

Nr 51 Rok V sierpień 2017

ISSN 2299-9647

# SMExpress



POLSKIE TOWARZYSTWO  
STWARDNIENIA ROZSIANEGO

## *Wyniki konkursu Moje życie z SM*



### **W numerze:**

- Piknik integracyjny- str. 3
- Podsumowanie konkursu "Moje życie z SM" - str. 4-13
- SM.OK w lesie - str. 14-15
- Dieta strukturalna - str. 16-19
- Problemy ze snem- str 20-21

## Droży Państwo



Wakacje za nami, ale tak naprawdę przyznam się, że nie odczułem jakoś specjalnie kanikuły. Pracy było równie dużo co w zwykłym czasie, trudniej było może o tyle, że sporo ważnych urzędników przebywało na urloпах i stąd były czasem kłopoty, aby

umówić się na rozmowy.

Ale w końcu taka nasza rola (mam na myśli PTSR), aby pukać tam gdzie nie chcą otworzyć, a gdy zbywają jakimiś mało wiarygodnymi usprawiedliwieniami, wchodzić oknem. Tak też czynimy. I z ważnych rzeczy to udało się wreszcie doprowadzić do tego, że kobiety, które z powodu ciąży musiały zawiesić leczenie w II linii, będą mogły teraz bez kolejki

dostać się. Jak to wiele znaczy dla pań zmagających się z SM, nie trzeba tłumaczyć.

Tak na marginesie tego sukcesu powiem Państwu, że zaczynam dostrzegać także w naszym systemie pewną zmianę. Otóż nie trzeba już specjalnie tłumaczyć, jak ważne jest leczenie. To już decydenci, jak się wydaje, zrozumieli. Teraz tylko trzeba próbować przełamać pewien schemat myślowy, zakorzeniony już od bardzo dawna, że pewne zapisy w systemie to świętość. No nie jest to świętość. Nawet konstytucję można zmienić, jeśli się do tego odpowiednio zabrać, a cóż dopiero jakąś ustawę czy tym bardziej rozporządzenie. Jednak lata funkcjonowania w takim systemie sprawia, iż wydaje się on nie do ruszenia, bo jakże by to później było.

No i przede wszystkim wszystkie te ograniczenia służą niczemu innemu, jak tylko bardzo dziwnie pojętej oszczędności budżetu. Mówię - dziwnej - bo przecież oszczędzanie

na leczeniu ludzi nie da nic, ponieważ potem trzeba wydawać pieniądze z tego samego budżetu (choć już nie resortu) na wypłacanie rent i zasiłków. I trudno przekonać ministra zdrowia, że leczenie da oszczędności w ministerstwie polityki społecznej. Jego bowiem rozliczają za realizację jego budżetu!

Myszę zatem, że jeśli nie złączą się zmiany od samej góry systemu, na jakieś radykalne zmiany nie ma co liczyć. Będą się pewnie pojawiać jakieś kolejne jaskółki, wciąż jednak będziemy się boksować z koniem i wydierać korzystne zmiany pojedynczo.

Poniżej mogą Państwo zapoznać się bardziej szczegółowo z wprowadzanymi zmianami. Publikujemy na ten temat artykuł.

Zatem życzę Państwu przyjemnej lektury, ponieważ znajdują Państwo w SM Expressie także twórczość swoich znajomych i przyjaciół, którzy z powodzeniem uczestniczyli w naszych konkursach.

## ZMIANY W TREŚCI PROGRAMÓW LEKOWYCH – BARDZO DOBRE WIADOMOŚCI!

Już od jakiegoś czasu obserwujemy pozytywne zmiany w zakresie leczenia SM. Aż trudno uwierzyć, że jeszcze nie tak dawno terapią objęte były tylko osoby od 16 do 40 r.ż., a leczenie trwało tylko 3 lata. Potem czas ten wydłużono do 5 lat, zniesiono górną granicę wieku, obniżono dolną do 12 lat. I wreszcie zupełnie zniesiono limit czasu trwania terapii (dotyczy programu tzw. I linii) i umożliwiono refundację leczenia także młodszych dzieci. Kolosalną zmianą było też wprowadzenie II linii leczenia, wciąż niestety ograniczonej do 5 lat. Ostatnio zwiększył się też wykaz refundowanych preparatów, co umożliwi bardziej spersonalizowane leczenie.

Jest dużo lepiej, ale wciąż pozostają kwestie, które trzeba poprawić. Wśród nich na pierwszym miejscu ograniczenie czasu trwania programu lekowego II linii i gwarancja kontynuacji leczenia dla osób, które otrzymywały je np. Za granicą i teraz wróciły do Polski. Pod koniec sierpnia br. Ministerstwo Zdrowia opublikowało nową listę leków

refundowanych, która obowiązywać będzie od 1 września, przychylając się tym samym do postulatów zgłaszanych od dawna przez Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego.

Zmienił się opis programu lekowego I linii **b 29 „Leczenie stwardnienia rozsianego”**:

Możliwe jest leczenie fumanarem dimetylu, peginterferonem beta 1a oraz teryflunomidem **od 12. roku życia** (w ramach wskazania **off-label**). Ponadto z przeciwwskazań do stosowania octanu glatirameru usunięto ciężę. Lek uważa się za bezpieczny do stosowania przez kobiety ciężarne. Dokonano także korekty kryteriów wykluczenia dla leków pierwszej linii (zmiana proggu skali EDSS z 4,5 na 5 punktów oraz zmiana parametrów limfopenii z 1000/μl na 500/μl dla interferonu beta).

Zmianie uległ także opis programu lekowego II linii **b 46 „Leczenie stwardnienia rozsianego po niepowodzeniu terapii lekami pierwszej rzutu lub szybko rozwijającej się**

**ciężkiej postaci stwardnienia rozsianego”**:

Wprowadzono kryterium ponownego włączenia dla pacjentek wyłączonych z terapii z powodu ciąży. Do tej pory zapis gwarantujący powrót do leczenia tej grupie kobiet, bez potrzeby ponownej kwalifikacji i oczekiwania w kolejce, obowiązywał tylko w programie lekowym I linii.

Dokonano zmiany okresu wykonywania MRI z 30 dni na 60 dni.

Niestety wciąż nie ma gwarancji, czy leczenie w ramach II linii zostanie wydłużone powyżej obecnie obowiązującego limitu 5 lat. Na spotkaniu w Ministerstwie Zdrowia 17 sierpnia br. z Dyrektorem Departamentu Polityki Lekowej **Izabelą Obarską** PTSR otrzymał zapewnienie o dobrej woli MZ i trwających pracach w tej kwestii. Trzymamy rękę na pulsie!

Pełną treść programów lekowych znajdują Państwo na naszej stronie: [www.ptsr.org.pl](http://www.ptsr.org.pl) i na stronach Ministerstwa Zdrowia.

DC-S

[www.ptsr.org.pl](http://www.ptsr.org.pl)



## PIKNIK INTEGRACYJNY z mini spartakiadą



muzyczna w wykonaniu **Czesława Bednarka**.

Zabawy nie było końca. Osoby z niepełnosprawnościami, osoby zdrowe bawiły się z osobami na wózkach inwalidzkich. Nasza młodzież z niepełnosprawnościami brała wszystkich uczestników do zabawy, nie pozwoliła nikomu leniuchować. Taką formą spędzania czasu to również rehabilitacja.

Spotkanie było zorganizowane w restauracji KONESER - Sylwester Rakowski w Sieradzu. Uczestnicy brali udział w zorganizowanych różnych zawodach.

Nie brakło konkursu śpiewu, na który zawsze czeka młodzież, a nawet osoby starsze. Był taniec z piłkami rehabilitacyjnymi, bieg z taśmami rehabilitacyjnymi połączony z podskakiwaniem na piłce, bieg z piłeczkami na łyżeczkach, malowanie na tablicy przez osoby na wózkach i wiele innych.

Takiej radości i uśmiechu na twarzach uczestników dawno nie było. Dla takiego widoku warto organizować spotkania i pracować społecznie.

Nie zabrakło również upominków dla osób biorących udział w zawodach.

Były to upominki przydatne dla każdego. I tutaj znowu radość z otrzymanych upominków wynagradza pracę osób przygotowujących taką imprezę. Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział w Sieradzu zawsze pomagało, pomaga i będzie pomagać osobom z niepełnosprawnościami, chociażby dla widoku radości i uśmiechu.

B.K.



# MOJE ŻYCIE Z SM

Za nami kolejna edycja konkursów poetyckiego i fotograficznego organizowanych przez Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego w ramach SyMfonii serc. To już 10 raz, kiedy dzieli się Państwo z nami swoimi przemyśleniami ubranymi w formę wiersza lub fotografii. W tym roku konkurs był zatytuowany „Moje życie z SM”. Tradycyjnie nawiązaliśmy do hasła, pod którym upływał nam w tym roku Światowy Dzień SM.

Za każdym razem spotkanie z Państwa twórczością jest dla nas fascynujące. Nie inaczej było i teraz. Każde wiersz, każde zdjęcie to inny człowiek, inne życie i inna historia. To wielki zaszczyt, że możemy ją poznać, choćby w ułamku. Zdajemy sobie sprawę, jak wielkiej odwagi wymaga podzielenie się swoim wierszem lub zdjęciem z innymi. Nie tylko ze znajomymi, ale także z ludźmi zupełnie obcymi, a także oddanie swojej twórczości pod ocenę profesjonalnego jury.

Przecież to nie tylko wiersz lub zdjęcie, ale kawałek Państwa życia, do którego dostajemy zaproszenie. Nigdy nie

przestanie napawać nas dumą. Wśród naszych uczestników jest mnóstwo barwnych postaci, co widać w nadsyłanej twórczości, są osoby starsze i młodsze, chore i zdrowe, ale zaznajomione z tematyką SM, o uosobieniu pogodnym jak i melancholijnym. Każda z tych osób zawsze wnosi w nasz konkurs coś istotnego, inne spojrzenie na świat, na życie i na chorobę.

Wszystkie te osoby łączy jedno: talent. Nikt nie ma wątpliwości z jak bardzo utalentowanymi twórcami mamy do czynienia. Niektórzy są z nami od kilku lat, inni dopiero stawiają pierwsze kroki w konkursach, ale robią to w sposób nader udany. Tym większe wyrazy podziwu należą się naszym jurorom: **Katarzynie Nowickiej, Dorocie Ryst, Wandzie Hansen, Piotrowi Duminowi i Andrzejowi Zaniewskiemu**, bowiem to oni biorą na siebie ciężar niełatwej decyzji, które dzieła zostaną wyróżnione. Pamiętajmy jednak, że nie o wyróżnienie tu chodzi. Najważniejszy jest fakt podzielenia się swoim spojrzeniem, wyjścia do innych ludzi,

choćby w formie wiersza lub zdjęcia. Sam fakt, że możemy poznać tyle fantastycznej twórczości czyni z Państwa i z nas zwycięzców.

Konkurs Moje życie z SM miał także inną odsłonę. Po raz trzeci ogłosiliśmy konkurs na najlepszą pracę dyplomową o stwardnieniu rozsianym. Napłynęło do nas wiele bardzo wartościowych prac. To niezwykle krzepiące, że tylu studentów widzi potrzebę zainteresowania tą tematyką. To przecież młodzi adepci medycyny czy rehabilitacji, a więc dziedzin, które są z naszego punktu widzenia szczególnie istotne. Jury w składzie: profesor **Jerzy Kotowicz, Dominika Czarnota – Szalkowska, oraz Marta Szantroch** postanowiło nagrodzić pracę „Relacja lekarz – pacjent a radzenie sobie u chorych na stwardnienie rozsiane” autorstwa **Zuzanny Bazydło**.

Zarówno laureatom, jak i wszystkim uczestnikom konkursów składamy serdeczne gratulacje.

Mamy wielką nadzieję, że będą Państwo z nami za rok!

**Magdalena Konopka**



**Jacek Koszalik**  
Z WÓZKA NA KOŃ!  
[www.ptsr.org.pl](http://www.ptsr.org.pl)



**ZAPUŚCIŁEM KORZENIE Wojciech Zieliński**

## Tai Chi

Tai Chi jak liść co leci z drzewa,  
Spada łagodnie, wiruje, śpiewa.  
Ciało niesprawne, mózg wyczerpany,  
Wprowadzi w taniec i ruch nieznaną.

Taniec co przyszedł do nas z daleka.  
Z kraju historii wielkiej człowieka.  
Z kraju gdzie w parkach tańczą miliony  
A świat się patrzy na to zdziwiony.

Na równowagę, której brakuje  
Trener uwagę naszą kieruje.  
Tylko na zgiętych lekko kolanach  
Twoja postawa będzie uznana.

Z początku trudno nad tym panować.  
Głowę wysunąć, brzuch całkiem schować.  
Z czasem przyjemność ci wielką sprawia  
Białego przyjąć pozę żurawia.

Tak z czasem ciało twoje, koślawe  
Uzyska wcześniej nieznaną wprawę  
W balansowaniu, ukłonach, zgięciach,  
W ciągnięciu lewą, a prawą w pchnięciach.

Że gdy na koniec dojdiesz do „formy”,  
Na pewno zrobisz sto procent normy.  
A kiedy potem pójdziesz ulicą  
Wszyscy się ruchem twoim zachwyca.

**Kazimierz Wiejak**



**IŚĆ PÓKI NOGI NIOSĄ**  
**Krzysztof Polewaczyk**



Jacek Koszalik  
RODZINA

ŻABA MOCZAROWA  
Danuta Traczyk



Angelika Boniuszko  
WARIATKA BOGÓW

„Wariatka Bogów -  
(tak, tak można o niej mówić)  
targana rządami świata  
lecz czysta, niewinna i wierna  
Im - Bogom.  
Chciała czegoś więcej -  
być taka jak cały świat.  
Lecz gdy tylko próbowała i ...  
mówili o niej: jest normalna,  
gdy jej życie zaczynało wreszcie kwitnąć  
Oni - jak ci źli ojcowie,  
obrywali płatki z jej pięknego snu,  
A ona wierzyła im ślepo -  
myśląc, że to kara za złe sny  
a wariactwo - jej pokutą ...  
za zmarnowane życie, które poświęciła Im ...”

Lilianna Misiak  
Grosik

Znalazłam grosik  
ile może nieść w sobie  
szczęścia?  
A co to jest szczęście?  
milion w totka  
spełnienie  
a może nowa miłość?  
Mnie na razie  
wystarczy  
moja zwiewna sukienka  
kwiatki, szmatki  
zapach mięty  
macierzanki  
i płynący z płyty  
ciepły głos  
Stevie Wondera...

### Agnieszka Kostuch

#### Podróżniczka z SM

SM wdarło się w młode życie  
małżonków bez zapowiedzi  
Zażądało ofiary z ciała kobiety  
Zastraszyło wizją bezruchu  
cierpienia bez końca

Oparli się o miłość  
Zapagnęli  
napatrzeć się gwiazd  
i poczuć każdy smak  
Dom zamienili na auto  
Życie w podróż bez końca

Zachłannie czerpią z niej radość  
Odmierzając czas  
licznikiem kilometrów  
Lęk przed tym co przyniesie SM  
zostawili daleko w tyle  
Przed nimi tylko szeroka droga

bez końca

12.08.2016r.

### Danuta Ławniczak

#### czarno-biały film

biały uśmiech czarna łza  
szarość codziennego dnia

biała flaga czarna myśl  
niemoc pośród siwej mgły

biała sala czarne wieści  
jedna głowa nie pomieści

biała sukienka czarny but  
dobrze że był kiedyś ślub

czarne chmury biały śnieg  
zieleń wiosny - happy end

### Grażyna Toulze

#### Zmysły

Nie słyszę śpiewu ptaków,  
Nie widzę jasnego nieba i obłoków,  
Nie czuję smaku miłości młodzieńczej.

Jak żyć aby uruchomić zmysły  
I widzieć, i słyszeć i odczuwać  
MOJE ŻYCIE.

### Wanda Jajko

#### Bezsilność

Pobiegnę-nie umiem,  
posłucham-jestem głuchol,  
dam serce- nikt nie chce.

Tak jestem inaczej sprawna  
-cóż można wymagać  
ode mnie...

MOJE ŻYCIE Z SM Tomasz Iwaniuk





JESTEM POMIĘDZY KOŁAMI Wojciech Zieliński

### Regina Sobik

#### Znów jest nowy dzień

SM robak toczący ciało  
cicho powoli i skutecznie  
a Ona nauczyła się żyć  
w zgodzie z tą co zabrała Jej siły

Wózek samotność to cały świat  
ograniczony do pokoju  
w którym zamknęła marzenia  
malowane nadzieją jutra

Kolorowe zdjęcia z albumu  
przywołują wspomnienia sprzed lat  
wystarczy tylko zamknąć oczy  
by zobaczyć kawałek nieba

Kiedy pierwszy promyczek słońka  
wpadł do Jej małego królestwa  
uśmiechnęła się do swych myśli  
z nadzieją że znów jest nowy dzień

### Regina Sobik

#### Jutro pojedę z mamą do parku

Nieraz łza w oku trąci tęsknotą  
za tym co dla mnie nieosiągalne  
przełykam gorzką pigułkę życia  
i znów się śmieję prosto zwyczajnie

Choć tyle rzeczy jest do zrobienia  
nigdy nie pójde na spacer sama  
na śnieżnej zaspie nie zrobię orła  
nie będę biegać po trawie z rana

Jutro pojedę z mamą do parku  
zobaczę kwiaty aleje drzewa  
wślucham się w ciszę pachnącą latem  
a może nawet sobie zaśpiewam

Mimo choroby mam wielkie szczęście  
los dał to czego inni nie mają  
wrażliwą duszę otwarte serce  
i bliskich którzy mocno kochają

### PTSR - Hymn

Na melodię „ O mój rozmarynie rozwijaj się...”

Mój PeTeeSeRze rozwijaj się,  
Mój PeTeeSeRze rozwijaj się.  
Pójdę do lekarza, pójdę do lekarza, } x2  
Zapytam się. }

A jak mi odpowie, że to SM,  
A jak mi odpowie, że to SM.  
Kule produkują, wózki instalują, } x2  
Nie poddam się. }

A jak mnie przewróci, że nie ruszę się,  
A jak mnie przewróci, że nie ruszę się.  
Koledzy współczują i mnie poratują, } x2  
Nie zostawią mnie. }

A jeśli już nigdy nie obudzę się,  
A jeśli już nigdy nie obudzę się.  
To choć lata miną, ty chłopcze, dziewczyno } x2  
Wspomnij czasem mnie. }

Kiedy tutaj razem spotykamy się,  
Kiedy tutaj razem spotykamy się.  
Niech piosenki płyną, niech się leje wino, } x2  
Życiem cieszymy się. }

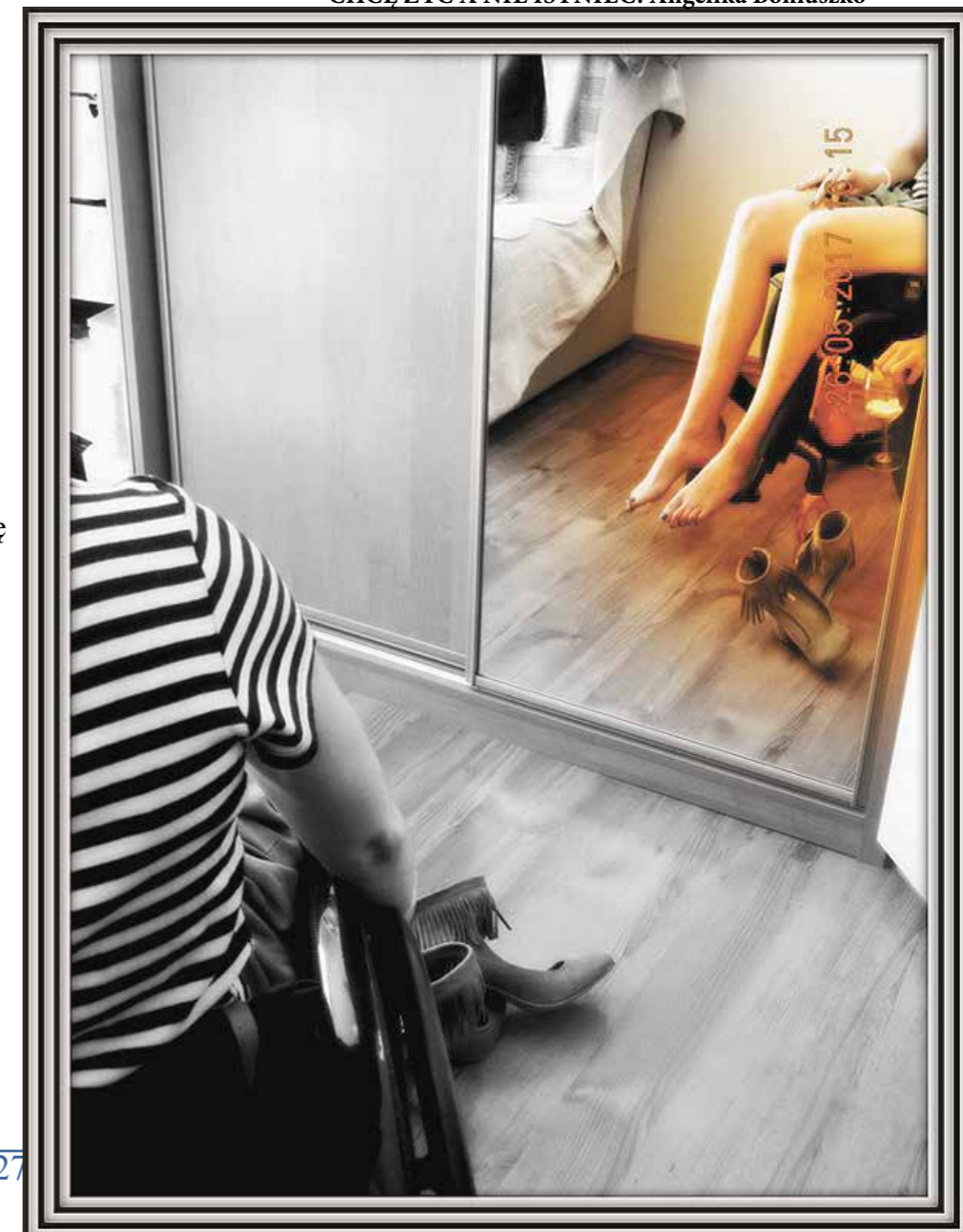
Kazimierz Wiejak

### CHCĘ ŻYĆ A NIE ISTNIEĆ! Angelika Boniuszko

### Roksana Felińska

#### oczekiwanie

zapracowane słońce  
obudziło lenistwo  
wskazówki zatrzymały się  
na szóstej  
obraz za oknem  
przystrojony zielenią  
czas na śniadanie  
z tarasowym wróblem  
budzą się słowa z psami  
przy nodze...  
w towarzystwie listy  
przebojów ogrodowych  
artystów  
świat śpiewa  
niezapisując nut na  
partyturze  
wielka szkoda że Ciebie  
nie ma...





MOJE ŻYCIE Z SM Tomasz Iwaniuk

**Życie**

Życie roztrzaskane  
O mur codzienności,  
Życie zatrzymane  
W biegu ku przyszłości.

Życie malowane  
Nadzieją przyszłości,  
Życie zbudowane  
Od podstaw w całości.

Życie posklejane  
Wiarą i miłością,  
Życie odzyskane  
Czasu świadomością.

Życie podniesione  
Z ruiny przeszłości,  
Życie znów utkane  
Z najmniejszych radości.  
*Anna Koprowska- Głowacka*

**Wola walki**

Najpierw smutek zagościł  
na dnie serca,  
Koniec szukania.  
Skończyły się trudy.  
Nie padło pytanie  
„Dlaczego to ja?”  
Pojawiło się zaś uczucie ulgi.

Znajomość wroga odbiera mu siłę.  
Osłabia jego wielką moc niszczenia.  
Przywraca znów wolę walki o życie  
I chęć, by zmierzać do marzeń speł-  
nienia.

*Anna Koprowska- Głowacka*



OCALONY Danuta Traczyk

**Wyzwanie**

Żaden dzień nie jest podobny do drugiego,  
Codziennie choroba inne ma oblicze.  
Dziś siłę mam, aby cały świat zdobywać,  
Jutro jak cień siebie snuję się przez życie.

Poddać się? We łzach roztopić kryształ bólu?  
Jakże proste byłoby to rozwiązanie.  
Wolę unieść głowę, iść dalej przez życie,  
Traktując chorobę jak wielkie wyzwanie.

*Anna Koprowska Głowacka*



WSCHÓD KSIĘŻYCA Marek Guzik

**Lubię...**

Lubię...  
gdy ptaki wyszywają  
horyzont  
radosnego nieba  
w ostatnich promieniach  
słońca  
Gdy...  
kwiaty wędrują  
płatkiem rozchylonym  
za światłem

jakby świat  
śpiewał hymn  
bez początku i bez końca  
Gdy...  
filiżanka pachnie kawą  
i ma smak lata  
I gdy...  
ty z uśmiechem wracasz  
z iskrą rozbawienia  
i pocałunkiem  
dotykasz warg...  
Lubię...

*Krystyna Pilecka*

**Regina Sobik****Damy radę**

Podobno każdy ma swój krzyż  
tylko dlaczego Ona  
pytania bez odpowiedzi  
ranią serce i duszę  
Diagnoza przeraża  
Marzenia plany na przyszłość  
zostały na granicy wczoraj  
dziś trzeba zacząć od nowa  
Razem  
Damy radę

NIE WIEM  
JAK SIĘ DZISIAJ CZUJĘ  
*Angelika Boniuszko*





Irena Dyszy RÓŻNE PERSPEKTYWY SPORTU

Jacek Koszalik PIĄTKA NA KÓŁKACH

### Monika Kładko Wielkość

Bóg obdarzył cię rozumem i odwagą  
Korzystaj z tego, a świat padnie ci do stóp.  
Dla gorzkiej prawdy,  
Zawsze jest  
Zły moment.  
Postaraj się  
Powiedzieć ją delikatnie

### zgodnie z algorytmem oddechów

Zbigniew Jaszczuk

umierając codziennie zmartwychwstaję  
w samotności przeżywam małe golgoty  
przygniatają bezradnie rozkładane ręce

pomiędzy oddechem a wyczekiwaniem  
życie staje się trudniejsze od umierania  
nie żałuję za grzechy oddaję namiastkę

nieba trzymam w garści pewniej niż  
na dachu wróżenie prędkości spadania  
nieuchronnie zakończone zderzeniem

[www.ptsr.org.pl](http://www.ptsr.org.pl)

### W zawieszeniu

Zbigniew Jaszczuk

Z obrazowania odczytano wyrok.  
Nic od tej pory nie było jak kiedyś,  
co rozpoczęte, nagle się skończyło –  
nastał czas zwątpień i życia na kredyt.

Trudno zaufać obco brzmiącym słowom,  
które jak złodziej przychodzą po swoje,  
by w rękawiczkach i z miną grobową,  
sen o wolności wykradać spod powiek.

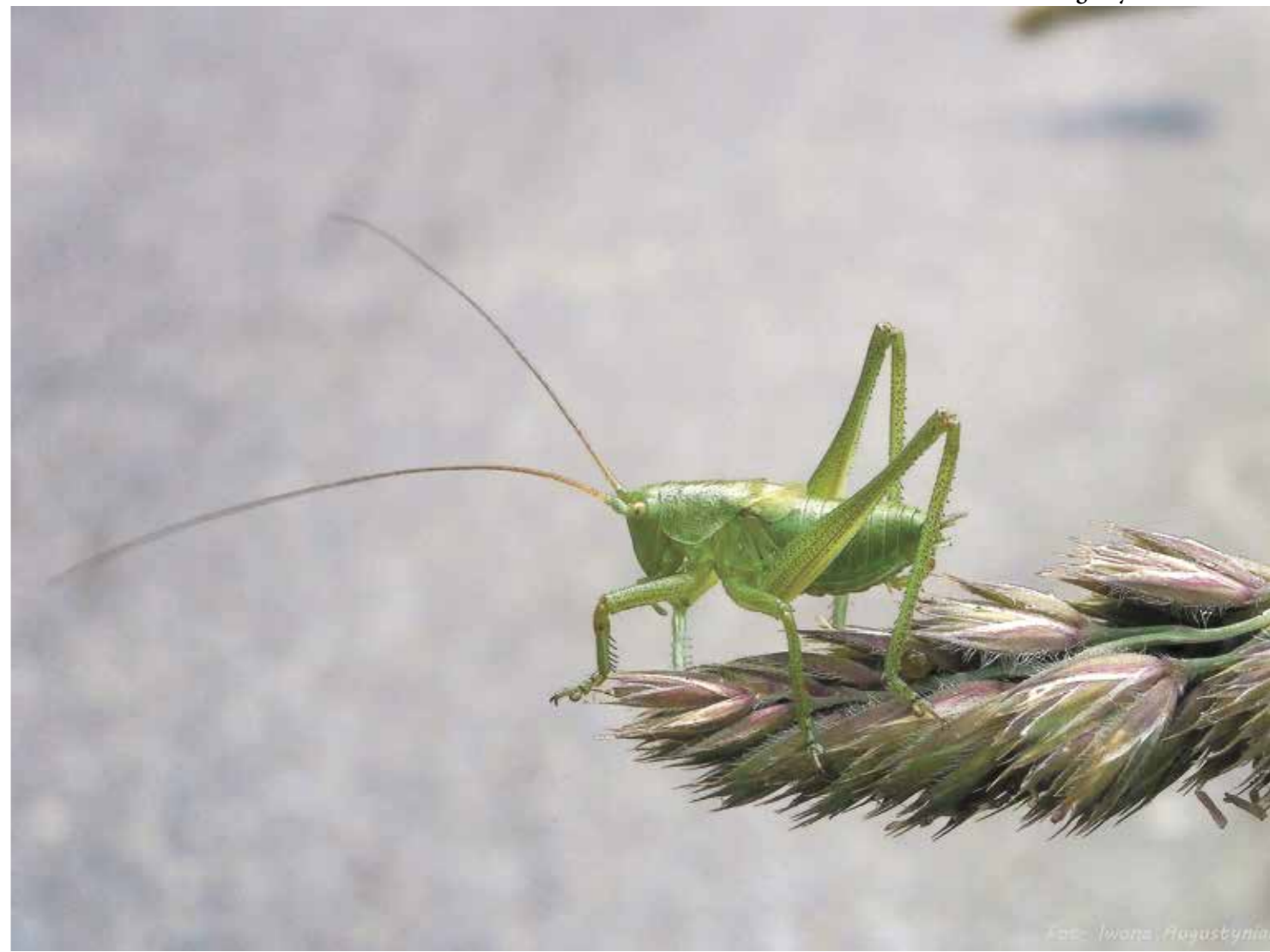
Chociaż wróżyli: W czepku urodzony,  
możesz być posłem albo nawet księdzem,  
dzisiaj w albumie życzeń puste strony  
wraz z pocieszeniem, że jakoś to będzie.

Kiedy nadzieja zanika w bezdechu,  
stajesz się pustym losem na loterii,  
z niezapisaną długą listą grzechów,  
których nie będzie ci dane dopełnić.

Może następnym razem coś opowiesz  
o wschodzie słońca i kwitnących drzewach?  
Teraz cię czeka z bezsenności spowiedź,  
gdy noc za oknem epitafrum śpiewa

o wykluczonym bez imienia, twarzy,  
bez prawa łaski – głos rzucony w próżnię.  
O tym, co utknął w horyzoncie zdarzeń –  
by żyć zbyt chory, zbyt zdrowy, by umrzeć.

KONIK Iwona Augustyniak



# SM.OK w lesie

Dawno, dawno temu była kraina gdzie „SM.OK w lesie” mieszkał, a ludzie żyli w ciągłym stresie... Zaraz, zaraz to nie było dawno i to nie jest baśń, lecz relacja z VIII spotkania z cyklu „Las bez barier”.

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział Wlkp. wraz z fundacją „hOlendry” w dniu 5 sierpnia 2017 roku ósmy raz zorganizowało tradycyjne coroczne plenowne spotkanie integracyjne w Nowej Róży koło Nowego Tomyśla tym razem pod hasłem „SM.OK w lesie”. Wprawdzie plakat stworzony przez Danutę Ławniczak zapraszający na to spotkanie integracyjne osób niepełnosprawnych z SM dał do zrozumienia, że będzie baśniowo – ale czy spotkamy w lesie smoka?

Piękny słoneczny dzień zachęcał, aby opuścić mury miasta i znaleźć w lesie trochę ciszy i spokoju, tym bardziej, że olenderksa osada Nowej Róży jest schowana w leśnych ostępach. Wszyscy goście bez trudu znajdowali do niej drogę, a parking przed zagrodą szybko się zapełniał samochodami. PTSR dla osób nieposiadających własnego pojazdu zapewniał dojazd bu-

sem, a dla mniej sprawnych pomoc asystenta.

Potężna brama prowadząca do zagrody przed każdym szeroko się otwierała niczym skarbiec po wypowiedzeniu magicznego zaklęcia „Sesamie otwórz się”. Po przyjeździe każdy dokładał coś na wspólny stół. Były domowe wypieki, przeróżne ciasteczka, owoce, a także kawa, herbata i wiele różnych soków. Stół był tak obficie zastawiony jakby ktoś wypowiedział czarodziejskie słowa „Stoliczku nakryj się”.

Przybyłych uczestników spotkania ciepło i serdecznie przywitała Zofia Schroton-Czerniejewicz, Ambasador SM, a zarazem gospodyni tego malowniczego miejsca. Nasza Zosia przedstawiła nam pierwszych gości specjalnych. Mieczysław Kurpisz wykonywał masaż relaksacyjno-leczniczy. Pomimo, że każdemu masowanemu pacjentowi poświęcał dużo czasu, jego delikatne dłonie mogło poczuć wiele osób. Każdy po zabiegu mówił, że jest rozluźniony i pozbył się napięcia mięśni.

Kolejne poznane osoby to fizjoterapeutki Iwona Iwaszkiewicz i Ewa

Stasik, od których dowiedzieliśmy się, co to jest **refleksoterapia**. A jest to metoda leczniczego masażu, w której stymulowane są określone punkty i strefy odruchowe na stopach, odpowiadające poszczególnym narządom i układom ludzkiego ciała. **Refleksoterapia jest skutecznym antidotum na stres, zwalcza ból głowy, kręgosłupa i innych części i również pomaga poprawić jakość życia ludziom ciężko chorym. Tyle wprowadzenie teoretyczne. Czas na masaż stóp w praktyce.**

**W oczekiwaniu na masaż każdy znalazł dla siebie zacienione miejsce pod rozłożystą lipą lub w cieniu świerku pachnącego żywicą, przed słońcem można było też schronić się pod parasolem. A nasz holendersko-poznański przyjaciel artysta malarz Marcel Van De Kraats, który rok wcześniej uczył nas niełatwej sztuki malowania, również w tym roku rozłożył swoje sztalugi w cieniu dębu i spod jego pędzla wyłonił się wspaniały pejzaż.**

**Wszystkim czas upływał na miłych pogawędkach i nawet nie zauważyliśmy, że zbliżyła się pora obiadowa. Wolontariusze podczas roznoszenia posiłku uwijali się niczym pracowite leśne mrówki. Już niemal jest tradycją, iż obiady są w wydaniu holendersko-polskim. Zupa grochowa z zielonego groszku z wkładką ka-**

walków kielbasy według przepisu holenderskiego. Drugie danie to szare kluski dość popularne w Wielkopolsce, które specjalnie dla nas przygotowywała nasza dobra znajoma **Maria Bilka**. A jako dodatek do klusek gotowana kapusta i bigos. Taka swojska kuchnia zawsze cieszy się dużą popularnością, co nie dziwi, zważywszy na wspaniały smak tych potraw.

**Po obiedzie chwila relaksu. Później wszyscy przechodzimy na polanę i ustawimy się w wielkim kręgu. Jednak każdy szuka zacienionego miejsca pod drzewami a krąg zmienia się w dwa długie węże. Fizjoterapeutki Iwona Iwaszkiewicz i Ewa Stasik rozdają nam po dwa pierścienie o owalnym kształcie i podają krótki instruktaż. Dowiadujemy się, iż te pierścienie służą do ćwiczeń, a ich nazwa to smovey. W każdym z pierścienia mieszczą się cztery stalowe kule. Pierścienie trzymane w dłoniach i wprawione w ruch wadłowy powodują przesuwanie się kulek w ich wnętrzu i cały pierścień zaczyna drgać. Wibracje pierścienia przenoszone są poprzez receptory na dłoniach, kanałami energetycznymi na całe ciało osoby ćwiczącej. Zaczynamy ćwiczenia. Z wymachem unosimy pierścienie w równym tempie. Dopiero teraz spostrzegliśmy, że podczas ćwiczeń to my wyglądamy jak SM.OKi w lesie. W ten sposób została rozwiązana tajemnicza zagadka – skąd tytułowe hasło „SM.**

**OK w lesie”: SMowiec w lesie czuje się „ok.”- a w mieście „nie ok.” Ale to nie koniec atrakcji na dzisiejszy dzień. Było coś dla ciała wobec tego trzeba coś dla duszy.**

Zofia Schroton-Czerniejewicz zaprasza kolejnych gości. Na leśną scenę w Nowej Róży wychodzi światowej sławy tenor **Jacek Pazola**. Arie z oper w jego wykonaniu przeniosły nas do Wenecji, Egiptu i dalekich Chin. Jego głosem zachwycał się słuchacz na wielu scenach świata, ale mało kto miał możliwość zachwycać się wykonaniem utworów operowych w leśnej scenarii. Kolejnym wykonawcą była wokalistka **Marzena Kurpisz**, która zaprezentowała odmienny repertuar. W jej mistrzowskim wykonaniu usłyszeliśmy piękne, stylowe piosenki z repertuaru Anny German. Solistka oczarowała nas swoim aksamitnym głosem.

Przepiękny koncert wspaniałych artystów razem z nami wysłuchał były burmistrz Nowego Tomyśla **Henryk Helwing** i v-ce Starosta Nowotomyski **Tomasz Kuczyński**. Starosta podziękował za zaproszenie na spotkanie, a każdy z nas otrzymał od niego mały upominek.

W podziękowaniu zasłużonemu uczestnikom wręczono dyplomy i pamiątkowe dzwoneczki ze smokiem. Słońce schowało się za drzewami, a wspólna biesiada

przeniosła się wokół ogniska. Były pieczone kielbaski, chleb ze smalcem i skwarkami, a do tego kiszony ogórek. W końcu ognisko przygasa. Czas wracać do domu.

Niemal wszyscy mieszkamy w mieście a na VIII. spotkania z cyklu „Las bez barier” mieliśmy wyjątkową okazję cały dzień spędzić pośród drzew, poczuć kojący zapach igliwia, aromatyczną woń żywicy i leśnej ściółki. W lesie mieliśmy chwilę wytchnienia, relaks i wyciszenie oraz oderwanie od zgiełku i stresu codziennego życia. No i prawdziwie czuliśmy się „ok.” jak przewidywano na zaproszeniach i plakacie.

Relację z tegorocznego spotkania zacząłem baśniowo i baśniowo należy zakończyć: wszyscy długo, długo będą wspominać wesołego i obłaskawionego SM.OK -a w lesie...

**Wojciech Zieliński**  
uczestnik spotkania





# KOKTAJLE WITAMINOWE

## Na zdrowie

### DIETA STRUKTURALNA

Zasady diety strukturalnej są bardzo proste. Nie trzeba tutaj liczyć ilości zjadanych węglowodanów, cukrów, kwasów tłuszczowych, białek, błonnika oraz nie trzeba rozdzielać ich na poszczególne posiłki, jak to ma miejsce przy normalnym jadłospisie. Wystarczy zapoznać się z listą zalecanych produktów i przygotowywać z nich posiłki. Jak twierdzi sam autor diety w pierwszym etapie stosowania koktajli strukturalnych należy kierować się głównie smakiem.

Zwolennicy diety strukturalnej podkreślają, że szybką redukcję masy ciała możemy osiągnąć dzięki stosowaniu dań o wysokiej wartości odżywczej przy jednocześnie niskiej ich kaloryczności. Według twórcy danej diety - Marka Bardadyna, koktajle działają odchudzająco nie tylko dlatego, że zawierają zdecydowanie

mniejszą dawkę kalorii niż tradycyjne dania, ale również dlatego, że nie działają obciążająco na narządy wewnętrzne, powodują, że do naszego organizmu **wchłania się więcej witamin i składników mineralnych, stymulują przemianę materii** dzięki czemu szybciej pozbywamy się nagromadzonych w naszym organizmie

zapasów tkanki tłuszczowej. Kolejną zaletą napojów jest **oczyszczanie organizmu** poprzez usuwanie szkodliwych produktów przemiany materii oraz toksyn. Doskonały wpływ mają one również na wygląd naszej cery, skóry, włosów czy paznokci.

O ile sam dr Bardadyn nie ma wykształcenia medycznego - jest lekarzem medycyny konwencjonalnej i szczerze można się sprzeczać czy dieta strukturalna faktycznie reguluje te funkcje organizmu, które u osób z nadwagą najczęściej szwankują, o tyle na uwagę zasługują zdrowe i wartościowe w witaminy koktajle. Dodane do naszego codziennego menu na pewno nie zaszkodzą a uzupełnią niedobory składników mineralnych i witamin.



Koktajle nazwane wg autora „odchudzającymi” przygotowujemy na bazie jogurtu, mleka owsianego i mleka ryżowego. Dodajemy do tego: amarantus, otręby, płatki owsiane oraz zarodki pszenne. Z orzechów oraz pestek wybieramy migdały, orzechy włoskie, pestki dyni, słonecznika siemę lniane oraz sezam. Bazujemy na świeżych owocach (ananasy, awokado, banany, borówki, grejpfruty, jabłka, kiwi, pomarańcze itd.) z dodatkiem owoców suszonych (jagody goji, morele i żurawina). Jeżeli chodzi o warzywa używamy tylko ogórek i szpinak. Do słodzenia niezbędny będzie miód, melasa oraz syrop klonowy. Wszystko do smaku doprawiamy cynamonem oraz chili.

**Przyjrzyjmy się, jakie wartości odżywcze niosą za sobą poszczególne składniki koktajli.**

**Amarantus** jest niezwykle bogaty w żelazo oraz magnez. Zawiera dużo białka oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych. Znajdziemy w nim również sporo witamin oraz skwaleń, który jest cennym przeciwutleniaczem.

**Ananas** zawiera witaminy z grupy B, witaminę C, A, potas, kwas foliowy, cynk, żelazo, mangan. Właściwości łagodzące problemy żołądkowe ananas zawdzięcza enzymowi bromelinie, który wspomaga trawienie białek. Bromelina wykazuje również działanie przeciwzapalne oraz zapobiega chorobom sercowo-naczyniowym.

**Arbuz** jest niskokaloryczny (100g owocu to jedynie 30kcal) zawiera ogromne pokłady przeciwutleniaczy zapobiegających chorobom układu krwionośnego oraz nowotworom. Działa moczopędnie przez co zalecany jest w chorobach nerek.

**Awokado** jest dosyć kaloryczne (100g owocu to około 221kcal). Zawiera sporą ilość tłuszczu. Są to jednak tłuszcze najbardziej pożądane w naszym organizmie czyli nienasycone kwasy tłuszczowe. Awokado jest skarbnicą kwasów omega 3, witamin, przeciwutleniaczy, minerałów, enzymów oraz białka.



**Banan** zawierają sporo witamin z grupy B, błonnik pokarmowy, magnez, potas oraz niezwykle cenny tryptofan (aminokwas, który nie jest wytwarzany przez organizm).

**Borówki amerykańskie** owocują w minerały takie jak wapń, fosfor, żelazo, potas, cynk, selen oraz witaminy z grupy B i witaminę C. Zawierają sporo błonnika pokarmowego i wykazują działanie regulujące pracę układu trawiennego, działają przeciwbiegunkowo.

**Chili** (pieprz Cayenne) działa przeciwbólowo, jest silnym przeciwutleniaczem, wspomaga obniżenie cholesterolu oraz walkę z wrzodami żołądka. Zawiera cenną kapsaicynę (hamującą apetyt i przyspieszającą metabolizm).

**Cynamon** działa rozgrzewająco przez co zwiększa termogenezę organizmu, reguluje stężenie glukozy we krwi. Zawiera sporą ilość przeciwutleniaczy. Wspomaga organizm w walce z chorobami wywołanymi drożdżakami.

**Dynia** zawiera wapń, magnez, fosfor, żelazo, witaminy z grupy B, cynk oraz nienasycone kwasy tłuszczowe. Cynk jest niezwykle pożądany w diecie każdego z nas. Znacząco wpływa na wygląd skóry oraz jej elastyczność.

**Granat** to skarbnica składników mineralnych oraz witamin. Polifenole w nim zawarte działają przeciwzapalnie oraz mają korzystny wpływ na układ sercowo-naczyniowy. Owoc ten na długo zapewnia uczucie sytości, wspomaga



gospodarkę hormonalną a dzięki zawartości kwasu cytrynowego polecany jest przy problemach trawiennych.

**Grejfrut** wykazuje działanie przeciwbakteryjne, przeciwzapalne i przeciwgrzybiczne. Pomocny w walce z cukrzycą oraz obniża ciśnienie tętnicze krwi.

**Jabłko** zawiera praktycznie wszystkie witaminy, sporo przeciwutleniaczy oraz błonnika. Pomaga usunąć z organizmu toksyny oraz zbędne produkty przemiany materii. Wpływa na prawidłowy poziom glukozy we krwi oraz obniżenie stężenia cholesterolu.

**Jagody goji** bogate są w witaminy C, A, B, E i składniki mineralne. Dostarczają sporą ilość przeciwutleniaczy, wpływają pozytywnie na układ odpornościowy.

**Jogurt naturalny zawierający kulturę bakterii** przywraca korzystną florę jelitową. Pomocny jest przy kłopotach trawiennych oraz gastrycznych. Kwas linolowy oraz wapń pochodzący z produktów mlecznych pomocny jest w redukowaniu tkanki tłuszczowej oraz regulowaniu podstawowej przemiany materii.

**Kiwi** dostarcza do naszego organizmu

bardzo dużo witaminy C, witaminę A oraz witaminy z grupy B. Bogate jest również w potas, żelazo, magnez oraz pektyny. Zapobiega zaparciom.

**Maliny** znane są doskonale ze swoich właściwości przeciwgorączkowych i przeciwbakteryjnych. Zawierają spora ilość błonnika, witamin oraz minerałów.

**Mango** jest delikatnym i słodkim owocem ze sporą dawką sodu. Należy do średniokalorycznych owoców. W 100g zawiera około 60kcal. Dostarcza sporo witamin z grupy B, witaminy A, E oraz C. Wspomaga trawienie białek, działa oczyszczająco i moczopędnie.

**Melasa trzcinowa** jest bogata w minerały i pierwiastki (żelazo, wapń, potas, magnez, miedź, chrom, cynk, mangan). 15g melasy zawiera tyle samo żelaza co 9 jajek oraz szklanka mleka. Nie zakwasza organizmu.

**Melon** jest niskokaloryczny, orzeźwiający i soczysty. Zalecany jest głównie osobom z nadciśnieniem oraz miażdżycą. Wykazuje działanie moczopędne oraz oczyszczające. Bogaty jest w witaminę C oraz tiaminę. Zawiera sporo minerałów min. żelazo, wapń, magnez, fosfor. Ma natomiast wysoki IG przez co nie jest zalecany cukrzykom.

**Migdały** są niezbędnym (jednym z najlepszych) źródłem substancji odżywczych. Zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe, magnez, wapń, błonnik, tokoferole (witamina E). Regulują stężenie glukozy we krwi oraz obniżają stężenie złego cholesterolu.

**Miód** znany jest nie od dziś ze swoich właściwości bakteriobójczych, wzmacniających oraz regenerujących. Poprawia wydolność mięśni (w tym sercowego), hamuje procesy miażdżycowe oraz obniża ciśnienie. W zależności od rodzaju miodu działa na różne dolegliwości.

**Ogórek** składa się głównie z wody (≈96%). Działa moczopędnie i oczyszczająco. Dostarcza do organizmu sporo witamin (w tym witaminę C, tiaminę), wapń, żelazo, magnez oraz przeciwutleniacze. Wykazuje działanie przeciwnowotworowe.

**Olej lniany (len - nasiona)** to bogactwo niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Zapewnia odpowiednią dawkę kwasów omega-3 i omega-6 w odpowiednim stosunku czyli 4:1. Nasiona lnu bogate są w błonnik, witaminę E oraz cynk. Działają przeciwzapalnie oraz pomagają usuwać toksyny z organizmu. Spożywanie oleju lnianego wykazuje pozytywne działanie w leczeniu chorób reumatycznych, jest pomocny przy egzemie,

trądziku różowatym, przyczynia się do zdrowego wzrostu włosów. Brak odpowiednich ilości kwasów omega-3 może prowadzić do stanów depresyjnych i problemów z koncentracją.

**Orzechy włoskie** to prawdziwa skarbnica składników odżywczych (witaminy E, magnezu, potasu, białka, kwasów tłuszczowych). Regulują metabolizm, wpływają na poziom glukozy we krwi, usuwają nadmierną ilość cholesterolu. Zawierają najwięcej przeciwutleniaczy ze wszystkich orzechów.

**Pestki słonecznika** są źródłem cennej witaminy E, A, B6, D, kwasu foliowego, magnezu oraz wapnia. Antyoksydanty unieszkodliwiają działanie wolnych rodników, kwas foliowy wpływa korzystnie na układ krążenia i układ nerwowy, wapń wzmacnia zęby i kości oraz łagodzi objawy alergii. Magnez poprawia koncentrację i wykazuje działanie uspokajające. Źródło cennych niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT).

**Płatki owsiane** obfitują w magnez, żelazo i witaminy z grupy B. Węglowodany złożone zawarte w płatkach regulują stężenie glukozy we krwi. Dzięki dużej zawartości błonnika uczucie sytości pozostaje na długo. Wpływają na obniżenie ciśnienia krwi, regulują poziom cholesterolu, poprawiają trawienie, pomagają przy astmie, wzmacniają mięśnie i działają korzystnie na wydolność fizyczną.

**Pomarańcze** zawierają sporą ilość witaminy C, przeciwutleniaczy, be-

ta-karotenu, witamin z grupy B oraz minerałów. Obfitują w błonnik pokarmowy, który usprawnia pracę jelit i przyspiesza przemianę materii.

**Porzeczki** pomagają oczyścić organizm z toksyn, działają przeciwzapalnie, poprawiają wygląd skóry, wspierają odporność, wpływają korzystnie na układ pokarmowy. Zawierają średnio 7,3g błonnika w 100g owoców. Jest to świetne źródło witaminy C, witamin z grupy B i składników mineralnych. Zapobiegają chorobom cywilizacyjnym, zalecane w chorobach serca oraz miażdżycy.

**Sezam** to bogactwo kwasów tłuszczowych oraz witamin. Dostarcza również sporą ilość przeciwutleniaczy oraz minerałów. Pomocny w ochronie układu krwionośnego. Korzystnie wpływa na skołataną nerwy oraz przywraca równowagę psychiczną.

**Syrop klonowy** zawiera wapń, potas, mangan, selen, cynk, magnez, witaminy z grupy B oraz antyoksydanty. Wykazuje działanie przeciwnowotworowe, przeciwmiażdżycowe oraz przeciwzapalne.

**Szpinak** to skarbnica witamin i minerałów. Zawiera sporo żelaza, wapnia, beta-karoten, sód, potas, witaminy z grupy B oraz witaminę C. Wykazuje działanie moczopędne, regeneruje wątrobę oraz pobudza wytwarzanie hemoglobiny.

**Truskawki** dostarczają sporych porcji witaminy C (co ciekawe pod-

czas mrożenia praktycznie nie ulega ona zmianie), kwasu foliowego, potasu, wapnia, cynku, błonnika pokarmowego.

**Wiśnie** zawierają bardzo dużą ilość przeciwutleniaczy oraz pektyn. Bogate są w witaminę A, witaminy z grupy B oraz witaminę C. Działają przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo. Pomagają w walce z zakwaszeniem organizmu.

**Zarodki pszenne** obfitują w witaminy i minerały. Zawierają około 80 razy więcej witaminy E, 50 razy więcej kwasu foliowego oraz 30 razy więcej witaminy B1w porównaniu do mąki pszennej. Jest to znakomite źródło błonnika, białka roślinnego oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Bogactwo natury jest nieograniczone. Nie bójmy się eksperymentować, łączyć nowe smaki. Nie od dziś wiadomo, że aby zdrowo się odżywiać należy spożywać jak najbardziej różnorodne produkty. Zagwarantuje nam to bogactwo witamin i składników mineralnych. Spróbujmy zdrowym koktajlem rozpocząć dzień lub potraktować go jako przekąskę między głównymi posiłkami. W diecie strukturalnej Marek Bardadyn proponuje aż 40 różnych koktajli (smoothie, shaków, chłodników) komponując je z powyższej listy składników. Pamiętajmy, że nasza fantazja i upodobania nie znają granic. Dajmy ponieść się fantazji i twórzmy sami swoje ulubione, autorskie, zdrowe koktajle. Organizm na pewno za taką dawkę zdrowia nam podziękuje.

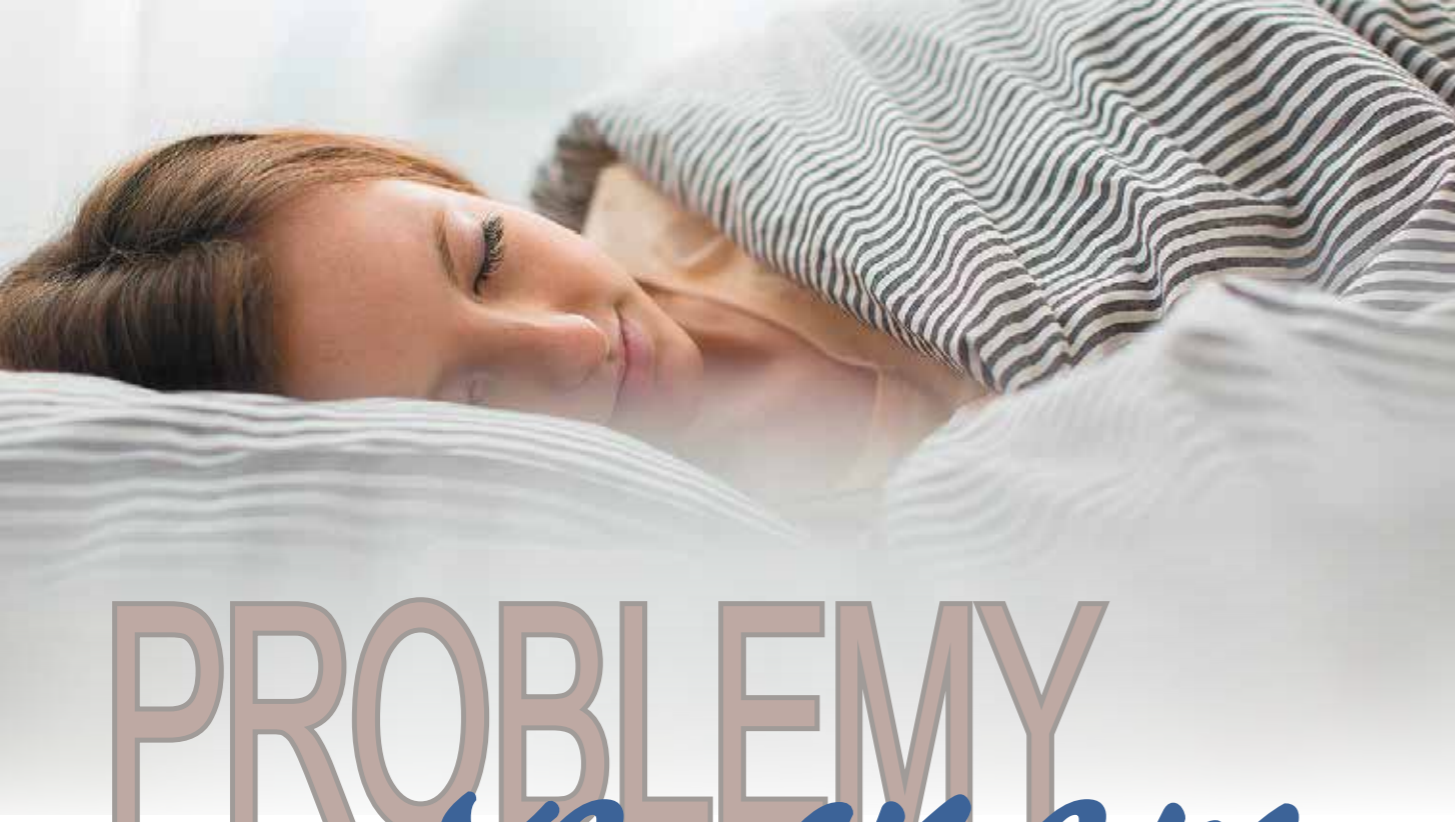
**Aneta Klimczak**  
dietetyk, właścicielka sklepu  
ze zdrową żywnością

[www.zakupynazdrowie.pl](http://www.zakupynazdrowie.pl)

Sklep powstał z myślą o wszystkich tych, którzy pragną zdrowo się odżywiać, dbać zarówno o własne zdrowie jak i zdrowie swoich bliskich.

Jest to miejsce dla tych, których kuchnia inspirowała do zmiany stylu życia, jak również dla tych, których stan zdrowia zmusza do spożywania żywności niestandardowej. Jest również ciekawą alternatywą dla osób chcących wprowadzać do swojego menu nowe doznania smakowe.





# PROBLEMY Ze snem

Sen jest nam potrzebny do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Gdy prześpiemy niewystarczającą liczbę godzin na pewno to odczujemy w ciągu dnia. Kiedy się wyśpiemy czujemy się wypoczęci i mamy więcej siły i energii przynajmniej przez jakąś część dnia. Zapotrzebowanie na sen zmienia się wraz z wiekiem. Na pewno najwięcej snu potrzebują małe dzieci, mniej osoby starsze, natomiast przeciętnie człowiek potrzebuje około 7-8 godzin snu, aby być w pełni sił.

Sen definiowany jest jako stan fizjologiczny ośrodkowego układu nerwowego, który pojawia się cyklicznie i przejawia się zniesieniem świadomości i bezruchem. Osoby, które mają niedobór snu mogą być bardziej rozkojarzone, mniej aktywne czy kreatywne w wykonywaniu pracy. Mogą mieć także wahania nastroju. Osoby uczące się mogą mieć problem z zapamiętywaniem. Natomiast długotrwała deprywacja snu czyli bezsenność, może być przyczyną halucynacji czy prowadzić do pobudzenia. Dla wielu osób sen jest ciekawym tematem ze względu na marzenia sennne. Zapewne zdarzyło się, słysząc, że

w kontekście snu były używane frazy: faza NREM i faza REM. Co te tajemnicze zwroty oznaczają? Są to właśnie te cykliczne fazy następujące po sobie i występujące w ciągu snu cztero lub pięciokrotnie. Sen zaczyna się fazą NREM, uznawaną za tą mocniejszą, gdzie nasze funkcje fizjologiczne zwalniają tempo i faza ta trwa ok. kilkudziesięciu minut, po niej następuje faza REM, w której to pojawiają się marzenia sennne i trwa ona około kilkunastu minut.

Czym są zatem te marzenia sennne, które intrygują ludzi, którzy nadają im różną symbolikę i wierzą w ich znaczenie? Niektórzy za pomocą snów próbują przewidywać przyszłość i szukają w snach podpowiedzi. Marzenia sennne są zbitką wyobrażeń wzrokowych i emocji, które występują w jakiejś charakterystycznej scenarii, która pozbawiona jest raczej logiki. Mogą to być doświadczenia, przeżycia z dnia bieżącego, które ulegają przemianom się z dawnymi emocjami i wydarzeniami.

Zazwyczaj marzenia sennne są tak nierealne, że nie można by było tych sytuacji odtworzyć w rzeczywistości. Brak jednak teorii, która by cał-

kowicie i konkretnie wyjaśniła mechanizm powstawania snów. Jednak niektóre teorie mówią o tworzonych przypadkowych obrazach sennnych na skutek różnych bodźców jakie człowiek doświadcza w ciągu dnia, inna teoria z kolei mówi o wewnętrznych konfliktach osoby, które ujawniają się we śnie i mają służyć lepszemu poznaniu siebie i wyjaśnieniu tych konfliktów. Jakby nie interpretować marzeń sennnych jest to tylko interpretacja własna, subiektywna, więc czy na podstawie tego można przepowiedzieć przyszłość, skoro naukowcy nie do końca potrafią wyjaśnić to zjawisko. Może więc w takiej sytuacji do zjawiska marzeń sennnych trzeba podejść z nieco większym dystansem i przymrużeniem oka.

Wiele osób często zgłasza lekarzom pierwszego kontaktu problemy ze snem. Może to być budzenie się wielokrotnie w ciągu nocy, trudności z zasypianiem, zasypianie dopiero nad ranem i trudność wstania z łóżka w wyniku tego, koszmary sennne oraz bezsenność długotrwała bądź krótkoterminowa. Przyczyn zakłóceń snu może być wiele. Na pewno w pierwszej kolejności trzeba szukać przy-

czyn w zdrowiu somatycznym czyli w organizmie. Choroby, które mogą wywoływać ból, czy uczucie dyskomfortu utrudniające na przykład zasypianie. Jeśli cierpimy na alergię i mamy zatkaany nos czy krótki oddech z pewnością nie zaśniemy błogi snem bez problemu.

Ból nóg czy pleców, może wywoływać wybudzenie się w nocy czyli sen niespokojny. Wówczas w takich sytuacjach trzeba uporać się z dolegliwościami somatycznymi i prawdopodobnie problemy ze snem znikną. Inną ważną przyczyną najczęściej powodującą zakłócenia snu są czynniki psychologiczne, do których należą wszelkie trudności życiowe, doświadczane stresy bieżące i z przeszłości, różne nierozwiązane sprawy, które wyrzuciliśmy ze swej świadomości, choroby jak depresja czy zaburzenia lękowe oraz inne zaburzenia psychiczne. Wszelkie negatywne myśli, z którymi sobie nie poradziliśmy, będą zaburzały sen.

Także źle na sen wpływają używki typu alkohol, nikotyna, kawa oraz niektóre leki. Do przyczyn zewnętrznych będą należały np. zbyt wysoka lub za niska temperatura w pomieszczeniu, nadmiar światła czy hałas. Czasem zdarzają się przyczyny okolicznościowe problemów ze snem. Są to sytuacje kiedy w domu są małe dzieci i trzeba do nich wstawać co może wybijać z rytmu snu, bądź jakieś inne sytuacje choćby nie spanie u siebie w domu. Jednakże są to przyczyny, które po wyeliminowaniu czynnika zakłócającego, pozwolą wrócić do normy i w takich sytuacjach nie należy doszukiwać się trwałych nieprawidłowości.

W sytuacji zaobserwowania u siebie problemów ze snem warto odwiedzić swojego lekarza, który pomoże rozwikłać przyczynę problemów ze snem, bądź przekieruje nas do innego specjalisty np. psychologa, w celu znalezienia psychologicznych przyczyn kłopotów ze snem. Ważne, aby pamiętać, że podane leki, które mają na celu złagodzenie bądź wyeliminowanie problemu, będą działały wyłącznie objawowo, nie usuwają przyczyny. Gdy nie dostarczymy tabletki problem ze snem wróci, dlatego waż-

ne jest ustalenie przyczyny problemu ze snem. Trzeba pamiętać, że leki na sen mogą prowadzić do uzależnienia od nich, dlatego do tematu farmakologii trzeba podejść rozważnie.

Co warto wiedzieć jeszcze kiedy sen ulegnie pogorszeniu? W sytuacji kiedy borykasz się z problemem snu, nie powinieneś spędzać czasu w łóżku w ciągu dnia czy oglądać w nim telewizji przed snem. Do łóżka udaj się wtedy kiedy poczujesz chęć położenia się spać, w takim wypadku łóżko ma służyć do spania, a nie do spędzania w nim czasu. A kiedy nie możesz zasnąć nie zmuszaj się. Możesz wyjść z łóżka, zaczerpnąć świeżego powietrza choćby przez okno, posłuchać spokojnej muzyki czy przejrzeć gazetę. Ważne, aby nie były to czynności pobudzające jak włączenie filmu akcji, który podniesie adrenalinę.

Pomieszczenie wywietrz przed snem, ważne aby temperatura nie była za niska lub zbyt wysoka. Możesz urządzić swoją sypialnię tak, aby kojarzyła ci się spokojnie czyli raczej nie krzykliwe kolory, telewizor w sypialni to też nie jest dobry pomysł. Nadmiar książek w sypialni, które przyciągają kurz też nie będzie dobrym rozwiązaniem. Zwróć uwagę na dochodzące dźwięki może jest coś drażniącego jak np. głośny zegar. Dobiające światło w postaci świecącego w okno księżycy czy jakiejś miejskiej latarni, albo pobudka wraz ze wschodem słońca może denerwować, zatem porządna zasłona w okno się przyda. Przed snem, a nawet już po połu-

dniu nie wskazane jest picie kawy czy herbat, które mogą pobudzać. Również niektóre na pozór niewinne ziółka czy herbata zielona, także będą działały pobudzająco. Nie tylko to co pijesz wpływa na sen, ale także to co zjesz przed snem. Zadbaj, aby kolacja nie była zbyt ciężkostrawna, ale też zjedz posiłek taki, aby nie czuć głodu, bo przy burczącym brzuchu także trudno zasnąć. Pamiętaj, że słodczyce też nie pomogą ci w zaśnięciu, kiedy to nie mogąc spać zaczynamy podjadać w środku nocy. Aktywność owszem jest wskazana, ale nie drakoński wysiłek tylko bardziej spacer.

Wieczorem staraj się wyciszyć, możesz zafundować sobie ciepłą kąpiel albo posłuchać muzyki lub zrobić coś, co cię uspokaja. Kiedy jest problem ze snem nocnym to na pewno trzeba unikać drzemek w ciągu dnia, które mogą wzmacniać problem. Zaplanuj sobie o której godzinie będziesz się kłaść co dzień, miej swoje rytuały. Przyjmuje się, że najkorzystniej położyć się spać między godziną 22 a 23. Postaraj się kłaść spać ze spokojną głową, zostaw przed łóżkiem różne trudności i problemy, to co możesz rozwiązać, a to na co wpływu nie masz zostaw i się nie zadrażaj.

Ponieważ sen jest jedną z podstawowych potrzeb biologicznych warto o niego zadbać, gdyż może dać nam komfort funkcjonowania. Higiena snu to jest to o co masz zadbać.

**Dorota Kamińska**  
[www.pracowniaalfa.pl](http://www.pracowniaalfa.pl)



Anna Drajewicz

# Przestaw się na „Slow”



Cały świat pędzi; nasza kultura uzależniona jest od prędkości, więc sami jesteśmy w pośpiechu wplątani. Często nie zdajemy sobie sprawy, jak bardzo. Zamiast być tu i teraz, świadomie przeżywać chwilę – jesteśmy w kilku miejscach naraz. Nasze myśli też pędzą; analizują, co było, planują – co będzie. A przez to „żyją w tobie” urazy, masz żal do kogoś, tracisz energię na roztrząsanie przeszłości. A przecież nic już w niej nie zmienisz.

Ogarnia cię strach, gdy zaprzątasz swoje myśli przyszłością. A jaki masz na nią wpływ? Oczywiście, nie mam tu na myśli błahych spraw, typu: w co się ubrać. Jeśli zwolnisz, zaczniesz żyć obecną chwilą, przestaniesz się bać. Popatrz – założymy, że miesiąc temu byłeś chory. Jeżeli żyjesz przeszłością, dopadają cię myśli, na wspomnienie niewygód choroby i pamięć cierpienia spowodowanego przez nią; często niekontrolowanie zamartwiasz się: żebym tylko nie złapał wirusa i znowu nie zachorował!

Ale przecież to nie jest strach, bo w danym momencie - t e r a z - jesteś zdrowy. To myśl, która zawsze jest stara (myśl jest reakcją pamięci), a wspomnienia (przeszłość) są niezmiennie stare – to ona wywołuje uczucie strachu, choć w rzeczywistości nie ma go. Jeśli cieszysz się i radujesz z chwili obecnej, w której tworzysz i działasz – nie boisz się. Ale jeśli tylko uchylisz drzwi do przeszłości... Zateśkniesz za czymś co było, zrodzi się frustracja, że to się nie powtórzy. I sprawisz sobie ból. Lepiej więc nie mieć oczekiwań i przyjmować każdy dzień z wdzięcznością.

Ja zwolniłam. Zaczęłam żyć tu i teraz. Po części wymusiła to choroba, ale

to też moja świadoma decyzja. Jeszcze się tego cały czas uczę, ale już doświadczyłam, że życie w teraźniejszości jest nieustannym postrzeganiem piękna i wielkim rozkoszowaniem się nim. Nie noszę zegarka. Nie potrzebuję. Celebрую picie kawy; niech będzie w pięknej filiżance, na urokliwej serwetce, z dodatkiem kawałka szlachetnej, gorzkiej czekolady.

Kiedy jem, nie odbieram telefonów. To m ó j czas i mojego układu pokarmowego. Najpierw nasycać oczy wyglądem dania. Potem niespiesznie wkładam małe kęsy do ust i pomału przeżuwać. Slow. Pamiętaj, że jelita to drugi mózg? Zatrósz się o niego. Jak zacząć zwalniać? Poprzyglądaj się sobie w różnych dziedzinach życia; zweryfikuj swoje nawyki i zachowania, np. czy naprawdę musisz jechać 100 km/godz wracając do domu? Ile czasu oszczędzisz? Pięć, 10 minut? Czy musisz jeść przed komputerem albo telewizorem, zamiast spokojnie przy stole? Bez gazety albo książki, za to ciesząc się rozmową z bliskimi.

Często okazuje się, że w większości przypadków spieszysz się z przyzwyczajenia, a nie dlatego, że musisz. Może też wyjść na jaw, że tak naprawdę masz mnóstwo czasu, ale go marnujesz! Na przykład bezsensownie przeskakując po kanałach bądź surfując w Internecie w poszukiwaniu nie wiadomo czego. TO są rzeczy, które możesz zmienić. ZA DARMO.

Ideą ruchu „Slow” nie jest, żeby wszystko robić w żółtym tempie. Chodzi o to, żeby biec tylko wtedy, kiedy sytuacja rzeczywiście tego wymaga, a nie ciągle. Tak naprawdę „Slow” jest stanem umysłu. To sposób, w jakim odnosimy się do ludzi;

do tego, co robimy; jak postrzegamy czas. Pomaga medytacja, joga. Krótkie zatrzymanie w środku dnia; popatrz co jest za oknem, czy na niebie płyną obłoki; usłysz śpiew ptaków, dzwonek tramwaju. Wreszcie – wyprostuj się, popatrz na siebie i podziękuj za wszystko, co masz. Duże światowe firmy, też zaczynają się przestawiać na „Slow”. To nie- zwykłe, że te, które przykładają rękę do tego, by świat wirował jeszcze szybciej – Google, Microsoft – zwalniają. Ostatnio wydany przez nie raport wykazał, że przez to, że jesteśmy nieustannie podłączeni do telefonu, Smartfona czy Facebooka, nasze IQ leci w dół o dziesięć punktów. To mit, że człowiek, który odpowiada od razu na wszystkie maile, odbiera telefon po pierwszym dzwonku i natychmiast aktualizuje swój status - jest superproduktywny. Jeśli nie pracujesz „pod napięciem” – że wszystko musisz zrobić natychmiast, „na wczoraj” – jesteś dużo bardziej kreatywny i rodzą się w twojej głowie wybitne pomysły.

A kiedy poznasz, że skutecznie zwolniłeś? Kiedy przestaniesz obsesyjnie myśleć o czasie, zamienisz „muszę” w „chcę”, przestaniesz się martwić, że czegoś nie zdążysz zrobić. Zegarek przestanie tobą rządzić. Zaczniesz być „tu i teraz”; jeśli z kimś rozmawiasz, to t y l k o z nim rozmawiasz, a nie myślisz o tym, co ugotujesz na obiad. Jeśli coś piszesz, tylko tym jesteś pochłonięty; nie odbierasz maili, telefonów. Jeśli bawisz się z dzieckiem, jesteś z nim w 100%. I zaczniesz szukać swojego wewnętrznego żółwia, cokolwiek będziesz robił – kochał, jadł, spacerował, oglądał film, pisał list, rozmawiał przez telefon.)

do tego, co robimy; jak postrzegamy czas. Pomaga medytacja, joga. Krótkie zatrzymanie w środku dnia; popatrz co jest za oknem, czy na niebie płyną obłoki; usłysz śpiew ptaków, dzwonek tramwaju. Wreszcie – wyprostuj się, popatrz na siebie i podziękuj za wszystko, co masz. Duże światowe firmy, też zaczynają się przestawiać na „Slow”. To nie- zwykłe, że te, które przykładają rękę do tego, by świat wirował jeszcze szybciej – Google, Microsoft – zwalniają. Ostatnio wydany przez nie raport wykazał, że przez to, że jesteśmy nieustannie podłączeni do telefonu, Smartfona czy Facebooka, nasze IQ leci w dół o dziesięć punktów. To mit, że człowiek, który odpowiada od razu na wszystkie maile, odbiera telefon po pierwszym dzwonku i natychmiast aktualizuje swój status - jest superproduktywny. Jeśli nie pracujesz „pod napięciem” – że wszystko musisz zrobić natychmiast, „na wczoraj” – jesteś dużo bardziej kreatywny i rodzą się w twojej głowie wybitne pomysły.

A kiedy poznasz, że skutecznie zwolniłeś? Kiedy przestaniesz obsesyjnie myśleć o czasie, zamienisz „muszę” w „chcę”, przestaniesz się martwić, że czegoś nie zdążysz zrobić. Zegarek przestanie tobą rządzić. Zaczniesz być „tu i teraz”; jeśli z kimś rozmawiasz, to t y l k o z nim rozmawiasz, a nie myślisz o tym, co ugotujesz na obiad. Jeśli coś piszesz, tylko tym jesteś pochłonięty; nie odbierasz maili, telefonów. Jeśli bawisz się z dzieckiem, jesteś z nim w 100%. I zaczniesz szukać swojego wewnętrznego żółwia, cokolwiek będziesz robił – kochał, jadł, spacerował, oglądał film, pisał list, rozmawiał przez telefon.)

## PASTERNAK WRACA DO ŁASK



Łudząco przypomina pietruszkę, a jego jadalną częścią jest korzeń. Dawnej źle się nam kojarzył, bo stosowano go głównie jako paszę dla zwierząt. Teraz triumfalnie wraca do kuchni, jak burak, batat czy dynia. Pasternak to źródło olejków eterycznych, tłuszczy roślinnych, białka, błonnika i cukrów. Zawiera witaminę C oraz te z grupy B, głównie kwas foliowy. Kto ma skołtane nerwy, powinien docenić to staropolskie warzywo, bo działa uspo-

kajająco, ułatwia zasypianie a nawet poprawia humor. Paniom znacząco łagodzi dolegliwości menstruacyjne. Oprócz tego pasternak działa moczopędnie i zapobiega powstawaniu kamieni moczowych. Pomaga w dbaniu o urodę; stymuluje wzrost włosów i wzmacnia je. Wspomaga leczenie łysienia plackowatego; zaleca się go chorującym na bielactwo i łuszczycę. Spożywany na surowo może powodować wzdęcia, natomiast przygotowany w formie puree z powodzeniem zastępuje ziemniaki. Placki z pasternaku, robione tak jak placki ziemniaczane, mają wielu zwolenników. Bardzo smaczne są także sałatki i surówki, jak choćby z dodatkiem jabłek, cebuli i oliwy. Nie bez znaczenia jest również fakt, że należy on do niskokalorycznych jarzyn. 100g dostarcza organizmowi tylko 75 kalorii.

**SM Express**  
UKAZUJE SIĘ DZIĘKI WSPARCIU



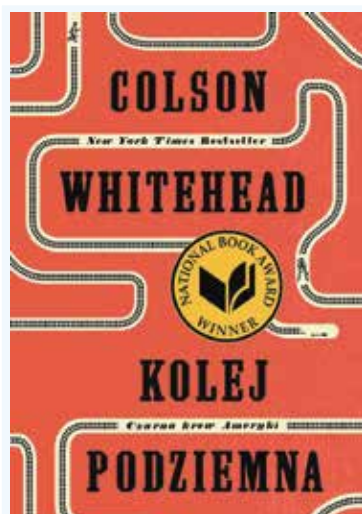
**Biogen.**

SANOFI GENZYME



**NOVARTIS**

**SM Express** Redaguje zespół: Tomasz Połec - redaktor naczelny, Współpracują: Anna Drajewicz, Edward Mórański, Helena Kładko, Krzysztof Maśliński, Urszula Dudko, Małgorzata Kitowska, Dominika Czarnota, Scholastyka Śniegowska, Eleonora Rosmańska, Monika Koza, Magdalena Fac, Małgorzata Felger, Helena Konarska, Justyna Kowalewska-Hryniewska, Małgorzata Śliwa, Joanna Figura, Monika Kładko, Zbigniew Przycki, Paweł Gaska, Andrzej Królik, Piotr Kostrzębski, Piotr Miąsek, Aneta Klimczak. Adres Redakcji: Warszawa, Nowolipki 2a, Wydawca: Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego, Warszawa, Nowolipki 2a Skład i grafika: Bogna Kantor. Druk: Drukarnia ODDI Poland. Nakład 3000 egz. Wszelkie prawa zastrzeżone. Redakcja zastrzega sobie prawo skracania tekstów i zmian tytułów. Kontakt z redakcją: redakcja@ptsr.org.pl



### Ciemna strona Ameryki

Niewolnictwo w Ameryce do dziś stanowi wstydlivą kartę w dziejach Stanów Zjednoczonych. Colson

Whitehead autor nagrodzonej tegorocznym Pulitzerem książki „Kolej podziemna. Czarna krew Ameryki” próbuje przybliżyć nam ten problem. Tytułowa kolej podziemna to przenośna nazwa bezpiecznych szlaków i kryjówek dla niewolników uciekających z amerykańskiego Południa na Północ, aż do Kanady.

Główną bohaterką książki jest niewolnica Cora. Autor książki w jednym z wywiadów powiedział, że kobiety – niewolnice miały najgorszy los. Prawie zawsze były wykorzystywane seksualnie nie tylko przez właścicieli i nadzorców, ale również przez niewolników – mężczyzn. Wiele z nich nie wytrzymały udręczeń i popełniały samobójstwo. Codzien-

ność niewolnika to był nieustający, wręcz paralizujący strach o własne życie.

Dlatego za główną postać wybrał kobietę. Cora ucieka z plantacji w Georgii. Towarzyszy jej Caesar. W pościg za nimi ruszają łowcy niewolników. Jeśli by ich złapali, uciekinierów czeka straszny los. Cora przemierza kolejne stany Ameryki i każdy z nich jednocześnie ją przeraża bardziej niż poprzedni. Poszukuje ze swoim towarzyszem spokojnej przystani na przyszłość. Ale by zacząć nowe życie, musi najpierw uczciwie rozliczyć się z przeszłością.

Mocna, wstrząsająca lektura, która zostaje na długo w pamięci.

„Kolej podziemna. Czarna krew Ameryki”, Colson Whitehead, Albatros 2017

### Historia nie do końca miłosna

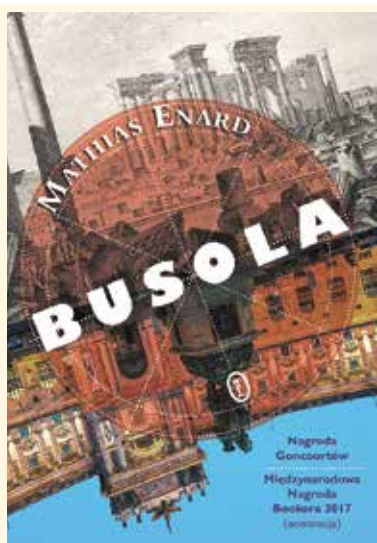
Vanda i Aldo zakochali się w sobie niemal od pierwszego wejrzenia. Pobrali się szybko, gdy oboje mieli po dwadzieścia lat.

Z rodzinnego Neapolu przeprowadzili się do Rzymu i wiedli szczęśliwe małżeńskie życie. Od tego czasu minęło już kilkadziesiąt lat. Oboje są na emeryturze. Dwójka dzieci jest już dorosła – mają własne rodziny. Wiodą spokojne życie ludzi w ich wieku. Ale jak to w życiu bywa, szczęście nie może trwać za długo. Z powodu pewnych niefortunnych, podejrzanych zdarzeń na światło dzienne wychodzą od lat skrywane tajemnice.

Okazuje się, że chłodne stosunki między małżonkami nie są wcale efektem wieloletniego pożycia i pewnej rutyny.

Aldo rzucił się w wir gorącego romanisu. Zostawił żonę, zdjął z palca obrączkę i całkowicie stracił głowę dla nowej miłości. Tylko czy to jest tylko jego wina? W opowieści możemy dokładnie przyjrzeć się pewnym decyzjom, które kiedyś podjęli oboje małżonkowie, ich wzajemnym relacjom. A wtedy nasza ocena zachowania wiarołomnego małżonka już nie jest taka jednoznaczna. Gorzka diagnoza wieloletniego związku.

„Sznurówki” Domenico Starnone, W.A.B 2017



### Noc wspomnień

Akcja książki opisuje jedną noc z życia bohatera, muzykologa Franza Rittera. Tej nocy nie może zasnąć w swoim wiedeńskim mieszkaniu. Niepokój, wręcz obezwładniają

strach wzbudziła w nim wiadomość, że cierpi na nieuleczalną śmiertelną chorobę. Jakby tego było mało, do Franza przyszedł list od Sary – jego wielkiej, niespełnionej miłości.

By przestać myśleć o diagnozie ucieka w świat wspomnień o pięknej Sarze, o dniu, w którym ją spotkał. Godzinami mogli rozmawiać o orientalistyce, muzyce, wpływach orientu na zachodnioeuropejską sztukę. Wraz z bohaterem wyruszamy najpierw w podróż po Stambule. Spacerujemy po meczetach. W jednym z nich Ritterowi giną buty, więc, by nie iść na bosaka, bierze plastikowe klapki.

Franz wspomina również swoje podróże do Aleppo, Damaszku, Palmiry, Teheranu, Sztambułu, Kairu. Towarzyszymy mu w niezwykłych spotkaniach z interesującymi ludźmi, ale również w porażkach w relacjach damsko-męskich.

Bohater snuje też zabawne anegdoty z życia kompozytorów i pisarzy XIX i XX wiecznych. Dowiadujemy się wielu ciekawych historii m.in. o Honorze Balzacu, Ludwiku Beethovenie, Hectorze Berliozie, a także o Karolu Szymanowskim, który również przeżył fascynację Bliskim Wschodem i jego kulturą. Dał temu wyraz w tryptyku „Pieśni muezina szalonego”.

Ale tak naprawdę jest to tylko pretekst do snucia refleksji o życiu i śmierci, religii, sztuce, filozofii, etyce, a przede wszystkim kulturze Wschodu i Zachodu.

Świat Rittera dryfuje od wspomnień do marzeń, próbuje uchwycić w pamięci to co kochał najbardziej, jednak zawsze mu się wymykało i stawało się niedostępne, czyli Orient i Sarę. Wciągająca, intrygująca lektura.

„Busola” Mathias Enard, Wydawnictwo Literackie 2017