Nasze
ZDROWIE.net
NR 3/ JESIEŃ 2019

UZUPEŁNIANIE DHEA
I SPOSOBY NA POPRAWĘ NASTROJU

TEMAT NUMERU:
SPADEK MELATONINY
PROBLEMY ZE SNEM

JAK PRZECIWDZIAŁAĆ
GRYPIE

Miłość jest w życiu NAJWAŻNIEJSZA
KATARZYNA ŻAK

O ŚPIEWANIU, AKTORSTWIE
I O TYM, JAK MĄDRZE
POMAGAĆ INNYM

Niezmiennie młodzi

Katarzyna Żak, z którą wywiad publikujemy w tym numerze, ma rację. Wiele rzeczy w życiu jest ważnych, ale miłość jest najważniejsza. Zdajemy sobie z tego sprawę tym bardziej, im więcej przybywa nam lat. Zmienia się nasze ciało, oczy tracą blask, ale to coś, co nosimy i pielęgnujemy w sercach, trwa – kochamy naszych najbliższych, przyjaciół, przyrodę, dobrą zabawę – i dzięki miłości jesteśmy niezmiennie młodzi.

Miłość to nieustanna gotowość do dzielenia się. Sprzyja temu jesień – najhojniejsza z pór roku, która rozdaje bogactwo warzyw i owoców. Kiedy je już zbierzemy i obdzielimy nimi bliskich, roztoczy przed nami festiwal kolorów. To nic, że „mimozami jesień się zaczyna" i czasem trudniej będzie zachować dobry nastrój. Poprawimy go dietą i suplementacją prohormonu DHEA. A gdy poczujemy, że zaczyna drapać nas w gardle, wzmocnimy odporność organizmu. Na pomoc przyjdą witaminy A, C, D i E, których szczodrze udziela nam Matka Natura.

W numerze:

Nasze Zdrowie.net
nr 3 jesień 2019 r.

PORADY

3 **6 porad na jesień**
Sprawdzone pomysły!

WYWIAD

4 **Miłość jest w życiu najważniejsza**
– rozmowa z Katarzyną Żak, aktorką i piosenkarką.

ZDROWIE

6 **Spadek melatoniny u osób starszych i problemy ze snem**
Jakie są skutki obniżonego poziomu hormonu.

8 **Radosna i błyskotliwa**
DHEA wpływa na dobry nastrój i zmniejsza uczucie przewlekłego zmęczenia.

10 **Witaminy – jesienni superbohaterowie**
Co uchroni nas przed infekcjami gardła?

12 **Jak wesprzeć układ oddechowy u dziecka jesienią?**

13 **Idealny jesienny dzień**
Zadbaj o zachowanie dobrego nastroju.

14 **Prostata – męski gruczoł**
Około pięćdziesiątki zaczyna nieprzyjemnie dawać o sobie znać.

RELAKS

15 **Złoto Azteków – dynia**
Przepis na zupę-krem.

16 **Niezbędnik grzybiarza**
Co zabrać do lasu.

18 **Aktualności**
Festiwal Sacrum Non Profanum, Medal Europejski dla Serii Orton Flex, premiera „Aidy" Eltona Johna, superprodukcja kinowa – „Legiony".

19 **Krzyżówka**
Gimnastyka dla umysłu.

ZACHĘCAMY DO LEKTURY NOWEGO WYDANIA DLA MŁODYCH I AKTYWNYCH
Nasze Zdrowie.net
dostępne na stronie
www.naszezdrowie.net

Jak korzystać z materiałów interaktywnych

1. Pobierz darmową aplikację VIUU na smartfon lub tablet ze sklepu z aplikacjami w twoim urządzeniu.

2. Wyszukaj w naszym magazynie strony, na których widnieje ikona.

3. Uruchom aplikację VIUU, skieruj urządzenie na zdjęcie, przy którym umieszczona jest ikona i zeskanuj zdjęcie.

4. Obejrzyj dodatkowe materiały.

WYDAWCA: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o., al. Jana Pawła II 80, 00-175 Warszawa
KOORDYNATOR WYDANIA LEK-AM: Monika Wiśniewska, monikawisniewska@lekam.pl
PRODUKCJA: Valkea Media S.A.
REDAKTOR PROWADZĄCY: Janusz Kieś, jkies@valkea.com; **GRAFIK**: Mirosław Betliński; **PROJEKT GRAFICZNY**: Kinga Nieśmiałek
Wszystkie materiały publikowane w magazynie są objęte prawem autorskim. Wszelkie przedruki w jakiejkolwiek formie są zabronione bez pisemnej zgody wydawcy.

Fot. okładka i str. 4: lzaGrzybowska.com; Shutterstock

6 porad na jesień

1 Zaszczep się przeciw grypie

Nie czekaj, aż twoich najbliższych dopadnie grypa. Jeśli nie macie przeciwwskazań, postaraj się, by wszyscy członkowie rodziny zostali zaszczepieni. Jeżeli szczepionka nie uchroni przed chorobą, to przynajmniej pozwoli łatwiej ją zwalczyć. Jej skład jest co roku modyfikowany tak, aby chroniła przed nowymi (zmutowanymi) szczepami wirusa. **4-walentne szczepionki** przygotowane na sezon epidemiczny 2019/2020 powinny zawierać antygeny szczepów spokrewnionych ze szczepami: A/Brisbane/02/2018 (H1N1) pdm09, A/Kansas/14/2017 (H3N2), B/Colorado/06/2017, B/Phuket/3073/2013. **Szczepionka 3-walentna**, która zawiera w składzie jedną linię wirusa grypy typu B, powinna zawierać antygeny szczepu spokrewnionego ze szczepem B/Colorado/06/2017.

2 Zrób jesienne porządki

Nie czekaj na lodowate podmuchy wiatru, a w końcu na mróz. Już teraz **podziel się z domownikami pracą**: umyjcie ramy okien; upierzcie koce, dywaniki poduszki i kołdry, by zdążyły wyschnąć na słońcu. Pomalujcie, jeśli trzeba, balustrady; oczyśćcie rynny z liści i brudu oraz wywietrzcie materace.

3 Zajadaj kiszonki

Wzorem swojej mamy, babci i prababci wykorzystaj dary jesieni do przygotowania kiszonek na zimę. Pozwolą utrzymać **korzystną mikroflorę jelit**, pomogą usunąć odpady przemiany materii, wzmocnią układ immunologiczny, wesprą odchudzanie, poprawią pracę układu nerwowego, uzupełnią niedobory witaminy A, B1, B2 i B3, C, E i K oraz dodadzą energii życiowej. Polacy najchętniej kiszą ogórki i kapustę, ale można też kisić czosnek, buraki, pomidory, kalafior, śliwki, gruszki i wiele innych warzyw i owoców.

4 Postaw na kijki

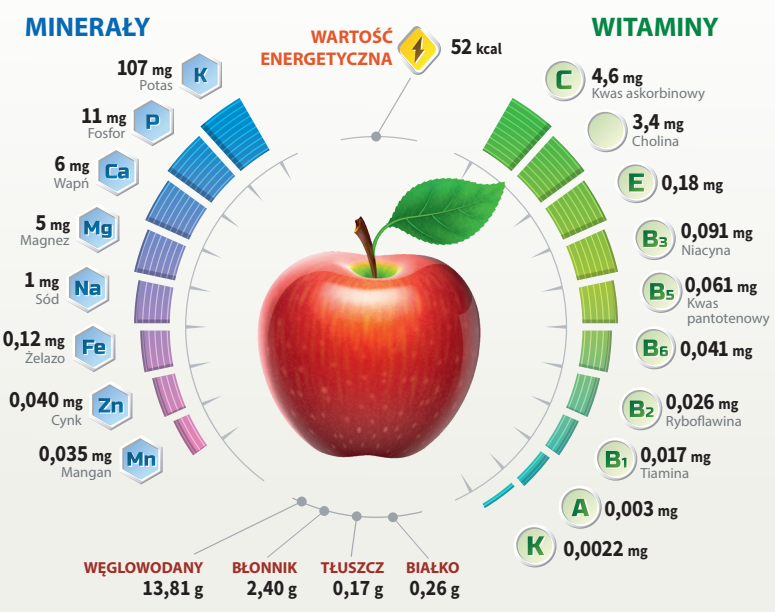
Wzmocnij układ odpornościowy i dodaj mięśniom sił, uprawiając regularnie nordic walking. Prawidłowej techniki możesz się nauczyć od trenera albo z filmów instruktażowych w Internecie. Jeśli ją zastosujesz, w czasie marszu zmusisz do pracy ponad 80 proc. mięśni, spalisz **nawet 30 proc. więcej kalorii** niż podczas szybkiego marszu, nie obciążysz nadmiernie stawów, podniesiesz tętno i dotlenisz organizm.

5 Ogrzej się!

Jesienny chłód przepędza nas z balkonów i ogródków. Jednak są metody na bezpieczne dogrzanie się w domowym zaciszu. Są nimi **kominki ogrodowe** (zasilane drewnem), **biokominki** (na paliwo ekologiczne) oraz **promienniki** gazowe (spalające gaz z butli). Za kwotę do 250 zł nabędziemy małe tradycyjne kominki, biokominki do ustawienia na stole lub proste promienniki. Droższe, ale bardzo efektowne i dające sporo ciepła, są duże biokominki i parasole grzewcze, które kosztują ponad 1000 zł.

6 Jedz jabłka

Chronią przed zawałem, polepszają pracę jelit i wzmacniają zęby. Nie obieraj ich ze skórki, bo to cenne źródło witamin i mikroelementów!



Źródło: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 28

W październiku Katarzyna Żak będzie świętować wydanie nowej płyty. Tym razem tylko o… miłości. Wszystkie teksty są autorstwa Agnieszki Osieckiej – jeden z nich po raz pierwszy ujrzy światło dzienne.

Katarzyna Wierzba

ZOBACZ WIĘCEJ

Miłość jest w życiu najważniejsza

Na opolskim festiwalu zaśpiewała Pani „Balladę wagonową". Podobno ten utwór powstał w pociągu podczas podróży Agnieszki Osieckiej po Stanach Zjednoczonych. Pani, z racji wykonywanego zawodu, pewnie też często się przemieszcza. Czy podróże są inspirujące i twórcze?

Wprawdzie nie piszę piosenek, choć kiedyś namawiała mnie do tego sama Magda Czapińska, autorka słynnego przeboju „Wsiąść do pociągu", ale dużo rzeczy robię w podróży. Jeśli nie prowadzę auta, a na przykład jadę pociągiem lub teatralnym busem, to czytam książki, uczę się tekstu albo słucham muzyki. Cały czas szukam nowych inspiracji, bo z racji wieku coraz bardziej zdaję sobie sprawę z tego, że zostało mi już niewiele czasu na działalność artystyczną. Kiedy jest się młodym, to wszystko wydaje się prostsze, łatwiej znaleźć sztukę, w której chciałoby się zagrać. Po przekroczeniu pięćdziesiątki to z jednej strony wiele wyzwań jest już za nami, a z drugiej wydaje nam się, że wszystko w sztuce już było... W tym momencie jestem w gorącym okresie przygotowań kolejnej płyty. Jej premiera będzie 9 października, w rocznicę urodzin Agnieszki Osieckiej.

To pewnie nieprzypadkowa data…

Zgadza się. Na płycie będą tylko teksty Agnieszki Osieckiej. Dlatego nazwałam ją „Miłosna Osiecka", co oczywiście nie jest niczym odkrywczym, bo przecież Agnieszka głównie pisała o miłości. Wybrałam jednak takie utwory, które są mi najbliższe. Myślę, że siłą tej płyty będą dwa teksty Osieckiej, do których jeszcze nikt nigdy nie napisał muzyki. Udało mi się je znaleźć przy pomocy Fundacji „Okularnicy". Jeden z nich to wiersz „Miłości potrzebna jest epika", a drugi – tekst piosenki – w ogóle po raz pierwszy ujrzy światło dzienne, bo Agnieszka nie zdążyła go ukończyć. Zatytułowała go „Sprzedam cię".

Mówi Pani, że kocha swój zawód, ale też przyznaje, że gdyby mogła cofnąć się w czasie, nie wybrałaby aktorstwa… Czy postawiłaby Pani wtedy na śpiewanie?

Jak najbardziej! Gdybym tylko miała możliwość cofnąć się trzydzieści kilka lat i ponownie stanąć przed wyborem drogi życiowej, to z całą pewnością nie wybrałabym aktorstwa. Oczywiście to nie jest możliwe, choć kto wie, może przydarzy mi się taka okazja w następnym życiu? Pewnie jest sporo profesji, które można uznać za ciężkie, ale

Jestem jesienną dziewczyną, zodiakalną Wagą, urodzoną w październiku, i mam typowe dla tego znaku kobiece wahania nastrojów.

trudność aktorstwa polega przede wszystkim na tym, że rzadko możemy sami o sobie decydować. To inni ludzie obsadzają nas w filmach czy spektaklach. To zawsze są te drugie oczy, które widzą nas w konkretnych rolach. Dlatego ciągle czuję niedosyt. Tylko jeśli nagrywam płytę albo robię monodram, to wiem, że wszystko zależy ode mnie. Niewiele jest jednak osób, którym udało się spełnić wszystko, o czym marzyli. Większość z nas jest zależna od innych. To ustawiczne czekanie na telefon, kolejną propozycję, wieczne stawanie do castingów, ciągłe ocenianie z wiekiem staje się coraz trudniejsze…

Ale przecież po roli w serialu „Ranczo" może Pani przebierać w ofertach?

To jest właśnie błędne myślenie. Wcale tak nie jest. W tej chwili nie mam już takich ról, które bardzo chciałabym zagrać, bo każda propozycja jest dla mnie świetnym wyzwaniem. Staram się jak najmniej marzyć, a raczej mierzyć z tym, co przynosi mi życie. Faktycznie, miałam szczęście, że zagrałam w serialu „Ranczo", bo rola Solejukowej była wielowymiarowa, miałam wrażenie, że jednocześnie gram kilka postaci.
I pewnie podobną kobietę, o takiej pasji życia, chciałabym jeszcze kiedyś zagrać...

Nie tylko w „Ranczu" grała Pani u boku męża, teraz występujecie państwo w spektaklu, który można zobaczyć w całej Polsce, „Serca na odwyku". Wspólne życie ułatwia czy utrudnia pracę?

Tak naprawdę rzadko gramy razem, na przykład w serialu „Ranczo", w ciągu dziesięciu lat pracy na planie spotkaliśmy się może ze cztery razy. Nie wchodzimy więc sobie w drogę. Zresztą nigdy nie było między nami rywalizacji zawodowej. Po pierwsze, dlatego że jest mężczyzną, więc nie ubiegaliśmy się o te same role. Po drugie, zawsze wiedziałam, że Cezary jest niezwykle utalentowany i bardzo mu kibicowałam. Zresztą na początku naszego małżeństwa, jak dziewczynki były małe, to dom był na pierwszym miejscu. Przede wszystkim zajmowałam się wychowaniem córek i tak naprawdę sporadycznie uprawiałam zawód. Już choćby z tego powodu trudno byłoby mi się ścigać z Cezarym. A kiedy ja w pełni wróciłam do aktorstwa, on już miał pozycję w tej branży, był ukształtowanym i znanym aktorem, więc nie byłoby nawet sensu porównywać się z nim. Zawsze cieszyłam się, że mam tak zdolnego męża, który w razie

Fot. Izabela Grzybowska

jakichkolwiek pytań czy obaw potrafi mi pomóc. Jestem bardzo z niego dumna.

Aktorstwo to nieustanna praca na emocjach. Jak je kreować, aby uwiarygadniać swoich bohaterów, a jednocześnie nie pozwolić, aby – zwłaszcza te negatywne – miały zgubny wpływ na odtwórcę roli?

Na szczęście, nigdy nie zagrałam roli naprawdę głęboko dramatycznej albo traumatycznej. Wiem jednak od koleżanek, że w przypadku tak trudnych wyzwań, jeśli w stu procentach wchodzi się w rolę, to później może ona przez jakiś czas ciążyć na psychice. Ale mnie to wszystko ominęło, szczęśliwie zawsze grałam kobiety pozytywne i zdecydowanie więcej mam za sobą ról komediowych, które nie są obarczone bagażem trudnych doświadczeń.

Sprawia Pani wrażenie osoby pełnej energii, pozytywnie nastawionej do ludzi i świata, ale zapytam, bo magazyn ukazuje się na początku jesieni: miewa Pani czasem gorsze nastroje?

Jestem typową kobietą z absolutnie pełnym wachlarzem emocji: jak każda miewam złe dni, humory, muchy w nosie, frustracje. Zawsze jednak powtarzam, że kobieta ma nieprawdopodobną moc, bo idzie przez życie z wieloma problemami. Czasem się o nie potyka, nie zawsze sobie ze wszystkim radzi, ale za chwilę znów się podnosi, otrząsa i idzie dalej z nową siłą, przemierza kolejny kawałek życia, by za chwilę znów się potknąć. Każda może też pozwolić sobie właśnie na te gorsze dni, złe humory, fochy. Jestem przekonana, że to wszystko, z czym na co dzień się zmagamy, daje nam nieprawdopodobną siłę. I nie przeszkadza nam w tym nawet poczucie ulotności, kruchości i zagubienia, z jakim czasem przychodzi nam się mierzyć. Owszem, niekiedy okazujemy nasze słabości, potrzebujemy, żeby ktoś nas przytulił, doradził nam, choć przecież i tak wszystko najlepiej wiemy, bo jesteśmy kobietami... (śmiech). Myślę, że mężczyźni nie mają takiej siły. Ja w ogóle jestem jesienną dziewczyną, zodiakalną Wagą, urodzoną w październiku, i mam typowe dla tego znaku kobiece wahania nastrojów. Jeśli jednak dopadnie mnie chandra, to wchodzę do wanny, puszczam muzykę, zapalam świeczkę i wyciszam się. Staram się mądrze podchodzić do życia, bo myślę, że bardzo trudno jest kobietom, które przekroczą cienką granicę i przejdą na stronę depresji. Proszę mi wierzyć, całe życie, jak miewałam trudniejsze okresy, starałam się nie dopuścić do momentu, w którym nie będę w stanie sobie pomóc. Kiedy bywało bardzo źle, zwracałam się po radę do kogoś bardziej doświadczonego, bo uważam, że rozmowa z kimś z zewnątrz może nam pomóc uzmysłowić sobie, na ile problemy, z którymi się zmagamy, są rzeczywiste, a na ile przez nas wyolbrzymione. Bo później z tego rodzą się frustracje, które sprawiają, że coraz więcej mamy złych dni. Stąd już tylko krok dzieli nas od depresji. Muszę przyznać, że zawsze w gorszych momentach sprawdza się u mnie instytucja przyjaciółki. Mam dwie przyjaciółki, które albo razem ze mną płaczą, albo mnie pionizują i mówią: „dasz radę". Wszystko zależy od tego, w jakim akurat one są momencie życia – czy na prostej, czy na zakręcie. Choć moim zdaniem to nasze życie wygląda jak to koło, przy którym teraz siedzimy, non stop jesteśmy na jakimś zakręcie, nawet wtedy, gdy wydaje nam się, że właśnie wyszłyśmy na prostą (śmiech).

Poza wsparciem finansowym, najbardziej cenny jest czas, który możemy poświęcić drugiej osobie.

Dobrym antidotum na nieroztrząsanie własnych spraw jest skupienie się na pomaganiu innym, a Pani sporo udziela się charytatywnie. Jest ambasadorką hospicjum w Chojnicach, promuje kampanię Kwiat Kobiecości, wspiera rozwój czytelnictwa. Jak skutecznie pomagać?

Przy wszelkiego typu akcjach charytatywnych bardzo potrzebne są pieniądze. Czasem trudno bez nich cokolwiek zdziałać, ale to nie wszystko. Wspieram budowę hospicjum w Chojnicach, które znajduje się 400 km od Warszawy, więc, aby co jakiś czas móc się tam wybrać, muszę zarezerwować minimum półtora dnia. A przecież budowa potrwa dobrych kilka lat, bo to ogromna, kilkunastomilionowa inwestycja, więc pewnie tak szybko nie powstanie. Planujemy stworzyć hospicjum z 30 miejscami na pobyt stały i ośrodkiem aktywizacji seniorów. Na piętrze przygotujemy miejsce dla ludzi obłożnie chorych wymagających opieki non stop, a na dole powstanie świetlica, w której będą prowadzone zajęcia terapeutyczne dla osób starszych, które czują się samotne. Ci drudzy, jeśli tylko zechcą, będą mogli jako wolontariusze włączać się w pomoc osobom chorym i, co równie ważne, oswajać się z tym miejscem.

Dlaczego podjęła się Pani tego zadania?

Bardzo spodobała mi się ta idea. Nigdy wcześniej nie wyobrażałam sobie, że mogłabym się czymś takim zajmować, bo ani nie znam się na opiece paliatywnej, ani tym bardziej na budownictwie. A wszystko zaczęło się kilka lat temu, kiedy dostałam propozycję, żeby zaśpiewać charytatywnie koncert. Tak się wtedy zachwyciłam dwiema lekarkami z Chojnic, które założyły domowe hospicjum i po swojej pracy jeździły do obłożnie chorych, że postanowiłam im pomóc. Ich marzeniem było stworzenie ośrodka, w którym mogliby przebywać wszyscy chorzy, aby nie trzeba było jeździć po niekiedy bardzo oddalonych od siebie domach. Chciały zapewnić opiekę zarówno chorym, jak i ich rodzinom. Bo trzeba pamiętać, że jak choruje człowiek, to odbija się to na całej rodzinie. Niezależnie od tego, czy jest to Alzheimer, demencja czy choroba nowotworowa, to starsza osoba potrzebuje całodobowej opieki, a nie zawsze możemy wziąć ją na siebie, bo w tym czasie pracujemy, chociażby po to, żeby zarobić na leczenie. Dlatego wracając do pani wcześniejszego pytania, uważam, że poza wsparciem finansowym, najbardziej cenny jest czas, który możemy poświęcić drugiej osobie.

Z jakimi wyzwaniami aktorskimi zmierzy się Pani tej jesieni?

Dalej będę szaleć w serialu „Na Wspólnej" jako Halinka Dębkowa, kobieta, która wszystko wie najlepiej na świecie. Zaczynam też próby do nowego spektaklu – w sylwestra planowana jest premiera „Atrakcyjnej wdowy", ale oczywiście nowa płyta jest teraz najważniejsza.

Spadek melatoniny
u osób starszych i problemy ze snem

Trudniej nam zasnąć przy jej niedoborach, w nocy częściej się budzimy, krócej śpimy. W efekcie czujemy się zmęczeni i rozbici.

Izabela Dudzik

Wskazania do terapeutycznego stosowania melatoniny:

- zaburzenia snu, zwłaszcza u osób w wieku podeszłym,
- regulacja rytmu sen – czuwanie u osób niewidomych,
- niwelowanie zaburzeń wynikających z szybkiej zmiany stref czasowych w czasie podróży międzykontynentalnych (jet-lag).

Nasze ciała są jak perfekcyjna pani domu. Sprząta i dekoruje go według ustalonego 24-godzinnego planu, z zegarkiem w ręku. Jednak z wiekiem o czymś tam zapomni, czegoś nie dopilnuje. Podobnie, według pory dnia, w określonej kolejności i ustalonych cyklach odbywają się procesy życiowe w naszych organizmach. Idealnie zsynchronizowane. Niestety, tylko do czasu.

Rytm okołodobowy

Rankiem się budzimy, wieczorem idziemy spać. Do południa wrażliwość wzrokowa i koordynacja ruchowa są na najwyższym poziomie, by nieco spowolnić w porze obiadowej i wrócić do wysokich rejestrów późnym popołudniem. Według pory dnia zmienia się aktywność hormonalna narządów wewnętrznych, ciśnienie tętnicze, tempo pracy serca itp. Kluczem do zrozumienia tego zjawiska jest pojęcie rytmu okołodobowego, czyli czasu i kolejności, w jakiej następują procesy życiowe. Tym rytmem rządzi zegar biologiczny – zespół zjawisk mających miejsce w komórkach i tkankach. Dzięki nim organizm sam mierzy czas i uruchamia, zwiększa lub obniża aktywność narządów wewnętrznych oraz koordynuje ich pracę. A kto jest zegarmistrzem, który dba, by pracował dokładnie? Jest nim melatonina, o której zapewne słyszeliśmy, że ułatwia zasypianie i polepsza jakość snu [2].

godz. 2-4

To pora, kiedy poziom melatoniny w osoczu jest najwyższy [1]

Hormon ciemności

Melatonina jest produkowana głównie w szyszynce. Jej powstawanie ulega w ciągu doby rytmicznym zmianom i jest uzależnione od natężenia światła docierającego do receptorów. Oświetlenie działa hamująco na jej wytwarzanie i uwalnianie. Stąd obficie wydzielana jest w nocy, a w ograniczonej ilości w dzień. Oprócz pozytywnego wpływu na zasypianie, regulację faz snu i jego długości, melatonina wykazuje także aktywność przeciwzapalną i antyoksydacyjną, działanie immunostymulujące, przeciwnowotworowe, hipotensyjne, termoregulacyjne i cytoprotekcyjne. Rytm dobowy syntezy melatoniny ulega stopniowemu spłaszczeniu wraz z wiekiem, zwłaszcza po 55 roku życia [3]. Najwięcej wydziela jej organizm niemowlaka – 250 pg/ml. Organy wewnętrzne seniorów w wieku 65-85 lat już tylko ok. 25 pg/ml, dlatego trudno u nich o głęboki, długi sen. Efektem jest brak energii i złe samopoczucie. Zmianom somatycznym na skutek wieku towarzyszą również zaburzenia lękowe. Często są wynikiem załamania się rytmu dnia z okresu aktywności zawodowej – co nie sprzyja wysypianiu się. Lekarze mówią wówczas o „desynchronizacji rytmów". Stąd **40-70% osób starszych zmaga się z przewlekłymi zaburzeniami snu** [4,5].

Bezpieczeństwo

Melatonina jest lekiem o bardzo szerokim zakresie bezpieczeństwa. Mimo to lekarze odradzają stosowania syntetycznej melatoniny:

- kobietom w ciąży i karmiącym,
- dzieciom,
- osobom z chorą wątrobą,
- będącym pod wpływem alkoholu,
- uczulonym na melatoninę. ■

[1] Zawilska J.B., Nowak J.Z., Rytmy biologiczne – uniwersalny system odczytywania czasu, Nauka 4, 2006; 129-133.
[2] Karasek M., Hormony młodości?, Endokrynologia Polska, Tom 58, Numer 2/2007.
[3] Psychiatr. Pol. ONLINE FIRST Nr 61 1–22, Published ahead of print 20 January 2017, www.psychiatriapolska.pl, ISSN 0033-2674 (PRINT), ISSN 2391-5854 (ONLINE) DOI: https://doi.org/10.12740/PP/OnlineFirst/66810.
[4] Karasek M.: Melatonin, human aging, and age-related diseases. Exp. Gerontol., 2004; 39: 1723-9.
[5] Karasek M.: Role of melatonin in aging. In: Karasek M., editor. Aging and age-related diseases – the basics. New York: Nova Science; 2006. p. 83-102.

Radosna i błyskotliwa!

Coraz mniej DHEA

W organizmie 20-latków DHEA i jego siarczan są wytwarzane w ilości 30-35 mg na dobę. Po 40 r.ż. produkcja DHEA zaczyna wyraźnie spadać – w wieku 90 lat wynosi zaledwie 5% maksymalnego poziomu!

DHEA wpływa na dobry nastrój i zmniejsza uczucie przewlekłego zmęczenia.

Izabela Dudzik

Jego pełna nazwa to dehydroepiandrosteron. Ale lekarze używają nazwy skróconej, czyli DHEA. Jest on prohormonem płciowym przetwarzanym m.in. na estrogeny i androgeny. **Jego postępujący niedobór może przyśpieszać zmiany związane z procesem starzenia.** Ponadto działanie anaboliczne DHEA odpowiada za prawidłową masę mięśni i stan kości.

Przełomowa czterdziestka

Po czterdziestym roku życia produkcja tego prohormonu w organizmie zaczyna sukcesywnie spadać, dlatego należy wyrównywać niedobory DHEA. Zachowanie dobrego wyglądu, pomimo upływu lat, funkcji poznawczych, siły i pamięci stanowi o dobrej jakość życia.

Między czterdziestym i pięćdziesiątym rokiem życia u kobiet obniża się czynność gruczołów wydzielania wewnętrznego, pojawia się:

- zmęczenie,
- brak energii podczas lub w trakcie aktywności fizycznej,
- stajemy się bardziej podatne na depresję,
- coraz częściej obserwujemy spadek libido.

Mózg go lubi

DHEA ma jeszcze dodatkowe działanie. Jest on neuroprzekaźnikiem działającym bezpośrednio na czynności mózgu

25 mg

to zalecana maksymalna dawka dobowa DHEA dla kobiet.

– z nastrojem, umiejętnością skoncentrowania się i zapamiętywania włącznie. Zwiększa stężenie serotoniny, która jest bezpośrednio odpowiedzialna za samopoczucie.

Na tym nie koniec. Ma działanie podobne do benzodiazepin, czyli grupy leków działających uspokajająco, antydepresyjnie i przeciwlękowo. Okazało się bowiem, że działa na te same receptory co one, stąd jest nazywany naturalną „benzodiazepiną". Zaobserwowano również jego ochronny wpływ na ośrodkowy układ nerwowy i udział w procesie zapamiętywania.

Jak sobie poradzić

Sprzymierzeńcem dobrego nastroju i formy fizycznej jest ruch, lekka zbilansowana dieta, pielęgnowanie przyjaźni i kontakt z życzliwymi ludźmi i oczywiście „gimnastyka mózgu", np. rozwiązywanie krzyżówek, gry planszowe. Jeśli jednak to nie wystarcza i nadal odczuwamy problemy z pamięcią i koncentracją, częściej zdarzają się stany obniżonego nastroju, a objawy menopauzy odbierają radość życia, lekarze zalecają wykonanie badania poziomu DHEA, następnie jego suplementację. Po kilku tygodniach działania panie powinny odczuć poprawę nastroju i przypływ energii.

Bezpieczne leczenie

Jednorazowa dawka dobowa przy długoterminowej terapii wynosi:

- 25 mg u kobiet,
- 50 mg u mężczyzn.

Można zaczynać od dawek mniejszych (5-10 mg) i stopniowo je zwiększać. Lek najlepiej przyjmować rano wraz z posiłkiem. **Dehydroepiandrosteron to prohormon, który trudno przedawkować przy zalecanych dawkach dobowych.**

Preparat dla kobiet i mężczyzn

ZOBACZ WIĘCEJ

45+

Biosteron

Steruj upływem czasu

Biosteron 25 mg
DHEA o udowodnionej klinicznie skuteczności,[1] z najwyższą dawką dostępną na rynku bez recepty

Poprawia libido i potencję, dzięki temu **zwiększa satysfakcję z życia seksualnego**[2,3]

Zmniejsza uczucie nadmiernego zmęczenia oraz **poprawia funkcje poznawcze** pamięć i koncentrację[1]

Zapobiega odkładaniu tkanki tłuszczowej w organizmie, związanej ze zmianami hormonalnymi[4,5]

www.biosteron.com.pl

lekam

1. ChPL Biosteron. **2.** Balieu E et al. Dehydroepiandrosterone (DHEA), DHEA sulfate, and aging: Contribution of the DHEAge Study to a sociobio-medical issue. PNAS u April 11, 2000 u vol. 97 u no. 8 u 4279–4284. **3.** El-Sakka A Dehydroepiandrosterone and Erectile Function: A Review World J Mens Health 2018 36(3): 183-191. **4.** Effect of DHEA on abdominal fat and insulin action in elderly women and men: a randomized con-trolled trial. Villareal DT et al. JAMA. 2004 Nov 10;292(18):2243-8. **5.** Corona G i wsp.: Dehydroepiandrosterone Supplementation in Elderly Men: A Meta-Analysis Study of Placebo-Controlled Trials JCEM 2013; 98:3615–3626

Biosteron (Dehydroepiandrosteronum). Skład: Substancją czynną leku jest dehydroepiandrosteron (DHEA) w ilości 10 mg lub 25 mg. **Dostępne dawki:** tabletki 10 mg, 25 mg. **Postać farmaceutyczna:** tabletki. **Wskazania:** Uzupełnienie niedoborów dehydroepiandrosteronu (DHEA). **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję. Rak piersi, jajnika lub inne nowotwory estrogenozależne. Łagodny rozrost gruczołu krokowego i rak gruczołu krokowego, rak sutka u mężczyzn. Ciężka niewydolność wątroby. Ciężka niewydolność nerek. Ciąża i okres karmienia piersią. **Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu:** Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o.,ul. Ostrzykowizna 14A,05-170 Zakroczym. **Pozwolenie MZ:** Biosteron 10 mg- pozwolenie nr 9580, Biosteron 25 mg- pozwolenie nr 9610. 017/BIO/2019

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.

lekam

Daniel C., 48 lat
„W życiu też nic mnie nie przerasta”

świat farmacji
Produkt Roku 2016
PROSTACEUM
Preparaty na prostatę
Apteka Media Sp. z o.o.

świat farmacji
Produkt Roku 2015
PROSTACEUM
Preparaty na prostatę
Wydawnictwo Apteka

*

PROSTACEUM
SUPLEMENT DIETY
WSPOMAGA PRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE PROSTATY
(ekstrakt z pestek dyni)
PREPARAT PRZEZNACZONY DLA MĘŻCZYZN
60 tabletek
lekam

008 składników
sprawdzonych w akcji wspomagania prostaty

- Ekstrakt z liści pokrzywy
- Witamina B_6
- Ekstrakt z pestek dyni
- Cynk
- Witamina E
- Likopen
- Ekstrakt z owoców palmy sabałowej
- Ekstrakt z ziela wierzbownicy wielokwiatowej

* Produkt PROSTACEUM wybrany został PRODUKTEM ROKU 2015, 2016 w kategorii „Preparaty na prostatę” na podstawie ankiety przeprowadzonej przez Wydawnictwo AptekaMedia i ogłoszonej w czasopiśmie świat farmacji.

PRO/18/03/01

Witaminy – jesienni superbohaterowie

Kichamy, kaszlemy… Jak co roku. Mówimy sobie: „W końcu to jesień!”. Ale tak nie musi być! Tym bardziej, że coraz więcej osób ciężko znosi zakażenia górnych dróg oddechowych. Na pomoc przychodzą witaminy D, E i A.

Marian Bieniek

Jesień ma swoje prawa, którym od tysiącleci ludzki organizm musi się podporządkować. Chłody, zimne deszcze, mało słońca. To wszystko powoduje, że w organizmie następuje mobilizacja systemu odpornościowego. Ciało wie, że trzeba będzie przetrwać trudny okres i poza zimnem i wilgocią poradzić sobie z atakiem wirusów czy bakterii. Stąd wzmożona praca narządów limfatycznych – migdałków, szpiku kostnego, grasicy (tylko u dzieci), śledziony i węzłów chłonnych.

Kiedy organizm nie daje rady

Nie zawsze jednak organizm sobie radzi. Przepracowany, niewyspany, źle odżywiony, ociężały, zatruty nikotyną oraz substancjami smolistymi nie potrafi wytworzyć odpowiedniej ilości limfocytów T i B oraz makrofagów bezpośrednio odpowiedzialnych za likwidowanie zagrożeń. Wówczas łatwiej o przeziębienie, zapalenie gardła czy oskrzeli. Często dochodzą do tego niedoleczenie choroby i pojawia się dodatkowy problem – osoby chorujące na astmę zaczynają odczuwać poważne dolegliwości – kaszel, duszności, trudności w oddychaniu, ponieważ, jak udowodniono, infekcje wirusowe dróg oddechowych są najczęstszą przyczyną zaostrzeń tej choroby.

Czynniki wyzwalające zaostrzenie objawów astmy:

- infekcje wirusowe dróg oddechowych – są odpowiedzialne za ok. 80 proc. ostrych stanów astmy,
- zakażenia rynowirusami potęgującymi reakcję na alergeny,
- zanieczyszczenie powietrza,
- nadmierny wysiłek fizyczny i stres,
- zimne powietrze,
- refluks przełyku,
- konserwanty,
- niektóre leki na nadciśnienie i chorobę niedokrwienną serca oraz przeciwbólowe.

Dane: World Allergy Organization

Wzmacniamy odporność

Jeśli pojawiają się niepokojące objawy, należy niezwłocznie udać się do lekarza. Ale jeżeli czujemy się dobrze i zależy nam na przeżyciu jesieni i zimy bez poważniejszych chorób, powinniśmy popracować nad wzmocnieniem układu immunologicznego.

1. **Odżywiać się produktami bogatymi w witaminy i mikroelementy.** Warzywa i owoce; produkty zbożowe i tłuszcze roślinne; orzechy i rośliny

300
mln ludzi
choruje na astmę oskrzelową.

strączkowe; drób, jajka i ryby; nabiał i czerwone mięso – w takiej kolejności. Najwięcej warzyw i owoców, najmniej czerwonego mięsa. Osoby odchudzające się powinny zrzucać kilogramy pod okiem fachowca.

2. **Ruszać się**. Trzy razy w tygodniu przez godzinę – to minimum, którego potrzebuje organizm, by nie zareagować stresem wynikającym z braku ruchu. Jak najczęściej należy ćwiczyć na świeżym powietrzu. Szczególnie wtedy, gdy jest chłodno i wilgotno. Wówczas nie tylko dostarcza się do komórek odpowiednią porcję tlenu, ale również hartuje ciało, m.in. mobilizując układ odpornościowy.

3. **Uzupełniać poziom witamin D, E i A** oraz cynku i żelaza poprzez odpowiedni dobór składników spożywczych lub suplementację.

Uzupełnianie niedoborów

Tryb życia i przebyte choroby powodują, że często cierpimy na niedobór witamin. W wyrównaniu ich poziomu pomagają suplementy diety zawierające witaminy oraz składniki ułatwiające ich wchłanianie.

- **Witamina D,** nazywana witaminą słońca, jest syntezowana przez organizm na skutek ekspozycji na promieniowanie słoneczne. Jej źródłem są też ryby morskie, jajka itd. Jej pozytywny wpływ na układ kostny i nerwowy jest powszechnie znany. Rzadziej mówi się o jej przeciwdziałaniu ostrym zakażeniom układu oddechowego (ARI). Z danych National Institute for Health Research wynika, że osoby z poważnym niedoborem witaminy D, które przyjmowały ją co najmniej raz w tygodniu, zmniejszyły podatność na ARI o prawie połowę. W czasie badań prowadzonych na prawie 11 tys. osób stwierdzono ponadto, że przyjmowanie określonych przez lekarza dawek jest bezpieczne.

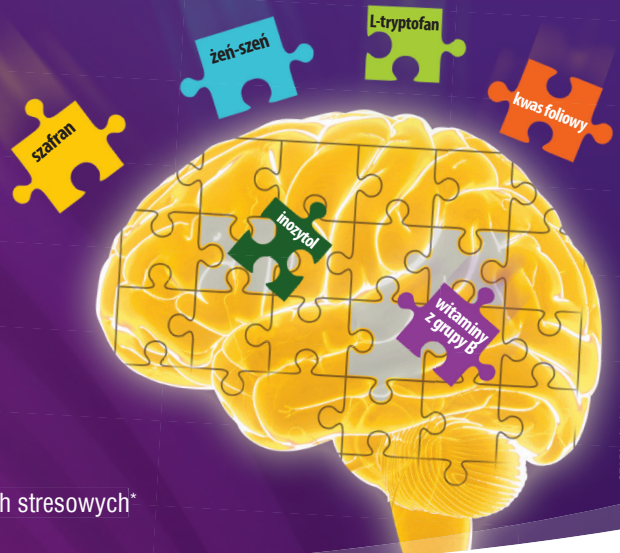
- **Witamina E** uchodzi za witaminę młodości. Wiąże się to z jej silnym działaniem przeciwutleniającym opóźniającym procesy starzenia. Te zaś mają wpływ na częstość zakażeń wirusowych. Im człowiek starszy, tym słabszy układ odpornościowy (dlatego seniorzy są szczególnie zachęcani m.in. do szczepień przeciw grypie). „Annals of the N.Y. Academy of Sciences" publikuje wyniki badań, w których wzięło udział ponad 600 emerytów. Po półrocznym przyjmowaniu witaminy E o 30 proc. rzadziej zapadali na infekcje. Skrócił się też czas ewentualnego chorowania.

- **Witamina A** znana jako beta-karoten pełni wiele funkcji. Chroni między innymi nabłonek układu oddechowego przed drobnoustrojami, usprawnia działanie błon komórkowych, wzmacnia układ odpornościowy, dzięki czemu można łatwiej zwalczać wirusy i alergeny. Jej najobfitszym źródłem jest rybi tran.

Wszystkie te trzy witaminy pobudzają tworzenie śluzu chroniącego nabłonek dróg oddechowych. Pamiętajmy – jest wiele sposobów na leczenie zakażenia górnych dróg oddechowych, więc korzystajmy z nich.

Szafraceum
suplement diety
Na poprawę nastroju

- Szafran – pomaga utrzymać pozytywny nastrój oraz wspomaga utrzymanie równowagi emocjonalnej*
- Witamina B2, B6, B12 – wspomaga prawidłową pracę układu nerwowego*
- Żeń-szeń – działa korzystnie w sytuacjach stresowych*



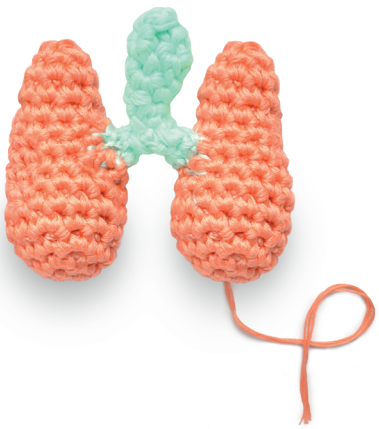
SZAF/01/07/2019

*Korzystny deklarowany efekt zapewnia spożycie 1 tabletki dziennie

lekam

AdCort+
suplement diety
Plus

Osłonowo
przy steroidoterapii



witamina D
Przyczynia się do prawidłowego utrzymania funkcjonowania kości
Wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego

witamina K
Przyczynia się do prawidłowego utrzymania funkcjonowania kości
Przyczynia się do prawidłowego procesu krzepnięcia krwi

witamina A
Przyczynia się do utrzymania prawidłowego stanu błon śluzowych (w tym błon śluzowych w płucach)
Wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego

witamina E
Przyczynia się do ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym

Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o.
Al. Jana Pawła II 80, 00-175 Warszawa
tel: +48 22 635-80-41, fax: +48 22 635-73-10
www.lekam.pl

lekam
Oddychaj

ADP/17/11/01

Jak wesprzeć układ oddechowy u dziecka jesienią

Infekcja dróg oddechowych to ciężki okres dla malucha. Temperatura, bóle gardła, katar, nieprzespane noce… Każdy rodzic chce tego uniknąć.

Marian Bieniek

Przed bakteriami lub wirusami jako pierwsze chronią organizm bariery fizyczne, m.in. skóra, błony śluzowe, wydzieliny, oraz odruchy, takie jak kaszel, wymioty czy kichanie. Jeśli jednak patogeny je przekroczą, organizm „włącza" układ odpornościowy, który reaguje na dwa sposoby:

- Natychmiast uruchamia wrodzone, liczne, ale niespecjalistyczne mechanizmy obronne, dzięki którym patogeny są wykrywane i eliminowane (nieswoista odpowiedź immunologiczna).
- Uczy się rozpoznawać konkretny, atakujący patogen, a następnie skutecznie niszczy go przeciwciałami. Zabiera mu to kilkadziesiąt godzin, ale jest bardzo skuteczne (swoista odpowiedź immunologiczna).

Dlaczego dzieci częściej chorują?

W sporej mierze dlatego, że wrodzony system odpornościowy dopiero się kształtuje, a nabyty nie zdążył się jeszcze nauczyć rozpoznawać zagrożenia. Stąd jesień z chłodami i różnorodnością atakujących wirusów jest trudnym wyzwaniem dla organizmów maluchów.

20-30%
dzieci choruje w ciągu roku na grypę i choroby grypopodobne.
Źródło: Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

Chronić czy hartować?

Profilaktyka infekcji u dziecka polega w dużej mierze na połączeniu obydwu strategii. **Dlatego chronimy je, np. przed wyziębieniem, ale i wzmacniamy jego odporność, „zmuszając" system immunologiczny do działania** (np. poprzez szczepienia ochronne, aktywność fizyczną dziecka połączoną z kontaktami z rówieśnikami) **i regulując jego reakcje** (np. przez zapewnienie zbilansowanej diety, odpowiednią podaż płynów, dbanie o regularny sen, podawanie suplementów).

Zbilansowana dieta

Dania powinny być urozmaicone. Zawierać pełne ziarna, orzechy, ryby, jaja, nieco białego mięsa, produkty mleczne, a przede wszystkim warzywa i owoce. Szczególnie te bogate w witaminę C i działającą bakteriobójczo allicynę (jest jej dużo w czosnku). Nie można też zapomnieć o sokach, najlepiej takich przygotowywanych w domu (np. z malin), oraz wyciągach z roślin korzystnie działających na układ oddechowy, np.: **z owoców i kwiatów czarnego bzu, porostu islandzkiego, werbeny, pierwiosnka lekarskiego, pelargonii afrykańskiej, jeżówki.** Innym naturalnym wsparciem są prebiotyki i probiotyki. Podczas choroby, także w czasie przeziębienia, należy często podawać dziecku wodę. Dobrze jest też zadbać o odpowiednią wilgotność w mieszkaniu, by nie przesuszała się śluzówka, gdyż wtedy staje się podatna na ataki wirusa lub bakterii.

Idealny jesienny dzień

O tym, czy zbliżające się jesienne dni spędzimy w dobrym nastroju, pełni werwy i energii, czy też będziemy snuli się osłabieni i smutni, możemy zdecydować sami.

Katarzyna Kowalska

Popraw sobie nastrój

Jeśli czujemy, że stres zaczyna brać górę, sięgnijmy po poprawiające stan psychiczny preparaty z szafranem lub żeń-szeniem. Wesprzyjmy ich działanie witaminami z grupy B, które wspomagają pracę układu nerwowego.

Jesienią stajemy się ospali, trudniej nam się skoncentrować, szybko się denerwujemy lub pogrążamy w złym nastroju. To kwestia naturalnych procesów fizjologicznych, wobec których nie jesteśmy jednak bezbronni. O dobry nastrój możemy zadbać, stosując się do kilku wskazówek.

Sen nasz powszedni

Wysypianie się to podstawa. Bez odpowiedniej dawki snu nie mamy szans na przeżycie dnia pełnego miłych chwil. Ważna jest nie tylko jego długość, ale i regularność. Kładzenie się o tej samej porze i wstawanie mniej więcej o tym samym czasie, to najlepszy prezent, jaki możemy ofiarować organizmowi. Dajemy mu wówczas czas na odbudowanie ubytków w układzie nerwowym, posegregowanie informacji zebranych w ciągu dnia i pobudzenie układu odpornościowego. Jeśli miewamy problem z regularnym snem, warto sięgnąć po preparaty lub herbatki ułatwiające zasypianie.

Radość o poranku

Perfekcyjny poranek to najlepszy wstęp do udanego dnia. Dlatego rozpocznijmy go tak leniwie, jak tylko możemy. Jeśli nastawimy budzik kwadrans wcześniej, niż wstawaliśmy dotychczas, będziemy mieli dość czasu na spokojne wybudzenie się. Dobrze zrobi nam wykonanie jeszcze w łóżku kilku ćwiczeń. Przede wszystkim wyciągnijmy się jak kot, a następnie, leżąc na plecach, oprzyjmy stopy na materacu i pokręćmy biodrami – rozciągniemy odcinek lędźwiowy kręgosłupa, a pobudzone krążeniami jelita odwdzięczą się łatwiejszym porannym wypróżnieniem (bardzo istotnym dla dobrego samopoczucia). Z łóżka podnosimy się powoli, powoli też udajemy się do łazienki, by odbyć poranną toaletę zakończoną smarowaniem ciała orzeźwiającym, pachnącym balsamem i (koniecznie!) szerokim uśmiechem skierowanym do naszego odbicia w lustrze. Jeśli mamy psa, nie czekajmy na to, by wyprowadził go któryś z domowników. Orzeźwiające świeże powietrze, widok szczęśliwego pupila oraz kilka skłonów i przysiadów wykonanych w czasie spaceru bez wątpienia spowodują wydzielanie się endorfin, czyli hormonów szczęścia.

Przed wyjściem do pracy, powoli zjedzmy pożywne śniadanie, myśląc o tym, co jemy, i ciesząc się miłymi dla podniebienia wrażeniami. Przede wszystkim się nie śpieszmy! Poranna gonitwa wywołuje reakcję stresową. Hormony stresu – adrenalina i noradrenalina (katecholaminy) oraz kortyzol (glikokortykoid) blokują pracę układu trawiennego, podnoszą tętno i powodują spinanie się mięśni, a nam potrzebny jest relaks przed pełnym wyzwań dniem.

Praca czas skraca

Nuda w pracy to poza fatalnymi relacjami personalnymi największe zagrożenie dla utrzymania dobrego nastroju. Dobrze zaplanowana, efektywnie wykorzystana dniówka, pomimo naturalnego uczucia zmęczenia, da nam poczucie satysfakcji. Nie oznacza to jednak, że powinniśmy się zaharowywać! Zadania podzielmy sobie na etapy, pomiędzy którymi wstaniemy od biurka, przejdziemy się po schodach (omijajmy windy szerokim łukiem!) i wykonamy kilka ćwiczeń. W pracy powinniśmy spożyć co najmniej dwa niezbyt obfite posiłki. Jeśli zjemy za dużo, zachce nam się spać i będziemy walczyć z sennością. W podkręceniu metabolizmu pomoże nam kubek kawy lub zielonej herbaty. Mimo że w pracy zdarzają się konflikty, nie hodujmy w sobie złych emocji, bo te w niczym nam nie pomagają. Wewnętrzny dobrostan pielęgnujmy, podtrzymując dobrym słowem i miłymi gestami przyjazne kontakty ze współpracownikami.

50%

pracujących deklaruje, że doświadcza w pracy nadmiernego stresu.

Źródło: Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy

Popołudnie dla ciebie

W domu czeka nas sporo obowiązków, ale **znalezienie kilkudziesięciu minut dla siebie na „zresetowanie się" to fundamentalna zasada higieny psychicznej.** Na czym miałoby polegać? To zależy od nas: tańczmy, ćwiczmy tai chi, biegajmy, pobawmy się z dziećmi, spotkajmy się z rodziną, wybierzmy z przyjaciółmi na ciastko i kawę. Byle tylko trochę się poruszać, może nawet spocić, pośmiać się i cieszyć miłymi smakami, dźwiękami, zapachami. Przeżyjmy popołudnie i wieczór tak, żebyśmy nazajutrz mieli o czym opowiedzieć znajomym.

No i połóżmy się spać o zwykłej porze, by jutrzejszy dzień spędzić w równie dobrym nastroju.

Prostata – męski gruczoł

Przez całą młodość **panowie nawet nie mają świadomości jej istnienia.** Bo dobrze działa. Niestety, koło pięćdziesiątki zaczyna nieprzyjemnie dawać o sobie znać.

Izabela Dudzik

Bez niej nie ma mowy o udanym seksie i prokreacji. Ma do spełnienia bardzo ważną funkcję – jest gruczołem, który produkuje zasadowy płyn chroniący plemniki i ułatwiający im przemieszczanie się. Przylega do ściany odbytu poniżej pęcherza moczowego.

30-60 mg

W chorobie BPH zalecana dzienna dawka cynku przyjmowanego w suplementach.

Symptomy starzenia się

Rozrost prostaty (BPH), nazywanej też sterczem, jest objawem sygnalizującym, że w organizmie obniżył się poziom testosteronu i nastąpiły zaburzenia hormonalne. Gruczoł powiększa się ponad miarę, powodując wiele dolegliwości. Prostata choruje również z innych powodów, np.: złego odżywiania, niehigienicznego, siedzącego trybu życia lub uwarunkowań genetycznych.

Kontrola

Prostatę trzeba co jakiś czas badać. W praktyce lekarze zalecają wizytę kontrolną co dwa lata. Standardowe badanie odbywa się w czterech etapach:

1. Wizyta u urologa z badaniem ręcznym przez odbytnicę.
2. Badanie krwi na poziom PSA (antygenu gruczołu krokowego).
3. Badanie USG układu moczowego (m.in. sprawdzenie, czy w pęcherzu zalega mocz).
4. Ponowna wizyta u lekarza z wynikami USG i PSA.

Przeciwdziałanie

Starzenia nie da się zatrzymać. Natomiast można je opóźnić. Da się też zmniejszyć uciążliwość objawów przerośniętej prostaty. Po pierwsze, przez aktywny tryb życia – uprawianie bezpiecznych dziedzin sportu, tj. nordic walking, pływanie, jazda na rowerze, tai chi. Po drugie, przez zbilansowaną dietę zwierającą niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania gruczołu krokowego składniki odżywcze, np.:

- Pełnoziarniste pieczywo żytnie bogate w cynk, brasinolid i katasteron przeciwdziałające nadmiernym podziałom komórek.
- Ryby i olej lniany – bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe, szczególnie z grupy n-3.
- Oliwki – zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe.
- Pomidory, różowe grejpfruty, arbuzy i papryka – które są źródłem likopenu.

Suplementy diety

Na rynku oferowane są również preparaty wspomagające funkcjonowanie prostaty. Wyciągi z owoców palmy sabalowej, kory śliwy afrykańskiej, wierzbownicy drobnokwiatowej, korzenia pokrzywy zwyczajnej, pestek dyni oraz wąsów kukurydzy są bogate w zdrowe sterole (np. beta-sitosterol) i izoflawony. Działają one moczopędnie, rozkurczowo, niszczą wolne rodniki oraz drobnoustroje. ■

ZATOGRIP
suplement diety
standard mamy z natury

dietetyczny środek spożywczy specjalnego przeznaczenia medycznego

Połączenie **wysokiej jakości standaryzowanych kluczowych ekstraktów** (pelargonia afrykańska i owoc bzu czarnego)[1]

Składniki i ich ilości **dostosowane do wieku** i zmieniającej się budowy anatomicznej układu oddechowego **dziecka**

Wyższy profil bezpieczeństwa: **naturalny malinowy smak, bez aromatów i barwników**[1], **bez konserwantów**[2]

Zawiera standaryzowany ekstrakt z korzenia Pelargonii afrykańskiej

Zawiera standaryzowany ekstrakt z owoców Czarnego bzu

GWARANCJA JAKOŚCI I ILOŚCI SKŁADNIKÓW

Standaryzacja gwarantuje określoną ilość i jakość składników aktywnych przedstawioną w specyfikacji produktu

1. Dot. syropów. 2. Dot. wariantu Baby 1+

Złoto Azteków – dynia

DANIE SEZONU

Wzmacnia układ odpornościowy, przeciwdziała nowotworom i chorobom krążenia, usprawnia spalanie tłuszczu, łagodzi objawy choroby nerek, działa uspokajająco i jest bardzo smaczna – oto dynia!

Katarzyna Kowalska

Na żeglarzach Krzysztofa Kolumba musiała zrobić nie lada wrażenie, skoro przywieźli ją do Europy jako jedno z trofeów. Polacy, z powodu jej krągłych kształtów, nazwali ją… „bania".

Cud Nowego Świata

Złocisto-pomarańczowa, soczysta. Uprawiana na terenach dzisiejszego Meksyku, Gwatemali i południowych stanów USA od prawie 7 tysięcy lat. Wiele jej odmian rosło dziko na terenie obydwu Ameryk. Chociaż Indianie bardzo cenili ją sobie jako produkt spożywczy, w Europie przez dziesięciolecia była tylko botaniczną atrakcją. Być może z powodu niskiej kaloryczności dyni Europejczycy docenili ją jako składnik potraw dopiero pod koniec XVI w. W świecie bez lodówek miała też dodatkowy walor – można ją było przechowywać w chłodnej piwniczce nawet przez pół roku. Jadalne są również jej liście i kwiaty.

Gwiazda jesieni

Świeżą dynią nie tylko urozmaicano posiłki, ale okładano rany, gotowano z niej kompot jako antidotum na zaparcia, a pieczoną leczono łuszczycę. Jest bogatym źródłem witaminy C, D, B1, B2, PP, kwasu foliowego oraz beta-karotenu. Spożywając ją, dostarczamy organizmowi niezbędne pierwiastki, tj. żelazo, miedź, potas i mangan. Cenne dla zdrowia są też pestki – zawierają cynk i lecytynę. Dlatego w chińskiej medycynie stosowane są jako środek na depresję. W Europie były uznawane za afrodyzjak i środek na pozbycie się pasożytów.

Zupa-krem z dyni na rosole

To danie łączy w sobie lekkość dyniowego kremu z konkretem, którym jest esencjonalny rosół ugotowany na dobrej jakości mięsie.

Składniki:

- 500 g obranej dyni bez pestek,
- 0,5 l bulionu drobiowego,
- 2 marchewki,
- 100 g cebuli,
- 10 g świeżego imbiru,
- 50 g masła,
- 100 g śmietany 18%,
- 50 g soku z cytryny,
- grzanki przyprawione ziołami,
- sól, pieprz, gałka muszkatołowa.

Przygotowanie:

Pokroić dynię w kostkę. Poszatkować marchew, cebulę, zetrzeć imbir. W rondlu z powłoką teflonową rozpuścić masło, dodać marchew, cebulę i imbir. Trzymać na małym ogniu pod przykrywką. Po 5 minutach dodać dynię. Odczekać kilka minut. Następnie wlać bulion. Trzymać na małym ogniu do zagotowania. Dodać sok z cytryny, śmietanę i przyprawy. Wszystko dokładnie zmiksować blenderem i przetrzeć przez sito. Wlać do garnka i trzymać na małym ogniu do momentu wrzenia. Zupę wlać do talerza i posypać grzankami.

Opasła dama

Dynia nie marchewka! Jedna z jej odmian – dynia olbrzymia – waży średnio 50 kg. Ale są też rekordzistki. I wcale nie pochodzą ze swych rodzinnych stron. Największą dynię świata wyhodował belgijski ogrodnik w 2016 r. Ważyła 1190,49 kg i wystarczyła do upieczenia 1000 placków dyniowych. W Polsce największy okaz wyrósł pod Łodzią w 2017 r. Ważył 839,8 kg. Jedna z blogerek – entuzjastek dobrej, zdrowej kuchni – wylicza jej liczne zastosowania. Możemy z niej przyrządzić m.in.: „gęstą kawę dyniowo-korzenną, placuszki, tarty, naleśniki, ciastka, ciasta, bułeczki, zupy, gulasze, risotto, kluski, lody, makaron, gofry, chleby, burgery, marmolady… no wszystko! Zarówno na słodko, jak i na słono".

Witaminy

Kurki – B1, B2, B6, PP, A, C, E
Borowiki szlachetne – B1, B2, B6, PP, E, C, D
Koźlarze – B1, B2, B6, PP, C
Maślaki zwyczajne – B1, B2, PP, C
Rydze – B1, B2
Pieczarki – B2, B3, B5, B9, B12, C, D

Niezbędnik grzybiarza

Grzyby nie mają żadnej wartości odżywczej, są tylko smaczne – jeszcze do niedawna krążyła o nich taka marna opinia. Okazała się jednak nieprawdziwa. **Są zdrowe i pożywne. Dlatego dobrze się zaopatrzmy i ruszajmy na grzybobranie.**

Marian Bieniek

Grzyby to przede wszystkim woda – upierali się moi rodzice.
– To dlaczego tak lubi je zwierzyna, skoro wody w moim lesie ma pod dostatkiem – oponował mój stryj, leśniczy spod Orzesza.

Warto? Warto!

Rodzice, prezentujący opinię ówczesnych dietetyków, mieli trochę racji, bo w zależności od gatunku zawierają do 90% H_2O. Jednak to właśnie stryjowi, bacznemu obserwatorowi leśnego życia, nauka przyznała rację. Grzyby są bowiem źródłem wielu witamin i mikroelementów. Zawierają też bardzo dużo łatwo przyswajalnego białka i są źródłem smaku umami – dlatego niektórzy nazywają je leśnym mięsem. Są przy tym niskokaloryczne. Szacunkowa wartość energetyczna 100 g świeżych grzybów wynosi 45 kcal.

45 kcal
Przybliżona **wartość energetyczna** 100 g świeżych grzybów.

Zawierają sporo błonnika usprawniającego perystaltykę jelit. Niektóre gatunki, np. boczniaki, mają w składzie substancje poprawiające działanie układu odpornościowego i nerwowego. Według naukowców z NUS Yong Loo Lin School of Medicine ich regularne spożywanie wzmacnia funkcje poznawcze i przeciwdziała starczemu otępieniu. Są obfitym źródłem potasu i innych składników, tj.: żelazo, wapń, fosfor, jod, selen. Ich mocną stroną jest zawartość witamin B1, B2, B3 i D2 oraz substancji eliminujących z organizmu wolne rodniki tlenowe. Czasami jednak długo „leżą w żołądku", bo trawieniu nie sprzyja zawarta w nich chityna.

Ekwipunek grzybiarza

Zanim ruszymy na grzybobranie, powinniśmy się odpowiednio wyposażyć. Przydadzą się nam następujące rzeczy:

Atlas grzybów. W formie książki lub aplikacji na telefon. Pomoże odróżnić grzyby jadalne od niejadalnych.

Koszyk. Najlepiej wziąć wiklinowy. Jest przewiewny, a naturalny materiał nie powoduje powstawania plam na grzybach. Jeśli zależy nam, by koszyk było łatwiej umyć, można wybrać plastikowy, ale tylko z otworami w dnie i na bokach, by grzyby się nie zaparzyły. Powinien być wykonany z atestowanego materiału przeznaczonego do kontaktu z żywnością. Praktyczne są kosze z pokrywką, by w czasie przedzierania się przez krzaki nie wpadało do niego igliwie, gałązki, liście itp.

Koszyk składany. To na wypadek, gdyby zaskoczył nas wysyp grzybów. Sprawdzają się koszyki wykonane z plastiku, ale najlepsze są zrobione z wytrzymałej siatki rozciągniętej na drucianym stelażu.

Gumowce. Chociaż służą do pokonania suchą stopą podmokłego terenu, to również zabezpieczają przed cierniami, przed kleszczami czającymi się w wysokiej trawie lub przed ugryzieniem przez żmiję.

Nóż do grzybów. Najprostsze, za kilkanaście złotych, mają drewnianą rękojeść i zakrzywione ostrze. Wygodniejsze są takie z chowanym ostrzem. Ale prawdziwy nóż grzybiarza jest wyposażony w szczoteczkę, która służy do wstępnego oczyszczenia grzybów oraz w futerał przypinany do paska, by co chwila nie grzebać po kieszeniach.

Szczotka do czyszczenia grzybów. Używamy jej do właściwego oczyszczenia naszych trofeów (grzybów przeznaczonych do suszenia lub zamrożenia nie myjemy!).

Kapelusz. Najlepiej z szerokim rondem, ale który dobrze trzyma się na głowie (słomkowe odpadają) i chusta zawiązana na szyi, by robaki siedzące na gałązkach nie wpadały nam za kołnierz. Grzybiarze chwalą też sobie czapki legionistki z materiałem osłaniającym kark.

Sportowe nieparujące okulary. W lesie łatwo o uszkodzenie oka gałązką lub sypiącym się z drzewa kawałkiem kory.

Repelent. Czyli środek odstraszający komary, meszki i kleszcze. Dostępne są w płynie, aerozolu lub sztyfcie. Uwaga! Niektóre odbarwiają plastik (np. oprawki okularów) i ubrania. Sklepy oferują też ultradźwiękowe odstraszacze kleszczy, które mają niepotwierdzone działanie i są dosyć drogie, bo kosztują ok. 100 zł.

Smartfon. Koniecznie z zainstalowaną aplikacją śledzącą naszą pozycję, na wypadek, gdybyśmy się zgubili, lub prosty lokalizator GPS, który kosztuje ok. 150 zł.

Zewnętrzne ubranie. Z długimi rękawami i nogawkami, najlepiej z oddychającego materiału o zbitym, gładkim splocie, by łatwiej było przedzierać się przez krzaki. Odpadają wełniane swetry i mięciutka bawełna!

Nawilżane chusteczki. By mieć w co wytrzeć brudne ręce, np. przed posiłkiem na polanie.

Grzyby bardzo korzystnie wpływają na zdrowie. Dietetycy formalnie włączyli je nawet do grupy żywności funkcjonalnej. Ale **nie przesadzajmy z ich ilością**! Trzeba też pamiętać, że nie powinniśmy podawać ich dzieciom i osobom chorującym na choroby układu pokarmowego, nerek lub wątroby.

W przerwie koncertu w Filharmonii im. Mieczysława Karłowicza w Szczecinie goście i przedstawiciele firmy LEK-AM.

Jubileuszowy Sacrum Non Profanum

Patronem 15. Międzynarodowego Festiwalu Sacrum Non Profanum w Szczecinie, Berlinie i Trzęsaczu był Stanisław Moniuszko. W tym roku obchodzimy 200-lecie jego urodzin.

Zaczęło się otwarciem wystawy rzeźb Jana Szczepkowskiego na Zamku Książąt Pomorskich w Szczecinie. To on jest autorem pomnika kompozytora na Placu Teatralnym w Warszawie. Licznie zgromadzona publiczność mogła posłuchać muzyki Moniuszki w Filharmonii Szczecińskiej (wspaniały Raschèr Saxophone Quartet), w Operze na Zamku (wersja koncertowa opery „Straszny dwór" świetnie poprowadzona przez dyrektora festiwalu Bohdana Boguszewskiego) oraz w bazylikach św. Jana w Berlinie i archikatedralnej św. Jakuba w Szczecinie („Litanie ostrobramskie"). Najbardziej popularna okazała się pieśń „Prząśniczka". Zaprezentowano kilka jej wersji, ale największy aplauz wywołało wykonanie Swietłany Bulawkiej z Białorusi z towarzyszeniem orkiestr w aranżacji dyrygenta Piotra Kazimierza z Nowosybirska. Miało ono miejsce przed ruinami kościoła w Trzęsaczu.

Medal Europejski dla Serii Orton Flex

Nagroda Europejskiego Komitetu Ekonomiczno-Społecznego oraz Business Centre Club za suplement diety Orton Flex seria.

W samo południe, 12 czerwca 2019 roku, w Pałacu Lubomirskich – warszawskiej siedzibie BCC – podczas uroczystej Gali XXX edycji Medalu Europejskiego Danuta Hanna Jakubowska, PR Manager, wraz z Niną Podsiadło, Kierownikiem Produktu, odebrały Medal Europejski za suplement diety Orton Flex seria.
Medal Europejski jest niekomercyjną, ogólnopolską inicjatywą najważniejszej dla przedsiębiorców instytucji działającej przy Komisji Europejskiej – Europejskiego Komitetu Ekonomiczno-Społecznego oraz Business Centre Club.
Celem nagrody jest wsparcie polskich produktów i usług na rynku Unii Europejskiej oraz przybliżenie idei Unii Europejskiej środowisku przedsiębiorców. Medalem wyróżniane są produkty, wyroby i usługi oferowane przez firmy działające w Polsce spełniające standardy europejskie.

Od lewej: Nina Podsiadło – Kierownik Produktu, Monika Wiśniewska – Specjalista ds. PR, Danuta Hanna Jakubowska – PR Manager.

„Aida" w Teatrze Roma

Musical skomponowany przez legendę muzyki pop Eltona Johna do słów Tima Rice'a – to gratka dla wielbicieli przedstawień muzycznych.

Premiera musicalu odbyła się na Broadwayu 23 marca 2000 r. Przez ponad cztery lata zagrano ją tam prawie dwa tysiące razy! Musical otrzymał 4 nagrody Tony. Inscenizacje broadwayowskiej „Aidy" pokazywane były na całym świecie, ale jak dotąd musical nie był jeszcze wystawiany w Polsce. Libretto zostało oparte na motywach arcydzieła Giuseppe Verdiego. Miejscem akcji jest starożytny Egipt, a fabuła opowiada o zakazanej miłości nubijskiej księżniczki i Radamesa, kapitana egipskiej armii. Polska prapremiera – 26 października 2019 r.

„Aida", reż. Wojciech Kępczyński, muzyka Elton John, teksty piosenek Tim Rice, Teatr Muzyczny Roma. Prapremiera 26 października 2019 r.

„Legiony" – polska superprodukcja

„Legiony" to imponujący rozmachem film o wchodzących w dorosłość chłopcach i dziewczynach, którzy w imię zasad i ideałów nie wahali się rzucić w wir walki przeciwko europejskim tyranom.

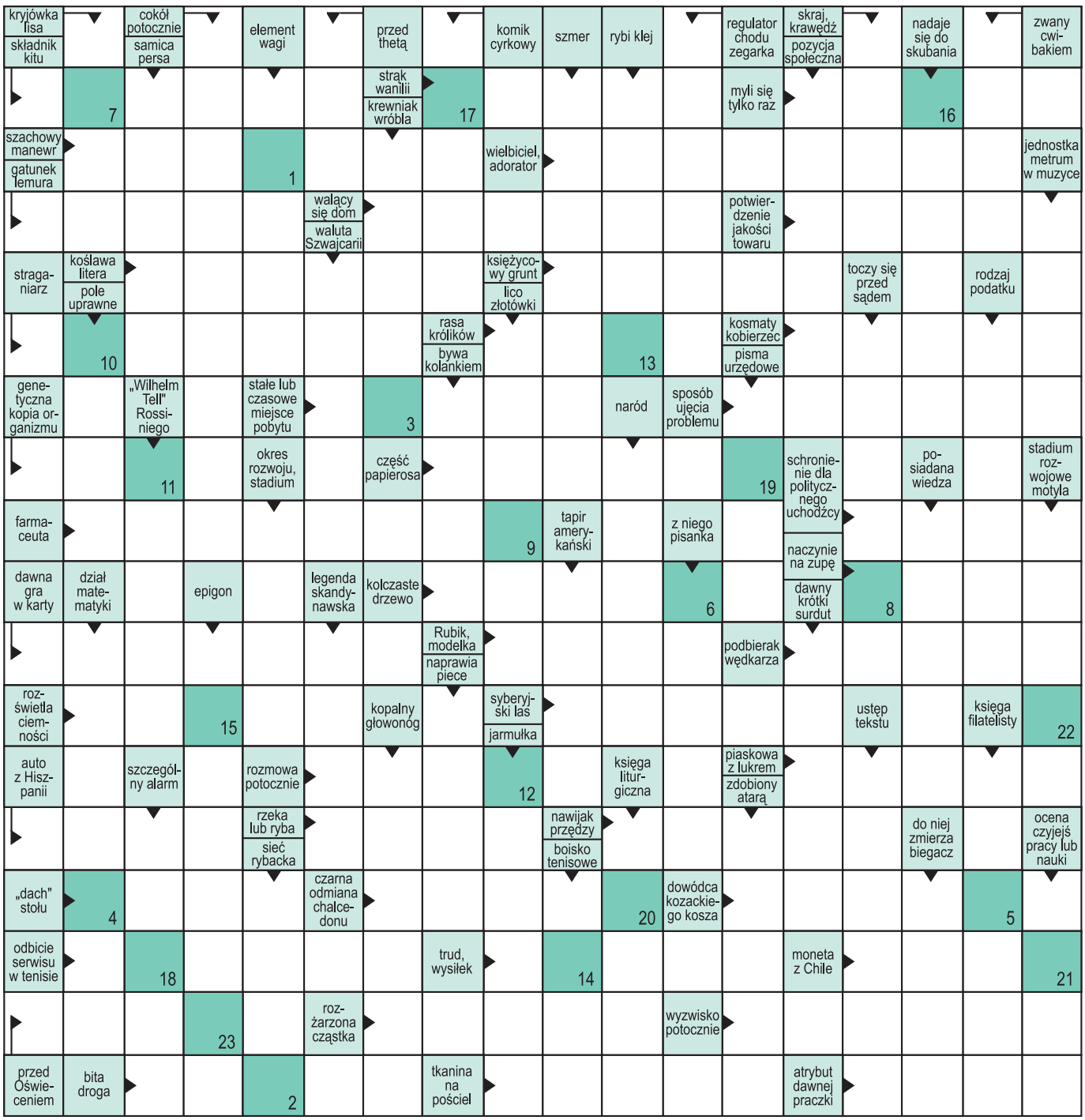
To opowieść również o tych, którzy owych idei nie rozumieli, a przekonań nie podzielali. Wielka historia w filmie jest tłem dla rozgrywającej się na pierwszym planie love story, w którą uwikłani są: Józek (Sebastian Fabijański) – dezerter z carskiego wojska, agentka wywiadu I Brygady – Ola (Wiktoria Wolańska) z Ligi Kobiet Pogotowia Wojennego oraz Tadek (Bartosz Gelner), narzeczony Oli, ułan i członek Drużyn Strzeleckich. Jednym słowem pełne wzruszeń i prawdziwych emocji kino historyczno-przygodowe w najlepszym wydaniu.

**„Legiony", reż. Dariusz Gajewski.
W kinach od 20 września.**

Krzyżówka z hasłem

Ćwiczenie mózgu jest równie ważne, jak ćwiczenia fizyczne i właściwa dieta.

Łamigłówki, w tym krzyżówki, mają wiele zalet! Przede wszystkim pobudzają nasze mózgi do wytężonej pracy. Choć praca, jak to praca, potrafi zmęczyć, to nagrodą za trud są **nowe połączenia neuronalne w naszych mózgach**, wzmacnianie się sygnału w połączeniach już istniejących i integrowanie ich ze sobą, a także zapobieganie procesom degradacyjnym. Trenujemy też uwagę i poszerzamy słownictwo, czyli stajemy się bystrzejsi! Rozwiązanie krzyżówki znajdziesz na dole strony.



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 23 utworzą rozwiązanie.

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

Rozwiązanie: Zadbaj o wzrok kompleksowo

Melatonina LEK-AM

KRÓLOWA SNU – NATURALNIE

Numer 1
na sen
w Polsce*

- **Jedyny lek** z melatoniną
- **Leczy zaburzenia** rytmu **snu**
- **Nie uzależnia**

MEL/18/01/02

*IMS/DATA VIEW 12.2017, 13A1C CALM&SLEEP, Sprzedaż wartościowa PLN

www.melatonina.pl

lekam

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

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.