

WYPROSTUJ SWOJE JUTRO cz. 3

Wklęsłe plecy

Pogłębiona lordoza lędźwiowa, czyli inaczej wklęsłe plecy, to zaraz po kifozie kolejny problem dotyczący coraz większą grupę dzieci. Plecy wklęsłe są spowodowane zwiększeniem wygięcia lędźwiowego odcinka kręgosłupa (lordozy lędźwiowej) i często łączą się z nieprawidłowym ustawieniem miednicy (przodopochyleniem) i nieprawidłowościami w stawach biodrowych oraz osłabieniem mięśni brzucha i pośladków.

Wszystkim rodzicom borykającym się z lordozą u swojego dziecka przedstawiamy zestaw prostych ćwiczeń, które pomogą uporać się z tym problemem, a które można wykonywać w domu.

1. Klęk podparty, wyprost lewej nogi w tył (bez lordozawania), po-

wrót do pozycji wyjściowej, to samo druga noga.

2. Klęk podparty, z równoczesnym ugięciem rąk i zbliżeniem czoła do podłogi, powrót do pozycji wyjściowej, to samo druga noga.

3. Leżenie przodem, ręce pod czołem, naprężmienie unoszenie prostych nóg w górę.

4. Leżenie przodem, odwiedzenie prawej nogi i uniesienie jej w górę, utrzymanie tej pozycji przez chwilę, a następnie powrót do pozycji wyjściowej.

5. Leżenie przodem, nogi ugięte w stawach kolanowych, naprężmienie unoszenie ud w górę.

6. Klęk, ręce wzdłuż tułowia, opad prostego tułowia w tył (pracując statyczne mięśnie brzucha).

7. Stanie, ręce w bok, głęboki wykrok lewą nogą w tył, pogłębienie wypadu, to samo druga noga.

Ćwiczenia powinny być wykonywane regularnie, przynajmniej dwa razy dziennie po 20–45 minut. Gimnastykę należy rozpocząć od ćwiczeń oddechowych (wdech powietrza nosem, wydech ustami). Ćwiczenia właściwe przeplatamy ćwiczeniami oddechowymi i rozluźniającymi. W czasie ćwiczeń trzeba oddychać równo, spokojnie, nie wstrzymywać oddechu.

Od września 2009 r. Fundacja Tak dla Zdrowia realizuje program Zdrowa Klasa – profilaktyczne badania przesiewowe wzroku i postawy wśród drugoklasistów szkół podstawowych. Przebadaliśmy już ponad 1400 dzieci! Więcej informacji o badaniach Zdrowej Klasy, aktualne raporty i poradnik ćwiczeń znaleźć można na naszym portalu:

www.takdlazdrowia.pl

Słoneczna dieta

Słońce i wysokie temperatury sprawiają, że możemy dostrzec w pełnej krasie cały urok letniej aury. Razem z nami w pełnym słońcu dojrzewają owoce i warzywa. To wspaniały czas na zmianę naszych dotychczasowych żywieniowych przyzwyczajeń. Ciężkie, tłuste potrawy warto zamienić na lekkie i bardziej dietetyczne. Lato daje nam wspaniałą możliwość jedzenia świeżych owoców i warzyw. Sałatki owocowe, surowki, koktajle – to tylko niektóre pomysły na ich wykorzystanie. Maliny, truskawki, jagody, czereśnie z jednej strony, a z drugiej ogórki, pomidory, marchew, ziemniaki. Lato to także okazja by włączyć do swojej diety ryby. Nad morzem skosztujemy świeżych morskich, nad jeziorem – słodkowodnych, a w górach pysznych pstrągów. Ich zalet nie trzeba nikomu przypominać. Bogactwo kwasów omega-3, wysokowartościowego białka i witamin A i E to tylko niektóre ich dobroczynne właściwości.

Abym zapobiec odwodnieniu, które dopada nas głównie latem niezbędne jest regularne nawadnianie organizmu. Pijmy nie tylko wodę mineralną, ale również soki owocowe i warzywne. W okresie upałów często rezygnujemy z mięsa, co zdaniem lekarzy jest olbrzymim błędem. Chude mięso jest bowiem źródłem białka, niezbędnego do funkcjonowania naszego organizmu i dostarcza energii potrzebnej podczas wakacyjnej aktywności. Chuda cielęcina i drób to doskonały wybór na letni posiłek.

Życzymy wszystkim udanych wakacji! Małgorzata Kryger, dietetyk

SŁOWNA POTYCZKA

Ostatni w cyklu 3 artykułów dostarcza materiały dla rodziców na temat jankania, natury tego zjawiska, sytuacji dziecka jającegocego się i wskazówki do postępowania z pociechą, która ma problem z płynnym mówieniem.

DRODZY RODZICE!!!

1. Mowa twojego dziecka jest w okresie kształtowania!!! Szybka reakcja na początki jankania się zwiększa szanse na całkowite wyeliminowanie tej wady.

2. Zmien postępowanie wobec dziecka i popros o to wszystkie osoby dorosłe, które z nim przebywają.

3. Najważniejsze jest, by nie utrwalił się wadliwy mechanizm powstawania mowy, jakim jest jkanie.

4. Dziecko nie zdaje sobie sprawy z pierwszych potknięć w mowie. Ty też udawaj, że nic się nie dzieje, natomiast pośrednio – działaj.

5. Otocz swoje dziecko większą troskliwością, staraj się z nim przebywać dłużej. W tym czasie bądź dla niego wzorem dobrej wymowy, bądź inicjatorem zabawy polegającej w dużej mierze na mówieniu.

6. Mów na przemian z dzieckiem, nadając mu odpowiedni rytm, a przede wszystkim spowalniając ją.

7. Zwracaj się do niego, pochylaj i kieruj swoją twarz na wysokość jego twarzy. Twoje dziecko ma na nowo uczyć się, jak mówimy.

8. Odwróć uwagę dziecka od wypowiedzianej przez niego kwestii, kiedy zaczyna powtarzać lub nie może wypowiedzieć jednego słowa, zmień umiejętnie temat lub popros go o wykonanie jakiegoś zadania.

9. Zapewnij dziecko, że te niewielkie potknięcia w mowie, które mu się zdarzają, są zwykłą rzeczą, kiedy uczymy się mówić i naturalnie ustąpią wraz z rosnącą sprawnością wypowiadania się.

10. Wprowadź zwyczaj słuchania bajek oraz czytania mu książeczek przed snem. Rób to wolniej niż zwykle.

11. Śpiewaj piosenki razem z dzieckiem i mów wierszyki – wtedy jkanie nie występuje.

12. Jeśli dziecko ma okres „dobrego mówienia” naklaniaj je, by mówiło jak najwięcej, gdy mówi gorzej zajmij je malowaniem, ukla-

daniem klocków, czynnościami niewymagającymi mówienia.

13. Dziecko powinno mieć zapewniony regularny rytm dnia, w miarę możliwości trzeba je chronić przed przykrymi emocyjnymi wydarzeniami (to może być bajka zawierająca drastyczne sceny) oraz uprzedzać o mających nastąpić miłych wydarzeniach.

14. W okresie występowania pierwszych zaburzeń nie płynności w mowie nie powinno się zapisywać dziecka do przedszkola, wręcz przeciwnie, dobrze byłoby z nim wyjechać na wspólny odpoczynek, żeby poświęcić mu więcej czasu.

Drodzy rodzice nie lekceważcie tego problemu ani nie wpadajcie w panikę gdy Wasze dziecko zacznie się jąkać. To da się leczyć i możliwe jest całkowite wyjście z jankania. Mam nadzieję, że przybliżyliśmy Państwu temat jankania się i będą Państwo wiedzieli jak postępować, gdy Wasze dziecko zacznie się jąkać.

*Anna Lelokas
logopeda*

AKTUALNOŚCI

Wyprawka dla noworodka

Wyprawka dla noworodka często przygotowywana jest na długo przed pojawieniem się dziecka na świecie. Mały niezbędny powinien zawierać:

1. czapeczki dwie sztuki
2. pieluchy jednorazowe
3. pieluchy tetrowe trzy sztuki
4. krem do pielęgnacji pupy
5. rożek/kocyk
6. chusteczki nawilżone
7. śpioszki 5–6 sztuk
8. pajacyk / kaftanik i śpiochy

Bezpieczeństwo to podstawa

Słońce, plaża, woda to najlepsi przyjaciele naszych dzieci podczas wakacji. Korzystając z uroków lata pamiętajmy, że skóra dziecka jest niezwykle delikatna i wrażliwa, a co za tym idzie łatwo ulega poparzeniom. Niezbędne jest zabezpieczanie w ciągu całego dnia skóry malucha kremem z odpowiednim filtrem. Zabawy na piasku również wymagają kontroli dorosłych. Dzieci nie powinny bawić się na wydmach, ani w ich pobliżu ze względu na możliwość obsunięcia. Uważajmy, by dziecko nie wkładało sobie na plaży do ust żadnych niebezpiecznych przedmiotów typu muszelki, kamienie, patyki. Wchodzenie do wody zawsze musi odbywać się pod opieką dorosłych, najlepiej w miejscach strzeżonych i pod kontrolą ratownika. Korzystając z łódek, kajaków, a nawet rowerów wodnych konieczne jest zakładanie kamizelek ratunkowych.

Pies najlepszym przyjacielem dziecka

Z badań fińskich naukowców wynika, że dzieci, które wychowują się w towarzystwie zwierząt, szczególnie psów i kotów, są zdrowsze w porównaniu z dziećmi, które nie mają domowego zwierzęcia. Są zdecydowanie bardziej odporne na wirusy, łagodniej przechodzą zapalenia ucha, i choroby układu oddechowego. Wszystko za sprawą alergenów zwierzęcych oraz zanieczyszczeń przenoszonych z sierścią. Okazuje się, że czynniki te mają pozytywny wpływ na układ immunologiczny dzieci.

Co trzecie dziecko źle widzi

Jak wynika z badań przeprowadzonych w powiecie bielskim w ramach kampanii Szkoła Zdrowego Widzenia blisko 30% pierwszoklasistów ma problemy ze wzrokiem. Najczęstsze kłopoty dotyczyły ostrości widzenia, ale również widzenia dali oraz blży. Zaobserwowano problemy z rozróżnianiem barw. Dzieci, które gorzej widzą są zdaniem lekarzy nie tylko bardziej drażliwe, ale również mniej skupione, bardziej podatne na stres i mają niskie poczucie własnej wartości. Winne temu mogą być godziny spędzane przed ekranem telewizora lub komputera oraz nienoszenie okularów przez maluchy.

Pierwsze ząbki pod kontrolą

Mimo, iż twoje dziecko skończyło dopiero kilka miesięcy ma już jeden, dwa, a może nawet więcej ząbków. Mimo, iż za kilka lat mleczaki wypadną już teraz trzeba zacząć dbać o ich prawidłową higienę. Eksperti zalecają masowanie dziąseł miękką szczoteczką i przemywanie ząbków i dziąseł gazikiem namoczonym ciepłą wodą przynajmniej dwa razy dziennie. Pierwsza szczoteczka dla malucha powinna być miękka i posiadać zaokrąglone końce. Należy zamoczyć ją tylko w wodzie i delikatnie masować tak, by nie uszkodzić dziąseł malucha. Dopiero około 2 roku życia dziecka możemy zacząć stosować pastę do mycia zębów, oczywiście przeznaczoną do jego wieku. Pasta dla dorosłych zawiera bowiem zbyt dużą ilość fluoru. Konieczne jest by pierwsze szczotkowanie miały formę zabawy i nie były traktowane w kategorii przykrego obowiązku.

Dominika Szeichel



Zmarła prezes Fundacji Rak'n'Roll!
Po wieloletniej walce z chorobą zmarła
Magdalena Prokopowicz
– inicjatorka i prezes Fundacji „Rak'n'Roll. Wygraj życie”.

*Jak czytamy na stronie fundacji: **Magda do końca walczyła z chorobą. Nawet na chwilę nie poddała się. Zmagała się z rakiem od 8 lat. Przeżyła znacznie więcej niż wówczas rokowano. Przeżyła znacznie lepiej niż większość zdrowych ludzi. Potrafiła żyć pełnią życia i cieszyć się nim. Dzieliła się swoim optymizmem i radością życia.***

Największe projekty zrealizowane przez Fundację Rak'n'Roll to m.in.: Uczulowiczanie poczekalni onkologicznych, Wyróluj raka!, To nie cud, to medycyna!, Wygraj życie.

poradnik Dr. Optima⁺

NUMER 8/2012 www.droptima.pl

Rzeczywistość roku 2012

Infolinia NFZ

NFZ udostępnił numery infolinii dla pacjentów skarżących się na problemy z receptami. Jak czytamy na stronie urzędu „Pacjent, który otrzyma receptę bez określenia przysługującej mu refundacji, bądź otrzyma ją na niewłaściwym druku, albo

Apel Rzecznika Praw Dziecka

Rzecznik Praw Dziecka Marek Michalak jest zaniepokojony informacjami o likwidacji kolejnych szkolnych stołówek. W tym celu wystąpił do prezydentów, burmistrzów, wójtów i starostów o rzetelne rozpoznanie potrzeb żywieniowych uczniów i wnikliwą analizę zmian w sposobie żywienia dzieci i młodzieży w szkołach. Jak zauważa RPD: *Dzieci i młodzież w wieku szkolnym wykazują zwiększone zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze. Dostarczanie ich w odpowiedniej ilości i jakości zapewnia prawidłowy rozwój psychiczny i fizyczny. Dlatego tak bardzo jest istotne, jaki i kiedy będzie spożywany posiłek. Oświadczenie rzecznika na stronie: www.brpd.gov.pl*

Opieka dla emerytowanych pielęgniarzek

Bożena Banahowicz, wiceprezes Fundacji Pracy i Ochrony Zdrowia Almach, poinformowała, że już we wrześniu br., w miejscowości Tyłmanowa rozpocznie się adaptacja wnętrz

budynku na pierwszy w naszym kraju Pielęgniarski Dom Seniora. Docelowo będzie mogło w nim przebywać około 70–80 pielęgniarzek lub położnych, czasowo lub na stałe.

Apel Rzecznika Praw Dziecka
Rzecznik Praw Dziecka Marek Michalak jest zaniepokojony informacjami o likwidacji kolejnych szkolnych stołówek. W tym celu wystąpił do prezydentów, burmistrzów, wójtów i starostów o rzetelne rozpoznanie potrzeb żywieniowych uczniów i wnikliwą analizę zmian w sposobie żywienia dzieci i młodzieży w szkołach. Jak zauważa RPD: *Dzieci i młodzież w wieku szkolnym wykazują zwiększone zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze. Dostarczanie ich w odpowiedniej ilości i jakości zapewnia prawidłowy rozwój psychiczny i fizyczny. Dlatego tak bardzo jest istotne, jaki i kiedy będzie spożywany posiłek. Oświadczenie rzecznika na stronie: www.brpd.gov.pl*

Dominika Szeichel

BEZPŁATNY MATERIAŁ INFORMACYJNY O ZDROWIU • SIERPIEŃ 2012

Wczesne wykrywanie raka!

Mój biust – nasza sprawa. Zbadaj się!

Jesteś dla kogoś ważna!

Wiele kobiet często rezygnuje z wykonywania badań profilaktycznych ze strachu przed złą diagnozą lub oWbawą o bolesność badania. Często zgłaszają się do specjalisty zbyt późno, kiedy choroba jest już w zaawansowanym stadium. Dlatego niezwykle ważna jest profilaktyka – wykonywanie badań mammograficznych i regularne samobadanie piersi.

Co?

Mammografia jest rentgenowskim badaniem piersi i obecnie najlepszym sposobem na wykrywanie raka piersi w jego wczesnym stadium. Promienie rentgenowskie umożliwiają obserwację wewnętrznej budowy piersi, a podczas badania wykonywane są dwa zdjęcia każdej piersi. Badanie uwidacznia nawet małe zmian rakowych, które nie są wyczuwalne przez lekarza

l lub podczas samobadania. Wykrycie choroby w jej wczesnym stadium daje lepsze rokowania i stwarza większą szansę na wyleczenie.

Kiedy?

Regularne wykonywanie badań mammograficznych powinny zacząć kobiety, które ukończyły 50. rok życia, lub młodsze, które znajdują się w grupie ryzyka. Odstęp między badaniami powinien wynosić 2 lata.

Kto?

Należy pamiętać, że wraz z wiekiem wzrasta ryzyko zachorowania na raka piersi, a blisko 2/3 tego typu nowotworu występuje u kobiet powyżej 50. roku życia. Zachorowanie osoby z naszej najbliższej rodziny, czyli predyspozycje dziedziczne są ważnym czynnikiem ryzyka, jak również otyłość, późne macierzyństwo, wczesna miesiączka czy bezdzietność.





OSZCZĘDZAJ z NAMI

ZESTAW NA PRZEZIĘBIENIE



BÓL GARDŁA

OROFAR MAX
30 pastylek do ssania

14,99



KATAR

OTRIVIN 0,1%
10 ml, aerozol do nosa

10,99



PRZEZIĘBIENIE

THERAFLU EXTRAGRIP
14 saszetek

17,99

OROFAR MAX, Producent: Novartis, Postać: 30 pastylek do ssania, Skład: 1 pastylka zawiera 2 mg cetylopiridyniowego chloroku i 1 mg lidokainy chlorowodoru, Wskazania: Lek stosowany w miejscowym leczeniu antyseptycznym stanów zapalnych gardła i jamy ustnej, a także łagodzeniu dolegliwości bólowych w tych stanach. **OTRIVIN 0,1%**, Producent: Novartis, Postać: 10 ml, aerozol do nosa, Skład: 1 ml roztworu zawiera 1 mg kwasu metazolinowego chlorowodoru, Wskazania: Nadmierne przekrwienie błony śluzowej nosa występujące w przebiegu przeziębienia, kataru siennego, alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa, zapalenia zatok. **THERAFLU EXTRAGRIP**, Producent: Novartis, Postać: 14 saszetek, Skład: 1 saszetka zawiera: paracetamol 650 mg, chlorowodorek fenylefryny 10 mg, maleinian feniraminu 20 mg, Wskazania: Leczenie objawów grypy i przeziębienia, takich jak: gorączka, dreszcze, bóle mięśni, bóle kostno-stawowe, bóle głowy, obrzęk i przekrwienie błony śluzowej nosa, nadmierna wydzielina z nosa, kichanie.

PRZED UŻYCIEM ZAPOZNAJ SIĘ Z ULOTKĄ ZAWIERAJĄCĄ 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.

Czego jeszcze nie wiesz o chlebie

Pumpernikiel, ciabatta, pita, tortilla, maca, naan... Mimo wielu odmian i nazw, chleb od lat niezmienianie pozostaje podstawą codziennej diety na całym świecie. Statystyczny Polak zjada go rocznie ponad 100 kilogramów. Liczba ta zmniejsza się z roku na rok ze względu na powszechną opinię o jego tłuczących właściwościach. Lekarze i dietetycy starają się obalić ten mit twierdząc, że chleb to samo zdrowie! Trzeba nauczyć się wybierać ten najlepszy.

Wbrew stereotypom, chleb zawiera wiele cennych składników pokarmowych takich jak węglowodany, białka i substancje mineralne, co przyczynia się do zwiększenia wydaj-

ności mózgu oraz usprawnia funkcjonowanie układu pokarmowego. Kiedy już przekonamy się, że chleb nie jest złem koniecznym, rodzi się nas pytanie dotyczące rodzaju pieczywa, które zamierzamy spożyć. Podjęcia decyzji nie ułatwia ogromna gama produktów, jaką oferują nam dostawcy. Warto jednak wziąć pod uwagę kilka cech, którymi charakteryzują się poszczególne typy chleba.

Tzw. „pieczywo białe” zakwasza organizm, „zapycha”, daje uczucie sytości na krótko, gdyż jest bardzo szybko trawione. Dzieje się tak dlatego, że zawiera znikome ilości błonnika. Chleb żytni, najlepiej z soją i słonecznikiem polecany jest osobom

prowadzącym siedzący tryb życia. Obecne w nim ziarno soi zawiera duże ilości pełnowartościowego białka. Zawarte w soi związki zmniejszają ryzyko zachorowania na nowotwory. Chleb mieszany, np. pszenno-żytni wzbogacony o ziarna słonecznika zawiera witaminy A, D, E, B6 oraz cynk, wapń i żelazo czyli niezbędne składniki dla właściwego funkcjonowania serca. Pestki dyni zawierają również lecytynę, która korzystnie wpływa na pracę naszego mózgu. Dietetycy polecają również chleb graham ze względu na wysoką zawartość błonnika i składników mineralnych. Jest lekkostrawny i niskokaloryczny, dlatego idealnie nadaje

się dla małych dzieci i osób z nadwagą.

Jak widać, pozory mylą i wybór odpowiedniego pieczywa wiąże się z dużą odpowiedzialnością. Niezależnie jednak od tego, na jaki damy się namówić - życzymy wszystkim smacznego!

Małgorzata Kryger, dietetyk



EKOżywność: cała prawda

Należy zwracać ogromną uwagę na to, by to, co kupujemy nie było Eko tylko z nazwy. Przekonaj się, jak rozpoznać prawdziwą ekologiczność i co zyskujemy jedząc taki produkt.

Podświadomie uznajemy ekologiczność za zdrowszą od konwencjonalnej. Coraz częściej na opakowaniach produktów pojawiają się określenia typu: bio, Eko, organiczny. Co więcej, w sklepach tworzone są specjalne „Eko działy”, które wabić mają Eko zwolenników.

Jak sprawdzić czy coś naprawdę zalicza się do produktów ekologicznych? Czy warto zapłacić więcej za ten sam produkt, ale w wersji Eko?

Ekologiczna produkcja kwitnie

Żywność produkowana bez użycia chemii jest od lat badana. Istnieją więc naukowe dowody na to, że jest lepsza od konwencjonalnej. Rolnictwo i przetwórstwo ekologiczne jest przeciwieństwem konwencjonalnego, zwanego też intensywnym. Żywność powstaje bez użycia syn-

tetycznych nawozów, pestycydów, czyli środków ochrony roślin, hormonów, antybiotyków i syntetycznych dodatków, takich jak barwniki, utrwalacze czy polepszacze smaku. Szczegółowe zasady organiczności regulują rozporządzenia Unii Europejskiej. W Polsce dba o to Inspekcja Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych (IJHAR-S). Ekologiczne certyfikaty wydawane są konkretnym produktem, a nie całym gospodarstwem. Każdy producent po wydaniu certyfikatu jest kontrolowany przynajmniej raz do roku.

Żywności uznaje, że ekologiczne uprawiane rośliny zawierają więcej suchej masy oraz cennych makroelementów (żelaza i magnezu), a także przeciwutleniaczy, takich jak fenole czy kwas salicylowy. Produkty ekologiczne broni eksperyment przeprowadzony w 2007 roku na University of California w USA. Wykazano w nim, że owoc kiwi, rosnący w ekologicznych warunkach, zawierał więcej antyoksy-

poradnik **Dr. Optima** ⁺

Wydawca:

Kiwi Art Sp. z o.o.

ul. Lubinowa 59
87-100 Toruń
tel. 56 622 90 93
e-mail: biuro@kiwi-art.pl

Wykonawca:

Kiwi Art Sp. z o.o.

ul. Lubinowa 59
87-100 Toruń
tel. 56 622 90 93
e-mail: biuro@kiwi-art.pl

Druk:

**Drukarnia
Express Media Sp. z o.o.**

ul. Grunwaldzka 229
85-438 Bydgoszcz
tel. 52 584 86 69

Uwagi:

Wydawca zastrzega sobie prawo redagowania i skracania materiałów oraz opatrywania ich własnymi tytułami i śródtytułami. Wydawca nie odpowiada za treść reklam i materiałów promocyjnych przygotowanych przez reklamodawców. Miesięcznik Aptek Dobrego Zdrowia ma charakter informacyjno-educacyjny, zawarte w nim porady nie zastępują specjalistycznych konsultacji lekarskich. Przedruki z miesięcznika dozwolone są wyłącznie za uprzednią pismą zgodą wydawcy

dantów, zwłaszcza witaminy C niż hodowany konwencjonalnie. Przyczynę wytłumaczono następująco: przy hodowli nie użyto chemicznych środków ochrony roślin, a więc owoc, by przetrwać, musiał sam wyprodukować więcej związków o charakterze obronnym, czyli przeciwutleniaczy.

Marta Jaromin

Eliksir siły i młodości

Czyli koenzym Q10, który każdy organizm potrafi syntetyzować z aminokwasów, witamin z grupy B i kwasu foliowego. Reguluje procesy energetyczne w organizmie. Jest siłą napędową, która do działania wykorzystuje energię z pożywienia. Podczas odchudzania, lub intensywnego treningu, może dojść do niedoboru koenzymu Q10. Odczuwalne staje się zmęczenie. Pojawia się niechęć do jakiegokolwiek formy ruchu. Mniej ruchu, to mniej energii i gorsza przemiana materii, co z kolei źle wpływa na pracę serca. Osłabione są również inne narządy. Warto więc wspomagać swój organizm koenzymem Q10, który często nazywany jest eliksirem młodości.

*Emilia Juskiewicz
magister farmacji*

Wino-dobry wybór

Białe, czerwone i różowe. W zależności od zawartości cukru:

słodkie, półsłodkie, wytrawne i półwytrawne. Napój alkoholowy otrzymywany w wyniku fermentacji

(właściwie wiwifikacji) soku z winogron.

Które najlepiej wybrać?

Proces wytwarzania wina jest dość skomplikowany. Przy użyciu specjalnych pras, wyciskany jest sok z winogron, który w zależności od rodzaju wina, jaki chcemy uzyskać, poddaje się fermentacji z użyciem drożdży. Napój przechowywany jest tygodniami w drewnianych lub stalowych kadziach. Po upływie określonego czasu, mieszanina zostaje przefiltrowana – w przypadku białych win nawet kilkakrotnie. Kl-

arowanie wina może polegać na oczekaniu aż osad samoistnie opadnie i wybraniu przejrzystej cieczy. Ostatnim etapem jest dojrzewanie. Trunek musi być przechowywany w odpowiednich warunkach. Po trzech latach w specjalnych beczkach przelewane jest do butelek, w których dalej dojrzewa.

Zalety wina

Według prof. dr hab. med. Wojciecha Dyrgasa z Instytutu Kardiologii w Warszawie, umiarkowane spożywanie tego trunku przynosi szereg korzyści. Zwłaszcza czerwone – bogate w polifenole, czyli jedne z najsilniejszych przeciwutleniaczy niszczących wolne rodniki, przyspieszające starzenie się komórek, zapobiega miażdżycy poprzez hamowanie odkładania się cholesterolu na ściankach naczyń krwionośnych. Uelastycznia i wyrównuje ciśnienie krwi. Wpływa pozytywnie na nasz układ pokarmowy. Pobudza wytwarzanie enzymów trawiennych oraz ułatwia wchłanianie substancji odżywczych. Uaktywnia pracę nerek, podnosi odporność organizmu, dotlenia mózg, oraz odpręża i relaksuje. Obecny w winie resweratrol powoduje przyspieszenie spalania tkanki tłuszczowej. Mówi się też, że składnik ten hamuje rozwój nowotworów układu pokarmowego. Wino jest również bogate w witaminy (A, B1, B2, B3, B5, B6, B12, C, P), kwas foliowy oraz

minerały. Można więc rzec, że wino nie bez powodu zwane jest napojem bogów.

Dla urody

Nie tylko medycyna odkryła zbawienny wpływ wina na zdrowie człowieka, także kosmetologia znalazła dla niego odpowiednie zastosowanie. Kompleksowa terapia winem powinna dotyczyć nie tylko wnętrza naszego ciała, ale także tego, co na co dzień oglądamy przed lustrem. Winoterapia stała się nowym zabiegiem, który oferuje salony odnowy biologicznej. Warto wiedzieć, że wykorzystuje się w niej głównie owoce winorośli w całości, nie zaś alkoholowy napój. W zabiegach stosuje się:

- Skórkę winogron – najważniejszy element owocu, zawiera taninę, barwniki oraz substancje regenerujące skórę.
- Pestkę – z niej wytwarzany jest olej, bogaty w taninę.
- Miąższ – zawiera sok winogronowy, składający się z wody, cukrów i kwasów. Stosowany w kąpielach.
- Szypułki – to z nich głównie produkowane są kosmetyki i wino terapeutyczne.

Owoce winorośli są przede wszystkim źródłem kwasów owocowych, polifenoli, anthocjanów, minerałów i witamin. Obecność dużej ilości witaminy E, przynosi korzyści dla naszej skóry wzmacniając jej barierę ochronną, uelastyczniając i wygładzając. Tanina zapewnia pobudzenie mikrokrążenia skóry i działa ściągająco. Terapia winem jest idealnym rozwiązaniem dla przemęczonych, zapracowanych i zestresowanych osób, które lubią wino i winogrona. Mamy w niej połączenie elementów śródziemnomorskiej tradycji uprawy winorośli i produkcji wina, ze współczesną technologią z zakresu kosmetologii.

Małgorzata Kryger, dietetyk

**APTEKA
Dr. Optima
Ceny Hurtowe
www.droptima.pl**

AUTOREKLAMA

MĘSKI PUNKT WIDZENIA

SZCZEPIONKA PRZECIWKO OTYŁOŚCI

Jak czytamy na stronie dziennik.pl już niedługo możemy się spodziewać rewolucji w walce z problemem otyłości. Przygotowywana szczepionka będzie miała za zadanie zmniejszanie masy ciała. Dotychczas badania prowadzone były jedynie na myszach, ale rezultaty są zdaniem naukowców bardzo obiecujące. W testach na otyłych gryzoniach, które karmione były dietą wysokotłuszczową, zaobserwowano 10-procentowy spadek masy ciała cztery dni po otrzymaniu szczepionki. Szczepionka stymuluje układ immunologiczny do atakowania hormonu, który spowalnia metabolizm.

POLACY O ZDROWIU

Jak wynika z najnowszych badań Centrum Badania Opinii Społecznej zdecydowana większość Polaków po 70. roku życia źle ocenia swój stan zdrowia (90%). Zaledwie 10% ankietowanych seniorów wykazuje zadowolenie w tym zakresie. Z przeprowadzonych badań wynika, że to przeważnie najbliższa rodzina opiekuje się osobami starszymi. Na kolejnym miejscu są znajomi, przyjaciele i dalsza rodzina. Średnia liczba godzin poświęconych przez jednego opiekuna na pomoc osobom starszym, to – jak podaje CBOS

– ponad jedenaście godzin tygodniowo, co daje dziennie około półtorej godziny.

MĘSKI PROBLEM

Rozpoczęła się kampania edukacyjna „Bądź mężczyzną. Chroń zdrowie”. Akcja organizowana jest przez Ministerstwo Zdrowia. Kierowana jest do mężczyzn powyżej 45. roku życia i dotyczy profilaktyki nowotworów układu moczowo – płciowego (prostaty, nerki i pęcherza moczowego). Jej głównym celem jest zachęcenie do zdrowego stylu życia i corocznej kontroli urologicznej. Partnerem współfinansowanego przez Unię Europejską projektu jest Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej. W ramach kampanii zaplanowano szkolenia dla lekarzy rodzinnych oraz spotkania edukacyjne dla mężczyzn powyżej 45. roku życia.

MĘŻCZYŹNI A RAK PIERSI

Jak donosi portal wprost.pl mimo, iż rak sutka występuje u mężczyzn stukrotnie rzadziej niż u kobiet, rozpoznawany jest o wiele później, gdy znajduje się już w zaawansowanym stadium. Panowie żyją po diagnozie średnio dwa lata krócej niż panie. Wielu mężczyzn nie jest świadomych ryzyka zachorowania na nowotwór piersi, myśląc, że chobom starszym, to – jak podaje CBOS

Homeopatia leczy chorych a nie choroby

Homeopatia jest metodą leczniczą opracowaną ponad 200 lat temu przez niemieckiego lekarza Samuela Christiana Hahnemanna. Oparta jest na metodzie podobieństwa tzn. każda substancja zdolna do wywołania określonych objawów chorobowych może w bardzo małej lub nawet śladowej dawce usunąć te same objawy występujące u chorej osoby. „Ośmiel się być odważny – naśląduj naturę” mówił do swoich uczniów twórca. Słuszność swojej teorii sprawdzał najpierw na sobie.

Medycyna tradycyjna zwalcza chorobę poprzez wyeliminowanie czynnika chorobotwórczego lub uzupełnienie niedoborów w organizmie powodujących chorobę. W przeciwieństwie do niej homeopatia jako naturalna metoda wymaga siły obronnej i przywraca równowagę wewnętrznej organizmu.

Źródłem leków homeopatycznych są substancje pochodzenia:

- roślinnego – stanowią ponad połowę wszystkich leków homeopatycznych, zbierane są w ich naturalnym środowisku, pod ścisłą kontrolą,
- zwierzęcego – sporządza się je ze zwierząt np. pszczoł, mrówek czerwonych lub z wydzielin np. jadów,
- chemicznego – związki chemiczne pochodzenia naturalnego.

Leki homeopatyczne występują we wszystkich znanych postaciach farmakologicznych: tabletki, krople, ampulki, maści oraz czopki.

Najbardziej charakterystyczną postacią są granulki i mikrogranulki, które stosuje się podjęzykowo. W przeciwieństwie do innych leków, mają one jedynie smak glistny (cukru), bez względu na wartość środka leczniczego.

Niekwestionowaną zaletą jest bezpieczeństwo stosowania, duża skuteczność oraz względy ekonomiczne (tańsza terapia). Ze względu na stosowanie minimalnych dawek nie zachodzi niebezpieczeństwo kumulowania leków i działań ubocznych, ani też interakcji z innymi lekami. Leki homeopatyczne są bezpieczne nawet dla małych dzieci i kobiet w ciąży. Homeopatia nie jest panaceum na wszystkie choroby, ale może usunąć wiele objawów chorobowych, przywrócić stan równowagi naszego organizmu lub złagodzić objawy. Pomoże również zmniejszyć dawki leków farmakologicznych.

Jak we wszystkich dziedzinach życia, tak i w tym wypadku trzeba zachować zdrowy rozsądek. Zakres stosowania homeopatii jest bardzo szeroki: pomaga w niektórych dolegliwościach np. pochodzenia wirusowego – grypa, biegunka, przy ostrym zakażeniu przewodu pokarmowego. Pomoże ciężarnej kobiecie znieść poród, ułatwi okres karmienia piersią, przygotowuje małe dziecko do wizyty u dentysty (nie będzie odczuwało panicznego strachu),

biet. Często panowie dowiadują się o chorobie, gdy mają już przerzuty nowotworu do innych części ciała. Zgodnie ze statystykami, raka sutka wykrywa się u jednego na 1000 mężczyzn. Do czynników ryzyka zalicza się przede wszystkim wiek, obciążenie genetyczne, nadużywanie alkoholu i stresujący tryb życia.

ZIELONA HERBATA SPRZYJA DOPINGOWI

Picie w dużych ilościach zielonej herbaty potrafi ukryć podwyższony poziom testosteronu w testach antydopingowych. Herbata potrafi obniżyć testosteron nawet o 30%. Zdaniem specjalistów może to być olbrzymi problem podczas tegorocznych igrzysk olimpijskich w Londynie. Niestety nie jest to jedynie specyfik, który ma takie działanie, a który jest dostępny na polskim rynku. Sportowcy, którzy próbują oszukać w ten sposób mają normy testosteronu przekroczone nawet o 300%. Eksperti do spraw dopingu podchodzą ostrożnie do zaprezentowanych badań, bowiem ich zdaniem nie można na podstawie eksperymentów w warunkach laboratoryjnych wyciągać zbyt pochopnych wniosków.

*Mariusz Glasolski
magister farmacji*

Łatwiejsze odchudzanie

Możemy znaleźć wiele suplementów diety wspomagających odchudzanie. W połączeniu ze zdrową dietą i ćwiczeniami mogą one pomóc w osiągnięciu wymarzonej sylwetki.

Aby osiągnąć jak najlepsze rezultaty w odchudzaniu potrzeba silnej woli i mocnego organizmu. Na rynku dostępne są preparaty, które hamują apetyt, przyspieszają metabolizm i zapobiegają urazom podczas ćwiczeń. Należy pamiętać, że pełnią jedynie rolę wspomagającą. Produkty nie wyręczą nas w wysiłkach do uzyskania upragnionej sylwetki.

Dla łakomczuchów

Praca włożona w proces odchudzania najczęściej spełza na niczym przez naszą słabość do słodczy. Mało kto wie, że w naszym ciele istnieje pierwiastek odpowiadający za apetyt na słodczy. Chrom reguluje

stężenie cukru we krwi. Jego brak potęguje uczucie zmęczenia, głodu i wzmaga apetyt na słodczy. Do komórek dociera zbyt mało cukru, produkują mniej energii, pogarsza się samopoczucie. Zalecane jest spożywanie dziennie 50–200 mcg chromu. Przeciwnie dieta dostarcza go zaledwie 35 mcg. Do najlepszych źródeł tego pierwiastka należą brokuły, kukurydza, kasza gryczana, chude mięso, pomidory, pieprz i chleb pełnoziarnisty. Chrom jest także sprzymierzeńcem diabe-tyków, gdyż pomaga zwiększać wrażliwość tkanek na insulinę i wpływa dobrze na liczbę receptorów insulinowych.

Błonnik na głód

Podczas odchudzania bardzo często pojawia się ciągle uczucie głodu. Warto sięgać po produkty bogate w błonnik, czyli składnik roślinny znajdujący się w warzywach, owocach i produktach pełnoziarnistych jest bardzo pomocny w odchudzaniu – pęcznieje w żołądku i na dłuższy czas zmniejsza uczucie głodu. Nie dostarcza żadnych kalorii ale pobudza perystaltykę jelit. Opóźnia przemianę węglowodanów, blokuje dostęp glukozy do krwi i zmniejsza wydzielanie insuliny. W Polsce dzienne zapotrzebowanie na błonnik to około 15 g. Dlatego warto wzbogacić dietę o ten składnik lub stosować odpowiednie preparaty dostępne bez recepty. Należy jednak uważać! Nie wszyscy mogą spożywać duże ilości błonnika. Prze-

Wakacje z RMUA

Jak podaje serwis gazetaprawna.pl pacjent przebywający na wakacjach poza miejscem swojego zamieszkania ma prawo do uzyskania dostępu do leczenia. Lekarz podstawowej opieki zdrowotnej ma obowiązek przyjąć takiego pacjenta na podstawie dokumentu poświadczającego prawo do bezpłatnego leczenia. W przypadku braku takiego zaświadczenia porada medyczna zostanie udzielona na koszt pacjenta. Nie zapominajmy o druku RMUA podczas pakowania wakacyjnych walizek.

Mало wiemy o HCV

Jak wynika z badań społecznych, przeprowadzonych przez GfK Health Care, Polacy mają znikomą wiedzę na temat wirusa HCV. Wyniki pokazują, że zaledwie 6% respondentów łączy skrót HCV z wirusem i chorobą wątroby, a tylko ¼ pytanych stwierdziło, że słyszało kiedyś o WZW typu C. Informacje te są wyjątkowo niepokojące, ponieważ problem zarażenia wirusem dotyka już ok. 200 mln ludzi, czyli ok. 3% populacji. Choro-

AKTUALNOŚCI

Telewizja skracą życie

Nie od dziś wiadomo, że spędzanie wielu godzin przed telewizorem niekorzystnie wpływa na jakość naszego życia. Jak podaje PAP ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem TV do dwóch godzin dziennie może wydłużyć nasze życie nawet o półtora roku. Warto zatem, szczególnie w okresie letnim, korzystać z pięknej pogody i spędzać więcej czasu na świeżym powietrzu.

Nowy portal medyczny

Rozpoczął pracę nowy portal medyczny dla osób zakażonych wirusem HIV. Na stronie www.leczhiv.pl znajdziemy wszelkie informacje o wirusie, punkty konsultacyjno-diaagnostyczne, a także wywiady z lekarzami i specjalistami. Istnieje możliwość wypełnienia ankiety, której wyniki przyczynią się do lepszego poznania potrzeb i problemów ludzi żyjących z HIV, którzy z różnych względów wciąż pozostają

w cieniu. Jak czytamy na stronie: od początku epidemii HIV w Polsce do końca lutego 2012 r. stwierdzono zakażenie u ponad 15000 osób. Szacuje się, że 70% osób seropozytywnych w Polsce nie wie o swoim zakażeniu. Ciągłe zbyt wiele osób dowiaduje się o nim dopiero w fazie AIDS.

Choroba układu nerwowego

zmniejsza ryzyko raka
Jak informuje pismo „Lancet Oncology” choroba Huntingtona obniża ryzyko nowotworów nawet o połowę. Badania prowadzone przez 40 lat wykazały, że pacjenci dotknięci nieuleczalną chorobą układu nerwowego zapadają na nowotwory o połowę rzadziej. Podobne zjawisko zaobserwowano także w przypadku innych, pokrewnych chorób, w których występują specyficzne zaburzenia budowy białek. Niestety nie wiadomo z czego wynika ta zależność. Warto przypomnieć, iż choroba Huntingtona powoduje obumieranie neuro-

Dominika Szeichel

żych dawkach (np. Urofuraginum, Żuravit, Żurasept). Zawarte w żurawinie wielkoowocowej proantycyjanidyny utrudniają bakteriom przyleganie do ścian pęcherza moczowego i ich kolonizację. Pozwala to zapobiegać stanom zapalnym. Możemy też stosować preparat ziołowy Urosept, zawierający wyciągi z: brzozy, korzenia pietruszki, naowocni fasoli, ziela rumianku i liścia borówki brusznicy. Działa moczopędnie i przy długotrwałym, systematycznym stosowaniu pomaga zapobiegać zakażeniom układu moczowego.

Od niedawna bez recepty dostępny jest także preparat, zawierający furaginę (Urofuraginum). Działa ona przeciwbakteryjnie na drobnoustroje najczęściej wywołujące za-

Anna Pietrzykowska
magister farmacji

czowych z odpowiednim składem procentowym.

Jaki suplement wybrać?

Rynek suplementów diety zawierających kwasy omega-3 jest ogromny i różnorodny. Są to zarówno formy stałe, jak kapsułki, czy też płynne – trany do picia, często wzbogacone o różne smaki, ponieważ głównymi odbiorcami tej postaci leku są najmłodsze dzieci. Decydując o wyborze suplementu powinniśmy zwracać uwagę nie tylko na samą postać leku, ale przede wszystkim na jego zawartość. Preparaty z kwasami omega-3 różnią się pochodzeniem. Najbardziej wartościowymi preparatami będą te, których kwasy omega-3 pozyskiwane są z ryb tustych, gdyż zawierają najwięcej kwasów. Dodatkowo warto zwrócić uwagę, czy dany preparat wzbogacony jest o dodatkowe składniki, jak choćby squalen i alkiloglicerole o podobnych właściwościach. Dodatek witamin A i E chroni dodatkowo przed utlenianiem i uniecznienianiem kwasów omega w organizmie.

Emilia Juszkiewicz
magister farmacji

ZDROWA WĄTROBA - DZIĘKI TŁUSZCZOM!

Z powodu licznych pytań od pacjentów dotyczących schorzeń wątroby, poruszam w dzisiejszym artykule ten jakże kontrowersyjny, w odniesieniu do Żywienia Optymalnego, temat.

Wprowadzenie do diety żywności zawierającej tłuszcze nasycone przy dysfunkcji wątroby budzi jeszcze więcej sprzeciwów niż zaburzenia lipidowe przy miażdżycy. Okazuje się jednak, że można przy schorzeniach wątroby poprawić stan pacjenta, stosując dietę dr. Jana Kwaśniewskiego.

Najczęściej występująca choroba wątroby to: wirusowe zapalenie wątroby. Chorobę wywołuje co najmniej 5 znanych wirusów, które oznaczają się literami

od A do E. Większość zakażeń przebiega bezobjawowo (2/3 przypadków). Wirusowe zapalenie wątroby typu A to tzw. żółtaczka „brudnych rąk”. Szerzy się ono drogą doustną, a rozpowszechnione jest w krajach o niskim poziomie higieny. Nie jest to schorzenie ciężkie, kończy się zazwyczaj wyzdrowieniem, nie ma nosicielstwa - po przechorowaniu powstaje odporność na całe życie. Więcej kłopotu przysparza zachorowanie na zapalenie wątroby wywołane wirusem typu B lub C. Zakażenie tym wirusem następuje drogą pozajelitową – poprzez krew i błony śluzowe.

Zakażenie wirusem zapalenia wątroby to jeszcze nie jest wyrok na całe życie. Jeżeli układ immunologiczny jest sprawny, co wiąże się z wysoką odpornością na infekcje, a ma miejsce w przypadku ludzi odżywianych optymalnie, może nastąpić bezobjawowe zakażenie z eliminacją wirusa. W około 10% przypadków może dojść do przetrwania wirusa w organizmie – rozwija się wtedy tzw. nosicielstwo. Przy dobrej odporności nie wywołuje to objawów chorobowych. Przy załamaniu naturalnych sił obronnych (stres, gorsze odżywianie, inne czynniki) może jednak dojść do rozwoju choroby i uszkodzenia wątroby. Nosicielstwo wirusa typu B lub C najczęściej jest wykrywane przy przypadkowym badaniu krwi. W pozostałych przypadkach, po wnikięciu do organizmu wirusa typu B lub C, rozwija się zapalenie wątroby. Okres wylegania choroby, czyli okres od wnik-

nięcia wirusa do organizmu do powstania pierwszych objawów choroby, może wynosić od 30 do 180 dni.

Wirusowe zapalenie wątroby może mieć następujące przebiegi kliniczne:

- ostre zapalenie wątroby,
- przewlekłe aktywne zapalenie wątroby,
- przewlekłe przetrwałe zapalenie wątroby.

Przewlekłe aktywne zapalenie wątroby może się zakończyć przejściem w stan przewlekłej niedomogi wątroby, co może doprowadzić do marskości lub raka wątroby. Może się też zakończyć całkowitym wyzdrowieniem. Około 29% pacjentów to tzw. samoistni ozdrowieńcy, następuje u nich tzw. serokonwersja, czyli zniknięcie antygenu wirusowego z surowicy. Jedynym śladem przebytej infekcji jest utrzymywanie się w surowicy przez kilkanaście miesięcy poziomu przeciwciał. Często optymalni są właśnie w tej grupie. W większości wypadków jednak, po wnikięciu wirusa do organizmu, dochodzi do rozwoju choroby. Na początku występuje tzw. okres zwiastunów, trwający 2-7 dni. Są to objawy pseudogrypowe: stany podgorączkowe, uczucie rozbicia, brak łaknienia, uczucie nudności, biegunka, bóle stawowe z przelotną wysypką. Po chwilowym ustąpieniu objawów, mniej więcej po 4-8 tygodniach, pojawia się: żółtaczka, ciemne zabarwienie moczu i odbarwienie stolca, świąd skóry, powiększenie wątroby, w badaniach laboratoryjnych wskaźniki uszkodzenia wątroby (podwyższenie prób wątrobowych ALAT i ASPAT od 500 do 3000j, przy czym ALAT jest wyższe od ASPAT, bilirubiny, GGTP, fosfatazy zasadowej, OB., w morfologii – limfocytoza). Po jakimś czasie żółtaczka ustępuje i dochodzi do rozwoju przewlekłego zapalenia wątroby, które po latach doprowadza do rozwoju marskości wątroby lub raka wątroby. W ok. 19% przypadków rozwija się aktywne piorunujące zapalenie wątroby, które ma przebieg bardzo ciężki i może zakończyć się zejściem śmiertelnym. Jedynym ratunkiem jest tu szybki przeszczep wątroby. Najczęstszym jednak zakończeniem zakażenia wirusem zapalenia wątroby jest przewlekłe przetrwałe

zapalenie wątroby. Jeżeli w rutynowych badaniach kontrolnych znajdziemy podwyższenie prób wątrobowych ALAT, ASPAT, można podejrzewać przewlekłe zapalenie wątroby na tle wirusowym. W praktyce lekarza optymalnego często spotykam pacjentów, którzy stosują ZO z powodu zachorowania na wirusowe zapalenie wątroby typu B lub C, a czasami na obydwie równocześnie.

W przypadku pacjentów nie żywności optymalnie, lecz w sposób tradycyjny – dietą tzw. wątrobową, przy rozwoju objawów chorobowych (przejście formy przewlekłej w aktywne zapalenie wątroby) okres od nasilenia objawów choroby do wystąpienia całkowitej niewydolności wątroby i śpiączki wątrobowej wynosił od 2 do 3 lat. W przypadku pacjentów optymalnych spotykałam ludzi żyjących kilkanaście lat od stwierdzenia choroby i najważniejsze – przy wykonywanych badaniach kontrolnych próby wątrobowe są prawidłowe. Przy zakażeniach wirusem typu B w czasie od kilku miesięcy do 3-5 lat dochodzi do zniknięcia antygenu wirusowego z krwi, wirus typu C jest bardziej oporny. Znani mi pacjenci optymalni na przestrzeni czasowej 7-letniej praktyki wykazują się dobrymi wynikami prób wątrobowych, prawidłowymi parametrami biochemicznymi i morfologicznymi krwi, nie rozwija się u nich marskość wątroby, jednak antygen wirusa wzw C we krwi pozostaje oznaczalny. Medycyna stosuje leczenie za pomocą kuracji interferonem, która nie jest łatwo dostępna dla pacjentów z powodu wysokiego kosztu. Powoduje ona też wyniszczenie organizmu, podobnie jak chemioterapia w przypadku nowotworów.

W przypadku schorzeń wątroby, szczególnie na tle infekcji wirusem B lub C, zalecałabym przede wszystkim ZO, stosowane pod kontrolą lekarza znającego zasady Żywienia Optymalnego oraz pod kontrolą parametrów biochemicznych krwi. Przy schorzeniach wątroby nie ma „szczególnie zalecanych” produktów. Można stosować wszystkie zalecane w ZO produkty, wymienione w książce doktora Kwaśniewskiego. Podstawowe znaczenie, o wiele większe niż w innych schorzeniach, ma ilość spożywanego białka. Jedną z

ważniejszych funkcji wątroby jest deaminacja aminokwasów, czyli odłączanie od cząsteczki aminokwasu, z których składają się białka reszty azotowej NH3 i przekształcanie jej w mocznik w drodze odpowiednich reakcji chemicznych. Następnie mocznik jest wydalany przez nerki. Przy schorzeniach wątroby, w sytuacji nadmiernego spożycia białka, dochodzi do upośledzenia tej funkcji odtwarzającej wątroby i zatrucia organizmu resztą azotową NH3, czyli amoniakiem. Doprowadza to do objawów zaburzenia funkcji ośrodkowego układu nerwowego, czyli do encefalopatii wątrobowej mózgowej (splątanie, zaburzenia świadomości, drgawki, a nawet śpiączka). Prawidłowa ilość białka przy schorzeniach wątroby to 25-30 g, tłuszczu 70-100 g, węglowodanów 40-60 g. Prądy selektywne mogą być stosowane na okolicę wątroby, ponieważ poprawiają ukrwienie tego narządu (prądy PS).

lek. Agata Płowicka

przewodnicząca Komisji Zdrowia
OSO

Artykuł ukazał się w miesięczniku „Optymalni” w kwietniu 2012

Polecamy Państwu również bieżący, sierpniowy numer miesięcznika „Optymalni” 8/2012, gdzie znajdziecie wiele informacji o tym, jak poprawić i zachować zdrowie, np. dlaczego nie należy bać się cholesterolu. Zapraszamy także na naszą stronę internetową www.optymalni.org.pl

O NAS

Ogólnopolskie Stowarzyszenie Optymalnych im. Adama Jany powstało w październiku 1998 r. Od marca 2008 r. jest organizacją pożytku publicznego. Głównym celem OSO jest upowszechnianie nowoczesnego – optymalnego modelu odżywiania się ludzi, dlatego w swym kręgu skupia osoby zainteresowane tym modelem odżywiania się oraz organizuje doradztwo w zakresie prowadzenia zdrowego trybu życia. OSO jest też wydawcą miesięcznika „Optymalni” oraz pomysłodawcą wielu ciekawych inicjatyw – m.in. „Święto Orzecha” czy „Kuchnia Kazimierza Wielkiego” – szczególnie na naszej stronie internetowej www.optymalni.org.pl

Ogólnopolskie Stowarzyszenie Optymalnych im. Adama Jany, organizacja pożytku publicznego, nr KRS 0000165877, 43-600 Jaworzno, ul. Grunwaldzka 200, tel. (32) 616 51 82, fax. (32) 616 63 74, biuro@optymalni.org.pl, www.optymalni.org.pl

Polecamy przepis z sierpniowego numeru miesięcznika „Optymalni”

Chłódnik

Pogodę w to lato mamy jak na karuzeli, zmienną. Jednak gdy się zdarzy dzień za gorący i tęsknić się będzie do chłodu, to miseczka chłódnika może się okazać dobrym pomysłem.

Tym razem z:

- 50 g żółtek ugotowanych na twardo
- 100 g pomidorów
- 10 g szczypiorku
- 100 g zsiadłego mleka
- 100 g kwaśnej śmietany 30%
- sól i pieprz do smaku



W sumie w tej porcji było:

Szczypiorek pokroiłam drobno, pomidora w kostkę. Śmietanę zmieszałam ze zsiadłym mlekiem, dodałam do niej szczypiorek oraz pomidora i 2 żółtka pokruszone, no i pieprz oraz sól. Na koniec dołożyłam kawałek bazylia i jeszcze jedno (w całości) żółtko. Żeby się zaszło słońcem :)

- Białko - 14,45 g
- Tuszcz - 49,65 g
- Węglowodany - 12,95 g

- B : T : W = 1 : 3,43 : 0,

Teresa Stachurska

www.stachurska.eu



Zapalenie pęcherza

Zapalenie pęcherza – jak sobie z nim radzić, jak zapobiegać i leczyć

Zapalenie pęcherza moczowego to najczęstsza infekcja dróg moczowych. Ze względu na różnice w budowie anatomicznej występuje najczęściej u kobiet. Przyczyną są drobnoustroje, które dostają się do pęcherza przez cewkę moczową. Stan zapalny śluzówki pęcherza powoduje odczuwanie nieprzyjemnych objawów: ból w dolnej części brzucha, uczucie parcia na mocz przy jednoczesnym oddawaniu niewielkiej jego ilości, z towarzyszącym pieczeniem. Chory może mieć gorączkę i złe samopoczucie. Niekie-

dy można obserwować zmętnienie moczu i wyczuwać jego zmieniony zapach. W badaniu moczu stwierdza się białko i wzrost ilości leukocytów, czasami erytrocytów.

Ryzyko zakażenia wzrasta przy kamicy nerkowej, piasku w drogach moczowych, wadach anatomicznych układu moczowego, w cukrzycy. Także przeziębienia i przemarznięcia oraz stany zapalne dróg rodnych i ciąży zwiększają podatność na zachorowanie. Warto przestrzegać kilku zasad, które pomogą uniknąć infekcji:

- należy wypijać około 2 litrów wody dziennie, dzięki temu wypłu-

kuje się drobnoustroje z dróg moczowych;

- nie należy wstrzymywać oddawania moczu – jego zaleganie w pęcherzu stanowi doskonałą pożywkę dla bakterii;
- warto zakaświe mocz, przyjmując witaminę C – bakteriom znacznie trudniej namnażać się w środowisku kwaśnym;

• w przypadku łagodnych lub nawracających infekcji pęcherza warto stosować profilaktycznie preparaty ziołowe.

W aptece dostępne bez recepty są suplementy diety, zawierające wyciąg z żurawiny wielkoowocowej w du-

monów odpowiedzialnych za reakcje układu odpornościowego, reakcje naczynioruchowe, różnicowanie komórek oraz krzepnięcie krwi.

- Wykazują działanie antydepresyjne (biorą udział w budowie serotoniny hormonu szczęścia).
- Wzmacniają skórę, włosy i paznokcie.

- Wykazują działanie przeciwpalne, łagodząc objawy reumatoidalnego zapalenia stawów.
- Podnoszą odporność. Zwiększają mechanizmy obronne organizmu podczas toczącego się procesu chorobowego, a po przebytej infekcji wspomagają rekonwalescencję i dojście do pełnego zdrowia.

- Przeciwdziałają zmianom nowotworowym, astmom i alergiom.

Dla kogo suplementacja kwasów omega-3?

Dla wszystkich bez wyjątku. Są one niezbędne zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn, niezbędne do prawidłowego rozwoju umysłowego dzieci, zapobiegają niebezpiecznym chorobom układu krążenia u dorosłych. Pomagają zwalczyć infekcje u chorych, u zdrowych zwiększają



