

# przeгляд holistyczny

INSPIRUJĄCE ARTYKUŁY Z RÓŻNYCH DZIEDZIN

trychologia

zdrowie i odżywianie

ruch i fizjoterapia

o czworonogach

Brawl Stars

przepiśnik

# spis treści:

01

O Mnie

*Emilia Laskowska*

02

Zdrowy włos, to jaki?

*Emilia Laskowska*

03

Najczęstsze problemy skóry głowy w gabinecie trychologicznym

*Magdalena Plichta*

04

Zdrowie na talerzu – smacznie i kolorowo

*Emilia Laskowska*

05

Jak bezpiecznie spacerować z czworonogiem

*Agnieszka Mądra*

06

Psiedszkole: Krótko o moim Cavapoo

*Maja Laskowska*

07

Aktywność ruchowa: W zdrowym ciele, zdrowy duch

*Krystyna Dwórznik*

08

Jak skutecznie uprawiać jogging

*Aldona Jurkiewicz*

09

Najczęstsze przyczyny odwiedzin w gabinecie fizjoterapii

*Andrzej Krajnik*

10

Wosk sojowy kontra parafina. Naturalne czy sztuczne?

*Wiktoria Gierszewska*

11

Brawl Stars: Okiem młodego gracza. Plusy i minusy

*Mikołaj Laskowski*

12

Przepiśnik – zdrowa owsianka

*Emilia Laskowska*

# O Mnie

## Witaj!

Nazywam się Emilia Laskowska. Miło mi Cię powitać i zaprosić do Przeglądu Holistycznego, który został stworzony z myślą o tym jak interpretować zdrowie, estetykę, życie w zgodzie z naturą i samym sobą.

Kieruję się profilaktyką zdrowia – szeroko pojętą dziedziną, na którą składa się empiryczna homeostaza własnego organizmu. Mam nadzieję, że publikowane treści będą dla Ciebie inspiracją i zachętą do podejmowania właściwych decyzji. Znajdziesz tu ciekawe artykuły z różnych dziedzin.

Z tego miejsca chciałabym podziękować autorom publikacji za poświęcony czas i udostępnienie materiałów.

**Emilia Laskowska,**  
trycholog, kosmetolog



**Emilia Laskowska BLOG**  
O zdrowiu naturalnie



# Trychologia: Zdrowy włos, to jaki?

autor: Emilia Laskowska

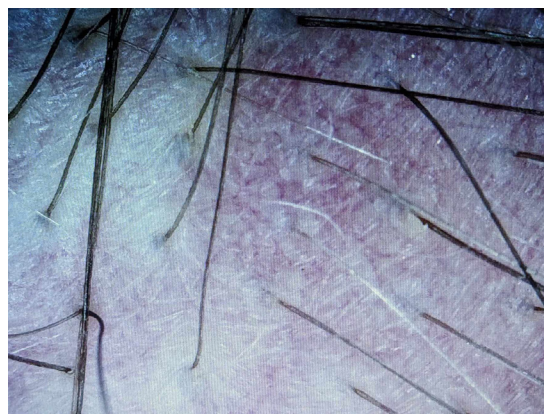
Czym zajmuje się trycholog? Trycholog jest specjalistą zajmującym się problemami związanymi z włosami, skórą głowy i owłosionymi częściami ciała. Mający głęboką wiedzę na temat struktury włosów, procesów wzrostu włosów oraz różnych chorób i zaburzeń dotyczących włosa i skóry głowy, trycholog jest w stanie **pomóc w diagnozowaniu i leczeniu różnych problemów z włosami**, takich jak: **łyśnienie, łupież, łojotok czy łamanie się włosów**. Trycholog może także doradzić w kwestii pielęgnacji włosów i skóry głowy, dobierając odpowiednie produkty i zabiegi, które mogą poprawić stan owłosionej skóry jak, kondycje włosa i samopoczucie.

Zdrowy włos to taki, który jest gładki, błyszczący, miękki, elastyczny, dobrze nawilżony i odpowiednio odżywiony. Jego struktura jest mocna i niezniszczona, a skóra głowy jest zdrowa i wolna od wszelkich problemów skórnych. Włosy rosną równomiernie i nie wypadają w nadmiarze. Włosy są łatwe do stylizacji i mają naturalny blask.

**Aby zachować zdrowe włosy, należy dbać o nie odpowiednio od wewnątrz, poprzez zdrową dietę i odpowiednie nawodnienie, a także stosować odpowiednie produkty do pielęgnacji włosów.**

## Jak pielęgnować skórę głowy i włosy:

- Myj skórę głowy i włosy dwukrotnie
- Stosuj szampony dostosowane do problemu skóry głowy
- Nigdy nie śpij z mokrymi włosami
- Susz suszarką po umyciu
- Pamiętaj o równowadze PEH
- Podcinaj regularnie końcówki
- Czesz swoje włosy :)



Skóra głowy i włosy.

Obraz trichoskopowy ze specjalistycznej kamery wykorzystywanej w trakcie badania

# Najczęstsze problemy skóry głowy w gabinecie trychologicznym

autor: Magdalena Plichta / trycholog licencjonowany

Na kondycji skóry głowy i włosów odbija się wiele problemów związanych z nieprawidłową pielęgnacją, stanem zdrowia i stylem życia.

## Do najczęstszych należą różnego rodzaju łysienia:

- głównie androgenowe, telogenowe, plackowate, bliznowaciejące, trakcyjne, anagenowe (głównie w następstwie chemioterapii), trichotillomania oraz dermatozy takie jak łupież, łuszczyca, łojotokowe zapalenie skóry, atopowe zapalenie skóry, grzybica. Część z nich ma charakter nawrotowy, uzależniony od różnych czynników, m.in. od pór roku, jak również od stanów emocjonalnych.

Zmiany na skórze głowy często wywołują świąd, złuszczenie naskórka, ból, tkliwość, czy pieczenie, czasem przyczyniają się też do nadmiernego wypadania włosów. Objawy te mogą się stopniowo nasilać, utrzymywać przez długi czas, ale też okresowo wyciszać, czy nawet ustępować.

**Dla zdrowia skóry niezbędne jest utrzymanie homeostazy, czyli równowagi istotnych jej elementów, takich jak poziom pH, który powinien być lekko kwaśny, łój produkowany przez gruczoły łojowe – jego ilość i skład oraz mikrobiom, w którego skład wchodzi głównie bakterie, grzyby i wirusy.**

Skóra głowy pełni funkcję ochronną, a włosy również estetyczną. Dla wielu osób są one pewnego rodzaju wizytówką. Wszelkie,



a szczególnie widoczne nieprawidłowości mogą w istotny sposób wpływać na obniżenie jakości życia, komfortu funkcjonowania, a nawet przyczyniać się do rozwoju stanów depresyjnych. Nadmierne wypadanie włosów jest przez niektórych bagatelizowane, a bywa jedynym objawem toczącego się w organizmie stanu zapalnego, czy rozwijającej się choroby. **Są też osoby, które ograniczają dotychczasową pielęgnację, rzadziej myją i czeszą włosy z obawy przed jeszcze większą ich utratą, a nie należy tak robić.**

**Wszystko to sprawia, że w gabinecie trychologicznym każdego traktujemy poważnie z uwagą i holistycznie – w myśl jednej z idei propagowanych przez Polskie Stowarzyszenie Trychologiczne.**

Bierzemy pod uwagę jak najwięcej czynników zewnętrznych głównie higienicznych, pielęgnacyjnych oraz wewnętrznych, które wynikają ze stanu organizmu. Jego praca to sieć naczyń połączonych, zaburzenie funkcjonowania jednego organu, czy całego układu będzie rzutować na dalsze nieprawidłowości.

# Najczęstsze problemy skóry głowy w gabinecie trychologicznym

autor: Magdalena Plichta / trycholog licencjonowany

Jeżeli zauważamy coś niepokojącego nie należy tego bagatelizować, tylko szukać właściwego wsparcia.

**Dobrym rozwiązaniem w przypadku problemów skóry głowy i włosów będzie wizyta u trychologa. Obraz skóry głowy i włosów jest pewnego rodzaju informacją, którą należy rozszyfrować sięgając w głąb ciała.**

W centrum uwagi trychologicznej jest wiele kwestii, m.in. wątroba, głównie ze względu na jej funkcje detoksykujące, jelita ze swoją mikrobiotą oraz komórkami układu odpornościowego, niedobory żywieniowe, zmiany hormonalne, gospodarka glukozowo – insulinowa, stres, genetyka, czy stany zapalne. Ważna jest tu m.in. diagnostyka laboratoryjna.

**Oprócz specjalistycznego wywiadu przeprowadza się trichoskopię, czyli badanie skóry głowy i włosów przy użyciu mikrokamery. Badanie to pozwala precyzyjnie dostrzec wiele cech w 100, a nawet 200 – krotnym powiększeniu. Na tej podstawie**

**zalecana jest spersonalizowana kuracja trychologiczna, a jeśli zachodzi potrzeba, to również wizyta u lekarza specjalisty.**

Każdego dnia podejmujemy szereg ważnych, ale też drobnych decyzji. Zadbajmy o te, na które sami mamy największy wpływ w kontekście zdrowia ogólnego, jak i pojawiających się problemów skóry głowy i włosów.

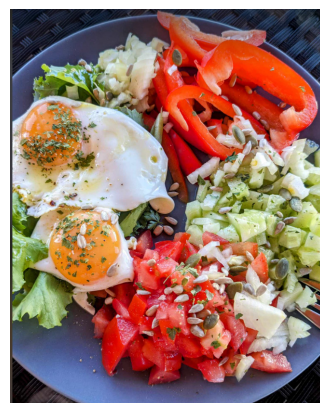
**Doświadczenie oraz badania pokazują, że nasze codzienne funkcjonowanie, a szczególnie odżywianie ma tu zdecydowanie większe znaczenie, niż nam się wydaje.**



# Zdrowie na talerzu: *smacznie i kolorowo*

autor: Emilia Laskowska

Takie motto idealnie odzwierciedla ideę zdrowego i zrównoważonego odżywiania. Zdrowie na talerzu oznacza spożywanie różnorodnych, świeżych i kolorowych produktów, które dostarczają organizmowi niezbędnych składników odżywczych. Świeże warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, zdrowe tłuszcze, białko i produkty mleczne to tylko kilka przykładów składników, które powinny znaleźć się na naszym talerzu. Dzięki odpowiednio zbilansowanej diecie możemy zadbać o nasze zdrowie, poprawić samopoczucie i zapobiec wielu chorobom. Warto również pamiętać o tym, aby przygotowywać posiłki w sposób jak najmniej przetworzony, unikać nadmiaru soli, cukru i tłuszczu oraz regularnie pić wodę. Zdrowie na talerzu to nie tylko korzyści dla organizmu, ale również okazja do cieszenia się smacznymi i kolorowymi potrawami, które dodadzą energii i radości naszemu codziennemu życiu. Dlatego warto dbać o swoje menu i wybierać produkty pełnowartościowe.



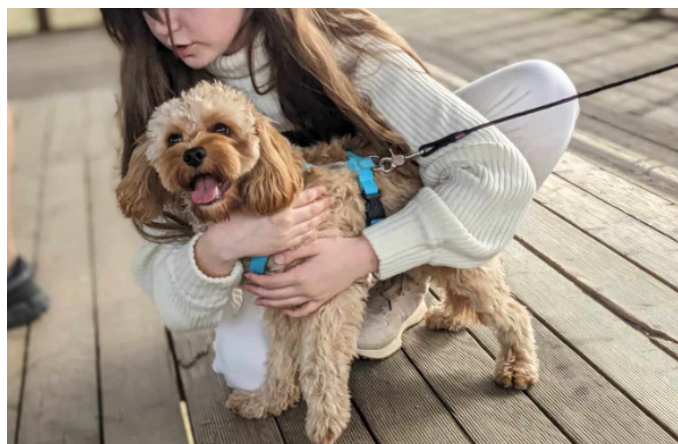
## *jedz mniejsze porcje!*



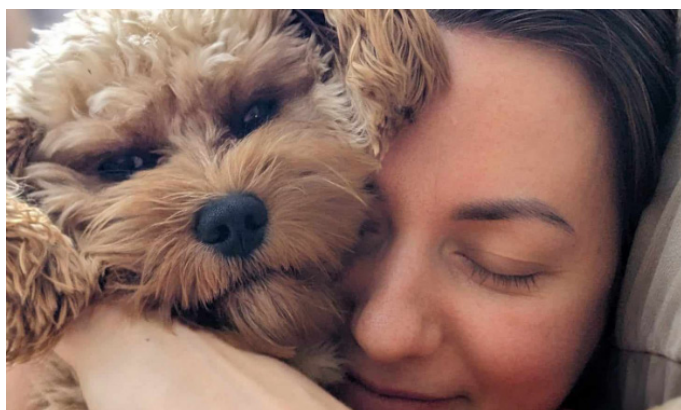
# Jak bezpiecznie spacerować z czworonogiem

autor: Agnieszka Mądra

Marzeniem każdego dziecka (i wielu dorosłych również) jest posiadanie zwierzęcia. Najczęściej jest to pies lub kot. Niejednokrotnie mogliśmy usłyszeć, że jest to ogromna odpowiedzialność i wiele wyrzeczeń. Jest to niezaprzeczalna prawda! Dlatego też zapewnienie pupilowi odpowiednich warunków, poczucia bezpieczeństwa itp. w ocenie niektórych wydaje się prostą rzeczą. Nie zawsze jednak każdy jest w stanie sprostać obowiązkom. Każdy rodzic i dorosły decydujący się na zwierzę w swoim domu powinien liczyć się z tym, że jest to obowiązek. Przede wszystkim dla nich samym. Czworonóg potrzebuje czasu na przystosowanie się do nowego miejsca, nowej sytuacji. My - powinniśmy zapewnić mu atmosferę, w której czuje się dobrze i bezpiecznie, a więc poświęcanie czasu na tresurę lub wprowadzenie pewnych nawyków ma duże znaczenie w dalszym zachowaniu zwierzęcia. W zależności jak dużo czasu im poświęcimy, będziemy mogli także zaobserwować jak wiernymi przyjaciółmi się stają. W dzisiejszych czasach często podejście do zwierząt nie jest odpowiedzialne. Jest obecnie wiele przypadków, w których



zwierzę traktowane jest jako zabawka lub prezent „na chwilę”. Później jest porzucane. Największa ekscytacja jest do momentu, kiedy pupil jest szczenięciem. Kiedy zwierzę staje się dorosłym osobnikiem ekscytacja bardzo często spada... Osoby dorosłe nie biorą pod uwagę faktu, że szczenię nie potrzebuje tak dużej aktywności jak dorosły osobnik. Podstawowym obowiązkiem związanym z posiadaniem psa jest więc jego wyprowadzanie, spacerowanie z nim. Jesteśmy wówczas zobowiązani do zabezpieczenia zwierzęcia - np. poprzez trzymanie go na smyczy lub zakładanie kagańca. Ma to swój odnośnik w art. 77 Kodeksu Wykroczeń, który brzmi następująco: „kto nie zachowuje zwykłych lub nakazanych środków ostrożności przy trzymaniu zwierzęcia, podlega karze grzywny do 1000 złotych albo karze nagany „ Ponadto, sensowne ograniczenie swobody poruszania się zwierzęcia jest tu również odpowiednią praktyką. Dzięki tak zachowanym środkom ostrożności pies nie oddali się od właściciela i nie stworzy potencjalnego zagrożenia dla innych zwierząt ani ludzi.



# Jak bezpiecznie spacerować z czworonogiem

autor: Agnieszka Mądra

W tym miejscu należy zwrócić uwagę, że zwierzęta żyją również w ogrodzeniach tj. w specjalnie dostosowanych kojcach itp.

W takich sytuacjach NIE wolno drażnić psa (rzucić w niego kamieniami, wymachiwać kijem, uderzać patykiem o ogrodzenie, za którym jest pies). NIE wolno sprawiać psu bólu (ciągnąć za uszy, ogon, czy sierść). NIE wolno zabierać psu jego zdobyczy, np.: pokarmu, piłki, zabawki czy kija). Jest to wówczas naruszenie sfery bezpieczeństwa takiego zwierzęcia i jego naturalną reakcją będzie reakcja obronna.

Kolejne obowiązki jakie posiada właściciel psa zawarte są w Ustawie o Ochronie zdrowia zwierząt oraz zwalczaniu chorób zakaźnych zwierząt:

Psy powyżej 3. miesiąca życia na obszarze całego kraju oraz lisy wolno żyjące na obszarach określonych przez ministra właściwego do spraw rolnictwa podlegają obowiązkowemu ochronnemu szczepieniu przeciwko wściekliznie (art. 56 ust 1).

Posiadacze psów są obowiązani zaszczepić psy przeciwko wściekliznie w terminie 30 dni od dnia ukończenia przez psa 3 miesiąca życia, a następnie nie rzadziej niż co 12 miesięcy od dnia ostatniego szczepienia (art. 56 ust. 2).

Psy poddane szczepieniu podlegają wpisowi do rejestru prowadzonego przez lekarzy weterynarii.

Po przeprowadzeniu szczepienia posiadaczowi psa wydaje się zaświadczenie lub dokonuje się wpisu w paszporcie (art. 56 ust. 4).

Kto uchyla się od obowiązku ochronnego szczepienia psów przeciwko wściekliznie, a w przypadku wprowadzenia obowiązku ochronnego szczepienia kotów przeciwko wściekliznie – od tego obowiązku, podlega karze grzywny (art. 85 ust 1a).

## **Wścieklizna u zwierząt jest bardzo groźną chorobą.**

W przypadku przeniesienia wirusa na człowieka jedynym sposobem zapobiegania śmiertelnym skutkom zakażenia jest jak najwcześniejsze wdrożenie szczepień przeciwko wściekliznie, a w skrajnych przypadkach podanie immunoglobuliny przeciw wściekliznie. Podsumowując, posiadanie psa związane jest z wieloma obostrzeniami, które należy spełnić. W przeciwnym razie, w chwili ich złamania mogą czekać nas poważne konsekwencje wynikające z różnych aktów prawnych.

# *Psiedzkole:*

## *Krótko o moim Cavapoo*

autor: Maja Laskowska (klasa VII SP)

Cavapoo to piesek, który może być mieszanką ras: Pudiel Miniaturowy, Cavalier King Charles Spaniel (F1) / Cavapoo, Cavapoo (F2) / Cavapoo, Pudiel Miniaturowy (F1b) / Cavapoo, Cavalier King Charles Spaniel (F1bR) / Cavapoo F1, Cavapoo F1 (F2) / Cavapoo F2, Cavapoo F2 (F3) / Cavapoo F2, Pudiel Miniaturowy (F2b). Ja bylam posiadaczką mieszanki F1, a obecnie mam pieska, którego mama jest rasy Cavalier King Charles Spaniel, a tata Pudiel Miniaturowy.

Mój pupil wabi się Teddy i jest bardzo wesoły, towarzyski, przyjazny, energiczny oraz uwielbia inne pieski. Jego włosy są koloru apricot, ma niecałe 5 miesięcy i niebawem jedzie z nami na swój pierwszy urlop.

Jeśli miałabym opisać jak wygląda standardowy dzień Teddiego to mogę zacząć tak:

O poranku budzi każdego wskakując do łóżek, następnie pochtania śniadanie z odpowiednimi suplementami. W ciągu dnia bawi się zabawkami oraz trenuje sztuczki. W porze obiadowej je swoją ulubioną karmę, następnie odpoczywa, a po południu wychodzi na długi spacer. Wieczorem dostaje ostatnią porcję jedzenia. W ciągu dnia często wychodzi na dwór aby nauczyć się załatwiania na dworze.

Jeśli tak jak kochasz pieski, spędzanie z nimi wspólnego czasu to rasa Cavapoo jest idealna dla Ciebie, ponieważ z nimi nie



będzie nudy, z chęcią nauczą się sztuczek a po spacerach i zabawach z przyjemnością wspólnie odpoczną.

# Aktywność ruchowa: w zdrowym ciele, zdrowy duch

autor: Krystyna Dwórzniak / trener medyczny

Nasze ciało to najbardziej doskonała maszyna, jaką stworzyła biologia. Jednak, aby sprawnie funkcjonowało i służyło nam przez długie lata potrzebuje nie tylko zdrowego odżywiania, dobrego jakościowo snu, ale przede wszystkim regularnego ruchu.

Ruch jest najważniejszą funkcją naszego ciała – odżywia i wzmacnia nie tylko nasze mięśnie i narządy, ale także nasz mózg. Nie bez powodu mówi się **„W zdrowym ciele – zdrowy duch”** I wcale nie chodzi tu o „morderczy” trening na siłowni, ale o proste aktywności, jak spacer, gimnastyka, taniec, czy jazda na rowerze.

Im częściej mobilizujesz swoje mięśnie do pracy, tym sprawniejsza praca Twoich mitochondriów, a te z kolei tworzą tzw. biochemię mózgu. Podczas wysiłku fizycznego neurony w mózgu wydzielają białko BDNF (Brain Derived Neurotrophic Factor), które:

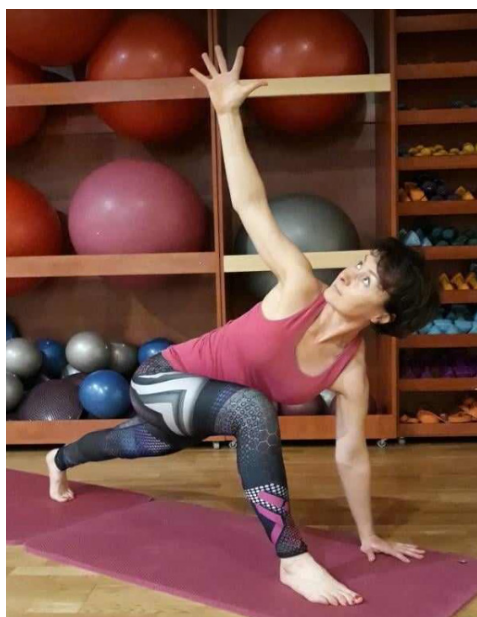
- stymuluje rozwój nowych komórek nerwowych, tworzy nowe połączenia nerwowe,
- zapobiega procesom neurodegeneracji (depresja, demencja, Alzheimer)
- stymuluje do wzrostu i funkcji fizjologicznych komórki neuronalne – wzrost, rozwój, procesy uczenia się i pamięci,
- zapewnia lepszą komunikację pomiędzy półkulami mózgowymi i powoduje wzrost hipokampa o 1.5-2.12% w ciągu pół roku ( badania dot. osób starszych uprawiających nordic walking 3x w tyg).

Kiedy nasze ciało jest bodźcowane ruchem, wzrasta poziom serotoniny, dopaminy i noradrenaliny, a to neuroprzekaźniki zwane hormonami szczęścia, spokoju i zadowolenia, których obecność wpływa na nasz nastrój, samopoczucie, sen i motywację.

Skutki siedzącego trybu życia to nie tylko gorsze samopoczucie i niski poziom energii życiowej, ale także zaburzona postawa i nie zrównoważone ciało, nieprawidłowe oddychanie i osłabienie siły mięśniowej. Wpływa to na nasze codzienne nawyki i funkcjonowanie, prowadząc do przeciążeń, bólu i wysokiego ryzyka urazów.

Każda z aktywności ruchowych niesie benefity dla ciała i dla mózgu, dlatego warto zadbać o to, aby ruch stał się elementem naszej codzienności.

**Ruch nie zabiera nam czasu, ale nam go daje. Siła ćwiczeń jest ogromna.**



# Jak skutecznie uprawiać jogging?

autor: Aldona Jurkiewicz

Jogging to świetny sposób na zadbanie o swoje zdrowie i kondycję. Jeśli szukasz prostej i skutecznej aktywności fizycznej, jogging jest idealnym rozwiązaniem.

## Oto kilka wskazówek, jak skutecznie uprawiać jogging:

1. Zaczynaj od krótkich dystansów i stopniowo zwiększaj ich długość.
2. Nie forsuj się na początku, bo to zniechęca. Ja zaczynałam od marszobiegu na dystansie 1,5km!
3. Biegaj w wygodnym tempie. Nie musisz biegać szybko, aby czerpać korzyści z joggingu. Najważniejsze jest, aby biegać regularnie.
4. Słuchaj swojego ciała. Jeśli czujesz ból, zwolnij lub przerwij bieg.
5. Rozgrzewaj się przed biegiem i rozciągaj po nim. Pomoże to zapobiec kontuzjom.
6. Biegaj w odpowiednim obuwiu. Dobrze dobrane buty do biegania zapewnią Ci komfort i wsparcie. Szpilki do nich nie należą.
7. Znajdź trasę, która Ci się podoba. Bieganie będzie przyjemniejsze, jeśli będziesz biegać w pięknym miejscu i nacieszysz nim oko.
8. Biegaj z przyjacielem lub dołącz do klubu biegowego. Będzie to motywacja do regularnych treningów. Nasza grupa Rozbiegany Susz spotkała się na chwilę, a wybiegaliśmy ze sobą już 9 lat!
9. Słuchaj muzyki: Muzyka może umilić Ci czas biegania i dodać Ci energii.
10. Zapisuj swoje postępy i treningi za pomocą zegarka, aplikacji lub w kalendarzu – motywuje to do dalszej pracy.
11. Dołącz do Wyzwania sportowego lub akcji charytatywnej – możesz dołączyć do gotowej akcji lub stworzyć wyzwanie wśród znajomych np. kto zrobi więcej kroków lub przebiegnie więcej kilometrów (od tego zaczęłam swoją przygodę z bieganiem).

## Nie poddawaj się! Jogging wymaga czasu i cierpliwości. Ale warto wytrwać, bo...

- Poprawia kondycję i wydolność organizmu
- Wzmacnia mięśnie i stawy
- Pomaga schudnąć lub utrzymać prawidłową wagę
- Zmniejsza ryzyko chorób serca, udaru mózgu, cukrzycy i niektórych nowotworów
- Poprawia jakość snu
- Poprawia nastrój i zmniejsza stres
- Zwiększa poziom energii
- Wzmacnia układ odpornościowy.



**I pamiętaj – nie ma złej pogody do biegania, jest tylko nieodpowiedni strój!**

# Jak skutecznie uprawiać jogging?

autor: Aldona Jurkiewicz

Mam nadzieję, że te wskazówki pomogą Ci skutecznie uprawiać jogging! Małymi krokami do celu! A cel określasz sobie sam!

**Moim celem na początku było przebiegnięcie alejki wokół Jeziora Suskiego (dystans ok. 5,7km), a z czasem przebiegłam maraton!**

**Niestety, wokół biegania narosło też wiele mitów, które mogą zniechęcać ludzi do rozpoczęcia treningów. Oto kilka z nich:**

## Mit 1:

Bieganie niszczy stawy kolanowe. Fałsz! Bieganie, wykonywane w sposób prawidłowy, nie obciąża stawów kolanowych, a wręcz może je wzmacniać. Ważne jest, aby biegać w odpowiednim obuwiu i na miękkim podłożu, a także rozgrzewać się przed treningiem i rozciągać po nim.

## Mit 2:

Od biegania rosną łydki. Częściowo prawda. Bieganie może powodować rozrost mięśni łydek, ale nie u każdego i nie w znacznym stopniu. Osoby, które chcą zachować smukłe łydki, mogą biegać krótsze dystanse. Nie każdy od razu biega maratony.

## Mit 3:

Bieganie można zacząć od razu od długich dystansów.

Fałsz! Rozpoczęcie biegania od długich dystansów może prowadzić do kontuzji. Należy zacząć od krótkich i stopniowo zwiększać ich długość i tempo. O ile to oczywiście sprawia przyjemność!

## Mit 4:

Bieganie jest dla każdego.

A tu Was zaskocze – prawda biegać może każdy, niezależnie od wieku, płci czy kondycji fizycznej. Należy jednak dostosować intensywność i długość treningów do swoich możliwości. Wiek nie ma tu żadnego znaczenia!

## Mit 5:

Bieganie wymaga drogiego sprzętu. Fałsz! Do biegania wystarczy wygodne obuwie i odzież sportowa. Można biegać na świeżym powietrzu lub na bieżni.

**A teraz najważniejsze – baw się dobrze! Jogging powinien być przyjemnym doświadczeniem. Nie zniechęcaj się, jeśli na początku będzie Ci ciężko.**

**Z czasem zobaczysz efekty swojej pracy i poczujesz się lepiej. Co ja mówię! Poczujesz się wspaniale!!!**



# Najczęstsze przyczyny odwiedzin w gabinecie fizjoterapii

autor: Andrzej Krajnik / fizjoterapeuta

Jedną z najczęstszych dolegliwości jakie dotyka współczesne społeczeństwo jest niewątpliwie rwa kulszowa. Każdy słyszał o „rwie „ ale co to takiego jest ? Jak temu przeciwdziałać? Czy można to leczyć ? Czy rwa musi nawraca? Na te wszystkie pytania postaram się odpowiedzieć poniżej :)

## Co to jest rwa kulszowa?

Jest to konflikt korzeniowo – dyskowy czyli upraszczając jest to ucisk przepukliny krążka między kręgowego na korzeń nerwowy. Dochodzi do tego w sytuacji gdy pierścień włóknisty zostanie przerwany a jądro miażdżyste zacznie się przemieszczać na zewnątrz.

## Jaka jest przyczyna rwy kulszowej ?

Przyczyną rwy jest pęknięcie pierścienia oraz powstanie przepuklin.

No dobrze , ale jak i dlaczego do tego doszło ? Otóż przyczyn jest kilka...

Oto najczęstsze z nich :

- zbyt długie przebywanie w pozycji siedzącej,
- wykonywanie ruchu skłonu i rotacji tułowia,
- podnoszenie ciężkich przedmiotów w pozycji „koci grzbiet”

## Czy można stosować profilaktykę ?

Prawdopodobnie zastanawiasz się, czy każdy jest skazany na przepuklinę w kręgosłupie oraz rwę. Otóż można temu przeciwdziałać.

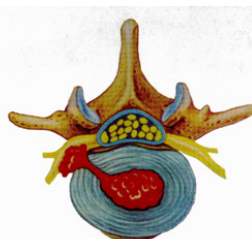
Czy jest to trudne ? Tak i Nie :) Cała trudność polega na wprowadzeniu nowych nawyków ruchowych . Jeśli masz pracę siedzącą to staraj się często poruszać, nie siedź 8h ciągiem. Nawet idealnie wyprostowana sylwetka na super krześle nie zastąpi ruchu. Jeśli myjesz zęby, odkurzasz, podnosisz zakupy itd. i to wszystko w pozycji przygarbionej to wystarczy nauczyć się prawidłowo wykorzystywać mięśnie brzucha, biodra oraz kontrolować zgięcie w odcinku lędźwiowym i większość czynności dnia codziennego robimy już poprawnie.

## Jak leczyć rwę i czy musi nawracać ?

Konflikt korzeniowo – dyskowy jeśli jest w fazie ostrej / zapalnej wtedy należy wziąć zastrzyki p/zapalne oraz zaleca się przebywanie możliwie najwięcej w pozycji niebolesnej . Czy można ćwiczyć ? Tak, wręcz należy wykonywać delikatne ćwiczenia. Niestety nie są to ćwiczenia z internetu tylko indywidualnie dobrane przez fizjoterapeutę. Zastrzyki zmniejszą stan zapalny, ćwiczenia poprawią



wpuklina



przepuklina

# *Najczęstsze przyczyny odwiedzin w gabinecie fizjoterapii*

autor: Andrzej Krajnik / fizjoterapeuta

krążenie w obrębie kręgosłupa, dzięki czemu łatwiej zostanie dostarczony lek i procesy fizjologiczne zaczną się „naprawiać”. Aby kompleksowo podejść do leczenia należy do leków dołączyć odpowiednie ćwiczenia oraz zmianę nawyków ruchowych. Jeśli nie zmienimy nawyków ruchowych, nie wzmocnimy mięśni stabilizujących kręgosłup, nie rozciągniemy przykurczonych mięśni, to problem wkrótce wróci. Dlatego utarło się takie powiedzenie, że rwa będzie już wracała.

## **Podsumowanie**

Rwa kulszowa to bolesne i uciążliwe schorzenie, ale można je kontrolować poprzez odpowiednią profilaktykę i leczenie. Wprowadzenie zdrowych nawyków ruchowych i regularne ćwiczenia są kluczowe dla zapobiegania nawrotom.

**Dbaj o swoje ciało, a ono odwdzięczy się  
dobrą kondycją na długie lata :)**

# Wosk sojowy kontra parafina naturalne czy sztuczne?

autor: Wiktoria Gierszewska / Sisters Soya Candle

W świecie świec i wosków istnieje wiele opcji, ale dwie z najpopularniejszych to wosk sojowy i parafina. Obie mają swoje zalety i wady, ale które z nich jest lepsze?

## Pochodzenie i skład

Wosk sojowy jest produktem naturalnym, uzyskiwanym z oleju sojowego. Jest odnawialny i biodegradowalny, co sprawia, że jest bardziej przyjazny dla środowiska. Ponadto, wosk sojowy pali się przy niższej temperaturze, co przekłada się na dłuższy czas palenia świecy.

Z drugiej strony, parafina jest produktem pochodzącym z ropy naftowej, co czyni ją mniej ekologiczną.

## Wpływ na zdrowie

Świece sojowe są lepszym wyborem dla osób z alergiami lub wrażliwością na zapachy, gdyż nie wydzielają silnych, syntetycznych aromatów. Są aromatyzowane przy użyciu naturalnych olejków eterycznych, co zapewnia delikatniejszy i bardziej naturalny zapach. Parafina może być szkodliwa w momencie spalania, uwalniając trujące związki chemiczne - benzen i toluen, które mogą być przyczyną problemów ze zdrowiem, takich jak bóle i zawroty głowy czy choroby układu oddechowego.

## Ekologia i wydajność

Wosk sojowy jest biodegradowalny i nie zawiera metali ciężkich. Podczas spalania do powietrza nie przedostają się żadne szkodliwe substancje, co czyni go odpowiednim wyborem dla osób dbających o środowisko.

Świece sojowe palą się również dłużej niż parafinowe, dzięki czemu są bardziej wydajne. Wosk sojowy ma wysokie zdolności łączenia się z zapachami i pachnie pięknie bez chemicznych wspomagaczy.



# Brawl Stars okiem młodego gracza plusy i minusy

autor: Mikołaj Laskowski (klasa V SP)

Brawl Stars to gra z kategorii multiplayer na urządzenia mobilne. Rozgrywkę w formie strzelanki Battle Royale możemy prowadzić w jednym z kilkunastu dostępnych trybów. Każdy z graczy steruje swoją postacią, tak zwanym zadymiarzem, która dysponuje indywidualną bronią.

Celem gry jest eliminacja przeciwników i zdobywanie pucharów, dzięki którym odblokować można nowe funkcje i kolejnych bohaterów.

Gra ta może u dziecka wywołać bardzo duże emocje, takie jak gniew czy ekscytację. Niestety częstszym zjawiskiem są wybuchy gniewu. Niewielka grupa użytkowników gra w tą grę dla zabawy, jednak znacząca większość nastawia się na postępy w grze i działają pod presją. Niektórzy w gniewie potrafią nawet uszkodzić telefon.

Moim zdaniem w Brawl Stars nie powinny grać dzieci poniżej 10 lat. W tej grze rozgrywka toczy się szybko i dużo się w niej dzieje. Dłuższe granie może prowadzić do frustracji, szczególnie dzieci, które cierpią na jakieś zaburzenia.

Rodzice powinni dużą uwagę skupić na opiniach o tej grze, które nie zawsze są prawdziwe. Dzieci często wymyślają fantazje na temat Brawl Stars. Niektórzy nawet próbują przekonać innych, że można w tej grze zarobić prawdziwe pieniądze. Podsumowując, Brawl Stars to bardzo popularna gra, w której dzieci spędzają bardzo dużo czasu i zapominają o obowiązkach szkolnych i domowych.

Grając w nią można się zrelaksować, jednak ze względu na ilość bodźców dzieci mogą się od niej uzależnić i mieć agresywne zachowania. Uważam, że w tą grę nie powinno się grać dłużej jak godzinę dziennie, trzy lub cztery razy w tygodniu.

## Plusy:

- integracja społeczna (możesz łączyć się z graczami z całego świata)
- granie w wolnym czasie
- można się wyluzować
- podekscytowanie

## Minusy:

- zabijanie w grze
- częste bulwersowanie się
- zepsucie elektroniki przez grę
- gniew



# Przepisnik: Owsianka

autor: Emilia Laskowska

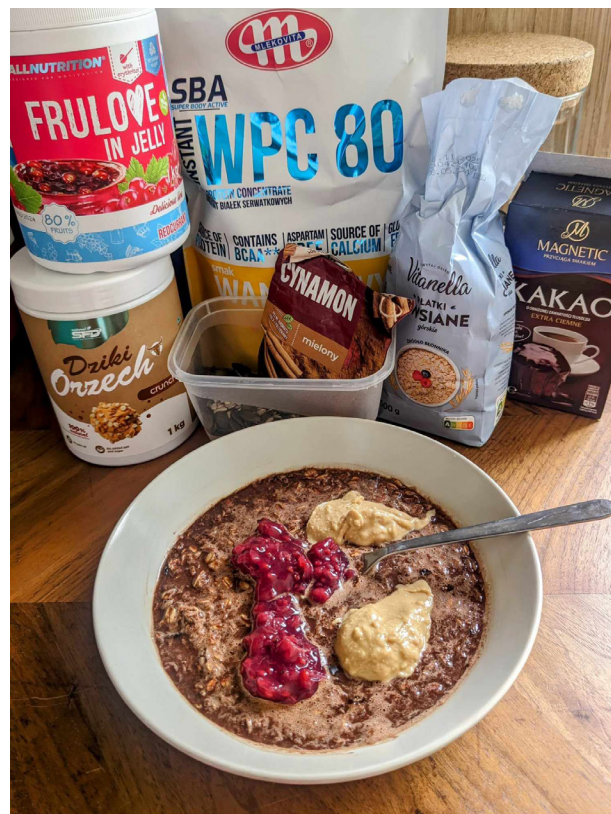
## SKŁADNIKI:

- płatki owsiane górskie (3 lub 4 łyżki)
- wiórki kokosowe (2 łyżki)
- kakao (2 łyżki)
- cynamon (pół łyżeczki)
- białko (2 miarki)
- pestki dyni (łyżeczka)
- pestki słonecznika (łyżeczka)
- masło orzechowe (2 łyżeczki)
- frużelina (wg. gustu) - (2 łyżeczki)
- gorąca woda

## WYKONANIE:

Umieść w talerzu wymienione składniki, zalej gorącą wodą i wymieszaj. Oczekaj około 10 minut, po wymieszaniu dodaj masło orzechowe oraz frużelinę i gotowe.

Smacznego! :)



# Odzwiedź mnie na facebooku:



## Zdrowy kręgosłup - bo ruch ma znaczenie

21 polubienia • 139 obserwujący



Lubisz to

Wyślij wiadomość

Szukaj



## Emilia Laskowska BLOG

935 polubienia • 994 obserwujący

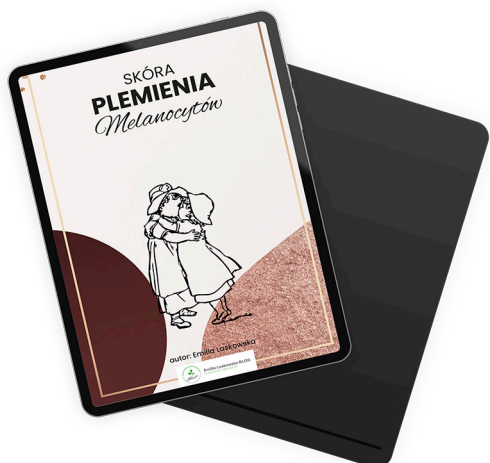


Obejrzyj teraz

Lubisz to

Wyślij wiadomość

- autorskie bajki edukacyjne
- poradniki dla dorosłych
- blog
- publikacje naukowe
- badania
- konsultacje trychologiczne



Chcesz, aby twój artykuł znalazł się w kolejnym wydaniu?

Skontaktuj się:

[www.elaskowska.pl](http://www.elaskowska.pl) | [kontakt@elaskowska.pl](mailto:kontakt@elaskowska.pl) | tel. 783-251-051

Prawa autorskie - wszelkie rozpowszechnianie i kopiowanie bez zgody autora zabronione