



ZDROWIE W SEZONIE ZIMOWYM

 rankinglekarzy.pl

SPIS TREŚCI

Zdrowie w sezonie zimowym str. 3-5

FAQ - pytania i odpowiedzi str. 6-7

Przewlekłe choroby układu oddechowego str. 8

Infekcje u osób starszych str. 9

Przygnębiecie czy depresja sezonowa? str. 10-11

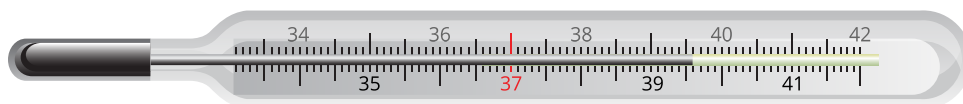
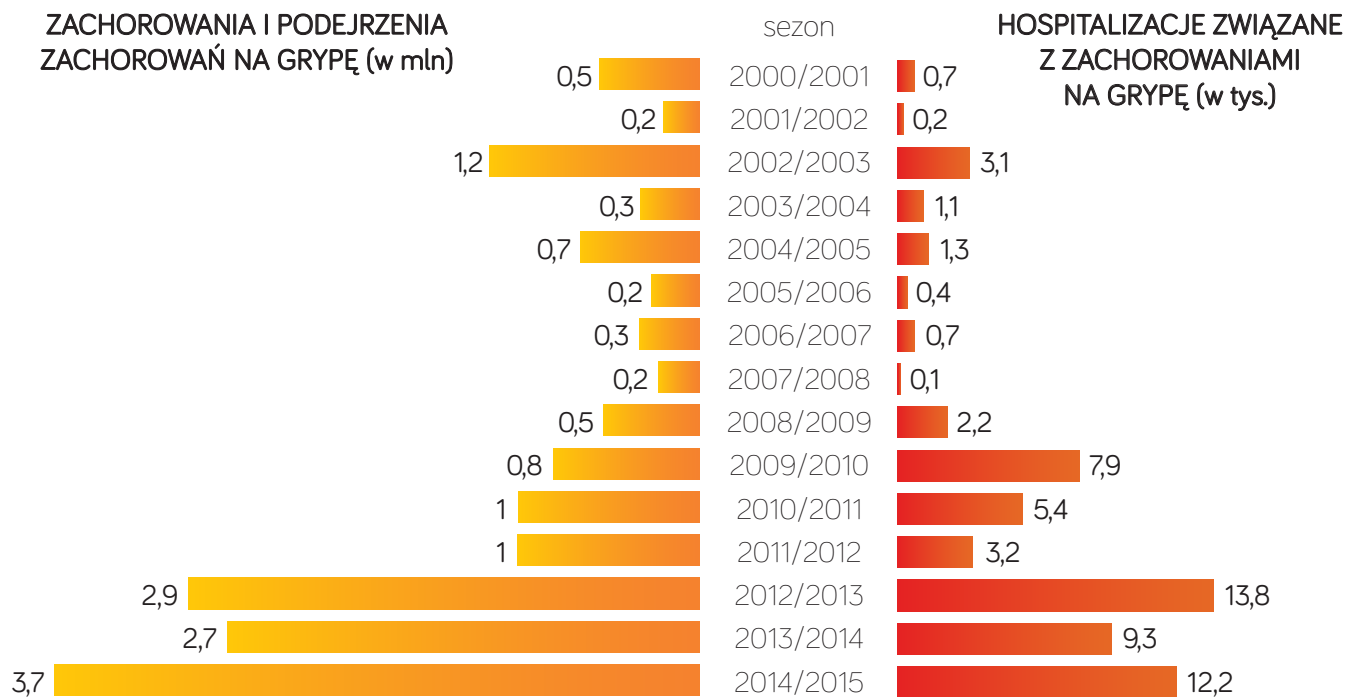
Żywność w okresie zimowym str. 12-13

Rozgrzewające przepisy str. 14-15

Zdrowie w sezonie zimowym

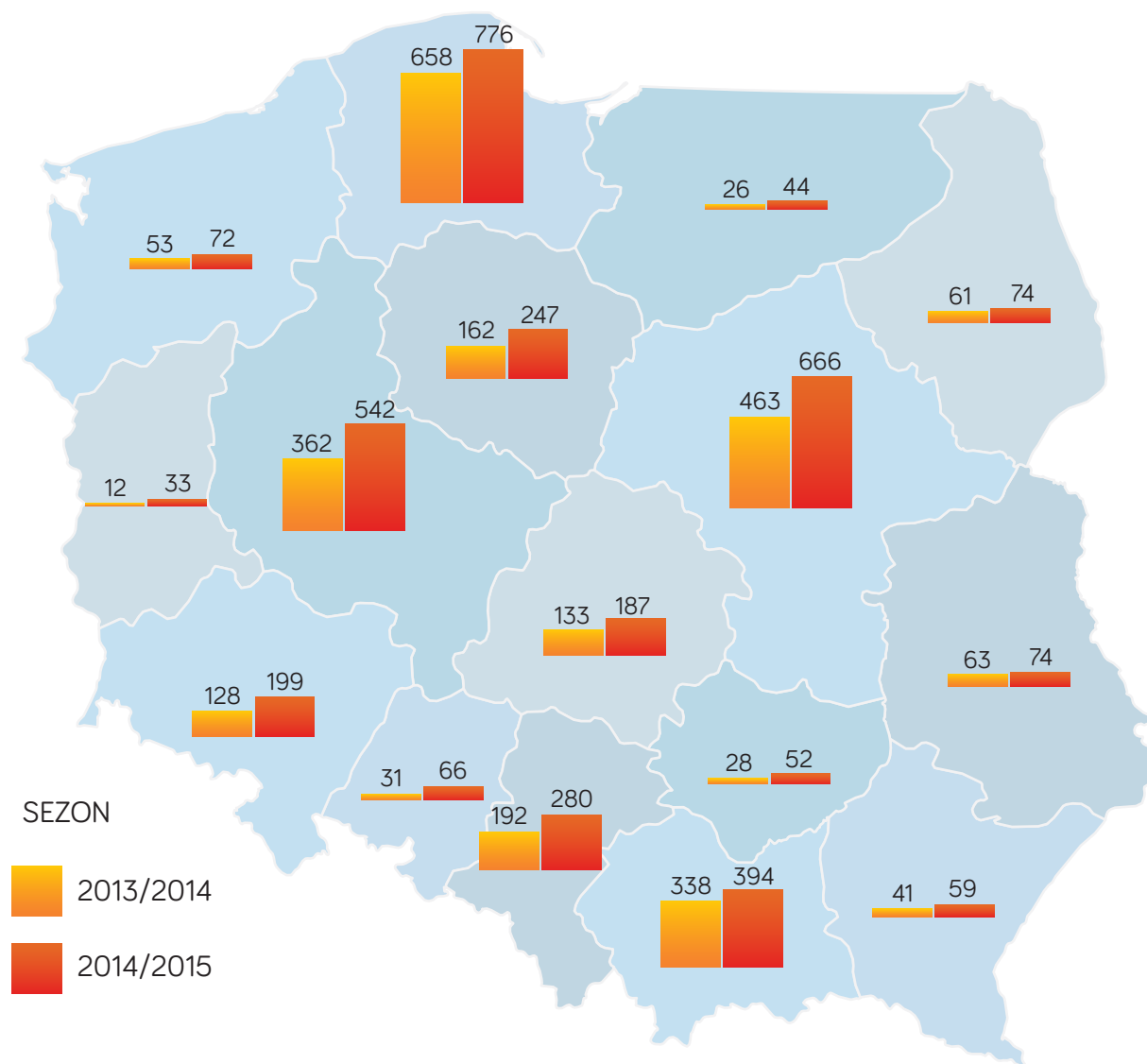
Zimowa aura często nie nastraja pozytywnie. O tej porze roku dni są najkrótsze i odczuwamy zdecydowany deficyt słońca, przez co często mamy mniej energii i ogarnia nas zmęczenie. Temperatury powietrza spadają znacznie poniżej zera, a niesprzyjające warunki atmosferyczne, takie jak mróz czy wiatr, mogą powodować wyziębienie organizmu lub nawet odmrożenia.

Okres zimowy, jak co roku przynosi obniżoną odporność i kiepskie samopoczucie. Obserwujemy wtedy wzrost zachorowań na choroby górnych dróg oddechowych, szczególnie grypę. Grypa jest chorobą często lekceważoną, a tymczasem może mieć bardzo poważne powikłania. Miniony sezon epidemiczny 2014/2015 zakończył się z wynikiem ponad 3,7 mln zachorowań i podejrzeń zachorowań na grypę, ponad 12,2 tys. hospitalizacji i 11 zgonów.



Zdrowie w sezonie zimowym

ZACHOROWANIA I PODEJRZENIA ZACHOROWAŃ NA GRYPĘ W SEZONACH 2013/2014 i 2014/2015 W POSZCZEGÓLNYCH WOJEWÓDZTWACH (w tys.)



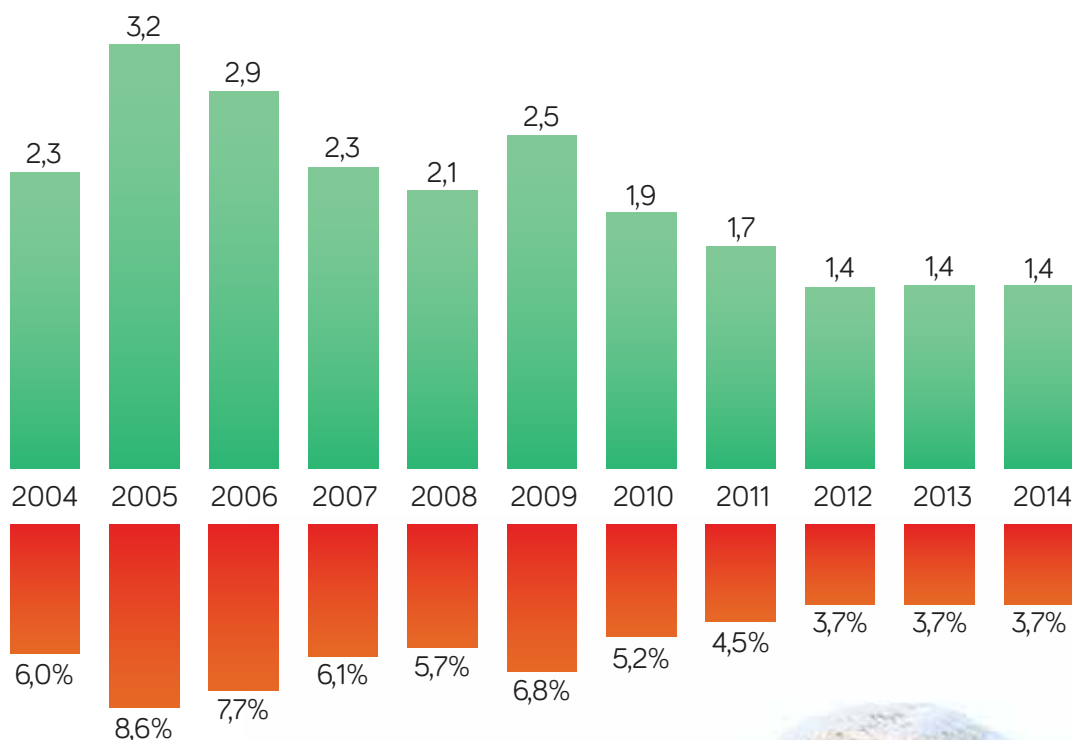
W sezonie epidemiologicznym 2014/2015 wystąpił znaczny wzrost zachorowań na grypę w stosunku do sezonu poprzedniego. Najwięcej przypadków zachorowań występuje w województwach Pomorskim (776 tys.), Mazowieckim (666 tys.) oraz Wielkopolskim (542 tys. chorych).

Podczas gdy liczba osób chorych na grypę wciąż wzrasta, ilość wykonywanych w Polsce szczepień jest stosunkowo niewielka. Poziom wyszczepialności, od ostatnich trzech sezonów utrzymuje się na niskim - 3,7% poziomie.

Ważne by osoby o obniżonej odporności zadbały o odpowiednią profilaktykę. Aby uchronić się przed grypą, najlepiej jest zaszczepić się w listopadzie lub grudniu.

Zdrowie w sezonie zimowym

SZACUNKOWE LICZBY DAWEK SZCZEPIONEK (w mln) ORAZ POZIOM (w %) WYSZCZEPIALNOŚCI PRZECIW GRYPIE W POLSCE W LATACH 2004-2014



Zima może być magiczną porą roku, jeśli tylko odpowiednio zadbamy o nasze zdrowie.

Co możemy zrobić, by podnieść odporność w sezonie zimowym?

Zapraszamy do zapoznania się z treściami raportu „Zdrowie w sezonie zimowym”, które zostały przygotowane przy współpracy z **Centrum Medycznym CMP** oraz **Śląskim Ośrodkiem Onkologii Sanivitas**.



ŚLĄSKI OŚRODEK
ONKOLOGII SANIVITAS

Jak wzmocnić odporność?

Wzmacniać odporność przed zimą można na wiele sposobów. Jedni preferują preparaty apteczne, inni leki z domowej apteczki. Jednym z naturalnych sposobów na zwiększenie odporności przed zimą jest systematyczne picie uodparniającej mieszanki, złożonej z wody, miodu oraz cytryny. Pamiętajmy, że kurację należy zastosować odpowiednio wcześnie czyli najlepiej wraz z końcem lata. By była skuteczna, powinna bowiem trwać minimum 3 miesiące.



Czy tran zwiększa odporność?

Picie tranu to doskonały sposób na zwiększenie odporności w okresie zimowym. Wpływ na to, ma główny składnik tranu, jakim są kwasy Omega-3. Badania naukowe dowiodły, że posiadają one właściwości uodparniające. Zresztą nie tylko one. Zawarta w tranie witamina D również pozytywnie wpływa na układ immunologiczny. Podobnie witamina E. Warto sięgać po tran, głównie z tego względu, że w naszej strefie klimatycznej ryby nie są popularnym daniem. Niestety sięgamy po nie zbyt rzadko! Niektórzy z nas o rybie przypominają sobie raz do roku czyli przy wigilijnym stole.



Jak rozgrzać organizm zimą?

Wychłodzenie organizmu to pierwszy krok do przeziębienia, a niekiedy nawet grypy. Dlatego tak ważne jest dbanie o rozgrzewanie organizmu przed wyjściem na dwór. Najłatwiejszym sposobem na rozgrzanie organizmu jest spożywanie wskazanych produktów. Zacznijmy od składników, których – w szczególności zimą – należy się wystrzegać, bowiem posiadają właściwości wychładzające. Są to min.: cukier, owoce cytrusowe, herbata, ser żółty, mleko, nabiał z owocami oraz zupy: szczawiowa, ogórkowa i pomidorowa. Z kolei rozgrzewająco działają: gotowane na parze warzywa (w szczególności marchew, pietruszka, dynia), ryż, kasze, cebula, czosnek, ryby, wieprzowina czy rosół.



Jak poradzić sobie z bólem gardła?

Doskonałym sposobem na uporczywy ból gardła jest zastosowanie płukanki. Niezwykle skuteczną mieszanką przeznaczoną do płukania jamy ustnej jest połączenie naparu z szatwii, soku z cytryny oraz soli kuchennej (lub sody oczyszczonej). Innym sprawdzonym sposobem jest obłożenie szyi zmiądzonymi liśćmi kapusty. Okład powinien być w miarę możliwości ciepły – wówczas będzie najskuteczniejszy.



Jak uporać się z katarą?

Aby pozbyć się kataru warto kilka razy dziennie położyć na nasadę nosa zimny kompres. Do tego celu można wykorzystać zwykłą, zwilżoną chusteczkę lub gazę. Pamiętajmy, że gdy kompres zrobi się ciepły, wymieniamy go na nowy. Skutecznym sposobem na redukcję kataru jest regularne oczyszczanie nosa np. za pomocą soli fizjologicznej lub wody morskiej. Należy pamiętać też o ciągłym wysmarkiwaniu gromadzącej się wydzieliny. Można też zastosować inhalację polegającą na wciąganiu do nosa oparów zaparzonego rumianku lub szatwii.



Jak zwalczyć kaszel?

W uporaniu się kaszlem pomoże przede wszystkim ogrzanie klatki piersiowej. W tym celu można nasmarować ją kamforą lub położyć na nią termofor z ciepłą wodą. Poza tym warto sięgnąć po samodzielnie przyrządzone syropy, min.: z buraka lub z cebuli. Poszatkowaną cebulę lub buraka zasypujemy cukrem, a następnie odstawiamy do czasu aż puści sok. Tak sporządzony syrop można pić nawet kilka razy dziennie. Doskonale nadaje się zarówno dla dzieci jak i dorosłych.





Przewlekłe choroby układu oddechowego



ŚLĄSKI OŚRODEK
ONKOLOGII SANIVITAS

Zimowa aura charakteryzująca się częstymi i dużymi wahaniami temperatur, zmianą wilgotności powietrza oraz porywistym wiatrem sprzyja rozwojowi ostrych infekcji dolnych dróg oddechowych, jak również zaostrzaniem przewlekłych chorób układu oddechowego. Pamiętajmy, że w tym okresie roku spada nasza odporność, a do tego w codziennym życiu narażeni jesteśmy na ciągły kontakt z osobami chorymi.

W tym okresie z punktu widzenia profilaktyki ważne jest prawidłowe odżywianie, skompensowana dieta, prawidłowy sposób ubierania się, a także rozważenie stosowania szczepień ochronnych przeciwko grypie oraz pneumokokom, szczególnie dla pacjentów z POChP.

W zimowym okresie notuje się w poradniach i szpitalach zwiększoną ilość świadczeń dotyczących zaostrzeń chorób obturacyjnych układu oddechowego. Bardzo ważnym jest, aby przestrzegać zaleceń lekarskich dotyczących przewlekłego leczenia astmy i POChP oraz innych chorób układu oddechowego, umiejętnie unikać czynników ryzyka czyli źródeł infekcji, wietrznej pogody, a także przebywania w miejscach o zwiększonej zawartości zanieczyszczeń środowiska. Ważne, szczególnie w miejscach zamieszkania posiadających własne węglowe źródło ciepła, by dbać o zachowanie norm bezpieczeństwa i częste wietrzenie pomieszczeń.

Nie należy lekceważyć wczesnych objawów zaostrzeń i w przypadku pacjentów przewlekłe chorych udać się do lekarza prowadzącego lub poprosić o wizytę domową swojego lekarza. Objawy, na które należy zwrócić szczególną uwagę to nasilenie duszności, pojawienie się obfitego (szczególnie ropnego) kaszlu lub świszczącego oddechu.

Pamiętajmy, że odkładanie w czasie rozpoczęcia leczenia zaostrzenia chorób przewlekłych układu oddechowego szczególnie obturacyjnych prędzej czy później będzie wiązała się z koniecznością długotrwałego obciążającego oraz kosztownego leczenia zarówno dla pacjenta jak i dla placówek medycznych. Konsekwencją braku wczesnej reakcji przewlekłe chorego pacjenta i lekarza na objawy choroby może być zapalenie płuc, a w skrajnych przypadkach niewydolność oddechowa niejednokrotnie wymagająca interwencji w Oddziale Intensywnej Terapii.

Chorzy z przewlekłymi chorobami układu oddechowego powinni pamiętać o konieczności stałych ćwiczeń rehabilitacyjnych układu oddechowego co zwiększa zarówno sprawność samych płuc jak i całego organizmu. Okres zimowy sprzyja częstym infekcjom, a sprawnie pracujący mechanizm oczyszczania dróg oddechowych wypracowany w wyniku konkretnych ćwiczeń układu oddechowego może znacznie to ryzyko zmniejszyć.



Infekcje u osób starszych



ŚLĄSKI OŚRODEK
ONKOLOGII SANIVITAS

Infekcje, zwłaszcza w okresie zimowym stanowią jeden z istotnych problemów zdrowotnych u osób starszych, zwłaszcza po 65 roku życia. Wiąże się to z obniżoną odpornością z powodu upośledzenia funkcji układu immunologicznego, oraz ze swoistymi zmianami w poszczególnych narządach, zwłaszcza w układzie oddechowym.

U osób w starszym wieku zmiany w układzie oddechowym takie jak: osłabienie odruchu kaszlowego, zmniejszenie podatności płuc czy też zwiększenie objętości zalegającej zwiększają ryzyko infekcji. Tak więc osoby po 65 roku życia narażone są na częstsze występowanie zapaleń płuc, grypy oraz zakażeń układu moczowego.

Należy zwrócić uwagę również, że zakażenia u osób w wieku podeszłym mogą objawiać się w sposób niecharakterystyczny i nieklasyczny. Objawy charakterystyczne dla tocącego się zakażenia spotykamy u osób młodszych, występują znacznie rzadziej u osób starszych, albo nie pojawiają się wcale. Na szczególną uwagę zasługuje zakażenie wirusem grypy, gdyż często w przebiegu tej infekcji dochodzi do zapalenia płuc i zapalenia oskrzeli. Zapalenie płuc jako powikłanie grypy jest główną przyczyną zgonów (85%) osób powyżej 65 roku życia. Dlatego też należy prowadzić wielokierunkową profilaktykę infekcji.

Podstawowe znaczenie ma wybór odpowiednich zachowań, stylu życia a w szczególności prawidłowe odży-

wianie się, gdyż prawidłowa dieta jest środkiem zapobiegawczym i leczniczym, ponieważ wpływa korzystnie na funkcjonowanie układu odpornościowego. Zwiększona podaż białka może zmniejszyć ryzyko zapalenia płuc, zaś sok z żurawiny poprzez obniżenie pH moczu może stanowić uzupełnienie profilaktyki zakażeń układu moczowego. Należy wprowadzać do diety produkty bogate w witaminy i minerały (cytrusy, warzywa, ryby, orzechy).

Osoby starsze powinny pamiętać również o aktywności ruchowej, gdyż regularnie wykonywany wysiłek fizyczny wpływa na prawidłowe funkcjonowanie różnych układów i narządów, w tym układu oddechowego i krążenia. Ponadto wysiłek fizyczny sam w sobie odgrywa istotną rolę w profilaktyce infekcji – szczególnie zakażeń górnych dróg oddechowych. Nie można również zapominać o prawidłowym nawadnianiu oraz dostatecznej ilości snu (7-8 godzin).

U osób starszych warto pamiętać również o szczepieniach, szczególnie przeciw grypie i zakażeniom pneumokokowym. Szczepienia przeciwko pneumokokom zaleca się jednorazowo wszystkim osobom powyżej 65 roku życia. Jeżeli chodzi o szczepienia przeciwko grypie, to szczepionkę należy podać kilka tygodni przed rozpoczęciem sezonu grypowego (z reguły na przełomie września i października).



Przygnębienie czy depresja sezonowa?



ŚLĄSKI OŚRODEK
ONKOLOGII SANIVITAS

Zima to okres, który negatywnie wpływa na nastrój człowieka. Deficyt energii życiowej, zwiększona senność, brak motywacji i siły do działania przyczynia się do rezygnacji z wielu przyjemności i aktywności. Jednak pomimo niesprzyjającej pogody to właśnie spacer jest jednym z najlepszych sposobów radzenia sobie z jesienną apatią. Istotny i trwały efekt poprawy nastroju zauważyć już można po dziesięciu 30-minutowych sesjach marszu [1].

Aby skutecznie radzić sobie z obniżonym nastrojem, należy przede wszystkim zadbać o prawidłowy oddech. Im pełniejszy jest oddech tym większa ilość energii dostarczana jest do organizmu. Inaczej oddycha się w poczuciu szczęścia, inaczej w stresie czy smutku. Każdy z tych sposobów oddychania wpływa w określony sposób na chemię mózgu. Świadomy oddech pozwala wywołać stan radości i równowagi.

Duży wpływ na dobre samopoczucie ma również właściwa dieta bogata w wartościowe składniki odżywcze.

Kluczową rolę w walce z zimowym smutkiem odgrywa pozytywne nastawienie. W zbudowaniu tego nastawienia pomóc może ulubiona muzyka. Odpowiednio dobrana kompozycja pomoże pozbyć się gniewu, uwolni od przygnębienia oraz stanowi doskonały impuls do działania. Pozytywnym efektem muzykoterapii jest jej zdolność do działania jako środek uspokajający oraz redukujący stres. Słuchanie muzyki klasycznej pomoże zmniejszyć lęk, obniżyć ciśnienie krwi i tętno oraz działa bardziej dobroczynnie niż cisza [2].

Australijski dyplomowany psychiatra i uzdrowiciel holistyczny dr John Diamond używa muzyki jako istotnej części prowadzonej przez siebie terapii. Muzykoterapię można wykorzystywać w celu redukcji stresu, relaksacji, jako formę znieczulenia, w przewyciężaniu lęków i fobii oraz do łagodzenia bezsenności. Doświadczenia dr Johna Diamonda zostały poparte badaniami, które potwierdziły dobroczynny wpływ muzyki na różne schorzenia takie jak choroby serca, nadpobudliwość i depresja [3,4].

Celebrowanie codziennych rytuałów takich jak pyszne śniadanie, pasjonująca lektura, ciekawy film lub rozmowa z bliską osobą w istotnym stopniu przyczyni się do lepszego samopoczucia. Te drobne przyjemności realizowane każdego dnia efektywnie regenerują obciążony stresami organizm.

Jeżeli jednak cyklicznie w okresie zimowym, pojawiają się takie objawy jak: przygnębienie, uczucie zmęczenia, nadmierna senność, niepokój, stała drażliwość, trudności z koncentracją, spadek libido oraz wzmożony apetyt szczególnie na słodycze to wskazują one na depresję sezonową. W 1984r. została ona nazwana przez psychiatrę Normana Rosenthala chorobą afektywna sezonową (ang. Seasonal Affective Disorder SAD). Charakterystycznym jej objawem jest wzmożony apetyt szczególnie wieczorem i w nocy oraz przyrost masy ciała. Jest to typowy objaw depresji sezonowej przeciwstawny do innych rodzajów depresji, w których występuje spadek apetytu [5]. Objawy te muszą się powtórzyć przynajmniej przez dwa następujące po sobie sezony zimowe.

Przygnębienie czy depresja sezonowa?



ŚLĄSKI OŚRODEK
ONKOLOGII SANIVITAS

Depresja sezonowa dwa do trzech razy częściej jest rozpoznawana u kobiet oraz trwa zazwyczaj od kilku tygodni do kilku miesięcy o nasileniu objawów od łagodnego do umiarkowanego.

Pierwszy epizod choroby afektywnej sezonowej ujawnia się w trzeciej dekadzie życia pomiędzy 20 a 30 rokiem życia, jednak pacjenci sięgają po pomoc dopiero między 35 a 45 rokiem życia [6].

Główną przyczyną choroby jest niewystarczająca ilość światła słonecznego w okresie zimowym, zakłócająca naturalny rytm snu i czuwania. Zaburzenia rytmu snu wpływają na zwiększenie wydzielania melatoniny, hormonu, który jest wydzielany przez szyszynkę podczas nocy. Zwiększone stężenie melatoniny w organizmie skutkuje objawami depresyjnymi.

Bardzo skutecznym sposobem leczenia depresji zimowej jest terapia światłem z wykorzystaniem specjalnych lamp, które dają bardzo silne białe światło o natężeniu od 2500 do 10000 luksów. Najlepsze efekty uzyskuje się stosując fototerapię w godzinach porannych. Czas naświetlania wynosi od 1 do 2 godzin dziennie. Fototerapię należy stosować codziennie przez okres 4-5 tygodni, efekty odczuwane są już po tygodniu. Skutkiem ubocznym terapii światłem może być zaczerwienienie spojówek oraz mogą pojawić się umiarkowane bóle głowy.

Liczne badania prowadzone w Stanach Zjednoczonych, Szwajcarii, krajach skandynawskich jak również w Polsce pokazują, że światło słoneczne jak również jasne światło sztuczne zbliżone do światła słonecznego parametrami

są najsilniejszymi fizycznymi synchronizatorami rytmów biologicznych organizmów żywych [7, 8, 9].

Kolejną metodą leczenia depresji sezonowej jednak o mniejszej skuteczności niż terapia światłem jest ujemna jonizacja powietrza. Odbywa się ona przez specjalne urządzenia, podczas której dochodzi do uwolnienia ujemnie naładowanych cząsteczek powietrza. Poza działaniem regulującym zegar biologiczny aniony znajdujące się w powietrzu wykazują również działania bakteriobójcze.

Niezwykle istotnym etapem leczenia depresji sezonowej jest wizyta u psychoterapeuty, który za pomocą psychoedukacji uświadomi, które z odczuwanych dolegliwości są wynikiem choroby a poprzez pracę terapeutyczną pomoże zmienić obciążające przekonania oraz wypracować odpowiednie sposoby radzenia sobie z sytuacjami trudnymi. Najlepsze rezultaty w leczeniu choroby afektywnej sezonowej daje połączenie obu form leczenia: psychoterapii i fototerapii (71% redukcja objawów) oraz odpowiednie ćwiczenia oddechowe, aktywność fizyczna i zbilansowana dieta [11].

W statystykach światowych depresja sezonowa znajduje się na czwartym miejscu najczęstszych problemów zdrowotnych obok AIDS i alergii. W Polsce nawet do 10% osób odczuwa wpływ braku słońca na samopoczucie oraz doświadcza mniej lub bardziej nasilonych objawów choroby [6]. Szczególnie ważna jest szybka diagnoza i wdrożenie skutecznych metod leczenia depresji sezonowej, aby nie dopuścić do sytuacji w której osoby chore przez kilka miesięcy w roku pod względem umysłowym i społecznym funkcjonują poniżej swoich możliwości.

Aleksandra Bednarczyk



Żywnienie w okresie zimowym



ŚLĄSKI OŚRODEK
ONKOLOGII SANIVITAS

Okres zimowy potrafi być piękny, jednak w dużej mierze równie pięknie może dać się nam we znaki, szczególnie naszemu organizmowi. To właśnie on jest w tym czasie najbardziej narażony i dlatego powinniśmy go solidnie wzmocnić.

Jak to właściwie zrobić? Najważniejsze jest dostarczenie witamin i minerałów, szczególnie witaminy A, E i C (tzw. „wspomagacze” odporności) oraz żelaza, magnezu, cynku. Dlatego śpiesząc z odpowiedzią w naszej codziennej diecie nie może zabraknąć warzyw i owoców. Mimo, że stragany nie są już tak bujnie zaopatrzone jak latem, to bazujemy na tych dostępnych i sezonowych.

Wybierajmy warzywa korzeniowe: marchew, pietruszkę, seler, pasternak, pory, ziemniaki, bataty, dynie (póki jeszcze sezon). Idealnie sprawdzą się przyrządzane z nich zupy kremy, które będą wartościowym i pożywnym posiłkiem, jak i pyszną i aromatyczną potrawą, jeśli dodatkowo wzmocnimy je przyprawami, takimi jak: kurkuma, papryka, pieprz cayenne, curry. Zaś z owoców takich, jak jabłka, gruszki można przyrządzać zapiekanki z dodatkiem cynamonu, kardamonu oraz żurawiny.

Nieodłącznym elementem „arsenału wzmacniającego” powinny być cebula i czosnek. Czosnek nie bez powodu zyskuje miano naturalnego antybiotyku, mianowicie w

tym niewielkim ząbku możemy znaleźć masę naturalnej mocy przez antyoksydanty, flawonoidy, witaminy z grupy B, witaminę C, ale też magnez, żelazo, potas, chrom. Jednak to olejki eteryczne i organiczne związki siarczkowe, za których sprawą powstaje allicyna, zapewniająca najważniejsze wartości zdrowotne. Dlatego dodawajmy go do zup, dań głównych, past.

Sezon zimowy to czas, w którym króluje jarmuż i on też powinien zagościć w naszym menu, chociażby ze względu na duże pokłady błonnika, białka, witaminy K i C, wapnia, potasu, sulforafanu – naturalnego przeciwutleniacza o działaniu antynowotworowym. Idealnie sprawdzi się, jako dodatek do koktajli, zup, dań jednogarnkowych, ale też składnik farszu do innych potraw.

Cały czas powtarza się nam wątek witaminy C i nie bez powodu, gdyż jest ona nieoceniona w okresie, tak wymagającym od naszego organizmu. Poza wymienionymi powyżej jej naturalne źródła to papryka, brokuły, porzeczki, czy mistrzowska dzika róża, z której warto przygotować konfiturę lub sok i stosować, celem wzmocnienia. Dodatkowo witamina C zwiększa przyswajanie żelaza, dlatego warto łączyć produkty w nie bogate z wyżej wymienionymi.



Żywnienie w okresie zimowym



ŚLĄSKI OŚRODEK
ONKOLOGII SANIVITAS

Nieodłączne miejsce w naszej diecie w tym czasie, ale nie tylko powinny zająć kiszonki. Wszelkiego rodzaju ogórki, kapusta biała, jak i czerwona, buraki. To najlepsza naturalna broń.

Nie można też nie wspomnieć o imbirze, który nie od dziś słynie, jako wspomagający odporność. Idealnie sprawdzi się „imbirówka”, bardzo prosta w przygotowaniu, wystarczy we wrzącej wodzie gotować około 10 minut starty imbir, ostudzić i potęczyć z sokiem z cytryny oraz pomarańczy, dodać łyżeczkę miodu.

Tym właśnie sposobem dochodzimy do jednego z lepiej znanych domowych antybiotyków. Otóż miód to skarbnica mikroelementów, ale też enzymów oraz substancji o działaniu antybiotycznym, jak: lizozym, inhibina, apidycyna. Tu tylko trzeba zwracać uwagę na źródło pochodzenia miodu. Nie powinno się wybierać sklepowych, gdyż zazwyczaj są to miody sztuczne; najlepiej korzystać z miodów z zaprzyjaźnionych pasiek. Warto też pamiętać o wpływie temperatury na właściwości lecznicze miodu, które tracą się w temperaturze powyżej 45°C. Dlatego stosujemy, ale odpowiedni i odpowiednio.

Podsumowując poza wymienionym powyżej „arsenałem wzmacniającym” nasza dieta powinna być zbilansowana,

z regularnymi posiłkami, odpowiednią podażą pełnowartościowego białka, węglowodanów – szczególnie złożonych (pełnoziarniste makarony, kasze, ryże) i tłuszczu.

Powyższe składniki to dodatkowe elementy, które warto przemycić w tym wymagającym od nas czasie. Powinniśmy tego pilnować ze względu na to, że w okresie jesienno-zimowym częściej zasiadamy na kanapach, w lokalach, co sprzyja zwiększaniu masy ciała. Dlatego też bardzo ważne będzie tu włączenie szeroko pojętej aktywności fizycznej, czy to marsze, biegi, spacer. To najlepiej wzmocni naszą odporność.

Ze względu na to, że czas ten jest ubogi w ilość słońca powinniśmy suplementować witaminę D₃, która też ma wiele do dodania naszej odporności. Oczywiście nie wszystkie składniki będą zalecane każdemu, dlatego w przypadku jednostek chorobowych, alergii, nietolerancji powinno się konsultować indywidualnie ze specjalistą.

Jak widać wiele elementów składa się na naszą odporność i dobre samopoczucie, ale by w pełni cieszyć się w tym czasie myślę, że warto zwrócić na nie uwagę i przynajmniej część przemycić do swojej diety.

Izabela Dudzik - Dietetyk

Przepisy

Zupa czosnkowa

Na patelni rozgrzać 1,5 łyżki oliwy z oliwek, wrzucić 1,5 główki zmiążdżonego czosnku i podsmażyć przez chwilę. Przełożyć do garnka, dodać 4szt pokrojonych w kostkę ziemniaków, zalać 1l wody, dodać liść laurowy, sól, pieprz i gotować ok. 30min. Następnie usunąć liść laurowy i zmiksować zupę. Po natożeniu można posypać sproszkowaną papryką i natką pietruszki



Zupa z soczewicy

Szklankę zielonej soczewicy namaczamy przez kilka godzin. 1 cebulę i 3 ząbki czosnku siekamy i podsmażamy (do zeszklenia) w garnku. Dodajemy 4 szt ziemniaków pokrojonych w kawałki, odsączoną soczewicę, 3 łyżeczki papryki w proszku, 2 liście laurowe i zalewamy 1l bulionu warzywnego. Następnie dodajemy puszkę pomidorków pokrojonych w kostkę, ¼ szklanki soku z pomarańczy i ewentualnie 100ml półwytrawnego, czerwonego wina. Doprawiamy. Wszystko mieszamy i gotujemy ok. 30min do czasu aż soczewica zmięknie.

Ryba na parze

Rybę (np. łososia 2 dzwonki po 100g) oprószamy solą, pieprzem i skrapiamy sokiem z cytryny (najlepiej z godzinę wcześniej) i umieszczamy w naczyniu do gotowania na parze (można także upiec w piekarniku). Przygotowujemy surówkę z czerwonej kapusty – poszatkowana ½ małej główki kapusty, 1 starte jabłko, ½ czerwonej, posiekanej drobno cebuli, sok z cytryny, oliwa z oliwek. Odstawiamy na ok. 30min do lodówki. Dokładnie płuczemy kaszę jaglaną i gotujemy do miękkości. Łososia podajemy posypanego natką z pietruszki, z 2-3 łyżkami kaszy i surówką.



Przepisy

Rozgrzewająca herbata

do zaparzonej herbaty dodaj kilka plasterów świeżego, obranego imbiru, 2 plastry cytryny, część cytryny możesz wycisnąć, dostódź miodem.



Rozgrzewający kompot

Z suszonych owoców (jabłek, banana, śliwek, gruszek, fig) ugotuj kompot – najpierw namocz 300g owoców z 3 goździkami w ok. 2l wody potem dostódź 2 łyżkami cukru i gotuj na małym ogniu aż owoce będą miękkie. Usuń goździki, dopraw łyżką cynamonu. Do gotowego napoju można dodać jeszcze imbir i plastry cytryny lub pomarańczy

Rozgrzewający napój

Do soku z jabłek (najlepiej przygotowanego samodzielnie) dodajemy sok z ½ cytryny, goździki, cynamon, laskę wanilii i gotujemy przez chwilę. Można dodać także plastry imbiru i plastry pomarańczy



Piśmiennictwo:

1. Kwaśniewska M., Drygas W.: Aktywność fizyczna w zapobieganiu i leczeniu depresji. Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Instytut Kardiologii w Warszawie, 2010
2. Salamon E et al.: Sound Therapy Induced Relaxation. BioSonic Enterprises, 2002
3. Diamond J.: Your Body Doesn't Lie. New York: HarperCollins, 1979
4. Diamond J.: The Life Energy in Music, vols I-III. New York: Archaeus Press, 1986
5. Pużyński S.: Depresja i zaburzenia afektywne. PZWL. Warszawa 2008.
6. Bereza B.: Depresja sezonowa – wybrane aspekty diagnostyczne i terapeutyczne. *Pediatr Med Rodz* 2009, 5 (2), 113-119.
7. Dunai A. et al.: Moderate Exercise and Bright Light Treatment in Overweight and Obese Individuals. *Obesity*, 2007, 15 (7), 1749-1757.
8. Kuller R.: The influence of light on circadian rhythms in humans. *J Physiol Anthropol Appl Human Sci*, 2002, 21 (2), 87-91.
9. Pracka D.: Fototerapia w klinice. *Post Hig Med Dośw*, 1999, 53 (3), 517-523.
10. Rohan K.J., Roecklein K.A., Tierney Lindsey K. et al.: A randomized controlled trial of cognitive-behavioral therapy, light therapy, and their combination for seasonal affective disorder. *J Consult Clin Psychol*, 2007, 75, 489-500.
11. mp.pl/opzg/aktualnosci/show.html?id=128805
12. pzh.gov.pl



halodoktorze.pl

Najlepsi lekarze, najbliżej Ciebie.

Serwis HaloDoktorze.pl oferuje możliwość zarejestrowania się online i dostęp do najlepszych specjalistów na terenie całej Polski.

Serwis pozwala na odnalezienie specjalisty w swojej okolicy i umówienie wizyty w dogodnym terminie kilkoma kliknięciami.



ranking**lekarzy**.pl

Opowiedz o swoim lekarzu. Poznaj opinię innych.

Serwis RankingLekarzy.pl to źródło wyjątkowo wiarygodnych informacji o lekarzach wszystkich specjalizacji, umieszczanych przez użytkowników.

Obszerna baza lekarzy z całej Polski pozwala wyszukać najlepszych specjalistów zarówno według lokalizacji jak i oferowanych usług.