02/2020

magazyn o zdrowiu i medycynie

ISSN 2543-5841

Porady z apteki

Letni

ZIELNIK OGRODOWY

str. 52

NR 1 W RZUCANIU PALENIA

Nie rzucaj na chwilę

Wybierz nicorette® i wygraj z paleniem!

Zwalcza głód nikotynowy już po 30 sek.[2]

PLASTRY GUMY TABLETKI DO SSANIA

1. W kategorii leków dostępnych bez recepty, OTC "Preparaty stosowane w uzależnieniach - palenie papierosów" - dane PEX za okres FY 09.2019; 2. Po zastosowaniu dwóch dawek.

NICORETTE® COOL BERRY Jedna dawka aerozolu do stosowania w jamie ustnej, roztworu dostarcza 1 mg nikotyny w 0,07 ml roztworu. 1 ml roztworu zawiera 13,6 mg nikotyny. Wskazania: Leczenie uzależnienia od wyrobów tytoniowych u osób dorosłych poprzez łagodzenie objawów odstawiennych, w tym głodu nikotynowego, podczas próby rzucania palenia. Końcowym celem stosowania jest trwałe zaprzestanie używania wyrobów tytoniowych. W miarę możliwości stosować w połączeniu z programem wsparcia behawioralnego. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na nikotynę lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Stosowanie u dzieci w wieku poniżej 18 lat. Stosowanie u osób, które nigdy nie paliły. Podmiot odpowiedzialny: McNeil AB. **NICORETTE® SPRAY** Jedna dawka aerozolu do stosowania w jamie ustnej, roztworu dostarcza 1 mg nikotyny w 0,07 ml roztworu. 1 ml roztworu zawiera 13,6 mg nikotyny. Wskazania: Leczenie uzależnienia od wyrobów tytoniowych u osób dorosłych poprzez łagodzenie objawów odstawiennych, w tym głodu nikotynowego, podczas próby rzucania palenia. Końcowym celem stosowania jest trwałe zaprzestanie używania wyrobów tytoniowych. W miarę możliwości stosować w połączeniu z programem wsparcia behawioralnego. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na nikotynę lub którąkolwiek substancję pomocniczą. Stosowanie u dzieci w wieku poniżej 18 lat. Stosowanie u osób, które nigdy nie paliły. Podmiot odpowiedzialny: McNeil AB. **NICORETTE® INVISIPATCH** Jeden system transdermalny, plaster 10 mg/16 h zawiera jako substancję czynną 15,75 mg nikotyny. Jeden system transdermalny, plaster 15 mg/16 h zawiera jako substancję czynną 23,62 mg nikotyny. Jeden system transdermalny, plaster 25 mg/16 h zawiera jako substancję czynną 39,37 mg nikotyny. Wskazania: Leczenie uzależnienia od wyrobów tytoniowych u osób zdecydowanych na rzucenie nałogu poprzez zmniejszenie głodu nikotynowego i objawów odstawiennych występujących po zaprzestaniu palenia. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub którąkolwiek substancję pomocniczą. Podmiot odpowiedzialny: McNeil AB. **NICORETTE® CLASSIC GUM** Jedna guma do żucia, lecznicza zawiera jako substancję czynną 10 mg kompleksu 20% żywicy nikotynowej, co odpowiada 2 mg nikotyny. Jedna guma do żucia, lecznicza zawiera jako substancję czynną 20 mg kompleksu 20% żywicy nikotynowej, co odpowiada 4 mg nikotyny. Wskazania: Leczenie uzależnienia od wyrobów tytoniowych u osób zdecydowanych na rzucenie nałogu poprzez zmniejszenie głodu nikotynowego i objawów odstawiennych występujących po zaprzestaniu palenia. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą produktu. Podmiot odpowiedzialny: McNeil AB. **NICORETTE® FRUIT** Każda tabletka do ssania zawiera 4 mg nikotyny (w postaci nikotyny z kationitem). Wskazania: Leczenie uzależnienia od wyrobów tytoniowych poprzez łagodzenie objawów odstawienia nikotyny i głodu nikotynowego u osób palących w wieku 18 lat i starszych. Końcowym celem stosowania jest trwałe zaprzestanie używania wyrobów tytoniowych. W miarę możliwości Nicorette Fruit należy stosować w połączeniu z programem wsparcia behawioralnego. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na nikotynę lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Stosowanie u dzieci w wieku poniżej 12 lat. Stosowanie u osób, które nigdy nie paliły. Podmiot odpowiedzialny: McNeil AB. **NICORETTE® COOLMINT** Każda tabletka do ssania zawiera 2 mg nikotyny (w postaci nikotyny z kationitem). Wskazania: Leczenie uzależnienia od wyrobów tytoniowych poprzez łagodzenie objawów odstawienia nikotyny i głodu nikotynowego u osób palących w wieku 18 lat i starszych. Końcowym celem stosowania jest trwałe zaprzestanie używania wyrobów tytoniowych. W miarę możliwości Nicorette Coolmint należy stosować w połączeniu z programem wsparcia behawioralnego. Stosowanie u osób palących w wieku 12-17 lat według uznania lekarza. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na nikotynę lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Stosowanie u dzieci w wieku poniżej 12 lat. Stosowanie u osób, które nigdy nie paliły. Podmiot odpowiedzialny: McNeil AB.

PL-NI-2000013

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.

Szanowni Czytelnicy

Przed nami dwa wspaniałe miesiące wakacji! Sytuacja na świecie sprawiła, że w tym roku wakacje będą się z pewnością różniły od tych, które pamiętamy z ostatnich lat. Nie zapominajmy jednak, że tylko od nas zależy w jaki sposób wykorzystamy nadchodzące miesiące wspaniałej pogody. Postanowiliśmy poświecić więcej uwagi temu zagadnieniu; zachęcam Państwa do przeczytania artykułu „Wakacyjny czas - jak dobrze go wykorzystać?". Chcielibyśmy zwrócić Państwa uwagę na kwestie wypoczynku na świeżym powietrzu oraz dostosowania formy wypoczynku do indywidualnych potrzeb każdego z nas. Dla wielu z nas ostatnie miesiące były trudnym okresem. Wszyscy musieliśmy nauczyć się funkcjonować w nowej rzeczywistości. W takich realiach wakacyjny relaks nabiera jeszcze większego znaczenia.

W bieżącym numerze chcielibyśmy również zwrócić Państwa uwagę na kilka tematów związanych ze zdrowiem, szczególnie aktualnych w nadchodzących miesiącach. Bez względu na to, gdzie zdecydujemy się spędzić czas wolny, pamiętajmy o ochronie przed promieniowaniem słonecznym. Dzięki odpowiedniej profilaktyce możemy uniknąć nieprzyjemnych konsekwencji związanych z działaniem promieni słonecznych. Zadbajmy z wyprzedzeniem o to, aby nasz wypoczynek nie został zakłócony przez brzęczenie komarów!

Na koniec chciałabym polecić Państwa uwadze temat bieżącego numeru - „Letni zielnik ogrodowy". Pielęgnacja przydomowego ogródka to dla wielu osób okazja do aktywnego wypoczynku. Łatwe warunki hodowli sprawiają, że zioła wspaniale sprawdzają się również jako rośliny balkonowe. Nie potrzebujemy więc ogrodu, aby móc cieszyć się zapachem oraz smakiem świeżych ziół.

Mam nadzieję, że lektura naszego kwartalnika uprzyjemni Państwu wakacyjne chwile wypoczynku!

Anna Boryka

porady z apteki

MAGAZYN

WYDAWCA
WEGAFARM sp. z o.o., sp. k.
REDAKCJA
WEGAFARM sp. z o.o., sp. k.
ul. Niekładzka 9, Gryfice
e-mail: redakcja@poradyzapteki.pl
REKLAMA oraz **BIURO OBSŁUGI KLIENTA**
redakcja@poradyzapteki.pl
REDAKTOR NACZELNY
Anna Boryka
anna.boryka@poradyzapteki.pl

OPRACOWANIE GRAFICZNE
Leszczyńscy s.c., www.leszczynscy.pl,
PARTNERZY www.artelis.pl,

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo redakcyjnego opracowania tekstów przyjętych do druku. Wszystkie prawa zastrzeżone ©

W numerze:

Choroby groźne szczególnie latem 4
Fibromialgia - błędne koło bólu 8
Komary - jak sobie z nimi radzić? 12
Konsekwencje przedawkowania słońca 14
Zgaga 18
Ptoza - opadanie powiek 21
Żywienie seniorów i pacjentów onkologicznych 23
Tłuszcze w organizmie człowieka 25
Czym jest chrypka? 31
Menopauza nie jest chorobą 35
Encefalopatie 38
Nie bójmy się potu 44
Wakacyjny czas - jak dobrze go wykorzystać? 48
Letni zielnik ogrodowy 52
Bakterie w życiu człowieka 60
Uwaga - nadwaga! 64
Zdrowotna moc kiszonek 68
Colostrum i kolosalne znaczenie elementów w nim zawartych 72

CHOROBY GROŹNE *szczególnie latem*

Wakacje i upragniony wypoczynek kojarzą nam się z piękną pogodą, dobrym samopoczuciem i odpoczynkiem. Idealny wypoczynek wiąże się przeważnie z przebywaniem na łonie natury, pośród dobrych znajomych, rodziny, w doskonałej atmosferze. Jednak letni urlop uprzykrzyć mogą choroby oraz ich leczenie.

BORELIOZA

Jedną z nich jest choroba z Lyme, zwana również boreliozą, która jest zdradliwa i szczególnie niebezpieczna latem. Za boreliozę odpowiedzialny jest tandem składający się z wydłużonej i skręconej bakterii zwanej krętkiem oraz z tak zwanego wektora drobnego pajęczaka żyjącego na liściach i w trawie, zwanego kleszczem (głównie rodzaju Ixodex). Obrzydzenie budzą zdolności opijania się kleszczy krwią swojej ofiary. Kleszcze w swojej ślinie zawierają substancje znieczulające i dlatego nie czujemy momentu wgryzienia się w skórę. Zdolność wkłuwania się w skórę człowieka, pomimo że kleszcze są małe i prawie niezauważalne, jest niezwykle skuteczna. Nim mały na początku kleszcz stanie się zauważalny, a jego obecność zamanifestuje się jako swędzące i piekące zaczerwienienie, może minąć około dwóch dni.

Wraz z wydzieliną kleszcza, razem z substancjami hamującymi krzepnięcie krwi i znieczulającymi, wędruje do człowieka ładunek drobnoustrojów, który może spowodować kilka różnych chorób. W przypadku gdy kleszcz zarazi nas krętkiem i innymi drobnoustrojami, możemy zapaść na boreliozę i jej odkleszczowe koinfekcje (choroby przeniesione przez kleszcze jednocześnie lub niejednocześnie z krętkiem

Warto wiedzieć

By uniknąć pogryzienia przez kleszcze...

... należy odpowiednio się ubierać idąc do lasu czy w okolice, gdzie jest wysoka trawa. Im mniej ciała jest odkryte, tym lepiej. Bez potrzeby nie wchodzić w gęste krzaki czy zarośla. Na dekolt, dłonie i wszelkie odkryte części ciała należy nanieść specjalny preparat odstraszający kleszcze i inne owady. Po każdym spacerze w lesie, parku czy na łące, dokładnie trzeba obejrzeć, czy na ciele nie znajduje się kleszcz. Szczególnie należy zwrócić uwagę na zgięcia kolan i pachwiny, gdyż skóra w tych miejscach jest cienka i przez to atrakcyjna dla małych pajęczaków.

Borelioza
jest chorobą wielonarządową, której objawy kliniczne wiążą się z zajęciem skóry, stawów, układu nerwowego i serca.

- Choroba ta przebiega w sposób fazowy i nawrotowy. Rozwija się w ciągu 1-3 tygodni od ukąszenia.
- Może pojawić się rumień wędrujący, czyli zaczerwienienie o średnicy od kilku do kilkunastu centymetrów (typowy rumień jest jaśniejszy od środka). Rumień występuje w około 30% wszystkich przypadków boreliozy u osób dorosłych, jednak u dzieci tylko w 10%.
- W początkowej fazie mogą pojawić się objawy grypopodobne i jeśli nie zostaną podane antybiotyki, borelioza przechodzi w fazę rozsianą.
- W ciągu 2 tygodni do kilku miesięcy pojawią się objawy wtórne. Postać wcześnie rozsiana, obok objawów skórnych, charakteryzuje się objawami neurologicznymi (może dojść do zapalenia nerwu twarzowego, zapalenia mózgu), reumatoidalnymi (zapalenie stawów), rzadziej objawami kardiologicznymi (zapalenie mięśnia sercowego). Postać późna rozsiana obejmuje zanikowe zmiany skóry, pojawiające się nawet do 10 lat po zakażeniu.

lub chorobami współistniejącymi przenoszonymi inną drogą). Choroby odkleszczowe i współistniejące są szczególnie niebezpieczne w przypadku osób o obniżonej odporności oraz u osób starszych i dzieci, zwłaszcza w przypadku późnego włączenia terapii.

Ukąszenie przez kleszcza nie zawsze wymaga interwencji lekarza. W większości przypadków pajęczaka można usunąć samemu. Wystarczy, że będziemy przestrzegali podstawowych zasad, a mianowicie: im wcześniej kleszcz zostanie usunięty z ciała, tym mniejsze jest prawdopodobieństwo zakażenia odkleszczowym zapaleniem mózgu i boreliozą. Obecnie dostępne są rozmaite przedmioty ułatwiające usuwanie kleszczy ze skóry. W pierwszej kolejności należy wysterylizować przedmiot służący do usuwania pajęczaka, a potem chwycić kleszcza jak najbliżej powierzchni skóry, następnie delikatnie, ale stanowczo pociągnąć do góry. Po wyjęciu kleszcza należy go umieścić na kartce papieru i sprawdzić, czy został w całości usunięty, a miejsce ukąszenia należy odkazić spirytusem i nałożyć gazik. Miejsce po ukłuciu należy obserwować jeszcze przez jakiś czas i kiedy wystąpi niepokojąca zmiana, natychmiast skonsultować się z lekarzem.

ANGINA, PRZEZIĘBIENIE, GRYPA, ZAPALENIE ZATOK PRZYNOSOWYCH

Kolejnymi chorobami, które mogą nam uprzykrzyć letni urlop są angina, przeziębienie, grypa czy zapalenie zatok przynosowych. Pojawieniu się tych infekcji sprzyjają duże i nagłe zmiany temperatury. Wychodzenie z klimatyzowanych pomieszczeń oraz wysiadanie z klimatyzowanego samochodu po dłuższej podróży na upał sprzyja rozwojowi tych chorób. Bardzo niekorzystne dla rozgrzanych organizmów jest picie bardzo zimnych napojów lub jedzenie lodów. Niewskazane jest również kąpanie się w zimnej wodzie zaraz po wylegiwaniu się na słońcu. Duża zmiana temperatur niekorzystnie wpływa na układ odpornościowy i zwiększa się wówczas prawdopodobieństwo infekcji. Wysoka temperatura otoczenia sprzyja namnażaniu się i kolonizacji bakterii i wirusów.

ANGINA

Angina to choroba, której nie wolno bagatelizować, bo jej powikłania mogą być niezwykle groźne. Zaczyna się zwykle od nagłego i silnego bólu gardła, utrudniającego przełykanie. Kolejnymi objawami anginy są: zwy-

Ciąg dalszy na stronie 6

Ciąg dalszy ze strony 5

kle wysoka gorączka (ponad 38°), dreszcze, powiększone i bolesne węzły chłonne szyi i podżuchwowe, złe samopoczucie, ból głowy i ogólne rozbicie.

Angina to choroba zakaźna, którą najczęściej wywołują paciorkowce. Poza bakteriami, winowajcami odpowiedzialnymi za anginę są wirusy, a czasami także grzyby. Gdy jest gorąco, naczynia krwionośne w gardle są rozszerzone. Miejscowe oziębienie tkanek, na przykład przez lizanie lodów czy wypicie zimnych napojów, powoduje skurcz drobnych naczyń krwionośnych, a to z kolei sprawia, że śluzówka wyścielająca gardło staje się niedokrwiona i bardziej bezbronna na ataki drobnoustrojów chorobotwórczych. Wówczas również te bakterie, które naturalnie żyją w jamie ustnej, mogą wnikać w głąb gardła i namnażać się. Obfity wysiew bakterii to niemal gwałtowny stan zapalny, czyli angina. Nieleczona lub źle leczona angina zazwyczaj może dawać powikłania groźne w skutkach. Najpoważniejsze to: gorączka reumatyczna, zapalenie stawów, paciorkowcowe, kłębkowe zapalenie nerek prowadzące do przewlekłej niewydolności, zapalenie ucha wewnętrznego, ropień okołomigdałkowy, zapalenie mięśnia sercowego.

LATEM JESTEŚMY NARAŻENI NA PRZEZIĘBIENIA, KTÓRE MOGĄ ROZWINĄĆ SIĘ W INNE CHOROBY

Pogoda latem bywa kapryśna. Zdarzają się chłodne i mokre dni oraz rześkie poranki, a za chwilę dni słoneczne i upalne. To wszystko może prowadzić do osłabienia odporności organizmu, który narażony jest na działanie bakterii i wirusów. Letnie przeziębienie przebiega zwykle łagodnie i nie powoduje powikłań w układzie oddechowym. Główne objawy to: łamanie w kościach, suchy kaszel, katar i pogorszone samopoczucie. Zdarza się jednak, że pojawi się gorączka i dolegliwości układu pokarmowego (biegunki i nudności).

Jeśli zauważymy takie objawy, należy zgłosić się do lekarza i podjąć natychmiastowe leczenie. Zaniedbanie przeziębienia latem może prowadzić do rozwoju grypy, do zapalenia oskrzeli, zapalenia płuc, ucha, oraz zatok.

Pamiętaj!

- Przede wszystkim odpowiednio się odżywiaj. Jedzmy różne warzywa i owoce, które są bogate w witaminy, wartości odżywcze i energię.
- Szczególnie pamiętajmy o dużej dawce witaminy C (zalecana dawka - 0,2 g).
- Dbajmy o zdrowy styl życia, myjmy ręce tak często, jak to tylko jest możliwe.
- Nie siadajmy na zimnych kamieniach czy mokrej trawie.
- Umiejętnie korzystajmy z dobrodziejstw klimatyzacji.
- Dobierajmy strój do panującej pogody, nie za ciepło i nie za lekko.
- Pamiętajmy o tym, aby naszemu organizmowi nie dostarczać szoku termicznego.

Z dobrodziejstw lata trzeba korzystać, dlatego nie dajmy się chorobom w czasie wypoczynku. Zróbmy wszystko, aby cieszyć się z pięknej, upalnej pogody, zanim będziemy zmuszeni leżeć w łóżku.

R E K L A M A

1 **Wybierz lek** i już **kapsułką wylecz** infekcję intymną.[1]

NOWOŚĆ!
Teraz dostępny bez recepty[2]

Produkt leczniczy Gynoxin Uno, 600 mg, kapsułka dopochwowa, miękka. 1 kapsułka dopochwowa, miękka zawiera 600 mg azotanu fentikonazolu (Fenticonazoli nitras). Wskazanie: Drożdżyca błon śluzowych narządów płciowych (zapalenie sromu i pochwy, zapalenie pochwy, upławy). Leczenie zakażeń mieszanych pochwy. Gynoxin Uno przeznaczony jest do stosowania u dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 16 lat. U kobiet w wieku powyżej 60 lat, Gynoxin Uno można stosować po konsultacji z lekarzem. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Podmiot odpowiedzialny: Recordati Industria Chimica e Farmaceutica S.p.A., Via Civitali 1, 20148 Mediolan, Włochy.

1. Charakterystyka Produktu Leczniczego Gynoxin® Uno, 600 mg, kapsułka dopochwowa, miękka. Data zatwierdzenia: 03/2020. Odnosi się wyłącznie do czasu stosowania leku. Dotyczy leczenia drożdżycy i zakażeń mieszanych pochwy.
2. Decyzja Prezesa Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych nr: UR/ZD/2904/19 z dnia 18.12.2019 r. dla Gynoxin®Uno.

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.

GYN/2020-04/41

R E K L A M A

Szybka ulga.
Skuteczne leczenie hemoroidów.*

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.
*Lorenc Z., Gökce Ö.; Tribenoside and lidocaine in the local treatment of hemorrhoids: an overview of clinical evidence. European Review for Medical and Pharmacological Sciences; 2016: 20: 2742-2751;

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/2020-03/20

Fibromialgia należy do współczesnych schorzeń cywilizacyjnych. Charakteryzuje się uogólnionym bólem mięśni szkieletowych, tkliwością przyczepów ścięgien oraz innymi zaburzeniami czynnościowymi

Fibromialgia - błędne koło bólu

Ponieważ przyczyny tej jednostki chorobowej nie są do końca znane, nie ma zatem leku, który pozwoliłby na całkowite jej usunięcie.

Badania wykazują, że fibromialgia występuje u osób z określonym zestawem cech osobowościowych i socjologicznych. Objawy tej choroby mogą pojawić się u osób wykształconych, ambitnych, aktywnych zawodowo i prywatnie, które biorą na siebie zbyt dużo obowiązków i mają zbyt rozwinięte poczucie odpowiedzialności. Przeprowadzone testy dowodzą, że fibromialgia częściej występuje u osób, które doznały psychicznych i fizycznych urazów, wielu trosk, kryzysów, krzywd, problemów finansowych i emocjonalnych, rozstań i tym podobnych problemów.

W Polsce szacuje się, że na fibromialgię może cierpieć około 2 milionów osób. Choroba ta częściej dotyczy kobiet (w wieku 35-55 lat) niż mężczyzn (w wieku 45-55 lat). Może jednak pojawić się w każdym wieku. Wiele osób, nawet do końca życia, nie będzie wiedziało, że żyje z tą przypadłością.

FIBROMIALGIA SPRAWIA TRUDNOŚCI W ROZPOZNANIU, PONIEWAŻ BADANIA LABORATORYJNE I RTG NIE WYKAZUJĄ ZMIAN.

Postawienie diagnozy to trudne zadanie, bo choroba ta jest bardzo niejednorodna. Każdy chory cierpi w inny sposób. Fibromialgia może występować samodzielnie lub z innymi schorzeniami, co jeszcze bardziej utrudnia postawienie właściwej diagnozy. Ból może dotyczyć fragmentu ciała lub pojawiać się na całym ciele. Zwykle zaczyna się w okolicy krzyża, promieniuje wzdłuż kręgosłupa na tył głowy do barków, łokci i rąk, wreszcie do kolan i kostek.

Najważniejszym, charakterystycznym objawem jest przewlekły, trwający przynajmniej trzy miesiące ból całego ciała, który chorzy określają przeróżnie. Odczuwają go jako głęboki, rozlany, świdrujący, wykręcający, kłujący, strzelający. Ból fibromialgiczny prowadzi do napięcia mięśni, co z kolei potęguje dolegliwości bólowe. Pojawiają się też różnego rodzaju zaburzenia neurologiczne w postaci drętwienia i mrowienia. Jedną z cech, która towarzyszy nieznośnemu bólowi, jest przewlekłe zmęczenie, nie pozwalające wykonywać najprostszych czynności. Chorzy ciągle odczuwają niepokój, pojawia się osłabienie odporności, zaburzenie widzenia, koncentracji i snu. Dolegliwości związane z tą chorobą bardziej są nasilone rano, zaraz po przebudzeniu.

PRAWIDŁOWE ZDIAGNOZOWANIE FIBROMIALGII JEST MOŻLIWE DZIĘKI BADANIU PUNKTÓW KOSTNO-MIĘŚNIOWYCH, POŁOŻONYCH SYMETRYCZNIE PO OBU STRONACH CIAŁA.

Jest ich 18 i nazywa się je punktami bolesnymi lub tkliwymi. Znajdują się one na przykład przy wejściu pewnych nerwów lub w miejscu przyczepu mięśni do kości. Lekarz ustala siłę nacisku na pewnym poziomie, a potem stopniowo zwiększa ją, by stwierdzić, kiedy chory zaczyna odczuwać ucisk jako ból. Wrażliwość na ucisk mierzy się urządzeniem zwanym dolorymetrem. Jeśli w 11 punktach na 18 odczuwamy silny ból przy nacisku, a chory skarży się na rozlany ból przez okres co najmniej trzech miesięcy, wówczas możemy być pewni, że mamy do czynienia z chorobą zwaną fibromialgią.

Ciąg dalszy na stronie 10

Z dobrodziejstw lata trzeba korzystać, dlatego nie dajmy się chorobom w czasie wypoczynku. Zróbmy wszystko, aby cieszyć się z pięknej, upalnej pogody, zanim będziemy zmuszeni leżeć w łóżku.

R E K L A M A

Alugastrin, 1,02 g/15 ml, zawiesina doustna; Alugastrin, 340 mg, tabletki do rozgryzania i żucia. Skład zawiesiny: Każda dawka (15 ml) zawiera 1,02 g dihydroksyglinowosodowego węglanu. Substancje pomocnicze o znanym działaniu: sorbitol, metylu parahydroksybenzoesan, propylu parahydroksybenzoesan. Skład tabletki: Każda tabletka zawiera 340 mg dihydroksyglinowo-sodowego węglanu. Wskazania: Objawowo: w nadkwaśności soku żołądkowego, w uszkodzeniu błony śluzowej żołądka i dwunastnicy wywołanym przez czynniki wrzodotwórcze (np. niesteroidowe leki przeciwzapalne), w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Ciężka niewydolność nerek. Podmiot odpowiedzialny: Laboratoria Polfa Łódź Sp. z o.o.

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.

Ciąg dalszy ze strony 9

PUNKTY TKLIWE UMIEJSCOWIONE SĄ:

- na potylicy w okolicach wyrostków sutkowatych czaszki,
- obustronnie, na przedniej stronie szyi i poniżej kąta żuchwy około jednego centymetra ku przodowi,
- obustronnie, na środku górnego brzegu mięśnia czworobocznego,
- obustronnie, w pobliżu brzegu przyśrodkowego grzebieni łopatek,
- na klatce piersiowej w miejscu przyczepu drugiego żebra mostka i nieco bocznie,
- na przedramieniu bocznie, około dwóch centymetrów poniżej nadkłykci,
- w górnej części pośladków, bocznie,
- ku tyłowi od krętarza większego,
- w okolicy przyśrodkowej kolana.

CHORZY Z ODCZUWAJĄ SILNIEJ BÓL W PEWNYCH MIEJSCACH (PUNKTACH BOLESNYCH) Z POWODU NIEPRAWIDŁOWEGO PRZETWARZANIA BODŹCÓW CZUCIOWYCH W CENTRALNYM UKŁADZIE NERWOWYM.

Wygląda to, jakby w ich organizmie brakowało hamulca doznań bólowych. U tych chorych wykryto też nieprawidłowości w przebiegu snu. Czwarta faza snu (bez szybkich ruchów gałek ocznych) jest zaburzona. Oznacza to, że sen jest ciągle przerywany przez nagłą aktywność mózgu. Następuje także zaburzenie w wydzielaniu hormonu snu zwanego melatoniną, która reguluje rytm okołodobowy (sen i czuwanie). Okazuje się ponadto, że poziom kortyzolu (hormonu stresu, który produkowany jest przez korę nadnerczy) w odpowiedzi na stres powoduje zwiększenie glukozy we krwi. Naukowcy odkryli, że u chorych na fibromialgię występuje małe stężenie serotoniny (hormonu szczęścia) w płynie mózgowo-rdzeniowym.

Serotonina to niezwykle ważny hormon potrzebny do prawidłowego funkcjonowania pracy ośrodka układu nerwowego. To ona odpowiada za jakość snu, apetyt, libido, za zachowania impulsywne, a przede wszystkim za odczuwanie bólu. Kiedy jest jej w organizmie za mało, to odczuwamy silniejszy ból.

U CIERPIĄCYCH NA BŁĘDNE KOŁO BÓLU STWIERDZONO PODWYŻSZONY POZIOM TAK ZWANEJ SUBSTANCJI P (W RDZENIU KRĘGOWYM), KTÓRA ODPOWIADA ZA PRZEKAZYWANIE BODŹCÓW BÓLOWYCH.

Zauważono też niski przepływ krwi w okolicy wzgórza mózgu i złe funkcjonowaniu komórek układu odpornościowego. Wielu chorych na fibromialgię uskarża się na lęki i zmiany nastroju typowe dla depresji. Występują u nich bóle głowy z napada-

Dobre efekty przynosi łączenie różnych terapii. Zastosowanie leków ma na celu zmniejszenie bólu, polepszenie nastroju i jakości snu.

mi migrenowymi, suchość w ustach, niemiarowe bicie serca, uczucie zimna rąk i nóg. Zaostrzenie wszelkich dolegliwości ma miejsce rano, a sam ich początek następuje, podobnie jak w depresji, jesienią. Fibromialgia często może powodować objawy sugerujące chorobę narządów wewnętrznych, jak zaburzenia jelitowe, duszność, kołatanie serca.

FIBROMIALGIA JEST CHOROBĄ BARDZO RÓŻNORODNĄ. LECZENIE MUSI BYĆ ODPOWIEDNIO DOPASOWANE.

Efekty przynosi łączenie różnych terapii. Zastosowanie leków (przeciwbólowych, przeciwdepresyjnych, rozluźniających mięśnie, przeciwpadaczkowych) ma na celu zmniejszenie bólu, polepszenie nastroju i jakości snu. Niefarmakologiczne formy leczenia (balneoterapia, krioterapia, akupunktura, masaże) pomagają przywrócić sprawność oraz radzenie sobie z dolegliwościami. U wielu chorych, aby osiągnąć zadowalający wynik, trzeba wypróbować różne preparaty i terapie. Leczenie fibromialgii jest stresujące zarówno dla chorego, jak i dla lekarza.

Z powodu braku zewnętrznych oznak schorzenia, chory z fibromialgią często otrzymuje mniej zrozumienia i wsparcia od rodziny, przyjaciół i pracodawców, niż na to zasługuje. Wielu chorych słyszy, że wszystko z nimi w porządku, a problem tkwi w jego głowie. Takie stwierdzenie może być dla nich bardzo deprymujące.

Obecnie całkowite wyleczenie tej choroby jest niemożliwe, ale gdy odpowiednio wcześnie rozpocznie się terapię, objawy mogą ustąpić na długi okres. Aby zapobiec nawrotom fibromialgii należy dbać o dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne, unikać stresu (czasami nawet trzeba zmienić pracę), a organizm utrzymywać w jak najlepszej kondycji, poprzez zapewnienie właściwego odpoczynku i higieny snu.

Niefarmakologiczne formy leczenia - balneoterapia, krioterapia, akupunktura, masaże - pomagają przywrócić sprawność oraz radzenie sobie z dolegliwościami.

R E K L A M A

Lek tradycyjnie wskazany
› w łagodnych stanach napięcia nerwowego
› oraz okresowych trudnościach w zasypianiu

SKUTECZNOŚĆ POTWIERDZONA KLINICZNIE

Skład tabletki:
korzeń kozłka - 170 mg, szyszka chmielu - 50 mg, liść melisy - 50 mg, ziele serdecznika - 50 mg.
Produkt złożony. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na którykolwiek ze składników leku.

Tradycyjny produkt leczniczy roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania.

leki, a nie suplementy diety

Lek wskazany w doraźnym leczeniu
zaparć

Skład tabletki:
liść i owoc senesu - 300 mg.
Przeciwwskazania: Nie należy stosować leku w przypadku znanej nadwrażliwości na substancję czynną, niedrożności i zwężenia jelit, atonii, zapalenia wyrostka robaczkowego, zapalnych schorzeń jelit (np. choroba Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego), bólów brzucha niewiadomego pochodzenia, stanu odwodnienia połączonego z utratą elektrolitów. Nie należy stosować u dzieci w wieku poniżej 12 lat.

Laboratorium Farmaceutyczne Labofarm Sp. z o.o. Sp. k. www.labofarm.pl www.naturalniezdrowi.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.

Komary

- jak sobie z nimi radzić?

Są zmorą niejednego spotkania podczas wakacyjnych wieczorów spędzanych pod gołym niebem. Niejednokrotnie brzęczą przy uchu, nie pozwalając zasnąć. Zostawiają również nieprzyjemne pamiątki w postaci czerwonych plam i swędzących bąbli. Komary, bo o nich tu mowa, jak co roku - latem - przypominają nam o swoim istnieniu.

Pomimo istotnych funkcji, jakie pełnią w przyrodzie (stanowią ważne ogniwo w łańcuchu pokarmowym ptaków, ryb oraz innych owadów), dla człowieka wydają się być bezużyteczne, a czasem określane są mianem zła koniecznego.

W Polsce występuje 47 gatunków owadów komarowatych, a dwa najbardziej rozpowszechnione na terenie naszego kraju to komar brzęczący oraz komar widliszek. Do czego jesteśmy im potrzebni? W procesie rozmnażania, do powstania jaj w jajnikach samic niezbędna jest krew organizmów stałocieplnych. Dlatego wabi je nasza obecność - zwiększone stężenie dwutlenku węgla oraz składniki potu (m.in. kwas mlekowy). Następnie, przy pomocy aparatu kłująco-ssącego, przecinana jest skóra, wstrzykiwana jest kropelka śliny (aby zapobiec krzepnięciu krwi), która niejednokrotnie podrażnia barierę skórną i wywołuje reakcję alergiczną - świąd, opuchnięcie, zaczerwienienie. Po takiej uczcie, samica odlatuje z wypełnionym żołądkiem, by dać życie kolejnym pokoleniom.

Duża liczba komarów ginie, stając się składnikiem menu dla innych zwierząt, czy też podczas nieostrożnego kłucia ludzi. Przyroda tak ukształtowała komary, że aby przetrwać, muszą występować w dużych gromadach (jedna tylko jaskółka potrafi dziennie zjeść nawet tysiąc komarów).

POZOSTAJE PYTANIE, JAK SIĘ PRZED NIMI OCHRONIĆ?

Przede wszystkim podstawą jest odpowiednie ubranie - długie spodnie i długi rękaw. Zapach naszego potu czy też perfum jest idealnym wabikiem dla komarów - dlatego przed wieczornym grillem lub wyjściem do lasu nie stosujmy perfum - zwłaszcza tych o kwiatowym i owocowym zapachu - weźmy natomiast prysznic.

W pomieszczeniach możemy zastosować moskitiery, siatki ochronne, lampy owadobójcze oraz elektrofumigatory - urządzenia, które po włączeniu do prądu, pod wpływem ciepła wydzielają substancje antykomarowe.

CO ZROBIĆ, ABY ZABEZPIECZYĆ SIĘ SKUTECZNIEJ?

W aptece znajdziemy mnóstwo środków odstraszających komary. Możemy zaopatrzyć się w spray'e, plastry, opaski na ręce, żele, kremy, jak również tabletki. Większość z nich zawiera w swoim składzie olejki eteryczne, witaminy z grupy B oraz substancje chemiczne, które są bardzo nieprzyjemne w zapachu dla komarów.

W pomieszczeniach możemy zastosować moskitiery, siatki ochronne, lampy owadobójcze oraz elektrofumigatory - urządzenia, które po włączeniu do prądu pod wpływem ciepła wydzielają substancje antykomarowe. Pomocne w domu i ogrodzie okazać się mogą pelargonie czy doniczki z bazylią. Ponadto plastry cebuli czy miseczka z olejkiem miętowym położone w pobliżu, gdzie się znajdujemy, mogą okazać się bardzo przydatne. Nie zapomnijmy zaopatrzyć się w tradycyjną łapkę na owady. Zrezygnujmy z ustawienia fumigatorów w sypialni dziecka. Pamiętajmy również o dokładnym zapoznaniu się z ulotką preparatów przeciwkomarowych. U dzieci podczas aplikacji preparatu zwracajmy uwagę, by nie dostał się do oczu i ust. Przy skłonnościach astmatycznych wykluczone jest stosowanie kadzidełek, spirali oraz preparatów mogących swym zapachem drażnić drogi oddechowe. W celu odstraszenia kłujących intruzów można profilaktycznie zażywać witaminy z grupy B, które w sposób niewyczuwalny dla człowieka zmieniają zapach naszej skóry, skutecznie zniechęcając przeciwnika.

Pamiętajmy, że ekologiczny preparat antykomarowy możemy wykonać samemu zarówno w postaci olejku na skórę, jak i aerozolu. Do 2 łyżek olejku (np. Bambino, słonecznikowy, jojoba, sojowy) należy dodać 10-20 kropli mieszanki olejków eterycznych, np:

- olejku goździkowego,
- olejku eukaliptusowego,
- olejku trawy cytrynowej (skuteczny na komary, muchy, meszki),
- olejku mięty pieprzowej,
- olejku lawendowego.

W formie aerozolu zmieszać należy 100 ml wódki z 5-10 ml mieszaniny olejków (najlepiej 2-5 zamiast jednego). Całość należy dokładnie wymieszać, przelać do spryskiwacza i spryskiwać odkryte części ciała oraz ubranie z odległości 20-30 cm. Można również spryskiwać od czasu do czasu przestrzeń wokół siebie. Analogicznie można sporządzić roztwór delikatniejszy na bazie wody. Przed każdym użyciem należy dokładnie energicznie wstrząsnąć zawartość rozpylacza.

Pamiętajmy, by nie stosować nierozcieńczonych olejków eterycznych bezpośrednio na skórę, zachowajmy szczególną ostrożność u dzieci do 3. roku życia i u kobiet w ciąży. Nie stosujmy olejków eterycznych z owoców cytrusowych podczas ekspozycji na słońce - działają fotouczulająco! Absolutnie nie stosujmy olejków w profilaktyce dnia codziennego, a jedynie okazjonalnie w przypadku rzeczywistego narażenia.

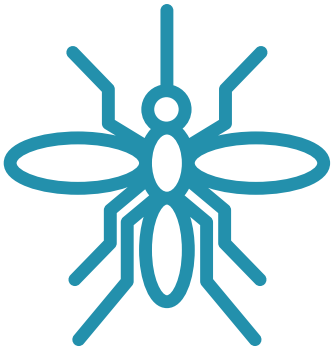
JAK SOBIE PORADZIĆ, GDY JEDNAK KOMAR NAS UKŁUJE?

W aptece znajdziemy wiele preparatów leczących podrażnienia po ukąszeniach. Niektóre z nich, takie jak Fenistil, Dapis, Dermophenazol czy Entil, łagodzą świąd, koją i przynoszą ulgę w walce z bąblami. Dzieciom rany po ukąszeniach dobrze jest przemyć spirytusem salicylowym, natomiast aby pozbyć się bąbla, można wykorzystać węgiel leczniczy. Kilka tabletek należy rozpuścić w wodzie i tak przygotowany preparat nałożyć na zmienione chorobowo miejsce, które przykrywamy gazą.

Z domowych sposobów skuteczne jest przyłożenie liścia białej kapusty, sok z plasterka cytryny oraz plasterek surowego ziemniaka.

PAMIĘTAJ! DŁUGOTRWAŁY STAN ZAPALNY UTRZYMUJĄCY SIĘ KILKA DNI PO UKĄSZENIU MOŻE ŚWIADCZYĆ O UCZULENIU NA JAD KOMARA LUB POWSTAŁYM ZAKAŻENIU. NALEŻY WTEDY BEZWZGLĘDNIE UDAĆ SIĘ DO LEKARZA.

Jeśli mimo wszystko masz jakiekolwiek wątpliwości, rozwiej je, pytając swojego farmaceutę o poradę. Niech te piękne, wakacyjne dni pozwolą nam cieszyć się pięknem przyrody, unikając brzęcząco-kłujących nieprzyjaciół.



Konsekwencje przedawkowania słońca

W okresie letnim, kiedy wypoczywamy, cieszymy się, gdy jest ciepło i świeci słońce. Nadmiar słońca i upały mogą jednak doprowadzić do przegrzania organizmu, udaru słonecznego, odwodnienia i do wielu schorzeń z tym związanych.

Wynikiem zbyt dużej dawki słońca, działającej na nasz organizm, może być hipotermia, czyli przegrzanie organizmu powyżej normy. Przegrzanie objawia się osłabieniem, bólami i zawrotami głowy, bladą i wilgotną skórą, wzmożonym pragnieniem, nudnościami, a nawet wymiotami. Pojawia się zaburzenie widzenia, oddychania oraz świadomości. Może dojść do obrzęku stóp i okolic kostek.

OBJAWAMI WSPÓŁTOWARZYSZĄCYMI ZABURZENIOM ELEKTROLITÓW MOGĄ BYĆ SKURCZE MIĘŚNI, ZWŁASZCZA BRZUCHA I NÓG, ORAZ DRGAWKI.

Gdy dochodzi do kumulacji ciepła w organizmie, jego zdolność do naturalnego schładzania się poprzez pocenie znacznie spada. Na przegrzanie organizmu szczególnie narażone są osoby starsze i dzieci, albowiem u nich proces regulacji temperatury ciała nie przebiega tak sprawnie, jak u innych osób.

Ryzyko przegrzania wzrasta u osób chorych na cukrzycę, nadczynność tarczycy oraz mających chorobę wieńcową. Hipotermii częściej też ulegają osoby będące pod wpływem alkoholu i osoby odwodnione. W przypadku podejrzenia hipertermii należy poszkodowaną osobę posadzić lub położyć w zacienionym i przewiewnym miejscu i zastosować zimne okłady. Najpierw należy schłodzić głowę, a potem resztę ciała i podać do picia chłodny napój, najlepiej niegazowaną wodę mineralną.

NAJBARDZIEJ NIEBEZPIECZNY BYWA UDAR SŁONECZNY SPOWODOWANY INTENSYWNYM NASŁONECZNIENIEM PRZEDE WSZYSTKIM GŁOWY I KARKU, GDYŻ MOŻE PROWADZIĆ DO PRZEKRWIENIA OPON MÓZGOWYCH I MÓZGU, A CZASEM NAWET DO OBRZĘKU MÓZGU.

Przy porażeniu słonecznym cierpi przede wszystkim system nerwowy. Skutki udaru słonecznego są bardzo poważne i konieczny jest dłuższy czas na powrót organizmu do zdrowia. Objawy udaru mogą pojawić się nawet 6 do 8 godzin po zejściu ze słońca. O tym, że doszło do udaru słonecznego może świadczyć silne zaczerwienienie twarzy, wysoka temperatura ciała przekraczająca 39°, sucha, zimna skóra, dreszcze, ból głowy, szybkie tętno, zaburzenia rytmu serca, ogólna słabość, ociężałość, mdłości, wymioty, szum w uszach, zawroty głowy, krwotok z nosa (zwłaszcza u dzieci), możliwe są także zaburzenia świadomości.

Wszystkie te symptomy stopniowo narastają i jeśli nie podejmie się żadnych działań, osoba z osłabionym sercem, dziecko czy osoba starsza, może umrzeć. Kiedy zauważymy u kogoś te oznaki, należy wezwać pomoc lekarską. Do czasu przybycia pogotowia należy osobę z udarem słonecznym położyć na plecach, z nogami lekko uniesionymi do góry. Gdy twarz jest zaczerwieniona (łagodniejsze stadium), wtedy osoba z udarem słonecznym może przebywać w pozycji półsiedzącej, natomiast gdy twarz jest blada (silny udar), wówczas osoba chora powinna leżeć tak, by głowa znajdowała się niżej od tułowia. Na czoło i kark można położyć chłodne kompresy i podawać picie w niewielkich porcjach, za to często.

WYNIKIEM WYLEGIWANIA SIĘ LUB DŁUGOTRWAŁEGO PRZEBYWANIA NA SŁOŃCU MOGĄ BYĆ POPARZENIA SKÓRY, A Z OPARZENIAMI SŁONECZNYMI NIE MA ŻARTÓW.

Jeśli oparzenia słoneczne nie są poważne, należy zacząć od kojącego prysznica. Woda nie może być jednak zimna, gdyż może dojść do szoku termicznego. Prysznic powinien trwać nie krócej niż dziesięć minut. Woda na początku powinna być letnia, a potem chłodna. W dalszej kolejności, kiedy już organizm zostanie lekko schłodzony, należy sięgnąć po zimne okłady, na przykład z ręcznika namoczonego wcześniej w lodowatej wodzie. Następnie, po delikatnym osuszeniu skóry, można obolałe miejsca posmarować preparatami łagodzącymi podrażnienia, na przykład z pantenolem lub alantoiną. Jeśli pod ręką nie mamy tych preparatów, to również doskonale sprawdzają się też okłady z zimnego jogurtu, kefiru czy maślanki. Wystarczy nałożyć grubą warstwę produktu na zaczerwienione miejsce. Uczucie bólu i pieczenia towarzyszące oparzeniom słonecznym szybko można złagodzić dzięki składnikom zawartym w wyciągu z ogórka czy świeżych ziemniaków. Należy pamiętać, że oparzonej skóry nie wolno smarować tłustymi kremami, ponieważ nie pozwalają wyparować wyprodukowanemu ciepłu

Ciąg dalszy na stronie 16

R E K L A M A

Warto wiedzieć

Najbardziej niebezpieczny...

...bywa udar słoneczny spowodowany intensywnym nasłonecznieniem przede wszystkim głowy i karku, gdyż może prowadzić do przekrwienia opon mózgowych i mózgu, a czasem nawet do obrzęku mózgu.

Ciąg dalszy ze strony 15

przez uszkodzoną skórę.

PODCZAS UPAŁÓW MOŻE RÓWNIEŻ DOJŚĆ DO ODWODNIENIA ORGANIZMU. DO UTRATY WODY DOCHODZI W WYNIKU POCENIA SIĘ, KTÓRE JEST NIEZBĘDNE DO SCHŁODZENIA ORGANIZMU.

Człowiek w czasie upałów może stracić nawet ponad 10 litrów wody. Tracąc wodę, tracimy również elektrolity, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Odwodnienie organizmu to bardzo niebezpieczny stan chorobowy, szczególnie u dzieci, gdyż u nich utrata płynów następuje znacznie szybciej. Jeśli nie zadbamy o przywrócenie równowagi wodno–elektrolitowej, to pojawią się typowe objawy odwodnienia: przyspieszona akcja serca, utrata elastyczności skóry, zmniejszenie pocenia się (suchość w okolicach pachowych i pachwinowych), gorączka, zmniejsza się napięcie gałek ocznych, następuje spadek ciśnienia tętniczego krwi w pozycji stojącej (hipotonia ortostatyczna), mogą wystąpić drgawki, suchość śluzówek jamy ustnej i języka, senność, a czasem nawet pobudzenie. Dzienne spożycie wody powinno wynosić dla kobiet 2 litry i 2,5 litra dla mężczyzn. Jednak latem zapotrzebowanie wzrasta wraz ze wzrostem temperatury. Podczas upałów należy uzupełniać niedobory nie tylko wody, lecz także soli mineralnych, zwłaszcza sodu i potasu. Bogatym źródłem wody są owoce i warzywa. Zaopatrują one nasz organizm nie tylko w wodę, ale również w cenne minerały, które tracimy wraz z wodą.

ABY UNIKNĄĆ WSZELKICH KOMPLIKACJI Z PRZEGRZANIEM ORGANIZMU W CZASIE ZBYT GORĄCYCH DNI PAMIĘTAJMY, ŻEBY NIE PRZEBYWAĆ NA SŁOŃCU OD GODZINY 11 DO 16.

Kiedy jednak będziemy w upalne dni znajdować się na świeżym powietrzu, chrońmy się przed palącymi promieniami słonecznymi, korzystając z parasola oraz z jasnego, przewiewnego nakrycia głowy. W czasie upałów starajmy się nosić odzież w jasnych kolorach z naturalnych, przepuszczalnych powietrze tkanin. W czasie, gdy temperatura powietrza jest wysoka, pamiętajmy zawsze o uzupełnianiu płynów i elektrolitów.

MAGLEK B6

SPRAWDZONY MAGNEZ
W SKUTECZNEJ DAWCE

SKUTECZNY
lek zawierający mleczan magnezu
o wysokiej wchłanialności + witamina B6[1,2]

SPRAWDZONY
od 18 lat dostępny na rynku[3]

WYGODNY W ZASTOSOWANIU
1 - 2 tabletki dziennie[1]

1 Na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Maglek B6 z dn. 26.09.2018
2 Firoz M., Graber M., Bioavailability of US commercial magnesium preparations, Magnesium Research 2001, 14 (4): 257:62
3 IMS, launch date

Maglek B6, tabletki. Skład: 1 tabletka zawiera 500 mg mleczanu magnezu (51mg Mg2+) i 5mg witaminy B6. Wskazania do stosowania: Wskazanie do stosowania produktu leczniczego Maglek B6 stanowi uzupełnienie stwierdzonych niedoborów magnezu oraz witaminy B6 w organizmie oraz profilaktyka niedoborów i powikłań związanych z tymi niedoborami. Profilaktycznie lek Maglek B6 jest zalecany: w sytuacjach powodujących niedobory magnezu: stany przewlekłego przemęczenia fizycznego i psychicznego, błędy żywieniowe (spożywanie dużej ilości przetworzonej żywności) oraz stosowanie diet odchudzających, spożywanie dużej ilości kawy, nałogowe palenie tytoniu i spożywanie alkoholu; długotrwałe stosowanie leków przeczyszczających, środków antykoncepcyjnych i niektórych preparatów moczopędnych oraz diureza osmotyczna u chorych na cukrzycę w przebiegu przewlekłej hiperglikemii, choroby przewlekłe powodujące upośledzenie wchłaniania (zespoły złego wchłaniania); w zapobieganiu miażdżycy i zawałom serca. Wspomagająco produkt leczniczy Maglek B6 może być stosowany po konsultacji z lekarzem jako uzupełnienie leczenia: chorób serca i układu krążenia, takich jak nadciśnienie tętnicze, zastoinowa niewydolność krążenia, zaburzenia rytmu serca; atonicznych skurczów mięśni i drętwienia kończyn; w stanach depresji nerwowej; podczas rekonwalescencji po złamaniach kości lub w kompleksowym leczeniu osteoporozy. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancje czynne lub którąkolwiek substancję pomocniczą, hipermagnezemia o różnej etiologii, ciężka niewydolność nerek, blok przedsionkowo - komorowy serca, znaczne niedociśnienie tętnicze, myasthenia gravis, stosowanie lewodopy bez inhibitora obwodowej dekarboksylazy L-DOPA, biegunka. Opakowanie: 50 tabletek. Dawkowanie i sposób podania: Lek przeznaczony dla osób dorosłych i dzieci powyżej 6 roku życia, w profilaktyce – 1 do 2 tabletek na dobę. W pozostałych wskazaniach – według zaleceń lekarza. Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o. ul. Ostrzykowizna 14A, 05-170 Zakroczym. Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: Maglek B6 – pozwolenie nr 8913. Produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza – OTC.

MK/5/1/2020

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.

Melatonina LEK-AM

KRÓLOWA SNU – NATURALNIE

★ **Pierwszy i jedyny lek**
z melatoniną w dawkach:
5 – 3 – 1 mg[1]

★ **Nr 1 na sen w Polsce**[2]

★ Zaufanie pacjentów
od **20 lat**[3]

1. dane http://urpl.gov.pl/pl/produkty-lecznicze/zagadnienia-rejestracyjne/rejestr-produkt%C3%B3w-leczniczych
2. IQVIA, 12.2019, 13A1C CALM&SLEEP, Sprzedaż wartościowa PLN
3. IQVIA, LAUNCH DATE, dane dla Melatonina LEK-AM 5 mg

www.melatonina.pl

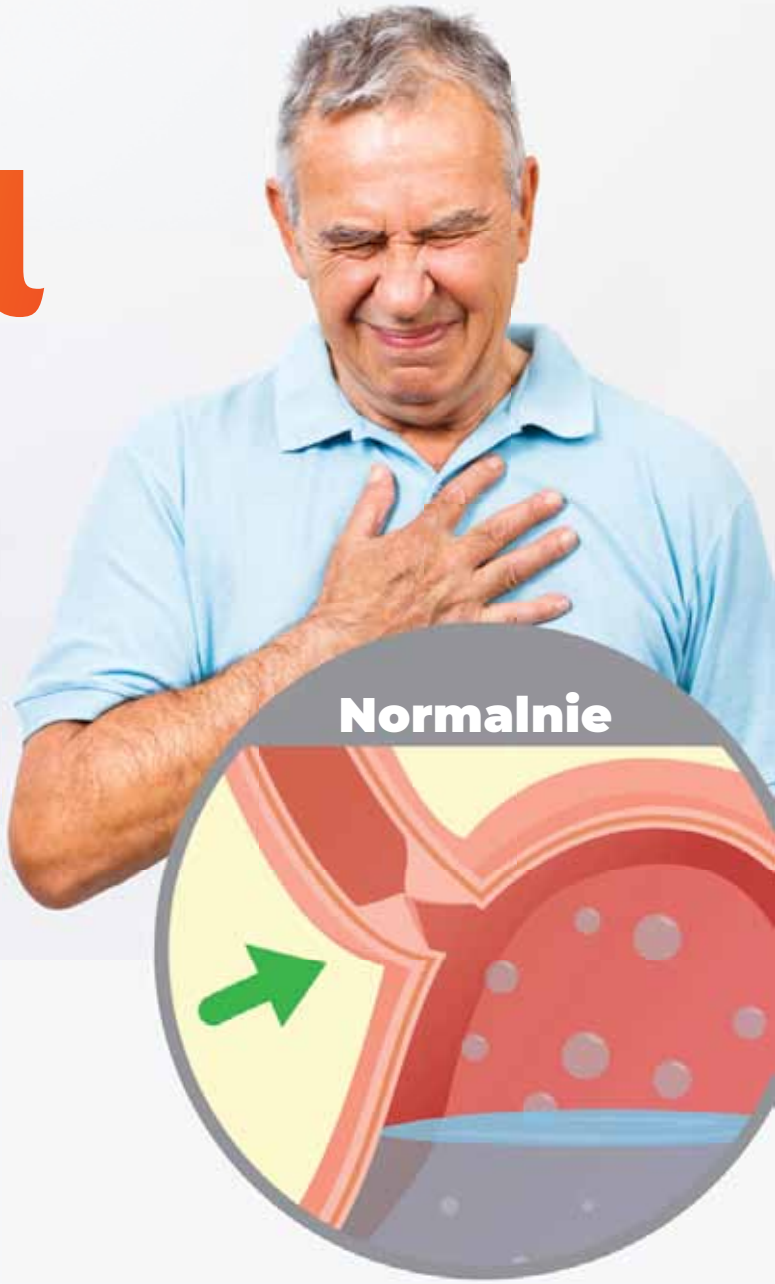
lekam

MELATONINA LEK-AM. Dostępne dawki: tabletki 5 mg, 3 mg, 1 mg. Skład: 1 tabletka Melatoniny LEK-AM zawiera 5 mg, 3 mg, 1 mg melatoniny. **Wskazania:** Lek Melatonina LEK-AM Melatonina jest wskazany jako środek pomocniczy w leczeniu zaburzeń rytmu snu i czuwania np. związanych ze zmianą stref czasowych lub w związku z pracą zmianową. Lek ułatwia także regulację zaburzeń dobowego rytmu snu i czuwania u pacjentów niewidomych. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Melatoniny nie należy stosować po spożyciu alkoholu oraz w okresie ciąży lub laktacji. **Opakowanie:** 5 mg - 30 tabletek, 3 mg - 60 tabletek, 1 mg - 90 tabletek. **Sposób użycia:** Dorośli: W zaburzeniach snu związanych ze zmianą stref czasowych: 2 mg do 3 mg melatoniny raz na dobę, po zapadnięciu zmroku, rozpoczynając od pierwszego dnia podróży. Kontynuować leczenie przez 2 do 3 kolejnych dni po zakończeniu podróży. W zaburzeniach rytmu dobowego snu i czuwania związanych np. z pracą zmianową: 1 mg do 5 mg na dobę na godzinę przed snem. W zaburzeniach rytmu dobowego snu i czuwania u osób niewidomych należy przyjmować od 0,5 mg do 5 mg raz na dobę, około godziny 21:00-22:00. Dawkowanie to dotyczy też długotrwałego przyjmowania leku. Działanie leku w leczeniu długotrwałym zaburzeń rytmu dobowego snu i czuwania obserwuje się czasami dopiero po upływie 2 tygodni przyjmowania leku. **Podmiot odpowiedzialny:** Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o. ul Ostrzykowiza 14A 05-170 Zakroczym. **Pozwolenie MZ:** Melatonina LEK-AM, 5 mg - pozwolenie nr 8317; Melatonina LEK-AM, 3 mg - pozwolenie nr 8849; Melatonina LEK-AM, 1 mg - pozwolenie nr 8848.

MEL/20/04/12

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.

Zgaga



Choroba refluksowa żołądkowo-przełykowa to schorzenie, które polega na cofaniu się treści pokarmowej z żołądka do przełyku. Przyczyną tej choroby jest niewydolność dolnego zwieracza przełyku odpowiedzialnego za zatrzymanie miazgi pokarmowej w żołądku. Czynniki, które mają również wpływ na powstanie choroby refluksowej żołądkowo-przełykowej to: zdolność przełyku do samooczyszczania się, zawartość zarzucanej treści, bariera antyrefluksowa, oporność tkankowa, opróżnianie żołądka.

Zgaga jest głównym objawem refluksu i stanowi ból umiejscowiony za mostkiem bądź w nadbrzuszu oraz powoduje uczucie palenia w przełyku, które wywołane jest silnie działającym kwasem i enzymami trawiennymi. Zgaga przemieszcza się w kierunku jamy ustnej. Pojawia się zazwyczaj po posiłku, nachyleniu ciała, bądź w pozycji leżącej. Do objawów pozaprzełykowych zalicza się: uszkodzenie błony śluzowej jamy ustnej, uszkodzenie śluzówki górnych dróg oddechowych, ból gardła, zapalenie dziąseł, ból ucha, chrypkę, niekardiologiczne bóle w klatce piersiowej, napadowy nocny kaszel oraz astmę oskrzelową.

Niemal każdy z nas doświadcza niekiedy epizodów refluksu. Choroba refluksowa dotyczy osób w każdym wieku i obu płci – nawet dzieci. Występowanie choroby zwiększa się w grupie osób powyżej 40. roku życia. Kiedy zgaga występuje sporadycznie, po ciężkim, obfitym posiłku, nie jest chorobą, tylko reakcją organizmu na przeciążenie żołądka. Kiedy jednak pojawia się prawie po każdym posiłku, budzi w nocy bólem i kwaśnym lub gorzkim smakiem w ustach,

to wówczas najprawdopodobniej zgaga jest objawem refluksu.

Do refluksu może doprowadzić wiele przyczyn. Do najważniejszych mechanizmów wpływających na powstawanie dolegliwości refluksowych zalicza się:

1. Zaburzenie pracy dolnego zwieracza przełyku - zaburzenie to polega na zbyt słabym skurczu lub zbyt częstym rozkurczaniu się, prowadzącym do zwracania do przełyku zawartości żołądka, która składa się nie tylko ze spożytego pokarmu, ale również z drażniącego kwasu żołądkowego i enzymów trawiennych.

2. Zaburzenie motoryki przełyku - samoistne oczyszczanie przełyku z zawartości, która się do niego dostaje stanowi mechanizm zabezpieczający przed refluksem. Przełyk oczyszcza się dzięki ruchom perystaltycznym. U wielu osób oczyszczanie przełyku jest zaburzone i wówczas dostający się kwas i enzymy trawienne działają silniej i dłużej.

3. Zaburzenie opróżniania żołądkowego - zabezpieczeniem przed cofaniem się treści żołądkowej do przełyku jest sprawne opróżnianie się żołądka z pokarmu. Jeżeli ten mechanizm zostaje zaburzony, wówczas żołądek jest przeciążony pokarmem, a to sprzyja powstawaniu zgagi lub odbijaniu.

4. Wystąpienie zgagi mogą powodować różne produkty spożywcze. Istnieje kilka grup takich produktów:

- pokarmy tłuste - zwiększają wydzielanie kwasu, opóźniają opróżnianie żołądkowe i powodują zmniejszenie napięcia dolnego zwieracza przełyku,
- sok pomidorowy i różne soki cytrusowe powodują pobudzanie zakończeń nerwów w przełyku,
- ostre przyprawy obniżają napięcie dolnego zwieracza i działają drażniąco,
- czekolada opóźnia opróżnianie żołądkowe, obniża ciśnienie dolnego zwieracza,
- kawa i herbata zwiększają wydzielanie kwasu żołądkowego i obniżają napięcie dolnego zwieracza przełyku,
- alkohol upośledza kurczliwość przełyku i obniża jego napięcie.

Na zaburzenie pracy dolnego zwieracza przełyku lub na zwolnienie oczyszczania przełyku mogą mieć wpływ również leki przyjmowane z różnych wskazań. Niektóre leki, zwłaszcza stosowane u chorych z nadciśnieniem tętniczym i chorobą niedokrwienną serca, mogą powodować te nieprawidłowości.

Przyczyną zgagi mogą być również: kamica pęcherzyka żółciowego, zespół jelita drażliwego, cukrzyca, choroba wrzodowa żołądka lub dwunastnicy.

Kiedy zgaga pojawia się w nocy i jest powodem wybudzania się ze snu i kiedy towarzyszą jej chrypka, kaszel, chrząkanie, ból w klatce piersiowej, smolisty stolec lub krew w stolcu, trudności w połykaniu, wtedy koniecznie trzeba skonsultować sie z lekarzem. W każdym przypadku przy podejrzeniu choroby refleksowej konieczna jest wizyta u specjalisty, który oceni, czy niepokojące objawy są związane z zarzucaniem przełykowym, czy z innymi chorobami.

Refluks, którego objawem jest zgaga, jest chorobą cywilizacyjną. Jemy wysokoprzetworzoną żywność, pokarmy gazotwórcze, pijemy napoje gazowane oraz przyjmujemy, często zupełnie niepotrzebnie, coraz więcej leków przeciwzapalnych i przeciwbólowych. Nieleczona choroba refluksowa może spowodować zapalenie przełyku, a w konsekwencji doprowadzić do jego zwężenia objawiającego się bólem i trudnością w przełykaniu. Innym powikłaniem może być zapalenie płuc, które może powstać, gdy treść żołądkowa dostanie się do gardła, a stamtąd do dróg oddechowych.

Choroba refluksowa najczęściej występuje u osób aktywnych zawodowo. Rozpoznanie choroby nie oznacza ograniczeń, jednak należy pamiętać o regularnym stosowaniu leków oraz o przestrzeganiu zaleceń dotyczących właściwego trybu życia.

Objawy choroby refluksowej złagodzą:

- **posiłki najpóźniej 2-3 godz. przed snem,**
- **uniesienie wezgłowia łóżka,**
- **zaprzestanie palenia papierosów,**
- **odpowiednia dieta,**
- **zmniejszenie masy ciała,**
- **unikanie leków wpływających negatywnie na napięcie dolnego zwieracza przełyku.**

Ptoza

OPADANIE POWIEK

Aparat ruchowy oka tworzy kompleks mięśni zaangażowanych w poruszanie gałką oczną, całkowicie zależnych od woli człowieka. Za zamykanie powiek odpowiada mięsień okrężny oka, unerwiony przez nerw twarzowy, a unoszenie powieki jest możliwe dzięki następującym mięśniom: dźwigaczowi powieki górnej oraz mięśniowi tarczkowemu, który wychodzi z powieki górnej dźwigacza, łącząc się z brzegiem górnym tarczki powieki.

Zdarza się, że mięśnie ruchowe powieki nie słuchają woli człowieka i powodują opadanie powiek - wówczas mówimy o schorzeniu zwanym ptozą lub blefaroptozą. Opadanie powieki powoduje zwężenie szczeliny ocznej i przysłonięcie gałki ocznej. Prawidłowa szerokość szpary powiekowej wynosi około 9 milimetrów i zależy od odpowiedniego napięcia i działania mięśni otaczających powiekę. Powieka może opadać częściowo lub całkowicie, utrudniając prawidłowe widzenie. Może występować zarówno u dzieci, jak i u dorosłych w różnym wieku.

Wyróżnia się ptozę wrodzoną, rozpoznaną zaraz po urodzeniu lub w pierwszym roku życia oraz ptozę nabytą.

Gdy dziecko rodzi się z ptozą, stan ten nazywamy wrodzonym opadaniem powieki górnej. Główną przyczyną jest nieprawidłowy rozwój mięśnia zwanego dźwigaczem, który unosi powiekę. Wrodzoną ptozę można zauważyć po urodzeniu się dziecka, ponieważ fałda górnej powieki jest jakby dłuższa w stosunku do drugiej. Opadanie powieki we wczesnym dzieciństwie stanowi przeszkodę w rozwoju zdolności widzenia. Częstym zachowaniem dzieci z ptozą jest przechylanie głowy do tyłu lub podnoszenie brwi. Utrwalone, nieprawidłowe pozycje głowy mogą powodować deformację w obrębie odcinka kręgosłupa szyjnego. Przekrzywianie głowy może wywoływać silny ból karku lub szyi. Nieleczona ptoza u dzieci ogranicza pole widzenia z powodu przesunięcia źrenicy, a brak bodźców wzrokowych prowadzi do nieodwracalnych zaburzeń układu wzrokowego. Powikłaniami opadnięcia powiek mogą być zez, astygmatyzm, „leniwe oko".

> *Wadliwe funkcjonowanie powieki najczęściej wiąże się z nieprawidłowym działaniem mięśni szkieletowych odpowiedzialnych za unoszenie powieki lub z uszkodzeniem nerwów unerwiających te mięśnie.*

Nabyte opadanie powiek może występować niezależnie lub może stanowić jeden z objawów w różnych chorobach. Najczęstszym powodem ptozy u dorosłych jest nieprawidłowe położenie i działanie mięśnia dźwigacza powieki górnej. U starszych osób nieprawidłowe funkcjonowanie tego mięśnia wynika ze zmian degeneracyjnych pojawiających się z wiekiem, natomiast u młodszych osób często jest spowodowane uszkodzeniem mięśnia w trakcie zakładania szkieł kontaktowych lub jest następstwem chirurgicznych zabiegów. Do innych przyczyn ptozy zalicza się infekcje, alergie, ciążę, długotrwałe stosowanie steroidów

oraz uszkodzenie mechaniczne wskutek częstego pocierania powieki.

OPADANIE POWIEK MOŻE BYĆ PODSTAWĄ DO ROZPOZNANIA NIEKTÓRYCH SCHORZEŃ, TAKICH JAK MIASTENIA, ZESPÓŁ HORNERA, PORAŻENIE NERWU TWARZOWEGO.

Jeżeli zauważymy objawy ptozy, to należy niezwłocznie udać się do lekarza. Ptoza niekoniecznie musi być osobną jednostka chorobową. Może być jednym z objawów chorób systemowych i wówczas osobę chorą należy skierować do specjalisty, na przykład do neurologa. U dorosłych opadanie powiek może znacząco ograniczyć pole widzenia, skutkując pogorszeniem aktywności. Rozpoznania izolowanego opadania powiek, niebędącego groźną chorobą, można dokonać dopiero gdy wykluczy się inne schorzenia, w których ptoza jest jednym z objawów.

Leczenie jest zróżnicowane. W przypadku ptozy wrodzonej, poprawienie pracy mięśni może wymagać operacji chirurgicznej polegającej na naciągnięciu mięśnia dźwigacza. Po rehabilitacji powieka w wielu przypadkach wraca do normalnego funkcjonowania.

Opadanie powieki zwykle związane jest z wiekiem. Skóra starzeje się i zaczyna wiotczeć, maleje ilość kolagenu, mięśnie przestają być mocne. Chcąc poprawić prawidłowe funkcjonowanie dźwigacza i innych mięśni, stosujmy zdrową dietę i unikajmy różnych używek, które przyczyniają się do rozwoju dolegliwości.

R E K L A M A

ODMIANY PTOZY

NEUROGENNA
Jest objawem porażenia nerwu okoruchowego oraz bywa wynikiem przerwania unerwienia współczulnego oka (zespół Hornera).

MIOPATYCZNA
Jej przyczyną jest zaburzenie pracy mięśnia dźwigacza powieki górnej w następstwie takich chorób jak zespół przewlekłej i postępującej oftalmoplegii i w dystrofii oczno–gardłowej czy miopatycznej.

NEUROMIĘŚNIOWA
Schorzenie autoimmunologiczne, w którym przeciwciała niszczą receptory acetylocholinowe umiejscowione w płytkach nerwowo-mięśniowych.

MECHANICZNA
Jest spowodowana zmianami neoplastycznymi na powiece górnej, takimi jak: naczyniaki, gradówki, torbiele skórzaste czy nerwiakowłókniaki. Z ich powodu powieka staje się ciężka i dźwigacz nie daje rady jej utrzymać.

NEUROTOKSYCZNA
Wywołana bywa porażeniem zakończeń nerwowo-mięśniowych i często poprzedza porażenie układu oddechowego.

PSEUDOPTOZA
Bywa wykrywana w przypadku oczu o nietypowej wielkości, nietypowym kształcie czy położeniu. Nie jest spowodowana porażeniem mięśni powieki, ale bywa wywoływana zapaleniem, obrzękiem lub dystrofią powiek, względnie mięśni powiekowych. Opuszczenie jednej powieki ze zwężeniem źrenicy, zapadnięciem gałki ocznej i zmianami ciepłoty skóry po tej samej stronie to również pseudoptoza.

POURAZOWA
Jest wynikiem bezpośredniego urazu mięśni odpowiedzialnych za ruch powieki górnej.

SPOWODOWANA OPADANIEM BRWI
Często występuje u osób powyżej 50. roku życia. Wynika z osłabienia mięśni czołowych, co sprawia, że skóra poniżej brwi również opada na powiekę górną.

VitaDrink

Multiprotein Colostrum

TWÓJ SPOSÓB NA ZDROWE ŻYCIE

- Wspiera właściwą dietę i zapotrzebowanie pokarmowe
- Skoncentrowane źródło 26 witamin i minerałów
- Zawiera COLOSTRUM

ŻYWIENIE SENIORÓW

i pacjentów onkologicznych

Starzenie się organizmu jest zjawiskiem nieodwracalnym, a jego przebieg może być modyfikowany przez wiele czynników wpływających na organizm. Istotne znaczenie mają między innymi nałogi i nieprawidłowe odżywianie się. Istnieje ścisła zależność między rodzajem pożywienia, a rozwojem organizmu, odpornością na choroby oraz długością życia człowieka.

Warunki ekonomiczne i upodobania mogą wymuszać nieprawidłowy model odżywiania wynikający z ograniczeń finansowych lub braku pełnej sprawności fizycznej umożliwiającej samodzielne przygotowywanie posiłków. Niewłaściwy dobór składników pokarmowych w długotrwale stosowanej diecie może niekorzystnie wpływać na organizm człowieka i prowadzić do powstawania różnych chorób. Wśród czynników wpływających na wybór pokarmu przez osoby w podeszłym wieku należy wymienić reakcje warunkowe wynikające z upodobań dietetycznych i awersji do niektórych pokarmów. Reakcje te mogą się zmieniać pod wpływem prozdrowotnych porad żywieniowych lub mody na określony sposób odżywiania się. Należy pamiętać, że niektóre zachowania żywieniowe związane z doborem produktów, sposobem przygotowywania potraw czy samym zwyczajem ich spożywania wykształciły i utrwaliły się w okresie młodości. Nie bez znaczenia są także okresy poszczenia prowadzące do ograniczenia liczby posiłków, okresowego wykluczania niektórych pokarmów lub do całkowitej głodówki. W świadomości społecznej funkcjonują także różnorodne diety poprawiające funkcję narządów, wśród których można spotkać zalecenia okresowego ograniczania lub zaniechania jedzenia w ogóle, z przypisywaniem tym zaleceniom odmładzającego wpływu na organizm. Wiadomo, że w każdym wieku, a zwłaszcza podeszłym, spożycie składników odżywczych powinno być zgodne z zapotrzebowaniem metabolicznym organizmu. Występująca w starszym wieku zwiększona chorobowość o charakterze przewlekłym wiąże się często z koniecznością stosowania wielu ograniczeń pokarmowych. Ze względu na systematyczny wzrost liczebności populacji osób w podeszłym wieku żywienie tej grupy ludzi jest znaczącym, ale również złożonym problemem. U osób w starszym wieku znacznie zmniejsza się aktywność fizyczna. W wyniku przebytych chorób i procesów starzenia zmienia się praca narządów wewnętrznych. Konsekwencją tego jest zmniejszenie przemiany materii w porównaniu z osobami w średnim wieku.

Zachodzące w procesie starzenia organizmu zmiany w przewodzie pokarmowym utrudniają realizację potrzeb metabolicznych. Obserwuje się zmniejszone wydzielanie śliny i zawartości w niej enzymów trawiennych, zmiany zanikowe błon śluzowych jamy ustnej przełyku, żołąd-

Ciąg dalszy na stronie 24

Ciąg dalszy ze strony 23

ka i jelit, a także zmniejszenie ilości tkanki gruczołowej. Zmniejszenie masy mięśniówki przewodu pokarmowego przyczynia się do gorszej sprawności motorycznej przewodu pokarmowego, co może powodować częste w tym wieku zaparcia lub nietrzymanie stolca. Częściej niż u osób młodych stwierdza się też refluks żołądkowo-przełykowy, który jest odpowiedzialny za uczucie zgagi i w istotny sposób wpływa na łaknienie, jest także przyczyną niewskazanego ograniczania spożycia niektórych składników odżywczych. Zmiany zanikowe w błonie śluzowej żołądka prowadzą do zmniejszania wydzielania soku żołądkowego, zwłaszcza kwasu solnego i w mniejszym stopniu pepsyny.

Postępująca z wiekiem utrata masy wątroby z towarzyszącą redukcją jej zdolności regeneracyjnych przyczynia się do obniżenia syntezy białek oraz zdolności biotransformacji przyjmowanych leków.

Aktywność enzymów trzustkowych w podeszłym wieku jest wyraźnie ograniczona, co pogarsza tolerancję posiłków. Wyczerpywanie się zdolności wydzielniczych komórek beta trzustki i upośledzenie wydzielania insuliny prowadzi do częstszego występowania cukrzycy typu 2 w tej grupie. Dodatkowo stwierdza się obniżoną wrażliwość na insulinę, przejawiającą się mniejszym wychwytywaniem glukozy w komórkach mięśni, tkanki tłuszczowej i wątroby. Częstym zjawiskiem są choroby jamy ustnej i zębów. Braki w uzębieniu ograniczają żucie i rozdrabnianie pokarmów, są także przyczyną znacznego ograniczenia spożycia niektórych produktów. Proces starzenia się prowadzi do zmian funkcjonowania zmysłów smaku i węchu. W wyniku zaniku kubków smakowych może dochodzić do utraty łaknienia, co sprzyja postępującemu niedożywieniu. Nieprawidłowe odczuwanie smaku bądź zapachu potraw jest przyczyną niekorzystnego nadmiernego spożycia przypraw, w tym soli kuchennej i cukru, co może sprzyjać rozwojowi nadciśnienia i otyłości. Dodatkowymi zjawiskami mogącymi wpływać na zaburzenie prawidłowych nawyków żywieniowych są samotność, depresja i zaburzenia funkcji układu nerwowego.

RÓWNIEŻ WIELE LUDZI CHORUJĄCYCH NA NOWOTWORY MA PROBLEMY Z JEDZENIEM.

Brak apetytu, trudności ze spożywaniem posiłków, a w rezultacie utrata masy ciała i osłabienie to skutki choroby, a także działania niepożądanego chemioterapii lub radioterapii. Namnażające się komórki nowotworowe wydzielają cytokiny, które mogą naśladować działanie substancji hamujących łaknienie i zwiększać zużycie energii przez organizm. Jednocześnie nowotwór wydziela czynniki powodujące rozpad białek i tkanki tłuszczowej. Wszystkie te reakcje metaboliczne mogą przyczyniać się do pogorszenia stanu chorego, nawet jeśli ten odżywia się prawidłowo. Charakter i stopień nasilenia działań niepożądanych leczenia zależy w dużym stopniu od wieku i stanu chorego oraz czynników takich jak: typ nowotworu, jego umiejscowienie, rodzaj i czas trwania leczenia oraz dawki leków. Prawidłowe żywienie ma szczególne znaczenie w czasie trwania choroby nowotworowej i może przyczynić się do skutecznej terapii antynowotworowej i zapewnia odpowiednio więcej siły aby walczyć z chorobą. Dlatego dieta powinna być właściwie zbilansowana pod względem kaloryczności, białek, tłuszczów, węglowodanów, witamin oraz składników mineralnych. Chcąc wspomóc chorego w prawidłowym odżywianiu, a mianowicie w dostarczeniu organizmowi zwiększonej ilości białka i energii należy zastosować żywienie medyczne czyli specjalne skomponowane produkty dostarczające odpowiednią ilość kalorii, białka w małej objętości, co jest szczególnie cenne w przypadku osób niedożywionych. Jeśli żywienie to wprowadzone jest odpowiednio wcześnie, nawet tuż po rozpoznaniu choroby nowotworowej, nie tylko może znacznie poprawić samopoczucie chorego, ale także mieć wpływ na proces leczenia. Nie istnieje żadna dieta, ani produkt spożywczy, który wyleczy nas z choroby nowotworowej. Musimy jednak pamiętać, że dieta i żywienie to metoda wspomagająca, która nie może zastąpić właściwej terapii onkologicznej. Dieta jest istotna zarówno przed podjęciem leczenia jak i w trakcie terapii. Badania naukowe pokazują, że żywieniem możemy obniżyć ryzyko zachorowania na nowotwory.

NIEJEDNORODNOŚĆ GRUPY OSÓB W PODESZŁYM WIEKU I CHORYCH ONKOLOGICZNIE ORAZ RÓŻNE PROBLEMY ZDROWOTNE POWODUJĄ TRUDNOŚCI W OPRACOWYWANIU UNIWERSALNYCH ZALECEŃ DOTYCZĄCYCH DIETETYKI.

Trudno stworzyć model żywienia akceptowany przez tę grupę ludzi, który jednocześnie byłby optymalny pod względem ekonomicznym, smakowym i zwyczajowym oraz pozwalałby zrealizować wszystkie zalecenia racjonalnego żywienia. Zalecenia żywieniowe propagowane i kierowane do ludzi z grup szczególnego ryzyka są bardzo szczególne.

Tłuszcze obecne w życiu codziennym występują w pożywieniu jako ważne składniki pokarmowe. Określenie „tłuszcze" często dotyczy również podstawowych produktów spożywczych, takich jak masło, oleje roślinne, margaryny czy smalec.

Tłuszcze
w organizmie człowieka

Tłuszcze, będące składnikami pokarmowymi różnych produktów spożywczych noszą nazwę tłuszczy niewidocznych i stanowią około 55% całkowitej ilości tłuszczów spożywanych w całodziennej racji pokarmowej. Natomiast produkty spożywcze nazywane „tłuszczami" zaliczane są do tzw. tłuszczów widocznych i stanowią około 45% całkowitej ilości tłuszczów spożywanych w Polsce. Tłuszcze (inaczej zwane lipidami, od greckiego słowa lipos – tłuszcz) występują we wszystkich żywych organizmach. W roślinach znajdują się przede wszystkim w nasionach i miąższu owoców, a w organizmie zwierząt i człowieka wchodzą w skład komórek różnych narządów oraz tkanki tłuszczowej. Są grupą związków organicznych o różnej budowie, lecz mają wspólną cechę – są nierozpuszczalne w wodzie, rozpuszczają się natomiast w rozpuszczalnikach organicznych, takich jak benzen, eter, chloroform i aceton.

PODZIAŁ LIPIDÓW

Tłuszcze dzielą się na proste (trójglicerydy i woski, w ich skład wchodzą pierwiastki: węgiel, wodór i tlen) oraz złożone (fosfolipidy i glikolipidy, w których skład oprócz wymienionych pierwiastków wchodzą: fosfor, czasem azot lub siarka).

Głównym składnikiem tłuszczów jadalnych są trójglicerydy, czyli estry zbudowane z trzech cząsteczek kwasów tłuszczowych i jednej cząsteczki glicerolu. Trójglicerydy znajdujące się w organizmie pochodzą z pożywienia oraz z własnej syntezy (w wątrobie, tkance tłuszczowej, błonie śluzowej jelita cienkiego, gruczole sutkowym). Kwasy tłuszczowe różnią się długością łańcucha węglowego, czyli liczbą atomów węgla w cząsteczce, oraz liczbą i położeniem wiązań podwójnych. Kwasy te zbudowane są z węgla, wodoru i tlenu. Liczba cząsteczek węgla w kwasach tłuszczowych wynosi 4–26. Zależnie od długości łańcucha węglowego dzieli się je na: krótkołańcuchowe – do 6 atomów węgla w cząsteczce, średniołańcuchowe - 8–10 atomów węgla, i długołańcuchowe, zawierające 12 i więcej atomów węgla w cząsteczce. Kwasy krótko- i średniołań-

Ciąg dalszy na stronie 26

Ciąg dalszy ze strony 25

cuchowe w tłuszczach żywności występują rzadziej (m.in. w tłuszczach mleka i masła) niż kwasy długołańcuchowe (występują we wszystkich tłuszczach roślinnych i zwierzęcych). Kluczową kwestią związaną z budową tłuszczów jest fakt występowania, bądź braku podwójnych (nienasyconych) wiązań pomiędzy atomami węgla. Kwasy tłuszczowe nienasycone przeważnie są płynne i tym też charakteryzują się tłuszcze (przeważnie roślinne), w których one występują w dużych ilościach. Tak więc oleje i oliwy swoją płynną konsystencję zawdzięczają dużej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych. Wyjątkiem wśród tłuszczów roślinnych są jedynie oleje: kokosowy i palmowy, które zawierają dużo kwasów nasyconych i dzięki temu w temperaturze pokojowej mają konsystencję stałą (podobną do smalcu). Natomiast wśród tłuszczów zwierzęcych wyjątki stanowią tran i oleje ryb, które są płynne, podobnie jak oleje roślinne (w tłuszczach tych jest dużo nienasyconych kwasów tłuszczowych). Spośród kwasów nienasyconych największą rolę w żywieniu odgrywają kwasy długołańcuchowe, wielonienasycone. Należą do nich niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT), kwas linolowy i kwas α-linolenowy. Termin NNKT pochodzi stąd, że ustrój człowieka nie może syntetyzować kwasu linolowego i linolenowego. Kwasy te są syntetyzowane wyłącznie przez rośliny i muszą być dostarczane człowiekowi w pożywieniu. Ustrój człowieka ma jednak zdolność przebudowy obu tych kwasów, wydłużania ich łańcucha węglowego i wprowadzania do niego wiązań podwójnych.

Organizm potrzebuje około 10-15% energii pochodzącej z jednonienasyconych kwasów tłuszczowych. Dopuszczalny jest udział kwasów tłuszczowych trans <1% energetyczności diety. Pożywienie nie powinno zawierać więcej niż 300 mg cholesterolu pokarmowego na dobę.

Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe są składnikami tkanek i dlatego muszą być dostarczane ustrojowi już we wczesnym okresie życia. Są prekursorami prostaglandyn, zwanych hormonami tkankowymi o wielorakim

R E K L A M A

Chlorek potasu, Cytrynian magnezu, Witamina B6
Katelin MAG B6
Suplement diety

jak komplet
w jednej kapsułce

Chlorek potasu
Katelin SR
Suplement diety

jak kontrola
dla serca

KATMAG/20/03/20

SR Kapsułka o przedłużonym uwalnianiu
BEZ LAKTOZY
BEZ GLUTENU
www.katelin.pl
/AlfabetZdrowia

lekam
Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o. ul. Ostrzykowizna 14A, 05-170 Zakroczym, tel. (22) 635 80 41, fax (22) 635 73 10, e-mail: biuro@lekam.pl

działaniu (regulują czynność układu krążenia, wydzielanie soków trawiennych, agregację płytek krwi i wiele innych czynności ustroju). Są również potrzebne do prawidłowego transportu w ustroju lipidów, dzięki czemu wykazują zdolność zmniejszania zawartości cholesterolu i innych wskaźników lipidowych surowicy krwi oraz zapobiegania zakrzepom i miażdżycy. Istnieją również dowody na to, że jednonienasycone kwasy tłuszczowe, do których zalicza się kwas oleinowy, mogą pełnić rolę ochronną w profilaktyce miażdżycy (głównie jako składnik diety zastępujący tłuszcze z dużą zawartością kwasów tłuszczowych nasyconych). Kwas oleinowy występuje obficie w oliwie z oliwek (69%) i oleju rzepakowym bezerukowym (55%). Kwasy jednonienasycone zmniejszają stężenie cholesterolu całkowitego oraz miażdżycorodnej frakcji cholesterolu LDL. Potwierdziły to badania populacji ludności zamieszkującej basen Morza Śródziemnego, gdzie bardzo rozpowszechnione jest spożywanie oliwy z oliwek (o małej zawartości kwasów wielonienasyconych i dużej zawartości kwasów jednonienasyconych), a ludzie zdecydowanie rzadziej cierpią na chorobę wieńcową.

Nasycone kwasy tłuszczowe występują w produktach pochodzenia zwierzęcego (produkty mleczne i mięso); w dużej ilości występują również w olejach kokosowym i palmowym. Stanowią przede wszystkim źródło energii (1 g dostarcza 9 kcal), ale jednocześnie przyczyniają się do zwiększenia stężenia cholesterolu w surowicy krwi, a tym samym przyspieszają rozwój zmian miażdżycowych. Jednak nie wszystkie kwasy tłuszczowe nasycone w równym stopniu wpływają na podniesienie poziomu cholesterolu. Nadmiar kwasów tłuszczowych nasyconych może sprzyjać występowaniu nowotworów okrężnicy, gruczołu piersiowego i gruczołu krokowego. W pożywieniu człowieka mogą się znajdować również izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych. W naturalnych świeżych tłuszczach roślinnych kwasy nienasycone występują w bardziej korzystnej dla ustroju konfiguracji cis. Izomery trans powstają w nich pod wpływem temperatury, różnych czynników fizycznych i chemicznych, w procesie przemysłowego oczyszczania tłuszczów i podczas uwodornienia w procesie produkcji margaryn. Przechodzenie kwasów tłuszczowych w formy trans pociąga za sobą zmianę ich wartości biologicznej i oddziaływania na organizm. Formy trans są bardziej niekorzystne z punktu widzenia powstawania zmian miażdżycowych.

ZAPOTRZEBOWANIE NA TŁUSZCZE W USTROJU CZŁOWIEKA

Zapotrzebowanie na tłuszcz zależy od potrzeb energetycznych ustroju (wieku, płci, aktywności fizycznej, stanu fizjologicznego) i nie powinno zaspokajać więcej niż 30% tych potrzeb, a minimalne zapotrzebowanie dorosłego człowieka na NNKT (niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe) wynosi 3% ogólnej energii pożywienia.

Jak wynika z badań, NNKT są szczególnie ważne u kobiet w ciąży i w czasie laktacji, gdyż mają korzystny wpływ na rozwój płodu i nowo narodzonego dziecka. Dlatego też ich minimalne zapotrzebowanie zwiększa się w okresie ciąży do 4,5% wartości energetycznej diety, a w okresie karmienia piersią do 6% zapotrzebowania energetycznego. Kwasy nasycone powinny dostarczać nie więcej niż 10% energii, kwasy omega-6 4–8%, zaś zawartość kwasów omega-3 powinna wynosić 2 g w przeliczeniu na kwas linolenowy. Dobrymi źródłami kwasu linolenowego są – poza olejem rzepakowym – orzechy włoskie i siemię lniane. Zalecane dzienne spożycie 2 g tego kwasu można pokryć albo 2 małymi łyżkami stołowymi oleju rzepakowego, albo 5 sztukami orzechów włoskich, albo 1 łyżką stołową siemienia lnianego.

WPŁYW TŁUSZCZÓW NA ZDROWIE CZŁOWIEKA

Nadmierne spożycie tłuszczu przekraczające fizjologiczne zapotrzebowanie ustroju człowieka zwiększa ogólną wartość energetyczną pożywienia, prowadząc tym samym do nadmiernego dowozu energii, a następnie do otyłości. Otyłość, jak wiadomo, jest chorobą przewlekłą, sprzyjającą występowaniu cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego, choroby wieńcowej, kamicy żółciowej oraz

Ciąg dalszy na stronie 28

Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe należą do dwóch rodzin, nazywanych omega 6 i omega 3.

Ciąg dalszy ze strony 27

niektórych nowotworów (macicy, gruczołu sutkowego, jelita grubego). Tłuszcze z pożywienia wpływają również niekorzystnie na skład krwi, a zwłaszcza na zawartość w niej trójglicerydów, cholesterolu całkowitego i frakcji LDL cholesterolu. Zwiększone stężenie tych frakcji lipidowych może świadczyć o zaburzeniu ich przemian w ustroju i sprzyjać rozwojowi zmian miażdżycowych w naczyniach krwionośnych (u ludzi predysponowanych, np. starszych, obciążonych genetycznie, chorych na cukrzycę czy otyłych).

Dieta bogata w tłuszcze, zwłaszcza zwierzęce, może się przyczyniać do zwiększenia ryzyka wystąpienia otyłości, miażdżycy, nadciśnienia tętniczego oraz innych chorób serca i naczyń, co może pogorszyć jakość życia oraz je skrócić. Poza tym wykazano, że przynajmniej 30–40% przypadków raka u mężczyzn i ponad 60% raka u kobiet ma związek z nieodpowiednim odżywianiem się, w którym główną rolę pełnią tłuszcze pochodzące z diety.

Nadmiar w racjach pokarmowych kwasów tłuszczowych nasyconych koreluje dodatnio z ryzykiem wystąpienia raka okrężnicy, gruczołu piersiowego i gruczołu krokowego. W wielu badaniach wykazano niekorzystne działanie na organizm kwasów tłuszczowych w konfiguracji trans, które podobnie jak kwasy tłuszczowe nasycone zwiększają stężenie cholesterolu całkowitego i cholesterolu LDL w osoczu krwi, a zmniejszają stężenie cholesterolu frakcji HDL. Poza tym mogą zwiększać stężenie insuliny we krwi w odpowiedzi na obciążenie glukozą czy zaburzać czynność układu immunologicznego. Niestety spożyte z pokarmem przenikają przez łożysko do płodu, a w wyniku karmienia piersią z mlekiem do organizmu niemowlęcia. Dlatego kobietom w ciąży i karmiącym piersią oraz małym dzieciom nie zaleca się spożywania margaryn. Powinno się je zastąpić świeżym masłem, olejami roślinnymi i rybami morskimi.

REDUKUJĄCA TKANKĘ TŁUSZCZOWĄ MOC L-KARNITYNY

L-Karnityna znana jest w świecie medycyny od ponad 100 lat. Jej rolę można porównać do witamin, jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

W pewnej części L-karnityna jest wytwarzana przez ustrój, ale większość zapotrzebowania musi być pokryta z diety, ew. z suplementacji. Głównym miejscem jej syntezy jest wątroba, w mniejszym stopniu ten proces zachodzi też w nerkach, mięśniu sercowym, mięśniach szkieletowych, jelitach. W procesie syntezy własnej organizm wykorzystuje aminokwasy: lizynę i metioninę, witaminy z grupy B, witaminę C, kwas foliowy i żelazo. Niedobór choćby jednego z tych substratów powoduje zmniejszenie wytwarzania L-karnityny. Własna synteza zaspokaja potrzeby organizmu w niewielkim stopniu. Organizm czerpie L-karnitynę głównie z pożywienia. Znajduje się ona przede wszystkim w mięsie i produktach mlecznych. Surowce roślinne zawierają jedynie niewielkie ilości tej substancji, dlatego osoby będące na diecie wegetariańskiej są najbardziej narażone na niedobory L--karnityny. Zauważmy, że diety odchudzające są zwykle pozbawione produktów ją zawierających, jak również często prekursorów, z których powstaje ta „witamina". Zapotrzebowanie znacznie wzrasta też u kobiet w ciąży i matek karmiących.

L–karnityna jest niezbędna do transportu kwasów tłuszczowych do mitochondriów – fabryk komórkowych organizmu. W mitochondriach kwasy tłuszczowe ulegają utlenieniu (spaleniu) i dzięki temu wytwarzana jest energia niezbędna do realizacji funkcji życiowych ustroju. Poprzez lepsze wykorzystanie energii zawartej w pożywieniu pomaga osobom odchudzającym się w dostosowaniu do zmiany diety i zredukowaniu ilości kalorii dostarczanych w posiłkach. Odchudzanie przy niedostatku karnitynowym nie przynosi spodziewanych efektów, gdyż uniemożliwia utlenianie kwasów tłuszczowych. Odgrywa ważną rolę zwłaszcza przy długotrwałym wysiłku, podczas którego organizm jest zależny od wykorzystania energii z wysokoenergetycznych substancji tłuszczowych.

Udział L-karnityny w procesie spalania tłuszczu został bardzo dokładnie przebadany na Uniwersytecie w Lipsku, wyniki tych badań jednoznacznie potwierdzają zwiększenie tempa spalania tłuszczu aż o 70%.

Sportowcy wyczynowi i osoby ćwiczące fizycznie mają zwiększone zapotrzebowanie na L–karnitynę, gdyż optymalizuje ona procesy energetyczne zachodzące w mięśniach i przyspiesza okres mięśniowej regeneracji powysiłkowej. Poprawia wydolność tlenową i wytrzymałość mięśniową, ogranicza katabolizm mięśniowy.

L–karnityna posiada niebywałe zdolności odtruwające. Dzieje się tak na skutek właściwości chelatowania (wiązania), jak również działania przeciwrodnikowego. Chelatowanie polega na wiązaniu pierwiastków metalicznych, czyli pozbawianiu ich aktywności. W ten sposób trujące substancje zostają w łagodny sposób usunięte poza nasz organizm.

Działanie przeciwrodnikowe to niezwykle istotny element odtruwania całego ustroju. L–karnityna uznawana jest bowiem za jeden z najcenniejszych antyoksydantów. Eliminuje nie tylko wolne rodniki, ale również chroni nasze komórki przed niszczycielskim działaniem tych struktur.

Twój suplement diety
Plusssz®
100% CODZIENNIE

BEZ dodatku CUKRU

Z SOKIEM OWOCOWYM w proszku

100%
multi complex

ZADBAJ O SWOJĄ
ODPORNOŚĆ!

Witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważona dieta i zdrowy tryb życia są istotne dla zachowania zdrowia.

Czym jest chrypka?

Bezbolesna dolegliwość, jaką jest chrypka, może utrudnić życie. Wydawać by się mogło, że chrypka jest niegroźna. I zwykle tak bywa, że jest ona często bagatelizowana. Tymczasem okazuje się, że chrypka może być objawem wielu groźnych chorób, które, nieleczone, mogą doprowadzić do bezgłosu, a nawet do utraty życia

Na początek więc proste pytanie: Co to jest chrypka? Wydawać by się mogło, że odpowiedź jest prosta. Niejeden zapytany odpowiedziałby, że chrypa to objaw chorób gardła, który sprawia, że głos jest matowy, skrzeczący i nieczysty, a osoba mająca chrypkę nie może wymówić czy też wyśpiewać dźwięków na wyższych tonach. Odpowiedź ta jest prawdziwa, jednak niekompletna, gdyż chrypka to zjawisko akustyczne, które informuje nas o tym, że w naszym aparacie mowy coś działa niepoprawnie. Powstaje ona w momencie, gdy fałdy głosowe, zwane również strunami głosowymi, nie domykają się do końca. W efekcie przez niedomkniętą głośnię ucieka powietrze, zaburzając mechanizm prawidłowej fonacji. Może ona też być efektem nieprawidłowego drgania strun głosowych. Doprowadza to do interferencji fal akustycznych, których objawem jest chrypka. Także nadmierna ilość śluzu, zgromadzona na strunach głosowych, może powodować chrypkę.

PRZYCZYNY CHRYPKI

Chrypka jest nie tyle chorobą co objawem choroby, więc aby ją wyleczyć należy dążyć do poznania pierwotnej przyczyny tego stanu i wyeliminowania go, co pozwoli także na cieszenie się jasnym, dźwięcznym i czystym głosem. Najczęstsze przyczyny chrypki to: mechaniczne przeciążenie głosu, spowodowane nadmiernym wysiłkiem głosowym, a także stany zapalne gardła i krtani, takie jak zapalenie gardła i krtani, podgłośniowe zapalenie krtani, krup wirusowy czy ostre zapalenie nagłośni. W przebiegu

Ciąg dalszy na stronie 31

Ciąg dalszy ze strony 27

tych chorób może wystąpić chrypa. Szczególnie groźne, zwłaszcza u dzieci, są trzy ostatnie choroby, gdyż zwężenie krtani, wywołane tymi chorobami, może być dla dziecka śmiertelnie niebezpieczne. Dlatego też warto zwrócić uwagę na chrypkę u dziecka. Do innych przyczyn chrypki należą także: uszkodzenie więzadeł głosowych, nerwów i mięśni krtani, uraz mechaniczny, będący efektem uderzenia, zakrztuszenia, utkwienia ciała obcego lub podduszenia, refluks żołądkowo-przełykowy, niedoczynność tarczycy, nowotwory krtani, płuc, przełyku.

JAK ZAPOBIEGAĆ CHRYPCE?

Chrypa bardzo często przydarza się osobom, które z racji wykonywanego zawodu dużo mówią lub śpiewają. Mowa wtedy o dysfonii zawodowej. Do grup zawodowych, narażonych na chrypkę, należą nie tylko nauczyciele, lecz także wokaliści, prezenterzy, wodzireje, telemarketerzy, przedstawiciele handlowi, menadżerowie czy politycy. Zwykle jest ona efektem nieprawidłowej emisji głosu, która może doprowadzić do przewlekłych zmian aparatu głosotwórczego, takich jak guzki głosowe, polipy, przerosty fałdów głosowych czy niedowłady mięśni wewnętrznych krtani.

Najczęściej chrypa ma charakter czynnościowy i może zniknąć przy zastosowaniu odpowiedniego leczenia i rehabilitacji głosowej. Ważne jest także, by już na etapie kształcenia osób posługujących się głosem kłaść nacisk na uczenie prawidłowej emisji głosu. Ma to miejsce w przypadku szkół kształcących wokalistów, dlatego rzadziej mają oni chrypę niż na przykład nauczyciele, gdzie emisja głosu w toku nauczycielskich studiów jest marginalizowana.

R E K L A M A

Twój sposób
NA BÓL GARDŁA I KRTANI

Dobry Produkt
wega farm

KRÓTKOTRWAŁA CHRYPKA POWINNA USTĄPIĆ PO KILKU DNIACH, ZWŁASZCZA JEŚLI DAMY GŁOSOWI ODPOCZĄĆ I WSPOMOŻEMY JEGO REGENERACJĘ. JEŚLI JEDNAK CHRYPKA TRWA POWYŻEJ 4 TYGODNI, TO NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LARYNGOLOGIEM,

ABY ZAPOBIEC CHRYPCE, WARTO PAMIĘTAĆ O KILKU ZŁOTYCH ZASADACH:

Pamiętaj o prawidłowej emisji głosu. Nie krzycz, ale i nie szepcz, mów w średnicy swojego głosu, czyli w wysokości, która jest dla ciebie najodpowiedniejsza.

Przy mówieniu zadbaj o prawidłową postawę. Zadbaj, by napięte i zwarte były mięśnie odpowiedzialne za fonację, a pozostałe pozostawały rozluźnione. Pij odpowiednią ilość wody, aby nawilżyć śluzówki. Zadbaj także o odpowiednią wilgotność powietrza w pomieszczeniu, w którym przebywasz.

Unikaj czynników drażniących: papierosów, alkoholu, ostrych przypraw, zbyt dużych ilości kawy czy herbaty, a także niekorzystnych warunków atmosferycznych, takich jak silny wiatr czy mróz. Jeśli w twoim głosie pojawi się chrypka, sięgnij po naturalne sposoby, takie jak napar z szałwii, tymianku czy rumianku, płukanie gardła roztworem soli emskiej czy kleik z siemienia lnianego. Pomóc też mogą środki dostępne bez recepty w aptece. Pamiętaj jednak, że najlepszym lekarstwem na chrypkę jest milczenie i odpoczynek głosu.

Unikaj nawet szeptania, który nadwyręża głos w podobnym stopniu jak krzyk.

Krótkotrwała chrypka powinna ustąpić po kilku dniach, zwłaszcza jeśli damy głosowi odpocząć i wspomożemy jego regenerację. Jeśli jednak chrypka trwa powyżej 4 tygodni, to należy skonsultować się z laryngologiem, gdyż może ona być objawem trwałych zmian strun głosowych lub raka krtani. Bagatelizowana chrypka może spowodować nawet zanik głosu, czyli afonię.

PIERWSZY W POLSCE LEK
Z NAJWYŻSZĄ DAWKĄ BIOTYNY[1]

Pochwal się swoimi włosami

20/OTC_BiotynoxBiotynoxF_MagnefarBioforte_POZ/05.20

AŻ 10 mg BIOTYNY

POLECAMY TEŻ LEK **BIOTYNOX®** 5 mg

[1]10 mg to najwyższa dostępna w Polsce dawka biotyny wśród leków bez recepty wg. danych IQVIA Pharmascope 05/2019

Biotynox®, 5 mg, tabletki: Jedna tabletka zawiera 5 mg biotyny *(Biotinum)*. **Biotynox® Forte, 10 mg, tabletki:** Jedna tabletka zawiera 10 mg biotyny *(Biotinum)*. **Wskazania do stosowania:** Wspomagające leczenie niedoboru biotyny z takimi objawami jak: wypadanie włosów, zaburzenia wzrostu włosów i paznokci, stany zapalne skóry zlokalizowane wokół oczu, nosa, ust, uszu i krocza, po wykluczeniu przez lekarza innych przyczyn. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** Biofarm Sp. z o.o., ul. Wałbrzyska 13, 60-198 Poznań.

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.

Doskonałe połączenie

LEK OTC zalecany w leczeniu i profilaktyce niedoboru magnezu.[1]

BIOFARM®

[1] ChPL, ulotka Magnefar® B_6 Bio, Forte, 10.2019

Magnefar® B_6 Bio: 1 tabletka powlekana zawiera 60 mg jonów magnezu w postaci magnezu cytrynianu (*Magnesii citras*) oraz 6,06 mg pirydoksyny chlorowodorku (*Pyridoxini hydrochloridum*). **Magnefar® B_6 Forte**: 1 tabletka powlekana zawiera 100 mg jonów magnezu w postaci magnezu cytrynianu (*Magnesii citras*) oraz 10,10 mg pirydoksyny chlorowodorku (*Pyridoxini hydrochloridum*). **Wskazania do stosowania**: produkty lecznicze Magnefar® B_6 Bio i Magnefar® B_6 Forte są zalecane w leczeniu niedoboru magnezu. Występowanie poniżej wymienionych objawów może wskazywać na niedobór magnezu: nerwowość, drażliwość, wahania nastroju, łagodny lęk, niepokój, przejściowe uczucie zmęczenia, ospałość, zaburzenia snu o niewielkim nasileniu; objawy lęku, takie jak kurcze przewodu pokarmowego lub kołatanie serca (bez zaburzeń serca); skurcze mięśni, mrowienie, drganie powiek. Produkty należy stosować po wykluczeniu innych przyczyn objawów niż niedobór magnezu oraz gdy osiągnięcie poprawy lub zwiększenie podaży magnezu nie jest możliwe przez zastosowanie prawidłowej diety. W przypadku braku poprawy po miesiącu stosowania produktu leczniczego Magnefar® B_6 Bio lub Magnefar® B_6 Forte kontynuowanie leczenia nie jest zalecane. **Przeciwwskazania**: Nadwrażliwość na substancje czynne lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Produktu Magnefar® B_6 Bio, Magnefar® B_6 Forte nie należy stosować przy hipermagnezemii, ostrej niewydolności nerek (klirens kreatyniny < 30ml/min.), znacznym niedociśnieniu tętniczym, bloku przedsionkowo-komorowym oraz *myasthenia gravis*. **Podmiot odpowiedzialny**: Biofarm Sp. z o.o., ul. Wałbrzyska 13, 60-198 Poznań.

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.

R E K L A M A

FEMANNOSE® N ŚWIADOMY WYBÓR

Na pierwsze objawy i nawracające infekcje układu moczowego

NOWOŚĆ! od maja w aptece

- **97% zadowolonych kobiet***
- **nie indukuje oporności na antybiotyki**
- **dla kobiet w ciąży** wyłącznie po konsultacji z lekarzem
- **dla diabetyków**
- **dla wegeterian i wegan**
- **od 14. roku życia**

wyrób medyczny

* na podstawie badania YouGov Maj 2018 DE/CH Dispositif médical CE 0426 | Veuillez lire la notice d'emballage.

Femannose® N jest wyrobem medycznym wskazanym w profilaktyce i leczeniu wspomagającym zapalenia pęcherza moczowego (cystitis) oraz innych bakteryjnych zakażeń układu moczowego (ZUM). D-mannoza może łagodzić najczęściej występujące objawy infekcji dolnych dróg moczowych (np. pieczenie podczas oddawania moczu, częste oddawanie moczu, parcie na pęcherz moczowy itd.), w przypadku gdy przyczyną zakażenia jest bakteria Escherichia coli.

Menopauza

nie jest chorobą

Menopauza to naturalna faza życia i kolejny etap dojrzałości każdej kobiety. Pojawia się zwykle w okolicach pięćdziesiątego roku życia. Wyznacza koniec naturalnej zdolności kobiety do zajścia w ciążę i rodzenia dzieci

Menopauza to dowód zmian, które rozpoczęły się i postępują w organizmie kilka lat wcześniej (średnio 5-6) przed ostatnią miesiączką. Objawy menopauzy mogą utrzymywać się przez kilka lat po ustaniu miesiączkowania.

MENOPAUZA TO ZŁOŻONY PROCES WYGASZANIA FUNKCJI JAJNIKÓW, PROWADZĄCY DO ZMNIEJSZENIA STĘŻENIA ESTROGENÓW I W EFEKCIE DO ROZWOJU NIEKORZYSTNYCH PROCESÓW PATOLOGICZNYCH.

Problemy związane z menopauzą i niedoborem estrogenów stały się ważnym zagadnieniem medycznym i społecznym. Różnorodne zmiany powstające w okresie przekwitania w istotny sposób upośledzają prawidłowe funkcjonowanie organizmu kobiety i przyczyniają się do obniżenia jakości życia. Zauważyć można zaburzenia ze strony układu krążenia (postępująca choroba niedokrwienna mięśnia serca), kostnego (osteoporoza) oraz moczowo-płciowego (nietrzymanie moczu, osłabienie popędu płciowego i dyspareunia). W tym okresie wyraźnie zmniejsza się wydolność fizyczna organizmu i pojawiają się zmienne nastroje.

Dla kobiet będących w tym okresie życia bardzo uciążliwe bywają zlewne poty, uderzenia gorąca, zaburzenia snu i zwiększona drażliwość. Kobiety odczuwają kołatanie serca, bóle głowy, kłopoty z pamięcią. Niektóre kobiety odczuwają zwiększone potrzeby seksualne, inne zaś spadek zainteresowania współżyciem. W okresie menopauzy wiele kobiet zmaga się z tkliwością i bólem piersi. Problemem są również bóle mięśni, stawów i ścięgien. Może pojawić się piekący ból ust i języka. W obrębie jamy ustnej typowe w tym okresie są także dolegliwości takie jak krwawienie dziąseł, niesmak w ustach oraz nieprzyjemny oddech. Pojawiają się też przypadłości ze strony układu pokarmowego jak gazy, niestrawność, nudności.

Prawidłowy wygląd i funkcjonowanie skóry uzależnione jest od wielu czynników. Jednym z najważniejszych jest wpływ hormonów. Na szczególną uwagę zasługuje wpływ estrogenów na stan i funkcjonowanie skóry

Menopauza nie musi stanowić okresu cierpień i wyrzeczeń. Dięki wzrastającej świadomości kobiet i osiągnięciom medycyny, towarzyszące jej dolegliwości można złagodzić, a nawet część z nich całkowicie wyeliminować

WIELE TYCH ZMIAN NIEKORZYSTNIE ODBIJA SIĘ NA PSYCHICE KOBIET, PROWADZĄC DO OBNIŻENIA NASTROJU. POJAWIAJĄ SIĘ TAKŻE RÓŻNE OBJAWY STARZENIA SKÓRY.

Jest to szczególnie istotny problem, ponieważ wygląd w dużej mierze decyduje o atrakcyjności kobiet i wpływa na ich dobre samopoczucie. Prawidłowy wygląd i funkcjonowanie skóry uzależnione jest od wielu czynników. Jednym z najważniejszych jest wpływ hormonów. Na szczególną uwagę zasługuje wpływ estrogenów na stan i funkcjonowanie skóry. Okołomenopauzalny niedobór estrogenów powoduje osłabienie keratynocytów, czyli podstawowych komórek naskórka, co prowadzi do ścieńczenia naskórka widocznego zwłaszcza w obrębie skóry twarzy, gdzie liczba receptorów estrogennych jest szczególnie duża. Pojawia się też swędzenie całej skóry, uczucie pełzania i łaskotania.

Przez okres klimakterium każda kobieta przejdzie łagodnie, kiedy nie będzie za wszelką cenę walczyć o utrzymanie młodości.

Należy zaakceptować zmiany i zweryfikować zwyczaje, by pomóc sobie. By tego dokonać należy:

- unikać ostrych potraw, gorących napojów, kofeiny i alkoholu, ponieważ one mogą wyzwalać napady gorąca
- wystrzegać się popijania kawy wieczorem, bo działa drażniąco na błonę śluzową pęcherza i powoduje częstsze oddawanie moczu
- trzymać się z daleka od wieczornego podjadania czekolady, albowiem może ona

być przyczyną bezsenności
- starannie wykonywać przed snem te same czynności jak przed menopauzą, na przykład czytać książki czy brać kąpiele
- połykać przed snem wapń, ponieważ przeciwdziała osteoporozie i ma dobroczynny wpływ na wiele innych problemów zdrowotnych oraz zapobiega bezsenności
- zaprzyjaźnić się z witaminą B complex, która zapobiegnie uczuciu zmęczenia i wahaniom nastroju, ale dawka zawsze musi być skonsultowana z lekarzem
- dopasować odpowiednią dawkę witaminy E, ponieważ działa rewelacyjnie na napady uczucia gorąca, wysychanie błony śluzowej pochwy oraz na nocne poty
- zachować aktywność fizyczną, chociaż najprostszą, jaką są spacery, albowiem jest to konieczne w okresie klimakterium. Ruch i ćwiczenia fizyczne podnoszą poziom endorfin, czyli naturalnych związków chemicznych produkowanych przez mózg, tak zwanych hormonów szczęścia, które wywołują doskonałe samopoczucie i zadowolenie oraz wszelkie inne euforie
- unikać długiego przebywania na słońcu
- jeść smaczne, gotowane potrawy, świeże warzywa i owoce oraz spożywać produkty sojowe oraz pieczywa z siemieniem lnianym, ponieważ te produkty pomogą w zwalczaniu objawów menopauzy, takich jak uderzenia gorąca czy suchość pochwy oraz zmniejszą ryzyko osteoporozy
- konsumować produkty i owoce, w których występują naturalne hormony, tak zwane fitohormony. Znajdują się one w daktylach, granatach, jabłkach, rabarbarze, czereśniach, winogronach, żeń-szeniu, czosnku, kiełkach pszenicy, sezamie, nasionach dyni, ryżu. Pić herbatki ziołowe z szałwii, nagietków, koniczyny czerwonej
- zażywać również naturalne hormony w postaci suplementów diety, które są dostępne w aptekach
- zapobiegać zanikowi życia erotycznego i pamiętać, że im dłużej kobieta jest aktywna seksualnie, tym dłużej ścianki pochwy pozostaną niezmienione.

Klimakterium przychodzi nieuchronnie jak jesień po lecie. Czasami występuje bez wcześniejszych zwiastunów, choć z reguły nowy etap w życiu kobiety zapowiadany jest przez wachlarz objawów. Czas, w którym wystąpi menopauza, zależy w dużej mierze od stylu życia kobiety. W celu opóźnienia pierwszych objawów menopauzy należy unikać palenia tytoniu i spożywania alkoholu. U kobiet niepalących objawy obserwuje się później niż u wieloletnich palaczek. Podobnie działa alkohol, szczególnie wysokoprocentowy i spożywany często.

Nadmiar stresu rozregulowuje gospodarkę hormonalną, co może również przyspieszyć menopauzę nawet o kilka lat. Warto zatem każdego dnia wygospodarować dla siebie godzinę wolnego czasu na relaks.

R E K L A M A

Nasze życie trwa, dopóki działa mózg. Ludzki mózg pozwala na odbieranie, przetwarzanie i generowanie bodźców. Steruje wszelkimi procesami zachodzącymi w organizmie, stanowi centrum dowodzenia i jest swoistym biokomputerem

Encefalopatie

W wyniku działania różnych czynników może dojść do uszkodzenia mózgu, którego skutkiem są zaburzenia zachowania i wówczas mówimy o encefalopatii.

ENCEFALOPATIE TO WSZELKIE CHOROBY DOTYKAJĄCE STRUKTURY MÓZGU. W ZALEŻNOŚCI OD WIEKU CHOREGO ORAZ PRZYCZYN WYSTĘPOWANIA WYRÓŻNIA SIĘ MIĘDZY INNYMI NASTĘPUJĄCE RODZAJE ENCEFALOPATII:

- płodowe i wieku dziecięcego
- pourazowe
- naczyniowe
- wątrobowe
- mocznicowe
- alkoholowe

ENCEFALOPATIA PŁODOWA I WIEKU DZIECIĘCEGO

Na wystąpienie encefalopatii okołoporodowej, w przebiegu której dochodzi do uszkodzenia istoty białej mózgu, ma wpływ wiele czynników zewnętrznych i wewnętrznych. Istota biała jest to jedna w dwóch, obok szarej, podstawowych substancji ośrodkowego układu nerwowego, pełniąca ważną rolę w uczeniu się. Encefalopatie okołoporodowe wyzwalać mogą infekcje, zaburzenia przepływu płynu mózgowego czy niedojrzałość płodu.

Odległymi konsekwencjami zmian mózgowych u dziecka w wieku rozwojowym może być wystąpienie mózgowego porażenia dziecięcego, zaburzeń neurorozwojowych, trudności w nauczaniu, padaczki, niedowidzenia i zaburzenia słuchu. Postępujące encefalopatie wieku dziecięcego uwarunkowane genetycznie polegają na utracie uprzednio nabytych funkcji ruchowych i zdolności intelektualnych. Uwarunkowania genetyczne decydują o wielu zachowaniach i ekspresji klinicznej. Objawy mogą pojawić się w różnym wieku dziecka. Niektóre ujawniają się w okresie niemowlęcym do drugiego roku życia, część poniżej piątego roku życia lub w okresie młodzieńczym i dojrzewania, pomiędzy piątym a piętnastym rokiem życia.

Najczęstsze objawy sugerujące encefalopatie to narastające zaburzenia zachowań, zahamowanie i cofanie się w rozwoju psychoruchowym z zanikiem wcześniej nabytych czynności, stopniowa utrata kontaktu z otoczeniem, pogorszenie wzroku i słuchu, zaburzenie chodu, niedowład, wystąpienie napadów padaczkowych, wad kośćca, zmian skórnych i w narządach wewnętrznych.

ENCEFALOPATIA POURAZOWA

Encefalopatia pourazowa jest to trwałe uszkodzenie tkanek mózgu, które może być spowodowane przez ciężkie urazy i stłuczenia mózgu. Krwawienia śródczaszkowe rozlanego pourazowego uszkodzenia lub stłuczenia mózgu to powierzchniowe uszkodzenie półkul mózgu lub jego pnia, w wyniki zamkniętego urazu

Na wystąpienie encefalopatii okołoporodowej, w przebiegu której dochodzi do uszkodzenia istoty białej mózgu, ma wpływ wiele czynników zewnętrznych i wewnętrznych

głowy, podczas którego nie doszło do przerwania ciągłości powłok czaszki i bezpośredniego zranienia mózgu.

Zdarza się, że poszkodowany nie traci przytomności bezpośrednio po urazie, lecz dopiero później i na dłuższy okres czasu, nawet do kilku godzin. Do długotrwałej utraty przytomności (jednak nie dłużej niż sześć godzin) dołączają się objawy wzmożonego ciśnienia śródczaszkowego. W skutek obrzęku mózgu pojawia się niedowład lub bezwład

Ciąg dalszy na stronie 40

R E K L A M A

LIPS
maść 5 ml

Lips - maść na problemy skóry ust przeciw zajadom, 5ml.

Aktywny dermokosmetyk przeznaczony do ochrony i pielęgnacji skóry ust u osób narażonych na występowanie pękających kącików ust, otarć, łuszczenia.

Zawarte składniki aktywne wpływają regenerująco, łagodząco oraz pomagają zachować zdrową skórę.

Ciąg dalszy ze strony 39

kończyn wraz z zaburzeniami oddychania i sennością. Najczęściej do urazów dochodzi w okolicach płatu skroniowego i czołowego, czyli w obszarach odpowiedzialnych za koncentrację, pamięć i emocje. Przy stłuczeniu mózgu mogą pojawić się bóle głowy, niedowład części ciała, zaburzenia mowy, koordynacji ruchowej, widzenia, utrata węchu, nudności, wymioty, zapaść naczyniowa, gorączka, potliwość oraz czasami mogą wystąpić drgawki.

Bardzo groźnym następstwem urazów głowy są krwiaki wewnątrzczaszkowe, które, nie leczone, prowadzą do wzrostu ciśnienia wewnątrz czaszki, obrzęku mózgu, ucisku na móżdżek, a w konsekwencji do śmierci. Do powstania krwiaków dochodzi najczęściej w wyniku urazów, gdzie nastąpiła gwałtowna zmiana prędkości, na przykład podczas uderzenia głową w nieruchomą przeszkodę.

W ZALEŻNOŚCI OD POŁOŻENIA POWSTAŁEGO KRWIAKA W STOSUNKU DO OPONY TWARDEJ WYRÓŻNIA SIĘ KRWIAKI NADTWARDÓWKOWE, PODTWARDÓWKOWE I ŚRÓDMÓZGOWE (KRWOTOCZNY UDAR MÓZGU).

KRWIAK NADTWARDÓWKOWY

Krwiak nadtwardówkowy charakteryzuje się tak zwanym przejaśnieniem świadomości, to znaczy, że chory początkowo traci przytomność, następnie ją odzyskuje na kilka godzin, po czym ponownie mdleje. Kolejnym objawem narastania tego krwiaka są: poszerzone źrenice po stronie uszkodzenia, niedowład nerwu okołoruchowego i połowy ciała, nudności, wymioty. Poszkodowany z tym krwiakiem wymaga natychmiastowego leczenia operacyjnego.

Encefalopatie naczyniowe powodują dwojakiego rodzaju uszkodzenia, a mianowicie: niedobór krwi i w konsekwencji również niedobór tlenu lub krwotoki. W większości przypadków uszkodzenia tętnic mózgu wynikają z istnienia płytek miażdżycowych, które zmniejszają średnicę naczyń krwionośnych.

KRWIAK PODTWARDÓWKOWY

Krwiak podtwardówkowy powstaje najczęściej w bardzo ciężkich urazach głowy, głównie w tych, w których doszło do złamania kości czaszki. Objawami tego rodzaju krwiaka są bóle głowy, niedowład, zaburzenia mowy, chodu, świadomości, senność czy napady padaczkowe. Leczenie krwiaka podtwardówkowego opiera się na postępowaniu chirurgicznym.

KRWIAK ŚRÓDMÓZGOWY

Krwiak śródmózgowy stanowi około dwadzieścia procent wszystkich krwiaków pourazowych. Szczególnie niebezpieczny jest krwiak śródmózgowy powstały w móżdżku, ponieważ naciska na ośrodek oddechowy pnia mózgu, co stanowi bezpośrednie zagrożenie życia. Encefalopatie pourazowe wymagają długotrwałego leczenia neurologicznego, psychicznego i wymagają odpowiedniej rehabilitacji.

ENCEFALOPATIE NACZYNIOWE

Encefalopatie naczyniowe stanowią ważną przyczynę śmierci i niepełnosprawności w społeczeństwach uprzemysłowionych i odpowiadają za około pięćdziesiąt procent wszystkich chorób leczonych na oddziałach neurologicznych. W większości przypadków są spowodowane miażdżycą, nadciśnieniem, wadami rozwojowymi tętnic i żył mózgu, urazami i zapaleniami tętnic.

Encefalopatie naczyniowe powodują dwojakiego rodzaju uszkodzenia, a mianowicie: niedobór krwi i w konsekwencji również niedobór tlenu lub krwotoki. W większości przypadków uszkodzenia tętnic mózgu wynikają z istnienia płytek miażdżycowych, które zmniejszają średnicę naczyń

Ciąg dalszy na stronie 42

LACTACYD®

W REKOMENDACJI Nº1 GINEKOLOGÓW

1. Badanie ankietowe, Adlinec, maj 2019, n=200.

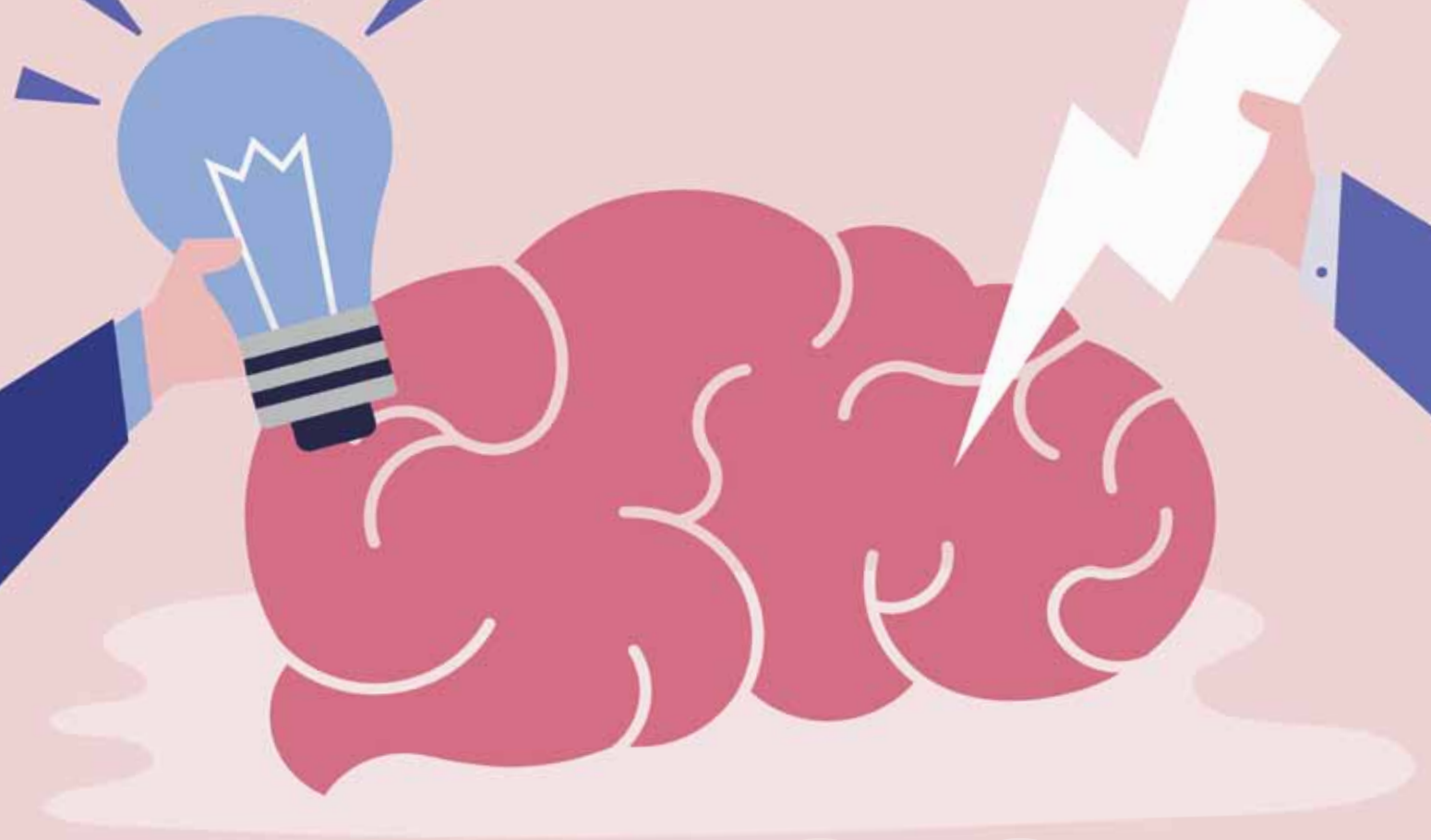
UNDOFEN®

Nr1 W LECZENIU GRZYBICY I KURZAJEK![1]

GRZYBICA | KURZAJKI | PROFILAKTYKA I REGENERACJA

1. ISTNA Poland Pharmacovigilance 12/2019; CHC3: ONYCHOMYCOSIS AGENTS & OTH + ONYCHOMYCOSIS TOPICAL PREPARATIONS EXC. PLAST, Sales Value (PLN), MAT 12/2019; © 2020 IQVIA and its affiliates; **UNDOFEN MAX, KREM i UNDOFEN MAX SPRAY**, aerozol na skórę, 1 g odpowiedniego kremu lub roztworu, zawiera 10 mg chlorowodorku terbinafiny (Terbinafini hydrochloridum). **Wskazania do stosowania:** zakażenia grzybicze skóry wywołane przez dermatofity: grzybica stóp, grzybica z fałdów skórnych, grzybica skóry gładkiej, łupież pstry. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na terbinafinę lub którykolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** Omega Pharma Poland Sp. z o.o. **UNDOFEN® AMOROLFINA**, 50 mg/ml, lakier do paznokci leczniczy. **Skład:** 1 ml lakieru zawiera 20 mg amorolfiny (co odpowiada 55,74 mg amorolfiny chlorowodorku). **Wskazania do stosowania:** Leczenie łagodnej, dalszej i lżejszej podpostaciowej grzybicy paznokci wywołanej przez dermatofity, drożdżaki i pleśnie, ograniczonej do dwóch paznokci. **Przeciwwskazania:** Produktu Undofen® Amorolfina, 50 mg/ml, lakier do paznokci leczniczy nie wolno ponownie stosować u pacjentów, którzy wykazali nadwrażliwość na lek jamie. Nadwrażliwość na substancję czynną (amorolfinę) lub na którykolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** Omega Pharma Poland Sp. z o.o.

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.



Ciąg dalszy ze strony 40

krwionośnych.

Skrzepliny, które kształtują się na tych płytkach zmniejszają przestrzeń potrzebną do krążenia krwi i jak tylko się oderwą, powodują zatory. Kiedy zator utrzymuje się dłużej może nastąpić niedokrwienie, skoro niedokrwienie nie mija, może wystąpić martwica (zawał) w tym rejonie mózgu. Przemijający atak niedokrwienny jest zaburzeniem naczyniowym ośrodkowego układu nerwowego, które spowodowane jest mikrozatorami.

Częściowe ograniczenie czy nawet zatamowanie dopływu krwi do określonego obszaru mózgu nie pozostaje bez znaczenia dla jego prawidłowego funkcjonowania. Przemijający atak niedokrwienny jest to zespół kliniczny ogniskowych zaburzeń czynności mózgu, które charakteryzują się trzema cechami: występują nagle, samoistnie ustępują i utrzymują się krócej niż dwadzieścia cztery godziny. Znaczna część encefalopatii naczyniowych rozpoczyna się w podobny sposób. W większości przypadków charakteryzują się gwałtownym i groźnym początkiem, ale ostatecznie konsekwencje neurologiczne są zawsze mniej poważne od początkowych.

W POWAŻNYCH PRZYPADKACH OSOBA DOTKNIĘTA ENCEFALOPATIĄ NACZYNIOWĄ UPADA NA ZIEMIĘ, A JEJ CIAŁO ULEGA CZĘŚCIOWEMU PARALIŻOWI I TRACI PRZYTOMNOŚĆ. WSZYSTKIM CHORYM ZE SCHORZENIAMI NACZYNIOWYMI MÓZGU NIEZBĘDNA JEST NATYCHMIASTOWA, SPECJALISTYCZNA POMOC LEKARSKA.

Encefalopatia wątrobowa spowodowana przez ostrą niewydolność wątroby charakteryzuje się wysoką śmiertelnością. Bez przeszczepienia wątroby około osiemdziesiąt procent chorych umiera.

ENCEFALOPATIA WĄTROBOWA

Encefalopatia wątrobowa manifestuje się szerokim spektrum objawów o różnym nasileniu. Dochodzi do niej w ostrej niewydolności wątroby wywołanej toksynami, wirusami hepatotropowymi lub lekami oraz w przewlekłych chorobach, takich jak na przykład marskość wątroby.

W wyniku tych czynników nie działająca poprawnie wątroba traci swoją zdolność odtruwającą i pozwala na gromadzenie w organizmie różnego rodzaju toksyn, które zaburzają prace centralnego układu nerwowego. Zwykle są to neurotoksyny, takie jak amoniak, fenole, kwasy tłuszczowe, mangan czy merkaptany (siarkowe odpowiedniki alkoholi) lub fałszywe neuroprzekaźniki.

Toksyczne metabolity i szkodliwe substancje, dostające się do organizmu z przewodu pokarmowego w wyniku ostrego uszkodzenia miąższu wątroby i z powodu zmian w krążeniu wrotnym, pojawiają się w krążeniu ogólnym, a następnie docierają do ośrodkowego układu nerwowego, zaburzając funkcje mózgu i powodując objawy neuropsychiatryczne.

Encefalopatia wątrobowa może objawiać się w różnych formach i nasileniu, od dyskretnego pogorszenia funkcji intelektualnych i zaburzeń zachowania, przez zmianę osobowości i zaburzenia świadomości aż do śpiączki. Objawy neurologiczne są również zróżnicowane. Mogą to być dyskretne drżenia pojedynczych mięśni poprzez grubofaliste drżenia całych grup mięśniowych o charakterze trzepotania. Pojawiają się też objawy patologiczne, niedowłady i porażenia kończyn, napady drgawkowe.

We wczesnych stadiach encefalopatii wątrobowej obserwuje się nieprawidłową koordynację mięśniowo-nerwową, zaburzenia rytmu snu i czuwania, drażliwość, zaburzenie koncentracji, procesów pamięci przestrzennej i uczenia oraz funkcji intelektualnych.

Wyróżniamy kilka stadiów klinicznych encefalopatii wątrobowej. Szczególnie istotna z neurologicznego punktu widzenia jest encefalopatia utajona, zwana również minimalną. W tej postaci brak jeszcze objawów neurologicznych, ale obecne są już zaburzenia funkcji poznawczych, które istotnie wpływają na funkcjonowanie chorego.

Wczesne zdiagnozowanie i rozpoznanie fazy utajonej daje szansę podjęcia prawidłowego i efektywnego leczenia. Nieleczona niewydolność lub marskość wątroby, a w jej następstwie encefalopatia wątrobowa, prowadzą do śpiączki i zgonu.

Encefalopatia wątrobowa spowodowana przez ostrą niewydolność wątroby charakteryzuje się wysoką śmiertelnością. Bez przeszczepienia wątroby około osiemdziesiąt procent chorych umiera.

ENCEFALOPATIA MOCZNICOWA

Encefalopatia mocznicowa to powikłanie niewydolności nerek. Jedną z przyczyn jest zaburzenie gospodarki elektrolitowej, szczególnie wapnia.

Encefalopatia mocznicowa jest jedyną encefalopatią, w której dochodzi do znacznego zmniejszenia zużycia tlenu przez tkankę nerwową. Za podstawowe przyczyny wystąpienia tej choroby uważa się zaburzenie równowagi między pobudzającym i hamującym działaniem neurotransmiterów na receptory oraz hamujący wpływ szeregu metabolitów, między innymi mocznika, kwasu moczowego, związków fenolu, acetonu, siarczków i fosforanów oraz pochodnych guanidyny, np. kreatyniny.

Kolejną przyczynę encefalopatii mocznicowej mogą stanowić zaburzenia hormonalne, a zwłaszcza podwyższone w surowicy chorych z mocznicą poziomy parathormonu (hormon odpowiadający za regulację gospodarki wapniowo-fosforanowej), insuliny, hormonu wzrostu, glukagonu i innych.

Najczęstszymi objawami neurologicznymi występującymi w encefalopatii mocznicowej są: zaburzenia świadomości, nieogniskowe mioklonie, napady padaczkowe. Cięższy przebieg encefalopatii obserwujemy w ostrej niewydolności nerek i stosunkowo łagodny w przewlekłej.

Do pierwszych objawów należą zwykle zaburzenia koncentracji, nadmierna męczliwość, apatia. Dłuższe okresy gorszej kondycji występują naprzemiennie z krótkotrwałymi stanami dobrego samopoczucia. Z czasem obserwuje się deficyt uwagi, zaburzenia percepcji w postaci iluzji wzrokowych, które mogą przechodzić w halucynacje. W okresie tym chory często jest pobudzony ruchowo, ale jednocześnie krytyczny w stosunku do objawów psychotycznych. Dalsza progresja polega na pogłębianiu się zaburzeń świadomości i prowadzi do śpiączki. Podstawą terapii jest leczenie niewydolności nerek, ograniczenie podaży płynów, sodu, potasu, fosforanów oraz białek. Objawy zazwyczaj ustępują po zastosowaniu dializoterapii.

ENCEFALOPATIA ALKOHOLOWA

Encefalopatia alkoholowa jest wynikiem toksycznego działania alkoholu, przy jednoczesnym niedoborze witamin, głównie witaminy B1. Jest to ostry zespół objawów neurologicznych występujących u osób, które przez długi czas systematycznie spożywały alkohol.

Do charakterystycznych objawów należą: oczopląs, podwójne widzenie (powodowane porażeniem nerwów okoloruchowych), niezborność ruchów, apatia, a czasami pobudzenie, amnezja, śpiączka, zaburzenia świadomości, dezorientacja, majaczenie, strach przed ciemnością, zaburzenia pamięci krótkotrwałej, konfabulacje.

Leczenie polega przede wszystkim na suplementacji witaminy B1 oraz niekiedy konieczne bywa podawanie magnezu, który wspomaga wchłanianie tiaminy. Podczas leczenia część objawów może ustąpić już w ciągu kilku dni lub tygodni z wyjątkiem ataksji, czyli niezborności ruchów, oczopląsu i niekiedy neuropatii obwodowej.

Nie bójmy się potu

Współczesne normy estetyczne nie tolerują potu. Pot jest to płyn wydzielany przez gruczoły potowe, których na ciele ludzkim jest około 2 – 3 miliony

Dzielą się one na ekrynowe i apokrynowe. Gruczoły potowe ekrynowe odgrywają istotną rolę w procesach termoregulacji i gospodarki wodno-elektrolitowej. Są aktywne od pierwszych dni życia. Rozmieszczone są na całej powierzchni ciała, z wyjątkiem żołędzi, wewnętrznej powierzchni napletka, warg sromowych mniejszych i łożyska paznokciowego. Średnia gęstość gruczołów potowych ekrynowych wynosi 60/cm2, a w obrębie dłoni i stóp aż 600/cm2. Natomiast gruczoły apokrynowe występują głównie przy mieszkach włosowych. Duża ich ilość znajduje się w okolicach pach, pachwin, narządów płciowych, odbytu, pępka, warg sromowych mniejszych u kobiet, moszny u mężczyzn, brodawek sutkowych i powiek oraz w kanałach słuchowych zewnętrznych. Ich funkcja nie jest dobrze zbadana, najprawdopodobniej mają związek z produkcją feromonów. Gruczoły potowe apokrynowe zaczynają być aktywne w okresie dojrzewania. Są większe i bardziej aktywne u mężczyzn niż u kobiet. Gruczoły potowe apokrynowe produkują pot w sposób ciągły, a pewne czynniki, na przykład emocje, powodują pulsacyjne opróżnianie gruczołów. Czynność gruczołów potowych apokrynowych jest uzależniona od czynności androgenów i regulowana przez procesy hormonalne.

Nadmierne pocenie się może ograniczać normalne funkcjonowanie i bywa krępujące. Osoby, które nadmiernie się pocą czasami muszą kilka razy dziennie przebierać się.

Pot nie wywołuje niemiłych skojarzeń tylko w saunie i siłowni, natomiast na spotkania towarzyskie czy służbowe ma zakaz wstępu. Pot zawiera około 98 – 99% wody, w której rozpuszczonych jest wiele związków chemicznych, głównie mocznik, kwas mlekowy, węglowodany, tłuszcze, związki mineralne, na przykład: potas, wapń, magnez, żelazo. Skład chemiczny potu może się zmieniać, bo zależy on między innymi od diety, klimatu, czynników hormonalnych. Człowiek wydziela średnio 700 – 900 ml potu na dobę. Nie lubimy potu, bo szybko zaczyna wydzielać ostry, nieprzyjemny zapach. Pot to bardzo daleki krewny moczu. Jest on bezbarwnym roztworem soli, dlatego ma swoisty, słonawy smak. Z poceniem walczymy wszelkimi środkami, ponieważ jego woń przenika ubrania, opiera się perfumom, a nawet dezodorantom.

Zapach świeżego potu jest charakterystyczny, ale rzadko bywa nieprzyjemny. Większość kobiet i mężczyzn uważa, że jego woń na skórze ukochanej osoby działa jak jeden z najsilniejszych afrodyzjaków. Zapach potu staje się wstrętny dopiero wtedy, gdy częściowo rozłożą go bakterie bytujące na skó-

R E K L A M A

Zwiększone wydzielanie potu związane jest także z pracą ośrodkowego układu nerwowego. Dlatego właśnie pod wpływem silnych emocji tak wyraźnie pocą się nam dłonie, stopy oraz twarz.

rze na substancje aromatyczne, specyficzne dla każdego człowieka.

Za wytwarzanie potu odpowiedzialne są gruczoły potowe. Wszystkie połączone są cienkimi kanalikami wydzielniczymi, mającymi ujścia w porach skóry służących do wydalania potu. Gruczoły te pełnią ważną rolę w regulacji temperatury ciała. Gdy się nagrzewa, neurony znajdujące się w części mózgu zwanej podwzgórzem wysyłają im sygnał, by zwiększyć produkcję potu. Badania wykazują, że drażnienie podwzgórza powoduje rozszerzenie naczyń skórnych i pocenie się, a uszkodzenie go prowadzi do silnego przegrzania organizmu. W naturalnych warunkach podwzgórze wysyła sygnały, by zwiększyć produkcję potu, gdy temperatura otoczenia wzrasta powyżej 30°C.

Pocimy się bardziej również w czasie wysiłku fizycznego, ponieważ sprawia on, że wzrasta temperatura wewnętrzna ciała. Pocenie się nie wywołuje jedynie trudności natury estetycznej czy higienicznej. Osoby cierpią-

Ciąg dalszy na stronie 46

Ciąg dalszy ze strony 45

ce na nadpotliwość, zwłaszcza młode, często stają się zamknięte w sobie, unikają ludzi i wszelkich kontaktów towarzyskich. Nadmierne pocenie się utrudnia im nawiązywanie nowych przyjaźni oraz realizację na tle zawodowym. Niekiedy może nawet doprowadzić do depresji. Zwiększona potliwość powoduje czasami bakteryjne zakażenie gruczołów apokrynowych. Charakteryzuje się ropnymi, bolesnymi guzami, zwykle występującymi w okolicach pach. Choroba ma charakter przewlekły, często nawraca. W leczeniu stosuje się antybiotyki i preparaty przeciwbakteryjne.

Przyczynami nadmiernego pocenia się bywają zaburzenia ośrodka termoregulacji. Przypadłość ta może towarzyszyć niektórym chorobom ustrojowym, na przykład chorobom nerek, nadczynności tarczycy, gruźlicy, cukrzycy.

Zwiększona potliwość może być wynikiem zdenerwowania, stresu emocjonalnego, wzrostu temperatury ciała wywołanego przez infekcje (tak zwana gorączka). Nagłe uderzenia gorąca i zwiększone wydzielanie potu bywa też jednym z charakterystycznych objawów menopauzy. Zwiększone wydzielanie potu bywa też związane z nadużywaniem napojów zawierających kofeinę, z nadwagą i otyłością oraz paleniem papierosów.

Z nadmierną potliwością można walczyć stosując - oprócz antyperspirantów - specjalne żele czy zasypki blokujące kanaliki potowe. W szczególnie ciężkich przypadkach pomóc mogą zastrzyki z botoksu. Toksyna botulinowa blokuje uwalnianie acetylocholiny, która pobudza działanie gruczołów potowych. Blokada trwa od pięciu do dziewięciu miesięcy, po tym czasie zabieg należy powtórzyć.

BYWA I TAK, ŻE GRUCZOŁY NIE WYTWARZAJĄ DOSTATECZNEJ ILOŚCI POTU.

Ta przypadłość, nazywana anhydrozą, może być niebezpieczna, a nawet zagrażać życiu, gdyż niedostatek potu może być przyczyną udaru słonecznego. Dolegliwość ta towarzyszy zwykle innym chorobom skóry lub chorobom ogólnoustrojowym, na przykład trądowi. Głównym problemem jest wówczas nadmierne przesuszenie skóry.

Przyczyną niedostatku potu może być uszkodzenie gruczołów potowych na skutek zażywania leków, oparzeń, uszkodzenia nerwów lub poważnego odwodnienia. Dopóki anhydroza atakuje tylko nieznaczną część ciała, dopóty nie powinna stanowić powodu do zmartwienia.

Nasz pot wprawdzie nie zabezpiecza skóry przed słońcem, ale ma w sobie silny naturalny antybiotyk - dermicydynę niszczącą ściany komórkowe bakterii. Jest ona produkowana w gruczołach potowych w skórze, ale uaktywnia się dopiero w lekko kwaśnym i słonym środowisku jakim jest pot, chroniąc skórę przed infekcjami, zwłaszcza

Generalnie pocenie się jest cechą indywidualną i nie można wskazać konkretnych przyczyn jej występowania. Często zdarza się, że problem nadmiernej potliwości pojawia się u osób spokrewnionych.

w miejscach ukąszeń przez owady czy zranień. Dermicydyna radzi sobie z pałeczkami E. coli, E. faecalis oraz gronkowcem złocistym. Niszczy też grzyby, na przykład drożdżaka białego. Innym ciekawym składnikiem ludzkiego potu jest chociażby kwas propionowy, substancja konserwująca znana też pod kryptonimem „E280", dodawana do chleba po to, aby zapobiec jego pleśnieniu.

POT RÓWNIEŻ WSPÓLNIE Z WYDZIELINĄ GRUCZOŁÓW ŁOJOWYCH TWORZY NA POWIERZCHNI SKÓRY NATURALNĄ OCHRONNĄ POWŁOKĘ.

Powłoka ta jest nazywana płaszczem hydrolipidowym, który chroni skórę przed inwazją bakterii, grzybów, wirusów oraz przed niekorzystnym wpływem czynników zewnętrznych.

Podejrzewa się, że pocenie się uwarunkowane jest genetycznie. Pot bywa irytujący, jednak pełni w organizmie kilka niezwykle istotnych funkcji.

Przede wszystkim, pocąc się ochładzamy ciało. Ponadto, niemal w tym samym stopniu, co mocz, pot uwalnia organizm od substancji toksycznych. Dba też o właściwą wilgotność skóry i dlatego wydzielamy go nawet zimą. Bez niego niemożliwy byłby jakikolwiek wysiłek, zaś szpecące zmarszczki pojawiałyby się niemal od razu po narodzinach.

Warto wiedzieć

Zazwyczaj wydalamy około 40 g potu na godzinę, ale podczas upałów w ciągu dnia możemy stracić nawet 12 litrów. Jeśli nie uzupełnimy niedoborów wody w organizmie, szybko zabraknie nam soli mineralnych - sodu, magnezu, potasu i chloru. Wówczas postępujące odwodnienie organizmu może w krótkim czasie (im większy stopień wilgotności powietrza, tym szybciej) doprowadzić do udaru cieplnego.

R E K L A M A

Wakacyjny CZAS

Jak dobrze go wykorzystać?

Większość z nas z niecierpliwością czeka na rozpoczęcie urlopu. Tęsknimy za słodkim lenistwem, jednak urlop może również oznaczać stres związany ze zmianą trybu życia. szybciej) doprowadzić do udaru cieplnego.

Jeśli nasza praca jest stresująca na co dzień (a która nie jest?), może się zdarzyć, że odchorujemy to w czasie wolnym. Mobilizując się każdego dnia, gdy tylko nasz osłabiony organizm poczuje, że już może pozwolić sobie na chwilę słabości - reaguje chorobą. Najlepszy sposób na wypoczynek to zmiana stylu życia o 180 stopni, czyli: jeśli mamy w pracy ciągły kontakt z ludźmi, wówczas ograniczmy go maksymalnie podczas urlopu, natomiast kiedy mamy pracę siedzącą, to spróbujmy spędzić urlop aktywnie, a jedynym nakazem, jakiego bezwzględnie należy przestrzegać, to robienie tego, co sprawia nam przyjemność.

Kiedy myślimy o wakacjach, idealnie byłoby spędzić całe lato z dala od miejskiego zgiełku, żeby dzieci mogłuy się swobodnie wyhasać, albo na odwrót, właśnie w letnie dni zabrać pociechy do wielkiego miasta i korzystać z jego atrakcji. Zwykle chcemy zapewnić im to, czego nie mają na co dzień w czasie roku szkolnego: maluchom z małych miejscowości – szaleństwo w parkach rozrywki czy seanse w kinach, zaś dzieciom z dużych miast – spokój na łonie natury. Ale komu to się udaje? Urlop bierzemy tylko na dwa lub trzy tygodnie, a wielu z nas wcale nigdzie nie wyjeżdża, co najwyżej na krótkie weekendowe wycieczki.

Urlop często spędzamy z rodziną, znajomymi albo z partnerem, dlatego możemy zmierzyć się z nagromadzonymi problemami i uczuciami, które odsuwaliśmy od siebie na co dzień. Możemy także poświecić więcej czasu dzieciom czy partnerowi, wyjść naprzeciw ich potrzebom. Urlop z rodziną jest okazją do pogłębienia więzi, pod warunkiem, że umiemy rozmawiać także o trudnych sprawach. Czasami warto w czasie urlopu świadomie unikać zapalnych punktów. Pozwólmy sobie na zabawę i spontaniczność. Spróbujmy popatrzeć na świat oczami drugiej osoby. Pozwólmy dzieciom, sobie, żonie, mężowi na przyjemności. Wakacje to nowe wrażenia, emocje i mnóstwo tematów do rozmów. Wieczorem warto pogadać o tym, co było fajne, odkrywcze, co nam się podobało, a co nie.

Nie wszyscy potrafimy wypocząć w domu, bo od razu znajdujemy sobie jakieś zajęcie, jak na przykład mycie okien, wymianę paneli, zasłon, obejrzenie wszystkich powtórek seriali w telewizji. Warto zatem na wprowadzenie żelaznych zasad urlopowych w domu.

W czasie wolnym postarajmy się o maksymalne ograniczenie korzystania z telefonów, telewizora, internetu, gier komputerowych. W czasie urlopu zapomnijmy o pracy zawodowej, maksymalnie ograniczmy narzeka-

Ciąg dalszy na stronie 50

R E K L A M A

Ciąg dalszy ze strony 49

nie i martwienie się na zapas, starajmy się naładować pozytywnie, aby, kiedy przyjdzie czas pracy, być gotowym na nowe wyzwania. W czasie urlopu spędzanego w domu ponadto ograniczmy wszelkie prace, które w ciągu roku robimy zazwyczaj każdego dnia, ponadto starajmy się naszym pociechom jak najlepiej zorganizować czas wolny podczas całych wakacji.

Wbrew pozorom, dzieci nie potrzebują dalekich podróży, żeby naprawdę świetnie się bawić i - przy okazji - rozwijać.

Wiele z nich marzy po prostu o beztroskich dniach, kiedy nie muszą rano wstawać do przedszkola i szkoły, lecz mogą wysypiać się do woli, a potem bawić we własnym pokoju, na podwórku czy w parku bez limitu czasowego. Kiedy rodzice tak zorganizują sobie czas, że codziennie po południu któreś potowarzyszy im w zabawie, wakacje w domu mogą okazać się naprawdę bardzo udane.

POGODA W CZASIE WAKACJI CZASAMI BYWA KAPRYŚNA, ALE TO NIE POWINNO BYĆ PRZESZKODĄ, ABY BYĆ Z DZIECKIEM NA ŚWIEŻYM POWIETRZU KAŻDEGO DNIA.

Nie zawsze my, dorośli, mamy pomysły na zabawy na świeżym powietrzu, dlatego powinniśmy odbyć podróż do naszego dzieciństwa i sobie przypomnieć, w co się bawiliśmy, kiedy byliśmy dziećmi, kiedy nie było komputerów czy telefonów komórkowych.

Do wielu gier nie potrzebowaliśmy nawet zabawek czy skomplikowanych sprzętów sportowych. Wystarczyła czasami kreda do pisania po chodnikach i można było grać w klasy albo ozdobić chodniki oryginalnymi rysunkami. Można też zabrać ze sobą piłkę na podwórko i pograć w zbijanego, piłkę - parzy albo też odbijać ją od ściany i łapać bądź przeskakiwać przez nią, wykonując różne akrobacje.

PRZYDATNA TEŻ BYWA SKAKANKA, KTÓRA MOŻE SŁUŻYĆ NIE TYLKO DO SKAKANIA, ALE TEŻ – POŁOŻONA NA ZIEMI - MOŻE BYĆ WĄSKĄ DROGĄ, PO KTÓREJ TRZEBA CHODZIĆ TAK, BY Z NIEJ NIE SPAŚĆ.

Można również pobawić się w podchody czy chowanego. Do wielu z tych zabaw wystarczy pomysłowość i chęć do zabawy rodzica i dzieci. Do tych podwórkowych gier warto zaprosić inne dzieci bawiące się obok, nawet jeśli ich nie znacie, a zdziwicie się, jak kilkulatki szybko nawiązują nowe znajomości. Można też zorganizować kalambury, karaoke i inne zabawy ruchowe.

W dni kiedy jest gorąco można schować się pod drzewem i w cieniu zrobić piknik. Przyda się wówczas dużo picia i owoców lub warzyw, które silnie nawadniają, np. arbuz, melon, ogórki. Dobrym pomysłem w upalne dni jest zabranie baloników napełnionych wodą. Dzieci będą rzucały nimi do celu, np. do drzewa, póki nie pękną. Kiedy natomiast pada deszcz, nie zamykajmy się w pomieszczeniach, tylko włóżmy kalosze, płaszcze przeciwdeszczowe, weźmy parasole i ruszajmy na wycieczkę. Raczej nie ma takiego dziecka, które odmówiłoby skakania po kałużach. Po deszczu zaś pozwólmy maluchowi pobawić się w produkcję babeczek z błota. Oczywiście, ta zabawa wiąże się z wielkim praniem i szorowaniem, ale wszyscy wiemy, że brudne dzieci to szczęśliwe dzieci.

Doświadczeni rodzice przyznają, że podczas wakacji dzieci rozwijają się w spektakularnym tempie. To doskonały czas na zdobywanie nowych umiejętności ruchowych. Już nawet trzylatek może jeździć na rowerze biegowym, a nawet próbować swych sił na dwukołowym rowerze bez dodatkowych kółek. Wielu dzieciom spodoba się jazda na hulajnodze, wrotkach lub rolkach. Starsze dzieci mogą złapać bakcyla jazdy na deskorolce. Kiedy natomiast za oknem szaleje burza, zorganizujmy zabawę w domu. Najlepiej sprawdzi się gra tematyczna czy planszowa. W tym dniu w domu powinny rozbrzmiewać wakacyjne rytmy, roztaczać się wspaniałe zapachy.

JEŚLI BRAKUJE NAM POMYSŁU NA ZABAWĘ, ZAPYTAJMY DZIECI O PROPOZYCJE. MOŻE OKAZAĆ SIĘ, ŻE NA JEDEN DZIEŃ KUCHNIA ZMIENI SIĘ W STACJĘ BENZYNOWĄ, ŁAZIENKA W MYJNIĘ SAMOCHODOWĄ, A WSZYSCY CZŁONKOWIE RODZINY BĘDĄ AUTAMI.

Dziewczynki z chęcią zamienią stół przykryty kocem w namiot lub pałac księżniczki, bo kiedy, jak nie w wakacje, puścić wodze fantazji i przypomnieć sobie własne wakacyjne szaleństwa z dzieciństwa.

CZAS WAKACJI TO ULUBIONA PORA PRAWIE WSZYSTKICH LUDZI, STARAJMY SIĘ WYKORZYSTAĆ KAŻDĄ CHWILĘ I NIE SPĘDZAJMY JEJ BEZCZYNNIE.

Gdy tylko nie pracujemy, oddawajmy się ulubionym czynnościom i wynajdujmy sobie różne aktywności i ciekawe zajęcia, które nas relaksują i umacniają więzi rodzinne. Odreagowywanie stresującego trybu życia jest niezbędne dla zdrowia psychicznego. Powinniśmy odpoczywać codziennie, a nie tylko od święta czy w czasie wakacji.

R E K L A M A

1. Działanie w ciągu 3 minut zgodnie z Charakterystyką Produktu Leczniczego Gaviscon o smaku mięty
GAVISCON o smaku mięty TAB Natrii alginas + Natrii hydrogenocarbonas + Calcii carbonas, (250 mg + 133,5 mg + 80mg), tabletki do rozgryzania i żucia. GAVISCON o smaku mięty Natrii alginas + Natrii hydrogenocarbonas + Calcii carbonas, (500 mg + 267 mg + 160mg)/10ml, zawiesina doustna. Wskazania: Leczenie objawów refluksu żołądkowo-przełykowego, takich jak odbijanie, zgaga i niestrawność związana z refluksem, na przykład po posiłkach lub w czasie ciąży lub u pacjentów z objawami związanymi z refluksowym zapaleniem przełyku. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na alginian sodu, wodorowęglan sodu , węglan wapnia lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, w tym metylu parahydroksybenzoesan i propylu parahydroksybenzoesan. Podmiot odpowiedzialny: Reckitt Benckiser (Poland) S.A. PL/2020-04/01

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.

Letni zielnik ogrodowy

Wszyscy szczęśliwie posiadający własny ogródek powinni wykorzystać go w celu stworzenia swojego poletka z ziołami.

Zioła roztoczą w ogrodzie piękny aromat, a przy tym wykorzystamy je w kuchni. Ogródek ziołowy to znakomity pomysł. Uprawiane w ogrodzie zioła będą go pięknie zdobić i posłużą jako przyprawy. Roślin nadających się do ogrodu ziołowego jest bardzo dużo. Poza typowymi ziołami do tej grupy należy wiele gatunków roślin ozdobnych, na przykład: barwinek, lilia, miłek, miodunka, nagietek, naparstnica, nasturcja, orlik, pierwiosnek, przywrotnik, rojnik i zimowit. Można nimi obsadzić cały ogród albo tylko jedną rabatę.

Przyjemnie pachnące zioła najlepiej sadzić w miejscach, w których można docenić ich aromat: wokół kącika wypoczynkowego, tarasu albo pod oknami sypialni, tym bardziej że przebywanie w ich pobliżu wpływa korzystnie na samopoczucie. Niektóre zioła wydzielają silny aromat już po ich muśnięciu (na przykład lawenda). Większość ziół najlepiej rośnie w słonecznych i zacisznych, osłoniętych od wiatru miejscach – przy południowych ścianach budynków lub przy ogrodzeniu. Takie wygrzane w słońcu rośliny wydzielają więcej olejków eterycznych i innych związków chemicznych, decydujących o aromacie. Najwięcej słońca potrzebują zioła pochodzące z cieplejszych rejonów świata: bazylia, biedrzeniec anyż, estragon, czarnuszka, hyzop, lawenda, majeranek, szałwia i tymianek. Istnieją jednak i takie zioła, które doskonale czują się w półcieniu, a nawet między drzewami, na przykład barwinek, konwalia, lubczyk, mięta, miodunka i przywrotnik. Niektóre zioła są bardzo żywotne i szybko się rozrastają, zabierając miejsce posadzonym obok

Ciąg dalszy na stronie 54

R E K L A M A

Altacet®,10 mg/g, żel; **Skład**: 1 g żelu zawiera 10 mg glinu octanowinianu. **Wskazania**: miejscowo na skórę w stłuczeniach, obrzękach stawowych, pourazowych i spowodowanych oparzeniami I°. **Przeciwwskazania**: Nadwrażliwość na składniki leku. Nie stosować: doustnie, długotrwale, na rozległe rany, na uszkodzoną lub zakażoną skórę i miejsca z widocznym wypryskiem, u dzieci <3 lat. Działania niepożądane leku należy zgłaszać do Departamentu Monitorowania Niepożądanych Działań Produktów Leczniczych URPL: Al. Jerozolimskie 181C; 02-222 Warszawa; tel.: + 48 22 49 21 301; faks: + 48 22 49 21 309; e-mail: ndl@urpl.gov.pl lub do podmiotu odpowiedzialnego. **Podmiot odpowiedzialny**: Lek S.A. ul. Podlipie 16, 95-010 Stryków.

ALTABACTIN, **(250 IU + 5 mg)/g**, **maść**. **Skład**: 1 g maści zawiera 250 IU bacytracyny (w postaci soli cynkowej) i 5 mg neomycyny (w postaci siarczanu) oraz lanolinę. **Wskazania**: Miejscowe leczenie bakteryjnych zakażeń małych powierzchni skóry (np. zakażone niewielkie rany, zakażenie skóry w przebiegu odmrożeń i oparzeń). **Przeciwskazania**: Nie stosować: na duże powierzchnie skóry, w ciężkich uszkodzeniach skóry i długotrwale (ryzyko nefrotoksycznego i ototoksycznego działania neomycyny, włącznie z utratą słuchu); w ciężkich zaburzeniach czynności serca lub nerek; u pacjentów z istniejącym wcześniej uszkodzeniem słuchu (przedsionka lub ślimaka); do przewodu ucha zewnętrznego w przypadku perforacji błony bębenkowej; do oczu, na błony śluzowe, na rany głębokie lub kłute, sączące zmiany chorobowe, ciężkie oparzenia. **Podmiot odpowiedzialny**: Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, A-6250 Kundl, Austria.

Działania niepożądane leku należy zgłaszać do Departamentu Monitorowania Niepożądanych Działań Produktów Leczniczych URPL: Al. Jerozolimskie 181C; 02-222 Warszawa; tel.: + 48 22 49 21 301; faks: + 48 22 49 21 309; e-mail: ndl@urpl.gov.pl lub do podmiotu odpowiedzialnego. Informacja o leku dostępna w Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-672 Warszawa, www.sandoz.pl 08.17 pacj

ALTA/017/04-2020/2

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.

R E K L A M A

KETO/052/10–2019/15

SANDOZ A Novartis Division

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

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

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.

Ciąg dalszy ze strony 52

roślinom. Bardzo ekspansywna jest mięta, która tworzy silne i długie rozłogi, a także lebiodka, rumianek i szałwia. Na te rośliny należy przeznaczyć sporo miejsca na rabacie, a gdy się nadmiernie rozrosną – część z nich usunąć.

Zioła mogą rosnąć w każdej przeciętnej ziemi ogrodowej, choć najbardziej odpowiadają im łatwo nagrzewające się próchniczne i przepuszczalne. Większość ziół lubi gleby zawierające wapń. Przed posadzeniem roślin warto użyźnić podłoże, dodając do niego dobrze rozłożony kompost (5-6 kg/m^2). Jeśli gleba jest za kwaśna (pH poniżej 6), należy ją zwapnować, najlepiej dolomitem albo kredą (w dawkach zalecanych przez producenta). Niektóre zioła dobrze znoszą suszę i mogą rosnąć nawet w piaszczystej glebie (chaber, dziewanna, dziurawiec, fiołek trójbarwny, hyzop, kocanka piaskowa, krwawnik pospolity, lawenda, lebiodka, macierzanka, tymianek, wiesiołek dwuletni). Do uprawy ziół nie nadają się natomiast ciężkie i podmokłe gleby gliniaste. Jeżeli w ogrodzie jest właśnie taka ziemia, najlepiej zrobić podwyższone rabaty, które zapobiegną gromadzeniu się wody. Można je umocnić niskimi murkami oporowymi albo drewnianymi palisadami, a następnie wypełnić urodzajną ziemią.

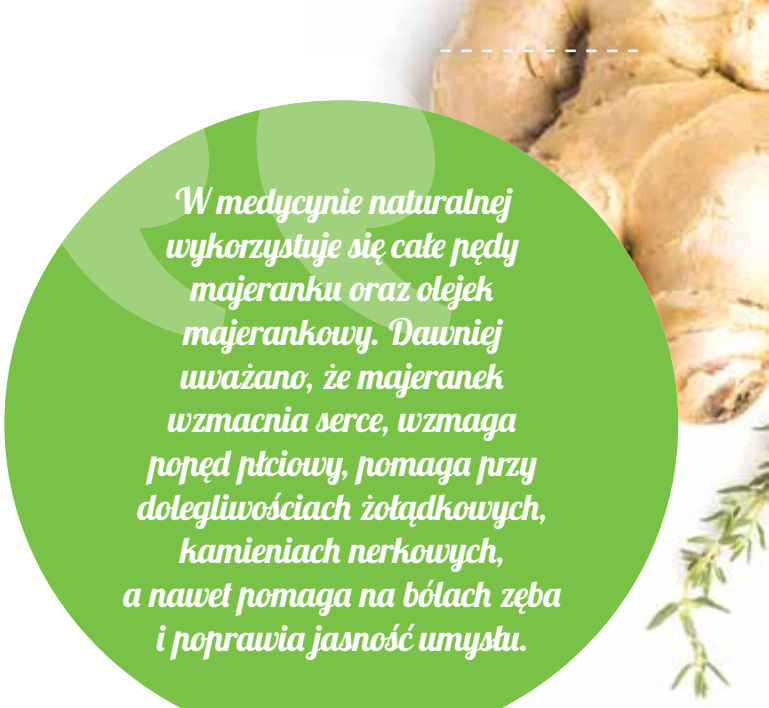
Wiele gatunków ziół pochodzi z cieplejszych rejonów świata. Niektóre z nich w naszym klimacie mogą przemarzać, dlatego jesienią, po pierwszych przymrozkach, należy je okryć świerkowymi gałęziami albo liśćmi. Okrywane powinny być lawenda, melisa i szałwia. Zioła, które są krzewinkami (między innymi lawenda i hyzop), dobrze jest przycinać co roku wczesną wiosną, ucinając około dwóch trzecich ich pędów. Przycinane rośliny mają kształtniejszą i gęstszą koronę.

Większość ziół sama się rozsiewa, nietrudno więc o nowe rośliny.

Niektóre gatunki rozsiewają się tak łatwo, że po kilku latach mogą się „rozejść" po całym ogrodzie. Szczególnie należy uważać na zioła rodzime, przystosowane do naszego klimatu (na przykład: kozieradka, mak, ogórecznik, krwawnik, wiesiołek). Najlepiej ścinać pędy, na których były kwiaty, nie czekając, aż dojrzeją nasiona. Na ziołach jednorocznych i dwuletnich (kozieradka, ogórecznik, mak, wiesiołek) warto jednak pozostawić część nasion, żeby w następnym roku mieć nowe rośliny.

PRZEGLĄD ZIÓŁ LECZNICZYCH Z DOMOWEGO OGRÓDKA:

Ostropest plamisty to roślina, której właściwości lecznicze wykorzystywano już w starożytności. Wówczas odkryto, że jest skutecznym środkiem wspierającym pracę wątroby. Potwierdzają to współczesne badania naukowe, z których wynika również, że ostropest plamisty może znaleźć także inne zastosowanie w medycynie.



W medycynie naturalnej wykorzystuje się całe pędy majeranku oraz olejek majerankowy. Dawniej uważano, że majeranek wzmacnia serce, wzmaga popęd płciowy, pomaga przy dolegliwościach żołądkowych, kamieniach nerkowych, a nawet pomaga na bólach zęba i poprawia jasność umysłu.

Ostropest plamisty (łac. Silybum marianum) to roślina, która występuje w stanie naturalnym w całym basenie Morza Śródziemnego aż po Iran. W Polsce jest rośliną uprawną. Ostropest plamisty zawiera kwasy organiczne, witaminy C i K, fitosterole, garbniki, białka i cukry. Jednak za najważniejszą substancję czynną ostropestu uważa się mieszaninę flawonolignanów, zwanych sylimaryną, która wspomaga odtruwanie wątroby i chroni jej miąższ (a po części także nerki) przed działaniem toksycznych substancji (np. po zatruciu grzybami czy alkoholem). W związku z tym współczesna fitoterapia poleca ostropest zwłaszcza w schorzeniach wątroby. Ponadto ostropest można stosować pomocniczo w leczeniu kamicy żółciowej, a także przy przedłużonym miesiączkowaniu. Ostropest znajduje zastosowanie również przy niedokwaśności soku żołądkowego, braku łaknienia, wzdęciach i odbijaniu, gdyż reguluje trawienie i poprawia apetyt. Poza tym pomoże osobom zmagającym się z bólami migrenowymi głowy i tym o skłonnościach do choroby lokomocyjnej, jak również zmagającym się z niedociśnieniem. Naukowcy odkryli, że sylimaryna zawarta w ostropeście skutecznie zabezpiecza skórę przed promieniowaniem słonecznym. Natomiast olej ostropestowy, pozyskiwany z nasion rośliny, spowalnia proces starzenia i leczy stany zapalne skóry.

Majeranek ogrodowy to roślina lecznicza o szerokim zastosowaniu. Majeranek jest stosowany między innymi na poprawę trawienia czy trądzik. Ale majeranek ogrodowy to również bardzo popularna aromatyczna przyprawa. Poznaj właściwości lecznicze majeranku ogrodowego i jego zastosowanie w ziołolecznictwie i kuchni. Majeranek ogrodowy (łac. Origanum

Majorana), inaczej lebiodka majeranek, majoran czy mariolka, rośnie dziko na wybrzeżach Morza Śródziemnego, w północnej Afryce i w Azji, aż do zachodnich Indii. W Polsce majeranek jest uprawiany.

Obecnie stosowany jest w dolegliwościach trawiennych, poprawia wydzielanie soków trawiennych, działa wiatropędnie oraz reguluje procesy fermentacyjne w jelitach. Z kolei olejek majerankowy ma szerokie zastosowanie w aromatoterapii, jest stosowany w kąpielach, inhalacjach i masażach. Wykazuje właściwości antyseptyczne i przeciwzapalne. Działa także przeciwtrądzikowo. Majeranek ogrodowy ma charakterystyczny aromat oraz słabo palący smak, dzięki czemu znalazł zastosowanie w kuchni jako przyprawa, którą zaleca się dodawać zwłaszcza do potraw ciężkostrawnych. Można nim zastąpić sól, a także dodać do smalcu, aby ten nie zjełczał.

Czystek to zioło, które podobno ma liczne właściwości lecznicze – opóźnia starzenie, chroni przed rakiem i zawałem serca, podnosi odporność, zabija wszystkie wirusy, a nawet leczy boreliozę. Czystek (łac. Cistus) to rodzaj krzewów z rodziny czystkowatych, który liczy ponad 50 gatunków. Powszechnie rośnie w basenie Morza Śródziemnego i w Azji Zachodniej. W Polsce jest uprawiany – najczęściej w przydomowym ogródku ziołowym lub w doniczce. Czystek można kupić w sklepach zielarskich w postaci suszu ziołowego, zmielonej, kapsułek, tabletek, pastylek do ssania, herbat, a nawet kremów i maści do pielęgnacji skóry. Właściwości czystka wynikają głównie z zawartości polifenoli. To grupa przeciwutleniaczy, które bardzo pozytywnie działają na organizm. Związki te słyną przede wszystkim z właściwości antynowotworowych, gdyż „wymiatają" z organizmu wolne rodniki, które są odpowiedzialnie za rozwój raka. Wolne rodniki są także odpowiedzialne za proces starzenia się m.in. skóry, dlatego współczesna fitoterapia poleca czystek na przedłużenie młodości. Ponadto zawarte w czystku polifenole wykazują działanie antymiażdżycowe i antyhistaminowe, a więc łagodzą alergie. Niektóre rodzaje polifenoli wykazują działanie wiruso-, bakterio- i grzybobójcze, w związku z tym w ziołolecznictwie wykorzystuje się czystek, by wspomóc terapię niektórych chorób, np. boreliozy.

Współcześnie, lawenda jest uprawiana w wielu krajach na całym świecie, również i w Polsce. Lawendę chętnie sadzimy w naszych ogrodach, ale także w pojemnikach ustawianych na balkonach czy tarasach. Zastosowanie w lecznictwie ma także olejek lawendowy

Lawenda to roślina o wyjątkowych właściwościach zdrowotnych, która znalazła zastosowanie nie tylko w ziołolecznictwie, lecz także – ze względu na swój piękny zapach – w kosmetyce.

Lawendę wykorzystuje się także w gospodarstwie domowym. Lawenda lekarska (łac. Lavandula officinalis) jest półkrzewem, który pochodzi prawdopodobnie z Persji lub z Wysp Kanaryjskich.

Obecnie lawenda jest uprawiana w wielu krajach na całym świecie, także w Polsce. Lawendę chętnie sadzimy w naszych ogrodach, ale także w pojemnikach usta-

Ciąg dalszy na stronie 56

Warto wiedzieć

W celach leczniczych wykorzystuje się kwiatostany lawendy, które zbiera się w lipcu lub w sierpniu, a następnie suszy w cieniu w temp. max. 35 st. C. Następnie od kwiatostanów odrzuca się szypułki, by otrzymać kwiaty lawendy (Flos Lavandulae).

Ciąg dalszy ze strony 55

wianych na balkonach czy tarasach. Zastosowanie w lecznictwie ma także olejek lawendowy (Oleum Lavandulae), który powstaje przez destylację kwiatów lawendy parą wodną. Kwiaty lawendy zawierają garbniki, triterpeny, kumaryny, fitosterole, antocyjany, kwasy organiczne i sole mineralne. Jednak najcenniejszym składnikiem kwiatów lawendy jest olejek eteryczny. Substancje zawarte w kwiatach lawendy są pomocne przy problemach z układem trawiennym. Poleca się je stosować na przykład w postaci naparów w przypadku bólów brzucha, przy dolegliwościach trawiennych, wzdęciach i kolce jelitowej. Olejek lawendowy stosuje się w stanach napięcia nerwowego i uczucia niepokoju, gdyż wykazuje działanie uspokajające. Osobom chcącym się pozbyć napięciowego lub migrenowego bólu głowy radzi się posmarować skronie kropelką olejku lawendowego. Z kolei osoby mające problemy z zasypianiem, powinny włożyć suszone kwiaty lawendy do płóciennego woreczka i trzymać go przy poduszce. Warto wiedzieć, że taki woreczek włożony do szafy to sprawdzony sposób na mole.

Pokrzywa zwyczajna (łac. Urtica dioica) nie jest zwykłym chwastem. To wyjątkowa roślina, która dzięki swoim właściwościom leczniczym od wieków znajduje zastosowanie w medycynie naturalnej. Pokrzywa zwyczajna rośnie dziko praktycznie wszędzie – w lasach, ogrodach, zaroślach, na polanach, przydrożach i pastwiskach. Z tego powodu przez niektórych jest uważana za chwast, jednak w rzeczywistości pokrzywa to roślina o wyjątkowych właściwościach leczniczych. Surowcem leczniczym pokrzywy są liście pokrzywy (Folium Urticae), które zbiera się od czerwca do września. W lecznictwie wykorzystuje się także korzenie pokrzywy (Radix Urticae), które wykopuje się jesienią lub wczesną wiosną i suszy w temperaturze do 40 st. C. Surowcem leczniczym pokrzywy są liście pokrzywy (Folium Urticae), które zbiera się od czerwca do września. W lecznictwie wykorzystuje się także korzenie pokrzywy (Radix Urticae), które wykopuje się jesienią lub wczesną wiosną i suszy w temperaturze do 40 st. C. Aby wykorzystać właściwości lecznicze pokrzywy można zrobić z liści napar. Napary z liści pokrzywy (łyżkę ususzonych ziół zaparza się jak herbatę) zaleca się stosować przy nadciśnieniu, anemii, łagodnych biegunkach, stanach zapalnych przewodu pokarmowego i na poprawę trawienia. Współczesna fitoterapia poleca stosowanie pokrzywy także w początkowym okresie cukrzycy (oczywiście pod nadzorem lekarza), gdyż obniża nieznacznie poziom cukru we krwi. W medycynie naturalnej właściwości lecznicze pokrzywy są wykorzystywane pomocniczo w kamicy moczowej, skazie moczanowej i chorobie reumatycznej.

Myszopłoch kolczasty (ruszczyk kolczasty) to nie tylko piękny krzew o przyciągających spojrzenie żywoczerwonych owocach. Myszopłoch kolczasty od tysiącleci jest wykorzystywany w ziołolecznictwie jako środek wspomagający leczenie wielu chorób. Myszopłoch kolczasty największy wpływ wywiera na układ krążenia, ponieważ podnosi ciśnienie żylne, wpływa na elastyczność żył i poprawia przepływ żylny. Wyciągi z kłączy ruszczyka są stosowane w medycynie w leczeniu hemoroidów i stanach zapalnych naczyń krwionośnych. Ruszczyk znalazł zastosowanie także w przypadku miażdżycy. Należy jednak pamiętać, że przeciwwskazaniem do jego stosowania są nadciśnienie tętnicze oraz przerost prostaty.

Macierzanka tymianek lub tymianek pospolity (łac. Thymus vulgaris) jest rośliną leczniczą, znaną i stosowaną już od czasów starożytnych. Rzymscy żołnierze kąpali się w naparach z ziela dla nabrania tężyzny. Grecy stosowali je jako środek moczopędny. W średniowiecznych klasztorach tymianek uprawiano dla uniwersalnego zastosowania. Ziele tymianku zawiera m.in. olejek eteryczny (z głównym składnikiem: tymolem), flawonoidy, fenolokwasy, garbniki, saponiny,

Zioła są szczególnie łatwe w uprawie. W sezonie należy je jedynie podlewać oraz, co jakiś czas, usuwać spośród nich chwasty. Co roku, wiosną, wokół roślin można rozłożyć cienką warstwę kompostu. Nie jest konieczne nawożenie mineralne, jeśli zioła dobrze rosną i mają zdrowe, intensywnie zielone ulistnienie. Przenawożone rośliny są mniej aromatyczne i tracą właściwości. Nawożenie mineralne warto zastosować, gdy zioła zaczynają słabiej rosnąć.

witaminę B i C oraz sole mineralne (znaczne ilości litu i glinu). Bogaty skład chemiczny sprawia, że tymianek działa wykrztuśnie, przeciwbakteryjnie, rozkurczowo, napotnie, przeciwzapalnie, wzmacniająco i uspokajająco. To uniwersalny środek, który można stosować pomocniczo przy leczeniu wielu chorób. Jest szczególnie przydatny dla osób borykających się z uporczywym kaszlem, bólem gardła, dolegliwościami układu pokarmowego, brakiem apetytu i infekcjami. Przemywanie twarzy naparem z tymianku może pomóc przy leczeniu trądziku.

Fiołek trójbarwny, zwany potocznie bratkiem, to jedno z popularniejszych ziół. Najczęściej bratek stosuje się na problemy skórne. Fiołek trójbarwny, potocznie bratek, to roślina, której właściwości powinny docenić przede wszystkim osoby z problemami skórnymi – trądzikiem, egzemą czy liszajem, gdyż łagodzi objawy tych schorzeń. Poza tym bratek znalazł zastosowanie w leczeniu dolegliwości układu moczowego, reumatyzmu i dróg oddechowych. W ziołolecznictwie wykorzystuje się młode kwitnące pędy bratka (ale bez dolnych, pożółkłych pędów łodyg), które suszy się w cieniu i przewiewie. Wówczas otrzymuje się surowiec leczniczy – ziele fiołka trójbarwnego (Herba Violae tricoloris), które zawiera flawonoidy, antocyjany, karotenoidy (m.in. beta-karoten), garbniki i sole mineralne. Napary lub odwary z fiołka trójbarwnego stosuje się w schorzeniach dróg moczowych, ponieważ wykazują silne właściwości moczopędne, a także w leczeniu nieżytów górnych dróg oddechowych, spowodowanych przeziębieniem, czy np. paleniem papierosów, ponieważ mają właściwości wykrztuśne. Z kolei ciepły kompres z odwaru z tej rośliny stosuje się na obolałe mięśnie lub stawy, by złagodzić dolegliwości reumatyczne. Poza tym bratek obniża ciśnienie krwi, ułatwia odchudzanie (pobudza przemianę materii i daje uczucie sytości), łagodzi podrażnienia oczu i wzmacnia naczynia krwionośne.

Dziurawiec zwyczajny to jedno z najbardziej znanych ziół. Dawniej dziurawiec pozyskiwało się głównie ze stanowisk naturalnych, obecnie jest powszechnie uprawiany, także w ogrodach. Dziurawiec zwyczajny (łac. Hypericum perforatum) to roślina wieloletnia osiągająca do 100 cm wysokości. Dziurawiec zwyczajny popularnie zwany jest też zielem świętojańskim. Jego ozdobą są drobne, eliptyczne liście z widocznymi kropkami na blaszce oraz żółte, szypułkowe kwiaty zebrane w baldachogrona. Dziurawiec kwitnie od czerwca do sierpnia. Surowcem leczniczym jest ziele dziurawca zbierane w początkowym okresie kwitnienia. Dziurawiec to również roślina ozdobna, którą z powodzeniem można sadzić na ogrodowych rabatach. Dziurawiec uważany jest za lek uniwersalny. Największym „atutem" i właściwością dziurawca jest działanie antydepresyjne, przeciwnerwicowe i uspokajające (jest skuteczniejszy od popularniejszej melisy). Dodatkowo dziurawiec działa przeciwzapalnie, przeciwbólowo, przeciwskurczowo i moczopędnie. To ceniony lek na bezsenność. Można podawać go w formie naparów (dziurawiec parzony jak herbata), odwarów (dziurawiec gotuje się w wodzie przez 15–20 min.) lub nalewek z dziurawca.

Centuria pospolita to roślina, która pięknie kwitnie. Jest nie tylko rośliną ozdobną, ale także leczniczą. Współczesna fitoterapia poleca stosowanie jej przede wszystkim w dolegliwościach żołądkowych, bo poprawia trawienie. Centuria pospolita, inaczej tysiącznik pospolity, rośnie w południowej i środkowej Europie, a także w Azji i Ameryce Południowej.

W naszym kraju można ją spotkać na leśnych polanach, łąkach czy w zaroślach. Jednak w Polsce w stanie naturalnym jest pod częściową ochroną, w związku z tym w celach leczniczych wykorzystuje się centurię pochodzącą z upraw.

Ciąg dalszy na stronie 58

Ciąg dalszy ze strony 57

Ziele centurii zawiera m.in. alkaloidy, flawonoidy, substancje żywicowe, olejek eteryczny (choć w śladowych ilościach), cukry i sole mineralne, wśród których najwięcej jest związków magnezu. Jednak za najważniejsze substancje zawarte w centurii uważa się substancje gorzkie - glikozydy. Dzięki nim tysiącznik pospolity znalazł zastosowanie w leczeniu schorzeń żołądkowych, takich jak bezkwaśność, nieżyt żołądka, niestrawność, brak łaknienia, wzdęcia, zgaga. Centuria pobudza wydzielanie śliny (przez podrażnienie nerwów smakowych, których zakończenia znajdują się w kubkach smakowych) oraz soku żołądkowego, ułatwiając w ten sposób trawienie.

Chmiel zwyczajny najbardziej znany jest jako środek na uspokojenie. Tymczasem chmiel ma także inne właściwości lecznicze. To także sprawdzony sposób m.in. na bóle reumatyczne i dolegliwości okresu menopauzy.

CHMIEL ZWYCZAJNY ROŚNIE W EUROPIE, W AMERYCE PÓŁNOCNEJ I NA SYBERII. W POLSCE MOŻNA GO SPOTKAĆ W STANIE DZIKIM W CAŁYM KRAJU, GŁÓWNIE W WILGOTNYCH ZAROŚLACH.

Często uprawia się go na plantacjach, zwykle na potrzeby przemysłu piwowarskiego. Zarówno szyszki chmielu, jak i lupulina mają działanie uspokajające, dlatego w medycynie naturalnej są polecane osobom żyjącym w ciągłym stresie, wyczerpanym nerwowo, mającym trudności z zasypaniem. Gorycze zawarte w chmielu pobudzają wydzielanie śliny i soku żołądkowego, ułatwiają trawienie i przyswajanie pokarmów.

W ZWIĄZKU Z TYM CHMIEL MOŻNA STOSOWAĆ TAKŻE PRZY PROBLEMACH ŻOŁĄDKOWYCH. POZA TYM WYKAZANO, ŻE CHMIEL TO SPRAWDZONY SPOSÓB NA DOLEGLIWOŚCI UKŁADU MOCZOWEGO, OBJAWY MENOPAUZY, BÓLE REUMATYCZNE I ZAPALENIE KORZONKÓW.

Naukowcy przekonują również, że chmiel – ze względu na swoje właściwości przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i antygrzybicze - może zapobiegać zapaleniu płuc. Ma także potencjalne właściwości przeciwnowotworowe.

Nagietek lekarski to bardzo popularna roślina zielarska, którą chętnie uprawiamy w naszych ogrodach dla jej pięknych, intensywnie pomarańczowych lub żółtych kwiatów. Nagietek lekarski (łac. Calendula officinalis) to nie tylko tradycyjna roślina rabatowa, ale także naturalny środek stosowany przy leczeniu wielu chorób. Dawniej nagietek był jedną z najważniejszych roślin leczniczych używanych w medycynie hinduskiej, arabskiej i greckiej. Dzisiaj jego wykorzystanie jest globalne.

Kwiaty nagietka lekarskiego zawierają m.in. saponiny, sterole, karetonoidy, związki śluzowe, kwasy organiczne, flawonoidy, witaminę C i sole mineralne (ze szczególnym uwzględnieniem magnezu).

PŁATKI NAGIETKA WYKAZUJĄ DZIAŁANIE PRZECIWZAPALNIE, BAKTERIOBÓJCZE I GRZYBOBÓJCZE.

Nagietek podawany zewnętrznie w formie okładów przyśpiesza gojenie ran i działa dobroczynnie na naskórek. Spożywanie preparatów zawierających nagietek pobudza działanie wątroby, zwiększa ilość wydalanego moczu i poprawia odporność organizmu. Ważną właściwością jest działanie kojące na oczy – nagietek stosuje się przy zmęczeniu i zapaleniu spojówek.

Już w 60 sekund
zaczyna uwalniać
substancję przeciwbólową!*

Sprawdzony na ostry ból

*Na podstawie badania in-vitro SORL 50034/01, 2018. Nurofen Express Forte, 400 mg, kapsułki, miękkie. Każda kapsułka miękka zawiera 400 mg ibuprofenu (Ibuprofenum). Wskazania do stosowania: Produkt leczniczy przeznaczony jest do stosowania u dorosłych oraz dzieci i młodzieży o masie ciała powyżej 40 kg (12 lat i starszych) w objawowym leczeniu łagodnego i umiarkowanego bólu, takiego jak ból głowy, bóle miesiączkowe, ból zębów oraz gorączka i ból związany z przeziębieniem. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na substancję czynną, czerwień koszenilową (E124) lub którąkolwiek z substancji pomocniczych; reakcje nadwrażliwości w wywiadzie (np. skurcz oskrzeli, astma, zapalenie błony śluzowej nosa, obrzęk naczynioruchowy lub pokrzywka) związane z przyjęciem kwasu acetylosalicylowego (ASA) lub innych niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ); krwawienie lub perforacja przewodu pokarmowego w wywiadzie, związane z wcześniejszym leczeniem NLPZ; czynna lub nawracająca choroba wrzodowa żołądka lub dwunastnicy lub krwotok (dwa lub więcej wyraźne epizody potwierdzonego owrzodzenia lub krwawienia); ciężka niewydolność: wątroby, nerek lub serca (klasa IV wg NYHA); krwawienie z naczyń mózgowych lub inne czynne krwawienie; zaburzenia krzepnięcia lub skaza krwotoczna; niewyjaśnione zaburzenia układu krwiotwórczego, ciężkie odwodnienie (wywołane wymiotami, biegunką lub niewystarczającym spożyciem płynów); ostatni trymestr ciąży; dzieci w wieku poniżej 12 lat oraz młodzież o masie ciała poniżej 40 kg. Podmiot odpowiedzialny: Reckitt Benckiser (Poland) S.A. PL/2020-02/42

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.

Bakterie W ŻYCIU CZŁOWIEKA

Komórka bakteryjna ma zwykle ok. 1 µm średnicy i 5 µm długości. Występują również bakterie o mniejszych rozmiarach, jak na przykład ziarniaki, które mają średnicę 0,5 µm. Pojedyncza komórka ma zwykle od 0,1 do 0,3 mm średnicy, ale może osiągać nawet ok. 0,75 mm.

Bakterie mają bardzo prostą budowę, łatwo przystosowują się do zmiennych warunków środowiska, a w sprzyjających warunkach mogą się bardzo szybko rozmnażać.

Spotyka się je w ogromnych ilościach w każdym środowisku na Ziemi. Zwykle bakterie kojarzą się z chorobami i obawiamy się kontaktu z nimi, jednak w rzeczywistości większość z nich jest dla nas przyjazna. Człowiek nauczył się nawet wykorzystywać właściwości bakterii do zaspokojenia własnych potrzeb i stąd ich znacząca rola w technologii żywności.

Bakterie są komórkami, które nie posiadają jądra komórkowego, a jego odpowiednikiem jest nukleoid, czyli nośnik informacji genetycznej: DNA. Poza nim w komórce bakteryjnej znajdują się: otoczka, ściana komórkowa, błona cytoplazmatyczna, wić (rzęski), fimbrie (pile), cytoplazma, mezosomy, rybosomy, plazmidy oraz nukleoid (genofor).

BAKTERIE MOGĄ ODDYCHAĆ ZARÓWNO TLENOWO JAK I BEZTLENOWO.

Bakterie tlenowe uzyskują energię w wyniku spalania substancji organicznych z udziałem tlenu. Można je podzielić na tlenowce bezwzględne, którym tlen jest niezbędny do życia i giną przy jego braku, i tlenowce względne, które żyją w środowisku tlenowym, jednak gdy tlenu zabraknie, zdolne są do oddychania beztlenowego. Bakterie beztlenowe uzyskują energię w procesie fermentacji (mlekowej, masłowej, metanowej itd.), rozkładając substancje organiczne bez udziału tlenu. Bakterie te także można podzielić na bezwzględne beztlenowce, dla których tlen jest toksyczny, oraz względne beztlenowce, które żyją w środowisku beztlenowym, lecz tlen nie jest dla nich toksyczny i gdy dostanie się do ich środowiska potrafią wykorzystać go do oddychania. Niektóre bakterie są autotroficzne (samożywne), co oznacza, że potrafią same dla siebie produkować pożywienie, przekształcając proste związki nieorganiczne w organiczne, wykorzystując światło słoneczne lub związki chemiczne.

Bakterie pełnią w przyrodzie wiele bardzo ważnych funkcji. W ekosystemach pełnią rolę reducentów, ponieważ rozkładają substancje organiczne na prostsze związki nieorganiczne. Dzięki bakteriom zachowany zostaje obieg materii i energii w przyrodzie. Uczestniczą również w obiegu azotu, siarki, fosforu i węgla w przyrodzie, żyją w symbiozie z wieloma gatunkami organizmów na Ziemi. Gatunki pasożytnicze wywołują choroby u wielu organizmów, regulując w ten sposób ich populacje i usuwając z nich osobniki słabe.

PONADTO BAKTERIE UCZESTNICZĄ W SAMOOCZYSZCZANIU WÓD ORAZ PROCESACH GLEBOTWÓRCZYCH. BAKTERIE WYKORZYSTYWANE SĄ TAKŻE W WIELU GAŁĘZIACH PRZEMYSŁU.

W przemyśle spożywczym umożliwiają produkcję np. serów, jogurtów, kiszonych ogórków i kapusty (bakterie mlekowe), octu. W przemyśle farmaceutycznym wykorzystywane są do produkcji leków (na przykład insuliny, antybiotyków) oraz szczepionek.

Stosuje się je również do produkcji acetonu, etanolu, aminokwasów, witamin, hormonów i enzymów. W nauce są podstawowymi organizmami modelowymi wykorzystywanymi w badaniach biochemicznych i genetycznych. Ze względu na małe rozmiary i szybki metabolizm wykorzystywane są w inżynierii genetycznej i biologii molekularnej.

Bakterie znajdują również zastosowanie w ochronie środowiska. Są głównym składnikiem osadu czynnego w biologicznych oczyszczalniach ścieków. Bakterie rozkładające węglowodory mogą wspomagać usuwanie skutków wycieków ropy lub innych olejów z tankowców. Ponadto niektóre gatunki mogą zastępować pestycydy w walce ze szkodnikami.

ISTNIEJE JEDNAK SZEREG NEGATYWNYCH SKUTKÓW DZIAŁANIA BAKTERII DLA CZŁOWIEKA I INNYCH ORGANIZMÓW ŻYWYCH. SĄ TO PRZEDE WSZYSTKIM CHOROBY, KTÓRE WYWOŁUJĄ TE DROBNOUSTROJE.

Człowiek jest skolonizowany przez około tysiąc gatunków bakterii. Choć trudno to sobie wyobrazić, liczba drobnoustrojów, które zamieszkują nasze ciało, jest aż dziesięciokrotnie większa niż liczba własnych komórek. W ciele dorosłego człowieka znajduje się około dwóch kilogramów bakterii. To dowodzi, że muszą mieć one ogromny wpływ na nasz organizm. I tak jest w istocie. Przez lata ewolucji organizm człowieka wszedł z różnymi rodzajami bakterii w tak ścisłą komitywę, że bez nich nie mogłoby zachodzić wiele procesów życiowych. W ogromnej większości bowiem drobnoustroje, które bytują w nas, są dla nas dobre. Dzięki nam żyją, ale też pracują dla nas, skutecznie chroniąc przed chorobotwórczymi bakteriami. Dlatego naturalna mikroflora jest ważnym elementem układu odpornościowego.

Jak wynika z badań, poszczególne grupy bakterii żyjące w obrębie ludzkiego organizmu mogą mieć również wpływ na ryzyko zachorowania na określone schorzenia, a także na skłonność do tycia. Żyją głównie w układzie pokarmowym, gdzie uczestniczą w trawie-

Ciąg dalszy na stronie 62

R E K L A M A

W JEDNYM LEKU DOKŁADNIE TO CZEGO POTRZEBUJESZ przy stanach zapalnych skóry

- likwidacja świądu
- działanie znieczulające, ściągające i osłaniające

JEDEN LEK WIELE WSKAZAŃ:

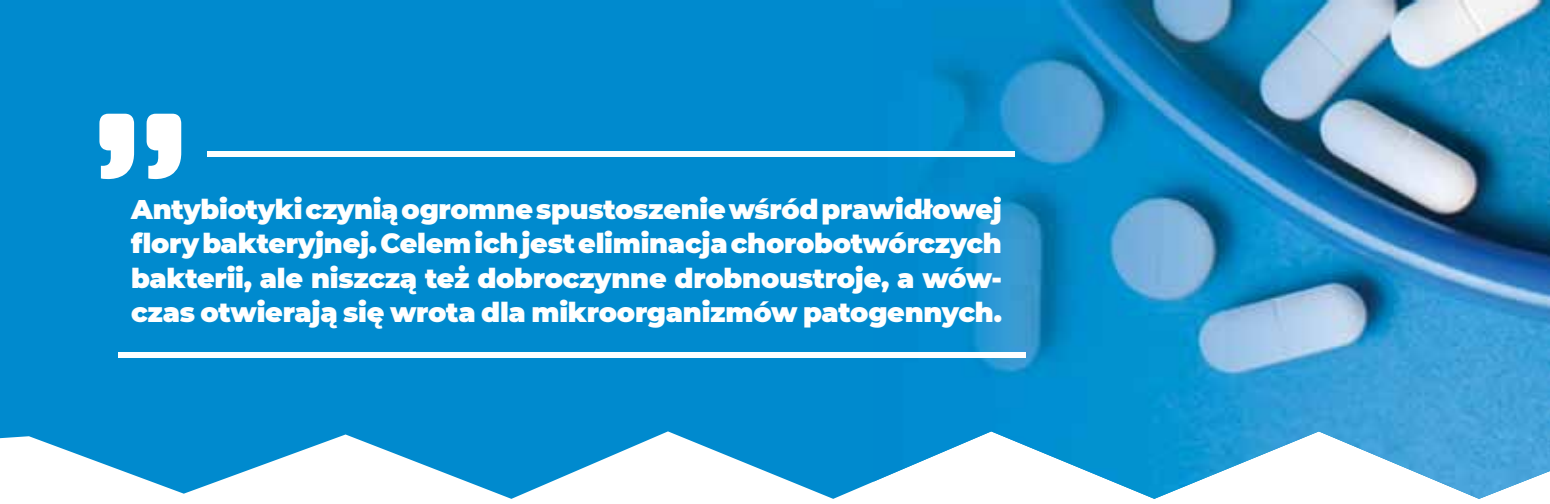
- pomocniczo w ospie wietrznej, półpaścu
- w stanach zapalnych skóry przebiegających z wysypką, świądem, obrzękiem, w świądzie neurogennym
- pod kontrolą lekarza po naświetlaniach radiologicznych
- pomocny w łagodzeniu stanów po ukąszeniach owadów *(komary, osy, meszki)*[1]

ZAUFANIE 25 LAT NA RYNKU BEZPIECZEŃSTWO

PUDRODERM
(Benzocainum+Mentholum+Zinci oxidum)
Zawiesina na skórę

[1]Skrócona informacja o produkcie leczniczym. Nazwa produktu leczniczego: PUDRODERM, (9,8 mg + 9,8 mg + 245 mg)/g, ZAWIESINA NA SKÓRĘ.
Skład jakościowy i ilościowy: 1 g zawiesiny na skórę zawiera 9,8 mg benzokainy (Benzocainum), 9,8 mg lewomentolu (Levomentholum) i 245 mg cynku tlenku (Zinci oxidum). Pełny wykaz substancji pomocniczych patrz punkt 6.1 CHPL. Postać farmaceutyczna: Zawiesina na skórę. Wskazania do stosowania: Pomocniczo w ospie wietrznej, półpaścu, w stanach zapalnych skóry przebiegających z wysypką, świądem, obrzękiem, w świądzie neurogennym. Po ukąszeniach owadów (np. przez komary, osy, meszki). Pod kontrolą lekarza po naświetlaniach radiologicznych. Przeciwwskazania: Nie stosować: w nadwrażliwości na benzokainę, lewomentol, cynku tlenek lub na którąkolwiek substancję pomocniczą produktu wymienioną w punkcie 6.1.; na rany; duże powierzchnie skóry; na skórę uszkodzoną, np. pozbawioną naskórka; długotrwale; pod opatrunki okluzyjne. Specjalne ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące stosowania: Dzieci i młodzież: Nie zaleca się stosowania u dzieci w wieku do 2 lat, gdyż miejscowe stosowanie benzokainy może prowadzić do methemo- globinemii i wystąpienia reakcji nadwrażliwości. Ostrożnie stosować u dzieci powyżej 2 lat. Chronić oczy i błony śluzowe przed kontaktem z produktem. Pozwolenie nr: R/3001 wydane przez Prezesa URPLWMiPB.
Podmiot odpowiedzialny: Starpharma Sp. z o.o. ul. Stawki 2, 23 piętro, 00-193 Warszawa

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



Antybiotyki czynią ogromne spustoszenie wśród prawidłowej flory bakteryjnej. Celem ich jest eliminacja chorobotwórczych bakterii, ale niszczą też dobroczynne drobnoustroje, a wówczas otwierają się wrota dla mikroorganizmów patogennych.

Ciąg dalszy ze strony 61

niu oraz syntezują wiele ważnych dla człowieka substancji (na przykład witaminę K, kwas foliowy, biotynę). Najwięcej jest ich w jelicie grubym, bo aż 1012 bakterii w 1 g kału. W jelicie cienkim jest ich już mniej (108-110), a w żołądku jeszcze mniej ze względu na kwaśne środowisko niezbędne do trawienia. 99,9% tych bakterii to bezwzględne beztlenowce.

Bakterie zamieszkują także skórę, a jest ich ponad 100 na 1 cm2. Większość z nich żyje z człowiekiem w symbiozie, ale niektóre przyczyniają się do rozwoju między innymi egzemy, trądziku. Bakterie rezydują w mieszkach włosowych i gruczołach łojowych, lubią miejsca ciepłe i wilgotne (pod pachami, w pachwinach).

Ludzkie ciało jest środowiskiem miliona różnych bakterii, wirusów i grzybów. Nie szkodzi im solidna dbałość o higienę, bo regenerują się już w ciągu kilku godzin od kąpieli.

UDOMOWIONE BAKTERIE DOBRZE SPEŁNIAJĄ SWOJE ZADANIA GDY NIE DOCHODZI DO ICH PRZENIESIENIA W INNE MIEJSCA. JEŚLI ZNAJDĄ SIĘ TAM, GDZIE NORMALNIE NIE WYSTĘPUJĄ, MOŻE DOJŚĆ DO ZAKAŻENIA WŁASNYMI DROBNOUSTROJAMI.

Zdarza się to np. podczas urazów, kiedy zostanie przerwana ciągłość tkanek. Dobroczynna armia może zawodzić gdy obniżona jest odporność organizmu, np. wskutek długotrwałego stresu, chorób przewlekłych, przyjmowania leków (m.in. antybiotyków, cytostatyków).

Antybiotyki czynią spustoszenie wśród prawidłowej flory bakteryjnej. Celem ich jest eliminacja chorobotwórczych bakterii, ale niszczą też dobroczynne drobnoustroje, a wówczas otwierają się wrota dla mikroorganizmów patogennych. Dochodzi do namnożenia słabo chorobotwórczych mikroorganizmów, których ogromna liczba również może wywołać chorobę. Może też dojść do zakażenia drobnoustrojami normalnie nieszkodliwymi (np. dla osób krótko po przeszczepie szpiku nawet bakterie obecne w jogurtach mogą być chorobotwórcze).

By przywrócić równowagę flory bakteryjnej, w czasie antybiotykoterapii zaleca się przyjmowanie probiotyków, czyli preparatów z bakteriami kwasu mlekowego, oraz picie jogurtów i kefirów, obfitujących w te drobnoustroje.

Rozwój technik medycznych ratuje życie, ale też stwarza zagrożenie. Coraz więcej ludzi narażonych jest na zakażenia drobnoustrojami niechorobotwórczymi, a szczególnie własną florą. Rozwój transplantologii, a co za tym idzie – immunosupresja, chemioterapia nowotworów, wszczepianie implantów, cewnikowanie – to wszystko sprzyja zakażeniom. Szczególnie fatalne skutki może mieć zakażenie sztucznych zastawek lub endoprotez ortopedycznych.

NIEKTÓRE BAKTERIE PODCZAS SWOJEGO ŻYCIA WYTWARZAJĄ SUBSTANCJE SZKODLIWE DLA INNYCH ORGANIZMÓW I WYDALAJĄ JE DO ŚRODOWISKA, W KTÓRYM ŻYJĄ. SUBSTANCJE TE NAZYWANE SĄ EGZOTOKSYNAMI.

Przykładem egzotoksyny jest botulina (jad kiełbasiany) – jedna z najsilniejszych znanych neurotoksyn, wytwarzana przez beztlenowe laseczki Clostridium botulinum, używana w medycynie do leczenia niektórych chorób, znana głównie w medycynie kosmetycznej jako botox.

Egzotoksyny wytwarzają głównie bakterie gram-dodatnie (np. laseczka tężca, gronkowiec złocisty), ale także gram - ujemne (np. przecinkowiec cholery). Egzotoksyny są antygenami, mogą więc wywoływać odpowiedź immunologiczną organizmu.

ZWYKLE GDY DO ORGANIZMU DOSTAJĄ SIĘ JAKIEŚ DROBNOUSTROJE, SYSTEM ODPORNOŚCIOWY ROZPOZNAJE JE JAKO OBCE I STARA SIĘ JE WYELIMINOWAĆ.

W przypadku „oswojonej" mikroflory organizm nie reaguje w ten sposób. Jest to przystosowanie zarów-

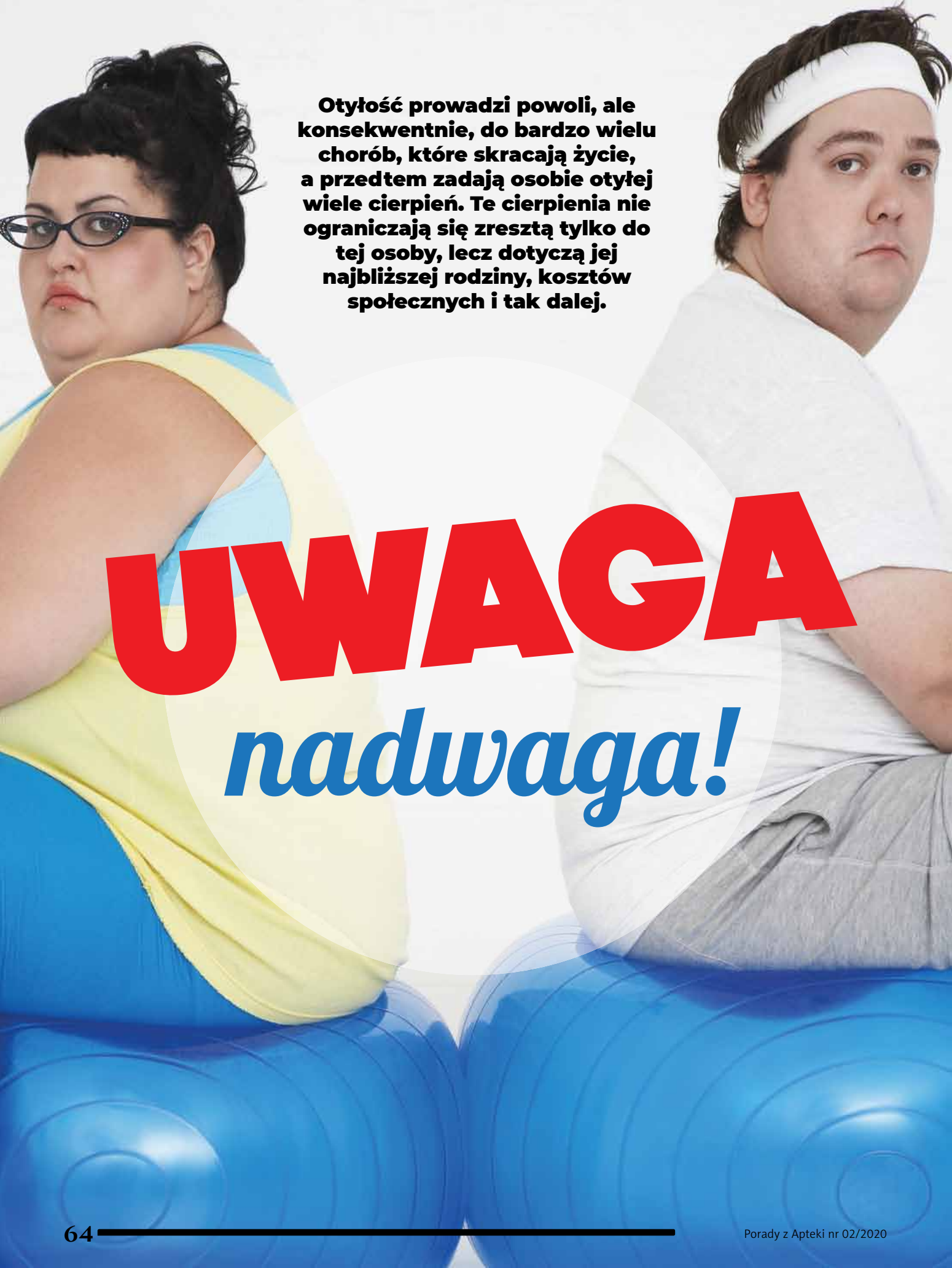
no ze strony bakterii, które potrafią obronić się przed eliminacją, jak i wynika z tolerancji, która powstaje we wczesnym i stałym kontakcie z antygenem.

W pierwszym okresie życia, zwłaszcza noworodkowym, kształtuje się układ immunologiczny. W tym czasie również układ pokarmowy noworodka zostaje skolonizowany przez bakterie.

Te bakterie, które we wczesnym okresie życia zasiedlą organizm, są już w przewodzie pokarmowym traktowane jako własne, dlatego układ odpornościowy ich „nie widzi". Każdy z nas ma swoją indywidualną mikroflorę, wyjątkową zarówno pod względem składu gatunkowego, jak i liczebności bakterii, niewiele zmieniającą się z biegiem czasu. Naukowcy odkryli, że każdy człowiek ma inne, niepowtarzalne bakterie na swoim ciele. Każdy z drobnoustrojów tworzy swoisty „podpis", który może być wykorzystywany na przykład w celu wykrycia przestępstwa.

Ostatnie badania wykazały, że podobieństwo flory bakteryjnej osób wynika bardziej z uwarunkowań genetycznych niż bliskich kontaktów.

R E K L A M A



Otyłość prowadzi powoli, ale konsekwentnie, do bardzo wielu chorób, które skracają życie, a przedtem zadają osobie otyłej wiele cierpień. Te cierpienia nie ograniczają się zresztą tylko do tej osoby, lecz dotyczą jej najbliższej rodziny, kosztów społecznych i tak dalej.

UWAGA *nadwaga!*

Osoba chora w rodzinie wymaga stałych wydatków na leczenie, często nie jest w stanie pracować i żyje z renty chorobowej, wymaga stałej opieki innych osób, w dodatku ciągle za dużo je. Otyłość przyczynia się między innymi do: cukrzycy, chorób sercowo-naczyniowych, układu pokarmowego, kręgosłupa i stawów. Utrudnia ruch, a to powoduje dalsze kłopoty ze zdrowiem. Może być przyczyną kompleksów i depresji. Otyłość brzuszna (tak zwana wisceralna - sylwetka przypomina jabłko, a tłuszcz gromadzi się wewnątrz jamy brzusznej) wiąże się z tak zwanym zespołem metabolicznym, który przyczynia się do powstawania cukrzycy typu II, miażdżycy, zawałów, udarów, raka piersi, prostaty, jajników i jelita grubego. Już spadek wagi o 5 kg znacznie zmniejsza ryzyko cukrzycy oraz chorób serca i naczyń krwionośnych. Mniej szkodliwe jest natomiast odkładanie tkanki tłuszczowej na pośladkach i biodrach. Otyłość może doprowadzić również do innych chorób takich jak: bezdech senny, osteoporoza, nadciśnienie, choroba niedokrwienna serca, artretyzm, choroby pęcherza moczowego, obrzęki, cellulit, zaburzenia miesiączkowania.

Otyłość jest również objawem różnych chorób, a ściślej rozregulowania procesów przemiany materii, na co może mieć wpływ wiele czynników, z psychicznymi włącznie. Głównymi przyczynami złej przemiany materii prowadzącej do otyłości są:

- szybkie jedzenie, przełykanie nierozgryzionego pożywienia
- jedzenie pokarmów zakłócających przemianę materii
- zła praca tarczycy
- pasożyty
- brak minerałów
- drożdżyca
- stres
- nadwrażliwość i stany lękowe
- zbyt duża ilość pokarmów
- leniwe życie

Otyłość jest chorobą; nieleczona zaprowadzi prędzej czy później do lekarskich gabinetów, a nawet na szpitalne łóżko. Nadmiar kilogramów nie jest więc tylko problemem estetycznym, a nadmiar tkanki tłuszczowej to choroba grożąca rozwojem innych chorób, mająca wpływ nie tylko na jakość życia, ale i na jego długość. Nie można pominąć jeszcze jednej grupy groźnych chorób, które znacznie częściej występują u ludzi otyłych, a są to nowotwory. U kobiet otyłych zauważa się większe ryzyko zachorowania na raka piersi i trzonu macicy, natomiast u otyłych mężczyzn na raka okrężnicy i gruczołu krokowego.

Dla kogoś, kto nigdy nie był gruby utrzymanie prawidłowej masy ciała wydaje się sprawą łatwą jak na przykład oddychanie. Tymczasem nadmierna masa ciała to skutek wielu czynników, nie zawsze zależnych od danej osoby, jak czynniki genetyczne czy nieprawidłowy sposób odżywiania w dzieciństwie, który decyduje o ilości komórek w tkance tłuszczowej, które zostają nam na całe życie. Nie bez znaczenia jest również podłoże kulturowe, wpływ stresów i frustracji, tryb życia utrudniający regularne spożywanie posiłków oraz łatwy dostęp do tuczącej żywności jak fast food, chipsy. Czynników, które mają wpływ na podwyższenie masy ciała można by wyliczyć znacznie więcej.

Każda osoba otyła je za dużo w stosunku do potrzeb własnego organizmu, bo z nadmiaru jedzenia odkłada się tkanka tłuszczowa. Gdy ilość jedzenia obniżymy poniżej tych potrzeb, organizm sam uruchamia własne zapasy tłuszczowe. Jedni w takich sytuacjach chudną szybciej, inni wolniej, ale nie ma takich ludzi, którzy by nie mogli schudnąć. Często poważną przeszkodą są nasze głęboko zakorzenione nawyki i upodobania żywieniowe. Dlatego, gdy decydujemy się na skuteczny program redukcji masy ciała, potrzebna jest wytrwałość, cierpliwość oraz znajomość podstawowych zasad racjonalnego żywienia.

ABY PODJĄĆ ODCHUDZANIE PRZEDE WSZYSTKIM NALEŻY WIEDZIEĆ, JAKIE KRYTERIUM ZASTOSOWAĆ W OCENIE MASY CIAŁA. NAJPOPULARNIEJSZYM JEST WSKAŹNIK MASY CIAŁA ZWANY TEŻ BMI. WSKAŹNIK TEN ZOSTAŁ OPRACOWANY PONAD 100 LAT TEMU PRZEZ MATEMATYKA QUETELETA. BMI = kg/m².

Współczynnik ten powstał przez podzielenie masy ciała podawanej w kilogramach przez kwadrat wysokości podanej w metrach. Zakres wartości wskaźnika BMI został opracowany wyłącznie dla osób dorosłych, nie może być stosowany u dzieci. Niestety wskaźnik ten jest nie jest doskonały, albowiem nie uwzględnia on składu masy ciała. Weźmy na przykład kulturystę, którego BMI może przekraczać wartości uznane za prawidłowe, ale wcale nie oznacza to, że pojawiła się otyłość. W rzeczywistości jest to po prostu duża masa mięśniowa.

Wielu ludzi, którzy pragną szybko schudnąć, wyczerpuje swój organizm niebezpiecznymi metodami odchudzania.

Jeśli mówimy o wskaźniku BMI wyjaśnijmy sobie takie pojęcia jak prawidłowa masa ciała, niedowaga czy otyłość. Prawidłowa masa ciała mieści się w przedziale BMI między 18,5 a 25 kg/m2, osoby

Ciąg dalszy na stronie 66

Ciąg dalszy ze strony 65

z niedowagą klasyfikują się poniżej 18,5 kg/m2. Wartości niższe lub równe 15kg/m2 są uznawane za niebezpiecznie niskie i mogą stanowić zagrożenie życia. W przypadku otyłości rozróżniamy III stopnie:

- otyłość I stopnia, kiedy BMI ≥ 30kg/m2,
- otyłość II stopnia, kiedy BMI ≥ 35kg/m2,
- otyłość III stopnia, kiedy BMI ≥ 40kg/m2.

Otyłość III stopnia jest określana jako otyłość olbrzymia i jest stanem zagrażającym życiu i powinna być jak najszybciej zmniejszona. Jednak należy pamiętać, że szybka redukcja masy ciała nie jest zalecana, w szczególności osobom starszym. Najbezpieczniejsza utrata masy ciała powinna wynosić około 0,25-0,5 kg/tydzień, dzięki czemu zostaje zapewniona stała redukcja masy ciała. Wydaje się to niewiele, ale w ciągu roku można zgubić ponad 20 kg, co robi wrażenie. Żeby osiągnąć taki wynik należy połączyć odpowiedni sposób odżywiania z aktywnością fizyczną.

Generalna zasada w osiągnięciu wyznaczonego celu polega na tym, aby mniej jeść i więcej się ruszać! Im wcześniej pojmiemy ogrom zagrożeń płynących z lekceważenia postępującej nadwagi czy otyłości, tym lepiej dla nas. Tym bardziej, że większość przyczyn i objawów tego schorzenia możemy usunąć we własnym zakresie, bez skomplikowanych kuracji.

Wielu ludzi, którzy pragną szybko schudnąć, wyczerpuje swój organizm niebezpiecznymi metodami odchudzania. Diety radykalnie ograniczające pożywienie lub diety niskokaloryczne rzadko dostarczają organizmowi potrzebne składniki odżywcze i mogą prowadzić do wielu przewlekłych schorzeń.

GWAŁTOWNE ODCHUDZANIE MOŻE TAKŻE POZBAWIĆ RADOŚCI JEDZENIA.

Po długim stosowaniu diety i odmawianiu sobie wszystkiego, na co mamy ochotę, osobom odchudzającym się niestety nie udaje się utrzymać pożądanej wagi ciała i zgubione kilogramy wkrótce powracają , w dodatku z nawiązką. Jeśli dieta dostarcza niewystarczającej ilości składników odżywczych, musimy ją koniecznie uzupełnić witaminami, minerałami oraz innymi ważnymi składnikami odżywczymi.

Musimy uświadomić sobie, że zrzucenie zbędnych kilogramów i posiadanie prawidłowej sylwetki nie jest przejawem próżności, tylko konieczności, jeśli chcemy zachować zdrowie.

Nie powinniśmy się odchudzać za każdą cenę i zbyt gwałtownie. Dobra sylwetka to nie tylko sprawa diety, ale także aktywności fizycznej.

SFORMUŁOWANO NAWET SLOGAN, ŻE RUCH JEST CUDOWNYM LEKIEM NA WIELE CHORÓB. PRZYJMIJMY TEŻ DO WIADOMOŚCI, ŻE NIE ISTNIEJE JEDNA OPTYMALNA DIETA DLA WSZYSTKICH.

Otyłość 3. stopnia jest określana jako otyłość olbrzymia i jest stanem zagrażającym życiu i powinna być jak najszybciej zmniejszona.

Każdy z nas jest inny, ma inne cechy genetyczne, inną grupę krwi, ma inną historię, w tym przebytych chorób, inny rytm, inną pracę, być może środowisko. Inna dieta pasuje do nastolatka, inna do dorosłego pracującego fizycznie, a inna do osoby starszej.

Dieta oraz nawyki żywieniowe zdecydowanie powinny być dostosowane do każdego z nas.

uroFuraginum

Pierwsza furagina bez recepty w Polsce![1]

- ✓ *Leczy zakażenie dolnych dróg moczowych[2]*
- ✓ *Hamuje rozwój bakterii[2]*
- ✓ *Podwójna dawka leku w Urofuraginum max[3]*
- ✓ *Wybrana Marką Dekady[4]*

UroFuraginum (50 mg), **UroFuraginum max** (100 mg) (*Furazidinum*), tabletki niepowlekane. **Wskazania:** zakażenie dolnych dróg moczowych. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na pochodne nitrofuranu lub którąkolwiek substancję pomocniczą, I trymestr ciąży, w okresie donoszonej ciąży (od 38 tygodnia) i poradu, ze względu na ryzyko niedokrwistości hemolitycznej u noworodka, dzieci w wieku do 3 miesięcy, niewydolność nerek z klirensem kreatyniny poniżej 60 ml/min lub podwyższone stężenie kreatyniny w surowicy, rozpoznana polineuropatia, np. cukrzycowa, niedobór dehydrogenazy glukozo-6 fosforanowej. Opakowanie: 15 (Urofuraginum max) lub 30 tabletek. **MAXON FORTE Nazwa produktu leczniczego i nazwa powszechnie stosowana:** MAXON FORTE (*Sildenafilum*). **Dawka substancji czynnej:** Każda tabletka powlekana zawiera 50 mg syldenafilu w postaci syldenafilu cytrynianu. **Postać farmaceutyczna:** Tabletka powlekana. **Wskazania do stosowania:** Produkt leczniczy MAXON FORTE jest wskazany do stosowania u dorosłych mężczyzn z zaburzeniami erekcji, czyli niezdolnością uzyskania lub utrzymania erekcji prącia wystarczającej do odbycia stosunku płciowego. W celu skutecznego działania produktu leczniczego MAXON FORTE niezbędna jest stymulacja seksualna. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Przeciwwskazane jest równoczesne stosowanie syldenafilu z lekami uwalniającymi tlenek azotu (takimi jak azotyn amylu) lub azotanami w jakiejkolwiek postaci. Jednoczesne stosowanie syldenafilu, I leków takich jak riocyguat, jest przeciwwskazane, ponieważ może prowadzić do objawowego niedociśnienia tętniczego. Produkt leczniczy MAXON FORTE jest przeciwwskazany u pacjentów, którzy utracili wzrok w jednym oku w wyniku niezwiązanej z zapaleniem tętnic przedniej niedokrwiennej neuropatii nerwu wzrokowego. Nie badano bezpieczeństwa stosowania syldenafilu w następujących grupach pacjentów: pacjentów z ciężką niewydolnością wątroby, hipotonią (ciśnienie krwi < 90/50 mmHg), po niedawno przebytym udarze lub zawale serca, oraz ze stwierdzonymi dziedzicznymi zmianami degeneracyjnymi siatkówki, takimi jak *retinitis pigmentosa*. Stosowanie syldenafilu u tych pacjentów jest przeciwwskazane. **Opakowanie:** 1 lub 2 tabletki powlekane w blistrze, w tekturowym pudełku. Nie wszystkie wielkości opakowań muszą znajdować się w obrocie. Podmiot odpowiedzialny: Adamed Pharma S.A. 1. Na podstawie bazy danych Data View IQVIA, units w latach 2009-2016, molekuła: furazidin, rynek OTC3 12C1 URINARY SYSTEM CONDITIONS. 2. Na podstawie ChPL Urofuraginum i Urofuraginum max. 3. Podwójna dawka leku w 1 tabletce w porównaniu z lekiem Urofuraginum 50 mg. 4. Tytuł Marka Dekady przyznany przez redakcję dziennika Rzeczpospolita, cykl Biznes Trendy. **MAA/05996/05/20**

ADAMED
Dla Rodziny

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.

Zdrowotna moc KISZONEK

Kiszonki to sprawdzony sposób na urozmaicenie zdrowych i smacznych posiłków. Okazują się niezwykle wartościowe zwłaszcza wtedy, gdy pora roku uniemożliwia nam kupienie świeżych warzyw. Zawarte w nich witaminy i minerały oraz naturalne właściwości probiotyczne działają korzystnie na naszą odporność, a także są sprzymierzeńcami zdrowej diety. I wcale nie jest konieczne kiszenie najbardziej typowych produktów, takich jak ogórki czy kapusta. W tym przypadku warto postawić na nowe smaki, np. kiszone buraki, cebulę bądź paprykę.

Kiszonki to sprawdzony sposób na urozmaicenie zdrowych i smacznych posiłków. Okazują się niezwykle wartościowe zwłaszcza wtedy, gdy pora roku uniemożliwia nam kupienie świeżych warzyw. Zawarte w nich witaminy i minerały oraz naturalne właściwości probiotyczne działają korzystnie na naszą odporność, a także są sprzymierzeńcami zdrowej diety. I wcale nie jest konieczne kiszenie najbardziej typowych produktów, takich jak ogórki czy kapusta. W tym przypadku warto postawić na nowe smaki, np. kiszone buraki, cebulę bądź paprykę.

Wydawać by się mogło, że przetworzone warzywa będą mniej wartościowe od świeżych, surowych produktów. Jednak w przypadku niektórych kiszonek ma miejsce sytuacja odwrotna.

KOPALNIĄ WARTOŚCI ODŻYWCZYCH SĄ KISZONE BURAKI. W PORÓWNANIU Z SUROWYMI ZAWIERAJĄ PODWÓJNĄ PORCJĘ WIT. B1, ODPOWIEDZIALNEJ ZA WŁAŚCIWY METABOLIZM I WZMACNIANIE SYSTEMU NERWOWEGO.

Kiszone buraki są również cennym źródłem kwasu foliowego, potasu, magnezu i – podobnie jak kiszona papryka bądź cebula – witaminy C. Ta ostatnia wzmacnia odporność oraz zapobiega anemii, ponieważ poprawia wchłanianie żelaza. Jednocześnie zwraca się uwagę na jej zbawienny wpływ na wygląd skóry, paznokci i włosów. Kiszona cebula i buraki pomagają w regulowaniu ciśnienia krwi, obniżają poziom cholesterolu LDL, a ze względu na obecność izotiocyjanianów chronią też przed nowotworami.

W procesie fermentacji kiszonek uczestniczą głównie zawarte w warzywach węglowodany. Dzięki temu kiszone przetwory zawierają mniej kalorii niż warzywa nieprzetworzone, przez co kiszonki można uznać za niewątpliwych sprzymierzeńców osób będących na diecie. Pojawiające się w każdej kiszonce bakterie kwasu mlekowego działają dobroczynnie na układ trawienny oraz wspomagają oczyszczanie organizmu ze szkodliwych toksyn. Jednocześnie, dzięki wytwarzanym w procesie kiszenia witaminom, na wyglądzie zyskuje nasza skóra, paznokcie i włosy.

PRZETWORY DOMOWEJ ROBOTY NAJLEPIEJ SPOŻYĆ W CIĄGU ROKU. PRZECHOWYWANIE ICH ZBYT DŁUGO NIE WPŁYNIE KORZYSTNIE NA ICH WYGLĄD I WALORY SMAKOWE.

Na datę ważności powinniśmy zwracać uwagę również ze względu na możliwość pojawienia się pleśni, którą wywarzają bakterie beztlenowe. Fermentacja powoduje utratę właściwego smaku. Poza tym kiszonki stają się za jej sprawą szkodliwe dla zdrowia. Kiszone warzywa są źródłem bakterii kwasu mlekowego - uczestniczących w procesie fermentacji. Kwas mlekowy to substancja, która oczyszcza organizm i wzmacnia system obronny, chroniąc nas przed chorobami. Kwas mlekowy reguluje florę bakteryjną w jelitach, wspomaga trawienie i wchłanianie produktów przemiany materii, zmniejsza poziom cholesterolu. Bakterie kwasu mlekowego odgrywają też ważną rolę

Ciąg dalszy na stronie 70

Kwas mlekowy reguluje florę bakteryjną w jelitach, wspomaga trawienie i wchłanianie produktów przemiany materii, zmniejsza poziom cholesterolu. Bakterie kwasu mlekowego odgrywają też ważną rolę w syntetyzowaniu witaminy K i niektórych z grupy B.

Ciąg dalszy ze strony 69

w syntetyzowaniu witaminy K i niektórych z grupy B.

Kiszonki dostarczają wielu ważnych witamin, takich jak: B1, B2, B3, które regulują metabolizm i w dużej mierze ułatwiają trawienie białek, tłuszczów i węglowodanów, wygładzają skórę, wzmacniają włosy, paznokcie, zwiększają przyswajalność żelaza, chronią przed anemią. Są źródłem witaminy C, A, E, K oraz magnezu, wapnia, fosforu i potasu. Wbrew powszechnej opinii nie mają więcej witaminy C niż świeże warzywa i owoce.

W MIARĘ FERMENTACJI CENNE SKŁADNIKI PRZENIKAJĄ DO SOKU, DLATEGO JEST ON RÓWNIE WARTOŚCIOWY JAK SAME KISZONE PRODUKTY.

Co ciekawe, kiszonki są zdecydowanie mniej kaloryczne niż nieprzetworzone warzywa czy owoce, ponieważ w trakcie kiszenia zmniejsza się zawartość cukru. Najzdrowsze są oczywiście kiszonki wykonywane samodzielnie. Robiona przemysłowo kiszona kapusta czy ogórki bardzo często zawierają środki konserwujące. Do przetworów dodaje się także np. jeden szczep bakterii albo inne substancje, które przyśpieszają proces fermentacji.

Najzdrowsze są kiszonki wykonane samodzielnie. Robiona przemysłowo kiszona kapusta czy ogórki zazwyczaj zawierają środki konserwujące. Do przetworów dodaje się także np. jeden szczep bakterii albo inne substancje, które przyśpieszają proces fermentacji.

Takie kiszonki mają mniej walorów zdrowotnych niż te, gdzie proces fermentacji przebiega w sposób naturalny. Dlatego, jeśli nie robisz przetworów domowych, kiszoną kapustę kupuj na bazarze u zaufanego producenta lub w sklepie ekologicznym, a nie w supermarkecie. By kiszone warzywa zachowały jak najwięcej wartości odżywczych, proces ich przygotowywania musi przebiegać prawidłowo.

W warunkach beztlenowych cukier ulega przemianie na kwas mlekowy wyłącznie w temperaturze 18-22 st. Warto o tym pamiętać choćby podczas kiszenia buraków. Wówczas umyte i obrane warzywa kroimy na kawałki i umieszczamy w słoiku. Dodajemy przyprawy: liście laurowe, czosnek, pieprz.

BY UZYSKAĆ CHARAKTERYSTYCZNY ZAPACH KISZONYCH BURAKÓW, NIE MUSIMY DODAWAĆ NICZEGO WIĘCEJ.

Powstałe w procesie fermentacji alkohol etylowy i kwas octowy nadadzą przetworom odpowiedniego smaku.

Całość zalewamy wodą z solą w taki sposób, by warzywa były w niej całkowicie zanurzone. Zawsze powinniśmy kierować się proporcją 1:2, gdzie np. na kilogram buraków przypadają 2 litry wody. Aby cukier uległ przemianie na kwas mlekowy, zamknięty słoik najlepiej pozostawić na kilka dni w pomieszczeniu, w którym panuje temperatura pokojowa (około 20 do 21 stopni) i dopiero po tym czasie można odstawić go do lodówki lub innego chłodnego miejsca.

PRZETWORY NAJCZĘŚCIEJ PRZECHOWUJE SIĘ W SŁOIKACH, ALE MOŻNA TEŻ SKORZYSTAĆ Z BECZEK LUB KAMIONKOWYCH NACZYŃ.

W każdym z tych przypadków należy się kierować zasadą: „im większe naczynie, tym lepszy smak kiszonki". Obecność kiszonych warzyw w naszym menu wiąże się przede wszystkim ze sporą ilością istotnych dla naszego zdrowia wartości odżywczych.

Mimo to, kiszonki nie dla wszystkich będą tak dobrym rozwiązaniem. Niewskazane są one przede wszystkim w przypadku osób z dolegliwościami układu trawiennego, takimi jak np. wrzody żołądka i dwunastnicy.

Ponadto, do kiszonek bardzo często dodawana jest też sól, przez co stają się one szkodliwe dla cierpiących na nadciśnienie.

Duża zawartość sodu sprawia, że nie można ich również polecić osobom borykającym się z dolegliwościami układu krążenia.

Warto wiedzieć

ABY CUKIER ULEGŁ PRZEMIANIE NA KWAS MLEKOWY, ZAMKNIĘTY SŁOIK NAJLEPIEJ POZOSTAWIĆ NA KILKA DNI W POMIESZCZENIU, W KTÓRYM PANUJE TEMPERATURA POKOJOWA (OKOŁO 20 DO 21 STOPNI) I DOPIERO PO TYM CZASIE MOŻNA ODSTAWIĆ GO DO LODÓWKI LUB INNEGO CHŁODNEGO MIEJSCA.

Colostrum

i kolosalne znaczenie elementów w nim zawartych

Powszechnie znane są immunotropowe (ukierunkowane na układ odpornościowy) właściwości siary, które umożliwiły jej zastosowanie w prewencji i terapii chorób z grupy zaburzeń odporności, w tym schorzeń autoimmunologicznych. Podstawowym białkowym składnikiem colostrum (siary) są immunoglobuliny - przeciwciała.

Poza szeroko omawianymi immunoglobulinami, pozostałymi składnikami siary są enzymy, hormony, pochodne kwasów nukleinowych, poliamidy, aminokwasy, witaminy, makro- i mikroelementy.

POZA ZNACZENIEM ŚCIŚLE ODŻYWCZYM WIELE BIAŁEK PEŁNI FUNKCJE REGULACYJNE.

Zarówno ich koncentracja jak i aktywność w siarze, znacząco wyróżniają ją spośród pozostałych naturalnych źródeł omawianych substancji. Sucha masa siary pozyskanej z pierwszego doju po ocieleniu składa się w 60% z białka. W ogólnej puli białek 20% stanowią białka kazeinowe, a 80% białka serwatkowe. Zarówno w mleku, jak i w siarze, stwierdzono obecność 19 aminokwasów egzogennych. W ostatnim czasie wiele uwagi poświęcono wielu ważnym właściwościom białek z grupy transferyn, głównie laktoferynie, której rola w organizmie wykracza znacznie poza wpływ na układ odpornościowy. Na omówienie bardzo złożonych działań tego niezwykłego białka poświęcimy jednak osobny artykuł.

Jak dowodzą wyniki badań prowadzonych przez ośrodki zajmujące się medycyną sportową, istnieje wiele przesłanek pozwalających stwierdzić pozytywny wpływ przyjmowania preparatów colostrum w przypadku infekcji górnych dróg oddechowych.

Dlaczego akurat ta grupa schorzeń zainteresowała lekarzy medycyny sportowej? Okazuje się, że intensywny wysiłek fizyczny i stres mu towarzyszący znacząco zwiększają zapadalność na choroby zbliżone do sezonowych przeziębień. Są też pewne grupy dyscyplin, w których występowanie takich chorób jest częstsze niż w innych, stąd też mogą wynikać subtelne różnice w ocenie skuteczności colostrum. Większość badań (a część z nich przeprowadzono nawet na koniach wyścigowych) potwierdza, że suplementowanie colostrum, o ile nie zawsze wyraźnie obniża częstość infekcji, to z pewnością skraca czas trwania i zmniejsza intensywność objawów chorobowych.

Jakie składniki colostrum mogłyby mieć w tym przypadku znaczenie, skoro przyjęliśmy założenie, że immunoglobuliny sprawdzają się u dorosłych bardziej jako „płaszcz ochronny", wyścielający przewód pokarmowy, niż element silnie ofensywny? Kluczową rolę mogą tu mieć dwa białka występujące w colostrum w stężeniach niespotykanych w innych płynach ustrojowych – laktoferyna i lizozym oraz inne, których pełen profil działania wciąż stanowi nieodkryte pole pracy naukowej.

LIZOZYM

Szkocki bakteriolog Aleksander Fleming jest znany głównie z odkrycia penicyliny. Jednak w 1921 r. zaobserwował, że kropla śluzu z nosa, która przypadkowo spadła na płytkę z podłożem agarowym, spowodowała lizę rosnących na nim bakterii. To zdarzenie doprowadziło badacza do odkrycia bakteriolitycznego czynnika, któremu w 1922 r. nadał nazwę „lizozym". Fizjologicznie występuje w większości płynów ustrojowych, przy czym w siarze jego koncentracja jest maksymalna i osiąga poziom 1 g/l. Chociaż sam w sobie wykazuje wysoką aktywność bakteriobójczą, poprzez destrukcyjny wpływ na ścianę komórkową bakterii, obecność immunoglobulin potęguje jego działanie. Szczególnie wrażliwe na jego działanie są bakterie Gram+ (dodatnie), czyli pozbawione ściany komórkowej. Jest odporny na proteolityczne działanie enzymów pokarmowych, przez co nie traci aktywności w czasie przechodzenia przez przewód pokarmowy. W połączeniu z antybiotykami β-laktamowymi zachowuje silne bakteriobójcze działanie. Dlatego też terapia złożona z obu tych elementów może skutecznie hamować bakteriemię i prowadzić do uniknięcia posocznicy.

Jego rola w obronie przed bakteriami Gram-dodatnimi, atakującymi zwierzęta, została dobrze poznana, a zastosowanie jako środka konserwującego w żywności nadało mu dodatkową wartość użyteczną. Jednak należy wspomnieć, iż wiele aspektów dotyczących biologicznej funkcji lizozymu nadal nie jest w pełni poznanych.

LAKTOFERYNA

Najciekawsze z punktu widzenia wszechstronności działania są glikoproteiny z grupy transferyn, w tym laktoferyna (LF). Znana od ponad 70 lat, kiedy to została wykryta w mleku krowim, a następnie z niego wyizolowana, stanowi niezwykle różnokierunkowy obiekt badań naukowych. Pomimo dużej homologii z innymi glikoproteinami, w swej grupie ma unikalne właściwości, które powodują jej plejotropowe funkcje w organizmie. Najwięcej uwagi skupia się na przeciwbakteryjnych, przeciwwirusowych, przeciwgrzybiczych i przeciwpasożytniczych właściwościach LF, podkreślając jej bezpośredni wpływ w walce z zakażeniami.

Następnie szeroko opisuje się jej wpływ na układ immunologiczny, ze szczególnym uwzględnieniem promowania dojrzewania limfocytów B, co wyraża się przez zwiększenie liczby receptorów powierzchniowych dla IgD oraz dopełniacza, pobudzenia proliferacji limfocytów wytwarzających przeciwciała, stymulację dojrzewania limfocytów T grasicy, powodującą nabycie przez nie fenotypu komórek pomocniczych. Wiele uwagi poświęca się działaniu przeciwzapalnemu laktoferyny, podkreślając jej synergistyczne działanie z niektórymi lekami przeciwwirusowymi. Aktywność tego białka obejmuje także: udział w homeostazie żelaza (zwiększenie przyswajalności), immunoregulację, neutralizowanie endotoksyn, regulację mielopoezy, gospodarki węglowodanowej oraz lipidowej, działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe.

Nazywana na początku swojego odkrycia „czerwonym białkiem" laktoferyna występuje powszechnie w organizmie. Mimo że jej zasadniczym źródłem są granulocyty obojętnochłonne, białko to syntetyzowane jest także przez komórki nabłonkowe wielu narządów i uwalniane do odpowiednich wydzielin. W ostatnio prowadzonych badaniach obecność LF wykryto także w tkankach zbudowanych z komórek innych niż nabłonkowe, co wskazuje na jej uniwersalność i niezbędność. O ile wykrycie obecności białka nie jest równoznaczne z jego syntezą in situ, o tyle zaskakująca jest jego obecność nawet w kilkukomórkowym zarodku i trofoblaście mysim, mięśniach szkieletowych, komórkach mikrogleju i istoty czarnej. Zawartość LF w mleku jest zależna gatunkowo, w największych ilościach występuje w mleku ludzkim 1-2 mg/ml. Stężenie w siarze bydlęcej wynosi około 4-5 g/l i jest do stukrotnie wyższe niż w mleku.

KAZEINA

Kazeina produkowana przez pęcherzyki mlekotwórcze stanowi kompleks substancji białkowych zbudowany z czterech frakcji (α1 α2 β κ). Wraz z fosforanami wapnia tworzy wielkocząsteczkowe kompleksy micelarne, zawierające aminokwasy egzogenne. Jest nie tylko źródłem aminokwasów, ale także aktywnych peptydów uwalnianych pod wpływem enzymów trawiennych. Są wśród

Ciąg dalszy na stronie 74

Warto wiedzieć

Spośród właściwości fizykochemicznych siarę od mleka w znamienny sposób wyróżnia ilość, koncentracja, a także aktywność zawartych w niej związków czynnych biologicznie. Układ trawienny jest tylko jednym z wielu beneficjentów czerpiących korzyść z podawania colostrum. Pomimo wysokiej koncentracji przyswajalność immunoglobulin jest ograniczona ze względu na rosnącą z każdą godziną życia noworodka szczelność bariery jelitowej. Dobroczynny wpływ siary na organizm poza okresem noworodkowym warunkowany jest składnikom innym niż immunoglobuliny.

Ciąg dalszy ze strony 73

nich peptydy opiatowe, peptydy obniżające agregację płytek krwi, peptydy o działaniu hipotensyjnym i inne, będące nośnikami jonów metali.

Ciekawym wnioskiem płynącym z wieloośrodkowych badań jest spostrzeżenie, że podawanie w formie płynu liofilizowanej siary bydlęcej połączonej z fosforanem wapnia znacznie ograniczało rozwój próchnicy, co wskazuje, że kazeina i produkty jej degradacji zapobiegają demineralizacji szkliwa zębów. Nie bez znaczenia jest tu też fakt, że zawartość związków mineralnych w siarze (poza jonami potasu) jest do 10 razy wyższa niż w mleku, a ich wykorzystanie przez organizm sięga ponad 90%.

BIAŁKA SERWATKOWE

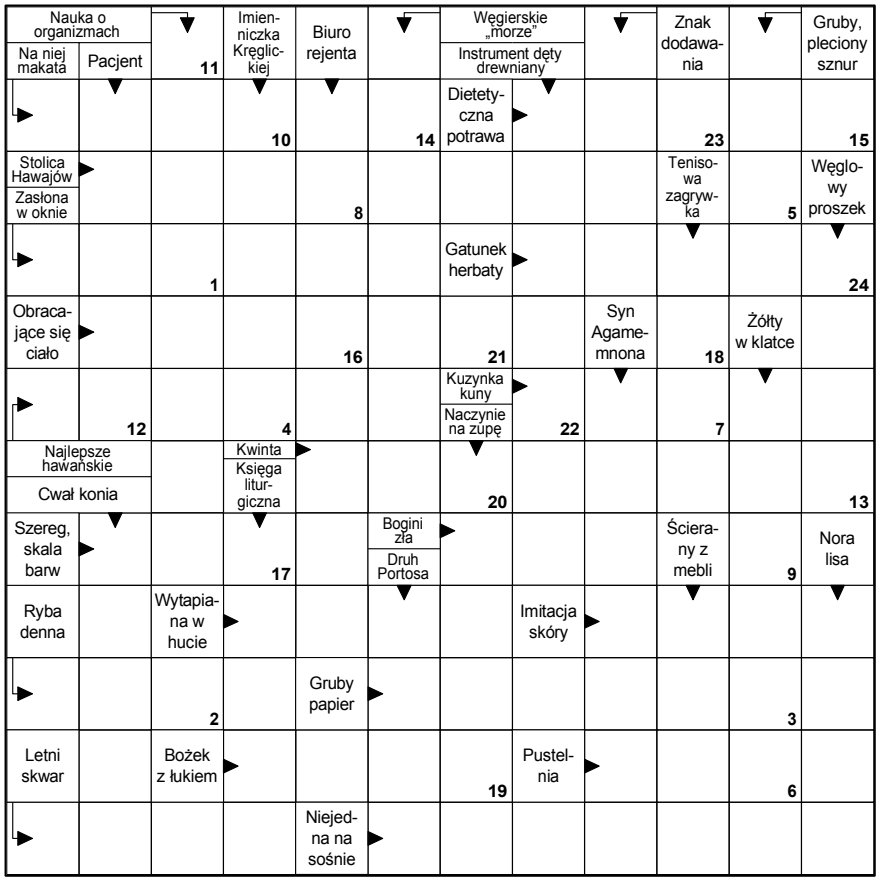
Białka serwatkowe charakteryzuje wyższa od białek kazeinowych wartość biologiczna. W gruczole mlekowym syntetyzowane są alfa-laktoalbuminy i beta-laktoglobuliny, natomiast immunoglobuliny i albuminy pochodzą z krwi. W porównaniu z białkami kazeinowymi zwierają więcej aminokwasów, nie zawierają za to fosforu. Alfa-laktoalbumina bydlęca wykazuje ponad 70-procentową homologię do ludzkiego odpowiednika tego białka, a także wysoką homologię do lizozymu. Jest metaloproteiną wiążącą wapń i inne jony metali. Poddana procesom trawienia, uwalnia substancje hamujące rozwój patogenów bytujących w przewodzie pokarmowym, zwłaszcza szczepów E.coli O127. Ponadto wśród działań laktoalbuminy wymienia się działanie hipotensyjne (obniżające ciśnienie krwi) zbliżone do mechanizmu działania ACE-inhibitorów i podnoszenie odporności stresowej poprzez dużą zawartość tryptofanu będącego prekursorem serotoniny. Jeden z produktów degradacji alfa-laktoalbuminy, alfa-laktofiryna, poza stymulowaniem wydzielania mucyny jelitowej, a przez to wzmacnianiem bariery jelitowej, pobudza także receptory opioidowe, zmniejszając odczuwanie bólu.

Wraz z kwasem oleinowym na drodze indukcji apoptozy wykazuje działanie antynowotworowe, co udowodniono na modelu glejaka ludzkiego implantowanego szczurom pozbawionym grasicy. Zastosowany kompleks okazał się skuteczniejszy w redukcji masy guza oraz opóźnienia wystąpienia objawów uciskowych. Beta-laktoglobulina wykazuje zdolności wiązania substancji hydrofobowych, w tym długołańcuchowych kwasów tłuszczowych. Bierze także udział w transportowaniu witaminy A. Jej rola i budowa nie zostały w pełni wyjaśnione, u gatunku ludzkiego nie posiada substancji homologicznej, nie jest też trawiona w całości, co można wiązać z jej potencjałem alergizującym. Najczęściej opisuje się jej działanie bakteriobójcze i bakteriostatyczne w odniesieniu zarówno do bakterii gram dodatnich jak i gram ujemnych. Przypisywana jej rola antyoksydacyjna w mleku wynika najpewniej z obecności aminokwasów siarkowych. Jako jedyna z białek serwatkowych ma zdolność wiązania mutagennych amin heterocyklicznych, przez co hamuje ich aktywność rakotwórczą, stabilizuje także DNA. Jak donoszą Greenberg i Kaducu, w populacji pacjentów zarażonych wirusem HIV wpływają na zmniejszenie zachorowalności na inne choroby wirusowe.

> *Beta-laktoglobulina wykazuje zdolności wiązania substancji hydrofobowych, w tym długołańcuchowych kwasów tłuszczowych. Bierze też udział w transportowaniu witaminy A.*

Najskuteczniejszy przebieg procesu zabijania bakterii i wirusów występuje gdy wszystkie elementy mogące wpływać antypatogennie współpracują ze sobą. Ma to miejsce w przypadku substancji colostrum, dlatego kierując się wyborem preparatu o tej nazwie należy zwracać uwagę na sposób przetworzenia i pozyskania, tak by odpowiadał najbardziej naturalnemu wzorcowi. Powinien być pobrany maks. do 6 godz. po ocieleniu (im wcześniej tym lepiej) oraz nie poddany żadnym modyfikacjom, które mogłyby zaburzyć jego naturalną równowagę.

dr n. med.
Maria Serdyńska



Rozwiązanie - myśl „nieuczesana” Stanisława Jerzego Leca.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

FILET Z FLĄDRY Z CEBULĄ I GRZYBAMI

Składniki potrawy:

- 500 g filetw z flądry
- 3 łyżki mąki
- 5 łyżek masła
- 2 cebule
- 100 g grzybów leśnych
- sól
- pieprz ziołowy
- pęczek koperku

Grzyby oczyścić, umyć i pokroić w paski.Cebulę obrać i pokroić w półtalarki. Rybę umyć, osolić, posypać pieprzem i oprószyć mąką. Smażyć na maśle z dwóch stron. Gdy się zarumieni zdjąć z patelni i na pozostałe masło wrzucić cebulę wraz z grzybami, smażyć przez 5 minut, następnie na wierzch położyć rybę, posypać posiekanym koperkiem, przykryć i dusić razem na wolnym ogniu przez kolejne 5 minut.

SAŁATKA Z BOBU

Składniki potrawy:

- 500 g bobu
- 1 papryka żółta
- 1 papryka czerwona
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- pęczek pietruszki
- 5 łyżek oliwy
- sól
- pieprz

Bób ugotować w osolonej wodzie. Obrać ze skórki. Oczyszczoną cebulę i paprykę pokroić w kostkę i podsmażyć na patelni przez kilka minut, by warzywa pozostały chrupiące. Pietruszkę i czosnek drobno posiekać. Wszystkie składniki doprawić solą oraz pieprzem i wymieszać razem, dolewając jeszcze odrobinę oliwy.

PIEROGI Z JAGODAMI

Składniki potrawy:

CIASTO:

- 2 szklanki mąki
- ok. 1 szklanki ciepłej wody
- 1 jajko

NADZIENIE:

- szklanka jagód

Jagody dokładnie oczyścić, umyć i wysuszyć. Ciasto wyrabiamy na stolnicy lub w misce, dodając wodę. Następnie ciasto rozwałkowujemy, wycinamy szklanką, dodajemy łyżkę jagód, skadamy i lepimy pierogi. Pierogi gotujemy w większej ilości osolonej wody do czasu, aż wypłyną na powierzchnię.

smectaGo®

Diosmektyt 3 g

SZYBKIE ROZWIĄZANIE NA BIEGUNKĘ

gdziekolwiek jesteś

do wypicia

prosto z saszetki

SCGO-PL-000051

Wyrób medyczny

INFORMACJA O WYROBIE MEDYCZNYM

IPSEN
Innovation for patient care