



**ZDROWIE
I OPIEKA**

MAGAZYN O ZDROWIU, URODZIE I KONDYCJI

LISTOPAD / GRUDZIEŃ

www.fuzio.pl

6 / 2021



FEMIFLAMAX

tajemnica łagodnej menopauzy



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





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/FundacjaZdrowieOpieka

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

Monika Grzeczynska, Wojciech Jakubek,
Jerzy Kurkowski,
Konsultacja farmaceutyczna
mgr Ewa Kolasinska
Opracowanie graficzne i skład:
M. Grzeczynska
Fot.: Adobestock

*Redakcja zastrzega prawo skracania
i adiacji językowo-stylistycznej
nadsyłanych materiałów.*

*Nie zwracamy tekstów, które
nie były zamówione*

To ostatnie tegoroczne wydanie magazynu ZDROWIE i OPIEKA. Za oknem piękna złota polska jesień. W tym numerze dowiemy się jak dbać o swoje płuca i jak zapobiegać chorobom płuc. Dowiemy się także, jak ważne są szczepienia. No i nie zapomnieliśmy o nadchodzących świętach. Zamieszanie związane ze świętami, zakupowe szaleństwo zaczyna się obecnie coraz wcześniej. Stres podnosi poziom cukru we krwi, dlatego dbajmy, aby szaleństwo grudniowe nas nie opanowało. Dbajmy także o naszą dietę, zwłaszcza w święta.

Słońca coraz mniej, trudniej dbać o naszą skórę, a ona wymaga pielęgnacji cały rok. Wszystkich wędrowców zapraszamy do odwiedzenia urokliwej Wielkopolski, a tych co lubią rozruszać szare komórki zachęcamy do rozwiązywania naszej zimowej krzyżówki.

Przed wszystkim jednak życzymy wszystkim czytelnikom samych cudownych chwil, radości i zdrowia. Zapomnijmy o pracy, pośpiechu, który towarzyszy nam każdego dnia, skoncentrujmy się na sobie i naszych najbliższych. W końcu Święta Bożego Narodzenia to najpiękniejszy czas w roku. Do zobaczenia w 2022 roku.

Przyjemnej lektury
życzy Redakcja



Spis treści

Cztery Pory Roku

GRUDNIOWE ROZTERKI czyli jak spędzić rodzinne święta i nie zwariować? 5

ŚWIĄTECZNA DIETA czyli co jeść, żeby było tradycyjnie, ale też lekko i zdrowo. 8

TEMAT WYDANIA

ODETCHNIJ Z ULGĄ, o chorobach płuc i sposobach ich zapobiegania 12

Zadbaj o zdrowie

przegląd produktów farmaceutycznych 17

TEMAT WYDANIA

SZCZEPIENIA czy warto się szczepić i czy to jest bezpieczne? 21

Porady i wskazówki

Cynk na zawsze zdrową skórę 25

STRES podnosi poziom cukru we krwi 27

Po godzinach

Wędrówki bliskie i dalekie 30

Krzyżówka panoramiczna 34



Grudniowe rozterki

czyli jak spędzić rodzinne święta i nie zwariować?



CICHA NOC, SPOKOJNA NOC... NIEKONIECZNIE, ZWŁASZCZA JEŚLI MOWA O POŁOWANIU NA PREZENTY. KOLEJKI, WALKA O NAJLEPSZE CENY I POSZUKIWANIE ORYGINALNYCH PODARKÓW. JEDNYM SŁOWEM: STRES. IM BLIŻSZA PERSPEKTYWA WYPRAWY NA ŚWIĄTECZNE ZAKUPY, TYM WIĘKSZY POZIOM IRYTACJI. OŚMIU NA DZIESIĘCIU EUROPEJCZYKÓW CZUJE SIĘ PRZYTŁOCZONYCH MYŚLENIEM O POSZUKIWANIU PREZENTÓW ORAZ KONIECZNOŚCIĄ WYPRAWY DO SKLEPU WYPEŁNIONEGO LUDŹMI. POLACY SĄ PRZY TYM NAJBARDZIEJ ZESTRESOWANYM NARODEM – PONAD JEDNA TRZECIA Z NAS WYRAŻA IRYTACJĘ ZWIĄZANĄ Z PRZEDŚWIĄTECZNYMI SPRAWUNKAMI. CZY ISTNIEJE JAKIŚ SPOSÓB NA UNIKNIĘCIE ŚWIĄTECZNEJ GORĄCZKI?

- 9 na 10 Polaków odczuwa presję związaną z zakupami świątecznymi;

- Ponad 50 proc. Polaków odczuwa stres na myśl o tym, że ich prezent okaże się nietrafiony;

- 46 proc. Polaków obawia się utraty kontroli nad swoim budżetem;

Dlaczego święta są stresujące?

Przygotowania świąteczne zajmują zwykle dużo czasu. Po-

święcamy wiele energii na ich przygotowanie, wydajemy więcej pieniędzy w porównaniu do innych miesięcy. Ponadto stresujący bywa fakt spotkania rodziny, którą widuje się jedynie raz w roku – mogą padać niekomfortowe pytania stawiające pod

ścianą. W wielu domach to niemal tradycja świąteczna niczym symboliczna 13 potraw wigilijna. Może dochodzić do ostrej wymiany zdań, co sprawi, że spotkanie wigilijne będzie wyglądać zgoła inaczej niż te kreowane w mediach. Przedświąteczne i świąteczne dni nie są niestety wolne od konfliktów – w tym czasie spędzamy z najbliższymi więcej czasu niż zwykle, co samo w sobie stanowi podłoże do spięć lub eskalacji zamiecionych pod dywan konfliktów i problemów...

Nie bez znaczenia jest również aspekt finansowy. Aby zorganizować kilkudniowe święta i obdarować bliskich trzeba liczyć się ze sporym wydatkiem. Przedświąteczna gorączka zakupów odchodzi skutecznie portfel, a nawet zadłuża konsumentów. Presja, by zorganizować wspaniałe, sute święta (by ugościć zaproszonych, staropolskim „czym chata bogata”) jest szczególnie stresująca w domach, gdzie się nie przelewa. Kilka świątecznych dni trzeba potem odpłacić zaciśnięciem pasa na długie tygodnie.

Zaplanuj każde zadanie, rozpisz je w czasie i ustal priorytety

Do Bożego Narodzenia zostały dokładnie dwa tygodnie. To idealny moment, by rozpisać wszystkie zadania na każdy dzień. Co powinno znaleźć się na Twojej liście? Wypisz najbardziej podstawowe rzeczy, z których nie możesz zrezygnować, na przykład: sprzątanie, zakup i przystrojenie choinki, zaproszenie gości, zakupy żywnościowe i przygotowanie wigilijnych potraw. Później spisz te mniej priorytetowe zadania, na przykład: zakup i wypisanie świątecznych kartek, pieczenie pierniczków, wykonanie lub zakup prezentów, zdobienie domu.

Zastanów się, ile czasu będziesz w stanie przeznaczyć na poszczególne czynności i zdecyduj, z których z nich ewentualnie zrezygnujesz. Zamiast tradycyjnie wysyłać życzenia pocztą, możesz to zrobić, rozsyłając zbiorcze smsy z jednym, spisanim w telefonie, tekstem. Nie zdążysz wszystkiego ugotować? Zamów pierogi z kapustą i z grzybami, uszka, cia-

sta i pierniczki w restauracjach, przygotowujących catering. Nie masz czasu ozdabiać domu? Kup jeden gotowy stroik w kwaciarni i zapachową świecę na stół. Jeśli jednego roku nie owiniesz każdego drzewka sznurkami lampek, nic się nie stanie. Zastanów się też, czy wyjątkowo nie zrezygnować z wielkich prezentów. Możesz proponować rodzinie minimalistyczne Święta, w których skupicie się na wspólnym biesiadowaniu i kolędowaniu, a prezenty dostaną tylko dzieci. Niezłym pomysłem jest też zamiana tradycyjnych prezentów na skromne, uniwersalne drobiazgi, które przydzielisz każdemu drogą losowania!

Rozdziel zadania

Przyjęło się, że osoba, która zaprasza do siebie rodzinę, bierze na siebie większość obowiązków związanych z przygotowaniami. Warto ukrócić tę niesprawiedliwą „tradycję”, z góry rozdzielając zadania. Umów się z bliskimi, jakie potrawy przyniosą oni, a które przyrządziś osobiście. Poproś starsze dzieci, by to one pozawieszały bombki



i światełka na choince, a młodszym pozwól wycinać pierniczki. Zawsze znajdzie się ktoś kto Ci pomoże odkurzać, prasować świąteczny obrus i przywieźć ze sklepu naręcza betlejemskich gwiazd. Nie pozwól sobie wmówić, że wszystkie zadania należą do Ciebie, bo jesteś gospodarzem tej rodzinnej uroczystości!

Ułatwiaj i upraszczaj

Na zdjęciach kolorowych czasopism Święta są synonimem bogatych zdobień, pięknych wizytówek, stroików na stołach i finezyjnie złożonych serwetek. Nie znaczy to jednak, że perfekcjonizm z fotografii musimy przenosić do swojej rzeczywistości. Zamiast ręcznie przygotowywać wizytówki do każdego prezentu, po prostu zapisz imiona obdarowywanych na zawiniętych w papier prezentach. Nie jesteś mistrzynią pakowania? Powkładaj wszystkie upominki do papierowych torebek z okolicznościowymi nadrukami. Analogicznie, możesz zakupić serwetki z gotowym świątecznym motywem, a nawet całe ozdobne pierścienie, w które je powkładasz. Zamiast wieloelementowych stroików na stół, ustaw na środku miniaturową choinkę, wielką śnieżną kulę albo ładnego renifera i kilka świec. Pamiętaj – nie chodzi o to, by było idealnie. Najważniejsze jest spotkanie, żywe emocje i ciepła, rodzinna atmosfera! Nie angażuj się w żadne świąteczne projekty, którym nie będziesz w stanie podołać i grzecznie mów ludziom: „nie”.

Prezenty na święta

Co roku masz na głowie ten kłopot – ale tym razem będzie inaczej.



Tajemnica sukcesu: akcję kupowania prezentów trzeba zaplanować starannie i z wyprzedzeniem co najmniej kilkutygodniowym. Będziesz mieć komfort rozejrzenia się po sklepach, gdy jest jeszcze jakiś wybór, a klienci nie następują sobie nawzajem na odciski. W chwili, gdy większość rodaków będzie z obłędem w oku miotać się w poszukiwaniu czegokolwiek, co można owinąć w błyszczący papier i położyć pod choinką w charakterze prezentu, ty będziesz w domowym zaciszu oddać się łapaniu drugiego oddechu.

Pamiętajmy o wartościach związanych ze świętami

Dbajmy o miłą atmosferę, bądźmy dla siebie wyrozumiali, podzielmy się odpowiedzialnością, skoncentrujmy się na duchowym znaczeniu świąt, a nie na ich komercyjnej otoczce, nie spinajmy się, by wszystko było idealne i by każdemu dogodzić, nie miejmy zbyt wygórowanych oczekiwań.

Nie sprowadzajmy świąt do tego, by się najeść. Zamiast siedzieć długie godziny przy stole, wyjdźmy na spacer. Uszanujmy, że ktoś może mieć inny pomysł na spędzenie świąt, np. chce wyjechać w góry. Docenimy trud, jaki ktoś

włożył w przygotowanie świąt, pochwalmy potrawy i podziękujmy za gościnę.

Remedium na świąteczne grzeszki

Po świętach warto przejść na lekką dietę, pełną warzyw, owoców, pełnoziarnistych produktów, której doskonałym uzupełnieniem będzie lekki dla przewodu pokarmowego, oczyszczający, zielony sok. Jeśli jednak jesteśmy gotowi na oczyszczającą dietę wyłącznie sokową to będzie ona również doskonałym odpoczynkiem dla przewodu pokarmowego oraz przygotowaniem do sylwestrowej zabawy. Spadnie nam powiększony po świętach brzusek i pozbędziemy się zatrzymanej wody, w postaci obrzęków, wywołanych przez słone i słodkie potrawy. Szybko wróci nam witalność i z lekkością wejdziemy w Nowy Rok.

I pamiętajcie! Bożonarodzeniowe święta to w zasadzie jedynie 2,5 dnia, po których wszystko powraca do normy: wracamy do pracy i szkoły, podejmujemy się na nowo codziennych obowiązków. Szybko minie, jak gorączka trzydniówka, pozostawiając po sobie mgliste wspomnienie.

oprac. W. Jakubek

Świąteczna dieta

czyli co jeść, żeby było tradycyjnie,
ale też lekko i zdrowo.



MYŚLĄC O ŚWIĘTACH BOŻEGO NARODZENIA MAM PRZED OCZAMI PIĘKNIE UDEKOROWANĄ CHOINKĘ, POD KTÓRĄ USTAWIONE SĄ PREZENTY, ŚNIEG ZA OKNEM, KOLĘDY, CAŁĄ RODZINĘ, KTÓRA SIEDZI ...PRZY SUTO ZASTAWIONYM STOLE UGINAJĄCYM SIĘ OD JEDZENIA. A WIADOMO W ŚWIĘTA TRZEBA WSZYSTKIEGO SPRÓBOWAĆ, A WIECZOREM CZŁOWIEK LEDWO SIĘ RUSZA. PO 3 DNIACH SIEDZENIA I JEDZENIA TRADYCYJNYCH POLSKICH DAŃ, KTÓRE DO NAJLŹEJSZYCH NIE NALEŻĄ, UGINA SIĘ TAKŻE WAGA, KTÓRA POTRAFI POKAZAĆ W SKRAJNYCH PRZYPADKACH NAWET +5 KG.

Czy jest jakiś sposób, aby powstrzymać się przed jedzeniem, które stoi na wyciągnięcie ręki i które jemy właściwie tylko raz do roku? Jeśli ktoś nie ma silnej woli, to będzie ciężko się ogra-

niczyć przed tymi wszystkimi świątecznymi pysznościami. A trzeba wziąć pod uwagę również to, że jedzenie, które potem ląduje na stole, ktoś musi w kuchni przygotować. Dopie-

ro gotując i piekąc świąteczne ciasta ciężko będzie powstrzymać się przed spróbowaniem różnych dać. A przecież musimy spróbować czy ciasto nie jest za słodkie, za słone, za bardzo

przypalone, nie ma za mało orzechów, za dużo masła itd. A po chwili okazuje się płowy już nie ma... A przed nami jeszcze 11 potraw, które zgonie z tradycją powinny znaleźć się na wigilijnym stole...

Warto w kuchni już na etapie przygotowywania tradycyjnych z reguły ciężkostrawnych dań spróbować zamieniać niektóre składniki. Np. do zupy zamiast śmietany dodać jogurt naturalny.

Warto także dodawać odpowiednie przyprawy, które przyspieszają przemianę materii i dzięki którym nie czujemy się przejeżdeni. A wpływają także korzystnie na nasze zdrowie wzmacniając naszą odporność.

Możemy polecić takie przyprawy jak:

- **anyż** – jego niezwykle zapach niektórym z nas od razu przywołuje w pamięci świąteczny klimat. Doskonale wpasuje się jako składnik ciast i deserów czy też kompotu

- **imbir** – świetnie pasuje na przykład do gorącej herbaty z cytryną

- **goździki** – doskonale współgrają z pomarańczą, z które możemy połączyć z grzańcem, który również wpisze się w zimowy klimat. Goździki też jednak możemy dodawać do różnego rodzaju ciast

- **cynamon** – z jego pomocą możemy podkreślić smak wielu wypieków czy nawet herbaty

- **kminek** – będzie idealnie współgrał ze świąteczną go-

towaną kapustą, ale również z wieloma innymi daniami

- **kardamon** – być może nie kojarzy się on aż tak ze świątami jak pozostałe w tym zestawieniu przyprawy, natomiast jego aromat świetnie podkreśli smak pierników, warto więc ten fakt wykorzystać przy wyrabianiu na nie ciasta.

Wszystkie z wymienionych wyżej przypraw są w stanie skutecznie wspomóc naszą przemianę materii, a co za tym idzie choć odrobinę przyspieszyć proces odchudzania. Warto więc skorzystać z nich przygotowując świąteczne potrawy.

Warto także do świąt przygotować się z wyprzedzeniem i spróbować „zrobić miejsce” na te wszystkie pyszności wcześniej.





Wiedząc, że nie powstrzymamy się przed jedzeniem w święta z każdego dnia, który pozostał do świąt można odjąć 200-300 kalorii, wyjść na dłuższy spacer lub 15 minut dłużej poćwiczyć..

Dzięki temu utworzymy dość dobry, ujemny bilans kaloryczny, który będziemy mogli z czystym sumieniem nadrobić w Święta.

12 przykazań jak nie przytyć (za dużo) w święta

- przed świętami ćwiczymy więcej niż dotychczas, idziemy na dłuższy spacer, robimy więcej przysiadów, idziemy na basen im więcej ruchu tym lepiej
 - przed świętami jemy mniej i ograniczamy spożycie kcal o 200-300 na dzień, dzięki temu obkurczymy żołądek
 - nie podjadamy świątecznych dań podczas ich przygotowania
 - jemy z umiarem i powoli
 - unikamy smażonych potraw, zamienimy je na gotowane i pieczone
 - przygotowujemy mniej jedzenia niż zawsze jak co roku.
- W zależności od ilości osób, które

będą z nami podczas świąt warto odjąć 1 lub 2 osoby. Jedzenie i tak zostanie, ale mniej.

- kupujemy produkty fit, niższej kaloryczności lub zamieniamy produkty, np. zamiast śmietany kupujemy jogurt naturalny
- pamiętajmy o piciu odpowiedniej ilości płynów, dzięki czemu nie będziemy głodni i zjemy mniej
- w Wigilię staramy się bazować na lekkich sałatkach, zupach lub innych niskokalorycznych daniach aż do kolacji. Kilka godzin głodu sprawi, że wieczorna kolacja będzie smakować jeszcze lepiej
- w Pierwszy Dzień Świąt nie ograniczamy się z dietą, jednak wieczorem staramy się wyjść na spacer lub spędzić aktywnie czas z rodziną
- w Drugi Dzień Świąt staramy się sięgać już tylko po bardziej dietetyczne dania z naciskiem na mięsa, ryby i sałatki z ograniczeniem ciast, słodczy i tłustych dań. Tego dnia również staramy się włączyć jakąś aktywność fizyczną
- wszystkie resztki po świętach, (które zawsze smakują najlepiej)

staramy się rozdać wszystkim członkom rodziny.

Propozycja przygotowania świątecznych potraw, które będą zarówno pyszne jak i zdrowe

RYBY

Jednym z kluczowych elementów wigilijnego stołu są ryby. O ile same w sobie stanowią istotny element zdrowej diety o tyle problem wiąże się z ich obróbką termiczną. Zarówno karp jak i popularna ostatnio ryba po grecku zwykle smażone są w grubej panierce z mąki i bułki tartej, pochłaniającej duże ilości tłuszczu. W łatwy sposób można tego uniknąć.

Karp jest tłustą rybą więc wystarczy skropić go sokiem z cytryny, a następnie natrzeć dużą ilością ziół, świeżo zmielonego pieprzu oraz odrobiną soli. Po odstawieniu karpia na kilka godzin do lodówki wystarczy później grillować go na delikatnie natłuszczonym grillu elektrycznym lub patelni do grillowania. Dzięki temu możemy zaoszczędzić nawet 400 kcal na jednej porcji!

Ta sama zasada dotyczy pozostałych ryb. Jeśli przygotowujemy rybę chudą (np. dorsza, solę, morszczuka) świetnym rozwiązaniem jest gotowanie na parze lub pieczenie w piekarniku. Rybę należy skropić sokiem z cytryny i oprószyć solą oraz pieprzem. Po zawinięciu w folię aluminiową pieczemy ją przez ok. 15 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C. Tak upieczoną rybę przekładamy do półmiska i obkładamy uduszonymi warzywami (np. marchewką w przypadku ryby po grecku).

PIEROGI

Kolejną potrawą, którą w prosty sposób można zmodyfikować są pierogi z kapustą i grzybami. W tym wypadku zmiany warto poczynić już na etapie przygotowywania ciasta. Dużo zdrowszą opcją będzie ciasto opierające się na mące z pełnego przemiału. Ciasto takie przygotowujemy w identyczny sposób jak to z jasnej mąki. Jeśli jednak pojawią się obawy o efekt końcowy na początek można mieszać w równych proporcjach mąkę jasną z mąką pełnoziarnistą. Jeśli nie odsmażymy pierogów na oleju unikniemy ok. 200 kcal pochodzących z tłuszczu. W zamian za to wystarczy wrzucić na chwilę pierogi do wrzącej wody lub podgrzać je w piekarniku.

Na Wigilię warto podać kapustę z grzybami, ponieważ jest to niskokaloryczna potrawa, pod warunkiem, że do podsmażenia cebuli wykorzystamy 1 – 2 łyżki oleju a nie pół szklanki. Swoje miejsce na wigilijnym stole ma także kapusta z grochem. Jeśli pominiemy dodatek zasmażki to uda się ją odchudzić o ok. 50 kcal.

ŚLEDZIE

Zanim podamy śledzie na stole warto odsączyć nadmiar oleju na ręczniku papierowym. Odsączone śledzie można podać z przyprawami korzennymi, suszonymi owocami, burakami, jabłkiem lub klasycznie z cebulką. Unikajmy natomiast śledzi pływających w oleju czy śmietanie. Dużą popularnością cieszy się także

sałatka śledziowa. W zależności od przepisu przygotowuje się ją najczęściej z dodatkiem ziemniaków, buraczków, ogórków kiszonych i jaj. Połowę klasycznego majonezu można zastąpić jogurtem naturalnym. Jeszcze lżejszym rozwiązaniem będzie przygotowanie lekkiego majonezu na bazie sera wiejskiego.

COŚ NA SŁODKO

Nie ma Wigilii bez kompotu z suszu. Pamiętajmy, że suszone owoce są na tyle słodkie, że nie ma już powodu do dosładzania kompotu cukrem czy miodem. W ten sposób unikniemy sporej ilości płynnych kalorii.

Mak, podobnie jak kapusta czy ryby, stanowi obowiązkowy składnik wigilijnych potraw. 100 g maku to blisko 500 kcal. Mimo, że zawiera wiele cennych składników odżywczych (m.in. wapń, magnez i żelazo) to jedzony w zbyt dużych ilościach wpływa istotnie na kaloryczność diety. Tradycyjne wigilijne potrawy z makiem i bakaliami to prawdziwe

bomby kaloryczne. Dlatego też jedną z nich warto zastąpić lżejszym odpowiednikiem.

Jeśli decydujesz się na kutię zrezygnuj z makowca. W jego miejsce spróbuj przygotować babeczki z makiem i korzennymi przyprawami lub inny nieco lżejszy wypiek. Do klasycznych przepisów staraj się nie dodawać cukru. Zastąp go miodem, ale także w ograniczonych ilościach. To właśnie dzięki takim drobnym modyfikacjom można uniknąć nawet 1000 – 2000 dodatkowych kalorii.

A po świętach jak wracamy do swoich wcześniejszych nawyków jedzeniowych!

Wszystkim Państwu życzymy Wesołych i smaczných Świąt spędzonych w gronie rodziny! Zwróćcie uwagę jaka jest różnica w kaloryczności tradycyjnych i przyrządzonych bardziej fit potraw.

oprac. J. Kurkowski

Kaloryczność tradycyjnych potraw wigilijnych	Kaloryczność zmodyfikowanych potraw wigilijnych
Porcja karpia (100 g) smażonego w panierce 400 - 500 kcal	Porcja karpia (100 g) grillowanego w panierce 150 - 200 kcal
Pierogi z grzybami i kapustą (100 g) 350 - 450 kcal	Pierogi z grzybami i kapustą (100 g) odgrzane na parze 350 - 450 kcal
Kapusta z grochem i zasmażką (porcja 200 g) 200 kcal	Kapusta z grochem bez zasmażki (porcja 200 g) 150 kcal
Sałátka śledziowa z klasycznym majonezem (porcja 100 g) 125 kcal	Sałátka śledziowa z majonezem z sera wiejskiego (porcja 100 g) 80 kcal
Tradycyjny makowiec (plaster 50 g) 180 - 220 kcal	Korzenne babeczki z makiem (sztuka 50 g) w wersji bez kremu i z kremem odpowiednio 90 kcal i 150 kcal

Odetchnij z ulgą

czyli o chorobach płuc i sposobach ich zapobiegania



CHOROBY UKŁADU ODDECHOWEGO STANOWIĄ JEDNE Z CZĘŚCIEJ WYSTĘPUJĄCYCH I JEDNOCZEŚNIE NAJGROŹNIEJSZYCH DLA ZDROWIA. NIESTETY, OBECNIE CORAZ WIĘCEJ OSÓB ZAPADA NA CHOROBY PŁUC. RODZAJE, DOLEGLIWOŚCI Z NIMI ZWIĄZANE, A TAKŻE METODY LECZENIA SCHORZEŃ UKŁADU ODDECHOWEGO – WARTO MIEĆ WIEDZĘ O WYMIENIONYCH ASPEKTACH, PONIEWAŻ DZIĘKI NIEJ MOŻLIWE JEST WDROŻENIE LECZENIA ZANIM CHOROBA DOPROWADZI DO TRWAŁYCH ZMIAN W ORGANIZMIE.

Układ oddechowy uznawany jest za jeden z najważniejszych dla funkcjonowania ludzkiego organizmu układów narządowych. To dzięki niemu do ciała trafia niezbędny wszystkim komórkom tlen i usuwany jest zbędny dwutlenek węgla. Układ oddechowy bierze również udział w termoregulacji.

O tym, jak ważne jest prawidłowe funkcjonowanie tego układu, przekonać się można szczególnie wtedy, gdy w jego obrębie dojdzie do zmian. Zwykle rozwijają się wtedy dość uciążliwe objawy, takie jak np. uporczywy kaszel, silna duszność czy zmniejszona tolerancja wysiłku. Tak naprawdę u lu-

dzi pojawiać się mogą rozmaite choroby płuc. Ich rodzaje teoretycznie są doskonale znane, w praktyce jednak dość często okazuje się, że o schorzeniach układu wiemy niewiele.

Płuca to parzyste narządy, które są bardzo ważną częścią układu oddechowego. Poza zachodzą-



cą w nich wymianę gazową, chronią organizm przed drobnoustrojami chorobotwórczymi oraz zanieczyszczeniami krążącymi w powietrzu. Choroby płuc różnią się między sobą etiologią, występującymi symptomami, przebiegiem, rokowaniami oraz metodami leczenia. Schorzenia te powodują 1/6 zgonów na całym świecie. Poniżej przedstawiamy krótkie omówienie chorób płuc, z jakimi zmagają się Polacy.

Nowotwór płuc

Nowotwór płuc jest schorzeniem, które rozwija się bardzo powoli i przez długi czas nie daje żadnych charakterystycznych objawów (pojawiająca się chrypka lub kaszel nie jest kojarzona przez pacjentów z tą chorobą, a zwykłymi infekcjami górnych dróg oddechowych).

Dokuczliwe symptomy, takie, jak problemy z oddychaniem, czy ból w klatce piersiowej,

krwiopłucie są odczuwalne zwykle wtedy, gdy rak przybiera już zaawansowaną postać. Do głównych przyczyn tej bardzo groźnej choroby płuc, zalicza się nałogowe palenie tytoniu (9/10 zachorowań ma związek z wieloletnim paleniem papierosów).

Oczywiście nowotwór płuc rozwija się także u osób niepalących (tzw. biernych palaczy), narażonych na zanieczyszczenia powietrza (np. azbestem, chromem, niklem albo innymi toksycznymi substancjami) lub obciążonych genetycznie. Płęć również ma znaczenie, ryzyko zachorowania na tę chorobę płuc jest kilkukrotnie większe u mężczyzn. W zależności od danego przypadku, podejmuje się leczenie chirurgiczne, radioterapię lub chemioterapię.

Sarkoidoza płuc

Sarkoidoza to choroba płuc o nieznanej etiologii, która

może objąć praktycznie każdy narząd (zwykle jednak atakuje płuca, oczy, skórę i węzły chłonne). Dotyka ona zwykle młodych osób, między 20. a 40. rokiem życia (w naszym kraju na tę chorobę zapada 10 na 100 000 Polaków). Sarkoidoza objawia się pod postacią niewielkich, zapalnych guzków (tzw. ziarniniaków), które obniżają wydolność płuc (lub innego narządu). Przebieg choroby może być niejednoznaczny. Jeśli chodzi o płucne objawy sarkoidozy, chorzy mogą zaobserwować u siebie świsty podczas oddychania, zamostkowy ból w klatce piersiowej, duszności, a także suchy kaszel. Warto podkreślić, że schorzenie to może przebiegać również bezobjawowo. Wciąż nie ma leku, który gwarantowałby 100% wyleczalności, stosuje się jedynie preparaty, które łagodzą skutki sarkoidozy i opóźniają jej rozwój, zwiększając komfort codziennego życia pacjenta.



Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP)

POCHP to bardzo poważna i częsta choroba płuc, która zmniejsza przepływ powietrza przez drogi oddechowe, powoduje stan zapalny płuc, w konsekwencji czego pacjent ma problemy ze swobodnym oddychaniem, obserwuje u siebie świszczący oddech i odczuwa ucisk w klatce piersiowej. Podstawową przyczyną tej przypadłości, jest palenie papierosów. Pogorszenie sprawności płuc, powodują toksyczne substancje zawarte w dymie tytoniowym. Jak leczyć przewlekłą obturacyjną chorobę płuc? Najskuteczniejszą metodą złagodzenia wymienionych dolegliwości, jest rzucenie nałogu oraz unikanie przebywania

w zadymionych pomieszczeniach. Ulgę może przynieść także terapia tlenowa i rehabilitacja oddechowa. Niepodjęcie tych działań zwykle prowadzi do niewydolności oddechowej i śmierci.

Pylica płuc

To choroba płuc, której przyczyną są wdychane przez człowieka pyły krzemu, węgla lub azbestu (np. u górników lub u pracowników przemysłu hutniczego). Następnie przedostają się one przez drogi oddechowe do pęcherzyków płucnych, w których się osadzają i pobudzają włóknienie mięszu płuca. Skutkuje to powstawaniem nieodwracalnych zmian w płucach. Leczenie pylicy płuc to przede wszystkim leczenie objawowe.

Ropień płuca

Charakteryzuje się obecnością w tkance płucnej pewnego obszaru wypełnionego ropą. Przyczyną tej dolegliwości może być przedostawanie się do płuc bakterii z próchniczo zmienionych zębów; powikłanie po zapaleniu płuc; przedostawanie się u nieprzytomnych osób treści żołądkowej; powiększający się guz nowotworowy.

Astma

Jest to bardzo częsta przewlekła dolegliwość zapalna płuc. Objawia się nieprawidłowym przepływem powietrza przez drogi oddechowych, któremu towarzyszy duszność, kaszel i świszczący oddech. Astma może występować w postaci alergicznej i niealergicznej. Objawy tej pierwszej występują u osób, które uczulone są na określone substancje, np. pokarm. Z kolei niealergiczna postać astmy występuje w sytuacjach stresowych czy po zażyciu określonego preparatu, np. kwasu acetylosalicylowego.

Choroby płuc – rodzaje niekoniecznie decydują o sposobie leczenia

Powyżej doskonale wręcz widać, że tak jak różne są choroby płuc, tak różne bywa ich leczenie.

Dla chorych na niektóre schorzenia układu oddechowego wsparciem może być rehabilitacja oddechowa. Skorzystać z niej można w różnych miejscach, a zdecydowanie szczególnym jest Uzdrowisko Kopalnia Soli „Wieliczka”.

Placówka oferuje różne pobyty lecznicze, m.in. aktywną rehabilitację pulmonologiczną oraz leczenie uzdrowiskowe – oba w niezwykle korzystnych warunkach subterraneoterapii. W końcu powietrze w wielickiej kopalni – dzięki temu, że jest pozbawione zanieczyszczeń – działa kojąco na układ oddechowy. Efekt terapeutyczny uzyskuje się po kilkunastu dniach kuracji pod ziemią. Choroby płuc potrafią w znaczący sposób ograniczyć codzienne funkcjonowanie. Gdy mamy choćby cień podejrzenia, że któraś z nich mogła u nas wystąpić, należy jak najszybciej udać się do lekarza. Wczesne wdrożenie leczenia może sprawić, że postęp choroby zostanie zatrzymany, a sprawność naszego układu oddechowego przez długi czas pozostanie na prawidłowym poziomie.

Jak zadbać o nasze płuca?

1. Dbaj o kondycję płuc - ćwicz!

Płuca trzeba ćwiczyć tak samo jak mięśnie. Wskazana jest również regularna aktywność fizyczna. Sport nie tylko utrzymuje elastyczność ścianek pęcherzyków płucnych, ale także zwiększa pojemność płuc nawet o 30 procent. Szczególnie polecane są ćwiczenia aerobowe: jogging, aerobik, jazda na rowerze, nordic walking, jazda na łyżwach oraz na nartach. Warto także nauczyć się techniki oddychania przeponą, która pozwala na optymalne wykorzystanie pojemności płuc. Prawidłowego oddychania przeponą można nauczyć się na zajęciach jogi lub pilatesu.

2. Chroń płuca przed szkodliwymi czynnikami.

Rzuć palenie!

Nikotyna i substancje smoliste zawarte w dymie papierosowym przyspieszają procesy starzenia się płuc, które mogą powodować raka płuc. Palenie prowadzi do zmniejszenia się pojemności płuc i utraty elastyczności pęcherzyków płucnych, może prowadzić do przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POCHP), zmniejsza odporność na infekcje itd. Jeśli nie palisz, unikaj dymu papierosowego, gdyż palenie bierne jest równie szkodliwe jak czynne.

Unikaj kontaktu z potencjalnymi alergenami takimi jak: spaliny, pył i kurz, gdyż powodują stany zapalne dróg oddechowych. Staraj się nie używać preparatów czyszczących w sprayu, odświeżaczy powietrza, lakierów i dezodorantów gdyż chemikalia w nich zawarte drażnią śluzówki dróg oddechowych





i mogą przyczynić się do alergii. Jeśli nie możesz tego uniknąć, używaj ochronnej maseczki (np. podczas sprzątania, lakierowania czy szlifowania). Staraj się jak najwięcej przebywać na łonie natury, w czystym powietrzu.

3. Hartuj organizm, unikaj infekcji, jedz zdrowo!

Każda nawet banalna, ale zaniedbana infekcja dróg oddechowych może przerodzić się w zapalenie płuc. To groźna choroba, nie tylko z uwagi na zagrożenie życia, jakie stwarza, lecz także dlatego, że pozostawia po sobie zrosty i zmniejsza pojemność płuc. Aby uniknąć przeziębień, warto hartować organizm, przez cały rok uprawiając sport na świeżym powietrzu. W okresie częstych zachorowań starajmy się unikać kontaktu z osobami zainfekowany-

mi i większych skupisk ludzi. Na jesieni zaś warto się zaszczepić przeciw grypie.

4. Rób badania kontrolne płuc!

Osoby będące w grupie ryzyka w przypadku chorób płuc (w tym w szczególności nałogowci palacze) powinny pamiętać o regularnych badaniach kontrolnych i wykonywać je nawet jeśli nic im nie dolega. Podstawą jest odwiedzenie raz na pół roku lekarza rodzinnego. Za pomocą badania z użyciem stetoskopu może on wykryć niektóre choroby dróg oddechowych i w razie potrzeby wystawi skierowanie na badanie kontrolne: rentgen płuc oraz spirometrię (która mierzy czas, szybkość i ilość powietrza wydychanego i wdychanego do płuc). Zdrowe osoby powinny też raz na dwa lata wykonywać profilaktyczne RTG klatki piersiowej, osoby pa-

łące co roku. Czasem w celu dokładniejszej analizy lekarz specjalista może zlecić wykonanie tomografii komputerowej klatki piersiowej.

Choroby płuc potrafią w znaczący sposób ograniczyć codzienne funkcjonowanie. Gdy mamy choćby cień podejrzenia, że któraś z nich mogła u nas wystąpić, należy jak najszybciej udać się do lekarza. Wczesne wdrożenie leczenia może sprawić, że postęp choroby zostanie zatrzymany, a sprawność naszego układu oddechowego przez długi czas pozostanie na prawidłowym poziomie. Zachęcamy więc do kontroli stanu swoich płuc i dbania o nie każdego dnia.

oprac. W. Jakubek

**ENTEROL 250 10 kapsulek, 10 saszetek****Skład:**

kapsułka zawiera 250 mg liofilizowanych drożdżaków *Saccharomyces boulardii*,
saszetka zawiera 250 mg liofilizowanych drożdżaków *Saccharomyces boulardii*.

Wskazania: leczenie ostrych biegunk infekcyjnych, zapobieganie biegunkom poantybiotykowym, nawracającym biegunkom spowodowanym zakażeniem *C. difficile*, jako dodatek do leczenia wankomycyną lub metronidazolem, zapobieganie biegunkom z żywieniem dojelitowym, zapobieganie biegunkom podróżnych.

Producent: Biocodex

**STARAZOLIN 2 x 5 ml, krople do oczu 0.05%**

Skład: Tetryzolinum hydrochloricum 5mg/1ml.

Działanie: zwęża naczynia krwionośne, zmniejsza przekrwienie i obrzęk spojówek.

Wskazania: przy zapaleniu spojówek wywołanym czynnikami fizycznymi takimi jak: kurz, dym, soczewki kontaktowe, wiatr, blask słoneczny, pływanie. Tzw. zmęczeniu oczu wskutek długiego czytania lub oglądania telewizji, dłuższego prowadzenia samochodu nocą. Alergicznym zapaleniu spojówek.

Producent: POLPHARMA

**DOPPELHERZ AKTIV MAGNEZ B6 FORTE 400**

30 tabletek, suplement diety

Preparat może być stosowany w okresie intensywnej pracy umysłowej i stresu, w stanach wyczerpania oraz dla wspomagania pracy mięśni. Jedna tabletkę preparatu dostarcza aż 400 mg jonów magnezu, który: wspomaga pracę umysłową, redukuje zmęczenie, wspomaga kurczliwość mięśni,

Informacja o produkcie: Doppelherz aktiv Magnez-B6 Forte 400 | Suplement diety Doppelherz

Producent: QUEISSER

**DOPPELHERZ AKTIV MAGNEZ B6 400 ULTRA FAST**

20 porcji, suplement diety

Forma mikrogranulek w saszetkach umożliwia szybkie działanie i wygodne stosowanie w dowolnych warunkach, np. na treningu, w klubie fitness czy podczas jazdy rowerem. Mikrogranulki o przyjemnym smaku cytrusowym szybko rozpuszczają się w ustach nawet bez popijania.

Informacja o produkcie: <https://www.doppelherz.pl/produkty/doppelherz-aktiv-magnez-b6-400-ultrafast/>

Producent: QUEISSER

**MOLLERS OMEGA 3 RYBKİ**

36 żelowych rybek, suplement diety, smak owocowy/malinowy

Suplement zawiera olej z wątroby z dorsza bogaty w rozpuszczalne w tłuszczach witaminy A i D oraz kwasy tłuszczowe omega 3 (DHA-EPA), pomagają dbać o zdrowie wzmacniając układ odpornościowy.

Informacja o produkcie: www.mollers.pl/produkty/

Producent: ORKLA HEALTH

**MOLLERS GOLD**

250 ml, tran norweski, dietetyczny środek spożywczy specjalnego przeznaczenia żywieniowego

Preparat do postępowania dietetycznego w niedoborach witamin A, D, E i kwasów tłuszczowych DHA i EPA.

Przeznaczony dla niemowląt, małych dzieci, kobiet w ciąży i karmiących piersią.

Informacja o produkcie: www.mollers.pl/produkty/

Producent: ORKLA HEALTH

Zadbaj o zdrowie!

LISTOPAD / GRUDZIEŃ 2021



Vicks VapoRub

50 g, maść

Skład: 50 g maści zawiera: mentol 2,75 g, kamfora 5 g, olejek eukaliptusowy 1,5 g, olejek teptynowy 5 g, tymol, olejek cedrowy.

Działanie i wskazania: łagodzenie objawów związanych z zapaleniem błony śluzowej nosa i gardła, uczuciem „zatkanego nosa”, łagodzi obrzęki śluzówek i kaszel poprzez łagodne działanie znieczulające, pobudza odkaszczanie, poprzez wpływ na wydzielanie śluzu w górnych drogach oddechowych.

Producent: PROCTER&GAMBLE



VICKS ANTIGRIP Complex

10 saszetek, smak cytrynowy

Skład: 1 saszetka zawiera: Paracetamol 500 mg, Guaifenesinum 200 mg, Phenylefryni 10 mg.

Działanie: przeciwbólowe, przeciwgorączkowe, wyksztusne, zmniejsza obrzęk nosa.

Wskazania: łagodzenie objawów przeziębienia i grypy.



BIOTEBAŁ RZĘSY XXL

3 ml, serum pobudzające wzrost

BIOTEBAŁ rzęsy XXL to specjalistyczne serum, które już po 3 tygodniach stosowania zapewnia efekt długich, pięknych i zdrowych rzęs. Dzięki specjalnej formule Inno-BiBiotinTM, skutecznie i bezpiecznie wydłuża, pogrubia i wzmacnia rzęsy oraz brwi.

Producent: POLPHARMA



UNIBEN

30 ml, aerozol do stosowania w jamie ustnej

Skład: 1 ml roztworu zawiera 1,5 mg benzydamin.

Działanie: miejscowe przeciwbólowe, przeciwzapalne, znieczulające, odkażające.

Wskazania: leczenie miejscowych objawów związanych z ostrym stanem zapalnym jamy ustnej i gardła.

Producent: UNIA WARSZAWA



UNIBEN SILVER

30 ml, aerozol do stosowania w jamie ustnej

Aerozol wspomaga leczenie i łagodzi objawy stanów zapalnych gardła.



FLEGAMINA CLASSIC

120 ml, smak miętowy bez cukru, smak miętowy, smak malinowy,

Oczyszcza oskrzela, ułatwia odkaszczanie

Skład: 5 ml zawiera 4mg chlorowodoru bromsheksyny.

Działanie: wyksztusne, rozrzedzające wydzielinę.

Wskazania: ostre i przewlekłe choroby dróg oddechowych, przebiegające z zaburzeniami odkaszczania i usuwania śluzu.

Podmiot odpowiedzialny: TEVA



XENIVIT WITAMINA D 2000

120 kapsulek, suplement diety

Naturalna witamina D3 pozyskiwana z lanoliny, rozpuszczona w oleju z krokosza barwierskiego.

Informacja o produkcie: www.xenico.pl

Producent: XENICO PHARMA



XENIVIT WITAMINA C 1000

30 kapsulek, suplement diety

Xenivit bio to suplement diety zawierający witaminę C, pochodzącą z ekstraktu z owoców dzikiej róży, bioflawonoidy cytrusowe, bioperine-ekstakt z czarnego pieprzu.

Suplement przeznaczony jest dla osób dorosłych stanach zwiększonego zapotrzebowania w witaminę C.

Informacja o produkcie: <https://xenico.pl/produkty/xenivit-bio-witamina-c-1000/>

Producent: XENICO PHARMA

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!

LISTOPAD / GRUDZIEŃ 2021



CENTRUM JUNIOR OD A DO Z 30 tabletek do ssania, suplement diety

Zestaw witamin i minerałów dla dzieci od 4 roku życia.



CENTRUM ONA 30 tabletek do ssania, suplement diety

Nowa udoskonalona formuła to kompletny i zbalansowany zestaw witamin i minerałów specjalnie stworzony dla kobiet.



CENTRUM ON 30 tabletek do ssania, suplement diety

Nowa udoskonalona formuła to kompletny i zbalansowany zestaw witamin i minerałów specjalnie stworzony dla mężczyzn.

Producent: GLAXO



MULTI-SANOSTOL 600 g, syrop

Skład: 10 ml syropu zawiera: wit. A 2400 j.m., wit. D3 200 j.m., wit. B1 2 mg, wit. B2 2 mg, wit. B6 1 mg, wit. C 10 mg, wit. E 2 mg, wit. PP 10 mg, dexpantenol 10 mg, glukonian wapnia 50 mg, fosforomleczan wapnia 50 mg.

Wskazania: zapobieganie i leczenie niedoborów witaminowych w stanach zwiększonego zapotrzebowania na witaminy u dzieci powyżej 1 roku życia oraz u dorosłych.

Producent: ORIFARM



NUROFEN DLA DZIECI FORTE

100 ml, zawieszina doustna 200 mg/5 ml

Smak pomarańczowy i truskawkowy, dla dzieci od 5 kg (3 miesiące) do 40 kg (12 lat)

Skład: 5 ml zawiesziny zawiera 200 mg ibuprofenu.

Działanie: przeciwbólowe, przeciwgorączkowe, przeciwzapalne.

Wskazania: gorączka oraz bóle różnego pochodzenia.

Lek można stosować od trzeciego miesiąca życia.

Producent: RECKITT BENCKISER



CZARCI PLASTER

50 sztuk 12 x 18 cm,
rozgrzewający plaster z kapsaicyną

Daje uczucie rozluźnienia i odprężenia mięśni.

Czarci Plaster po zdjęciu warstwy ochronnej należy przyklejać na czystą i suchą skórę. Jeżeli pojawi się silne pieczenie należy natychmiast go usunąć. Nie pozostawiać na skórze dłużej niż 12 godzin, ponownie na to samo miejsce, Czarci Plaster można przyklejać po upływie 48 godzin.

Ważne informacje: Nie stosować na rany lub stany zapalne skóry oraz w przypadku uczulenia na którykolwiek ze składników. Nawet małe, łagodne zaczerwienienie skóry jest naturalną reakcją i z reguły znika po upływie 48 godzin. Plaster pozostawiony na zbyt długi czas może powodować podrażnienia skóry. Unikaj kontaktu z oczami i błonami śluzowymi. W razie kontaktu z oczami natychmiast przemyj dużą ilością wody. Po zastosowaniu dokładnie umyć ręce. Nie stosować na noc. Nie dopuszczać do przegrzania miejsc aplikacji. Nie stosować u dzieci poniżej 12 roku życia. Przechowywać w suchym, zacienionym i chłodnym miejscu. Chronić przed dostępem dzieci.

Podmiot odpowiedzialny: LABORATORIA POLFA ŁÓDŹ



Tymianek + Podbiał 16 tabletek, suplement diety

Suplement diety w formie tabletek do ssania zalecany w celu wspomagania prawidłowego funkcjonowania gardła, korzystnie wpływają na funkcjonowanie błon śluzowych oraz wspomagają 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

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!

LISTOPAD / GRUDZIEŃ 2021



Hepatil slim

60 tabletek, suplement diety

Ekstakt z liści 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=Product&categoryName=Suplement+diety>



Hepatil

40 tabletek, suplement diety

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

Producent: TEVA

Nasivin BABY

0,01% aerozol 5 ml

Skład: 1 ml zawiera 0,1 mg oksymatazolin. Lek przeznaczony dla niemowląt od 3 miesiąca życia.

Nasivin KIDS

0,025% aerozol 10 ml

Skład: 1 ml zawiera 0,25 mg oksymatazolin. Lek przeznaczony dla dzieci od 1 roku życia do 6 lat.

Nasivin CLASSIC

0,05% aerozol 10 ml

Skład: 1 ml zawiera 0,5 mg oksymatazolin. Lek przeznaczony dla dzieci od 6 roku życia i dorosłych.



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

WSPARCIE DLA BIOLOGII ORGANIZMU



BIOVITAL

ZDROWIE PLUS

1000 ml, suplement diety

ENERGIA I WITALNOŚĆ, SERCE I UKŁAD KRAŻENIA

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>



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.

SZCZEPIENIA

*czy warto się szczepić
i czy to jest bezpieczne?*



DZIĘKI PROGRAMOM POWSZECHNYCH SZCZEPIEŃ JUŻ NIE BOIMY SIĘ TAK GROŹNYCH CHOROŢ JAK OSPA CZY POLIO. BEZ WĄPIENIA SZCZEPIONKI URATOWAŁY MILIONY ISTNIEŃ NA ŚWIECIE. DLACZEGO WIĘC CIĄGLE BUDZĄ TYŁE WĄTPLIWOŚCI? CZY SZCZEPIENIA SĄ BEZPIECZNE? I DLACZEGO TAK NAPRAWDĘ POWINNIŚMY SIĘ SZCZEPIĆ?

Szczepionki przez wielu ekspertów uważane są za największy sukces medycyny w historii ludzkości. Współczesna sztuka lekarska w walce z niebezpiecznymi drobnoustrojami jest wyposażona w dwa skuteczne narzędzia: antybiotyki i szczepionki. Coraz częściej odnotowuje się doniesienia o bakteriach, które przeciwstawiają się działaniu antybiotyków. Wobec tego faktu to szczepionki pozo-

stają dzisiaj jedynym skutecznym narzędziem w zmaganiach z niebezpiecznymi chorobami zakaźnymi. Tylko szczepienia gwarantują, że nie zachorujemy na daną chorobę lub przejdziemy ją łagodniej i zniwelujemy ryzyko niebezpiecznych powikłań. Dzięki szczepieniom udało się skutecznie wyeliminować lub zmniejszyć ilość zachorowań na terenie Europy na wiele śmiertelnych chorób:

błonicę, odrę, polio czy gruźlicę. W krajach trzeciego świata, gdzie nie ma obowiązkowych szczepień, narażonych na choroby zakaźne są miliony osób, wiele z nich umiera. Osoby dorosłe często zapominają o tym, że większość szczepień, którym zostali poddani jako dzieci, wymaga dawki przypominającej w późniejszych latach życia. Dotyczy to, np. szczepień przeciwko tężcowi czy krztuścowi.

Istnieje również wiele chorób zakaźnych, na które narażone są szczególnie osoby dorosłe. Jedynym skutecznym zabezpieczeniem przed tymi chorobami i ich groźnymi powikłaniami są szczepienia.

Co to jest szczepionka?

Szczepionka to biologiczny produkt leczniczy, który jest stosowany w profilaktyce chorób zakaźnych wywoływanych zarówno przez wirusy, jak i przez bakterie. Szczepionki zawierają antygeny, czyli substancje wpływające na odpowiedź układu immunologicznego. Antygeny w szczepionkach mogą być inaktywowane, czyli zabite, bądź atenuowane, czyli żywe, ale pozbawione właściwości chorobotwórczych. Co zawierają szczepionki? Jak wyglądają i jak długo trwają badania szczepionek przed wprowadzeniem ich na rynek?

W jaki sposób bada się skuteczność szczepionek?

Skuteczność szczepionek bada się w kilku etapach. Pierwszym są badania przedkliniczne, w których przeprowadza się eksperymenty laboratoryjne, drugim etapem są natomiast badania kliniczne.

Badanie kliniczne składa się z trzech faz:

1. Faza pierwsza obejmuje ocenę bezpieczeństwa, a także dawki i schematy podawania, ocenę przeprowadza się na małej grupie ochotników.

2. Faza druga obejmuje badania na większej grupie osób, ocenia się również odpowiednią dawkę leku.

3. Faza trzecia – na tym etapie badanie obejmuje już bardzo dużą grupę osób w wybranej populacji (ilość osób w tej fazie może liczyć ponad 10000).

Następnie przeprowadzany jest

proces rejestracji szczepionki. Oczywiście, aby szczepionka trafiła do kolejnych faz badań, poszczególne etapy muszą wykazać bezpieczeństwo oraz dać obiecujące wyniki. Po rejestracji prowadzone są badania fazy czwartej, zwane także badaniami porejestacyjnymi, kiedy szczepionka jest już dopuszczona do obrotu.

W trakcie badań **fazy czwartej** następuje:

- potwierdzanie i monitorowanie bezpieczeństwa szczepionki,
- weryfikowanie wyników uzyskanych we wcześniejszych fazach badania klinicznego,
- badanie nowych wskazań.

Bardzo ważną informacją jest fakt, iż przez cały czas obecności szczepionki na rynku prowadzone są badania czwartej fazy. Badanie skuteczności szczepionek określa się poprzez:





- badanie immunogenności – określanie miana swoistych przeciwciał u osób szczepionych,
- porównanie o ile rzadziej zachorowały osoby zaszczepione, porównując daną grupę z osobami niezaszczepionymi.

Szczepionka – jak bada się bezpieczeństwo szczepionek?

Bezpieczeństwo szczepionki jest kontrolowane na każdym etapie, nie tylko przed wprowadzeniem szczepionki na rynek, także kiedy szczepionka jest już w sprzedaży. Europejska Agencja Leków lub Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych WYROBÓW MEDYCZNYCH I PRODUKTÓW BIOBÓJCZYCH oceniają w prowadzonym procesie rejestracji wyniki badań bezpieczeństwa oraz skuteczności i jakości.

Oczywiście po zarejestrowaniu szczepionki nadal bada się jej bezpieczeństwo na dużych populacjach, badania te są badaniami klinicznymi czwartej fazy. Szczepionki przechodzą restrykcyjne badania, przed dopusz-

cenieniem na rynek każda seria jest dodatkowo badana przez niezależne od producenta laboratorium.

W badaniach ocenia się między innymi:

- zgodność właściwości fizykochemicznych i biologicznych,
- wygląd szczepionki,
- zawartość środków konserwujących,
- zawartość substancji pomocniczych,
- aktywność szczepionki,
- antygeny (wirusowe lub bakteryjne).

Czy szczepienia u niemowląt mogą wywołać autyzm

Jest to chyba najbardziej rozpowszechniony mit dotyczący szczepień. Jednak siła argumentów przeciwników szczepień ochronnych jest słaba. Najczęściej powołują się oni na pracę opublikowaną niegdyś w czasopiśmie „Lancet”, w której Andrew Jeremy Wakefield przedstawiał związek szczepienia przeciwko odrze, śwince i różyczce (MMR) ze schorzeniami

jelit i zaburzeniami rozwoju psychicznego, przede wszystkim z autyzmem. I chociaż wnioski te nie zostały potwierdzone w żadnych innych badaniach, zaufanie do szczepionki zostało podważone. „Lancet” przeproszał i publikował liczne sprostowania, ale nic to nie dało. W wielu krajach spadła liczba dzieci szczepionych przeciwko tym chorobom. Nieco inny kaliber mają doniesienia Komitetu Chorób Zakaźnych Amerykańskiej Akademii Pediatricznej, w których dokonano porównania liczby zgonów spowodowanych zachorowaniami na poszczególne choroby w okresie poprzedzającym rozpoczęcie szczepień z danymi z 2007 roku. Wynika z nich, że śmiertelność zmniejszyła się od 93 proc. w przypadku krztuśca do 100 proc. w odniesieniu do ospy wietrznej, błonicy, polio i różyczki. Co więcej, ze światowych statystyk epidemiologicznych wiadomo, że choroby zakaźne są przyczyną blisko 30 proc. zgonów, podczas gdy choroby układu krążenia – 26 proc. zgonów.

Szczepienie = zachorowanie na niby?

Choroba daje odporność, ale jest obarczona ryzykiem poważnych powikłań. Stosowane obecnie szczepionki zawierają znikome ilości nieżywych lub osłabionych drobnoustrojów. Nie są one groźne nawet dla bardzo małych dzieci. Szczepionka nie spowoduje np. gruźlicy, ospy czy tężca. Jeśli natomiast bakteria czy wirus wywołujący chorobę dostanie się ze środowiska do organizmu dziecka, które nie ma jeszcze dojrzałego układu odpornościowego, zagrożenie będzie duże. Nie powinniśmy liczyć na to, że organizm dziecka uodporni się na daną chorobę, gdy już raz ją przejdzie. Każde zachorowanie niesie z sobą możliwość groźnych powikłań.

Zachorowanie „na niby”, a to właśnie powoduje szczepionka, takiej groźby nie niesie. Odporność pochorobowa i poszczepienna są równie silne. Po co

więc ryzykować powikłania?

Dlaczego warto się szczepić?

Ochrona przed śmiertelnymi i groźnymi dla zdrowia chorobami

Unikanie częstych wizyt w przychodniach i pobyków w szpitalach

Zmniejszenie ryzyka groźnych powikłań chorobowych

Szczególnie podatne na powikłania są osoby starsze, przewlekle chore i obniżonej odporności, np. cukrzycy

Uniknięcie wysokich kosztów leczenia

Zapobieganie chorobom jest tańsze niż leczenie

Ochrona bliskich

Szczepiąc się dbamy nie tylko o siebie, ale także o rodzinę i całe swoje otoczenie

Zmniejszenie ilości stosowanych antybiotyków i leków

przeciwwirusowych

Unikanie wytworzenia się lekooporności bakterii i wirusów

Ochrona pracowników przed chorobami zakaźnymi

Zmniejszenie ilości dni nieobecności w pracy. Chory pracownik nie zaraża innych pracowników i osób przychodzących do firmy

Tak jak pisaliśmy wcześniej szczepienia to jedna z najskuteczniejszych broni w walce z niebezpiecznymi drobnoustrojami.

To czy dane szczepienie jest nam potrzebne i jest dla nas bezpieczne, powinniśmy zawsze skonsultować z lekarzem, jeżeli jednak nie będzie przeciwwskazań, to warto to zrobić. Jak mówi stara zasada lepiej zapobiegać niż leczyć!

oprac. W. Jakubek



Cynk

na zawsze zdrową skórę

CYNK JEST JEDNYM Z NIEZBĘDNYCH MIKROELEMENTÓW. BIERZE UDZIAŁ W WIELU PROCESACH W ORGANIZMIE, W TYM W PRZEMIANACH METABOLICZNYCH. DOBROCZYNNE WŁAŚCIWOŚCI CYNKU ZNANE BYŁY JUŻ W STAROŻYTNICH CHINACH, GDZIE KOBIETY NACIERAŁY SOBIE TWARZE BOGATYMI W PIERWIASTEK PERŁAMI, ABY NADAĆ SKÓRZE ZDROWY WYGLĄD. TAKŻE KRÓLOWA EGIPITU KLEOPATRA, BĘDĄCA SYMBOLEM NIEPRZEMIJAJĄCEGO PIĘKNA, ZNAŁA WPŁYW CYNKU NA ZDROWIE ORAZ URODĘ,, DLATEGO KORZYSTAŁA Z KĄPIELI W KOZIM MLEKU, UZNAWANYM ZA BOGATE ŹRÓDŁO TEGO MIKROELEMENTU.

Rola w organizmie

Cynk bierze udział w mineralizacji kości, wpływa na prawidłowe wydzielanie insuliny przez trzustkę oraz na stężenie witaminy A i cholesterolu we krwi. Ma swój udział w regulacji ciśnienia krwi i rytmu serca. Jest niezbędny do syntezy białek i kwasów nukleinowych. Uczestniczy w przemianie tłuszczów i węglowodanów. Pobudza pracę prosta-

ty. Zwiększa produkcję plemników. Wpływa korzystnie na płodność, reguluje miesięczkowanie, przeciwdziała chorobom prostaty. Działa leczniczo na wrzody przewodu pokarmowego. Cynk przyspiesza gojenie ran zewnętrznych. Działa leczniczo na żylaki, owrzodzenia i choroby skórne. Utrzymuje odporność skóry na infekcje. Dodatkowo pierwiastek reguluje gospodarkę hormonalną

oraz produkcję łożu wewnątrz skóry, dzięki czemu działa przeciwtrądzikowo. Ponad to poprawia wygląd i koloryt skóry, ma wpływ na proces jej regeneracji. Zahamowuje proces powstawania wolnych rodników. Wpływa na pracę układu odpornościowego, a zażyty odpowiednio wcześniej, zmniejszenia symptomy przeziębienia. Cynk bierze udział w aktywacji części mózgu od-



powiedzialnej za przetwarzanie informacji o smaku i zapachu. W związku z tym chorym cierpiącym na zaburzenia tych zmysłów podaje się suplementy zawierające cynk. Ponad to poprawia sprawność intelektualną. Wspomaga leczenie depresji i schizofrenii. Zapewnia prawidłowy wygląd i wzrost włosów oraz paznokci. Odpowiednia ilość cynku jest niezbędna do prawidłowego wytworzenia się narządów płodu w okresie ciąży. Dzięki diecie bogatej w cynk można wspomagać leczenie reumatyzmu, artretyzmu, hemoroidów i zapalenia jelit.

Niedobór cynku

Objawami niedoboru cynku mogą być brak apetytu, suchość w ustach, podatność na infekcje, pogorszenie pamięci, uczucie znużenia. Regularne zażywanie niektórych leków, w tym pigułek antykoncepcyjnych, stosowanie długotrwałych kuracji odchudzających bez odpowiedniej suplementacji mineralnej, jak również nad-

używanie alkoholu wpływają na obniżenie poziomu cynku w organizmie. Niedobór cynku powoduje niedokrwistość, spowolnienie tempa wzrostu, osłabienie kości, drżenie kończyn, wady wrodzone, złe gojenie się ran, zmiany skórne, zapalenia skóry i utratę owłosienia, biegunki, utratę apetytu, obniżenie wydolności fizycznej, zwiększoną podatność na choroby, pogorszenie wyglądu włosów, skóry, paznokci, zaburzenia miesiączkowania, zwłaszcza u młodych kobiet. U dorosłych mogą również wystąpić: kurza ślepotą, zmniejszenie odporności, zaburzenia w grasicy i węzłach chłonnych, zaburzenia smaku i węchu. Może sprzyjać miażdżycy tętnic, ponieważ zmniejsza odporność komórek na uszkodzenia. Przy niedoborach tego mikroelementu można także stwierdzić spadek potencji seksualnej. U dzieci niedobór cynku sprawia, że są niższe niż rówieśnicy i gorzej się rozwijają umysłowo. Brak cynku może także pogłębiać objawy schizofrenii i epilepsji.

Należy pamiętać, że białka zwierzęce i kwas cytrynowy ułatwiają wchłanianie cynku, natomiast żelazo i miedź utrudniają ją.

Występowanie

Zapotrzebowanie na cynk wynosi około 9 mg dziennie dla mężczyzn i 7 mg dla kobiet. Naturalnymi źródłami cynku są: ostrygi, małże, ryby, wątróbka, mięso drobiowe, zwłaszcza z indyka, pełnoziarniste pieczywo, zarodki pszenicy, migdały, drożdże piwne, jaja, nasiona roślin strączkowych, pestki dyni, chude mleko. Wchłanianie pierwiastka z pokarmu jest regulowane hormonalnie i zależy od zapotrzebowania. Zbyt duże spożycie cynku (powyżej 200 mg) powoduje ostre objawy toksyczne pod postacią nudności i wymiotów, natomiast długotrwałe spożycie może zaburzać wchłanianie miedzi i żelaza.

oprac. M. Grzeczynska



STRES

podnosi poziom cukru we krwi

NIE OSZUKUJMY SIĘ. STRES DOTYCZY KAŻDEGO. ZBLIŻAJĄCY SIĘ KONIEC WAKACJI OZNACZA PIERWSZE EGZAMINY, KLASÓWKI, A TAKŻE CZAS POWAŻNYCH DECYZJI O ZMIANIE PRACY CZY ROZMÓW KWALIFIKACYJNYCH.



Wymieniłam tu kilka częstych przyczyn stresu, ale trzeba pamiętać, że każdy z nas inaczej ocenia sytuację. Jedni nie daliby rady stanąć przed wielką widownią i wygłosić np. prezentacji, inni na scenie czują się jak ryba w wodzie. Jednych ogromnie stresuje egzamin ustny, innych znacznie bardziej pisemny. Jedni są bardzo zdenerwowani przed egzaminem na prawo jazdy, a inni wsiadają do auta i po prostu jadą. Niektórzy z uczniów do klasówek podchodzą z wielką trwogą, dla innych każdy jeden test to „bułka z masłem”. Na różne wydarzenia reagujemy w różny sposób, różnie odbieramy rzeczywistość, dla każdego inne wydarzenie powoduje reakcję stresową.

Walcz albo uciekaj

Nie ma ludzi odpornych na stres. Każdemu z nas nie raz zdarzy-

ła się tzw. reakcja „walcz albo uciekaj”. Właśnie wtedy, gdy nasz organizm widzi pewne zagrożenie lub wyzwanie, musi się do tych nowych warunków specjalnie przygotować. W reakcji stresowej przyspiesza tempo pracy serca, jednocześnie podnosząc ciśnienie krwi. Przyspieszeniu ulega także oddech – wszystko po to, by do komórek trafiało więcej tlenu. By „nie przeszkadzać” zestresowanemu człowiekowi, jednocześnie zatrzymany zostaje proces trawienia. Stan mobilizacji organizmu wymaga jednak dodatkowych zapasów energii do pracy. Organizm wykorzystuje do pracy znacznie więcej energii, toteż tej energii w znacznie większym stopniu potrzebuje. Pamiętajcie co jest naszym materiałem energetycznym? No jasne, glukoza. W takich momentach zaczyna wzmożoną pracę nasza wątroba, która m.in. właśnie na

takie „okazje” zachowuje zapasy glikogenu, który zmienia się w glukozę. Całym procesem zaawiauje zaś m.in. adrenalina (i inne hormony stresu) – to właśnie dzięki nim nasze ciało jest w stanie najwyższej gotowości.

Stres podnosi poziom cukru we krwi

Z perspektywy cukrzycy typu 1, gdy nasz organizm nie jest w stanie sam regulować wydzielania insuliny, bo tego hormonu po prostu w nim nie ma, sprawa w sytuacji stresowej jest nieco utrudniona. Wiedząc, że adrenalina powoduje dostarczanie nowych dawek glukozy do krwi, już możemy sobie wytłumaczyć, czemu w sytuacji stresującej rosną nam cukry. U zdrowych osób insulina automatycznie reguluje ten nadmiar. My – osoby z cukrzycą typu 1 – musimy opano-





wać go samodzielnie, czyli dostarczyć dodatkową dawkę insuliny.

Zdarza się tak, że „nie wiadomo z jakiej przyczyny” mamy przekroczenie. Wysoki poziomu cukru we krwi może być konsekwencją „niepamiętania” o bolusie, zbyt niskiej dawki insuliny na jedzenie, niepodania bolusa złożonego na posiłek mieszany itp. Kiedy jednak kwestię posiłków mamy opanowaną i poziomy cukru we krwi są poprawne, musimy się zastanowić, czy nagła hiperglikemia nie jest spowodowana właśnie jakąś stresującą sytuacją. Co ciekawe, już sama wizyta u lekarza może wywołać stres – często powoduje podwyższone wyniki glikemii w porównaniu do tych codziennych. Także samo wykonanie pomiaru – jeśli wiąże się z potencjalnym niezadowo-

leniem, czy złymi skojarzeniami – także może nieco podwyższać glikemię.

Można się przygotować?

Sytuacje wywołujące stres za zwyczaj nas zaskakują. Dlatego ważne jest, by co najmniej kilka razy dziennie wykonywać pomiary poziomu cukru we krwi, a po stresującym zdarzeniu, pomiar jest absolutnie konieczny. Im wcześniej zareagujemy na podwyższony cukier, tym łatwiej się go będzie pozbyć. Z drugiej strony, gdy wiemy że czeka nas publiczna prezentacja lub, że będziemy egzaminowani, czy wybieramy się na rozmowę kwalifikacyjną, możemy się odpowiednio przygotować i uniknąć dużej hiperglikemii. Skoro wiemy, że nasze zapotrzebowanie na insulinę będzie

większe, najbezpieczniej byłoby czasowo zwiększyć bazę (tymczasowa dawka podstawowa), np. o 50 – 100%. Obecnie dostępne są specjalne pompy np. Accu-Chek Combo wyposażone w kalkulator, który może automatycznie zwiększyć planowaną dawkę insuliny (np. na jedzenie) w zależności od sytuacji w jakiej się znajdujemy.

Przy dzisiejszym tempie życia trzeba się nauczyć radzenia sobie z cukrzycą w stresie, poznać swój organizm, wiedzieć jak reaguje na poszczególne wydarzenia. Życzę wszystkim czytelnikom i sobie, żeby sytuacje stresujące pojawiały się jak najrzadziej. Jeśli się już jednak przytrafia, abyśmy potrafili ograniczyć ich wpływ na cukrzycę.

oprac. M. Grzeczyńska

WĘDRÓWKI

bliskie i dalekie

Dzisiaj zabieramy do Wielkopolski, pokażemy Wam atrakcje, w okolicach Poznania czy Konina, które udało nam się odkryć w trakcie 2 weekendowych wypadów.

Przedstawimy nasze propozycje na weekend i ciekawe miejsca na terenie WIELKOPOLSKI, które warto zobaczyć.

Wielkopolska

Wielkopolska jest drugim największym województwem w kraju (29 826 km²), jest większa np. od Izraela, Armenii, Słowenii ponad 2 razy większa od Czarnogóry i ponad 3 razy większa od Cypru. Można się zdziwić.!

Polskie Malediwy – turkusowe jezioro w Koninie

Jeśli szukalibyście miejsca w Polsce, które w największym stopniu przypomina rajskie plażę z Malediwów to udajcie się nad Turkusowe Jezioro w Koninie.

Jezioro istnieje w tym miejscu od lat 70-tych

ubiegłego wieku. Wcześniej była tutaj odkrywka węgla brunatnego „Gosławice” należąca do Kopalni Węgla Brunatnego Konin. Następnie teren zalano wodą, a kolor turkusowy wziął się z popiołów wrzucanych z pobliskiej Elektrowni do jeziora. Nastąpiła mineralizacja i może jeszcze jakieś inne reakcje chemiczne, które wpłynęły na to, że dzisiaj przyjeżdżają tutaj ludzie z całego kraju.

1) Dojazd do jeziora – tylko od ulicy Brunatnej, kiedyś był tam dojazd od Woli Łaszczonej, na szczęście go zamknęli, bo dojeżdżało się tam dziurawą uliczką osiedlową (co irytowało mieszkańców).



2) Przy jeziorku mogą występować znaki, że wstęp jest wzbroniony uszanujmy to.

3) Nie wolno się kąpać w jeziorze ze względu na zasadowy odczyn wody, poza tym kto chciałby się kąpać w popiołach z elektrowni?

4) Chodzenie tutaj nie należy do najprostszych, wiele zejść nie jest przystosowanych pod turystów, często trzeba przedzierać się przez chaszcze.

Jest to miejsce z ogromnym potencjałem, które w bardzo prosty sposób można byłoby doprowadzić do ładu i do stanu, w którym turyści mogli by je bez problemu odwiedzać i podziwiać.

Zamek w Gołuchowie

Wchodząc na teren Zamku w Gołuchowie, można się zdziwić okazuje się, że park po środku, którego leży zamek jest ogromny, ma prawie 160 hektarów powierzchni. Park jest bardzo ładnie zadbany, także zachęcamy Was do tego, żeby przejść się po nim na spokojnie. Tym bardziej, że możecie znaleźć w nim roślinność, która nie jest typową dla naszej strefy klimatycznej jak np. sosna himalajska.



Jednak jest jeden budynek, który mocno się wyróżnia, to renesansowy Zamek, który powstał w latach 1550-1560. Jak zapewne się domyślacie dzisiejszy wygląd zamku to efekt, wielu modernizacji. Historia różnie się obcho- dziła z tego typu budowlami na przestrzeni stuleci. Dla Zamku w Gołuchowie najlepszy moment to okres od połowy XIX wieku kiedy na zamku pojawiła się Izabela Czartoryska. Była ona żoną Jana Działyńskiego, dla którego ojciec kupił ten zamek.

Na terenie zamku Izabela Czartoryska założyła muzeum, które zostało zrabowane przez na- zistów już na samym początku II Wojny Świa- towej. Część zrabowanych dzieł odzyskano w latach 50-60 i można je podziwiać do dziś. Od początku lat 50-tych w Zamku mieści się oddział Narodowego Muzeum w Poznaniu.

Zamek w Kórniku

To już nasz drugi zamek w tym wpisie, w su- mie nie do końca wiedzieliśmy ilu tego typu atrakcji można się spodziewać w Wielkopolsce. Jednak czuliśmy, że zobaczymy ich więcej niż w trakcie zwiedzania Podlasia, gdzie jest tylko jeden zamek.

Zamek jest ulokowany na środku mini zbiornika wodnego/stawu przez co wygląda dosyć okazale i przypomina trochę Pałac na Wodzie. Na samym wejściu Pan ochroniarz sprzedał



nam ciekawostkę, że zamek stoi na ponad 260 dębowych palach.

Najprawdopodobniej zamek powstał w oko- licach 1430 roku, także około 20 lat po bitwie pod Grunwaldem. Historia zamku jest zwią- zana głównie z dwoma rodami magnackimi Górków i Działyńskich. Odpowiednikiem Iza- beli Czartoryskiej w Kórniku była Teofila z Dzia- łyńskich (żyła ona w XVII wieku). Większość swojego życia poświęciła przebudowie rezy- dencji, utworzeniu obok niej ogrodów, dbała również o rozwój samego miasta. To właśnie ona jest legendarną białą damą. Podobno co noc, w okolicy Północy schodzi z obrazu i cze- ka na mężczyznę, który przyjedzie po nią na czarnym koniu. Chyba jeszcze się nie udało bo damę możecie oglądać cały czas na obrazie.

W ogóle wnętrza zamku są bardzo ciekawe jest w nim połączeniu wielu stylów, nam naj-





bardziej spodobała się Sala Mauretańska, Ci którzy byli w Alhambrze od razu znajdą podobieństwa. Sala w założeniu ma przypominać dziedziniec Lwów właśnie z Alhambry. W zamku jest wiele naleciałości z innych miejsc na świecie, są napisy po arabsku czy po turecku. Dowiedzieliśmy się, że te po turecku to podziękowanie dla Turków, którzy jako jedni z niewielu na Świecie nie uznali rozbioru Polski.

Pałac w Rogalinie

Przez wielu określany mianem najpiękniejszego Pałacu w Wielkopolsce, co patrząc na zdjęcia jest dosyć zrozumiałe. Budynek w założeniu był zaprojektowany w nurcie „entre cour et jardin” czyli „Główny budynek, leżał na osi między dziedzińcem honorowym a ogrodem, znajdującym się na tyłach pałacu„.

Przykładem takiego budynku jest np. Wersal. A nurt ten powstał we Francji w XVII wieku. Na kompleks składa się budynek główny i dwie ciekawe ćwierć-koliste dobudowania. Oprócz tego na terenie znajdują się m.in. stajnia i powozownia.

Pałacem przez lata zarządzała rodzina Raczyńskich, powstał on w połowie XVIII wieku, jako siedziba dla Kazimierza Raczyńskiego. Był on pisarzem koronnym, a następnie m.in. starostą Wielkopolskim i marszałkiem nadwornym na dworze Stanisława Augusta Poniatowskiego. Najwięcej działa się tutaj za czasów jego wnuka – Edwarda, który zdecydował o wybudowaniu kościoła, przebudowano wtedy sale balową na zbrojownię.

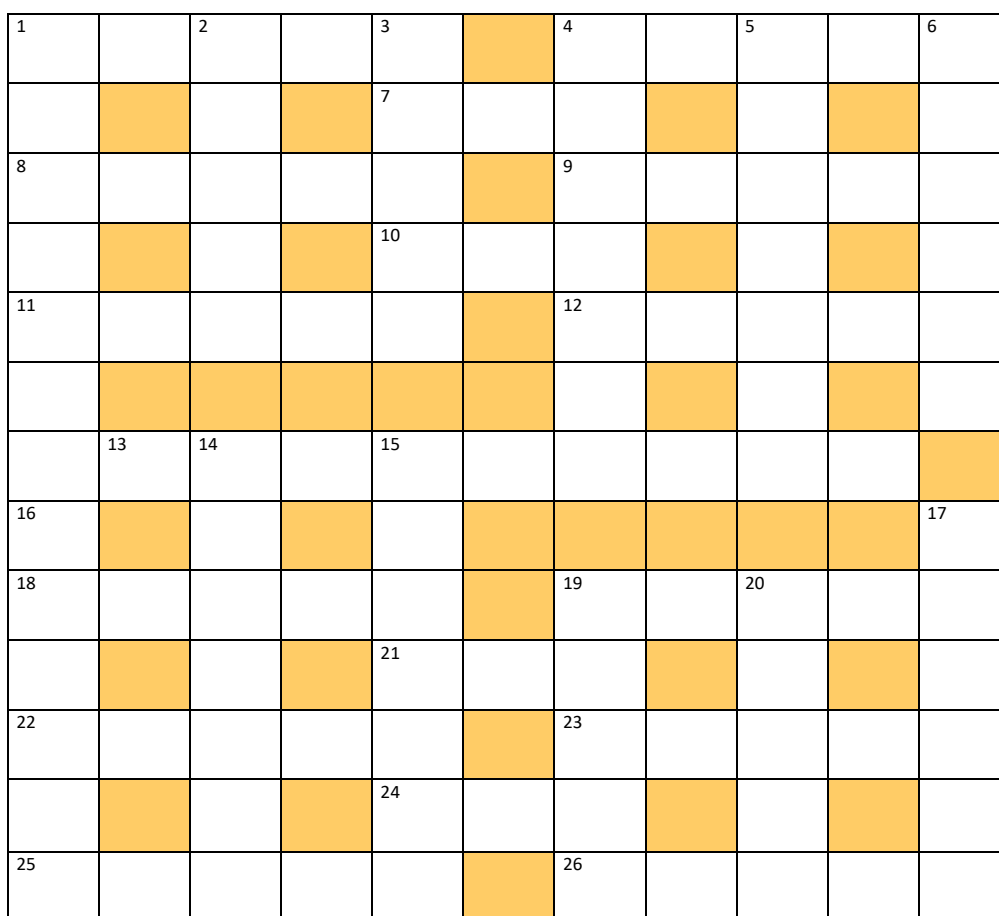
Pałac przez lata był związany z kulturą, mówi się o tym, że był tutaj najlepszy zbiór malarstwa współczesnego na ziemiach polskich przed wybuchem II Wojny Światowej, w czasie której na całe szczęście pałac nie ucierpiał.

Pałac od 1949 jest filią Muzeum Narodowego w Poznaniu, przeszedł bardzo duży remont w latach 2012-2015, który kosztował 38,6 miliona złotych. Dzisiaj możecie tutaj podziwiać niesamowite wnętrza i 250 prac malarskich z pierwotnych zbiorów.

Przyjemnych wędrówek!



KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



POZIOMO

1. Gwara miejska
4. Duplikat dokumentu
7. Fosa
8. „Broń” szydery
9. „Krystyna, ... Lavransa” S. Undest
10. Daw. najwyższa karta; as
11. Magiczne obrzędy
12. Adam, poeta o pseudonimie El...y
13. Skórka z owoców
18. Dawny niem. obóz dla jeńców
19. Absolutny u muzyka
21. Dola lub bieg wydarzeń
22. Drobne, okrągłe cukierki
23. Zwrot do szlachcianki
24. Donośny głos lwa
25. Gościniec
26. „Wyspowy” model Seata

PIONOWO

1. Ciasto pieczone na rożnie
2. ... Werner, prezenterka TVN
3. Sprzęty z lamusa
4. Hodowca merynosów
5. Wieś pod Zakopanem
6. Pod wigilijnym obrusem
14. Niejedna w dorobku B. Okudźawy
15. Jan, aktor („Katyń”)
16. Z pogardą o ros. żołnierzu
17. Momencik
19. I konie, i koty
20. Przybyli do panienki pod okienko (w pieśni)

KOMPLEKSOWE
WSPARCIE

NOWOŚĆ

CZOPKI



Zdecydowana ulga w zaparciach

Dulcobis, 10 mg, czopki. Jeden czopek zawiera 10 mg bisakodylu (*Bisacodylum*). Substancje pomocnicze: tłuszcz stały (Witepsol W 45). **Wskazania do stosowania:** Dorośli, młodzież i dzieci: krótkotrwałe, objawowe leczenie zaparc; Dorośli: w przygotowaniu do badań diagnostycznych, w leczeniu przed i pooperacyjnym, w stanach wymagających ułatwienia defekacji. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na bisakodyl lub substancję pomocniczą; niedrożność jelit, z ostrymi stanami w obrębie jamy brzusznej, w tym z zapaleniem wyrostka robaczkowego, ostrymi chorobami zapalnymi jelit; silne bóle brzucha z towarzyszącymi mdłościami i wymiotami, które mogą być objawem poważnych chorób; dzieci poniżej 10 lat. Dulcobis jest również przeciwwskazany w stanach, w których może występować zaburzenie równowagi elektrolitowej np. w stanach ciężkiego odwodnienia. [ChPL 05/2019] Podmiot odpowiedzialny: Sanofi-Aventis Sp. z o.o. **Produkt działa od 10 do 45 minut od aplikacji.**

Dulcobis, 5 mg, tabletki dojelitowe. Jedna tabletki dojelitowa zawiera 5 mg bisakodylu (*Bisacodylum*). Substancje pomocnicze: laktoza 33,2 mg, sacharoza 23,4 mg. **Wskazania do stosowania:** Krótkotrwałe, objawowe leczenie zaparc. W przygotowaniu do badań diagnostycznych, w leczeniu przed i pooperacyjnym, w stanach wymagających ułatwienia defekacji. **Przeciwwskazania:** Dulcobis jest przeciwwskazany u pacjentów z niedrożnością jelit, z ostrymi stanami w obrębie jamy brzusznej, w tym z zapaleniem wyrostka robaczkowego, ostrymi chorobami zapalnymi jelit oraz z silnymi bólami brzucha z towarzyszącymi mdłościami i wymiotami, które mogą być objawem poważnych chorób. Dulcobis jest również przeciwwskazany w stanach ciężkiego odwodnienia oraz u pacjentów ze znaną nadwrażliwością na bisakodyl lub jakiegokolwiek inny składnik produktu. W przypadku rzadkich chorób genetycznych, w których występuje nietolerancja składnika pomocniczego produktu, stosowanie produktu jest przeciwwskazane. {Opracowano na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego z datą 12/2017} Podmiot odpowiedzialny: Sanofi-Aventis Sp. z o.o.



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

SAPL.DULC1.19.08.1047d

ACCU-CHEK® Instant

Roche

GLUKOMETR ACCU-CHEK INSTANT

Dla pacjentów z każdym typem
cukrzycy i w każdym wieku

**Nowa
odsłona!**

**DUŻY,
PODŚWIETLANY
EKRAN**

zapewnia łatwe
odczytywanie
wyniku

**PRZYCISK
WYRZUTU TESTU
PASKOWEGO**

dla zachowania
higieny



**9 STOPNIOWA
SKALA ZAKRESU
DOCELOWEGO**

ułatwia
interpretację
wyniku

**NAKŁUWACZ
ACCU-CHEK® FASTCLIX**

Prawie bezbolesne nakłucie dzięki
opatentowanej technologii Clixmotion®



**WYJĄTKOWO SZEROKIE
POLE TESTOWE**

wygodna aplikacja próbki krwi
na test paskowy



Connects
with  mySugr

www.ogarnijcukrzyce.pl

Zapytaj o glukometr **Accu-Chek® Instant** swojego lekarza lub dowiedz się więcej w aptece.

Wartości docelowe wymagają indywidualnego ustawienia po konsultacji z lekarzem. Zmiany zakresów docelowych można w prosty sposób dokonać poprzez oprogramowanie Accu-Chek® Smart Pix Software lub aplikację mobilną mySugr.