Markowa Apteka

Markowy Poradnik Zdrowia – Twój Przyjaciel w zdrowiu i chorobie

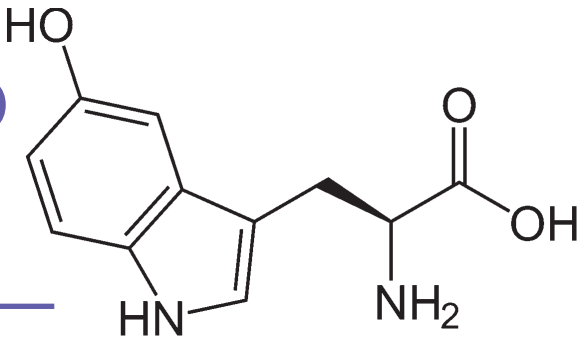
Vol. 3, numer 2, 2018

markowaapteka.com

markovita.us

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

5-HTP nie tylko na dobry sen



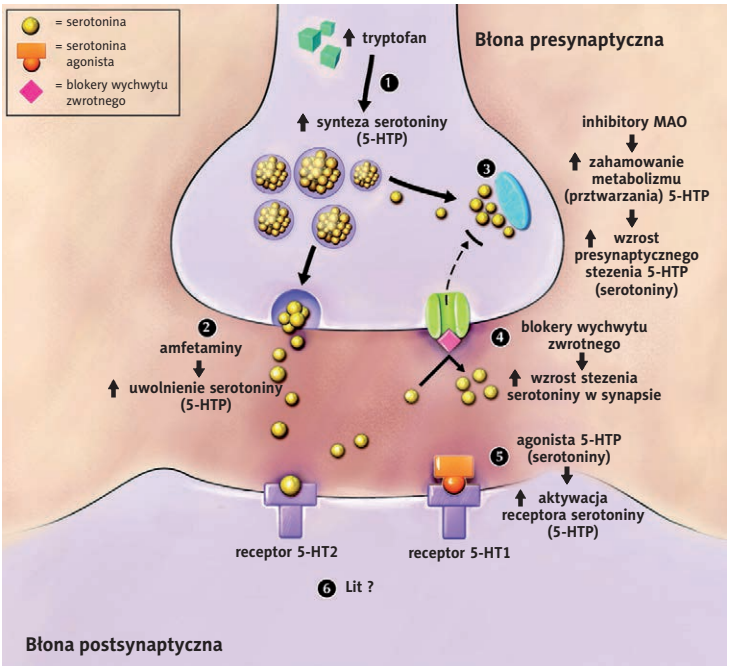
W poprzednim numerze „Markowej Apteki" rozpoczęliśmy cykl tematyczny dotyczący aminokwasów. Poznaliśmy już L-argininę, a w poniższym artykule przybliżymy najważniejsze informacje o aminokwasie 5-HTP, czyli 5-hydroksytryptofanie.

HORMON SZCZĘŚCIA – SEROTONINA

Zanim przejdziemy do omówienia 5-hydroksytryptofanu, należy wspomnieć o serotoninie – ważnym neuroprzekaźniku. 5-HTP przekształca się w serotoninę, podwyższając jej poziom w organizmie. Serotonina, czyli 5-hydroksytryptamina wpływa na nasz nastrój, zachowania seksualne, percepcję bólu oraz sen. Odpowiada również za regulację odczuwania głodu. Z jednej strony niski poziom serotoniny może stanowić objaw rozwoju depresji, z drugiej strony zbyt wysoki poziom „hormonu szczęścia" może skutkować nienaturalnym stanem euforii i nadmiernym pobudzeniem, a niekiedy nawet przerodzić się w lęk. 5-HTP jako neuroprzekaźnik swoje funkcje pełni głównie w mózgu i ośrodkowym układzie nerwowym (przekazuje tam informacje między neuronami – komórkami nerwowymi). Skoro sama serotonina jest nam do „szczęścia" potrzebna, to dlaczego nie możemy jej suplementować? Niestety – suplementacja nie zagwarantuje dotarcia substancji do mózgu, gdyż cząsteczka serotoniny nie może przedostać się do niego bezpośrednio z krwi. Natomiast nasz 5-HTP, prekursor serotoniny, ma zdolność pokonania bariery krew-mózg.

LEPSZY NASTRÓJ Z 5-HTP

5-hydroksytryptofan to aminokwas, który pozyskiwany jest z krzewu *Griffonia simplicifolia* i występuje we wschodniej i centralnej Afryce.



Z uwagi na przekształcanie się w serotoninę, 5-HTP **poprawia samopoczucie**. Zalecany jest w stanach złego nastroju i długotrwałego stresu. Należy zachować ostrożność w stosowaniu 5-HTP u pacjentów ze zdiagnozowaną depresją – większość z nich przyjmuje stałe leki, z którymi 5-HTP może wchodzić w poważne interakcje.

HAMOWANIE APETYTU

Do ciekawych funkcji 5-HTP należy zmniejszanie łaknienia oraz uczucia głodu, szczególnie w wypadku spożywania produktów o wysokiej zawartości węglowodanów. Przeprowadzone badanie dowiodło, że przyjmowanie 5-HTP przez pacjentów zmagających się z otyłością, **powoduje ograniczenie apetytu oraz znaczącą utratę wagi**. 5-HTP wspomoże również osoby aktywne, regularnie ćwiczące i budujące masę mięśniową.

SPOKOJNY I ZDROWY SEN

Za rytm dobowy, czyli regulację snu i czuwania odpowiada melatonina – również pochodna tryptofanu (aminokwasu podobnego do serotoniny). Dostarczając organizmowi 5-HTP, wpływamy na zwiększenie produkcji melatoniny, która posiada korzystny wpływ na problemy z zasypaniem czy zbyt wczesnym wybudzaniem się. Rzeczą wiadomą jest, że od naszego samopoczucia oraz natężenia stresu zależy jakość snu. Dlatego wpływając na poziom serotoniny i melatoniny, działamy dwukierunkowo i kompleksowo!

DAWKOWANIE

Typowa dawka dla 5-HTP powinna wynosić ok. 300–500 mg (przyjmowana raz na dobę). Istnieje również możliwość stosowania niższych dawek i rozdzielenia ich w ciągu dnia (np. 3×100 mg). Należy rozpocząć od możliwie najmniejszej dawki (nawet 50 mg). Gdy przyjmujemy 5-HTP w celu zmniejszenia apetytu, wskazane jest łączyć zażywanie z posiłkami.

DLA KOGO 5-HTP?

Suplement ten zalecany jest głównie osobom dorosłym w stanach obniżonego nastroju, cierpiących na bezsenność, ale także żyjącym w ciągłym stresie oraz pomocniczo pacjentom uskarżającym się na migreny.

BEZPIECZEŃSTWO STOSOWANIA

Aminokwas 5-HTP naturalnie występuje w naszym organizmie, dlatego jego przyjmowanie nie powinno wywołać u nas groźnych efektów ubocznych. Po rozpoczęciu przyjmowania 5-HTP należy jednak pozostać czujnym, i w razie dostrzeżenia jakichkolwiek niepożądanych zmian, udać się natychmiast do lekarza. Bardzo ważne jest, aby pacjenci, którzy przyjmują leki o działaniu przeciwdepresyjnym, zrezygnowały z suplementów zawierających 5-HTP.

Właściwości 5-HTP związane są głównie z poprawą naszego samopoczucia oraz komfortu snu. Jeśli przyczyną Twojego złego nastroju czy bezsenności jest długotrwały stres oraz niski poziom serotoniny – suplementacja 5-HTP może okazać się dobrym rozwiązaniem!

Apteka z misją

Drodzy Czytelnicy „Markowej Apteki”!

Serdecznie zapraszamy do lektury kolejnego wydania „Markowego Magazynu”. Święta tuż-tuż – większość z nas z zapartym tchem planuje rodzinne spotkania, wielkanocne śniadanie i pierwsze, wiosenne spacery. **W tym wyjątkowym czasie Załoga „Markowej Apteki” pragnie życzyć wszystkim Wam wspaniałych, pogodnych i radosnych Świąt Wielkiejnocy! Niech nasze marzenia urzeczywistnią się, spełnią dobre życzenia, wzajemna życzliwość wypełni serca i doda odwagi do przemierzania ścieżek życia w godności. Niech symbol boskiego odrodzenia napełni nas nadzieją i żywą wiarą. Wesołych świąt!**

Święta to nie tylko czas rodzinnych spotkań i odpoczynku, ale też... urozmaiconej i częstszej konsumpcji. Przyznajmy szczerze – bogato zastawiony stół sprzyja objadaniu, a my usprawiedliwiamy nasze postępowanie różnymi argumentami: „Tak rzadko jemy tradycyjne dania”, „To nie jest nasza wina, że są kaloryczne”, „Święta Wielkanocne są raz w roku”... Wielu z nas zastanawia się, czy jest sposób na rozkoszowanie się pysznymi potrawami, bez wyrzutów sumienia i konsekwencji, chociażby związanymi ze wzrostem wagi. Na wielkanocnym stole jest wiele potraw, wszystkie kuszą zapachem i apetycznym wyglądem. Jednak zbyt duża ilość pokarmów, które jednak skonsumujemy nie pomoże w kontrolowaniu ilości dostarczanych kalorii.

Pragniemy więc podzielić się z Państwem przepisem na zdrowe święta. Zacznijmy od tego, że dobrą metodą jest nałożenie na talerz wszystkiego, co planujemy zjeść – to pozwoli oszacować porcję pokarmu, jaką planujemy przyjąć na dany posiłek. Smakołyki, na które mamy ochotę, nakładajmy w niewielkiej ilości. Jedzmy powoli. Skoro nie musimy się spieszyć, to delektujmy się smakiem. Konieczne jest zachowanie odstępów między posiłkami. Przed jedzeniem **warto napić się ziołowej herbaty** lub **wody z cytryną** – płyn wypełni żołądek i zmniejszy apetyt.

W wielkanocnym wydaniu „Markowego Magazynu” **nie zabraknie porad medycznych, ciekawostek ze świata farmacji oraz dobrego humoru!** Rozpoczynamy artykułem o **5-HTP** (5-hydroksytryptofanie). Badania dowiodły, że związek ten posiada **pozytywny wpływ na nastrój i wspomaga utratę masy ciała.**

Jako naturalny prekursor neuroprzekaźnika serotoniny, 5-HTP jest wytwarzany w organizmie z aminokwasu tryptofanu. Suplementacja 5-HTP podnosi poziom serotoniny, sprawiając, że czujemy się szczęśliwi i odprężeni, a także syci. Związek ten jest szczególnie potrzebny osobom, które walczą z depresją czy stanami lękowymi. Dokładną charakterystykę 5-HTP znajdą Państwo na jednej z pierwszych stron gazety.

Święta Wielkanocne to również okres zwiększonego napięcia oraz stresu. **Pomyśleliśmy więc, że warto byłoby Państwu przybliżyć tematykę waleriany, jednego z najbardziej znanych ziół, stosowanych od lat ze względu na działanie uspokajające i kojące.** Waleriana nie tylko odpręża, lecz również poprawia koncentrację i sprawność umysłu. Działa kojąco, ponieważ zmniejsza napięcie nerwowe. Polecana jest przy dolegliwościach związanych z migreną, w nerwicach czynnościowych (szczególnie układu krążenia), zaburzeniach neurowegetatywnych i stanach napięcia układu pokarmowego. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat tego zioła, zapraszamy do zapoznania się z artykułem zamieszczonym na łamach magazynu.

Zapewniamy, że lektura wielkanocnego wydania będzie niezwykle interesująca i przydatna. **W naszym kąciku lekarskim, umieściliśmy wywiady ze specjalistami kardiologii oraz ginekologii.**

Dr Adam Budzikowski, specjalista kardiolog, przybliży nam najważniejsze informacje na temat choroby wieńcowej i zawału serca. Udzieli także wskazówek dotyczących zasad zdrowego stylu życia, które powinny być przestrzegane przez osoby narażone na te schorzenia i przez te, które próbują powrócić do zdrowia po przebytym zawale serca.

Niedługo rozpocznie się czas upałów – oczywiście dla większości z nas jest to powód do radości (szczególnie tych wyjeżdżających właśnie na urlop), jednak przesilenie wiosenne i wysokie temperatury mogą być (dowodzą tego coroczne statystyki) niebezpieczne dla osób borykających się z problemami kardiologicznymi. Nie wszyscy są świadomi, że „ataki serca” stanowią poważny i powszechny problem, wielu też lekceważy najpowszechniejsze objawy, które mogą świadczyć o chorobie. Istnieją różne typy chorób serca, a każdy z nich ma wiele charakterystycznych objawów. Występują jednak pewne kluczowe symptomy, wspólne dla kilku rodzajów chorób serca, o których dowiecie się Państwo z lektury wywiadu.

Dr Anna Cioczek, specjalista ginekolog, podzieli się z nami swoją wiedzą na temat profilaktyki chorób ginekologicznych, ich objawów, diagnostyki oraz leczenia. Dodatkowo udzieli bezcennych porad na temat pielęgnacji okolic intymnych oraz przydatnych suplementów diety.

Gwiazdą tego wydania jest Zofia Kłopotowska. Niezwykle utalentowana, skromna i interesująca postać, która swoją promienną osobowością ukształtowała Greenpoint oraz jego okolice. Dzięki niej Polonia w Nowym Jorku oraz w wielu innych stanach może się czerpać radość z lektury tygodnika „Kurier Plus”, który niewątpliwie stanowi okno na świat każdego Polaka w Stanach Zjednoczonych. Jej determinacja oraz ideały stoją na straży wspólnoty, której efektem jest silne i zwarte środowisko polonijne.

Wesołych Świąt i przyjemnej lektury!

Markowa Apteka

Markowa Apteka – Poradnik Zdrowia
Wydawca: Markowa Apteka Pharmacy
Redaktor Naczelny: Marek Wójcicki
Zespół redakcyjny: Agnieszka Gryguć, Izabela Kubrak, Agnieszka Mojek, Chang Yong, Kaja Karakuła, Michał Karakuła, Katarzyna Bielen, Małgorzata Wójcicki, Weronika Kwiatkowski, Małgorzata Szczepaniak, Hanna Karakuła-Juchnowicz, Dariusz Juchnowicz, Agnieszka Giersz-Kawka
Przygotowanie do druku: MAGRAF s.c.
E-mail: markowaapteka@gmail.com
Website: www.MarkowaApteka.com
Tel. 718–389–0389 **fax** 718–389–0475
Adres: 831 Manhattan Avenue
Brooklyn, NY 11 222

DBAJMY O PRAWIDŁOWĄ PRACĘ SERCA

Rozmowa z dr. Adamem Budzikowskim, specjalistą kardiologiem

► Czy mógłby nam Pan wyjaśnić, na czym polega badanie EKG?

Badanie EKG (inaczej elektrokardiogram) to najbardziej popularne badanie serca. W gabinecie lekarskim bardzo często wykonuje się je profilaktycznie lub po zaistnieniu jakiegoś incydentu, po którym pacjent trafia do lekarza (np. bóle w klatce piersiowej, uczucie kołatania serca, zawroty głowy, utrata przytomności).

Badanie to rozpoczyna się od umieszczenia elektrod na klatce piersiowej pacjenta. Celem EKG jest uzyskanie obrazu bioelektrycznego serca, który za pomocą odpowiedniej aparatury zostaje przekształcony oraz przekazany osobie interpretującej wyniki przedstawione w postaci wykresu. Przeciętny pacjent z tej zygzakowatej linii nie wyczyta wiele, ale dla lekarza jest to cenne źródło informacji. Badanie EKG jest badaniem szybkim oraz bezbolesnym – nie ma potrzeby specjalnego przygotowania się do niego i nie wiążę się ono z żadnymi komplikacjami.

► Załóżmy, że pacjent, który właśnie się pojawił w Pana gabinecie, nie odczuwa aktualnie bólu w klatce piersiowej, ale doświadczył go wczoraj. Jak zbadać go w takiej sytuacji?

Kiedy pojawia się pacjent, który zgłasza historię bólu w klatce piersiowej lub innych alarmujących objawów, robimy wszystko, aby dowiedzieć się, jaka jest przyczyna tych dolegliwości. W poszukiwaniu odpowiedniej metody (ponieważ EKG może niczego nie wykazać u takich pacjentów) wymyślono tak zwane testy prowokacyjne, czyli badania, w czasie których wywołuje się np. niedokrwienie serca (które jest podstawowym objawem choroby wieńcowej). Niedokrwienie serca pojawia się, kiedy pracujący narząd otrzymuje zbyt mało tlenu we krwi. Uszczegóławiając – naczynia wieńcowe, których zadaniem jest dostarczanie tlenu i składników odżywczych do serca (stąd nazwa choroby wieńcowej) są zbyt wąskie i przepływa przez nie za mało krwi – wtedy dochodzi do niedokrwienia. Dzięki temu, że pacjent podłączony jest do aparatury można zaobserwować, w którym momencie w zapisie EKG występują zmiany świadczące o niedokrwieniu serca. Jeśli te zmiany się pojawią, mamy do czynienia z chorobą wieńcową, a jeśli ich nie ma, chorobę wieńcową można wykluczyć.

► Istnieje badanie, które kontroluje pracę serca przez 24 godziny na dobę. Na czym ono polega? Kiedy się je stosuje?

Najczęściej dolegliwości spotykają pacjentów poza gabinetem lekarskim, dlatego też niejednokrotnie prawidłowe zdiagnozowanie jest niezwykle skomplikowane. Pacjent przychodzi do lekarza i relacjonuje, że miał kołatanie serca, zawroty głowy czy odczucie nieregularnego bicia serca. Wtedy właśnie stosuje się badanie holterowskie. W celu wykonania badania na klatkę piersiową pacjenta przykleja się elektrody, do których podłącza się przewody wychodzące z aparatu rejestrującego, mającego postać niewielkiego pojemnika. Z tak podłączonym aparatem chodzi się przez następne 24 godziny lub dłużej, zależnie od wskazań, wykonując normalne czynności. W trakcie badania, w specjalnym notesie, który pacjent otrzymuje w gabinecie lekarskim, należy zapisywać swoją aktywność fizyczną i emocjonalną (na przykład zdenerwowanie) oraz towarzyszącej jej objawy np.: ból w klatce piersiowej, poczucie arytmii, omdlenie lub zasłabnięcie. Zawsze powtarzam, że bardzo ważną rzeczą jest, aby w trakcie badania utrzymywać wysoką aktywność fizyczną, ponieważ jedną z istotnych kwestii jest sprawdzenie, jak serce reaguje na wysiłek. Po upływie czasu przeznaczonego na badanie aparat zostaje zdjęty, po czym podłącza się go do komputera, na który przegrywany jest zarejestrowany zapis EKG.

Aby przygotować się do badania należy wziąć prysznic lub wykąpać się oraz pamiętać, że nie należy smarować ciała balsamem lub olejkiem po zakończeniu mycia. Może to znacznie utrudnić umieszczenie elektrod oraz uniemożliwić ich trwałe utrzymanie na powierzchni skóry. Mężczyźni powinni także ogolić owłosienie na klatce piersiowej (w miejscach, w których będą przyklejane elektrody). W trakcie badania nie można korzystać z kąpieli – aparaty Holtera nie są wodoodporne, więc zamoczenie sprzętu mogłoby doprowadzić do jego zniszczenia.

► Jakie jest Pana zdanie na temat najgroźniejszych chorób w kardiologii?

To bardzo szeroki temat. Polska oraz Stany Zjednoczone są krajami, w których choroby układu krążenia są przyczyną wielu zgonów. Najgroźniejsza jest choroba wieńcowa i nadciśnienie (wykrywalne wówczas, gdy jest regularnie mierzone). Oczywiście są jeszcze inne niebezpieczne choroby serca np. zapalenie mięśnia sercowego, zapalenie osierdzia, arytmie, choroby wrodzone. Ale ich znaczenie w ujęciu globalnym jest mniejsze.

► Jak wobec tego ich uniknąć?

Medycyna ciągle się rozwija, a my jesteśmy przewidzieć u kogo istnieje większe prawdopodobieństwo wystąpienia choroby wieńcowej dzięki tzw. czynnikom zwiększającym ryzyko. Do nich zaliczamy: palenie tytoniu, otyłość, brak ruchu, stresujący tryb życia, nadciśnienie, poziom cholesterolu LDL i trójglicerydów, cukrzycę, palenie papierosów, spożywanie alkoholu czy rodzinną historię chorób serca. Na szczęście na kilka z nich mamy bezpośredni wpływ – to my decydujemy, czy palimy papierosy, co jemy, jaki prowadzimy styl życia. Poprzez elimino-

wanie czynników ryzyka mamy możliwość zmniejszenia prawdopodobieństwa zachorowania na chorobę wieńcową.

► Mógłby Pan doktor przybliżyć nam tematykę choroby niedokrwiennej serca? Czym jest i kto choruje na miażdżycę?

Serce to organ, który wykonuje najcięższą pracę – musi nieustannie pompować krew w całym układzie krwionośnym. Aby dobrze wykonywać to zadanie niezbędna mu jest znaczna ilość tlenu i substancji odżywczych, które są dostarczane za pośrednictwem naczyń wieńcowych, o których już wspomniałem wcześniej. Jakiekolwiek uszkodzenie tętnic wieńcowych w wyniku zapalenia lub miażdżycy powoduje, że dostarczana jest ich niedostateczna ilość, przez co w zaawansowanym stadium następuje obumarcie.

Miażdżyca tętnicza jest najczęstszą przyczyną niedotlenienia serca (miażdżyca naczyń wieńcowych powoduje ponad 95% przypadków choroby niedokrwiennej serca). Dochodzi wtedy do zachwiania równowagi między zapotrzebowaniem na utlenioną krew a jej faktycznym dostarczeniem. W takiej sytuacji serce zwalnia swoją pracę, a niedobór tlenu powoduje, że osoba chora nie jest w stanie wykonywać ćwiczeń fizycznych, a nawet musi zrezygnować z jakiegokolwiek wysiłku. W pewnych wypadkach (w zaawansowanym stadium choroby) osoby cierpiące na chorobę niedokrwienną serca, nie są w stanie wykonywać nawet podstawowych aktywności życia codziennego (np. spacery po mieszkaniu, gotowanie czy kąpiel). Reasumując, występowanie i nasilenie objawów uzależnione jest od stopnia zaawansowania choroby.

Miażdżyca u kobiet rozwija się później niż u mężczyzn, z uwagi na to, że hormony płciowe chronią kobiety przed jej rozwojem przynajmniej do okresu menopauzy. Powszechnie znanym i głównym czynnikiem powodującym rozwój tej choroby jest palenie papierosów, ale także uwarunkowania genetyczne (dlatego tak ważne jest uzyskanie informacji na temat chorób serca w rodzinie pacjenta), styl życia, nieprawidłowa dieta itd.

Pacjenci często pytają, jakie są najbardziej charakterystyczne objawy choroby niedokrwiennej serca. Najczęściej są to ból zamostkowy o różnym stopniu nasilenia, który promieniuje wzdłuż lewej części ciała, uczucie duszności, subiektywne uczucie kołatania serca oraz uczucie lęku, paniki.

Jeśli chodzi o leczenie tej przypadłości to bez zagłębiania się w niepotrzebne szczegóły, powiem tylko, że o sposobie leczenia zawsze decyduje lekarz w zależności od objawów i stopnia zaawansowania choroby. Najczęściej stosowane są leki zawierające kwas acetylosalicylowy („baby aspirin"). W stanach nagłego zaostrzenia objawów pacjenci powinni doraźnie stosować leki zawierające nitroglicerynę ze względu na szybkie działanie.

► Miażdżyca to choroba cywilizacyjna?

Nie ulega wątpliwości, że postęp cywilizacyjny ułatwia nam życie. Nie wychodząc z domu, możemy pracować, robić zakupy przez Internet czy zamawiać posiłki. Niestety progres niesie za sobą również zagrożenia np. w postaci chorób cywilizacyjnych, a jedną z nich jest miażdżyca.

To, że tę przypadłość zalicza się do chorób cywilizacyjnych oznacza, że w dużym stopniu za jej powstanie odpowiada niewłaściwy tryb życia, złe nawyki żywieniowe oraz stres. Dodatkową przyczyną może być nadciśnienie, zaburzenia krzepnięcia krwi, cukrzyca i hipercholesterolemia.

► W jakim wieku najwcześniej możemy zachorować na tę chorobę?

Statystyki mówią o objawach wczesnej miażdżycy nawet u niemowląt, a więc możemy powiedzieć, że narażeni jesteśmy od urodzenia. Prawdę mówiąc, zmiany miażdżycowe rozpoczynają się już w wieku młodzieńczym. Ciekawostką jest, że nawet osoby w wieku 20 lat posiadają już pierwsze zmiany miażdżycowe. Są one oczywiście niewielkie i właściwy tryb życia może zahamować ich rozwój. U mężczyzn z reguły zaczyna się po 30 roku życia, u kobiet trochę później (ma to związek z ochronnym działaniem kobiecych hormonów płciowych).

► Czy kobiety też są narażone na chorobę wieńcową?

Oczywiście! Ryzyko natomiast drastycznie wzrasta w okresie postmenopauzalnym (po ostatniej miesiączce). U kobiet po menopauzie z objawami choroby wieńcowej i nadciśnieniem trzeba rozważyć tzw. hormonalną terapię zastępczą. Jest to terapia, która w sposób sztuczny przywraca stan hormonalny organizmu sprzed ostatniej miesiączki. Wykazano, że taka terapia zapobiega miażdżycy i chorobie wieńcowej (która jest formą miażdżycy), zawałowi serca, a także zmniejsza ryzyko wystąpienia nadciśnienia i ułatwia jego leczenie.

► Jak normalnie funkcjonować po przejściu zawału?

Jeżeli po pierwszym zawale serca nie będziemy stosować się do zaleceń specjalistów i diametralnie nie zmienimy stylu życia, szybko pojawi się kolejny. Praktycznie wszystkie następne zawały serca są konsekwencją braku przestrzegania wytycznych, które przedstawił choremu lekarz prowadzący. Aby dowiedzieć się, jak należy postępować, powinniśmy wrócić do kwestii zwalczania czynników ryzyka. U osób z chorobą wieńcową te czynniki, o których już mówiłem, czyli palenie tytoniu, nadwaga, brak ruchu, zaburzenia gospodarki lipidowej, nadciśnienie, a u kobiet wiek menopauzy, są wskaźnikiem zwiększonego ryzyka. Zapobieganiu zawałowi sprzyja przede wszystkim aktywność fizyczna, ograniczenie stresu (jest to trudne do osiągnięcia, jednak możemy pomyśleć o skutecznych metodach walki ze stresem – np. medytacja, joga), odpowiednie odżywianie. Pamiętajmy, że po zawale nie jesteśmy wyłączeni z życia! Musimy jednak wprowadzić pewnie zmiany i zacząć przestrzegać tego wszystkiego, czego nie przestrzegaliśmy wcześniej.

► Czy to oznacza, że pacjent po zawale powinien się oszczędzać, pozostawać w domu?

Wręcz odwrotnie. Dobrze prowadzona rehabilitacja pozawałowa w wielu przypadkach pozwala na powrót do normalnego życia. Ale do życia bez papierosów, lenistwa, jedzenia w nieograniczonych ilościach. Wrócę do badania holterowskiego. To badanie określi, jakie czynności są groźne dla danego pacjenta – czy powodują zaburzenia rytmu serca, a może niedokrwistość? Pacjent dowie się: czy może jeździć samochodem, biegać, pływać. Zapis holtera w trakcie wykonywania tych czynności pomoże zbadać pracę serca, a lekarz analizujący wynik będzie mógł udzielić odpowiedzi na powyższe pytania.

Dziękujemy za rozmowę!

W razie dodatkowych pytań prosimy o kontakt z naszym ekspertem:

Adam S. Budzikowski MD, PhD, FHRS
kardiolog, elektrofizjolog

Przychodnia Polska - Adam S Budzikowski PC
5968 Grand Ave, Maspeth, NY 11378
P: 929-252-9330, F: 877-751-9342

SUNY Downstate Boro Park
6718 13th Ave, Brooklyn, NY 11219
P: 718-256-5656, F: 718-256-5566

SUNY Downstate Greenpoint
115 Nassau Ave, Brooklyn, NY 11222
P: 718-389-2121, F: 718-389-2111

SUNY DOWNSTATE- University Hospital of Brooklyn
450 Clarkson Ave, Box 1199
Room A2-391, Brooklyn, NY 11203
P: 718-270-4147

Leki Bożej Apteki

Naturalne ukojenie – kozłek lekarski

Nasza codzienność: stresująca praca, nadmiar domowych obowiązków i niekończąca się lista zadań do wykonania – to wszystko sprawia, że często odczuwamy nieprzyjemny stan napięcia, niepokoju, zdenerwowania, a nawet bezsenności. Na szczęście w takich sytuacjach z pomocą przybywa nam dobrze znana i niezastąpiona waleriana.

VALERIANA OFFICINALIS L.

Roślina nazywana zwyczajowo walerianą posiada nazwę systematyczną: Kozłek lekarski (*łac. Valeriana officinalis L.*) Należy do rodziny kozłkowatych i jest rośliną wieloletnią. Ten gatunek posiada wiele odmian kozłka, które różnią się od siebie budową morfologiczną oraz zawartością związków chemicznych. Waleriana stosowana w preparatach leczniczych pochodzi zwykle ze specjalnych upraw, natomiast w stanie naturalnym można spotkać ją w Ameryce Północnej, Europie czy Azji Zachodniej. Preferuje wilgotne łąki, torfowiska oraz zarośla. *Valeriana officinalis* posiada kłącze (stosunkowo krótkie), od którego wyrastają cienkie korzenie, co wizualnie przypomina koźlą brodę (od tego najprawdopodobniej pochodzi nazwa rośliny). Podczas pierwszego roku wegetacji wykształcona zostaje rozeta liści, natomiast w drugim roku kozłek wykształca już łodygę ulistnioną, wzniesioną prosto do wysokości nawet 2 metrów. Charakterystyczne są także jasnoróżowe kwiaty (baldachokształtne wiechy).

SUBSTANCJE CZYNNE

Waleriana zawiera szereg substancji czynnych i niestety nie jesteśmy w stanie wyodrębnić jednej, która odpowiadałaby za sedatywne, czyli uspokajające działanie. Surowcem wykorzystywanym w medycynie jest korzeń i kłącze kozłka. Jako pierwszy został zbadany w kozłku olejek eteryczny (jego zawartość w surowcu to ok. 0,5–2%). W jego skład wchodzą: kwas walerianowy, izowalerianowy, mirystycynowy oraz estry powyższych kwasów w połączeniach z m.in. eugenolem i borneolem. Poza estrami i kwasami olejek zawiera również terpeny np. cyneol, cymen i kamforę oraz nielotne i stabilne seskwiterpeny: kwas walerenowy, hydroksy- i acetoksywalerenowy. Wyraźny wpływ na układ nerwowy wywołują również triestry irydoidowe, pochodne waltratu, acetowaltratu i dihydrowaltratu. Ostatnio przeprowadzone badania wykazały wpływ waleriany na OUN, poprzez obecne w surowcu flawonoidy – hesperydynę oraz 6-metyloapigeninę (o działaniu nasennym i przeciwlękowym).

MECHANIZM DZIAŁANIA

Działanie kozłka lekarskiego wiążę się z jednym z aminokwasów: kwasem γ-aminomasłowym. Pełni on funkcję hamującego neuroprzekaźnika w układzie nerwowym, który łączy się z receptorami GABA. Nasz surowiec roślinny hamuje zwrotny wychwyt neuroprzekaźnika GABA oraz pobudza jego uwalnianie z zakończeń nerwów. Zwiększone stężenie GABA wpływa na otwieranie specjalnych kanałów jonowych w błonie komórek nerwowych, a następnie wzrost przepływu jonów Cl- (chlorkowych) do środka komórki. Efektem powyższego mechanizmu jest zmniejszona pobudliwość komórek nerwowych oraz hamowanie odpowiedzi na bodźce.

ZASTOSOWANIE

Waleriana słynie z właściwości uspokajających, więc jej spożycie zaleca się osobom, które narażone są na częsty stres. Po preparaty z walerianą sięgać powinni również pacjenci zmagający się z bezsennością oraz trudnościami z zasypianiem, gdyż ułatwia sam proces zaśnięcia oraz spokojne przespanie całej nocy. Ponadto waleriana wpływa rozkurczająco na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, dróg żółciowych, moczowych, a nawet obwodowych naczyń krwionośnych. Dlatego nasz surowiec wykazuje dużą skuteczność w pobudzeniach emocjonalnych i motorycznych, nerwicach wegetatywnych oraz stanach skurczowych związanych z układem pokarmowym.

Pomimo wysokiej skuteczności waleriany, powinny unikać jej kobiety w ciąży oraz karmiące piersią, dzieci poniżej 12 r.ż. oraz osoby starsze, u których przyjmowanie waleriany może spowodować zawroty i bóle głowy.

Relaksacyjne właściwości waleriany zostały udowodnione w szeregu badań, dlatego jeśli szukasz bezpiecznego i skutecznego preparatu na uspokojenie, sięgnij po ten, który w swoim składzie posiada *Valeriane officinalis*. Typowe ziołowe specyfiki zawierają oprócz waleriany również liść melisy czy szyszki chmielu oraz lawendę, które wzmacniają działanie uspokajające waleriany.

Naturalne niższe ciśnienie

Liczną grupę pacjentów odwiedzających gabinety lekarskie oraz apteki stanowią osoby chorujące na nadciśnienie tętnicze. Pomiar ciśnienia odpowiednim aparatem pozwala wstępnie postawić diagnozę. Niestety – utrudnienie stanowi fakt, że początkowy etap choroby nie wykazuje wyraźnych objawów. Dlatego pacjenci nie rozpoczynają leczenia niefarmakologicznego oraz farmakologicznego w odpowiednim czasie.

„CICHY ZABÓJCA"

Kiedy możemy mówić o nadciśnieniu? Gdy z dwóch odrębnych pomiarów otrzymaliśmy wartości równe lub wyższe niż **140 mmHg** dla ciśnienia skurczowego i/lub **90 mmHg** dla ciśnienia rozkurczowego. Nadciśnienia nie możemy lekceważyć, gdyż nieleczone może doprowadzić do powikłań narządowych, a przede wszystkim do wzrostu ryzyka wystąpienia schorzeń sercowo-naczyniowych np. zawału serca czy udaru mózgu.

LEPIEJ ZAPOBIEGAĆ NIŻ LECZYĆ!

Część z nas jest narażona bardziej na ryzyko wystąpienia choroby nadciśnieniowej. Zależy to od różnych czynników – jako pierwszy możemy wskazać predyspozycje rodzinne (np. ojciec lub matka chorują na nadciśnienie tętnicze). Druga bardzo istotna przyczyna to styl życia. Czynnikami zwiększającymi ryzyko zachorowania są:

- nadużywanie napojów alkoholowych,
- doświadczanie przewlekłego stresu,
- nadwaga oraz otyłość,
- palenie papierosów,
- choroby metaboliczne np. cukrzyca,
- nadużywanie soli kuchennej,
- wysoki poziom cholesterolu,
- niska aktywność fizyczna.

Poza wymienionymi czynnikami na wystąpienie nadciśnienia ma wpływ długotrwałe stosowanie leków przeciwbólowych (z grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych) oraz antykoncepcji hormonalnej. Idealnym rozwiązaniem po wykryciu u pacjentów problemu podwyższonego ciśnienia byłoby wdrożenie odpowiednich nawyków: aktywności fizycznej, racjonalnej diety, ograniczenie palenia i spożywania alkoholu. Pozwoliłby to na znaczne opóźnienie wdrożenia leczenia farmakologicznego lub jego znaczące wsparcie.

ADVANCED THERAPEUTICS – HYPERTROL RX BLOOD PRESSURE

Poza bardzo istotną modyfikacją stylu życia oraz zastosowaniem farmakologicznych zaleceń lekarza, osoby chorujące na nadciśnienie mogą dodatkowo wesprzeć swój układ krążenia. Idealnym rozwiązaniem będzie stosowanie produktu bogatego w składniki o dobroczynnym działaniu firmy Natures Plus Advanced Therapeutics – **Hypertrol Rx Blood Pressure**, który zawiera:

- MAGNEZ – w postaci chelatu aminokwasowego o wysokim wchłanianiu. Bierze on udział w wewnątrznaczyniowych procesach regulujących skurcz i rozkurcz mięśni okrężnych tętnic. Ponadto zmniejsza ryzyko wystąpienia udaru. Jego skuteczność jest wysoka przy długotrwałym stosowaniu;
- CHROM – zmniejsza zapotrzebowanie organizmu na insulinę. Istotny mikroelement szczególnie dla pacjentów, u których poza nadciśnieniem występuje cukrzyca, miażdżyca lub problem nadwagi;

- KUDZU (korzeń *Radix puerariae*) – bogaty w związki z grupy izoflawonów, zmniejsza zapotrzebowanie serca na tlen oraz rozszerza naczynia wieńcowe;
- KASZTANOWIEC (*Aesculus hippocastanum seed*) – dzięki zawartości kumaryn wspiera leczenie zakrzepów oraz zastojów żylnych;
- GŁÓG (*Crataegus laevigata berry*) – powoduje zwiększenie siły skurczu mięśnia sercowego, spadek oporu naczyniowego oraz lepszy przepływ krwi w naczyniach wieńcowych;
- WYCIĄG Z PESTEK WINOGRON (*Vitis vinifera*) – wysoka zawartość proantocyjanidyn warunkuje silne działanie antyoksydacyjne (przeciwutleniające);
- POKRZYWA INDYJSKA – zawiera forskolinę należącą do grupy diterpenów. Działa rozszerzająco na naczynia krwionośne, ponadto zwiększa przepływ krwi w mózgu (ważne dla prawidłowej rekonwalescencji po udarze);
- BORÓWKA (*Vaccinium Myrtillus fruit*) – jedno z bogatszych źródeł antocyjanów, które korzystnie wpływają na mikrokrążenie w obrębie narządu wzroku (na zaburzenie tej funkcji narażone są osoby przewlekle chorujące na cukrzycę i nadciśnienie);
- CZOSNEK (*Allium sativum*) – zmniejsza ryzyko wystąpienia zawału oraz udaru mózgu, ponieważ obniża ciśnienie tętnicze oraz wykazuje działanie przeciwmiażdżycowe;
- BIOFLAWONOIDY (z egzokarpu limonowego/cytrusowego);
- WYCIĄG Z KORZENIA POLYGONUM CUSPIDATUM.

Osobom zmagającym się z nadciśnieniem polecamy prawidłową dietę, zrównoważoną aktywność fizyczną oraz przestrzeganie wszelkich zaleceń lekarskich. Jeśli chcesz wspomóc swój organizm naturalnymi składnikami wypróbuj działanie **Hypertrol Rx Blood Pressure** firmy **NaturesPlus** i ciesz się zdrowiem!

Dla ZDROWEGO SERCA – może jeden mały krok…

Choroby układu sercowo-naczyniowego to bolączka zarówno osób w wieku podeszłym, jak i tych nieco młodszych.

Coraz mniej czasu poświęcamy na aktywność fizyczną, a nasza dieta pozostawia wiele do życzenia – jest niepełnowartościowa oraz często zawiera niezdrową i przetworzoną żywność. Taki tryb życia może skutkować rozwojem miażdżycy, a w konsekwencji zwężeniem naczyń i chorobami związanymi z niedostatecznym odżywieniem tkanek i narządów (np. choroba tętnic obwodowych), a także oderwaniem się płytki miażdżycowej i utworzeniem zakrzepu lub zatoru prowadzącego do zawału serca czy udaru.

Główne czynniki ryzyka występowania chorób układu serca to:

- wysoki cholesterol LDL („zły cholesterol"), niski HDL („dobry cholesterol");
- palenie papierosów oraz alkohol;
- nadwaga/otyłość;
- brak aktywności fizycznej;
- podeszły wiek;
- nadciśnienie;
- cukrzyca.

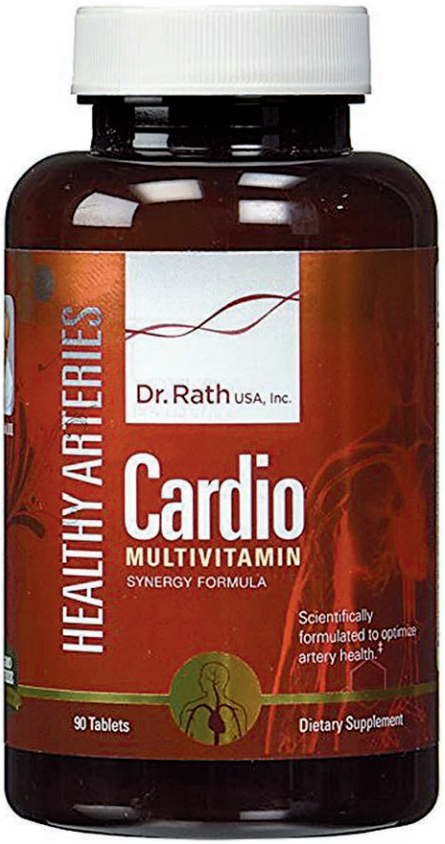
Zdrowe tętnice i naczynia krwionośne są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania układu krążenia, który odgrywa ważną rolę podczas dostarczania niezbędnych składników odżywczych i tlenu do wszystkich komórek w naszym organizmie. Związki te zapewniają optymalny poziom i przebieg procesów metabolicznych w tkankach i narządach, potrzebnych dla osiągnięcia maksymalnej sprawności fizycznej oraz dobrego samopoczucia.

W ciągu całego naszego życia serce bije około 2,5 miliarda razy. W związku z pełnioną funkcją, nieustanną pracą i aktywnością, komórki mięśniowe serca i naczyń krwionośnych wymagają szczególnie dużej ilości odpowiednich witamin oraz innych, niezbędnych składników odżywczych.

Niektóre z tych podstawowych składników pokarmowych umożliwiają komórkom naczyniowym produkcję kolagenu, elastyny i innych elementów konstrukcyjnych ścian naczyń krwionośnych.

Kolagen i elastyna pełnią bardzo ważną funkcję w utrzymaniu optymalnej wytrzymałości i integralności ścian naczyń krwionośnych – nadają im sprężystość i umożliwiają kurczliwość.

Witamina C i aminokwas lizyna to składniki odżywcze niezbędne do syntezy i odpowiedniej struktury biologicznej kolagenu. Ponieważ te składniki nie są wytwarzane w organizmie człowieka, istnieje duże prawdopodobieństwo ich niedoboru.



Produkt firmy **Dr. Rath – CARDIO HEALTHY ARTERIES** zawiera wszystkie niezbędne składniki, które wspomagają pracę i wydajność układu krążenia.

W produkcie znajdziemy między innymi:

➤ **witaminę C**, **lizynę** i **prolinę**: niezbędne do syntezy kolagenu, które zapewniają sprężystość i wytrzymałość naczyń krwionośnych.

➤ **kolagen**, **glukozaminę** oraz **chondroitynę**: niezbędne dla utrzymania prawidłowych funkcji i struktury naczyń krwionośnych, serca oraz sprawności stawów i układu kostnego.

➤ **resweratrol**: silny antyutleniacz, który chroni nasze komórki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników oraz je wzmacnia.

➤ **witamina D**: niezbędna do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, nerwowego i układu krążenia. Reguluje ciśnienie krwi oraz gospodarkę lipidową, chroni przed procesami starzenia.

➤ **wyciąg z czosnku**: stwierdzono, że u osób z nadciśnieniem spożywających duże ilości czosnku przez dłuższy okres czasu, ciśnienie skurczowe ulega obniżeniu. Hipotensyjne właściwości czosnku związane są z wydzielaniem czynników rozkurczających przez śródbłonek naczyń.

➤ **witamina C** i **bioflawonoidy**: Korzystnie wpływają na funkcjonowanie układu krążenia (miażdżyca, żylaki). Rozkurczając naczynia krwionośne, lekko obniżają ciśnienie krwi. Przeciwdziałają agregacji jej płytek i zmniejszają ryzyko powstania zakrzepów. Zapobiegają utracie przepuszczalności, kruchości i łamliwości ścian naczyń krwionośnych.

Zdrowe serce to podstawa, dlatego nie zapominajmy dostarczyć mu odpowiedniej ilości związków odżywczych. Sprawią one, że nasze serce będzie długo i spokojnie biło!

Naturalnie pokonaj niepokój i napięcie psychiczne, czyli

DEKOMPRESJA STRESU

Stres jest powodem wielu problemów zdrowotnych. Przeżywany w nadmiarze powoduje napięcie mięśni, bóle głowy, obniża samopoczucie i wywołuje problemy z pamięcią oraz koncentracją. Gdy jesteśmy zestresowani, motywacja do różnych aktywności sukcesywnie spada. Wykonanie codziennych czynności staje się problematyczne, unikamy kontaktu z drugim człowiekiem, czujemy się nieswojo. Stres jest jedną z najczęstszych przyczyn wielu chorób, które dotyczą zarówno ciała, jak i ducha...

Jak więc ujarzmić stres? Jak sobie z nim poradzić bez uciekania się do psychoterapii i farmakologicznych rozwiązań?

Z biologicznego punku widzenia stres jest pozytywny. Pozwala nam szybko podjąć reakcję – np. uciec przed pędzącym samochodem lub z płonącego pomieszczenia. Stres jest naturalnym sposobem reagowania naszego organizmu na wszelkiego rodzaju żądania lub postrzegane zagrożenia. Kiedy czujemy niebezpieczeństwo nasze ciało uwalnia hormony pobudzające organizm do działania w nagłych wypadkach. Stresujące wydarzenie może wywołać reakcję „walki" lub „ucieczki" poprzez wzrost poziomu hormonów: adrenaliny i kortyzolu.

W konsekwencji zmian cywilizacyjnych i kulturowych dzisiejsze tempo życia przekłada się na zwiększony poziom stresu, który towarzyszy nam nawet w sytuacjach, które nie powinny budzić naszej czujności. Organizm funkcjonuje bez ustanku na najwyższych obrotach i po upływie pewnego czasu przestajemy dawać sobie radę z codziennymi obowiązkami.

Opracowano wiele technik radzenia sobie ze stresem, jednak nie zawsze jesteśmy w stanie z nich skorzystać. Jedna z najprostszych metod, którą możemy stosować w dowolnym miejscu i czasie, to wyrównanie oddechu lub jakakolwiek aktywność fizyczna.

Kontrola oddechu oraz poruszanie się powodują zmiany na poziomie biochemicznym (spada ilość kortyzolu i adrenaliny), dzięki czemu łatwiej jest poradzić sobie z narastającym napięciem.

W stresujących sytuacjach nie za bardzo jest nam do śmiechu, a szkoda, bo to właśnie śmiech posiada korzystny wpływ na obniżenie poziomu stresu. To pewnego rodzaju ćwiczenie – aktywność fizyczna, a więc rozluźnia mięśnie oraz powoduje produkcję endorfin – hormonów szczęścia. Tak więc, jeśli miałeś ciężki dzień, obejrzyj dobrą komedię. Najlepiej z przyjaciółmi! Dobre towarzystwo to sprawdzona recepta na poprawę humoru.

Mając na uwadze swoje zdrowie, warto sięgnąć po suplementy, które ułatwią naszemu organizmowi przystosowanie się do zmieniającej i stresującej rzeczywistości.

Jednym z takich produktów jest **Stress Decompress firmy Host Defense**. Formuła MycoBotanicals® Stress Decompress zapewnia niestandardową kombinację grzybów i ziół, która wywołuje uczucie naturalnego spokoju i relaksacji.

Dzięki włączeniu certyfikowanych organicznych ziół, które zostały starannie dobrane w celu uzupełnienia korzyści zdrowotnych grzybów, produkt ten łączy najlepsze efekty wszystkich składników.

W składzie tego suplementu znajdziemy:

- **Wyciąg z grzybów Reishi**

Na Wschodzie lekarze stosują reishi u osób, które są narażone na długoterminowy stres.

Chociaż mechanizm działania reishi na zredukowanie stresu nie jest to do końca wyjaśniony, można stwierdzić, że zioło to posiada dobroczynne działanie na centralny układ nerwowy. Reishi posiada właściwości zmniejszania bólu fizycznego, jak również wpływa korzystnie na leczenie neuralgii.

- **Wyciąg z grzybów Lion's Mane (soplówka jeżowata)**

W przeprowadzonym czterotygodniowym badaniu zaobserwowano, że objawy menopauzy w postaci utraty koncentracji, drażliwości, palpitacji i niepokoju zostały zdecydowanie złagodzone poprzez kurację z wyciągu z soplówki jeżowatej. Zredukowanie powyższych symptomów również poprawiło jakość snu. Stany zapalne odgrywają niebagatelną rolę w rozwoju depresji – soplówka jeżowata zawiera związki, które skutecznie redukują nadwrażliwość układu odpornościowego.

- **Wyciąg z „skullcap" (tarczyca ziele)**

Napary i wyciągi z ziela tarczycy bocznokwiatowej działają uspokajająco. Pogłębiają sen i relaks, pomagają wyciszyć umysł i łagodzą napięcie nerwowe. Powyższe efekty związane są z tym, że zawarte w zielu substancje aktywne: bajkalina i bajkaleina, przyłączają się w mózgu do receptorów GABA, podobnie jak występujący w zielu kwas GABA. Uaktywnienie tych receptorów powoduje spowolnienie przewodzenia impulsów w układzie nerwowym, co prowadzi do uspokojenia i odprężenia.

- **Wyciąg z melisy (lemon balm)**

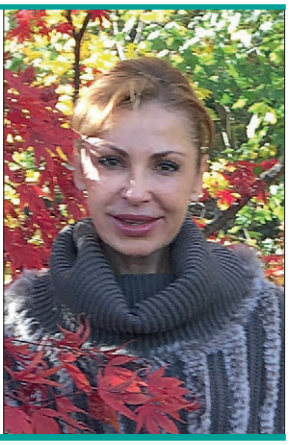
Badania prowadzone na Uniwersytecie Newcastle w Wielkiej Brytanii dowiodły, że ochotnicy, którym podano dawkę 600 mg wyciągu z melisy, byli bardziej spokojni i zrównoważeni niż ci, którzy przyjęli placebo. Warto wiedzieć, że melisa poprawia także pamięć i zwiększa zdolność koncentracji uwagi.

- **Wyciąg z Ashwagandha**

Ashwagandha znana jest przede wszystkim z właściwości uspakajających i wyciszających. Działa jako środek antystresowy, zwiększając tolerancję w sytuacjach napięcia nerwowego. Poprawia jakość snu, ale nie powoduje uczucia senności. Ponadto łagodzi zaburzenia nerwicowe, lęki, fobie, objawy zespołu ADHD, wspomaga leczenie chorób psychicznych, maniakalno-depresyjnych, psychozy alkoholowej i schizofrenii.

Pokonaj stres i napięcie – zajrzyj do Markowej Apteki i sięgnij po naturalne produkty, które pomogą Ci w odzyskaniu dobrego humoru i witalności!

Każda kobieta powinna być pod kontrolą lekarza ginekologa



Rozmowa z dr Anną Cioczek, specjalistą ginekologii

Każda kobieta, niezależnie od wieku, powinna być pod kontrolą lekarza ginekologa. W zależności od etapu życiowego, panie zmagają się z infekcjami, problemami hormonalnymi czy chorobami nowotworowymi narządów rodnych. Prawidłowa higiena oraz wystarczająca wiedza na temat chorób ginekologicznych pomaga w utrzymaniu zdrowia i dobrego samopoczucia na długie lata. W wielkanocnym wydaniu Markowego Magazynu postanowiliśmy umieścić wywiad ze specjalistą ginekologii, doktor Anną Cioczek, która podzieliła się z nami wiedzą na temat profilaktyki, diagnostyki i leczenia chorób ginekologicznych. Mamy nadzieję że ta wiedza pomoże Państwu poczuć się pewniej i bezpieczniej!

► **Okresowe badania ginekologiczne. Jak często się je wykonuje?**

Standardem kulturowym oraz medycznym jest coroczna kontrola pacjentek, które nie obserwują u siebie żadnych niepokojących objawów. Jest to tak zwana wizyta kontrolna, która zazwyczaj przebiega szybko i bez żadnych komplikacji. Wprawdzie w wybranych przypadkach taka kontrola mogłaby odbywać się nawet nieco rzadziej, ale też często konieczna jest częstsza, bardziej wnikliwa i złożona.

► **Jak wygląda podstawowe, okresowe badanie profilaktyczne?**

Badanie to składa się z kilku części. Ocena ogólnego stanu zdrowia i czynników ryzyka wystąpienia chorób, np. czy kobieta w przeszłości nie zachorowała na ciężką chorobę, czy przyjmowała leki hormonalne, z jakiego powodu i jak długo, czy aktualnie nie leczy się z powodu innej choroby ostrej lub przewlekłej, czy nie ma nadwagi, czy ma nałogi, czy w rodzinie występowały choroby nowotworowe, jeśli tak to dokładnie jakie i u kogo, czy miesiączkuje, czy regularnie, czy obficie, czy boleśnie, kiedy była ostatnia miesiączka (pierwszy dzień krwawienia). Kolejnym etapem, po dokładnym zebraniu wywiadu, następuje badanie fizykalne. Warto zaznaczyć, że pierwszym stopniem badania jest badania ogólne. Mierzymy ciśnienie tętnicze krwi, badamy piersi oraz regionalne węzły chłonne. Podczas kontroli węzłów chłonnych skupiamy się na ich wielkości, wyczuwalności, ewentualnych obrzękach czy dolegliwościach bólowych.

Dopiero po tych badaniach pacjentka badana jest ginekologicznie. Badanie to, wykonywane na fotelu ginekologicznym, składa się z dwóch etapów: badania we wzierniku, podczas którego lekarz ocenia anatomię dróg rodnych kobiety i podczas którego można pobrać szczoteczkami wymaz do badania cytologicznego oraz badania, podczas którego ginekolog określa stan narządu rodnego wewnętrznego tj. części nadpochwowej szyjki macicy, trzonu macicy i obustronnie jajników i jajowodów.

► **Wizyta u ginekologa a miesiączka. Jaki jest najlepszy termin na wizytę?**

Jeśli wizyta jest nagła, dolegliwość, z którą się zgłaszamy pojawiła się bez uprzedzenia i bardzo nas martwi, można jak najbardziej udać sie na wizytę do ginekologa w trakcie miesiączki. Teoretycznie nie ma przeciwwskazań do przeprowadzenia badania ginekologicznego podczas miesiączki, jednak może być ono utrudnione oraz uniemożliwić ono wykonanie badania cytologicznego.

► **Czym jest cytologia, w jaki sposób i jak często się to badanie wykonuje?**

Cytologia jest jednym z najważniejszych badan, które wykonuje się podczas wizyty u lekarza ginekologa. Jest to badanie, które dosłownie może uratować życie. Wiele się mówi i słyszy o raku szyjki macicy, jednak niewielu pacjentów wie, że ten nowotwór jest niezwykle łatwy do zdiagnozowania. Badanie cytologiczne jest jedna z podstawowych metod, służących do wykrywania tego nowotworu. Za pomocą cytologii jesteśmy również w stanie zdiagnozować stany zapalne i choroby infekcyjne narządów rodnych.

Rozmaz cytologiczny służy profilaktyce raka szyjki macicy. Ma to ogromne znaczenie, gdyż rak szyjki macicy zwykle rozwija się kilka lat a jego wystąpienie jest poprzedzone występowaniem tzw. stanów przednowotworowych, które może wykryć cytologia. Wcześnie wykryty rak szyjki macicy jest chorobą wyleczalną

Wymaz można pobrać podczas zwykłego badania ginekologicznego. Badanie jest

zupełnie bezbolesne, zazwyczaj kobieta nawet nie czuje momentu pobrania wymazu. W następnym etapie wymaz jest poddawany ocenie doświadczonego cytologa lub histopatologa.

► W jaki sposób należy przygotować się do badania cytologicznego?

Badanie cytologiczne u młodej kobiety nie wymaga specjalnych przygotowań. Należy pamiętać o tym, że nie powinno się na kilka dni przed cytologią stosować leków dopochwowych. Kobieta nie powinna również współżyć około 24 godzin przez badaniem.

► Jak często powinno się wykonywać badanie cytologiczne?

Badanie powinno być wykonywane profilaktycznie co roku, a w niektórych przypadkach co 2–3 lata.

To jednak zdecydowanie zbyt mała częstotliwość u kobiet, które znajdują się w grupach zwiększonego ryzyka (przypadki choroby w rodzinie, nosicielstwo wirusa HPV, częsta zmiana partnerów seksualnych, przyjmowanie leków obniżających odporność), a także u tych, u których wynik poprzedniego badania nie jest zupełnie prawidłowy. Wówczas lekarz może zasugerować badanie nawet co 3–6 miesięcy.

► Wystąpienie jakich objawów powinno nas zaalarmować i zmotywować do wizyty u ginekologa?

Alarmujące objawy mogą się różnić w zależności od wieku pacjentki, jednak każda kobieta powinna wybrać się do lekarza ginekologa w przypadku wystąpienia nadmiernego, obfitego krwawienia miesiączkowego, nieregularnych miesiączek czy plamienia pomiędzy miesiączkami. Dodatkowo, świąd, nieprzyjemny zapach, uczucie pieczenia w okolicach intymnych powinny zwrócić nasza uwagę. U kobiet w okresie pomenopauzalnym, utrata wagi, krwawienie, czy nadmierne i uporczywe wzdęcia również powinny być sprawdzone przez specjalistę.

► Jak należy dbać o okolice intymne? Jakie produkty warto używać, a jakich należy unikać?

Po pierwsze, należy zwrócić uwagę na kosmetyki, których używamy w celu higieny okolic intymnych. Do mycia należy używać środków, które nie powodują stanów alergicznych skóry, lub przeznaczone są do higieny tych okolic, o neutralnym pH, najlepiej hipoalergicznych.

Wszystkie kobity powinny unikać kosmetyków i wkładek zapachowych oraz tak zwanych dezodorantów intymnych. Naturalny zapach okolic intymnych, powinien być neutralny, a nie nieprzyjemny. Jeśli zapach ten się zmienia i nas niepokoi, należy się zgłosić do lekarza, zamiast tuszowania nieprzyjemnej woni kosmetykami.

Bielizna powinna być dobrze dobrana, luźna oraz wykonana z naturalnych materiałów (takich jak bawełna). Nieprzewiewne tkaniny, wrzynające się w ciało i niepozwalające skórze oddychać na pewno nie sprzyjają higienie okolic intymnych.

Picie dużej ilości płynów jest korzystne dla naszego zdrowia i samopoczucia, a poza tym sprzyja higienie układu moczowego. Częste oddawanie moczu oraz niewstrzymywanie się od korzystania z toalety sprzyja wypłukiwaniu bakterii z układu moczowego kobiety.

Podczas mycia okolic intymnych i czynności higienicznych w toalecie należy zawsze wykonywać ruchy od przodu do tyłu, żeby zapobiegać przedostawaniu się drobnoustrojów z odbytu do okolic pochwy i cewki moczowej.

Probiotyki – szczególnie, jeżeli choroby kobiece zdarzają nam się często, powinnyśmy zażywać probiotyki, czyli pałeczki kwasu mlekowego. Są to preparaty dostępne w aptece bez recepty. Pomagają zachować równowagę biologiczną w pochwie i tym samym zapobiegają infekcjom.

► Jakie są najczęstsze przyczyny nadmiernych lub anormalnych upławów?

Upławy, ich konsystencja, wygląd i ilość są uzależnione od zmian zachodzących co miesiąc w organizmie kobiety. Nie ma to nic wspólnego z chorobą, a jedynie z prawidłowo funkcjonującym układem hormonalnym.

Normalna wydzielina jest bezwonna, biała lub mlecznobiała, a jej ilość i konsystencja zależą od fazy cyklu.

Jeśli zauważy sie, że na bieliźnie pojawiły się żółtozielone, serwatkowate, pieniste, zabarwione ropą lub krwią upławy, należy natychmiast zgłosić się do ginekologa, bo przyczyn takich zmian może być wiele. Jedna z najczęstszych przyczyn nadmiernych upławów, o nieprzyjemnym zapachu i zmienionym kolorze są bakteryjne infekcje pochwy. Objawem zapalenia bakteryjnego są upławy o żółtym lub mlecznym zabarwieniu i nieprzyjemnym rybim zapachu. Pojawia się także świąd oraz pieczenie sromu. Leczeniu powinien się poddać również partner. Za zaniedbania można zapłacić nawracającym zapaleniem pochwy, błony śluzowej, jajników, zaś w czasie ciąży – poronieniem lub przedwczesnym porodem.

Do przyczyn nieprawidłowych objawów zalicza się też rzęsistkowicę (szczególnie u osób aktywnych seksualnie), grzybicę (u osób skłonnych do infekcji lub biorących antybiotyki – głównym objawem są swędzenie sromu oraz białe, serowate upławy), alergie (towarzyszy im dokuczliwe swędzenie i zaczerwienienie sromu. Organizm reaguje tak na proszki i płyny, w których pierzemy bieliznę, mydła oraz na niektóre płyny do higieny intymnej. Alergenem może być również mocno chlorowana woda, lateks w prezerwatywach czy perfumowane podpaski. Podstawą terapii jest unikanie kontaktu z alergenami) oraz zanikowe zapalenie pochwy (u Pan w wieku pomenopauzalnym).

► Czy badanie piersi u ginekologa jest konieczne?

Badanie piersi jest niezwykle ważnym elementem wizyty u lekarza ginekologa oraz powinno być przeprowadzane za każdym razem, zaraz po badaniu ginekologicznym. Podczas tego badania lekarz kontroluje okoliczne węzły chłonne oraz brak/obecność wycieków lub zmian cystycznych piersi. Kolejnym badaniem piersi jest mammografia, która polega na prześwietleniu piersi małą dawką promieni rentgenowskich. Zaleca się ją jako badanie kontrolne zaczynając od 40 roku życia. Badaniem dodatkowym jest również USG piersi, wykonywane w różnych grupach wiekowych z powodu bólu piersi lub jako dodatkowe badanie diagnostyczne do mamogramu.

Dziękujemy za rozmowę!

W razie dodatkowych pytań prosimy o kontakt z naszym ekspertem:

Dr Anna Cioczek, MD
Specjalista ginekolog

Greenpoint
115 Nassau Ave, Brooklyn NY11222
tel. 718-389-2121

Boro Park/Bay Ridge
6718 13th Ave, Brooklyn NY11222
tel. 718-256-5656

NATURALNA POMOC w naszych kobiecych sprawach...

Niejednokrotnie słyszymy, że za nastrój i samopoczucie kobiety odpowiedzialne są hormony – to one determinują w pewnym sensie zachowanie płci pięknej. Od okresu dojrzewania, poprzez regularne miesiączkowanie, aż do menopauzy dochodzi do fluktuacji (zmienności w nasileniu występowania) kilku hormonów. Bez wątpienia wpływają one na różne płaszczyzny funkcjonowania kobiety. Nie zawsze niestety jest to oddziaływanie pozytywne.

ZESPÓŁ NAPIĘCIA PRZEDMIESIĄCZKOWEGO

Zespół napięcia przedmiesiączkowego tzw. PMS (premenstrual syndrome) to zespół uciążliwych, nieprzyjemnych objawów o podłożu fizycznym, behawioralnym oraz psychologicznym, które pojawiają się u Pań regularnie w fazie lutealnej cyklu miesiączkowego. Ustępują one dopiero w momencie rozpoczęcia się miesiączki. PMS występować może cyklicznie już w okresie dojrzewania, a trwać do samej menopauzy. Grupa, która najbardziej odczuwa objawy PMS to Panie między 25. a 35. rokiem życia. Do typowych objawów napięcia przedmiesiączkowego należą: **zmiany nastroju, drażliwość, senność w ciągu dnia, obniżenie poziomu nastroju, obrzmienie/tkliwość piersi, wzdęcia, zaburzenia trawienia, bóle głowy (typu migrenowego)**. Na zmiany poziomu hormonów wpływać samodzielnie nie możemy (z wyjątkiem terapii hormonalnej zaleconej przez lekarza), więc walka z PMS nie jest łatwa. Produktem, który odnajdą Państwo na półkach Markowej Apteki jest **PMS Harmony Advanced – PMS Complex firmy Futurebiotics**. W składzie PMS Complex znajduje się **witamina D**, której niedobory zwiększają ryzyko wystąpienia objawów PMS (zostało to udowodnione licznymi badaniami). Kolejny składnik to **witamina B_6** uczestnicząca w regulacji syntezy kilku neuroprzekaźników, w tym dopaminy i serotoniny, których odpowiedni poziom przyczynia się do zmniejszenia uczucia lęku, stresu i utrzymania dobrego nastroju. Ponadto bardzo korzystnym połączeniem jest zestawienie witaminy B_6 z magnezem, ponieważ wpływa m.in. na zmniejszenie obrzęków nóg. PMS Complex pozwala również na uzupełnienie poziomu **wapnia**, którego ilość przed wystąpieniem miesiączki jest niższa (typowe objawy PMS). Poza witaminami i wapniem suplement zawiera następujące składniki roślinne:

- **Niepokalanek pospolity** – pomaga zwiększyć produkcję hormonu luteinizującego (LH), co pośrednio zwiększa produkcję progesteronu. Reguluje cykl menstruacyjny oraz zmniejsza objawy PMS, w tym tkliwość piersi, drażliwość, wahania nastroju i skurcze.
- **Szparag lekarski** – bogaty w składniki mineralne oraz witaminy. Dostarcza beta sitosterolu oraz popularnego flawonoidu: rutyny.
- **Pieprz czarny** – łagodzi objawy PMS związane z układem pokarmowym.

MENOPAUZA

Menopauza to proces, który rozpoczyna się między 45. a 55. rokiem życia kobiety. Etapem zwiastującym zmiany w organizmie są nieregularne miesiączki, a następnie ich całkowite ustąpienie. Dzieje się tak dlatego, że z wiekiem dochodzi do zmniejszenia czynności hormonalnej gonad, czego konsekwencją jest zmniejszenie syntezy estrogenów oraz progesteronu. To właśnie niedobór estrogenów jest przyczyną większości nieprzyjemnych objawów, z jakimi borykają się kobiety przechodzące klimakterium. Należą do nich: uderzenia gorąca, zlewne poty, osteoporoza, rozdrażnienie, wahania nastrojów, problemy z pamięcią, pogorszenie stanu skóry, zaburzenia snu, zmniejszenie libido, częstsze zakażenia układu moczowego.

Suplementem, który pozwoli na łagodniejsze przejście przez okres menopauzy jest **EstroComfort – Menopauzal Balancing Complex firmy Futurebiotics**. Ważny składnik **EstroComfort** stanowi ekstrakt z soi zawierający aż 40% **izoflawonów**, które pomagają zmniejszyć uderzenia gorąca oraz nocne poty. Poza soją w preparacie znajduje się ekstrakt z pluskiwcy groniastej zawierający **glikozydy triterpenowe** (pomagają zmniejszyć nerwowość i drażliwość). Ponadto suplement w swoim składzie zawiera niebiałkowy aminokwas **L-teaninę**, który wpływa łagodząco na stres emocjonalny przeżywany w okresie menopauzy. Produkt wzmocniony został także kardioprotekcyjnymi witaminami z grupy B oraz kwasem foliowym.

Objawy zarówno PMS, jak i okresu menopauzy, mogą znacząco obniżyć komfort życia. Jeśli zmagasz się z nimi i zastanawiasz się nad wyborem odpowiedniego preparatu, sięgnij po produkty **firmy Futurebotics**.

Chcesz wzmocnić swoje funkcje poznawcze?

Gdzie zostawiłem portfel? Kiedy wizyta u dentysty? Co miałem kupić? Gdzie położyłem klucze... – niestety wraz z wiekiem trudność sprawia nam przywoływanie z pamięci prostych informacji. Niegdyś przepełnione energią dni stają się dniami, w których zmagamy się ze zmęczeniem, brakiem motywacji do działania i ogólnym przygnębieniem. Coraz trudniej jest na przekór własnemu samopoczuciu wysilić się na uśmiech. Niektórzy z nas dodatkowo zmagają się z wyniszczającymi schorzeniami, takimi jak choroba Alzheimera czy wieńcowa, zapalenie stawów.

W toku rozważań nasuwa się pytanie: Czy istnieje suplement, który może cofnąć znaki czasu i pomóc przywrócić nam jakość życia, która umknęła wraz z upływającymi latami? Otóż naukowcy dowiedli, że naturalnie występujący hormon, pregnenolon, może być właśnie tym, czego potrzebujemy!

Pregnenolon jest prekursorem innych naturalnych hormonów organizmu: dehydroepiandrosteronu (DHEA), progesteronu, estrogenu, testosteronu i kortyzolu. Pregnenolon jest syntetyzowany bezpośrednio z cholesterolu i jest odpowiada za liczne funkcje w naszym ciele. Jednakże w wieku 75 lat produkcja tego cennego hormonu obniża się aż o 60%.

Obecnie wiele mężczyzn i kobiet koryguje nierównowagę hormonalną za pomocą bioidentycznych hormonów. Lekarze stają się coraz bardziej biegli w odnawianiu młodzieńczego poziomu estrogenu, progesteronu, testosteronu, a niekiedy DHEA, używając molekularnie identycznych form tych hormonów. Często jednak pomijają pregnenolon w swoich schematach hormonalnych. Niewłaściwym wydaje się zastąpienie tylko niektórych hormonów, których poziom się obniżył, podczas gdy w rzeczywistości wszystkie hormony odgrywają niezwykle ważne funkcje w organizmie.

Pregnenolon firmy „Life Extension" jest molekularnie identyczny z pregnenolonem, który organizm wytwarza naturalnie. Surowcem do produkcji pregnenolonu są dzikie ignamy (*Dioscorea villosa*) uprawiane w Meksyku i innych regionach tropikalnych na całym świecie.

JAKĄ ROLĘ ODGRYWA PREGNENOLON W PROCESACH ZACHODZĄCYCH W ORGANIZMIE?

➤ **Poprawa pamięci i sprawności mózgu**

Zwiększenie poziomu acetylocholiny, zwiększenie neurogenezy (tworzenie nowych neuronów) i regulacja kwasu GABA to jeden ze sposobów, w jaki pregnenolon może poprawić pamięć i funkcje poznawcze. Acetylocholina jest kluczowym neuroprzekaźnikiem, który pomaga komórkom mózgowym komunikować się ze sobą. Wiele leków na Alzheimera działa poprzez hamowanie rozkładu acetylocholiny. W jednym z przeprowadzonych badań francuscy naukowcy odkryli, że podawanie pregnenolonu do mózgu zwiększyło uwalnianie acetylocholiny o 50%, poprawiając rozpoznawanie znanego środowiska.

Neurony to komórki, które wysyłają i odbierają sygnały elektryczne do i z innych części ciała, kontrolując w ten sposób wszystkie ważne funkcje u ludzi i zwierząt. Neurogeneza stanowi szansę dla osób cierpiących na przewlekłe i wyniszczające choroby jak: choroba Alzheimera, Huntingtona i Parkinsona. Naukowcy mając na uwadze, że neurogeneza jest wrażliwa na wpływy hormonalne, zbadali wpływ pregnenolonu na neurogenezę. Wyniki badań dowiodły, że pregnenolon może zapobiegać pojawieniu się zaburzeń poznawczych związanych z wiekiem.

➤ **Stres i przemęczenie**

Nadmierne doświadczanie stresu może wiązać się z poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi. Wysokie ciśnienie krwi, poczucie chronicznego zmęczenia i osłabiony układ odpornościowy to tylko kilka przypadłości spowodowanych wysokim poziomem szkodliwego dla organizmu stresu. Pregnenolon może złagodzić te objawy. Ten hormon pomaga osobom zestresowanym w nauce oraz poprawia stan koncentracji. Pregnenolon nie tylko korzystnie wpływa na wydajność pracy, ale także samopoczucie.

W okresach przeżywania stresu wzrasta produkcja hormonów nadnerczy. Zwiększona produkcja tych hormonów wiąże się z poczuciem wzmożonego zmęczenia, czego skutkiem jest mniejsza wydajność. W wielu badaniach dowiedziono, że podawanie pregnenolonu osobom zestresowanym, znacznie obniża poziom hormonów stresu bez wywoływania skutków ubocznych.

➤ **Zapalenie stawów**

W badaniu dotyczącym leczenia pregnenolonem w przypadku reumatoidalnego zapalenia stawów, aż 6 z 11 pacjentów zaobserwowało znaczną poprawę ruchomości stawów oraz zmniejszenie odczuwania bólu. U jednej osoby, która cierpiała na dnę moczanową i nie reagowała na tradycyjne leki, terapia pregnenolonem spowodowała dobrą odpowiedź w ciągu trzech dni od rozpoczęcia leczenia.

➤ **Obniżenie poziomu „złego cholesterolu"**

Nadmiar cholesterolu przyczynia się do gromadzenia się płytki cholesterolowej w tętnicach, rozwoju miażdżycy i choroby wieńcowej. Przywrócenie pregnenolonu do prawidłowego poziomu znacznie obniża zły cholesterol.

➤ **Depresja**

Przyjmowanie leków przeciwdepresyjnych może wywołać niepożądane skutki uboczne – utratę libido, przyrost masy ciała, zaparcia i bezsenność. Niestety preparaty te także w niewielkim stopniu zwalczają prawdziwe przyczyny depresji lub lęku. Liczne badania dowodzą, że niedobór pregnenolonu może być związany z depresją. Dodatkowo, pacjenci z aktywną depresją mieli niższy poziom pregnenolonu w porównaniu z pacjentami z wcześniejszą depresją, dlatego też suplementacja tym hormonem jest wskazana u osób cierpiących na to schorzenie.

Pregnenolon to bardzo ważny hormon, o którego korzystnym wpływie często się zapomina. Dzięki badaniom klinicznym oraz naukowcom z całego świata wiemy już, że jest on niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Nie zwlekaj, tylko wstąp do Markowej Apteki i zapytaj o ten hormon. Dowiedz się co zrobić, by z dnia na dzień czuć się lepiej i młodziej!

KURIER spaja Polaków

Zofia Kłopotowska, redaktor naczelna i współwłaścicielka „Kuriera Plus" jest osobą pełną pasji, wigoru i pozytywnej energii. Dzień po dniu dba o to, żeby Polacy w Nowym Jorku (i nie tylko!) mogli czuć się jak w domu. Wbrew przeciwnościom losu oraz temu, że coraz mniej Polaków przyjeżdża do USA, Zofia Kłopotowska uparcie i z uśmiechem na twarzy wydaje porządnie redagowane, umiarkowane w poglądach pismo, które jest niezwykle ważne dla każdego z nas. Kim jest Zofia Kłopotowska, jakie są jej marzenia, jaka jest jej historia? – tego dowiemy się podczas lektury wywiadu.

■ **Pani Zosiu... Proszę nam powiedzieć, jakie cechy powinna posiadać osoba sławna? Co czyni celebrytę, osobą wpływową i wartościową?**

To dość skomplikowane, bo zależy nie tylko od punktu widzenia, ale również od potrzeb środowiska, które naszego celebrytę wykreowało. Tu dodam, że nie lubię tego określenia, bo robi się coraz bardziej pojemne – wystarczy dobrze wyglądać, mieć siłę przebicia, silną potrzebę zaistnienia, żeby bez poważniejszych powodów tym celebrytą zostać. Wyginać się na przysłowiowej ściance i błyszczeć światłem odbitym.

A na poważnie, w moim odczuciu, do osiągnięcia sukcesu potrzebna jest wiedza, determinacja, cierpliwość, konsekwencja, upór, łatwość nawiązywania kontaktów z innymi, wiara w siebie I spora porcja optymizmu.

■ **Czy przychodzi Pani na myśl jakaś konkretna osoba?**

Jeśli chodzi o takie środowiskowe gwiazdy, to warto sięgnąć do przeszłości I wspomnieć o siostrach Lilpop, które należały do tak zwanej śmietanki towarzyskiej Nowego Jorku lat osiemdziesiątych. Były to prawdziwe, przedwojenne damy, w bardzo współczesnym wszakże stylu, które zajmowały się nie tylko życiem towarzyskim, nie tylko byciem damą, ale również sprawami społecznymi I to w poważny sposób. Troszkę bliżej poznałam jedną z sióstr – Halinę Rodzińską, wdowę po znanym dyrygencie – Aturze. Po śmierci męża pani Halina znalazła sobie dwie „aktywności": polską i amerykańską. Polska, to była pomoc legendarnemu zakładowi dla niewidomych w podwarszawskich Laskach, nieustająca zbiórka pieniędzy,wśród szerokich kręgów Polonii, żeby zakład mógł egzystować, a amerykańska – pomoc szkole na Harlemie gdzie uczyły się utalentowane muzycznie murzyńskie dzieci. Pani Halina robiła coś dobrego dla dwóch ojczyzn. Czy nie pięknie pomyślane? Żeby życie miało sens trzeba w nim robić coś dla innych.

■ **Nie mogę się jednak oprzeć wrażeniu, że w dzisiejszych czasach, w Nowym Jorku w 2018 roku, to Pani jest właśnie osobą, która kształtuje wizerunek Polonii...**

Razem z kolegami od ponad dwudziestu pięciu lat, tydzień w tydzień, czy słońce, czy deszcz, dostarczamy naszym czytelnikom nowe wydanie Kuriera Plus. Ciężko pracujemy. O celebrytowaniu, czy gwiazdorzeniu nie ma mowy. Czy kształtujemy wizerunek Polonii? Pewnie w jakiejś mierze tak.

■ **Myślę, że właśnie ta skromność czyni Panią niezwykle interesującą osobą! Dlatego też, zapytam wprost: Kim jest Zofia Kłopotowska? Dlaczego zdecydowała się Pani na przyjazd do Nowego Jorku, jak się dalej potoczyły Pani losy...**

Znalazłam się tu zupełnym przypadkiem! Nigdy nie miałam emigracyjnych planów. Podążyłam śladami męża, który przyjechał tu z krótką wizytą i zachłysnął się Nowym Jorkiem, chciałam namówić go na powrót do Polski. Skończyło się na tym, że ja z dziećmi mieszkam tu na stałe, natomiast mąż pracuje w Warszawie i jak często może przyjeżdża do nas. W Polsce skończyłam filologię polską i powiem szczerze, gdybym tam została na pewno nie prowadziłabym gazety, raczej wylądowałabym na wygodnej wydawniczej posadce. Nie miałam wybujałych ambicji, owszem lubiłam, żeby „coś się działo", ale nie do tego stopnia, żeby brać na siebie tak dużą odpowiedzialność jak redagowanie tygodnika. Dlaczego? Jestem osobą z natury nieśmiałą i nie wyobrażam sobie, że w Polsce nadarzyła się taka okazja. To o Ameryce mówi się, że wyzwala w nas cechy charakteru, o których istnienie w ogóle byśmy się nie posądzali. Jestem tego dobrym przykładem. Ale po kolei. Moja historia z „Kurierem" była dziełem przypadku... W roku 1987 spotkałam Władysława Wawrzonka, który redagował wtedy pierwszą wersją Kuriera. Był to tygodnik odbijany na powielaczu, z „Latem leśnych ludzi" Rodziewiczówny w odcinkach i programem telewizyjnym. Przyjechałam na Greenpoint w charakterze listonosza, żeby wręczyć redaktorowi jakiś list. Po kilku minutach rozmowy zapytał mnie jakie skończyłam studia i czy chciałabym z nim współpracować... bo ma ambitne plany powiększenia Kuriera. Nie chciał słuchać tłumaczeń, że nie mam doświadczenia... Wszystko działo się w ekspresowym tempie. Zaczęłam kompletować zespół redakcyjny. Warto wspomnieć, że był to czas, kiedy polonijny Nowy Jork tętnił życiem. Codziennie przylatywały samoloty wypełnione Polakami, gotowymi w każdej chwili realizować swój american dream... W Kurierze pana Wawrzonka już pracowały świetne osoby jak Zbyszek Negebauer, zwany Puszczykim, czy Marysia Kornatowska – oboje nie żyją. Był też Andrzej Trzos, który robił swoje pismo satyryczne i niezwykły grafik Janek Sliwiński. Szybko dochodzili inni: Andrzej Dąbrowski, Krzysztof Kłopotowski, Zosia Głodowska, Halina Jensen, Agata Galanis, Agnieszka Topornicka, ksiądz Ryszard Koper. Od lat współpracuje z nami Weronika Kwiatkowska, doszedł Czesław Karkowski, Janek Latus, Tomek Bagnowski, Kazimierz Wierzbicki, ojciec Paweł Bielecki. Każdego z nich bardzo cenię; to ciekawi ludzie I bardzo dobre pióra.

„Kurier" jest magazynem autorów i myślę, że sympatię i zaufanie czytelników, którą udało nam sie zdobyć i przez lata utrzymać zawdzięczamy właśnie naszym znakomitym autorom.

Czy prowadzenie polonijnej gazety w Stanach Zjednoczonych, sztandarowego wydania mniejszości polskiej jest bardziej satysfakcjonujące aniżeli wydawanie gazety w Polsce, w kraju rodzimym?

Nie wydaje mi się. Oczywiście jest coś fascynującego w prowadzeniu gazety w „obcym" kraju, która jest niejako polskim oknem na świat, jednak myślę, że redagowanie gazety, kontakt z czytelnikami, pewien specjalny rodzaj codziennego stresu, to jest coś co wciąga niezależnie od tego, gdzie się pracuje. Wydawanie magazynu to walka z codziennymi przeciwnościami i niespodziankami, jednak daje mi to ogromnie dużo satysfakcji. Mam poczucie, że robię coś pożytecznego. Gazeta jest bezpłatna, ale trafiamy do bardzo różnych środowisk, coraz więcej osób czyta nas w internecie. Do tego dochodzi nasza Galeria w niej wystawy, spotkania... Tak myślę, że „Kurier" w jakimś sensie spaja Polaków.

Pani Zofio, czy „Kurier" angażuje się w kwestie polityczne?

„Kurier" jest magazynem, który ceni sobie obiektywizm. Jak możemy unikamy konfliktów. Raczej studzimy emocje. Naszym celem jest przekazywanie istotnych wiadomości, dzielenie się wiedzą i doświadczeniami. W redakcji panuje rozrzut sympatii politycznych. Umówiliśmy się jednak, że naszym głównym celem będzie zdrowy rozsądek. Piszemy przede wszystkim o faktach. Na ich podstawie inteligentny czytelnik powinien wyrobić sobie własne zdania

Czy Polonia się zmieniła przez ostatnie 20 lat? Czy widzi Pani różnice w porównaniu do lat osiemdziesiątych?

Coraz mniej osób przyjeżdża do Stanów. Wiąże się to z bogaceniem społeczeństwa w Polsce i naszą obecnością w Unii Europejskiej. Wielu Polaków wyjechało. Ludzie, którzy tu zostali, wiążą w poważny sposób swoje losy z Ameryką. Są to osoby, które stawiają na budowanie kariery, wychowywanie dzieci w środowisku amerykańskim. Nie są to już przypadkowe osoby przyjeżdżające na chwile, żeby zarobić.. Mają inne motywacje, marzenia i plany w związku z tym krajem.

Czy mogłaby się Pani z nami podzielić jakaś ciekawostką ze swojego życia?

Proszę bardzo. Wiem z jakim tytułem rozmawiam... Otóż, kończąc szkołę średnią, chciałam zostać... lekarzem! Z domu Doktorowicz, uznałam, że ten zawód byłby czymś dla mnie. Zwłaszcza, że było to marzenie mojego ukochanego taty. Zdecydowałam się więc zdawać na medycynę, mimo że... nie znosiłam nauk ścisłych! A na egzaminach fizyka i chemia! Nie dostałam się, rozpacz, ale i upór. Postanowiłam pójść do dwuletniej, pomaturalnej, eksperymentalnej wtedy szkoły pielęgniarskiej, żeby bliżej zaprzyjaźnić się z medycyną i zdawać na nią ponownie. To była świetna szkoła, skończyłam ją z wyróżnieniem ale zdałam sobie sprawę, że medycyna nie jest dla mnie. Mam wielkie uznanie dla lekarzy, którzy ukończyli te trudne studia, ale nie byłabym w stanie psychicznie poradzić sobie z bagażem, który niesie ten zawód. Z odpowiedzialnością, którą nakłada na lekarza. Do dziś z zainteresowaniem słucham rozmów lekarzy. Z dystansu, uważam, że szkoła pielęgniarska dała mi niezwykle dużo. Była prawdziwą szkołą życia. Zahartowała mnie.

Po dyplomie pielęgniarskim, prawie z marszu, zdałam na polonistykę i tam już wszystko potoczyło się gładko

Co lubi Pani robić w wolnej chwili?

Jestem uzależniona od czytania. Czytam wszystko, trochę niemądrze, bo bez wyboru. Uwielbiam spędzać wolne chwile czytając zarówno ambitne tytuły, jak na przykład kryminały, szczególnie skandynawskie, psychologiczne, czy inne powieści. Teraz mam przy łóżku „Czarodziejską Górę" Tomasza Manna przywiezioną przez męża „do powtórki" i „Dzwon na trwogę" Kazimierza Brauna; książkę o zagrożeniu jakie niesie z sobą islam, którą będziemy recenzować.

Czy jest Pani szczęśliwa jako redaktorka gazety? Czy można powiedzieć, że praca jest Pani pasja?

Szczęśliwa to duże słowo. Staram się go nie nadużywać. Czy redagowanie gazety jest moją pasja? Chyba tak. Do pracy przychodzę codziennie z radością... Moja praca nie daje mi szczególnych apanaży, jednak daje mi ogromną satysfakcję. I myślę, że to jest w życiu najważniejsze. Czuję się spełniona.

Cieszę się gdy dostaję listy od czytelniczek, które pracują na tzw. „domkach", opiekują się starszymi osobami i wyrażają swoje przywiązanie do gazety, proszą o przesłanie dodatkowych egzemplarzy na przykład na Florydę, gdyż „Kurier" jest ich jedynym oknem na polski świat. Staramy się, aby nasz tygodnik był zróżnicowany, ważne są dla nas sprawy społeczne i kulturalne. Nie zapominamy o „słowie bożym". Gdybyśmy mieli więcej ogłoszeń, dodalibyśmy Kurierowi więcej stron, jednak póki co cieszymy się z tego, co mamy.

Jak dba Pani o zdrowie?

Słabo dbam, ale większych błędów nie popełniam :) Pilnuję, żeby zażywać zwykłą porcję leków, jem, bo lubię, ryby I warzywa, z suplementów zażywam magnez i żelazo, jak sobie przypomnę to dorzucę witaminę D. Czasem uda mi się poćwiczyć w gimie.

Natomiast jeśli czuje się „niewyraźnie", pędzę do Markowej Apteki licząc na życzliwość właściciela I współpracowników, którzy zawsze mi doradzą i pomogą :)

Dziękujemy za rozmowę!

Markowa Poliklinika Śmiechu

Nigdy nie żałuj uśmiechu,
uśmiech jest mową duszy,
gdy słowa nie pomagają,
uśmiech serce poruszy.

Jednym z wiosennych postanowień było podjęcie decyzji o tym, że będę się odchudzał.

Na lodówce powiesiłem kartkę z napisem: OD JUTRA BĘDĘ SIĘ ODCHUDZAŁ.

Każdego ranka stoję przy lodowce, czytam kartkę i myślę, jak dobrze, że to dopiero od jutra.

Blondynka do blondynki

– Słyszałam, że jesteś na świetnej diecie.

– Coś ty, jestem na dwóch dietach, bo jedną się nie najadam.

Lekarz:

– Żeby schudnąć, powinna pani jeść więcej owoców i warzyw.

– Ale przed czy po jedzeniu?

Zdenerwowana mama do córeczki:

– Wiesz, co się dzieje z małymi dziewczynkami, które nie zjadają wszystkiego z talerza?!

– Wiem, pozostają szczupłe, zostają modelkami i zarabiają kupę forsy...

Lekarz do bardzo puszystego pacjenta...

– Jeśli każdego dnia zrobi pan sobie marsz na 10 km, to za rok wróci pan do właściwej wagi i kondycji.

Po roku pacjent dzwoni do lekarza i mówi:

– Wróciłem do swojej właściwej wagi, tylko mam problem!

– Jaki?

– Jestem teraz 3650 km od domu!

Szczere wiosenne zwierzenie:

– Miałam do lata zrzucić pięć kilo. Zostało mi jeszcze osiem.

Wiosna za rogiem
już budzą się ptaki
a tyś bez życia
coś troszkę nie taki

marzy ci się jakaś
przygoda z dziewczyną
lecz się musisz martwić
swą serotoniną

której poziom spada
i nic z tym nie zrobisz
chyba że na pomysł
wpadniesz całkiem nowy

i w AMINOKWASIE
poszukasz ratunku
z 5-HTP bracie
pójdzie jak po sznurku

wstąpi w ciebie siła
obudzą się soki
depresji, zmęczenia
rozwieją się mroki

znów będziesz pogodny
jak letni poranek
znów będziesz wybiegał
radośnie na ganek

będziesz miał sukcesy
jak z pięknej reklamy
otworzą się na oścież
możliwości bramy

więc nie zwlekaj dłużej
idź dziś do apteki
bo na stres i chandrę
są gotowe leki

zażyj suplementy
oraz witaminy
żebyś wreszcie nie miał
takiej smutnej miny

zacznij zdrowe życie
zadbaj też o ciało
żebyś miał energię
żeby wciąż się chciało

jesteś tu przez chwilę
która szybko mija
spraw by miała skrzydła
nie gryzła jak żmija