

Życiodajna woda

Nasze ciało składa się z wody – mózg w 76%, krew w 82%, a płuca aż w 90%. Dlatego powinniśmy dużo pić. Zwłaszcza wody. Poza nią warto uzupełniać płyny, jedząc owoce, warzywa, domowe zupy i pijąc niesłodzone soki

Upiększa skórę

Odpowiednia ilość wypitej wody wpływa także na stan i nawilżenie skóry – zmniejsza skłonność do powstawania wyprysków, spowalnia starzenie się i zapewnia naturalny, świeży wygląd. Nawilżanie skóry od zewnątrz za pomocą balsamów to nie wszystko, konieczne jest też uzupełnianie jej wewnętrznych zapasów. Tylko woda, która dostaje się do organizmu przez układ pokarmowy, jest w stanie dotrzeć do najgłębszych partii skóry.



Umożliwia pracę nerkom

Praca układu moczowego opiera się na tym, że w organizmach żywych krąży woda. Jest ona składnikiem krwi, limfy i płynów tkankowych. Wraz z nią po całym ciele krążą elementy odżywcze, budulcowe i energetyczne. Ona także odprowadza do nerek toksyny i uboczne produkty przemiany materii, które są następnie odfiltrowywane w układzie moczowym i wydalane. Kiedy mocz jest gęsty, ma ciemny kolor i ostry zapach, wiadomo, że wypiliśmy za mało i nasze nerki ciężiej pracują.



Uśmierza ból głowy

Bardzo często za nieprzyjemny ucisk w okolicach głowy odpowiada zbyt mała ilość wypitych płynów. Mimo że ból głowy może zostać wywołany przez wiele czynników, uważa się, że odwodnienie jest jednym z najczęstszych. Zamiast sięgać po tabletkę przeciwbólową, wypij szklankę wody z cytryną albo herbatę owocową. W tym wypadku odradzamy picie kawy, bo napój ten jeszcze mocniej odwadnia i podnosi ciśnienie, które nasili ból.



Poprawia trawienie

Nasz układ pokarmowy potrzebuje odpowiedniej ilości wody, by prawidłowo trawić pożywienie. Woda pomaga także złagodzić objawy nadkwaśności żołądka czy zgagi. Ponadto zbyt mała ilość płynów w połączeniu z dietą ubogą w błonnik jest przyczyną chronicznych zaparć. Aby pozbyć się tego przykrego problemu, pij i jedz dużo warzyw.



Pomaga schudnąć

Woda jest najlepszym środkiem odchudzającym, bo doskonale zastępuje nam wszelkie słodzone, gazowane napoje i kaloryczny alkohol. Szybko gasi pragnienie i uzupełnia niezbędne mikroelementy. Często, gdy wydaje nam się, że jesteśmy głodni, tak naprawdę chce nam się pić. W takich chwilach najlepiej sięgnąć po wodę mineralną lub źródłaną. Ponadto woda z dodatkiem soku ze świeżo wyciśniętej cytryny poprawia metabolizm.



Dostarcza energii

Nawet niewielkie odwodnienie, wynoszące 1–2% masy ciała, może wpłynąć na ilość energii i samopoczucie. Jeśli w organizmie jest za mało wody, czujemy się osłabieni, rozdrażnieni, zmęczeni. Chce nam się spać, jesteśmy zdekoncentrowani, poirytowani i szybciej się męczymy. Jeśli czujesz pragnienie, prawdopodobnie oznacza to, że już się odwodniłeś, więc powinieneś jak najszybciej uzupełnić zapasy wody w organizmie.



Poprawia sprawność fizyczną

Kiedy ćwiczymy, biegamy, jeździmy na rowerze, pocimy się i tracimy wodę wraz z przyspieszonym oddechem. Jeszcze mocniej odwadniamy się, kiedy jesteśmy aktywni w czasie upałów. Ale niedobór wody może także zmniejszać naszą sprawność fizyczną, spowalniać tempo i przyspieszać pojawienie się uczucia zmęczenia. Dlatego podczas aktywności należy dużo pić i to najlepiej wody z dodatkiem odrobiny miodu, soli i soku z cytryny, aby dostarczyła nam także potrzebnych mikroelementów.



Zdrowa dieta powinna być różnorodna
i pożywna, ale przede wszystkim smaczna

Jesteś tym, co jesz

Obecnie wiele mówi się i pisze o zdrowym odżywianiu. Dietetycy, lekarze, propagatorzy zdrowia, a nawet gwiazdy publikują poradniki na temat diety. Kto jednak śledzi trendy w zdrowym stylu życia, ten wie, że zalecenia specjalistów częstokroć się wykluczają. Jak więc zatem się odżywiać? Jak we wszystkim, tak i w tym wypadku najlepiej zachować zdrowy rozsądek.

Mało, a często

Optymalną zasadą, która sprawdza się w wypadku niemal każdego człowieka, jest jedzenie 4–5 niewielkich posiłków w ciągu dnia, co 3–4 godziny. Zaczynamy od śniadania, które stanowi najważniejszy posiłek dnia, i powinno zostać spożyte mniej więcej do dwóch godzin po przebudzeniu. Ten sposób odżywiania sprawia, że nasz organizm przestaje odkładać składniki energetyczne w formie tkanki tłuszczowej na później, ponieważ przyzwyczajają się do tego, że co kilka godzin dostaje kolejną porcję paliwa. Niewielki posiłek to np. owsianka z bananem i szklanka

mleka na śniadanie, filet z piersi kurczaka (ok. 150–200 g), ryż (50–70 g) i surówka na obiad albo dwie kromki z wędliną i sałatką na kolację.

Po pierwsze: warzywa

Równie istotny jest dobór i ilość spożywanych składników odżywczych – węglowodanów, tłuszczów i białek. Zdrowa dieta opiera się głównie na warzywach, zarówno surowych, jak i gotowanych czy kiszone. Warzywa dostarczają nie tylko witamin i minerałów, są także źródłem błonnika, który reguluje pracę jelit, oraz wody. Warzywa strączkowe zawierają dużo białka, budulca mięśniowego, i można je wymienić z jajkami, chudym mięsem i rybami. Zatrzymajmy się na tych ostatnich – tłuste morskie ryby zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe, które wspierają pracę układu nerwowego, dlatego, podobnie jak olejów roślinnych, np. oliwy z oliwek czy oleju rzepakowego, nie powinno ich zabraknąć w diecie. Ponadto niektóre witaminy (A, E, D i K) rozpuszczają się jedynie w tłuszczach i tylko z nimi mogą zostać przyswojone. Nie rezygnujmy z chleba, najlepiej jednak wybierać produkty z pełnego ziarna, żytnie, orkiszowe i pieczywo typu graham. Tuczące są jedynie spożywane w nadmiarze wypieki z białej mąki z pełnego przemiału, która nie ma żadnych wartości odżywczych. Źródłem dobrych węglowodanów i błonnika są także kasze, ryż oraz owoce. Nie musimy zupełnie wykluczać słodczy, ciast z kremami,

słonych przekąsek, ale warto je jadać jedynie okazjonalnie. Natomiast nie polecamy gotowych produktów garmazeryjnych: naleśników, klusek, pierogów. W tym wypadku naprawdę nie wiemy, z jakich półproduktów zostały przyrządzone i czy mają jakąkolwiek wartość odżywczą.

Indywidualne potrzeby

Taki model diety warto dostosować do swoich indywidualnych potrzeb. Jeśli dużo ćwiczysz lub wykonujesz pracę fizyczną, możesz zjadać więcej węglowodanów i białka, aby organizm nie trawił własnych mięśni. Osobom pracującym umysłowo polecamy gorzką czekoladę, pomidory i banany jako źródło magnezu i potasu. Osoby cierpiące na schorzenia przewlekłe powinny dostosować dietę do swojego stanu zdrowia – przy cukrzycy lepiej unikać słodczy, przy nadciśnieniu – tłuszczów zwierzęcych (zwłaszcza wieprzowiny), a przy problemach żołądkowych – potraw smażonych i mocno doprawianych. Staraj się w miarę możliwości odkrywać nowe smaki, zwłaszcza warzyw i ryb. Jeśli jednak czegoś nie lubisz, nie zmuszaj się do jedzenia na siłę, być może wcale dany produkt Ci nie służy. Gotuj – najlepsze i najzdrowsze jest bowiem domowe jedzenie.

Diety eliminacyjne

Choć diety eliminacyjne są ostatnio bardzo modne, wykluczanie z jadłospisu np. glutenu czy laktozy nie służy zdrowiu. To dobre rozwiązanie jedynie dla osób, które mają zdiagnozowaną alergię lub nietolerancję pokarmową. W wypadku zdrowego człowieka taka dieta może prowadzić do niedoborów pokarmowych. Nie polecamy także głodówek czy modnego pomijania kolacji. Mitem jest, że taki sposób odżywiania pomaga schudnąć i oczyścić organizm. Wręcz przeciwnie – nieregularne posiłki sprzyjają przybieraniu na wadze.



Zapraszamy na słońce

Czy słońce naprawdę nam szkodzi? Przyspiesza starzenie się i prowadzi do rozwoju raka? Czy bez słońca zapadamy na depresję i schorzenia wynikające z braku witaminy D₃? I skoro na każde pytanie trzeba odpowiedzieć „tak”, to jak ze słońca korzystać?

Słońce jest człowiekowi niezbędne potrzebne do życia. Światło docierające do receptorów w naszym mózgu reguluje procesy snu i czuwania, wpływa na metabolizm i funkcjonowanie wszystkich układów biologicznych. Pod wpływem promieni słonecznych w naszym organizmie zachodzi także synteza niezbędnej dla zdrowia witaminy D₃, której brak przyczynia się do rozwoju takich schorzeń, jak depresja, osteoporoza, cukrzyca i choroby zapalne. Z drugiej strony, przebywanie na słońcu może wywołać udar cieplny, powodować poparzenia skóry i prowadzić do rozwoju czerniaka. Skąd ten rozdzwiek? Według Paracelsusa, XV-wiecznego lekarza uznawanego za ojca współczesnej medycyny, tylko dawka czyni z danej substancji truciznę. Promieniowanie słoneczne jest zdrowe dopóty, dopóki nie przyjmujemy go zbyt dużo.

ni słonecznych film. Nie jesteśmy też w stanie dostarczyć naszemu ciału wystarczającej ilości witaminy D₃ z pożywieniem. Aby umożliwić swojemu organizmowi produkowanie tego związku, już od wczesnej wiosny wystawiamy się na słońce. W miarę możliwości warto odsłaniać nie tylko ręce, ale i nogi, i naświetlać się przez 15 minut dziennie. Takim słonecznym terapiom będzie sprzyjała aktywność na świeżym powietrzu – spacer, rowerowe wycieczki, górskie wędrówki i wakacje na łonie natury.

Ostrożnie w czasie upałów

Jeśli mowa o wakacjach, to najczęściej podczas urlopu zdarza nam się przesadzić ze słońcem. Skutkiem tego jesteśmy albo poparzeni, albo cierpimy na nieprzyjemne objawy udaru słonecznego. Latem, kiedy słońce znaj-

duje się w najwyższym punkcie, a kąt padania jego promieni jest najbardziej prostopadły, najłatwiej jest przyjąć za dużą ilość promieniowania. Dlatego w tym okresie, jeśli zamierzamy przebywać na słońcu dłużej niż 15 minut, powinniśmy z góry posmarować się kremem z filtrem o wartości 20–50 SPF. I tak się opalimy, a nie narazimy skóry na poparzenie, wysuszenie, a co za tym idzie, przedwczesne oznaki starzenia. Warto także unikać słońca podczas upałów w godzinach południowych. Ponadto zawsze powinniśmy zakrywać głowę – jeśli przyjmie ona za dużo promieniowania, dojdzie do udaru cieplnego, który rozwija się z powodu nagromadzenia zbyt dużej ilości ciepła w organizmie. Udar objawia się wysoką gorączką, dreszczami, wymionami. Chory powinien dużo pić, brać chłodne kąpiele i wypoczywać w zaciemnionym, przewietrzonym pomieszczeniu. Szczególnie na słońce powinny uważać osoby starsze, chore na serce i schorzenia krążenia, cukrzycę czy zaburzenia neurologiczne. Uważajmy także na dzieci. Bez względu na temperaturę latem powinny mieć zakryte głowy, bo termoregulacja ich organizmów jest mniej wydajna niż u dorosłych. Wychodząc na plażę i w czasie upałów, smarujmy im skórę bardzo wysokimi filtrami. Dla lepszej ochrony warto pomyśleć o spodniach i koszulce z długim rękawem z cieniutkiej, przewiewnej bawełny w jasnych kolorach. Pamiętajmy, że przebywając na słońcu, należy dużo pić.

Słoneczna witamina

Wspomniana już witamina D₃ powstaje w skórze z tzw. cholesterolu dużej gęstości („dobry cholesterol”). Jednak ze względu na szerokość geograficzną w Polsce synteza tego związku zachodzi jedynie w ciepłych miesiącach (kwiecień–październik) i w pierwszej połowie dnia (od godziny 10 do 15). Co więcej, powstawanie tego związku hamują kremy z filtrem, bowiem tworzą na skórze nieprzepuszczalną dla promie-

Dzieci są szczególnie narażone na szkodliwe działanie promieni słonecznych. Ich delikatna skóra szybko się czerwieni i równie szybko ulega poparzeniom. Ponadto zbyt duża ilość przyjętego ciepła może wywołać gwałtowną postać udaru cieplnego. Jest to groźne dla dziecka, bo jego organizm szybko się odwadnia



Co nas gryzie?

Do życia obudziły się owady, ale nie musisz się bać.
W Polsce w zasadzie nie ma groźnych gatunków

W Polsce żyje ponad 30 tysięcy gatunków owadów i większość z nich nie zagraża człowiekowi. Istnieją jednak osobniki, których ugryzienie może spowodować poważne konsekwencje – od reakcji alergicznej, przez wstrząs anafilaktyczny aż po śmierć.

Pokojowo nastawieni

Nie będzie przesady, jeśli zastraszamy, że nasze owady to niemal pacyfiści. W Polsce w zasadzie nie ma gatunku, którego jeden przedstawiciel mógłby zabić zdrowego człowieka. Najczęściej kąsają nas owady żywiące się krwią, do których należą komary, meszki, gzy i kleszcze. Ich ukąszenia nie należą do przyjemnych, ale nie są groźne. Wyjąwszy kleszcza – te najniebezpieczniejsze z pajęczaków przenoszą zarazki boreliozy, choroby przewlekłej, trudnej do zdiagnozowania i jeszcze trudniejszej do leczenia. Dlatego po ukąszeniu przez kleszcza należy obserwować, czy na skórze nie pojawia się rumień. Do ukąszenia przez inne owady dochodzi zwykle przez przypadek – nadepnęliśmy na bąka, weszliśmy w mrowisko lub otarliśmy się o drzewo, na którym siedział pająk. Co wówczas zrobić? Najważniejsze to nie panikować. Spokojnie strząśnij ze skóry owada, a jeśli

już Cię ukąsił, umyj dane miejsce, posmaruj łagodzącą maścią i obserwuj reakcję organizmu.

Alergia na jad owadzi

Najbardziej narażonymi na powikłania ukąszenia są osoby uczulone na owadzie wydzieliny. Zdrowy człowiek użądłony przez mrówkę czy szerszenia będzie odczuwać pieczenie i bolesność w miejscu ukłucia. Nic więcej mu się jednak nie stanie. Natomiast u alergika może się pojawić opuchlizna i rumień, czyli zaczerwienienie skóry, które rozlewa się na boki, jaśniejąc w centralnym punkcie. Alergia na jad owadzi może prowadzić także do wstrząsu anafilaktycznego, czyli nagłej i silnej reakcji obronnej organizmu. Wstrząs objawia się dusznością, skokiem ciśnienia i zaburzeniami akcji serca. Jest stanem bezpośrednio zagrażającym życiu. Najczęściej jednak do reakcji alergicznej nie dochodzi przy pierwszym kontakcie z alergenem, tylko przy jednym z kolejnych. Dlatego warto sprawdzić, czy jest się uczulonym na jad któregoś owada. Szczególnie zachęcamy do tego alergików, jest duże prawdopodobieństwo, że organizm wrażliwy na alergeny pokarmowe lub wziewne, reaguje także na odzwierzęce.

Apteka, pogotowie czy szpital?

Jeśli padliśmy ofiarą pospolitego komara lub mrówki, możemy swędzące lub piekące miejsce posmarować łagodzącą maścią, dostępną w aptece bez recepty. Podobnie będzie po ukąszeniu przez osę, pszczołę czy szerszenia, jednak w wypadku tego ostatniego, warto obserwować bolesne miejsce i w razie pogorszenia samopoczucia udać się do lekarza. Więcej uwagi poświęćmy na wyciągnięcie kleszcza – trzeba go złapać pęsetą tuż przy skórze i delikatnie, ale stanowczo usunąć, ciągnąc do góry. Nie kręcimy owadem, nie smarujemy go i nie polewamy. Miejsce po ukąszeniu warto zdezynfekować, a następnie obserwować, czy nie pojawia się rumień. Osoby zauważające u siebie reakcję alergiczną, np. opuchliznę, duszności, wysypkę, powinny udać się do lekarza. Przy objawach wstrząsu należy jak najszybciej wezwać karetkę. Alergikom radzimy, by mieli przy sobie informacje o swojej chorobie i ampułkę ratującej życie adrenaliny.



Mrówka leśna

Te bardzo pożyteczne owady są dość powszechne w naszych lasach. Ukąszenie przez tę mrówkę jest bardzo bolesne, skóra piecze, a po chwili pojawia się na niej duży bąbel.

Turkuć podjadek

Większość czasu spędza zagrzebany w ziemi, więc na jego ukąszenia narażeni są głównie miłośnicy ogródków działkowych i rolnicy. Turkuć przenosi zarazki tężca. Dlatego jeśli nas ukąsi, musimy szybko udać się na ostry dyżur, aby podano nam surowicę przeciwtężcową.



Pająk krzyżak

Ten bardzo pożyteczny owad może ukąsić człowieka jedynie przez przypadek. Nie będzie to jednak bolesne, co najwyżej miejsce ukąszenia może się zaczerwienić i lekko spuchnąć.

Szerszeń pospolity

Jest niebezpieczny, boleśnie kąsa i może atakować człowieka. Miejsce użądlenia piecze, jest zaczerwienione i opuchnięte. Kilka ukąszeń może spowodować problemy zdrowotne, natomiast alergika nawet jedno mogłoby doprowadzić do śmierci.



Skorek pospolity

Szczypawka budzi lęk szczypcowatymi wyrostkami na odwłoku. Skorki są jednak niegroźne. Uszczypną wtedy, kiedy poczują się zagrożone, np. jak na nie nadepnemy. Ukłucie trochę boli, ale nic poza tym się nie dzieje.

Meszkowate

Roje tych drobnych muszek są niebezpieczne głównie dla bydła. Nie pogardzą jednak człowiekiem, ponieważ żywią się krwią. Ukąszenie jest nieprzyjemne i bardzo swędzi, zwłaszcza w nocy.

