

domowe kuracje | ziołowe receptury
wzmacniające posiłki | porady lekarza

ZDROWIE PO COVIDZIE

PORADNIK DLA OZDROWIEŃCÓW
I OSÓB Z OBNIŻONĄ ODPORNOŚCIĄ

DLA DZIECI,
DOROSŁYCH
I SENIORÓW

Fakt
zdrowie

Copyright © 2021 by Ringier Axel Springer Polska sp. z o.o.

Autor: Joanna Zielewska

Konsultacja: lek. med. Dorota Jaworska

Korekta: Magdalena Bobik

Opracowanie graficzne i projekt okładki: Tadeusz Szlauzys

Zdjęcia: Adobe Stock

ISBN 978-83-8250-103-2

Ringier Axel Springer Polska sp. z o.o.

02-672 Warszawa

ul. Domaniewska 49

www.ringieraxelspringer.pl

ringier
axel springer



Książkę można zamówić pod numerem: 0 801 000 869
lub przez internet www.literia.pl

Druk: Drukarnia Orthdruk

ZING

Książkę wydrukowano na papierze Classic 80 g vol. 2.0
dostarczonym przez firmę ZING Sp. z o.o.

Żadne informacje zawarte w tej książce nie mogą zastąpić konsultacji lekarza. Wszelkie prawa zastrzeżone. Niniejsza publikacja ani jej żadna część nie może być kopiowana, zwielokrotniana i rozpowszechniana w jakikolwiek sposób bez pisemnej zgody wydawcy. Wydawca niniejszej publikacji dołożył wszelkich starań, aby jej treść była zgodna z rzeczywistością, nie może jednak wziąć żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki wynikłe z wykorzystania zawartych w niej materiałów i informacji.

Bibliografia

1. WHO „Wsparcie w samodzielnej rehabilitacji po przebyciu choroby, wywołanej przed COVID-19”, (polska wersja powstała przy wsparciu i pomocy finansowej Krajowej Izby Fizjoterapeutów), 2020 r.
2. PAN, „Zrozumieć COVID-19”, Opracowanie Zespołu ds. COVID-19, przy Prezesie Polskiej Akademii Nauk, 2020

Spis treści

Wstęp	5
Niechciane „pamiątki” po covidzie	6
Badania ważne dla ozdrowieńców	10
Jak sobie pomóc w konkretnych dolegliwościach	16
5 filarów dobrej odporności	28
Zalecenia żywieniowe dla tych, którzy chorowali	34
Jakich witamin i minerałów teraz potrzebujesz	38
Przepisy na dania budujące odporność	41
Dodatkowe wsparcie z natury	50
Ćwiczenia na powrót do pełni sił	66
Kalendarz badań dla każdego	76
Indeks przepisów	80

Wersję papierową tej książki oraz inne poradniki
z serii Zdrowie i diety kupisz na literia.pl





Wstęp

• • •

Można odnieść wrażenie, że im więcej zagadek związanych z koronawirusem udaje się naukowcom i lekarzom wyjaśnić, tym szybciej przybywa nowych. Groźny przeciwnik zmienia się nieustannie i choć jest tylko prostym wirusem, umie omijać pułapki, jakie na niego zastawiamy. Z całą pewnością jednak wiemy, że atakuje szczególnie obszary silnie ukrwione. Tam, gdzie jest gęsta sieć naczyń krwionośnych, uderza najmocniej. Zatem powikłania dotyczą zwykle, poza układem krążenia, także mózg, zmysły, jelita i wątrobę. Jeśli naczynia krwionośne są w złym stanie, usztywnione i zwężone przez blaszkę miażdżycową, mózg osłabiony brakiem snu, a układ pokarmowy nie radzi sobie z trawieniem, powikłania są częstsze i poważniejsze.

Wiemy też, że groźnego wirusa można złapać ponownie, mimo szczepienia. Ale to dzięki niemu organizm znacznie lepiej sobie radzi z intruzem, bo jest wyposażony w przeciwciała. Nie znaczy to jednak, że ten kontakt będzie dla organizmu obojętny. Szczepienie to bardzo ważne wsparcie, ale jeśli poza zaszczepieniem się nie zrobimy nic dla systemu odpornościowego, nawet kolejne dawki mogą okazać się niewystarczające.

Dlatego niezależnie od tego czy mamy za sobą zakażenie czy nie, ile czasu upłynęło od szczepienia, a szczególnie gdy z ważnych powodów lekarz zalecił odłożenie szczepienia na później, trzeba o siebie dobrze dbać.

Jak to robić? Tego dowiesz się z tej książki.



Rozdział 1

Niechciane „pamiątki” po covidzie

...

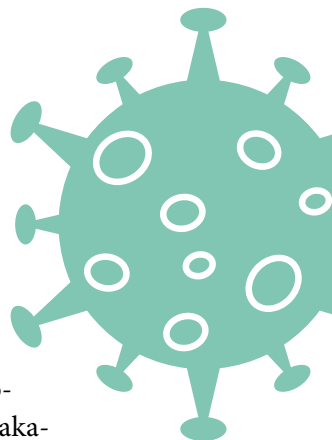
Uwiększości pacjentów z COVID-19 przebieg choroby jest łagodny lub umiarkowany. Tylko u ok. 20 proc. chorych rozwija się ciężka lub bardzo ciężka postać zakażenia. Powrót do zdrowia trwa zazwyczaj 2-3 tygodnie. To, ile czasu potrzebujemy, zależy przede wszystkim od tego, jak nasilone były objawy i jak bardzo wirus osłabił organizm. Ale nie tylko. Ważne jest także to, czy potrafiłszy sobie w porę pomóc – jeśli od razu



zastosowaliśmy się do wskazówek lekarza i nie próbowaliśmy bagatelizować zakażenia („przecież lekko przechodzę”), za to wzmacnialiśmy się dobrą dietą i snem, jest duża szansa, że szybciej wrócimy do formy.

Na co cierpią ozdrowieńcy?

Lista dolegliwości jest bardzo długa. Do najczęściej występujących i zaobserwowanych przez lekarzy powikłań po przejściu COVID-19 należy **długotrwałe zmęczenie porównywane do zespołu chronicznego zmęczenia (CFS)**. Może ono dotknąć zarówno osoby ciężko przechodzące zakażenie koronawirusem, jak i chorych niemal bezobjawowo. Zgodnie z badaniami opublikowanymi przez naukowców z irlandzkiego Trinity College, zmęczenie jest spowodowane zaburzeniami systemu odpornościowego po zakażeniu koronawirusem i nadal utrzymującym się w organizmie lekkim stanem zapalnym.



Innym, często spotykanym skutkiem ubocznym przechorowania COVID-19, są **problemy sercowo-naczyniowe**. Pacjenci często skarżą się na szybsze, nierówne bicie serca i bóle w klatce piersiowej. Ozdrowieńcy mogą mieć duszności wysiłkowe, które pojawiają się w trakcie nawet niezbyt forsownych ćwiczeń czy wejściu na pierwsze piętro. Nawet u pacjentów przechodzących tę chorobę w łagodny sposób, tego typu skutki uboczne pojawiały się nawet do dwóch miesięcy po zakażeniu.

Czy COVID-19 zwiększa ryzyko udaru i zawału?

Tak. I to nawet u osób, które wcześniej nie musiały odwiedzać kardiologa, a ciśnienie miały w normie. Badania opublikowane w JAMA Cardiology, fachowym piśmie dla lekarzy, pokazują, że aż 20 proc. pacjentów z COVID-19 przejawia oznaki uszkodzenia serca. U osób, które przeszły zakażenie wirusem, mogą wystąpić długotrwałe problemy sercowo-naczyniowe, które zwiększają ryzyko zawału czy udaru. Jedno z badań pacjentów z COVID-19 na temat powikłań zakrzepowych pokazało, że 31 proc. pacjentów miało także problemy z krzepnięciem krwi.

.....

Powszechnym problemem jest też **mgła mózgowa**. To określenie używane dla opisanie innych skutków ubocznych COVID-19, zauważalnych zwłaszcza u pacjentów po ciężkim przebiegu tej choroby. Mgła mózgowa nie pojawiła się wraz z nowym wirusem – skarżą się na nią dość często osoby z chorobami autoimmunologicznymi. Mają one problemy z orientacją i komunikacją, skłonność do zapominania i niezdolność skupienia się na dłuższy czas. Uciążliwe jest też obniżenie motywacji, zapominanie nazw przedmiotów, kłopoty ze skupieniem uwagi na wykonywanych czynnościach, zaburzenia świadomości, uczucie dezorientacji, kłopot z doбором właściwych słów.

Do pocovidowych „pamiętek” należą też **powikłania neurologiczne**, m.in. parestezje – nietypowe odczucia skórne w postaci mrowienia, kłucia, pieczenia, drętwienia i uczucia chłodu, które nie są wywołane przez czynniki zewnętrzne.

Długi COVID-19 – co to takiego?

Większość osób, która była zakażona SARS-CoV-2 wraca w pełni do zdrowia w ciągu kilku tygodni. Zdarza się jednak, że objawy nie ustępują do końca lub nawet po łagodnie przebiegającej chorobie pacjent tygodniami zgłasza różnorakie dolegliwości. „Long covid” to określenie objawów, które utrzymują się przez długi czas u osoby, która wyleczyła się z koronawirusa. Niektóre symptomy mogą występować nawet kilka miesięcy po przebytej infekcji wywołanej SARS-CoV-2 (zjawisko przedłużających się ponad 3-4 tygodnie objawów lub różnych dolegliwości, które zgłaszają chorzy po przeżytym zakażeniu). Ocenia się, że długotrwałe objawy COVID-19 mogą dotyczyć mniej więcej połowy ozdrowieńców, nawet jeżeli infekcja była bezobjawowa.

Najczęściej mówi się o chronicznym zmęczeniu oraz dusznościach. Jakie jeszcze mogą wystąpić powikłania?

- » zaburzenia psychiczne, takie jak obniżony nastrój i epizody depresyjne, zaburzenia koncentracji i pamięci,
- » zaburzenia węchu i smaku,
- » ucisk i ból w klatce piersiowej,
- » kołatanie serca,

- » bóle głowy,
- » kaszel,
- » gorączka,
- » problemy żołądkowo-jelitowe,
- » zaburzenia snu i apetytu,
- » zawroty głowy,
- » lęki i stany depresyjne,
- » bóle uszu i szumy uszne,
- » zapalenie mięśnia sercowego,
- » niewydolność krążenia,
- » zaburzenia rytmu serca,
- » zaburzenia koncentracji i uwagi oraz tzw. mgła mózgowa.

Aby się z nimi uporać trzeba niekiedy uzbroić się w cierpliwość, bo pocovidowe „pamiętki” nie znikają ot tak. Organizm potrzebuje też solidnego wsparcia. Nieocenione są:

- » dobra, odżywcza dieta, dostosowana do dolegliwości,
- » sen w nocy i wypoczynek w ciągu dnia zawsze wtedy, kiedy organizm wysyła sygnał o takiej potrzebie,
- » aktywność, która wzmacnia, oczyszcza i przyspiesza rekonwalescencję,
- » dbanie o pozytywny nastrój,
- » regularne badania i kontrole u lekarza, a także stosowanie się do jego zaleceń.

Podsumowując

Jak widać pocovidowe pozostałości mogą być tak bardzo zróżnicowane, że łatwo je pomylić z objawami wielu innych schorzeń, np. kardiologicznych, kobiecych czy trawiennych. Ale też może być odwrotnie: inne choroby, które pojawiają się po zakażeniu, a w ogóle nie są z nim związane, możemy wziąć mylnie za „pamiętkę” po koronawirusie. **Łatwiej będzie nam ustalić rzeczywistą przyczynę, jeśli będziemy się regularnie badać i nie zbagatelizujemy żadnego objawu, który będzie utrzymywał się dłużej niż 3 tygodnie.**

Rozdział 2

Badania ważne dla ozdowieńców



Zwykle myślimy, że tylko cięższe przechorowanie koronawirusa wyrządza szkody w organizmie. Ale tak nie jest. Możemy chorować bezobjawowo, a i tak organizm będzie odczuwał skutki zakażenia – niekiedy przez wiele miesięcy.

Co ważniejsze, o niektórych takich „pamiątkach” nie wiemy, ponieważ mogą nie dawać objawów lub udawać inne schorzenia (nawet takie, które już wcześniej mieliśmy, co całkiem może uspić czujność). Dlatego tak ważne jest wykonywanie badań niezależnie od samopoczucia.

Systematyczne kontrole pozwalają na wczesne wykrycie niekorzystnych zmian, które utrzymują się po chorobie i mogą powodować poważne uszkodzenia narządów, w tym m.in. serca, płuc, nerek, wątroby oraz układu nerwowego i układu pokarmowego. Ich szybkie wykrycie znacząco zwiększa szanse na rozpoczęcie skutecznego leczenia, które może pomóc uniknąć nieodwracalnych powikłań zdrowotnych. Często bowiem, chociaż wirus znika, to w osłabionych narządach rozwija się choroba – są słabsze, wolniej się regenerują i więcej czynników im szkodzi.

Ozdowieńcy – co powinni kontrolować?

Specjaliści już wiedzą, jakie pułapki zastawia na nas wirus – doświadczenia milionów pacjentów na całym świecie pozwoliły im stworzyć listę badań, które są nam niezbędne. Na kolejnych stronach znajdziesz te, które warto zrobić po przechorowaniu COVID-19.

Dokładna analiza tego, co nam dolega, być może pozwoli zmniejszyć dyskomfort lub uniknąć kolejnych powikłań.



Co jest najważniejsze?

Wszystko zależy od tego, co nam dolega, a także które obszary organizmu są naszą piętą achillesową. Pamiętać trzeba także, że wirus najmocniej uderza w narządy najsilniej ukrwione, czyli serce, mózg, wątrobę, nerki, a także układ pokarmowy i to na ich kontroli trzeba się skupić.

Badania laboratoryjne

Aby ocenić kondycję organizmu po przebytej chorobie COVID-19, a także wykryciu ewentualnych powikłań, można wykonać niektóre badania laboratoryjne. Należą do nich:

- » Pełna morfologia krwi OB i CRP – obrazuje ogólny stan zdrowia pacjenta, a nieprawidłowe ilości poszczególnych składników krwi oddają aktualne problemy zdrowotne (np. podwyższona ilość białych krwinek wskazuje na trwający stan zapalny).

Ważne!

Wyniki krwi po covidzie mogą nieco odbiegać od norm, szczególnie jeśli badanie wykonywane jest niedługo po ozdrowieniu. Dlatego interpretacją powinien zająć się lekarz, który zwróci uwagę na niepokojące parametry i porówna je do poprzednich badań swojego pacjenta.

.....

- » Test na przeciwciała IgG – badanie na obecność przeciwciał przeciwko koronawirusowi SARS-CoV-2, najwcześniej po 6 tygodniach od przechorowania.
- » Poziom kreatyniny w surowicy – podwyższony poziom może wskazywać na nieprawidłową pracę nerek.
- » Lipidogram (cholesterol całkowity, cholesterol HDL, cholesterol LDL, trójglicerydy) – ocena ryzyka zachorowania na choroby układu sercowo-naczyniowego. Nieprawidłowa ilość może wskazywać na zaburzenie pracy wątroby lub nerek.
- » Próby wątrobowe (m.in. ALT, AapAT) – podwyższony poziom może występować w przypadku niewydolności wątroby, lecz także w przypadku uszkodzenia mózgu lub płuc.
- » TSH – obserwacja zaburzeń czynności tarczycy.



- » Poziom witaminy D – zbyt niski zwiększa podatność na infekcje, może także powodować trudniejszą rekonwalescencję po chorobie.
- » Ocena zaburzeń gospodarki wapniowo-fosforanowej.
- » Poziom D-dimerów – to diagnostyka zaburzeń krzepnięcia krwi. Po przebytej infekcji koronawirusem, szczególnie mającej ciężki przebieg, może pojawić się zakrzepica żył głębokich, stanowiąca niebezpieczeństwo dla zdrowia i życia. Wskaźnikiem takiego stanu jest podwyższony poziom D-dimerów. Podczas krwawienia w zdrowym organizmie zachodzi proces krzepnięcia. Fibryna, białko wytrącające się z osocza łączy się z erytrocytami, trombocytami i leukocytami i tworzy skrzep uniemożliwiający wykrwawienie. Jego zwiększona produkcja następuje w momencie uszkodzenia naczynia krwionośnego, a efektem jego rozpadu są D-dimery. To właśnie ich wartość należy zbadać po przechorowaniu COVID-19, ponieważ ich zwiększona ilość, pomimo braku uszkodzenia naczyń krwionośnych, może świadczyć o występowaniu w nich zakrzepów.

- » Elektrolity (sód, potas) – diagnostyka równowagi wodno-elektrolitowej i zaburzeń równowagi kwasowo-zasadowej.
- » Poziom białka CRP – podwyższony poziom może świadczyć o stanie zapalnym toczącym się w organizmie, spowodowanym np. uszkodzeniem mięśnia sercowego.
- » Przy okazji badania wykonanego z krwi, warto również oddać do testów próbkę moczu. Pozwoli ono ocenić, czy nastąpiło zakażenie dróg moczowych lub krwimocz. Jest to bardzo ważne, ponieważ u osób odwodnionych po infekcji, częściej zdarzają się komplikacje.

Badania obrazowe

Poza testami laboratoryjnymi warto wykonać jeszcze inne badania diagnostyczne, takie jak:

- » RTG klatki piersiowej – ocena stanu płuc, dróg oddechowych, serca oraz naczyń, które znajdują się w obrębie klatki piersiowej.

Wiadomo już, jak niszczące dla płuc może być zakażenie koronawirusem. Dlatego pierwszym badaniem obrazowym, które warto wykonać, jest rentgen klatki piersiowej (z przodu i z tyłu oraz zdjęcie boczne). Jest to badanie nieinwazyjne, pozwalające wychwycić wszelkie nieprawidłowości w obrazie tkanek znajdujących się w klatce piersiowej. Jeśli ozdrowieniec odczuwa dolegliwości takie jak duszność, problemy z oddychaniem lub przedłużający się kaszel, tym bardziej należy udać się na wykonanie RTG.

- » USG tętnic szyjnych oraz żył kończyn dolnych metodą Dopplera. To badanie uwidacznia ewentualne problemy w przepływie krwi do mózgu i do kończyn, a także pomaga określić, czy w naczyniach krwionośnych mogą znajdować się zakrzepy. Jako że koronawirus może powodować zlepianie się płytek krwi, im szybciej wykryty zostanie zakrzep, tym większa szansa na uniknięcie udaru lub zawału serca.
- » EKG spoczynkowe – obraz aktywności serca.
- » Holter EKG – rejestrowanie pracy serca w sposób ciągły w celu szczegółowej analizy.

» Holter RR (ciśnieniowy) – rejestrowanie ciśnienia tętniczego krwi.

Jeżeli ktoś po przechorowaniu COVID-19 uskarża się na problemy neurologiczne, których wcześniej nie doświadczał, a więc silne bóle głowy, afazja, problemy z wystawianiem się, czy mgła mózgowa, lekarz może zlecić bardziej skomplikowane, chociaż bardzo bezpieczne, badanie rezonansem magnetycznym lub tomografem komputerowym. Precyzyjnie określają one wszelkie zmiany degeneracyjne pojawiające się w centralnym układzie nerwowym.

Ważne badania dla niej i dla niego!

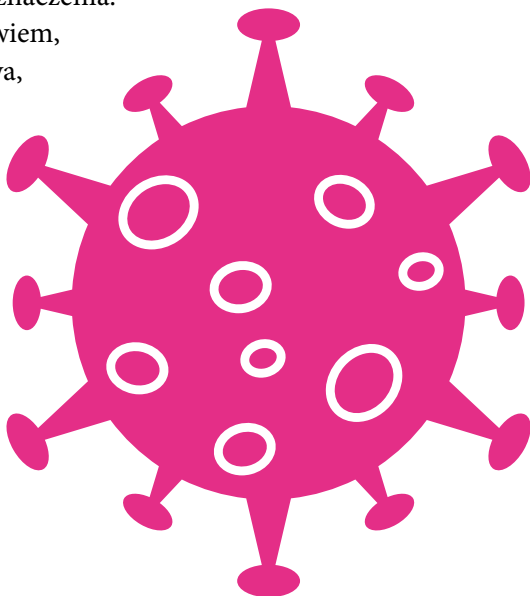
Nie zapomnij o swoim kalendarzu badań profilaktycznych, które trzeba wykonywać regularnie. Z powodu pandemii wiele osób je odkłada, więc tak naprawdę nie wiedzą one, czy organizm nie zmaga się z jakimś ukrytym schorzeniem.

.....

Powinniśmy zgłaszać się na nie niezależnie od innych zagrożeń, by nie przeoczyć pojawienia się lub zaostrzenia groźnych chorób. W pandemii badania profilaktyczne, zalecane w danej grupie wiekowej, nabierają szczególnego znaczenia.

Każda infekcja wirusowa bowiem, a szczególnie koronawirusowa, atakuje narządy najbardziej narażone na choroby cywilizacyjne i może gwałtownie przyspieszyć ich rozwój.

Aktualny kalendarz badań dla kobiet i mężczyzn znajdziesz na str. 76.



Rozdział 3

Jak sobie pomóc w konkretnych dolegliwościach

• • •

Nieprzyjemne objawy mogą pojawić się w najmniej oczekiwanym momencie. Warto zatem wiedzieć, co przyniesie szybką ulgę.

1 JEŚLI TWOIM PROBLEMEM SĄ DUSZNOŚCI

Duszności są przejawem utraty sił i spadku kondycji po walce z chorobą. Mogą też same być schorzeniem. Zawsze wywołują uczucie niepokoju, a nawet paniki, co jeszcze bardziej spłyca oddech i powoduje ucisk w gardle i klatce piersiowej. W takich sytuacjach sprawdza się zachowanie spokoju i znajomość technik oddechowych, które łagodzą dolegliwości i skracają czas ich trwania.

Pozycje, które złagodzą duszność

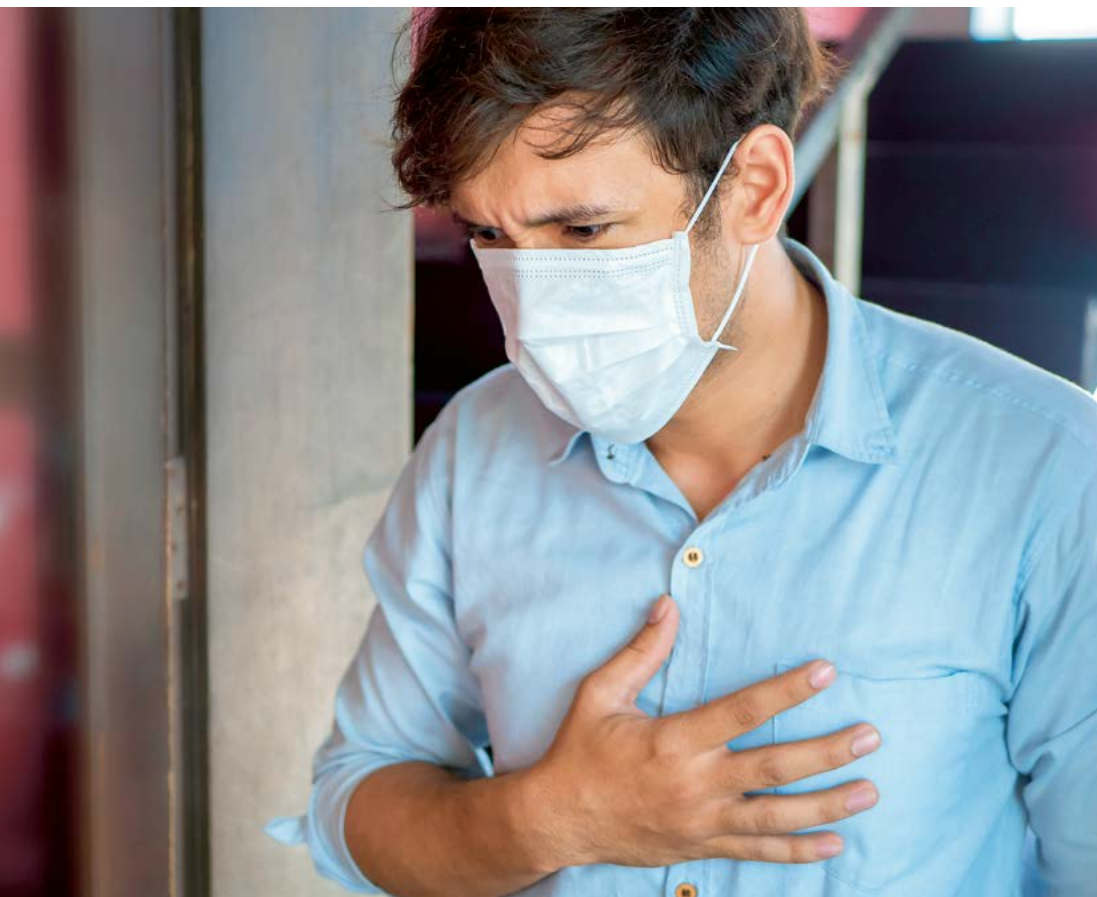
Już wiemy, że najważniejsze jest opanowanie. Pomożesz sobie bardziej, przyjmując pozycję, w której płuca i serce, a także przepona lepiej pracują – nic ich nie blokuje i nie uciska. Oto pozycje, które mogą przynieść ulgę. Wypróbuj różne, by ocenić, która najlepiej działa w twoim przypadku.

» Gdy możesz się położyć.

Położ się na łóżku lub kanapie na boku z lekko ugiętymi w kolanach nogami. Głowę i szyję oprzyj znacznie wyżej, na kilku poduszkach.

» Gdy masz na czym usiąść (a w pobliżu jest stół lub go nie ma).

Usiądź i pochyl górną część tułowia do przodu, opierając się



policzkiem i skronią o blat (szyja nie może „wisieć”, także powinna być nad stołem). Ramiona połóż luźno po obu stronach głowy. Możesz podłożyć jasek. Jeśli nie ma stołu, pochyl się do przodu, a ramiona ułóż w taki sposób, aby łokcie były luźno na kolanach lub podłokietnikach fotela (nie splataj ich na klatkę piersiową).

- » **Kiedy nie możesz ani położyć się, ani usiąść (np. na przystanku).** Znajdź coś, co sięga ci do pasa, a o co można się oprzeć: oparcie krzesła, murek, barierka. Pochyl się lekko do przodu i oprzy przedramiona. Jeśli nie ma takiego przedmiotu, znajdź podparcie dla pleców. Oprzy się plecami o ścianę, ręce wzdłuż tułowia. Stopy powinny być rozstawione na ok. 20 cm i odsunięte od ściany na ok. 30 cm.

Jeśli już przyjmiesz stabilną pozycję, oddychaj stosując zalecane przez specjalistów techniki. Oto najskuteczniejsze z nich:

Techniki oddechowe łagodzące duszność

» Oddychanie kontrolowane.

Pomoże się zrelaksować i odzyskać kontrolę nad oddechem:

- Usiądź w wygodnej pozycji i oprzyj się.
- Połóż jedną dłoń na klatce piersiowej, drugą niżej, na brzuchu.
- Zamknij oczy, jeśli dzięki temu łatwiej się zrelaksujesz i skup się na swoim oddechu.
- Powoli wykonuj wdech przez nos i wydychaj powietrze ustami (jeśli trudno ci oddychać przez nos, wdech i wydech rób ustami).
- Pilnuj, by podczas wdechu dłoń na brzuchu unosiła się wyżej niż dłoń na klatce piersiowej.
- Dbaj o to, aby oddechy były powolne, spokojne i płynne. Nie zmuszaj się do wysiłku.

» Oddychanie w tempie.

Tę technikę zastosuj wtedy, gdy musisz zrobić coś, co wymaga od ciebie większego wysiłku i właśnie w takich sytuacjach częściej łapią cię duszności, np. wchodzenie po schodach, spacer pod górę.

- Wyobrażaj sobie, że dzielisz wykonywaną czynność na mniejsze części – ułatwi to jej kontynuowanie bez uczucia zmęczenia. Poza tym nie pojawi się duszność po jej zakończeniu.
- Nabierz powietrza przed ruchem wymagającym najwięcej wysiłku, np. przed wejściem na kolejny stopień.
- Wykonuj wydech podczas ruchu wymagającego najwięcej wysiłku, np. w trakcie pokonywania kolejnego schodka.

Rada

Skontaktuj się z lekarzem, jeśli duszność w spoczynku nasila się i nie ustępuje po zastosowaniu technik oddychania. Zrób to także, gdy podczas wykonywania minimalnego wysiłku doświadczasz ciężkiej duszności, która nie ustępuje po zastosowaniu pozycji zalecanych powyżej.

....

2 JAK ODZYSKAĆ SIŁĘ I BARWĘ GŁOSU?

To problem nie tylko osób, które w trakcie leczenia poddane zostały wspomaganej wentylacji (za pomocą rurki intubacyjnej). Wirus atakuje bowiem błony śluzowe gardła, więc także krtani oraz nerwy, które odpowiadają za emisję głosu. Dlatego staje się chrapliwy i słaby.

To może pomóc:

- » Nie unikaj mówienia, ale używaj głosu zawsze wtedy, gdy jest to dla ciebie komfortowe. Głos musi ćwiczyć! Gdy jednak pojawia się zmęczenie, rób przerwy.
- » Nie nadwyrażaj głosu, mów naturalnie. Nie podnoś go, ale także nie mów szeptem – szept bardziej obciąża struny głosowe. Jeśli musisz zwrócić czyjąś uwagę, postukaj w stół, a na spacerach z psem używaj gwizdka lub klaszcz.
- » Rób przerwy podczas rozmowy, gdy tylko brakuje ci tchu. Zrób przerwę, usiądź spokojnie i skoncentruj się na oddechu (patrz str. 18). Wykonuj ćwiczenia oddechowe, aż poczujesz, że wszystko wraca do normy i możesz swobodnie mówić.
- » Spróbuj nucić pod nosem, aby trenować głos. Dbaj jednak o to, aby go nie nadwyżać.
- » Unikaj towarzystwa palących, a także smogu i staraj się nie mówić, gdy powietrze jest suche (np. na mrozie).
- » W ciągu dnia popijaj wodę małymi łykami, najlepiej co 20 minut. Możesz stosować nawilżające suplementy diety w aerozolu lub do ssania z kwasem hialuronowym, witaminą E czy porostem islandzkim.





3 JEŚLI MASZ TRUDNOŚCI Z JEDZENIEM, PICIEM I PRZEŁYKANIEM

Szczególnie osoby, które były hospitalizowane i sztucznie wentylowane mogą mieć problemy z przełykaniem pokarmów stałych i płynów. To tzw. dysfagia ustno-gardłowa, będąca efektem osłabienia mięśni odpowiedzialnych za przełykanie na skutek przewlekłej intubacji lub po prostu dłuższej przerwy w tradycyjnym przyjmowaniu posiłków. Podczas rekonwalescencji ważna jest dieta i nawadnianie (o tym więcej na str. 34).

Z dotychczasowych badań wynika, że u 75,3 proc. przebadanych pacjentów z COVID-19 stwierdzono występowanie ryzyka niedożywienia, a u 27,1 proc. niedożywienie. Ma to związek z dysfagią ustno-gardłową.

.....

Oto co może być pomocne w przypadku trudności z przełykaniem:

- » Siedz prosto, kiedy coś jesz lub pijesz. Nawet gdy to tylko łyk lub parę kęsów. Nigdy nie jedz i nie pij w pozycji leżącej.
- » Nie kładź się przez przynajmniej 30 minut po posiłku. Możesz się- dzieć, stać, spacerować.

- » Sięgaj po dania o różnej konsystencji, aby sprawdzić, które są najłatwiejsze do przełknięcia. Miękkie, delikatne i półpłynne jedzenie jest zwykle najlepsze. Suche, trudne do przełknięcia produkty, jedz z czymś co ułatwia przesuwanie się kęsów przez przełyk. Tak działają dodatek oleju lub oliwy, płynny kisiel, musy.
- » Nie rozpraszaj się i nie spiesz w czasie posiłku. Bierz do ust niewielkie kęsy i łyki płynów między porcjami jedzenia. Każdy kęs przeżuj co najmniej 10 razy przed przełknięciem.
- » Jeśli dawne porcje są zbyt duże, jedz mniejsze, ale bardziej kaloryczne i odżywcze np. gęste zupy i pasty z warzyw, w tym strączków, twarogu, z dodatkiem tłuszczu roślinnego.

Rada

Jeśli jedzenie lub picie nadal sprawia ci trudności, skontaktuj się z lekarzem.

.....

4

TRUDNO SIĘ SKUPIĆ, ZAWODZI PAMIĘĆ I LOGICZNE MYŚLENIE?

Poinfekcyjne dolegliwości mogą wpływać na relacje z innymi, codzienne obowiązki, powrót do pracy czy naukę. Dlatego nie ukrywaj, jeśli masz kłopoty z zebraniem myśli, podjęciem szybkiej decyzji czy znalezieniem właściwego słowa. A oprócz tego codziennie staraj się mobilizować głowę.

- » **Postaw na aktywność fizyczną**, która znakomicie przekłada się na pracę szarych komórek. Według Johna J. Rateya, profesora psychiatrii Szkoły Medycznej Harvardu, dla naszego organizmu aktywność fizyczna ma większy wpływ na umysł, niż na ciało. Wysiłek fizyczny reguluje nastrój, szybkość reakcji, dobre samopoczucie oraz vitalność. To dlatego, że ruch jest bodźcem, który pobudza mózg do aktywności, wydzielania hormonów oraz wytwarzania nowych komórek nerwowych. Wytwarzane jest też specjalne białko (Brain-Derived Neurotrophic Factor), które odpowiada za regenerację starych i tworzenie nowych neuronów. Podczas uprawiania sportu, produkowana

jest dopamina, hormon motywacji oraz serotonina, która poprawia humor i dodaje energii. Każda aktywność wspiera pracę umysłu, bo poprawia krążenie mózgowe. Ile i jak ćwiczyć? Najlepiej codziennie – 2-3 razy w tygodniu intensywniej, w pozostałe dni postaw na spacer.

- » **Trenuj mózg.** Przyda się na przykład nowe hobby, a także aktywności, takie jak układanie puzzli, łamigłówki słowne i numeryczne, ćwiczenia pamięciowe i czytanie – mogą one pomóc w regeneracji mózgu. Zacznij od prostszych ćwiczeń. W miarę możliwości, stopniowo zwiększaj trudność wykonywanych zadań, ponieważ wzrost zaawansowania ćwiczeń pomaga w utrzymaniu motywacji.
- » **Pij herbatki z żeń-szenia.** Już 2 proc. niedoboru wody może powodować poważne problemy z koncentracją oraz inne, utrudniające powrót do formy dolegliwości np. osłabienie, senność i ból głowy. Warto jednak nawadniać się nie tylko wodą, ale też napojami, które głowa lubi. Taki jest np. wywar z korzenia żeń-szenia.
- » **Ćwicz kopiowanie.** Weź niepotrzebną dziecięcą książeczkę z obrazkami i znajdź prosty, kolorowy rysunek. Podłóż pod niego czystą kartkę i robiąc kropki igłą, spróbuj narysować kontury (dziurki powinny być widoczne na kartce pod spodem). Następnie odłóż książeczkę i połącz kropki, by odtworzyć oryginał.
- » **Rysuj labirynty.** Choć wydaje się, że wędrowanie ołówkiem po labiryntach w poszukiwaniu wyjścia jest tylko prostym ćwiczeniem dłoni, to jednak jest to coś więcej. Pilne śledzenie ruchów dłoni uruchamia w mózgu bardzo ważne obszary – te odpowiadające za spostrzegawczość, refleks, czujność, ale także lepszy nastrój. Rysowanie bowiem skutecznie odświeża. Dla urozmaicenia szukaj też prostych wykresów, w których trzeba łączyć punkty na kartce tak, by powstał rysunek. Warunek: trzeba bawić się codziennie przez kwadrans.
- » **Gotuj i rób przetwory.** Proste kuchenne zajęcia, takie jak lepienie pierogów, ugniatanie ciasta, dekorowanie to forma terapii – głównie za sprawą pięknych zapachów, co jest cenne także jako trening dla nosa.
- » **Nie przesadzaj z bodźcami.** Unikaj hałasów, robienia kilku rzeczy na raz. Śpij w ciszy i ciemnościach, by mózg mógł się regenerować.
- » **Mierz siły na zamiary.** Nie myśl „kiedyś bez problemu prasowałam całą pościel na raz”. Rób tyle ile możesz i daj sobie więcej czasu.



Ważne! Ułatwiasz sobie życie. Pomoże przygotowywanie podpowiedzi za pomocą list, notatek i przypomnień (np. alarmy w telefonie), które ułatwią zapamiętanie rzeczy do zrobienia. Dziel zadania na pojedyncze kroki, aby zapobiegać narastaniu uczucia przytłoczenia.

5 JAK ODZYSKAĆ WĘCH I CIESZYĆ SIĘ ZAPACHAMI PO PRZEBYCIU INFEKCJI?

Narząd węchu jest silnie ukrwiony i unerwiony, a zatem nic dziwnego, że pada ofiarą koronawirusa. Przyczyną mogą być: uszkodzenie nabłonka węchowego w nosie lub drogi węchowej i neuronów węchowych. Zaburzenia węchu (osłabienie, nadwrażliwość bądź wrażenie, że coś pachnie inaczej niż powinno) trwają zwykle kilka tygodni, choć są i tacy, którzy borykają się z tym miesiącami.

Dobra wiadomość jest taka, że narząd węchu należy do tych obszarów układu nerwowego, które zachowują zdolność do regeneracji przez całe życie. Ważne jednak, by nad przywróceniem węchu, podobnie jak smaku pracować, bo bez tego łatwiej o brak apetytu i niedożywienie. A to nie jest dobre w czasie, kiedy układ odpornościowy jest wystawiany na taką próbę. Poza tym jest on także naszym „zwiadowcą”. Czułe receptory znajdujące się w nabłonku, dostarczają informacji o zagrożeniach, takich jak ulatniający się gaz, czy zepsute jedzenie.

Co nam pomoże?

- » Trening węchowy, który polega na naprzemiennym wężaniu zestawu substancji zapachowych. Robimy to przez 20 sekund przynajmniej 2 razy dziennie i co najmniej przez 3 miesiące. Najlepiej nadają się do tego zapachy: róży, cytryny, eukaliptusa i goździków. Używać można również: mieloną kawę, skórkę cytryny i pomarańczy, miętę, eukaliptus, gałkę muszkatołową, wanilię i kokos.
- » Pozytywne efekty przynosi stosowanie donosowo cytrynianu sodu, witaminy A i kwasów Omega-3.
- » Zapachy treningowe zmieniamy co 2-3 tygodnie. Jeżeli jednak utrata węchu lub smaku nie ustępuje, trzeba skontaktować się z lekarzem.

6 RADZIMY SOBIE ZE STRESEM, NIEPOKOJEM LUB DEPRESJĄ

Poważna choroba to jeden z bardziej traumatycznych stanów. Na pogorszenie nastroju może wpłynąć frustracja związana z niemożnością pełnego powrotu do normalności. Radzenie sobie ze stresem i niepokojem jest istotnym elementem rekonwalescencji. Dlatego:

- » Wysypiaj się. W czasie choroby sen był prawdopodobnie niepełnowartościowy, zaburzony, płytki, a obecny stres może pogarszać jego jakość. Pamiętaj jednak, że zdrowieniu sprzyja regularny sen, trwający ok. 8-9 godzin. Wylegiwanie się do południa, chodzenie spać o różnych porach i przysypianie z nudów, rozregulowują zegar biologiczny, czyli także pracę układu odpornościowego i hormonalnego.

- » Pozwól sobie na przyjemności. Wprawdzie w okresie rekonwalescencji trzeba jeść zdrowo (zdrowiej niż gdy jesteśmy w pełni sił), ale ciągłe wyrzeczenia szkodzą bardziej niż kilka ciastek.
- » Stopniowo zwiększaj zakres codziennie podejmowanej aktywności fizycznej. Przykłady ćwiczeń znajdziesz na str. 66. Rób też ćwiczenia relaksacyjne, które nie wymagają wysiłku, np. słuchanie muzyki czy kontrolowane oddychanie (o nich więcej na str. 18).
- » Dbaj o relacje. Rozmowa z innymi pomaga zniwelować stres, może też pomóc w rozwiązaniu problemów, z którymi borykasz się w czasie rekonwalescencji. Jeżeli odczuwasz pogorszenie nastroju i samotność, nie izoluj się, żeby mieć święty spokój!

Głośne czytanie to terapia – na mgłę mózgową i nie tylko!

- **Rozluźnia ciało.** Sprawia, że w delikatne wibracje wpada całe ciało, co rozluźnia mięśnie i ścięgna. To jak masaż od wewnątrz. Może pomóc np. w napięciowych bólach karku czy głowy.
- **Dotlenia.** Czytanie na głos (szczególnie ze zmienną intonacją), podobnie jak śmiech, powoduje, że poprawia się krążenie, co pociąga za sobą dotlenienie i lepszą pracę m.in. serca, płuc i mięśni.
- **Działa przeciwbólowo.** Wspomaga rozluźnienie mięśni. To prowadzi do złagodzenia napięcia i bólu. Odciąga też myśli od bólu.
- **Chroni mózg.** Wyniki badań mózgu wskazują, że czytanie zdań lub słów na głos uaktywnia trzy różne ośrodki w mózgu. Wymaga to kombinacji kilku procesów, takich jak „wyobrażanie sobie” słów, zarejestrowanie ich brzmienia i tonacji, a także kontroli wymowy. Czytając książkę na głos, wymagamy od swojego mózgu więcej niż kiedy czytamy ją po cichu.
- **Pobudza układ odpornościowy.** By chronić się przed infekcjami, należy wzmacniać odporność. Można to robić, śmiejąc się. Osoby, które często się śmieją, mają bardziej aktywne komórki układu odpornościowego zwane naturalnymi zabójcami. To zwiększa ich zdolność do walki z chorobami.
- **Pomaga uspokoić rytm serca.** Czytanie to też melodyka języka. Rytm, tempo, harmonia. Czytając powoli rytmicznym i spokojnym głosem, uspokajamy oddech i wyciszamy tętno – redukujemy poziom stresu,

.....

O CO PACJENCI NAJCZĘŚCIEJ PYTAJĄ LEKARZA?

Lek. med. Dorota Jaworska

Czy przechorowanie koronawirusa może uaktywnić choroby, które mamy w genach?

Oslabiony organizm jest bardziej podatny na poważniejsze zachorowania szczególnie, gdy mamy takie predyspozycje rodzinne. Poza tym zakażenie, zwłaszcza związane z pobytem w szpitalu i uciążliwymi objawami, jest dla organizmu silnym stresem, który może być czymś w rodzaju zapalnika. Czasem także trudno powiedzieć, czy pacjent miał choroby przewlekłe wcześniej, ale o nich nie wiedział, czy jednak są one związane z COVID-19. Są pacjenci, którzy leczyli się wcześniej na nadciśnienie i udało się dzięki lekowi nad nim zapanować, a po zachorowaniu na covid znów wymknęło się ono spod kontroli. Podobnie jest z cukrzycą. Dlatego trzeba się badać.

Czy stosowanie probiotyków na wszelki wypadek pomaga?

Dobre jelitowe bakterie (mikrobiota) pełnią kluczową rolę w budowaniu odporności. Pacjenci z zakłóconą równowagą mikrobioty mają cięższy przebieg infekcji Sars-CoV-2 i każdej infekcji płucnej. Jeśli jest ich odpowiednia ilość, mniej wirusa uszkadza barierę jelitową. U pacjentów z COVID-19 stwierdza się zmniejszenie takich szczepów bakterii jak *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*. Rozwiązaniem może być dieta, dbająca o szczelność śluzówki jelit, zwłaszcza dla przewlekłych chorych. Powinna być oparta o produkty naturalne i różnorodna.

Czy to możliwe, że po covidzie wypadają mi włosy?

Tak. Problem ten może dotyczyć nawet co czwartego pacjenta, którzy przeszli COVID-19. Jest to tzw. łysienie telogenowe. Telogen to spoczynkowa faza życia włosa, która trwa od 2-4 miesiące. Polega na znacznym skróceniu fazy jego wzrostu. Pojawia się więcej włosów w fazie spoczynku. Łysienie telogenowe może wystąpić na skutek silnego stresu i traumatycznych przeżyć, długotrwałego osłabienia, gorączki, niedoborów składników odżywczych, po niektórych lekach. Często pojawia się w wyniku wystąpienia

kilku czynników jednocześnie, jak w przypadku koronawirusa. Wypadanie włosów zwykle ma miejsce po upływie 2-5 miesięcy od zakażenia i może trwać od 2 do 18 miesięcy. Należy zadbać o odpoczynek i regenerację oraz o odpowiedni poziom cynku, żelaza, miedzi, selenu oraz witamin, głównie tych z grupy B w diecie. Warto sięgnąć po apteczne nutrikosmetyki, które wspomagają walkę z wypadaniem włosów, najlepiej działające od środka, a zawierające biotynę, kwas hialuronowy, koenzym Q10 i kolagen.

Czy płukanie gardła antyseptykami zapobiega rozwojowi zakażenia?

Nie zostało to potwierdzone przez badania naukowe, ale można przyjąć, że na początku zakażenia, gdy wirusy bytują na śluzówce nosa i gardła, płukanie gardła roztworem betadyny może być dobrym pomysłem. Betadyna jest środkiem odkażającym, który działa także na wirusy, jest więc szansa, że zabijemy je lub zdziśiátkujemy.

Czy osoby, które chorowały, muszą się szczepić?

Na podstawie obserwacji i badań wiemy, że mimo przechorowania COVID-19, lepiej przyjąć szczepionkę przeciw tej chorobie. Choć poziom przeciwciał u osób, które przeszły ciężki COVID-19 jest wysoki (wyższy niż u tych, które zakażenie przechodziły łagodnie lub bez objawów), to odpowiedź komórkowa u takich osób bywa upośledzona. Wszystkie szczepionki pobudzają zarówno odpowiedź humoralną (związaną z wyprodukowanymi przeciwciałami), jak i komórkową. Kolejny istotny argument za szczepieniem ozdrowieńców to pojawianie się nowych wariantów koronawirusa.

Czy w razie zakażenia warto stawiać bańki?

Zdania są podzielone. Moim zdaniem nie ma wskazań do stawiania bańek w leczeniu wspomagającym, przyczynowym czy objawowym. Bańka powoduje przekrwienie w określonym miejscu. To jest zawsze leczenie bodźcowe, czyli silnie pobudza układ odpornościowy, a przy COVID-19 jest on już i tak pobudzony. Może to doprowadzić do pogorszenia stanu ogólnego. Najlepiej stosować się więc do zaleceń lekarza.

Rozdział 4

5 filarów dobrej odporności

...



Jak wzmacniać odporność i wspierać poszczególne narządy układu odpornościowego?

1 DLA JELIT UNIKAJ STRESU

Jak zwracają uwagę naukowcy z Georgia State University, najbardziej szkodzi stres doświadczany w rezultacie relacji z innymi ludźmi. Odkryli oni, że już pojedyncze wystawienie na sytuację społecznie stresującą, zmienia mikrobiom jelitowy w podobny sposób, jak silne czynniki fizyczne. Zmiany te nasilają się przy kolejnych takich stresujących zdarzeniach. Wśród przyczyn nieswoistych chorób zapalnych jelit (takich jak zespół jelita drażliwego), obok przeżytych infekcji układu pokarmowego, jedną z istotniejszych są te leżące po stronie psychiki, a zatem przewlekły lub ostry stres oraz zaburzenia lękowe i zaburzenia osobowości.

Jelita, tak jak płuca, a w zasadzie cały organizm, nie lubią tytoniowego dymu. Palenie zwiększa np. ryzyko chorób zapalnych. Za te zapalenia odpowiadają limfocyty, które aktywowane w płucach przez tytoniowy dym, wędrują do jelit. Palenie aktywuje specyficzne białe krwinki w płucach, które później mogą przedostać się do okrężnicy i uruchomić zapalenie jelita. Inny powód, dla którego tytoń szkodzi jelitom jest taki, że jak pokazują badania, także on oddziałuje na bakterie. Okazuje się przy tym, że zmiany te przypominają takie, które obserwuje się przy zapaleniach jelit i otyłości.

Alkohol też szkodzi i to na różne sposoby. Duże jego ilości prowadzą do zaburzeń wchłaniania substancji odżywczych, w tym witamin. Dochodzi też do ograniczenia wchłaniania sodu i wody, co może prowadzić do biegunek. Co więcej, uszkadza dwunastnicę, co może spowodować krwawienie. Jelito staje się mniej szczelne i gorzej chroni przed różnymi toksynami. One z kolei mogą z czasem uszkadzać wątrobę. Może także dojść do rozrostu ilości bakterii w jelicie cienkim, co z kolei może prowadzić do jego zmian w budowie i działaniu. Alkohol niszczy też jelitowy układ odpornościowy.

.....



2 ŚLEDZIONA POD SZCZEGÓLĄ OCHRONĄ

Niedomagająca śledziona się powiększa – zwykle ma to miejsce po chorobach wirusowych, np. po mononukleozie, różyczce, wirusowym zapaleniu wątroby, ale też bakteryjnych np. w boreliozie. Najczęściej jednak osłabia ją kandydoza. Jest to zakażenie drożdżami z grupy *Candida albicans*. Do rozwoju grzybicy przyczynić się mogą: przewlekła antybiotykoterapia, która sprawia, że ich ilość w przewodzie pokarmowym wzrasta do 100 razy, zażywanie niektórych leków, w tym inhibitorów pompy protonowej (czyli na wrzody). Takie skutki mogą wywoływać też wziewne leki sterydowe, doustne środki antykoncepcyjne oraz preparaty żelaza. Grzybicy sprzyjają też przewlekłe choroby, takie jak cukrzyca, nowotwory, choroby zakaźne, niedoczynność tarczycy, schorzenia przełyku, niedożywienie, niedobór witamin z grupy B i A, podeszły wiek i dieta bogata w węglowodany, hospitalizacja, chemioterapia, radioterapia.

Tego unikaj:

- » produktów zawierających biały cukier,
- » wyrobów z mąki pszennej, w tym białego pieczywa, pierogów, ciasta,
- » bardzo słodkich owoców, takich jak banany, śliwki, suszone owoce itp.

3 SZPIK KOSTNY MOŻNA WZMACNIAĆ

Jego największą fabryką są kości długie – te same, które po 50. roku życia są najbardziej narażone na złamania. A każde złamanie to zaburzenia w procesach zachodzących w kościach. Dlatego przede wszystkim:

- » badaj się, czy nie masz osteoporozy, szczególnie jeśli jesteś po menopauzie albo w rodzinie były przypadki złamań osteoporotycznych,
- » suplementuj witaminę D i jedz produkty bogate w wapń (sery),
- » ruszaj się! Pracujące mięśnie masują znajdujące się obok kości, co pobudza nie tylko procesy kościotwórcze, ale też to, co dzieje się w szpiku.

4 CZY WIESZ, ŻE GRASICA LUBI BYĆ OPUKIWANA?

Grasica rośnie do 2.-3. roku życia, po czym jej objętość stopniowo się zmniejsza. W wieku dziecięcym jest wielkości pomarańczy, w okresie dojrzewania kurczy się do wielkości ziarnka grochu, stopniowo zastępowana przez tkankę tłuszczową. Na jej kurczenie się wpływają podeszły wiek oraz duży stres. A jak wiadomo, większy stres to mniejsza odporność.

Jak opukiwać grasicę?

Można to robić mruczając (lub bez używania głosu). Zamkniętą dłońią stukasz okolice mostka i głęboko oddychasz. Można przesuwac z lewej na prawą lub stukać pośrodku. 20 sekund 2 razy dziennie wystarczy. Co jeszcze poprawi jej kondycję?

- » Wychodzenie na słońce.
- » Dieta bogata w witaminy E i C (koktajl z jarmużu i pestkami słonecznika, zupa dyniowa z oliwą, razowiec z pastą z awokado).
- » Ćwiczenia oddechowe przy otwartym oknie.

5 DBAJ O SKÓRĘ I ŚLIZÓWKI

- » Pilnuj właściwego nawodnienia.
- » Nie dopuść, by w domu powietrze było suche.
- » Myj ręce zamiast je dezynfekować.
- » Zastąp detergenty naturalnymi produktami: sodą, solą, sokiem z cytryny i octem.

A poza tym:

- » **Wysypiaj się.** Osoby cierpiące na bezsenność częściej miewają kłopoty z układem pokarmowym, w tym z jelitami. I to przynajmniej na dwa sposoby. Niedobór snu sprzyja niezdrawemu jedzeniu. Badania z użyciem metody MRI, przeprowadzone na Uniwersytecie Kalifornijskim w Berkeley pokazały, że mózgi niewyspanych osób mają zmienioną aktywność w płacie czołowym, który m.in. odpowiada za dokonywanie wyborów, np. za decyzje dotyczące jedzenia. Jednocześnie, po raz kolejny pojawia się sprawa bakterii. Już dwie noce, w których ktoś prześpi cztery godziny zamiast ośmiu, powodują zmiany w jelitowym mikrobiomie.
- » **Unikaj zatruć i innych infekcji pokarmowych.** Zazwyczaj łatwo się je leczy, więc nie traktujemy ich jak czegoś poważnego. A jednak każde może zostawić po sobie niechcianą pamiątkę. Grupa naukowców Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, która zauważyła, że częstość występowania tej jednostki chorobowej po ostrym zapaleniu żołądkowo-jelitowym jest aż siedem razy większa niż bez epizodu infekcyjnego! Na przykład zespół jelita nadwrażliwego stwierdzono aż u prawie 42 proc. pacjentów z zapaleniem jelit, spowodowanym przez pierwotniaki lub pasożyty. Czynnikiem, który może wywołać takie skutki dla stanu jelit jest najczęściej krótkotrwała wakacyjna przypadłość zwana biegunką podróżnych. Jeśli zatem chcemy uniknąć problemów, przestrzegajmy higieny posiłków, a jeśli wybieramy się w podróż do odległych rejonów, jedzmy potrawy wyłącznie ze sprawdzonych źródeł i uważajmy na wodę.
- » **Uważaj z lekami.** Kto chce mieć zdrowe jelita, powinien przyjmować antybiotyki tylko wtedy, gdy lekarz je zleci i ściśle według jego

wskazań. W przeciwnym razie mogą one zaszkodzić wielu pożytecznym bakteriom. Wprawdzie mikrobiota po zażyciu antybiotyków najczęściej się odbudowuje (czas odbudowy zależy zarówno od cech osobniczych, jak i rodzaju antybiotyku), ale u osób podatnych na choroby jelit antybiotyki mogą zaszkodzić na dłużej.

Jakie leki mają wpływ na twoją odporność?

- Antybiotyki, zwłaszcza nadużywane i stosowane bez zaleceń lekarza. Z ich powodu ubożeje flora bakteryjna jelit, jedna z najważniejszych części układu odpornościowego.
- Leki przeciwbólowe i przeciwzapalne dostępne bez recepty. Mogą uszkadzać śluzówkę żołądka i jelit, osłabiają pracę nerek i wątroby, czyli naturalnych filtrów organizmu. Dużo słabiej wchłaniają się składniki odżywcze i pojawia się deficyt witamin, minerałów i mikroelementów.
- Sterydy ale tylko doustne, stosowane w dużych dawkach i długotrwale.
- Środki na zaparcia. Rozleniwiają jelita i zaburzają nie tylko naturalny rytm wypróżnień, ale też zubożają florę jelit. Stosuj, gdy naprawdę musisz.
- Leki na zgagę i nadkwasotę. Nadużywane mogą powodować niedokwaszenie żołądka. A tylko prawidłowo zakwaszony naturalnie przyswaja witaminy z grupy B, żelazo oraz cynk, niezbędne dla dobrej odporności.

.....

- » **Ruszał się z umiarem.** Jelita potrzebują odpowiedniej jego dawki. Na przykład dwa opublikowane przed trzema laty badania, jedno przeprowadzone na myszach, drugie z udziałem ludzi, pokazało, że ćwiczenia fizyczne także wpływają na jelitowe bakterie. Ruch wiązał się u uczestników eksperymentu ze wzrostem liczby bakterii produkujących korzystne dla jelitowego nabłonka krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe. Ale uwaga! Jak ze wszystkim, także z wysiłkiem lepiej nie przesadzać. Za dużo ćwiczeń może jelitom zaszkodzić. Wraz z długością i intensywnością ćwiczeń rośnie ryzyko uszkodzenia jelit. Szczególnie, zaburzeniom ulegają wyściełające je komórki i jelito staje się mniej szczelne. To powoduje, że do organizmu przedostają się toksyny. Nadmierne ćwiczenia, zdaniem naukowców, mogą więc prowadzić do nagłych lub chronicznych kłopotów.

Rozdział 5

Zalecenia żywieniowe dla tych, którzy chorowali

• • •

Co i jak jeść, żeby organizm lepiej radził sobie z zagrożeniami takimi jak covid? A jeśli infekcję masz za sobą, jak jedzeniem poprawić stan zdrowia i nie ulec zakażeniu po raz kolejny?

Jeśli należysz do osób, które chorowały

Wirus atakuje nie tylko płuca, ale też z taką samą intensywnością uszkadza wszystkie narządy mocno ukrwione, szczególnie:

- » serce i układ krążenia (m.in. mamy zaburzenia krzepliwości krwi),
- » układ nerwowy (stąd m.in. utrata smaku i węchu),
- » szpik kostny,
- » układ pokarmowy.

W układzie pokarmowym znajduje się bowiem 100 razy więcej niż w płucach receptorów ACE2, z którymi łączy się wirus SARS CoV-2. Są to zatem wrota zakażenia, którymi koronawirus wnika do organizmu – nie czyni takich szkód jak w płucach, ale zostawia ślady na długo w postaci przykrych dolegliwości gastrycznych.

Co pokazują badania?

- » 18 proc. zakażonych pacjentów ma dolegliwości żołądkowo-jelitowe,
- » u 16 proc. jest to jedyny objaw zakażenia,
- » ponad połowa ma biegunki,
- » czasem covid doskonale udaje zapalenie wyrostka,

- » lekarze, którzy leczą zakażonych mówią, że u jednego na trzech ozdrowieńców występują zaburzenia pracy wątroby,
- » koronawirus uszkadza także mikroflorę jelitową – zostawia ślad w postaci nadwrażliwości przewodu pokarmowego,
- » fragmenty materiału genetycznego znajdują się w kale nawet miesiąc po przechorowaniu, a po ciężkim przebiegu – dłużej.

Probiotyki – po antybiotykach i biegunkach najbardziej wskazane są preparaty wieloszczepowe. O takie trzeba pytać w aptece. Stosujemy je przez kilka miesięcy. Im więcej szczepów, tym lepiej.

.....

Jakie potrzeby żywieniowe mają rekonwalescenci?

Choć przechorowanie covidu jest kwestią indywidualną, specjaliści dzielą pacjentów na 3 grupy i dla każdej zalecają inny schemat odżywiania.

» I grupa

osoby, u których choroba miała łagodny przebieg i przeszły covid w domu

Dolegliwości:

- osłabienie
- utrata apetytu
- osłabienie mikrobiomu

Zalecenia:

- regularne małe posiłki 5-6 razy dziennie,
- bardzo urozmaicone i lekkostrawne dania,
- dużo płynów (zwykle popełniamy błąd i przestajemy pić, gdy ustępują objawy, pojawia się nawet wstręt do picia wody. Tymczasem właśnie wtedy potrzebujemy intensywnego nawadniania, bo organizm intensywnie się odbudowuje),
- zalecane są produkty o działaniu przeciwzapalnym (np. owoce leśne, warzywa, imbir, kurkuma, oleje),
- kubeczek owoców i 4-5 kubeczków warzyw (przy biegunkach nie surowe),

- probiotyki (kiszonki, jogurty – rozwija się u wielu nietolerancja laktozy – więc bezlaktozowe),
- warto też brać synbiotyki.

» **II grupa**

chorzy, którzy mają za sobą leczenie szpitalne i zostali poddani tlenoterapii

Dolegliwości:

- osłabienie
- suchość w jamie ustnej
- zaburzenie smaku
- utrudnione żucie i połykanie pokarmu

Zalecenia:

- intensywne nawadnianie,
- półpłynne posiłki,
- mrożone desery
- dodawanie oliwy, która jest nośnikiem smaku,
- zwiększanie wydzielania śliny; taką moc mają: sok z cytryny, guma do żucia, lizaki. Nie potrafią tego: słone przekąski, chleb chrupki, jedzenie z grilla, kawa, mocna herbata, alkohol – one ograniczają wydzielanie śliny.

» **III grupa**

pacjenci, którzy mają za sobą leczenie pod respiratorem

Dolegliwości:

- ból gardła
- zranienia ust i krtani
- znaczna utrata masy ciała, głównie mięśni!
- silne osłabienie
- niedożywienie
- nadmierny apetyt

Zalecenia:

Sięganie po cokolwiek i rzucanie się na jedzenie może źle się skończyć, bo układ pokarmowy jest wyjąłowany.

- Na początku jemy papki, kleiki, warzywa tylko gotowane.
- Wskazana jest dieta lekkostrawna 30-35 kcal na kilogram masy ciała. Z czasem powinna stać się bogatobiałkowa (1,2-1,3 g białka na kg (pod warunkiem, że nie mamy problemów z nerkami).
- Wybieramy produkty bardziej kaloryczne, głównie pochodzenia zwierzęcego oraz dobre węglowodany: tłuste ryby, oliwę, sery, kasze.
- Stopniowo zmieniamy konsystencję na mniej płynną (chodzi o to, by gryźć i przeżuwać), choć cały czas dieta musi być lekkostrawna.
- Przy biegunkach jemy produkty zapierające (gotowane, przetarte warzywa i owoce, np. jabłka, jagody, zupy kremy, kisiele).
- Gdy pojawią się zaparcia – wybieramy produkty, które poprawiają pracę jelit, np. strączki, pełnoziarniste zboża, warzywa.
- Dodajemy miód i dżem – niewielka objętość, a dużo kalorii.
- Warto pić codziennie płyny nawadniające (z apteki np. orsalit lub domowy z wody, z solą i glukozą lub marchwiankę).
- Pilnujemy, by talerz był kolorowy, zachęcający do jedzenia.

Ważne!

Powikłaniem po przechorowaniu covidu, poza wspomnianymi biegunkami i zaparciami, niezależnie od tego, jaką postać miała choroba, dość często są:

- nietolerancja laktozy – wówczas przechodzimy na dietę bezlaktozową,
- zespół jelita drażliwego – tu w ułożeniu diety warto poprosić o pomoc dietetyka. Eliminowanie produktów źle tolerowanych na własną rękę, bez zastąpienia ich wartościowymi zamiennikami, grozi osłabieniem, niedożywieniem i utrzymywaniem się dolegliwości.

.....

Gdy chcesz uniknąć zachorowania (pierwszego i kolejnego)

Nawet osoby zaszczepione nie są w stu procentach chronione przed ponownym zachorowaniem. Jednak im silniejszy układ odpornościowy, tym większa szansa, że wirus obejdzie się z nami łaskawie. Dlatego dobrze odżywiać układ odpornościowy. O tym na następnych stronach.

Rozdział 6

Jakich witamin i minerałów teraz potrzebujesz?

...

Odpowiedź brzmi: wszystkich! Ale niektórych zdecydowanie bardziej. Poznaj składniki, które pomagają walczyć z zarazkami i wzmacniają organizm. Znajdziesz je w najtańszych zwyczajnych produktach i przygotujesz z nich prawdziwe witaminowe bomby.



Witamina D₃

Ma ogromny wpływ na funkcjonowanie całego organizmu, a jej niedobór zaburza jego równowagę fizjologiczną. Obecność receptorów wychwytujących witaminę D, zauważono na licznych komórkach odpornościowych. **Gdzie ją znajdziesz?** Największą zawartość witaminy D mają ryby morskie (makrela, śledź, łosoś). Warto pamiętać, że witamina D jest najlepiej przyswajalna w obecności tłuszczów, zatem w przypadku jej suplementacji najkorzystniej przyjmować ją z posiłkami bogatymi w ten składnik.

Witamina C

Nie leczy infekcji, ale im zapobiega. Jej odpowiedni poziom powoduje wzrost aktywności krwinek białych, które są na pierwszej linii frontu w walce z zakażeniami. Waleczne krwinki pochłaniają intruza i niszczą go w swoim wnętrzu, bo mają tam specjalne enzymy. Działają szybciej i skuteczniej, jeśli są dokarmione witaminą C. U osób, które mają jej w diecie

sporo, widać wzmocnienie odporności, infekcja przebiega łagodniej.

Gdzie ją znajdziesz? Najbardziej zasobne w witaminę C są produkty roślinne, jak: dzika róża, czarna porzeczka, papryka oraz natka pietruszki.

Witamina A

Kojarzona jest przede wszystkim z prawidłowym widzeniem po zmierzchu. Ale jest też niezbędna w licznych procesach metabolicznych, odpowiedzialnych za utrzymanie właściwej struktury skóry oraz prawidłowe działanie układu odpornościowego. Jej niedobór prowadzi do zaburzeń pracy węzłów chłonnych, grasicy i śledziony, co oznacza, że będziemy chorować. Jej zawdzięczamy dobry stan skóry i błon śluzowych, które są barierą chroniącą przed drobnoustrojami.

Gdzie ją znajdziesz? Źródłem witaminy A są głównie produkty pochodzenia zwierzęcego bogate w retinol: podroby, jaja, sery długo dojrzewające, ryby morskie, a zwłaszcza tran pozyskiwany z ryb dorszowatych. Wśród roślin największą zawartość β -karotenu, czyli prekursora witaminy A, możemy znaleźć w marchwi, natce pietruszki czy morelach.

Witamina E

Znana jest głównie jako silny przeciwutleniacz. Jest niezwykle skuteczna, gdy w organizmie postępuje proces zapalny towarzyszący infekcjom. Wpływa korzystnie na odporność i przyspiesza regenerację organizmu.

Gdzie ją znajdziesz? Produktami bogatymi w witaminę E są głównie oleje z zarodków pszenicy i nasiona słonecznika.

Cynk

Pierwiastek ten warunkuje prawidłową pracę grasicy. To nasze centrum dowodzenia dla komórek odpornościowych – dzięki grasicy wiemy, gdzie uderzyć. Niedobór cynku może prowadzić z kolei do jej zaniku i w konsekwencji zaburzenia rozwoju limfocytów, stanowiących komórki odpornościowe. Odpowiedni poziom cynku sprawia, że układ immunologiczny reaguje na zagrożenia właściwie: ani zbyt słabo, ani przesadnie.

Gdzie go znajdziesz? Dobrym źródłem cynku są produkty zbożowe (zwłaszcza ciemne pieczywo i kasza gryczana) oraz sery dojrzewające, a ich przyswajanie zwiększa dieta bogata w jajka i chude mięso.

Żelazo

Jest niezwykle ważnym elementem składowym enzymów, kluczowych dla prawidłowego przebiegu procesów utleniania oraz funkcjonowania układu immunologicznego. Niedobór żelaza powoduje wzrost ryzyka zakażeń oraz infekcji, zwłaszcza bakteryjnych, ponieważ aktywność bakteriobójcza komórek odpornościowych ulega znacznemu osłabieniu. Może również dojść do zaburzenia reakcji powstawania kwasu podchlorawego, który ma silne właściwości przeciwwirusowe i przeciwzapalne.

Gdzie je znajdziesz? Najwięcej żelaza dostarczają podroby, przede wszystkim wątróbka. Jest też w natce pietruszki, strączkach i jajkach.

Kwasy tłuszczowe Omega-3

Uczestniczą w wygaszaniu stanu zapalnego i chronią przed powstawaniem kolejnych. Dostarczanie odpowiednich dawek kwasów Omega-3, wpływa korzystnie na odporność organizmu, zapobiegając powstawaniu infekcji oraz licznych chorób o podłożu zapalnym.

Gdzie je znajdziesz? Najlepiej przyswajalnym ich źródłem są oleje pozyskiwane z sardeli, makreli, sardynek. Popularny w sezonie jesienno-zimowym tran jest bogaty zwłaszcza w witaminy A i D, które również są ważne dla prawidłowego działania organizmu, w tym układu odpornościowego.

Podsumowanie

Najzdrowsze z najzdrowszych – oto, co warto jeść jak najczęściej:

- » kiszonki,
- » świeże zielone warzywa, świeże i gotowane warzywa w innych kolorach,
- » nasiona roślin strączkowych, pestki i orzechy,
- » świeże owoce, zwłaszcza: jabłka, borówki, aronia, porzeczki, cytrusy,
- » pieczywo na naturalnym zakwasie,
- » olej rzepakowy i lniany oraz oliwa z oliwek,
- » morskie ryby,
- » jajka, jogurty, maślanka, kefir, twarogi, serwatka,
- » świeże i suszone zioła.

Przepisy na dania budujące odporność

• • •



Żytni chleb z pastą z makreli

średnia wędzona makrela • 2 łyżki jogurtu naturalnego
• plaster sera twarogowego półtłustego • łyżka
otrębów owsianych • łyżka szczypiorku • szczypta
pieprzu • 2 kromki chleba żytniego na zakwasie

Mięso z obranej makreli rozetrzyj z pozostałymi składnikami. Zjedz z pieczywem.

Makaron z warzywami i łososiem

garść szpinaku • marchew • szklanka makaronu pełnoziarnistego
• świeży łosoś • papryczka ostra chili • łyżka oliwy • łyżka sosu
sojowego • imbir mielony • ząbek czosnku • łyżeczka sezamu

Łososia pokrój. Zamarynuj w rozgniecionym czosnku, startym imbirze, chili i sosie sojowym. Wrzuć na rozgrzaną oliwę. Po chwili dodaj słupki marchewki i liście szpinaku. Smaż kilka minut. Wymieszaj z makaronem ugotowanym według przepisu na opakowaniu. Posyp sezamem.





Sernik cytrynowy

2 serki homogenizowane • galaretka cytrynowa • 3 łyżki soku z cytryny • pomarańcza • 3 łyżki bakalii z żurawiną

Galaretkę rozpuść w szklance wrzącej wody, przestudź i wymieszaj z serkiem. Dodaj sok z cytryny, pokrojone owoce i bakalie. Odstaw do lodówki do stężenia.

.....

Zielony twarożek i jajko na miękko

1/2 kostki sera twarogowego półtłustego • kromka chleba żytniego razowego • 3 łyżki jogurtu naturalnego • 3 łyżki szczypiorku • 3 rzodkiewki • łyżka oleju • jajko • szczypta pieprzu

Twarożek ugnieć z przyprawami, jogurtem, olejem, startą rzodkiewką i szczypiorkiem. Zjedz z pieczywem i ugotowanym na miękko jajkiem.

Sałatka jajeczno-brokułowa z majonezem

- 2 jajka na twardo • mała cykoria • 1/2 brokułu
- 2 plastry sera pleśniowego • 5-6 oliwek • 2 łyżki majonezu
- łyżka soku z cytryny • sól i pieprz do smaku

Brokuł podziel na małe różyczki i zblanszuj (2 minuty, nie dłużej). Dodaj pozostałe, pokrojone dowolnie składniki. Wymieszaj z majonezem i sokiem z cytryny. Przypraw.

• • • • •

Koktajl owocowy

- kiwi • średnie jabłko • łyżeczka sezamu
- 5 łyżeczek natki pietruszki

Zmiksuj wszystkie składniki.



Pieczone bataty z zieloną pastą

- 2 małe bataty • awokado • pomarańcza • papryczka chili
- 3 łyżki kremowego sera koziego • łyżka oleju • szczypta oregano • kilka listków szalwii • łyżka pestek granatu

Bataty obierz i pokrój wzdłuż na plastry. Ułóż w naczyniu żaroodpornym, skrop olejem i przypraw. Piecz w temperaturze 120 st. C przez 30 minut. Awokado obierz, rozgnieć i wymieszaj z połową sera. Wyłóż na plastry batata. Danie posyp pestkami granatu i resztą sera. Udekoruj chili. Zjedz z pokrojoną pomarańczą.

• • • • •

Twaróg z suszoną śliwką i mandarynką

- gruby plaster sera twarogowego półtłustego
- 2 kostki gorzkiej czekolady • 4 śliwki suszone • mandarynka
- czubata łyżka jogurtu naturalnego 2% tł.

Jogurt wymieszaj z twarogiem. Dodaj pokrojone śliwki i mandarynkę. Oprósz startą czekoladą.

• • • • •

Mus imbirowy szpinakowo-truskawkowy

- 2 garście szpinaku • szklanka truskawek (mogą być mrożone) • 1/2 szkl. mleka roślinnego • mały banan
- kawałek imbiru • 8 orzechów laskowych

Zmiksuj mleko z orzechami. Dodaj do niego owoce, szpinak, imbir i zmiksuj ponownie.

Sałatka grecka

kilka liści sałaty rzymskiej • łyżka oliwy z oliwek
• 2 łyżki czarnych oliwek • kromka chleba jaglanego
na zakwasie • plaster sera feta • łyżeczka octu
jabłkowego • 1/2 cebuli • 2 ogórki • pomidor

Sałatę porwij na mniejsze kawałki. Dodaj części pomidora, plasterki ogórka, oliwki, pokruszoną fetę, piórka cebuli. Całość polej oliwą z dodatkiem octu jabłkowego lub soku z cytryny oraz ulubionej mieszanki ziół. Pieczywo opiek lub ugrilluj na patelni.





Bigos z kurczakiem, soczewicą i ziemniakiem

2 szklanki kapusty kiszonej • mięso z piersi kurczaka
• cebula • puszka soczewicy gotowanej na parze • 3 grzyby
suszone • łyżka oleju • 2 łyżki koncentratu pomidorowego
• 2 średnie ziemniaki • łyżka koperku • sól i pieprz

Suszone grzyby przełóż do miseczki z wodą. Kurczaka pokrój w kostkę i dopraw solą i pieprzem. Podsmaż z pokrojoną cebulką na oleju. Dodaj posiekaną kapustę, soczewicę, grzyby i koncentrat pomidorowy. Zjedz z ugotowanymi ziemniakami posypanymi koperkiem.

Twarożek wiśniowo-amarantusowy

1/2 op. serka homogenizowanego naturalnego lekkiego

- garść wiśni bez pestek
- szczypta stewii
- szczypta cynamonu
- 2 łyżki amarantusa ekspandowanego

Wiśnie podgrzej, dodaj do serka wraz z cynamonem. Posyp amarantusem.

• • • • •

Zupa ogórkowa z koperkiem

4 kiszone ogórki • średni ziemniak • włoszczyzna • 2 łyżki jogurtu naturalnego • koperek • grahamka • liść laurowy, pieprz

W garnku zagotuj 1 i 1/2 szkl. wody z liściem laurowym.

Wrzuć pokrojonego ziemniaka i gotuj al dente.

Dodaj włoszczyznę i starte ogórki. Gotuj 20 minut.

Wlej jogurt. Posyp koperkiem i pieprzem. Podaj z bułką.





Krem dyniowy z kolendrą

- 200 g mrożonej lub świeżej dyni • 1/2 cebuli
 • 2/3 szkl. bulionu z warzyw • 1/4 pęczka kolendry
 • łyżeczka oliwy • łyżeczka wiórków kokosowych

W garnku rozgrzej oliwę. Smaż dynię z posiekaną cebulą przez 5 minut, aż cebula zmięknie. Dodaj bulion i kolendrę. Gotuj, aż dynia zmięknie. Zdejmij z ognia i odstaw na chwilę. Zmiksuj na jednolitą masę. Posyp wiórkami kokosowymi.

• • • • •

Salatka z fasoli i ogórka kiszzonego

- 4 łyżki fasoli z puszki • 2 kiszone ogórki • łyżka oliwy z oliwek
 • mała cebula • pieprz i majeranek • kromka chleba na zakwasie

Ogórki pokrój w plastry. Cebulę posiekaj. Do miseczki przełóż fasolę, pokrojone warzywa, pieprz, majeranek i oliwę. Całość wymieszaj i zjedz z pieczywem.

Rozdział 7

Dodatkowe wsparcie z natury

• • •

Na odporność i pocovidowe dolegliwości
całego organizmu

Miód i inne produkty z ula

Jeśli chodzi o produkty pszczele najpopularniejszy jest oczywiście miód – przepyszny, łatwo dostępny i zdrowy. Specjaliści zalecają, by każdego dnia zjadać 1-3 łyżeczki tego specyfiku (najlepiej go rozpuścić w letniej wodzie). Jest źródłem licznych enzymów, aminokwasów, pierwiastków, witamin oraz innych składników niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Poszczególne miody różnią się w pewnym stopniu składem oraz właściwościami (w zależności od miejsca zbioru). Miód, zwłaszcza lipowy, wykazuje działanie przeciwbakteryjne, przeciwdrobnoustrojowe, napotne. Ponadto zmniejsza stany zapalne oraz wpływa na poprawę ogólnego stanu zdrowia. Dzięki niemu wzmocnimy odporność, serce i poprawimy trawienie.

Pyłek, pierzga, propolis

To jedne z najbardziej skutecznych produktów wzmacniających organizm.

- » **Propolis (tzw. kit pszczeli)** – to mieszanina substancji żywicznych, której pszczoły używają do zabezpieczania ula. Działa antybakteryjnie, przeciwwirusowo i przeciwgrzybiczo. Łagodzi też stan zapalny i przyspiesza regenerację tkanek.



- » **Pylek kwiatowy** – to pokarm pszczół. Po przetworzeniu owady przechowują go w plastrach (to tzw. pierzga). Działa też antybakteryjnie, ma mnóstwo wartości odżywczych.
- » **Mleczko pszczele** – to substancja, którą pszczoły karmią larwy. Jest bogate w witaminy, mikroelementy i inne substancje odżywcze. Reguluje pracę całego organizmu.

Pyłkowy miód

Zmiel w młynku lub zblenduj 50 g pyłku i 50 g pierzgi. Przełóż do wyparzonego słoja. Dodaj 250 ml miodu i 3 łyżeczki imbiru. Wymieszaj. Odstaw na 2 tygodnie, co jakiś czas mieszaj. Stosuj 2 łyżeczki raz dziennie przez 2 tygodnie, potem zrób tygodniową przerwę.

Propolisowa nalewka

30 g propolisu zalej w słoju 200 ml spirytusu i 80 ml wody. Odstaw na 2 tygodnie, codziennie potrząsaj słoikiem. Przelej przez gazę. Przechowuj w ciemnej butelce w chłodnym miejscu nie dłużej niż 12 miesięcy. Stosuj 10-30 kropli raz dziennie.

Pszczeli aloes

100 mg mleczka pszczelego połącz z łyżką soku z aloesu. Zażywaj przed śniadaniem. Staraj się jak najdłużej przytrzymać specyfik w ustach i dopiero przełknij.





Czy warto jeść czosnek?

Tak! Choć nie ma on właściwości zwalczających wirusy (a już z pewnością koronawirusa), to zawiera szereg aktywnych substancji wzmacniających organizm. Posiada właściwości hipoglikemiczne (obniża poziom cukru we krwi), przeciwmiażdżycowe oraz antyoksydacyjne (jest dobrym przeciwutleniaczem). Czosnek stymuluje i reguluje reakcje obronne organizmu. Ze względu na silne działanie przeciwbakteryjne, często określany jest mianem naturalnego antybiotyku. Jedzenie codziennie 1-2 ząbków czosnku jest szczególnie zalecane w okresie obniżonej odporności oraz osłabienia. Nie bez powodu częstym napojem, jaki jest zalecany podczas przeziębienia, jest mikstura z ciepłego mleka, miodu i czosnku. Połączenie tych składników z pewnością stanowi znakomity przykład domowego napoju na wzmocnienie odporności. Czosnek zawiera m.in. witaminę A, B1, B2, C, PP, pierwiastki takie jak magnez, żelazo, cynk, miedź, fosfor, a także flawonoidy i olejki eteryczne. Jednak składnikiem, który czyni czosnek wyjątkowym, jest allicyna. To ten związek siarki sprawia właśnie, że czosnek jest naturalnym antybiotykiem, odpowiada też za jego charakterystyczny, intensywny aromat. Allicyna powstaje w wyniku rozpadu alliny, przy udziale enzymu allinazy, czyli podczas gryzienia, krojenia czy miażdżenia czosnku. Po rozdrobnieniu należy jednak odczekać około 10 minut, aby allicyna nabrała odpowiedniej mocy. I dopiero wtedy dodajemy czosnek do potrawy czy po prostu zjadamy.

Kuracje z zieleńki

• • •

Zioła i mieszanki ziół, które od wieków się sprawdzają. Lepiej wspierać się naturalnie, by dodatkowo nie obciążać wątroby lekami.



Nie zawsze zdajemy sobie sprawę, że prawdziwe skarby mamy w zasięgu ręki – w spiżarni, ogródku, czy osiedlowym sklepiu. Wiele ziół wykazuje korzystny wpływ na układ odpornościowy oraz działa wzmacniająco na organizm. Są one doskonałym, naturalnym sposobem na wzmocnienie odporności oraz zmniejszenie objawów infekcji, jak przeziębienie czy grypa.

W mieszkankach ziołowych polecanych na odporność można znaleźć składniki działające: napotnie, przeciwgorączkowo – lipa, przeciwzapalnie i przeciwwirusowo – czarny bez, wykrztuśnie – dziewanna, stymulująco na układ odpornościowy – jeżówka purpurowa, detoksykująco – czystek oraz wiele innych. Oto co jeszcze warto wykorzystać, gdy trzeba odbudować zdrowie i lepiej je chronić.



Gorczyca biała – na bóle stawów i mięśni

Właściwości przeciwrheumatyczne i przeciwbólowe zawdzięcza dużej zawartości olejku eterycznego.

Wymieszaj dokładnie 2 szklanki nasion gorczycy i szklankę łusek gryki lub dowolnych otręb. Wsyp do poszewki na mały jasek.

- » **Stosowanie:** poduszkę przykładaj na bolące plecy lub kark. Jeśli chcesz robić okłady na stawy lub czoło, zrób mniejszą z połowy składników. Możesz ją lekko podgrzewać przed użyciem, ale uważaj, bo gorczyca powoduje silne przekrwienie skóry i działa drażniąco. Na początek stosuj ją więc przez kilka minut.



Duet melisa + szyszki chmielu – na kłopoty ze snem

Obie rośliny są głównymi składnikami wielu ziołowych leków wyciszających i ułatwiających zasypianie. Olejki obecne w chmielu długo zachowują właściwości, natomiast te z melisy są bardziej lotne, dlatego poza suszem warto użyć gotowego olejku.

Trzy garści suszonych szyszek chmielu wymieszaj z 5 kroplami olejku z melisy i wsyp do poszewki wielkości rozłożonej chusteczki higienicznej.

- » **Stosowanie:** połóż poduszeczkę blisko twarzy tak, by wdychać jej aromat.



Lawenda z eukaliptusem – na zatkany nos

Olejek eukaliptusowy niszczy większość bakterii i grzybów. Poduszka z tych dwóch składników pomoże odetkać nos i przyspieszy leczenie kataru. Substancje zawarte w lawendzie uspokajają i działają przeciwzapalnie.

Pół szklanki kwiatu lawendy wymieszaj z taką samą ilością dowolnego ryżu lub otrąb i 5 kroplami olejku eukaliptusowego. Wsyp do poszewki.

- » **Stosowanie:** używaj jak poduszki na problemy ze snem.



Żurawina na osłabione drogi moczowe

Gdy ciało jest osłabione, bakterie w pęcherzu moczowym zaczynają się namnażać i pojawiają się przykre objawy: bóle brzucha, szczypanie w czasie oddawania moczu, uczucie niepełnego opróżniania pęcherza. Jeśli zadziałasz szybko i zastosujesz sprawdzone domowe kuracje, prawdopodobnie powstrzymasz rozwój infekcji i unikniesz antybiotyku.

Leczniczy sok żurawinowy

1 kg żurawiny zalej 3 szklankami wody i gotuj na dużym ogniu, aż się rozgotują. Wlej przez sito do kamionkowego naczynia i odstaw na 24 godziny w chłodne miejsce. Sok przefiltruj przez gazę, dodaj 1/2 kg cukru, zagotuj, ostudzony zlej do butelek. Pij rozcieńczony wodą, gdy czujesz, że rozwija się u ciebie zapalenie pęcherza.



Zioła szwedzkie – na ogólne wzmocnienie

Ten tradycyjny, stosowany od pokoleń lek ziołowy skomponował prawdopodobnie żyjący w XVII w. szwedzki lekarz Klaus Samst. Podobno dzięki niemu on i jego żona dożyli sędziwego wieku 104 lat. Współcześnie wiedzę o ziołach szwedzkich rozpowszechniła Maria Treben, znana austriacka zielarka. Zachwalała je jako lekarstwo na wiele schorzeń. Uważała, że powinny być w podstawowym wyposażeniu każdej apteczki.

Na co pomagają? Zdaniem fitoterapeutów zioła szwedzkie to mieszanka o niezwykłych i różnorodnych właściwościach, skuteczna także dla ozdrowieńców:

- » łagodzi bóle głowy i migreny,
- » pomaga zasnąć,
- » zmniejsza objawy przeziębienia – ból gardła, kaszel, gorączkę,
- » likwiduje zaparcia,
- » ułatwia trawienie, stosowana zewnętrznie pomaga uporać się z hemoroidami, obrzękami, wrzodami.



Jak ją zrobić?

W skład mieszanki zwanej właśnie ziołami szwedzkimi wchodzi 11 ziół w określonych proporcjach:

- » aloes 10 g
- » mirra 5 g
- » szafran 0,2 g
- » senes 10 g
- » kamfora 10 g
- » korzeń rabarbaru 10 g
- » kurkuma 10 g
- » teriak (drakiew) 10 g
- » korzeń dziewięcisiłu 5 g
- » arcydzięgiel 10 g
- » manna cannellata 10 g

Przepis na nalewkę z ziół szwedzkich (lek uniwersalny)

Mieszanekę ziół szwedzkich (ilość i proporcje podane powyżej) zalej 1,5 litra wódki. Odstaw w ciepłe miejsce na 2 tygodnie. Przecedź, przelej do ciemnej butelki. Stosuj profilaktycznie po łyżeczkę rano i wieczorem lub leczniczo – 3 razy dziennie po łyżce.

Ziele owsa – na stawy, nerki i nerwy

Chętnie korzystamy z płatków i otrębów owsianych, coraz częściej sięgamy także po mąkę z tego zboża. Z punktu widzenia właściwości zdrowotnych najcenniejsze jest jednak ziele owsa (można je kupić w sklepie zielarskim lub aptece). Zawiera ono flawonoidy, saponiny steroidowe, krzemionkę rozpuszczalną w wodzie oraz moc składników mineralnych.



Za ich sprawą ziele owsa ma działanie:

- » **Moczopędne** – korzystnie wpływa na układ moczowy i nerki. Za sprawą zaś wysokiej zawartości krzemionki zapobiega krystalizacji składników mineralnych w drogach moczowych i utrudnia powstawanie kamieni moczowych.
- » **Wyciszające** – dzięki zawartości witamin z grupy B owies pomaga w walce z zaburzeniami snu, uspokaja i wzmacnia układ nerwowy.
- » **Przeciwreumatyczne** – obecna w owsie krzemionka wzmacnia stawy i ogranicza bóle związane ze zwyrodnieniami.
- » **Wzmacniające odporność** – zawarte w ziele owsa beta-glukany stymulują układ immunologiczny i wspierają florę bakteryjną układu pokarmowego.

Odwar ziela owsa na problemy z nerkami

Łyżkę suchego ziela zalej szklanką wrzątku i parz pod przykryciem przez 15 minut. Potem podgrzej i gotuj na małym ogniu 5 minut. Przecedź i odcisnij ziele. Dolej wody do objętości szklanki. W razie problemów z pęcherzem czy kamicą moczową pij 3 razy dziennie po szklance odwaru.

Owsiane mleko na sen

Pół litra mleka podgrzej do temperatury 80 st. C. Dodaj łyżkę posiekanego ziela owsa i łyżkę rumianku. Odstaw na 20 minut. Przecedź. Dodaj łyżeczkę miodu. Pij kwadrans przed snem.

Nalewka na stawy

20 g ziela wsyp do słoika, zalej 100 ml wódki. Zamknij szczelnie i odstaw na tydzień. Przecedź. Pij 2-3 razy dziennie po 10-15 kropli.

Liście winogron przywracają równowagę

Znamy dobroczynne działanie ich owoców, a zapominamy o liściach, które do pierwszych przymrozków pną się po ogrodzeniach i altankach.

Jak działają?

Substancje obecne w winogronowych liściach mają działanie przeciwzapalne, ściągające, przyspieszają regenerację śluzówki. Hamują uwalnianie substancji prozapalnych, odpowiedzialnych za wiele poważnych i przewlekłych chorób oraz zaburzenia odporności. Działają przeciwkrzepowo, zapobiegają zatorom oraz miażdżycy. Chronią mięszsz wątroby, serca i nerek. Korzystnie wpływają na równowagę hormonalną i emocjonalną. Odrzuwające działanie liści winogron widać szczególnie wyraźnie na skórze: znikają obrzęki i cienie pod oczami, mniej widoczne są naczynka, zmiany skórne – znikają „polekowe” oznaki zmęczenia cery.

Kąpiel z naparem z liści winogron działa odtruwająco i oczyszczająco na skórę. Odpręża i poprawia samopoczucie. Usuwa opuchliznę i zmęczenie.



Przepis na napar winogronowy

– na rozdrażnienie, problemy ze snem, osłabienie i potliwość, a także przy niestrawności i zaostrzeniu przebiegu zespołu jelita nadwrażliwego.

Jak to zrobić?

2 łyżki suchych i rozdrobnionych liści zalej 200-250 ml wrzącej wody. Po 30 minutach przecedź i pij 2 razy dziennie po pół szklanki. Przy kłopotach jelitowych – po 100 ml 4 razy dziennie.

Na oczyszczenie żył i problemy gastryczne – rumianek

Pięknie pachnie, a jego właściwości przeciwzapalne, antybakteryjne i przeciwuczuleniowe sprawiają, że wspomaga leczenie nieżytów żołądka i jelit, łagodzi nietolerancje pokarmowe i jest wskazany jako osłona przy antybiotyku. Wyciąg z tej rośliny pobudza wydzielanie żółci i zapobiega nadmiernej fermentacji w jelitach. Zawarte w nim pochodne kumaryny łagodzą skurcze z niestrawności, jak i na tle nerwowym. Działa tak łagodnie, że mogą go pić osoby po operacjach i seniorzy.



Przepis 1 – szybki napar z kwiatów

– nawilża drogi oddechowe, uspokaja rytm serca, a gorący sprawdzi się także do inhalacji ułatwiających oddychanie.

Jak to zrobić?

Łyżkę świeżych lub suszonych kwiatów rumianku zalej szklanką gorącej, ale nie wrzącej wody i odstaw pod przykryciem na 10-15 minut.

Przepis 2 – olej rumiankowy

– sprawdzi się do masażu w stanach zapalnych skóry, egzemie, w nerwobólach, łamaniu w kościach czy zmęczeniu kończyn.



Jak to zrobić?

1/2 szklanki suszonych lub świeżych kwiatów zalej w słoiku 2 łyżkami spirytusu. Dodaj nieco ponad szklankę oleju słonecznikowego lub oliwy. Zakręć i odstaw na 2 tygodnie w papierowej torbie w słonecznym miejscu, od czasu do czasu potrząsając. Przecedź olej, by usunąć całkowicie osad.

Dla żył i dróg moczowych – czarna topola

Odwar z pączków i liści topoli działa moczopędnie, a także przeciwzapalnie i przeciwbólowo, dlatego poleca się go przede wszystkim w leczeniu chorób dróg moczowych. Aktywne substancje w nich obecne wzmagają diurezę (czyli wydalanie moczu), działają odtruwająco, lekko napotnie, rozkurczowo na mięśnie gładkie. Coraz częściej jednak specjaliści od medycyny naturalnej polecają wyciąg z tej rośliny zewnętrznie przy nawracających hemoroidach. Ma bowiem działanie przeciwbólowe i przeciwzapalne. Zapobiega zakrzepom, usprawnia krążenie. Przyspiesza też gojenie. Zastosowany zewnętrznie w postaci okładów czyni nasiodówkę działającą przeciwozbrękowo, znieczulająco i odkażająco.



Przepis 1 – napar z liści lub pączków czarnej topoli

– działa wzmacniająco na żyły i przyspiesza odtruwanie organizmu, zwłaszcza dróg moczowych. Sprawdza się przy przeziębieniu i przemarznięciu.

Jak to zrobić?

1-2 łyżki rozdrobnionego ziela zalej szklanką wrzącego mleka roślinnego, chudego krowiego lub wody, odstaw na 30 minut (jeśli użyjesz mleka wystarczy 15 minut). Przecedź, lekko osłódź miodem lub ksylitolem.

Przepis 2 – kąpiel

– na bolesne, trudno gojące się zmiany, suchą skórę, problemy z pęcherzem.

Jak to zrobić?

Jedną część świeżych lub suchych rozdrobnionych pączków zalej 5 częściami wrzątku. Gdy przestygnie stosuj 15-20 minutowe kąpiele chorych miejsc.

Docień jabłkowe obierki i cebulowe łuski

- Naukowcy dowiedli, że zawierają pektyny oraz kwas ursolowy, m.in. wzmacniające mięśnie. Dlatego powinny je jeść codziennie osoby skarżące się na wiotczenie mięśni towarzyszące różnym chorobom, np. po złamaniach, a także seniorzy. Kwas ursolowy zmniejsza poziom tłuszczu i złego cholesterolu we krwi, działa przeciwbakteryjnie i zwalcza wirusy.
- Przepis: skórkę z jabłka wrzuc do miksera i przygotuj z niego koktajl albo pokrój i dodaj do owsianki, jogurtu, naleśników. Z ogryzków i skórek możesz zrobić oczyszczający ocet jabłkowy: 1/2 kg umytych skórek i ogryzków wymieszaj z 3 szklankami wody z 2-3 łyżkami miodu. Przykryj ściereczką. Odstaw na 2 tygodnie codziennie potrząsając. Odcedź kawałki jabłek i używaj, gdy zaczniesz pachnieć octem.
- Z kolei brązowożłote łuski z cebuli zawierają kwercetynę, związek chroniący przed wieloma chorobami, np. trzustki.
- Przepis: obierki z 2 cebul gotuj w 1/2 litra wody przez 15 minut i odcedź. Pomagają przy schorzeniach reumatycznych. Łupiny można też udusić w sosie albo dodać do gotującej się zupy i dopiero przed podaniem wyjąć. Popijamy po jednej szklance rano na czczo i wieczorem naparu z łusek cebuli.

.....

Rozdział 8

Ćwiczenia na powrót do pełni sił

• • •

Ruch jest najtańszym, a jednocześnie niezawodnym i skutecznym lekiem na wszelkie dolegliwości. Korzystnie działa na ciało i umysł.

Wysiłek fizyczny sprawia, że:

- » poprawia się kondycja,
- » ustępują duszności lub stają się znacznie łagodniejsze i rzadsze,
- » mięśnie odzyskują siłę,
- » poprawia się równowaga i koordynacja ruchowa,
- » sprawniej działa umysł – lepsza jest koncentracja i szybciej kojarzymy,
- » łatwiej poradzić sobie ze stresem i jego skutkami, poprawia się nastrój,
- » wzmacniamy pewność siebie,
- » powraca energia i chęć do życia.

Ćwiczenia nie tylko po opuszczeniu szpitala

Jeśli nie wiesz, czy nie ćwiczysz zbyt intensywnie lub przeciwnie, możesz dać z siebie więcej, spróbuj wypowiedzieć dowolne zdanie:

- » Jeśli możesz wypowiedzieć całe zdanie bez zatrzymywania się i nie odczuwasz przy tym braku tchu, możesz spróbować ćwiczyć intensywniej.
- » Jeśli w ogóle nie jesteś w stanie mówić lub potrafisz wypowiedzieć tylko pojedyncze słowa z przerwami, a do tego towarzyszy ci nasilone uczucie braku tchu - aktywność fizyczna jest zbyt intensywna.
- » Jeśli wypowiadasz zdanie z pojedynczymi pauzami na wzięcie oddechu oraz odczuwasz umiarkowaną do niemal ciężkiej duszności, oznacza to, że wykonujesz ćwiczenia o odpowiednim natężeniu.



Pamiętaj, że uczucie braku tchu jest czymś naturalnym w trakcie aktywności fizycznej – nie jest szkodliwe lub niebezpieczne. Stopniowe budowanie kondycji pomoże ograniczyć uczucie duszności. Aby poprawić swoją kondycję, powinieneś/powinnaś odczuwać umiarkowany lub niemal ciężki brak tchu podczas wykonywania ćwiczeń.

Jeśli czujesz, że brakuje ci tchu, aby mówić, zmniejsz intensywność ćwiczeń lub przerwij je i odpocznij do czasu, aż oddech się uspokoi. W takiej sytuacji pomocne mogą być pozycje łagodzące duszność (na stronie 16).

Spacer

To jedna z lepszych form rehabilitacji – może być jedyna, gdy jesteś w gorszej formie lub uzupełniać inne formy aktywności.

- Wybierz trasę o względnie płaskim ukształtowaniu terenu. Rozwinięcie ćwiczenia: zwiększaj prędkość spaceru oraz przemierzany dystans. Dodatkowo jeśli to możliwe, poszukaj miejsc, gdzie można chodzić pod górę i z górki.

.....

Trucht lub jazda na rowerze

- Wykonuj te ćwiczenia tylko wtedy, gdy jest to bezpieczne przy twoim stanie zdrowia.
- Jeśli spacer nie powoduje u ciebie zbyt ciężkiej duszności.
- Jeśli przed zachorowaniem udawało ci się biegać lub jeździć na rowerze.

.....



Zanim zaczniesz

- » Zakładaj luźną, wygodną odzież oraz obuwie amortyzujące.
- » Odczekaj przynajmniej godzinę po posiłku przed rozpoczęciem ćwiczeń.
- » Pij dużo wody.
- » Unikaj aktywności fizycznej w upalne dni.
- » Ćwicz w pomieszczeniu podczas mroźnych dni.

ĆWICZENIA ROZGRZEWAJĄCE

Rozgrzewka przygotowuje organizm do wysiłku i zapobiega kontuzjom. Powinna trwać około 5 minut, a po jej zakończeniu poczujesz delikatny brak tchu. Ćwiczenia rozgrzewające mogą być wykonywane zarówno w pozycji siedzącej, jak i stojącej. Jeśli zdecydujesz się ćwiczyć w pozycji stojącej, przytrzymaj się stabilnego przedmiotu w celu asekuracji. Wykonaj od 2 do 4 powtórzeń każdego ćwiczenia.

- » Zrób krążenia barków. Rozpocznij od pozycji z ramionami luźno opuszczonymi wzdłuż tułowia lub opartymi na kolanach. Wykonuj powolne, koliste ruchy barkami w przód, następnie w tył.
- » Pora na skłony w bok. Stań w wyprostowanej pozycji z ramionami opuszczonymi wzdłuż tułowia. Zaczynaj naprzemiennie opuszczać jedną rękę wzdłuż tułowia, w kierunku podłogi, wykonując przy tym skłon w bok.
- » Stań prosto, z nogami rozstawionymi na szerokość bioder. Weź dwa półkilogramowe ciężarki lub butelki z wodą o pojemności 500 ml. Wyprostowanymi rękoma trzymaj hantle przed sobą. Podnieś do poziomu ramion. Powtórz 8-10 razy.

Stosuj szczególnie, gdy...

To ćwiczenie wzmacnia przednią część mięśnia naramiennego, które odciąża w trakcie wielu czynności staw łokciowy, minimalizując ryzyko jego uszkodzenia.

ĆWICZENIA SPRAWNOŚCIOWE

Powinno się je wykonywać 5 dni w tygodniu przez 20-30 minut – jednego dnia bardziej intensywnie, kolejnego mniej.

- » Skąd masz wiedzieć, że to co robisz, zalicza się do ćwiczeń sprawnościowych? Praktycznie każdy rodzaj wysiłku, który sprawia, że masz szybsze tętno i umiarkowany brak tchu, można zaliczyć do ćwiczeń sprawnościowych. To może być energiczny marsz (z kijkami lub bez), spacer po zróżnicowanym terenie, wchodzenie na stopień, jazda na rowerze.
- » Staraj się stopniowo wydłużać czas poświęcony na te ćwiczenia. Początkowo wystarczy o dodatkowe 30 sekund do 1 minuty. Zapewne minie trochę czasu, zanim uda się wrócić do formy sprzed choroby.

Przykłady ćwiczeń sprawnościowych



Uklęknij, oprzyj się na prostych rękach i rób koci grzbiet (plecy w górę – wdech, proste – wydech).



Leżąc na plecach, skrzyżuj ręce na karku. Przyciągnij do siebie głowę i kolana (wdech), a potem połóż głowę (wydech). Nie ciągnij głowy!



W kłęk podpartym unosz na przemian ramiona (wdech), starając się patrzeć na unoszoną dłoń. Wróć do kłęk (wydech).



Siedząc na brzegu krzesła, przyciągaj na przemian kolana do brzucha. Plecy trzymaj prosto i patrz przed siebie.



W klęku podpartym wyciągnij jednocześnie lewą rękę i prawą nogę – powinny tworzyć z tułowiem linię prostą. Wytrzymaj i zmiana.



Stojąc w lekkim rozkroku, unieś łokcie na wysokość barków i złącz dłonie przed sobą. Energicznie skręć tułów raz w jedną, raz w drugą stronę.

ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE

Pomogą rozwinąć mięśnie, których siła osłabiła się na skutek choroby. Najlepiej trenować trzy razy w tygodniu. Wykonywanie ćwiczeń wzmacniających nie spowoduje tak nasilonego braku tchu, jak w przypadku ćwiczeń sprawnościowych. Zamiast tego pojawi się zmęczenie jak po ciężkiej pracy fizycznej.

Staraj się zrobić każde ćwiczenie w trzech seriach po 10 powtórzeń, dbając jednocześnie o krótki odpoczynek między poszczególnymi seriami (policz do 20-30). Nie martw się, jeśli okażą się trudne. Wówczas zacznij od mniejszej liczby powtórzeń w każdej serii i stopniowo zwiększaj ich liczbę, dochodząc do 10. Z czasem używaj większych obciążeń, aby mięśnie intensywniej pracowały. W roli ciężarków sprawdzą się małe plastikowe butelki z wodą.

Przykłady ćwiczeń wzmacniających



Siedząc na brzegu krzesła, wyciągaj przed siebie w górę ramiona (wdech), a następnie próbuj złapać oparcie (wydech).



Położ się na plecach ze zgiętymi kolanami i unieś ręce (z ciężarkami lub bez) nad twarz (wdech), a potem odłóż je wolno na boki (wydech).



Stań bokiem do krzesła i unosz rytmicznie jedną nogę w bok (nie odstawiaj jej na ziemię). Potem zmiana nóg.



Stań przodem do ściany w odległości 3-4 swoich stóp i rób pompki. Łokcie trzymaj blisko ciała (ręce proste – wdech, zgięte – wydech).



Siedząc, staraj się łączyć przed sobą łokcie (wdech). Następnie rozłóż je na boki (wydech). Łokcie trzymaj na wysokości barków.



Stań za krzesłem i przytrzymując się lekko (nie opieraj się), unosz się na palcach (wdech) i wracaj na pięty (wydech).

ĆWICZENIA WYCISZAJĄCE

Pozwalają, aby organizm ochłoniął przed zakończeniem aktywności fizycznej. Wyciszenie powinno trwać około 5 minut, a po upływie tego czasu oddech powinien się ustabilizować. Postaraj się zrobić wszystkie proponowane ćwiczenia, jeśli jednak nie jesteś w stanie wykonać niektórych ruchów, skoncentruj się na tych ćwiczeniach, które nie sprawiają ci trudności. Spacerowanie w wolnym tempie lub spokojny marsz w miejscu przez około 2 minuty. Powtórz ćwiczenia rozgrzewające, aby rozruszać stawy; możesz wykonać je w pozycji siedzącej lub stojącej.

Przykłady ćwiczeń wyciszających



Uklęknij na piętach, proste ramiona wyciągnij przed siebie, głowę opuść. Oddychaj spokojnie.



Usiądź po turecku, ręce oprzyj na kolanach, plecy wyprostuj. Głowę trzymaj wysoko. Oddychaj głęboko.



Połóż się na brzuchu i unieś tułów na prostych ramionach. Policz do 10 i połóż się.



Siedząc po turecku połóż jedną dłoń na piersiach, a drugą na brzuchu. Oddychaj, pilnując, by dolna ręka unosiła się bardziej.



Leżąc na plecach przyciągaj kolana do brzucha. Nie odrywaj miednicy i barków od podłogi.



Stań za krzesłem i rób skłony tak, by proste ramiona spoczywały na oparciu (przy skłonie – wdech).

Ważne! Jeśli zauważysz u siebie którykolwiek z poniższych objawów, nie wykonuj ćwiczeń lub przerwij aktywność i skontaktuj się z lekarzem:

- nudności lub złe samopoczucie,
- zawroty głowy lub uczucie omdlenia,
- ciężka duszność,
- wrażenie dusznego, parnego powietrza lub pocenie się,
- ucisk w klatce piersiowej,
- nasilenie dolegliwości bólowych.

.....

Rozdział 9

Kalendarz badań dla każdego

• • •

Powinniśmy zgłaszać się na nie niezależnie od innych zagrożeń, by nie przeoczyć pojawienia się lub zaostrzenia groźnych chorób.

20-30 lat

WSZYSCY ↓

- » Podstawowe badania profilaktyczne: morfologia, OB, stężenie glukozy we krwi oraz badanie ogólne moczu – raz do roku.
- » Pomiar ciśnienia tętniczego, kontrola wagi i badanie u internisty – raz w roku.
- » Lipidogram, czyli pomiar stężenia cholesterolu we krwi oraz jego frakcji HDL i LDL, a także trójglicerydów – raz na 5 lat.
- » Pomiar poziomu elektrolitów we krwi – raz na 3 lata (ewentualne niedobory w organizmie powodują np. przemęczenie, drżenie mięśniowe, nadciśnienie).
- » USG jamy brzusznej – co 3 do 5 lat.
- » RTG klatki piersiowej – raz na 5 lat (w szczególności osoby palące).
- » Jeśli masz wiele znamion, zgłoś się do dermatologa w celu ich kontroli.
- » Kontrola stomatologiczna – raz na pół roku.

KOBIETY

- » Badanie ginekologiczne i cytologia – raz do roku; co 2 lata USG przezpochwowe.
- » Samobadanie piersi – raz w miesiącu, między 6. a 9. dniem cyklu. Jeśli w rodzinie występowały choroby nowotworowe – od 20. roku życia co pół roku USG piersi, a co rok mammografia. Raz do roku badanie palpacyjne piersi u lekarza.

MĘŻCZYŹNI

- » Samobadanie jąder (raz w miesiącu).
- » Badanie jąder przez lekarza (pod kątem raka jądra) – co 3 lata.
- » Badanie proktologiczne (u mężczyzn z grupy ryzyka chorób prostaty).

WSZYSTYCH ↓

- » Podstawowe badania profilaktyczne: morfologia, OB, stężenie glukozy we krwi oraz badanie ogólne moczu – raz do roku.
- » Lipidogram, tj. pomiar stężenia cholesterolu we krwi i jego frakcji HDL, LDL i trójglicerydów – co 5 lat; gdy w rodzinie są choroby układu krążenia – co roku.
- » Badanie poziomu elektrolitów we krwi – raz na 3 lata (by sprawdzić, czy nie ma niedoborów powodujących np. przemęczenie, drżenie mięśni, nadciśnienie).
- » Pomiar ciśnienia tętniczego, kontrola wagi i badanie u internisty – raz do roku.
- » Badanie USG jamy brzusznej – co 3 do 5 lat.
- » RTG klatki piersiowej – raz na 5 lat (w szczególności osoby palące).
- » Kontrola znamion, jeśli jest ich dużo.
- » Kontrola dentystyczna – raz na pół roku.
- » Kontrola wzroku u okulisty i badanie dna oka – raz na 5 lat; w przypadku wady wzroku – zgodnie z zaleceniami lekarza.

KOBIETY

- » Po 30. roku życia kobiety nadal muszą pamiętać o comiesięcznym samobadaniu piersi, regularnym wykonywaniu badań ginekologicznych oraz cytologii (raz w roku). Do swojego kalendarza warto dodać USG piersi i poddawać się mu raz do roku.
- » USG przezpochwowe narządów rodnych – jednorazowo.

MĘŻCZYŹNI

- » Panowie po ukończeniu 30. roku życia powinni nadal regularnie, minimum co sześć miesięcy, wykonywać samobadanie jąder.
- » Badanie jąder przez lekarza (pod kątem raka jądra) – co 3 lata.
- » Badanie proktologiczne (u mężczyzn z grupy ryzyka chorób prostaty).

WSZYSCY ↓

- » Podstawowe badania profilaktyczne: morfologia, OB, poziom glukozy we krwi i ogólne badanie moczu.
- » Lipidogram (cholesterol, frakcje, trójglicerydy) – raz na 2 lata (przy rodzinnym obciążeniu chorobami układu krążenia, nadwadze i u palaczy – co roku).
- » Pomiar ciśnienia tętniczego, kontrola wagi i badanie u internisty – raz w roku.
- » Okulista – badanie dna oka oraz ciśnienia śródgałkowego – raz na 2 lata.
- » EKG, czyli elektrokardiogram – raz na 3 lata.
- » RTG klatki piersiowej – raz na 5 lat (osoby palące – co roku).
- » USG jamy brzusznej – co 3 do 5 lat.
- » Gastroskopia – raz na 5 lat.
- » Badanie densytometryczne (gęstości kości) – raz w ciągu 10 lat.
- » Badanie stomatologiczne i czyszczenie zębów z osadu – raz na pół roku.
- » Kontrolowanie stanu znamion i pieprzyków.
- » Warto raz do roku wykonać test na obecność krwi utajonej w kale.

KOBIETY

- » Badanie ginekologiczne i cytologia – raz do roku
- » USG przezpochwowe narządów rodnych – raz na 2 lata
- » Samobadanie piersi – raz w miesiącu
- » USG piersi i mammografia – raz na 2 lata
- » Badanie poziomu hormonów tarczycy – jednorazowo

MĘŻCZYŹNI

- » Kontrola prostaty za pomocą badania per rectum – raz do roku.
- » Prześwietlenie płuc – co 2 lata (palacze – według wskazań lekarza).
- » Samobadanie jąder – raz w miesiącu.

WSZYSTYCH ▼

- » Podstawowe badania profilaktyczne: morfologia, OB, stężenie glukozy we krwi oraz ogólne badanie moczu, a także lipidogram – raz w roku.
- » Pomiar ciśnienia tętniczego, kontrola wagi oraz ogólne badanie u lekarza internisty – raz do roku.
- » USG jamy brzusznej – raz do roku.
- » RTG klatki piersiowej – raz na 5 lat (osoby palące papierosy – RTG klatki piersiowej co roku, aby wykluczyć raka płuc).
- » Badanie densytometryczne (gęstości kości) – przynajmniej raz w ciągu 10 lat
- » Po 50. roku życia należy przynajmniej raz na 5 lat poddawać się kolonoskopii
- » Elektrokardiogram – raz do roku.
- » Okulista (badanie dna oka, pomiar ciśnienia śródgałkowego) – raz w roku.
- » Badanie stomatologiczne i czyszczenie zębów z osadu – raz na pół roku.
- » Kontrolowanie stanu znamion i pieprzyków.
- » W ramach profilaktyki raka jelita grubego warto raz do roku wykonać test na obecność krwi utajonej w kale.

KOBIECY

- » Badanie ginekologiczne i cytologia oraz USG narządów rodnych – raz do roku.
- » Mammografia – raz na 2 lata.
- » Samobadanie piersi – co miesiąc.
- » Oznaczenie poziomu hormonów płciowych we krwi – raz na kilka lat.
- » Badanie poziomu hormonów tarczycy – co roku.

MĘŻCZYŹNI

- » Wizyta u urologa i badanie prostaty per rectum powtarzane raz na 2 lata.
- » Samobadanie jąder – raz w miesiącu.
- » Badanie jąder przez lekarza – raz na 3 lata.
- » Oznaczenie antygenu PSA – raz w roku.

Indeks przepisów

Przepisy na dania budujące odporność

Bigos z kurczakiem, soczewicą i ziemniakiem	47
Koktajl owocowy	44
Krem dyniowy z kolendrą	49
Makaron z warzywami i łososiem	42
Mus imbirowy szpinakowo-truskawkowy	45
Pieczone bataty z zieloną pastą	45
Salatka grecka	46
Salatka jajeczno-brokułowa z majonezem	44
Salatka z fasoli i ogórka kiszzonego	49
Sernik cytrynowy	43
Twarożek wiśniowo-amarantusowy	48
Twaróg z suszoną śliwką i mandarynką	45
Zielony twarożek i jajko na miękko	43
Zupa ogórkowa z koperkiem	48
Żytni chleb z pastą z makreli	41

Dodatkowe wsparcie z natury

Lecznicy sok żurawinowy	57
Nalewka na stawy	60
Nalewka z ziół szwedzkich (lek uniwersalny)	59
Odwar ziela owsa na problemy z nerkami	60
Owsiane mleko na sen	60
Propolisowa nalewka	52
Pszczeli aloes	52
Pyłkowy miód	52

Koronawirus jest wśród nas kolejny rok. Chociaż bronimy się przed nim jak umiemy i zwalczamy go na wszelkie możliwe sposoby, wciąż nie daje za wygraną. Zmienia się nieustannie, więc udaje mu się przechytryć nasz układ odpornościowy. A ponieważ atakuje najważniejsze dla życia obszary organizmu, takie jak płuca, układ krążenia, mózg i zmysły, a także jelita i wątrobę, problemy zdrowotne pozostają długo po wyzdrowieniu.

- Jak sobie radzić, gdy wciąż borykamy się z pocovidowymi dolegliwościami?
- Co zrobić, gdy z powodu słabszej odporności jesteśmy bardziej narażeni na zachorowanie oraz powikłania po tej wyjątkowo podstępnej i groźnej infekcji?
- Na jakie sygnały organizmu musimy reagować od razu?
- Kiedy możemy polegać na domowych kuracjach, a kiedy warto zrobić badania?
- Jakie posiłki i ziołowe terapie przyspieszą powrót do pełni sił?

Tego dowiesz się z tej książki.

Numer 7/2021
Indeks 272 68X

ISBN 978-83-8250-103-2



9 788382 501032

SPIS TREŚCI