Markowa Apteka

Markowy Poradnik Zdrowia – Twój Przyjaciel w zdrowiu i chorobie

Vol. 4, numer 3, 2019

markowaapteka.com

markovita.us

82. PARADA PUŁASKIEGO W NOWYM JORKU 2019

Glutamina dla mięśni, odporności i oczyszczania

Sprawność fizyczna, funkcjonowanie układu pokarmowego, odporność organizmu i zdolności umysłowe – wszystko to warunkuje glutamina, jeden z najważniejszych dla życia aminokwasów, stanowiący budulec białek roślinnych i zwierzęcych.

Funkcjonuje niczym wagoniki pociągu, który dostarcza niezbędny azot do mięśni. Ale glutamina jest również składnikiem glutationu, przeciwutleniacza odpowiedzialnego m. in. za neutralizację toksyn w wątrobie. Dodatkowo, ponieważ osiąga wysokie stężenie w ośrodkowym układzie nerwowym, wpływa na koncentrację, pamięć i wszystkie procesy myślowe. Ostatnia z wymienionych funkcji sprawia, iż o poziom glutaminy w organizmie szczególnie powinny dbać osoby troszczące się o sprawną pracę swojego mózgu.

Aminokwas ten wchodzi także w skład tkanki łącznej jelit, a dlaczego to ważne? Bo potwierdzono, że odpowiednie stężenie glutaminy zmniejsza ryzyko nadmiernej przenikliwości jelit, niebezpiecznego zespołu chorobowego, w którym toksyny i zbędne produkty przemiany materii przedostają się z jelit do krwioobiegu, a nie zostają po prostu wydalone.

Glutaminę wyjątkowo cenią sportowcy i osoby prowadzące aktywny tryb życia. Najważniejszy powód wymieniliśmy na początku. Bez regularnych dostaw azotu „wagonikami" mięśnie nie mogłyby prawidłowo funkcjonować, zmęczenie nadchodziłoby znacznie wcześniej, niemożliwe byłyby ani intensywne treningi, ani solidna fizyczna praca, ani marszruta na turystycznym szlaku.

Nie można zapomnieć o kwestiach odporności i detoksykacji organizmu, bo są jednymi z najważniejszych funkcji glutaminy. Chodzi o prawidłowe funkcjonowanie układu immunologicznego poprzez udział aminokwasu w tworzeniu białych krwinek. Dodatkowo suplementacja glutaminy wspomaga walkę z infekcjami i przyspiesza procesy gojenia się ran.

Specjaliści tradycyjnie zachęcają w pierwszym rzędzie do dostarczania aminokwasu wraz z dietą; bogactwo glutaminy zapewniają mięsa wołowe, indycze i dziczyzna, ale również fasola, szpinak, czerwona kapusta i pietruszka. Do dyspozycji pozostają jednak również suplementy (najlepsze z nich dostępne są w Markowej Aptece). Standardowe dawki glutaminy mieszczą się w przedziale od 500 mg do 1000 mg dziennie i z reguły należy je przyjmować na czczo.

Apteka z misją

Jesień z Markową Apteką – zapraszamy do lektury!

Wielkie święto polskości na Wschodnim Wybrzeżu USA przypada w niedzielę, 6 października: Parada Pułaskiego w Nowym Jorku tradycyjnie przemaszeruje reprezentacyjną Piątą Aleją (dla czytających niniejsze słowa później – przemaszerowała)... Z tej okazji składamy i podtrzymujemy najserdeczniejsze życzenia dla Polaków, osób polskiego pochodzenia i wszystkich Amerykanów przyznających się do więzi z Polską. Zachęcamy do udziału w marszu wspólnie z Darkiem Barcikowskim, Wielkim Marszałkiem tegorocznej Parady, który w udzielonym nam wywiadzie (str. 15) mówi m.in. o zdrowiu, mediach oraz współpracy między Polakami w USA. Jego zdaniem, jeśli czegokolwiek życzyć sobie z okazji polskiego święta, to tylko... dobrej pogody w pierwszą niedzielę października. Wszystkie szczegóły organizacyjne są dopięte na ostatni guzik, dlatego trzeba jedynie łaskawej aury, by nic nie przeszkodziło w dumnej i efektownej prezentacji tysięcy Polaków na Manhattanie.

Jak co roku będzie kolorowo i wesoło, ale też dostojnie. Znowu tłumy turystów oraz mieszkańców Nowego Jorku będą zachwycać się Paradą, bić brawo jej uczestnikom i podziwiać najpiękniejsze, biało-czerwone barwy. Mało która mniejszość etniczna w Stanach ma możliwość zaznaczenia swej obecności w taki sposób. My takie prawo mamy! Bo nie jesteśmy zwykłymi imigrantami, lecz przedstawicielami narodu, którego synowie przybyli do Ameryki jako jedni z pierwszych, następnie walczyli o niepodległość USA, a później dobrowolnie współtworzyli potęgę tego państwa.

Musimy tutaj odnosić sukcesy, rozwijać się i trwać w znakomitej kondycji nie tylko jako Polonia, ale i dosłownie – pozostawać w dobrym zdrowiu jako ludzie, każdy z nas z osobna. Dlatego dbajmy o samopoczucie, nie zapominajmy o regularnych kontrolach lekarskich, zaletach zdrowego odżywiania się, ruchu i świeżego powietrza, a także dostępnych suplementach diety, w których doborze specjaliści z Markowej Apteki chętnie dopomogą.

* * *

Kolejny interesujący wywiad w tym numerze Markowej Apteki to rozmowa z dr Urszulą Kopeć, psychiatrą. Dzięki niej można zrozumieć różnice między chorobą Alzheimera a demencją wynikającą z innych przyczyn, dowiedzieć się, jakie symptomy mogą być rzeczywiście niepokojące, wreszcie poznać metody leczenia. – Wczesne objawy, które mogą być łagodne, łatwo przeoczyć – wskazuje dr Kopeć. – Często zaczyna się od prostych epizodów zapominania drobnych szczegółów. Osoby cierpiące na demencję mają problemy z kontrolowaniem czasu i mają tendencję do gubienia się w znajomym otoczeniu. Wraz z postępem demencji problemy z pamięcią stają się bardziej poważne i zwiększa się brak orientacji. Trudniej jest przywołać nazwiska i twarze – wylicza specjalistka (str. 10 i 11).

Właśnie fachowcy od zdrowia z prawdziwego zdarzenia, lekarze z krwi i kości powinni być dla nas podstawowym źródłem informacji. Ważniejszym od przypadkowych stron internetowych, mogących nawet wprowadzać w błąd i prowadzić do niebezpiecznych, wręcz zagrażających zdrowiu wniosków. Tak jak każdy organizm jest inny, wszyscy pacjenci wymagają indywidualnego podejścia i diagnozy. Podobne możliwości daje tylko osobisty kontakt ze specjalistą, żadne nieweryfikowane porady na portalach społecznościowych ani oględne, intuicyjne opinie znajomych.

* * *

W jeszcze jednej rozmowie bieżącego wydania **dr Tadeusz Witkowski** (na str. 4 i 5) **przekonuje o zaletach profilaktyki, zgodnie ze znaną od starożytności regułą: „Lepiej zapobiegać niż leczyć”.** To oczywiste, że nie warto czekać do ostatniej chwili nawet do pojawienia się pierwszych niepokojących symptomów. Zdrowy tryb życia to podstawa, ponadto regularne badania kontrolne i testy zlecane przez lekarzy pierwszego kontaktu nie powinny być zaniedbywane. Jeżeli nawet choroby nie da się uniknąć, to wcześnie wykryta może być znacznie skuteczniej leczona i pozostawić mniej szkód w organizmie niż zlekceważona lub zauważona dopiero w późnym stadium.

Weźmy pod uwagę różne rodzaje inwestycji w życiu, począwszy od materialnych czy edukacyjnych. Nawet najbardziej udane nie będą miały sensu z pominięciem rozsądnych inwestycji we własne zdrowie. Na tym ostatnim nie ma co oszczędzać, nawet jeżeli wydaje nam się, że system ochrony zdrowotnej jest niedoskonały lub niewydolny, gdy ogarnia nas złość na myśl o niektórych urzędnikach lub medykach. Na szczęście, są jeszcze lekarze i farmaceuci z powołania, wskazujący pacjentom (niejako wbrew swoim interesom), że dystrybucja leków nie służy nabijaniu kabzy, ale sprzyjaniu pacjentom i ich zdrowiu. Informacje o lekach nie muszą być nachalną reklamą, zmuszającą do sięgnięcia po konkretne środki niczym po skarpetki w sklepie z odzieżą albo kiełbasę w spożywczym. Zamiast tego mogą przynosić rzetelne informacje, przekonywać o zaletach i wadach określonych medykamentów, pozostawiając wolny wybór, odwołując się do ludzkiego rozsądku.

Powtarzając życzenia dobrego zdrowia, pozostając w nadziei na łagodną aurę jesienią i zimą, pozdrawiając serdecznie dotychczasowych i przyszłych Klientów naszej Markowej Apteki – zapraszamy do 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, Maria Elżbieta Przylipiak, Małgorzata Wójcicki, Weronika Kwiatkowski, Małgorzata Szczepaniak, Hanna Karakuła-Juchnowicz, Dariusz Juchnowicz, Tomasz Wojciechowski

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

Aktywność, dieta i kontrole

Rozmowa ze specjalistą dr. Tadeuszem Witkowskim

Z doktorem Tadeuszem Witkowskim rozmawiamy o zapobieganiu chorobom przewlekłym i nowotworowym: „Pokolenie temu ludzie chodzili do lekarza tylko wtedy, gdy byli chorzy lub umierali. Dzisiaj profilaktyczna opieka zdrowotna staje się powszechna, dzieki temu, że jesteśmy bardziej świadomi własnego zdrowia oraz potrzeb".

► Nie od dziś powtarza się, że decyzje dotyczące żywienia, aktywności fizycznej, a także stres w życiu codziennym mają wpływ na nasze zdrowie. Ale jakie są na to dowody?

Naukowcy z Harvardu przeprowadzili szeroko zakrojone badanie wpływu nawyków zdrowotnych na oczekiwaną długość życia, wykorzystując dane ze znanego badania zdrowia pielęgniarek (NHS) i badania uzupełniającego pracowników służby zdrowia (HPFS). Oznacza to, że przez bardzo długi czas mieli dane o ogromnej liczbie osób. Analiza obejmowała ponad 78 tys. kobiet, które były obserwowane od 1980 r. do 2014 r. oraz 40 tys. mężczyzn, obserwowanych w latach 1986-2014. To niemal 120 000 uczestników, 34 lata pozyskiwania danych dla kobiet i 28 lat danych dla mężczyzn.

► Co z nich wynika?

Jak się okazuje, nasze nawyki mają duże znaczenie. Według wspomnianej analizy, ludzie, którzy wypracowali pozytywne nawyki żywieniowe oraz starali się być aktywni fizycznie, cieszyli się imponująco dłuższym życiem niż ci, którzy tych pozytywnych nawyków nie mieli. Osoby, których styl życia był na drugim planie, którzy nie kierowali się zasadami zdrowego żywienia itd. – znacznie częściej umierali przedwcześnie z powodu nowotworów lub chorób układu krążenia.

► Czym właściwie jest zdrowy styl życia?

Obejmuje on zarówno aktywność fizyczną, zdrowe odżywianie, jak i opiekę lekarską (zapobieganie chorobom) oraz wiele innych zachowań. Zdrowa dieta, czyli zrównoważona dieta bogata w warzywa, owoce, orzechy, produkty pełnoziarniste, zdrowe tłuszcze i kwasy tłuszczowe omega-3 to podstawa zdrowego stylu życia. Zrównoważony sposób jedzenia to również unikanie niezdrowej żywności, takiej jak czerwone i przetworzone mięso, słodzone cukrem napoje, tłuszcze trans i sód (w nadmiernych ilościach).

► Jednak w pierwszej kolejności wymienił pan aktywność fizyczną...

Odpowiedni poziom aktywności, umiarkowanej lub intensywnej, określa się jako co najmniej 30 minut dziennie. Mówiąc krótko, chcesz poczuć się lepiej, mieć więcej energii? Po prostu ćwicz. Trudno zignorować wynikające z tego korzyści zdrowotne.

Po pierwsze, ćwiczenia pomagają kontrolować wagę. Mogą pomóc w zapobieganiu nadmiernemu przybieraniu masy ciała lub w przyspieszeniu procesu utraty wagi. Kiedy angażujesz się w aktywność fizyczną, spalasz kalorie. Regularne wycieczki na siłownię są świetne, ale nie martw się, jeśli nie możesz znaleźć dużej ilości czasu na codzienne ćwiczenia, bo każda aktywność fizyczna jest lepsza niż brak takowej. Aby czerpać korzyści z ćwiczeń, po prostu bądź bardziej aktywny przez cały dzień – wchodź po schodach zamiast używać windy lub zdecyduj się na spacer po pracy zamiast podróży samochodem czy metrem.

Po drugie, aktywność fizyczna pomaga zapobiegać chorobom przewlekłym. Martwisz się chorobami serca? Bez względu na to, jaka jest twoja obecna waga, aktywność fizyczna zwiększa poziom lipoprotein o wysokiej gęstości (HDL), tak zwanego „dobrego" cholesterolu i zmniejsza ilość szkodliwych trójglicerydów, co ogranicza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Regularne ćwiczenia pomagają zapobiegać wielu problemom zdrowotnym lub pomagać w ich leczeniu. Do tych chorób możemy zaliczyć udar mózgu, nadciśnienie, cukrzyca typu 2, depresja, wiele rodzajów nowotworów, choroby stawów. Aktywność fizyczna może także pomóc w poprawie funkcji poznawczych.

Po trzecie, ćwiczenia poprawiają nastrój. Aktywność fizyczna stymuluje różne substancje chemiczne w mózgu, które mogą sprawić, że poczujesz się szczęśliwszy, bardziej zrelaksowany i mniej niespokojny.

Po czwarte, ćwiczenia dodają energii. Regularna aktywność fizyczna może poprawić siłę mięśni i zwiększyć wytrzymałość. Ponadto ćwiczenia dostarczają tlen i substancje odżywcze do tkanek, pomagając układowi sercowo-naczyniowemu pracować bardziej wydajnie. A kiedy zdrowie serca i płuc poprawia się, masz więcej energii na codzienne obowiązki.

Po piąte, ćwiczenia promują lepszy sen – regularna aktywność może nie tylko pomóc szybciej zasnąć, ale też uzyskać lepszą jakość snu.

Po szóste, ćwiczenia przywracają iskrę w życiu seksualnym. Czy czujesz się zbyt zmęczony lub zbyt niezdecydowany, by cieszyć się fizyczną intymnością? Regularna aktywność fizyczna może poprawić poziom energii i zwiększyć pewność siebie co do wyglądu fizycznego, a to z kolei może poprawić twoje życie seksualne. Jest jeszcze coś więcej... Regularna aktywność fizyczna może zwiększyć pobudzenie u kobiet. A mężczyźni, którzy ćwiczą regularnie, rzadziej mają problemy z zaburzeniami erekcji niż mężczyźni, którzy nie ćwiczą.

Po siódme, ćwiczenia mogą być zabawne i towarzyskie! Jako kolejny rodzaj zdrowej przyjemności, dają szansę na relaks, zabawę

na świeżym powietrzu. Aktywność fizyczna może również pomóc w utrzymaniu kontaktów z rodziną lub przyjaciółmi w zabawnym otoczeniu. Przykładowo weź udział w zajęciach tanecznych, wybierz się na szlaki turystyczne lub dołącz do drużyny piłkarskiej. Znajdź ulubioną aktywność fizyczną i po prostu to zrób.

► Zdrowy styl życie to również brak szkodliwych nałogów?

Tak, choćby unikanie palenia papierosów. Każdego roku ponad 480 tys. osób umiera w Stanach Zjednoczonych z powodu chorób związanych z paleniem tytoniu. To około 1 na 5 wszystkich zgonów w USA rocznie. Szacuje się, że 1 na 2 palaczy umrze z powodu choroby związanej z paleniem. Palenie powoduje co roku więcej zgonów w USA niż łącznie: spożywanie alkoholu, incydenty związane z bronią palną, HIV, nielegalne używanie narkotyków czy wypadki samochodowe.

Palenie skraca życie mężczyzny o około 12 lat, a życie kobiety o około 11 lat. Dwa rodzaje trucizn w tytoniu, wpływające na zdrowie ludzi, to:

- Tlenek węgla, który znajduje się w spalinach samochodowych i jest śmiertelny w dużych dawkach. Zastępuje tlen we krwi i przyczynia się do niedotlenienia narządów, uniemożliwiając tym samym ich prawidłowe funkcjonowanie.
- Substancje smoliste, które również znajdują się w papierosach, są to lepkie, brązowe substancje, które pokrywają płuca i uniemożliwiają oddychanie.

Palenie wpływa zresztą niekorzystnie na wiele różnych obszarów ciała. Może zwiększyć prawdopodobieństwo udaru mózgu od 2 do 4 razy. Udary mogą powodować uszkodzenie mózgu i śmierć. Może powodować osłabienie i łamliwość kości, co jest szczególnie niebezpieczne dla kobiet, które są bardziej podatne na osteoporozę i złamania kości. Jako czynnik prozapalny, palenie powoduje powstawanie płytki miażdżycowej w naczyniach krwionośnych. Płytka ta, przykleja się do ścian tętnic, co powoduje ich zwężenie; zmniejsza to przepływ krwi i ilość tlenu dostarczana do mięśnia sercowego. Palenie również zwęża tętnice, utrudniając przepływ krwi. Ponadto chemikalia zawarte w dymie tytoniowym zwiększają ryzyko wystąpienia problemów z sercem i chorób sercowo-naczyniowych.

Jak wiadomo, układ odpornościowy chroni organizm przed infekcjami. Palenie papierosów osłabia układ immunologiczny i może przyczynić się do rozwoju chorób autoimmunologicznych, takich jak choroba Leśniowskiego-Crohna i reumatoidalne zapalenie stawów. Palenie jest również powiązane z cukrzycą typu 2.

Jednak być może najbardziej oczywistą częścią ciała dotkniętą paleniem są płuca. W rzeczywistości palenie może wpływać na płuca na wiele różnych sposobów. Przede wszystkim powoduje uszkodzenie dróg oddechowych i pęcherzyków płucnych. Palenie powoduje też przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POChP): Jest to długotrwała choroba, która pogarsza się z czasem. Powoduje świszczący oddech, duszność i ucisk w klatce piersiowej. Jest to trzecia najczęstsza przyczyna śmierci w USA. Przewlekłe zapalenie oskrzeli jest również związane z paleniem papierosów. Rozedma płuc to rodzaj POChP, której patogeneza polega na zmniejszeniu liczby woreczków w płucach i niszczeniu ścian między nimi, skutkujące zmniejszoną efektywnością procesu oddychania.

► A alkohol? Jak określić w jego przypadku poziom „umiarkowanego spożycia"?

Umiarkowane spożycie alkoholu mierzono jako 5 do 15 gramów dziennie dla kobiet i od 5 do 30 gramów dziennie dla mężczyzn. Ogólnie jeden napój zawiera około 14 gramów czystego alkoholu. To 12 uncji zwykłego piwa, 5 uncji wina lub 1,5 uncji destylowanych alkoholi.

► Czy należałoby rozszerzyć temat regularnych kontroli lekarskich?

Na pewno. Pokolenie temu ludzie chodzili do lekarza tylko wtedy, gdy byli chorzy lub umierali. Dzisiaj profilaktyczna opieka zdrowotna staje się powszechna, dzięki temu, że jesteśmy bardziej świadomi własnego zdrowia oraz potrzeb. Dodatkowo, zdrowy styl życia w celu zapobiegania chorobom przewlekłym stał się niezwykle ważną częścią naszej egzystencji. Wielu z nas pragnie obniżyć ryzyko wystąpienia różnych chorób, utrzymując zdrową dietę, wagę i poziom aktywności fizycznej.

Lekarze proszą pacjentów o zgłaszanie się na regularne kontrole, aby pomóc im zachować zdrowie. Podkreślają znaczenie profilaktyki jako sposobu na zmniejszenie liczby pacjentów wymagających leczenia lub operacji. Regularne kontrole mogą pomóc znaleźć potencjalne problemy zdrowotne, zanim staną się problemem.

Kiedy regularnie odwiedzasz swojego lekarza, jest on w stanie wcześnie wykryć choroby we wczesnym stadium. Wczesne wykrycie daje największą szansę na szybkie uzyskanie właściwego leczenia, unikając komplikacji. Uzyskując odpowiednie usługi zdrowotne, badania przesiewowe i leczenie, podejmujesz ważne kroki w kierunku dłuższego i zdrowszego życia.

Korzyści z regularnych kontroli obejmują: zmniejszone ryzyko zachorowania na choroby przewlekłe; wczesne wykrywanie potencjalnie zagrażających życiu chorób; zwiększone szanse na wyleczenie; ograniczenie ryzyka powikłań; wydłużoną żywotność i poprawioną jakość życia; obniżenie kosztów opieki zdrowotnej; nawiązanie dobrych stosunków z lekarzem, dzięki czemu proces leczenia staje się bardziej skuteczny; bycie na bieżąco z nowymi dostępnymi informacjami lub technologiami medycznymi.

Oto lista niezbędnych badań prewencyjnych dla dorosłych... Corocznie, podczas regularnej wizyty u lekarza, potrzebny jest: pomiar ciśnienia krwi, pomiar wagi oraz wskaźnika BMI, badanie fizykalne i prewencyjne badania przesiewowe. Jeśli chodzi o badania przesiewowe w kierunku raka (zgodnie z zaleceniami), to dotyczą one jelita grubego, skóry, piersi (w przypadku kobiet), szyjki macicy (także u kobiet), jąder i prostaty (u mężczyzn).

Nie należy zapominać o badaniach sensorycznych: wzroku i słuchu (w przypadku pojawienia się niepokojących objawów). Ponadto o szczepieniach przeciwko: tężcowi diphtheria (Tdap), grypie, pneumokokowemu zapaleniu płuc, MMR, ospie wietrznej, półpaścowi, wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV), wirusowemu zapaleniu wątroby typu A, zapaleniu wątroby typu B.

Powtórzmy, że niezwykle ważnym jest uświadomienie pacjentowi jak istotne jest badanie przesiewowe w kierunku nowotworów jelita grubego...

► A dlaczego? Czy temu rodzajowi raka można zapobiec i wyleczyć go dzięki wczesnemu wykryciu?

Wielu nowotworom jelita grubego można zapobiec poprzez regularne badania przesiewowe. Badania takie mogą wykryć przedrakowe polipy (nieprawidłowe wzrosty w okrężnicy lub odbytnicy), dzięki czemu można je usunąć przed przekształceniem się w raka. Badania przesiewowe są kluczowe, ponieważ wcześnie wykryty rak jelita grubego jest wysoce uleczalny. Wczesne stadia raka jelita grubego zwykle nie wykazują objawów, które zwykle uwidaczniają się w miarę postępu raka. American Cancer Society zaleca, aby badania w kierunku ewentualnego zdiagnozowania raka jelita grubego rozpocząć w wieku 45 lat.

► Czy właśnie z tym wiąże się pojęcie kolonoskopii?

Kolonoskopia jest najlepszym dostępnym testem przesiewowym w kierunku raka jelita grubego. Oto kilka rzeczy, które powinniśmy wiedzieć o tym teście... Podczas kolonoskopii lekarz bada całe jelito grube w celu wykrycia polipów lub guzów. Jeśli zostaną znalezione jakiekolwiek polipy, można je natychmiast usunąć. W dniu kolonoskopii otrzymasz leki, które pomogą Ci się zrelaksować. Większość ludzi zasypia i po przebudzeniu niewiele pamięta. Lekarz wykonuje kolonoskopię, wkładając do odbytnicy długą, cienką i elastyczną rurkę zwaną kolonoskopem. Na końcu rurki znajduje się maleńka kamera wideo i lampka, która przesyła obrazy do monitora wideo.

Dokończenie na str. 6

Dokończenie ze str. 5

Przed zabiegiem otrzymasz instrukcje od lekarza, co jeść i jak opróżnić jelito. Zarówno mężczyźni, jak i kobiety powinni mieć kolonoskopię od 50. roku życia. Osoby o podwyższonym ryzyku raka jelita grubego mogą rozpocząć wcześniej, w zależności od zaleceń lekarza.

► Czy dostępne są inne testy przesiewowe?

Jeśli nie możesz wykonać kolonoskopii, lekarz może udzielić informacji o następujących testach i częstotliwości ich wykonywania: sigmoidoskopia, wirtualna kolonoskopia (kolonoskopia CT), badanie krwi utajonej w kale, testy DNA. Gdy na podstawie tych testów podejrzewa się polipy lub guzy, nadal będzie trzeba wykonać kolonoskopię.

► Panie doktorze, można wymienić podstawowe czynniki ryzyka raka jelita grubego?

Czynnikiem ryzyka jest wszystko, co zwiększa szanse na rozwój raka. Oto niektóre z najbardziej znanych:

- wiek – rak jelita grubego występuje częściej u osób po 50. roku życia,
- historia osobista i rodzinna – ludzie, którzy mają rodzica, rodzeństwo lub dziecko z rakiem jelita grubego, są bardziej narażeni na jego rozwój, szczególnie jeśli członek rodziny został zdiagnozowany przed 60. rokiem życia,
- około 6 proc. amerykańskich Żydów pochodzenia wschodnioeuropejskiego ma zmiany DNA, które zwiększają ryzyko raka jelita grubego,
- choroba zapalna jelit (IBD), która obejmuje wrzodziejące zapalenie jelita grubego i chorobę Leśniowskiego-Crohna,
- nieodpowiedni styl życia, czyli nadwaga, brak aktywności, dieta bogata w czerwone mięso i przetworzone produkty, palenie tytoniu i spożywanie alkoholu – także może zwiększyć ryzyko raka jelita grubego.

W razie dodatkowych pytań prosimy o kontakt z naszym ekspertem:

dr Tadeusz Witkowski MD
Lekarz Internista
tel. 1-917-734-2198
e-mail: WitkowskiTadeuszMD@gmail.com

Lukrecja

nie tylko słodka, ale i zdrowa

Lukrecja jest popularnym leczniczym ziołem, znanym ze swej słodyczy. Korzenie i rozłogi zawierają około 400 przebadanych substancji, z których wiele ma korzystny wpływ na zdrowie. Najważniejsze to związki z grupy saponin i flawonoidów, zbawienne w niektórych sytuacjach dla układu oddechowego.

Nagromadzona w lukrecji glicyryzyna posiada zdolność do rozrzedzania gęstego śluzu, jaki zalega w drogach oddechowych podczas infekcji. Ponadto zmniejsza lepkość tego śluzu, co oczywiście wpływa na odkrztuszanie, pomagając tym samym w przypadkach dolegliwości dróg oddechowych (w pierwszej kolejności łagodząc męczący, suchy kaszel). Za sprawą zwiększania ilości wydzielanego śluzu, ogranicza objawy podrażnień gardła i krtani.

Bardzo istotne są też właściwości przeciwwrzodowe lukrecji. Obejmują one tak profilaktykę, jak i wsparcie w leczeniu wrzodów żołądka. Specjaliści zaznaczają, iż zasady działania zioła w tych przypadkach odbiegają od reguł oddziaływania typowych leków przeciwwrzodowych, które zobojętniają środowisko kwasowe żołądka (efektem dłuższego stosowania podobnych środków mogą być

zaburzenia trawienia, zmiany w budowie komórek przewodu pokarmowe, a w konsekwencji nierzadko powrót choroby. Tymczasem związki zawarte w lukrecji wpływają na naturalne mechanizmy broniące nas przed powstawaniem wrzodów. Stymulują zwiększenie ilości prostaglandyn, które odpowiadają za powstawanie śluzu w żołądku oraz tzw. proliferacje komórek błony śluzowej. Ponadto lukrecja poprawia ukrwienie jelita, a ściślej jego błony śluzowej.

Badania wykazały, że lukrecja w dużej mierze obniża ryzyko krwawień z przewodu pokarmowego wywołanego apiryną, stąd właśnie zalecane jest stosowanie zioła zwłaszcza w profilaktyce wrzodów trawiennych u osób przyjmujących niesteroidowe leki przeciwzapalne, aspirynę, kofeinę czy też u nadużywających alkoholu.

Warto dodać, że lukrecja ma nie tylko działanie prozdrowotne, ale również upiększające. Obecne w lukrecji cenne składniki można odnaleźć w preparatach pielęgnacyjnych do skóry twarzy oraz dłoni. Dodatkowo – co ważne latem – w kosmetykach do opalania oraz łagodzących rumień po nadmiernej ekspozycji na słońce. Glicyryzyna z lukrecji posiada wreszcie właściwość zatrzymywania wody, zatem wyśmienice sprawdza się jako składnik kremów dla cery dojrzałej, której głównym problemem jest utrata wody. Z kolei glabradyna wykazuje działanie przeciwzapalne, wybielające i chroniące przed nadmierną pigmentacją (po promieniowaniu UVB). Jedna z pochodnych glicyryzyny stanowi skladnik past do zębów i preparatów do higieny jamy ustnej, zapobiegając wystąpieniu stanów zapalnych.

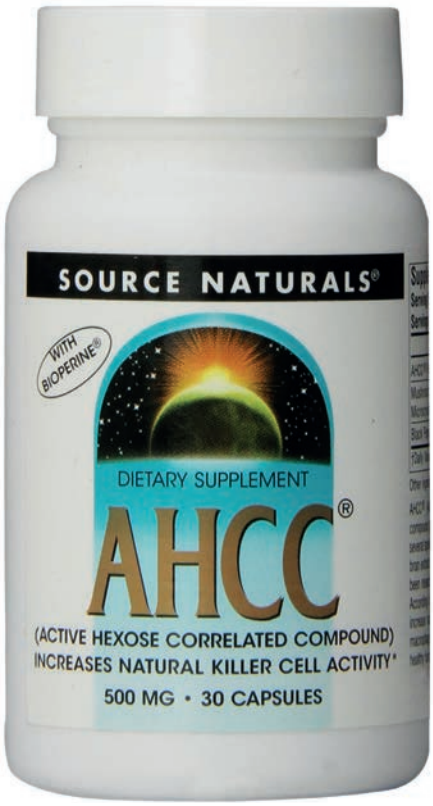
AHCC – doceńmy wartość życia

Na raka umiera na świecie ponad 8 milionów ludzi rocznie. Chorych będzie nadal przybywało, nowotwory będą zabijały coraz więcej osób, bowiem coraz częściej są one diagnozowane. Wiąże się to z rozwojem społecznym i gospodarczym, który kojarzy się ze stylem życia typowym dla krajów uprzemysłowionych.

Rak jest chorobą układu immunologicznego. Stanowi pewnego rodzaju defekt w podziale komórki, który prowadzi do jej niekontrolowanego rozmnażania. Zachwiana zostaje w tkankach koordynacja wzrostu, podziału i niszczenia komórek. Wysyłane przez organizm sygnały regulujące ten proces nie są rozpoznawalne lub pozostają bez odpowiedzi. Około 5–10 proc. wszystkich zachorowań na raka jest uwarunkowanych genetycznie. Wśród innych powodów powstawania złośliwych nowotworów należy wymienić: palenie tytoniu (rak płuc), niezdrowe odżywianie (rak jelita), narażenie na nadmierne promieniowanie ultrafioletowe (rak skóry).

Tylko skuteczne działania profilaktyczne mogą prowadzić do spadku częstości występowania chorób nowotworowych, którym w większości możemy zapobiec. Podstawą profilaktyki raka jest zdolność układu immunologicznego do wykrywania i niszczenia nietypowych komórek, zanim staną się niebezpieczne.

Preparatem służącym takim działaniom jest **AHCC**, pobudzający mechanizmy obronne organizmu. Zapobiega on także rozprzestrzenianiu się nieprawidłowych komórek, ogranicza toksyczność i niekorzystne działania uboczne chemioterapii. Jego skuteczność została udowodniona w wielu badaniach klinicznych, jest najlepiej na świecie przebadanym preparatem na odporność. Stosuje się go w uzupełniającej terapii immunologicznej w klinikach onkologicznych w USA, Azji , Australii i Japonii. **AHCC** jest substancją bogatą w polisacharydy i wyciągi z wybranych grzybów (basidiocymetres). Grzyby z rodziny Mycelia Shiitake (Lentinula endodes) pobudzają układ immunologiczny, są skuteczne w leczeniu uzupełniającym chorób nowotworowych i zakażeń HIV, zmniejszają poziom cholesterolu, zapobiegają też przedwczesnemu starzeniu.



AHCC to niezwykły preparat, który może odgrywać ogromną rolę w procesie odzyskiwania zdrowia. Stymuluje układ immunologiczny, zwiększając produkcję komórek odpornościowych i poprawiając zdolność organizmu do niszczenia nieprawidłowych komórek; zapobiega również rozprzestrzenianiu tych ostatnich. Jest produktem bezpiecznym, nietoksycznym. Często stosuje się go razem z chemioterapią i radioterapią w celu zmniejszenia negatywnych skutków ubocznych tych zabiegów. Ogranicza wypadanie włosów, łagodzi nudności i wymioty, poprawia apetyt i masę ciała. Ponadto preparat obniża poziom białych krwinek, wspomaga efekt kurczenia się guzów w procesie radioterapii, zmniejsza chroniczne zmęczenie i obciążenie wątroby, poprawia nastrój, dodaje energii. W przypadkach osób zakażonych wirusem HIV chroni również ich układ immunologiczny, który po podaniu **AHCC** może funkcjonować prawidłowo.

Inne korzyści ze stosowania **AHCC** to ochrona wątroby przed nadmiarem toksyn i poprawa jej funkcjonowania. Pozytywne działanie stwierdzone jest także u pacjentów chorych na przewlekłe wirusowe zapalenie wątroby.

Preparat daje dobre efekty również w przypadkach reumatoidalnego zapalenia stawów, zmniejsza stany zapalne i poprawia metabolizm tkanki tłuszczowej.

Markowa Apteka zachęca do zakupu **AHCC** w ramach świadomej profilaktyki. Nasze życie jest tego warte!

Natures Plus Commando
– niszczyciel wolnych rodników…

Współczesny styl życia, stres, zanieczyszczenie powietrza, wody i żywności oraz nieprawidłowa dieta narażają nasze organizmy na działanie wolnych rodników, które niestety nie są dla nas obojętne. Uszkadzają błony komórkowe, zakłócają procesy metaboliczne, co w konsekwencji może prowadzić do powstawania nowotworów, zaburzeń układu krążenia i układu nerwowego.

Wolnymi rodnikami nazywamy atomy, które nie mają pary, grupy atomów lub cząsteczki posiadające jeden lub kilka wolnych elektronów. Są to wysoce reaktywne związki, z natury niestabilne, ponieważ zawierają dodatkową energię. No ale co w tym złego? Otóż aby zmniejszyć ten ponadstandardowy ładunek, wolne rodniki wchodzą w reakcje z niektórymi związkami w organizmie i tym samym zakłócają zdolność komórek do normalnego funkcjonowania. Reakcje chemiczne z ich udziałem noszą nazwę wolnorodnikowych.

Powstawanie wolnych rodników stwierdzono m.in. podczas naświetlania nadfioletem lub promieniowaniem jonizującym. Można je też otrzymać przez syntezę bezpośrednią. Wolne rodniki tworzą się także w produktach spożywczych zawierających tłuszcze.

Szczególne znaczenie mają wolne rodniki tlenowe powstające w żywych organizmach. Atomy tlenowe w ludzkim ciele powinny mieć parzystą liczbę elektronów. Czasem jednak dochodzi do sytuacji, w której gubi się elektron i wtedy atom tlenowy zaczyna szukać brakującego elementu, odbierając elektrony innym atomom tlenowym. W ten sposób powstają kolejne niekompletne atomy tlenowe – wolne rodniki. Najbardziej niebezpieczna jest sytuacja, gdy niekompletny atom tlenowy poszukuje elektronu nie tylko w obrębie atomów tlenowych. Jest on zdolny odebrać elektron również cząsteczkom białka, co może mieć katastrofalne skutki dla naszego zdrowia. W wyniku działania wolnych rodników dochodzi do peroksydacji błon komórkowych, pękania nici DNA, zmian w cząsteczkach białka i węglowodanów oraz innych niekorzystnych dla zdrowia procesów. Do powstawania wolnych rodników przyczyniają się m.in. następujące czynniki: alkohol, nikotyna, spaliny, pestycydy, stres, leki, chemioterapia. Wolne rodniki odgrywają swoje role w ponad 60 różnych niekorzystnych stanach zdrowia jak np. w procesie starzenia, raku i miażdżycy.

Zmniejszenie narażenia na wolne rodniki i zwiększenie spożycia przeciwutleniających składników może ograniczyć, a nawet wyeliminować problemy zdrowotne związane z wolnymi rodnikami.

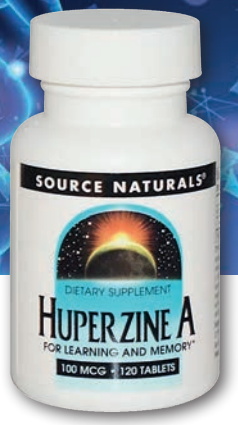
Organizm wytwarza kilka enzymów przeciwutleniających, np. dysmutazę ponadtlenową /SOD/, katalazę i peroksydazę glutationową, które neutralizują wiele rodzajów wolnych rodników. Oprócz enzymów, które podane doustnie wchłaniają się w małym stopniu, jako przeciwutleniacze działają również witaminy, minerały, aminokwasy i zioła. Jeśli równowaga między wolnymi rodnikami a antyoksydantami jest zachowana (gdy człowiek przestrzega podstawowych zasad zdrowego trybu życia), to nie ma powodu do obaw. W prawidłowych warunkach pomiędzy powstawaniem reaktywnych form tlenu a ich unieczynnieniem zachodzi stan równowagi. Uzyskanie przewagi przez procesy prooksydacyjne wywołuje stres oksydacyjny, co z kolei może spowodować wiele chorób zwłaszcza tych narządów, których komórki zostały uszkodzone.

Firma Natures Plus stworzyla do walki z wolnymi rodnikami unikalną mieszankę złożoną z najsilniejszych przeciwutleniaczy – **Commando Antioxidant Protection**, w skład której wchodzą naturalne witaminy i minerały, między innymi: witamina C, beta karoten, witamina E, cynk, aminokwasy i standaryzowane zioła. Każdy z tych składników zapewnia doskonałą ochronę antyoksydacyjną, eliminując wolne rodniki z naszego organizmu. Witamina E zawarta w tym suplemencie jest jednym z najsilniejszych przeciwutleniaczy, może ona nawet naprawić uszkodzenia komórkowe. Szczególnie chroni komórki skóry przed potencjalnym uszkodzeniem i poprawia jej wygląd. Z kolei witamina A chroni przede wszystkim oczy i zapobiega zaćmie, opóźnia utratę wzroku spowodowaną starzeniem. W preparacie tym znajduje się również Ginkgo Biloba – znany przeciwutleniacz, który rozszerza naczynia krwionośne, przyczyniając się do regularnego przepływu krwi, co ma szczególne znaczenie dla mózgu.

Produkt Natures Plus Commando Antioxidant Protection oparty jest na naprawdę solidnych naukowych podstawach i daje maksymalne rezultaty, zmniejszając ryzyko pojawienia się problemów zdrowotnych związanych z wolnymi rodnikami.

Hupercyna A

korzystna dla nerwów służących komunikacji



Od pamięci do mięśni

Demencja, depresja, kłopoty z pamięcią, uzależnienia – pomocna w leczeniu wielu podobnych przypadłości może okazać się Hupercyna A, substancja chemiczna pozyskiwana z chińskiej rośliny – mchu klubowego. Chociaż wytwórcy preparatu faktycznie zaczynają od rośliny, to produkt końcowy jest izolowany i wysoce oczyszczany w laboratorium. W rezultacie część specjalistów uznaje hupercynę za lek i twierdzi, że nie należy jej uważać za suplement diety.

Naturalne nootropy, czyli leki usprawniające pracę mózgu, często uważane są za bezpieczniejsze, dlatego najczęściej to one wybierane są w pierwszej kolejności. W zależności od środka, skuteczność jest mniejsza lub większa, a Hupercyna A bez wątpienia jest w czołówce skutecznych nootropów, występujących naturalnie w przyrodzie. Poniżej garść faktów na temat tego środka.

Czym jest hupercyna?

To naturalny środek nootropowy, występujący głównie w roślinie Huperzia Serrata (Toothed Clubmoss). Ten alkaloid znany jest z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, gdzie już tysiące lat temu pomagał ludziom poprawiać funkcje mózgu. Tradycyjnie hupercynę stosowano również w walce z gorączką i stanami zapalnymi.

Substancja z łatwością przekracza barierę krew – mózg. We krwi pojawia się już po 5–10 minutach od przyjęcia, a szczytowe stężenie osiąga po około godzinie. Tolerancja na jej działanie nie wzrasta podczas regularnego stosowania.

Mechanizm działania

Głównym mechanizmem działania hupercyny jest hamowanie acetylocholinoesterazy – enzymu, który rozkłada neuroprzekaźnik acetylocholinę. Hupercyna przyłącza się do cząsteczki tego enzymu, pomimo braku strukturalnego podobieństwa do acetylocholiny. Hamując jego aktywność, zwiększa się stężenie acetylocholiny w synapsach, a my w większym stopniu możemy z niej skorzystać. Ten mechanizm jest charakterystyczny także dla leków: donepezilu, rywastygminy, galantaminy, takryny. Hupercyna jednak ma nad nimi przewagę w kilku cechach: dłuższy czas działania, lepsza zdolność do penetracji bariery krew-mózg, lepsza przyswajalność drogą doustną i kilka innych.

Kolejnym mechanizmem jest tak zwana inhibicja (zwolnienie lub zatrzymanie reakcji) receptorów NMDA układu glutaminianu. Jest to mechanizm poboczny, ponieważ efektywnością dość mocno odstaje od środków, które są ukierunkowane typowo na to, jak np. memantyna. Jest jednak wystarczająco intensywny, by przynosić wymierne korzyści. Dzięki antagonizmowi tych receptorów, hupercyna A chroni neurony przed nadmierną aktywacją wywołaną glutaminianem, co jest zjawiskiem toksycznym i mogłoby prowadzić do ich śmierci. Tak więc wiemy, że hupercyna działa również neuroprotekcyjnie, inaczej mówiąc chroni komórki nerwowe.

Hupercyna A podnosi też stężenia czynników neurotroficznych BDNF oraz NGF. Dzięki temu wspomaga rozwój neuronów i dodatkowo chroni je przed degeneracją.

Kolejnym efektem suplementacji jest zmniejszanie stanów zapalnych. Ograniczeniu ulega też produkcja wolnych rodników tlenowych w neuronach. Dotyczy to również stresu oksydacyjnego wywołanego nadmiarem żelaza. W eksperymentach na szczurach zauważono, że hupercyna A podnosi w pewnym stopniu stężenia dopaminy i norepinefryny, nie wpływa jednak na stężenia serotoniny.

Zastosowania, efektywność i opinie

Okazuje się, że hupercyna A może być skuteczna w leczeniu choroby Alzheimera i demencji naczyniowej, z całkiem dobrymi efektami. Badacze w próbach klinicznych obserwowali poprawę wyników w testach MMSE (Mini-Mental State Examination), które to są dość prostym narzędziem do oceny skali otępienia, a także większe zaangażowanie w codzienne aktywności, wzrost jakości życia oraz poprawę zdolności kognitywnych, głównie poprzez poprawę pamięci. Wykazano, że hupercyna zmniejsza odpowiedź zapalną wywoływaną beta-amyloid, dzięki czemu hamuje apoptozę neuronów. W Chinach hupercyna została zatwierdzona do leczenia Alzheimera już w 1994 roku. Stamtąd też pochodzi większość badań z jej udziałem.

Na co jeszcze się przydaje?

Osoby aktywnie uprawiające sport cenią również właściwości acetylocholiny wpływające na pracę mięśni. Hupercyna, według raportów użytkowników, może poprawiać jakość skurczu mięśni i zwiększać możliwości kontroli ich pracy. Coraz częściej widuje się ją jako jeden ze składników suplementów przedtreningowych i spalaczy tłuszczu z rynku amerykańskiego.

Pewna, specyficzna grupa użytkowników chwali sobie stosowanie hupercyny A tuż przed snem. W jakim celu? Otóż aktywacja układu cholinergicznego podczas snu jest znanym sposobem na zwiększenie barwności, intensywności i realizmu marzeń sennych. Jeśli jesteś amatorem/amatorką intensywnych wrażeń we śnie, hupercyna może trafić w Twój gust. Co prawda, galantamina wydaje się być nieco efektywniejsza i bardziej specyficzna, jednak ze względu na niższą cenę i lepszą dostępność, hupercyna jest często uważana za godną alternatywę.

Istnieją opinie niektórych osób, którym hupercyna lekko poprawiała samopoczucie. Najprawdopodobniej jest to specyficzne dla osób, które wcześniej długotrwale miały dość niskie poziomy acetylocholiny. Według badań hupercyna nie wpływa na redukcję symptomów depresyjnych, jednak może być efektywnym sposobem na zmniejszenie zaburzeń kognitywnych, które często depresji towarzyszą.

Hupercyna A, powtórzmy, jest powszechnie stosowana doustnie w celu poprawy pamięci i funkcji umysłowych u osób z chorobą Alzheimera czy innymi rodzajami demencji, bądź związaną z wiekiem utratą pamięci. Ciągłym badaniom podlegają produkty łączące huperzinę A z niektórymi lekami stosowanymi w leczeniu choroby Alzheimera. Te „hybrydowe" preparaty są interesujące, ponieważ mogą być skuteczne przy niższych dawkach, a zatem powodować mniej skutków ubocznych.

Uważa się, że Huperzine A jest korzystna w przypadkach problemów z pamięcią, utraty zdolności umysłowych (otępienie) i zaburzeń mięśniowych przy miastenii, ponieważ powoduje wzrost poziomu acetylocholiny. Ta z kolei jest jedną z substancji chemicznych używanych przez nasze nerwy do komunikacji w mózgu, mięśniach i innych obszarach. Jednak huperzina A może mieć również inne skutki. Wydaje się, że zapobiega śmierci niektórych komórek i może zabezpieczać przed zmianami w komórkach, działając jako przeciwutleniacz.

Według najnowszych wskazań, preparat wykazuje skuteczność wobec:

- demencji – gdy przyjmowanie huperziny A doustnie przez okres do 36 tygodni może poprawić pamięć, funkcje umysłowe i zachowanie u osób z chorobami takimi jak choroba Alzheimera lub właśnie demencja;
- problemów z pamięcią – na podstawie wyników badań pokazujących, że przyjmowanie huperziny A poprawia pamięć u dzieci i nastolatków, zmagających się z podobnymi kłopotami;
- uzależnienia od kokainy – jak przekonują wstępne badania, huperzina zażywana doustnie może zmniejszyć działania tego narkotyku;
- upośledzenia umysłowego – wczesne analizy działania huperziny A wskazują, że przyjmowanie jej może poprawić pamięć u dorosłych z łagodnymi zaburzeniami psychicznymi;
- depresji – przyjmowanie preparatu nie zmniejsza wprawdzie uczucia smutku u osób z depresją, może jednak pomóc w przypadkach problemów z zapamiętywaniem;

Naturalnie bardzo ważne zastrzeżenie to konieczność konsultacji z lekarzem specjalistą każdej decyzji o przyjmowaniu leku w którymkolwiek z wymienionych wyżej stanów chorobowych.

DEMENCJA – co takiego? *Słucham? Nie rozumiem*

Rozmowa ze specjalistą dr Urszulą Kopeć

Dr Urszula Kopeć: Łatwo przeoczyć wczesne objawy, które mogą być łagodne. Często zaczyna się od zapominania drobnych szczegółów.

Określenie demencja brzmi jakoś ładniej niż otępienie, starcze niedomaganie umysłowe czy zaburzenie neurokognitywne. Jak zwał tak zwał, w sumie to nic dobrego. Jednak dopóki objawy nie przybiorą najpoważniejszych form i nie przyjmą postaci nieodwracalnych zmian, można je łagodzić, a przede wszystkim – z wyprzedzeniem – zapobiegać im i jak najdłużej (niektóre z nich) powstrzymywać.

Mowa o dolegliwości, która powoduje problemy z myśleniem, pamięcią i koncentracją. Kiedy następuje? Gdy obszary mózgu odpowiedzialne za naukę, pamięć podejmowanie decyzji oraz mowę ulegają uszkodzeniu. Nie jest to choroba sama w sobie, lecz grupa objawów spowodowanych uszkodzeniem mózgu, którego przyczyn może być wiele.

Najczęściej występującą przyczyną demencji jest choroba Alzheimera. Według szacunków, jedno z drugim wiąże się w 60–80 procentach przypadków. Inne źródła to pozostałe neurologiczne zwyrodnienia (choroba Parkinsona, choroba Huntingtona i niektóre rodzaje stwardnienia rozsianego), a ponadto:

- **zaburzenia naczyniowe, wpływające na krążenie krwi w mózgu;**
- **urazowe uszkodzenia mózgu spowodowane wypadkami samochodowymi, upadkami, wstrząsami;**
- **infekcje ośrodkowego układu nerwowego (zapalenie opon mózgowych, HIV, choroba Creutzfeldta-Jakoba);**
- **długotrwałe nadużywanie alkoholu lub narkotyków;**
- **niektóre rodzaje wodogłowia, przyczyniające się do nagromadzenia płynu w mózgu i ucisku na jego struktury.**

O wyjaśnienie istoty problemu poprosiliśmy dr Urszulę Kopeć, psychiatrę...

► Pani doktor, jakie wyróżniamy rodzaje demencji?

Demencję można podzielić na dwie grupy, w zależności od tego, której części mózgu dotyczy. Otępienia korowe występują z powodu problemów w korze mózgowej, zewnętrznej warstwie mózgu. Odgrywają kluczową rolę w przetwarzaniu procesów pamięciowych i kształtowaniu mowy. Osoby z tego rodzaju otępieniem zwykle mają poważną utratę pamięci i nie są w stanie wypowiedzieć konkretnych słów lub zrozumieć ich znaczenia. Choroba Alzheimera i Creutzfeldta-Jakoba to dwie formy otępienia korowego.

Z kolei otępienia podkorowe związane są z zaburzeniami w częściach mózgu umieszczonych pod korą mózgową. Osoby z otępieniem podkorowym wykazują tendencję do zmiany szybkości myślenia i zdolności rozpoczynania aktywności. Zwykle osoby z otępieniem podkorowym mają problemy z zapominaniem. Choroba Parkinsona, choroba Huntingtona i HIV mogą powodować tego rodzaju demencję. Niektóre rodzaje demencji wpływają natomiast na obie części mózgu.

► Czy istnieją skuteczne metody leczenia demencji?

Około 20 procent przyczyn demencji jest odwracalnych, to znaczy po zdiagnozowaniu można skupić się na leczeniu przyczyny zaburzeń kognitywnych. Do odwracalnych przyczyn demencji można zaliczyć nadużywanie alkoholu lub narkotyków, guzy mózgu, krwiaki podtwardówkowe (nagromadzenie krwi w pewnych okolicach mózgu), skrzepy krwi pod zewnętrzną powłoką mózgu, wodogłowie normalnego ciśnienia, nagromadzenie płynu w mózgu, zaburzenia metaboliczne, takie jak niedobór witaminy B_{12}, niski poziom hormonów tarczycy oraz niski poziom cukru we krwi, zwany hipoglikemią. Dodatkowo, zaburzenia związane z infekcją wirusem HIV, jeśli zostaną odpowiednio wcześnie wykryte – mogą być zatrzymane lub wyleczone.

Do nieodwracalnych przyczyn demencji, czyli tych, których objawy postępują i pogarszają się wraz z upływem czasu, zaliczamy chorobę Alzheimera, otępienie naczyniowe (związane z długotrwałym, nieleczonym nadciśnieniem lub arterosklerozą), otępienie z powodu choroby Parkinsona, demencja z ciałami Lewy'ego, otępienie czołowo-skroniowe (choroba Picka) oraz choroba Creutzfeldta-Jakoba.

► Jakie są etapy demencji?

Rozwój objawów demencji może być nieobliczalny, jednak wiele z nich rozpoczyna się niewielkimi zaburzeniami, które w miarę upływu czasu przybierają na sile. Można wyróżnić kilka typowych stadiów zaawansowania demencji według skali Reisberga:

1) bez upośledzenia – ktoś na tym etapie nie będzie wykazywał żadnych objawów, ale testy mogą ujawnić problem,
2) bardzo łagodny spadek możliwości intelektualnych - możemy zauważyć niewielkie zmiany w zachowaniu, jednak osoba dotknięta chorobą jest w stanie funkcjonować samodzielnie,
3) łagodny spadek funkcji kognitywnych – więcej zmian w procesach myślowych i zachowaniu zaczyna być zauważalnych. Osoba chora

może mieć problemy z planowaniem i może się często powtarzać. Może też mieć trudności z zapamiętaniem ostatnich wydarzeń,

4) umiarkowany spadek funkcji kognitywnych – osoba cierpiąca na demencję ma więcej problemów z planowaniem i zapamiętywaniem, w tym ostatnich wydarzeń. Może mieć trudności z podróżowaniem i liczeniem pieniędzy,
5) średnio poważny spadek – zaczynają się problemy z pamiętaniem imion osób bliskich lub numerów telefonów. Pacjent może być zdezorientowany co do pory dnia lub dnia tygodnia. W tym momencie będzie potrzebował pomocy w zakresie niektórych podstawowych codziennych czynności, takich jak wybieranie odzieży do noszenia,
6) poważny spadek – pacjent zacznie zapominać imię swojego małżonka. Może potrzebować pomocy, by pójść do toalety i zjeść. Zauważalne mogą być także zmiany w jego osobowości i uzewnętrznianiu emocji,
7) zaawansowana demencja - chory nie może już artykułować swoich myśli, nie może chodzić i spędza większość czasu w łóżku.

► Czy pani doktor może określić najczęstsze objawy demencji?

Łatwo przeoczyć wczesne objawy, które mogą być łagodne. Często zaczyna się od prostych epizodów zapominania drobnych szczegółów. Osoby cierpiące na demencję mają problemy z kontrolowaniem czasu i mają tendencję do gubienia się w znajomym otoczeniu. Wraz z postępem demencji problemy z pamięcią stają się bardziej poważne i zwiększa się brak orientacji. Trudniej jest przywołać nazwiska i twarze. Higiena osobista staje się problemem. Oczywiste objawy demencji obejmują powtarzające się pytania, nieodpowiednią higienę i niewłaściwe podejmowanie decyzji. W najbardziej zaawansowanym stadium osoby z demencją stają się niezdolne do samodzielnej egzystencji. Będą jeszcze bardziej zmagać się z kontrolowaniem czasu i zapamiętywaniem ludzi oraz miejsc, które znają. Zachowanie osób chorych ciągle się zmienia i może przerodzić się w depresję lub agresję.

► Jak powszechną chorobą jest demencja?

Około 5–8 procent dorosłych w wieku powyżej 65 lat ma jakąś formę demencji. Odsetek ten podwaja się co 5 lat i aż połowa osób po 80. roku życia cierpi na tę chorobę.

► Jak diagnozuje się demencję?

Diagnozowanie demencji i jej rodzaju może być trudne. Ludzie cierpią na demencję, kiedy mają upośledzenie funkcji poznawczych i tracą zdolność wykonywania codziennych czynności, takich jak przyjmowanie leków, płacenie rachunków i bezpieczna jazda samochodem. Aby zdiagnozować przyczynę demencji, lekarz musi rozpoznać utratę umiejętności i funkcji oraz ustalić, czy zmiany zaszły nagle, czy rozwijały się przez dłuższy czas. Specjalista dokona przeglądu historii choroby i objawów, może wykluczyć odwracalne powody zmian funkcji poznawczych, na przykład delirium lub depresję, a także przeprowadzi badanie fizykalne. Prawdopodobnie zapyta również kogoś bliskiego o objawy. Żaden pojedynczy test nie może zdiagnozować demencji, więc lekarze prawdopodobnie przeprowadzą szereg testów, które pomogą zidentyfikować problem:

- testy poznawcze i neuropsychologiczne – lekarze ocenią funkcję myślenia (poznawczą). Wiele testów mierzy umiejętności myślenia, takie jak pamięć, orientacja, rozumowanie, umiejętności językowe i koncentracja;
- ocena neurologiczna – lekarze oceniają pamięć, możliwości językowe, percepcję wzrokową, koncentrację, umiejętność rozwiązywania problemów, zmysły, równowagę, refleks;
- badania obrazowe mózgu CT lub MRI (tomografia komputerowa lub rezonans magnetyczny). Te skany mogą zdiagnozować przebyty udar mózgu, obecność krwawienia, guza lub wodogłowia;
- skany PET – umożliwiają lokalizację obszarów o zmniejszonej aktywności mózgu oraz uzyskanie informacji, czy białko amyloidowe, znak rozpoznawczy choroby Alzheimera, gromadzi się w mózgu;
- testy laboratoryjne – proste badania krwi mogą wykryć problemy metaboliczne, które mogą wpływać na funkcjonowanie mózgu. Może to być niedobór witaminy B-12 lub niedoczynność tarczycy. Czasami płyn rdzeniowy jest badany pod kątem infekcji, stanu zapalnego lub markerów niektórych chorób zwyrodnieniowych;
- ocena psychiatryczna – psychiatra może ustalić, czy depresja lub inny stan zdrowia psychicznego przyczynia się do wystąpienia objawów.

► Jak leczy się demencję?

Większość rodzajów demencji nie można wyleczyć, ale istnieją sposoby radzenia sobie z objawami. Poniższe leki stosuje się w celu tymczasowego złagodzenia objawów otępienia:

- inhibitory cholinoesterazy – leki te, wśród nich donepezil (Aricept), rywastygmina (Exelon) i galantamina (Razadyne) – działają poprzez zwiększenie poziomu acetylcholiny, przekaźnika chemicznego zaangażowanego w pamięć i zdolności poznawcze. Chociaż stosowane głównie w leczeniu choroby Alzheimera, mogą być one również przepisywane w przypadkach innych demencji, w tym demencji naczyniowej, demencji choroby Parkinsona i demencji ciała Levy'ego;
- memantyna (Namenda) działa poprzez regulację aktywności glutaminianu, innego przekaźnika chemicznego zaangażowanego w funkcje mózgu, takie jak uczenie się i pamięć. W niektórych przypadkach memantyna jest przepisywana z inhibitorem cholinoesterazy;
- inne leki – specjalista może przepisać medykamenty stosowane w leczeniu innych objawów lub stanów, takich jak depresja, zaburzenia snu, omamy, parkinsonizm lub pobudzenie.

Kilka objawów demencji i problemów z zachowaniem można początkowo leczyć przy użyciu metod innych niż leki, na przykład z wykorzystaniem terapii zajęciowej, w trakcie której pokazuje się – dajmy na to – jak uczynić swój dom bezpieczniejszym. Celem jest zapobieganie niebezpiecznym zdarzeniom, takim jak upadki. Chodzi też o modyfikowanie środowiska, które otacza chorego. Zmniejszenie bałaganu może ułatwić osobie z demencją skupienie się i funkcjonowanie. Niekiedy bywa konieczne ukrycie obiektów mogących zagrażać bezpieczeństwu, takich jak noże i kluczyki do samochodu. Systemy monitorowania pomogą rodzinie, jeśli osoba z demencją opuściła dom i nie może znaleźć drogi powrotnej.

Warto pamiętać, że perspektywy dla osób z demencją zależą całkowicie od bezpośredniej przyczyny demencji. Dostępne są sposoby leczenia objawów z powodu możliwej do opanowania choroby Parkinsona, ale obecnie nie ma sposobu na zatrzymanie lub nawet spowolnienie związanej z tym demencji. W niektórych przypadkach demencję naczyniową można spowolnić, ale wciąż skraca ona życie człowieka. Niektóre rodzaje demencji są odwracalne, ale większość z nich jest nieodwracalna i zamiast tego spowoduje z czasem więcej zaburzeń. Podajmy przykład choroby Alzheimera, będącej śmiertelną chorobą, na którą obecnie nie jest dostępne żadne lekarstwo.

W razie dodatkowych pytań prosimy o kontakt z naszym ekspertem:

Urszula Kopeć, MD Psychiatra
115 Nassau Avenue, Brooklyn, NY 11222, Telefon: 718-389-2121

Brilliant Brain – wsparcie dla mózgu

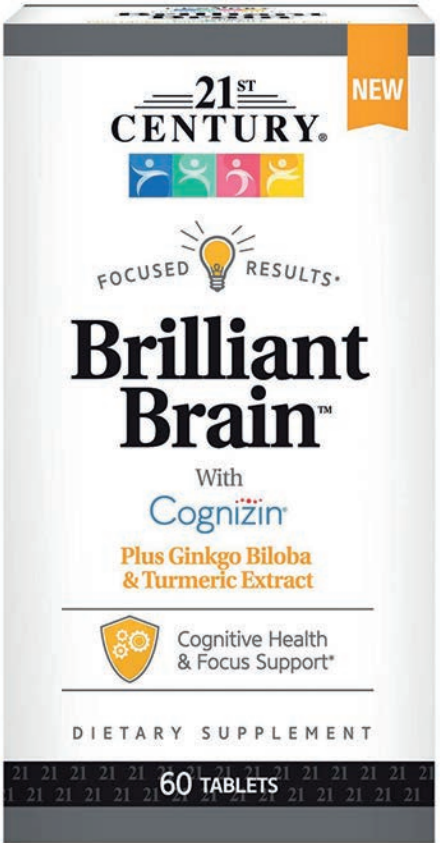
Mózg jest kluczowy dla funkcjonowania organizmu, wyznacza rytm życia, jego jakość i długość. Z upływem czasu kondycja mózgu obniża się, zaczynamy zapominać o wielu sprawach, nie jesteśmy tacy bystrzy jak kiedyś, mamy problemy z przyswajaniem wiedzy, tracimy pamięć, jesteśmy rozkojarzeni i zdekoncentrowani. Wszystko to ma niemały wpływ na psychikę, powoduje niepokój, poczucie zagubienia. Niekiedy osoby z zaburzoną pamięcią nie potrafią zrozumieć, co się z nimi dzieje; nie wiedzą np. dlaczego znalazły się w określonym miejscu.

Dlatego właśnie należy podjąć działania w celu zlagodzenia objawów spowodowanych obniżeniem sprawności mózgu. Najlepszym rozwiązaniem są naturalne suplementy diety oparte na pełnowartościowych składnikach, odżywiające, regenerujące i poprawiające pracę mózgu. Wśród nich wyróżnia się preparat **Brilliant Brain firmy 21st Century**, który usprawnia pracę mózgu, zwiększa koncentrację, poprawia pamięć i percepcję. Zawiera on trzy najistotniejsze aktywne składniki: Cognizin Citicoline, Ginkgo Biloba Extract oraz Turmeric Extract.

Cognizin Citicoline poprawia pamięć i koncentrację, podnosi poziom naszej energii mentalnej. Poprawia także funkcje poznawcze u osób starszych oraz stan kliniczny chorych po udarze mózgu, łagodzi stany lękowe. Pomaga utrzymać prawidłowy poziom acetylocholiny, nootropowego składnika odżywczego, który reguluje funkcje poznawcze. Zawiera ponad 60 aktywnych substancji, np. flawonoidy, terpeny, steroidy i dzięki temu posiada niezwykłą moc działania, pomaga mózgowi wytwarzać impulsy elektryczne, dba o zdrowe komórki i chroni neurony przed wolnymi rodnikami. Wspiera funkcjonowanie mitochondriów, które dostarczają energię dla mózgu, dzięki czemu jest on zdolny do długotrwałego wysiłku umysłowego.

Ginkgo biloba (miłorząb japoński) wywiera z kolei bardzo korzystny wpływ na funkcjonowanie mózgu i jego procesy energetyczne. Poprawia krążenie krwi i dzięki temu komórki mózgowe są lepiej dotlenione oraz odżywione. W efekcie wpływa to na lepsze myślenie i efektywną naukę. Ginkgo biloba usuwa również uczucie zmęczenia i zawroty głowy. U osób starszych łagodzi demencję, poprawia pamięć i wzmacnia sprawność umysłu. Zalecany jest m.in. osobom z chorobą Alzheimera.

Ekstrakt z kurkumy to bogate źródło kurkuminoidow – aktywnych składników odpowiedzialnych za jej działanie. Ma właściwości przeciwzapalne, antyoksydacyjne, przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne i przeciwgrzybiczne. Chroni komórki nerwowe przed uszkodzeniem, przed niekorzystnym wpływem wolnych rodników, poprawia nastrój, działa przeciwdepresyjnie, wspomaga pamięć, oddziałuje korzystnie na samopoczucie, stymuluje pracę mózgu. Zawiera ważny dla tego organu składnik – tumeron, który przyspiesza procesy naprawcze. Najlepiej wchłania się w połączeniu z piperyną, poprawiającą przyswajalność kurkumy nawet kilkunastokrotnie. Kurkuma pomaga zmniejszyć stany zapalne mózgu, co może chronić przed chorobą Alzheimera i depresją.



Kolejnym składnikiem suplementu **Brilliant Brain** jest aminokwas L-theanina, który zaleca się osobom mającym problemy ze stresem i jego skutkami. Ma działanie uspokajające, relaksujące, poprawia funkcje poznawcze i koncentrację. Idealnie „współpracuje" z kofeiną, która również znajduje się w omawianym suplemencie. Połączenie L-teaniny z kofeiną sprzyja redukcji zmęczenia, podnosi poziom energii i koncentracji, wyostrza zmysły. L-teanina dobrze sprawdza się w okresie dużego wysiłku intelektualnego, zwiększa sprawność umysłową i koncentrację, redukuje napięcie i stres.

Suplement diety **Brilliant Brain**, skutecznie poprawiając pracę mózgu, pomaga ludziom osiągać lepsze wyniki, pozwala na szybsze myślenie i podniesienie komfortu życia. Pozytywnie wpływa na umysł i koncentrację, na procesy poznawcze, skupienie uwagi, motywację, produktywność, a przede wszystkim na pamięć, która jest najważniejszą funkcją naszego mózgu. Bez dobrej pamięci egzystowanie w społeczeństwie może nam przysporzyć sporo problemów. Dzięki pamięci budujemy wzajemne relacje między ludźmi, zjawiskami, potrzebami i przedmiotami. Utrata pamięci powoduje niepokój, uczucie zagubienia, prowadzi do izolacji od społeczeństwa. Stosując **Brilliant Brain**, zadbamy o mózg, aby pozostał w dobrej kondycji – był produktywny, odżywiony, efektywny i zdrowy. Dbajmy o siebie dopóki jest na to czas, póki jesteśmy tego świadomi.

Naciąganie i zasypianie

Dr Bartłomiej Rajkowski o zaletach terapii dekompresyjnej kręgosłupa

► Bóle kręgosłupa są dolegliwościami, na które uskarża się na różnych etapach życia do 90 procent populacji. Z czego wynikają?

Nie jest tajemnicą, że nasze ciało z upływem lat się zużywa i dotyczy to również naszego kręgosłupa. W dzisiejszym zabieganym świecie bardzo często brakuje czasu na ćwiczenia czy stosowanie odpowiedniej diety. Im jesteśmy starsi, tym bardziej odczuwamy skutki zaniedbywania samych siebie, które objawiają się m.in. właśnie bólem. Pamiętajmy, że odpowiednia dieta i ruch pozwolą nam cieszyć się zdrowym kręgosłupem do późnych lat życia.

► Ale podobne schorzenia pojawiają się nie tylko za sprawą wieku...

To prawda, wśród przyczyn schorzeń kręgosłupa jest także ciężka praca fizyczna i profesjonalne uprawianie sportu. Sportowcy bardzo często cierpią z powodu urazów kręgosłupa. Przewlekły ból pleców albo szyi skutecznie utrudnia życie. Bóle są także często wynikiem chorych dysków, które wypadają bądź się degenerują, przez co następuje zmniejszanie się przestrzeni pomiędzy kręgami. Nierzadko również dochodzi do przepukliny dyskowej, której przyczyna jest prawie zawsze związana z czynnikami lub mechanizmami wywołanymi przez urazy kręgosłupa, gwałtowne ruchy.

Wiele osób zanim zdecyduje się pójść do lekarza to najpierw zażywa środki przeciwbólowe, bardzo często zwiększając dawki, aż w końcu te leki prawie przestają pomagać. Chory chce odwlec jak najdalej od siebie widmo operacji. Zresztą operacje nie zawsze są skuteczne, a istnieją inne sposoby...

► Ma pan na myśli bezinwazyjną terapię?

Wraz z postępem medycyny faktycznie coraz częściej można korzystać z bezinwazyjnych metod leczenia. Jedną z nich jest terapia dekompresyjna kręgosłupa. Dzięki niej bardzo wiele kobiet i mężczyzn cierpiących zwłaszcza na bóle dolnych części pleców oraz szyi spowodowanych wyżej już wspomnianą przepukliną, zwyrodnieniem czy wypadnięciem dysków, doznało niezwykłej ulgi. Terapia dekompresyjna jest wspaniałą alternatywą dla ryzykownej operacji czy zażywania silnych leków. Jest także wysoce efektywna. Ale przede wszystkim sama terapia jest bezbolesna, a wręcz przyjemna.

► Jak to?

Wielu pacjentów podczas terapii tak bardzo się relaksuje, że... zasypia!

► A jak wyglądają zabiegi?

Podczas terapii kręgosłup jest delikatnie naciągany, dzięki czemu uwalnia się ciśnienie z dysków, stawów i tkanki mięśniowej. Ciało rozpoczyna proces naturalnego leczenia. Zabiegów terapeutycznych dokonuje się na specjalnym łóżku Titron DTS. Dzięki specjalnej konstrukcji na łóżku przeprowadza się dekompresję, po której kręgosłup zaczyna przybierać naturalną pozycję, polepsza się krwioobieg, przez co odpowiednie składniki odżywcze dochodzą do chorych obszarów.

► Czy to nowa technika?

Samo naciąganie jest metodą znaną od tysięcy lat. Jednak zdobycze zarówno medycyny, jak i techniki pozwoliły na stworzenie przyrządów, dzięki którym terapia przynosi świetne efekty, przede wszystkim dlatego, że dochodzi tu do działania na dysk, ale bez interwencji chirurgicznej.

► Co jeszcze warto wiedzieć o terapii?

Istotna po niej jest profilaktyka. Bardzo ważna rzecz to wzmocnienie mięśni przy kręgosłupie. Stymulacja tych mięśni, nagrzewanie, terapie laserowe i ultradźwiękowe są ważną częścią terapii dekompresyjnej kręgosłupa. Dzięki nim można zmniejszyć stany zapalne i zredukować spazmy mięśni. Pacjenci, którzy poddali się terapii, doświadczają długotrwałej ulgi. Ale należy pamiętać, że powrót do starych nawyków doprowadzi nas do punktu wyjścia. Aby do tego nie dopuścić, należy regularnie ćwiczyć i umawiać się na wizyty kontrolne. Aby terapia była skuteczna, należy ją przeprowadzić od kilku do kilkunastu razy. Wszystko zależy od schorzenia i nasilenia bólu. Przez pierwszy miesiąc zaleca się, aby pacjent poddawał się zabiegom trzy razy w tygodniu. Z reguły terapia trwa osiem tygodni. Już po skończonej terapii profilaktycznie dobrze jest poddać się zabiegowi raz w miesiącu.

W razie dodatkowych pytań prosimy o kontakt z naszym ekspertem:

Dr. Bartlomiej Rajkowski D.C.
153 Greenpoint Ave, Brooklyn NY 11222, Tel: 718-383-0028

Zapraszamy serdecznie nowych członków do Amber Health Adult Social Day Care Center – Centrum Dziennej Opieki dla Dorosłych! Szukajmy ich! Wszędzie! W sklepie, w czasie sąsiedzkich rozmów, w pracy, na ulicy! Wśród tysięcy rodaków, którzy mieszkają w mieście i w stanie Nowy Jork na pewno nie wszyscy wiedzą o istnieniu klubu!

A w sercu ciągle maj!

Potrzebny on jest dla nas samych, dla naszych rodziców, wujków i cioć, naszych przyjaciół i znajomych. Znajdźmy ich, by każdy Polak mógł spędzić parę godzin dziennie w świetnym, specjalnie przygotowanym dla nich otoczeniu, wśród przyjaznych ludzi!

Wymagania dotyczące członkostwa są minimalne – trzeba mieć ubezpieczenie MEDICAID (Karta Benefit/Food Stamps) i ukończone 21 lat! Tak więc nie tylko seniorzy tworzą ten klub! Każda osoba spełniająca te warunki będzie witana przyjaźnią od samego progu!

HISTORIA AMBER HEALTH

W grudniu 2011 roku na Greenpoicie pojawił się pomysł stworzenia klubu dla seniorów. Jego dwaj założyciele, dr Cezary Borawski i dr Kamil Atta, poprosili o pomoc Janusza Skowrona, który był już znany ze swojego doświadczenia z pracy ze starszymi osobami. Janusz Skowron powiedział redaktorowi „Nowego Dziennika", że z założenia miał to być klub przeznaczony dla Polaków, mieć swoją siedzibę na Greenpoincie i to się udało zrealizować. Pierwsza lokalizacja w budynku na Freeman Street nie była udana. KIlka tygodni później znaleziono miejsce na Williamsburgu. W grudniu 2012 roku zorganizowano pierwsze spotkanie opłatkowe. W lutym 2013 zabawę walentynkową z udziałem znakomitego magika Georgie'go Porgiego. Później zaproszono wszystkich na Dzień Kobiet...

Jesienią 2013 roku klub przeniósł się do pięknego, dużego lokalu w sercu Greenpointu na India St. pod numerem 71. Tam działa nieprzerwanie do dziś.

NA CO KAŻDY CZŁONEK KLUBU MOŻE LICZYĆ?

Na ciepło, bezpieczeństwo i przyjaźń! Na drzwi otwarte od poniedziałku do piątku! Na dziesiątki wspólnych działań! Od wycieczek, wypadów na koncerty, wspólnych spacerów rozpoczynając, na niezwykle urozmaiconym każdym dniu w klubie kończąc. Pojawia się tutaj fryzjerka, by uczesać panie i panów. W pomieszczeniach znajdują się książki, które można poczytać i pożyczyć. Do klubu zapraszani są prelegenci, których można posłuchać. Organizowane są wspólne obchody świąt religijnych i państwowych. Każda pora roku witana jest występem i piosenką. Uroczyście obchodzone są urodziny i imieniny członków. A co jest również ważne – podawane są ciepłe, smaczne, bezpłatne dwa posiłki dziennie: śniadanie i obiad. Członkowie są dowożeni i odwożeni do domów minibusem należącym do klubu.

BURSZTYNOWY KLUB – SIEDZIBA

Siedziba klubu mieści się na drugim piętrze w budynku pod numerem 71 na India St. na Greenpoincie. Wszyscy czują się dobrze w pomieszczeniach z wielkimi oknami, ogromną ilością roślin, nawet tropikalnych. Na ścianach wystawiane są coraz to nowe prace artystów, więc zamiast smętnych, przykurzonych widoczków oczy cieszą coraz to nowe kompozycje. Działa winda, która umożliwia wjazd i zjazd tym, którzy mają kłopoty z chodzeniem.

CO NA TALERZU?

Śniadanie podawane jest w formie bufetu. Różnorodność dań daje każdemu możliwość zjedzenia dobrego posiłku. Dwudaniowy obiad serwowany jest później. Menu opracowane jest przez dietetyka w oparciu o najnowsze piramidy żywieniowe. Czasami zdarzają się okazje do poznania nowych przysmaków, które także są bardzo zdrowe.

CO W PROGRAMIE DNIA?

Oprócz aktywności wymienionych wyżej trzeba pamiętać, że sami członkowie organizują się w grupy. Od lat działa kabaret „Cukier", na aplauz publiczności może liczyć grupa teatralna „Ambaras", klubowy chór i kapela. Dla naszych członków nie tylko na papierze znany jest slogan „uczymy się przez całe życie". Organizowane są bowiem zajęcia plastyczne prowadzone przez zawodowych artystów, lekcje komputerowe i lekcje języka angielskiego. Markowa Apteka – niezwykle zasłużona placówka na Greenpoincie – prowadzi wykłady o zdrowiu. Dr Cezary i dr Kamil przedstawiają klubowiczom nowinki z dziedziny medycyny oraz sposoby na utrzymanie zdrowia i kondycji w jak najlepszym stanie.

CO NA SERCU DNIE?

Najważniejsze jest to, że wszyscy są razem. Że Polacy nie siedzą osaczeni przez samotność w pustych mieszkaniach, kiedy najbliżsi są daleko, a niektórych już nikt nigdy nie zobaczy. Wszyscy są razem w pogodę i w deszcz. W klubie znajdą nowych przyjaciół i będą cieszyć się życiem wraz z rytmem zwyczajów, świąt, tradycji, które są w nas od urodzenia. Każdy może realizować swoje pasje, na których nie było wcześniej czasu. I co jest najważniejsze: klub pomaga członkom rozwiązywać problemy! Nie tylko spędzą tutaj czas, ale nikt nie będzie wobec nich obojętny!

Życie jest pełne niespodzianek! Dołącz do klubu sam lub postaraj się znaleźć ludzi, którzy w Twoim otoczeniu na pewno takiego klubu potrzebują! Może Twoja ciocia, znajomy lub sąsiedzi nie wiedzą nic o tak wspaniałej możliwości? Rozglądnij się dookoła!

Elżbieta Kieszczyńska

***

Klub Amber Health, 71 India Street,
Greenpoint, NY. Tel. 718.388.8388
lub 718.383.0134 (Beata, Ania)
i 347.971.1938 (Janusz)

Darek Barcikowski, Wielki Marszałek Parady Pułaskiego 2019: Jest wiele dowodów na to, że jako Polacy się wspieramy (...) Powinniśmy raz na zawsze odpuścić mit, że mamy jakieś wrodzone predyspozycje do podkładania sobie nóg

Do przodu w dobrym zdrowiu

► Szanowny Panie Marszałku, czy miałby Pan podpowiedź dla amerykańskich Polaków, jak ważne jest zachowanie dobrego zdrowia, zwłaszcza w sytuacji, gdy potrzeby większości imigrantów wiążą się w pierwszej kolejności raczej z zabezpieczeniem dachu nad głową, kupnem samochodu i innymi dobrami materialnymi?

Nie jestem ekspertem w dziedzinie zdrowia, więc ciężko mi odpowiedzieć na to pytanie. Ale wiem jedno – my jako imigranci bardzo ciężko pracujemy z nadzieją, że przyjdzie czas, kiedy będziemy mogli skorzystać z owoców naszej ciężkiej pracy. Wydaje mi się logiczne, że aby móc kiedyś z owoców tej ciężkiej pracy skorzystać, musimy być w dobrej formie zdrowotnej, zarówno fizycznej jak i psychicznej. Ludzką naturą jest przywiązywać wagę do wielu spraw dopiero w momencie kiedy musimy... czyli w momencie kiedy z tego dachu nad głową się leje, bądź ten samochód przestaje jeździć. Ze zdrowiem jest tam samo, opiekujemy się nim wtedy, kiedy trzeba, kiedy nam coś dolega. Zachowanie dobrego zdrowia i formy powinno stać się czymś, czego jesteśmy świadomi na porządku dziennym. Lecz w dzisiejszym świecie, który toczy się w zwariowanym tempie, jest to ciężkim wyzwaniem dla wielu osób, łącznie ze mną.

► Przedstawiciele środowiska polonijnego, szczególnie przedsiębiorcy, powinni wspierać się wzajemnie... Czy zauważa Pan zmiany na lepsze w tym kierunku? Pomagamy sobie tak jak przedstawiciele innych narodowości?

Wydaje mi sie, że stwierdzenie, że się nie wspieramy wzajemnie, jest mitem. Przypisujemy sobie niektóre złe, lecz naturalne cechy ludzkie do naszej narodowości. Są ludzie, którzy się wspierają wzajemnie, ludzie którzy są sami dla siebie i inni, których z różnych powodów cieszy czyjeś niepowodzenie, czyjeś nieszczęście. Ale to, co różni te osoby, to nasze charaktery, osobowości, doświadczenia, często warunki, w jakich się wychowaliśmy, a nie jakieś wrodzone genetyczne czy geograficzne predyspozycje. Jest wiele dowodów na to, że jako Polacy się wpieramy. Są wśród tych dowodów polonijne organizacje, parafie, media, różnego rodzaju inicjatywy oraz sama Parada Pułaskiego. Są inicjatywy bądź wydarzenia, które polegają na wsparciu setek osób. A przypadki wszelkiej zawiści tyczą się pojedynczych osób. Powinniśmy więcej mówić o tym, jak się właśnie wspieramy i raz na zawsze odpuścić mit, że mamy jakieś wrodzone predyspozycje do podkładania sobie nóg.

► Kiedy w ostatnim czasie miał Pan katar lub zwykłe przeziębienie? Pomógł środek zakupiony w polskiej aptece?

Nie pamiętam... Na ogół nie choruję. Jakiś czas temu rodzice przekonali mnie do profilaktycznego korzystania z witaminy C lewoskrętnej. Jak tylko czuję jakiekolwiek znaki przeziębienia czy innej dolegliwości, wspieram się witaminą C. Nie wiem, czy skutki są fizyczne czy bardziej psychiczne, ale wiem, że (odpukać) działa za każdym razem.

► Jak ważny w życiu naszych rodaków na kontynencie amerykańskim jest dostęp do polskojęzycznych mediów? Czy pańskim zdaniem jest miejsce na rynku także dla specjalistycznych periodyków, chociażby o tematyce zdrowotnej?

Myślę, że większość rodaków, którzy wyemigrowali z Polski w wieku dorosłym, preferuje media w ojczystym języku. Naturalnie jest zapotrzebowanie na specjalistyczne periodyki... Wystarczy tylko zerknąć chociażby na różnorodność tematyczną periodyków sprowadzanych z Polski. Lecz jako osoba pracująca na co dzień w mediach polonijnych, obawiam się, że to zainteresowanie nie przekłada się dziś na warunki finansowe sprzyjające mediom polonijnym. Powodów jest wiele, ale wszelkie wskazówki są martwiące. Myślę, że przyszłość polskojęzycznych mediów będzie w rękach polonijnych instytucji, organizacji bądź przedsiębiorców, a media, które muszą na siebie zarobić, znikną z rynku. Pismo Markowej Apteki jest idealnym przykładem. Jest wydawane częściowo aby promować aptekę, częściowo zapewne ze względu na Pańską pasję dzielenia się z rodakami wskazówkami, poradami na temat zdrowia – a nie w celach stricte komercyjnych.

► Czego życzyć Panu osobiście jako tegorocznemu Wielkiemu Marszałkowi Parady Pułaskiego?

Pogody. Po roku intensywnych przygotowań do parady, jej sukces ostateczne ogranicza się do pogody. Jeżeli ona dopisze, gwarantuję, że wszelkie inne kwestie będą tak dopracowane, aby tegoroczna, 82. Parada była wielkim sukcesem i dniem pełnym wrażeń dla wszystkich uczestników!

Markowa Poliklinika Śmiechu

Drodzy Czytelnicy Markowej Apteki, jak powszechnie wiadomo, apetyt wzrasta w miarę jedzenia. Podobnie jest z endorfinami: im wyższy ich poziom, tym większą mamy ochotę na powtórzenie bodźca, który pobudził ich wydzielanie. A więc im więcej endorfin, tym większy na nie mamy apetyt. I tak jest w kółko. ☺ Im więcej uśmiechu, tym więcej szczęścia, zatem zapraszamy do wspólnego pobudzania hormonu szczęścia.

Wszystkim rodakom co Polskę z oddali
Kochają, dbając o jej sprawy
Tradycję szanując, wierni jej zostali
Tworząc polskością tętniące enklawy

Życzymy dalszych powodów do dumy
Z historii kraju który doznał wiele
Trudnych momentów, lecz nawet ich sumy
Nie przeszkodziły w ostatecznym dziele

By Polska była wolna i bogata
W myśl mądrą co ducha uwzniośli
I ludzi, których silna wiara splata
Będąca ostoją naszej tożsamości

Idźmy więc razem ku pięknej przyszłości
Pielęgnując narodowe zdrowie
Niechaj podziały ustąpią miłości
Nie dajmy się zmóc strasznej tej chorobie

Co ducha podgryza i od wewnątrz toczy
Osłabia i niszczy, zamiast trwale łączyć
Dziś poszukajmy w tej jedności mocy
By wszystkie waśnie i spory zakończyć

Na imię jej pięknie: Lukrecja.
Ma w sobie tyle słodyczy,
że nawet biegły księgowy
adoratorów nie zliczy
Pomaga prawie każdemu
i da się przyjąć z ochotą
w sprawach gardłowych, a także
gdy wrzody w żołądku gniotą
I nikt się przy niej nie krztusi,
nikogo kaszel nie męczy,
bo niezawodna Lukrecja
tak się do wszystkich wdzięczy
Uwodzi cały organizm
nie tylko w środku człowieka
Zawarta jest w kosmetykach,
na skórę nikt nie narzeka
Dlatego kochajmy Lukrecję
jak przeuroczą dziewczynę.
Wszyscy w Markowej Aptece
znamy miłości przyczynę.

Poezji o glutaminie
Zbyt wiele nie napisano
Choć niemal w każdej dziedzinie
Zyskała szlachetne miano
Mięśnie, odporność czy głowa
Pamięć, trawienie, jelita
Pomocna dawka gotowa.
Otrzyma ten, kto zapyta
Glutaminowa podpora
Czeka w Markowej Aptece
Czynnej aż do wieczora.
Oddaj się naszej opiece

Wtedy poczujesz różnicę
Samopoczucie poprawisz
Przekroczysz ważną granicę
I długo w zdrowiu zabawisz
Bo glutamina w kapsułkach
Dostępna jest dla każdego
Kto chciałby uniknąć chorób
Nie tylko wieku średniego.