

Gazetka Przedszkola nr 52 we Wrocławiu

październik 2024



„Kiedy wszystko inne zawiedzie, zdrzemnij się.

Alan Alexander Milne, Kubuś Puchatek”

W numerze: Rośliny nas ocalą, Laboratorium smaku, Szlachetne Zdrowie, Kalendarz świąt nietypowych, Kolorowanka antystresowa, Kącik Przedszkolaka

Rośliny nas ocalą- jałowiec

Jałowiec pospolity (*Juniperus communis* L.) – gatunek zawsze zielonego krzewu, rzadko niskiego drzewa, należący do rodziny cyprysowatych. Występuje na półkuli północnej od obszaru okołobiegunowego po góry południowej Europy, Azji i Ameryki Północnej. W Polsce jest to gatunek rozpowszechniony. Rośnie na bardzo różnych siedliskach – od bagien, poprzez lasy, po murawy, łąki i tereny skaliste. Jest to też gatunek bardzo zmienny – euroazjatycka odmiana typowa osiąga do kilkunastu metrów wysokości, podczas gdy pozostałe odmiany płożą się lub podnoszą, osiągając niewielką wysokość. Jałowiec pospolity ma wszechstronne znaczenie użytkowe i odgrywał istotną rolę w kulturze ludzkiej, także jako roślina magiczna. Wykorzystywany jest m.in. jako roślina lecznicza, jadalna (szyszkojagody używane są jako przyprawa), olejkodajna, barwierska. Często uprawiany jest jako krzew ozdobny. W środowisku naturalnym odgrywa istotną rolę biocenotyczną.

Ciekawostki

Jałowiec pospolity nosi wiele nazw ludowych i regionalnych. W gwarze warmińskiej i mazurskiej oraz przez Kaszubów określany jest mianem „kadyk” (szyszkojagody zwane są „kadykowymi jagodami”), co jest wywodzone od pruskiego kadegis (w estońskim kadakas). Na Kaszubach określany jest też mianem jiglëna, jałowc i jałowz, na Pomorzu zwano go brzewik, na Wileńszczyźnie jałowiec. Poza tym w Polsce używano nazw: cedr, jałowiec, jelowiec, jałycie, jiglëna, jiglina, jałowic i jodłowiec. W licznych dokumentach pisanych od XVI wieku dominuje jednak nazwa jałowiec.

Dwuczłonowa nazwa przyjęta później dla określenia tego tylko gatunku pojawiła się po raz pierwszy w pracy Szymona Pisulewskiego z 1841 pt. „Gromady przyrodzone królestwa roślinnego”, podczas gdy zwyczajowa nazwa gatunku odniesiona została do całego rodzaju *Juniperus*. Nazwa polska wywodzić się ma od lichych, czyli jałowych nieużytków i pastwisk, na których jałowiec często rośnie.

Nazwa naukowa ustalona została przez Karola Linneusza w 1753 roku i opublikowana w *Species Plantarum*.

Wcześniej gatunek ten opisywany był jako *Juniperus baccifera*, *J. minor*, *J. montana*, *J. vulgaris*, *J. foliis sessilibus*.

Nazwa rodzajowa *Juniperus* pochodzi od rzymskiej nazwy jałowca sabińskiego używanego jako środek poronny (łac. *iuvenis* = młoda kobieta, *parere* = rodić). Nazwa gatunkowa *communis* oznacza powszechny, pospolity, najczęściej spotykany.

W krajach dawnego Związku Radzieckiego cukry z szyszkojagód po usunięciu goryczy i smaku terpentynowego wykorzystywane są do produkcji wyrobów cukierniczych.

Poza tym upieczone nasiona jałowca mogą być używane jako substytut kawy

Właściwości lecznicze

Jałowiec od zawsze był ważną rośliną leczniczą w wielu kulturach, na ziemiach polskich należał do roślin stosowanych często w ziołolecznictwie. Leki z jałowca można przyrządzać na wiele sposobów: jako napary, wyciągi wodne i nalewki, syropy, wino i piwo jałowcowe czy nawet powidła. Pąki jałowca wykorzystywane są także w gemmoterapii. W TMC wykorzystuje się szyszkojagody jałowca do „osuszania zimnej wilgoci i wypędzania wiatru z narządów zang” jest termicznie ciepły, w smaku słodki, kwaśny i ostry. Szyszkojagody jałowca swym działaniem obejmują Nerki, Pęcherz Moczowy, Śledzionę, Wątrobę, Płuca i Jelito Grube.

Surowiec pozyskiwany z rośliny stanowią głównie szyszkojagody, czyli owoce, które są wykorzystywane do produkcji mieszanek ziołowych i olejków eterycznych. Substancje lecznicze pozyskiwane są też z pozostałych części rośliny, m.in. liści czy korzeni.

Produkty na bazie jałowca są powszechnie dostępne i dostać je można w aptekach, sklepach zielarskich i ze zdrową żywnością, a także w sklepach kosmetycznych i drogeriach.

Owoce jałowca są cenione przede wszystkim ze względu na obecność olejku eterycznego, związków żywicznych, goryczy, glikozydów flawonowych oraz soli mineralnych. Gdy są dojrzałe, mają wyraźny żywiczny smak i zapach.

Bogaty skład chemiczny jałowca pospolitego nadaje mu właściwości:

przeciwbólowe,przeciwwzapalne,antyseptyczne,przeciwcukrzycowe,moczopędne,przeciwreumatyczne,żółciopędne,żółciotwórcze,hepatoprotekcyjne.

Wskazane właściwości owoców jałowca wykazują zastosowanie w leczeniu różnych chorób i dolegliwości.

łagodzi stany zapalne, poprawia ukrwienie błony śluzowej przewodu pokarmowego, zwiększa ilość wydalanego moczu, zmniejsza zawartość tłuszczu w wątrobie, zapobiega wzdęciom, wspomaga leczenie problemów z pęcherzem, pobudza wydzielanie soku żółtkowego, wykazuje działanie ochronne na tkankę nerwową, poprawia pamięć, obniża poziom glukozy we krwi.

Wśród wskazań do stosowania jałowca pospolitego wymienia się m.in. przeziębienie, problemy z trawieniem, nerwobóle, choroby dróg moczowych czy niewydolność wątroby i zaburzenia w przepływie żółci.

W leczeniu przeziębienia wykorzystuje się odkażające właściwości owoców z jałowca, które mogą posłużyć do przygotowania płukanek lub inhalacji. Warto też robić masaże z olejkiem ze względu na ich rozgrzewające działanie. Napar z owoców jałowca zwiększa wydzielanie żółci, dlatego jego picie wskazane jest w przypadku problemów z wątrobą takich jak zaburzenia w przepływie żółci czy niewydolność. Jagody jałowca można też rzuć, wtedy za sprawą obecności olejku eterycznego i przeciwzapalnych właściwości usuwa przykry „żółdkowy” zapach z ust. Dzięki właściwościom antyseptycznym i rozkurczowym wykorzystuje się także jałowiec na zatoki, używając go do inhalacji. Jest on także doskonałym elementem pielęgnacji włosów – zapobiega ich wypadaniu i oczyszcza skórę hamując powstawanie łupieżu. Olejki eteryczne dostępne są w aptekach.

Dawkowanie

Dawkowanie zależy od zawartości substancji czynnych w surowcu farmaceutycznym. Zwykle wygląda następująco: suszone ziele – dawka od 2 do 10 g na dzień, olejek eteryczny – od 60 do 300 mg na dzień, ekstrakt płynny – od 2 do 3 ml 3 razy na dobę, napar – od 2 do 3 g owoców, 1-2 łyżki na dobę.

Pamiętajmy jednak, aby zawsze przed zastosowaniem wybranego preparatu z jałowcem pospolitym zapoznać się z zaleceniami w tej kwestii. Zaleca się stosowanie surowca nie dłużej niż 2 tygodnie.

Przeciwwskazania:

Stany zapalne nerek, jelit, wyrostka robaczkowego, choroba wrzodowa, stany pooperacyjne przewodu pokarmowego i dróg żółciowych, marskość wątroby, ciąża.

Nie stosować u dzieci poniżej 12 roku życia.

Możliwe skutki uboczne:

Preparatów mających w składzie jałowiec pospolity nie powinno się stosować przez długi czas ze względu na możliwość podrażnienia błony śluzowej całego przewodu pokarmowego oraz ryzyko uszkodzenia nerek. Z uwagi na obecność pinenu powinny być one ponadto przyjmowane zgodnie z zaleceniami i w optymalnych dawkach, ponieważ związek ten w dużych dawkach może wykazywać toksyczne działanie i podrażniać drogi oddechowe.

Interakcje z lekami i preparatami:

Szczególne ostrożność podczas przyjmowania doustnych preparatów z jałowcem pospolitym powinny zachować osoby, które jednocześnie przyjmują leki moczopędne z uwagi na ich synergistyczne działanie. Nie powinno się stosować równocześnie doustnych produktów na bazie jałowca pospolitego z innymi lekami żółciopędnymi i żółciotwórczymi, ponieważ wykazują podobne działanie.

Zastosowanie w kuchni

Szyszkogagody jałowca są cenione w kuchni ze względu na korzenny, żywiczny i gorzkawo-słodki smak oraz balsamiczny aromat, a także z powodu pobudzania apetytu. Są zbyt gorzkie, by zjadać je na surowo i w kuchni wykorzystywane są tylko suszone. Aby uwolnić aromat, zwykle zgniata się je przed użyciem (przechowywane są w całości, ponieważ po sproszkowaniu szybko tracą zapach). Najbardziej aromatyczne są najmniejsze szyszkogagody, przy czym szczególnie cenione są te pochodzące z Włoch.

Zalecane są zwłaszcza do przyprawiania potraw ciężkostrawnych, tłustych i powodujących wzdęcia.

Owoce jałowca są przyprawą stosowaną do dziczyzny, pasztetów, bigosu, baraniny, cielęciny. Można dodawać je do dań z fasoli i innych strączków. Sprawdza się również do kwaszenia kapusty, ogórków czy burków ćwikłowych.

Dodają się je do ciężkostrawnych i tłustych potraw, marynowania grzybów np. kurek, a także marynat do mięs i ryb w celu podniesienia walorów smakowych.

W dymie jałowcowym wędzi się wędliny, przez co zyskują one specyficzny zapach, smak i trwałość. Szyszkogagoda jałowca jest powszechnie stosowana jako składnik zapachowy i smakowy przy produkcji alkoholu np. ginu.

Inne zastosowania jałowca

Olejek jałowcowy dzięki zawartości fitoncydów działa bakteriobójczo i stosowany jest zewnętrznie jako środek przeciwtrądzikowy. Stosowany jest także przy cellulicie i rozstępach oraz do pielęgnacji włosów (dodawany jest do szamponów przeciwłupieżowych). Stosowany jest także przy wyrobieniu różnych kosmetyków (np. mydeł, szamponów), a także jako bezpieczny dodatek aromatyzujący.

W leśnictwie jałowiec jest pożądaną domieszką biocenotyczną, ponieważ na ubogich glebach jego obecność przyspiesza dwukrotnie rozkład ściółki sosnowej.

Pozyskiwana z łyka i kory żywica służy do produkcji cenionego lakieru, właściwościami przypominającego żywicę sandarakową. Żywica jest przejrzysta, żółtawobiała

Szyszkogagody stosowano jako kadzidło – umieszczano je na rozżarzonych węglach w celu odparowywania olejku. Używano ich w ten sposób w celu aromatyzowania pomieszczeń oraz odkażania powietrza.

Opracowano na podstawie: <https://apteline.pl/encyklopedia-ziol/jalowiec-pospolity-wlasciwosci-lecznicze-dzialanie-i-zastosowanie>,
<https://ktomalek.pl/blog/jalowiec-pospolity-wlasciwosci-zdrowotne-zastosowanie/w-2879>, [jalowiec-na-wzmocnienie-nerek-i-pecherza-moczowego/](https://www.zielar.ski/jalowiec-owoc-50g-kawon-p-799.html),
<https://wylecz.to/ziola/jalowiec-wlasciwosci-i-zastosowanie-owocow/>, <https://www.zielar.ski/jalowiec-owoc-50g-kawon-p-799.html>

Laboratorium smaku- rozgrzewająca herbatka z przypraw i skórek

Październik mokrym chłodem wita.

Kiedy jesień, zawierucha, gdy na dworze tylko plucha, rozgrzewającą herbatkę wlej do brzucha!

A oto składniki na pyszny, rozgrzewający napój:

Goździki

Cynamon

Imbir

Ziele jałowca

Skórka z pomarańczy lub mandarynki

Opcjonalnie: biały pieprz, kurkuma, skórka z jabłka, gałka muskatołowa, kardamon

Przygotowanie:

Skórki sparz wrzątkiem i poszoruj sodą oczyszczoną, by usunąć jak najwięcej zanieczyszczeń i środków chemicznych z ich powierzchni.

Obierz bardzo cieniutko. Cytrusy najlepiej pozbawić białej części(nadają gorzki posmak i wzmacniają gorycz w naparze).

Zagotuj wodę jak na herbatę.

Do kubka wrzuć wszystkie przyprawy i skórki.

Zaparzaj pod przykryciem ok. 15 minut.

Delektuj się aromatycznym, rozgrzewającym i przyjemnie ciepłym napojem całą jesień, a nawet zimą.

Uwagi:

Nie spożywać przed wyjściem na zimno. Rozgrzany organizm szybciej się wychłodzi. Pić po wejściu do pomieszczenia, gdzie nie przewidujemy szybkiego powrotu na zewnątrz.

Oczywiście zachować zdrowy rozsądek i nie pić zbyt często w ciągu dnia(max 3 kubki dziennie), by nie spowodować nadmiernego wysuszenia i rozgrzania organizmu.

Zastosowane przyprawy korzenne oprócz właściwości rozgrzewających mają pozytywny wpływ na poprawę odporności, chronią przed wnikaniem zimna i wilgoci, dzięki czemu m.in. nie zaflegmimy się i nie wyziębiamy aż nadto. Skórki cytrusowe nadają pięknego aromatu i poprawiają humor w pochmurne dni.

Nie przesadzajmy z cytrusami. Ich głównym zadaniem jest orzeźwiać i schładzać, więc na okres jesienno-zimowy lepiej ograniczyć ich spożycie.

Szlachetne zdrowie- przeziębienie

to zespół łagodnych objawów zakażenia górnych dróg oddechowych; należy do najczęstszych chorób występujących u ludzi. Zwykle atakuje w miesiącach – od września do maja. Zainfekowany organizm uaktywnia układ odpornościowy i próbuje bronić się przed patogenami. Limfocyty i granulocyty wraz z krwią przedostają się do miejsca zakażenia, wywołując nieprzyjemne objawy.

Przeziębienie jest jednym z najczęstszych powodów wizyt u lekarza oraz nieobecności w szkole czy pracy. Dorośli przeziębają się średnio około 2-4 razy, a dzieci 8-9 razy w roku. Podstawą działań profilaktycznych, mających na celu ograniczenie ryzyka pojawienia się infekcji, jest dbanie o odporność organizmu.

Za pojawienie się przeziębienia odpowiadają różne gatunki wirusów, głównie rinowirusy, koronawirusy oraz adenowirusy. Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową (poprzez kontakt z osobą chorą, która kichając czy kaszląc rozpyła w powietrzu wydzieliny zawierające wirusy) lub drogą pokarmową (przez kontakt z przedmiotem, na którym znajdują się patogeny).

Wirusy najczęściej atakują osoby starsze, szczególnie te, które zmagają się z chorobami o charakterze przewlekłym, takimi jak np. nowotwory, schorzenia układu krążenia, bezsenność czy cukrzyca. Dość często przeziębają się dzieci (zwłaszcza te najmłodsze) oraz osoby zmagające się z obniżonym poziomem odporności organizmu na atak chorobotwórczych patogenów. Rozwojowi infekcji sprzyja życie pod wpływem stresu, ciągłe zmęczenie, niedożywienie, nadużywanie alkoholu czy depresja. Ubiór nieadekwatny do warunków pogodowych, przebywanie w zatłoczonych, źle wentylowanych pomieszczeniach to czynniki, które również zwiększają prawdopodobieństwo „złapania” wirusa.

Objawy przeziębienia

Choroba rozwija się łagodnie i objawy przeziębienia stopniowo się nasilają, pojawiając się w różnej kolejności i występując w różnym zestawieniu. Należą do nich:

katar (początkowo wodnisty, następnie mleczny, a później gęsty zielonkawy- jest to naturalny przebieg przeziębienia i po kolorze wydzieliny z przewodów nosowych nie można ustalić etiologii przeziębienia, ani rozpoznać nadkażenia bakteryjnego. Obecna w dużej ilości wydzielina upośledza zdolność rozpoznawania zapachów i zmniejsza drożność górnych dróg oddechowych utrudniając oddychanie)

kichanie, łzawienie, osłabienie, kaszel (przechodzi od suchego do mokrego), zapalenie spojówek (rzadko), osutka skórna (różnego rodzaju zmiany skórne często towarzyszą infekcjom wirusowym), gorączka (najczęściej niewysoka do 38 stopni); podrażnienie gardła (zaczerwienione i pokryte grudkami; wydzielina spływa po tylnej ścianie gardła), zapalenie zatok, katar

Powyższym dolegliwościom towarzyszy ogólne złe samopoczucie, rozbicie, ból głowy i mięśni, co jest naturalnym mechanizmem, który ma na celu zmniejszenie naszej aktywności, dzięki czemu organizm będzie mógł „skupić się” na zwalczaniu patogenów. Choroba rozwija się od kilku godzin do 2 dni od zakażenia. W ciągu pierwszych 3 dni choroby osoba przeziębiona jest najbardziej zakaźna, natomiast wydalanie wirusa z organizmu może trwać nawet kilka tygodni po ustąpieniu objawów. Choroba osiąga swój szczyt do 3 doby, a następnie ustępuje samoistnie po 7-10 dniach. Jeśli objawy trwają dłużej niż 10 dni lub nasilają się po 5 dniach należy skonsultować się z lekarzem, czy nie doszło do nadkażenia bakteryjnego.

Jak leczyć przeziębienie?

Przeziębienia nie można bagatelizować, zlekceważona infekcja górnych dróg oddechowych może skutkować pojawieniem się nadkażenia bakteryjnego oraz powikłań.

Jak wyleczyć przeziębienie w jeden dzień? To pytanie często można znaleźć na forach internetowych, gdzie chorzy szukają porad, które pomogą im szybko powrócić do zdrowia. Niestety, objawy przeziębienia zwykle trwają kilka dni (gorączka maksymalnie 3 dni, katar około 7 dni, a kaszel nawet 2-3 tygodnie) i nie jest możliwe całkowite wyzdrowienie w przeciągu 24 godzin.

W przypadku pojawienia się łagodnych objawów przeziębienia, najlepiej zostać w domu i postawić na odpoczynek, wówczas organizm ma szansę na pełną mobilizację do walki z patogenami. Warto odłożyć na bok domowe obowiązki, które wymagają użycia siły fizycznej. Sen i relaks to czynniki, które pomogą szybko odzyskać siły.

W przypadku pojawienia się gorączki lub dolegliwości bólowych, można sięgnąć po środki na bazie np. paracetamolu czy ibuprofenu. Na katar pomagają inhalacje (np. na bazie soli fizjologicznej), które nawilżają drogi oddechowe, rozrzedzają zalegającą w nich wydzielinę, którą łatwiej usunąć poprzez wydychanie powietrza z nosa czy kaszel. Dodatkowo można stosować specjalne preparaty zmniejszające obrzęk śluzówek, dzięki czemu znika (przynajmniej na jakiś czas) męczące uczucie zatkanego nosa. Trzeba jednak pamiętać, że środków obkurczających naczynia błony śluzowej nie wolno stosować dłużej niż kilka dni, ponieważ mogą uszkodzić delikatną śluzówkę.

Męczący kaszel łagodzą ziołowe tabletki do ssania z dodatkiem aloesu, prawoślazu czy szaławii. Szałwia to zioło, które sprawdzi się również jako środek do przygotowania odkażającej i zwalczającej stan zapalny płukanki na gardło. Warto pamiętać o odpowiednim wietrzeniu pomieszczeń, w których przebywa chory, zadbać o odpowiednie nawilżenie oraz temperaturę powietrza w mieszkaniu.

W leczeniu przeziębienia ważna jest też dieta

Niezwykle istotnym czynnikiem pomocnym w walce z przeziębieniem jest odpowiedni sposób odżywiania się. Warto postawić na produkty lekkostrawne, przygotowywane na parze, duszone lub gotowane. Świetnie sprawdzą się ciepłe, długogotowane zupy – nie tylko dostarczą organizmowi odżywczych składników, ale rozgrzeją go od środka.

Dobrze jest również wprowadzić do diety warzywa, zawierające witaminę C (np. kalafiora, natkę pietruszki, brokuły). Posiłki powinny być ciepłe, najlepiej gotowane i lekkostrawne. Odstawiamy na czas choroby nabiał, cukier biały, słodycze, surowe warzywa i owoce, zwłaszcza cytusowe i egzotyczne, które tylko pogarszają stan chorego zaśluzowując organizm i bardziej go wyziębając wewnątrz. Pomocny będzie imbir, który wykazuje działanie przeciwzapalne, antyoksydacyjne oraz przeciwdrobnoustrojowe. Przydatne będą przyprawy głównie korzenne i rozgrzewające: goździki, cynamon, imbir, pieprze, kardamon, tymianek, anyż, kolendra, rozmaryn, chili, kurkuma. Na talerzu przeziębionej osoby powinny również znaleźć się czosnek, cebula, por, a także dynia, marchew, fenkuł, bataty, jabłka, gruszki na ich bazie można przygotować sok, wykazujący właściwości przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne oraz wzmacniające odporność organizmu oraz kisonki bogate w witaminy, probiotyki i mikroelementy. Poza warzywami wartościowymi produktami są: wołowina, wieprzowina, kurczak, królik, kasza jaglana, jajka, płatki owsiane, ryż, ziemniaki oraz migdały.

Skutecznym środkiem zwalczającym infekcję górnych dróg oddechowych jest miód. Zawiera on mnóstwo makro- i mikroelementów oraz witamin z grupy B. Należy przy tym pamiętać, że traci on swoje właściwości zdrowotne, gdy się go podgrzewa – dlatego najlepiej spożywać miód w temperaturze pokojowej.

Niezwykle istotne jest nawadnianie organizmu, szczególnie jeśli pojawia się gorączka i/lub katar. Najlepiej sprawdzi się przegotowana, najlepiej ciepła, woda albo herbata ziołowa.

Jak leczyć przeziębienie u dziecka?

Dzieci należą do grupy osób, które często się przeziębiają. Czynnikiem sprzyjającym rozwojowi infekcji górnych dróg oddechowych u najmłodszych jest niedojrzały układ immunologiczny oraz przebywanie w dużych skupiskach ludzi, takich jak np. żłobki, przedszkola czy szkoły.

W przypadku małych dzieci z objawami przeziębienia, należy zasięgnąć porady pediatry. Po zbadaniu młodego pacjenta, lekarz zaleci odpowiednią terapię. Należy stosować się do wskazówek specjalisty, a zlecone leki podawać ściśle według jego zaleceń, dawki muszą być dostosowane do wieku i wagi dziecka. Podczas kuracji trzeba zadbać o odpoczynek, właściwe odżywianie i nawadnianie malucha. Podobnie jak w przypadku przeziębienia u dorosłych, zaleca się wietrzenie pomieszczeń oraz utrzymanie odpowiedniej temperatury i poziomu nawilżenia w mieszkaniu.

Profilaktyka

Przeziębienie to niezwykle częsta infekcja górnych dróg oddechowych, jednak dbając o swoje zdrowie można ograniczyć ryzyko pojawienia się schorzenia, a w przypadku zachorowania – złagodzić jego objawy.

Jak wspomniano wcześniej, jednym z ważniejszych czynników osłabiających pracę systemu immunologicznego jest stres – wytwarzany w sytuacjach stresowych kortyzol spowalnia proces, w którym w organizmie wytwarzane są przeciwciała oraz komórki odpornościowe. Dlatego warto unikać sytuacji nerwowych, nieprzyjemnych, a jeśli jest to niemożliwe postawić na różne metody relaksacji organizmu (sport, muzyka, czytanie książek itp.).

Warto zadbać również o prawidłowe odżywianie

codzienna dieta powinna być lekkostrawna, urozmaicona i bogata w witaminy wzmacniające odporność (głównie witaminę C oraz D). Z lekarzem można również omówić kwestię odpowiedniej suplementacji, której celem jest uzupełnienie niedoborów witamin i minerałów w organizmie. Bardzo istotne jest dostarczanie organizmowi witaminy D, jej przyjmowanie jest szczególnie ważne w okresie jesienno-zimowym, kiedy organizm, z uwagi na niewielką ekspozycję na działanie promieni słonecznych, nie jest w stanie wytworzyć jej samodzielnie.

Profilaktyka obejmuje również aktywność fizyczną o umiarkowanym natężeniu. Szczególnie korzystne są spacery na świeżym powietrzu (minimum 30 minut), które nie tylko poprawiają kondycję układu immunologicznego, ale również wzmacniają mięśnie oraz stawy.

Grypa sezonowa

to ostra infekcja górnych dróg oddechowych wywołana przez wirusy grypy.

Objawy grypy pojawiają się nagle. Dominują objawy ogólne nad objawami ze strony dróg oddechowych. Do objawów grypy należą:

gorączka lub subiektywne poczucie gorączki, dreszcze, kaszel, zwykle suchy, ból gardła, katar lub zatknięty nos, bóle mięśniowe i stawowe, bóle głowy, zmęczenie, wymioty i biegunka – rzadko, częściej u dzieci niż dorosłych.

Objawy ogólne i gorączka ustępują w większości przypadków w ciągu tygodnia. Kaszel utrzymuje się zwykle dłużej ok. 2 tygodnie lub więcej.

Czy są powikłania

Zazwyczaj grypa jest cięższą chorobą niż przeziębienie. Mogą wystąpić poważne powikłania, także u osób, które nie są obciążone innymi chorobami. Grupy szczególnie narażone na takie ryzyko to:

kobiety w ciąży, dzieci do 5 lat, seniorzy w wieku 65 lat i więcej, pacjenci z chorobami przewlekłymi, np. układu oddechowego, układu krążenia, układu nerwowego, nerek, z cukrzycą, chorobami nowotworowymi, niedoborem odporności.

Nie zawsze łatwo jest rozpoznać grypę, ponieważ jej obraz kliniczny może być bardzo podobny zarówno do przeziębienia, jak i do COVID-19. Aby potwierdzić chorobę, trzeba wykonać badania diagnostyczne, takie jak wymaz z nosogardła lub szybki test antygenowy.

COVID-19

to choroba wywoływana przez koronawirusa SARS-CoV-2, związanego z ciężkim zespołem niewydolności oddechowej.

Objawy choroby COVID-19 wywoływanej przez wariant Omikron koronawirusa przypominają przeziębienie.

Najczęściej występują:

ból gardła, ból głowy, zatkały nos, suchy kaszel, uczucie zmęczenia.

Jednym z charakterystycznych objawów są bóle w dole pleców.

Mogą występować również:

Dreszcze, gorączka, oszołomienie, ból oczu, ból mięśni, brak apetytu, ból klatki piersiowej, powiększone węzły chłonne. Utrata smaku lub węchu, typowe dla choroby COVID-19 wywoływanej przez warianty wyjściowy i wariant Delta, występują obecnie znacznie rzadziej.

Czy są powikłania

Covid-19 może spowodować powikłania:

Wczesne: niewydolność oddechowo-krążeniowa

Późne: długotrwałe zmęczenie, duszność wysiłkowa, problemy z orientacją, skłonność do zapomnienia, brak koncentracji.

Zarówno COVID-19, jak i grypa mogą przebiegać bez gorączki, z bardzo skąpych objawami.

Jak leczyć?

Z obawami choroby należy zgłosić się do swojego lekarza pierwszego kontaktu (lekarza podstawowej opieki zdrowotnej). Nie lecz się na własną rękę!

Jak wzmocnić odporność

Ryzyko zachorowania można zmniejszyć przez wzmocnienie odporności. Jak to zrobić? Zastosuj kilka sposobów: zaszczep się na grypę i na COVID-19 – to najlepszy sposób na zmniejszenie ryzyka choroby lub złagodzenie jej przebiegu. Szczepienie na grypę najlepiej przyjmij w okresie poprzedzającym szczyt zachorowań, który przypada w styczniu-marcu. Szczepienie na COVID-19 – ważne, abyś przyjął wszystkie zalecane dawki.

wprowadź systematyczny ruch – na początek możesz skorzystać z 8 filmów opublikowanych na kanale Akademii NFZ na You Tubie, pod wspólnym tytułem Osiem tygodni do zdrowia (film trwa od 8 do 35 minut)

jedz zdrowo – możesz skorzystać z opracowanych przez dietetyków jadłospisów, przygotowanych zgodnie z dietą DASH, które są dostępne za darmo na stronie Diety NFZ

wysypiaj się – sen daje wypoczynek i regenerację, a jego niedobory prowadzą do zachwiania wielu procesów zachodzących w organizmie człowieka.

Opracowano na podstawie: <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/przebiecie-grypa-czy-covid-19-jak-rozpoznać>, <https://port-zdrowia.pl/post/przebiecie-objawy-leczenie-domowe-sposoby/>, <https://diag.pl/pacjent/artykuly/jak-szybko-wyleczyc-przebiecie/>, <https://www.medicover.pl/choroby/przebiecie/>

Kalendarz świąt nietypowych

- 1 października – Międzynarodowy Dzień Kawy
- 2 października – Międzynarodowy Dzień bez Przemocy
- 3 października – Dzień Dzielenia się, Światowy Dzień Architektury
- 4 października – Międzynarodowy Dzień Zwierząt
- 5 października – Światowy Dzień Nauczycieli
- 6 października – Światowy Dzień Mieszkalnictwa
- 7 października – Dzień wanny, Dzień tkaczki
- 8 października – Światowy Dzień Ośmiornicy
- 9 października – Światowy Dzień Poczty i Znaczka Poczтового
- 10 października – Dzień Kolejarza
- 11 października – Dzień Wychodzenia z Szafy
- 12 października – Międzynarodowy Dzień Reumatyzmu, Dzień Bezpiecznego Komputera
- 13 października – Dzień Ratownika Medycznego, Dzień Dawcy Szpiku
- 14 października – Międzynarodowy Dzień Zmniejszania Skutków Klęsk Żywiolowych
- 15 października – Międzynarodowy Dzień Kobiet Wiejskich
- 16 października – Światowy Dzień Żywności
- 17 października – Międzynarodowy Dzień Walki z Ubóstwem
- 18 października – Dzień łącznościowca, Dzień Poczty Polskiej (Dzień Listonosza)
- 19 października – Dzień Normalizacji
- 20 października – Międzynarodowy Dzień Kontrolera Ruchu Lotniczego
- 21 października – Dzień Bez Skarpetek, Światowy dzień kartofla
- 22 października – Światowy Dzień Osób Jąkających się, Dzień Caps Locka
- 23 października – Dzień Stałej Avogadra, Dzień Mola
- 24 października – Międzynarodowe Święto Roweru
- 25 października – Dzień Kundelka, Dzień Ustawy o Ochronie Zwierząt
- 26 października – Światowy Dzień Donacji i Transplantacji
- 27 października – Światowy Dzień Dziedzictwa Audiowizualnego
- 28 października – Dzień Odpoczynku dla Zszarganych Nerwów
- 29 października – Światowy Dzień Udaru Mózgu
- 30 października – Dzień Spódnicy
- 31 października – Dzień Rozrzutności

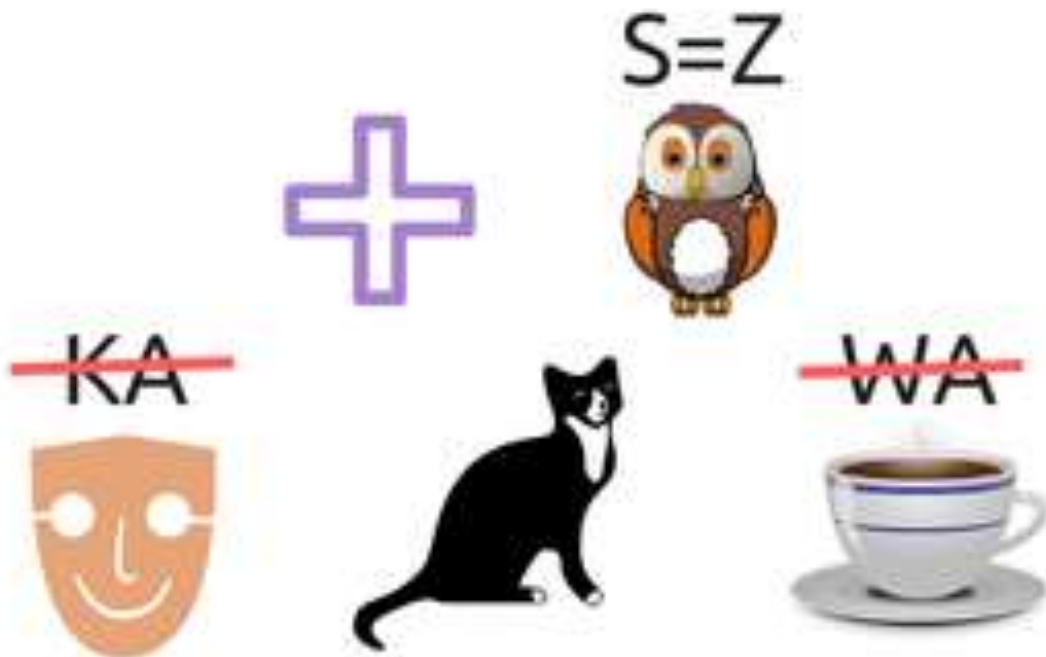
Kolorowanka antystresowa



Rozwiąż rebusy



□ □ □ □ □ □ □ □ □ □



□ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □

REBUSY TEMATYCZNE ZAWODY

Odszyfruj rebusy i napisz słowa.

