

Nr 82

Rok VIII

Kwiecień 2020

ISSN 2299-9647



POLSKIE TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA ROZSIANEGO

SMExpress

Koronawirus a SM str. 3

W numerze:

Jak być skutecznym online - str.4-7

Zdrowe żywienie podczas kwarantanny - str. 10-11

Na pomoc wątrobie - str. 16-17

Jak nie przytyć w czasie kwarantanny? - str. 18-21

Pochwała refleksoterapii - str. 22-23

Droży Państwo



W trudnym czasie przychodzi nam żyć i działać, niespodziewane ograniczenia w naszym życiu spowodowała nagle pandemia agresywnego wirusa. Szczęśliwie współczesny świat pozwala już na komunikowanie się nawet w tak trudnej sytuacji, dzięki czemu nikt z nas nie jest całkowicie oderwany od bieżących spraw. Możemy wymieniać między sobą uwagi i planować dalsze działania.

Jednak przymusowe przebywanie w domu na dłuższą me-

tę staje się uciążliwe, dlatego z niecierpliwością czekamy na zakończenie ograniczania naszych praw. Wszyscy już byśmy chcieli wrócić do normalności, kiedy to jednak będzie możliwe, jeszcze nie wiadomo. Zagrożenie koronawirusem wpłynęło także na naszą gazetę. Nie chcąc narażać Państwa na kontakt z materiałną wersją pisma, ograniczymy to wydanie tylko do wersji elektronicznej, która, jak inne, będzie dostępna na naszej stronie. Nigdy nie wiadomo przez czyje ręce przechodzą paczki i czy na pewno wszyscy przestrzegają zasad higieny.

Poniższy numer, jak pewnie się Państwo domyślają, w dużej części poświęcony jest pandemii i zagrożeniom z niej wynikającym. Sprawa ta przypomina wszelkie inne wydarzenia na całym świecie, niestety i nasze środowisko nie jest od niej wolne. Przeżywamy wiele niepokojów, martwimy się

co będzie dalej z programami lekowymi. Wiele odpowiedzi na te pytania znajdą Państwo w gazecie, ale oczywiście nie wszystkie, ponieważ i my mamy trudności z dotarciem do niektórych źródeł informacji. W miarę możliwości staramy się odpowiadać na wątpliwości, cały czas też czynna jest nasza infolinia. Tam na pewno znajdą Państwo pomoc.

Polecam Państwu duży artykuł o wykorzystaniu środków elektronicznych do nawiązywania rozmów i organizowania szerszych konferencji. Nie wiadomo przecież ile jeszcze czasu potrwa to nasze przymusowe odosobnienie, warto więc nauczyć się korzystać z możliwości, jakie daje współczesna technika. Jak zwykle też znajdą Państwo w gazecie szereg innych ciekawych materiałów, do lektury których szczerze Państwa zachęcam. I oczywiście życzę Państwu zdrowia i dużo cierpliwości.

Sławkowski Oddział Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego

29 lutego 2020 roku to fantastyczna data dla naszych przyjaciół ze Sławkowa i okolic. Tego dnia odbyło się zebranie założycielskie nowego oddziału PTSR. Członkowie założyciele pod czujnym okiem **Grażyny Sikory** – członkini Rady głównej PTSR i **Bogny Kantor – Glapińskiej** – przewodniczącej Głównej Komisji Rewizyjnej PTSR odbyli Walne zebranie, podczas którego wybrano władze oddziału i komisję rewizyjną. Następnie podjęto szereg uchwał i zwrócona się do Rady Głównej o akceptację. Przewodniczący **Tomasz Połec** telefonicznie pogratulował nowemu oddziałowi i życzył samych sukcesów w pracy. Na początku tego miesiąca dostaliśmy wiadomość o rejestracji oddziału przez KRS.



2020/2/28

Koronawirus a SM

Rozmowa Medexpressu z Profesorem Konradem Rejdakiem, prezesem elektem Polskiego Towarzystwa Neurologicznego na temat najnowszych doniesień dotyczących koronawirusa.



©Agencja Gazeta

Jaki wpływ może mieć koronawirus na układ nerwowy pacjenta?

Prof. Konrad Rejda: Grupa koronawirusów ma udowodniony neurotropizm, czyli powinowactwo do układu nerwowego. Te obserwacje poczyniono w czasie epidemii SARS-CoV-1 sprzed kilkunastu lat. Wówczas zaobserwowano, że wirus przenikał do układu ośrodkowego nerwowego u pacjentów przechodzących ciężką infekcję. Podobne obserwacje poczyniono w badaniach eksperymentalnych. Wystarczyła ekspozycja na wirusa, aby stwierdzić że cząstki wirusa były obecne w strukturach mózgu, a szczególnie pniu mózgu, co wiązało się z ciężkimi powikłaniami.

Co to dla nas oznacza?

Prof. K. R.: Taka wiedza może dzisiaj nam mówić o tym, że te dramatyczne przebiegi choroby COVID-19 mogą mieć duży komponent neurogeny, na co nie zawsze jest nawet czas, by to stwierdzić, ponieważ dotyczy to też osób, u któ-

rych nie ma wcześniej stwierdzonej choroby układu nerwowego. Opisanu naukowcy przyjrzeni się serii przypadków, w których niestety dochodziło do zgonów w bardzo szybkim dramatycznym przebiegu choroby COVID-19 i krótkim czasie. Są różne koncepcje, z jednej strony mówimy o burzy cytokinowej, która wiąże się z infekcją w zakresie płuc, ale też jest bardzo poważny wątek, obecnie badany, z którego wynika, że powodem zgonów może być centralnie mediowane neurogenne zaburzenie funkcji oddechowej poprzez inwazję wirusa do struktur pnia mózgu. W tych badaniach przypadkach omawiano przykłady pacjentów, którzy doznali drgawek, zaburzeń stanu świadomości oraz cech encefalopatii z nekrozą w zakresie struktur mózgowia. To świadczy o tym, że wirus zawędrował do ośrodkowego układu nerwowego.

Zatem możemy stawiać hipotezę, że koronawirus u osób, które nie mają chorób towarzyszących może pro-

wadzić poprzez nerwy obwodowe do zaburzeń funkcji oddechowych?

Prof. K.R.: Tak, jest to neurogena ostra niewydolność oddechu z zatrzymaniem funkcji oddechu. Grupa badaczy z Chin i Japonii opublikowała w Journal of Medical Virology wnioski dotyczące pewnej podgrupy pacjentów, u których COVID-19 charakteryzował się ciężkim przebiegiem ze skutkiem śmiertelnym. Wydawać by się mogło, że leczenie chorego przy pomocy respiratora powinno być skuteczne w ostrej fazie infekcji. Zastanawiający jest fakt, dlaczego mimo wsparcia respiratora dochodzi do zatrzymania funkcji oddechowej. Infekcja koronawirusem SARS-CoV-2 u osoby bez rozpoznanej choroby układu nerwowego może wiązać się z ryzykiem wystąpienia powikłań neurologicznych zarówno ostrych jak i opóźnionych, a w szczególności wystąpienia chorób autoimmunologicznych. Ostre zaburzenia właśnie zostały szczegółowo opisane: wielu pacjentów doznaje bólów głowy, osłabienia, bólów mięśniowych oraz zaburzeń stanu świadomości i senności. Ważnym objawem pojawiającym się we wczesnych etapach infekcji są zaburzenia węchu i smaku.

A co w takiej sytuacji z pacjentami neurologicznymi? Czy powinni być bardziej na siebie uważni?

Prof. K. R.: Tak, choć to nie jest powód do wzniesienia paniki. Pacjenci z chorobami przewlekłymi układu nerwowego takimi jak choroba Parkinsona, Alzheimer czy ze stwardnieniem rozsianym powinni przestrzegać wszystkich środków bezpieczeństwa. Toczący się już proces patologiczny w układzie nerwowym może czynić ich szczególnie podatnymi na tego typu powikłania.

Kalina Gierblińska
MEDEXPRESS

JAK BYĆ SKUTECZNYM online

Budowanie zaangażowania
i aktywności uczestników w
trakcie spotkań online
PRZEWODNIK PRAKTYCZNY

Wprowadzenie

Komunikacja online jest bardzo wygodna w sytuacjach, w których nie możemy porozumieć się twarzą w twarz. Jednocześnie niesie ze sobą bardzo wiele utrudnień i pułapek. Nasz gatunek jest biologicznie przystosowany do komunikacji osobistej, w trakcie której widzimy naszego rozmówcę przed sobą, słyszymy wyraźnie jego ton głosu a on widzi nas. Podczas tele albo nawet wideokonferencji często tej możliwości nie mamy lub jest ona mocno zaburzona. W efekcie podczas spotkań zdalnych uruchamiają się neurobiologiczne mechanizmy, które sprawiają, że znacznie trudniej skupić nam swoją uwagę. W tym tekście omówimy najpierw, z czego wynikają różne problemy z komunikacją online, a następnie zaproponujemy strategię sześciu konkretnych kroków, pozwalających na skuteczne zaadresowanie większości z tych trudności. A przede wszystkim, wyjaśnimy sobie bardzo wyraźnie, dlaczego podczas spotkań online zawsze należy mieć włączoną kamerkę.

Mózg społecznie zaangażowany

Jesteśmy – my homo sapiens – gatunkiem bardzo społecznym. To jedna z naszych największych zdolności, która w dużym stopniu doprowadziła nas do miejsca, w którym ewolucyjnie i cywilizacyjnie jesteśmy. Od najmłodszych lat uczymy się wchodzenia w interakcje z innymi ludźmi, budowania więzi i czytania reakcji emocjonalnych osób z naszego otoczenia na to, co robimy. Poświęcamy temu



bardzo dużą część uwagi, często nieświadomie. W dużym uproszczeniu możemy podzielić nasz mózg na część racjonalną (głównie kora nowa) i część nieracjonalną (głównie układ limbiczny). Ważniejszy, z punktu widzenia zaangażowania i motywacji jest układ limbiczny – który jednocześnie jest też strukturą bardzo mocno wpływającą na nasze emocje. Emocje i zaangażowanie są więc zjawiskami nieracjonalnymi, często stojącymi nawet w sprzeczności z racjonalnym myśleniem, którym zawiaduje nowsza ewolucyjnie część mózgu (czyli kora nowa). U większości z nas każdy dzień to nieustanna walka tych układów, w trakcie której czasami triumfuje kora i racjonalność, a czasami (częściej) układ limbiczny i reakcje emocjonalne. Przykładami takich starć są decyzje – czy zjeść czekoladę, czy nie? Racjonalny mózg mówi: „nie i tak już ledwo mieścisz się w ko-

szule”. Nieracjonalna część mózgu odpowiada: „ale nadchodzi zima, trzeba magazynować kalorie”.

W trakcie telekonferencji również dochodzi do starcia tych dwóch układów. Racjonalny mówi: „to ważne spotkanie, powinieneś być skoncentrowany”. Nieracjonalny stwierdza: „wcale nie jest takie ważne, nie czuję emocjonalnego połączenia z tymi ludźmi, nie widzę ich reakcji, więc wcale nie budzi to mojego zaangażowania.”

To ostatnie zdanie, wypowiedziane przez nasz układ nieracjonalny, wynika z tego, że zaangażowanie ludzkiego mózgu aktywowane jest bardzo mocno przez otoczenie społeczne. Znacznie chętniej angażujemy się w rzeczy, które ludzie dookoła nas uważają za ważne. Czujemy się bardziej zmotywowani, gdy widzimy po twarzy osoby, z którą rozmawiamy, że jest zainteresowana tym, co do niej mówimy.

Gdy nasz mózg dostaje wiele komunikatów (głównie wizualnych – o tym za chwilę) od swojego otoczenia społecznego, wówczas znacznie chętniej angażuje się w sytuację. Gdy ma poczucie alienacji, wówczas bardziej ignoruje bieżące zadanie, wyłączając obwody zaangażowania i kierując uwagę gdzie indziej. Musimy więc w trakcie spotkania online dać szansę naszemu rozmówcy, by odebrał społeczne sygnały, które mu wysyłamy.

Wszyscy jesteśmy wzrokowcami

Wielu z nas słyszało o popularnym podziale na wzrokowców, słuchowców i kinestetyków. W rzeczywistości taki podział z naukowego punktu widzenia nie ma sensu – dominującym zmysłem każdego człowieka jest zdecydowanie wzrok. Możemy mieć preferencje odnośnie tego, jak *lubimy* otrzymywać informacje, ale jeżeli chodzi o skuteczność przesyłu informacji, wszyscy jesteśmy wzrokowcami – włókna nerwowe przesyłające sygnały z oczu do mózgu, transferują w każdej sekundzie blisko dziesięciokrotnie więcej danych niż płynie z uszu do mózgu. Dotyczy to również obszaru relacji społecznych – to, jak zareagujemy w kontakcie z innymi, zależy w dużym stopniu od tego, co widzimy. Eksperymenty, przeprowadzone przez Alberta Mehrabiana w latach 60. i 70. XXI wieku pokazały, że w sytuacji, gdy sprzeczna jest treść wypowiedzi i komunikacja niewerbalna, odbiorcy będą emocjonalnie bardziej reagować na komunikację niewerbalną, a nie na słowa. Nie oznacza to, że mowa ciała jest zawsze ważniejsza od treści – w przypadku rozmowy merytorycznej słowa są ważniejsze. Ale mowa ciała jest kluczowa dla reakcji emocjonalnej rozmówcy. To na podstawie tego, co widzi, wzbudzi on swoje emocje. A, jak już wcześniej powiedzieliśmy, od emocji zależy jego zaangażowanie. Jeżeli w trakcie wideokonferencji nie widzimy naszego odbiorcy, duża część informacji mogących zbudować nasze zaangażowanie, nie trafia do naszego mózgu.

Co ważne, wcale nie musimy naszą mową ciała jakoś szczególnie motywować naszych rozmówców. Sam fakt widzenia drugiego człowieka, jego gestykulacji i mimiki uaktywnia silnie nasz układ limbiczny, wzbudzając w nas znacznie większe zaangażowanie do uczestnictwa w spotkaniu. Dlatego tak ważne jest to, żeby zawsze mieć włączoną kamerę, gdy mówimy do innych, aby mogli trafnie odczytać nasz przekaz.

Odzwierciedlone emocje

Wszystkie wyższe ssaki naczelne (w tym homo sapiens) mają pewien specyficzny rodzaj neuronów, które nazywane są neuronami lustrzanymi. Neurony lustrzane pozwalają nam odczuwać emocje, doświadczane przez innych ludzi. Jeżeli kiedykolwiek oglądaliście film i na widok bohatera filmu odczuwającego zakłopotanie, sami poczuliście uczucie skrępowania, był to moment, w którym uruchomiły się Wasze neurony lustrzane. Ten sam mechanizm działa w trakcie wideokonferencji. Jeżeli osoba prowadząca spotkanie ma pozytywne nastawienie, jest uśmiechnięta lub przedstawia z autentycznym zaangażowaniem treść swojej prezentacji, te same emocje udzielią się odbiorcom. Pod warunkiem oczywiście, że prezentujący będzie miał włączoną kamerę.

Zagubienie i inne priorytety

W trakcie spotkania online odbiorcy nudzą się łatwiej niż przy kontakcie bezpośrednim. Nawet przy

włączonej kamerze (i działających neuronach lustrzanych) brakuje wielu innych elementów komunikacji bezpośredniej. Nadawca widoczny jest tylko dwuwymiarowo, nie mamy możliwości kontaktu fizycznego, nasze zmysły nie są w stanie logicznie określić odległości od rozmówcy – to wszystko powoduje, że nasz mózg odbiera tę sytuację jako mniej społecznie angażującą niż bezpośrednia rozmowa.

Dodatkowo, jeżeli wiedza zdobyta w trakcie spotkania nie jest możliwa do bezpośredniego wykorzystania, to również obniża poziom zaangażowania. Mimo, że w rzeczywistości pilne nie zawsze oznacza ważne, mózg człowieka często utożsamia te dwa pojęcia ze sobą. I alokuje cenne zasoby – uwagę, koncentrację, pamięć – do tych zadań, które wydają się pilniejsze. Jeżeli uczestniczymy w szkoleniu online, którego treść może nam się bardzo przydać - ale dopiero w dalszej przyszłości, a jednocześnie mamy nieszczególnie ważnego maila, ale takiego, na którego powinniśmy pilnie odpowiedzieć, łatwo będzie nam uznać, że jednak w trakcie szkolenia (kiedy prowadzący nas nie widzi) szybko odpowiemy na tę wiadomość. Tracąc przy tym uwagę podczas szkolenia.

Strategia sześciu kroków:

Aby zapobiec trochę wszystkim wyżej wymienionym problemom, rekomendujemy zawsze podczas spotkań online, gdy jesteś w roli prowadzącego wykonać następujące kroki:





1) **Włączyć kamerę, gdy prowadzimy spotkanie** – to najważniejsza zasada spotkań online. Włączenie kamery daje znacząco większe szanse na uruchomienie motywacji i zaangażowania odbiorców, z powodów opisanych wcześniej. Warto mieć ją włączoną nawet, gdy słuchamy, o ile tylko pozwala na to przepustowość łącza.

2) **Zbudować na start poczucie wspólnoty** – gdy grupa jest mała, każdy uczestnik może się przedstawić i podzielić się czymś na swój temat. Jeżeli grupa zna się dobrze, może być to informacja bardziej prywatna: jak mija mu dzień, co mu się dzisiaj dobrego wydarzyło. Jeżeli grupa zna się słabo, może być to bardziej neutralne pytanie: np. co widzisz u siebie za oknem. Takie ujawnienie uruchamia w naszym mózgu mechanizm zaangażowania, oparty o redukcję dysonansu poznawczego. Nasz układ limbiczny dojdzie do wniosku, że skoro podzieliliśmy się z grupą czymś na swój temat, widać grupa ta jest dla nas ważna i powinniśmy poświęcić jej więcej uwagi. W ten sposób możemy trochę oszukać nieracjonalną część naszego mózgu. Jeżeli grupa jest duża, zamiast mówienia, uczestnicy mogą wykorzystać okienko czatu (większość programów do wideokonferencji takie ma) i w nim napisać odpowiedź na pytanie, zadane przez prowadzącego.

3) **Przedstawić jasne zasady spotkania** – prowadzenie spotkania

online wymaga nieco większego poziomu struktury i silniejszej ręki niż spotkanie prowadzone na żywo. Podczas spotkania na żywo, członkowie grupy sami regulują swoje zachowania, zauważając na przykład, gdy ktoś chce coś powiedzieć lub z mowy ciała odczytując, że ktoś wolałby się nie odzywać. Podczas spotkania online musi o to zadbać prowadzący, ustalając np. zasady takie jak: „będziemy się wypowiadać po kolei – po każdej wypowiedzi, będę udzielał głosu kolejnej osobie” „jeżeli ktoś nie chce się wypowiadać, wystarczy powiedzieć, że nie chcecie”. Znacząco zwiększy to poczucie bezpieczeństwa, które również buduje mocno zaangażowanie w spotkaniu.

4) **Określić wyraźnie, do czego będzie zobligowany każdy z uczestników spotkania na jego koniec** – aby odbiorcy uznali, że przeznaczenie uwagi na spotkanie jest sprawą pilną (a więc dla nieracjonalnego mózgu ważną), należy na samym początku określić, o co dokładnie zostaną poproszeni na koniec. Można np. powiedzieć, że na koniec poprosimy ich o napisanie na czacie, które elementy spotkania były dla nich najciekawsze – albo też zapowiedzieć, że zadacie pytanie dotyczące prezentacji i poprosicie o odpowiedzi na czacie. Spowoduje to, że uwaga odbiorców będzie znacznie większa przez cały czas spotkania.

5) **Krótkie moduły przeplatane aktywnościami** – podczas spotkania online uwaga odbiorców znacznie szybciej się rozprasza niż przy normalnym spotkaniu. Dlatego, jeżeli coś prezentujemy, bardzo ważne jest, żeby prezentację przerywać maksymalnie co 10-15 min krótką aktywnością. Może być to zadanie odbiorcom pytania, na które będą mogli odpowiedzieć na czacie lub na żywo. Może to też być danie odbiorcom minuty lub dwóch na zrobienie notatek z tego, co zostało powiedziane dotąd – albo dowolna aktywność, która spowoduje, że będą musieli się jakoś bardziej zaangażować.

6) **Aktywizacja bez stresu** – aktywizacja, z punktów 3 i 4 nie powinna być jednak powodem do stresu uczestników. Czasami prowadzący wywołują uczestników z zaskoczenia na zasadzie „teraz poprosimy pana Kowalskiego o powiedzenie, co sądzi o tym punkcie”. Taka metoda powoduje znaczący wzrost poziomu stresu, co na poziomie biologii pana Kowalskiego będzie wywołało silną produkcję kortyzolu, czyli hormonu stresu. I nawet jeżeli pan Kowalski odpowie poprawnie, kortyzol bardzo negatywnie wpływa na wyższe funkcje poznawcze (racjonalne myślenie, budowanie wiedzy itp.), w efekcie skutecznie wyłączy go to ze spotkania na dłuższą chwilę. Dlatego, wszelkie formy aktywizacji online powinny być albo zapowiedziane wcześniej (za kwadrans poproszę każdego z was o wypowiedź) albo dobrowolne (wypowiadają się ci, którzy czują się gotowi).

Te sześć rad, zastosowanych razem pozwoli na zneutralizowanie przynajmniej części ograniczeń, wynikających z charakteru komunikacji online. I mimo, że nie uda się w ten sposób uzyskać aż takiego poziomu zaangażowania, jak w rozmowie bezpośredniej, uczestnicy naszego spotkania będą statystycznie znacznie bardziej zaangażowani i więcej wyniosą ze spotkania.

Opracowanie: dr Łukasz Srokowski, Navigo



Realizacja szkoleń, nauki a nawet całodniowych konferencji w formie połączenia audio + wideo w czasie rzeczywistym, to idealne rozszerzenie funkcji standardowej platformy e-learningowej. Możliwość ta w naturalny sposób uzupełnia statyczne przekazanie materiałów „do samodzielnego przerobienia”. W wielu sytuacjach jest to także jedyna forma „osobistego” przekazywania wiedzy.

Wystarczy dowolne urządzenie z dostępem do internetu, by uruchomić transmisję wideo, szkolić, prowadzić konsultacje, czy nawet przepytwać „w cztery oczy” lub „przy całej klasie” uczestników wideokonferencji. Możliwość udostępnienia wiralnej tablicy, czy uruchomienia w trakcie spotkania testów i ankiet sprawiają, że jest to idealne rozwiązanie do realizacji zarówno nauki zdalnej jak i rozbudowanych szkoleń i konferencji w formie online. Najszybciej rozwijającym się rodzajem nauki są obecnie szkolenia online. Brak czasu skłania ludzi do pozyskiwania wiedzy przez Internet. Platformy e-learningowe stają się podstawą, a czasem jedynym możliwym środkiem doszkalania dla wielu zainteresowanych poszerzeniem wiedzy. W dodatku dzięki temu, że są obecne transmisje online możliwe jest poczucie się tak, jakby

uczestniczyło się w takim kursie w czasie rzeczywistym.

Kursy online są świetną alternatywą dla osób, które chcą poszerzyć swoją wiedzę, ale ze względu na ograniczony czas nie mogą udać się na tradycyjny kurs.

Zalety kursów online Coraz więcej osób uważa webinar za jedną z najlepszych metod doszkalania się i zdobywania wiedzy. W związku z tym, że opierają się one na Internecie i sieci komputerowej, można z nich korzystać w dowolnym miejscu i czasie. Taka swoboda jest niezwykle cenna dla osób często przemierzających się zawodowo, dla zapracowanych, nieśmiałych czy mających ograniczenia wynikające z choroby lub niepełnosprawności. O tym, kiedy korzystamy z kursów decydujemy sami, co jest niezwykle wygodne.

Ponadto, webinarium daje możliwość dostosowania tempa nauki do swoich możliwości. Dzięki temu możliwe jest stworzenie indywidualnego toku nauczania. Wiele można będzie wynieść z takiego kursu, ponieważ jego tempo w żaden sposób nas nie przytłoczy. Kursy internetowe zapewniają dostęp do szkolenia 24 godziny na dobę 7 dni w tygodniu.

Programy do transmisji online Instytucje organizujące szkolenia online korzystają ze specjalnych programów, które umożliwiają tworzenie transmisji dla określonej liczby osób. W zależności od typu szkolenia i możliwości serwerów, można zorganizować transmisję dla 20, 50, a nawet 100 osób. Programy te są niezwykle rozbudowane. Dają możliwość wysyłania maili z załącznikami do kursantów, tworzenia list obecności, a także całego harmonogramu szkolenia. Wszystko to pozwala na stworzenie wrażenia, że uczestnik faktycznie jest częścią danego projektu. Sam streaming odbywa się bez żadnych problemów i przerw dzięki dobrej jakości serwerom, na jakich powstaje.

Pandemia a neurologia

Profesor **Jarosław Sławek**, prezes Polskiego Towarzystwa Neurologicznego w rozmowie z **Iwoną Szymallą** zwrócił uwagę na trudności w prawidłowym leczeniu chorób neurologicznych w czasie pandemii koronawirusa. Jak powiedział w czasie epidemii większość schorzeń przewlekłych czeka na „lepszy czas”, a to już miesiąc w Polsce. Pacjenci są w domach i wymagają pomocy. Musimy znaleźć jakąś formę pomocy. Telemedycyna sprawdza się w przypadku pacjentów, których znamy i leczymy. Z nowymi mamy realny problem. Pacjenci panicznie boją się teraz szpitala. Zdarza się, że np. chorzy z udarem mózgu czekają w domu, czasem aż do momentu, kiedy nie jesteśmy im w stanie pomóc.

Zapytany o konkretne schorzenia stwierdził, że na przykład w przypadku choroby Parkinsona to w czasie epidemii bardzo ograniczone jest prowadzenie pacjentów w terapiach zaawansowa-

nych, czyli infuzyjnych (duodopa, apomorfina). Ci pacjenci nie odwiedzają szpitali, ale mamy możliwość przekazania leków rodzinie bądź opiekunom.

Szczególny problem dotyczy pacjentów z głęboką stymulacją mózgu. Zabiegi wymiany stymulatora zostały zawieszane. Są traktowane jako działanie niepilne, a to błąd. Pacjenci z chorobą Parkinsona muszą być odizolowani w sposób restrykcyjny od potencjalnych źródeł zakażenia, ponieważ ich choroba może przebiegać ciężko. Chorych na Parkinsona i choroby przewlekłe (w tym SM – przyp. redakcji) trzeba izolować również od osób pozornie zdrowych.

Kolejnym problemem, jak uważa prof. Sławek, jest długotrwały proces testowania w kierunku koronawirusa. Jest ono jak najbardziej potrzebne, ale zdarzało się, że pacjenci z gorączką, z udarem mózgu byli w strefie buforowej tak długo testowani (nawet 5 dni), że nie mogliśmy im

udzielić pomocy ostrej, a wiemy, że do tych ostrych terapii mamy wąskie okno czasowe. Do trombolizy 4,5 godziny, do trombektomii mechanicznej 6 godzin.

Profesor Sławek wyraźnie podkreślił konieczność stosowania pewnych standardów w przypadku chorób neurologicznych - *Jako Polskie Towarzystwo Neurologiczne stworzyliśmy na czas epidemii zalecenia dla udarów mózgu, leczenia immunoglobulinami i postępowaniu z pacjentami z SM* - powiedział

Specjalista podkreślił też, że trzeba powrócić do priorytetyzacji neurologii. Na liście specjalizacji priorytetowych ponownie nie znalazła się neurologia. Trzeba koniecznie wypracować strategię działania, tak jak model opieki koordynowanej dla choroby Parkinsona przygotowany wspólnie z NFZ. Projekt utknął w resorcie zdrowia, nie wiadomo kto się tym zajmuje, a jest on bardzo potrzebny.

Opr. top



Groźny koronawirus?

Bezpośrednie porównywanie statystyk zakażeń wirusem SARS-CoV-2 w różnych krajach świata może bardzo łatwo prowadzić do fałszywych wniosków. Różna liczba ludności, gęstość zaludnienia, liczba wykonywanych testów, uczciwość raportowania wyników – takich czynników jest dużo więcej, na czele z faktem, że duża część zakażonych nie ma żadnych objawów. Nieznacznie bardziej „podatne” na porównywanie są statystyki zgonów, ale i w tym przypadku trzeba mieć na uwadze wiele znaczących kwestii, między innymi: wielkość populacji, lic-

bę chorych, czas od początku epidemii w danym kraju, sposób klasyfikowania przyczyn zgonów (słynna już i budząca u nas wiele emocji kwestia dwóch różnych kodów ICD – U07.1 i U07.2) oraz przejrzystość ich raportowania.

Poniższe zestawienie należy więc interpretować z dystansem. Wydaje się jednak, że ukazanie liczby zgonów na COVID-19 w proporcji do liczebności całej populacji (w promilach) może odzwierciedlać ogólny „ciężar sytuacji” w poszczególnych państwach. Trzeba jednak pa-

miętać, że epidemia zaczęła się w nich w różnym czasie.

Włochy – 0,243‰
Hiszpania – 0,234‰
Francja – 0,100‰
Belgia – 0,099‰
Holandia – 0,087‰
Szwajcaria – 0,068‰
Wielka Brytania – 0,053‰
Luksemburg – 0,050‰
Iran – 0,039‰ [źródło danych: Al-Dżazira]
Szwecja – 0,035‰
 Dla porównania:
 USA – 0,021‰
 Polska – 0,002‰
 Cały świat – 0,008‰

Na podstawie Medexpress



Zasady zdrowego żywienia podczas kwarantanny

Jedz 4-5 posiłków dziennie.

To norma dla zdrowego człowieka, bez specjalnych wymagań dietetycznych wynikających z określonego schorzenia. Odpowiednia ilość posiłków jest konieczna do utrzymania metabolizmu, czyli przemiany materii na prawidłowym poziomie. Ważne jest też, aby posiłki spożywać z regularnych porach: śniadanie - do 1-2h po wstaniu, a kolacja ok. 3 h przed snem. To właśnie brak regularności jedzenia jest winny napadom wilczego głodu, podjadaniu i rzucaniu się na niezdrowe przekąski dostarczające cukry i tłuszcze w najmniej polecanej formie.

2. Pij minimum 2 litry płynów na dobę.

Najlepiej: wodę, herbaty ziołowe, zielone i owocowe. Jeśli nie masz zdrowotnych przeciwwskazań - nie unikaj też kawy. Pamiętaj, aby płyny spożywać ok. 30 minut przed posiłkami oraz ok 40 minut po nich.

3. Jedz warzywa i owoce.

Pamiętaj jednak o proporcjach: warzywa - tyle ile chcesz, a owoce w ilości - ¼ porcji warzyw. Dania posypuj kiełkami, koperkiem, natką pietruszki.

4. Jedz produkty z mąki z pełnego przemiału.

Z produktów zbożowych wybieraj chleb razowy, graham, ryż pełnoziarnisty, makaron razowy oraz grube kasze. Produkty te zawierają wiele składników odżywczych oraz witamin, jak również błonnik pokarmowy niezbędny do prawidłowego trawienia, a także beta-glukan, który ma właściwości immunomodulujące, czyli wzmacniające układ odpornościowy. Zwracaj uwagę na to, aby stosować w diecie potrawy o niskim ładunku glikemicznym.

5. Jedz produkty nabiałowe.

Zwłaszcza te ukwaszone - kefir i jogurt zawierają odpowiednie bakterie, które wzmacniają naszą odporność i regulują układ trawienny.

6. Ogranicz spożycie mięsa czerwonego.

Zastąp je rybami, drobiem i jajami. Dobrym zastępstwem są także warzywa strączkowe, czyli np. groch, soczewica, fasola i soja, które są cennym źródłem białka, ale też mogą być dłużej przechowywane bez utraty ich właściwości odżywczych. Warto, by choć dwa razy w tygodniu gościły na naszych stołach.

7. Ogranicz sól.

Zastąp ją ziołami naturalnymi - jeśli masz taką możliwość, albo suszonymi.

8. Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych. Jedz więcej tłuszczów roślinnych. Staraj się jednak jak najmniej smażyć. Potrawy przyrządzaj gotowane lub pieczone.

9. Ogranicz ilość cukru. Na temat szkodliwości sacharozy każdy z nas wie już dużo. Do diety podczas kwarantanny warto za to włączyć niewielkie ilości orzechów oraz owoców suszonych. Cukier zawarty w owocach suszonych pomoże zrekompensować braki cukru dodanego w daniach.

10. Włącz do diety składniki antyzapalne i wzmacniające odporność. Są nimi m.in. oleje rybne, pestki, nasiona, miód, cytrusy.

Szczególnie cytrusy mają wiele prozdrowotnych właściwości. Warto je jadać zwłaszcza zimą, gdy kończy się sezon na świeże rodzime owoce, a zaczyna sezon... przeziębien.

Cytrusy (owoce cytrusowe) są jednymi z najczęściej uprawianych owoców na świecie. Występują na-

turalnie i są uprawiane w Azji, Australii, ciepłych obszarach Ameryki Północnej i Południowej oraz klimacie śródziemnomorskim Europy.

Owoce cytrusowe są dobrym źródłem przede wszystkim witaminy C, ale też witamin z grupy B, folianów i licznych składników mineralnych. Owoce cytrusowe zawierają także błonnik pokarmowy oraz flawonoidy. Dzięki zawartości witaminy C wzmacniają odporność organizmu i poprawiają wchłaniania żelaza z diety, tym samym zapobiegając anemii. Mają również korzystny wpływ na zachowanie równowagi kwasowo-zasadowej organizmu (dzięki alkalizującym właściwościom). Ich regularne spożywanie przyczynia się do obniżenia poziomu cholesterolu LDL we krwi oraz poziomu homocysteiny, co zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

Owoce cytrusowe świetnie sprawdzą się w diecie osób odchudzających się, ponieważ są niskokaloryczne i zawierają ligninę - substancję, która spowalnia trawienie i wchłanianie oraz zwiększa uczucie sytości.

Cytrusy (owoce cytrusowe) - rodzaje

grapefruit

Grapefruit to owoc powstały ze skrzyżowania słodkiej pomarańczy i pomelo. Wywodzi się z Barbadosu. W sklepach można spotkać grapefruit różowy, biały, zielony lub czerwony kolor. Grapefruit ma kwaśny, lekko gorzki smak, za co odpowiada zawarta w niej substancja o nazwie merkaptan. Grapefruit czerwony i różowy jest źródłem likopenu- związku o właściwościach przeciwutleniających.

pomarańcza

Pomarańcza pochodzi ze starożytnych Chin. Podobnie jak inne owoce cytrusowe jest dobrym źródłem witaminy C. Zawiera także karotenoidy (β- karoten, luteina), flawonoidy oraz związki lotne (m.in.: aldehydy, estry, terpeny), które są odpowiedzialne za aromat pomarańczy. Dodatkowo jest źródłem witamin z grupy B oraz potasu.

Cechy sensoryczne tego owocu zależą od warunków uprawy, dojrze-

łości w okresie zbiorów oraz warunków i czasu przechowywania. Miąższ pomarańczy przybiera barwę od jasno pomarańczowej do ciemno pomarańczowej. Ma słodko- kwaśny smak.

mandarynka

Mandarynka ma lekko spłaszczony kształt, a jej smak jest delikatniejszy i słodszy niż pomarańczy. Mandarynka charakteryzuje się jędrnym i lekko miękkim miąższem oraz cienką skórką, która łatwo oddziela się od miąższu. Zawiera nieznaczne ilości witamin i składników mineralnych, spośród mikroelementów wyróżnia się zawartością witaminy C.

pomelo

Pomelo to największy i najcięższy (może ważyć nawet 2 kg) owoc cytrusowy. Charakteryzuje się białym, zielonym lub czerwonym miąższem, który otoczony jest grubą skórką i gorzką błoną, oddzielającą segmenty miąższu (Uwaga! jest ona niejadalna). Pomelo jest bogate w witaminę C, potas i pektyny.

klementynka

Pochodząca z Algierii klementynka to owoc powstały ze skrzyżowania mandarynki i słodkiej pomarańczy. Jest soczysta i łatwo ją obrać ze skórki. Spośród wszystkich mikroelementów wyróżniają się zawartością witaminy C.

cytryna

Cytryna charakteryzuje się jajo-watym, zwężającym się ku dołowi kształtem. Jednak cytryna może także przybierać inne kształty, co zależy od warunków uprawy. Miąższ świeżego owocu ma żółtą barwę (przejrzałe owoce przybierają żółto-pomarańczowy kolor). Cytryna najczęściej ma kwaśny smak, choć czasami może być lekko słodka. Jest dobrym źródłem witaminy C oraz witaminy B1, polifenoli, terpenów i garbników.

limonka

Owoce limonki mają okrągły kształt oraz zieloną skórkę i miąższ. Cechuje się kwaśnym smakiem - kwaśniejszym niż cytryna. Limonka jest źródłem witaminy C, ale zawiera jej mniej niż cytryna. Dodatkowo limonka jest bogata w polifenole i terpeny.

kumkwat

Owoc kumkwatu kształtem i barwą przypomina pomarańczę, jednak jest od niej znacznie mniejszy. Jadalna skórka kumkwatu jest miękka i słodka, zaś miąższ charakteryzuje się kwaśno-gorzkim smakiem. Kumkwat jest bogaty w witaminę C oraz β- karoten.

Przeciwwskazania

Owoce cytrusowe mogą przyczynić się do wystąpienia niepożądanego reakcji alergicznej, zarówno pokarmowej, skórnej, jak i wziewnej, dlatego warto obserwować, czy po ich spożyciu nie pojawią się objawy niepożądane.

Szczególnie ostrożne powinny być osoby z alergią pokarmową, u których ryzyko alergii na owoce cytrusowe jest większe.

Owoce cytrusowe nie są zalecane osobom cierpiącym na choroby żołądka: wrzody, nadkwasotę, zgagę.

Cytrusy a metabolizm leków

Cytrusy oraz sok z nich pozyskiwany wpływa na metabolizm leków, m.in.: antybiotyków, niesteroidowych leków przeciwzapalnych, leków immunosupresyjnych, warfaryny, a także leków stosowanych w dyslipidemii i nadciśnieniu tętniczym.

Takie działanie wykazują związki obecne w grapefruitcie, limonce, kwaśnej pomarańczy oraz pomelo, dlatego osoby biorące ww. leki, powinny zwrócić uwagę na czas spożycia tych owoców (nie krótszy niż 4 godziny po zażyciu leków). Zaś osoby zażywające leki immunosupresyjne i warfarynę powinny zrezygnować z grapefruitów, pomelo i limonek oraz soków z tych owoców.

Owoce cytrusowe to doskonała przekąska na drugie śniadanie lub podwieczorek. Dobrze sprawdzą się także jako składnik sałatek owocowych, warzywno-owocowych oraz smoothie, koktajlów i soków.

Owoce można też podawać na śniadanie w formie dodatku do musli, granoli, omletów czy pancakes. Mogą też stanowić dodatek do ciasteczek, ciast, muffinków, domowych batoników zbożowych oraz bazę do przetworów owocowych.



Święty Wojciech Patron Polski i Europy

23 kwietnia przypadają imieniny Jerzego i Wojciecha. Jest to jednocześnie święto patrona Polski i Europy, biskupa i męczennika, Świętego Wojciecha. Głęboki kult św. Wojciecha, widoczny od wieków w Kościele polskim, doczekał się po raz kolejny przemyślenia przez wielu historyków wpływu, jaki wywarł ten święty na dzieje Kościoła w Polsce i Europie

Nie znamy dokładnie daty narodzin Wojciecha. Przyjmuje się jednak, że miało to miejsce ok. 956 r. Przyszły święty przyszedł na świat w Libicach w możnym i bogatym rodzie Sławnikowiców, którzy rywalizowali wtedy o władzę w Czechach z Przemyślidami. Wojciech od początku przeznaczony był do stanu duchownego. Dlatego też został wysłany do szkoły w Mag-

deburgu, gdzie arcybiskupem był wówczas Adalbert. To właśnie jego imię i na jego cześć przyjął Wojciech na bierzmowaniu. Nauczycielem Wojciecha w tamtejszej szkole był znany teolog Otryk, który sumiennie przygotował Wojciecha do pełnienia w przyszłości funkcji kapłańskich. Wkrótce, w 983 r., Wojciech został powołany na urząd biskupa Pragi, jako dru-

gi biskup w historii tej diecezji (po Dytmarze). Przez pięć lat zarządzał Wojciech biskupstwem, gdzie aktywnie wykonywał swoje obowiązki pasterza diecezji. W 988 r. wybuchł konflikt pomiędzy biskupem z rodu Sławnikowiców, a księciem, który pochodził z rodu Przemyślidów. Jednym z powodów, dla których doszło do zatargu, był być może sprzeciw biskupa wobec handlu niewolnikami, na co wskazują sceny VII i VIII z Drzwi Gnieźnieńskich.

Wygnany ze swej stolicy udał się św. Wojciech do Rzymu, gdzie wstąpił w 98 r. do klasztoru św. Aleksiego na Awentynie. Po roku złożył śluby zakonne i tak został mnichem benedyktyńskim.

Prawdopodobnie wtedy zrodziła się w nim myśl udania się na misję do pogan. W 992 r., po interwencji arcybiskupa mogunckiego Willigisa, okazało się, że Wojciech mógł powrócić do Pragi, gdyż doszło do ugody pomiędzy nim a ówczesnym księciem czeskim. Po raz drugi rozpoczął żywą działalność jako biskup praski, która jednak zakończyła się w 995 r. bardzo tragicznie. Wtedy to konflikt pomiędzy rodami Sławnikowiców i Przemyślidów rozgorzał na nowo. Ci drudzy, po opanowaniu Pragi, do-

konali w 995 r. rzezi na Sławnikowicach, którą prócz Wojciecha przeżyli jeszcze jego dwaj bracia; Radzim Gaudenty i Sobiesław Sobiebór. Po ucieczce z Czech Wojciech schronił się początkowo na Węgrzech, gdzie założył klasztor, po czym, mając ok. 40 lat, przybył na dwór Bolesława Chrobrego, księcia polskiego, który namówił Wojciecha do podjęcia akcji misyjnej wśród pogańskich ludów, zamieszkujących tereny na północy państwa polskiego. Także papież zezwolił Wojciechowi na podjęcie takiej misji, gdyż nie miał on powrócić na swój urząd. Wojciech miał do wyboru dwie możliwości: albo podejmie misję wśród Wieletoń, którzy zasiedlali wtedy ujście Odry albo wśród Prusów, których siedziby były rozlokowane wokół jezior mazurskich. Ponieważ terenami nad ujściem Odry był zainteresowany cesarz niemiecki, Wojciech, nie chcąc wywoływać kolejnych zatargów, udał się na północny wschód od granic Polski, do Prusów. Jego wyprawa, którą wspierał Bolesław Chrobry, wyruszyła wczesną wiosną 997 r. Bolesławowi nie chodziło przede wszystkim o podbój tych ziem, gdyż misji biskupa praskiego nie towarzyszyły oddziały zbrojne.

Prusowie byli wtedy rozbici na szereg plemion, wśród których zniknął dawny ustrój rodziny i kształtował się nowy. Nie posiadali oni jednak jednego, wspólnego władcy, a o sprawach najważniejszych decydował wiec możnych.

Pierwszy etap wyprawy św. Wojciecha rozpoczął się w Gnieźnie, skąd udał się on drogą lądową (a nie Wisłą, jak to podają niektórzy) do Gdańska, gdzie przybył na początku marca. Wydaje się, że cały plan wyprawy misyjnej został opracowany jeszcze podczas pobytu w Gnieźnie a nie już w Gdańsku. Nie znamy dokładnie drogi, którą pokonał św. Wojciech, lecz tradycja późniejszych wieków podała, że zatrzymał się on między innymi w Wyszogrodzie, gdzie miał poświęcić tamtejszy kościół. Inna legenda podaje, że św. Wojciech zatrzymał się nad jeziorem Jezewo koło Laskowic i odprawił tam mszę świętą. Miał też św. Wojciech nauczać we wsi Grabowe, gdzie zebrał się wielki tłum ludzi, którzy chcieli go posłuchać. Nie możemy wykluczyć możliwości, że tam przebywał św. Wojciech, zwłaszcza, że wszystkie te miejscowości leżały przy szlaku z Wielkopolski na Pomorze, lecz musimy być bardzo ostrożni w ostatecznych sądach.





Także sam pobyt św. Wojciecha u ujścia Wisły wzbudzał wiele emocji. Jedni twierdzili, że nie przebywał on w ówczesnym Gdańsku, a tylko zatrzymał się w odległej o ok. 5 km wsi nazwanej później Święty Wojciech. Drudzy mówili, że dotarł do samego Gdańska, gdzie przygotowywał się do dalszej wyprawy do ziem Prusów. Miał tam św. Wojciech odprawić mszę na miejscu kultu pogańskiego pod wielkim dębem i nawrócić wielu Pomorzan. Udzielił im uroczyste chrztu, według wszelkiego prawdopodobieństwa, w przededniu świąt Wielkiej Nocy, które przypadły wtedy na 28 marca.

Z Gdańska wyruszył św. Wojciech drogą morską w kierunku Truso - głównego grodu Pomezan, jednego z plemion pruskich. Statek z uzbrojoną załogą, po przybyciu na miejsce i po wysadzeniu misjonarzy, powrócił do Gdańska. Świętemu Wojciechowi towarzyszył jego rodzony brat Radzim Gaudenty, który także wstąpił do benedyktynów na rzymskim Awentynie

oraz mało znany kapłan o imieniu Bogusz-Benedykt. Trzej misjonarze nie zabrali ze sobą służby, tylko skromny bagaż, naczynia kościelne i szaty liturgiczne. Nie wiemy dokładnie, dlaczego św. Wojciech nie zabrał ze sobą przewodnika ani tłumacza.

Pierwszych Prusów spotkali oni już w momencie lądowania. Paganie podплыли łodzią do misjonarzy i zaczęli ich nagabywać. Św. Wojciech śpiewał wtedy psalmy i nie rozmawiał z Prusami, co miało zdenerwować żeglarzy na tyle, że jeden z nich uderzył biskupa praskiego wiosłem w plecy. Wiczym misjonarze przybyli do pewnej osady, zwanej Truso, gdzie oczekiwał ich „pan wsi”, być może jakiś nawrócony już Prus, który ukrywał swoją nową wiarę. W jego domu znaleźli przybysze odpoczynek i pożywienie. Spokój nie trwał jednak długo. Następnego dnia, tj. 17 kwietnia 997 r., zmuszono św. Wojciecha, do tego aby stanął przed wiecem całej osady i ujawnił cel swego przybycia oraz swo-

je pochodzenie. Oprócz mieszkańców Truso na wiecu zjawili się ludzie z sąsiednich osad. Św. Wojciech odważnie wyznał, skąd przybyli oraz to, że wiara w Jednego i Prawdziwego Boga przywiodła ich aż na to miejsce, po czym wezwał zebranych do przyjęcia wiary i chrztu. Tłum, zagniewany na misjonarzy, wygnął ich. Kary spadły także na tych, którzy udzielili im schronienia. Wkrótce misjonarzy dowieziono z Truso na polski brzeg, być może w okolicy dzisiejszych wsi: Jasna, Żuławka lub Stare Pole. Tam mieli oni spędzić pięć dni, gdzie zastanawiali się m.in. nad dalszą akcją misyjną. Po modlitwach i naradach misjonarze ponownie wkroczyli nad ranem 23 kwietnia 997 r., na ziemię Prusów. Po długiej wędrówce odprawili mszę świętą, gdzieś w okolicach dzisiejszego Świętego Gaju, w niedużej odległości od grodu, który nazywał się po prusku Pachollen. Zmęczeni wędrówką po południu spoczęli na łące, gdzie zasnęli. Tam zaskoczyli ich Prusowie. Uzbrojeni we włócznie i topory bojowe pojmali przybyszy. Święty Wojciech zginął od ciosów włócznią, a jeden z napastników odciął mu głowę. Głowa świętego została zatknięta na pału w widocznym miejscu a ciało wrzucono do okolicznej rzeczki. Wydarzenie to miało miejsce zaledwie w tydzień po rozpoczęciu akcji misyjnej wśród Prusów przez św. Wojciecha. Dwaj jego towarzysze wyprawy zdołali ująć cało i to oni rozgłosili o śmierci praskiego biskupa.

Bolesław Chrobry miał wykupić ciało i głowę św. Wojciecha za wielką sumę pieniędzy. Odcięta głowa św. Wojciecha pozostawił przez trzy dni wbita na pał, ciało zaś wypłynęło na brzeg po sześciu dniach. Legenda średniowieczna mówi o tym, że pewien wędrowiec podróżując tamtędy zauważył głowę św. Wojciecha i rozpoznawszy ją, zabrał z tego miejsca i zawiózł księciu. Ten dopiero wtedy uwierzył, że biskup praski został zamordowany. Bolesław wykupił z rąk Prusów obie części ciała i uroczyste przewiózł je do Gniezna. Od momentu śmier-

ci św. Wojciecha do chwili wykupienia jego zwłok przez księcia minął ok. jeden miesiąc. Możemy zatem przypuścić, że zostało ono pochowane w jakimś tymczasowym grobie, gdyż nie sposób sobie wyobrazić, aby tak długo leżało nieopogrzebane. Kiedy posłowie książęcy zbliżali się z relikwiami do Gniezna, książę Bolesław wyszedł im na spotkanie. Spoczęły one w tamtejszej katedrze.

W roku 1000 do Gniezna przybył cesarz niemiecki Otto III, aby oddać hołd św. Wojciechowi, który został rok wcześniej (grudzień 999 r.) kanonizowany przez papieża Sylwestra. Cesarz otrzymał wtedy jako wotum ramię św. Wojciecha, które złożył częściowo w Akwizgranie, a częściowo w Rzymie, gdzie ufundował kościół pod jego wezwaniem. Podczas tej pielgrzymki utworzono w państwie polskim metropolię kościelną ze stolicą Gnieźnie, której patronem został św. Wojciech. Pierwszym arcybiskupem został brat Wojciechowy Radzim-Gaudenty. Może z okazji tych uroczystości, lub nieco wcześniej, książę polecił przygotować ozdobny sarkofag dla relikwii świętego.

W 1038 r. czeski książę Brzetysław najechał na Wielkopolskę, któ-

ra ograbił, zabierając ze sobą do Czech (za namową biskupa praskiego Sewera) relikwie św. Wojciecha, Pięciu Braci Męczenników oraz ciało Radzima Gaudentego. Po wkroczeniu do Pragi złożono je w uroczystej procesji w tamtejszej katedrze. Nie oznaczało to, że kult tego świętego osłabł. Kiedy w 1115 r. książę Bolesław Krzywousty zamordował swego przyrodniego brata Zbigniewa, udał się on w ramach pokuty do grobu św. Wojciecha, do Gniezna. Kazał on przygotować złotą trumienkę dla ocalałych relikwii, wysadzaną drogimi kamieniami.

Kilka wieków później hetman Jan Zamojski, który pokonał w 1600r. wojska Wołochów, ofiarował 95 zdobytych chorągwi bazylice gnieźnieńskiej. Wierzył on, iż odniósł to zwycięstwo dzięki wstawiennictwu św. Wojciecha.

Dziś św. Wojciech jest głównym patronem archidiecezji gnieźnieńskiej oraz diecezji gdańskiej, koszalińsko-kołobrzeskiej i warmińskiej. W całej Polsce poświęcono mu około 170 kościołów i kaplic. Wizerunki św. Wojciecha odnaleźć można w herbach kilku miejscowości, między innymi Trzemeszna i Radzinkowa. Przez wieki sądzono

także, że św. Wojciech był autorem słów Bogurodzicy, co nie jest zgodne z prawdą, gdyż tekst pierwszych dwóch, trzech zwrotek powstał w XII - XIII w.

Pierwszy żywot św. Wojciecha powstał jeszcze przed jego kanonizacją, a napisał go mnich z klasztoru na Awentynie Jan Kanapariusz w latach 989-999. Drugi żywot napisał w 1004 r. św. Bruno z Kwerfurtu. Wzbogacił go o liczne, sobie znane szczegóły, które uzyskał od przyjaciół św. Wojciecha, kiedy ten przebywał w Magdeburgu, we Włoszech i w Polsce. Przed 1025 r. powstał tzw. Żywot z Tegemesee. Wszystkie te pisma powstały poza Polską. W XII i XIII w. napisane zostały dwa najstarsze polskie żywoty, nazwane „Tempore illo” oraz „Miracula sancti Adalberti”.

Do dziś uroczystości ku czci św. Wojciecha w kwietniu każdego roku gromadzą tysiące wiernych w miejscach, które uświęcone są jego pobylem, przede wszystkim w Gnieźnie oraz w Gdańsku. Św. Wojciech był świadkiem Boga przez swoje życie i swoje czyny. Był przykładem głębokiej wiary, którą poszedł krzewić wśród pogan. Był świadkiem miłości ku Bogu i ludziom, przykładem odwagi i wierności.



Na pomoc wątrobie

Wątroba to największy narząd mięsisty, który odpowiada za kluczowe funkcje w organizmie człowieka. Posiada bardzo dobre zdolności regeneracyjne, a do przeżycia wystarczyłoby 25% sprawnego mięsisty wątrobowego. Mimo wszystko, w całej Unii Europejskiej uszkodzenie wątroby dotyczy nawet 29 mln osób. Gdy jest dotknięta ostrą niewydolnością lub przewlekłym zapaleniem, spowalnia swe czynności fizjologiczne, staje się mniej wydolna jako fabryka chemiczna organizmu.



Głównym zadaniem wątroby jest wydzielanie żółci. Żółć zawiera lipidy, kwasy tłuszczowe i lecytynę, utrzymywane w roztworze dzięki obecności kwasów żółciowych. Żółć odgrywa ważną rolę w procesie wchłaniania tłuszczów i witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K i F) oraz warunkuje prawidłową czynność jelit.

Wątroba odgrywa bardzo ważną rolę w trawieniu i wchłanianiu pokarmu, w gospodarce białkowej, węglowodanowej i tłuszczowej. Pełni funkcję odtruwającą w organizmie - wychwytuje, rozkłada i neutralizuje szkodliwe substancje dostające się do organizmu. Sub-

stancje te wydalają z żółcią lub przekazuje w postaci zubożonej do krwi, skąd są usuwane przez nerki.

Jest głównym miejscem biotransformacji leków. Około 66% leków krążących we krwi ulega metabolizmowi w wątrobie, co prowadzi do zmniejszenia lub utraty ich aktywności biologicznej. Narząd ten również wychwytuje z krwi i wydalają bilirubinę, pochodzącą z rozpadu hemoglobiny. **Magazynuje zapasy witamin: A, D3, B2, B3, B12, K oraz żelaza.**

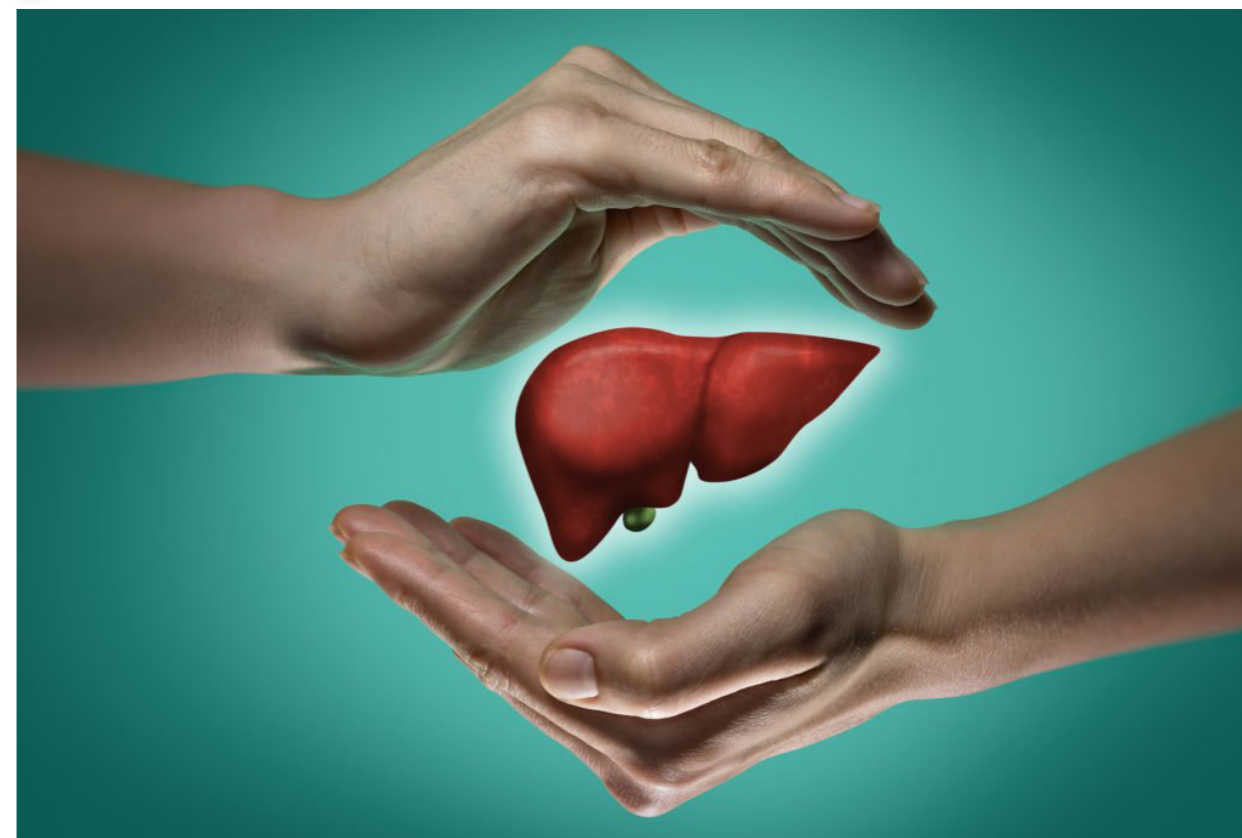
Jedną z wielu funkcji wątroby jest także fagocytoza, wpływająca bezpośrednio na stymulowanie mechanizmów immunologicznych organizmu.

W wątrobie wytwarzana jest większość białek osocza oraz albumin, niezbędnych do prawidłowego procesu krzepnięcia krwi. Bierze ona ponadto udział w procesie termoregulacji. Jedną z najważniejszych funkcji wątroby jest przemiana glukozy. Cukier zapasowy - glikogen - magazynowany jest w wątrobie i zapewnia utrzymanie prawidłowego stężenia glukozy we krwi w sytuacji jej niedoboru.

Wiele czynników może mieć negatywny wpływ na wątrobę i na pełnione przez nią funkcje - do takich czynników zaliczamy: alkohol, leki, toksyny, infekcje, a także nieprawidłową dietę. Niewydolność wątroby osłabia jej wszystkie czynności fizjologiczne. Zaburzenia wydzielania żółci grożą kamicą przewodów żółciowych i ostrym bólem, tzw. kolką. Słabnie zdolność odtruwania z toksyn, upośledzona zostaje odporność na infekcje.

Oslabiona wątroba nie daje wyraźnych objawów, bo nie posiada unerwienia czuciowego. **Jak rozpoznać, że wątroba choruje? Niepokojącym objawem mogą być przebarwienia i nadwrażliwość skóry, jej zażółcenie (także białkówki oka) jest efektem zaburzeń pracy wątroby i sygnałem problemów z odfiltrowywaniem toksyn. Zaniepokoić powinno także swędzenie skóry i jej nadwrażliwość na dotyk.**

Wątroba nie boli, ale może się powiększać i uciskać sąsiednie organy, co wywołuje ból. Zaburzona praca wątroby może prowadzić zatem do dyskomfortu, wzdęć, bólu brzucha czy zaburzeń trawienia. Pacjent odczuwa to najczęściej jako uczucie ciężkości, zdarzają się nudności, wymioty, wrażliwość na pełność brzucha i ucisku na wysokość wątroby.



Przewlekłe choroby wątroby obejmują wiele poważnych jednostek chorobowych. Najważniejsze z nich to przewlekłe zapalenie, marskość, nieostre toksyczne uszkodzenie, w tym uszkodzenie alkoholem, stłuszczenie i włóknienie wątroby. Do najczęściej występujących subiektywnych dolegliwości w przebiegu stanów przewlekłych zaliczamy m.in. zmęczenie, apatię, nadmierną senność, objawy depresyjne, zaburzenia koncentracji. Infekcje wirusowe, alkohol czy zbyt tłusta dieta to jedne z powodów, które mogą prowadzić do uszkodzenia komórek wątroby. Konsekwencją może być postępujący proces stłuszczenia wątroby, czyli zwiększonego odkładania tłuszczu w obrębie hepatocytów. Dochodzi do uszkodzenia błon komórkowych i organelli hepatocytów. Towarzyszy temu tworzenie się ubytków fosfolipidowych w obrębie ich błon.

Kolejną przyczyną zaburzeń funkcji gruczołu jest polekowe uszkodzenie wątroby. Dotyczy to stosowania takich leków jak m.in.: paracetamol i NLPZ, amiodaron, leki przeciwwirusowe, tetracykliny, witamina A w

dużej dawce. U pacjentów z SM wskazane jest szczególnie baczna obserwacja organizmu, jako że często przyjmują kilka leków jednocześnie, narażając się na wystąpienie niepożądanych interakcji.

W początkowych stadiach choroby wątroby leczenie obejmuje przede wszystkim zmianę diety (redukcja spożycia tłuszczów nasyconych na rzecz białka), zmniejszenie masy ciała, unikanie spożycia alkoholu. Należy także wspomnieć, że spożywanie alkoholu u chorych na SM jest szczególnie niewskazane; w połączeniu z lekami stanowi duże obciążenie dla organizmu.

Naszej wątrobie szkodzi także nadmiar cukru w diecie, tłuszcze nasycone, leki i suplementy. Dietę można uzupełnić poprzez stosowanie tradycyjnych leków roślinnych wspomagających pracę wątroby. Należy przy tym zaznaczyć, że skuteczność leków tradycyjnych w wymienionych wskazaniach opiera się wyłącznie na długim okresie stosowania i doświadczeniu.

Jak zadbać o wątrobę? Ważna jest przede wszystkim zrównoważona dieta. Należy spożywać

5-6 niewielkich posiłków dziennie składających się z produktów lekkostrawnych, nie obciążających przewodu pokarmowego i ograniczyć spożycie tłuszczów (zalecane to olej rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, masło). Przeciwwskazane jest spożywanie posiłków smażonych; zaleca się potrawy gotowane, duszone lub pieczone w folii. Ostatni posiłek należy spożywać ok. 3 godzin przed snem.

Aktywność fizyczna u chorych na SM, odpowiednio dopasowana do stopnia zaawansowania choroby, ma nieoceniony wpływ na funkcjonowanie organizmu jako całości, w tym także wspomaga procesy regeneracyjne wątroby dzięki poprawie metabolizmu. Istotny jest odpoczynek, przede wszystkim sen. W czasie snu wątroba pracuje, jednak ilość bodźców mogących zakłócać jej pracę jest znacznie mniejsza.

Jeżeli ktoś zauważy u siebie dolegliwości sugerujące przypuszczalne uszkodzenie wątroby, powinien niezwłocznie zgłosić się do lekarza, który pomoże ustalić odpowiednią diagnozę.

H.K.

Jak nie przytyć w czasie kwarantanny?

Aby zatrzymać rozprzestrzenianie się koronawirusa, większość z nas całe dni spędza teraz w domu. Niestety, mamy coraz mniej ruchu, co może się negatywnie odbić nie tylko na sylwetce, ale też samopoczuciu i zdrowiu. Pamiętajcie o tym, że z kwarantanny wyjdą tylko ci, którzy zmieszczą się w drzwi? No właśnie. Dlatego też przygotowaliśmy zestaw praktycznych wskazówek, dzięki któremu nie wyjdziemy z kwarantanny z dodatkowymi kilogramami.

Dieta w czasie epidemii koronawirusa

Spędzanie czasu w domu sprzyja dużej ilości siedzenia, podjadaniu niezdrowych przekąsek i popijaniu tego winem. Dlatego musimy sobie uświadomić, że kwarantanna nie zwalnia nas z dbania o jakość przyrządzanych posiłków. Jadłospis nadal powinien być dostosowany do podstawowych zasad zdro-

wego żywienia i bazować na wartościowych produktach, takich jak:

- warzywa, które powinny stanowić podstawę większości posiłków, dostarczają dużej ilości błonnika, antyoksydantów, a do tego są niskokaloryczne;
- owoce, które też są dobrym źródłem błonnika, ale w porównaniu z warzywami mają więcej cukrów prostych. Dlatego najlepiej wybierać te mniej dojrzałe. W obecnej sytuacji, przy ograniczeniu dostępności do świeżych owoców, nie bój się wybierać tych mrożonych, są tak samo wartościowe;
- produkty zbożowe jak pieczywo pełnoziarniste, ziemniaki, bataty, ryż, kasza, komosa ryżowa czy amarantus. Są zdrowym i wartościowym źródłem węglowodanów złożonych;
- mięso, ryby, jaja, nabiał są bardzo wartościowym źródłem białka.
- Nie zapomnij o roślinach strączkowych, które są źródłem białka roślinnego, błonnika i wielu mikroelementów.
- orzechy, nasiona, oleje, awokado są bardzo dobre źródła nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Nikomnie nie trzeba przypominać, że należy ograniczyć „śmięciowe” jedzenie, czyli:

- produkty bogate w cukry proste (słodycze, pieczywo cukiernicze, słodkie napoje, soki), produkty zbożowe rafinowane (np. białe pieczywo), kandyzowane, w syropach.

Ich duże spożycie będzie sprzyjać większym wyrzutom glukozy i jej spadkom, dzięki czemu w szybszym czasie poczujesz głód i będziesz potrzebował sięgnąć po kolejną przekąskę;

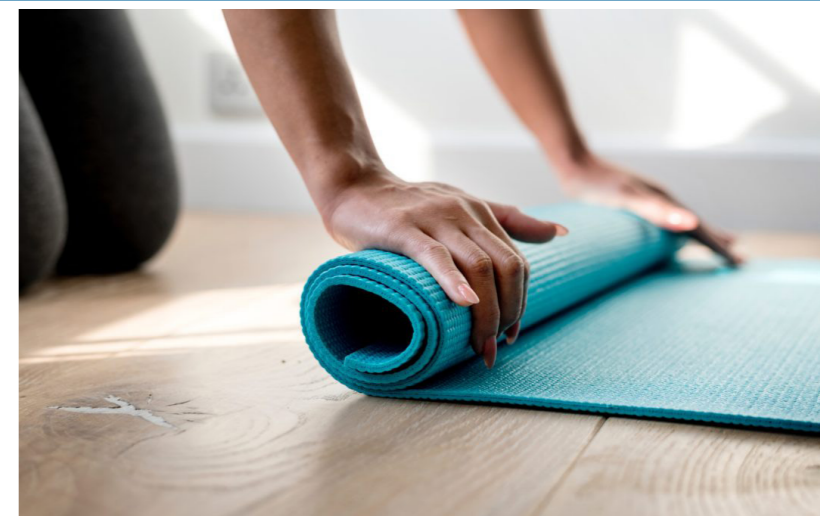
- alkohol;
- produkty, w których znajdują się izomery trans. Występują głównie w wyrobach cukierniczych, daniach typu fast food czy gotowych sosach.

Nie marnuj żywności! Dostępność większości produktów na sklepowych półkach nie zmieniła się, dlatego warto planować mądre zakupy:

- zrób przegląd szafek. Zawsze możesz ugotować coś z tego, co aktualnie masz w domu;
- zaplanuj posiłki na dłuższy okres;
- zrób listę zakupów;
- rób zakupy 1-2 na tydzień lub rzadziej, w celu ograniczenia wychodzenia;
- jeśli kupujesz świeże owoce i warzywa, sprawdzaj, czy nie są uszkodzone! Uszkodzenie będzie zmniejszać ich zdatność do spożycia;
- przy zakupie mrożonek, weź ze sobą torbę termiczną, która zapobiega rozmrażaniu żywności. Po powrocie do domu od razu schowaj zamrożone produkty do zamrażarki.

Na ten moment wiemy, że żywność nie jest źródłem wirusa, natomiast żeby nie dopuścić do zanieczyszczenia mikrobiologicznego, pamiętaj:

- myj ręce zanim dotkniesz jedzenia i w trakcie przygotowywania posiłków;
- jeśli wiesz, że członek rodziny jest chory, nie dopuszczaj go do przygotowywania potraw;
- oddziel surowe produkty od gotowanych i używaj oddzielnych przyborów kuchennych do ich obróbki (desek, noży itp.);
- dokładnie gotuj surowiznę, zwłaszcza mięso, jaja, ryby czy owoce morza. Wykazano, że do inaktywacji wirusa potrzebna jest obróbka cieplna w temp. 60 Celsjusza;
- nie przechowuj żywności zbyt długo, nawet w lodówce.



Aktywność fizyczna w czasie epidemii

Kwarantanna czy nie, zalecenia odnośnie ruchu się nie zmieniają. Ruch jest teraz szczególnie ważny. Po pierwsze dlatego, że obecna sytuacja źle wpływa na nasze samopoczucie, a siedzenie w domu wcale w tym nie pomaga. Po drugie dlatego, że beczynność i brak ruchu mogą przyczynić się do regresu treningowego, spadku beztłuszczowej masy ciała i wzrostu tej tłuszczowej.

Rozwiązań jest kilka. Najważniejsze to po prostu mieć dużo spontanicznej aktywności fizycznej. Większość ludzi uważa, że jedynym sposobem na spalanie kalorii są zaplanowane sesje treningowe. Tak naprawdę dla większości z nas większe znaczenia dla metabolizmu będzie miała spontaniczna aktywność fizyczna, której poświęcamy mniej lub więcej uwagi każdego dnia np.:

- chodzenie (oczywiście w ramach obowiązujących ograniczeń przemieszczania się);
 - spacerowanie z psem;
 - prace domowe - odkurzanie, mycie okien, wycieranie kurzu, prasowanie itp.;
 - używanie schodów zamiast windy;
 - zabawa z dziećmi;
- lub bardziej urozmaicone aktywności - jak spontaniczny taniec czy gry z kontrolerem ruchu. Do tego, jeśli masz trochę miejsca

na wykonanie treningu w domu, to w zupełności wystarczy, aby zadbać o formę fizyczną i psychiczną! Możesz wykonywać trening ogólnorozwojowe, rozciągające, z obciążeniem własnego ciała.

Dobrym rozwiązaniem są ćwiczenia z orbitrekiem

Orbitrek jest sprzętem, który może pomóc nam spalić tkankę tłuszczową. Jednak nie jest to najważniejsza zaleta tego sprzętu. Ćwicząc na orbitreku, poprawimy również naszą wydolność oraz wzmocnimy mięśnie. Warto również pamiętać, że są to bezpieczne ćwiczenia, które nie obciążą stawów i wiążą się z minimalnym ryzykiem kontuzji.

Ćwiczenia na orbitreku łączą w sobie ćwiczenia cardio i ćwiczenia siłowe. Dzięki nim mocniejsze stają się nie tylko nogi, pośladki, ale też brzuch i ramiona. Orbitrek sprawia, że poprawiamy pracę układu krążenia i wydolność. Sprawdź, co jeszcze warto wiedzieć o ćwiczeniach na orbitreku!

Orbitrek jest nowoczesnym urządzeniem do ćwiczeń, który znany jest również pod nazwami rower eliptyczny, czy cross-trainer. Ten sprzęt łączy w sobie zalety steppera, roweru stacjonarnego oraz bieżni. Ponadto orbitrek nie zajmuje wiele miejsca i jeżeli mamy możliwość to można ten sprzęt kupić i ćwiczyć w domu.

Cena orbitreka zaczyna się od ok. 500 zł, jednak, jeżeli postawimy na sprzęt dobrej jakości, będzie nam służyć przez wiele lat. Nowoczesne modele mają zazwyczaj wyświetlacz, który pokazuje nam pokonany dystans; czas; prędkość; nasze tętno; ilość spalonych kalorii.

Niektóre orbitreki mają funkcję pomiaru ilości tkanki tłuszczowej, a nawet mają możliwość przeprowadzenia testu sprawdzającego wydolność organizmu. Pozwoli to np. odpowiednio dobrać trening do naszych aktualnych możliwości.

Ćwiczenia na orbitreku jak każda forma aktywności fizycznej wymagają odpowiedniego przygotowania, a więc rozgrzewki. Wystarczy ustawić na orbitreku najmniejsze obciążenie i w spokojnym rytmie rozruszać całe ciało przez ok. 10 minut.

Bardzo ważne jest przyjęcie odpowiedniej pozycji w czasie ćwiczeń. Pamiętajmy więc o:

- złapaniu ruchomych ramion urządzenia;
- utrzymaniu wyprostowanych pleców;
- napięciu mięśni brzucha;
- patrzeniu na wprost.

W czasie wykonywania ćwiczeń na orbitreku nie należy zbyt mocno ścisnąć uchwytów, ponieważ negatywnie wpływa to na pracę ramion. Szybkie efekty zauważymy, ćwicząc 30 minut dziennie 3 razy w tygodniu lub częściej. Z czasem można zacząć wydłużać czas ćwiczeń.

Odchudzanie

Ćwiczenia na orbitreku są doskonałym sposobem na utratę nadwagi. Jednak, aby trening przyniósł efekty, należy przestrzegać określonych zasad:

- w czasie ćwiczeń należy stale kontrolować swoje tętno – powinno ono wynosić 70-80% H_{max}, czyli tętna maksymalnego;

- odpowiednio dobrane obciążenie – obciążenie na orbitreku nie powinno być ani za duże, ani za małe. Jeżeli ustawimy zbyt wysokie, nie osiągniemy odpowiednio wysokiego tętna, natomiast zbyt niskie sprawi, że nie zaangażujemy odpowiednio mięśni;
- trening powinien trwać minimum 30 minut – należy pamiętać, że organizm człowieka zaczyna spalać tkankę tłuszczową dopiero po ok. 20 minutach;
- ćwiczenia należy wykonywać minimum 3 razy w tygodniu, co pozwoli utrzymać tempo metabolizmu;
- wybierz trening interwałowy – dzięki temu utrzymamy spalanie tkanki tłuszczowej również po zakończeniu treningu;
- pamiętaj o zachowaniu odpowiedniej postawy (proste plecy, stopy płasko na pedałach, głowa prosto – patrzymy w jeden punkt, a ręce są na uchwytach).

Fazy ćwiczeń

Fazy każdego treningu na orbitreku powinny być takie same: rozgrzewka – niestety ten etap jest często pomijany. Jednak dzięki niej przygotowujemy ciało do treningu właściwego i unikniemy kontuzji. Rozciągamy ciało i poprawiamy krążenie krwi. Dobra rozgrzewka trwa ok. 5-10 minut i obejmuje ćwiczenia rozciągające lub delikatną rozgrzewkę na orbitreku; trening właściwy – powoli zwiększamy wysiłek fizyczny, aby osiągnąć odpowiednie obciążenie. Warto dobrać tak opór, aby utrzymać stałą prędkość. Ta faza powinna trwać ok. 10-15 minut. Jeżeli poczujemy zmęczenie wcześniej, należy przerwać. Monitoruj więc tętno i z czasem wydłużaj fazę stałej prędkości; ćwiczenia rozluźniające – powinny one trwać ok. 5 minut. W tym czasie stopniowo zwalniamy i zmniejszamy opór, aby uspokoić pracę serca i schłodzić mięśnie.

Zalety

Ćwiczenia na orbitreku pozwalają nie tylko schudnąć, ale też poprawiają naszą kondycję i wydolność. Wśród zalet takich ćwiczeń należy wymienić:

- nogi poruszają się tak jak w czasie biegu narciarskiego (ruch owalny);
- mniejsze obciążenie stawów i ścięgien niż podczas normalnego biegania;
- efektywniejsze spalanie kalorii w porównaniu do rowerka stacjonarnego;
- ćwicząc bez rączek, wzmacniamy mięśnie brzucha;
- modelujemy i wzmacniamy mięśnie ud i podudzi;
- łatwe dopasowanie poziomu trudności ćwiczeń do swoich możliwości.

Efekty

Efekty ćwiczeń mogą nas zaskoczyć. Orbitrek zwiększy naszą odporność na wysiłek oraz wzmocni nasze nogi. Ponadto ćwicząc na nim bardzo efektywnie spalamy kalorie.

Utrata dodatkowych kilogramów to nie wszystko. Nasza sylwetka wymodeluje się, dzięki ruchomym, długim uchwytom, które angażują górne partie ciała. Dodatkowo pracując ramionami, odpowiednio mocno sprawimy, że będziemy jednocześnie pracować nad mięśniami bocznymi brzucha. Ponadto utrzymując prostą postawę ciała, wzmacniamy mięśnie przednie brzucha.

Aby ćwiczenia były efektywne:

- Zadbaj o utrzymanie prostej sylwetki – nie chwiej się na boki!
- Angażuj ręce w czasie ćwiczeń.
- Utrzymuj napięcie mięśni brzucha.
- Biegaj na orbitreku do tyłu wypracujesz piękne pośladki.
- Dbaj nie tylko o wysokość tętna, ale też o RPM, czyli ilość obrotów na minutę.
- Często zmieniaj trening.
- Ustal sobie cel na każdy dzień.
- Planuj treningi w kalendarzu.



Anna Drajewicz

Pochwała refleksoterapii



Refleksologia zwana jest inaczej terapią zonową i jest zaliczana do medycyny holistycznej. Opiera się na umiejętnym uciskaniu konkretnych miejsc na stopach, dłoniach, twarzy oraz uszach. Miejsca te nazywa się **refleksami**. Uciśkając dane punkty, można poprawić ogólne samopoczucie i wpłynąć na funkcjonowanie całego organizmu.

Ścisnęła mnie okrutnie spastyką w obręczy biodrowo – lędźwiowej. Tak, że było mi ciężko bezpiecznie poruszać. Przytrafiło się w niedzielę; żadna zaprzyjaźniona rehabilitantka nie mogła do mnie przyjechać. Przestraszona – nigdy do tej pory tego nie doświadczyłam – zadzwoniłam na 112. Bardzo szybko przyjechali kompetentni ratownicy medyczni, niestety bez lekarza... Porobili podstawowe badania (krew na cukier, pomierzyli ciśnienie krwi, puls i saturację) i orzekli, że dla nich - jestem zdrowa. Owszem, mogą mnie zabrać na SOR, ale lojalnie ostrzegli, że prawdopodobnie „stracę” tam pół dnia i nic nie załatwię. W tej sytuacji zdecydowałam się zostać w domu i skorzystać z pomocy i opieki niezawodnych przyjaciółek.

Zdaniem specjalistów - refleksologia ma swoją genezę i początek około 5000 lat p.n.e. w Chinach. Nawiązywała do założeń tradycyjnej medycyny chińskiej, według której ciało człowieka składa się z **kanałów energetycznych**, zwanych meridianami, przez które płynie energia życiowa. Wszelkie zaburzenia związa-

ne z przepływem energii objawiają się w postaci różnych chorób i dolegliwości.

Całe szczęście, że korzystam regularnie z zabiegów doświadczonej refleksolog; już w poniedziałek doświadczyłam dalszych dobrodziejstw tej metody. Co prawda, najpierw straszliwie bolało, gdy ręce Pani Ani masowały/uciskały „odpowiednie” refleksy – bo tam, gdzie coś się dzieje, boli. Ale następnego dnia było zdecydowanie lepiej! Kolejne „sesje” stopniowo przynosiły ulgę; bez chemii i ingerencji tabletkami w organizm można sobie pomóc!

Praca refleksologa potęguje przesyłanie wzmocnionych impulsów do rejonu dolegliwości, a one niwelują lub konsekwentnie zmniejszają natężenie i ból. Następuje proces samoleczenia bez naszej kontroli. Całościowy, dobrze wykonany zabieg usprawnia pracę krwioobiegu, pobudza zdecydowanie układ limfatyczny do pracy, wycisza stresi i napięcia nerwowe – balansuje wydatnie pracę całego ciała.

A teraz temat na czasie, MEGA ważny:

Własna wysoka odporność – we własnym interesie – **zadbaj!**

Pomoże ci w tym **oregano**, czyli lebidotka pospolita; zioło o intensywnym zapachu i mocnym, lekko gorzkawym smaku. Zawiera fenole; duże ilości witaminy A, C, E i K; flawonoidy, cynk, mangan, miedź, potas, wapń i żelazo; błonnik pokarmowy, kwas foliowy i fitosterole. Oregano ma dobroczynne działanie na nasz organizm; -

spełnia funkcje antyoksydacyjne, antybakteryjne, antygrzybiczne i przeciwpasożytnicze. Pozytywnie oddziałuje na układ pokarmowy, oddechowy i moczowy. Ułatwia wydalanie gazów, zwiększa wydzielanie śliny, soku trawiennego i żółci. Zwiększa wydzielanie śluzu przez błony śluzowe górnych dróg oddechowych. Trwają badania na temat jego przeciwnowotworowych i przeciwcukrzycowych przymiotów.

Olejek z oregano to naturalny antyoksydant, który neutralizuje wolne rodniki, przez co zwiększa właściwości ochronne komórek oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego. Wzmacnia ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym, przez co wydatnie wspomaga utrzymanie dobrej kondycji całego organizmu. Poleca się go szczególnie w okresach wzmożonych zachorowań (!!!), oraz przesilenia jesienno-zimowego i pozimowego. Suplementacja tym olejkiem ma pozytywny wpływ także na układ trawienny; jego dobroczynny wpływ na żołądek i jelita jest bezsporny.



To miej zawsze pod ręką – czyli **kurkuma**: wspomaga układ odpornościowy w niszczeniu wielu chorobotwórczych bakterii, wirusów i grzybów. Ma bardzo sil-

ne właściwości przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe; działa wręcz jak naturalny antybiotyk. Wzmacnia system immunologiczny i działanie innych prze-

ciwutleniaczy. Hamuje proces zapalny w podobnym stopniu jak leki przeciwbólowe. Jest silnym antyoksydantem, chroni organizm przed niszczycielskim działaniem wolnych rodników, które przyspieszają także procesy starzenia.

Dodatkowo **kurkuma** niszczy i hamuje rozrost komórek nowotworowych, ma bowiem właściwości cytotoksyczne. Powstrzymuje degenerację komórek, przeprogramując wadliwe geny i przywraca komórkom naturalny cykl życia. Rozpoczyna proces samotrąwienia się nowotworu, nie uszkadzając przy tym zdrowych komórek i ludzkiego DNA.

Ja posypuję teraz **oregano** i **kurkumą** wszystko, co jem. Trzymajcie się ZDROWO !!!

SM Express ukazuje się dzięki wsparciu

TEVA

TEVA POLSKA®

MERCK

Alvogen



Biogen

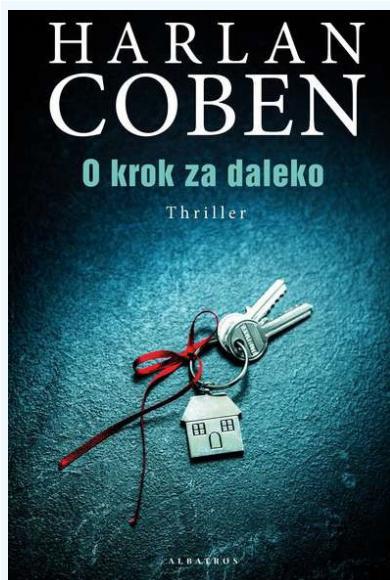
Roche



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 Gąska, Andrzej Królik, Piotr Kostrzębski, Piotr Miąsek, Aneta Klimczak. Adres Redakcji: Warszawa, Nowolipki 2a, Wydawca: Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego, Warszawa, Nowolipki 2a Skład i grafika: Aneta Klimczak. 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



Za każdą cenę
Harlan Coben przez swoich fa-

nów, których przynajmniej ma wielu uważany jest niemal za klasyka. Każda jego książka to misterna gra z czytelnikiem. „O krok za daleko” to kolejna literacka nowość i perełka z twórczości Cobena.

Główny bohater powieści Simon Greene to dobry mąż, ojciec, ma prężnie działającą firmę. Można powiedzieć: szczęśliwy człowiek. Wszystko to się zmienia, gdy Paige – córka Greenów pod wpływem swojego chłopaka Aarona wpada w narkotykowe uzależnienie. I znika z domu. Simon nie chce się łatwo poddać. Odnajduje córkę w nowojorskim Central Parku, w którym pojawia się z grupą narkomanów. Ojciec próbuje ją wyciągnąć i sprowadzić do domu.

Początkowo się wszystko udaje, jednak pewnego dnia Paige... znów znika. Simon chce dalej walczyć o córkę. Wszystko komplikuje się, gdy w domu, w którym była Paige znalezione zostają zwłoki jej chłopaka.

Żeby tego było mało, do żony Simona ktoś strzela na ulicy. Kobieta w stanie ciężkim ląduje w szpitalu. Pojawia się coraz więcej pytań, odpowiedzi na nie na własną rękę zaczyna szukać Simon. Tylko że nie wszystkie jego działania będą zgodne z prawem.

Książka do ostatniej strony trzyma czytelnika w napięciu i niepewności.

„O krok za daleko”, Harlan Coben, Albatros

Komisarz na tropie

Mons Kallentoft zaprasza czytelnika do swojej trzeciej książki poświęconej zmysłom. Wcześniejsze książki Kallentofta o zmysłach to „Zapach diabła” i „Pocałunek kata”. Również warto się z nimi zapoznać. Główną rolę w książce tak jak i w poprzednich powieściach odegra komisarz Malin Fors.

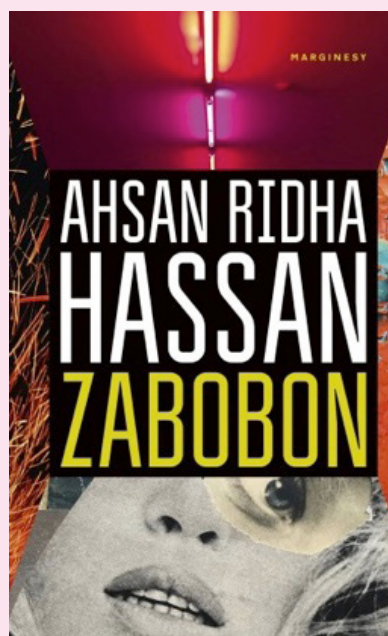
Pewnego sierpniowego skwarne popołudnia w samochodzie zostaje znalezione martwe dziecko. Gdy na miejscu pojawia się policja z komisarz Fors, matka chłopca siedzi pod drzewem i trzyma kurczowo dziecko w objęciach. Policja uznaje, że winę ponosi

matka, która zapomniała o chłopcu śpiącym w samochodzie. Tym bardziej, że kobieta jest pod opieką psychiatrów. Przeszła niedawno załamanie nerwowe i nie może polegać na swoich zmysłach i pamięci. Policja jest bezradna. Sprawa szybko zostaje zamknięta. Jednak to wcale nie znaczy, że na długo...

W Linkopingu dochodzi do morderstwa i okazuje się, że ma to coś wspólnego z martwym chłopcem w samochodzie. Policja odkurza niedawną sprawę.

Powieść jest nieobliczalna i zaskakuje czytelnika.

„Krzyk do nieba”, Mons Kallentoft”, Rebis



Niepokoje

Bartek Elbląg jest młodym pisarzem. Właśnie kończy swoją trzecią książkę inspirowaną zbrodnią. Młodociany Cygan zabił w afekcie swoją rodzinę. Po swoim czynie zwiariował i został zamknięty w zakładzie. Jednak Bartek nie do końca wierzy w takie zakończenie i sprawcę.

Postanawia dowiedzieć się więcej. Jednocześnie Elbląg porzuca mieszkanie w Krakowie i przeprowadza się najpierw do Bielska, do swojej matki, a potem ma zamieszkać ze swoją dziewczyną, Alicją, gdzieś pod miastem. Tuż przed wyjazdem z Krakowa, Bartek spotyka się ze swoim kolegą - Koneją. W trakcie roz-

mowy ze swoim kumplem, Bartek coraz bardziej oddaje się wspomnieniom tego co za sobą zostawia.

Pojawiają się jego dawne miłości, wspomnienia o ojcu i pracy w korporacji. Bartek zarabiał w niej bardzo przyzwoicie, ale zapragnął wolności twórczej i uwierzył, że jako niezależny wolny strzelec będzie zarabiał krocie. To się okazało mrzonką. Mnóstwo pracy, coraz mniejsze zarobki. Spotykamy demony i zabobony bohatera, z którymi musi się zmierzyć, by stworzyć związek z Alicją.

Książka napisania dowcipnie, na długo zostaje w naszej pamięci.

„Zabobon”, Ahsan Ridha Hassan, Marginesy