ZDROWIE I OPIEKA

MAGAZYN O ZDROWIU, URODZIE I KONDYCJI

STYCZEŃ / LUTY

www.fuzio.pl

1 / 2022

WSPARCIE DLA BIOLOGII ORGANIZMU

BIOVITAL ZDROWIE PLUS

1000 ml, suplement diety

ENERGIA I WITALNOSĆ,SERCE I UKŁAD KRĄŻENIA

Produkt przeznaczony dla osób dorosłych, zalecany szczególnie osobom przepracowanym, przemęczonym, chcącym zachować zdrowie, odporność, energię i dobrą kondycję organizmu niezależnie od wieku.

BIOVITAL TRAWIENIE

1000 ml, suplement diety

Suplement dzięki formie toniku jest łagodny dla żołądka i umożliwia szybkie wchłanianie substancji aktywnych dla organizmu, a zawarte składniki wspomagają jego naturalne oczyszczanie.

BIOVITAL PAMIĘĆ

1000 ml, suplement diety

Suplement przygotowany w oparciu o bioaktywne składniki, które wpływają na prawidłową pracę umysłu utrzymując go w dobrej kondycji na długo.
Zawiera unikalne połączenie z trzech roślin: Bacopa monniera, Gotu kola i Ginkgo biloba.

Podmiot odpowiedzialny: EGIS

Informacja o produkcie: https://www.egis.pl/24/nasze-leki/60/biovital

FUNDACJA ZDROWIE I OPIEKA
ul. Młyńska 3/8, 40-098 Katowice
tel. +48 32 253 75 00,
e-mail: biuro@fuzio.pl, www.fuzio.pl
www.facebook.com/FundacjaZdrowieiOpieka

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:
Monika Grzeczyńska, Wojciech Jakubek,
Jerzy Kurkowski,
Konsultacja farmaceutyczna
mgr Ewa Kolasińska
Opracowanie graficzne i skład:
M. Grzeczyńska
Fot.: Adobestock

Redakcja zastrzega prawo skracania i adiustacji językowo-stylistycznej nadsyłanych materiałów.
Nie zwracamy tekstów, które nie były zamówione

Wszystkiego Najlepszego w Nowym 2022 Roku!

W tym numerze wiele o profilaktyce czyli jak wzmacniać odporność, jak uchronić się przed wirusami, a nawet jak dbać o siebie w czasie leczenia nowotworów. Jednak tematem wydania będzie nasza długowieczność, stąd nawiązanie do jakże mało docenianej profilaktyki. Badania okresowe, przeglądy zdrowia, ale to wszystko po to, aby poznać tajemnicę wiecznej młodości. W tym numerze także coś o naszym narządzie słuchu.

Życzymy przyjemnej lektury i cudownych chwil w nowym 2022 roku!

Redakcja

Spis treści

Cztery Pory Roku

Postanowienia noworoczne 5

WZMACNIAMY ODPORNOŚĆ
czyli co zrobić, żeby nie dać się wirusom 9

Zadbaj o zdrowie

przegląd produktów farmaceutycznych 17

TEMAT WYDANIA

RECEPTA NA DŁUGOWIECZNOŚĆ 21

Porady i wskazówki

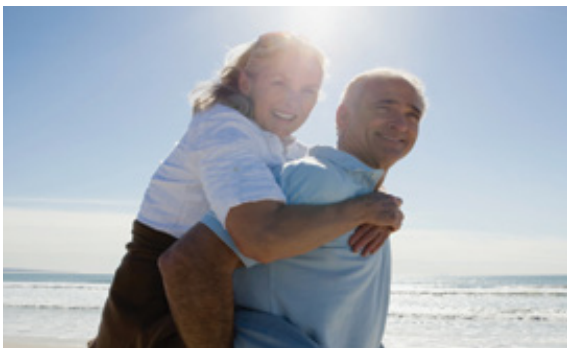
Profilaktyka w walce z rakiem 25

ZDROWY SENIOR sprawność narządu słuchu 29

Po godzinach

Wędrówki bliskie i dalekie 32

Krzyżówka panoramiczna 34



Postanowienia noworoczne

NOWY ROK OZNACZA DLA WIELU OSÓB NOWY POCZĄTEK. TO CZAS, GDY MOŻNA ZACZĄĆ OD NOWA LUB ZREALIZOWAĆ ODKŁADANE NA PÓŹNIEJ CELE. NAJCZĘŚCIEJ WYBRANE POSTANOWIENIA DOTYCZĄ ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA. JAK ZAPLANOWAĆ REALNE, ŁATWE DO REALIZACJI CELE? PODPOWIADAMY, CO ZROBIĆ, BY UŁATWIĆ SOBIE REALIZACJĘ CELÓW NOWOROCZNYCH. W 2022 ROKU CHCESZ ZACZĄĆ BADAĆ SIĘ REGULARNIE? TWOIM CELEM JEST SKOMPLETOWANIE WYNIKÓW BADAŃ PROFILAKTYCZNYCH? A MOŻE PO NOWYM ROKU PLANUJESZ WYKONAĆ MAMMOGRAFIĘ, USG LUB INNE BADANIE, KTÓRE BYŁO ODKŁADANE OD LAT? ZACZNIJ OD DOBREGO PLANU.

Badania profilaktyczne są jednym z głównych filarów zdrowego trybu życia. Oprócz badań krwi, każdy bez względu na płeć powinien raz w roku wykonać badanie ogólne moczu, które pozwala ocenić funkcję nerek, wątroby i metabolizmu cukrów w organizmie. Do noworocznych postanowień warto dodać próby wątrobowe i profil trzustkowy. Raz w roku powinno się także wykonać ocenę funkcji tarczycy, która składa się z oznaczenia stężenia TSH (tyreotropiny) oraz FT3 (trójjodotyroniny) i FT4 (tyroksyny). Badanie warto wykonać zwłaszcza wtedy, gdy występują takie objawy, jak przewlekłe zmęczenie, wzrost masy, ciągłe uczucie zimna, suchość skóry. W 2022 roku, w ramach postanowień noworocznych, należy wykonać badania odpowiednie

dla płci. Kobieta, niezależnie od wieku, powinna przynajmniej raz w roku zgłosić się do ginekologa i wykonać przy tej okazji badanie cytologiczne, pozwalające wykryć raka szyjki macicy. W nowym roku warto również wybrać się na badanie wykrywające nowotwory piersi — USG piersi w przypadku młodych kobiet i mammografię w przypadku kobiet po 50. roku życia. Jako cel do realizacji w nadchodzącym roku Panowie po 45. roku życia powinni postawić sobie badanie prostaty. Każdy mężczyzna w tym wieku powinien raz do roku oznaczyć poziom PSA (czynnik specyficzny dla prostaty), którego podwyższony poziom może świadczyć zarówno o łagodnym przeroście tego gruczołu, jak i o nowotworach. Aby skuteczniej dążyć do celu, postanowienia noworoczne związane z wykonywaniem badań profilaktycznych warto rozpisać w punktach. Warto także zapisywać objawy dotyczące skóry, dolegliwości bólowe, objawy ze strony układu ruchu, zaburzenia cyklu miesiączkowego i samopoczucia. Dzięki tym obserwacjom lekarz łatwiej postawi diagnozę lub zaleci dalsze badania.

Badania robimy, kiedy boli

Przychodzimy do lekarza najczęściej wtedy, gdy coś już rzeczywiście nam dolega. Często zmagamy się z bólem kilka tygodni licząc na to, że w końcu kiedyś przejdzie. Kiedy decydujemy się na konsultację, choroba jest już często w zaawansowanym stadium. Dlaczego się nie badamy? Powody, dla których rezygnujemy z badań, to najczęściej brak czasu, utrudniony dostęp do lekarza lub brak zaufania do niego. Poza tym, w naszym społeczeństwie pokutuje jeszcze opinia, że lepiej nie wiedzieć co nam dolega. Nie wykonujemy badań, bo lęk przed diagnozą jest bardzo silny. Część osób nie udaje się na wizytę do specjalisty, bo nie odpowiada im, że lekarz nie udziela pacjentowi informacji zwrotnej co im dolega. Liczy się również fakt, że na wizytę u specjalisty pacjenci muszą nierzadko czekać miesiącami. Z drugiej strony odwlekanie pójścia na badania, tylko potęguje w nas niepewność i związany z tym stres. Lepiej być świadomym swojego stanu zdrowia, niż przekonanie, że wszystko jest w porządku.

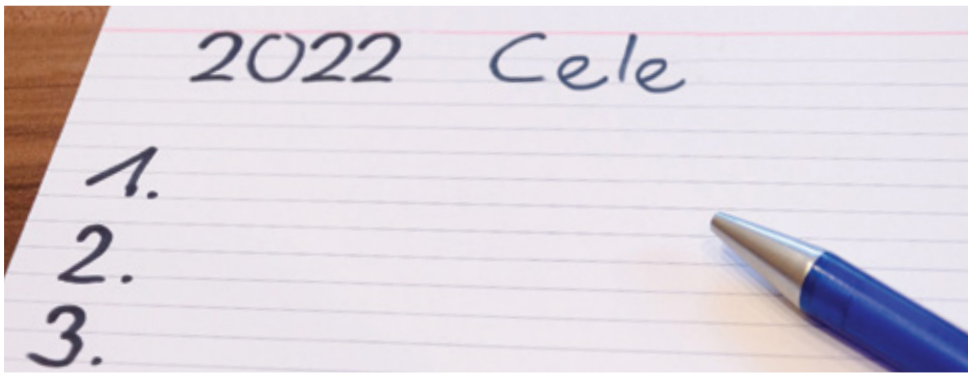
Im więcej lat, tym częściej trzeba się badać

Osoby po 50. roku życia wchodzą w wiek zwiększonego ryzyka chorób cywilizacyjnych. Dlatego w ich przypadku wykonywanie regularnych badań profilaktycznych m.in. w kierunku cukrzycy, osteoporozy, nadciśnienia czy nowotworu piersi lub prostaty, jest niezwykle istotne. Wczesne wykrycie choroby zwiększa szansę na wyleczenie a w przypadku chorób przewlekłych zapobiega rozwojo-

wi powikłań. – Badania pokazują, że regularne konsultacje z internistą, urologiem, ginekologiem, kardiologiem czy okulistą pomagają szybko wykryć typowe choroby dla kobiet po 50. roku życia, w tym wiele nowotworów kobiecych we wczesnym ich stadium. Z wiekiem jesteśmy narażeni na coraz więcej chorób. U pacjentów po 65. roku życia najczęściej diagnozuje się choroby sercowo-naczyniowe, choroby zwyrodnieniowe narządów ruchu, osteoporozę. Zwiększa się ryzyko zawału serca, udaru mózgu, choroby Parkinsona czy Alzheimera. Zdecydowana większość pacjentów po 65. roku życia cierpi już na choroby przewlekłe i przyjmuje regularnie leki, dlatego powinni pozostawać pod stałą opieką lekarską.

Podstawowe działania profilaktyczne

Nie wszystkie działania profilaktyczne wymagają wizyty u lekarza, czy wykonywania skomplikowanych badań i analiz. Wiele czynności profilaktycznych można wykonywać samodzielnie w swoim domu. Podstawowe rzeczy, o które można dbać samodzielnie to np. aktywność fizyczna - codzienna dawka ruchu powinna trwać przynajmniej pół godziny i być dostosowana do wieku i możliwości danej osoby. Innym ważnym elementem profilaktyki jest dieta, która powinna dostarczać organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych (zob. Zasady zdrowego żywienia). Dzienne menu powinno się składać z 5 posiłków spożywanych regularnie, o możliwie stałych porach, a ostatni powinien być spożyty najpóźniej 3 godziny przed snem. Duży wpływ



na zdrowie mają również substancje szkodliwe, które przyjmuje się w formie używek, jak alkohol, palenie tytoniu, czy środki psychoaktywne, ale również szkodliwe substancje, na które narażenie występuje np. w pracy, jak pyły, gazy, substancje żrące i inne chemikalia. Należy unikać narażenia na wymienione czynniki szkodliwe, również bierne, czyli np. kontakt z osobą palącą papierosy i wdychanie dymu tytoniowego.

Samokontrola

Dużą rolę w działaniach profilaktycznych odgrywają samoobserwacja i samobadania. Przy pojawieniu się problemów zdrowotnych często można zaobserwować, że jakiś aspekt działania naszego organizmu jest „inny niż zazwyczaj"; może to być chociażby zmiana w zakresie apetytu, męczliwości, częstotliwości oddawania moczu czy stolca. Samoobserwacja obejmuje np. samodzielną obserwację skóry pod kątem pojawienia się nowych znamion, przebarwień i zmian wyglądu znamion zaobserwowanych wcześniej lub też pojawienia się dodatkowych objawów niepokojących jak obrzęk, zaczerwienienie, bolesność czy wydzielina. Pomaga to we wczesnym wykryciu niepokojących zmian w obrębie skóry. Istotne jest obserwowanie także stałości rytmu dobowego, czyli czasu snu i czuwania. Oczywiście są to kwestie zmienne, czasem zależne od pór roku, jednak długie okresy bezsenności lub nadmierna senność w ciągu dnia mimo prawidłowego snu w nocy może czasami sugerować początek choroby. Inną ważną kwestią jest nagła zmiana masy ciała, czyli np. utrata masy ciała rzędu kilku kilogramów w ciągu tygodnia lub paru tygodni mimo niezmienionej diety czy aktywności fizycznej. Występowanie bólu umiejscowionego w różnych okolicach ciała, który powtarza się okresowo i nie był dotychczas diagnozowany, powinien sugerować rozważenie konsultacji z lekarzem. Oprócz samoobserwacji istotnym elementem profilaktyki jest samobadanie, czyli samodzielne kontrolowanie poprzez proste badanie, czy występują jakieś zmiany nietypowe czy niezaobserwowane wcześniej. Jest to pojęcie znane szczególnie w kontekście profilaktyki zmian w obrębie piersi u kobiet. Samobadanie piersi powinno być wykonywane systematycznie raz w miesiącu między 1. a 10. dniem cyklu przez kobiety już po ukończeniu 20. roku życia. Nie należy wykonywać samobadania w 3. i 4. tygodniu cyklu miesiączkowego. Związane jest to ze zmianami konsystencji piersi na skutek hormonów, co może powodować bolesność piersi podczas badania

oraz niewiarygodny wynik. Również kobiety niemiesiączkujące powinny badać się regularnie raz w miesiącu (najlepiej w wybranym, stałym dniu).

Składowymi samobadania piersi są:

- oglądanie piersi,
- badanie palpacyjne miąższu piersi,
- badanie węzłów chłonnych,
- oraz ocena ewentualnych wycieków z brodawek.

Uwagę podczas badania powinna przykuć jakakolwiek zmiana w wyglądzie piersi, zmiana kształtu, symetrii, zmiana w wyglądzie brodawki (owrzodzenie, zaczerwienienie) oraz skóry piersi (również tzw. objaw skórki pomarańczy), a także wyciek z brodawki, uwypuklenia lub wciągnięcia skóry. W przypadku wykrycia niepokojących objawów należy zgłosić się do lekarza w celu wykonania dalszej diagnostyki.

Obowiązkowy przegląd raz do roku

Wiele chorób w początkowym okresie przebiega bezobjawowo. Zanim pojawią się odczuwalne syndromy lub zauważalne zmiany we krwi, pierwsze oznaki choroby mogą pojawić się już w moczu. Dlatego właśnie badanie ogólne moczu zaleca się wykonywać profilaktycznie przynajmniej raz w roku. To absolutnie podstawowe badanie, szybkie, nieinwazyjne i dzięki dostępności w aptekach testów domowych, możliwe do samodzielnego wykonania w dogodnym momencie i przy niskim koszcie.

oprac. W. Jakubek

Kalendarz badań profilaktycznych

rodzaj badania	częstotliwość badania	wiek pacjenta
morfologia krwi, OB	co rok	20-30 lat
poziom cukru we krwi	co rok	
lipidogram	co 3-5 lat	
cytologia - kobiety	co rok	
badanie moczu	co rok	
morfologia krwi, OB	co rok	30-40 lat
poziom cukru we krwi	co rok	
lipidogram	co 3-5 lat	
cytologia - kobiety	co rok	
badanie poziomu elektrolitów	co rok	
badanie moczu	co 3 lata	
morfologia krwi, OB	co rok	40-50 lat
poziom cukru we krwi	co rok	
lipidogram	co rok	
cytologia - kobiety	co rok	
badanie poziomu elektrolitów	co rok	
badanie moczu	co rok	
badanie krwi w kale	co rok	
badanie TSH	co rok	
badanie estradiolu i FSH - kobiety	co 3 lata	
badanie PSA - mężczyźni	co 3 lata	
morfologia krwi, OB	co rok	powyżej 50 lat
poziom cukru we krwi	co rok	
lipidogram	co rok	
cytologia - kobiety	co rok	
badanie poziomu elektrolitów	co 3 lata	
badanie moczu	co rok	
badanie krwi w kale	co rok	
poziom wapnia i fosforanów - kobiety	co rok	
badanie magnezu i kwasu moczowego	co rok	
badanie TSH	co rok	
badanie PSA - mężczyźni	co rok	

Wzmacniamy odporność

co zrobić, żeby nie dać się wirusom

Zdrowy organizm lepiej radzi sobie z chorobami – przeziębieniem, grypą, chorobami grzybiczymi czy nawet koronawirusem.

Dbanie o odporność organizmu ma bardzo wiele warstw. Wychodzi daleko poza frazesy takie jak *„odżywiaj się zdrowo"* czy *„śpij 8 godzin dziennie"*. Dbanie o odporność jest ważne nie tylko jesienią i zimą, ale przez cały rok. W szczególności teraz – w czasie pandemii koronawirusa; dbanie o odporność, obok zostania w domu, jest jedną z najważniejszych rzeczy, jakie możemy zrobić, żeby uniknąć choroby.

Jak działa układ immunologiczny oraz co możemy zrobić, żeby wzmocnić odporność? Nasz organizm możemy wzmacniać na wiele sposobów: domowymi sposobami, zdrową dietą, a niekiedy suplementami diety.

Ludzki organizm ma całkiem sporo narzędzi, żeby chronić się przed zarazkami i innymi patogenami. Z większością zagrożeń radzi sobie zupełnie sam, nawet tego nie zauważamy.

Zwłaszcza jeśli układ odpornościowy działa dobrze.

Jednak ten układ potrzebuje czasem pomocy i wsparcia – po to, żeby sobie radził w okresach obniżonej odporności.

Dlaczego warto dbać o układ odpornościowy

Powód jest bardzo prosty: im mocniejszy układ odpornościowy, tym rzadziej chorujesz.

Różnego rodzaju przeziębienia czy zakażenia nie imają się najczęściej osób zdrowych – ich organizmy rozpoznają zagrożenie i od razu pozbywają się intruza.

Osłabiony układ odpornościowy może nie mieć wystarczająco dużo zasobów, żeby podjąć taką akcję. Efektem mogą być choroby – od przeziębienia czy kataru zaczynając.

Dbanie o układ odpornościowy jest szczególnie ważne zwłasz-

cza teraz, podczas pandemii koronawirusa.
Choroba ta jest szczególnie groźna dla osób z osłabionym układem odpornościowym.
Innymi słowy: patogeny znajdują wtedy słabe punkty ochrony organizmu i może skończyć się to chorobą, razem z jej konsekwencjami.
Więc – niezależnie od tego, czy to wiosna, lato, jesień, zima czy też pandemia czy nie – warto zawsze dbać o układ odpornościowy.

Jak dbać i wzmocnić układ odpornościowy?

Zacznijmy od witamin i minerałów – jest ich cała lista, każda z nich ma jakąś rolę w organizmie i mniej lub bardziej bezpośrednio wpływa na działanie układu immunologicznego.
Witamina A – odpowiada za wzmocnienie skóry, która z kolei jest jedną z najważniejszych granic mechanicznych układu odpornościowego; dodatkowo odpowiada za wytwarzanie śluzu w błonach śluzowych, który odpowiada za czystość na przykład dróg oddechowych. Ma też silne działanie przeciwutleniające.
Witaminy z grupy B – w szczególności witamina B2 – odpowiadają za odporność i poprawne funkcjonowanie organizmu.
Witamina C, czyli inaczej kwas askorbinowy – ma bardzo duży wpływ na odporność organizmu oraz ma silne działanie przeciwutleniające (które również wspiera działanie układu odpornościowego).
Witamina D – ważna dla układu kostnego oraz wchłaniania innych mikroelementów (wapnia, fosforu i potasu); jej niedobór jest szczególnie odczuwalny zimą, ponieważ witamina ta powstaje w skórze pod wpływem promieni świetlnych.
Witamina E – odpowiada za ochronę błon biologicznych oraz, co bardzo ważne, zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób krążenia oraz wpływa na krzepliwość krwi.
Witamina K – również odpowiada za przebieg procesów krzepnięcia krwi i wspiera działanie wątroby.

Kolejnym sposobem na odporność jest **zdrowe odżywianie** – czyli domowe i smaczne sposoby na odporność.
Zdrowe odżywianie to nie tylko jedzenie sałatek na śniadanie, obiad i kolację. Większość witamin i mikroelementów (czyli pierwiastków, których organizm potrzebuje w małych ilościach do poprawnego funkcjonowania) zazwyczaj zjadamy w posiłkach, które jemy. To jednak sytuacja idealna, ale warto skoncentrować się na zbilansowanej diecie lub diecie optymalnej. To taka dieta, która dostarcza Twojemu organizmowi wszystkich substancji odżywczych, których potrzebujemy. Nie musimy wtedy nic suplemenować, bo po prostu Twój organizm otrzymuje wszystko z jedzeniem. A w czasie kiedy trudniej o nowalijki czy inne świeże warzywa – wtedy warto przyjrzeć się temu, co jemy i zastanowić, czy może warto coś zmienić? Aktualne zalecenia polskiego Instytutu Żywności i Żywienia opierają się na znanym modelu piramidy żywieniowej. Zalecenia są takie, że należy skupić się na spożywaniu dużej ilości warzyw i owoców oraz piciu dużych ilości wody.
W mniejszych stopniu – skupiamy się na pieczywie, kaszach i makaronach (najlepiej jeśli są pełnoziarniste), nabiał i produkty mleczne, mięso (oraz ryby).

Na samej górze piramidy znajdują się tłuszcze i słodycze, których należy jeść niewiele. Taka – zbilansowana – dieta nie musi

być nudna, pisaliśmy w naszym magazynie już bardzo wiele razy na ten temat.
Wyjście poza standard, czyli jakieś mięso, jakieś ziemniaki, jakaś sałatka może dać naprawdę dobre efekty dla zdrowia. Warto spróbować!

Co ważne: skomponowanie dobrej i pełnowartościowej diety nie jest trudne, nawet wegetariańskiej czy wegańskiej.
Jeśli szukasz innych rozwiązań, warto skorzystać z oferty suplementów diety wzmacniających odporność. Każdy znajdzie coś dla siebie.

Jedz warzywa i owoce

Warzywa i owoce to doskonałe źródło wartościowych witamin i minerałów, najlepiej jeść je jednak na surowo lub gotowane na parze, do każdego posiłku.
Buraki, chociaż potrafią strasznie brudzić, są źródłem witamin z grupy B oraz żelaza (ważnego w produkcji hemoglobiny), pomagają też przeciwdziałać miażdżycy i zawierają dużo błonnika.
Kapusta to doskonałe źródło witamin z grupy B oraz substancji mineralnych: potasu, fosforu, magnezu, wapnia i żelaza. Do tego doskonale sprawdza się w formie surówek, nie tylko do obiadu.
Pietruszka, a zwłaszcza jej natka, to doskonałe źródło witaminy C i żelaza; dodatkowo korzeń pietruszki ma silne działanie oczyszczające i moczopędne, ważne przy chorobach układu moczowego.
Papryka – świetne źródło witaminy E.
Pomidor, czyli źródło potasu i witaminy E oraz skutecznego przeciwutleniacza – likopenu (ma on właściwości zmniejszające ryzyko zawału serca i rozwoju nowotworów).
Brokuły to świetne źródło witaminy K, kwasu foliowego oraz przeciwutleniaczy – oczywiście, warto je gotować na parze (wtedy są chrupiące!).
Jarmuż – jedno z modnych warzyw, z którego zrobisz smoothie, sałatkę i wiele innych rzeczy. Co ważne – zawiera duże ilości wapnia, potasu, białka oraz witamin C i K.
Żurawina zawiera dużo błonnika, witamin z grupy B (w tym B2), oraz fosfor, żelazo i potas (suplementy z żurawiną też świetnie się sprawdzają).
Banan – naturalne źródło potasu, które dodatkowo potrafi skutecznie zapchać, a do tego zawiera witaminę B6, która wspiera mocno system odpornościowy.
Cytrusy – to zastrzyk witaminy C.
Morele – świetne źródło cynku, potasu i witaminy K.
Jabłka – doskonałe źródło błonnika.

To tylko kilka przykładów, a w rzeczywistości każdy owoc czy warzywo ma do zaoferowania naprawdę wiele dla zdrowia i układu odpornościowego.
Dodatkowo są niezawodne, gdy chcemy zrzucić kilka dodatkowych kilogramów, bo doskonale sprawdzają się w zastępstwie przekąsek i szybciej dają uczucie najedzenia.

Cynk – praawdziwe wsparcie układ immunologicznego

Cynk jest szczególnie ważnym mikroelementem dla układu odpornościowego. Jest on niezbędny do produkcji białych krwinek (leukocytów) – składników krwi bezpośrednio atakujących patogeny w organizmie.
Są one podstawowym elementem układu odpornościowego – to one odpowiadają za to, że organizm zapamięta, jak sobie radzić z konkretnymi zarazkami (są to tak zwane limfocyty B pamięci immunologicznej).

Dużo cynku zawiera na przykład pełnoziarnisty żytni chleb czy brązowy ryż.
Dodatkowo chleb pełnoziarnisty zawiera więcej błonnika, który jest też ważny dla układu pokarmowego.

Pokochaj marchewkę?

Marchewka to trochę niedoceniane warzywo. Spowszedniała wszystkim, jednak to świetne źródło witamin i minerałów, których potrzebuje układ immunologiczny, przede wszystkim cynk, wapń, magnez, witamina C i K to tylko kilka z nich.
Zawarty w niej beta-karoten odpowiada też za wzmocnienie układu odpornościowego, z kolei witamina A odpowiada za dobre działanie wzroku.
Spożywanie marchwi nadaje skórze koloru delikatnej opalenizny, więc warto ją jeść również zimą.
Co ważne – to świetna przekąska, dobrze smakuje na surowo i jest lepszym wyborem niż zagryzanie głodu batonami, nawet proteinowymi.
Pasuje w niemal dowolnej formie do obiadu, łatwo się ją gotuje na parze. Same zalety!

Odstaw papierosy, kawę, alkohol!

Pomijając zupełnie to, że palenie szkodzi zdrowiu (płucom, cerze, zębom, itp.), to – podobnie jak inne używki – ma negatywny wpływ na działanie układu odpornościowego. Kawa, papierosy i alkohol niszczą witaminy A, C, E oraz te z grupy B. Wpływ tych używek na wiele mikroelementów jest podobny. Badania dowodzą, że picie alkoholu bezpośrednio obniża zawartość komórek odpowiedzialnych za odporność we krwi. Z kolei kawa wypłukuje z organizmu magnez, który jest istotny do poprawnego funkcjonowania układu nerwowego, mocno połączonego z układem odpornościowym.
Jeśli nie planujesz rezygnować z tych nałogów – postaraj się dostarczyć swojemu organizmowi więcej witamin i minerałów, które te używki zabijają (chociaż zawsze możesz coś zmienić, na przykład rzucić palenie).

Pij herbaty owocowe!

Picie herbat owocowych jest dobrą alternatywą na dostarczenie organizmowi witamin – można zmniejszyć ilość wypijanej kawy. W sklepach dostępnych jest wiele herbat owocowych – od prostych, malinowych czy z czarnej porzeczki, aż po specjalne, rozgrzewające czy sezonowe. Herbaty te robione są z mieszanek suszonych owoców, które nie tylko dobrze smakują, ale też dostarczą organizmowi witamin i minerałów. Na przykład zielona herbata, też świetne źródło pobudzającej kofeiny, pozytywnie wpływa na produkcję polifenoli, odpowiedzialnych za hamowanie odpowiedzi autoimmunolo. Pamiętajmy, że zielona herbata pomaga w regulacji wagi ciała, co też jest ważne!

Tłuszcz nie musi być zły!

Dobre kwasy tłuszczowe to te pochodzenia roślinnego oraz kwasy omega-3. Odpowiadają one między innymi za wytwarzanie w organizmie eikozanoidów (czyli hormonów przeciwzapalnych). Dzięki nim układ odpornościowy może działać skuteczniej. Kwasy omega-3 znajdują się w rybach morskich, orzechach włoskich i siemieniu lnianym (świetne dodatki do śniadań i nie tylko).

Pij tran, jest zdrowy

Na szczęście czasy picia tranu minęły. Teraz znajdziesz masę preparatów, suplementów diety i tabletek z tranem. To doskonałe źródło witamin A i D oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych. Przyjmowanie tranu jest szczególnie ważne, gdy w diecie brakuje owoców, warzyw i ryb. Niewątpliwie – wspiera on odporność organizmu i chociaż jest nieprzyjemny w smaku, to technologia farmaceutyczna poszła do przodu i nie brakuje preparatów z tranem.

Czosnek i cebula

Czosnek i cebula są świetnymi dodatkami do wielu potraw. Na surowo też są świetnym dodatkiem do różnych sałatek, ale… nie koniecznie już dla otoczenia. Czosnek uznawany jest za naturalny antybiotyk. Wiadomo to od wieków, a gdy w starożytnym Egipcie nie dostarczono czosnku robotnikom pracującym przy budowie piramid – wybuchł bunt. Już wtedy ceniono zalety czosnku. Wspiera także organizm w zatrzymywaniu rozwoju wielu chorób, ma potwierdzone działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybiczne. Obecnie jest wiele preparatów na bazie czosnku, które pozbawione są efektu dzień po – tabletki z czosnkiem dostępne są w każdej aptece.
Cebula z kolei mobilizuje układ odpornościowy i ma również działanie przeciwbakteryjne. Jednym z domowych czy też: *„babcinych"* sposobów na przeziębienie jest słynny syrop z cebuli. Co ciekawe, jest to nadal skuteczna metoda, ponieważ taki syrop zawiera wiele witamin i mikroelementów wzmacniających układ odpornościowy (np. cynk). To też dobra alternatywa dla jedzenia surowej cebuli, zwłaszcza że jest najczęściej (bardzo) słodki.

Miód to słodycz i źródło antyoksydantów

Jak pokazują badania, miód pełni bardzo ważną rolę przy zapewnieniu dobrego funkcjonowania układu odpornościowego. Ma właściwości rozgrzewające, dodaje się go do wielu potraw – czy to owsianki czy kanapek. Jest dobrą alternatywą dla cukru.

Zioła na odporność?

Zioła od lat towarzyszą domowym sposobom na przeziębienie.
Pokrzywa – zarówno w formie herbat, naparów czy tabletek –

to świetne źródło żelaza, przeciwutleniaczy oraz witamin z grupy B. Przy okazji stymuluje układ odpornościowy i warto ją stosować, żeby chronić się przed przeziębieniem i grypą.
Zbliżone działanie ma **nagietek** – pobudza układ odpornościowy, a do tego ma właściwości przeciwbakteryjne i przeciwgrzybiczne. **Czarny bez** ma z kolei właściwości przeciwwirusowe i warto go stosować w czasie przeziębienia i grypy, żeby złagodzić objawy i przyśpieszyć leczenie.
Co ważne – jest wiele syropów z czarnym bzem, dzięki czemu łatwiej go można podawać również młodszym (sprawdza się szczególnie przy zapaleniu gardła i krtani oraz ma łagodne działanie przeciwgorączkowe).
Dziewanna – nieco mniej znane zioło, jednak ma ono silne właściwości wykrztuśne, a do tego stymuluje układ odpornościowy.

Aloes

Aloes to znany od wieków środek pomagający w walce z wirusami. Zawiera ponad 140 witamin i składników mineralnych potrzebnych organizmowi i stymulujących układ odpornościowy. Jak pokazują badania, może on pomagać w budowaniu odporności organizmu na infekcje – również wirusowe.
Sok z aloesu warto pić prewencyjnie, na przykład w sezonie grypowym oraz przy kłopotach z układem pokarmowym. Dodatkową zaletą tej rośliny, zwłaszcza rosnącej w doniczce, jest łagodzenie skaleczeń czy zadrapań.
Aloes jest dostępny w wielu formach – od wspomnianej rośliny, którą możesz mieć na parapecie, przez różne napoje, soki, aż do suplementów diety.

Pójdź na spacer

Zobaczysz – po takim dniu złapiesz oddech, a w Twojej głowie pojawi się przestrzeń na inne rzeczy. Na przykład na lepszy sen, który jest bardzo ważny.

Sport, aktywność fizyczna

Sport i ogółem – ruch – powoduje wyrzut serotoniny do krwi czyli hormonu szczęścia. Działa na nas uspokajająco, wzmacnia organizm i stymuluje układ odpornościowy.
Niezależnie od tego, czy chodzisz na regularne spacery,

biegasz czy ruszasz się na zajęciach fitness – każda forma aktywności fizycznej pomaga wzmacniać Twój organizm. Jeśli musisz siedzieć w domu lub nie masz czasu na ćwiczenia poza domem – poświęć codziennie chociaż kwadrans na poruszanie się w domu.
To ważne nie tylko dla kondycji i układu immunologicznego, ale też pomaga w utrzymaniu zdrowego kręgosłupa, zwłaszcza gdy prowadzisz siedzący tryb życia.
A jeśli nie masz pomysłu, to po prostu zacznij tańczyć – tak, jak umiesz. Taniec pomoże Ci się rozruszać, a do tego da Ci naprawdę dużo radości!

Hartuj swój organizm!

Hartowanie organizmu pomaga wzmocnić układ odpornościowy i lepiej radzić sobie ze zmianami temperatury – typowymi dla okresu jesienno-zimowo-wiosennego.
Możesz się hartować na saunie lub w domu.
Najprostsze metody to obniżenie temperatury wody pod prysznicem – na zmianę zimna i ciepła.
Takie hartowanie zakończ na zimnej wodzie, a potem wytrzyj się dokładnie ręcznikiem i postaraj się poruszać – wymachuj ramionami, pochodź po domu.

Złap zdrowy dystans i staraj się unikać stresu

Unikanie stresu nie jest najprostsze, jednak warto umieć sobie z nim radzić.
Organizm potrzebuje też odpoczynku, a utrzymywanie go w ciągłym stanie stresu powoduje obniżenie sprawności układu immunologicznego.
Nie odkładaj rzeczy na ostatnią chwilę, zostaw sobie więcej czasu na odpoczynek i relaks.
Staraj się układać spotkania z większym zapasem – zawsze lepiej być kwadrans wcześniej i na przykład po drodze złapać kawę i wypić ją spokojnie.
Zadbaj też o swoją kondycję w domu – zmniejszaj bodźce wieczorami, wyciszaj się przed snem, przeznacz czas na przykład na drzemkę po pracy.
Pamiętaj też o naturalnych olejkach i ziołach, które pomagają radzić sobie lepiej ze stresem.

Dużo śpij

Sen pomaga wzmacniać organizm – to fakt znany od dawna.
W 2004 Fundacja Badania Snu przeprowadziła badania i wynika z nich jednoznacznie, że odpowiednia ilość snu wspiera układ odpornościowy.
Jeśli zastanawiasz się nad tym,

czy warto spać więcej – odpowiedź jest jedna: tak.

Pokochaj głupie komedie i po prostu: śmiej się w głos

Śmiech wzmacnia układ odpornościowy, czego dowodzą badania naukowe. Do tego śmiech powoduje wydzielanie się wielu hormonów, które poprawiają działanie organizmu. Poza tym – dobrze czasem się pośmiać.

Zrób sobie weekend bez cywilizacji

Wycisz telefon, przestań się koncentrować na tym czy przychodzi nowe powiadomienie na facebook'u, mail czy sms. Takie ciągłe bycie „w kontakcie" utrudnia złapanie oddechu, bo odcięcie się od kontaktu z internetem nie oznacza odcięcia się od kontaktu ze światem. Przełącz telefon w tryb samolotowy lub odłącz go od internetu, zaplanuj sobie dzień BEZ sprawdzania tego, co się dzieje.
Posprzątaj w domu, posłuchaj ulubionych płyt, poczytaj książkę, skup się na relacjach z najbliższymi.

Jeśli możesz: zaszczep się

Szczepienia są bardzo ważne – uczą układ odpornościowy jak radzić sobie z potencjalnymi patogenami.
Ta wiedza pomaga układowi zwalczać inne infekcje, a dodatkowo pomaga w sytuacji, w której pojawiają się inne choroby, na które nie ma jeszcze szczepionek.
Niezależnie od tego, czy to grypa czy pneumokoki – szczepienie się przeciwko tym chorobom pomaga zabezpieczyć się przed nimi lub złagodzić przebieg schorzeń.

Zadbaj o siebie i swoją higienę

Higiena osobista jest niezwykle ważna jeśli chodzi o wzmocnienie odporności organizmu i nie ogranicza się tylko do regularnego mycia rąk – na przykład po skorzystaniu z łazienki czy przyjściu do domu.
To także dbanie o higienę intymną – dotyczy to zarówno kobiet, jak i mężczyzn.

To tylko kilka wskazówek jak dbać o siebie, aby ustrzec się przed czyhającymi na nas wirusami. Zdrowego 2022 roku!

oprac. M. Grzeczyńska

SIMETIC FORTIS *60 kapsułek miękkich*

Przeznaczony jest do stosowania w celu łagodzenia uczucia pełności, uczucia wzdęcia, odbijania, dolegliwości związanych z nadmiernym gromadzeniem się gazów oraz powietrza w przewodzie pokarmowym, które powodują napięcie i ucisk w jelitach. Zmniejsza napięcie powierzchniowe pęcherzyków gazów w jelitach, przez co ułatwia ich pękanie, a następnie wydalanie. Symetykon wykazuje działanie powierzchniowe i nie wchodzi w jakiekolwiek reakcje chemiczne. Jest substancją farmakologicznie i fizjologicznie obojętną. Simetic FORTIS przeznaczony jest do stosowania pomocniczo w celu przygotowania pacjentów do badań diagnostycznych jamy brzusznej (ultrasonografii, endoskopii, radiografii i kolonoskopii), w celu usunięcia z przewodu pokarmowego gazów i powietrza, co poprawia jakość uzyskiwanych obrazów.

Producent: FORTIS

SYSTANE ULTRA

10 ml, wyrób medyczny

Nawilżające krople do oczu służące do leczenia objawów suchego oka, dają czasową ulgę w odczuwaniu pieczenia i podrażnień.

Producent: ALCON

ENTITIS *14 pastylek do ssania, suplement diety*

Doustny preparat probiotyczny dla dzieci powyżej 3 go roku życia i dorosłych polecany dla: osób przebywających w dużych skupiskach ludzi (szkoła, biura) po zakończonej antybiotykoterapii, mających zwiększoną skłonność do odczuwania dyskomfortu ze strony nosa, ucha, gardła w celu odbudowy korzystnej mikroflory.

Działanie: zawiera w swoim składzie probiotyczny szczep S Salivarius K12, który wspiera produkcję korzystnych dla organizmu antybiotyków działających analogicznie na drobnoustroje patogenne.

Producent: POLSKI LEK

MAŚĆ ALPEJSKA

100 ml, produkt ziołowy o działaniu silnie rozgrzewającym

Maść alpejska silnie rozgrzewająca - stworzona na bazie alpejskich składników ziołowych, tworzy na skórze dającą uczucie ulgi i komfortu, pielęgnacyjną warstwę. Silnie rozgrzewając stymuluje regenerację komórkową rozkurczając mięśnie oraz poprawia mikrokrążenie. Zalecana do regularnego stosowania po wysiłku fizycznym.

Producent: SEW-MED

ASPARAGINIAN EXTRA

50 tabletek, suplement diety

Magnez wpływa na prawidłowe funkcjonowanie mięśni, zmniejsza uczucie zmęczenia i znużenia. Potas uczestniczy w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, pomaga w utrzymaniu właściwego ciśnienia krwi. Tiamina współuczestniczy w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, wspiera prawidłową pracę serca, pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych. Kwas pantotenowy przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Cynk pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych i dobrego widzenia.

Producent: UNIPHAR

MAGNOLIAMAX

30 tabletek powlekanych

POGODNY NASTRÓJ, SPOKOJNY SEN

Suplement zawiera ekstakt z kory magnolii lekarskiej oraz ekstrakt z czarnego pieprzu.

Producent: SALUS NATURA

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.

Zadbaj o zdrowie!

STYCZEŃ / LUTY 2022

NASIVIN BABY
10 ml, aerozol 0,01%

Przeznaczony dla niemowląt od 3 miesiąca życia.

NASIVIN CLASSIC
10 ml, aerozol 0,05%

Przeznaczony dla niemowląt od 6 roku życia i dorosłych.

Skład: 1 ml zawiera 0,1 mg oksymatazoliny lub 0,5 mg oksymatazoliny.

Działanie: zmniejszenie obrzęku zmienionej zapalnie błony śluzowej.

Wskazania: obrzęk błon śluzowych występujący podczas zapalenia błony śluzowej nosa, pochodzenia naczynioruchowego lub alergicznego, w zapaleniu zatok przynosowych, zapaleniu trąbki słuchowej, zapaleniu ucha środkowego.

Producent: PROCTER & GAMBLE

KREM Z KONOPII FORTE
100 ml

Stworzony na bazie naturalnego oleju konopnego, odpowiedni do smarowania skóry w okolicach stawów, mięśni oraz ścięgien. Krem łatwo się wchłania nie pozostawiając lepkiej warstwy. Nie podrażnia naskórka.

Producent: VIRDEPOL

BODYMAX JOY HEALTHY STAR
60 żelek, smak malinowy, suplement diety

Suplement diety w postaci żelek o smaku malinowym zawierający witaminy i minerały, które pomagają każdego dnia zatroszczyć się o odporność i energię dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Witaminy C, B6, B12, biotyna oraz jod przyczyniają się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego. Witaminy A, C, B6, B12, D oraz cynk wspierają prawidłow funkcjonowanie układu immunologicznego.

BODYMAX JOY HAPPY STAR
60 żelek, smak truskawkowy, suplement diety

Suplement diety w postaci żelek o smaku truskawkowym zawierający witaminy, minerały oraz ekstrakt z drogocennego szafranu dla zachowania wewnętrznej harmonii. Jod przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego. Szafran pomaga utrzymać pozytywny nastrój i równowagę emocjonalna oraz zachować stan odprężenia. Witaminy B6 oraz B12 wspierają utrzymanie prawidłowej pracy układu nerwowego i funkcji psychologicznych.

Producent: ORKLA HEALTH

TYMIANEK + PODBIAŁ
16 tabletek, suplement diety

Suplement diety w formie tabletek do ssania zalecany w celu wspomagania prawidłowego funkcjonowania gardła, korzystnie wpływanie na funkcjonowanie błon śluzowych oraz wspomaga układ odpornościowy. Poza korzystnie wpływającym na funkcjonowanie błon śluzowych tymiankiem i podbiałem, produkt zawiera witaminę C i aloes. Informacja o produkcie: https://xenico.pl/produkty/tymianek-podbial

Podmiot odpowiedzialny: XENICO PHARMA

2BE SLIM *60 tabletek, suplement diety*

Suplement diety 2 Be SLIM to złożony dwufazowy produkt, który wspiera proces odchudzania. W ciągu dnia osiągnięcie prawidłowej wagi wspiera wyciąg z zielonej herbaty i morszczynu. Metabolizm wspomaga: wyciąg z guarany i witaminy B6. L-karnityna odgrywa kluczową rolę w procesach energetycznych. Komfort trawienia wspomagają: wyciąg z morszczynu i imbiru. W ciągu nocy metabolizm wspomagają: wyciąg z gorzkiej pomarańczy, karczocha, skrzypu i cynamonu oraz spirulina. Opuncja figowa korzystnie wpływa na odchudzanie. Trawienie, kontrolę wagi i zwiększenie wydalania wody przez nerki wspiera wyciąg z karczocha. Wyciąg z pokrzywy wpływa ożywiająco na ciało. Natomiast prawidłowy poziom glukozy we krwi wspiera: chrom, spirulina i wyciąg z cynamonu.

Producent: COLFARM

UNITUSS JUNIOR *120 ml, syrop o smaku truskawkowym*

Skład: 10 ml syropu zawiera 60 mg lewodropropizyny.

Działanie: przeciwkaszlowe, znoszące skurcze oskrzeli.

Wskazania: objawowe leczenie kaszlu suchego różnego pochodzenia m.in. w przebiegu zakażeń górnych i dolnych dróg oddechowych oraz krztuścu, powyżej 2 roku życia.

Producent: UNIA

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 zd rowiu.

Zadbaj o zdrowie!

STYCZEŃ / LUTY 2022

BODYMAX VITAL 50+

60 + 20 tabletek GRATIS

Wspiera siły witalne i naturalne, funkcje obronne organizmu.

Suplement polecany w stanach zmęczenia, w okresie rekonwalescencji, w okresie obniżonej odporności.

Informacje o produkcie: *https://orklacare.com.pl/portfolio/bodymax/*

Producent: ORKLA HEALTH

COLDREX MAXGRIP

10 saszetek, smak cytrynowy

Skład: 1 saszetka zawiera 1000 mg paracetamolu, 10mg chlorowodorku fenylefryny i 40mg witaminy C.

Działanie: przeciwbólowe, przeciwgorączkowe, zmniejszające obrzęk błon śluzowych.

Wskazania: objawowe leczenie przeziębienia i grypy.

Producent: PERRIGO PHARMA

XENIVIT WITAMINA D3 2000

240 kapsułek miękkich, suplement diety

Naturalna witamina D3 rozpuszczona w oleju z krokosza barwierskiego.

Informacja o produkcie: www.xenico.pl

Producent: XENICO PHARMA

CHLORCHINALDIN

20 tabletek do ssania o smaku czarnej porzeczki,

CHLORCHINALDIN VP

20 tabletek do ssania

Skład: 1 tabletka zawiera 2 mg chlorochinaldolu.

Działanie: przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze, przeciwpierwotniakowe.

Wskazania: do stosowania miejscowego w zakażeniach bakteryjnych jamy ustnej i dziąseł, pleśniawkach, zakażeniach grzybiczych jamy ustnej i gardła po leczeniu antybiotykami.

Producent: BAUSCH HEALTH

STREPSILS HERBAL

24 pastylki twarde do ssania, bez cukru, o smaku bzu czarnego z jeżówką i miodu z melisą i propolisem

Łagodzi podrażnione gardło i struny głosowe, wspiera układ odpornościowy.

Producent: RECKITT BENCKISER

SYLIMAROL 70 MG

30 tabletek drażowanych

Skład: 1 tabletka zawiera 100 mg wyciągu suchego z łuski ostropestu plamistego.

Jest tradycyjnym produktem leczniczym roślinnym do stosowania wspomagająco w stanach rekonwalescencji po toksyczno-metabolicznych uszkodzeniach wątroby, w niestrawności, po spożyciu ciężkostrawnych pokarmów, po przebyciu ostrych i przewlekłych chorób wątroby.

SYLIMAROL VITA 150

30 kapsułek twardych

Skład: 1 kapsułka zawiera 214,3 mg wyciągu suchego z łuski ostropestu plamistego (nie mniej niż 150 mg sylibiny) oraz Vit.B1 10 mg, Vit.B2 4mg, Vit.B6 10 mg, Vit.PP 10 mg, pantotenian wapnia 4 mg.

Jest tradycyjnym produktem leczniczym roślinnym do stosowania wspomagająco w stanach rekonwalescencji po toksyczno-metabolicznych uszkodzeniach wątroby, w niestrawności, po spożyciu ciężkostrawnych pokarmów, po przebyciu ostrych i przewlekłych chorób wątroby.

Podmiot odpowiedzialny: HERBAPOL 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.

Zadbaj o zdrowie!

STYCZEŃ / LUTY 2022

Hepatil slim

60 tabletek,suplement diety

Ekstakt z lisci ostrokrzewu paragwajskiego (yerba mate) przyczynia się do utrzymania prawidłowej masy ciała oraz sprzyja rozpadowi lipidów. Cholina przyczynia się do właściwego metabolizmu tłuszczów, pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu wątroby.

Informacja o produkcie: https://www.teva.pl/our-products/product-catalog/?categoryType=ProductTA&categoryName=Suplement+diety

Producent: TEVA

Hepatil

40 tabletek, suplement diety

Suplement zawiera L-asparginian L-ornityny (100 mg) oraz cholinę (35 mg). Suplement wspomaga prawidłową pracy wątroby i przyczynia się do właściwego metabolizmu tłuszczów.

Informacja o produkcie: https://www.teva.pl/our-products/product-catalog/?categoryType=ProductTA&categoryName=Suplement+diety

Producent: TEVA

ACARD 75 MG

60 tabletek dojelitowych

Substancja czynna: 75 mg kwasu acetylosalicylowego.

Wskazania: choroba niedokrwienna serca oraz wszelkie sytuacje kliniczne, w których celowe jest hamowanie agregacji płytek krwi.

Producent: POLPHARMA

CIRRUS DUO

6 tabletek

Skład: 1 tabletka zawiera 5 mg cetyryzyny oraz 120 mg pseudoefedryny.

Działanie: przeciwhistaminowe, obkurczenie naczyń krwionośnych błon śluzowych, zmniejsza przekrwienie błon śluzowych, przez co zmniejsza uczucie zatkanego nosa, zmniejsza wyciek wydzieliny z nosa, kichanie, swędzenie nosa i gardła, łzawienie, swędzenie oczu występujące przy alergicznym zapaleniu błon śluzowych nosa.

Wskazania: leczenie objawów sezonowego i całorocznego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa.

Producent: UCB

NIQUITIN

7 plastrów przeźroczystych, 14 mg/24 h

Skład: 1 plaster zawiera 78 mg nikotyny, uwalniający 14 mg nikotyny w ciągu 24 godzin.

NIQUITIN

7 plastrów przeźroczystych, 21 mg/24 h

Skład: 1 plaster zawiera 114 mg nikotyny, uwalniający 21 mg nikotyny w ciągu 24 godzin.

Jest to preparat w postaci przezroczystych, kwadratowych plastrów przyklejanych na skórę, ułatwiający odzwyczajenie się od palenia tytoniu. Umożliwia to zmniejszanie dawek nikotyny w trakcie kuracji, co prowadzi do stopniowego uwolnienia się od nałogu.

Podmiot odpowiedzialny: PERRIGO PHARMA

2KC

12 tabletek, suplement diety

Wyciąg z opuncji figowej zawarty w suplemencie diety 2KC pomaga w walce z objawami kaca. Witamina C (kwas L-askorbinowy) zawarta w preparacie przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia, wspomaga układ nerwowy.

MAX TRAN A+D+E

60 kapsułek miękkich, olej z wątroby rekina, suplement diety

Witamina E pomaga w ochronie komórek przed uszkodzeniem oksydacyjnym, witamina D przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mięśni i utrzymania prawidłowej budowy kości i zębów, witamina A pomaga w utrzymaniu dobrego widzenia oraz prawidłowego stanu skóry i błon śluzowych. Witaminy D i A pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego. Tran w postaci kapsułki nie wydziela zapachu.

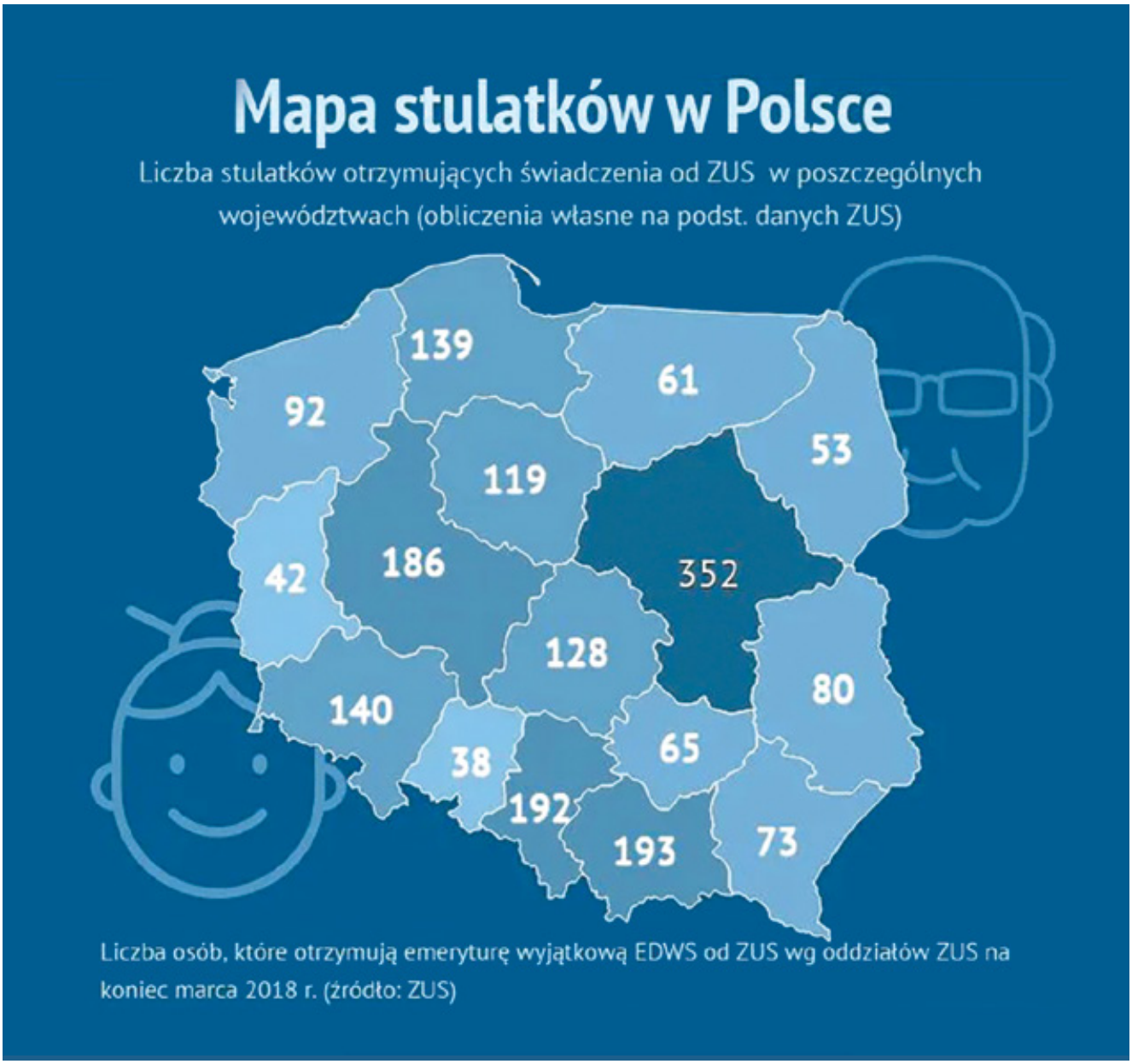
Podmiot odpowiedzialny: COLFARM

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.

Recepta *na długowieczność*

ORGANIZM CZŁOWIEKA STWORZONY JEST W TAKI SPOSÓB, BY BYŁ W STANIE PRZEŻYĆ NAWET DO 110 CZY 115 LAT. NIESTETY, ULEGAJĄC WSPÓŁCZESNYM NAWYKOM, NIEUSTANNIE PRZYCZYNIAMY SIĘ DO PRZYSPIESZANIA PROCESÓW STARZENIA I ROZWOJU CHORÓB. ISTNIEJĄ JEDNAK SPOSOBY, BY TEMU ZARADZIĆ I O DOBRE KILKA LAT WYDŁUŻYĆ SWÓJ BYT. OPTYMISTYCZNE BADANIA DOWODZĄ, ŻE W OSTATNICH STU LATACH ŚREDNIA DŁUGOŚĆ ŻYCIA CZŁOWIEKA WZROSŁA O ŚREDNIO 30 LAT.

Nie wszyscy zdają sobie sprawę z faktu, że nadwaga skraca nasze życie w taki sam sposób jak robią to papierosy czy inne używki. Dlatego, już od wczesnych lat, powinniśmy zadbać o swój organizm, odpowiednio się odżywiając. Szklanka przegotowanej wody z cytryną i miodem po przebudzeniu sprawi, że przemiana materii będzie zdecydowanie szybsza, a ciało zostanie oczyszczone z toksyn. O nawadnianiu organizmu nie należy zapominać także przez pozostałą część dnia. Dziennie powinniśmy wypijać ok. 2 litrów wody. Dlaczego? Odwodnienie organizmu sprzyja powstawaniu zmarszczek, chorobom nerek i zawałom. Warto też przejąć od wiewiórek zwyczaj jedzenia orzechów, które zmniejszą ryzyko przedwczesnej śmierci. Do



osiągnięcia tego celu przyczynia się również dieta wzbogacona o rośliny oraz ograniczenie czerwonego mięsa. Pomogą także indyjskie przyprawy, dzięki którym zmniejsza się ryzyko zachorowania na chorobę Alzheimera, raka prostaty, raka piersi czy żołądka.

Kto żyje najdłużej na świecie?

Mieszkańcy Sardynii (Włochy), Okinawy (Japonii), następnie obywatele miasta Nicoya (Kostaryka)a także Limy Lindy (Kalifornia) czy Ikarii (Grecja). Są to osoby, które nie tylko mogą się poszczycić długimi latami życia ale dodatkowo niezwykłą sprawnością psychiczną, intelektualną jak i kondycją fizyczną.

Co łączy zdrowych stulatków z różnych rejonów świata?

Jeśli skupimy się na diecie, to przede wszystkim jedzenie niewielkich ilości mięsa. W niektórych przypadkach (dotyczy to np. najstarszych mieszkańców Okinawy) mięso pojawiało się na stole jedynie raz, dwa razy do roku. Charakterystyczne w diecie stulatków jest również ograniczenie liczby kalorii w porównaniu z dietą ludzi Zachodu – zazwyczaj spożywają 1900-2000 kalorii dziennie. Na Okinawie przed posiłkiem wypowiada się formułę, która ma przypominać o tym, by najadać się tylko w osiemdziesięciu procentach, tak by pozostać z uczuciem lekkiego niedosytu. W związku z tym, że seniorzy z niebieskich stref jedzą mało mięsa, podstawę ich diety stanowią rośliny, różne w każdej ze stref. Sardyńczycy tradycyjnie

żywią się twardą pszenicą zwaną makaronową, Okinawczycy – słodkimi ziemniakami, a mieszkańcy Ikarii kukurydzą.
Kluczowym składnikiem diet długowieczności są fasole, produkty pełnoziarniste i warzywa z ogródka. Produkty pełnoziarniste są źródłem błonnika, przeciwutleniaczy, substancji potencjalnie antykancerogennych, obniżających poziom cholesterolu i zapobiegających zakrzepom, a także niezbędnych składników mineralnych. Dieta bogata w rośliny strączkowe, między innymi w fasolę, przyczynia się do obniżenia ryzyka ataku serca i raka jelita grubego. Rośliny strączkowe są znakomitym źródłem flawonoidów, błonnika i białka niezwierzęcego.
Poza produktami, które są wspólne dla przebadanych stulatków, w każdej strefie podstawę diety stanowią także rzeczy charakterystyczne tylko dla niej: na Okinawie jest to tofu, czyli ser sojowy, na Ikarii i Sardynii kozie mleko, w Kalifornii, gdzie niebieska strefa obejmuje wspólnotę Adwentystów Dnia Siódmego – orzechy.

oddział ZUS	województwo	Liczba stulatków	oddział ZUS	województwo	Liczba stulatków
Warszawa	woj. mazowieckie	261	Płock	woj. mazowieckie	34
Gdańsk	woj. pomorskie	121	Częstochowa	woj. śląskie	32
Poznań	woj. wielkopolskie	112	Rybnik	woj. śląskie	30
Łódź	woj. łódzkie	106	Sosnowiec	woj. śląskie	30
Kraków	woj. małopolskie	101	Biłgoraj	woj. lubelskie	29
Wrocław	woj. dolnośląskie	77	Radom	woj. mazowieckie	29
Kielce	woj. świętokrzyskie	65	Tarnów	woj. małopolskie	29
Szczecin	woj. zachodniopomorskie	65	Jasło	woj. podkarpackie	28
Bydgoszcz	woj. kujawsko-pomorskie	64	Siedlce	woj. mazowieckie	28
Ostrów Wlkp.	woj. wielkopolskie	58	Zabrze	woj. śląskie	28
Toruń	woj. kujawsko-pomorskie	55	Koszalin	woj. zachodniopomorskie	27
Białystok	woj. podlaskie	53	Chrzanów	woj. małopolskie	25
Lublin	woj. lubelskie	51	Zielona Góra	woj. lubuskie	23
Wałbrzych	woj. dolnośląskie	48	Tomaszów Maz.	woj. łódzkie	22
Rzeszów	woj. podkarpackie	45	Elbląg	woj. warmińsko-mazurskie	20
Olsztyn	woj. warmińsko-mazurskie	41	Gorzów Wlkp.	woj. lubuskie	19
Bielsko-Biała	woj. śląskie	38	Słupsk	woj. pomorskie	18
Nowy Sącz	woj. małopolskie	38	Piła	woj. wielkopolskie	16
Opole	woj. opolskie	38	Legnica	woj. dolnośląskie	15
Chorzów	woj. śląskie	34			

Pieniądze długowieczności nie dają

To, czy widzimy świat w różowych barwach czy snujemy pesymistyczne wizje, nie zależy od sytuacji życiowej, liczby zer na koncie, stanu cywilnego czy ilości odniesionych sukcesów. Na poziom zadowolenia wpływa sposób postrzegania świata i drobne przyjemności na co dzień - przekonują psycholodzy na czele z Martinem Seligmanem, prekursorem badań nad szczęściem.
Wydaje ci się, że twoje życie to pasmo niepowodzeń? Nie ma wydarzeń pozytywnych czy negatywnych, fakty nabierają znaczenia dopiero w wyniku naszej oceny. Jak zmienić myśli, emocje, a tym samym cały swój świat? W każdej sytuacji staraj się znaleźć dobre strony i to, co możesz z niej wynieść dla siebie. Od interpretacji zależy to, czy będziesz doświadczać złości, smutku i rozczarowania, czy nadziei i poczucia sensu. Pamiętaj, emocje, które nam zazwyczaj towarzyszą, mają też wpływ na zdrowie lub jego brak a w końcowym efekcie również na długość naszego życia

Relacje z ludźmi jako recepta na długowieczność

Efekty odizolowania w czasach pandemii koronawirusa stały się widoczne bardziej niż kiedykolwiek. Chociaż praca z domu jest wygodna, ograniczenia w poruszaniu się i interakcjach społecznych dały się wielu osobom we znaki. Samotność jako zjawisko społeczne okrzyknięte zostało prawdziwą „epidemią" naszych czasów i zagrożeniem dla życia oraz zdrowia. Warto więc pamiętać o seniorach, którym może doskwierać nuda i osamotnienie.

9 zasad długowieczności

1. Bądź aktywny, zadbaj o naturalny ruch – nie musisz biegać maratonów czy ćwiczyć na siłowni, wystarczy, że codziennie będziesz spacerować lub maszerować, np. z pracy do domu, przesiądziesz się z auta na rower itd.
2. Ogranicz liczbę spożywanych kalorii o 20 procent.
3. Unikaj mięsa i przetworzonego jedzenia.
4. Pij czerwone wino (z umiarem). Codzienna umiarkowana porcja alkoholu (szklaneczka czerwonego wina jak w przypadku Sardyńczyków albo czarka lub dwie sake, którą piją Okinawczycy) może zmniejszyć ryzyko chorób serca i łagodzić stres.
5. Znajdź sobie w życiu cel, dla którego warto się budzić każdego dnia – może to być praca, hobby, nauczenie się czegoś nowego, np. opanowanie języka obcego.
6. Zwolnij, ogranicz stres. W jaki sposób zwolnienie obrotów pozwala nam żyć dłużej? Sedno zagadnienia wiąże się być może z chronicznym stanem zapalnym, który jest reakcją organizmu na stres. Ten zaś objawia się poprzez kontuzje, zakażenia i niepokój. Owszem, w niewielkiej dawce bywa przydatny, na przykład pomaga zwalczyć chorobę i wrócić do zdrowia, ale jeśli bez przerwy wywołujemy reakcję zapalną, wówczas organizm zaczyna się buntować. Włoski endokrynolog, dr Claudio Franceschi, sformułował zyskującą powszechną akceptację teorię o związku pomiędzy przewlekłym zapaleniem a starzeniem się. Franceschi uważa, że negatywne skutki stanu zapalnego z czasem nawarstwiają się, powodując coraz to nowe komplikacje i wywołując schorzenia, które mogą prowadzić do rozwoju chorób typowych dla starszego wieku, takich jak choroba Alzheimera, miażdżyca, cukrzyca i problemy z układem krążenia. Zwolnienie tempa życia może zahamować rozwój przewlekłego zapalenia i, przynajmniej w teorii, oddalić widmo chorób".
7. Zostań członkiem wspólnoty duchowej – bierz aktywny udział w życiu swojej parafii, angażuj się w dodatkowe zajęcia, np. wolontariat.
8. Niech rodzina będzie dla ciebie priorytetem.
9. Otaczaj się ludźmi myślącymi podobnie jak ty.

Chińczycy jako naród słynący z długowieczności nie siedzą sami w domach, a z życia czerpią garściami. Większość rozrywek, z których korzystają, jest darmowa i organizują je sobie sami. Ważniejsze jednak od tego, jaką aktywność się wybierze, jest to, z kim się ją wybrało. W kupie zawsze raźniej i jak się okazuje znacznie zdrowiej.

Wyśpij się i żyj długo

Sen umożliwia odpowiedni wypoczynek i regenerację organizmu. Jest on niezbędny, aby zachować zdrowie fizyczne i psychiczne. Podczas snu mózg naprawia uszkodzenia, porządkuje i zapamiętuje nowe informacje, a nierzadko rozwiązuje problemy. Nie bez powodów mówi się o śnie jako o najlepszym kosmetyku. Osoby, które śpią dłużej mają zdrowszą cerę i później widać po nich oznaki starzenia. Już dwie nieprzespane noce znacznie zmniejszają zdolność koncentracji oraz jasność umysłu. Co więcej, niedobór snu wpływa na układ immunologiczny, obniżając jego odporność, zwiększając tym samym podatność na choroby. Według badań, osoby po 65 roku życia powinny spać 7-8 godzin dziennie. Pamiętaj, że brak snu może również prowadzić do chorób serca, nadciśnienia, a także otyłości!

oprac. W. Jakubek

Profilaktyka w walce z rakiem

4 LUTEGO OBCHODZIMY ŚWIATOWY DZIEŃ WALKI Z RAKIEM. W WALCE Z TĄ CHOROBĄ KLUCZOWE ZNACZENIE MA PROFILAKTYKA. ZATEM CO KRYJE SIĘ ZA POJĘCIEM PROFILAKTYKI W WALCE Z CHOROBAMI NOWOTWOROWYMI? SPRAWDŹMY I DBAJMY O NASZE ZDROWIE KAŻDEGO DNIA.

To czy zachorujemy na raka zależy od kilku czynników takich jak: geny, wiek i tryb życia. Jednak wbrew popularnej opinii, tylko niewielka część z pośród chorób nowotworowych rozwija się na skutek dziedziczenia określonych predyspozycji. Większość przypadków chorób nowotworowych jest efektem długotrwałego gromadzenia się uszkodzeń DNA. Te drobne zmiany sprawiają, że w końcu komórki zaczynają się dzielić i rosnąć w nieograniczony sposób. Warto zatem poznać zasady, które obniżą ryzyko zachorowania na raka. Swoistym parasolem ochronnym przed rakiem jest odpowiednia dieta, regularne poddawanie się badaniom profilaktycznym i zdrowy styl życia.

Na proces powstawania nowotworu złośliwego składa się kilka czynników. Ważną rolę

odgrywa w nim współdziałanie czynników wewnętrznych (np. uwarunkowań genetycznych) oraz zewnętrznych (np. wdychanie zanieczyszczonego powietrza). Dzięki pracy tysięcy naukowców z całego świata możemy powiedzieć co sprzyja rozwojowi raka w naszym organizmie oraz co może nam pomóc się przed nim ustrzec.

Przede wszystkim: produkty roślinne

Warzywa, owoce, ziarna zbóż posiadają mnóstwo składników, które pomagają w profilaktyce przeciwnowotworowej. Błonnik, czyli włókna roślinne przyspieszają przejście przez jelita substancji rakotwórczych dzięki czemu ograniczają ich wchłanianie do organizmu. Silne związki antynowotworowe są zawarte w czosnku, zielonej herbacie, imbirze i malinach. Światowy Fundusz ds. badań nad Rakiem zaleca jedzenie 5 porcji warzyw i owoców dziennie. Porcja to co najmniej 80g owoców lub warzyw albo szklanka soku.

Dbaj o swoja psychikę i dobre relacje z ludźmi

W przeciwdziałaniu chorobą nowotworowym również bardzo ważne jest dbanie o nasze zdrowie psychiczne. Lekarze zajmujący się reakcjami emocjonalnymi u osób z chorobami nowotworowymi podkreślają, że są trzy czynniki, które zwiększają ryzyko zachorowania. Jest to stres, nad którym nie mamy kontroli, samotność oraz niemożność wyrażania siebie. Dlatego warto przemyśleć czy warto pracować w ciągłym pośpiechu i stresie tylko po to, żeby móc pozwolić sobie na odrobinę więcej luksusu. Zamiast tego warto postawić na relację z innymi ludźmi, rozwój wewnętrzny oraz realizację swoich pasji. Odpowiednia ilość snu wpłynie na nasze dobre samopoczucie i spokój.

Unikaj dymu tytoniowego

Chyba nikomu nie trzeba powtarzać, że palenie tytoniu to jeden z głównych sprawców chorób nowotworowych. Dym tytoniowy odpowiada za 30% zgonów z powodu wszystkich typów raka. Bardzo groźne dla naszego organizmu jest również bierne palenie, czyli przebywanie w towarzystwie osób palących.

Ćwicz i głęboko oddychaj

Wiele badań potwierdziło, że regularny ruch zmniejsza ryzyko raka, jednak nadal mechanizm tego zjawiska nie jest do końca wyjaśniony. Niektórzy naukowcy uważają, że ma to związek ze zwiększonym przepływem tlenu w naszym organizmie podczas wykonywania ćwiczeń.

Zalecana codzienna dawka wysiłku fizycznego to 30 minut szybkiego spaceru. Ćwiczenia pomagają utrzymać również dobrą figurę a otyłość to jeden z ważniejszych czynników zwiększających ryzyko zachorowania. Przebywanie na świeżym powietrzu jest jak najbardziej korzystne dla naszego organizmu, jednak musimy pamiętać, że w słoneczne dni wystawianie skóry na słońce również może być powodem choroby. W słoneczne dni pamiętajmy aby używać preparatów z filtrem ochronnym. Szczególną uwagę w słoneczne dni musimy zwrócić na dzieci – wielu ekspertów uważa, że rak skóry jest pokłosiem poparzenia słonecznego w dzieciństwie.

Regularnie się badaj

W dzisiejszych czasach większość nowotworów jest uleczalna, jednak pod warunkiem, że zostaną odpowiednio wcześniej wykryte. Czas w walce z rakiem odgrywa kluczową role bo na przykład, żeby guz piersi osiągnął średnicę 1,5cm, musi upłynąć co najmniej 5 lat. Największe szanse na wyleczenie są wtedy gdy guz nie przekracza 0,5 cm. Wniosek jest prosty, że trzeba się badać regularnie aby cieszyć się zdrowiem. USG piersi, cytologia, RTG płuc, kontrola skóry u dermatologa to badania, które pozwalają w porę wykryć chorobę i zareagować. Jeżeli w naszej rodzinie były przypadki zachorowania na raka piersi, jajników, jelita grubego czy prostaty, wtedy należy skonsultować z lekarzem kwestię badań genetycznych.

Jest bardzo wiele czynników, które mogą pomóc nam ochronić się przed nowotworem. Szczególnie zachęcamy do korzystania z programów społecznych, dzięki którym można spraw-

dzić czy nie jesteśmy w grupie ryzyka. To najlepszy sposób, aby znacznie wcześniej zadbać o swój organizm. Do najbardziej popularnych programów należą:

Program profilaktyki raka piersi

Raka piersi w Polsce wykrywa się rocznie u ok. 11 tys. kobiet, a ok. 5 tys. kobiet rocznie umiera z tego powodu. Rokowanie w raku piersi silnie zależy od stopnia zaawansowania choroby, ponieważ rośnie on przez długi czas w sposób utajony i objawy daje późno. Zbyt późno, aby leczenie wówczas podjęte mogło spowodować całkowity powrót do zdrowia. Dlatego tak ważne jest jak najwcześniejsze wykrywanie guza, bo zmniejsza się wówczas prawdopodobieństwo zaistnienia przerzutów i w konsekwencji śmierci.

Program profilaktyki raka szyjki macicy

Rak szyjki macicy jest drugim, co do częstości występowania, nowotworem u kobiet w Polsce, a zgony z jego powodu są jednym z głównych problemów onkologicznych.

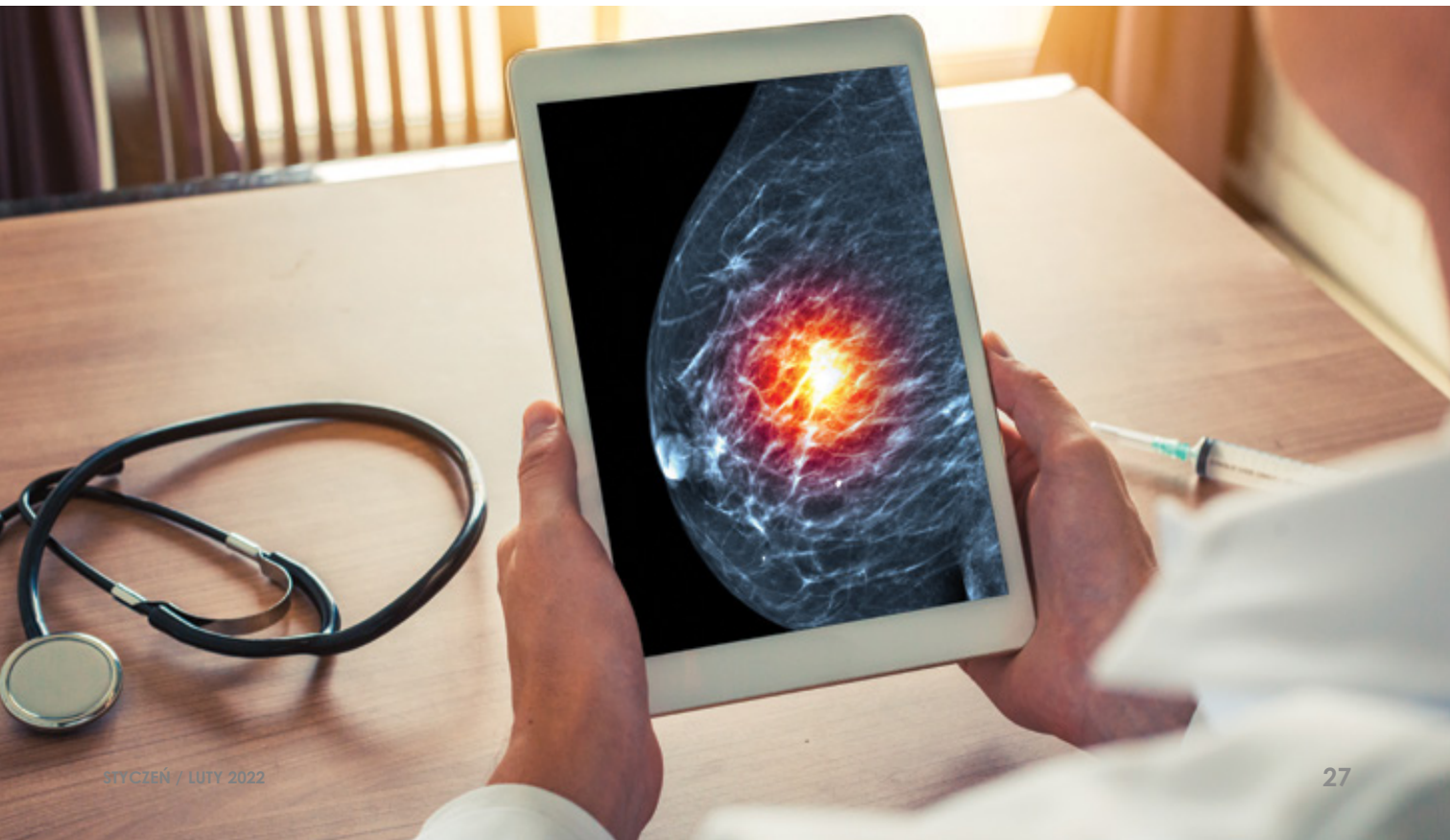
W wielu krajach Europy liczba zgonów z powodu raka szyjki macicy w ostatnich latach znacznie zmalała, co uzyskano dzięki testom przesiewowym pozwalającym na wczesne wykrywania zmian. Jest to możliwe dzięki prostemu badaniu, jakim jest wymaz cytologiczny z ujścia zewnętrznego kanału i z tarczy szyjki macicy, który jest podstawą Programu profilaktyki raka szyjki macicy finansowanego przez NFZ.

Program skierowany jest do kobiet w wieku od 25 do 59 lat, a badania są przeprowadzane 1 raz na 3 lata. Program realizowany jest w dwóch etapach: podstawowym i diagnostyki pogłębionej. Do programu można zgłaszać się bez skierowania.

Program profilaktyki chorób odtytoniowych (w tym POChP)

Program ten, finansowany przez NFZ, koncentruje się na wczesnym wykrywaniu POChP, czyli przewlekłej obturacyjnej choroby płuc i innych chorób odtytoniowych oraz na poprawie świadomości ludzi w zakresie szkodliwości palenia oraz metod zapobiegania i leczenia uzależnienia od tytoniu.

Przewlekła obturacyjna choroba płuc jest jedną z najczęściej występujących chorób na świecie, prowadząca do inwalidztwa. Szacuje się, że w Polsce występuje u ok. 15% dorosłych Polaków. Pierwsze objawy



to: kaszel oraz odkrztuszanie plwociny. Kolejnym objawem jest duszność, która jest następstwem nieodwracalnego zmniejszenia powierzchni oddechowej płuc.

Do Programu kwalifikują się osoby powyżej 18 r.ż . palące papierosy – a szczególnie kobiety i mężczyźni pomiędzy 40 a 65 rokiem życia, którzy nie mieli wykonanych badań spirometrycznych w ramach programu profilaktyki POChP w ciągu ostatnich 36 miesięcy i u których nie zdiagnozowano wcześniej, w sposób potwierdzony badaniem spirometrycznym, przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (lub przewlekłego zapalenia oskrzeli lub rozedmy). Świadczenia w ramach Programu udzielane są pacjentom przez przeszkolonych lekarzy POZ, bez względu na miejsce przynależności do placówki POZ.

Program profilaktyki raka jelita grubego

Również Ministerstwo Zdrowia prowadzi od kilku lat w ramach Narodowego programu zwalczania chorób nowotworowych „Program badań przesiewowych dla wczesnego wykrywania raka jelita grubego", który polega na przesiewowym badaniu kolonoskopowym i jest bezpłatny dla osób badanych oraz lekarzy, którzy nań kierują. Kolonoskopia polega na oglądaniu wnętrza całego jelita grubego za pomocą giętkiego instrumentu wprowadzonego przez odbyt.

W ramach Programu mogą być zbadane osoby bez objawów klinicznych sugerujących istnienie raka jelita grubego, które dodatkowo spełniają jeden z poniższych warunków:

- są w wieku 50 – 65 lat, niezależnie od wywiadu rodzinnego,
- są w wieku 40 – 65 lat i mają krewnego pierwszego stopnia, u którego rozpoznano raka jelita grubego,
- są w wieku 25 – 65 lat i pochodzą z rodziny HNPCC (tj. obciążonej rodzinnym rakiem jelita grubego nie związanym z polipowatością). W tym przypadku konieczne jest skierowanie (potwierdzenie) z Poradni Genetycznej.

Do badań nie są kwalifikowane osoby, które miały wykonaną kolonoskopię w ciągu ostatnich 10 lat.

Mamy nadzieje, że nasi czytelnicy od teraz będą stosować się do tych wskazówek. Jednak w przypadku zdiagnozowanego nowotworu dietę należy dostosowywać indywidualnie, w zależności od typu i zaawansowania nowotworu, etapu i sposobu leczenia, a także stanu naszego odżywienia. Najlepiej żeby naszym sposobem żywienia w tym okresie pokierował doświadczony dietetyk. Pamiętajmy, że odpowiednio zbilansowana dieta może mieć działanie wspomagające w terapii antynowotworowej.

oprac. Redakcja

Zdrowy senior

sprawność narządu słuchu

PROBLEMY ZE SŁUCHEM POJAWIAJĄ SIĘ W OGROMNEJ LICZBY SENIORÓW. ZJAWISKO TO JEST BARDZO POWSZECHNE, NA TYLE SILNIE UTRWALIŁO SIĘ W ŚWIADOMOŚCI, ŻE WŁAŚCIWIE UTARŁ SIĘ JUŻ STEREOTYP NIEDOSŁYSZĄCEJ STARSZEJ OSOBY.

Fakt ten pokazuje, jak wielu seniorów dotykają tego rodzaju problemy ze zdrowiem. Dlaczego jest to problem na tak wielką skalę? Czy pogorszenie słuchu z wiekiem jest nieuniknione? Jak należy reagować na objawy pogorszenia się słuchu?

Warto wiedzieć, co dzieje się ze zmysłem słuchu u starzejącego się człowieka, aby odpowiednio reagować na objawy i jak najszybciej podjąć właściwe działania. Ubytki w słuchu to nie tylko kłopot zdrowotny. Często taka dolegliwość odbija się na życiu społecznym seniora, dla którego wielką uciążliwością i sporym dyskomfortem jest problem z wyraźnym słyszeniem otoczenia. Prowadzenie rozmów, kiedy słyszy się niewyraźnie i ma się kłopoty ze zrozumieniem przekazu, jest na tyle kłopotliwe, że wielu niedosłyszących seniorów po prostu unika kontaktu z innymi. Nie ma też co ukrywać, że problemy ze słuchem często wywołują irytację najbliższego otoczenia. Jak poradzić sobie z problemami, jakie niesie za sobą pogorszenie słuchu?

Dlaczego słuch się pogarsza?

Za stopniowy zanik słuchu mogą odpowiadać przeróżne schorzenia, od ustalenia przyczyny jest lekarz – ale trzeba mu na to pozwolić. Proces pogarszania się słuchu związany z wiekiem zwykle nabiera tempa po 60-tym roku życia, apogeum osiąga natomiast przeważnie po 80-tce. Zwykle temu procesowi nie towarzyszy żadne dodatkowe zagrożenie dla zdrowia, poza oczywistym dyskomfortem związanym z coraz gorszym słyszeniem. Wiele starszych osób lekceważy objawy utraty słuchu lub je z rozmysłem ignoruje mimo, że obecnie dostępne aparaty słuchowe w znacznym stopniu ograniczają problem i umożliwiają normalne funkcjonowanie.

Trzeba pamiętać także, że zda-

rzają się sytuacje, kiedy utrata słuchu (szczególnie nagła lub postępująca bardzo szybko) mogą oznaczać bardzo poważne choroby, które mogą nawet zagrażać życiu. Pogorszenia słuchu nie można lekceważyć w żadnym wypadku! Nie jest oczywiście żadną tajemnicą, że degeneracja słuchu postępująca wraz z wiekiem nie stanowi czegoś niezwykłego. Nie oznacza to jednak, że nie powinno się poświęcić uwagi tej kwestii. Warto zadbać o swoje zdrowie i komfort w życiu codziennym, nawet jeśli problemy pojawią się dopiero w podeszłym wieku.

Początki niedosłuchu

Chyba każdemu znany jest obrazek niedosłyszącego seniora, który krzyczy do słuchawki telefonicznej, ciągle prosi rozmówcę o powtórzenie wypowiedzi czy podkręca głośność w telewizorze tak bardzo, że wszyscy sąsiedzi doskonale wiedzą, jaki program i o której ten senior ogląda. Bardzo często spotyka się to z negatywnymi reakcjami otoczenia. Cierpliwość osób stale stykających się z takimi sytuacjami też ma swoje granice. Na tym tle powstaje problem w relacjach społecznych, chociaż przecież nikt nie ponosi winy za wystąpienie i postępowanie choroby. Niedosłyszący seniorzy powinni raczej budzić współczucie niż irytację, chociaż często jest to trudne. Niemniej mimo uciążliwości dla otoczenia, największe niedogodności dotykają osobę niedosłyszącą. Jest jej trudno samodzielnie normalnie funkcjonować w przestrzeni społecznej, często wstydzi się swojego problemu. Zdarza się, że starsza osoba ma obawy związane z proszeniem rozmówcy o powtórzenie zdania, nie chcąc wywołać u niego zniecierpliwienia, albo po prostu nie zamierza zdradzać swoich problemów osobom postronnym.

Bardzo często senior, który zauważa, że zaczyna tracić słuch, w początkowym etapie zamiast udać się do lekarza, to reaguje buntem i złością. Staje się drażliwy i nerwowy, niejednokrotnie zarzuca osobom ze swojego otoczenia, że nagle zaczęły bełkotać lub mówić cicho i niewyraźnie. Bywa także, że senior uporczywie ignoruje swoje niedosłyszenie, po prostu rozkręcając głośność telewizora na cały regulator i w najlepsze krzycząc do słuchawki telefonicznej. Zwracanie uwagi przez bliskich stanowi wtedy pretekst do wyładowania frustracji i gniewu. To prowadzi tylko do narastania konfliktów, a nie do rozwiązania problemu.

Życie z niedosłuchem

Niedosłuch z pewnością jest generatorem wielu kłopotów w codziennym życiu. Niemniej trzeba potraktować go jak każdą inną dolegliwość i udać się z tą sprawą do lekarza. Dlaczego właśnie niedosłuch wywołuje takie emocje? Utrata słuchu wiąże się z zaburzeniem interakcji z innymi osobami. Ten fakt właśnie stanowi o tym, że taki problem zdrowotny budzi wielką irytację zarówno gorzej słyszącego, jak i niestety często też niektórych osób w jego otoczeniu.

Bywa, że bliscy niedosłyszących seniorów obawiają się o ich kondycję umysłową, odnosząc wielokrotnie wrażenie, że senior nie rozumie, co się do niego mówi. Rzadziej natomiast przychodzi na myśl prosty fakt, że starsza osoba po prostu niedosłyszy, ale nie chce się do tego przyznać. Powody takiej niechęci mogą być różne. Senior może nie chcieć, by ktoś pomyślał, że nie jest już w pełni samodzielny, albo też nie chce obarczać rodziny swoimi problemami.

Przedziwnym zjawiskiem jest fakt, że dla wielu starszych osób problemy ze słuchem stanowią wstydliwą dolegliwość. Warto więc zwracać uwagę na sygnały, które mogą świadczyć o tym, że bliska osoba starsza niedosłyszy. Powinno się być wyczulonym na to, że np. senior nagle stracił ochotę do rozmów telefonicznych czy denerwuje się, gdy musi iść załatwić jakąś sprawę na poczcie czy w banku. Warto wziąć pod rozwagę, że może to mieć właśnie związek z pogorszeniem się słuchu. Są także seniorzy, którzy z rozmysłem ukrywają swoje problemy przed rodziną i przyjaciółmi. Rezygnują z włączania się w dyskusje podczas spotkań w większym gronie, przestaje oglądać ulubiony program telewizyjny i tak dalej. Wszystko to w obawie przed negatywną reakcją na niedosłyszenie.

Kiedy bliski zaczyna niedosłyszeć

Jeżeli zauważy się problemy ze słuchem u bliskiego sobie seniora, absolutnie nie powinno

się okazywać zdenerwowania czy zniecierpliwienia; ważne jest wyrozumiałe podejście i zapewnienie o swoim wsparciu. W początkowym okresie błędem może być wysłanie z miejsca starszej osoby po aparat słuchowy. Może to spowodować reakcję wręcz przeciwną do zamierzonej – senior uprze się, że „nie jest jeszcze takie głuchy" i żadnego aparatu nie potrzebuje.
Ważne jest, aby starsza osoba wyzbyła się obaw i wstydu. Warto cierpliwie powtarzać niedosłyszane frazy, z uśmiechem i życzliwością – by senior nie czuł się winny dyskomfortowi w rozmowie. Jednocześnie warto cały czas zaznaczać, że warto podjąć leczenie, które nie tylko pozwoli na odzyskanie swobody w życiu codziennym ale też zahamuje postęp utraty słuchu. Kiedy już uda się przekonać seniora do wizyty u lekarza, możliwe będzie wykonanie badań i dobranie odpowiedniej metody rozwiązania problemu. Najwięcej osób korzysta z aparatów słuchowych, ale wciąż mało się mówi o implantach – których wszczepienie jest przecież w całości refundowane i przy znacznym ubytku słuchu stanowią zwykle najlepsze rozwiązanie.

Aparat słuchowy

Wielu seniorów reaguje wręcz alergicznie na samą myśl o aparacie słuchowym. Aparaty kojarzą im się często z pokaźnych rozmiarów urządzeniami, które są widoczne z daleka i mało przyjemne dla oka – takimi, jakie dawno temu nosili jeszcze ich rodzice.

Obecnie postęp technologii tak bardzo poszedł do przodu, że dzisiejsze nowoczesne aparaty są ledwie widoczne, zupełnie nie rzucają się w oczy. Komfort ich użytkowania jest bardzo wysoki, a co najważniejsze – na prawdę działają. Oferta firm produkujących aparaty słuchowe jest bardzo bogata i zróżnicowana.
Aparat słuchowy może być także wykonany w ramach refundacji z NFZ. W tym celu należy uzyskać od laryngologa wniosek na aparat słuchowy. Uwaga! Refundacja nie jest całkowita. W dodatku dotyczy najtańszych wersji tego urządzenia i tylko na jedno ucho. Dofinansowanie można otrzymać w dodatku tylko raz na pięć lat. Nie jest to zbyt korzystne z punktu widzenia pacjenta. Dlatego jeśli tylko jest to możliwe większość osób decyduje się za wybór i zakup aparatu we własnym zakresie.

Implant słuchowy

Bardzo dobre efekty lecznicze przynosi wszczepienie implantu słuchowego. Metoda ta jest przeznaczona szczególnie dla tych osób, których niedosłuch jest już bardzo głęboki i aparat słuchowy nie spełnia już u nich swojej funkcji. Jeżeli pacjent bardzo słabo słyszący nigdy nie otrzymał informacji o możliwości wszczepienia implantu, to nic nie stoi na przeszkodzie aby sam się zapytał lekarza, czy takie rozwiązanie może być brane pod uwagę w jego przypadku. Trudno powiedzieć, z jakiego powodu implanty są jeszcze relatywnie rzadko stosowane w naszym kraju, na świecie to bardzo powszechna metoda. Ich skuteczność obrazuje to, że są przypadki, kiedy implant przywrócił słuch osobie właściwie niesłyszącej. Pierwszym krokiem na drodze do uzyskania implantu słuchu jest wizyta u laryngologa lub audiologa. Osoby ze znacznym niedosłuchem nie powinny zwlekać z udaniem się do specjalisty, ale zadbać o to, by odzyskać komfort życia.

oprac. M. Grzeczyńska

WĘDRÓWKI *bliskie i dalekie*

Dzisiaj kilka słów o jednym z moich ulubionych miejsc w Karkonoszach. Jeśli planujecie spędzić zimowe wakacje w Sudetach to zachęcam Was serdecznie do odwiedzenia tych okolic. Bez wątpienia jedno z najpiękniejszych miejc.

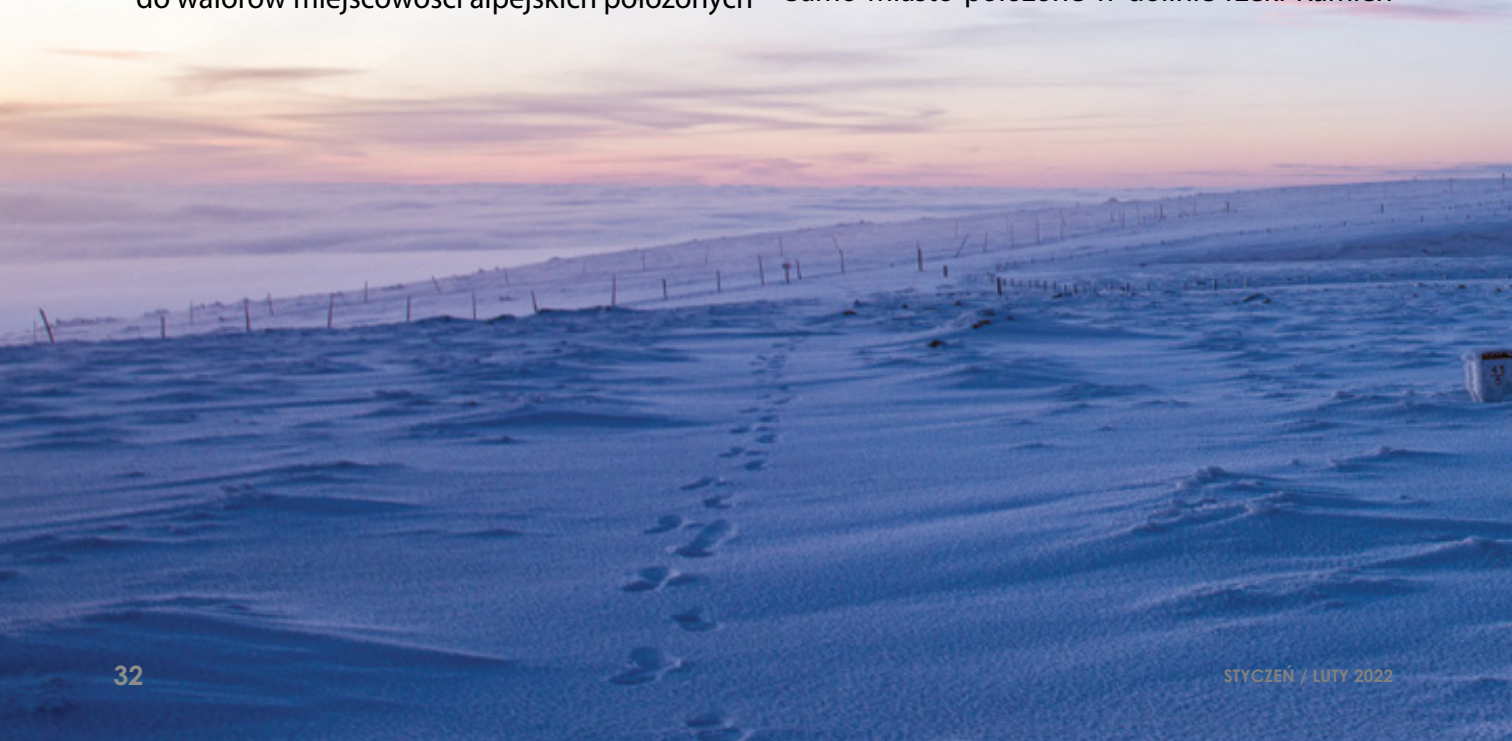
Szklarska Poręba

Prawa miejskie otrzymała 31 grudnia 1959 r. Historycznie leży na Dolnym Śląsku.

Szklarska Poręba to przede wszystkim największą stacja klimatyczna Dolnego Śląska, znana i ceniona od połowy XIX wieku.

Warunki klimatyczne miasta porównywalne są do walorów miejscowości alpejskich położonych na wysokości 2000 m n.p.m. Odkryli to sportowcy. Polscy kadrowicze często bywają w mieście na obozach kondycyjnych. Częste wiatry oraz ukształtowanie terenu doprowadzają do bardzo szybkiej wymiany mas powietrza. Specyficzny mikroklimat tworzą torfowiska Gór Izerskich.

Samo miasto położone w dolinie rzeki Kamien-



nej i jej dopływów, na wys. 440-1471 m.n.p.m., na stokach Karkonoszy. Miejscowość podzielona jest na Szklarską Porębę Dolną, Średnią i Górną. Niewiele jest w Polsce obszarów tak sprzyjających rekreacji, jak właśnie okolice Szklarskiej Poręby.

Cisza, wciąż zmieniające się krajobrazy, w zależności od oświetlenia czy pory dnia, połączone z szumem krystalicznie czystych potoków i wodospadów spadających w otoczeniu granitowych skał – to elementy wpływające niezwykle kojąco na naturę ludzką.

Szklarska Poręba jest największą stacją klimatyczną Dolnego Śląska, znaną i cenioną od połowy XIX wieku.Warunki klimatyczne, które tu panują, porównywalne są do walorów miejscowości alpejskich położonych na wysokości powyżej 2000 m n.p.m. Głównym atutem Szklarskiej Poręby, jako ośrodka sportów zimowych, jest długo zalegająca pokrywa śnieżna – średnio przez 110 dni w roku, co sprawia, że stanowi prawdziwy raj dla amatorów „białego szaleństwa".

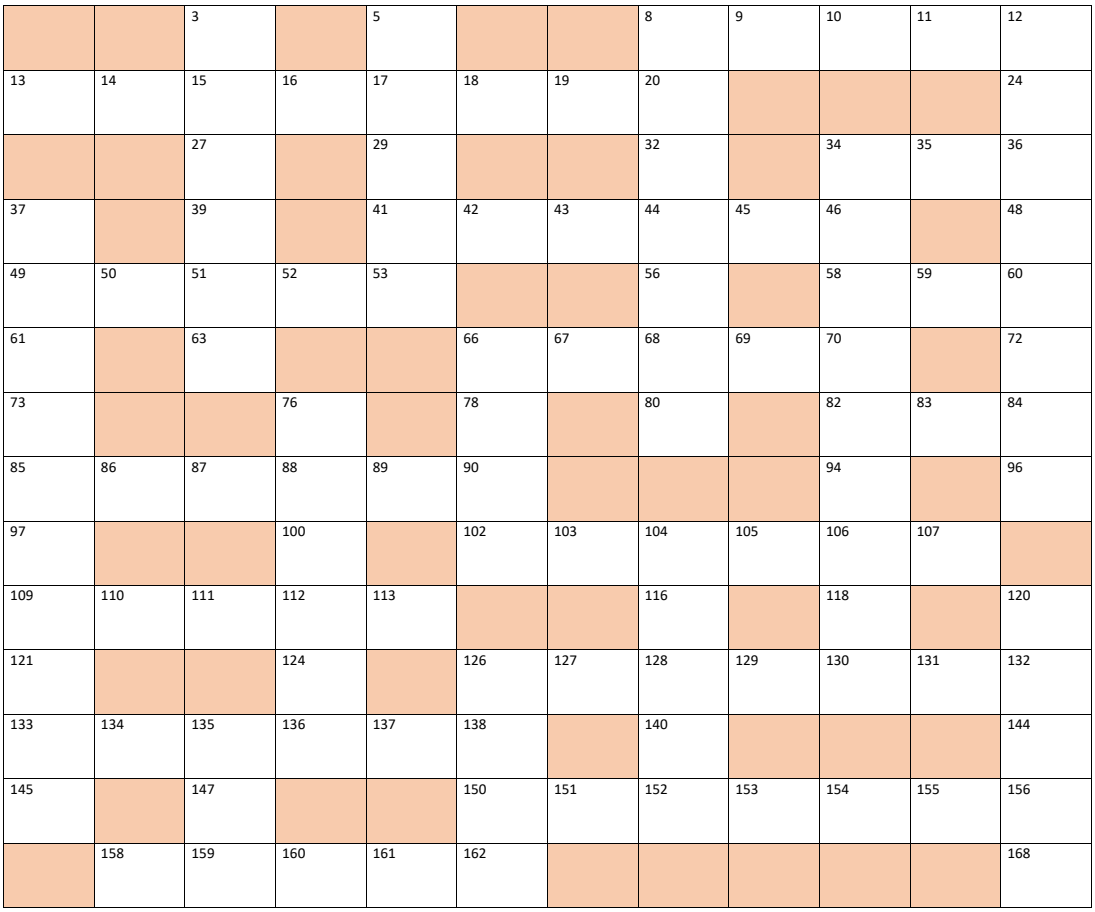
Jedym z walorów tego miejsca na odpoczynek, zwłaszcza zimowy, jest dojazd do Szklarskiej Poręby. Można dojechać tam koleją z różnych miast Polski od strony Wrocławia. W lipcu 2010 roku ze Szklarskiej Poręby wznowiono przewozy na nieczynnym przez wiele lat odcinku linii kolejowej do Kořenova przez Jakuszyce i Harrachov.

Wyjątkowo atrakcyjnie wygląda też baza noclegowa w Szklarskiej Porębie, tak naprawde bez rezerwacji zawsze znajdziemy jakiś nocleg.

Szczególnie polecam to miejsce na ferie zimowe, bo nazwet jeśli nie przepadamy za sportami zimowymi, możemy pozwiedzać okolice, a naprawdę jest co podziwiać.

Udanego odpoczynku!

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



Poziomo

- **8-12:** zwarty i jednolity obszar górski
- **13-20:** główna rzeka wraz z dopływami i dopływami dopływów
- **34-36:** ... kopalny - np. bradyzaur z okresu permu
- **41-46:** szczyt górski o ostrym wierzchołku skalnym
- **49-53:** płynie korytem, pokonuje spadek wysokości
- **58-60:** dżungla lub tajga
- **66-70:** mada lub czarnoziem
- **82-84:** spływa wiosną po rzece, może się piętrzyć
- **85-90:** tor, po którym porusza się ciało niebieskie
- **102-107:** Pilica względem Wisły, Warta względem Odry
- **109-113:** wąska zatoka, głęboko wrzynająca się w ląd (zwłaszcza w Norwegii)
- **126-132:** wodospad złożony z kilku stopni
- **133-138:** w Tatrach: las na wysokości 1000–1500 m n.p.m.
- **150-156:** linia na mapie łącząca punkty o takim samym ciśnieniu atmosferycznym
- **158-162:** płytka, przybrzeżna strefa dna morskiego

Pionowo

- **3-63:** otwór wulkanu, z którego wypływa lawa
- **5-53:** ujście rzeki, jakie tworzy Nil lub Wisła
- **8-80:** zakole rzeki
- 12-96: Salto Angel, Iguacu lub Vettisfoss
- **34-130:** naszą najbliższą jest droga mleczna
- **37-145:** warstwa atmosfery przylegająca bezpośrednio do powierzchni Ziemi
- **66-102:** opad w postaci niewielkich bryłek lodu
- **76-136:** zbierają się u podnóża gór w wyniku wietrzenia skał
- **104-152:** grupa gór położonych jedna za drugą
- **120-168:** wiatr wiejący w kierunku równika
- **126-162:** urwisty brzeg morza
- **135-159:** ... ziemny - paliwo kopalne

SALUS 4 NATURA

FEMIFLAMAX

tajemnica łagodnej menopauzy

MICRONIZATION QUALITY TECHNOLOGY

TYLKO 1 TABLETKA DZIENNIE

TERAZ NOWY UDOSKONALONY SKŁAD

- **aż 40mg izoflawonoidów z czerwonej koniczyny** Izoflawonoidy z czerwonej koniczyny łagodzą uderzenia gorąca, pocenie nocne, zmiany nastroju towarzyszące menopauzie
- **witamina B6 i kwas foliowy 100% RWS*** Składniki te regulują czynność hormonalną, zmniejszają uczucie zmęczenia, znużenia
- **czarny pieprz (źródło piperyny)** naturalny spalacz tkanki tłuszczowej
- dodatkowo **magnez wspomaga** prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego
- **jeszcze lepsza biodostępność !** dzięki zastosowaniu czarnego pieprzu w połączeniu z procesem mikronizacji zdwojona siła działania
- **teraz w opakowaniu:** 2 lub 4 blistry po 15 tabletek

* Referencyjna Wartość Spożywcza

FEMIFLAMAX
600 mg 30 tabl. (BLOZ: 3213541)
600 mg 60 tabl. (BLOZ: 3213542)
Suplement diety.
Skład 1 tabletki: izoflawonoidy z czerwonej koniczyny 40mg, ekstrakt z czarnego pieprzu 5 mg, witamina B6 1,40 mg, kwas foliowy 0,2 mg, magnez 93,75 mg, + pozostałe składniki pomocnicze.
Data ważności: 2 lata
Wyprodukowano dla:
Salus International
Pułaskiego 9, 40-273 Katowice
Więcej informacji:
www.salusnatura.pl

SOPELEK

POPULARNY I ZNANY OD 2004 r.

Uwalnia noski od kataru

od pierwszych dni życia

Wyrób medyczny

Produkt Polski

Zaufało nam już blisko 1.000.000 mam

2 opcje odciągania kataru
- za pomocą ust
- z odkurzaczem

www.sopelek.info.pl

Dostępny w aptekach.