

ZDROWIE *i Uroda*



INFORMATOR LOKALNY
PRZEGLĄD
MIASTO | POWIAT

PARTNER WYDANIA

Akcja edukacyjno-profilaktyczna
Jesień na plus+
od 22.09-28.11.2025 r.

Diagnostyka+

#zdrowo odporni

**Profilaktyka jest kluczem do osiągnięcia
dobrej odporności i może pomóc Ci
zapobiegać infekcjom.**



Szczegóły i regulamin na stronie: <https://diag.pl/pacjent/akcja-profilaktyczna-zdrowoodpornosc/>



REKLAMA

SKLEP MEDYCZNY **LEMAR** WYPOŻYCZALNIA

- ♦ PIELUCHOMAJTKI DLA DOROSŁYCH ♦ PRODUKTY DLA AMAZONEK ♦ BALKONIK, WÓZKI INWALIDZKIE
- ♦ MATERACE PRZECIWODLEŻYNOWE ♦ SPRZĘT ORTOPEDYCZNY ♦ KONCENTRATORY TLENU
- ♦ KONCENTRATORY TLENU, CPAP ♦ RAJSTOPY UCISKOWE ♦ **NFZ** ŁÓŻKA ELEKTRYCZNE
- ♦ INHALATORY, CIŚNIENIOMIERZE ♦ SPRZĘT STOMIJNY ♦ **REFUNDACJA** LAMPY BIOPTRON

KARTUZY, ul. Ceynowy 7 (przy szpitalu)

tel. 533 486 264

Pn-Pt 8⁰⁰ - 16⁰⁰

ŁĘBORK, ul. Węgrzynowicza 1 (vis a vis szpitala)

tel. 796 988 877

Pn-Pt 8⁰⁰ - 16⁰⁰

REKLAMA



Gabriel
1998r.
Kamilla Kopyto

Słupsk
ul. Kilińskiego 2-3
59 840 11 00

Witaminy wpływające na wzrok – w jakich produktach spożywczych można je znaleźć?

Witaminy i minerały odgrywają kluczową rolę w utrzymaniu prawidłowej kondycji wzroku. Ich dostarczanie powinno opierać się nie tyle na suplementacji, co na prawidłowo zbilansowanej diecie.

Jakie produkty mogą przyczynić się do poprawy kondycji wzroku?

Witaminę A znajdziemy głównie w produktach pochodzenia zwierzęcego, jak podroby, jajka, ser czy mleko. Witaminę C, która pełni ważną funkcję w ochronie oczu przed działaniem wolnych rodników znajdziemy przede wszystkim w



owocach cytrusowych, kiszonkach, czy truskawkach. Witaminy E natomiast szukajmy w orzechach, migdałach, oliwie z oliwek i kiełkach.

Nie zapominajmy również o minerałach. Źródłem cynku i selenu będzie z pewnością czerwone mięso, owoce morza, jajka oraz pełnotłuste, świeże mleko. Z kolei ziarna sezamu, płatki owsiane, grzyby, drożdże, wątróbka cielęca to cenne źródła miedzi.

INFORMATOR LOKALNY
PRZEGLĄD
MIASTO I POWIAT

Wydawca:

MEDIA Justyna Puzdrowska, tel. 795-438-045,
mail: jpuzdrowska.media@wp.pl

Reklama:

Justyna Puzdrowska, tel. 795-438-045,
mail: jpuzdrowska.media@wp.pl

Za treść reklam Wydawca

nie odpowiada. Redakcja
nie zwraca niezamówionych
tekstów. Prezentowane

w gazecie opinie
oraz komentarze są osobistymi
poglądami autora tekstów.

REKLAMA



Studium Pracowników Medycznych i Społecznych

www.policealna.lebork.pl

DOBRY ZAWÓD PEWNA PRACA

- Kształcimy w szkole o prawach publicznych
- Prowadzimy zajęcia w systemie weekendowym
- Nie wymagamy matury
- Zapewniamy profesjonalną bazę dydaktyczną
- Czesne już od 0 zł

- OPIEKUNKA DZIECIĘCA
- HIGIENISTKA STOMATOLOGICZNA
- ASYSTENT OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNEJ
- OPIEKUN OSOBY STARSZEJ
- OPIEKUNKA ŚRODOWISKOWA
- TECHNIK MASAŻYSTA
- TERAPEUTA ZAJĘCIOWY
- OPIEKUN MEDYCZNY
- TECHNIK USŁUG KOSMETYCZNYCH
- TECHNIK ADMINISTRACJI
- TECHNIK RACHUNKOWOŚCI
- I INNE

Absolwent uzyskuje kwalifikacje uznawane w krajach Unii Europejskiej



Więcej informacji na www.policealna.lebork.pl

**Studium Pracowników Medycznych
i Społecznych W Łęborku**

ul. Marcinkowskiego 1 | 84-300 Łębork
tel. 59 862 22 97 | tel. 501 763 701

lebork@oswiatalingwista.eu
www.policealna.lebork.pl



/szkolymedyczne

SKLEPY MEDYCZNE *blisko Ciebie!*



www.cezal.bydgoszcz.pl

- sprzęt stomijny
- protezy piersi
- wózki inwalidzkie
- cewniki
- peruki
- balkoniki
- pieluchomajtki
- materace p/odleżnowe
- stabilizatory
- kule
- laski



SŁUPSK	ul. Sygietyńskiego 4D	tel. 888-394-401
SŁUPSK	ul. Hubalczyków 1	tel. 888-395-831
KOŚCIERZYNA	ul. B. Prusa 1	tel. 880-134-506
GDYNIA	ul. Armii Krajowej 44	tel. 888-395-038
GDYNIA	ul. Wrocławska 59	tel. 532-446-577
GDAŃSK	ul. Podwale Staromiejskie 62/68C	tel. 888-395-559

CEZAL BYDGOSZCZ

Nasze Sklepy znajdziesz również w:
Bydgoszcz, Włocławek, Grudziądz, Toruń, Nakło,
Mogilno, Aleksandrów Kuj., Brodnica, Inowrocław,
Rypin, Elbląg, Iława, Olsztyn, Ostróda



www.cezal.bydgoszcz.pl

Jarmuż - Jak go jeść i co z niego zrobić?

Jarmuż to niezwykle zdrowe warzywo, które w naszym kraju wciąż jest traktowane bardziej jako ozdoba talerza niż element posiłku. Tymczasem to źródło witamin, minerałów i błonnika, czyli substancji niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Poznaj lepiej ten przysmak.

Jak wygląda jarmuż?

Jarmuż to pododmiana botaniczna kapusty warzywnej bezgłowej. Niektóre odmiany tego warzywa osiągają wysokość nawet do 1 metra. Roślina wyróżnia się kędzierzawymi, długimi liśćmi w kolorze zielonym, które tworzą rozetę. U niektórych jej rodzajów liście są pomarszczone.

Odmiany jarmużu

Istnieje wiele odmian tej rośliny, jednak najpowszechniejsze to jarmuż:

kędzierzawy - z potarganymi, kędzierzawymi liśćmi. Wyróżnia się lekko pieprznym smakiem. Jeżeli zależy Ci na delikatniejszym smaku, wybierz tylko młode listki;

toskański - nazywany też czarnym jarmużem. Charakteryzuje się długimi i wąskimi liśćmi o ciemnozielonym lub niebiesko-zielonym kolorze. Ma lekko słodki smak, a jego wygląd może wywoływać skojarzenia z kapustą włoską;

Scarlet - to odmiana jarmużu ozdobnego. Ma fioletowe liście o kędzierzawej budowie. Ten kolor sprawia, że nazywany jest również jarmużem fioletowym. Dorasta nawet do 1 metra, wykazuje odporność na działanie niskich temperatur, na-



wet tych sięgających -15 st. Celsjusza. Z tego powodu sprawdzi się doskonale w zimowym ogrodzie.

Na uwagę zasługuje również jarmuż czerwony, który rośnie na wysokość do około 70 cm, a także jarmuż Kapral niski o lśniących liściach.

Wartości odżywcze jarmużu.

Czy jest zdrowy?

Jarmuż to skarbnica wapnia - nie zawiera jednocześnie kwasu szczawiowego, który ogranicza jego przyswajalność. W 100 g rośliny znaleźć można około 406 mg tego pierwiastka. Oznacza to, że warzywo ma więcej wapnia niż kalafior albo brokuł. Roślina zawiera także duże ilości żelaza, tj. ok. 1,7 mg na 100 g, w porównaniu do innych warzyw kapustnych, np. kalafior ma ok. 0,6 mg żelaza w 100 g.

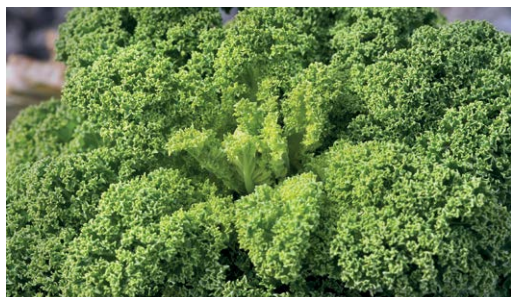
Jarmuż to także cenne źródło witaminy C. W zależności od odmiany oraz stopnia dojrzałości znajduje się w nim od 77 mg do nawet 133 mg na 100 g witaminy C. Warzywo zawiera także mnóstwo polifenoli kształtujących się na poziomie 256-531 mg/100 g.

Ta liściasta przekąska dostarcza też:

- witaminy A,
- witamin z grupy B,
- witaminy K.

To również cenne źródło błonnika, potasu, sulforafanu, beta-karotenu, kwasów omega-3 i chlorofilu.

Źródło: www.medme.pl



REKLAMA

SKLEPY MEDYCZNE **LEMAR**

- ✚ PIELUCHOMAJTKI DLA DOROSŁYCH ✚ SPRZĘT STOMIJNY
- ✚ MATERACE PRZECIWODLEŻYNOWE ✚ SPRZĘT ORTOPEDYCZNY
- ✚ INHALATORY, CIŚNIENIOMIERZE ✚ ART. PRZECIWŻYŁAKOWE
- ✚ PRODUKTY DLA AMAZONEK ✚ WÓZKI INWALIDZKIE, BALKONIKI
- ✚ KONCENTRATORY TLENU ✚ APARATY NA BEZDECH SENNY CPAP

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO

ŁÓŻKA ELEKTRYCZNE ✚ WÓZKI INWALIDZKIE ✚ LAMPY BIOPTON
PODNOŚNIKI KĄPIELOWE ✚ BALKONIKI ✚ KONCENTRATORY TLENU
APARATY NA BEZDECH SENNY ✚ APARATY DO DRENAŻU LIMFATYCZNEGO

KARTUZY, ul. Ceynowy 7

tel. 533 486 264

LĘBORK, ul. Węgrzynowicza 1

tel. 796 988 877

POZOSTAŁE SKLEPY:

GDAŃSK, ul. Hallera 117

GDAŃSK, ul. Kartuska 5

ŻUKOWO, ul. Pożarna 2A

NFZ
REFUNDACJA

WWW.SKLEPYLEMAR.PL

Szkoła Branżowa II stopnia w Łęborku – nowoczesna edukacja, praktyka w zakładach pracy i droga do matury

W Łęborku swoją działalność rozpoczęła Niepubliczna Szkoła Branżowa II stopnia, która prowadzi już rekrutację na kolejny rok szkolny. To nowoczesna placówka, oferująca absolwentom szkół branżowych I stopnia szansę na kontynuację nauki, zdobycie tytułu technika oraz uzyskanie średniego wykształcenia.

Nowoczesne warunki nauki

Zajęcia odbywają się w świetnie wyposażonych salach dydaktycznych, gdzie nowoczesny sprzęt multimedialny i pomoce edukacyjne pozwalają na połączenie teorii z praktyką. Nauka przygotowuje nie tylko do zdania egzaminów, ale przede wszystkim do pracy w wybranym zawodzie.

System dualny – nauka i praktyka w zakładach pracy

Atutem szkoły jest organizacja kształcenia w systemie dualnym. Oznacza to, że słuchacze zdobywają wiedzę teoretyczną w szkole, a równocześnie odbywają praktyczną naukę zawodu bezpośrednio w zakładach pracy. Dzięki temu uczą się realnych umiejętności, które są natychmiast przydatne na rynku pracy.

Dodatkowo kształcenie realizowane jest w formie kwalifikacyjnych kursów zawodowych, co daje dużą elastyczność – każdy słuchacz zdobywa kolejne kwalifikacje krok po kroku, aż do pełnego tytułu technika.

Co zyskuje absolwent?

- Tytuł technika w wybranym zawodzie,
- średnie wykształcenie,
- możliwość przystąpienia do egzaminu maturalnego,
- otwartą drogę na studia wyższe,
- praktyczne umiejętności wyniesione z zakładów pracy.

Dzięki temu absolwent szkoły jest przygotowany nie tylko do dalszej nauki, ale i do pracy zawodowej od pierwszego dnia po ukończeniu szkoły.

Kierunki kształcenia

- Oferta edukacyjna obejmuje szeroki wachlarz zawodów, m.in.:
- Technik Handlowiec,
- Technik Fotografii i Multimediiów,
- Technik Inżynierii Sanitarnej,

- Technik Elektryk,
- Technik Elektronik,
- Technik Budownictwa,
- Technik Pojazdów Samochodowych,
- Technik Robót Wykończeniowych w Budownictwie,
- Technik Technologii Drewna,
- Technik Mechanik,
- Technik Usług Fryzjerskich,
- Technik Technologii Żywności.

To oferta dla absolwentów wielu branż - technicznych, usługowych i spożywczych.

Rekrutacja już trwa!

Dokumenty można składać w sekretariacie szkoły:

Łębork, ul. Krzywoustego 1,
wejście C (dawny ZWAR), 59 72 05 324
sb2lebork@gmail.com

Szkoła zaprasza absolwentów z Łęborka i powiatów ościennych. To wyjątkowa okazja, by zdobyć tytuł technika, uzyskać średnie wykształcenie, zdać maturę i rozpocząć studia – a wszystko w oparciu o praktykę zawodową w rzeczywistych warunkach pracy.

REKRUTACJA OTWARTA

SZKOŁA BRANŻOWA II STOPNIA

Łębork, ul. Krzywoustego 1
wejście C (dawny ZWAR)

Tel. 59 72 05 324

E-mail: nsb2lebork@gmail.com

Nowoczesne sale dydaktyczne w Szkole Policealnej w Lęborku – praktyczna nauka w profesjonalnych warunkach

Szkoła Policealna w Lęborku od lat cieszy się dużym zaufaniem słuchaczy i pracodawców. Jej mocną stroną jest nie tylko tradycja i bardzo dobre wyniki egzaminacyjne, ale przede wszystkim nowoczesne zaplecze dydaktyczne, które pozwala łączyć naukę teoretyczną z praktyką w warunkach maksymalnie zbliżonych do rzeczywistych.

W ostatnim czasie szkoła uruchomiła nowe, specjalistyczne pracownie, które stanowią wizytówkę placówki i potwierdzają jej wysoki poziom kształcenia.

Sala zabiegów kosmetycznych

Wyposażona w profesjonalne fotele, lampy zabiegowe i sprzęt do pielęgnacji oraz podologii, sala pozwala na naukę praktycznych zabiegów kosmetycznych i podologicznych. To miejsce, gdzie przyszłe higienistki i kosmetyczki zdobywają umiejętności przydatne w pracy w gabinetach i klinikach.

Sala symulacji medycznej

Przestrzeń odwzorowująca warunki szpitalne. Znajdują się tu łóżka szpitalne, fantomy, aparatura medyczna i system tlenowy. Słuchacze uczą się czynności pielęgnacyjnych, zabiegowych i opiekuńczych w realistycznych warunkach, co doskonale przygotowuje do pracy w placówkach ochrony zdrowia.

Sala higienizacji stomatologicznej

Profesjonalnie wyposażona sala z fotelami stomatologicznymi, lampami i narzędziami dentystycznymi. To tutaj przyszłe higienistki



stomatologiczne uczą się asystowania przy zabiegach, prowadzenia higienizacji oraz pracy z pacjentem w gabinecie stomatologicznym.

Sala masażu i fizjoterapii

Nowoczesna sala z profesjonalnymi stołami do masażu, aparaturą wspomagającą oraz systemem UGUL do ćwiczeń rehabilitacyjnych.

Słuchacze kierunku technik masażysta zdobywają tu wiedzę i praktykę w zakresie masażu klasycznego, rehabilitacyjnego i relaksacyjnego, a także podstaw fizjoterapii.

Edukacja na najwyższym poziomie

Szkoła Policealna w Lęborku łączy bogatą tradycję, wysokie wyniki egzaminacyjne oraz doświadczenie specjalistycznej kadry z nowoczesnym zapleczem dydaktycznym. Dzięki temu słuchacze zyskują nie tylko wiedzę, ale przede wszystkim konkretne umiejętności zawodowe. Placówka stale się rozwija i planuje uruchomienie kolejnych kierunków: **technik archiwista, technik BHP, technik ochrony fizycznej osób i mienia, podolog, technik sterylizacji medycznej, technik farmaceutyczny.**

To inwestycja w przyszłość – edukację, która realnie przygotowuje do pracy i otwiera drogę do dalszego kształcenia.



Biuro szkoły: Lębork, ul. Krzywoustego 1, wejście C (dawny ZWAR), pok. 305

Jesienne herbaty wracają do łask

Jesienne herbaty to nie tylko pyszny napój, ale również solidna dawka witamin, która wspomaga odporność i chroni przez przeziębieniami, o które w tym sezonie nie trudno.

Kiedy dni stają się coraz krótsze, a chłodne powiewy wiatru przypominają o nadchodzącej jesieni, wiele osób szuka sposobów na stworzenie przytulnej atmosfery w domowym zaciszu. W tym czasie, obok koców, świec i ciepłych swetrów, na stole królują aromatyczne herbaty. Jesienne napary zyskują na popularności nie tylko ze względu na swoje rozgrzewające właściwości, ale także dzięki różnorodnym składnikom, które wprowadzają do nich sezonowy klimat.

Te wyjątkowe napoje, często wzbogacone o przyprawy korzenne, świeże owoce, miód czy nawet dynię, podbiły serca użytkowników mediów społecznościowych. Jesień to idealny

czas, by eksperymentować z dodatkami, które nadają herbacie niepowtarzalny smak i aromat, a przy tym pozwalają poczuć się ciepło i komfortowo w chłodne, deszczowe dni. TikTok stał się miejscem, gdzie kreatywne przepisy na jesienne herbaty rozprzestrzeniają się błyskawicznie, inspirując tysiące ludzi do wypróbowania nowych smaków.

Jesienne herbaty to coś więcej niż klasyczne herbaty z cytryną.

Teraz w modzie są napary z dodatkami, które idealnie wpisują się w jesienną atmosferę – pomysły o przyprawach korzennych, miodzie, syropach owocowych a nawet o dyni.



Jednym z najbardziej popularnych przepisów jest HERBATA Z DYNIĄ I PRZYPRAWAMI KORZENNYMI, która przypomina dobrze znane Pumpkin Spice Latte, ale w wersji herbacianej. Taki napój to hit tej jesieni, a jego przygotowanie jest niezwykle proste.



HERBATA Z IMBIREM, CYNAMONEM I POMARAŃCZĄ, która nie tylko rozgrzewa, ale również wzmacnia odporność – idealna na chłodniejsze dni. Wystarczy zaparzyć czarną lub zieloną herbatę, dodać świeżo starty imbir, kilka plasterków pomarańczy i szczyptę cynamonu. Całość można ośłodzić miodem, aby uzyskać jeszcze bardziej wyrazisty smak.

Jeżówka i jej właściwości

Jeżówka purpurowa ma właściwości regenerujące, wzmacniające układ odpornościowy, a w połączeniu z witaminą C minimalizuje ryzyko przeziębienia czy grypy. Z uwagi na zawartość kwasu hialuronowego stosowana jest w kosmetyce dla zachowania młodego wyglądu skóry.

Jeżówka (echinacea) to roślina z rodziny astrowatych, od lat stosowana jako naturalny lek na wiele dolegliwości. Jeżówka purpurowa to odporna na deszcz roślina, a liczne jej odmiany nie ograniczają się jedynie do barwy purpurowej. W naszym kraju uprawiana jest nie tylko z uwagi na jej wygląd, ale też prozdrowotne działanie.

Wyciąg z jeżówki purpurowej

Jednym z produktów uzyskiwanych z jeżówki jest wyciąg z tej rośliny. Możemy zakupić go w sklepie ze zdrową żywnością lub aptece.

Wyciąg z jeżówki można podawać dzieciom poniżej 12 roku życia, ale najlepiej zrobić to w porozumieniu z lekarzem. Ostrożność muszą zachować też osoby wykazujące skłonności do uczulenia na rośliny. Jeżówki nie mogą stosować chorzy na AIDS i białaczkę czy osoby przyjmujące leki immunosupresyjne.

Nieznane są przeciwwskazania do stosowania jeżówki purpurowej przez kobiety w ciąży czy karmiące piersią, ale w ich przypadku przed sięgnięciem po ten naturalny lek, konieczna jest konsultacja lekarska.

Sok, syrop i herbata z jeżówki

Na rynku dostępnych jest znacznie więcej preparatów z tejże rośliny. Oprócz wyciągu jest to również sok z jeżówki i syrop z jeżówki. Można kupić je w tych samych miejscach, co wyciąg.

Sami w domu, zrobimy naturalną herbatę z jeżówki. Do jego wykonania potrzebne będzie nam suszone ziele. Jedną jego łyżeczkę dosypujemy do zagotowanej wody.

Tak przygotowaną miksturę, gotujemy 10-15 minut. Następnie, na około pół godziny odstawiamy napar do ostygnięcia. Po tym czasie, dodajemy do niego łyżeczkę miodu. Herbata z jeżówki może być przelana do butelek lub słoików.

Właściwości jeżówki

Lista zalet jeżówki purpurowej jest bardzo dłu-

ga. W składzie ziela jeżówki znajdziemy:

- flawonoidy,
- glikozydy,
- polisacharydy (kwas hialuronowy),
- aktywne poliacetyleny,
- olejek eteryczny.
- Natomiast korzeń jeżówki zawiera m.in.
- glikozyd fenolowy,
- kwas chlorogenowy,
- inulinę,
- glikoproteiny,
- cynarynę,
- seskwiterpeny,
- poliacetyleny.

Działanie jeżówki purpurowej

Jeżówka chroni skórę przed utratą elastyczności, a więc przeciwdziała procesom starzenia. Ponadto zapobiega występowaniu infekcji, zarówno bakteryjnych, jak i tych wywołanych przez wirusy. W połączeniu z witaminą C tworzy tarczę ochronną przed przeziębieniami czy grypą, minimalizując ryzyko zachorowania niemal do minimum.

Składniki jeżówki chronią organizm przed grzybami i drożdżakami. Przyjmowanie jeżówki poleca się także jako terapię uzupełniającą dla chorób pasożytniczych.

Zastosowanie jeżówki purpurowej

Jeżówka purpurowa sprawdza się także w leczeniu trudno gojących ran - oparzeń, owrzodzeń, odmrożeń czy odleżyn. Ponadto stosowana jest przy chorobach dziąseł, stanach zapalnych układu moczowego czy rozrodczego oraz zaburzeniach trawiennych.

Substancje aktywne jeżówki to idealny składnik kosmetyków, szczególnie do suchej skóry, gdy mają one zdolność przywracania skórze równowagi hydrolipidowej i regeneracji naskórka.

Jeżówka wspomaga także leczenie trądziku. Dostępne są liczne toniki czy żele do twarzy trądzikowej, pomagające w leczeniu wyprysków.

Mają one też zapobiec nawrotom stanów zapalnych. Produkty z jeżówką polecane są również do pielęgnacji skóry wrażliwej.

5 produktów, które warto włączyć do diety jesienią

“Trwało lato, przyszła jesień” – można powiedzieć za autorami popularnego utworu. Wraz z jesienią rozpoczął się sezon na infekcje. W tym szczególnym czasie warto zadbać o siebie kompleksowo, szczególnie za sprawą zdrowej i odpowiednio zbilansowanej diety. Które produkty włączyć do jesiennego jadłospisu, aby wzmocnić odporność organizmu?

Dynia

Dynia to jeden z symboli jesieni. Warzywo warto wykorzystać nie tylko do dekoracji, ale również do przyrządzania pysznych i pożywnych dań. Dynia należy do warzyw niskokalorycznych (około 34 kcal w 100 g produktu). Jest źródłem białka i błonnika pokarmowego. Co więcej, zawiera całe mnóstwo składników mineralnych (wapń, magnez, selen, potas, cynk) oraz witamin antyoksydacyjnych (A, C i E). Antyoksydanty to szczególne związki, które chronią organizm przed działaniem wolnych rodników. Wolne rodniki uszkadzają zdrowe komórki w ciele, czyniąc je tym samym bardziej podatnymi na choroby i infekcje.

Cebula

Któż z nas nie pamięta smaku syropu z cebuli podawanego w dzieciństwie przez mamy i babcie? Cebula to ważna część diety na dobrą odporność. Swoje właściwości lecznicze warzywo zawdzięcza licznym składnikom odżywczym. Jest źródłem składników mineralnych (siarki, cynku, magnezu, fluoru, żelaza, wapnia, potasu i krzemu), witamin (A, C, K, E, z grupy B) i antyoksydantów. Co więcej, cebula ma właściwości antybakteryjne i jest niezwykle skuteczna w oczyszczaniu dróg oddechowych.

Żurawina

Owoce żurawiny są źródłem witamin (głównie beta-karotenu), składników mineralnych i antyoksydantów. Na szczególną uwagę zasługują znajdujący się w żurawinie związki laktonowe o właściwościach przeciwbakteryjnych. To właśnie dzięki jego obecności żurawina uważana jest za skuteczny środek wspomagający leczenie infekcji pęcherza moczowego. Dobroczynne działanie



owoców wykorzystuje się także w profilaktyce i leczeniu infekcji górnych dróg oddechowych.

Kiszonki

Odporność zaczyna się w jelitach. A o te najlepiej zadbać, wprowadzając do diety źródła probiotyków. Probiotyki to żywe organizmy, które korzystnie wpływają na mikroflorę jelitową. Ich głównym zadaniem jest utrzymanie równowagi fizjologicznej w układzie pokarmowym. Poza tym probiotyki powstrzymują patogeny przed rozwojem w jelitach oraz ich wchłanianiem przez błonę śluzową jelit do organizmu. Źródłem probiotyków są produkty kiszone, takie jak kiszona kapusta, kiszone ogórki czy zakwas z buraków. W jesiennym diecie nie powinno ich zabraknąć.

Rozgrzewające przyprawy

Jesiennie menu warto urozmaicić rozgrzewającymi przyprawami, takimi jak goździki, imbir, cynamon czy chili. Goździki to świetne źródło naturalnych antyoksydantów. Imbir wykazuje właściwości przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i wykrztuśne. Co więcej, podobnie jak chili, jest termogenikiem – doskonale rozgrzewa i przyspiesza metabolizm. Cynamon ma działanie dezynfekujące, przeciwwirusowe, antybakteryjne, przeciwgrybicze i przeciwzapalne. Ponadto przyspiesza przemianę materii, rozgrzewa i ma właściwości antyoksydacyjne.

Przesilenie jesienne

- kiedy występuje i ile trwa?

Objawy jesiennej chandry

Po 10 godzinach snia budzisz się jeszcze bardziej zmęczony, na nic nie masz siły i ochoty, a co najgorsze, nie znasz przyczyny swojego złego stanu? Uważaj więc, bo możesz cierpieć na tzw. przesilenie jesienne. Przeczytaj artykuł i dowiedz się, jak sobie z nim radzić.

Czym jest przesilenie jesienne?

Zarówno przesilenie wiosenne, jak i jesienne nie są terminami medycznymi. Jesienna chandra to nie choroba, a szereg objawów osłabienia organizmu, które są związane ze zmieniającymi się warunkami pogodowymi.

Po ciepłym, pełnym światła i kolorów lecie nastaje czas jesiennej szarości, zachmurzenia, ciągłych opadów, a co za tym idzie złego samopoczucia. Z pewnością każdy z nas odczuł nie raz taki stan, który w dłuższej perspektywie może poważnie zaszkodzić naszemu codziennemu życiu.

Wtedy świat traci urok, znajomi schodzą na drugi plan, a my marzymy jedynie o świętym spokoju.

Jeśli jednak nasz zły stan trwa dłużej niż kilka tygodni, należy zdecydowanie zadać sobie pytanie „Co się ze mną dzieje?”

Przyczyny przesilenia jesiennego

Główną przyczyną obniżonego samopoczucia jest zła pogoda. Rzeczywiście jesień to czas nostalgii i smutku, na co wpływ ma między innymi wcześniej zapadający zmrok czy niższa temperatura.

Brak słońca w okresie jesienno-zimowym prowadzi do zaburzenia produkcji witaminy D, czego efektem jest produkcja większej ilości melatoniny (hormon snu). W nadmiarze wywołuje on poczucie ciągłego zmęczenia i apatii.

Organizm dostaje znak, że powinien więcej spać, więc cykl dobowy zostaje zaburzony.

Brak słońca powoduje również spadek serotoniny, czyli hormonu szczęścia. Razem ze wzrostem melatoniny stanowi niekorzystną mieszankę,

ką, która prowadzi do poczucia melancholii.

Słońce i ilość światła, jakie daje w okresie letnim ma znaczny wpływ na nasze zdrowie i nastrój. W lato na plaży nasilenie światła jest 100 razy większe niż w okresie jesienno-zimowym.

Poza warunkami pogodowymi, na nasze samopoczucie wpływ mają także jednak inne czynniki. Przede wszystkim po wzbogaconym świeżymi owocami i warzywami lecie nastął czas na kaloryczne, tłuste i ciężkostrawne potrawy. Jesienne menu jest ubogie w warzywa i owoce, które trudniej dostać.

Poza tym, latem częściej przebywamy poza domem, uprawiając różne sporty i oddając się chwilom błęgiego relaksu na świeżym powietrzu, a jesienią chętniej pozostajemy w domowym zaciszu.

Teraz w pochmurne i szare wieczory częściej przebywamy w pomieszczeniu przed telewizorem, a smutek często staramy się „zajeść” słodyczami, tłustymi chrupkami i kalorycznymi napojami. Taka radykalna zmiana stylu życia destrukcyjnie wpływa na nasze zdrowie.

Objawy przesilenia jesiennego

Każdy z nas miał z pewnością do czynienia z sezonowym złym samopoczuciem, którego w racjonalny sposób nie można wytłumaczyć.

Pomimo braku dużych problemów osobistych nie czujemy się najlepiej, nic nam się nie chce i najchętniej odcielibyśmy się od reszty świata w swoich czterech kątach. Po czym najłatwiej poznać, że nasze samopoczucie jest uzależnione od jesiennego pogody?

Jesteśmy przygnębieni, czujemy beznadziejność, doświadczamy poczucia niewyjaśnionego smutku. Nadmiernie odczuwamy senność, apatię, drażliwość, lęk i wahania nastroju. Mamy duży apetyt, brak energii i motywacji do działania, zobojętnienie i tracimy swoje dotychczasowe zainteresowania. U kobiet nasilają się objawy zespołu napięcia przedmiesiączkowego.

Oznaki przesilenia jesiennego można również poznać po swoim zachowaniu. Najczęściej

objawia się przez niechęć do kontaktów interpersonalnych, czyli po prostu całkowitej utracie chęci widywania się z innymi ludźmi. Zdarza się to także osobom, które z natury są „dużą towarzysztą”.

Nasz wygląd również mówi sam za siebie. Jeśli zaczyna nam być obojętne, co mamy na sobie, jak wyglądamy - a wcześniej nigdy nam się to nie zdarzało - wówczas jest to sygnał, że dopadła nas jesienna chandra.

Innym objawem choroby sezonowej jest utrata dotychczasowych zainteresowań, które stanowiły dla nas źródło satysfakcji i radości. Zły nastrój staramy się poprawić jedzeniem, jednak nie jest to tylko zaspokajanie głodu, ale zwykle objadanie się.

Niekiedy oznaka może być inna - unikamy jedzenia, tracimy apetyt, a to, co spożywamy, nie ma żadnego smaku.

Przesilenie jesiennie a depresja sezonowa

Często określenia te używa się zamiennie. Jesienna chandra nie jest jednak tym samym co depresja sezonowa.

Przesilenie jesiennie objawia się okresowym spadkiem nastroju i nie wymaga leczenia psychiatrycznego. Nie ma także zbyt wielu problemów z jego załagodzeniem.

Natomiast depresja sezonowa pojawia się cyklicznie (co roku) i trwa dłużej niż kilka tygodni. Naukowcy zdefiniowali ją jako SAD (Seasonal Affective Disorder), czyli sezonową chorobą afektywną. Jest ona spowodowana krótszym dniem i zmniejszoną ilością światła słonecznego.

Występuje częściej u ludzi młodych, ujawnia się między 20 a 30 rokiem życia. Bardziej narażone są na nią kobiety. Zazwyczaj wymaga leczenia i często terapii.

Objawy w obu przypadkach są podobne, np. zmęczenie oraz problemy ze snem. Depresja sezonowa ma jednak bardziej dominujący charakter.

Przesilenie jesiennie a przeziębienie

Jesień to najbardziej przychylna pora roku dla przeziębienia. Kiedy pojawia się chandra, nasz organizm jest osłabiony. Przesilenie jesiennie prowadzi do niedoboru witaminy D i snu.

Stajemy się wtedy bardziej podatni na wirusy,

które wywołują różne choroby. Zarazki przenoszone są drogą kropelkową lub przez kontakt brudnych rąk ze śluzówkami górnych dróg oddechowych.

Jesienią szczególnie jesteśmy narażeni na rinowirusy, których do tej pory zidentyfikowano ponad 110 gatunków.

Po 2-4 dniach zaczynają występować objawy przeziębienia, takie jak: katar, ból gardła, kaszel, chrypka, a czasami gorączka. Choroba średnio trwa ok. 7 dni, jednak zdarza się również przeziębienie 14-dniowe. Od 2 do 4 doby przeziębienia chore osoby najbardziej zakażają. Do najczęstszych metod leczenia przeziębienia należy: wygrzanie w łóżku, wyspanie się i odpoczynek.

Przy gorączce stosuje się leki zawierające paracetamol, który dodatkowo uśmierza ból. Na kaszel zaleca się preparaty przeciwkaszlowe i wykrztuśne (w zależności od rodzaju kaszlu).

Ból gardła załagodzą z kolei tabletki do ssania. Odpowiedni lek warto skonsultować z farmaceutą z apteki, który z pewnością pomoże w wyborze. Będąc w aptece warto dodatkowo kupić witaminę C, najlepiej z rutyną, która wspomaga przyswajanie kwasu askorbinowego przez organizm. Przeziębienia nie można lekceważyć, ponieważ nieleczone może doprowadzić do grypy, która daje poważniejsze objawy. Chory czuje się wówczas znacznie gorzej, silnie boli go gardło, mięśnie, brzuch oraz ma wysoką gorączkę (nawet ok. 39 stopni Celsjusza).

Choroba ta może trwać długo, a dodatkowo wiąże się z ryzykiem wystąpienia powikłań w postaci zapalenia płuc, mięśnia serca lub opon mózgowych.

Źródło: www.medme.pl



Akcja edukacyjno-profilaktyczna
Jesień na plus+

od 22.09.-28.11.2025 r.

Diagnostyka+

#zdrowo odporni



**Profilaktyka jest kluczem do osiągnięcia dobrej odporności
i może pomóc Ci zapobiegać infekcjom.**

Szczegóły i regulamin na stronie: <https://diag.pl/pacjent/akcja-profilaktyczna-zdrowoodpornosc/>

Znajdź najbliższy Punkt Pobrań:

Słupsk, ul. Jana Pawła II 1a

pon.-pt. 7:00-15:00;
pobieranie materiału do 10:00; sob. 7:00-12:00;
pobieranie materiału do 11:30
Punkt przyjazny dzieciom
Dni robocze odbiór wyników
w wynikomacie w godzinach 6:30 - 18:00

Słupsk, ul. Wileńska 30

(dawna przychodnia kolejowa)
pon.-pt. 8:45-14:00; sob. 7:00-10:00;
Pobieranie materiału pon - pt do 13:30
sobota do 9:30 / Punkt przyjazny dzieciom

Słupsk, ul. Hubalczyków 12a/U01

pon.-pt. 7:00-12:00; pobieranie materiału
do godz. 11:30
tel. 123 331 298

Słupsk, ul. Tuwima 23

(po przeciwnej stronie DH Manhattan
i Wokulski obok salonu sukien ślubnych)
pon.-pt. 6:30-12:00; pobieranie materiału do 11:30

Słupsk, ul. Szczecińska 59A

(przychodnia rehabilitacyjna Gryf, za US)
pon.-pt. 7:00-11:00; pobieranie materiału do 10:30
tel. 661-916-567

Ustka, ul. Kopernika 19

pon.-pt. 6:30-12:00; pobieranie materiału do 11:30
tel. 500 - 871 - 434

Sławno, ul. Koszańska 4

pon.-pt. 7:30-11:00; pobieranie materiału do 10:30
tel. (59) 810 - 39 - 23

Sławno, ul. Basztowa 23

pon - pt 7:00 - 9:30; tel. 799 - 356 - 685

Lębork, ul. Aleja Wolności 40a

pon.-pt. 7:15-11:00; pobieranie materiału do 10:30;
sob. 7:00-10:00; pobieranie materiału do 9:30
Telefon: 59 810 81 34

Dlaczego marynujemy grzyby?

Przed odpowiedzią na to pytanie warto wyjaśnić, czym w ogóle jest marynowanie. Otóż jest to sporządzanie przetworów z owoców, warzyw lub grzybów polegająca na dodawaniu do nich kwasów organicznych, bez poddawania procesowi fermentacji.

Marynowanie nie tylko pozwala przechowywać produkty sezonowe na zimę i cieszyć się ich walorami przez cały rok, ale też wydobywa z nich smak, tworząc atrakcyjny kulinarny dodatek.

Marynowanie grzybów ma długą tradycję. Pierwsze przepisy na grzyby konserwowe pojawiły się w książkach kucharskich już w XVII wieku, choć samo marynowanie jako forma przechowywania żywności sięga starożytnej Babilonii.

Współcześnie wielu grzybiarzy sporządza i ceni tego rodzaju przetwory. Grzybki w occie to bardzo smaczny dodatek do wielu potraw, serwowany nawet na wykwintnych przyjęciach. Grzyby marynowane mają niepowtarzalny smak, a wiele spośród nich - wbrew obiegowej opinii - posiada też właściwości dobroczynne dla ludzkiego zdrowia.

Czy wszystkie grzyby można marynować?

Właściwie wszystkie gatunki grzybów można poddawać marynowaniu, jednak nie wszystkie będą tak samo dobre. Najlepsze grzyby marynowane to takie, które zostały zerwane we wczesnej fazie wzrostu, czyli niewielkie i bardzo świeże. Są one zwykle najtwardsze, a ich konsystencja nawet po długim czasie od zalania marynatą pozostaje zwarta. Ze względu na konsystencję świetne w formie marynowanej są rurkowe grzyby leśne, takie jak:

- podgrzybki,
- borowiki,
- kozaki,
- zajączki.

Nie oznacza to jednak, że grzyby blaszkowe nie nadają się do słoików. Marynowane młode

kurki, piepińki, gąski czy kanie również są pyszne i cieszą się dużym uznaniem, a rydze w occie wręcz uchodzą za rarytas.

Marynowanie prawdziwków czy rydzwów wygląda tak samo, sam proces nie różni się w zależności od gatunku przyrządzanych grzybów.



Podobnie przygotowuje się też popularne grzyby hodowlane, jak boczniki czy pieczarki. Świeże można dostać w dobrze zaopatrzonych sklepach przez cały rok, ale marynowane mają inne przeznaczenie i wyjątkowy smak. Podobnie jest z hodowanymi grzybami japońskimi shiitake i shimeji. Nadają się one do marynowania, choć w Polsce nie są popularne.

Niektórzy przyrządzają w ten sposób także mniej znane gatunki grzybów, spotykane w polskich lasach, takie jak sarniak (zwany również sarną) lub kołpak. Tak naprawdę to, które gatunki są lepsze w postaci konserwowej, jest kwestią indywidualnych upodobań smakowych.

Jak przygotować grzyby do marynowania?

Jakie grzyby można marynować? Czy muszą być one świeże, czy nadają się też mrożone? Do

tego procesu można wykorzystać grzyby mrożone, jednak należy pamiętać, że po rozmrożeniu tracą swoją jędrność i stają się zdecydowanie bardziej miękkie od świeżych.

Po ich obgotowaniu, włożeniu do słoików i zalaniu octem mogą zmięknąć jeszcze bardziej, dlatego niekiedy stają się niesmaczne pod względem konsystencji. Wcześniejsze mrożenie nie powinno jednak wpłynąć na walory smakowe grzybów.

Przygotowanie świeżych grzybów do marynowania należy zacząć od ich dokładnego oczyszczenia. Trzonki i kapelusze po zebraniu często pokryte są fragmentami leśnej ściółki - ziemią, mchem, igliwem. Należy te fragmenty dokładnie usunąć, np. nożykiem, pędzelkiem, a w razie konieczności opłukać grzyby pod wodą. Nie zaleca się płukania grzybów przed suszeniem, jednak te przeznaczone do marynowania i tak trafiają do wody.

Odporność



Po czym wnioskować, że odporność jest osłabiona?

Nawracające infekcje lub takie, które utrzymują się przez dłuższy czas mogą być sygnałem osłabionej odporności. Ponadto:

Przebieżenia, które przeciągają się >10 dni,
Infekcje o cięższym przebiegu niż u innych osób,
Nietypowe, powikłane reakcje po szczepieniach,
Przewlekające się zmęczenie i długa regeneracja po chorobach,
Wysypki o trudnym do ustalenia podłożu, zdiagnozowane już choroby autoimmunologiczne (np. Hashimoto).



Układ odpornościowy - co warto wiedzieć?

Układ odpornościowy (immunologiczny) to niezwykle złożony system, stanowiący pierwszą linię obrony przed infekcjami. Składa się z wielu rodzajów komórek i mechanizmów, które współpracują ze sobą w celu rozpoznania i zwalczania patogenów. Odporność z kolei (wrodzona i nabyta) to zdolność organizmu do identyfikowania i neutralizowania czynników zakaźnych. Wraz z wiekiem układ odpornościowy dojrzewa i zapewnia skuteczniejszą ochronę przed infekcjami.

REKLAMA

Kodental

Gabinety Stomatologiczne

Agnieszki Koczergi

ul. H. Pobożnego 4/2, Słupsk

tel. 59 842 86 57, 695 033 089

www.koczerga.pl



Ładny uśmiech otwiera nowe możliwości

Wiele osób przyjmuje pogląd, że tylko niektórzy ludzie mogą mieć ładny uśmiech, bo albo się z tym rodzą albo nie. Nie jest to prawdą. Na to, jak postrzegany jest uśmiech danej osoby wpływa wygląd jej uzębienia. Osoby z zaniedbanym uśmiechem (brakujące, popsute i przebarwione zęby) są postrzegane jako mniej atrakcyjne i mniej pewne siebie. Badania naukowe pokazują, że warto się uśmiechać, bo otoczenie przyjmuje inną postawę wobec takiej osoby. Według badań Amerykańskiej Akademii Stomatologii Kosmetycznej wspaniały uśmiech to cecha, która decyduje o atrakcyjności bez względu na wiek.

Już wiesz jaki zrobisz użytek ze swojego olśniewającego uśmiechu? Po co zwlekać z wprowadzeniem pozytywnych zmian w swoim życiu? Już dziś umów się na wstępną wizytę. Zapewniamy kompleksowe leczenie stomatologiczne z wykorzystaniem nowych technologii cyfrowych.