo dotleniamy i poprawiamy ukrwienie stawów. Pamiętajmy o właściwym doborze ćwiczeń. Warto wypróbować jazdę na rowerze, nordic walking, pilates, pływanie lub wodny aerobic – te aktywności w naturalny sposób wymuszają płynność ruchów.

REKLAMA



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

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

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



Higiena intymna w czasie połogu

Urodzenie dziecka to ogromny wysiłek dla organizmu matki. Trwający około 6 tygodni połóg, czyli czas niezbędny do regeneracji i powrotu do bioharmonii, jest niezwykle ważny i wymagający troski o samą siebie. Trzeba w tym okresie zwrócić szczególną uwagę na zapewnienie odpowiedniej higieny okolic intymnych.

Gertruda Niwelska

Sensintima



Produkty z kwasem mlekowym oraz dobroczynnymi prebiotykami dla utrzymania właściwego pH okolic intymnych

Więcej informacji o produktach na www.silesianpharma.pl

Po porodzie krocze jest obolałe, a z pochwy wydzielają się odchody połogowe (tzw. lochia). W macicy jest świeża rana po łożysku, a krwawienie może potrwać co najmniej 10–14 dni i powinno w miarę upływającego czasu słabnąć. Na początku odchody połogowe zawierają nie tylko krew i złuszczoną błonę macicy, ale są tam też liczne bakterie pochwowe: paciorkowce, gronkowce, pałeczki okrężnicy itp. Trzeba zatem stosować się do pewnych zasad, aby wyeliminować ryzyko częstych i nieprzyjemnych stanów zapalnych. Podpowiadamy jak powinna wyglądać higiena intymna, aby proces gojenia i regeneracji był jak najszybszy.



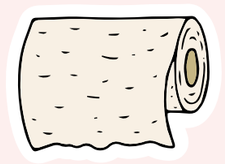
1. Dbaj o higienę po każdym skorzystaniu z toalety

Najlepiej podmywać się letnią wodą z szarym mydłem, płynem antyseptycznym lub specjalnym płynem do higieny intymnej po porodzie. Możesz używać w tym celu bidetu oraz prysznica. Pamiętaj, aby podmywać się w jednym kierunku: od przodu do tyłu i nigdy odwrotnie (bakterie kałowe są źródłem infekcji, której próbujemy przecież zapobiec).



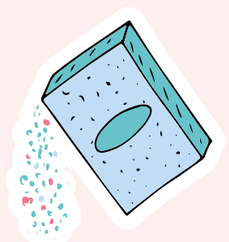
2. Zrezygnuj z kąpieli w wannie

Niestety, na tym etapie kąpiele nie przyniosą żadnej korzyści i mogą jedynie zaszkodzić. Zbyt gorąca woda rozszerzy naczynia krwionośne, co jest bardzo niewskazane podczas krwawienia połogowego i może je dodatkowo nasilić.



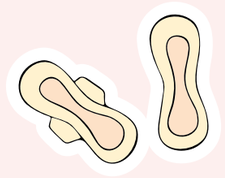
3. Zrezygnuj z wszelkich gąbek i myjek

Są siedliskiem bakterii. Używaj najlepiej wyłącznie ręczników jednorazowych, zamiast kąpielowych, gdyż nawet te świeżo wyprane mogą zawierać ślady podrażniających detergentów i, co gorsze, szkodliwych drobnoustrojów. Staraj się delikatnie osuszać krocze, aby przebiegało to jak najmniej inwazyjnie i bezboleśnie.



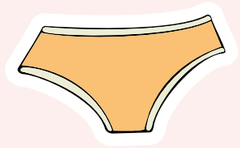
4. Dbaj o czystość łazienki i toalety

Bardzo ważną kwestią jest, aby zachować możliwie jak największą czystość sanitariatów przy pomocy odpowiednich środków bakteriobójczych.



5. Nie używaj tamponów

Tampony są niezalecane w okresie połogu. Pochwa przez jakiś czas jest obolała, a krocze (nawet jeśli nie było pęknięte, nacięte, zszywane) w najlepszym wypadku poddane było mikropęknięciom i uszkodzeniom, które teraz wymagają specjalnego traktowania. Znacznie lepiej jest używać specjalnych podpasek i wkładek higienicznych oraz często je wymieniać (średnio co 4 godziny), aby nie dopuścić do rozwinięcia się infekcji. Zwróć uwagę, aby były one jak najbardziej naturalne i oddychające. Myć ręce należy nie tylko po zmianie podpaski, ale i przed, żeby nie przenieść bakterii w okolice rany na kroczu.



6. Noś przewiewną i naturalną bieliznę

Daj skórze oddychać. Unikaj obcisłych i sztucznych materiałów. Postaw na suchość i wygodę. Zrezygnuj na jakiś czas z leggingsów, obcisłych spodni i wszystkiego, co zbyt mocno przylega do ciała. Najlepiej sprawdzą się sukienki i luźne koszule.



7. Przyjrzyj się swojej diecie

W miarę możliwości staraj się zredukować cukier, który jest pożywką dla patogenów.



8. Przez okres co najmniej 6 tygodni unikaj współżycia seksualnego

JEŚLI MASZ JAKIEKOLWIEK WĄTPLIWOŚCI LUB DOLEGLIWOŚCI, KONSULTUJ JE Z LEKARZEM.

Obserwacja siebie to podstawa. Każdy dzień po porodzie będzie kolejnym małym krokiem naprzód. Regeneracja przebiega etapami. Jeśli zaobserwujesz jakieś niepokojące objawy, nie zwlekaj ze zgłoszeniem się na konsultacje do lekarza. Przede wszystkim zwróć uwagę na wygląd i zapach odchodów połogowych. Charakteryzują się one intensywniejszym zapachem, niż miesiączka, ale jeśli wydzielają cuchnącą, gnilną woń, może to świadczyć o stanie zapalnym. Barwa najpierw brunatna, potem brunatno-żółta, z czasem powinna stawać się coraz jaśniejsza.

Théa
Dbamy o oczy
0% KONSERWANTÓW
BLEPHASOL
Płyn micelarny do codziennej pielęgnacji wrażliwych powiek.
BEZ KONSERWANTÓW
HIGIENA POWIEK
Nie zawiera alkoholu ani substancji zapachowych
Produkt może być stosowany codziennie
100 ML
KOSMETYK
NUTROF TOTAL
SUPLEMENT DIETY
30 KAPSUŁEK
cynk wspiera PRAWIDŁOWE WIDZENIE
Luteina i zeaksantyna
Kwasy Omega-3
Resweratrol
Witaminy C, D i E
Minerały (cynk, miedź, selen)
Hyabak 0,15 %
Hyaluronate de sodium
Natrium hyaluronaat
Natriumhyaluronat
Ialuronato di sodio
Hialuronian sodu
10 mL
Bez konserwantów
HYPOTONIQUE HYPOTONISCH ISOTONICO HYPOTONICZNY
WYRÓB MEDYCZNY
Zawiera actinoquinol o właściwościach filtra UV*
BLEPHASOL® KOSMETYK
Kojący płyn micelarny do oczyszczania wrażliwych okolic oczu
SUPLEMENT DIETY NUTROF® TOTAL
Suplement diety z przebadaną proporcją luteiny do zeaksantyny 5:1
HYABAK®
Nawilżające i ochronne krople do oczu
* stosowanie kropli HYABAK nie zastępuje noszenia okularów przeciwsłonecznych
Théa Thea Polska Sp. z o.o., ul. Cicha 7, 00-353 Warszawa
facebook.com/dbamooczy
HYNT.BS/2020/02/021



Ogórkowy zawrót głowy

Marta Nowacka

Ogórek smakuje doskonale nie tylko w sałatce lub na kanapce – nasza skóra także go pokocha! To bogate źródło witamin i minerałów, które pomogą poprawić wygląd naszej cery, złagodzą zaczerwienienia oraz ukoją opuchnięte oczy. Nie bez powodu jest on tak chętnie i często stosowany w kosmetyce, a na półkach, także aptecznych, znajdziemy mnóstwo produktów bazujących na jego ekstraktach, jak np. kremy, balsamy, toniki czy maseczki do twarzy. Warto sięgać po niego również podczas domowych zabiegów pielęgnacyjnych.

Co kryje w sobie ogórek?

To zielone warzywo jest źródłem wielu cennych dla skóry soli mineralnych, witamin A, C, E, K i z grupy B oraz kwasów organicznych. W swoim składzie zawiera także dużą ilość enzymów, potasu i siarki oraz cząsteczek śluzowych. Ponadto ma ten sam odczyn pH co skóra, dlatego tak korzystanie wpływa na jej kondycję i ułatwia działanie innych składników odżywczych w nim obecnych.

Właściwości pielęgnacyjne

Ogórek, dzięki bardzo dużej zawartości wody, posiada silne właściwości nawilżające. Sok z tego warzywa łagodzi wszelkie podrażnienia, a także zmiękcza i wygładza skórę. Plasterki schłodzonego ogórka (ze skórką) pozostawione na kilka minut na powiekach, zmniejszą obrzęki i opuchliznę oraz cienie pod oczami, a wyciąg z niego działa lekko ściągająco i oczyszczająco.

Potas wspomaga nawilżenie skóry od środka, a siarka działa regenerująco oraz bakteriobójczo, pomagając w walce z wypryskami i podrażnieniami – oba te pierwiastki są wykorzystywane w kosmetykach do skóry trądzikowej i tłustej. Dzięki witaminie C, która jest przeciwutleniaczem, zwalcza wolne rodniki, spowalnia starzenie się naskórka oraz bierze udział w wytwarzaniu kolagenu odpowiedzialnego za elastyczność skóry. Witamina K natomiast przyspiesza wchłanianie siniaków oraz wyrównuje koloryt skóry i rozświetla ją, czyniąc ją bardziej promienną. To wszystko czyni to warzywo tak wartościowym składnikiem kosmetyków do pielęgnacji cery.

Ogórek w kosmetyce

Jego działanie pielęgnacyjne jest wszechstronne, dlatego możemy go spotkać w rozmaitych kosmetykach. Produkty z zawartością ogórka polecane są szczególnie osobom z problemami skórnymi, jak np. trądzik czy nadmierne wydzielaniem sebum – pomogą w walce z wypryskami oraz tłustą cerą. Sprawdzą się również przy cerze mieszanej i suchej dzięki właściwościom nawilżającym i łagodzącym. Wyciąg z ogórka znajdziemy w wielu preparatach oczyszczających oraz tonizujących skórę. Działa on też na nią wybielająco, dlatego jest skuteczny przy usuwaniu przebarwień czy rozjaśnianiu piegów.

Cenne właściwości tego warzywa wykorzystywane są również przez producentów kosmetyków o działaniu przeciwzmarszczkowym, które dogłębnie odżywiają cerę dojrzałą, jednocześnie wpływając na jej nawilżenie i zmniejszając widoczność kurzych łapek.

Domowe kosmetyki ogórkowe

Domowe kuracje kosmetyczne są nie tylko dobrobytem dla naszej skóry, pomagającym utrzymać ją w dobrej kondycji, ale także prostym i tańszym, choć równie wartościowym, zastępcą gotowych produktów.

Podstawą jest oczywiście regularne oczyszczanie, a w utrzymaniu odpowiedniego nawilżenia cery pomoże domowa **maseczka**, której bazą będzie schłodzony i starty na grubej tarce, wraz ze skórką, ogórek.

W zależności od potrzeb można przygotować zabiegi o różnych właściwościach:

- **łagodząca** – dodaj 1 łyżkę jogurtu naturalnego (przy cerze normalnej, przetłuszczającej się lub mieszanej) lub 1 łyżkę tłustego twarogu (przy cerze suchej) – idealna na delikatne oparzenia słoneczne,
- **regenerującą** – dodaj 1-2 łyżki płynnego miodu,
- **oczyszczająca** – połącz sok z ubitym na sztywno białkiem,
- **rozjaśniająca przebarwienia** – dodaj 2 łyżki soku z cytryny.

Tak przygotowaną, wybraną mikstur nałóż na twarz, szyję oraz dekolt i pozostaw na 10-15 minut, a następnie zmyj ciepłą wodą. Skóra po takim zabiegu będzie gładka, miękka, oczyszczona, odżywiona i odświeżona.

Wieczornym rytuałem po całym dniu pracy, szczególnie spędzonym przed komputerem, powinny stać się **okłady** ze schłodzonych plastrów ogórka na okolice oczu, które zniwelują oznaki zmęczenia, opuchliznę, zaczerwienienie i doskonale zrelaksują – to najprostszy i najpopularniejszy sposób wykorzystania tego warzywa. Nałożone na całą twarz odświeżą, ukoją oraz oczyszczą skórę z krost i wszelkich zaskórników.

Dla skóry mającej tendencję do nadmiernego przetłuszczania się pomocny będzie też ogórkowy **tonik ściągający**. Wykorzystaj do tego wodę odsączoną ze startego warzywa, uzyskaną np. przy okazji przygotowywania maski do twarzy. Przemywaj nią twarz rano i wieczorem – twoja cera będzie wygładzona, odświeżona i oczyszczona, a pory ściągnięte.

Przepis na zdrową cerę

Wiosna to czas regeneracji, pierwszych promieni słońca i rosnącego apetytu na witaminy. By móc się cieszyć promienną i gładką cerą latem, już teraz musimy dostarczyć jej odpowiedniego odżywienia. Domowe, pachnące zabiegi potrafią w kilkanaście minut dodać skórze blasku, wykorzystajmy więc sezon na ogórki jak najlepiej. Najlepsze są te gruntowe, rosnące w warunkach naturalnych. Istotne jest bowiem, by podejmując się samodzielnego przygotowania takiej kuracji, wybierać świeże, pochodzące najlepiej z ekologicznych upraw, produkty bazowe.

REKLAMA



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.



PIĘKNE STOPY W DOMOWYM SPA

Marta Nowacka

Sezon wakacyjny już za pasem – lato to pora roku, kiedy często pokazujemy swoje stopy, na których królują sandały i klapki. Teraz za to jest właśnie doskonały moment, aby o nie zadbać, i by potem nie robić tego w pośpiechu. Szorstkie pięty i niedokładnie opiłowane paznokcie nigdy nie wyglądają atrakcyjnie, nawet skrywane pod skarpetką czy w pełnym obuwiu.

eXCILOR®

LECZENIE GRZYBICY PAZNOKCI



✓ Skuteczność leczenia grzybicy paznokci potwierdzona w badaniach[1]

✓ Nie wymaga piłowania[2]

SPRAY OCHRONNY 3 w 1



✓ 8 h skutecznej ochrony przed:
- kurzajkami i brodawkami
- grzybicą stóp
- grzybicą paznokci

✓ Dla dorosłych i dzieci powyżej 2 lat

LECZENIE BRODAWEK I KURZAJEK 2 w 1



NOWOŚĆ

✓ tylko 5 dni terapii

✓ unikalne połączenie krioterapii i terapii kwasowej

WYRÓB MEDYCZNY

1. Frank Eertmans, Nejib Dass, Bart Rosier, Pedro Antonio Regidor: Nail Acidification versus amorolfine in the local management of onychomycosis. A comparative, prospective, randomized, Bilateral trial. Medical Sciences, v. 2, issue 2, May 2017; 2(2):62-70.
2. Opinieland, internal report, 2009

CE 0401 Oyster-Bell NV, Nijverheidsweg 90, 9820 MERELBEKE - BELGIUM CE 0546 FARMAKA srl, Via Virgilio zone 25, 20156 Milan, Italy CE 2797 Medical Brands Innovations B.V., Piet Heinkade 165, 1019 HC Amsterdam, Holandia

Dystrybutor: MagnaPharm Poland Sp. z o.o.

Vemedia CONSUMER HEALTH

Jeśli dłonie są wizytówką kobiety, to piękne i zadbane stopy powinny być dopełnieniem jej dbałości o wizerunek. Nie ważne, że nie eksponujemy ich codziennie, a przez większą część roku zasłaniamy je i ukrywamy w butach. Im też należy się odrobina uwagi, tym bardziej, że każdego dnia wykonują sporą pracę utrzymując całe nasze ciało. Otoczmy je zatem należytą troską i poświęćmy chwilę na regularną pielęgnację, by nie ulegały przesuszeniu i pękaniu, co może też zwiększać podatność na rozmaite infekcje.

Zrogowaciały naskórek

Najczęstszy problem zaniedbanych stóp to gruba warstwa zrogowaciałego naskórka, który szpeci przede wszystkim pięty. Brak regularnego usuwania martwej skóry powoduje nasilanie rogowacenia, co prowadzi w konsekwencji do pękania pięt. A to nie jest już ani przyjemne, ani łatwe do wyleczenia. Ból i dyskomfort odczuwany jest szczególnie podczas chodzenia, a stopy będą potrzebowały sporo czasu i dużego nakładu naszej pracy, by w pełni się zregenerować i powrócić do stanu wyjściowego. Warto więc w ogóle nie dopuszczać do wystąpienia takiej sytuacji, tym bardziej, że pękanie naskórka to pierwszy krok do powstawania odcisków, a nawet stanów zapalnych i patologicznych zmian skóry stóp.

Zrogowacenia najlepiej usuwać w sposób mechaniczny, przy użyciu szorstkiej tarki do stóp, a w przypadku wrażliwszej skóry warto najpierw wypróbować złuszczający krem. Kolejnym krokiem w pielęgnacji problematycznych pięt, po usunięciu zgrubień, jest gruboziarnisty peeling. W tym celu możemy wykorzystać gotowy produkt drogeryjny lub wykonać kosmetyk samodzielnie. Wystarczy połączyć sól morską z oliwą z oliwek, która dodatkowo natłuści i odżywi skórę. Zabiegi złuszczające naskórek najlepiej jest przeprowadzać w kąpieli wodnej wzbogaconej olejkami eterycznymi, solami zmiękczającymi lub ziołowymi naparami.

Dobroczynna maska

Domowa maseczka do stóp powinna nawilżać, odżywiać i natłuszczać. Jej składniki są tanie i dostępne w każdym sklepie. Najprostszą przygotujemy na bazie oliwy z oliwek. Połącz jej jedną łyżkę z rozgniecionym, dojrzałym bananem, dodaj łyżkę twarogu i odrobinę soku z cytryny. Składniki wymieszaj ze sobą na gładką masę. Nałóż ją na stopy i owiń je folią spożywczą, a następnie schowaj w bawełnianych skarpetkach na co najmniej 30 minut. Taką odżywczą i odświeżającą maskę możesz wykonywać raz w tygodniu. Po jej zmyciu ciepłą wodą i osuszeniu stóp ręcznikiem, wetrzyj w nie maść nagietkową albo olejek rycynowy połączony z olejem z awokado lub z pestek moreli.

Nawilżanie to podstawa

Skóra na stopach jest bardzo cienka i – wbrew pozorom – delikatna, dlatego wymaga regularnej pielęgnacji: złuszczania, nawilżania i odżywiania. Po zabiegach złuszczających i odświeżających, czas na jej odpowiednie nawilżenie – zbyt niskie jest bowiem główną z przyczyn rogowacenia naskórka. Wykorzystajmy do tego specjalne kremy lub oleje, które akurat mamy w kuchni: oliwę z oliwek, olej lniany, kokosowy, z pestek winogron czy migdałów. Taki kompres, wzbogacony dodatkowo kilkoma kroplami olejku eterycznego o działaniu antyseptycznym (np. lawendowym, rozmarynowym, miętowym lub z drzewa herbacianego), stosuj wyłącznie wieczorem, przed spaniem.

Na paznokciach kończąc

Kiedy już odpowiednio zadbaliśmy o nasze stopy, pozbywając się zrogowaceń oraz nawilżając je i wygładzając, ostatnim krokiem w pielęgnacji jest pedikiur. Przed jego rozpoczęciem koniecznie zmyj pozostałości starego lakieru. Następnie wyrównaj i opiłuj paznokcie, najlepiej tekturowym lub szklanym pilniczkiem, ponieważ metalowy może powodować późniejsze rozdwajanie się płytki paznokcia. Nie ingeruj przy tym w jego kształt i staraj się zachować naturalny kontur, dzięki czemu unikniesz jego wrastania w skórę.

Pielęgnację płytki zakończ polerką i zmiękcz ją oliwką, co ułatwi też późniejsze odsuwanie skórek. Staraj się nie wycinać ich, by uniknąć skaleczeń i spotęgowanego odrastania. Jeśli masz też w planach malowanie paznokci, przed nałożeniem nowej warstwy lakieru zmyj z płytki nadmiar oliwki wacikiem nasączonym zmywaczem i dokładnie umyj ręce, ponieważ na czystej i suchej powierzchni lakier będzie się lepiej trzymał.

Jest wiele domowych sposobów, które pomogą nam zadbać o piękny wygląd stóp. Wcześniej warto jednak zastanowić się, w czym tkwi problem – np. czy mamy przesuszoną skórę stóp i zrogowacenia, obrzęki, czy też cierpimy na ich nadmierną potliwość. Łatwiej będzie wtedy dobrać odpowiednie, jeszcze dokładniej ukierunkowane zabiegi.

Domowe spa



1. Zacznij od nawilżającej kąpieli.
Do miski wlej 1/4 szklanki soku z cytryny, 1 szklankę mleka, dodaj 4 łyżki oleju kokosowego nierafinowanego i dokładnie wymieszaj. Wlej ciepłą wodę i mocz stopy aż do jej wystygnięcia.



2. Następnie wykonaj peeling.
W miseczce wymieszaj 4 łyżki cukru trzcinowego, 3 łyżki miodu i 1 łyżeczkę ulubionego olejku eterycznego. Wmasuj miksturę w stopy, pozostaw na 3 minuty, a po upływie tego czasu dokładnie spłucz.



3. Przygotuj maseczkę.
W miseczce rozgnieć 2 banany, 1 kiwi, dodaj 4 łyżki naturalnego serka homogenizowanego i dokładnie połącz składniki. Mieszankę wetrzyj w stopy i pozostaw na 15 minut, a następnie dokładnie je opłucz.



4. Na koniec pedicure.
Teraz możesz wykonać pedicure. Pamiętaj, żeby po wyschnięciu lakieru posmarować stopy kremem lub oliwką dla dzieci.

Aby mieć piękne stopy, wystarczy poświęcić im trochę czasu i wykorzystać produkty, które często mamy pod ręką. Należy pamiętać, że ważna jest przede wszystkim systematyczność – tylko wtedy możemy uzyskać piękny efekt. Sucha skóra czy popękany lakier do paznokci nigdy nie będą dobrze wyglądać na naszych stopach. ❤





Marta Nowacka

BETA-KAROTEN

– przygotuj skórę na słońce

Czy można się przygotować na kontakt z dużą ilością słońca? Odpowiedź brzmi twierdząco! Jeśli zaplanujesz przed wakacjami suplementację beta-karotenem, to skóra będzie lepiej przystosowana do opalania. Takie rozwiązanie spodoba się z pewnością osobom o jasnej karnacji, skłonnej do poparzeń, które już przy pierwszych próbach wystawienia skóry na promienie słoneczne reagują jej różowo-czerwonym zabarwieniem.



Więcej informacji o produktach na www.silesianpharma.pl

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

Co to jest beta-karoten?

Beta-karoten jest związkiem należącym do grupy karotenoidów, czyli żółtych, pomarańczowych i czerwonych barwników roślinnych. W naszym ciele pełni wiele istotnych funkcji, ale przede wszystkim jest prowitaminą A. To z niego, przy udziale nienasyconych kwasów tłuszczowych i enzymów wątrobowych, wytwarzana jest tak ważna dla naszego zdrowia witamina A. W przeciwieństwie do roślin, nasze ciało nie potrafi samodzielnie wytwarzać tego związku – musi on być dostarczany wraz z dietą.

Sojusznik opalania

Główną funkcją beta-karotenu, magazynowanego w skórze, jest wspomaganie procesu opalania i wydłużanie utrzymywania się opalenizny, a także redukcja powstałych w jego wyniku plam i przebarwień. Chroni on też w pewnym stopniu przed szkodliwym promieniowaniem, ponieważ działa jak naturalny filtr przeciwsłoneczny i zmniejsza wrażliwość skóry na promienie UV, a tym samym ryzyko wystąpienia jej poparzeń. Warto pamiętać, że nic nie zastąpi jednak odpowiedniej protekcji w postaci preparatów ochronnych z filtrem SPF stosowanych podczas ekspozycji ciała na bezpośrednie oddziaływanie promieni słonecznych.

Nie bez przyczyny wręcz zaleca się wypijać świeży sok z marchwi 2-3 razy w tygodniu na kilkanaście dni przed planowanymi kąpielami słonecznymi. Jest on uważany za jedno z najbogatszych źródeł beta-karotenu i doskonały sposób na uzupełnienie jego niedoboru. A gdzie jeszcze znajdziemy ten związek?

Naturalne źródła

Beta-karoten najczęściej kojarzony jest głównie z marchewką, ale występuje nie tylko w pomarańczowych warzywach czy owocach, ale także czerwonych i żółtych oraz zielonych warzywach liściastych (w ich przypadku pomarańczowa barwa karotenu została zdominowana przez inny, równie cenny, roślinny barwnik – zielony chlorofil). Najwięcej znajdziemy go w: suszonych i świeżych morelach, brzoskwiniach, dyni, czerwonej papryce, pomidorach, szpinaku, szczawiu, sałacie, brokułach, jarmużu, natce pietruszki czy szczypiorku. Ale nie tylko – występuje on też w różnego rodzaju serach, głównie pełnotłustych i dojrzewających, żółtku jaja kurzego, orzechach (pistacjowych, laskowych, włoskich) oraz mięsie (np. wątróbce).

Cenny dla urody

Korzystne oddziaływanie beta-karotenu na naszą skórę nie kończy się na wspomaganiu opalania. Ma on właściwości odmładzające i pobudza produkcję oraz odbudowę włókien kolagenowych, zmniejszając ryzyko powstawania zmarszczek. Wykazuje również działanie antyoksydacyjne skutecznie radząc sobie w walce z uszkodzeniami wywoływanymi przez wolne rodniki, które powstają podczas ekspozycji skóry na promieniowanie UV. Są one odpowiedzialne za wiele niekorzystnych zmian skórnych, jak np. fotostarzenie, czyli jej przedwczesne starzenie się.

Prowitamina A wspiera też pielęgnację cery trądzikowej, normalizując pracę gruczołów łojowych i zmniejszając ryzyko pojawienia się nowych wyprysków. Jej stosowanie polecane jest także w pielęgnacji przetłuszczających się włosów i przy schorzeniach, jak łojotok czy łysienie plackowate.

Wpływ na zdrowie

Chociaż kojarzony jest głównie ze wspomaganiem opalania i wpływem na skórę, beta-karoten ma również inne dobroczynne właściwości dla zdrowia:

działanie antyoksydacyjne i antynowotworowe
Podobnie jak inne karotenoidy, jest przeciwutleniaczem, czyli hamuje szkodliwe procesy oksydacyjne zmniejszając ryzyko rozwoju nowotworów. Badania wykazują, że może on spowalniać rozwój takich chorób, jak rak krtani, jamy ustnej i przełyku oraz pęcherza moczowego. Suplementacja beta-karotenem nie jest jednak zalecana palaczom – udowodniono, że jego przyjmowanie przez osoby palące zwiększa ryzyko zapadalności na nowotwory płuc

prawidłowe funkcjonowanie wzroku
Witamina A wykazuje korzystny wpływ na wzrok i zapewnia prawidłowe funkcjonowanie tego zmysłu, szczególnie o zmierzchu i w porach nocnych oraz przy słabym oświetleniu. Co więcej, beta-karoten znacząco zmniejsza ryzyko zwyrodnienia plamki żółtej, która jest główną przyczyną utraty wzroku w starszym wieku. Hamuje on też rozwój zespołu suchego oka oraz zapobiega uszkodzeniu soczewki i powstaniu zaćmy.

redukcja złego cholesterolu
Związek obniża poziom złego cholesterolu we krwi i zapobiega odkładaniu się złogów cholesterolowych, chroniąc tym samym przed chorobami serca (np. zawał, udar) i miażdżycą.

wzmocnienie odporności
Solidna dawka prowitaminy A przyda się szczególnie w okresach wzmożonych zachorowań, kiedy nasza odporność ulega osłabieniu.

Dieta czy suplementy?

Aby skorzystać z dobroczynnego wpływu beta-karotenu na nasze ciało, należy przede wszystkim zadbać o właściwy poziom witaminy A w codziennym jadłospisie – nasz organizm wykorzysta bowiem ten związek najpierw do jej produkcji i uzupełnienia niedoborów. Braki prowitaminy A w organizmie objawiają się przede wszystkim złym stanem cery, przesuszoną skórą, nadmiernym rogowaceniem i złuszczaniem naskórka. Zauważalne są też: zaburzenia widzenia po zmroku, suchość w gardle, a także łamliwe paznokcie oraz rozdwajające się włosy czy problemy z łupieżem.

Dietę można też wspomóc suplementacją beta-karotenu, jednak należy uważać, by go nie przedawkować. Przy nadmiernym spożyciu może pojawić się żółtawe zabarwienie skóry – odkłada się on zwłaszcza w pogrubionym naskórku wewnętrznej strony dłoni i podeszw stóp. Ten niepożądany efekt jest jednak krótkotrwały i ustępuje po zmniejszeniu dawki przyjmowanych preparatów lub ilości spożywanego pokarmu bogatego w tę prowitaminę.

Beta-karoten w ciąży

Nadmiar witaminy A w okresie ciąży może przyczynić się do rozwoju wad płodu, jednak nie należy obawiać się spożywania pokarmów zawierających beta-karoten. Jest on bowiem przekształcany w wątrobie w witaminę A jedynie w takiej ilości, w jakiej organizm go rzeczywiście potrzebuje. Jedząc świeże produkty nie ma więc możliwości jej przedawkowania. Uważać należy jedynie stosując preparaty witaminowe z czystą witaminą A. Ich przyjmowanie, jak i wszystkich innych leków czy suplementów diety, należy najpierw skonsultować się z lekarzem.

OBJAWY NIEDOBORU BETA-KAROTENU



PiC solution

CARDIO LINE

Ciśnieniomierz CARDIO AFIB dedykowany jest dla osób poszukujących pełnej kontroli. Technologia PIC PULS pozwala na monitoring arytmii, wykrycie migotania przedsionków oraz przedwczesnych skurczów serca.

- ✓ Wskaźnik nieregularnego bicia serca
- ✓ Technologia PIC PULS
- ✓ Średnia z ostatnich 3 pomiarów
- ✓ Wskaźnik skali WHO
- ✓ Czujnik ruchu
- ✓ Pamięć 60 pomiarów dla 2 użytkowników
- ✓ Profilowany wymienny mankiet
- ✓ Uchwyt na mankiet
- ✓ Czujnik prawidłowego założenia mankietu
- ✓ Legalizacja ESH
- ✓ 5 lat gwarancji
- ✓ Torba ochronna



FUNKCJONALNOŚĆ
Identyfikacja pomiaru ciśnienia zgodnie z **międzynarodową skalą WHO**.

ŁATWOŚĆ OBSŁUGI
Prosty i intuicyjny pomiar ciśnienia zapewnia większy **komfort użytkowania**.

DOKŁADNOŚĆ
Średnia z trzech ostatnich pomiarów ciśnienia daje **najbardziej wiarygodny wynik.**

Pozostałe ciśnieniomierze CARDIO LINE



CARDIO SIMPLE
Ciśnieniomierz naramienny



CARDIO FREE
Ciśnieniomierz nadgarstkowy

It's easy with PIC!

DOMOWE herbarium

Gertruda Niwelska

Domowa uprawa ziół staje się coraz popularniejsza i jest wynikiem ekologicznego stylu życia oraz coraz większej świadomości w zakresie zdrowego odżywiania i jego wpływu na organizm. Nie musimy jednak posiadać dużego ogrodu, aby cieszyć się smakiem i aromatem świeżych ziół w potrawach. Żeby mieć je pod ręką przez cały rok, wystarczy założyć własne, domowe herbarium na balkonie lub kuchennym parapecie.

Świeże zioła wykazują działanie zdrowotne – od wieków większość z nich wykorzystuje się w lecznictwie, a dodatkowo wzbogacają potrawy o ciekawe nuty smakowe i pięknie prezentują się na talerzu przed podaniem. Posiadają wiele zastosowań, a w kuchni doskonale komponują się m.in. z różnymi rodzajami mięs i ryb, a także warzyw, owoców i serów.

Odpowiednio zaprojektowane herbarium może stanowić prawdziwą dekorację wnętrza kuchni. Oryginalne doniczki z kompozycją różnych gatunków ziół stworzą wyjątkowy, pachnący kącik. Można je z powodzeniem zaadoptować do każdego wnętrzarskiego stylu – od tego inspirowanego Prowansją, po nowoczesne, a nawet minimalistyczne.

Dla wszystkich stawiających swe pierwsze kroki w zakresie domowej uprawy, przygotowaliśmy kilka praktycznych wskazówek od czego zacząć.

Nasiona czy sadzonki?

Zakładając herbarium można zdecydować się na zakup nasion (najlepiej wysiać je na przełomie marca i kwietnia, aby w maju były gotowe do wysadzenia) lub gotowych sadzonek, które można nabyć w supermarkecie, a potem samemu przesadzić do własnych doniczek.

Wybór miejsca

Warto zapoznać się ze specyficznymi wymaganiami, charakterystycznymi dla poszczególnych gatunków roślin. Zioła, takie jak np. rozmaryn, bazylia czy oregano, lubią miejsca nasłonecznione (np. parapet na oknie wychodzącym na południe), ale inne, dla odmiany, lepiej czują się w półcieniu. Ziołom szkodzą zbyt duże wahania temperatur, przeciągi oraz sąsiedztwo kaloryferów.

Podłoże, donice, podlewanie

Gotowe podłoże można bez problemu zakupić w każdym sklepie ogrodniczym. Najlepiej sprawdzi się mieszanka ziemi gliniastej z torfem. Zioła należy podlewać przeważnie raz dziennie (zimą wystarczy 2-3 razy w tygodniu).

Przy zakupie donicy powinniśmy zwrócić uwagę na to czy ma otwór w spodzie. Jej dno trzeba wyłożyć drobnymi kamieniami, co umożliwi wodzie odpływ i zapobiegnie gniciu korzeni. Do uprawy ziół o krótkich korzeniach (np. bazylia, tymianek) nadadzą się płaskie donice, natomiast tym o rozrośniętym systemie korzeniowym, jak np. estragon czy melisa, należy zapewnić głębsze, o średnicy powyżej 20 cm.

Jakie zioła wybrać?

Nie chodzi o egzotykę, ale praktyczne zastosowanie, ładne zapachy i zdrowie. Skupmy się na tym, co potrafi rosnąć w naszym klimacie bez sztucznego nawożenia czy wspomagania. Melisa, mięta, estragon, rozmaryn, pietruszka naciowa, szczypiorek czy lawenda – to m.in. zioła, które mają zdolność łatwej i szybkiej adaptacji do warunków panujących w mieszkaniu. Wśród tych, które dość trudno dostosowują się do domowych okoliczności, należy zaś wymienić np. kolendrę czy majeranek.





PIETRUSZKA NACIOWA

• roślina dwuletnia, której kędzierzawe liście układają się w charakterystyczną rozetę.
Właściwości: zapobiega infekcjom układu moczowego, pozytywnie wpływa na wzrok, wzmacnia odporność, a ponadto odświeża oddech i maskuje nieprzyjemny zapach, np. czosnku.
W kuchni: lekko pieprzna, ziołowa, trawiasta, wytrawna – natka pietruszki ma bardzo szerokie zastosowanie. Dodajemy ją do surówek, sałatek, idealnie współgra z duszonymi warzywami, nadaje się do zup i różnych sosów oraz ryb i mięs. Można też przygotować z niej pyszny i zdrowy koktajl. Pasuje prawie zawsze, prawie wszędzie.



BAZYLIA

• jest rośliną jednoroczną o silnie pachnących liściach. Latem kwitnie na biało lub różowo i osiąga wysokość do 40 cm.
Właściwości: wykazuje działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i uspokajające, przyspiesza trawienie, wystawiona na parapecie odstrasza owady. Sok z jej liści łagodzi pieczenie po ukąszeniu owadów.
W kuchni: ma wiele twarzy – spotykamy odmiany o cytrusowych, cynamonowych czy korzennych nutach. Jest doskonała z pomidorami i mozzarellą, pasuje do sałatek, sosów, makaronu, ryżu, pizzy, mięs oraz dań kuchni śródziemnomorskiej i azjatyckiej.



MIĘTA

• roślina mrozoodporna, rozrastająca się poprzez kłącza, osiągająca wysokość do 50 cm.
Właściwości: napar z liści mięty przyspiesza trawienie i ma działanie rozkurczowe, pomaga w bólach żołądka, działa bakteriobójczo i uspokajająco.
W kuchni: jest wielozadaniowa. Idealna do duszonego mięsa, może być też głównym składnikiem sosu podawanego na zimno lub gorąco do baraniny i ryb z rusztu. Podkreśla smak zup, dipów, sałatek i wspaniale komponuje się z czekoladą, bakaliami oraz lodami.



MELISA

• wyglądem przypomina miętę. Ma sercowate, pomarszczone liście o silnie cytrynowym zapachu.
Właściwości: obniża gorączkę, leczy opryszczkę, jest środkiem antyalergicznym.
W kuchni: cytrusowa, odświeżająca, lekka i deserowa. Idealna do kanapek, zapiekanek, sałatek, zup, gulaszu, drobiu i cielęciny. Można pić ją jako napar lub dodawać do dżemów, galaretek, napojów, ponczów i likierów.



TYMIANEK

• jest to roślina trwała, dorastająca do wysokości 30 cm.
Właściwości: łagodzi kaszel i bóle gardła, ma działanie bakteriobójcze, poprawia krążenie krwi.
W kuchni: choć dodaje wytrawnej, gorzkiej, żywicznej i pikantnej nuty, dobrze współgra z owocami, przełamując ich słodycz. Pasuje też do pieczeni, ziemniaków, zup i sosów pomidorowych.



ROZMARYN

• aromatyczny, wiecznie zielony krzew.
Właściwości: działa przeciwbólowo i rozkurczowo, pobudza apetyt, wzmacnia układ krążeniowy i nerwowy.
W kuchni: dodaje żywicznych, leśnych akcentów. Stosowany w sosach, do wędlin, pieczonego drobiu, wieprzowiny, wołowiny i dań z dziczyzny, wzbogaci też smak pieczonych ziemniaków, duszonych grzybów czy dań z grilla. Idealny do jagnięciny, pomidorów, gruszek i brzoskwiń w karmelu i maśle. Aromatyzuje się nim wódki żołądkowe oraz likiery.



SZAŁWIA

• półkrzew o zielono-srebrnych, podłużnych listkach. Na szczycie pędów rozwijają się jasnofioletowe kwiaty.
Właściwości: symbol zdrowia i długowieczności. Jej łacińska nazwa *salvae* znaczy uzdrawiać. Posiada właściwości przeciwbakteryjne i kojące. Poprawia pracę układu trawiennego, obniża poziom cukru we krwi. Napary z szałwii łagodzą zapalenia gardła i dziąseł, można je stosować też jako okład na trudno gojące się rany lub jako dodatek do kąpieli w przypadku chorób reumatycznych, wysypek i przy innych schorzeniach skórnych.
W kuchni: świeża szałwia jest doskonała do nacierania mięsa przed pieczeniem, sprawdza się także jako przyprawa do drobiu czy ryb. Dobrze komponuje się z jabłkiem i wątróbką czy pieczoną dynią i serami pleśniowymi.



ESTRAGON

• posiada zaostrzone, lekko zwisające liście. Ma charakterystyczny, pikantny, lekko gorzki smak i ostry zapach.
Właściwości: ułatwia trawienie, poprawia apetyt, pomaga w lekkich nieżytach żołądka i jelit, działa przeciwszkorbutowo i antyseptycznie.
W kuchni: stosuje się go w zastępstwie soli (nadaje potrawom słonawego smaku, nie podnosząc przy tym ciśnienia i nie wypłukując soli mineralnych). Przyprawia się nim drób, ryby, jaja, sosy, może być łączony z pomidorami lub dodawany do sałatek warzywnych i owocowych.

WZMOCNIJ odporność naturalnie!

Złota reguła
Zbierając lecznicze rośliny omijajmy te, które rosną przy drogach i są narażone na zanieczyszczenia. Wybierajmy miejsce z dala od ulicy, spalin, bez oprysków i innych szkodliwych czynników. Najlepiej szukajmy ich na łąkach.

Początek wiosny to doskonały czas na wzmocnienie i oczyszczenie całego ciała. To także idealny moment, aby wspomóc funkcje naszego organizmu w sposób naturalny, wykorzystując dostępne wokół dary natury. Szczególnie maj, kiedy wszystko wokół pięknie kwitnie, to prawdziwy okres „żniw" dla zielarzy i fanów tradycyjnych, wieloletnich receptur.

Marta Nowacka

Odporności nie buduje się w tydzień. Trzeba o nią dbać przez cały rok, ale należy zacząć już teraz, by na własnej skórze odczuć efekty już za kilka miesięcy w sezonie jesienno-zimowym.

Obecnie, w czasie panującej epidemii koronawirusa, nasza odporność stała się dodatkowo absolutnym priorytetem. Oprócz ruchu i odpowiedniej diety, warto wspomóc organizm w walce z zagrażającymi nam drobnoustrojami – bakteriami i wirusami. A sprawdzone i skuteczne sposoby natura podaje nam na wyciągniętej dłoni – wszak my też jesteśmy jej częścią, dlatego wszystko, co z niej pochodzi, najlepiej współpracuje z naszymi organizmami. Czerpmy z niej garściami – dosłownie! Wystarczy wyjść na spacer i rozejrzeć się dookoła...



Syrop
z młodych pędów sosny

Pączki sosny zawierają sporo witaminy C i soli mineralnych, a także garbniki, flawonoidy i olejki eteryczne. Wzmacniają odporność organizmu, zwalczają wolne rodniki, mają działanie przeciwzapalne, przeciwutleniające, moczopędne i rozkurczowe, pozytywnie wpływają na kości, łagodzą bóle stawów i mięśni.
Syrop z pędów sosny od lat stosowany jest jako lek na kaszel i chrypkę – dzięki właściwościom wykrztuśnym pomaga złagodzić stany zapalne górnych dróg oddechowych, a olejek sosnowy ułatwia oddychanie.

Składniki:
- 1 kg młodych pędów sosny
- 1 kg cukru (białego, brązowego) lub miodu
- odrobina wody

Sposób przygotowania:
Zrywając młode pędy (jasnozielone, tegoroczne przyrosty) wybieraj te, o długości ok. 12 cm. Nie myj ich tylko pokrój na kilkucentymetrowe kawałki. Nie wyrzucaj brązowej, lepkiej łupinki – ona też zawiera wiele cennych substancji. W dużym słoju układaj na przemian warstwę pędów przesypując ją cukrem, a na końcu polej wszystko odrobiną wody. Aby pędy szybciej puściły sok możesz też każdą warstwę dodatkowo ugnieść drewnianym tłuczkiem. Słoik zakręć i odstaw w dobrze nasłonecznione miejsce (np. na południowym parapecie) na ok. 3 tygodnie. Po tym czasie, gdy syrop nabierze złocistego, herbacianego koloru, przecedź go i rozlej do mniejszych słoiczków lub butelek (wyparzonych). W ciemnym i chłodnym pomieszczeniu może być przechowywany nawet przez kilka lat nie tracąc właściwości leczniczych.
Ten sosnowy eliksir zdrowia to naturalna substancja lecznicza. Warto mieć go pod ręką na czas jesiennych przeziębień, a stosowany profilaktycznie przez cały rok pomaga uniknąć obciążających organizm kuracji antybiotykowych.

Ważne!
Pamiętaj, by nie zbierać wszystkich pędów z jednej sosny – wybieraj po kilka z wielu drzew.



Sok
z pokrzywy

Pokrzywa to roślina wypełniona witaminami, minerałami i białkiem. Zawiera dużo żelaza, witaminy C i beta-karotenu. Jej liście mają cenne właściwości oczyszczające i odtruwające organizm. Wzmacnia wątrobę, łagodzi stany zapalne, zapobiega infekcjom, anemii i wypadaniu włosów. Oczyszcza krew, przez co zapobiega zmianom skórnym i sezonowym alergiom. Pomaga w leczeniu zaburzenia nerek i dróg moczowych, łagodzi objawy kataru siennego oraz dolegliwości ze strony układu pokarmowego.

Składniki:
- 1 kg młodych pokrzyw lub listków z wierzchołków roślin

Sposób przygotowania:
Świeżo zebraną młodą pokrzywę dokładnie umyj, osusz i posiekaj. Warto zebrać większą ilość surowca, ponieważ liście pokrzywy nie są zbyt soczyste. Przydadzą się do tego na pewno grube rękawice.
Do wyciskania soku najlepiej użyć blendera, sokownika lub wyciskarki wolnoobrotowej (sokowirówka raczej sobie z pokrzywą nie poradzi). Przecedź uzyskany sok przez gazę i przelej do ciemnej, szklanej butelki dokładnie zakręcając, by uniemożliwić dostęp powietrza. Przechowuj w lodówce do 3 dni, a większą ilość możesz zamrozić i przechowywać w postaci kostek lodu.
Dawkowanie: 1-2 łyżki dziennie.

Miód (syrop)
z mniszka lekarskiego

Mniszek lekarski zapobiega anemii, wspomaga wydzielanie żółci, obniża poziom cukru we krwi, działa doskonale na układ trawienny, oczyszcza organizm z toksyn, w tym przede wszystkim wątrobę, i wspiera układ odpornościowy.
Miód uzyskany z kwiatów popularnego mlecza to prawdziwa skarbnica witamin i minerałów. Wykazuje działanie przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne i przeciwzapalne, dlatego często jest stosowany w leczeniu infekcji górnych dróg oddechowych. Pomaga przy dolegliwościach żołądkowych i problemach skórnych, ma właściwości przeciwmiażdżycowe.

Składniki:
- 1/2 kg kwiatów mniszka lekarskiego (ok. 500 szt.)
- 2 cytryny
- 1 l wody
- 1 kg cukru

Sposób przygotowania:
Kwiaty należy zbierać w słoneczny, majowy dzień, kiedy są w pełni dojrzałe i otwarte, a płatki najbardziej aromatyczne. Po ich zerwaniu rozłóż je najpierw na białym papierze i odczekaj 2 godziny – łatwiej będzie zobaczyć i usunąć wszystkie schowane w nich owady.
Kwiaty mlecza przełóż do garnka, zalej zimną wodą i gotuj na małym ogniu aż do momentu wrzenia (ok. 15-20 minut). Następnie odstaw garnek w chłodne miejsce na 24 godziny. Po upływie doby przecedź wywar przez sito lub gazę oraz dodaj cukier i sok z cytryn. Gotuj na małym ogniu bez przykrycia, co jakiś czas mieszając, aż do uzyskania konsystencji gęstego syropu (ok. 2-3 godz.). Tak uzyskany domowy miód z mniszka przelej do wyparzonych słoiczków. Możesz przechowywać go przez kilka miesięcy.



Syrop
z kwiatów czarnego bzu

Kwiaty bzu, dzięki zawartości flawonoidów, kwasów fenolowych i organicznych, sterol i soli mineralnych, wykazują właściwości napotne, przeciwgorączkowe, przeciwzapalne i antywirusowe, działają moczopędnie, uszczelniają ściany naczyń włosowatych i poprawiają ich elastyczność.

Składniki:
- ok. 30 baldachów kwiatów czarnego bzu
- 1 1/2 l wody
- 1 kg cukru
- 3 cytryny

Sposób przygotowania:
Kwiaty oddziel od łodyg (obetnij je np. nożyczkami), zalej wrzątkiem i odstaw na 12 godz. w chłodne miejsce. Następnie przecedź, dodaj cukier, sok z cytryn i podgrzej doprowadzając do wrzenia, ale nie gotuj. Przelej do wyparzonych butelek lub słoików, zakręć szczelnie i postaw do góry dnem. Syrop nie wymaga dodatkowej pasteryzacji.

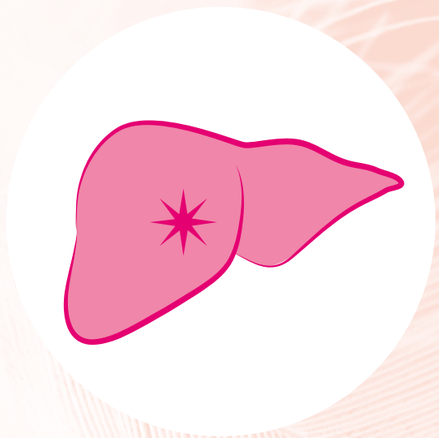
Ważne!
Żadna z części czarnego bzu nie powinna być spożywana na surowo! Kobiety ciężarne, matki karmiące oraz dzieci przed zażyciem jakiegokolwiek specyfiku z czarnego bzu powinny się skonsultować z lekarzem.



Zadbaj o swoją wątrobę

Nadwaga, otyłość, cukrzyca, zaburzenia gospodarki lipidowej, stany zapalne czy polekowe uszkodzenia wątroby – to wszystko może wpływać na zmiany chorobowe tego niezwykle ważnego narządu. Część z elementów ryzyka możemy wyeliminować sami, wprowadzając określone nawyki żywieniowe i przestrzegając zdrowego trybu życia.

Jakub Kurowski



Wątroba jest jednym z najważniejszych narządów w naszym organizmie. Odgrywa istotną rolę w detoksykacji, w procesach trawienia i termoregulacji, wytwarza istotne białka, w tym czynniki krzepnięcia. W uproszczeniu możemy ją porównać do dużej, wielozadaniowej fabryki, która pozwala nam na normalne funkcjonowanie. Odtruwa wiele substancji, które spożywamy, i leków, które stosujemy. Reguluje gospodarkę lipidową, czyli tłuszczową. Ma też możliwości samoregenerujące, ale oczywiście nie jest niezniszczalna.

Powszechnie uważa się, że problemy z wątrobą dotyczą głównie osób nadużywających alkohol. Tymczasem najczęściej występującą przyczyną chorób tego narządu jest nadwaga i otyłość.



Nadprogramowe kilogramy

Otyłość to cecha naszej cywilizacji. Jedzenia mamy pod dostatkiem, w nawykach żywieniowych często preferujemy produkty niezdrowe, tłuste i/lub wysoko przetworzone, a nasz styl życia pozbawiony jest właściwej aktywności fizycznej.

Światowa Organizacja Zdrowia alarmuje, że liczba osób otyłych potroiła się w okresie ostatnich dwudziestu lat. Szacuje się, że liczba ludzi z nadwagą jest dzisiaj większa, niż tych z niedowagą. Społeczeństwo naszego kraju jest niestety w czołówce europejskiej, jeśli chodzi o przyrost ilościowy osób z tymi problemami. Dotyczy to ponad 60 procent mężczyzn i prawie połowy kobiet.

Chorobowe stłuszczenie

Stłuszczenie jest najczęściej występującym schorzeniem wątroby. Są jego dwie postacie – alkoholowe i niealkoholowe. Zwykle przebiega ono w trzech etapach, niezależnie od czynnika, który działa. Pierwsze stadium jest odwracalne. W tym okresie, gdy np. przestajemy pić alkohol, organizm może wyzdrowieć całkowicie. Drugim etapem jest zapalenie wątroby, a stadium ostatecznym – jej marskość. Niestety w obu ostatnich przypadkach zmiany chorobowe są już nieodwracalne.

Niealkoholowe stłuszczenie wątroby występuje głównie u ludzi otyłych, zwłaszcza z nadmiarem tkanki tłuszczowej wokół brzucha. Istnieje wiele czynników, które mogą na to wpływać. Choroba jest pewnego rodzaju zaburzeniem równowagi pomiędzy tłuszczami, które się spożywa, a tymi uwalniającymi się z komórek wątrobowych. W przypadku osób z otyłością prawdopodobieństwo wystąpienia tego schorzenia wynosi aż 60 procent. W grupie podwyższonego ryzyka znajdują się też chorzy na cukrzycę, zwłaszcza typu II, a także osoby z zaburzeniami gospodarki lipidowej. Choroba może dotknąć również osoby po przebytym zapaleniu oraz polekowych uszkodzeniach tego narządu.

Według ostrożnych szacunków podaje się, że osoby z niealkoholowym stłuszczeniem wątroby mogą stanowić od kilkunastu do nawet kilkudziesięciu procent społeczeństwa. Znaczna część nie ma jednak świadomości rozwijającego się zaburzenia. Wynika to z długotrwałego, utajnionego okresu rozwoju, bez wyraźnych, rozpoznawalnych przez chorego objawów. Jedyną zauważalną dolegliwością jest pobolewanie w prawym podżebrzu, ale zazwyczaj jest ono lekceważone. Nierzadko przewlekłą, poważną chorobę wątroby rozpoznaje się w przypadkowo wykonanych badaniach laboratoryjnych krwi lub USG jamy brzusznej. W późniejszym etapie rozwoju objawy stają się już wyraziste i bardziej dokuczliwe, dlatego profilaktycznie, co 2-3 lata, powinniśmy robić badanie USG jamy brzusznej. Niezależnie od tego, jakiekolwiek symptomy, mogące wskazywać na uszkodzenia tego narządu, powinny skierować nas do gabinetu lekarskiego w celu konsultacji oraz wykonania badań laboratoryjnych i obrazowych.

Kontroluj objawy

Na co warto zwrócić uwagę? Zmęczenie, osłabienie, złe samopoczucie – to objawy występujące też przy wielu innych schorzeniach, natomiast jeśli towarzyszą im pojawiające się poczucie dyskomfortu z prawej strony brzucha pod żebrami i ból promieniujący z tamtej okolicy w kierunku żołądka, może to oznaczać chorobowe powiększenie wątroby. W przypadku zaawansowania postępu choroby możemy zaobserwować zażółcenie koloru skóry i białek oczu oraz zmianę barwy moczu (na ciemny) i kału (na szary). Zmianie może ulec także zabarwienie języka na malinowy. Mogą też pojawić się charakterystyczne zmiany skórne: rumień dłoniowy i pajączki naczyniowe, a półksiężyce w obrębie płytki paznokci ulegają zanikowi. Może również dojść do powstania obrzęków i powiększenia obwodu brzucha, jeżeli gromadzi się tam płyn puchlinowy.



Dieta to podstawa

Nie mamy całkowitego wpływu na powstawanie procesów chorobowych w naszym organizmie, ale odpowiednim trybem życia i dietą możemy naprawić 20, a nawet 30 procent zaburzeń wynikających z nieprawidłowości metabolicznych.

Wątroba lubi dietę wyważoną i urozmaiconą. Jeść należy pięć razy dziennie w niewielkich ilościach. Jadłospis powinien być lekkostrawny, pozbawiony produktów wysoko przetworzonych, dań tłustych i smażonych w głębokim oleju. Równocześnie jednak rygorystyczne diety jednoskładnikowe też nie są specjalne zalecane. Ważne jest zachowanie właściwych proporcji tłuszczów, białek i węglowodanów. Przeważać powinny tłuszcze roślinne.

Korzystne jest jedzenie owoców i warzyw, szczególnie ogólnodostępnych przez cały rok warzyw korzeniowych oraz liściastych: szpinaku i sałat. Uzupełnianie jadłospisu kiełkami i mrożonkami jest jak najbardziej wskazane. Osoby z dolegliwościami wątroby nie powinny rezygnować z białka pochodzenia zwierzęcego, szczególnie z ryb morskich. Równocześnie trzeba też pamiętać o dobrym nawadnianiu organizmu w ciągu całego dnia.



JAKI TERMOMETR WYBRAĆ?

Jakub Kurowski

Diagnoza wielu chorób rozpoczyna się zmierzeniem temperatury ciała. Im wyższa, tym poważniejszy jest sygnał płynący z organizmu, że stan naszego zdrowia uległ pogorszeniu, dlatego sprawny i dokładny termometr powinien być na wyposażeniu każdej domowej apteczki. Tymczasem pacjenci, przed jego zakupem, często nie posiadają szerszej wiedzy, pozwalającej samodzielnie wybrać określony model.



Dr Check FC500

BEZDOTYKOWY TERMOMETR NA PODCZERWIEŃ

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

2 lata gwarancji od drzwi do drzwi

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

CE 0197

Obecnie na rynku znajduje się mnóstwo urządzeń różniących się między sobą nie tylko wyglądem, ale przede wszystkim sposobem dokonywania pomiaru ciepłoty ciała, dodatkowymi funkcjonalnościami czy ceną.

Rodzaje termometrów

Dawno już minęły czasy, kiedy temperaturę mierzyło się tylko szklanym termometrem rtęciowym, najczęściej pod pachą. Po 10 minutach następował odczyt wyniku, po czym urządzenie się strzepywało, by wyzerować skalę. Rtęć w 2009 roku zastąpiono innymi, nietoksycznymi cieczami, ale technika pomiaru pozostała taka sama i sposób ten jest nadal popularny. Do wyboru mamy też elektroniczne termometry dotykowe oraz całą gamę bezdotykowych.



Klasyczny termometr szklany

Wadą tych analogowych przyrządów jest przede wszystkim ich kruchość oraz długi czas niezbędny do uzyskania odczytu wysokości temperatury – z reguły 10 minut przy mierzeniu pod pachą. Z tego powodu nie są one polecane dla dzieci i osób, które w sposób niekontrolowany mogłyby je uszkodzić. Pamiętać należy też o każdorazowym strzepywaniu termometru i sprawdzeniu jego stanu przed rozpoczęciem kolejnego pomiaru.

Plusami zaś są wysoka dokładność (ok. 0,10°C w skali 35-42°C), niezawodność (nie potrzebują baterii), prosta obsługa niewymagająca kalibracji oraz niska cena. Także utrzymanie higieny, w przypadku szklanych termometrów, nie jest kłopotliwe. Wystarczy je odkazić odpowiednim środkiem bakteriobójczym na bazie spirytusu.



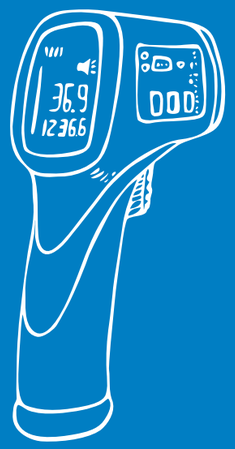
Elektroniczny termometr dotykowy

Wymaga on zdecydowanie krótszego czasu pomiaru, który w zależności od modelu i miejsca jego wykonywania (pod pachą, oralnie lub rektalnie) wynosi od kilku do kilkunastu sekund. Trzeba jednak informację o tym doczytać w instrukcji obsługi, bowiem niektóre warianty są dedykowane wyłącznie do określonych miejsc przeznaczonych do sprawdzania ciepłoty.

Producenci zalecają też niekiedy wydłużyć czas mierzenia do 2-3 minut w celu uzyskania jeszcze dokładniejszego odczytu. Nie należy się wtedy sugerować sygnałem dźwiękowym, który nie zawsze oznacza, że pomiar został zakończony maksymalną temperaturą. Dźwięk informuje nas jedynie o upływie określonego czasu od momentu włączenia urządzenia. Wiele osób popełnia błąd – uruchamia termometr, po czym mija kilka sekund zanim znajdzie się on w miejscu przeprowadzania badania. W ten sposób może zaistnieć niedoszacowanie wartości odczytu.

Zastosowanie giętkiej końcówki w wybranych modelach zwiększa bezpieczeństwo pomiaru u małych dzieci. Jeżeli ktoś ma w domu czworonożnych przyjaciół, to właśnie takim termometrem łatwo sprawdzi ciepłotę także ich ciała (oczywiście powinniśmy wtedy pozostawić go do użytku wyłącznie w tym celu). Dokładność pomiaru oscyluje w przedziale 0,10°C, jednak tę kwestię należy dokładnie doczytać w instrukcji obsługi. Łatwo też dbać o jego higienę, podobnie jak w przypadku modeli analogowych.

Urządzenia elektroniczne są droższe – ich cena oscyluje w granicach kilkudziesięciu złotych. Ponadto trzeba pamiętać o sprawdzaniu i okresowej wymianie baterii. Osoby uczulone na metal, zwłaszcza związki niklu, powinny używanie takiego termometru skonsultować z lekarzem specjalistą alergologiem.



Termometry bezdotykowe

Ten wariant staje się dzisiaj coraz popularniejszy, gdyż możliwość szybkiego i bezpiecznego pomiaru ciepłoty ciała jest jedną z podstawowych zasad ochrony przed koronawirusem. Są one bardzo wygodne, a bezdotykowa forma jest najbardziej higienicznym sposobem mierzenia temperatury.

Bezdotykowe termometry są też często wybierane przez rodziców, bowiem sprawdzanie temperatury jest szczególnie kłopotliwe u małych dzieci, zważywszy na ich ruchliwość i niecierpliwość, często spowodowaną też stanem chorobowym. Możliwość częstego wykonywania pomiaru, trwającego zaledwie sekundę, wydaje się więc być idealnym rozwiązaniem. Termometrem na podczerwień możemy sprawdzić też temperaturę mleka i pokarmów dla niemowląt oraz wody do ich kąpieli. Jest on przydatny także w wielu innych domowych sytuacjach.

W zależności od funkcjonalności modelu można stosować odczyt z czoła, ucha lub powieki, jednak informacja o tym musi być zawarta w instrukcji obsługi. Jeżeli nie ma tego wyróżnienia należy przyjąć, że możemy badać tylko powierzchnię środka czoła. Trzeba jednak pamiętać, by obszar ten był suchy, wolny od kosmetyków, nadmiaru naskórka i bez włosów. Gruba warstwa kremu czy podkładu, nadmierna wilgotność skóry i opadające włosy mogą zaburzyć wynik. Także krople potu ochładzają skórę, a jakiekolwiek pocieranie i „czyszczenie" też może zafałszować odczyt.

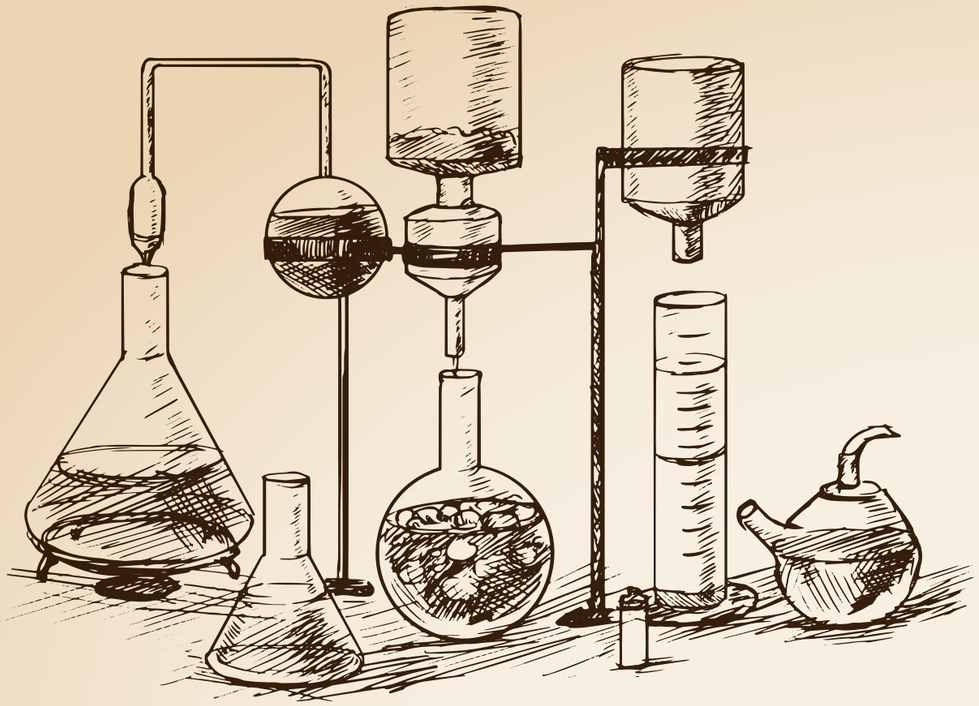
Termometry bezdotykowe to przyrządy bardzo czułe i przez to wymagające zachowania ścisłych zasad podczas ich używania. Pomiaru należy dokonywać w pomieszczeniu o stałej temperaturze. Każdy ruch powietrza, na przykład przeciąg lub inna zmiana jego termiki, może spowodować przekłamanie wyniku. Trzeba też pamiętać o każdorazowej kalibracji urządzenia, czyli przystosowanie go do panującej wokół ciepłoty. Dotyczy to nawet sytuacji, gdy przenosimy go do świeżo przewietrzonego lub cieplejszego pokoju.

Dokładny czas potrzebny do kalibracji opisany jest w każdej instrukcji obsługi – zazwyczaj wynosi on od kilkunastu do dwudziestu kilku minut. W droższych modelach dostępne są automatyczne funkcje adaptacji do otoczenia i samoistnej kalibracji. Termometry na podczerwień to niezwykle czułe instrumenty i nawet zbyt długie trzymanie ich w dłoni może zafałszować odczyt. Należy też zwrócić uwagę czy pomiary można wykonywać bezpośrednio po sobie, czy też wymagane jest zachowanie określonej przerwy pomiędzy nimi.

Przy właściwie przeprowadzonym pomiarze temperatury niezwykle istotne jest też zachowanie odpowiedniej odległości, z której się go dokonuje. W większości przyrządów wynosi ona kilka centymetrów. Trzeba koniecznie zwrócić na to uwagę podczas czytania instrukcji obsługi, gdyż każdy termometr może mieć inne parametry. Niezachowanie wymaganego dystansu pomiędzy soczewką a powierzchnią skóry jest równoznaczne z błędem odczytu. Droższe i bardziej zaawansowane modele posiadają wbudowane sensory informujące o prawidłowej odległości.

RODZINA ZDROWIA
Zadbaj o właściwe nawodnienie
UZUPEŁNIJ ELEKTROLITY!
dla dorosłych
Suplement diety
Rodzina Zdrowia Aqualit musujący
Polecany osobom dorosłym w stanach zwiększonej utraty wody. Gasi pragnienie oraz uzupełnia straty płynów powstałe:
- w upalne dni;
- w trakcie wysiłku fizycznego;
- w wyniku nadmiernego pocenia się;
- po nadmiernym spożyciu alkoholu.
dla dorosłych
dla dzieci od 3.r.ż.
Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego
Rodzina Zdrowia Aqualit i Aqualit Junior
Polecany dla dorosłych i dzieci od 3. roku życia, do postępowania dietetycznego w stanach zwiększonej utraty wody, jak na przykład:
- biegunka;
- wymioty.
Więcej informacji o produktach na www.silesianpharma.pl

WIEDZA NA ZDROWIE



Marta Nowacka

HISTORIA SZCZEPIEŃ w pigułce

Historia szczepionek rozpoczęła się setki lat temu, a ich wynalezienie uważa się za jedno z największych osiągnięć współczesnej medycyny i ratunek dla milionów ludzkich istnień. Rozwój szczepień ochronnych przyczynił się w znaczny sposób do opanowania wielu groźnych epidemii chorób zakaźnych, pozwalając na wyeliminowanie lub znaczne zmniejszenie związanego z nimi niebezpieczeństwa. Wcześniej, ze względu na wysoką śmiertelność, stanowiły one prawdziwą plagę ludzkości i budziły powszechny strach. A jak to wszystko się zaczęło?

Początki szczepień

Starożytni Grecy nie znali jeszcze pojęcia przeciwciał, ale już rozumieli, że przebycie pewnych chorób zapobiega ponownemu zachorowaniu – zdobywa się na nie odporność. Pierwsze próby walki z chorobami zakaźnymi podjęto w średniowieczu, prawdopodobnie w Indiach, gdzie zmagano się z ospą prawdziwą. Plagę próbowano zwalczyć poprzez zakładanie dzieciom ubrań po chorych na ospę lub wkłuwanie igły z ropą zakażonych.

Praktyka zapobiegania ospie, którą można uznać za pierwowzór szczepień, została opracowana w Chinach w X wieku. Metoda inokulacji (sztucznego zakażenia) polegała na wdychaniu proszku ze startych strupów pobranych od chorych. Celem było wywołanie zakażenia o łagodnym przebiegu, dzięki czemu szczepiona osoba uzyskiwała odporność przeciwko tej chorobie. Niestety, stosowane wówczas sposoby obciążone były wysokim ryzykiem i niekiedy skutkowały zgonem, a nawet kolejnym wybuchem epidemii.

W XVI i XVII wieku choroby zakaźne szybko się rozprzestrzeniały po całej Europie, a brudne i zatłoczone miasta tylko temu sprzyjały. Wybuchały epidemie ospy prawdziwej, odry i gruźlicy. Na początku XVIII wieku popularna stała się metoda wariolizacji (łac. *variola vera* – ospa prawdziwa), która polegała na przenoszeniu wydzieliny surowiczej ze zmian chorobowych ludzi zakażonych na ludzi zdrowych. Mimo przeważnie łagodniejszej postaci choroby nabytej, prowadziła ona też często do powikłań, w tym śmierci.

Przełom – zwycięstwo nad ospą

14 maja 1796 r. to kluczowa data w pracach nad rozwojem szczepień – tego dnia brytyjski lekarz, Edward Jenner, podał 8-letniemu Jamesowi Phippsowi wirusa ospy krowiej. Wcześniej zauważył on, że osoby, które pracują przy krowach, nie zapadają na ospę prawdziwą, ale przechodzą jej łagodniejszą formę. Powiązał ten fakt z przebyciem przez nie zakażenia ospą krowią, tzw. krowianką. Po niezwykle łagodnym przebiegu choroby chłopiec wyzdrowiał, a po roku lekarz wykazał jego odporność także na ospę prawdziwą.

Był to pierwszy taki przypadek, który uważa się za moment wynalezienia szczepionki oraz przełomowe odkrycie, bo ospa prawdziwa, zwana czarną, od lat była śmiertelnym zagrożeniem dla populacji całego świata.

W XIX wieku metoda Jennera, zwana wakcynacją (od *variola vaccina* – ospa krowia), szybko rozpowszechniła się w Europie, a potem na świecie. 200 lat później, w 1980 roku, Światowa Organizacja Zdrowia ogłosiła, że ospa prawdziwa została wyeradykowana, czyli całkowicie zwalczona, dzięki szczepionce opracowanej przez lekarza.

Wąglik i wścieklizna

Kolejnym ważnym wydarzeniem w dziedzinie wakcynologii było opracowanie szczepionek przeciwko wąglikowi i wściekliźnie, których odkrywcą był francuski chemik, Louis Pasteur. Stworzoną przez siebie szczepionkę początkowo, z pozytywnym skutkiem, podawał zwierzętom. Po raz pierwszy zastosował ją u człowieka w 1885 roku, zmuszony koniecznością. Ciężko pogryzionemu przez chorego psa chłopcu zaaplikował eksperymentalną kurację, która okazała się być skuteczna także w przypadku ludzi i ocaliła go przed śmiercią.

Skuteczna obrona

Zanim Edward Jenner dokonał przełomu w historii medycyny, ospa prawdziwa – wyniszczająca choroba, która przez wieki rozprzestrzeniała się w formie epidemii, zbierała swe żniwo, dziesiątkując ludzką populację. Na szczęście dziś jest już tylko ponurym wspomnieniem, a kluczem do jej wyeliminowania okazały się masowe szczepienia.

Osiągnięcia minionych stuleci pozwoliły naukowcom na opracowanie szczepionek przeciwko wielu innym chorobom zakaźnym, jak np.: gruźlica, błonica, krztusiec, tężec, dur wysypkowy, żółta gorączka i grypa. Po II wojnie światowej wprowadzono kolejne preparaty, pozwalające opanować choroby, takie jak: poliomyelitis, odra, świnka, różyczka, ospa wietrzna, wirusowe zapalenie wątroby typu B i wirusowe zapalenie wątroby typu A.

Przyszłość

Przeszliśmy długą drogę w zwalczaniu lub łagodzeniu skutków wielu chorób zakaźnych, które kiedyś były powszechne i groźne. Obecnie istniejące szczepionki są cały czas ulepszane, a wakcynolodzy nadal intensywne pracują nad opracowaniem kolejnych, które byłyby bezpieczne i skutecznie broniłyby przed np. malarią, HIV, Ebola, Zika czy wirusowym zapaleniem wątroby typu C. Co ciekawe, w fazie badań znajdują się m.in. preparaty, które mają uodparniać także przeciwko chorobom niezakaźnym, jak cukrzyca, nowotwory, uzależnienia czy alergie.

PRZEŁOMOWE MOMENTY W HISTORII SZCZEPIEŃ

1796 • ospa prawdziwa

1885 • wścieklizna

1890 • tężec i błonica

1892 • cholera

1896 • dur brzuszny

1897 • dżuma

1918 • wąglik

1927 • gruźlica

1937 • żółta febra

1945 • grypa

1952 • polio

1964 • odra

1967 • świnka

1970 • różyczka

1974 • ospa wietrzna

1978 • zapalenie opon mózgowych

1981 • wirusowe zapalenie wątroby typu B (HBV)

1985 • bakteryjne zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych

1992 • wirusowe zapalenie wątroby typu A (HAV)

2006 • wirus brodawczaka ludzkiego (HPV)

WIEDZA NA ZDROWIE

NIEWIDZIALNY, niebezpieczny BRUD

Błyszczące klawiatury bankomatów i terminali płatniczych, lśniące metalem klamki i poręcze w przestrzeniach handlowych oraz komunikacji miejskiej, wreszcie wózki i koszyki sklepowe, też bez wyraźnych śladów brudu, dają poczucie higienicznego bezpieczeństwa. Jakże to złudne!

Gertruda Niwelska



Brud niewidoczny jest dużo bardziej niebezpieczny. Jeżeli pobrudzimy dłoń smarem, błotem czy kurzem, czujemy potrzebę jej umycia. W przypadku, gdy dotykamy powierzchni i przedmiotów nienoszących widocznych śladów takich zanieczyszczeń, wielu z nas nie odczuwa już konieczności mycia rąk. A przecież ich higiena, nie tylko dzisiaj – w dobie pandemii, jest podstawową czynnością chroniącą nas przed zachorowaniem.

Na dłoniach przenosimy najwięcej zarazków. Korzystamy z toalety, udrażniamy nos (dmuchamy w chusteczkę, a niektórzy mają jeszcze odruch dłubania w nim), pocieramy oczy, jemy posiłki. Jednocześnie w ciągu dnia dotykamy mnóstwa powierzchni – w pracy, sklepach, punktach usługowych, placówkach ochrony zdrowia, środkach komunikacji... A ile razy dziennie myjemy ręce? Bakterie z nich samoistnie nie znikną. Pewne jest natomiast, że je roznosimy – dotykając często bezwiednie i odruchowo ust, oczu, uszu, włosów, a także na powierzchni telefonu, klawiatury komputera, kierownicy i klamki w samochodzie czy kupowanych produktów itp.

W jednym z licznych raportów Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) podała, że prawie 70 procent chorób przewodu pokarmowego jest spowodowane bakteriami przenoszonymi do naszego organizmu brudnymi rękoma. Ta sama organizacja uznaje, że rocznie na całym świecie umiera 700 tys. osób z powodu zakażeń bakteriami opornymi na antybiotyki i przewiduje, że przy obecnym trendzie, w ciągu najbliższych 30 lat, liczba ta powiększy się ponad dziesięciokrotnie!

Tymczasem raport *Polska pod mikroskopem*, opublikowany na początku tego roku przez zespół badawczo-analityczny PSG Polska, ukazał jak bardzo lekceważymy sobie ten aspekt higieny. W 10 największych miastach Polski (w Białymstoku, Bydgoszczy, Gdańsku, Katowicach, Krakowie, Lublinie, Łodzi, Poznaniu, Warszawie i Wrocławiu) pobrano losowo próbki do badań z pięciu kategorii lokalizacji (dworce, środki komunikacji miejskiej, bankomaty, galerie handlowe, markety spożywcze). Po ich przeprowadzeniu w krakowskim Centrum Badań Mikrobiologicznych i Autoszczepionek, ogłoszono wyniki.

Co się okazało?

Najbrudniejsze są dworce z maksymalnym wynikiem nawet do 6500 znalezionych bakterii w jednej lokalizacji, potem poręcze komunikacji miejskiej (5000), następnie bankomaty (3000) i koszyki sklepów spożywczych (2500), a najczystsze w łącznym podsumowaniu badań okazały się być klamki galerii handlowych (1000). W tych ostatnich dwóch przypadkach do polepszenia wyniku przyczyniły się z pewnością ogólnodostępne dystrybutory z płynem odkażającym.

Wśród zidentyfikowanych mikrobów wyszczególniono te szczególnie niebezpieczne dla zdrowia i życia ludzkiego. Jakie zatem bakterie możemy bezwiednie przenieść na twarz, zjeść czy przynieść do domu?

Pseudomonas lundensis
– powoduje psucie się żywności, zwłaszcza nabiału, mięsa i ryb.

Pseudomonas syringae
– uznana przez czasopismo Molecular Plant Pathology za najgroźniejszy patogen roślin. Wywołuje choroby wielu drzew owocowych, roślin ozdobnych, warzyw i upraw (powoduje rdzawe plamy na liściach, zrakowacenia i procesy gnilne).

Citrobacter braakii
– występuje głównie w moczu, może powodować sepsę u osób z obniżoną odpornością.

Acinetobacter lwoffii
– wchodzi w skład mikroflory fizjologicznej skóry i śluzówki jamy nosowo-gardłowej. i może wywoływać zapalenia płuc, zwłaszcza u pacjentów korzystających z respiratora, zakażenia skóry i tkanek miękkich, zakażenia układu moczowego i zapalenia ośrodkowego układu nerwowego, np. opon mózgowo-rdzeniowych.

Staphylococcus aureus (gronkowiec złocisty)
– uznana przez WHO za jedną z 12 najgroźniejszych bakterii na świecie. Występuje w jamie nosowo-gardłowej oraz na skórze ludzi i zwierząt. Zakażenie nią może skutkować wymiotami, biegunką, spadkiem ciśnienia krwi, wstrząsem, a nawet śmiercią.

Enterococcus faecalis (paciorkowiec kałowy)
– występuje w przewodzie pokarmowym człowieka i nazywana jest potocznie „bakterią brudnych rąk" (nieumytych po skorzystaniu z toalety). Często też można ją znaleźć w zębach leczonych kanałowo. Zakażenie tym drobnoustrojem łączy się z wieloma bardzo poważnymi konsekwencjami. U kobiet często powoduje infekcję dróg rodnych, zwane waginozą, oraz zapalenie pęcherza moczowego. Takie zakażenie jest szczególnie niebezpieczne u osób w ciąży, gdyż stanowi zagrożenie także dla życia płodu. U noworodków i niemowląt może natomiast doprowadzić do zapalenia nerek.

Niemycie rąk skutkuje też nierzadko nanoszeniem drobnoustrojów i wirusów na często używane przedmioty osobiste. Najlepszym tego przykładem są kierownica czy przekładnia zmiany biegów w samochodzie oraz portfel i telefon komórkowy, który wiele osób trzyma w rękach prawie bez przerwy. Nieczyszczone i nieodkażane sukcesywnie potrafią zgromadzić na swojej powierzchni niezliczone ilości drobnoustrojów.

Potwierdzają to badania przeprowadzone przez studentów Koła Naukowego w Katedrze i Zakładzie Mikrobiologii i Immunologii Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. Znaleźli oni na tylnych powierzchniach 69 telefonów komórkowych, należących do pacjentów hospitalizowanych w jednym ze śląskich szpitali, 42 szczepy różnych zarazków. Wśród zidentyfikowanych znalazły się też oporne na antybiotyki gronkowce: *Staphylococcus haemolyticus*, znajdujący się zwykle w okolicach pach, krocza i pachwin, oraz *Staphylococcus epidermidis*, szczególnie niebezpieczny dla osób z urazami i po przebytych operacjach.

Pamiętajmy więc, że częsta higiena rąk kosztuje niewiele, ale jej brak skutkować może bardzo poważnymi konsekwencjami, nie tylko w dobie koronawirusa.

WAKACJE w kajaku

Co roku przybywa miłośników wiosłowania po polskich rzekach i jeziorach. Spływy kajakowe, tak popularne w latach 60 i 70 ubiegłego wieku, przeżywają renesans popularności, zwłaszcza gdy rygor sanitarny w Polsce i na świecie ograniczył niektóre możliwości spędzania wolnego czasu. Coraz modniejsze staje się ponadto odkrywanie niespenetrowanych wciąż przez masową turystykę zakątków naszego kraju.



Maciej Jamsz

Z perspektywy kajaka świat wygląda inaczej. Przyzwyczajeni do wędrówek i podróży lądowych nagle odkrywamy piękno otoczenia widziane z poziomu wody. Jest to niezapomniane przeżycie i szansa na bliskie obcowanie z naturą, zważywszy także na fakt, że jedynym źródłem dźwięku jest plusk wioseł o wodę.

Bogactwo przyrody

W Polsce jest wiele pięknych szlaków wodnych, zachwycających swym dziewiczym klimatem i ciszą. Płynąc wraz z nurtem mamy okazję podglądnąć dzikie zwierzęta: ryby, ptaki i ssaki, wodne i lądowe, przychodzące do wodopoju. W okresie godowym zaskoczy nas bogactwo dźwięków i treli ptasich oraz ich tańce godowe. Podglądając przyrodę w okresie lęgowym doświadczymy niezapomnianych obrazów – ptaków karmiących swe młode i wyprowadzających je na pierwsze poznawanie świata.

Dodatkową atrakcją, zwłaszcza dla dzieci, będzie możliwość nocowania w miejscach oddalonych od cywilizacji. Ciepło palonego ogniska i zapach pieczonych dań z pewnością zrekompensują trudy wiosłowania. Wzdłuż wielu rzek napotkamy specjalnie przygotowane w tym celu biwaki, które czekają na strudzonych kajakarzy.

Spływ kajakowy pozwoli również na sprawdzenie naszej wytrzymałości, a także na poprawę ogólnej kondycji organizmu. Należy mierzyć siły na zamiary, a na pierwszy spływ wybrać się z osobami doświadczonymi i przestrzegać reguł bezpieczeństwa wodnej turystyki.

Dla osób pragnących mocnych wrażeń polecane są rzeki o szybkim nurcie i wielu przeszkodach. Tu, oprócz umiejętności i doświadczenia, trzeba będzie wykazać się siłą oraz zwinnością.

Spływ kajakowy dla każdego

Zorganizowanie spływu kajakowego nie jest trudne. Nie powinien też być przeszkodą brak sprzętu. Obecnie wiele firm, zajmujących się wypożyczaniem kajaków, w swojej ofercie proponuje też dostarczenie sprzętu na początek spływu, jego odbiór po zakończeniu w umówionym terminie i transport do miejsca zaparkowania naszego auta.

Wybierając szlak wodny powinniśmy kierować się przede wszystkim stopniem jego trudności oraz naszymi umiejętnościami. Najłatwiejsze trasy są najpopularniejsze, więc miłośnicy samotności muszą się liczyć z tym, że nie będą tam jedyni i czasami może być gwarno. Początkujący kajakarze powinni jednak unikać jezior, gdzie oprócz fal trzeba będzie uważać na motorówki oraz żaglówki, które mogą przewrócić naszą łupinkę, oraz dużych rzek wykorzystywanych jako szlaki handlowe lub o silnym nurcie. Pamiętajmy, że spływ kajakowy potrafi dostarczyć wielu niezapomnianych wrażeń, jednak kajakarstwo może też być niebezpieczne.

O czym warto wiedzieć?

Torba lub plecak

Przewożone rzeczy, będąc na wodzie, trzeba odpowiednio zabezpieczyć pakując je w nieprzemakalny worek. Jeśli zabieramy ze sobą telefon, kamerę czy aparat fotograficzny, zadbajmy o ich bezpieczeństwo, np. wyposażając je w wodoszczelne etui.

Zabezpieczmy też dokumenty oraz klucze do domu i samochodu w nieprzemakalnym woreczku i trzymajmy w miejscu, z którego nie wypadną nam w głębiny rzeki w przypadku wywrotki czy innego zbiegu wydarzeń.

Odzież

Większość dnia będziemy narażeni na przebywanie w pełnym słońcu, niezbędne więc będzie okrycie głowy, np. kapelusz, czapka lub chustka. Warto zabrać też zapasowy komplet odzieży, który może się przydać w przypadku przemoczenia jednego stroju.

Ponadto mogą się przydać:

- okulary przeciwsłoneczne (chroniące zwłaszcza przed silnymi refleksami słońca, odbitymi w wodzie)
- strój kąpielowy
- bezpalcowe rękawiczki dla ochrony dłoni
- niechłonąca wilgoci odzież (koszulki z krótkim i długim rękawem, sportowe spodnie i lekkie, krótkie spodenki, polar)
- wygodne buty (sandały lub takie, które są przeznaczone do sportów wodnych)
- kurtka przeciwdeszczowa
- środki czystości i ręcznik szybkoschnący.

Napoje i jedzenie

Powinno być energetyczne, lecz lekkostrawne. Poruszamy się bez lodówki, zatem wszystkie produkty powinny być przydatne do spożycia bez zachowania rygoru niskiej temperatury przechowywania. Warto je też zabezpieczyć przed działaniem wody i wilgoci. Kajak ma określoną wyporność, a my nie eksplorujemy Amazonii, zatem starajmy się tak zaplanować posiłki, by w miarę możliwości korzystać też z lokalnych, doraźnych zakupów.

WARTO ZABRAĆ ZE SOBĄ!

Wszystkie środki potrzebne do zachowania rygorów sanitarnych i naszego bezpieczeństwa, czyli odpowiednią ilość **maseczek i środków odkażających**, a także:

Apteczka

- **krem przeciwsłoneczny z filtrem**
- **preparat na oparzenia**
- **plastry na rany i odciski, środki opatrunkowe, bandaż elastyczny**
- **środek odkażający skaleczenia**
- **płyn do przemywania oczu**
- **środki przeciw kleszczom, meszkom i komarom (koniecznie!)**
- **środek na ukąszenia**
- **środki przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwhistaminowe oraz przeciwbiegunkowe**
- **leki przyjmowane regularnie – pamiętaj o ich spakowaniu!**

Inne przydatne rzeczy

- **nożyczki**
- **igła i nici**
- **latarka**
- **taśma wodoszczelna.**

Na biwakowy nocleg

- **namiot**
- **karimata**
- **śpiwór**
- **podgrzewacze lub turystyczna kuchenka w zestawie z małą butlą gazową**
- **zapalniczka i zapałki**
- **zestaw turystyczny garnków, naczyń i sztućców.**

Zasady i bezpieczeństwo

Turystyka wodna i związane z nią użytkowanie rzek i akwenów wymaga znajomości prawa oraz reguł zachowania się. Przestrzegając ich dbamy o bezpieczeństwo swoje i innych użytkowników oraz o dobrostan wspólnego dobra, jakim jest przyroda.

Pływamy w kapoku

- powinny go zakładać nie tylko dzieci, ale także dorośli. Obecne kamizelki można dobrać w taki sposób, aby były wygodne i nie ograniczały ruchów. Niektórych sytuacji nie da się przewidzieć – bądźmy więc pewni tego, że nawet w razie wpłynięcia na przeszkodę i przewrócenia się kajaku będziemy w stanie bez problemu utrzymać się na powierzchni.

Łowienie ryb

- jeżeli wędkowanie to nasza pasja, pamiętajmy o konieczności posiadania karty wędkarskiej oraz zezwolenia na amatorski połów ryb wydanego przez rybackiego gospodarza wody, na której zamierzamy łowić (Polski Związek Wędkarski, gospodarstwa rybackie czy osobę fizyczną). Przestrzegajmy także okresowych lub stałych zakazów łowienia, które mogą obejmować konkretne gatunki ryb lub pory łowienia (np. od zmierzchu do świtu) oraz okresów ochrony gatunkowej.

Picie alkoholu

- alkohol i woda wykluczają się wzajemnie. Nigdy nie pijmy, kiedy mamy zamiar wsiąść do kajaku, nawet następnego dnia. Alkohol zaburza poczucie równowagi, co w chybotliwym kajaku może skończyć się tragedią.

Szanujmy naturę

Wybór szlaków wodnych uwarunkowany jest ich pięknem i wyjątkowością. Aby takimi pozostały dla naszych następców, nie ingerujmy w środowisko naturalne. Uważajmy, aby nawet przez przypadek nie niszczyć roślin i przede wszystkim zachowajmy ciszę. Hałas płoszy ptaki, ryby i inne zwierzęta, które raz przestraszone przez ludzi mogą już nigdy nie wrócić. Ponadto pamiętajmy, że dźwięk niesie się silniej po wodze i możemy być słyszalni w większej odległości, niż nam się wydaje. Śmieci i odpadki zabierajmy ze sobą, by je wyrzucić do specjalnie do tego przygotowanych pojemników na trasie.

Monitoring trasy i pogody

Dla bezpieczeństwa wyprawy i w celu uniknięcia niemiłych niespodzianek powinniśmy stale śledzić informacje o poziomie wody w przebiegu trasy, szczególnie w kontekście ewentualnych uskoków i tam. Bardzo ważne jest sprawdzanie aplikacji i lokalnych komunikatów – alertów ostrzegających przed nagłym pogorszeniem pogody. Szczególną ostrożność powinniśmy zachować podczas coraz gwałtowniejszych w naszym kraju burz i wichur.

Pod żadnym pozorem nie powinniśmy znajdować się w kajaku czy kontynuować podróży podczas burzy. Akweny wodne są szczególnie narażone na uderzenie pioruna, a nagły podmuch wiatru może niespodziewanie przewrócić kajak. Dlatego, przewidując możliwość załamania pogody, powinniśmy zawczasu poszukać bezpiecznego miejsca na przeczekanie, nawet jeśli wiązałoby się to ze zmianami programu wyprawy.

Pierwszy raz

Najlepiej nabierać doświadczenia i umiejętności pod okiem doświadczonych instruktorów i wodniaków. Samo wsiadanie i wysiadanie z kajaka wymaga wprawy i umiejętności, tak jak właściwe jego zbalastowanie i ułożenie bagaży. Podobnie rzecz się ma z techniką wiosłowania – jak każdy sport wymaga wcześniejszego przygotowania kondycyjnego, w przeciwnym razie zakwasy następnego dnia uniemożliwią nam kontynuowanie wyprawy.

Pamiętaj też, by płynąc w grupie nie zostawać niepotrzebnie w tyle (nowicjusze powinni płynąć w środku grupy) i – podobnie jak w górach – przed zachodem słońca bezwzględnie należy znaleźć się na lądzie. ❤

Warsztaty w FabLab powered by Orange

www.fablabtwarda.pl

FabLab powered by Orange (ang. fabrication laboratory) to pracownia stworzona w Warszawie przez Fundację Orange i Stowarzyszenie Robisz.to, wyposażona w zaawansowane technologie, takie jak drukarki 3d, plotery laserowe, frezarki CNC, elektronika. Dzięki wsparciu trenerów można się w niej nauczyć jak twórczo z tych technologii korzystać, aby stworzyć rozmaite przedmioty – od biżuterii po drona. Zajęcia i pracownie są otwarte dla dzieci, młodzieży i dorosłych, niezależnie od umiejętności i doświadczenia. Obecnie pracownia działa zdalnie i zaprasza na bezpłatne warsztaty online.

FabLab
powered by Orange



Laboratoria online w Centrum Nauki Kopernik

www.kopernik.org.pl

CENTRUM NAUKI KOPERNIK

Eksperymentowanie przy ekranie? To działa! Zajęcia online w wysokim stopniu angażują uczniów poznawczo, emocjonalnie i behawioralnie, podnosząc przez to efektywność przyswajania wiedzy i sprzyjając rozwojowi uczenia się.
Centrum Nauki Kopernik zaprasza do swych laboratoriów na zajęcia online, podczas których można samodzielnie wykonać szereg ciekawych doświadczeń. Wystarczy przygotować potrzebne akcesoria. Stworzono autorskie scenariusze edukacyjne, dostosowane do obecnej sytuacji i wykorzystujące atuty internetu. Uzupełniają one program nauczania szkoły podstawowej oraz liceum. Zajęcia są płatne.



24. Piknik Naukowy „Klimat i my”

8-15.05.2021 edycja online
www.pikniknaukowy.pl

Jednym z najważniejszych wyzwań ludzkości jest minimalizacja następstw kryzysu klimatycznego, dlatego tegoroczna edycja Pikniku Naukowego odbędzie się pod hasłem „Klimat i my”.
Podczas wydarzenia będzie możliwość zapoznania się z faktami naukowymi, dotyczącymi klimatu i poznania zjawiska odpowiadające za jego zmiany. Organizatorzy pokażą, że nauka i technika mogą nam pomóc dostosować się do nowych warunków życia i powstrzymać dalsze ocieplanie się klimatu.



Poznański Festiwal Sztuki Komiksowej 2021

22-25.04.2021, edycja online
www.komiksy-poznan.pl



To już czwarta edycja festiwalu, który łączy naukowe spojrzenie na komiks z jego popularną – konwentową formą. Tradycyjnie nie zabraknie mnóstwa gości, wystaw, wydarzeń, atrakcji oraz darmowych komiksów. Wstęp na wszystkie wydarzenia festiwalu jest darmowy.



Mama Ginekolog

Blog parentingowy
www.mamaginekolog.pl

mamaginekolog



Ciąża to zdecydowanie jej ulubiony temat. Nicole jest ginekologiem-położnikiem w trakcie specjalizacji, ale również matką. Na blogu publikuje treści ważne zarówno dla kobiet, które jeszcze nie planują ciąży, jak i dla tych, które oczekują narodzin dziecka bądź tych, które już zostały matkami. Znajdziemy tu fachowe porady dotyczące badań ciążowych czy diagnostyki prenatalnej.

Intuicja. Wewnętrzny głos

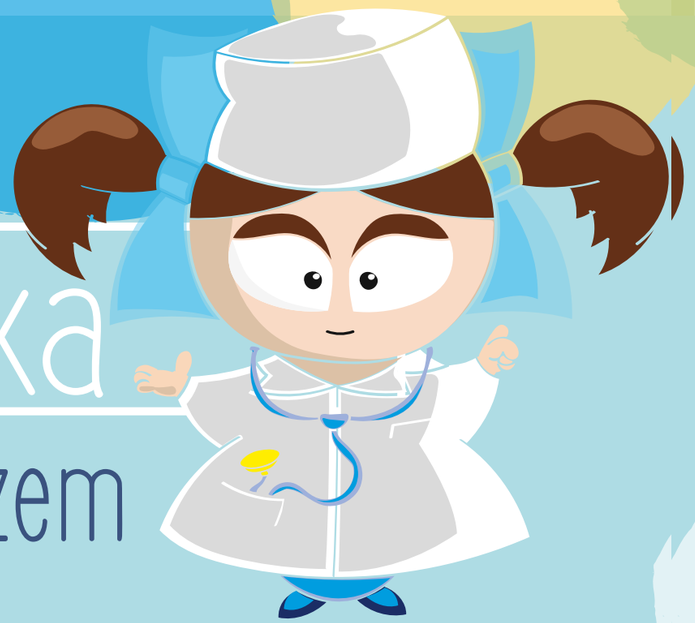
Ethan Kross
Wydawnictwo Muza



Wszyscy mamy go w swojej głowie. Czasami nam doradza, czasami zrzędzi lub krytykuje. Może nas przed czymś ostrzegać albo za coś ganić. Nie sposób go nie słyszeć, jednak sztuką jest słuchać go mądrze. O tym, czym jest „wewnętrzny głos” i jaki ma wpływ na nasze życie, pisze wielokrotnie nagradzany psycholog i neurobiolog Ethan Kross.

BAJKI CIOCI KRYSI

Farminka nad morzem



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

Dziś nad morze się wybrała, Wraz z rodziną przyjechała.
Szumią fale, słońce świeci, Czas radości mają dzieci.



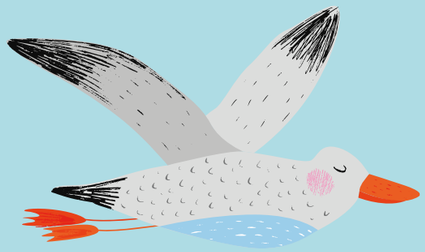
Farminka patrzy ciekawie,
Z kim ja dzisiaj się pobawię?
Poznać kogoś tu na plaży,
Już od dawna mi się marzy.

Pierwsze przyleciały mewy, one zawsze wiedzą, kiedy.
Zaczął się ich pisk i krzyk, mnóstwo ich zleciało w mig.

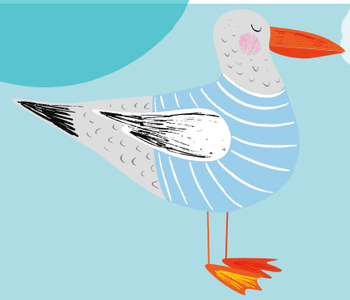
Ucieszyło to Farminkę, zrobiła wesołą minkę.
Ptaszki też się ucieszyły, z radości w niebo się wzbiły.



Potem usiadły na fale,
Nie boją się wody wcale.
Wesoło w morzu nurkują
I jedzonka poszukują.



Nagle przyleciała Śmieszka, mewa, która tutaj mieszka.
Wszyscy ją tu dobrze znają i z daleka pozdrawiają.



Śmieszka siadła przy Farmince,
Przedstawiła się dziewczynce,
A następnie powiedziała,
Po co tutaj przyleciała.





Farminko, my kłopot mamy, pewną chorą rybkę znamy,
O muszlę się skaleczyła, ranka jej się otworzyła.

Farminka rzekła w skupieniu - zaraz pomogę w leczeniu!
Niech rybka na brzeg przypłynie, podam jej lekarstwo w płynie.



I plaster mocny przykleję.
To starczy, mam tę nadzieję,
Że rybka znów będzie zdrowa
I do zabawy gotowa!

Tak też się wkrótce stało, leczenie długo nie trwało.
Rybka ogonkiem plusnęła, pod białą falą zniknęła.



Potem znowu przypłynęła, wesoło się uśmiechnęła,
Pływała wokół Farminki, łaskocząc nogi dziewczynki.

REKLAMA





quiz

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

1. Informacja o nasyceniu dochodzi do mózgu:
a) natychmiast po przełknięciu pokarmu
b) w czasie ok. 20 minut
c) po 1 godzinie

2. Cynk w organizmie:
a) poprawia trawienie
b) chroni przed próchnicą zębów
c) poprawia zdrowie skóry, włosów i paznokci

3. Aby poprawić wiosenne samopoczucie:
a) zażywaj ruchu w promieniach słońca
b) ogranicz sen do 6 godzin na dobę
c) jedz dużo przetworzonych produktów

4. W tworzeniu ważnego nie tylko dla skóry kolagenu udział bierze:
a) melatonina
b) serotonina
c) witamina C

5. Hiperwitaminoza:
a) to stan wynikający z optymalnej dawki witamin
b) to określenie diety dla sportowców
c) oznacza przedawkowanie suplementowanych witamin

6. Hemoroidy:
a) są skutkiem nadmiernej ekspozycji na słońce
b) są objawem ubocznym arytmii serca
c) mają podłoże genetyczne

7. Oparzenia skóry najlepiej:
a) natrzeć spirytusem
b) posmarować masłem
c) polać chłodną wodą

8. Do higieny miejsc intymnych w czasie połogu stosujemy:
a) spirytus salicylowy
b) wodę z szarym mydłem i/lub płynem antyseptycznym
c) wodę utlenioną

9. W kosmetyce naturalnej znakomite rezultaty daje:
a) ogórek surowy
b) ogórek kiszony
c) ogórek gotowany na parze

10. Naturalnie rosną cym ziołem w Polsce jest:
a) trawa cytrynowa
b) szałwia
c) anyż gwiaździsty

11. Sok z pokrzywy:
a) jest znakomitym afrodyzjakiem
b) to domowy sposób na wybielanie zębów
c) zapobiega stanom zapalnym i wypadaniu włosów

12. Najczęstszą przyczyną chorób wątroby jest:
a) niedotlenienie organizmu
b) nadwaga
c) alkohol

13. W przypadku pomiaru temperatury termometrem bezdotykowym należy zwrócić uwagę m.in. na:
a) odległość od miejsca pomiaru
b) suchość dłoni osoby dokonującej pomiaru
c) natężenie hałasu w pomieszczeniu

14. Pierwszą szczepionkę przeciwko grypie opracowano w roku:
a) 2001
b) 1974
c) 1945

15. Na brudnych rękach przenoszone są zarazki odpowiedzialne za powstanie chorób przewodu pokarmowego:
a) u 15 procent populacji na świecie
b) u 45 procent populacji na świecie
c) u 70 procent populacji na świecie

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

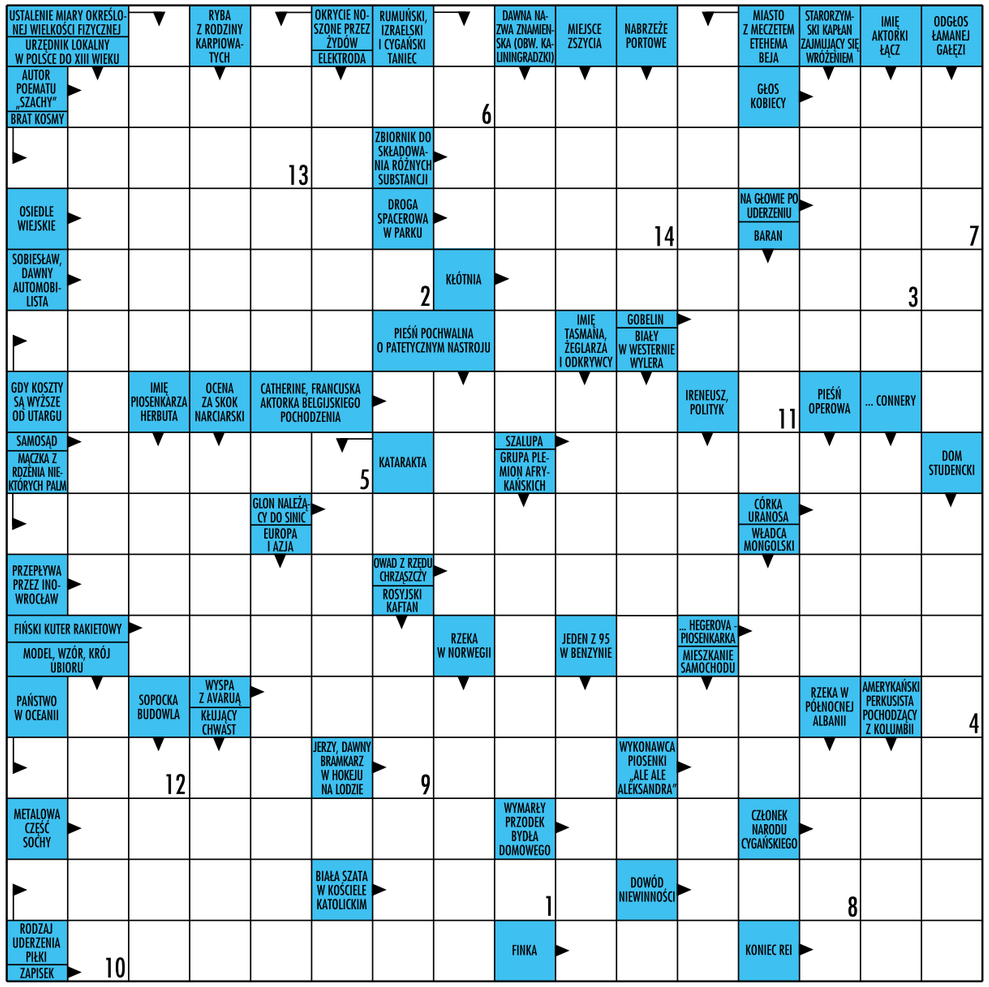
KĄCIK MALUCHA





ZNAJDŹ 10 RÓŻNIC!

KRZYŻÓWKA



KONKURS

Rozwiąż krzyżówkę i wygraj zestaw produktów marki **Silesian Pharma**. Przygotowaliśmy łącznie **10** zestawów, które trafią do laureatów naszego konkursu. Zwycięzcami zostaną osoby, które jako pierwsze prześlą nam poprawne rozwiązanie. Hasło należy wysłać na adres **konkurs@rodzinazdrowia.pl** w tytule wpisując „Krzyżówka – Wiosna 2021".
Oprócz hasła w samej wiadomości prosimy o podanie imienia, nazwiska oraz miejsca zamieszkania. Na wiadomości czekamy do końca **czerwca 2021 roku**. Wyniki konkursu zostaną ogłoszone w kolejnym, letnim numerze magazynu, a ze zwycięzcami skontaktujemy się drogą elektroniczną.
Regulamin konkursu znajduje się na stronie **www.RodzinaZdrowia.pl** w zakładce „Regulaminy konkursowe". Życzymy powodzenia!



BLEPHACLEAN® WYRÓB MEDYCZNY
BLEPHASOL® KOSMETYK
Przeznaczone do higieny i codziennej pielęgnacji powiek
Skutecznie oczyszczają i łagodzą podrażnienia
Łagodne dla skóry powiek i bezpieczne dla oczu
MOŻE BYĆ STOSOWANY > 3 MIESIĄCA ŻYCIA
MOŻE BYĆ STOSOWANY TAKŻE DO DEMAKIJAŻU
Blephaclean
BLEPHACLEAN
Do codziennej higieny powiek
Blephasol 100 ml
BLEPHASOL
HIGIENA POWIEK
Sterylne, miękkie chusteczki 20 sztuk
Kojący płyn micelarny 100 ml
Théa let's open our eyes
Biqina/2019/10143

Zabak®

MASZ TAKIE OBJAWY?

SWĘDZENIE **ŁZAWIENIE** **ZACZERWIENIENIE**



DOSTĘPNY BEZ RECEPTY

PRZECIWALERGICZNE KROPLE DO OCZU

LECZENIE SEZONOWEGO ALERGICZNEGO ZAPALENIA SPOJÓWEK



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

Za/2021/01/005

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

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