

SEZON

ISSN 2544-6010

CENA 4,50 zł w tym 8% VAT

na zdrowie

ZADBAJ
o siebie
I BLISKICH

DOBRE EMOCJE:
JASNO MÓW,
**CZEGO
CHCESZ**

JEDZMY MĄDRZE:
CZY GLUTEN
WSZYSTKIM SZKODZI?

KĄCIK RODZICA:
**JAK SIĘ NIE DAĆ
WIRUSOM**

BADŹMY W FORMIE:
TRENING
SOMATYCZNY

**WAŻNE
ROZMOWY**

DOCENIAJ

i akceptuj siebie



LEK PROBIOTYCZNY
ENTEROL
Saccharomyces boulardii CNCM I-745

**MAKSYMALNA DAWKA
LEKU PROBIOTYCZNEGO****

POLECAMY!

**500
mg**

**PODWÓJNA
DAWKA** SZCZEPU
PROBIOTYCZNEGO**



**MOŻNA BRAĆ
JEDNOCZEŚNIE
Z ANTYBIOTYKIEM**



**OCHRONA JELIT
PRZY ANTYBIOTYKU**



Enterol Forte (Saccharomyces boulardii CNCM I-745). **Skład:** 1 saszetka zawiera liofilizowane drożdżaki Saccharomyces boulardii co odpowiada 500 mg drożdżaków Saccharomyces boulardii CNCM I-745. Substancje pomocnicze o znanym działaniu: laktoza jednowodna, fruktoza. **Postać farmaceutyczna:** proszek do sporządzania zawiesziny doustnej, w saszetce. **Wskazania do stosowania:** Enterol Forte jest wskazany do stosowania u dorosłych w zapobieganiu oraz leczeniu biegunk różnego pochodzenia, takich jak: ostre biegunki infekcyjne (bakteryjne lub wirusowe), biegunka związana ze stosowaniem antybiotyków oraz choroby zapalne jelit, działania niepożądane ze strony przewodu pokarmowego podczas leczenia eradycznego Helicobacter pylori, nawracająca biegunka spowodowana zakażeniem Clostridium difficile, jako dodatek do leczenia wankomycyną lub metronidazolem. **Podmiot odpowiedzialny:** BIOCODEX; 7 avenue Gallieni; 94250 Gentilly; Francja. *Enterol, 250 mg probiotyk numer 1 w Polsce – IQVIA National Sales Data 11/2021, OTC3 class: 03D5, MAT/11/21 (value&volume) oraz Saccharomyces boulardii (Biocodex) to produkt probiotyczny numer 1 na świecie pod względem wartości w 2020 roku (value); na podst. danych IQVIA MIDAS 2020 (ATC: A7F) & IQVIA OTCims 2020 (OTC: 03F1/03D5) & Deduplication. ** Dotyczy dawek Saccharomyces boulardii CNCM I-745 1 ENT/JB/026/23

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania.

W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.



Zawsze w formie

Nasza szerokość geograficzna nie sprzyja całorocznemu entuzjazmowi. Brak słońca i krótki dzień sprawiają, że zimą jedyną formą przetrwania bywa zagrzebanie się w łóżku z kubkiem ciepłej herbaty. Ale choć pogoda zachęca, by opatulić się w koc, nie oznacza to, że należy owijać w bawełnę. W tym numerze podpowiadamy, jak mówić wprost o swoich potrzebach.

A propos potrzeb – a gdyby tak zostać miśmiem i przespać całą zimę... Niestety, trzeba znaleźć w sobie odrobinę samozaparcia i zadbać o to, by chłodne poranki też były dobre! Skorzystajcie z naszych rekomendacji. A czymże byłby poranek bez dobrej lektury? Przeczytajcie artykuł z cyklu Ważne rozmowy, by dowiedzieć się, jaka jest różnica między samokrytycyzmem a wewnętrznym krytykiem. Na warsztat wzięliśmy także stres oraz jego wpływ na zdrowie i urodę. Podpowiadamy, jak odpowiednio zadbać o organizm zimą, która jest wymagającą porą roku. Chociaż niskie temperatury miewają też dobroczynne działanie – może znajdą się tu zwolennicy krioterapii?

Zachęcam do czytania!

Redaktor Naczelna

Matylda Fiedorowicz

Obserwuj nasz fanpage na:

facebook.com/SezonnaZdrowieMagazyn



Zezwala się na cytowanie treści magazynu, pod warunkiem, że otrzyma się zgodę wydawcy. Źródło cytatu musi być wyraźnie podane. Za treść reklam redakcja nie odpowiada. Produkty prezentowane w magazynie Sezon na Zdrowie nie stanowią oferty handlowej w rozumieniu przepisów Kodeksu Cywilnego i mają charakter wyłącznie informacyjny. Oferty promocyjne obowiązują na warunkach w nich wskazanych, w szczególności wyłącznie w okresie trwania promocji lub do wyczerpania asortymentu. Za treść opisów preparatów odpowiedzialność ponoszą Zleceniodawcy.

Spis treści

grudzień/styczeń/luty

WAŻNE ROZMOWY

04 Zaakceptuj siebie

RECEPTA NA ZDROWIE

10 Wyzwania 2023:
Małe bakterie o wielkiej mocy

WAŻNE DLA CIEBIE

08 5 kroków do dobrego dnia

14 Kandydzie powiedz NIE

28 Odetkać mały nos

SPOSÓB NA...

07 ...więcej witaminy C

33 ...poranną (zimową) pielęgnację

39 ...działanie zimnem

MĘSKIE TEMATY

16 Z wigorem po 60.

POKONAJ STRES

OKSYDACYJNY:

18 Uroda kontra stres

ZE ŚWIATA NAUKI

22 Nowinki

BĄDŹMY W FORMIE

24 Sprawniej, swobodniej, lżej

KĄCIK RODZICA

26 Norowirus zatrzymany

CIAŁOPOZYTYWNI

34 Gładkie, mocne i lśniące

ALEJA SŁAWY: IKONY KINA

36 George Clooney:
Dzieciom przypomina,
że w domu rządzi ich mama

DOBRE EMOCJE

40 Nie owijaj w bawełnę

ŻYCIE Z PASJĄ

42 Relaks z ołówkiem w dłoni

DOBRY KIERUNEK

44 Z wizytą w Sztokholmie

ŻYWNÓŚĆ, KTÓRA LECZY

48 Prawdy i mity o glutenie

JEDZMY MĄDRZE

50 Co zamiast cukru

KUCHENNE KLIMATY

52 Smaki Bożego Narodzenia

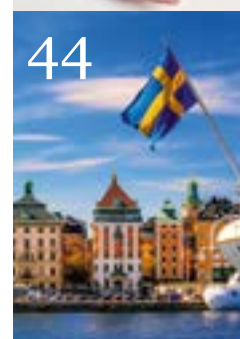
KULTURA

56 Muzyka, książka, film

57 KRZYŻÓWKA

FELIETON

58 Tam, gdzie kończy się
asertywność...





Dużo łatwiej jest nam siebie krytykować, niż chwalić. Znajdować w sobie mankamenty, niż doceniać.

A samowspółczucie praktykuje dosłownie garstka z nas. Dlaczego tak ważne jest, by być dla siebie dobrym – pytamy naszą ekspertkę.

/ ROZMAWIAŁA Alicja Kamińska



NASZA EKSPERTKA

Katarzyna Kucewicz
Psycholożka,
psychoterapeutka,
autorka bestsellerowej
książki „Kobiety,
które czują za bardzo”

Zaakceptuj SIEBIE

Wszyscy mamy w sobie wewnętrznego krytyka. Może nie zawsze w taki sposób go nazywamy, ale każdy czasem słyszy w środku taki oceniający głos. Skąd się bierze? I kiedy zwykle się odzywa?

To zależy od wrażliwości człowieka. U niektórych ten krytyk jest obecny praktycznie cały czas i takie osoby mają stale otwartość do tego, żeby siebie podważać, unieważniać, atakować. Ale niektórzy mówią, że słyszą wewnętrznego krytyka, kiedy mają jakąś wątpliwość, nie są pewni, czy właściwie postąpili, czy podjęli słuszną decyzję. Krytykować siebie można zresztą na różne sposoby – na przykład poprzez straszenie, że znowu wszystko pójdzie źle, że się nie uda, albo wyśmiewanie siebie, zwłaszcza w sytuacji jakiegoś potknięcia, niepowodzenia.

Od czego zależy to, jak bardzo krytyczni wobec siebie jesteśmy?

W dużej mierze od tego, czym nasiąkliśmy do najmłodszych lat. Bo krytyk wewnętrzny to nie jest żadna mityczna postać mieszkająca w naszej głowie, lecz zbiór osobistych przekonań, które były nam wtłaczane przez rodziców, nauczycieli, ekspartnerów, i które w nas pozostały.

Czym to się różni od samokrytycyzmu?

Samokrytycyzm nie jest niczym złym. To nic innego jak nasza zdolność do obiektywnej oceny sytuacji. Oceny, że zachowaliśmy się nie w porządku, że coś nie było dobre. Dlatego samokrytycyzm to ważna umiejętność, umożliwiająca nam realny ogląd rzeczywistości. Nie jest to jednak atak na siebie. Bo mocne torpedowanie siebie, ferowanie ostrych wyroków pod swoim adresem, typu „Jestem beznadziejna”, „Jestem głupia” – to już jest wewnętrzny krytyk, który wyrządza jawną szkodę naszemu zdrowiu psychicznemu. Ten głos zdecydowanie nie jest racjonalny.

Po czym możemy zorientować się, że to, co myślimy o sobie, jest już na tyle negatywne, że wykracza poza samokrytycyzm?

Właśnie po tym, że siebie otwarcie atakujemy. I jednocześnie czujemy, że sprawiamy tym sobie przykrość, ale też, że nam to utrudnia funkcjonowanie. Na przykład gdy mamy poczucie, że siebie zawstydzamy, ponizamy, unieważniamy, czujemy się źle z powodu tego, jacy jesteśmy czy tego, co zrobiliśmy.

Chętniej i łatwiej siebie krytykujemy czy też doceniamy?

Rodzimy się z pełną akceptacją siebie, ale stopniowo nabywamy krytycyzm – wraz z wiekiem i kolejnymi

doświadczeniami, zwłaszcza jeżeli często nas krytykowano. Ale także jeśli widzieliśmy, jak bliskie nam osoby krytkowały siebie wzajemnie. To powoduje, że prześiadamy narracją surowości i oceniania, niekiedy wręcz bezlitosnego stawiania wymagań, a także często bardzo zawyżonych norm.

Jeżeli wyrastamy w atmosferze życzliwości, to wiemy, że krytyka, z którą się spotykamy, nie jest krytyką nas, lecz naszego zachowania. Ale jeśli całe dzieciństwo było naznaczone ocenianiem i daniem negatywnego feedbacku, a może i wyśmiewaniem, na przykład rówieśniczym, to głos z zewnątrz staje się naszym wewnętrznym głosem i sposobem komunikowania z samym sobą. Krytycznie o sobie myślimy, krytycznie do siebie mówimy. Dobra wiadomość jest taka, że nawet jeśli dorastaliśmy otoczeni krytycyzmem, ten język i narrację można naprawić, zmienić.

Jak wobec tego budować samoakceptację i jaka jest jej rola?

Potrzebujemy samoakceptacji, żeby w racjonalny sposób oceniać to, co nas spotyka, bo jeżeli siebie nie akceptujemy, tracimy też kontakt z rzeczywistością. Przestajemy być obiektywni. Nie potrafimy realnie ocenić, co zrobiliśmy dobrze, a co źle.

Życzliwość do siebie polega na tym, że przyjmujemy siebie ze swoimi wadami i zaletami, ale nie organizujemy wobec siebie krucjaty za każdy popełniony błąd. Jesteśmy w stanie spojrzeć na swoje pomyłki, przyznać się do nich w sposób dojrzały, dorosły, ale nie katować się i nie niszczyć. Umieemy wziąć odpowiedzialność za swoje działania, decyzje, ale bez autoagresji.

Da się tego nauczyć, postanawiając wewnętrznie, że będziemy pilnować wewnętrznego głosu, będziemy uważni na to, co do siebie mówimy, i w sytuacji kiedy zaczniemy się atakować, powiemy: stop. Koniec. Nie chcę już tak robić. Przerywam ten tok myślenia. Mimo że krytykowanie siebie jest rodzajem automatycznego działania, można się mu przeciwstawić.

A jak nauczyć się samodocenia? Bo to chyba kolejny etap samoakceptacji.

Samodocenia jest bardzo ważną umiejętnością, a zarazem trudną do opanowania, ponieważ często czekamy, aż to inni nas doceniają. Chcemy, żeby ktoś nas zauważył, pochwalił. Chcemy to usłyszeć z zewnątrz. Tymczasem dzięki samodocenianiu potrafimy spojrzeć w lustro – dosłownie i w przenośni – i powiedzieć sobie: tak, jestem w danej rzeczy dobra.

Niestety, wielu z nas ma wdrukowane z dzieciństwa przekonanie, że taka postawa to próżność, jakiś rodzaj ➤

Rzecz w tym, by znać różne oblicza swojego ja – i te bardziej miękkie, wrażliwe, i te dziarskie, twarde, mocne. Akceptować siebie w każdej odsłonie i takim siebie szanować.

narcyzmu. Że nie wypada samego siebie chwalić, że to w złym tonie. Takie podejście jest dla nas szkodliwe.

Dlaczego?

Ponieważ jeżeli umiemy sami ocenić, że robimy coś dobrze, wyglądamy dobrze, zachowaliśmy się dobrze, zyskujemy samodzielność w myśleniu. Nie zdajemy się na łaskę i życzliwość innych. Uniezależniamy się od nastrojów, opinii otoczenia, które bywa bardzo różne. Ludzie mogą nas przecież nie doceniać z wielu powodów – bo nam zazdroszczą, bo z nami rywalizują, bo są zdenerwowani, bo mają gorszy dzień. Uzależnianie się od opinii innych to zmora dzisiejszych czasów, większość moich pacjentów o tym właśnie mówi. Że są więźniami czyjejś życzliwości.

I przez to prawdopodobnie trudniej im budować pewność siebie, choć nie ma ku temu obiektywnych przeszkód. Porozmawiajmy jeszcze chwilkę o samowspółczuciu – to dość nowa kategoria w psychologii i psychoterapii. Na czym polega w praktyce?

Samowspółczucie jest bardzo trudnym aktem, bo wielu z nas myli je z litowaniem się nad sobą, pochwałą słabości czy bezsily. Jednak w istocie jest to umiejętność zauważenia swojej wrażliwości i „niestawiania jej do kąta”, lecz pobycia z nią trochę. Jeśli zignorujemy naszą wrażliwość, da nam to tylko pozorne poczucie, że bólu, rozczarowania czy innego emocjonalnego pro-

blemu nie ma. A tu chodzi o dokopanie się do uczuć, które w nas są, i jasne ich nazwanie.

Kiedy będziemy praktykować samowspółczucie, rzeczywiście możemy doświadczać wielu miękkich uczuć, które mogą nas przestraszyć albo wręcz być nieprzyjemne. Mogą pojawić się łzy, poruszenie, smutek, ale też rozczarowanie, że nikt nam nie okazuje wsparcia, że jesteśmy w tym naszym stanie sami. W samowspółczuciu dotykamy swoich dziecięcych części, one się niejako uruchamiają, i w konsekwencji, naturalnie możemy zatęsknić – właśnie po dziecięcemu – za bliskością, czułością i akceptacją. Początkowo może to być nieco przytłaczające i osłabiające.

Dlaczego jest więc takie ważne? Skoro zamiast wzmacniać się w obliczu trudnych doświadczeń, de facto się odsłaniamy?

Bo bardzo często na końcu tej drogi jest dobra myśl: zatroszczę się o siebie, zadbam o siebie, zauważę moje wewnętrzne dziecko. Chcę zaopiekować się zarówno tą częścią mnie, która jest dorosła, jak i tą częścią dziecięcą. Zyskujemy w ten sposób kontakt z całym sobą, a nie tylko z tym, co pokazujemy na zewnątrz.

Rzecz przecież nie w tym, żeby nosić maskę, zbroję, a w środku cierpieć. Rzecz w tym, by znać różne oblicza swojego ja – i te bardziej miękkie, wrażliwe, i te dziarskie, twarde, mocne. Akceptować siebie w każdej odsłonie i właśnie takim siebie szanować. To pozwala nam lepiej zarządzać życiem. ♦

FOTO: ADOBE STOCK (4)

...WIĘCEJ witaminy

ZIMOWA DIETA NIE MOŻE OBYĆ SIĘ BEZ WITAMINY C. TO KRÓLOWA WŚRÓD SKŁADNIKÓW WSPIERAJĄCYCH NASZĄ ODPORNOŚĆ, ALE TAKŻE SILNY ORĘŻ W UTRZYMANIU SKÓRY W DOBREJ KONDYCJI.

Dziś trudno sobie wyobrazić zbilansowaną dietę bez odpowiedniej ilości witaminy C. Zapotrzebowanie na nią jest największe wśród wszystkich witamin i wynosi:

- u osoby dorosłej – 1 mg/kg masy ciała,
- u niemowląt i dzieci – 2 mg/kg masy ciała,
- u kobiet w ciąży i karmiących – 1,5 mg/kg masy, zaś
- u osób z nadciśnieniem tętniczym, palących papierosy, diabetyków, osób pod wpływem stresu, np. po operacji – zapotrzebowanie to jeszcze wzrasta.¹

JAKA JEST ROLA WITAMINY C W ORGANIZMIE?

- 1 To silny antyutleniacz – chroni komórki przed stresem oksydacyjnym i schorzeniami na jego podłożu, jak choroby cywilizacyjne, np. miażdżyca, choroby wieńcowe (zmniejsza ciśnienie tętnicze), naczyniowe, cukrzyca (obniża poziom glukozy).
- 2 Uważa się, że ma wpływ na hamowanie procesów zapalnych – poprzez zmniejszenie wydzielania prozapalnych cytokin, oraz w profilaktyce nowotworów – w zależności od rodzaju raka stosuje się wspomagająco suplementację wysokimi dawkami kwasu L-askorbinowego, co w niektórych przypadkach działa korzystnie na leczenie.²
- 3 Jest potrzebna do syntezy kolagenu – co ma przełożenie nie tylko na kondycję skóry i stawów, lecz także innych organów – białko to jest obecne także w zębach, kościach, czy rogówce oka.³

- 4 Bierze udział w syntezie hormonów i transmitterów, m.in. noradrenaliny, oraz w przemianach tłuszczów, m.in. cholesterolu.³
- 5 Zwiększa przyswajanie żelaza niehemowego (mniej biodostępnego dla naszego organizmu) oraz wapnia.³
- 6 Bierze udział w procesach gojenia.
- 7 Ma wpływ na poprawę odporności – głównie dzięki zdolności do ochrony białek, węglowodanów i lipidów oraz kwasów nukleinowych przed wolnymi rodnikami.²

GDZIE JEJ SZUKAĆ?

Do najbogatszych źródeł witaminy C w żywności należą (mg/100 g produktu)

- rokitnik – do 900;
- ziele pokrzywy – do 600;
- szczypiorek – do 524;
- natka pietruszki – 269;
- owoce dzikiej róży – 250-800;
- czarne porzeczki – 150-300;
- papryka – 125-200;
- kalarepa – 70-100;
- brokuły – 65-150;
- truskawki – 46-90;
- brukselka – 45-145;
- szpinak – 40-84;
- cytryny – 40-60 (3).

50%

Tyle wynosi strata witaminy wskutek gotowania. Najlepszy sposób utrwalania żywności z tym składnikiem to mrożenie i suszenie.

¹ Maćkowiak K., Torliński L., Współczesne poglądy na rolę witaminy C w fizjologii i patologii człowieka. Nowiny Lekarskie 2007, 76 (4): 349-356

² Musiał C., Sawczuk W., Gawdzik B., Kuban-Jankowska A., Górska-Ponikowska M., Witamina C w medycynie i kosmetologii. Wiadomości Chemiczne 2019, 73, 9-10

³ Janda K., Kasprzak M., Wolska J., Witamina C – budowa, właściwości, funkcje i występowanie, Pom J Life Sci 2015, 61 (4): 419-425

5 kroków do dobrego dnia

ZIMOWE PORANKI NIE ROZPIESZCZAJĄ.
ALE SĄ NA NIE SPOSOBY. WYPRÓBUJ
NASZE PROPOZYCJE I WEJDŹ
W NOWY DZIEŃ Z ENERGIA
I DOBRYM NASTAWIENIEM.

1 Poranny prysznic z zapachem – sprawdzi się zawsze i u każdego. Już kilka minut pod strumieniem ciepłej wody pozwala przyjemnie i spokojnie rozbudzić się. Wzmocnij ten efekt, stosując aromaterapię. Olejki eteryczne zawarte w kosmetykach ożywią twoje zmysły i wprowadzą w dobry nastrój. Możesz też zastosować świece zapachowe, kominki lub dyfuzory. Po jakie zapachy sięgać? Na początek dnia polecają się bergamotka, grejpfrut, nerola, a jeśli dopadła cię chandra – także róża, pelargonie czy wetiweria.

2 Kilka słów do siebie – skoro już jesteś w łazience, wykorzystaj ten czas na krótką afirmację. Stań naprzeciw lustru i powiedz na głos: „Jestem w porządku. Lubię siebie. To będzie dobry dzień. Spotka mnie wiele miłych rzeczy”. Wydaje ci się, że to banialuki? Sprawdź sama, że takie poranne komunikaty skutecznie „przestawiają” nasze myślenie na optymistyczne tory i zmieniają nastawienie do siebie i świata na pogodniejsze i pełne radości.

3 Kawa na uruchomienie głowy – skieruj się do kuchni i zrób sobie pyszną, aromatyczną kawę. Kofeina pobudza układ nerwowy, poprawia zdolności do skupienia i reagowania. Ma też swój udział w produkcji dopaminy, dzięki czemu poprawia samopoczucie. Nie wspominając już o dostarczaniu organizmowi cennych antyoksydantów. Do kawy zimową porą możesz dodać szczyptę cynamonu, wanilii, gałki muszkatołowej czy kardamonu – podziałają jak dodatkowa aromaterapia.



WAŻNE DLA CIEBIE!

• **Albo coś w kolorze zielonym** – równie dobre, pobudzające działanie ma zielona herbata czy yerba mate. Tutaj tylko pilnuj czasu parzenia: do trzech minut w przypadku zielonej herbaty pozwoli ci osiągnąć efekt pobudzenia (dalsze parzenie da rezultat odwrotny), zaś yerba mate najlepiej parzyć trzy-pięć minut, by nie przesadzić z mocą.

4 Nie zapomnij o śniadaniu – w chłodne miesiące najlepiej niech będzie ciepłe i odżywcze, ale niekoniecznie wysokokaloryczne. Dobrym pomysłem są owsianki, jaglanki, kaszotta (możesz je przygotować już wieczorem poprzedniego dnia, a rano tylko podgrzać i dodać ulubione bakalie, owoce, warzywa). Do bazy (płatków, kaszy) dodaj to, co lubisz: orzechy, suszone owoce, miód, a w wersji wytrawnej – szpinak, pomidory lub awokado. Sytość i energia zapewnione na długo!

5 Odrobina ruchu – a konkretnie rozruchu: możesz wybrać rozgrzewkę po przebudzeniu lub krótki spacer w drodze do pracy czy sklepu. Nie rezygnuj z nich, nawet gdy pogoda nie jest najlepsza. Dzięki temu dotlenisz się, wesprzesz krążenie, a przy tym uruchomisz produkcję endorfin. Jesteś gotowa, by zacząć dzień!

FOTO: ADOBE STOCK

Pharmaton®

PODARUJ BLISKIM energię i odporność



Pharmaton® Geriavit®, 100 tabletek powlekanych

1. Wyciąg z żeń-szenia G115® wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu immunologicznego oraz vitalność organizmu. Tiamina, ryboflawina, niacyna, witamina B₆, B₁₂, C, biotyna, żelazo, mangan, miedź i wapń wspomagają prawidłowy metabolizm energetyczny. Podmiot wprowadzający do obrotu: Opella Healthcare Poland Sp. z o.o.

MAT-PL-2103136-3.0-10.2022(2)

SUPLEMENT DIETY

WYZWANIA 2023

Małe bakterie
o wielkiej

MOCY

Co tak naprawdę sprzyja naszym jelitom i dlaczego warto zadbać o mikrobiom? Porozmawiajmy o dobrej diecie i suplementacji.

/ TEKST Monika Kryńska



Z poprzednich wydań „Sezonu na Zdrowie” wiesz, że termin ten często stosowany jest wymiennie z określeniem „mikrobiota”. Genetycy mikrobiomem określają zbiór genomów drobnoustrojów, natomiast biota to wszystkie mikroorganizmy, zasiedlające ludzkie ciało. To, jaka populacja bakterii zasiedla nasze jelito, zależy od pochodzenia i szerokości geograficznej,

genetyki, porodu, sposobu karmienia, higieny, diety, stosowanych leków i przebytych chorób.

Pierwsze bakterie kolonizują nasze ciało podczas przejścia przez kanał rodny mamy lub w kontakcie z jej tkankami i skórą w czasie cesarskiego cięcia. Już wtedy poszczególne szczepy zaczynają rywalizować w naszym organizmie. Uważa się, że poród poprzez operację cięcia bardziej nara-

NA POMOC MIKROBIOCIE:
GDY JELITA CHORUJĄ

Dla naszych bakterii, mimo ich ogromnej liczby, te dwa częste schorzenia stanowią nie lada wyzwanie. Zobacz, jak sobie pomóc.

UCHYŁKI

Po 50. dotykają około połowy z nas, a po 80. roku życia – nawet ¾. Uchyłki jelit, czyli niewielkie kieszonki, mogą nie dawać objawów. Lecz choroba uchyłkowa, która wiąże się z bólami brzucha, zwłaszcza podbrzusza, bolesnymi wzdęciami, a także zaparciami i biegunkami – bywa wręcz groźna (np. gdy powstaną ropie). Mikrobiom jelitowy nie ma szans na prawidłową pracę. Jak go wówczas wspomóc? Poza okresami zaostrzeń, stanów zapalnych, podczas których wskazana jest dieta ubogobłonnikowa – pamiętaj o ważnych wskazówkach.

- **Jedz pokarmy bogate w błonnik** – przede wszystkim warzywa i owoce.
- **Pij dużo płynów** – najlepsza jest woda.
- **Zażywaj probiotyki**, np. szczepy *Lactobacillus casei*, które mają podobną skuteczność do niektórych leków w tej chorobie.
- **Włącz do diety psyllium** – łuski nasion babki jajowatej (*Plantago ovata*) wspomagają zatrzymywanie wody w jelicie i ułatwiają wypróżnianie, dobrze także wpływają na mikrobiom.

ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO

Dotyka co piątej osoby, z czego trzy czwarte to kobiety. Naprzemienne biegunki, zaparcia, wzdęcia, uczucie przelewania w brzuchu – bywają problemem i utrudniają nam funkcjonowanie.

- **Jedz regularnie, ale niewielkie porcje.**
- **Unikaj cukru, zwłaszcza fruktozy** – zarówno dodawanej sztucznie do potraw, jak i owoców oraz warzyw (m.in. kapustne, cebulowate, strączkowe).
- **Stosuj pre- i probiotyki.**
- **Zadbaj o psychiczny dobrostan** – medytuj, uprawiaj mindfulness, a jeśli czujesz potrzebę, zwróć się o pomoc do terapeuty.

W przypadku obu schorzeń zbawienny jest ruch, zwłaszcza na świeżym powietrzu. Spaceruj, uprawiaj nordic walking, truchtaj, nie odstawiaj też roweru do piwnicy. Lub, jeśli wolisz, korzystaj z siłowni – zwłaszcza z urządzeń aerobowych, czy chodź na basen. Dzięki temu wspomogiesz perystaltykę jelit.

za noworodka na zagrożenie patogenów szpitalnych, bo nie otrzymuje on tak silnej ochrony, jak ta, którą daje mikrobiota matki.

JELITA – DRUGI MÓZG?

Ludzkie ciało składa się z 30 bilionów komórek, co wydaje się liczbą imponującą. Jednak w jelicie grubym, które mieści od 1 do 3 litrów – bytuje aż około 100 bilionów bakterii! Jeśli wszystko w organizmie

SIBOSgastrin®
Suplement diety

- ▶ *Enterococcus faecium* Rosell® – 26
- ▶ *Bacillus subtilis* Rosell® – 179

Wykazuje korzystny wpływ na utrzymanie równowagi mikrobioty jelitowej

1 kapsułka: 3x10⁸ CFU*

- ✔ łagodzi objawy żołądkowo-jelitowe o 68%¹
- ✔ zmniejsza częstotliwość nawrotów objawów brzusznych²
- ✔ zmniejsza działania niepożądane terapii (biegunki)³

1x1 1 kapsułka dziennie w trakcie posiłku Nie wymaga przechowywania w lodówce

SKUTECZNOŚĆ | POTWIERDZONA BADAANIAMI KLINICZNYMI

1. Shi J, Gao F, Zhang J. Effect of Combined Live Probiotics Alleviating the Gastrointestinal Symptoms of Functional Bowel Disorders. *Gastroenterol Res Pract*. 2020 Sep 17;2020:4181748. doi: 10.1155/2020/4181748. PMID: 33014039; PMCID: PMC7519468. 2. Sohail G, Xu X, Christman MC, Tompkins TA. Probiotic Mediac-S® for the induction of clinical remission in a Chinese population with ulcerative colitis: A systematic review and meta-analysis. *World J Clin Cases*. 2018 Dec 6;6(15):961-984. doi:10.12998/wjcc.v6.i15.961. PMID: 30568952; PMCID: PMC6288505. 3. Sun QH, et al. Beneficial effect of probiotics supplements in reflux esophagitis treated with esomeprazole: A randomized controlled trial. *World J Gastroenterol*. 2019 May 7;25(17):2110-2121. doi: 10.3748/wjg.v25.i17.2110. PMID: 31114137; PMCID: PMC6606576. *CFU – jednostka tworząca kolonię. ALU/SIBOS/KON/2023107



przebiega prawidłowo, nie zagrażają nam, a wręcz żyją z nami w pozytywnej symbiozie. Nie tylko biorą udział w fermentacji niektórych składników pokarmowych czy walczą z chorobotwórczymi patogenami, lecz także produkują potrzebne organizmowi do funkcjonowania substancje, np. krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe (SFCA) – propionowy, który wpływa na prawidłową reakcję na insulinę, potrzebny mięśniom kwas octowy i masłowy – o działaniu przeciwzapalnym.

Pożywką do ich wytwarzania są między innymi inulina (obecna np. w cykorii i cebuli), skrobia oporna (powstaje np. podczas odgrzewania ziemniaków) czy błonnik nierozpuszczalny (np. w orzechach lub otrębach zbóż).

Niektóre szczepy *Candida* i *Escherichia* odpowiedzialne są za wytwarzanie serotoniny, a *Lactobacillus* i *Bifidobacterium* za produkcję GABA, czyli neuroprzekaźnika, który ogranicza nadmierne pobudzenie układu nerwowego w stresie. Norepinefryna, acetylocholina i dopamina to też produkty zasiedlających jelito bakterii. Ponadto biota wpływa na syntetyzowanie witamin takich jak B12 i K. W ostatnich latach udowodniono, że stan mikrobiomu ma więc bezpośredni wpływ na nasze samopoczucie i kondycję psychiczną. Na tym jednak nie koniec.

RÓWNOWAGA NA OSI

Znasz to uczucie, gdy pod wpływem nerwów nagle odczuwasz silną potrzebę skorzystania z toalety? To dlatego, że jelita wprost połączone są z mózgiem, poprzez nerw błędny. W stresie aktywuje się układ współczulny, by przygotować ciało do walki lub ucieczki. Do takich aktywności niepotrzebny jest balast w jelitach. Dlatego stres i hormony, które w stanie zagrożenia się wydzielają, mają bezpośredni wpływ na funkcjonowanie jelit. A ze względu na produkcję w jelicie grubym niektórych neuroprze-

kaźników zarówno wydarzenia mają wpływ na skład naszej mikrobioty, jak i ona oddziałuje na to, jak radzimy sobie ze stresem. Dlatego naukowcy umieszczają ją jako część osi mózg-jelito-mikrobiota, nazywając organem bakteryjnym. Zdrowe jelita to wynik całościowego dbania o organizm oraz stylu życia, m.in. ruch i dietę oraz psychikę.

Tak więc, jeśli uważasz, że jelita to niezbyt atrakcyjna część przewodu pokarmowego, dla własnego zdrowia lepiej poświęć im należną troskę, opiekę i uwagę. Odwdzięczą się nie tylko piękną skórą, odżywionym mózgiem i ciałem, lecz także psychicznym dobrostanem. ♦

POZNAJ MIESZKAŃCÓW JELIT

POŻYTECZNI:

Bifidobacterium – szczepy te kolonizują organizm, gdy dziecko rodzi się siłami natury. Modulują odpowiedzi układu immunologicznego. Produkują witaminy.

Escherichia coli – kilka szczepów zamieszkuje jelito grube, a te niepatogenne m.in. biorą udział w produkcji witaminę K2.

Lactobacillus – szczepy te wspierają odporność, produkują witaminy i neuroprzekaźniki.

NIEPOŻĄDANI:

Clostridium difficile – bywa przyczyną zapalenia jelita grubego, atakuje osoby po antybiotykoterapii.

Enterococcus faecalis – ten paciorkowiec jest odpowiedzialny za wiele infekcji pooperacyjnych.

Campylobacter jejuni i coli – wywołują infekcje przewodu pokarmowego, pochodzą z odchodów zwierzęcych, a można się nimi zakazić przez zjedzenie niedogotowanego mięsa.

FOTO: ADOBE STOCK (4)



NASZA EKSPERTKA

Anna Bugajewska

Dietetyczka, specjalistka z zakresu żywienia człowieka, pracuje z dziećmi i osobami dorosłymi, Ośrodek Psychoterapii „Świadomość i Rozwój”, Warszawa

Jaka dieta lub diety najskuteczniej wspomagają mikrobiotę jelitową?

Zacznę od tego, że nawet najlepiej ułożona i przestrzegana dieta nie będzie wspierająca dla naszej mikroflory jelitowej, jeżeli nie pójdzie za tym odpowiedni styl życia i chodzi tu przede wszystkim o zadbanie o odpowiednią ilość i jakość snu, codzienną aktywność na świeżym powietrzu, np. spacer, próbę zniwelowania stresu, o ile jesteśmy na niego narażeni, ułożenie sobie relacji z bliskimi i w pracy. Jeżeli połączymy to z dietą opierającą się o produkty nieprzetworzone, dobrze zbilansowaną i zapewniającą składniki odżywcze, bogatą w błonnik pochodzący z warzyw i owoców – nie powinniśmy mieć problemów z naszą mikrobiotą.

Na jakie składniki szczególnie zwrócić uwagę, jakich nie powinno zabraknąć codziennie na talerzu?

Codzienny jadłospis powinien być bogaty w produkty, które zapewniają odżywienie organizmu, żeby prawidłowo funkcjonował, co będzie miało przełożenie również na pracę naszych jelit. Jeżeli chodzi o mikrobiom, bytujący w głównie w jelicie, to do funkcjonowania potrzebuje mieć pożywkę, którą stanowią prebiotyki, czyli błonnik pokarmowy. Pod wpływem działania mikroflory jelitowej prebiotyki ulegają fermentacji. Znajdujemy je w produktach, które podlegają temu procesowi w naszych jelitach – owocach, warzywach, orzechach i strączkach. Ponadto istnieje jeszcze grupa produktów, która wpływa korzystnie na wzrost bakterii jelitowych (wykazuje działanie prebiotyczne) i należą do niej m.in. miód, propolis (kit pszczeli), produkty kiszone (kapusta kiszona i inne warzywa kiszone), fermentowane produkty mleczne zawierające bakterie probiotyczne (jogurt naturalny, kefir, zsiadłe mleko) czy prawdziwe kakao.

Czy modne ostatnio diety keto i niskowęglowodanowe szkoda mikrobie, czy też niekoniecznie?

Każda dieta, na którą przechodzimy, będzie miała wpływ na nasz mikrobiom. Myślę, że odpowiednio ułożona i poprowadzona przez specjalistę dieta niskowęglowodanowa, w której jest miejsce na błonnik pokarmowy pochodzący z warzyw i dozwolonych owoców, nie powinna być niebezpieczna dla mikrobioty. Wręcz u ludzi z problemami jelitowymi okres adaptacji do takiej diety może być pomocny w leczeniu. Diet ketogenicznych jest kilka rodzajów. Sądzę, że fajnie dla naszej mikrobioty sprawdzi się wersja keto-śródziemnomorska.

W jakich sytuacjach warto się wspomóc suplementacją dla jelit, np. probiotykami?

U zdrowych osób, których styl życia jest odpowiedni, stała suplementacja nie jest wymagana. Można się wspomóc w probiotyczne bakterie w momencie infekcji. Suplementacja probiotykami powinna mieć miejsce także w trakcie i po antybiotykoterapii, aby odbudować zdrowe środowisko bakteryjne jelit.

REKLAMA

Debutir

Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego

Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego

**Debutir
Forte**

**Kwas
masłowy
odżywia
i wspomaga
regenerację
jelit***



polpharma

* Banasiewicz T. i wsp. Kliniczne aspekty zastosowania kwasu masłowego w postępowaniu dietetycznym w chorobach jelit. Przegląd Gastroenterologiczny. 2010; 5(6):329-334.

EML/2023/204

Kandydozie

powiedz NIE

WAŻNE DLA CIEBIE!

USŁYSZAŁAŚ DIAGNOZĘ:
DROŹDŻYCA? ALBO JĄ U SIEBIE
PODEJRZEWASZ? NIE TRĄĆ GŁOWY.
WSZYSCY NOSIMY W SOBIE
DROŹDŻAKI. RZECZ W TYM,
BY NIE DAĆ IM SIĘ BEZKARNIE
ROZMNAŻAĆ.



FOTO: ADOBE STOCK (5)

GRZYBICZA INFIEKCJA INTYMNA?

WYSTARCZY 1 TABLETKA

Maksymalna dawka klotrymazolu bez recepty



Pirolam Intima Vag Skład i postać: 1 tabletka dopochwowa zawiera 500 mg klotrymazolu. **Wskazania:** Leczenie infekcji pochwy i żeńskich zewnętrznych narządów płciowych wywołanych przez mikroorganizmy, takie jak grzyby (zazwyczaj *Candida*), wrażliwe na klotrymazol. **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. ChPL: 2022.10.27. EML/2023/176

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Z wigorem PO 60.

**Dzisiejszy 60-latek
potrafi zaskoczyć
kondycją fizyczną
i psychiczną niejednego
pochłoniętego
robieniem kariery
trzydziestolatka.
Zwłaszcza jeśli
regularnie robi badania
i stawia zdrowie
na pierwszym miejscu.**

/ TEKST
Ewelina Dobrowolska

PROFILAKTYKA 40+

Do końca 2023 roku (przynajmniej na razie) wydłużono czas obowiązywania programu badań profilaktycznych dla Polaków po 40. roku życia. W zakładce Aktualności na stronie pacjent.gov.pl znajdziesz dokładną instrukcję, jak skorzystać z programu. Warto, bo można bezpłatnie wykonać pakiet badań diagnostycznych.

gliwości. Zaawansowana cukrzyca typu 2. czy miażdżycą są jednak dużo trudniejsze do wyleczenia, gdy osiągną dalsze stadia, dlatego profilaktyka jest tak ważna. A jeśli dodatkowo mało się ruszasz, palisz, masz nadwagę, często doświadczasz stresu, koniecznie idź do lekarza pierwszego kontaktu po skierowanie na:

- **morfologię krwi** – da obraz ogólnej kondycji organizmu, wskaże ewentualne niedobory lub toczące się stany zapalne; warto poprosić o oznaczenie poziomu kluczowych mikroelementów oraz witamin, zwłaszcza D, a także makroelementów (jak żelazo, wapń, potas) – bo ich

FOTO: ADOBE STOCK

Nie jest sztuką żyć długo, lecz żyć długie lata w dobrej formie – powtarzają coraz częściej lekarze. Bo cóż z tego, że osiągniemy magiczną setkę (cel obecnie jak najbardziej realny), skoro będziemy wymagać kompleksowej opieki innych osób już od osiemdziesiątki? W zdrowym ciele zdrowy duch, co oznacza, że im lepiej dbamy o organizm na poziomie fizycznym, tym wolniej starzeje się nasz układ nerwowy, a wraz z nim główne centrum dowodzenia – mózg. Motywacja jest więc podwójna, a państwowy i prywatny system ochrony zdrowia wychodzi jej naprzeciw, oferując pakiety badań przeznaczonych specjalnie dla mężczyzn po 60. roku życia.

JAKIE BADANIA PO 60.?

Na tym etapie warto przyjrzeć się uważnie temu, jak działają wszystkie główne układy i narządy ciała (w tym serce, nerki, wątroba, tarczyca). Niech cię nie zmyli brak objawów – wiele chorób rozwija się, nie dając po drodze dole-

nasycenie determinuje pracę chociażby układu krwionośnego, mięśni czy stawów;

- **pełen lipidogram (HDL, LDL, trójglicerydy) wraz z oznaczeniem kwasu moczowego** – pokaże, czy nie pojawiły się zmiany miażdżycowe;
- **oznaczenie poziomu glukozy we krwi** – pomoże w ustaleniu, czy nie masz stanu przedcukrzycowego (lub cukrzycy);
- **hormony tarczycowe (TSH, fT3, fT4)** – ich poziom wskaże, jak działa tarczyca, a w dalszej kolejności może pomóc w rozwikłaniu problemów z utrzymaniem wagi (lub chudnięciem), pamięcią, większą nerwowością;
- **próby wątrobowe (ALT, AST, GGTP)** – zasugerują, w jakiej kondycji jest wątroba, która jest naszym głównym organem filtrującym;
- **poziom kreatyniny** – pokaże, jak działają nerki;
- **PSA** – poziom tego hormonu to sygnał, jak działa prostata;
- **poziom testosteronu** – który wpływa na kondycję wielu narządów, a także jakość życia, w tym seksualnego, i sfery psychicznej.

NAJCZĘSTSZE ZAGROŻENIA

Ryzyko rozwoju chorób cywilizacyjnych rośnie z wiekiem. I przyspiesza z każdą dekadą. Poza wspomnianymi wyżej badaniami, które pomogą w ewentualnym zdiagnozowaniu cukrzycy, miażdżycy czy zaburzeń w obrębie prostaty, warto przyjrzeć się uważniej:

- **kondycji kości** – i w ramach profilaktyki osteoporozy wykonać nie tylko oznaczenie poziomu witaminy D we krwi, lecz także wapnia, fosforu czy fosfatazy zasadowej, a ponadto densytometrię kręgosłupa i kończyn, czyli analizę gęstości kości;
- **zdrowia jelit** – w czym najlepiej pomoże kolonoskopia, przed którą nie warto się wzbraniać, bo może dosłownie uratować życie – badanie obejmuje jelito grube i okrężnicę i należy je wykonywać co dziesięć lat (o ile nie jesteś w grupie ryzyka);
- **ciśnieniu tętniczemu** – najlepiej je mierzyć w domu nawet codziennie i zapisywać wyniki, a w razie nieprawidłowości jak najszybciej zgłosić się do lekarza;
- **widzeniu i słyszeniu** – zwłaszcza jeśli jesteś kierowcą, ale nie tylko – z wiekiem rośnie prawdopodobieństwo pogorszenia obu tych zmysłów, dlatego badaj wzrok raz na rok, a słuch przynajmniej raz na trzy lata;
- **kondycji płuc** – szczególnie jeśli jesteś palaczem i tu koniecznie regularnie wykonuj RTG. ♦

PROGRAMY PROFILAKTYCZNE NFZ

Warto zaglądać na stronę www.nfz.gov.pl i w zakładce Dla Pacjenta sprawdzać dostępne programy profilaktyczne stworzone z myślą o osobach w twoim wieku. Obecnie NFZ oferuje możliwość udziału m.in. w programie: badań przesiewowych raka jelita grubego, a także profilaktyki gruźlicy, profilaktyki chorób układu krążenia, chorób odżytoniowych (w tym POChP), reumatoidalnego zapalenia stawów, bólów kręgosłupa czy raka płuca.

A Acard?

REKLAMA



**Codziennie dbaj o serce z Acardem
i ciesz się życiem każdego dnia.
Acard – przyjaciel na lata!**



Acard, Acard 150 mg. Skład i postać: Każda tabletki dojelitowa zawiera odpowiednio 75 mg (Acard) lub 150 mg (Acard 150 mg) kwasu acetylosalicylowego. **Wskazania:** Choroba niedokrwienna serca oraz wszelkie sytuacje kliniczne, w których celowe jest hamowanie agregacji płytek krwi: zapobieganie zawałowi serca u osób dużego ryzyka, świeży zawał serca lub podejrzenie świeżego zawału serca, niestabilna choroba wieńcowa (Acard 150 mg: po przebytym epizodzie niestabilnej choroby wieńcowej), prewencja wtórna u osób po przebytym zawał serca, stan po wszczepieniu pomostów aortalno-wieńcowych, angioplastyce wieńcowej, zapobieganie napadom przejściowego niedokrwienia mózgu (TIA) i niedokrwiennego udaru mózgu u pacjentów z TIA, po przebytym udarze niedokrwinnym mózgu u pacjentów z TIA, u osób z zrostową miażdżycą tętnic obwodowych, zapobieganie zakrzepicy naczyń wieńcowych u pacjentów z mnogimi czynnikami ryzyka, zapobieganie zakrzepicy żyłnej i zatorowi płuc u pacjentów długotrwale unieruchomionych, np. po dużych zabiegach chirurgicznych jako uzupełnienie innych sposobów profilaktyki. Decyzję o rozpoczęciu leczenia kwasem acetylosalicylowym i stosowanej dawce powinien podjąć lekarz. **Podmiot odpowiedzialny:** Polfa Warszawa S.A. ChPL Acard: 2020.03.13. Acard 150: 2019.06.05. EML/2023/1550

**TO JEST LEK. DLA BEZPIECZEŃSTWA
STOSUJ GO ZGODNIE Z ULOTKĄ DOŁĄCZONĄ
DO OPAKOWANIA. NIE PRZEKRACZAJ
MAKSYMALNEJ DAWKI LEKU.
W PRZYPADKU WĄTPLIWOŚCI SKONSULTUJ
SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ.**



Skóra jak lustro odbija wszystkie zmiany zachodzące w organizmie. Te dobre i te złe. Po jej kondycji od razu się zorientujesz, jeśli coś szwankuje. Na przykład obrona przed wolnymi rodnikami.

/ TEKST Ewa Dobrowolska



Z poprzednich wydań „Sezonu na Zdrowie” wiesz zapewne, że stres oksydacyjny to sytuacja, gdy wolne rodniki biorą górę nad antyutleniaczami. Wiesz, że gdy ta sytuacja trwa długo, szkodę ponoszą wszystkie narządy ciała, a ono samo staje się podatne na stany zapalne i choroby cywilizacyjne, w tym autoimmunologiczne. Konsekwencją jest szybsze starzenie się, które odbija się również na wyglądzie.

SKÓRA POD OSTRZAŁEM

Podstawową konsekwencją nadmiaru oksydantów, jaką odczuwa organizm, jest zaburzenie oddychania na poziomie komórkowym. I warto w tym miejscu dodać, że stres oksydacyjny to wynik działania czynników zewnętrznych, ale także stresu psychicznego, napięcia, które prowadzi do zmian w funkcjonowaniu komórek.

Skóra reaguje na taką sytuację osłabieniem podstawowych funkcji obronnych, polegających na ochronie przed: urazami mechanicznymi, zanieczyszczeniami powietrza, promieniowaniem UV, utratą wilgoci, zachwianiem równowagi mikrobiologicznej, a także spadkiem jędrności i elastyczności.

W rezultacie zachodzą w niej następujące zmiany:

- podrażnienia i mikrourazy trudniej się goją,
- ekspozycja na pyły zawieszone, tlenki, węglowodory, dym papierosowy przyspiesza starzenie się komórek skóry, co wpływa na zmianę jej kolorytu, ścięnczenie, wiotkość i skłonność do alergii,
- promieniowanie słoneczne uruchamia procesy fotostarzeniowe, zaburza immunologię skóry, wywołuje podatność na nowotworzenie i uczulenia,
- łatwiejsza przeznaskórkowa utrata wilgoci (TEWL) powoduje suchość, a następnie wzmózoną produkcję sebum,
- zaburzona równowaga mikrobiomu skutkuje dermatozami oraz takimi dolegliwościami, jak uczucie swędzu czy zaczerwienienie,
- uszkodzone włókna kolagenowe i elastynowe dają efekt w postaci utraty sprężystości i jędrności.

Z WIEKIEM TRUDNIEJ

Nie jest tak, że wszystkie te zmiany następują nagle. Początkowo mechanizmy obronne działają, a procesy fizjologiczne zachodzą prawidłowo. Jednak wzmózona liczba

WAŻNA ROLA SNU

Zauważ, że kiedy się stresujesz, jesteś przewlekłe przemęczona, zamartwiasz się – od razu gorzej śpisz. Zaburzenia snu to zarówno skutek napięcia, jak i spadku poziomu melatoniny. Ten ważny hormon odpowiada za prawidłowy cykl dobowy, ale jest też jednym z przeciwutleniaczy. Jego niedobór skutkuje na poziomie skóry uszkodzeniem funkcji uszczelniającej ucieczkę wilgoci, co obserwujesz jako przesuszenie cery i szybsze powstawanie zmarszczek.

PRZEMYŚLANA PIELEGNACJA

Nie ma życia bez stresu, trudno też wyizolować się od czynników środowiskowych, takich jak zanieczyszczenia czy promieniowanie UV. Na szczęście to nie oznacza, że jesteś bezbronna wobec skutków stresu oksydacyjnego. Do dyspozycji masz najważniejszy oręż, jakim są antyoksydanty. Dostarczając sobie tych związków i substancji, nie tylko wzmacniasz naturalne funkcje obronne skóry, lecz także zwiększasz skuteczność codziennej pielęgnacji. Ich główne zadania to: aktywizowanie procesów odnowy biologicznej, wsparcie mikrobiomu, wzmocnienie odporności, redukcja oznak i zahamowanie procesu fotostarzenia, poprawa dotlenienia tkanek, a w konsekwencji – przywrócenie cerze blasku i zdrowego kolorytu.

Zatroszcz się o to, by w twoich kosmetykach nie brakowało silnych przeciwutleniaczy – tarczy ochronnej przed wolnymi rodnikami:

- **witamina A** – czyli pochodne (kwas retinowy, palmitynian retinylu, retinal) oraz prekursorzy (beta-karoten) retinolu; wygładza, wzmacnia naskórek, spłyca zmarszczki, ujednolica koloryt, działa przeciwstarzeniowo;
- **witamina E** – wspiera procesy regeneracyjne, łagodzi podrażnienia i skutki ekspozycji na słońce;
- **witamina C** – rozjaśnia przebarwienia, wygładza, redukuje stany zapalne, pobudza syntezę kolagenu, wzmacnia naczynia krwionośne;
- **flawonoidy** – w tym katechiny (np. pozyskiwana z zielonej herbaty epigallokatechina), bakuchiol czy resweratrol, niszczą wolne rodniki;
- **koenzym Q10** – przyspiesza metabolizm komórkowy, wzmacnia odporność skóry, stymuluje jej regenerację;
- **kwas ferulowy** – spowalnia procesy starzenia, pochłania promieniowanie UV, pobudza tworzenie nowego kolagenu, niweluje i rozjaśnia zmiany pigmentacyjne;
- **nienasycone kwasy tłuszczowe** – normalizują wytwarzanie łoju, pomagają utrzymać równowagę mikrobiomu i szczelność naskórka, zapobiegają ucieczce wody, łagodzą podrażnienia, przeciwdziałają tendencji do pogrubiania się wierzchniej warstwy skóry;
- **minerale** – selen, krzem, cynk, miedź, magnez, żelazo i mangan – mają wpływ na kondycję ścian komórkowych skóry, skład mikrobiomu, a w konsekwencji niwelowanie ryzyka stanów zapalnych i zaburzeń składu sebum, wspierają też produkcję kolagenu oraz działanie antyoksydacyjnych witamin.

REKLAMA

**Melatonina
LEK-AM**
**DO WYSPANYCH
ŚWIAT NALEŻY!**



40%
OSZCZĘDZASZ DO

UŁATWIA ZASYPIANIE¹

POPRAWIA JAKOŚĆ SNU¹

MELATONINA
NIE UZALEŻNIA³

Jedna tabletki Melatoniny LEK-AM (melatoninum), zawiera 1 mg lub 3 mg lub 5 mg melatoniny. Wskazana jest jako środek pomocniczy w leczeniu zaburzeń rytmu snu i czuwania np. związanych ze zmianą stref czasowych lub w związku z pracą zmianową. Lek ułatwia także regulację zaburzeń dobowego rytmu snu i czuwania u pacjentów niewidomych. Podmiot odpowiedzialny: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o.
1- CHPL Melatonina LEK-AM, 17.03.2022 / 2- *IQVIA Poland National Sales Data for the period 09/2023; OTC4: 13A3C SLEEPING PRODUCTS-CAP/TAB, Units, Values, MAT 09 2021 - MAT 09 2023, reflecting estimates of real-world activity. Copyright IQVIA. All rights reserved / 3- Leczenie bezsenności u osób w wieku od 55 r.z., świat farmacji 2019; 7-8(15):14-16

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

pokonaj stres oksydacyjny



TO MA WPŁYW NA KONDYCJĘ TWOJEJ SKÓRY

- 1 z jak dużym stresem się na co dzień mierzysz i jakie jest twoje ogólne samopoczucie
- 2 jak się odżywasz i czy masz problemy trawienne, metaboliczne
- 3 jaka jest twoja aktywność fizyczna
- 4 czy i jak intensywnie się opalasz
- 5 jak bardzo zanieczyszczonym powietrzem oddychasz
- 6 czy twoja codzienna pielęgnacja jest dopasowana do kondycji skóry, jej wieku, nie jest za agresywna
- 7 jak śpisz i czy dobrze wypoczywasz
- 8 jaka jest kondycja twojej odporności, czy zapadasz na infekcje

wolnych rodników stopniowo zaburza tę równowagę, a wówczas pojawiają się takie symptomy jak:

- przebarwienia, zaczerwienienie, rumień, niejednolity kolor, utrata blasku, poszarzenie, ziemistość cery,
- jej przesuszenie i matowość,
- zmiany trądzikowe,
- zmarszczki, nawet w stosunkowo młodym wieku, jak również wiotkość skóry,
- coraz słabsza regeneracja, a więc szybsze oznaki starzenia.

NACZYNNIA POŁĄCZONE

Dodatkowo skóra jako organ neuro-immuno-endokryny jest przestrzenią dla milionów receptorów, które odbierają bodźce z całego organizmu. Gdy tylko dochodzi do zakłócenia w którymś z narządów czy układów, odbija się to na zdrowiu i wyglądzie cery.

Niezależnie od tego – w ciele, a więc i w skórze – zachodzą procesy starzenia, a w rezultacie dochodzi do uszko-

dzeń na poziomie DNA, rosnącej przewagi komórek starzejących się i starczych nad nowymi i młodymi, zaburzenia procesów naprawczych, w tym w obrębie produkcji i prawidłowego rozmieszczenia barwnika i przebudowy białek, zakłóceń w produkcji łoju i zmian w jego składzie, ale także zahamowania produkcji włókien kolagenu, elastyny oraz ceramidów. ♦

OCHRONA PRZEZ CAŁY ROK

Pamiętaj, że nie tylko w miesiącach letnich i nasłonecznionych twoja skóra potrzebuje ochrony przed UV. Wystawianie się na słońce indukuje fotostarzenie, osłabia układ odpornościowy, powoduje erozję kolagenu i elastyny, wywołuje stany zapalne i jest jednym z głównych czynników stymulujących produkcję oksydantów. Dlatego stosuj kosmetyki z filtrami również jesienią i zimą.

FOTO: ADOBE STOCK (3)

KRUCHA RÓWNOWAGA

Intensywna dawka napięcia zaburza równowagę hormonalną w organizmie. Czy wiesz, że:

- podwyższony poziom kortyzolu, hormonu stresu produkowanego przez nadnercza, hamuje syntezę kolagenu, ale także – wskutek osłabienia naturalnych funkcji odpornościowych – nasila zmiany zapalne zachodzące w organizmie, co odczuwasz jako większą podatność na dermatozy, takie jak trądzik, w tym różowaty, atopowe zapalenie skóry czy łuszczycę;
- nieprawidłowo wysoki poziom prolaktyny, wytwarzanej w przysadce, powoduje dodatkowe zaostrzenie zmian trądzikowych, ale także ogólną zwiększoną wrażliwość skóry na czynniki zewnętrzne i wewnętrzne, co obserwujesz np. jako rumień, ale także tendencję do pęknięcia naczyń;
- adrenokortykotropina, produkowana przez przysadkę, sprzyja powstawaniu rozstępów, zwiótczeniu skóry, nieprawidłowemu owłosieniu.

SZEROKIE WSPARCIE

Zarówno współczesna kosmetologia, jak i medycyna (w tym estetyczna) dopasowują się do wyzwań, z jakimi się mierzymy. Dziś łączy się zainteresowanie kondycją skóry i wyglądem ze zdrowiem, w szczególności z parametrami modyfikowalnymi, czyli stylem życia. Stąd obserwujemy nowe dziedziny osadzone w tzw. podejściu holistycznym (uwzględniającym różne aspekty życia w procesie diagnozowania i ustalania terapii), do których należą:

- **psychokosmetologia** – bazując na wiedzy kosmologicznej i psychologicznej (czasem wręcz ze wsparciem psychologa) i opracowując plan działania, specjalista uwzględnia nie tylko specyficzne potrzeby pielęgnacyjne klienta, lecz także jego ogólną sytuację życiową, w tym stan zdrowia i kondycję psychiczną;
- **psychodermatologia** – operuje na pograniczu dermatologii i psychiatrii, zakładając, że choroby skóry mogą być skutkiem nasilonego stresu i dysfunkcji psychicznych, ale także powodować spadki nastroju, a nawet depresję, nie można więc rozpatrywać dermatoz tylko w kontekście zaburzeń funkcjonowania samej skóry;
- **medycyna stylu życia** – koncentruje się na profilaktyce zdrowotnej i modyfikowaniu codziennych nawyków, m.in. związanych z odżywianiem, ruchem, odpoczynkiem, badaniami kontrolnymi, eliminacją nałogów;
- **medycyna funkcjonalna** – określa jako leczenie głównej przyczyny, poszukuje podstawowego problemu zdrowotnego dającego symptomy, a organizm traktuje jak system naczyń połączonych, zaś w terapii uwzględnia zarówno czynniki genetyczne, jak i środowiskowe;
- **medycyna regeneracyjna** – skupia się na stymulowaniu naturalnych procesów odnowy organizmu, przebudowie i odbudowie uszkodzonych tkanek z zastosowaniem wiedzy z takich obszarów, jak biologia molekularna czy inżynieria tkankowa.

CUD+CELL

NOWOŚĆ

Kompleksowa pielęgnacja
skóry suchej, atopowej,
skłonnej do odparzeń

Od 1.
dnia
życia

Cudocell Max Baby

to lepsza ochrona
na pieluszkowe
odparzenia skóry

Nowa formuła!

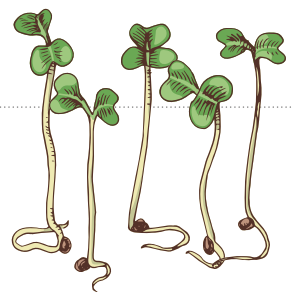
Cudocell Baby Derm

To ulga w swędzeniu
skóry atopowej
w 5 minut*!

Cudocell Baby Derm 3 w 1

Żel do mycia,
szampon i płyn
do kąpieli.
Nie szczypie
w oczy!





ze świata nauki

KIEŁKI BROKUŁÓW MAJĄ MOC

Najnowsze badanie przeprowadzone na Osaka University i opublikowane w listopadowym „Redox Biology”, dowodzi, że w kiełkach brokułów znajdują się duże ilości polisłarczków – antyoksydacyjnych związków o działaniu przeciwnowotworowym i chroniącym serce. Naukowcy odnieśli się do swoich wcześniejszych prac nad stężeniem polisłarczków w 22 warzywach, m.in. cebuli i czosnku. Wysokie stężenie tych związków w młodych pędach brokułów (wyższe niż w nasionach i dojrzałych warzywach) ma wynikać z tego, że ich funkcją jest ochrona przed uszkodzeniami. Dodajmy, że brokuły są bogatym źródłem witamin (w tym witaminy C), mikroelementów (m.in. magnezu, kwasu foliowego). Mają niski indeks glikemiczny, dobrze działają na stawy oraz pomagają regulować ciśnienie krwi.

BEZSENNOŚĆ NASILA BÓL

Z publikacji, która ukazała się w październikowym numerze „Nature Communications”, podsumowującej wyniki badań naukowców z Massachusetts General Hospital, wynika, że niewystarczająca ilość snu może nasilać odczuwanie bólu. Bezsenność powoduje, że spada poziom neuroprzekaźnika NADA (N-arachidonoyl dopamine) w jądrze siatkowatym wzgórza (obszarze modulującym informacje przepływające między wzgórzem a korą mózgową).



W efekcie dochodzi do nadmiernej wrażliwości na ból (hiperalgezji). Wcześniejsze badania potwierdzają, że nadwrażliwość na ból może być zarówno skutkiem, jak i przyczyną kłopotów ze snem.

SZEŚĆ LAT DŁUŻEJ DZIĘKI ÓSEMCE DLA ZDROWIA

Podczas listopadowej sesji naukowej American Heart Association w Filadelfii ogłoszono, że wprowadzenie zasad Ósemki dla Zdrowia może wydłużyć życie nawet o pięć-sześć lat. Przypomnijmy te reguły: zbalansowana dieta, więcej ruchu (co najmniej 150 minut tygodniowo), rzucenie palenia, wysypianie się, utrzymanie właściwego BMI, kontrola cholesterolu i glukozy

we krwi oraz ciśnienia tętniczego. Nawet stopniowe zmiany wpływają na poprawę kondycji serca, a w dalszej konsekwencji pozostałych organów. Dzięki temu nasz wiek fenotypowy (obliczany na podstawie wieku chronologicznego oraz wyników dziewięciu markerów krwi, m.in. dotyczących metabolizmu, stanu zapalnego i funkcji narządów, w tym glukozy, białka C-reaktywne-go i kreatyniny) może być niższy niż metrykalny.

10 TYSIĘCY KROKÓW CZY MNIEJ?

To wyzwanie podjęły tysiące osób na świecie. 10 tysięcy kroków dziennie miało być gwarancją dobrego zdrowia i dłuższego życia. Badanie, którego wyniki opublikowano w październiku na łamach „Journal of the American College of Cardiology”, wykazało, że już około 2600-2800 kroków dziennie przynosi znaczące korzyści w zakresie przeciwdziałania chorobom układu krążenia. Redukcja ryzyka postępuje dalej przy około 7200 do 8800 kroków dziennie. Aby jednak uzyskać optymalne zmniejszenie śmiertelności z jakiegokolwiek przyczyny, jak również ryzyka sercowo-naczyniowego, trzeba chodzić odpowiednio około 9000 i 7000 kroków dziennie.



FOTO: ADOBE STOCK 5)

NOWOŚĆ

PULMOPECT

30 mg/5 ml, syrop, Levodropropizynum

SUPERBOHATER w leczeniu suchego kaszlu



MALINOWY
SMAK

OD 2 LAT



Wysoki profil bezpieczeństwa ze względu na brak konserwantów¹



Największe opakowanie na rynku w ekonomicznej cenie – zapytaj farmaceutę²



Duże opakowanie na częste infekcje u całej rodziny, okres ważności po otwarciu 6 miesięcy – **na cały sezon infekcyjny**¹

Informacja o produkcie leczniczym Pulmopect, 30 mg/5 ml, syrop. Nazwa produktu leczniczego. Pulmopect, 30 mg/5 ml, syrop. Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej. Levodropropizyna (Levodropropizynum). Dawka/stężenie substancji czynnej. 5 ml roztworu zawiera: 30 mg lewodropropizyny (Levodropropizynum). Postać farmaceutyczna. Syrop. Kładowy, jasnożółty syrop o smaku malinowym. Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania. Objawowe leczenie nieproduktywnego kaszlu. Przeciwwskazania. Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Nie należy stosować produktu leczniczego u osób z obfitym wydzielaniem oskrzelową i zaburzeniami czynności rzęsek nabłonka oskrzelowego (zespoł Kartagenera, dyskineza rzęsek). Cięża i laktacja Levodropropizyna jest przeciwwskazana. Podmiot odpowiedzialny. Adamed Pharma S.A. Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152, Czosnów, Polska. Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Pulmopect, 30 mg/5 ml, syrop zatwierdzonej 01.2022, z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku. Dodatkowo informacje dostępne są w Adamed Pharma S.A. Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A 05-152 Czosnów. Tel.: +48227327700, fax: +48227327700, e-mail: adamed@adamed.com

¹ Pulmopect nie zawiera substancji konserwujących E218 i E216. Pulmopect jak każdy lek może wywoływać działania niepożądane – szczegółowe informacje nt. działań niepożądanych znajdują się w ulotce dołączonej do leku oraz w CHPL produktu; ² Dane PEX Omnibus cena sprzedaży (brutto) w okresie YTD 09.2023.

PUO/14231/10/23

ADAMED
Dla Rodziny

bądźmy w formie

Ćwiczenia somatyczne podbijają internet.
Na czym polegają i co możesz
dzięki nim zyskać?

/ TEKST *Izabela Żak*



SPRAWNIEJ, SWOBODNIEJ, Lżej

Mindfulness, medytacje, relaksacje, joga, pilates. Pisaliśmy już o nich na łamach „Sezonu na Zdrowie”. I choć największą popularnością cieszyły się w czasie pandemii, gdy nie mogliśmy ćwiczyć poza domem, to również po lockdownie okazały się skutecznym lekarstwem na codzienne bóle. Dosłownie i w przenośni, bo ćwicząc nieforsownie, ale regularnie w duchu uważności, zyskujesz lepszą świadomość siebie, czujesz się lepiej zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Jeśli więc jeszcze tego nie próbowałaś, nic straconego. Zimowe poranki i popołudnia to świetna okazja, by się niespiesznie rozruszać w domowym zaciszu. Zalet ćwiczeń somatycznych jest wiele.

SOMA W CENTRUM

Jak sama nazwa wskazuje, trening somatyczny skupia się na ciele (gr. *soma* – ciało). Podstawą jest założenie, że zbyt długo pomijane w swoich potrzebach ciało, bezskutecznie

wysyłające sygnały, że potrzebuje opieki i wsparcia, w końcu zaczyna niedomagać. Wreszcie dochodzi do sytuacji, gdy nie możesz już zignorować faktu, że bolą cię szyja, plecy, brzuch lub kolana, masz spięty kark i klatkę piersiową, problemy ze snem, trawieniem, pamięcią i nastrojem. Niestety, rzadko łączysz tego rodzaju symptomy z przeciążeniem obowiązkami, brakiem odpoczynku, nerwami lub kiepską dietą. Trening somatyczny to odpowiedź na zabieganie i brak czasu dla siebie. To rodzaj profilaktyki, której celem jest przywrócenie ciała niezbędnej równowagi.

Dlatego też nie chodzi w nim o forsowne, intensywne i wykonywane na tempo sekwencje ćwiczeń. Przeciwnie: ruch jest powolny, uważny, skoncentrowany, dokładny. Masz okazję wsłuchać się w swoje ciało, dostrzec, gdzie zlokalizowane jest napięcie, gdzie odczuwasz ból, gdzie twój ruch jest ograniczony. W tym rodzaju treningu nie skupiasz się na osiągnięciu wyników, lecz stopniowo pokonu-

FOTO: ADOBE STOCK

jesz ograniczenia – wynikające z wieku, wieloletniego braku aktywności, czasem schorzeń, bardzo często stresu. Ale uwaga: nic tu nie robisz na siłę – podchodzisz do siebie z pełną akceptacją aktualnej kondycji i poruszasz w takich ramach, jakie w danym momencie wyznacza ci twój organizm. Zaskakujące jest to, że kiedy systematycznie ćwiczysz, a co za tym idzie – coraz lepiej rozumiesz siebie – stopniowo obserwujesz poprawę mobilności. I samopoczucia.

CO TO DAJE W PRAKTYCE?

Celem ćwiczeń somatycznych jest uwolnienie się od napięć, bólu, a przede wszystkim przywrócenie wewnętrznej równowagi. Dzieje się tak, ponieważ świadomy ruch daje komunikat do układu nerwowego, stopniowo prowadząc do osiągnięcia spokoju. W ten sposób krok po kroku:

- poprawia się twoja sylwetka,
- zmniejsza sztywność stawów, zwiększa płynność ruchów,
- znikają napięcia i bóle, w tym głowy,
- lepiej sypiasz,
- sprawniej trawisz,
- zyskujesz odporność na stres, łatwiej się relaksujesz.

Niektórzy uważają, że jest to sposób na przywrócenie harmonii i balansu na wszystkich poziomach: anatomii, fizjologii, funkcjonowania poszczególnych narządów, ale także psychiki.

CO MASZ DO WYBORU?

Poza wspomnianymi na początku jogą (w tym jogą somatyczną), pilatesem, medytacjami, ćwiczeniami oddechowymi czy gimnastyką relaksacyjną (są takie zajęcia, warto z nich skorzystać!) możesz znaleźć w internecie (jako kurs online lub gotowe filmy do ćwiczeń) albo w lokalnym klubie treningi według m.in.:

- 1 techniki Alexandra – nazywanej też metodą reedukacji psychofizycznej; polega na świadomym przywracaniu ciała i duchowi wewnętrznej swobody, eliminacji napięć na odcinku głowa – szyja – kręgosłup, przywróceniu swobodnej postawy i optymalnego działania wszystkich narządów; w trakcie zajęć szukasz w ciele miejsc, które są zaciśnięte, spięte, sztywne i sama szukasz najlepszej metody, jak te miejsca rozluźnić;
- 2 metody Feldenkraisa – polegającej na świadomej kontroli ruchu podczas zajęć indywidualnych z nauczycielem i grupowych; uczniowie wykonują sekwencje ruchów w pozycji zwykle leżącej lub siedzącej i uczą się „od nowa” poruszać w zgodzie ze sobą (np. wstać, chodzić), a przez to usprawniają mięśnie i stawy, oddech i koordynację, a także rozwijają świadomość siebie;
- 3 treningu relaksacyjnego Jacobsona – którego istota to napinanie i rozluźnianie mięśni w pozycji leżącej przy jednoczesnym świadomym, równomiernym oddychaniu, dzięki czemu uzyskujesz efekt wyciszenia, uspokojenia, redukcji napięć, rozluźnienia ciała. ♦

REKLAMA



PLASTER LECZNICZY Z DIKLOFENAKIEM

ELASTYCZNY DO BÓLU

NR 1

WŚRÓD PŁASTRÓW LECZNICZYCH NA BÓL MIĘŚNI I STAWÓW

Nazwa produktu leczniczego: Itami, 140 mg, plaster leczniczy; **Skład jakościowy i ilościowy:** Każdy plaster leczniczy zawiera 140 mg diklofenaku sodowego (Diclofenacum natricum); **Postać farmaceutyczna:** Plaster leczniczy. Itami to białe plastry samoprzylepne o wymiarach 10x14 cm, których jedna strona jest wykonana z włókniny, natomiast druga z papieru. **Wskazania do stosowania:** Miejscowe, krótkotrwałe (nie dłużej niż 7 dni) i objawowe leczenie bólu u osób dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 16 lat w przypadku ostrych nadwyrężeń, zwichnięć czy siniaków kończyn, powstałych w wyniku tępych urazów, np. urazów sportowych. **Podmiot odpowiedzialny:** Fidia Farmaceutici S.p.A., Via Ponte della Fabbrica, 3/A, 35031 Abano Terme (Padova), Włochy. **Autoryzowany przedstawiciel podmiotu odpowiedzialnego:** Stada Poland sp. z o.o.; ul. Krakowiaków 44, 02-255 Warszawa. **Kategoria dostępności:** Produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego z dnia: 07.09.2019r. STADA/PL/2023/487

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

kącik rodzica



**NASZA
EKSPERTKA**
Lek. Alicja Sapała-
-Smoczyńska
Pediatra CMD,
kierowniczka operacyjna
Działu Medycznego,
Szpital Medicover

**Bywa niezwykle męczący dla
dziecka, a niekiedy niebezpieczny
dla jego zdrowia. Po czym poznać
nieżyt żołądkowo-jelitowy
i jak przy nim postępować,
pytamy pediatrę.**

/ ROZMAWIAŁA Anna Wojda

NOROWIRUS zatrzymany

Czym są norowirusy i czy faktycznie zimą stanowią większe zagrożenie dla zdrowia dzieci?

Klimat umiarkowany ma to do siebie, że występuje w nim sezonowość zachorowań. Wszystkie choroby przenoszone drogą kropelkową, jak infekcje wirusowe, mają swój zdecydowany udział w tej sezonowości. Istotnym czynnikiem są duże zmiany temperatury – jednego dnia 16 stopni, a następnego 7. Nie wiadomo, jak się ubierać, zdarza się, że dzieci są przegrzane, a kolejnego dnia ubrane zbyt lekko. Co ciekawe, ta sezonowość nieco zaburzyła się w czasie pandemii, Ale już się ponownie normuje.

Czyli temperatura za oknem determinuje rozwój infekcji, w tym norowirusowych.

Zwłaszcza kiedy te zmiany temperatury nie następują płynnie, tylko gwałtownie. I faktycznie wtedy obserwujemy większe rozprzestrzenianie się tej nieheterogen-

nej grupy wirusów, do których zaliczają się m.in. norowirusy wywołujące nieżyt żołądkowo-jelitowy. Oprócz nich należą do niej najbardziej znany i najbardziej charakterystyczny rotawirus, aktywny zwłaszcza wiosną, ale zmniejszający swoją populację ze względu na szczepienia i rosnącą odporność dzieci na niego, oraz adenowirus – który zwykle oprócz biegunki wywołuje też zapalenie spojówek i przekrwienie gardła.

Czym wyróżnia się na tym tle norowirus?

To dość częsta w populacji polskiej przyczyna ostrego nieżytu żołądkowo-jelitowego. Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową, najczęściej przez nie do końca czyste ręce, co u najmłodszych dzieci jest zupełnie normalne, bo dopiero rozpoczynają trening higieny. Dodatkowo jest to wirus wysoce zakaźny, o małej budowie, więc przenosi się łatwo. Faktycznie najintensywniejszy okres

FOTO: ADOBE STOCK

zachorowań to miesiące listopad-marzec, dlatego kiedyś lekarze nazywali ten rodzaj infekcji zimowymi wymiotami.

Przebieg zakażenia jest dosyć prosty i znany każdemu rodzicowi: wymioty, biegunka – umiarkowana, od trzech do ośmiu wodnistych stolców na dobę, nudności, uczucie zgagi i bóle brzucha, które mogą być bardzo nasilone i bardzo niepokoić, bo bywa, że dzieci zwijają się bólu. Kolejne symptomy to gorączka, bóle mięśni, złe samopoczucie.

Ile to może potrwać?

Jak większość chorób wirusowych u dzieci, ma ona przebieg samoograniczający się. Tylko zaznaczam, że mówimy tu o zdrowych dzieciach, bez chorób przewlekłych czy osłabionych, np. leczeniem operacyjnym. To samoograniczanie infekcji może trwać nawet do dziesięciu dni, aczkolwiek większość objawów ustępuje po pierwszych trzech-czterech.

Jak w tym czasie pomóc dziecku?

Absolutna podstawa to pojenie, najlepiej wodą lub wodą z glukozą. Nie podajemy gazowanych i słodkich napojów, odgazowanej coli czy rosolu. Ewentualnie zamiast wody można podać słodzoną, rozrzedzoną, owocową herbatkę. Pojenie musi być regularne, małymi łykami, bo duża porcja może spowodować wymioty. Bywa to wyzwaniem w przypadku bardzo małych dzieci, ale jest koniecznością, bo najbardziej niebezpieczne jest odwodnienie, które może się skończyć pobytem w szpitalu.

Cała reszta to rzeczy pomocnicze. Skupiamy się na wsparciu układu immunologicznego dziecka – pomocne będą probiotyki, które podajemy po to, żeby wesprzeć florę jelitową i tym samym ograniczyć biegunkę w jej końcowej fazie. Druga forma wsparcia to szczepki drożdży *Saccharomyces boulardii*, zawarte m.in. w preparacie Smecta, które mają działanie nieco zapierające, czyli powodują, że stolec gęstnieje.

Co podawać do jedzenia?

To, co dziecko zwykle je, przy czym może dla porządku przypomnę, że dziecięca dieta jest z zasady lekkostrawna. I taka też ma być w chorobie. Tak że jeśli maluch chce jeść – może jeść.

Kiedy absolutnie powinniśmy się udać do lekarza?

Czerwona flaga to nieoddawanie moczu. Kiedy trafiają do lekarza rodzice z dzieckiem z nieżytem jelitowo-żołądkowym, muszą umieć odpowiedzieć na pytanie, kiedy ostatnio dziecko robiło siusiu. Brak mikcji oznacza, że odwodnienie jest na tyle zaawansowane, że nerki nie mają czego filtrować. Mniej alarmujący, ale też symptomatyczny, jest płacz bez łez. Niepokoić powinno także, gdy dziecko nie chce wstawać, pokłada się, jest bardzo osłabione, leje się przez ręce.

Czy do wygaszenia infekcji dziecko powinno zostać w domu?

Tak, bo to infekcja wysoce zakaźna. Poza tym dziecko w czasie nieżyty naprawdę fatalnie się czuje i ma prawo do odpoczynku. Niestety, prawdopodobnie jest, że członkowie rodziny również w jakiejś formie infekcję przejdą. Co można zrobić? Oczywiście dezynfekować ręce, ale i to nie gwarantuje pełnej ochrony. ♦

REKLAMA

Tasectan® na biegunkę



PROSZEK dla dzieci
poniżej 14. roku życia, w tym
dzieci poniżej 3. roku życia

Neutralny smak
możliwość zmieszania
z dowolnym napojem,
jogurtem lub inną żywnością

WYRÓB MEDYCZNY



KAPSUŁKI dla dorosłych
i dzieci powyżej 14.
roku życia

WYRÓB MEDYCZNY



Podmiot prowadzący reklamę produktu:
Bausch Health Poland Sp. z o.o. NIP: 813 36 76 203.
Producent: Novature, S.L.

TAS-PL-2307-137

**TO JEST WYRÓB MEDYCZNY.
UŻYWAJ GO ZGODNIE
Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA
LUB ETYKIETĄ.**

Odetkać

MAŁY NOS



IM MŁODSZE DZIECKO, TYM
PROBLEM NIEDROŻNEGO
NOSA JEST DOTKLIWSZY.
I WYMAGAJĄCY
SZYBSZEJ INTERWENCJI.
SPRAWDŹ, JAK SOBIE Z TYM
WYZWANIEM PORADZIĆ.

Maluch może mieć nos niedrożny wskutek nadmiaru wydzieliny, ale bywa także, że jej nie ma, a mimo to problemy ze swobodnym przepływem powietrza nadal są.

JAK POMÓC?

1 Niemowlęta nie mają wykształconego odruchu wydmuchiwania nosa – jeśli więc widzisz, że twój maluch ma trudności z oddychaniem, pomóż mu, stosując aspirator (dostaniesz go w każdej aptece, w różnych wersjach, m.in. ręczny, elektroniczny) i/lub czyścik (dopasowany wielkością do nosa dziecka).

2 U najmłodszych dzieci (noworodki, niemowlęta) sprawdzi się też podawanie pojedynczych kropli roztworu soli fizjologicznej albo specjalnego sprayu z solą morską.

3 Nie zapominaj o wietrzeniu pomieszczeń – świeże powietrze, zwłaszcza chłodniejsze, skutecznie udroźnia górne drogi oddechowe. Jeśli nie ma mrozu, nie rezygnuj z codziennych spacerów.

4 Dobrze jest zaopatrzyć się w nebulizator – to inwestycja na lata (na pewno skorzystasz z niego wielokrotnie również później, gdy katar poja-

wi się u przedszkolaka i szkolniaka). Do pojemnika nebulizatora wlej sól fizjologiczną i przystaw maseczkę (odpowiedniej wielkości, w zestawie powinno ich być co najmniej dwie) do buzi dziecka. Zimny aerozol pomaga odetkać zapchany nos. W przypadku starszych dzieci dobrym wyborem jest też inhalator – wymaga nieco większego i świadomego wysiłku (wdechu), ale za jego pomocą możesz nie tylko podawać substancje rozrzedzające wydzielinę (sól fizjologiczna), lecz także – jeśli zajdzie taka potrzeba – leki.

5 Skorzystaj z aromaterapii – mogą to być plasterki do naklejania na ubranie albo maści, np. o zapachu eukaliptusa, majeranku, sosny. Niektóre z nich można stosować już u noworodków. Wybór takich preparatów w aptekach jest duży.

6 Jeśli podejrzewasz, że niedrożność nosa wynika z infekcji (albo obserwujesz już jej objawy, np. w nosie nie było wydzieliny, a po kilku dniach jest bądź wydzielina zmieniała kolor) – idź prosto do pediatry. Czasem przyczyną zapchanego nosa (zwłaszcza gdy dolegliwości są przewlekłe) może być alergia (wziewna albo pokarmowa), infekcja laryngologiczna albo lekkie skrzywienie przegrody nosowej.

WAŻNE DLA CIEBIE!

FOTO: ADOBE STOCK (2)

ZIMOWA REKLAMA SEZONOWA

Heviran® Comfort*

Aciclovirum
50 mg/g - krem 2 g

NOWOŚĆ - Daj opryszczce wycisk z Heviran® Comfort krem!



EML/2023/1214

Heviran Comfort® krem to lek wskazany w miejscowym leczeniu nawrotowej opryszczki warg (tzw. zimno) i twarzy, wywołanej przez wirusa opryszczki pospolitej (Herpes simplex). Lek zawiera acyklowir – substancję o działaniu przeciwwirusowym, wykazującą silne działanie na wirusa opryszczki pospolitej.

Heviran Comfort. 50 mg/g, krem. Skład i postać: Każdy gram kremu zawiera 50 mg acyklowiru (Aciclovirum). Substancje pomocnicze o znanym działaniu: alkohol cetostearylowy, glikol propylenowy (E 1520) oraz sodu laurylosiarczan. Każdy gram kremu zawiera 67,5 mg alkoholu cetostearylowego, 400 mg glikolu propylenowego oraz 7,5 mg sodu laurylosiarczanu. Krem Biał, gładki krem, o charakterystycznym zapachu. Wskazania: Produkt leczniczy Heviran Comfort krem jest wskazany w leczeniu nawrotowej opryszczki warg (tzw. zimno) i twarzy, wywołanej przez wirusa opryszczki pospolitej Herpes simplex. Podmiot odpowiedzialny: Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. 2023.03.10

Sambucol® Kids

roztwór doustny - 120 ml



Sambucol® Kids to preparat zawierający kompozycję składników wspierających pracę układu odpornościowego. Sambucol® Kids ma postać płynu. Przeznaczony jest dla dzieci powyżej 3. roku życia i dorosłych. Preparat jest rekomendowany przez Polskie Towarzystwo Pediatryczne. Korzystne dla zdrowia właściwości owoców czarnego bzu *Sambucus nigra* znane są od pokoleń. Owoce czarnego bzu mają korzystny wpływ na organizm w okresach wymagających wsparcia odporności np. jesienno-zimowych. Wykazują właściwości antyoksydacyjne, wspomagając naturalne funkcje układu odpornościowego. Aby zachować korzystne właściwości czarnego bzu konieczne jest ich umiędłowione przetworzenie i podanie w odpowiedniej formie. Witamina C przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Sambucol® Kids – preparat bezglutenowy, niezawierający sztucznych barwników. Zróżnicowana dieta oraz zdrowy tryb życia są ważne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Zastosowanie: Sambucol® Kids zawiera kompozycję składników wspierających pracę układu odpornościowego. Owoce czarnego bzu oraz witamina C stosowane są w celu utrzymania odporności. Sambucol® Kids zaleca się stosować przede wszystkim w okresie jesienno-zimowym. Zalecane spożycie: Dzieci powyżej 3. do 6. roku życia: 1 łyżeczka (5 ml) dziennie. Dzieci powyżej 6. roku życia: 2 łyżeczki (10 ml) dziennie. Dorosli: 4 łyżeczki (20 ml) dziennie. Kobiety w ciąży i karmiące piersią nie powinny przyjmować produktu bez konsultacji ze specjalistą. Sposób spożycia: płyn należy spożyć bezpośrednio, bez popijania i mieszania z innymi płynami. Ostrzeżenia: nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Nie należy stosować w przypadku nadwrażliwości na którykolwiek ze składników. SKŁADNIKI: syrop glukozowy, woda, sok z owoców bzu czarnego (*Sambucus nigra* L.), kwas L-askorbinowy (witamina C), regulator kwasowości – kwas cytrynowy, substancja konserwująca – sorbinian potasu.

*Uwaga: Nie należy spożywać nieprzetworzonych owoców czarnego bzu lub produktów z czarnego bzu z niepewnych źródeł.

SUPLEMENT DIETY ADA/04633/09/19

Biorythm® SELEN 100µg

30 kapsułek



Biorythm Selen 100 µg
• Dłuższe wsparcie organizmu – 8h
• Prawidłowa praca tarczycy
• Układ odpornościowy
• Piękne włosy i paznokcie

Opakowanie:
30 kapsułek o przedłużonym uwalnianiu

Składniki:
Organiczna postać selenu L-selenometionina 100 µg

Stosowanie:
1 kapsułka dziennie

SUPLEMENT DIETY

Biorythm® CYNK 15 mg

30 kapsułek



Biorythm Cynk 15 mg:
• Dłuższe wsparcie organizmu – 8h
• Układ odpornościowy
• Piękne włosy, skóra i paznokcie
• Ochrona komórek przed procesem starzenia się (stres oksydacyjny)

Opakowanie:
30 kapsułek o przedłużonym uwalnianiu

Składniki:
Glukonian Cynku 15mg

Stosowanie:
1 kapsułka dziennie

SUPLEMENT DIETY

Pini Helix

Hederae helici extractum fluidum
101,9 mg/5 ml - syrop 120 ml



Pini Helix, Hederae helici extractum fluidum 101,9 mg/5ml. Syrop, 120 ml. Produkt leczniczy wydawany bez recepty. Produkt leczniczy roślinny tradycyjnie stosowany w przeziębieniach. Syrop PiniHelix to bogaty i naturalny skład zawiera 3 wyciągi ziołowe: standaryzowany wyciąg z liści bluszczu oraz wyciągi z tymianku i lukrecji, na bazie naturalnego ziołomiodu sosnowego. Skład: 100 g syropu zawiera: Substancję czynną: Płynny wyciąg z liści bluszczu (*Hederae helici extractum fluidum*) 1,7 g, ekstrahent: etanol 70% (v/v). Substancje pomocnicze: Suchy wyciąg z korzenia lukrecji (*Glycyrrhizae radix extr.sicc.*) 5,0 g, ekstrahent: woda do ekstrakcji, amonu wodorotlenek 10%, Płynny wyciąg z ziela tymianku (*Thymi extr. fl.*) 4,0 g, ekstrahent: etanol 30% (v/v), woda amoniakalna, glicerol. Woda amoniakalna, sodu benzoan, ziołomiod sosnowy, woda oczyszczona. Wskazania: Produkt leczniczy roślinny tradycyjnie stosowany w przeziębieniach. Podmiot odpowiedzialny: Farmina sp. z o.o., ul. Lipska 44, 30-721 Kraków.

TRADYCYJNY PRODUKT LECZNICZY ROŚLINNY Z OKREŚLONYMI WSKAZANAMI WYNIKAJĄCYMI WYŁĄCZNIE Z DŁUGOTRWAŁEGO STOSOWANIA

Sanostol® MIKROFLORA + D3

krople - 8 ml



Sanostol Mikroflora + D3 jest to suplement diety w kroplach dla dzieci od 1. dnia życia, młodzieży i dorosłych. Zawiera on 400 j.m. wit. D w 5 kroplach (w formie cholekalcyferolu) oraz trzy różne szczepy bakteryjne: *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* B501, *Limosilactobacillus reuteri* LAB2PRO oraz *Lactocaseibacillus rhamnosus* GG ATCC 53103. Witamina D przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego i sprzyja rozwojowi i utrzymaniu zdrowych kości i zębów. Jej suplementacja zalecana jest w każdym wieku. Szczep bakterijny *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* B501, *Limosilactobacillus reuteri* LAB2PRO oraz *Lactocaseibacillus rhamnosus* GG ATCC 53103 to bakterie kwasu mlekowego, które naturalnie występują w przewodzie pokarmowym człowieka. Wczesne etapy życia dziecka są kluczowe dla rozwoju tych bakterii i budowy jego mikrobiomu. Suplement diety Sanostol Mikroflora + D3 łączy ze sobą dwa rodzaje składników: witaminę D i bakterie kwasu mlekowego, aby jak najlepiej wspomóc odporność, kości i mikroflorę dzieci od 1. dnia życia. Produkt Sanostol Mikroflora + D3 jest bez glutenu, bez laktozy, bez GMO oraz odpowiedni dla wegetarian. Dodatkowo opakowanie zawiera pipetkę, która gwarantuje wygodne podawanie. Produktu nie trzeba przechowywać w lodówce.

SUPLEMENT DIETY

*To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

ciałopozytywni

*Każdy
z nas ma w sobie
coś wyjątkowego.
Znajdź atut w swoim
wyglądzie
i go podkreśl.*

**Nie tylko utwardzane
światłem UV lakiery i żele
zapewnią ci odporną płytkę
i trwały manikiur. Poznaj
naturalne substancje, które
wesprą zdrowie i estetyczny
wygląd paznokci.**

/ TEKST *Amelia Góralczyk*



Gładkie, mocne, I LSNIĄCE

Zdrowe i silne paznokcie to wypadkowa genów, prawidłowej pielęgnacji oraz diety. Na te pierwsze nie mamy wpływu, jednak pozostałe dwa elementy są jak najbardziej modyfikowalne. A zatem...

NA POCZĄTEK TROCHĘ ANATOMII

Ze względu na budowę i fakt, że tak naprawdę są martwym, zrogowaciałym tworem, paznokcie sprawiają czasem nie lada kłopoty, ponieważ słabe i uszkodzone – są bardzo trudne do zregenerowania. Powstają jako wytwory naskórka, a ich zdrowie zaczyna się tuż przy nasadzie, w wale paznokciowym. Dlatego należy o nie-

go szczególnie dbać – pod nim znajduje się macierz paznokcia. Uwaga więc na skórki! Nie wolno ich zbyt mocno odsuwać ani wycinać, powinny też być odpowiednio nawilżone.

Sama zaś płytka, zwłaszcza gdy ma tendencję do rozwarstwiania się lub kruchości i łamliwości, także powinna być traktowana ostrożnie. Używaj więc drobnoziarnistych pilniczków papierowych lub szklanych, paznokcie piluj delikatnymi ruchami w jednej płaszczyźnie i jednym kierunku. Nie szarp! W sytuacji, gdy czeka cię sprzątanie i moczenie rąk – lepiej spiłować je na krótko, a do domowych prac używać gumowych rękawiczek.

FOTO: ADOBE STOCK

JADŁOSPIS DLA PŁYTEK

Jeśli chcesz cieszyć się pięknymi i zdrowymi paznokciami przez całą zimę, zadbaj również o ich odżywienie od wewnątrz, ponieważ dla ich kondycji ważny jest twój stan zdrowia. W diecie nie może zabraknąć metioniny i glutaminy, które znajdziesz między innymi w serach i twarogach, mięsie i jajkach. Ważny jest poziom żelaza i ferrytyny, który warto sprawdzić podczas badań krwi. Do substancji wpływających korzystnie na stan paznokci należą także siarka, selen, krzem, wapń i miedź oraz witaminy z grupy B: B7, czyli biotyna, i B12, a także witamina C, którą warto stosować razem z suplementami z żelazem.

NATURALNIE, A SKUTECZNIE

Czy w pielęgnacji jesteś skazana jedynie na silne, chemiczne odżywki i nakładanie żelów lub hybryd? Okazuje się, że naturalne składniki są, jak zawsze, niezawodne także w pielęgnacji dłoni.

- Wśród nich znajdziesz cały arsenał olejów – rycynowy, jojoba, wiesiołkowy, konopny czy lniany, a także masło kakaowe i shea. Szukaj ich w kremach do rąk i odżywkach do skórek, ale też wykorzystuj do domowej pielęgnacji.
- Nadaje się do niej również oliwa z oliwek. Możesz przyrządzić z niej odżywczą kąpiel, mocząc ręce w miseczce z ciepłym, aromatycznym płynem z dodatkiem wyciśniętej kapsułki z witaminą A+E.
- Innym, występującym naturalnie w skórze składnikiem, jest moczownik o właściwościach zmiękczających naskórek. Krem z jego dodatkiem wcieraj w skórki i wały paznokciowe, zwłaszcza gdy są suche i łuszczące się.
- Bogaty w biotynę i krzemionkę skrzyp polny nadaje się zarówno do suplementacji, np. w postaci herbatek i kapsułek, ale także jest składnikiem odżywek do paznokci i skórek.
- Do nowości ostatnich lat należą fitokeratyna, czyli roślinny hydrolizat z pszenicy, kukurydzy i soi, bogaty w aminokwasy, oraz roślinny kolagen – glikoproteina z drożdży, o właściwościach nawilżających. W domowej apteczce pomocne będą takie produkty jak żelatyna, doskonała na maseczki na dłonie i paznokcie oraz miód, wosk pszczoły i propolis, czyli kit pszczoły. Te ostatnie oprócz właściwości odżywczych działają też przeciwbakteryjnie i łagodzą podrażnienia skóry. ♦

DOMOWE SPA

Obecnie na rynku dostępne są też odżywki i lakiery pozbawione szkodliwych substancji (np. formaldehydu, toluenu), za to wzbogacone o witaminy, np. E, czy cenne aminokwasy.

Aby cieszyć się pięknym manikiurem, zrezygnuj też z acetonu i agresywnych zmywaczy do paznokci. Zanim zaś pomalujesz paznokcie kolorowym lakierem, zapewnij im odpowiednią pielęgnację i zorganizuj sobie domowe spa – pomocz dłonie w ciepłej mieszance olejów albo zrób żelatynową maseczkę, a na noc posmaruj grubo odżywczym kremem i nałóż bawełniane, przewiewne rękawiczki.

NOWOŚĆ NA SILNE WŁOSY

REKLAMA



polpharma

BIO/671/02-2023



Najtrudniejszą rzeczą w byciu sławnym jest to, że ludzie zawsze są dla ciebie mili. Jesteś w rozmowie i wszyscy zgadzają się z tym, co mówisz – nawet jeśli mówisz coś zupełnie szalonego. Potrzebujesz ludzi, którzy mogą powiedzieć ci to, czego nie chcesz usłyszeć.

George Clooney

aleja sławy

IKONY
KINA

DZIECIOM George Clooney PRZYPOMINA, że w domu rządzi ich mama

Magazyn „People” trzykrotnie przyznał mu tytuł najseksowniejszego mężczyzny świata, a „Time” regularnie umieszcza w czołówce najbardziej wpływowych ludzi globu. Przez lata George Clooney uchodził za największego playboya w Hollywood. A potem w jego życiu pojawiła się ambitna prawniczka.

/ TEKST Katarzyna Janicka

Dzieciństwo kojarzy mu się z przeprowadzkami. To była lekcja, którą zapamiętał na całe życie. „Spotkało mnie wiele przemian. Najpierw chodziłem do jednej szkoły, gdzie uważano mnie za idiotę, a potem przeniosłem się do innej, gdzie uchodziłem za geniusza. To nauczyło mnie dużej elastyczności i dystansu do samego siebie” – przyznał.

Zapamiętał też radę, którą usłyszał od ojca i ciotki Rosemary (znanej piosenkarki jazzowej): jeśli czegoś chcesz, musisz po to sięgnąć. Do dzisiaj ją stosuje, z różnym skutkiem.

W szkole średniej George Clooney postanowił zostać zawodnikiem drużyny bejsbolowej Cincinnati Reds. Musiał porzucić marzenie, bo nie przeszedł pierwszego etapu eliminacji. Skoncentrował się więc na nauce, a jego nowym celem stała się kariera dziennikarska. Tuż przed uzyskaniem dyplomu rzucił studia w Northern Kentucky University. Powód? Kuzyn Miguel Ferrer, wtedy początkujący aktor, później znany m.in. z roli agenta FBI Alberta Rosenfelda w kultowym serialu „Miasteczko Twin Peaks”, namówił go do przyjazdu do Los Angeles. Był rok 1982.

Przez dwanaście miesięcy George biegał z castingu na casting, ale odchodził z kwitkiem. „To były ciężkie czasy. Sypiałem u różnych ludzi nawet w łazience” – wspominał w rozmowie z „Empire”. Ferrer załatwił mu epizod w horrorze „Grizzly 2: Zemsta”. Film czekał na swoją premierę prawie 40 lat. Przerwano montaż, bo zaginął... mechaniczny niedźwiedź. Dopiero w lutym 2020 r. kinowy debiut Clooneya trafił na ekrany. Bohater George’a zginął w trakcie miłosnych amorów w śpiworze z dziewczyną graną przez Laurę Dern. Zmasakrował go... mechaniczny niedźwiedź.

Przez ponad dekadę Clooney grywał epizody, czasem drugo- i trzecioplanowe role w serialach i horrorach o zabójczych pomidorach. Kiedy skończył 30 lat, nie nie wskazywało, że zostanie jednym z największych gwiazdów Hollywood.

„CZYM JEST TA SŁAWA?”

Przełom nastąpił w 1994 r. George zdobył wtedy rolę doktora Douglasa „Doug” Rossa w serialu „Ostry dyżur”. Po premierze odcinka pilotowego nastąpiła Clooneymania. Na planie serialu George poznał Quentina Tarantino, który reżyserował gościnnie jeden z odcinków i wkrótce zaproponował mu rolę w swoim filmie „Od zmiernych do światła”. Potem przyszły kolejne oferty.

Pierwsza dekada XXI wieku upłynęła George’owi na umacnianiu pozycji supergwiazdora. Grał w kasowych hitach, pisał scenariusze, reżyserował, produkował, zdobywał nagrody (m.in. Oscara dla najlepszego aktora drugoplanowego w filmie „Syriana”). Wszedł na hollywoodzki szczyt i do dzisiaj na nim pozostaje. Woda sodowa nie uderzyła mu do głowy. W wywiadzie dla „Hollywood Reporter” tłumaczył, że jest szczęściarzem, gdyż prawdziwa sława przyszła do niego po trzydziestce, kiedy łatwiej sobie z nią poradzić. Nauczył się ostrożnie dobierać słowa w swoich wypowiedziach. Gdy w 2000 r. ostro skrytykował wojnę w Iraku, stał się bardzo kontrowersyjną postacią. W jednym z magazynów pojawiła się okładka z jego wizerunkiem i ogromnym tytułem „Zdrajca”, zainteresował się nim nawet Biały Dom. Dzisiaj czuje się już bezpiecznie. Kiedy wspiera takie sprawy jak Darfur czy



George Clooney wyznaje:

...
Lubię śmiać się z siebie! Uwielbiam przekłuwać ten pusty balon z napisem „gwiazdorstwo”.

...
Kiedyś za dużo piłem. Bardzo lubię pić i był taki czas w moim życiu, że przekraczałem granicę, przestałem być po prostu zabawny i potrafiłem się upić późno w nocy bez żadnego powodu. Więc przestałem pić.

...
Wszyscy, którzy nie przyznają się do tego, że czasami czują się samotni – kłamią. Największa samotność dopada cię zwykle w miejscach publicznych. Łądujesz w jakimś miejscu i kończysz otoczony małą grupką osób, dla których jesteś świetną rozrywką.

Haiti, ma świadomość, ile można zdziałać, wykorzystując tylko swoją sławę. „Wszystko, co musisz zrobić jako celebryta, to rzucić światło na pewne sprawy” – tłumaczył w wywiadzie dla „Vanity Fair”.

„WSZYSTKIE KOBIETY NA ŚWIECIE”

Na liście kobiet, które na dłużej lub krócej zagościły w życiu aktora, znalazły się koleżanki po fachu (Lucy Liu, Renée Zellweger, Cameron Diaz, Charlize Theron, Teri Hatcher, Elisabetta Canalis), modelki (Lisa Snowdon), gwiazdy filmów pornograficznych (Ginger Lynn Allen), wrestlerki (Stacy Keibler), przedszkolanki (Céline Balitran), spadkobierczynie farmaceutycznych imperiów (Gianna Elvira Cantatore). Według tabloidów Clooney był największym playboyem w historii Hollywood (zdetronizował Warren'a Beatty).

Rande Gerber, mąż supermodelki Cindy Crawford i przyjaciel aktora, stwierdził: „George kocha wszystkie kobiety na świecie”. Jeśli jednak wierzyć amerykańskiemu brukowcowi „The National Enquirer”, Clooney romanсами leczył złamane serce – nieudany związek z Kelly Preston (aktorka odeszła do innego – Charliego Sheena).

Wkrótce po rozstaniu z Kelly George oświadczył się aktorce Talii Balsam i został przyjęty. Małżeństwo trwało dwa lata. George Clooney zadeklarował, że nie chce już trwałych związków, jak również, że nigdy nie zostanie ojcem. „Nie chcę być facetem, który angażuje się w rodzicielstwo na pół gwizdka, tak jak miałem w zwyczaju traktować wiele rzeczy w moim życiu. W chwili, gdy coś mnie przerasta, tracę zainteresowanie. Nie chcę ponosić odpowiedzialności za zniszczenie kogoś w ten sposób” – mówił w wywiadzie dla „Vogue’a”. A potem na jego drodze stanęła młodsza o 17 lat prawniczka Amal Alamuddin. Był lipiec 2013 r.

„SPOTKAŁEM KOGOŚ, DLA KOGO ZMIENIŁEM SVOJE ŻYCIE”

W późniejszych wywiadach George Clooney nie ukrywał, że zakochał się w Amal, gdy tylko zobaczył ją w swoim domu nad jeziorem Como we Włoszech. O małżeństwie jednak nie myślał: „Uznałem, że coś takiego jak miłość do grobowej deski po prostu nie jest mi pisana” – wyznał. Wszystko zmieniła wspólna podróż do Afryki: „Nie wiem dlaczego, ale żyrafy strasznie do niej lgnęły. Podchodziły tylko do niej. Zrobiłem jej wtedy zdjęcie, uśmiechnęła się do obiektywu. I w tym momencie wiedziałem już, że muszę się jej oświadczyć” – wyjawiał.

Zaręczyny odbyły się 28 kwietnia 2014 r., a ślub 27 września 2014 r. w weneckim ratuszu. 6 czerwca 2017 r. cały świat dowiedział się, że hollywoodzki gwiazdor złamał swoją drugą obietnicę. W londyńskim szpitalu Chelsea and Westminster Amal Clooney urodziła bliźnięta, Ellę i Alexandra.

Zachodnie media co jakiś czas spekulują o kryzysie w małżeństwie Clooneyów, ale to jedynie plotki, które nigdy nie znajdują potwierdzenia. „George przez długi czas wątpił, czy kiedykolwiek spotka bratnią duszę, o której zawsze marzył. Ale kiedy pojawiła się Amal, wszystko się zmieniło. [...] Idą na kompromis, wyznaczają sobie granice i utrzymują związek na właściwym torze. [...] George jest bardzo oddanym i kochającym ojcem, ale zawsze przypomina dzieciom, że to ich mama tu rządzi” – ujawnił przyjaciel pary. A hollywoodzki gwiazdor przyznał: „Spotkałem kogoś, dla kogo zmieniłem swoje życie. Spotkałem kogoś, kogo życie znaczy dla mnie więcej niż moje własne. Nigdy wcześniej nie doświadczyłem czegoś takiego”. ♦

FOTO: ADOBE STOCK, REX FEATURES/EAST NEWS (2)

DZIAŁANIE ZIMNEM



OKAZUJE SIĘ, ŻE NISKIE TEMPERATURY MAJĄ ZBAWIENNY WPŁYW NA NASZE CIAŁO. **KRIOTERAPIA** ZNAJDUJE ZASTOSOWANIE W PROFILAKTYCE ZDROWOTNEJ I LECZENIU. ALE TAKŻE W PIELĘGNACJI.

ZALETY KRIOTERAPII:

- ogranicza stany zapalne i ból
- wspiera odnowę tkanek i procesy naprawcze w nich zachodzące
- dobrze działa na stawy – np. w stanach zwyrodnieniowych, przeciążeniach, po urazach
- ma zastosowanie w leczeniu nadwagi i otyłości – powoduje trwałe niszczenie komórek tłuszczowych
- korzystnie działa na układ naczyniowy – zwiększa się wydolność serca
- może poprawiać nastrój – zimno stymuluje produkcję endorfin, hormonów szczęścia, ale także obniża poziom stresu, stanów lękowych, a nawet depresyjnych
- dopinguje układ odpornościowy do lepszej pracy – poprawia się nasza odporność
- regeneruje skórę.

DLACZEGO TAK SIĘ DZIEJE?

Kiedy miejscowo działamy na organizm niskimi temperaturami, dochodzi najpierw do obniżenia temperatury komórek i tkanek, skurczu mięśni i naczyń krwionośnych, co sprawia, że krew i limfa płyną wolniej. Ale potem – wskutek obrony tkanek i narządów przed zimnem – następuje odbicie, rozszerzenie naczyń i wzmożona cyrkulacja krwi. Dzięki temu tkanki zyskują

dobre dotlenienie, substancje odżywcze sprawniej krążą, lepiej też przebiega detoksykacja. Naturalne mechanizmy regeneracyjne są pobudzone i następuje autonaprawa.

DLA SKÓRY

Naprzemienne podawanie zimna i ciepła – stosowane np. w zabiegach kriolipolizy – ma silne działanie ujędrniające. Włókna kolagenowe i elastynowe są wzmacniane, co skutkuje zwiększonym napięciem. Ponadto zimno uszczelnia barierę hydrolipidową, co odczuwasz jako poprawę nawilżenia skóry. Dodatkowo metoda ta ma zastosowanie w terapii cellulitu oraz usuwania nadmiaru tkanki tłuszczowej. Już 0 st. C powoduje śmierć adipocytów – komórek tłuszczowych – i to śmierć nieodwracalną. Dlatego krioterapia (lub kriolipoliza) to skuteczne metody walki o piękną sylwetkę, pod warunkiem że jednocześnie stosujesz się do zasad zdrowej diety i nie zapominasz o regularnym ruchu.

PRZECIWWSKAZANIA:

Zrezygnuj z terapii zimnem, jeśli jesteś na nie nadwrażliwa, ale także gdy: jesteś w trakcie lub po infekcji albo intensywnym leczeniu, masz zaawansowaną miażdżycę, anemię, choroby serca (w tym przebyty zawał), niewydolność oddechową, zakrzepicę, zapalenie pęcherza moczowego, spodziewasz się dziecka lub cierpisz na epilepsję.

dobre emocje

NIE OWIJAJ



Uważność na siebie i umiejętność mówienia wprost, ale z szacunkiem, czego potrzebujemy – to podstawa dobrych relacji ze sobą i innymi ludźmi. Można się tego nauczyć.

/ TEKST **Aneta Kacperczak**



Czy zastanawiałaś się kiedyś, dlaczego niektórzy ludzie są bardziej zgorzkniali od innych? Na czym polega ich frustracja? Czy nie bywa tak, że często sami chętnie ofiarowujemy innym wsparcie i obecność, a z drugiej strony, gdy sami tego potrzebujemy, nie prosimy o to, a zarazem narasta w nas żal, że ktoś nie domyśla się, że jesteśmy w potrzebie? Zastanówmy się nad tym chwilkę.

POTRZEBY I AUTENTYCZNOŚĆ

Gdy mówisz o tym, co leży ci na sercu, dbasz o swoje szczęście i dobrostan: nie tłumisz emocji, ale pozwa-

lasz się im uwalniać, a zarazem masz szansę na budowanie autentycznych relacji z ludźmi. To właśnie autentyczność jest niezbędna dla zdrowia psychicznego, nie należy jej jednak mylić ze szczerością za wszelką cenę ani z przekraczaniem czyichś granic.

W kwestii potrzeb jesteś dla siebie najwyższą instancją, ponieważ nikt nie zna ich lepiej od ciebie. Jeśli je tłumisz, naturalne emocje, które się pojawiają, to złość i rozżalenie, że ktoś nie domyśla się, czego potrzebujesz i oczekujesz. Mówienie o tym nie jest ani obciążaniem kogoś, ani formą manipulacji – o ile stosujesz się do pewnych zasad. Jest na to sposób, oparty między

FOTO: ADOBE STOCK

innymi na koncepcji Marshalla B. Rosenberga, zwanej porozumieniem bez przemocy (NVC, *Nonviolent Communication*). U jego podstaw leżą wyrozumiałość i szacunek nie tylko do drugiego człowieka, lecz także do siebie. Ponieważ bez wglądu w siebie i działania w zgodzie ze sobą nie masz co liczyć na dobrą komunikację z innymi.

ZNAĆ SIEBIE

Absolutnym minimum jest tu uważność na swoje emocje i uczucia – nie możesz ich tłumić i dobrze byłoby nauczyć się je rozpoznawać oraz nazywać. W internecie i poradnikach psychologicznych znajdziesz listy emocji z objaśnieniem, co jest w istocie emocją, a co uczuciem – np. pogarda jest emocją, a pokora – uczuciem. Dzięki temu wglądowi nauczysz się rozróżniać czystą emocję, np. złość, od wybuchowości, która jest postawą, a także akceptować to, co czujesz, nie wypierać tego i co najważniejsze – nie zrzucać odpowiedzialności za to na innych.

BEZ PRZEMOCY

Wyrażenie prośby w modelu NVC przebiega czteroetapowo.

- **Po pierwsze**, zaczynasz od obserwacji i stwierdzenia suchego faktu, bez ocen i interpretacji.
- **Po drugie**, mówisz o emocjach, które się w związku z tym zrodziły.
- **Po trzecie**, wyrażasz swoją potrzebę, która nie została zaspokojona i wywołała właśnie te emocje.
- **Po czwarte**, prosisz bliską osobę o to, by zrobiła coś konkretnego, co może tę potrzebę zaspokoić. Taki komunikat może brzmieć tak: „Umówiliśmy się, że wrócisz do domu przed 19 i wspólnie przygotujemy świąteczny pasztet, jednak wróciłeś po godzinie 21 bez uprzedzenia, że będziesz później. Czuję się w związku z tym rozczarowana i zła. Prosiłabym cię, byś następnym razem wracał na czas, jeśli jesteśmy na coś umówieni”. W ten sposób zakomunikujesz swoje emocje, ale bez obciążania nimi drugiej strony. Masz do nich prawo, tak samo jak twój partner – ma prawo nie spełnić twojej prośby. Pamiętaj bowiem, że formułujesz prośbę, a nie żądanie – więc pozostawiasz drugiej stronie wolność jej spełnienia. Tylko wtedy, gdy godzisz się na potencjalną odmowę, jest to sytuacja bez przemocy i przymusu. Jednak niewyrażanie prośby wprost nie prowadzi do niczego dobrego, ponieważ każdy powinien odpowiadać za siebie i ponosić konsekwencje swoich działań.

TO SIĘ OPLACA

Gdy opanujesz te metody i dostosujesz swoje komunikaty do powyższych zasad, nabędziesz cenne umiejętności, takie jak konstruktywna komunikacja w czasie konfliktu, zauważanie różnic pomiędzy faktami i emocjami, oddzielanie opinii od faktów, stawianie granic i asertywność czy umiejętność dawania informacji zwrotnej bez krytyki i oskarżeń. Osadzona w sobie nauczysz się też przyjmować pochwały i doceniać siebie. To idealny prezent dla siebie samej pod choinkę! ♦

REKLAMA

LEK OTC

Ginkofar® INTENSE

Na pamięć wybierz lek



🌿 **W celu poprawy zdolności poznawczych u osób starszych**

🌿 **W osłabieniu pamięci i sprawności umysłowej związanej z wiekiem**

🌿 **Skuteczność potwierdzona badaniami klinicznymi¹**

1. Bidzan L., Bilikiewicz A., Turczyński J. Wstępna ocena skuteczności i bezpieczeństwa wyciągu z młorzębu japońskiego (preparat Ginkofar) w terapii zespołów otępiennych. Psychiatria Polska 2005 May-Jun; 39(3): 559-66

Ginkofar® Intense

Każda tabletkę powlekana zawiera 120 mg *Ginkgonis extractum siccum raffinatum et quantificatum* – kwantyfikowanego suchego wyciągu z *Ginkgo biloba L.*, folium (liść młorzębu). **Wskazania:** w celu poprawy zdolności poznawczych u osób starszych (osłabienie pamięci i sprawności umysłowej związane z wiekiem), w celu poprawy jakości życia w łagodnej demencji. Produkt jest wskazany do stosowania u osób dorosłych. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, ciąża. **Podmiot odpowiedzialny:** Biofarm Sp. z o.o., ul. Walbryska 13, 60-198 Poznań

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

RELAKS z ołówkiem w dłoni

Dziś, kiedy smartfonami „strzelamy”
dziesiątki zdjęć dziennie, rysowanie
wydaje się archaicznym zajęciem.

A jednak ma wiele zalet.

/ TEKST *Aneta Kacperczak*

8

Zacznijmy od benefitów. Po pierwsze, rysowanie nie jest pasją dla wybranych – z powodzeniem może tę umiejętność rozwinąć nawet pozornie nieutalentowana osoba. Po drugie, może stać się świetną formą wyciszenia i odprężenia. Po trzecie, za jego pomocą wyrazisz emocje i poprawisz koncentrację. Po czwarte, może zadziałać jak psychoterapia. I wreszcie – bywa doskonałą okazją do nawiązania nowych znajomości.

BEZ INWESTYCJI

Jeśli najbardziej lubisz pomagać dzieciom w pracach domowych z plastyki, to jest to hobby dla ciebie. Ale

przyjemność i relaks w rysowaniu może odnaleźć każdy – wystarczy pozytywne nastawienie i cierpliwość.

Zajęcie to na początku wymaga minimalnych nakładów finansowych – przydadzą ci się ołówki o różnej miękkości (B są miękkie, H – twarde, a HB to najczęściej używany na co dzień ołówek), lekko chropowaty papier o gramaturze 90 g/mkw. i... trochę wolnego czasu każdego dnia. Nieco bardziej brudzącym, ale bardzo wdzięcznym i łatwo ścieralnym materiałem jest też węgiel, dostępny w wygodnych bloczkach. Na dalszym etapie warto też zaopatrzyć się w kredki pastelowe – na początek wystarczy najprostszy komplet szkolny 10 kolorów w drewnianych oprawkach, potem warto

FOTO: ADOBE STOCK

pokusić się o suche lub olejowe pastele bądź kredki akwarelowe i cienkie pędzelek. Z biegiem czasu i rozwoju talentu możesz poszerzać paletę barw o kolejne kredki, do kupienia pojedynczo lub w kompletach.

ROZEJRZYSZ SIĘ

Są różne podejścia do nauki rysunku od podstaw, ale jednym z najprostszych jest odtwarzanie martwej natury – tego, co masz pod ręką w kuchni czy salonie. Kolorowy wazon, jabłko, blokowa, ozdobna świeca to przykłady przedmiotów, które ciekawie załamują światło i mają łatwe do odwzorowania kształty. Ustaw je w prostej kompozycji i spróbuj odtworzyć ich formę, proporcje i perspektywę. Ogólne zarysy wykonuj twardymi ołówkami, a bardziej miękkich używaj do cieniowania i tworzenia struktury.

Nie rozstawaj się ze szkicownikiem i nie zniechęcaj, jeśli pierwsze próby będą nieco koślawe. Ćwiczenie czyni mistrza, co w przypadku tego hobby jest prawdziwą złotą zasadą. Próbuje rysować na nowo te same kompozycje, a przekonasz się, że z kartki na kartkę idzie ci coraz lepiej. Gdy rozwiniesz umiejętności odwzorowywania przedmiotów ołówkiem bądź węglem, wprowadź do rysunków kolory. Kredki są bardzo wdzięcznym narzędziem, które pozwala osiągnąć efekt malarski mieszania się i przenikania barw.

ŹRÓDŁA INSPIRACJI

Na dalszych etapach nauki zgłębisz tajniki rysowania postaci, perspektywy i kompozycji. Ku inspiracji przypatruj się dziełom ulubionych artystów – oni również musieli kiedyś opanować takie same podstawy jak ty. Wskazówki techniczne znajdziesz na kanałach w social mediach – na YouTube, Instagramie czy TikToku.

Możesz też poszukać kursów rysunku w okolicy albo zainicjować sama taki pomysł w lokalnym klubie aktywności sąsiedzkiej – z pewnością znajdzie się grupka osób, które będą chciały rozwinąć swoje zdolności plastyczne. Przy okazji nawiążesz nowe kontakty towarzyskie i zmotywujesz się do działania. Kto wie, może po kilku miesiącach zaprosisz bliskich na wernisaz swoich prac? ♦

SIŁA ARTETERAPII

Rysowanie jest medycznie wykorzystywane jako element terapii sztuki – a więc psychoterapii za pomocą ekspresji artystycznej – w leczeniu wielu zaburzeń poznawczych i zachowań, w tym stanów depresyjnych czy lękowych. Pomaga wyrazić trudne emocje, nazwać je, ale także zmniejszyć ich nasilenie, a w rezultacie – lepiej sobie z nimi radzić. Specjalistów w tym zakresie zrzesza Polskie Stowarzyszenie Terapii przez Sztukę. Jednak siłę arteterapii można wykorzystać także na własny użytek, profilaktycznie – dla ukojenia nerwów, poprawy nastroju, stymulacji koncentracji, podtrzymania koordynacji wzrokowo-ruchowej. W księgarniach stacjonarnych i online kupisz specjalne antystresowe, relaksacyjne kolorowanki dla osób dorosłych – warto je wypróbować.

REKLAMA



Probiotyk AiP

Jest to suplement diety składający się z czterech szczepów bakterii występujących w prawidłowej mikroflorze przewodu pokarmowego.

Jedna kapsułka preparatu zawiera 4 miliardy komórek:

Lactobacillus acidophilus
Bifidobacterium bifidum
Lactobacillus rhamnosus
Streptococcus thermophilus

dobry kierunek

WENECJA PÓŁNOCY
Odwiedziny w stolicy Szwecji to prawdziwa gratka dla miłośników historii, etnografii i sztuki.

Z wizytą w SZTOKHOLMIE

Szwecja kojarzy nam się z popularnymi meblami do samodzielnego montażu, cynamonowymi bułeczkami i długimi zimowymi wieczorami przy świecach.

Jednak jej stolica, nawet przemierzona zaledwie w weekend, może nas zaskoczyć swoją różnorodnością.

/ TEKST *Ewelina Jabłończyk*



Wyjątkowo urokliwy i malowniczy Sztokholm to idealny kierunek na kilkudniowe zwiedzanie, niezależnie od pory roku, trzeba jednak pamiętać, że zimą dzień trwa tu zaledwie sześć godzin. Za sprawą położenia na 14 wyspach bywa nazywany Wenecją Północy – choć cały archipelag sztokholmski to aż 24 tysiące wysepek i skał przybrzeżnych.

Miasto założone w XIII w. przez szwedzkiego możnowładcę Birgera Magnussona, zwanego Birgerem jarlem, pojawia się jednak już wcześniej w sagach nordyckich jako Agnafit (lub Agnefit) i jest łączone z mitologicznym królem szwedzkim, Agne. Czasy średniowiecza i największego rozkwitu miasta w XV i XVII w. pamięta świetnie zachowana starówka – Gamla Stan – obowiązkowy punkt na mapie zwiedzania stolicy Szwecji.

Niemal połowa powierzchni gminy Sztokholm to tereny zielone – parki i rezerваты przyrody, a w jej obrębie znajduje się aż 15 jezior. Pomimo tak zróżnicowanego położenia miasto jest bardzo dobrze skomunikowane – na wyspy prowadzą aż 53 mosty, funkcjonują też przeprawy promowe, a sztokholmskie metro, liczące aż 110 km długości, to również atrakcja turystyczna sama w sobie. Uważane jest za najdłuższą galerię sztuki na świecie. Ściany i sklepienia 94 na sto stacji pokrywają obrazy, płaskorzeźby i mozaiki, ale także nowoczesne instalacje wideo i fotosy.

Odwiedziny w stolicy Szwecji to prawdziwa gratka dla miłośników historii, etnografii i sztuki – znajduje się tu bowiem ponad dwieście muzeów! Nie sposób zobaczyć je wszystkie w dwa-trzy dni, dlatego warto zaplanować

sobie odwiedzanie kilku z nich podczas weekendu. Do wejścia uprawnia karta sztokholmska Stockholmskortet, którą można wykupić na 24, 48 lub 72 godziny zwiedzania. Część atrakcji jest jednak bezpłatna, dlatego wycieczka do Sztokholmu nie musi być bardzo kosztowna.

GAMLA STAN

Sztokholmska starówka rozciąga się na czterech wyspach: Stadsholmen, Helgeandsholmen, Riddarholmen i Strömsborg, mamy więc z jednej strony świetnie zachowaną dawną architekturę, a z drugiej – malownicze nadbrzeża, idealne do spacerów. W planie zwiedzania warto włączyć parlament, o którym opowie nam przewodnik, a wycieczka ta jest darmowa. W pobliżu mieści się także muzeum średniowiecznego Sztokholmu. Ciekawostką turystyczną starego miasta jest niewątpliwie fragment kamienia runicznego przy ulicy Prästgatan (Runestone), który pamięta ponoć czasy na długo przed założeniem grodu. Gamla Stan to również kilka szwedzkich „naj”, np. najwęższa uliczka Mårten Trotzigs gränd, przypominająca warszaw-

STARÓWKA

Rozciąga się na czterech wyspach: Stadsholmen, Helgeandsholmen, Riddarholmen i Strömsborg.

skie „Schodki”, ale w najwyższych miejscach nieprzekraczająca 90 cm! Innym obiektem z tym przedrostkiem jest najstarsza restauracja w Europie – Den Gyldene Freden, w której nie zmieniono ponoć nic od 1722 roku (oczywiście zapewne z wyjątkiem oświetlenia elektrycznego i udogodnień sanitarnych).

PAŁAC KRÓLEWSKI

Jeden z największych tego typu obiektów w Europie – znajduje się tu aż 600 pomieszczeń oraz trzy muzea i biblioteka. Wprawdzie nie jest to rezydencja, w której przebywa na co dzień rodzina królewska, ale pełni funkcje reprezentacyjne.

KATEDRA SZTOKHOLMSKA PW. ŚW. MIKOŁAJA

Storkyrkan to gotycka, luterńska świątynia, która powstała w średniowieczu, jednak przez wieki zyskała barokowy sznyt fasad, renesansową, 66-metrową wieżę, a wpływ reformacji odcisnął swoje piętno również na wnętrzu, pozbawiając go niektórych elementów. Można tu podziwiać renesansową rzeźbę św. Jerzego walczącego ze smo- ➤

KATEDRA SZTOKHOLMSKA
Można tu podziwiać renesansową rzeźbę św. Jerzego walczącego ze smokiem, a także XVII-wieczny obraz przedstawiający Sąd Ostateczny.



◀ **PAŁAC KRÓLEWSKI**
Jeden z największych tego
typu obiektów w Europie.
Pełni funkcje reprezentacyjne.

kiem, autorstwa Bernta Notke z Lubeki, a także XVII-wieczny obraz przedstawiający Sąd Ostateczny.

SKANSEN NA WYPIE DJURGÅRDEN

Na tę atrakcję warto przeznaczyć kilka godzin, bo jest tu do odwiedzenia ponad 150 historycznych budynków, przeniesionych z różnych rejonów Szwecji. Skansen ukazuje życie Szwedów przed epoką industrialną i to nie tylko dzięki odtworzonym z pietyzmem wnętrzom, lecz także za sprawą przewodników ubranych w stroje z epoki i odgrywających scenki z wiejskiego życia. Na terenie znajdują się również zoo oraz restauracje. Warto wspomnieć, że sama nazwa „skansen” wywodzi się właśnie z tego miejsca, tak bowiem nazwał tę ekspozycję jej twórca, Artur Hazelius, w 1891 roku.

MUZEUM VASA

Jedna z wizytówek stolicy Szwecji, a to za sprawą masztów, które górują nad dachem budynku. Imponujący galeon



SKANSEN

Ukazuje życie Szwedów przed epoką industrialną i to nie tylko dzięki odtworzonym z pietyzmem wnętrzom, lecz także za sprawą przewodników w strojach z epoki.

on króla Gustawa Adolfa Wazy ruszył 10 sierpnia 1628 roku na wyprawę wojenną do Polski, jednak nie osiągnął celu, ponieważ zatonął zaledwie kilometr od brzegu. Statek w idealnym stanie wydobyto z dna morza w latach 60. XX wieku i uczyniono z niego jedną z największych atrakcji turystycznych Szwecji, umieszczając go w całości w dedykowanym mu muzeum. Mieści się ono na wyspie Djurgården. ♦



MUZEUM VASA

W środku znajduje się m.in. imponujący galeon króla Gustawa Adolfa Wazy.



FOTO: ADOBE STOCK (7)

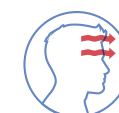
Febrisan®

kompleksowo

na objawy przeziębienia i grypy:



katar



gorączkę



ból głowy



ból gardła



Nazwa produktu leczniczego: Febrisan, (750 mg + 60 mg + 10 mg)/5 g, proszek musujący. **Skład i postać farmaceutyczna:** Jedna saszetka (5 g proszku musującego) zawiera 750 mg paracetamolu (*Paracetamolum*), 60 mg kwasu askorbowego (*Acidum ascorbicum*) i 10 mg fenylefryny chlorowodoru (*Phenylephrini hydrochloridum*). Substancje pomocnicze o znanym działaniu: Jedna saszetka zawiera 2458 mg sacharozy (w tym sacharoza pochodząca z aromatu), 110 mg aspartamu (E 951), 85 mg glukozy (składnik aromatu), oraz 166 mg sodu (w tym sól pochodzący z sodu wodorowęglanu, żółci chinolinowej i aromatu). **Wskazanie do stosowania:** Krótkotrwałe leczenie objawów przeziębienia i grypy, takich jak: gorączka, dreszcze, ból głowy, ból mięśni, ból gardła, katar, ból zatok. **Podmiot odpowiedzialny:** Orifarm Healthcare A/S, Energvej 15, 5260 Odense S, Dania.

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

PL-FEBR-2300002

żywność, która leczy

FAKTY
I MITY

o glutenie

Unikanie go stało się już wręcz modą i powstaje nawet coraz więcej restauracji, które serwują dania bez tego białka. Czy słusznie z niego rezygnujemy? A może warto go jednak tylko ograniczać w diecie?

/ TEKST Anna Bogusz

NASZA EKSPERTKA

Anna Bugajewska

Dietetyczka, specjalistka z zakresu żywienia człowieka, pracuje z dziećmi i osobami dorosłymi,

Ośrodek Psychoterapii „Świadomość i Rozwój”, Warszawa

MIT

Bezglutenowa dieta to tylko taka moda

Faktycznie, od pewnego czasu wyglądać to może tak, że stała się trendem, podobnie jak inne diety, które pojawiają się i znikają. Jednak ci, dla których naprawdę jest ona koniecznością, nie robią tego dla szpanu, a wyłącznie dla swojego zdrowia. Osoby, które np. chorują na celiakię, jedząc glutenowe produkty, narażają

się na wiele poważnych dolegliwości, niedożywienie i przewlekły stan zapalny organizmu. Nie powinniśmy tego trywializować.

PRAWDA

Gluten nie jest nam potrzebny dla zdrowia

To mieszanka białek – prolamin i glutenin. Tę gumo-

FOTO: ADOBE STOCK

wą substancję można znaleźć w zbożach – pszenicy (gliadyna), życie i owsie (sekalina) oraz jęczmieniu (hordeina). Wskutek zapotrzebowania na wysoko wydajne ziarna m.in. pszenica została tak zmodyfikowana, by białka tego znajdowało się w niej jak najwięcej, ponieważ... zwiększa ono objętość potraw, takich jak pieczywo. Natomiast gluten nie przedstawia praktycznie żadnej wartości odżywczej i nie zawiera nic cennego dla naszego organizmu. Zboża mają jednak składniki korzystne dla naszego zdrowia. Dlatego warto stawiać na inne ziarna niż pszenica – nie tak bogate w to białko, np. żyto czy owies, zwłaszcza certyfikowany owies bezglutenowy.

MIT

Problemy z glutenem mają nie tylko osoby z celiakią

Choroba Dühringa (czyli skórna postać nietolerancji glutenu), alergia na gluten i nieceliakalna nadwrażliwość na gluten – to tylko kilka najczęściej spotykanych powodów, dla których część osób musi unikać tego białka. NCGS (ang. *non-celiac gluten sensitivity*) to dosłownie odkrycie ostatnich 15 lat, tak więc nadal trwają badania nad tą przypadłością. Do jego objawów należą m.in. bóle brzucha, wysypka, bóle głowy i uczucie ciągłego zmęczenia.

PRAWDA

W chorobach tarczycy lepiej się go wystrzegać

Limfocytarne zapalenie tarczycy, czyli hashimoto, to choroba autoimmunologiczna. Układ odpornościowy wytwarza komórki, które niszczą ten narząd. Schorzenie to bardzo często powiązane jest z nietolerancją glutenu i białek mleka, a także laktozy, przy czym wiele osób nie wie o tym, że cierpi na te nietolerancje. Dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego przypisuje innym przyczynom, ale rezygnacja z tych produktów może dać im wyraźną poprawę. Ponadto warto pamiętać – ryzyko celiakii u osób z chorobami tarczycy jest dziesięciokrotnie większe niż u osób zdrowych.

PRAWDA

Przy problemach jelitowych lepiej go ograniczać

W chorobach takich jak wrzodziejące zapalenie jelita grubego czy choroba Leśniowskiego-Crohna korzystne jest rezygnowanie z produktów glutenowych przynajmniej na czas zaostrzenia tych schorzeń. Białko to przyczynia się bowiem do osłabienia szczelności błony śluzowej jelit, zwanego powszechnie nieszczelnym jelitem. Również w przypadku zespołu jelita drażliwego lepiej postawić na inne źródła błonnika niż zboża, które zawierają gluten.

PRAWDA

Ograniczenie go zmniejszy bóle głowy

Pojawia się coraz więcej badań, które sugerują związek spożywania tego białka z wpływem na układ nerwowy. Mówi się wręcz, że w przypadku NCGS na bóle głowy cierpi aż ponad połowa dorosłych i dzieci. Problem z migrenami polega często na tym, że trudno jest uchwycić wyraźną, fizyczną ich przyczynę. Dlatego jeśli zmagasz się z takimi dolegliwościami, możesz sprawdzić, czy ograniczenie lub rezygnacja z glutenu pomoże ci wyeliminować problemy. ♦

REKLAMA

W TOBIE JEST SIŁA!

WZMACNIAJ JĄ
PODWÓJNĄ
DAWKĄ MAGNEZU*



MAGNE B₆® FORTE, lek OTC, 100 tabletek powlekanych

* Podwójna dawka w 1 tab. w porównaniu z 1 tab. Magne B₆. Magne B₆ Forte jest wskazany do stosowania w niedoborach magnezu.

Magne B₆ Forte, tabletki powlekane, 100 mg jonów magnezu w postaci cytrynianu magnezu i 10 mg witaminy B₆. **Wskazania:** niedobór magnezu. Występowanie tych objawów może wskazywać na niedobór magnezu: nerwowość, drażliwość, wahania nastroju, łagodny lęk, niepokój, przejściowe uczucie zmęczenia, ospałość, zaburzenia snu w niewielkim nasileniu; objawy lęku, takie jak kurcze przewodu pokarmowego lub kołatanie serca (bez zaburzeń serca); kurcze mięśni, mrowienie, drganie powiek. Uzupełnienie magnezu może złagodzić te objawy. W przypadku braku poprawy po miesiącu stosowania leku, kontynuowanie leczenia nie jest zalecane. Podmiot odpowiedzialny: Opella Healthcare Poland Sp. z o.o. grupa Sanofi [ChPL 04./2022] MAT-PL-2301925-1.0-08-2023

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania i tylko wtedy, gdy jest to konieczne. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

jedzmy mądrze

Co zamiast CUKRU

Czasem wcale nie masz ochoty na łakocie, tylko na coś, co poprawi ci humor. Zastąp wtedy cukier aromatyczną przyprawą lub ziołami, które sprawią twoim kubkom smakowym przyjemność.

/ TEKST Anna Bogusz

Jeśli od kilku miesięcy starasz się wraz z nami eliminować cukier z codziennej diety, z pewnością już obserwujesz poprawę samopoczucia i częste zastrzyki energii, widzisz, że cera ci się poprawiła, lepiej sypiasz, a może także mniej ważysz. To, co dzieje się wewnątrz twojego organizmu, jest jeszcze cenniejsze: masz lepszą przemianę materii, tkanki są skuteczniej dotlenione, powinien normować się także poziom cholesterolu i glukozy we krwi. Nie wspominając o oszczędnościach – mniej kupowanych, często impulsywnie, gotowych słodczy i przekąsek to większa kontrola nad domowym budżetem.

PYSZNIE I ZDROWO

Dziś kilka słów o tym, że rezygnacja z cukru nie oznacza, że twoje posiłki będą mniej smaczne. Dlaczego to ważne? Ponieważ jedzenie jest nie tylko koniecznością, lecz także przyjemnością. A to, co szczególnie

w jedzeniu lubimy, to intensywność doznań smakowych, którą możesz osiągnąć choćby przez wprowadzenie do menu przypraw i ziół. Mamy na tym polu wielowiekowe tradycje. Staropolska kuchnia dosłownie eksplodowała dalekowschodnimi aromatami, nie była mdła ani zachowawcza, przeciwnie – potrawy były bardzo solidnie doprawione. Dziś wiele z tych dodatków może ci się wydawać egzotycznych, a przez to czasem możesz mieć opory, by je wprowadzać do codziennego jadłospisu. Jednak gdy się z nimi zaprzyjaźnisz, zyskasz nie tylko smak, lecz także dodatkowe wsparcie w walce o zdrowie i prawidłową wagę.

PRZYPRAWY:

- **Goździki** – możesz je dodawać w całości lub mielić; nadają smak nie tylko grzanym napitkom (idealnym na jesienne wieczory), lecz także mięsu czy domowym wypiekom (np. ciastu dyniowemu czy pierniko-

wi); świetnie smakują zaparzone i podane z dodatkiem niewielkiej ilości miodu i cytryny – zadziałają przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie, obniżą cholesterol i przyspieszą metabolizm.

- **Cynamon** – warto go dodać do kawy, mleka, herbaty, daje świetne wrażenie słodczy choć nie zawiera cukru; polecamy też przepisy na dania z cynamonem z poprzedniego wydania „Sezonu na Zdrowie”; jeśli chodzi o zdrowie, działa przeciwbakteryjnie, przeciwzapalnie, przyspiesza przemianę materii, rozgrzewa.
- **Wanilia** – z pewnością nie zabraknie jej w bożonarodzeniowych potrawach, ale warto ją stosować nie tylko od święta – np. przygotowując potrawy z mięsa czy ryb; zapach wanilii hamuje ochotę na słodczy, łagodzi napięcia, ułatwia zasypianie, budzi pozytywne emocje; jest to też naturalny afrodyzjak.
- **Galka muszkatołowa** – sprawdzi się w wypiekach, jako dodatek do ryb, mięs, warzyw, napojów; ma działanie przeciwzakrzepowe, pobudzające, zmniejsza apetyt, poprawia metabolizm; ma słodkawy posmak, więc może być zastępnikiem cukru.
- **Kardamon** – urozmaica smak gorących napojów, np. kawy i herbaty, można go też dodawać do potraw; pomaga w oddychaniu, na problemy żołądkowe, ma działanie detoksykujące, ale możesz go także stosować jako naturalną ochronę przed wirusami.

ZIOŁA:

- **Mięta** – ma przyjemny aromat i słodkawy smak, dlatego warto ją dodawać do napojów, domowych deserów czy sałatek; hamuje chęć na słodczy, usprawnia trawienie, działa jak zastrzyk energii, ale też wspiera przy bólach brzucha, wzdęciach, problemach jelitowych.
- **Lawenda** – dodana do napojów lub potraw (m.in. ciast i deserów, ale także mięs) działa rozkurczowo i antyseptycznie (np. w infekcjach górnych dróg oddechowych), wspiera także mikrobiom; jej zapach relaksuje, wycisza, łagodzi napięcia, niweluje stres, ułatwia zasypianie.
- **Bazyli** – nieodzowna w daniach kuchni włoskiej, ale także każdej innej (np. jako składnik sałatek czy smoothie); poprawia trawienie, działa rozkurczowo, przeciwzapalnie, a przy tym poprawia nastrój, pomaga redukować napięcia i wspiera lepszy sen.
- **Tymianek** – świetnie podkreśla smak mięs i warzyw (np. zapiekankę, leczko); dostarcza antyoksydantów, ma działanie antybakteryjne, wzmacnia odporność, redukuje wzdęcia, a w formie naparu sprawdzi się jako remedium na niepokój.
- **Oregano** – pasuje do wszystkiego: mięsa, ryb, warzyw, wypieków typu pizza czy focaccia; to źródło witamin i minerałów; usprawnia procesy trawienne i krążenie, wspiera wątrobę, działa odkażająco, przeciwbakteryjnie, przeciwgrzybiczo; może działać uspokajająco. ♦

FOTO: ADOBE STOCK

Usuwa to,
co zbędne

REKLAMA



Figura 1,
naturalny
sposób
na zaparcia.

Figura 1. Skład i postać: Każda saszetka zawiera 0,9 g Cassia senna L. (C. acutifolia Delile), znanej jako senes aleksandryjski lub chartumski, lub Cassia angustifolia Vahl, znanej jako senes Tinnevely, folium (liść senesu). Każda saszetka (3 g) zawiera 0,9 g liścia senesu, co odpowiada 16,58 mg-22,43 mg glikozydów hydroksyantracenowych w przeliczeniu na sennozyd B. Ziola do zaparzania w saszetkach. **Wskazania:** Produkt leczniczy roślinny przeznaczony do krótkotrwałego stosowania w zaparciach występujących sporadycznie. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Niedrożność i zwężenie, atonia jelit, zapalenie wyrostka robaczkowego, choroby zapalne okrężnicy (np. choroba Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejące zapalenie okrężnicy), bóle brzucha nieznanego pochodzenia, ciężkie odwodnienie z utratą elektrolitów. Ciąża i karmienie piersią. Dzieci w wieku poniżej 12 lat. **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. Lek wydawany bez recepty. ChPL: 2021.07.20.

FIG/136/01-2022

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.

Smaki BOŻEGO NARODZENIA

Nie ma świąt bez tradycyjnych słodkości, ale... warto też poeksperymentować. Oto wybrane propozycje z czterech europejskich kuchni. Koniecznie je wypróbuj!



BRYTYJSKI CHRISTMAS PUDDING /8 PORCJI/

- 100 g mąki • 200 g rodzynek
- 250 g porzeczek • 50 g kandyzowanych skórek cytrusów • jabłko • otarta skórka i sok z pomarańczy oraz cytryny
- 100 g masła • 100 g cukru • 2 jajka
- łyżka mieszanki ziela angielskiego, cynamonu i gałki muszkatołowej • 50 g tartej bułki • 40 ml rumu • 40 ml brandy

Rodzynek, porzeczki, kandyzowane skórki cytrusów, sok i skórka

z pomarańczy i cytryny oraz starte jabłko wymieszaj w miseczce, odstaw na kwadrans. Utrzyj masło z cukrem na puszystą masę, potem dodawaj jajka i wymieszaj. W osobnej misce połącz mąkę i przyprawy. Dodawaj je stopniowo do ubitego masła. Następnie dosyp bułkę tartą i dorzuć mieszankę owoców. Masę przelej do wysmarowanej masłem i wyłożonej papierem do pieczenia formy

(jak na babkę lub specjalnej do puddingu). Przykryj papierem do pieczenia i folią aluminiową, obwiąż, żeby uzyskać szczelne przykrycie. Wstaw do garnka z gotującą się wodą, tak żeby woda sięgała do 3/4 wysokości formy. Przykryj garnek i gotuj pudding 7-8 godzin. Następnie ostudź. Przechowuj w lodówce, a przed podaniem ponownie podgrzej na parze lub zagotuj.

STOLLEN Z NIEMIEC /10 PORCJI/

- 200 g bakalii (np. rodzynek, żurawina, migdały, kandyzowane skórki cytrusów)
 - skórka otarta z pomarańczy i cytryny • 100 ml rumu • 2-3 łyżki letniej wody
 - 100 g roztopionego masła • 70 g cukru • 10 g drożdży • 1/3 szklanki mleka
 - 300 g mąki • 2 żółtka • cukier wanilinowy • szczypta soli • 200-250 g masy marcepanowej
- Do posmarowania brzegów:** • jajko i łyżka wody
Do posmarowania po upieczeniu: • 2 łyżki stopnionego masła i cukier puder

Bakalie zalej rumem i odstaw na kilka godzin. Z wody, łyżeczki cukru i drożdży przygotuj zaczyn, odstaw, aż drożdże zaczną pracować. Następnie w misce zmieszaj zaczyn, mleko i 150 g mąki, odstaw na pół godziny do wyrośnięcia. Po tym czasie przełóż ciasto do większej miski, dodaj żółtka, masło, cukier wanilinowy i skórkę z cytrusów, a pod koniec przesianą resztę mąki i sól. Wyrób na gładką masę, odstaw do wyrośnięcia na godzinę-dwie. Następnie połóż ciasto na blat, dodaj bakalie z rumem, wyrób. Rozwałkuj na prostokąt, wykładając na środku masę marcepanową pokrojoną na kawałeczki. Brzegi ciasta posmaruj jajkiem roztrzepanym z wodą i złóż placek na pół, sklejając brzegi. Przełóż do formy (keksówki), wyłożonej papierem, i znów odstaw na 30-40 minut do wyrośnięcia. Rozgrzej piekarnik do 180 st. C. Piecz ciasto przez 45 minut. Lekko ciepłe posmaruj masłem i posyp obficie pudrem. Ciasto możesz przygotować nawet 2-3 tygodnie przed świętami – przechowuj je w lodówce owinięte folią aluminiową.



ODBUDUJ WĄTROBĘ I ODZYSKAJ ENERGIĘ¹

Essentiale® Forte, Lek OTC, 50 kapsulek

Essentiale® Forte, kapsułki, 300 mg fosfolipidów z nasion soi. Wskazania: Roślinny produkt leczniczy stosowany w chorobach wątroby. Zmniejsza dolegliwości, jak: brak apetytu, uczucie ucisku w prawym nadbrzuszu spowodowane uszkodzeniem wątroby w wyniku nieprawidłowej diety, działania substancji toksycznych lub zapalenia wątroby. (ChPL 10.2022) Podmiot odpowiedzialny: Opella Healthcare Poland Sp. z o.o., grupa Sanofi.

¹ Swain MG. Fatigue in liver disease: pathophysiology and clinical management. Can J Gastroenterol. 2006; 20(3): 181-188.

MAT-PL-2103141-3.0-01.2023

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.



PROSTO Z FRANCJI: BÛCHE DE NOËL /10 PORCJI/

- Na roladę:** • 4 jajka • 4 łyżki mąki
• 4 łyżki cukru • 3 łyżki kakao
• 2 łyżeczki przyprawy do piernika
• 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

- Na krem:** • 125 g mascarpone • 300 ml kremówki
• cukier wanilinowy • czubata łyżka cukru pudru
Na ganache: • 200 g gorzkiej czekolady • 200 ml
kremówki • 50 g masła **Nadzienienie:** • słoik konfitury
wiśniowej • łyżeczka przyprawy do piernika

- Do posypania:** • cukier puder

Do misy miksera wbij jajka, dodaj cukier i ubij na puszytą masę. Dodaj mąkę i wymieszaj, następnie dorzuć kakao i przyprawę – ubijaj do połączenia składników. Ciasto wylej na blachę o wymiarach 30 x 40 cm, wyłożoną papierem, piecz 20 minut w 180 st. C. Po wyjęciu wyłóż na czystą ściereczkę i zwiń w rulon do ostygnięcia. Ubij składniki kremu. Rozwiń ostrożnie roladę, wyłóż na nią krem, na środku połóż konfiturę wymieszaną z przyprawą i ponownie zwiń rulon. Przygotuj ganache, mieszając w rondelku na niewielkim ogniu składniki. Ciepłą polewą posmaruj roladę, posyp cukrem pudrem.

WĘGIERSKIE ZSERBO /10 PORCJI/

- 400 g mąki • 200 g masła • 10 g drożdży
• jajko • 2 żółtka • 1/3 szklanki mleka • łyżka cukru
• 5 łyżek cukru pudru • 150 g zmielonych orzechów włoskich
• skórka z 1/2 cytryny • szczypta soli
• słoiczek (400 g) dżemu morelowego
Na polewę czekoladową: • 300 g gorzkiej czekolady
• 50 g masła • 2 łyżki cukru • 50 ml kremówki

Zrób zaczyn z letniego mleka, cukru i drożdży. W misce zmieszaj mąkę z posiekany masłem, następnie dodawaj stopniowo jajko i żółtka, zaczyn, sól i skórkę z cytryny. Dobrze zagnieć, podziel na cztery części i odstaw pod przykryciem na pół godziny do wyrośnięcia. Przygotuj blachę o wymiarach 35 x 25 cm. Każdą z części ciasta rozwałkuj na wielkość blachy. Wymieszaj orzechy z cukrem. Rozgrzej piekarnik do 180 st. C. Na wyłożoną papierem do pieczenia blachę połóż pierwszy blat ciasta, posmaruj 1/3 dżemu, posyp 1/3 mieszanki orzechowej. W ten sam sposób postępuj z kolejnymi dwoma płatkami ciasta, przykryj ostatnią, czwartą warstwą. Piecz przez pół godziny. Polej polewą czekoladową. Ciasto pokrój na niewielkie prostokąty i podawaj.



FOTO: ADOBE STOCK (4)



Z najwyższą dawką
lecycyny na rynku*

Sprawny umysł, świetna forma.



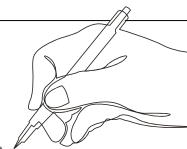
Więcej na: vitabuerlecithin.pl

Nazwa produktu leczniczego: Vita Buerlecithin, płyn doustny, produkt złożony. **Skład jakościowy i ilościowy:** 100 ml produktu zawiera: lecytynę sojową 10,4 g (roślinny kompleks fosfolipidowy zawierający m.in. biologicznie czynne składniki: fosfatydylocholine, kefalinę i inozytofosfatyd); witaminę B2 w postaci soli sodowej fosforanu ryboflawiny 4,8 mg, (co odpowiada ca 3,5 mg witaminy B2); witaminę B6 w postaci chlorowodoru pirydoksyny 3,5 mg; witaminę B12 – cyjanokobalamina 2,5 mikrograma, sodowy D-pantotenian 20 mg, amid kwasu nikotynowego 35 mg. Substancje pomocnicze o znanym działaniu: każde 20 ml płynu zawiera 1,62 g sacharozy; 2,7 g etanolu (w tym etanol pochodzący z aromatu); 11 mg czerwieni koszenilowej (E 124), składniki aromatu: 8,5 mg cukru inwertowanego i 4,25 mg alkoholu benzylowego (E 1519), oraz siarczyny (E 220) – śladowe ilości. Produkt zawiera 48 mg sodu w 20 ml płynu. **Postać farmaceutyczna:** płyn doustny. **Wskazania do stosowania:** osłabienie pamięci i koncentracji; stany stresowe, nadpobudliwość nerwowa, bezsenność; stany wyczerpania fizycznego i psychicznego (przepracowanie, wyczerpanie, szybkie męczenie się); pomocniczo w dolegliwościach sercowych na tle nerwowym; objawy niedoboru witamin z grupy B; stan rekonwalescencji po przebytej chorobie; pomocniczo u osób w podeszłym wieku; zapobiegawczo w miażdżycy naczyń; zapobiegawczo i pomocniczo przy zwiększonym stężeniu cholesterolu we krwi. **Podmiot odpowiedzialny:** Orifarm Healthcare A/S, Energivej 15, 5260 Odense S, Dania.

*Na podstawie zawartości lecytyny w dziennych dawkach w preparatach OTC wyfiltrowanych z bazy IQVIA Pharmascope, MAT 02.2022, molecule: lecithin

PL-VIBU-2300032

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania i tylko wtedy, gdy jest to konieczne. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.



W życiu chodzi o wybory

„W życiu chodzi o wybory. Niektórych żałujemy, z innych jesteśmy dumni. Niektóre będą nas prześladować na zawsze” – twierdzi amerykański pisarz Graham Brown. Pomagamy w podjęciu najlepszych decyzji i proponujemy najciekawsze kulturalne premiery. Najnowszy kryminał Katarzyny Bondy, współczesna adaptacja „Pana Kleksa”, największa kolekcja dzieł Pabla Picassa w Polsce... Zimowe miesiące na pewno nie będą się dłużyć.



KINO

Uśmiech losu

Dramat obyczajowy. Andrzej (Mateusz Kościukiewicz) przybywa na odległą grecką wyspę, żeby sprzedać działkę odziedziczoną po wuju. Dowiaduje się, że jego zmarły krewny nie spłacił pożyczki zaciągniętej u Yiannisa (Themis Panou), miejscowego rolnika. Andrzej musi zostać i pracować na polu Yannisa, żeby spłacić dług wuja. Nie przeczuwa niebezpieczeństwa wiszącego nad doliną i pobliską wioską.

Premiera: 1 grudnia 2023

Akademia Pana Kleksa

Fantasy. Uwspółcześniona wersja klasycznej bajki Brzechwy. Ada Niezgódka (Antonina Litwiniak), pozornie zwykła dziewczynka, trafia do Akademii, żeby poznać świat bajek, wyobraźni i kreatywności. Przy pomocy wybitnego i szalonego pedagoga profesora Ambrożego Kleksa (Tomasz Kot) rozwija swoje niesamowite umiejętności i wpada na ślad, który pomoże jej rozwikłać największą rodzinną tajemnicę.

Premiera: 5 stycznia 2024



Biedne istoty

Sci-fi. Młoda kobieta Bella Baxter (Emma Stone) zostaje przywrócona do życia przez genialnego naukowca, doktora Godwina Baxtera (Willem Dafoe). Pod jego opieką chętnie uczy się wszystkiego od nowa. Chce jednak doświadczyć pełni życia, więc wyrusza w podróż przez kontynenty. Towarzyszy jej sprytny i rozpustny prawnik, Duncan Wedderburn (Mark Ruffalo).

Premiera: 19 stycznia 2024

May December

Thriller. Elizabeth (Natalie Portman) przygotowuje się do roli w nowej hollywoodzkiej produkcji. W filmie opartym na życiu Gracie (Julianne Moore) ma wcielić się w kobietę, której związek fascynował amerykańskie tabloidy. Aby pomóc Elizabeth, Gracie i jej mąż (Charles Melton) przyjmują aktorkę pod swój dach. Kobieta nie cofnie się przed niczym, aby poznać najgłębiej skrywane tajemnice.

Premiera: 26 stycznia 2024



KSIAŻKI

Katarzyna Bonda: Na uwieźni

Jakub Sobieski wciąż czeka na sprawę, która przyniesie mu uznanie i pieniądze. Pewnego wieczoru pod jego biurem pojawia się kobieta, która prosi go o pomoc w odnalezieniu córki. Twierdzi, że 15-letnia Stefania od miesięcy była prześladowana przez rówieśników i z tego powodu zniknęła. Ślady prowadzą detektywa do jednego z podwarszawskich moteli. To tam trzy miesiące wcześniej doszło do perwersyjnego morderstwa.

Wydawnictwo Muza



CD

Andrea, Matteo i Virginia Bocelli: A Family Christmas

Światowej sławy tenor Andrea Bocelli łączy siły ze swoim 24-letnim synem Matteo i 10-letnią córką Virginią. „Myślę, że nie ma nic piękniejszego niż tworzenie muzyki z dziećmi. Uważam to za przywilej” – twierdzi artysta. Album zawiera nowe wersje tradycyjnych utworów świątecznych, zaaranżowanych na trzy głosy.

Universal Music Polska



WYSTAWA

Picasso: Uroda i Dramat

Wyjątkowa możliwość zobaczenia największej kolekcji dzieł Pabla Picassa w Polsce. Dzieła artysty zostały podzielone na cztery sekcje: od konceptu piękna, poprzez postacie mitologiczne, aż po wybór ceramiki. Ostatnia część ekspozycji jest dedykowana polonikom, czyli przedmiotom lub dokumentom pisemnym związanym tematycznie z Polską. Wystawa będzie otwarta do 14 stycznia 2024 roku.

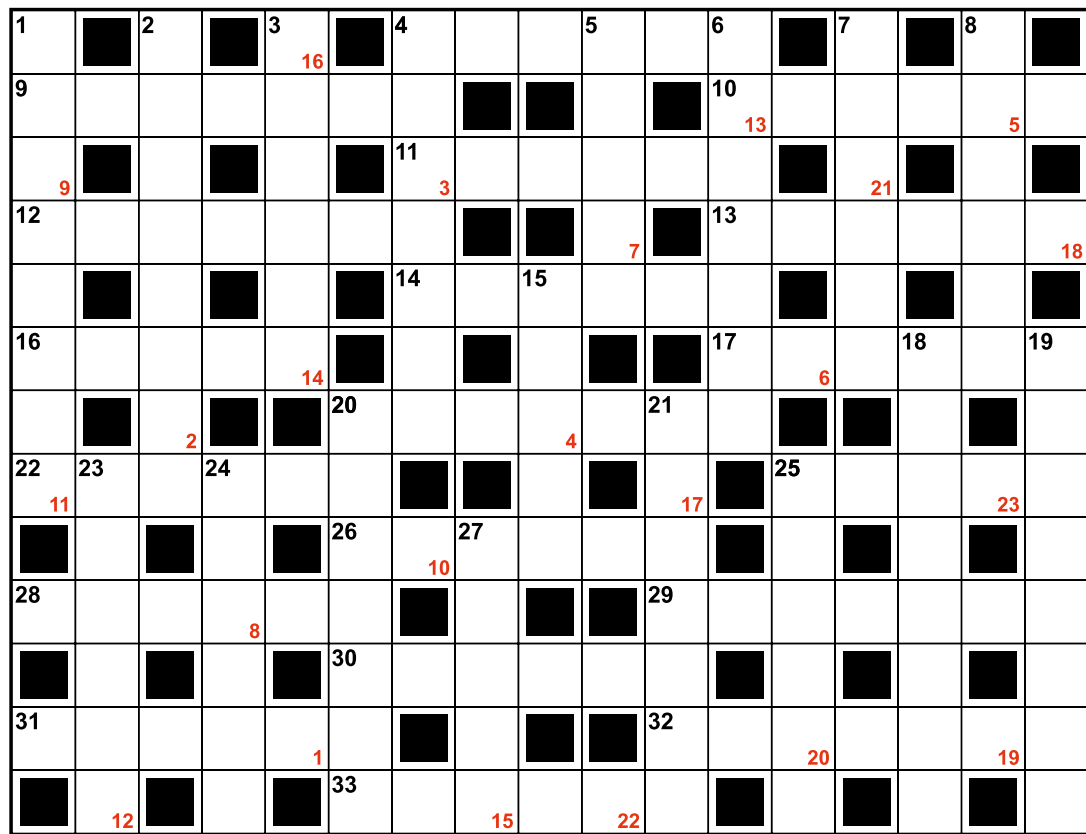
Muzeum Narodowe w Warszawie

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE (7), ADOBE STOCK

krzyżówka

ZAPRASZAMY DO ZABAWY Z KRZYŻÓWKĄ. POD DIAGRAMEM PODANE SĄ OKREŚLENIA. WYTĘŻ UMYSŁ I BAW SIĘ DOBRZE!

Litery z pól ponumerowanych dodatkowo utworzą rozwiązanie końcowe.



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

POZIOMO:

4) potocznie o urzędzie nadającym się na złom 9) hodowca merynosów 10) domena, dziedzina działania 11) choroba płuc, np. krzemica 12) ... przełożona - w szpitalu 13) blizna po ranie ciętej 14) bada chorego i stawia diagnozę 16) postać zwinętego dywanu 17) odmiana gruszy, faworytka 20) na rzeczy podróżnego 22) przewlekła choroba oczu 25) borowik lub maślak 26) góruje nad innymi zwierzętami 28) eskulap dla lekarzy 29) chroniona bylina, krokus 30) ... Jan Paderewski, muzyk i mąż stanu 31) ruchy mięśni twarzy wyrażające przeżywane uczucia i nastroje 32) choroba zakaźna wieku dziecięcego 33) ozdobne zapięcie u pasa

PIONOWO:

1) nerwowy lub żołądka 2) mimowolne drganie gałek ocznych 3) odkrył ślepotę barwną 4) część kolumny prasowej 5) grupa ludzi, przed którą postawiono jakieś zadanie 6) szkielet kostny głowy 7) chrupiąca na świeżym chlebie 8) naczynie z gorącą kawą, herbatą 15) drwina, uszczypliwy docinek 18) wtórne ognisko chorobowe lub nielegalny transport przez granicę 19) wrodzony brak barwnika, bielactwo 20) VIP pośród smerfów, gadał zamiast działać 21) dzieła uznanych autorów 23) krzew ozdobny 24) budynek dla drobiu 25) niebywała okazja 27) stopień w hierarchii wojskowej



WYDAWCA

Aptekarze i Partnerzy Sp. z o.o.

ul. Lotników 1

65-001 Zielona Góra

tel. 68 458 39 75

REDAKTOR NACZELNA

Martyna Rozestaniec

DRUK Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.

REDAKCJA, KOREKTA,
PROJEKT GRAFICZNY I ŁAMANIE:
Springtime Sp. z o.o.

TAM, GDZIE KOŃCZY SIĘ asertywność...

MÓWIENIE WPROST JEST WYRAZEM
SZACUNKU DLA DRUGIEJ OSOBY,
BO TO POZWALA JEJ WIEDZIEĆ,
NA CZYM STOI – JOYCE BROTHERS,
AMERYKAŃSKA PSYCHOŁOŻKA.

Ostatnio moja firma wysłała mnie na kurs z asertywności. – Okej... – powiedziałam, choć sądziłam, że to ostatni kurs, jakiego potrzebuję. Nigdy nie miałam problemu z mówieniem „nie” czy konkretnym wyrażaniem myśli i potrzeb. (Nie zdziwiłabym się, gdyby wysłali mnie na kurs trzymania języka za zębami). Pierwsze, co mnie uderzyło podczas szkolenia, to to, że nie każde „nie” świadczy o asertywności. Czasami „nie” jest po prostu niegrzeczne i ważne jest to, w jaki sposób sprzeciw wyrażamy. To oczywiste? Może tak, ale często oczywiste rzeczy najtrudniej wprowadzić w życie. A ja przynajmniej wiem, czemu wysłali mnie na ten kurs! I wiem, w którym miejscu kończy się asertywność, a zaczyna impertynencja. Jak zwykle chodzi o znalezienie równowagi, której szukamy w każdym aspekcie życia. Dopowiem tylko, że tym razem szukamy równowagi między asertywnością a empatią.

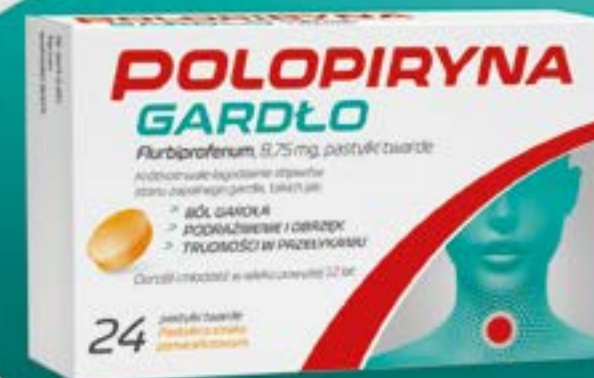
Z nieowijaniem w bawełnę, odmawianiem, mówieniem wprost właśnie tak jest, że najważniejszy jest szacunek. I nie jest to wiedza tajemna. Wystarczy zapytać pierwszego lepszego typka na osiedlu, co jest w życiu ważne. Nawet Rychu Peja śpiewał, „Wiesz, co się liczy? Szacunek ludzi ulicy”. Nie mówię, że należy respektować wszystkie osiedlowe prawa. Lecz

to akurat warto zastosować. Stara osiedlowa szkoła: jeśli chcesz, żeby inni cię szanowali, odnoś się do nich z szacunkiem – dotyczy i szefa, i pracownika, i przyjaciela, i sąsiada, i pana w sklepie. Kolejna oczywistość? Możliwe. Co nie znaczy, że nie warto jej powtarzać. (Moja prababcia w kółko opowiadała te same dowcipy i wszyscy się śmiali, więc dobrze czasem i oczywiste rzeczy sobie przypomnieć).

Ale wróćmy do meritum. Odmowna odpowiedź na prośbę o wyrzucenie śmieci to nie asertywność. Chyba że ktoś ma naprawdę dobry powód (przykłady dobrych powodów: choroba, zajęte obie ręce lub jeśli wczoraj sciśzałeś telewizor). Natomiast dobry powód trzeba też w odpowiedni sposób przedstawić. I tu dochodzimy do clue, czyli do komunikacji, z którą większość z nas ma problemy. Bo wydaje nam się, że wszyscy myślą tak jak my, a oni myślą zupełnie inaczej.

Człowiek to skomplikowana istota... Bez względu na poziom wykształcenia, pochodzenie czy status każdy z nas czasem zachowuje się irracjonalnie. Każdego ponoszą emocje i reaguje nie jak dorosły, ale jak dziecko. I choć daleka jestem od moralizowania (bo kimże jestem, aby prawić morały), myślę, że wystarczy kierować się w życiu jedną zasadą: nie rób drugiemu, co tobie niemiłe. I wtedy wiecie, jak będzie? Po prostu miło. Miło.

FOTO: ADOBE STOCK (2)

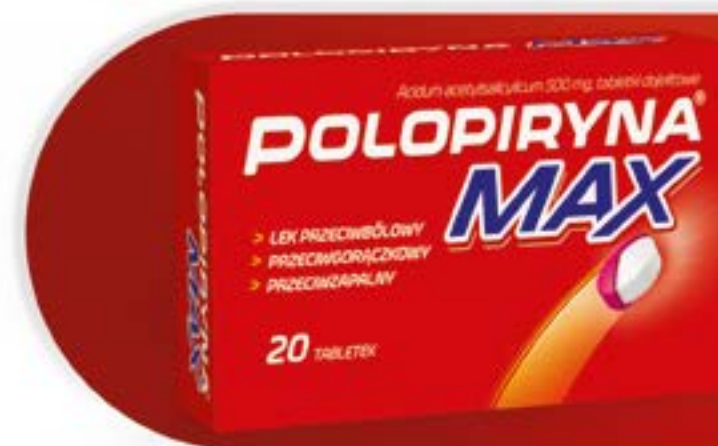


Zwalcza nawet
silny ból gardła
oraz jego przyczynę
stan zapalny.



Kompleksowe
rozwiązanie
na przeziębienie
w **saszetkach.**

**I na objawy.
I na stan zapalny.**



Maksymalna moc
POLOPIRYNY
w **małej i łatwej do**
połknięcia tabletki.

Polopiryna Gardło. Skład i postać: Każda pastylka twarda zawiera 8,75 mg flurbiprofenu. Substancje pomocnicze o znanym działaniu: Izomalt: 2034 mg/pastylkę; Malitol: 427,5 mg/pastylkę; Czerwień koszełkowa (E 124): 0,013 mg/pastylkę; Żółcień pomarańczowa (E 110): 0,080 mg/pastylkę. Pastylka twarda. Okrągła, pomarańczowa pastylka twarda, o średnicy 19±1 mm, o smaku pomarańczowym. **Wskazania:** Produkt leczniczy Polopiryna Gardło jest wskazany w krótkotrwałym leczeniu objawowym bólu gardła u dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 12 lat. **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. ChPL: 2021.02.23.

Polopiryna Complex. Skład i postać: Każda saszetka zawiera: 500 mg kwasu acetylosalicylowego, 15,58 mg fenylefryny wodorowianu co odpowiada 8,21 mg fenylefryny, 2 mg chlorfenaminy maleinianu. Substancje pomocnicze o znanym działaniu: sacharoza, slaczyny (z aromatu pomarańczowego). Każda saszetka zawiera 2182 mg sacharozy. **Wskazania:** Kompleksowe leczenie objawów przeziębienia i grypy, takich jak: gorączka, dreszcze; ból gardła; bóle mięśniowe i kostno-stawowe; bóle głowy (m.in. spowodowane zmniejszeniem drożności zatok przynosowych w wyniku obrzęku błony śluzowej nosa i ograniczenia jego drożności); obrzęk i przekrwienie błony śluzowej nosa; nadmierna wydzielina śluzowa z nosa; kichanie; łzawienie z oczu. **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. ChPL: 2021.04.26.

Polopiryna Max. Skład i postać: Każda tabletki zawiera 500 mg kwasu acetylosalicylowego. Substancja pomocnicza o znanym działaniu: czerwień koszełkowa, lak (E124). Tabletki dojelitowe. Tabletki barwy różowej, okrągłe, obustronnie wypukłe. **Wskazania:** Dolegliwości bólowe różnego pochodzenia o lekkim i średnim nasileniu, w tym: bóle głowy, bóle zębów, bóle mięśni, bóle stawów. Dolegliwości towarzyszące przeziębieniu i grypie z gorączką. Stany chorobowe wymagające długotrwałego stosowania kwasu acetylosalicylowego w dużych dawkach, jak reumatoidalne zapalenie stawów (z przepisu lekarza). **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. ChPL: 2020.04.28.

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

RECIGAR

Cytisinum 1,5 mg, tabletki powlekane

Z PAPIEROSEM
MOŻNA ZERWAĆ
NA DOBRE!



Jedyny na rynku
blister organizujący dawkowanie

**BEZPŁATNA APLIKACJA
MOBILNA**
WSPIERAJĄCA I MOTYWUJĄCA
PACJENTA



ADAMED
Dla Rodziny

Informacja o produkcie leczniczym Recigar. Nazwa produktu leczniczego: Recigar, 1,5 mg, tabletki powlekane. **Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej:** Cytyzyna (cytisinum). **Dawka/stężenie substancji czynnej:** Każda tabletkę powlekana zawiera 1,5 mg cytyzyny. Substancja pomocnicza o znanym działaniu: Produkt leczniczy zawiera 0,12 mg aspartamu (E951) w każdej tabletkę powlekanej Recigar 1,5 mg. **Postać farmaceutyczna:** Tabletki powlekane. Okrągłe, obustronnie wypukłe tabletki powlekane koloru jasnozielonego lub zielonkawego. **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania:** Leczenie uzależnienia od nikotyny. Stosowanie produktu Recigar pozwala na stopniowe zmniejszenie uzależnienia od nikotyny bez objawów odstawienia. Końcowym celem stosowania produktu leczniczego Recigar jest trwale zaprzestanie używania produktów takich jak papierosy tradycyjne i elektroniczne, systemy podgrzewające tytoń oraz innych produktów zawierających nikotynę. **Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Pharma S.A., Piętków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnów, Polska. Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Recigar, 1,5 mg, tabletki powlekane, zatwierdzonej 04.2023, z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku. Dodatkowe informacje dostępne są w Adamed Pharma S.A., Piętków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnów, tel: +48 22 732 77 00, faks: +48 22 732 78 00, e-mail: adamed@adamed.com.

REC/14225/10/23

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.