Zdrowie Profesjonalizm Sukces

Biuletyn nr 11, kwiecień - czerwiec 2014 rok

ZPS

DNV

DNV BUSINESS ASSURANCE

CERTYFIKAT SYSTEMU ZARZĄDZANIA

Certyfikat Nr 155413-2014-AE-POL-RvA

Niniejszym potwierdza się, że

Zespół Przychodni Specjalistycznych spółka z o.o.

ul. Marii Skłodowskiej-Curie 1, 33-100 Tarnów, Polska

oraz

ul. Mostowa 6, 33-100 Tarnów, Polska

spełnia wymagania normy Systemu Zarządzania:

ISO 14001:2004

Certyfikat obejmuje następujący zakres wyrobów / usług:

Podstawowe i specjalistyczne usługi medyczne świadczone w poradniach ambulatoryjnych i oddziałach jednodniowych, w obszarze diagnostyki laboratoryjnej, obrazowej i innej diagnostyki medycznej, rehabilitacji, a także w zakresie zachowawczej i zabiegowej opieki stomatologicznej.

Zakresy certyfikacji dla lokalizacji zostały podane w załączniku do certyfikatu.

Data pierwszej certyfikacji: 29 maja 2014

Certyfikat jest ważny do: 29 maja 2017

Miejsce i data: Gdynia, 30 maja 2014

W imieniu Jednostki Akredytującej: DET NORSKE VERITAS CERTIFICATION B.V., THE NETHERLANDS

MGMT. SYS. RvA C 024

Audyt został przeprowadzony pod nadzorem:

Alicja Górska
Audytor Wiodący

Krzysztof Binkowski
Pełnomocnik Zarządu

Niespełnienie wymagań wymienionych w Umowie o Certyfikacji może spowodować utratę ważności certyfikatu.

ACCREDITED BY DET NORSKE VERITAS CERTIFICATION B.V., ZWOLSELAAN 1, 2994 LB, BARENDRECHT, THE NETHERLANDS, TEL: +31 (0) 10 2922688, WWW.DNVRVA.COM

Nowy Certyfikat

ZPS uzyskał kolejny certyfikat, tym razem potwierdzający prowadzenie działalności zgodnie z procedurami wspierającymi ochronę środowiska i zrównoważonego rozwoju. Równolegle do certyfikatu Zarządzania Jakością ISO 9001, ZPS wdrożył certyfikat zgodności Systemu Zarządzania Środowiskowego z normą ISO 14001:2004.

ZPS audytowany był w kwietniu przez jednostkę certyfikującą DNV. Spełnił wszystkie obowiązujące normy i procedury, w konsekwencji uzyskujący certyfikat zgodności Systemu Zarządzania Środowiskowego z normą ISO 14001:2004. Warto podkreślić, że w tym samym czasie odbywała się recertyfikacja zgodności działań ZPS z procedurami Zarządzania Jakością. Audyt wypadł pozytywnie i ZPS uzyskał recertyfikat ISO 9001.

System Zarządzania Środowiskowego dotyczy uregulowania i zarządzania działaniami przedsiębiorstwa, które mają lub mogą mieć wpływ na środowisko naturalne. Przyjęty system procedur wewnętrznych umożliwia wspieranie ochrony środowiska w myśl idei zrównoważonego rozwoju, przy uwzględnieniu potrzeb społeczno-ekonomicznych.

Zintegrowany system zarządzania jakością poparty certyfikatami ISO 9001 oraz ISO 14001 potwierdza stosowanie przez Zespół Przychodni Specjalistycznych najlepszych praktyk zarządzania oraz prowadzenie działalności w harmonii z otoczeniem i zgodnie z wszystkimi wymogami prawa w zakresie ochrony środowiska.

Czas na Endokrynologie Ginekologiczną

ZPS rozszerza zakres udzielanych świadczeń. Wprowadzamy do oferty porady specjalistyczne, których w Tarnowie i okolicy nie ma lub są trudno dostępne. Właśnie dlatego od niedawna sprawujemy nad kobietami opiekę w zakresie endokrynologii ginekologicznej. Jak na razie są to usługi komercyjne, gdyż na rynku medycznym jest zbyt mało specjalistów z tej dziedziny i skupieni są oni głównie przy klinikach.

Czym zajmuje się endokrynologia ginekologiczna? – Zajmuje się tą częścią endokrynologii, która związana jest z działaniem tak zwanej osi podwzgórzowo-przysadkowo-jajnikowej, której trzypiętrowy system regulacji warunkuje różny status hormonalny kobiety na różnych etapach jej życia – wyjaśnia lek. Monika Bomersbach, specjalista ginekologii, w trakcie specjalizacji z endokrynologii.

Wiele zespołów chorobowych jest więc wspólnych dla endokrynologii ogólnej i endokrynologii ginekologicznej. Mówimy tu o chorobach tarczycy, układu podwzgórzowo- przysadkowego czy chorobach kory nadnerczy.

Lista problemów, z którymi można się zgłaszać do endokrynologa ginekologicznego jest bardzo obszerna. To m.in.:

zaburzenia miesiączkowania, bolesne miesiączkowanie, przedwczesne lub opóźnione dojrzewanie płciowe, bóle brzucha o niewyjaśnionej przyczynie, krwawienie z dróg rodnych przed okresem dojrzewania lub po menopauzie, nietypowy wygląd narządów płciowych zewnętrznych, zmiany trądzikowe na skórze, wypadanie i/lub przetłuszczanie włosów, nadmierne owłosienie lub owłosienie pojawiające się w miejscach nietypowych dla kobiet (górna warga, broda, klatka piersiowa, piersi, okolice pępka, pośladków, plecy), wycieki z brodawek sutkowych, planowana inicjacja seksualna, antykoncepcja hormonalna, hormonalna terapia zastępcza, zaburzenia hormonalne okresu około menopauzalnego, nadwaga i otyłość, anoreksja i bulimia, nadmierne zmęczenie i senność, trudności ze spaniem i nadmiernym pobudzeniem, kłopotami z koncentracją.

Powyższe wyliczenie nie jest oczywiście wyczerpujące. Jeśli więc nie jesteśmy pewni, z jakiego rodzaju problemem mamy do czynienia, warto skonsultować się ze specjalistą, aby rozwiać wszelkie wątpliwości, bądź czasem potwierdzić podejrzenia i odpowiednio wcześnie rozpocząć leczenie.

PAMIĘTAJ!

Nie można rozpoczynać leczenia „po omacku", na własną rękę i w oparciu o Internet. Często objawy chorób endokrynologicznych są niejednoznaczne i trudne do zaklasyfikowania nawet dla lekarza, dlatego nie należy leczyć się samemu, ale zasięgnąć fachowej porady.

Ze świadczeń korzystać mogą zarówno kobiety, jak i dziewczynki, przy czym osoby małoletnie na wizytę muszą zgłosić się z opiekunem prawnym. Na wizytę umówić można się telefonicznie pod nr 14 63 10 274, od poniedziałku do piątku w godz. 06.30 – 20.30.

Przed wizytą należy przypomnieć sobie: datę ostatniej miesiączki oraz, ile trwa cykl miesiączkowy (pamiętając, że: pierwszym dniem cyklu jest pierwszy dzień miesiączki, długość cyklu jest to ilość dni pomiędzy pierwszymi dniami kolejnych miesiączek, prawidłowy cykl trwa od 26 do 34 dni).

Czy wiesz, że...

- ginekologia zajmuje się profilaktyką oraz leczeniem chorób żeńskiego układu płciowego
- endokrynologia jest nauką o hormonach odpowiedzialnych za regulowanie czynności życiowych organizmu i narządach je wytwarzających
- endokrynolodzy ginekologiczni podejmują walkę z problemami rozrodczymi, które ulegają nasileniu w związku z negatywnymi trendami demograficznymi

Czym jest anoreksja i bulimia? Co jest przyczyną powstawania tych zaburzeń? Jak uchronić siebie i bliskich przed nimi i jak można je leczyć?

Kiedy odchudzanie staje się chorobą...

Istniejąca w dzisiejszych czasach moda na zdrowy styl życia często promuje pozytywne zmiany w sposobie odżywania i aktywności człowieka, ale jednocześnie powoduje, że nadmiernie koncentrujemy się na jedzeniu i wyglądzie. Zapominamy o podstawowej funkcji jedzenia, tworzymy wokół różnorodnych diet „filozofię życia", a szczupłą sylwetkę kojarzymy z synonimem szczęścia i sukcesu. Przeciętna kobieta przynajmniej raz w życiu stosowała jakąś dietę, co nie spowodowało żadnych konsekwencji dla jej zdrowia psychicznego, jednak w pewnych okolicznościach odchudzanie może doprowadzić do tragedii.

Anoreksja i bulimia zaczynają się dietą, a kończą poważnymi zaburzeniami w psychice i funkcjonowaniu organizmu. Anorektyczka się głodzi, bulimiczka najada do granic możliwości, po czym prowokuje działania mające na celu „oczyszczenie" organizmu. Obie wyniszczają swój organizm. Obie wymagają wsparcia psychologicznego i leczenia.

Anoreksja

Inaczej to jadłowstręt psychiczny. Nazwa sugeruje, że problem polega na utracie apetytu, jednak prawdą jest, że chora celowo ogranicza jedzenie, by utrzymać chorobliwie szczupłą sylwetkę. Towarzyszy temu znacząco zaburzony obraz własnego ciała oraz silny lęk przed przytyciem.

Początkiem anoreksji może być drobna sytuacja, np. uwaga dotycząca wyglądu dziewczyny lub odchudzanie się koleżanki z klasy. Ważne jest, że w procesie ograniczania jedzenia dziewczyna odnajduje sposób realizacji swoich potrzeb psychicznych – doświadcza poczucia sukcesu i kontroli nad własnym ciałem, silnej woli i niezależności – w ten sposób potwierdza poczucie własnej wartości. Dodatkowo dziewczyna zauważa, że swoim zachowaniem może manipulować otoczeniem, problemy rodzinne przestają być istotne, rodzina pozornie stabilizuje się skoncentrowana wokół zaburzenia odżywiania dziecka. Po okresie początkowej euforii pojawia się jednak coraz większy lęk, czy spożywana ilość pokarmu nie jest za duża, nawet najmniejsze odchylenie od diety wiąże się z przeżywaniem utraty kontroli, poczucia winy i „wyrzutów sumienia".

Bulimia

W odróżnieniu od anoreksji osoba cierpiąca na tą chorobę zwykle utrzymuje prawidłowa masę ciała. Bulimia polega na epizodach niekontrolowanego i szybkiego spożywania bardzo dużych ilości pożywienia z prowokowaniem wymiotów i stosowaniem innych zabiegów, jak np. używanie środków przeczyszczających lub moczopędnych, głodzenie się lub intensywne ćwiczenia fizyczne, które mają zapobiegać przyrostowi masy ciała.

Osoby z bulimią, podobnie jak chorzy na anoreksję doświadczają lęku przed przytyciem, obsesyjnej koncentracji na jedzeniu, wadze i wyglądzie ciała. Często choroba zaczyna się od diety odchudzającej, która prowadzi do wystąpienia napadów objadania się. Dziewczyna w stosunkowo krótkim czasie (ok. 2 godzin) zjada ilości pożywienia wielokrotnie przekraczające jej dzienne zapotrzebowanie, nie może jednak nad tym zapanować. Napad kończy się dopiero wtedy, gdy odczuwa się dolegliwości somatyczne wywołane objadaniem lub pod wpływem lęku, że może zostać się „przyłapanym" na odjadaniu. Czynniki najczęściej wywołujące napad to uczucie niepokoju, podenerwowania, poczucie osamotnienia i nudy. Najczęściej zaraz po nim dziewczyna prowokuje wymioty, stosuje środki przeczyszczające. Pojawia się wstyd, poczucie winy, niechęć do siebie i obietnica przestrzegania diety. Kiedy objadanie się i przeczyszczanie jest częste i utrwala się, osoba cierpiąca na bulimię dostrzega, że całe jej życia podporządkowane jest rytuałom związanym z jedzeniem. Ta refleksja budzi rozpacz, upokorzenie i poczucie beznadziejności, a nawet myśli i próby samobójcze.

Kto choruje najczęściej?

Zaburzenia odżywiania najczęściej pojawiają się w okresie dojrzewania, anoreksja zwykle pomiędzy 14 a 18 rokiem życia, bulimia nieco później w wieku od 18 do 25 lat. Niestety obserwuje się tendencję do obniżania dolnej granicy wieku występowania tego rodzaju zaburzeń. Zdecydowanie częściej chorują dziewczęta.

Jakie są główne przyczyny powstawania zaburzeń w odżywianiu?

Przyczyny powstawania anoreksji i bulimii nie są dokładnie poznane. Przyjmuje się, że etiologia zaburzeń odżywania jest złożona i wieloczynnikowa. Jednym z czynników sprzyjających występowaniu anoreksji i bulimii są z pewnością oczekiwania społeczno-kulturowe. Kult piękna, młodości, szczupłej sylwetki, kultura i wzorce kreowane przez media mają szczególnie duże znaczenie dla dorastającego młodego człowieka.

Groźnym zjawiskiem jest powstawanie społeczności internetowych („pro-ana" i „pro-mia") wspierających dziewczyny w dążeniu do chorobliwie chudej sylwetki i promujących zaburzenia odżywiania jako styl życia.

Bardzo ważna jest sytuacja rodzinna dziecka. Czasami istnieją wyraźne problemy w rodzinie, jak problem alkoholowy czy kryzys małżeński, zdarza się jednak, że rodzina pozornie funkcjonuje prawidłowo – relacje są bliskie, nie ma konfliktów, a córka nigdy nie sprawiała trudności wychowawczych. Wtedy szanse na rozpoznanie nieprawidłowości w relacjach stwarza dopiero terapia rodzinna.

Do zachorowania predysponują również czynniki indywidualne takie jak obniżona samoocena, niepewność, słaba odporność na stres, skłonność do perfekcjonizmu i silna potrzeba osiągnięć.

Na czym polega leczenie?

Program leczenia powinien przebiegać dwutorowo. Najpierw trzeba doprowadzić do tego, żeby pacjentka zaczęła jeść i przybierać na wadze. Drugim etapem jest interwencja terapeutyczna. Terapia zaburzeń odżywiania jest długotrwała i trudna. Często potrzebna jest hospitalizacja w celu ratowania zdrowia i życia chorej. Pobyt w szpitalu pozwala również na zmianę otoczenia i zapoczątkowania pracy nad właściwymi nawykami żywieniowymi. Po powrocie do domu dziewczyna czuje się lepiej, jednak bez kontynuacji terapii objawy wracają. Oprócz terapii indywidualnej należy skonsultować się z psychiatrą, który może zadecydować o włączeniu leczenia farmakologicznego. Konieczna jest również współpraca i zaangażowanie rodziny pacjenta. Członkowie rodziny często nie widzą swojej roli w terapii dziecka, jednak bez rzeczywi-

Czy wiesz, że…

- Chore na anoreksję osoby zaprzeczają widocznemu dla otoczenia wychudzeniu ciała, lekceważą oczywisty niedobór wagi, widząc swoje ciało jako grube i nieestetyczne. Nie przejmują się konsekwencjami choroby dla swojego zdrowia i życia, które otoczenie stara się im uświadomić i w ten sposób zmobilizować do zmiany. Tłumaczenia i prośby powodują rozdrażnienie, wybuchy gniewu i inne gwałtowne zachowania. Następuje izolacja od rodziny, unikanie kontaktu z rówieśnikami.
- Bulimia często przebiega w ukryciu. Osoba chora zwykle ma prawidłową wagę ciała, a napady objadania planuje tak , aby nikt o tym nie wiedział. Przy tym jest zwykle postrzegana jako osoba pogodna i towarzyska. Wszystko to powoduje, że rodzina nie zauważa problemu i potrzeby szukania pomocy.

stej zmiany w relacjach rodzinnych stają się one dodatkowym czynnikiem podtrzymującym objawy. Bardzo ważna jest szybka interwencja, szczególnie w przebiegu anoreksji przy pierwszych zaobserwowanych objawach, wtedy wzrasta szansa na całkowite wyleczenie.

Jak pomóc bliskiej osobie dotkniętej anoreksją lub bulimią?

Problemu zaburzeń odżywiania nie da się rozwiązać bez pomocy specjalisty, dlatego przede wszystkim należy zmotywować chorą osobę do wizyty u psychologa lub lekarza psychiatry. W rozmowie trzeba wykazać zainteresowanie i zrozumienie, nie zaprzeczać uczuciom chorego, nie bagatelizować, ale też nie sprowadzać rozmowy do spraw wagi, figury czy jedzenia. Rozmowy powinny być rzeczowe, zmierzać do uświadomienia chorej osobie, że potrzebuje pomocy. Gdy dziecko jest już pod opieką specjalisty, bliscy powinni powstrzymać się od zbyt szybkich oczekiwać, że zacznie ono „normalnie jeść", zamiast tego należy zaangażować się w terapię i uczestniczyć w procesie zdrowienia całej rodziny.

Krioterapia w kosmetyce

Terapia zimnem stosowana jest nie tylko w leczeniu, ale również profilaktycznie dla poprawy komfortu fizycznego i psychicznego osób zdrowych. Ostatnio staje się również modna w kosmetyce.

Zimno wcale nie musi być nieprzyjemne i szkodliwe, szczególnie dla naszej skóry. Mimo iż najczęściej kojarzy się nam ono z szarą, przesuszoną i zaczerwienioną cerą, to może posiadać również właściwości lecznicze.

Nasze naczynia krwionośne nie zawsze działają sprawnie, przez co tlen wraz z potrzebnymi składnikami odżywczymi nie jest dostarczany komórkom. Kiedy „zaatakujemy" nasze ciało niską temperaturą, uruchomimy system obronny, a nasze naczynia krwionośne będą się obkurczać, a następnie podczas ćwiczeń rozszerzać. Wówczas uwolnią się wszystkie zmagazynowane w skórze składniki, dzięki czemu nasza skóra stanie się dotleniona, a co za tym idzie jędrna i świetlista.

Krioterapia pomaga również w walce ze zmarszczkami, rozstępami i cellulitem gdyż pobudzona zimnem skóra znacznie lepiej wchłania wszelkie preparaty kosmetyczne.

W przypadku kriokomory ogólnoustrojowej, w której panuje temperatura -120 stopni uzyskuje się również:

- działanie przeciwbólowe,
- zahamowanie procesu zapalnego,
- zmniejszenie lub ustąpienie obrzęków obwodowych,
- spadek napięcia mięśniowego,
- poprawę czynności chorych stawów i zwiększenie zakresu ich ruchu,
- poprawę drenażu żylnego i limfatycznego,
- ustępowanie zmian skórnych w wybranych schorzeniach,
- zmniejszenie lub zlikwidowanie świądu skóry oraz wzrost stężenia poziomu istotnych hormonów w organizmie (m.in. adrenaliny, noradrenaliny, serotoniny, testosteronu).

W przypadku osób trenujących i sportowców wzrasta wydajność organizmu i wydajność mięśniowa, przyspiesza się regeneracja sił po zawodach i treningach. Ponadto terapia zimnem spowalnia procesy starzenia, reguluje przemianę materii, pomagając w walce z nadwagą i otyłością oraz zmniejsza przemęczenie fizyczne i psychiczne.

Diagnostyka alergii

Choroby alergiczne należą obecnie do jednych z najczęściej występujących schorzeń współczesnej cywilizacji. Alergie mogą być związane z występowaniem przeciwciał IgE lub mogą wynikać z innych zaburzeń immunologicznych.

Oznaczenie poziomu przeciwciał klasy IgE jest pomocne przy ustaleniu rozpoznania, gdyż w chorobach alergicznych następuje wzrost całkowitego stężenia IgE w surowicy krwi. Alergeny do oznaczania swoistych IgE zgrupowano w panelach, co pozwala na wykrycie swoistych IgE skierowanych przeciwko wielu alergenom podczas jednego badania. Dodatni wynik oznacza, że u chorego są obecne swoiste IgE przeciwko jednemu lub kilku alergenom zawartym w danym panelu.

W Pracowni Diagnostyki Laboratoryjnej ZPS wykonać można oznaczenie alergenów w następujących panelach:

Drzew wczesnych: Olsza, Leszczyna, Wiąz amerykański, Wierzba, Topola
Drzew późnych: Klon jesionolistny, Brzoza, Buk wielkolistny, Dąb biały, Orzech włoski
Traw wczesnych: Kupkówka pospolita, Kostrzewa łąkowa, Życica trwała, Tymotka łąkowa, Wiechlina łąkowa
Pleśniowy: Penicilium notatum, Cladosprium harbarum, Aspergillus fumigatus, Candida albicans, Alternaria tenuis
Pokarmowy dziecięcy: Białko jaja, Mleko krowie, Dorsz, Mąka pszenna, Orzech ziemny, Soja
Wziewny: Cladosprium herbarum, Alternaria tenuis, Tymotka łąkowa, Brzoza, Bylica pospolita
Zwierząt hodowlanych: Koń, Krowa, Pióra gęsi, Pióra kury
W przypadku uzyskania wyniku dodatniego, celem sprecyzowania jaki alergen wywołuje reakcję alergiczną, można wykonać badanie pojedynczych IgE.

Oznaczamy alergeny takie jak:

- **Kurz, roztocza:** Roztocza D1, Roztocza D2
- **Zboża i trawy:** Żyto, Tymotka łąkowa
- **Alergeny zwierzęce:** Naskórek kota, Naskórek psa
- **Drzewa:** Brzoza, Leszczyna
- **Pleśnie:** Alternaria
- **Chwasty:** Bylica pospolita, Babka lancetowata
- **Orzechy:** Orzech ziemny, Orzech laskowy
- **Owoce i warzywa:** Truskawka, Pomidor, Marchew
- **Mleko i jego pochodne:** Mleko krowie, Alfa laktoalbumina, Beta laktoalbumina, Kazeina
- **Jajko:** Białko jajka, Żółtko jajka
- Mąka i jej pochodne: Mąka pszenna, Mąka żytnia, Gluten
- **Alergeny owadów:** Jad pszczoły, Jad osy, Jad szerszenia europejskiego
- **Pasożyty:** Ascaris (Glista ludzka), Toxocara Canis (Glista psia)
- **Leki:** Amoxycylina, Ampicylina, Penicylina
- **Inne:** Latex

Oznaczenie poziomu przeciwciał klasy IgE stanowi alternatywę dla testów skórnych, jest bezpieczne dla pacjenta i może być wykonane u osoby w każdym wieku, zarówno u dzieci, jak i dorosłych.

Badanie IgE w surowicy powinno się wykonać u pacjentów:

- z rozległymi zmianami skórnymi,
- ze skłonnością do nadreaktywności skóry,
- z podejrzeniem uczulenia na jady owadów, sierść kota, lateks, niektóre pokarmy, leki,
- wymagających stałego podawania leków przeciwalergicznych i przeciwzapalnych.

Czy wież, że...

Na alergię, w zależności od postaci schorzenia, choruje od 10 do 30% populacji, z czego niemowlęta i dzieci najczęściej chorują na alergiczne zapalenie skóry i alergie pokarmową, a wśród młodzieży i dorosłych dominuje nieżyt nosa i atopowa astma oskrzelowa.

Letnie odżywianie

Lato to pora roku, na którą czekamy z utęsknieniem. Dni są dłuższe, zwalniamy tempo życia, częściej odpoczywamy. Warto wtedy zadbać o odpowiedni sposób odżywiania, pamiętając o kilku podstawowych wskazówkach i zasadach.

Regularność

Nic tak pozytywnie nie wpływa na zdrowie i urodę, jak regularność posiłków. Jedzmy 4-5 dziennie, wg schematu: trzy główne dania i dwie przekąski. Pamiętajmy, by nie jeść w pośpiechu śniadania, czy ciężkiego, wieczornego grilla, bo to przyczynia się do spowolnienia metabolizmu, a w konsekwencji lato zakończymy z dodatkowymi kilogramami.

Lekkość warzyw

Latem stawiamy na warzywa i owoce. Po pierwsze dlatego, że zawierają wiele cennych witamin, minerałów, są źródłem błonnika, po drugie upały nie sprzyjają ciężkim i tłustym posiłkom, po których czujemy się bardziej zmęczeni i senni.

Doskonałymi daniami są lekkie sałatki, zupy w postaci chłodnika, ale również gotowane na parze warzywa. Jarmuż, szpinak, botwinka, papryka czerwona, brokuły, czy natka, to cenne źródło beta karotenu i witaminy E i C, czyli witamin przeciwutleniających, zapobiegających chorobom cywilizacyjnym.

Z kolei cykoria, bób, groszek zielony, brukselka, kalarepa to bogactwo błonnika.

Warzywami zasobnymi w wapń – podstawowy budulec kości – są fasolka szparagowa, seler, kapusta.

Szpinak, kukurydzę i brukselkę poleca się szczególnie osobom zestresowanym ze względu na spore ilości magnezu, który łagodzi stany zmęczenia i zdenerwowania.

Pomidor z kolei dzięki zawartości likopenu ma działanie przeciwnowotworowe. Najbardziej efektywne działanie tego składnika jest po podgrzaniu, warto więc przygotować np. sos pomidorowy lub po prostu zupę pomidorową ze świeżych warzyw.

Smak owoców

W okresie wakacyjnym mamy pod dostatkiem świeżych owoców bogatych w składniki mineralne, które są niezwykle ważnym elementem zbilansowanej diety.

Truskawki, poziomki, porzeczki i brzoskwinie to skarbnice witaminy C wzmacniającej odporność i zapobiegającej starzeniu się.

Nieocenionym źródłem beta-karotenu są morele, arbuz, czereśnie i wiśnie.

Z kolei maliny i agrest to bogactwo kwasów organicznych, które wpływają na prawidłowy przebieg procesów trawiennych.

Warto też sięgać po winogrona, zwłaszcza te ciemne, zawierają bowiem znacznie więcej polifenoli. Najważniejsze z nich to flawonoidy i resweratrol. Posiadają działania prozdrowotne: przeciwnowotworowe, antyoksydacyjne, usuwają z organizmu wolne rodniki przyspieszające proces starzenia się organizmu. Resweratrol zmniejsza agregację płytek krwi, zapobiegając zawałom i udarom mózgu oraz miażdżycy. Ma również działanie przeciwbakteryjne i przeciwzapalne. Ponadto ciemne winogrona są bogatsze w żelazo.

Ważnym makroelementem dla organizmu jest potas, który reguluje ciśnienie i jest niezbędny dla prawidłowej pracy mięśnia sercowego. Należy więc do diety wprowadzić morele, jabłka i banany.

Tak więc deser w postaci miseczki truskawek czy malin, kilku brzoskwiń, jabłek lub kiści winogron, nie tylko będzie pięknie się prezentował i cudownie smakował, ale przy okazji dostarczy organizmowi wielu niezbędnych dla zdrowia składników.

Bezcenna woda

Należy też pamiętać, że świeże warzywa i owoce zawierają w swym składzie 75-95% wody. A woda to podstawa. – W letnie dni wypijanie minimum 2 litrów płynów w ciągu dnia to konieczność. Dla niektórych jest to ilość nie do pokonania, dlatego spożywając zupy, wywary na warzywach lub jedząc warzywa i owoce, mogą częściowo uzupełnić płyny – mówi Małgorzata Gniadek, dietetyk z ZPS. – Podczas upałów organizm ludzki wydala do kilku litrów wody, stąd bardzo ważne jest, aby uzupełniać jej niedobory.

Jak pić wodę? Najlepiej pić często, powoli, małymi łykami, niewielkie ilości płynu, głównie niegazowanej wody mineralnej. Można jej smak urozmaicić sokiem z cytryny, listkami mięty. Smaczne i zdrowe są też soki samodzielnie wyciskane w domu ze świeżych owoców. Dzięki temu ugasimy pragnienie unikając spożycia nadmiaru cukru czy szkodliwych konserwantów.

Smacznie i zdrowo

Letnia sałatka

Smacznie, zdrowo, lekko. Lato to czas, kiedy w naszym codziennym menu powinno znaleźć się sporo świeżych warzyw i owoców.

Kto nie lubi sałatek i sałat niech żałuje… i polubi. Sałatki to takie wielofunkcyjne kulinarne propozycje. Można serwować na śniadanie, jako samodzielne danie lub dodatek do obiadu, na kolację, świetnie pasują do grillowanych, czy pieczonych mięs.

Dzięki producentom mamy dzisiaj możliwość szybkiego przygotowania smacznej sałatki. Mix czterech sałat. Cudownych kilka roślinek jadalnych. Świeże liście sałaty, endywii i cykorii, z dodatkiem orzechowej w smaku rukoli. Producent zapewnia, że były myte, więc wystarczy tylko rozpakować , wrzucić do miski i dodać ulubione składniki.

Składniki:

Mieszanka sałat
Kilka zielonych oliwek bez pestek,
Ser typu feta (może być również mozarella),
Kilka pomidorków koktajlowych,

Dojrzałe awokado.

Mieszankę sałat wrzucamy do miski, dodajemy pokrojony ser feta, jędrne cząstki awokado, pomidorki koktajlowe, oliwki.

Przygotowujemy sos:

4 łyżki oliwy, 2 łyżki octu winnego, mały ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę, 1 łyżeczka musztardy miodowej, szczypta cukru i soli.

Składniki sosu mieszamy i polewamy sałatkę tuż przed zjedzeniem.

Smacznego!