

W bieżącym numerze:

Jubileusz 65 – lecia istnienia Szkoły	2
Nauka i praca w domu – jak sobie z tym poradzić	3
Dla kobiet i przyszłych mężów	8
Matka umożliwiająca rozwój	11
Wspomnienia ze Szkolnej Ławy.....	12
Freeganizm – czyli weź nie marnuj jedzenia!	14
Alergie – znak czasów	16
W sidłach zapachu	21
Smakowita chwila	29

Jubileusz 65 – lecia istnienia Szkoły

Drodzy Czytelnicy !

Miło mi Was poinformować, że 20 maja 2021 będziemy uroczystie świętować **Jubileusz 65 - lecia istnienia naszej Szkoły.** Doskonale pamiętam jak we wrześniowym numerze ukazał się artykuł „Jubileusz czas zacząć!” a już za chwilę kartka kalendarza wskaże wyznaczony dzień Naszego Święta. W związku z obecną sytuacją epidemiczną szczegółowy program uroczystości zostanie umieszczony na stronie www naszej Szkoły. Proszę śledzić aktualności.

mgr Sylwia Kawalec



Fot. P. Jurak

Nauka i Praca w domu – jak sobie z tym poradzić?

Ostatnie 12 miesięcy to czas niesamowitych zmian w sposobie wykonywania przez nas pracy a także w sposobie uczenia się. Zmiany będące wynikiem pandemii koronawirusa dotyczą przede wszystkim konieczności pracy w domu oraz zajęć szkolnych w trybie on - line. Ta forma pracy czy też odbywania zajęć szkolnych jest bardzo trudna dla nas wszystkich. Wbrew pozorom bardzo trudno jest oddzielić obowiązki służbowe (obowiązki szkolne) od obowiązków domowych.

Wynika to z różnych przyczyn:

- naszych wewnętrznych, wynikających z charakteru czy pewnych nawyków
- warunków lokalowych – obecności innych osób, często nierozumiejących naszego systemu pracy.

Warto wykonać pewien wysiłek i zastanowić się co powoduje zakłócenia naszej pracy w domu. Zidentyfikowanie wewnętrznych i zewnętrznych „rozpraszaczy” pozwoli zastosować działania eliminujące lub minimalizujące przeszkody. Każdy z nas stworzy inaczej wyglądającą listę, ale jeśli uświadomimy sobie co jest naszym największym rozpraszaczem, będziemy mogli podjąć skuteczną walkę z nim, a potem w łatwiejszy sposób eliminować następne.

MIEJSCE DO PRACY

Pierwszym elementem, który dezorganizuje naszą pracę jest brak stałego, wyznaczonego miejsca jej wykonywania. Nie ma szefa - nauczyciela, nikt nas nie widzi, pojawia się wtedy pokusa pracy „byle gdzie”. Często jest to kuchenny stół, sypialnia, a może z laptopem w łóżku. Takie przypadkowe miejsca nie sprzyjają skupieniu się na obowiązkach zawodowych, ponieważ kojarzą się nam z innymi zajęciami, a nie praca / nauką. Dlatego warto postarać się – nawet jeżeli nie macie komfortu posiadania oddzielnego pokoju z biurkiem

i wygodnym fotelem, zorganizować sobie „kącik do pracy”. W tym celu warto wybrać jedno miejsce w domu (najlepiej z dala od sypialni czy kuchni) i przygotować w taki sposób, aby na czas wykonywania obowiązków szkolnych znajdowały się wokół Was wyłącznie przedmioty potrzebne do nauki, np.: usunięcie zbędnych przedmiotów ze stołu w jadalni, który staje się na kilka godzin naszym biurkiem, spowoduje, że nie będziecie kierować myśli w tym kierunku. Jeśli nie posiadacie krzesła biurowego warto zaopatrzyć się w nakładki na oparcie krzesła, które wymuszają na nas prawidłową postawę podczas siedzenia. Można je znaleźć w sklepach medycznych bądź w Internecie pod nazwami: poduszka ortopedyczna, poduszka nakładka ortopedyczna lędźwiowa.

PLAN I CZAS PRACY

Zawsze wyznaczamy sobie stałe godziny pracy w domu. Jeśli mamy pewną elastyczność, nie jesteśmy zobligowani godzinami lekcyjnymi postaramy się zaplanować tak działania, aby te najbardziej wymagające ciszy i skupienia wykonywać wtedy, gdy nikogo nie ma w domu, lub przebywa wtedy najmniej domowników. Jeśli to nie jest możliwe – ustalcie z domownikami zasady dotyczące ciszy i możliwości komunikacji z Wami podczas waszej pracy/ nauki. Ważne – aby zasady zadziałały – musicie być konsekwentni w ich egzekwowaniu.

Planujcie dzień pracy/nauki, stosujcie powszechnie dostępne plenery, kalendarze, organizery, lub zwyczajnie zróbcie listę zadań do zrobienia danego dnia.

Starajcie się ustalać priorytety zadań. Najlepiej podzielić zadania na cztery kategorie:

- ważne i pilne
- ważne i mniej pilne
- mniej ważne, ale pilne
- mniej ważne i mniej pilne

Zadań trudnych, ważnych, pilnych nie zostawiamy na koniec naszej nauki/ pracy.

Zaplanowanie dnia to inwestycja kilkunastu minut na początku dnia lub pod koniec dnia poprzedniego, która zwraca się bardzo szybko i z nawiązką. Dobrze jest również ustalić zasadę: zanim nie zrobię zadania nr 1 nie przechodzę do zadania nr 2, nie wstaję od biurka, nie idę po kawę, herbatę itp.

Opcja premium obejmuje również zaplanowanie czasu na wykonanie danego zadania. Dobrze jest do optymalnego czasu zadania dodać ok 20%, np., powtórzenie materiału do sprawdzianu powinno zająć mi godzinę, więc przeznaczam w planowanym dniu nie 60 a 70 minut (na wypadek, gdyby pojawiły się jakieś trudności w wykonywaniu zadania)

POŻERACZE CZASU

Wbrew pozorom, pożeracze czasu nie są naszą zmorą tylko podczas nauki w domu. Warto uświadomić sobie, co pożera najwięcej Waszego czasu w ciągu dnia. Bardziej ambitnym proponuje dokładniejszą diagnozę, tzn. bardzo skrupulatną obserwację naszych zadań i zachowań oraz czasu, który poświęcamy innym działaniom niż obowiązkowe zajęcia i zadania związane ze szkołą. Warto prze kilka dni nawet notować, ile czasu poświęcacie na zadania „niezawodowe”. Na tej podstawie będzie można obliczyć, ile czasu ucieka wam np. na: czytanie maili które nie mają związku z Waszą edukacją, socjal mediów, stron internetowych, promocji itp. To są tak naprawdę najczęstsze „pożeracze czasu”.

Któż z nas nie łapie się w taką „pułapkę:” powiadomienia z FB, z poczty, ktoś napisał coś na messenger czy innym komunikatorze. Krótkie: „oj tak szybko sprawdzę”. Potem od jednej informacji do kolejnej i nie spostrzeżemy się jak uciekło 30 minut, Potem trzeba

jeszcze kilka minut poświęcić, aby wejść w sytuację nauki, zadania. Znamy to wszyscy bardzo dokładnie:

Dlatego można wykonać kilka prostych czynności, a mianowicie:

1. Wyłącz powiadomienia na skrzynkach mailowych na czas pracy.
2. Można zainstalować specjalne aplikacje blokujące strony, z których najczęściej korzystasz. Aplikacje te zwykle pozwalają określić ramy czasowe dostępności tych stron.
3. Wyłącz lub wycisz, a na pewno odłóż z pola widzenia telefon. Postaraj się nie odbierać połączeń w czasie, gdy się uczysz lub wykonujesz inne zadania związane ze szkołą. Najlepiej przygotuj sobie własną wiadomość sms z informacją o tym, że nie możesz rozmawiać i oddzwonisz jak już będziesz mógł. Taki SMS wyeliminuje tych, którzy mają w zwyczaju dobijać się do „skutku”.
4. Trzymaj się planu, który sobie przygotowałeś, a zwłaszcza rozkładu przerw. Pamiętaj, badania wykazują, że człowiek jest w stanie pracować bez przerwy maksymalnie 2 godziny. Potem efektywność naszego umysłu drastycznie spada. Dlatego planuj przerwy. Pamiętaj jednak, aby przerwy nie służyły nadrabianiu zaległości w social mediach czy „ploteczkach”, bo znów wpadniesz w ich sidła i z 15 minut przerwy zrobi się 30-40 lub więcej. I znów jesteś w plecy z czasem.
5. Zawsze może wydarzyć się coś nieprzewidzianego, dlatego nigdy nie planuj 100 procent czasu, który chcesz przeznaczyć na pracę, nie przydzielaj zadań czy działań co do minuty. Pozostałe 20% czasu będzie buforem „na wypadek”.
6. Do wszystkich innych zidentyfikowanych przez Ciebie indywidulanych „pożeraczy czasu” czy rozpraszaczy zaplanuj działania eliminujące lub minimalizujące ich negatywny wpływ.

OBOWIĄZKI DOMOWE

Staraj się nie spacerować po domu w godzinach przeznaczonych na naukę, nie odrywać od laptopa, komputera, materiałów do nauki. Nasz mózg lubi zastawiać pułapki w stylu: właściwie jak przechodzę

koło łazienki, to mogę wrzucić pranie - to tylko kilka minut „A potem „o uprało się to rozwieszę, niech nie leży w pralce, ale najpierw muszę zdjąć z suszarki to, które wisi. To przecież też tylko kilka minut”. W sumie kilkanaście, kilkadziesiąt minut w plecy. Przecież można to zrobić po zakończonych „zadaniach służbowych”.

Jeśli chcesz uniknąć domowych pokus – przygotuj sobie wcześniej coś do picia i jedzenia. Weź drugie śniadanie ze sobą do biurka czy stolika. Sięgniesz po nie, gdy będziesz głodny. Nie będziesz musiał / musiała iść do kuchni, bo tam czyhają na Ciebie kolejne pokusy w stylu: ”To może wstawie zupę, zrobię kotlety, ugotuję kluski” itp.

A PROPOS UBRAŃ

To, że pracujesz w domu i nikt Cię nie widzi, nawet na lekcjach on-line nie musisz się pokazywać, nie oznacza że możesz pracować w domowym dresie lub o zgrozo w piżamie. Twój mózg zna Cię najlepiej, dlatego jeśli jesteś w piżamie, domowym rozciągniętym dresie, podsuwa Ci te zachowania, nawyki, przyzwyczajenia, które wykonujesz w domowym stroju. Oczywiście nikt nie wymaga garnituru, stroju galowego, ale wykonywanie rutynowej toalety rano (łącznie z lekkim make up-em w przypadku kobiet) i nałożenie czegoś co niej jest rozciągniętym dresie do sprzątania ogrodu, lub zabawy z psem pomoże jednoznacznie rozpocząć naukę, pracę, wykonywanie powierzonych zadań. W ten sposób jesteś w stanie oszukać swój mózg, aby wyszedł z domowej rutyny, mimo że Ty nie wychodzisz z domu.

TO SIĘ NIE UDA

Być może czytając powyższy tekst myślisz - łatwo powiedzieć, trudniej zrobić, zgadzam się, ale jeśli nie spróbujesz, nie przekonasz się czy to zadanie jest wykonalne czy nie. Ja wiem, że wykonalne. Trzeba tylko chcieć. Mi się udało, czego każdemu z Was życzę.

mgr Agnieszka Wiśniewska - Suszek

Dla kobiet i przyszłych mężów

Rośnie zainteresowanie kobiet świadomą obserwacją swojego organizmu, utrzymaniem sprawności fizycznej, zdrowym odżywianiem, regularną oceną wyników podstawowych badań laboratoryjnych, możliwością bezpiecznej suplementacji witamin i mikroelementów, poprawą wydolności organizmu. Świadoma obserwacja organizmu zawiera najważniejszy atrybut kobiecości – płodność.

Lekarz Grażyna Ryba zauważa, że wiele jej pacjentek ma znakomity makijaż, znajomość kosmetyków, umiejętność rozpoznawania typu skóry, jakie rodzaje farb do włosów są dla nich najlepsze, natomiast nie zna sposobów dbania o własną płodność, która warunkuje ich kobiecość.

Jaka jest Twoja wiedza, pełnoletniej kobiety w wieku rozrodczym na temat metod rozpoznawania płodności (MRP) i możliwości wykorzystania tych metod jako narzędzia profilaktyki zdrowotnej oraz wspierającego proces diagnostyczny zaburzeń zdrowia prokreacyjnego?

- Jaka jest Twoja świadomość fizjologicznych zmian zachodzących w żeńskim układzie płciowym w trakcie cyklu?
- Czy wiesz, jakie wskaźniki obserwować podczas cyklu miesięczkowego?
- W jaki sposób dokonywać obserwacji?
- Jak interpretować poszczególne wskaźniki?

Medycyna XXI wieku pozwala precyzyjnie rozpoznać, kiedy jest się płodną, a kiedy nie, stosując między innymi metody rozpoznawania płodności (MRP). Obserwując swoją płodność będziesz zauważać dni, które są płodne lub niepłodne w cyklu. Z łatwością ocenisz występowanie lub brak występowania owulacji, długość fazy przed i po owulacyjnej, będziesz mogła ocenić przebieg krwawienia

miesiączkowego i obecność nietypowych krwawień śródcyklicznych. Być może zauważysz nieprawidłowości w śluzie szyjkowym lub ich brak.

Jak podaje Polis, Jones, 2018; Simmons, Jennings, 2020 kobiety w swych wyborach kierujące się aspektem bezpieczeństwa zdrowotnego i minimalizacji ryzyka wystąpienia działań niepożądanych coraz częściej przystępują do stosowania obserwacji cyklu miesiączkowego oraz stosowania MRP.

Płodność człowieka jest ściśle związana z ogólnym stanem zdrowia oraz, stanowi jeden z objawów zdrowia. Obserwacja wskaźników płodności może być wykorzystana jako narzędzie indywidualnego i bezpiecznego monitoringu zdrowotnego kobiet oraz diagnozowania na stosunkowo wczesnym etapie zaburzeń zdrowia w szerszym zakresie niż tylko prokreacyjny.

Metody rozpoznawania płodności (MRP), to grupa metod opartych o obserwację jednego lub kilku wskaźników płodności. Do głównych wskaźników należą: pomiar podstawowej temperatury ciała (PTC), monitoring śluzu szyjkowego i szyjki macicy. Służą wyznaczaniu dni płodnych i niepłodnych w cyklu miesiączkowym kobiety.

Prowadzona przez kobietę regularna obserwacja prowadzi do zwiększenia świadomości fizjologicznych zmian zachodzących w żeńskim układzie płciowym w trakcie cyklu jajnikowego oraz cyklu macicznego. Skrupulatnie prowadzone karty obserwacji i indywidualne notatki, mogą być istotnym uzupełnieniem badania przedmiotowego oraz stanowić wskazówkę diagnostyczną dla lekarza.

Systematyczne i wnikliwie obserwacje cyklu miesiączkowego mogą być również przydatną sugestią diagnostyczną w przypadku niektórych zaburzeń hormonalnych. Obserwacja regularności krwawień miesiączkowych, ich długości, obfitości oraz wiedza i umiejętności rozpoznawania krwawień dodatkowych są ważnymi elementami

diagnostycznymi. Mogą okazać się przydatne w ocenie nakierowanej na:

- patologie narządu rodowego,
- zaburzenia hormonalne,
- choroby niezwiązane bezpośrednio z układem płciowym-cukrzycę, niektóre choroby nerek, wątroby, autoimmunologiczne.

Wiele małżeństw na podstawie MRP realizuje swoje plany rodzicielskie. Skuteczność MRP wykazano min. w badaniu naukowym prowadzonym w 2007r. na 900 kobietach i ponad 17 tys. cykli miesięczkowych. Skuteczność w odkładaniu poczęcia wynosiła ponad 99%! Należy zaznaczyć, że aby stosować MRP należy odbyć szkolenie pod okiem wykwalifikowanego instruktora, bo kluczem do sukcesu są wiedza i umiejętności.

Zauważa się zmianę w społecznym postrzeganiu płodności – jako dobra deficytowego, co pozwala na stopniowe przywracanie płodności należnego miejsca wśród kryteriów pełnego zdrowia człowieka. Jednym z wymiarów tego trendu jest świadoma dbałość o płodność.

Warto nauczyć się, jak nie niszczyć naturalnej płodności, która jest nierozdzielnie związana z atrakcyjną kobiecością i reakcjami seksualnymi. Osoby zainteresowane obserwacją przemian zachodzących podczas cykli miesięczkowych i poznaniem metod obserwacji cykli odsyłam na portale i strony internetowe:

- Portal O płodności. Naukowa baza wiedzy: www.oplodnosci.pl
- Medycyna Praktyczna, portal dla lekarzy i pacjentów: <https://www.mp.pl/>
- Naturalne Planowanie Rodziny, Metoda angielska: <http://nprlodz.pl/npr/rozpoznawanie-plodnosci/metoda-angielska/>

- Polskie Stowarzyszenie Nauczycieli Naturalnego Planowania Rodziny www.npr.csc.pl/onas.htm

mgr Małgorzata Kozik

Matka umożliwiająca rozwój

Kobiety, niekoniecznie świadomie fantazjują, że będą lepszymi matkami dla swoich dzieci, niż ich matki były dla nich. I jak już tymi matkami są, to często zaczynają się ścigać, co skutkuje tym, że nie zawsze są zadowolone z siebie, w wyścigu przecież raz się wygrywa, raz przegrywa. Są podenerwowane i napięte, przestają być uważne na potrzeby dziecka, czują się wciąż oceniane, a przecież nie wszystko od nich zależy.

Dzieci rodzą się już z pewnym wyposażeniem wewnętrznym. Niektóre mają w sobie więcej spokoju i zaufania do świata oraz lepiej znoszą frustrację, a inne mają w sobie więcej destrukcji i agresji. W związku z tym, to nie jest tak, że matka to jest ktoś, kto w pełni kształtuje swoje dziecko. Są dzieci, które ułatwiają swoim matkom bycie wystarczająco dobrymi, bo są pogodne, z wdzięcznością przyjmują opiekę, śmieją się, próbują nawiązać kontakt. Są też dzieci trudniejsze. Takie, które dużo płaczą, gryzą, pokazują, że są niezadowolone. Ta sama matka, gdy dziecko jest pogodne będzie bardziej zadowolona z siebie, będzie też spokojniej dzieckiem się opiekować. Jednym słowem, będzie jej łatwiej rozwijać się jako matce. Natomiast w tej drugiej sytuacji jest większe prawdopodobieństwo, że ta sama matka będzie sfrustrowana i pełna wątpliwości co do tego, czy ona w ogóle nadaje się do bycia matką. Będzie zła na siebie, oraz na dziecko, a więc ono będzie jeszcze bardziej płakało, a kobieta będzie jeszcze bardziej sfrustrowana jako matka.

Matka nastolatka jest świadkiem, jak w burzliwy i pogmatwany sposób wyraża w stosunku do niej główne potrzeby – samodzielności i opieki. O ile we wczesnym dzieciństwie proces rozwojowy dziecka prowadzi je do oderwania się od matki, tak w okresie dojrzewania, proces rozwojowy nastolatka ukierunkowany jest na to, że musi matkę opuścić. To co go hamuje to poczucie winy związane z miłością do niej. Żeby je przekroczyć, musi się na nią złościć. Często robi to w tak intensywny sposób, że trudno pod tym zobaczyć miłość, którą wciąż do niej czuje.

To co najlepszego może zrobić matka, to nie zawłaszczać rozwoju dziecka. Niech on przebiega naturalnie i wynika z potencjału dziecka.

mgr Barbara Grabowska

Wspomnienia ze Szkolnej Ławy.....

Jestem absolwentką Szkoły Policealnej im. St. Liebharta Medycznego Studium Zawodowego w Lublinie z 2017 roku. Ukończyłam naukę na kierunku technik masażysta ze średnią 5,40 i zostałam wpisana do Złotej Księgi Absolwentów. W trakcie nauki pobierałam stypendium z Urzędu Marszałkowskiego w ramach programu „Lubelska Kuźnia Talentów 2016-2019”, które bardzo pomogło mi rozwojowi osobistym.

Szkoła dała mi możliwość zdobycia dużej wiedzy i atrakcyjnego zawodu, ale przede wszystkim pomogła mi w powrocie do społeczeństwa po długiej i trudnej walce o zdrowie i życie, która niestety wiązała się z długotrwałą izolacją. Choroba to nie tylko był dla mnie czas izolacji, ale również pozostawiła po sobie ślad w postaci trwałej niepełnosprawności. To w Studium zobaczyłam, że mogę być dobra w tym co robię nie tylko w środowisku osób

z niepełnosprawnościami, ale również wśród osób zdrowych. Ciężka praca i determinacja decydują o tym kim będę i ile w życiu osiągnę. Udało mi się po kilkunastu latach powrócić do ludzi, nawiązać z nimi kontakt i dzięki temu odzyskać w życiu pewną stabilność, normalność i radość. Zaraz po ukończeniu szkoły rozpoczęłam pracę w zawodzie, do której byłam w pełni przygotowana dzięki praktykom zawodowym z prawdziwego zdarzenia. Dzięki temu, że wybrałam tę Szkołę powstała moja pierwsza książka pt. ***Granica błędu***, gdzie dzielę się swoją historią. To właśnie w tej Szkole usłyszałam słowa „po prostu zacznij”. I zaczęłam pracować nad książką, i tak po 2 latach pracy dzięki pomocy moich rodziców pozycja pojawiła się w większości księgarni internetowych, choć wydawało się to dla mnie nie do zrobienia. Już niedługo odbędzie się premiera mojej drugiej książki. To w Studium zorganizowano mi pierwsze spotkanie autorskie. Mogłam również wziąć udział w przygotowaniu i realizacji projektów w ramach Lubelskiego Festiwalu Nauki oraz spróbować swoich sił w wolontariacie. Studium również przygotowało mnie na dalsze wyzwania i w 2018 roku rozpoczęłam studia wyższe na kierunku dietetyka na Uniwersytecie Przyrodniczym w Lublinie, gdzie także otrzymuję stypendium Rektora, a moja średnia z zeszłego roku akademickiego przekroczyła 4,5. Tam też dostałam szansę na dalszy rozwój z czego niezmiernie się cieszę.

Szkoła Policealna Medyczne Studium Zawodowe im. St. Liebharta w Lublinie to wspierała szkoła i wykwalifikowana kadra, ale to przede wszystkim społeczność niezwykłych ludzi, którzy wierzą w Ciebie i dają szansę, z której wystarczy skorzystać, żeby pójść dalej i osiągnąć kolejny cel w życiu. Tam człowiek po prostu zostaje zauważony. Zostaje zauważony nie tylko jego geniusz, ale też jego słabość i może liczyć na pomoc. Ciężką pracą osiągnęłam rzeczy, które wydawały mi się niemożliwe do osiągnięcia. Inaczej także zaczęłam patrzeć na swoje ograniczenia i niepełnosprawność. Bardzo się cieszę

i jest mi niezmiernie miło, że mogę być częścią historii tej Szkoły, mieć tyle fajnych i wartościowych wspomnień i jednocześnie dziś iść na przód i być mądrzejszym, sprawniejszym i coraz bardziej niezależnym człowiekiem. Trzeba po prostu docenić szansę i ludzi, którzy pojawiają się na naszej drodze, a wtedy nie tylko wiele trudności jest do pokonania, ale można osiągnąć wielkie rzeczy.

Paulina, Technik Masażysta Z. 21 A

Freeganizm – czyli weź nie marnuj jedzenia!

Czytelnicy witam Was wszystkich serdecznie i soczyście w kolejnym już numerze naszego Eskulapa! W tym wydaniu chciałabym poruszyć temat dosyć już popularny, a mianowicie FREEGANIZM! Jeśli chcecie się dowiedzieć co to takiego to zachęcam do czytania!

Freeganizm antykonsumpcyjny styl życia, polegający na ograniczaniu udziału w konwencjonalnej ekonomii. Nazwa tego ruchu powstała w USA jako zbitka słów **free** – wolny, darmowy i **veganism** – weganizm (jednak nie wszyscy jego członkowie są weganami czy wegetarianami).

To tylko podstawowa definicja, tego jakże ciekawego stylu życia, a tak z polskiego na nasze, freeganizm jest to po prostu “wyciąganie” **DOBRYCH** produktów z kontenerów sklepów spożywczych. Wiem, brzmi to dosyć ohydnie i strasznie... Jednakże to smutne, że sklepy spożywcze wyrzucają tak wielką ilość produktów, które nadają się jeszcze do spożycia, tylko dlatego że po prostu nie zostały one kupione, czy też były lekko mechanicznie uszkodzone. Czy kiedykolwiek zdarzyło się Wam zaobserwować, jak pracownik supermarketu wrzuca pełne skrzynki wyglądających zupełnie zwyczajnie warzyw? Widzieliście porzucone na śmietniku kilkanaście zgrzewek soków lub stertę ciastek wysokości dziecka w wieku

szkolnym? Prawdopodobnie nie. Można by pomyśleć, że jest to widok rzadki, który gości na krajobrazie zaplecza jedynie w ekstremalnych sytuacjach, ale niestety jest to codzienność.

Polski Instytut Ekonomiczny podaje, że na każdego Polaka przypada 247 kg zmarnowanej żywności rocznie. Średnia unijna wynosi zaś 173 kg przerażające prawda? A niestety właśnie tak się dzieje, a liczba będzie tylko rosła i rosła, dlatego Freeganizm można określić jako rodzaj buntu przeciwko marnowaniu żywności zdatnej do spożycia. Na Facebooku oraz innych portalach społecznościowych istnieją specjalne grupy poświęcone freeganizmowi, gdzie to ludzie wrzucają zdjęcia z tzw. SKIPÓW czyli (wyprawach na łowy). Dlatego jeśli jesteś tym zainteresowany odsyłam na grupę na facebooku FREEGANIZM POLSKA.

Z tego co jest mi wiadomo, pracownicy sklepów spożywczych do wyrzuconych produktów dołączają kartki z dopiskiem „można się częstować” Powiem szczerze widząc zdjęcia ze skipów jestem w ciężkim szoku, że to wszystko wylądowało w śmietniku. Osobiście uważam, że jest to naprawdę świetna forma zmiany świata na lepsze! Zachęcam Was moi drodzy do zgłębienia wiedzy na ten temat bo naprawdę warto, im mniej zmarnowanej żywności tym lepszy będzie świat!

Zmieniajmy swoje nawyki i nie wstydzmy się tego typu rzeczy!

Pozdrawiam Was ciepłutko!

Kinga Segieda Technik Masażysta Z. 25



Alergie – znak czasów

Alergie to przesadzona, nadgorliwa odpowiedź układu odpornościowego na określone antygeny nazywane alergenami. **Alergenami** mogą być bakterie, wirusy, pasożyty, zarodniki grzybów, pyłki traw i drzew, sierść zwierząt, środki chemiczne, pokarmy, leki i inne. Niemożliwe jest trwałe i całkowite wyleczenie alergii.

Liczba alergików podwaja się co 10 lat. Na różnego rodzaju uczulenia cierpi blisko jedna czwarta Polaków. Wydaje się, że system obrony czyli układ odpornościowy nie nadąża za człowiekiem XXI wieku.

Ponieważ układ odpornościowy chce za wszelką cenę znaleźć i zniszczyć przeciwnika to może się zdarzyć, że na przykład znudzony beczynnością potrafi atakować zupełnie nieszkodliwe cele.

Prof. Marek Jakóbisiak z Katedry Immunologii Akademii Medycznej w Warszawie o układzie odpornościowym napisał – *„To nadal znakomite narzędzie. Tylko trzeba pamiętać, że nasz układ odpornościowy podczas ewolucji był kształtowany w innych warunkach. Rozwinął się u istot żyjących w brudzie, w kontakcie z bakteriami, wirusami i pasożytami. A od kilkuset lat żyjemy zupełnie inaczej. Myjemy ręce, dezynfekujemy domy, konserwujemy żywność... Rosnąca higienizacja czy nawet sterylizacja otoczenia ma wiele korzyści, ale płacimy za to wielką cenę. Układ odpornościowy, nie mając wrogów, zwraca się ku wyimaginowanym przeciwnikom – np. niewinnym pyłkom roślin, które nam kiedyś w ogóle nie szkodziły. Rozwija się reakcja alergiczna, w której groźny jest nie tylko atakowany cel, ale nasza*

nadmierna i niepotrzebna odpowiedź. W skrajnych przypadkach (np. we wstrząsie anafilaktycznym) może nas zabić. Wydaje się więc, że kontakt z mikroorganizmami jest konieczną gimnastyką dla naszego układu odpornościowego. Bez niej jego funkcja ulega wypaczeniu.”

Wiadomo, że u osób uczulonych w momencie pierwszego kontaktu z substancją uczulającą (alergenem) wytwarzane są przeciwciała klasy IgE skierowane przeciwko danej substancji. Raz wytworzone przeciwciała przytwierdzają się za pomocą specjalnych receptorów na powierzchni komórek układu odpornościowego (bazofilów i mastocytów) krążących we krwi i zasiedlających różne tkanki organizmu. W przypadku ponownego kontaktu z alergenem jest on wychwytywany przez skierowane przeciwko niemu przeciwciała IgE. Pierwsze zetknięcie organizmu z alergenem powoduje, że staje się on gotowy do wyprodukowania dużej ilości immunoglobulin odpornościowych. Organizm chcąc bronić się przed kolejną inwazją negatywnych cząsteczek ulega stanowi zapalnemu, objawiającemu się na przykład: obrzękiem i wysypką czy ostrym bólem brzucha i biegunką.

Połączenie alergenu z przeciwciałem zakotwiczonym na powierzchni bazofila lub mastocyta (komórki tłuszcznej) powoduje aktywację komórki, która wyrzuca ze swojego wnętrza nagromadzone w nim różnego rodzaju substancje chemiczne (m.in. histaminę, tryptazę), które to zapoczątkowują całą kaskadę zdarzeń prowadzących do rozwoju reakcji alergicznej i wystąpienia objawów uczulenia. Objawy te mogą być bardzo różne, a ich nasilenie łagodne i tylko miejscowe lub – jak ma to miejsce w **reakcji anafilaktycznej** – objawy mogą dotyczyć

całego organizmu i różnych życiowo ważnych narządów wewnętrznych (serca i układu krążenia oraz płuc). W tym przypadku substancje zapalne uwalniane z komórek tłuszczowych wywołują skurcze oskrzeli i gwałtowne rozszerzenie obwodowych naczyń krwionośnych, co powoduje nagły spadek ciśnienia krwi. W ciągu kilku minut może nastąpić śmierć ze względu na niemożność oddychania i brak przepływu krwi. Do substancji, które mogą powodować wstrząs anafilaktyczny u alergików należą: jad owadów, leki, orzechy, nasiona, skorupiaki i inne.

Katar sienny występuje, kiedy komórki plazmatyczne wydzielają przeciwciała IgE swoiste dla antygenów na powierzchni ziaren pyłku. Ziarna pyłku, które wnikają do organizmu, przyłączają się do miejsc wiązania antygeny tych przeciwciał. Takie połączenie wiąże sąsiadujące cząsteczki IgE, stymulując komórki tłuszczne do uwalniania histaminy i innych substancji zapalnych. Działając na wiele typów komórek, substancje te wywołują typowe objawy alergii: kichanie, katar, łzawienie, skurcze mięśni gładkich płuc, co może powodować problemy z oddychaniem. Leki znane jako antyhistaminy blokują receptory dla histaminy, łagodząc objawy alergii i stanu zapalnego.

Wiele alergenów ma zbliżoną budowę molekularną, dlatego uczulenie na niektóre pyłki często idzie w parze z alergią na określone warzywa i owoce, na przykład: pyłek brzozy, olchy i leszczyny z jabłkiem, ananasem i marchwią. Jest to **alergia krzyżowa**.

Osoby nadwrażliwe mogą również reagować zmianami na skórze na skutek kontaktu z niektórymi metalami, związkami chemicznymi lub po spożyciu uczulających substancji, na przykład czekolady lub cytrusów. Alergeny w tym przypadku mogą być przyczyną pokrzywki alergicznej, alergicznego kontaktowego zapalenia skóry czy atopowego zapalenia skóry.

W 90% z alergią związana jest **astma oskrzelowa**. Jest ona przewlekłym procesem zapalnym, który prowadzi do nadreaktywności dróg oddechowych, czyli do reagowania przesadnym, przedłużonym skurczem oskrzeli na nieszkodliwe czynniki. Pojawienie się objawów zależy od predyspozycji genetycznych, płci (częściej zapadają na nią chłopcy), karmienia piersią (zmniejsza ryzyko choroby dziecka), diety czy warunków higienicznych (sterylne warunki sprzyjają alergiom). Objawy astmy oskrzelowej to napady duszności w nocy lub nad ranem, po wysiłku fizycznym, przy nagłej zmianie temperatury otoczenia lub kontakcie z substancją uczulającą. Powikłania astmy oskrzelowej to infekcje układu oddechowego, szybkie męczenie się i mała sprawność fizyczna, wady serca czy rozedma płuc spowodowana pęknięciem pęcherzyków płucnych.

Badania dowiodły, że podawanie antybiotyków dzieciom w pierwszych sześciu miesiącach życia dwukrotnie zwiększa ryzyko rozwinięcia alergii na zwierzęta i roztocza. Dziecko, które przed ukończeniem dwunastego miesiąca życia „zaliczyło” co najmniej dwie infekcje z gorączką, ma mniejsze ryzyko na zostanie alergikiem. Z kolei obecność w domu przynajmniej dwóch zwierząt zmniejsza podatność dzieci na alergen. Udowodniono również, że smog wzmacnia objawy alergii.

Alergia pokarmowa występuje najczęściej u dzieci. Może się jednak pojawić nawet u osoby 40-letniej. Najczęściej przyczyną jest uczulenie na białka mleka krowiego. U części osób alergia pokarmowa występuje rodzinnie. Niekiedy towarzyszy jej astma oskrzelowa oraz pokrzywka skórna.

W celu ustalenia czynnika odpowiedzialnego za alergię na zlecenie lekarza wykonywany jest testy skórny, badanie serologiczne czy test ekspozycyjny. W celu zniesienia reakcji chorego na pyłki roślin i zapobiegania astmie oskrzelowej stosuje się **odczulanie**, które jest procesem podawania szczepionek zawierających alergen w schemacie wzrastającego stężenia. Chorym zaleca się również unikanie kontaktu z alergenem.

Wiele leków niezbędnych alergikom i astmatykom dostępnych jest wyłącznie na receptę. Są to krople do oczu, aerozol do nosa, doustne leki przeciwalergiczne, wziewne leki rozkurczające oskrzela i inne.

Dobrym sposobem na alergię i podniesienie odporności jest zmiana klimatu. **Miejsca wolne od alergii** to miejsca położone nad wodą ponieważ pyłki dużo trwalej osadzają się na powierzchni wody niż na glebie, a więc w miejscach położonych blisko zbiorników wodnych jest ich dużo mniej w powietrzu. Im większy zbiornik, tym lepiej, dlatego na wakacje najlepiej wybrać się nad morze lub ocean. Także warto aby alergicy wybierali miejsca o niskiej wilgotności powietrza ponieważ w suchym powietrzu jest mniej alergenów gdyż są tam mniejsze możliwości wzrostu roślin, pleśni i zarodników. Alergikom zaleca się również pobyt na niewielkich wyspach czy na rejsie na otwarty morzu ponieważ wiatr od morza skutecznie oczyszcza powietrze

z pyłków. Sprzyjające alergikom są również tereny klimatu subarktycznego, gdzie występujący przez dużą część roku mróz powoduje znacząco zmniejszone namnażanie się alergenów oraz tereny górskie położone powyżej 760 m n.p.m.

mgr Agnieszka Jonik

„Campbell Biology. Tenth Edition” J. B. Reece, L. A. Urry, M. L. Cain, S. A. Wasserman, P. V. Minorsky, R. B. Jackson

„Immunologia” praca zbiorowa pod redakcją M. Jakóbisiaka

„Mikrobiologia” P. R. Murray, K. S. Rosenthal, M. A. Pfaller

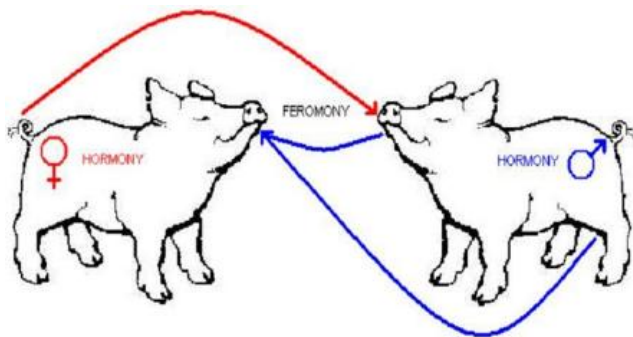


W sidłach zapachu

Niewielu z nas zdaje sobie sprawę, jak mocno zapachy wpływają na nasze życie i naszą psychikę. Nie jesteśmy często w stanie uwierzyć, że zapach może wpływać na nasze decyzje, wybory np. przyjaciół, partnera życiowego. Tymi substancjami są feromony.

Czym są feromony?

Feromony to naturalnie występujące, lotne substancje chemiczne wydzielane przez organizmy żywe. Feromony są podstawą komunikacji zapachowej. Osobniki tego samego gatunku komunikują się za ich pomocą w celu wymiany informacji. W świecie zwierząt, samiec jest zdolny do zlokalizowania partnerki, mimo odległości często przekraczających kilometry. Te środki chemiczne, wytwarzane w okresie młodości, odpowiadają za łączenie się par w okresie godowym. Ludzie również wytwarzają feromony. Odpowiednie dla naszego gatunku.



Feromony działają w sferze naszej podświadomości, w umysłach osób, które je odbierają. Stosując odkrycia współczesnej, wysokorozwiniętej technologii chemicznej, możliwe jest, pewnego rodzaju, przechytrzenie natury. Dziś wiemy, że najważniejszą rolę w uczuciach odgrywa mózg i produkowane przez niego substancje chemiczne.



Feromony wydzielane są przez nasz organizm w różnych momentach życia.

Przykłady:

Podczas dobrej zabawy nasze ciało produkuje więcej **Androstenolu**. Kiedy odczuwamy podniecenie – wydzielamy znacznie więcej **feromonów płciowych**. Ludzie dominujący wydzielają duże ilości **Androstenonu**, który sprawia, że osoby wokół niej stają się podporządkowane. Feromony sygnalizują przebywającym w naszym otoczeniu nasz nastrój, samopoczucie, także gotowość seksualną. Dieta, geny a przede wszystkim każdy stan emocjonalny, każde wewnętrzne przeżycie ma wpływ na zapach naszego ciała. Organizm wydziela feromony, w celu informowania innych o naszych zamiarach. Dobierając odpowiednie feromony możemy wpływać na to jak odbierają nas inni.

Jak wpływają na nas poszczególne feromony?

Androstenol – młodzieńcza witalność

Zapach Androstenolu (przy wysokim stężeniu) określany jest często jako zapach piżma lub drzewa sandałowego. U człowieka produkowany jest wyłącznie w okresie dojrzewania. Wytwarzany jest przez mikroorganizmy z pierwotnie bezwonnych związków wydzielin apokrynowych. Jego obecność stwierdzono w ludzkim pocie oraz moczu, przede wszystkim u mężczyzn. U kobiet wytwarzany jest tuż przed owulacją.

Androstenol odpowiedzialny jest za zmianę poziomu hormonu luteinizującego w podwzgórzu, który z kolei wpływa na płodność kobiet. Zmienia on nastrój kobiet i wpływa na ich pobudzenie seksualne. Pod wpływem działania Androstenolu kobiety oceniają mężczyzn jako bardziej atrakcyjnych. Na kobiety działa uspokajająco.

Jak postrzegają Cię ludzie, gdy stosujesz Androstenol?

Androstenol jest feromonem wpływającym zarówno na kobiety jak i na mężczyzn. Pod wpływem tego związku mężczyźni i kobiety lepiej oceniają innych mężczyzn. Zmiany w zachowaniu widoczne są szczególnie u kobiet. Reakcją na ten feromon są dłuższe i bardziej intensywne spotkania intymne.

Androstenol jest pomocny w nawiązywaniu kontaktów międzyludzkich na różnych płaszczyznach, zarówno prywatnych jak i zawodowych. Pozwala na utrzymanie spójności grup. Jest tzw. łamaczem lodów. Feromon łączący ludzi, zmniejszający oniesmielenie. Tworzy aurę życzliwości i otwiera ludzi - stają się bardziej rozmowni. Sprawia, że osoby stosujące Androstenol uważane są za bardziej atrakcyjne. Pomaga w budowaniu romantyzmu, przyjaźni oraz dobrych relacji biznesowych.



Androstenon - dominacja oraz autorytet

Produkowany jest głównie przez ciało mężczyźni. Można go znaleźć w ludzkiej ślinie, pocie, moczu. Osobnik, który wydziela więcej Androstenonu odstrasza swoich rywali próbujących zdobyć jego wybrankę. Uznawany za socjoseksualny feromon męski. Jest istotą agresji oraz dominacji. Wonny Androstenon powstaje z bezwonných związków wydzielanych przez gruczoły apokrynowe, dzięki skórnym bakteriom tlenowym. Przy wysokim stężeniu, jego zapach określano jako pośredni między wonią potu oraz uryny, a aromatem słodkim i kwiatowym (waniliowym) percepcja związku przez kobiety uzależniona jest od fazy cyklu menstruacyjnego oraz stosowania tabletek antykoncepcyjnych. Połowa dorosłych osób nie jest w stanie wyczuć jego zapachu. Według przeprowadzonych badań wynika, że Androstenon akcentuje męskość i dominację. Pod jego wpływem kobiety oceniają mężczyzn jako bardziej atrakcyjnych, mężczyźni zachowują dystans. Natomiast, mężczyźni, którym podobał się zapach Androstenonu oceniają innych mężczyzn bardziej pozytywnie. Środkiem tym spryskiwane są trudne do sprzedania miejsca w kinach, teatrach, itp. Zauważono, że kobiety heteroseksualne oraz homoseksualni mężczyźni o wiele częściej siadają w miejscach, w których znajdował się Androstenon. Mężczyźni heteroseksualni miejsc tych wręcz unikają.

Jak postrzegają Cię ludzie, gdy stosujesz Androstenon?

Produkty z wykorzystaniem Androstenonu stosowane są głównie przez mężczyzn uganających się za kobiecymi spółniczkami, chociaż sprawdza się również jako środek dla kobiet. Tworzy aurę dominacji, a w zbyt dużych dawkach może również zastraszać i wywoływać agresję. Ludzie będą Cię postrzegać jako osobę silną, dominującą i stanowczą. Skutkiem tego, produkty zawierające Androstenon mogą Tobie pomóc zrobić dobre wrażenie, być osobą zauważaną oraz znajdować się w centrum uwagi. Gdy korzystasz

z Androstenonu wzbudzasz respekt. Androstenon wysyłać może do innych ludzi sygnały przekazujące informację "nie zadzieraj ze mną". Sprawia, że inni mężczyźni stają się bardziej ulegli, uprzejmi, poważają osobę stosującą ten związek, patrzą na nią z podziwem i traktują z należyтым szacunkiem.

Dodatkowo, Androstenon wpływa również na osobę stosującą, zwiększając jej pewność siebie, otwartość i bezpośredniość, wzniecając czasami niezbędną nutę śmiałości i arogancji.



Androsteron - dominacja oraz autorytet

Feromon męski. Wytwarzany wyłącznie przez ludzi. Feromon typowo męski. Androsteron stwarza efekt dominacji, bez widocznych efektów agresji, jakie powstają po zastosowaniu Androstenonu. Niweluje tym samym agresywny charakter Androstenonu. Tworzy aurę bezpieczeństwa, tradycyjnie ujawniającą się u tzw. spokojnych samców alfa. Androsteron jest dodatkowo katalizatorem. A więc, zwiększa i przyspiesza działanie pozostałych feromonów, nawet o 17%.

Ciało mężczyzn heteroseksualnych wytwarza więcej Androsteronu niż ciało kobiet oraz mężczyzn homoseksualnych. Ostatnie badania wykazały, że mężczyźni pod wpływem działania adrenaliny wydzielają więcej Androsteronu, co może tłumaczyć dlaczego Androsteron jest

wyznacznikiem męskości (sygnalizując zwycięzcę). Poziomy wytwarzanego Androsteronu spadają wraz z wiekiem, dlatego też jego stosowanie jest dobrym rozwiązaniem dla większości mężczyzn powyżej 25 roku życia. Jego zapach odbierany jest pozytywnie przez kobiety oraz negatywnie przez mężczyzn.

Jak postrzegają Cię ludzie, gdy stosujesz Androsteron?

Androsteron podkreśla męskość. Zwiększa zainteresowanie Twoją osobą. Mężczyzna stosujący ten związek robi wrażenie na innych mężczyznach, staje się dla nich autorytetem. Androsteron nie ma typowo seksualnego przekazu jak Androstenon. Tworzy aurę "ojcowskiej" opiekuńczości i bezpieczeństwa. Zmniejsza niepokój kobiet i rozluźnia je. Zalecany dla osób chcących wzbudzić zainteresowanie starszych kobiet.



Androstadienon - modulator nastroju kobiet

Wykryty został we krwi, pocie, nasieniu oraz we włosach pachowych. W niskich, ale efektywnych, dawkach nie posiada wyczuwalnego zapachu.

W dużych stężeniach charakteryzuje się silnym zapachem piżma. Posiada unikalne właściwości w porównaniu z innymi androstenami. Androstadienon zmienia poziom wykorzystanej glukozy

w mózgu, w rejonach, które nie są ściśle związane ze zmysłem węchu, pobudza specyficzne obszary w mózgu odpowiedzialne za emocje. Gdy wdychany, zwiększa tętno, częstość oddechów oraz temperaturę skóry kobiet, jednak - co ciekawe - ważne jest, aby w momencie poddawania się jego wpływowi, zachodziła interakcja między kobietą a mężczyzną, ponieważ efekty te zależne są od kontekstu i nie pojawiają się, gdy zachodzi interakcja między dwiema kobietami lub dwoma mężczyznami.

Na Androstadienon reagują zarówno kobiety, jak i mężczyźni, jednakże rezultaty są odmienne dla każdej płci. Poprawia on samopoczucie i zwiększa podniecenie kobiet, może jednak wpłynąć negatywnie na samopoczucie mężczyzn. Daje efekt stymulacji, euforii, zapobiega spadkowi pozytywnego nastroju oraz wzrostowi niepokoju, złości i irytacji, które pojawiają się w przypadku placebo.

Jak postrzegają Cię ludzie, gdy stosujesz Androstadienon?

Androstadienon poprawia samopoczucie i zwiększa podniecenie kobiet, z którymi się spotykasz. Odpręża je i poprawia ich nastrój. Gdy wprowadzisz kobietę w stan pozytywny, Androstadienon pomoże Tobie go podtrzymać. Kobiety czują się przy Tobie mniej podenerwowane, bardziej otwarte i towarzyskie, spokojne oraz bezpieczne. Gdy stosujesz Androstadienon, odbierany jesteś przez otoczenie jako bardziej męski. Androstadienon określany jest często jako *feromon miłości*, ze względu na jego użyteczność w związku, w sytuacjach intymnych. Badanie przeprowadzone w 2002r. potwierdziło pozytywny wpływ Androstadienonu na życie seksualne kobiet po okresie menopauzy, poprawę ich nastroju oraz uspokojenie.

Estratetraenol - zapach kobiety

Związek budową zbliżony do estrogenów. Odpowiednik Androstadienonu dla kobiet, który znaleziono w urynie kobiet znajdujących się w trzecim trymestrze ciąży. Uznawany jest

za prawdziwy kobiecy feromon. Estratetraenol nawet w dużych dawkach pozostaje feromonem bezwonnym, a mimo to w wyjątkowy sposób aktywuje mózg ludzki. Związek nie jest wyczuwalny dla 80% społeczeństwa. Pozostała część określa jego zapach jako słodki, bądź kwiatowy.

Szczególnie wrażliwi na działanie Estratetraenolu są mężczyźni. Niewielkie dawki wpływają na zmianę nastroju zarówno mężczyzn, jak i kobiet. Związek odpowiedzialny jest za pobudzenie psychofizjologiczne, a także aktywację odpowiednich obszarów mózgu mężczyzn (regionów odpowiedzialnych za uwagę oraz świadomość). Estratetraenol zwiększa temperaturę skóry mężczyzn i zmniejsza kobiet, zmienia przewodnictwo skóry, częstotliwość oddechów oraz bicia serca. Natychmiast zwiększa stan pobudzenia kobiet i zmniejsza zmęczenie. Efekty są ściśle zależne od kontekstu - wzmacnia pozytywny nastrój mężczyzn (w każdej sytuacji) oraz redukuje negatywny, ale tylko gdy następuje interakcja z innym mężczyzną. Gdy pojawiają się bodźce erotyczne, zarówno kobiety, jak i mężczyźni zauważają duży wzrost pobudzenia seksualnego . zwiększa stan skupienia mężczyzn.



Jak postrzegają Cię ludzie, gdy stosujesz Estratetraenol?

Estratetraenol wpłynie na Ciebie pobudzająco i podkreśli Twoją kobiecość. Mężczyźni postrzegać będą Cię jako bardziej atrakcyjną oraz seksowną. Związek ten, podobnie jak inne feromony, silnie wzmacnia istniejące już podniecenie seksualne.

Kopuliny - kobieca seksualność

Ta specyficzna nazwa (ang. copulins) określa krótkołańcuchowe, lotne kwasy tłuszczowe grupy C2-C5, po raz pierwszy zaobserwowane u małych rebusów w 1971r. Wąchanie tych związków doprowadzało samców do natychmiastowej kopulacji oraz ejakulacji. Mieszanina identycznych związków, jednak w innych proporcjach została odkryta w wydzielinie pochwowej kobiety. Ich kompozycja zmienia się w trakcie trwania cyklu menstruacyjnego, a ilość wydzielanych związków nasila się w okresie płodnym. Przyjmowanie tabletek antykoncepcyjnych zmniejsza ich wydzielanie. Kopuliny okrzyknięte zostały typowo kobiecymi feromonami. Erotycznie stymulują i wpływają na percepcję mężczyzn. Zwiększają ich poziom testosteronu, aż o 150%. Sprawiają, że kobieta oceniana jest przez mężczyzn w bardziej pozytywny sposób. Wykazano, że im mniej atrakcyjna kobieta, tym więcej wydaje się zyskiwać dzięki Kopulinom. Ich zapach sprawia, że atrakcyjność fizyczna staje się dla mężczyzn mniej istotna. Kopuliny zwiększają częstotliwość stosunków płciowych kobiet.

Jak postrzegają Cię ludzie, gdy stosujesz Kopuliny?

Kopuliny podkreślają Twoją kobiecość. Mężczyźni stają się Tobą bardziej zainteresowani i oceniają Cię jako osobę bardziej atrakcyjną seksualnie.

mgr Agnieszka Wiśniewska – Suszek

SMAKOWITA CHWILA

Chciałabym podzielić się z Wami przepisem bardzo dobrych i zdrowych ciasteczek, który kiedyś trafił mi do rąk, a teraz stał się jednym z moich ulubionych. Nie zajmie Wam to dużo czasu, do dzieła drodzy Czytelnicy.

Ciasteczka z czekoladą:

Składniki:

- Mąka - 250g
- Proszek do pieczenia 1łyżeczka
- Sól - 1-2g
- Cukier - 100g
- Jajka - 2 szt
- Masło - 100g
- Kakao- 1-2 łyżki (jeśli chcecie, żeby ciasteczka byli bardziej czekoladowe)
- Czekolada - 1 tabliczka (100g) (mleczna lub gorzka)
- Mleko - 20-50ml

Sposób przygotowania:

- Miękkie masło wymieszać z cukrem. Miksować, dodając jajka po kolei;
- W inną miskę wysypać mąkę, proszek do pieczenia i sól, dokładnie wymieszać;
- Połączyć wszystkie składniki w jednej misce. Miksować na wysokich obrotach, dopóki nie pojawi się jednolita masa;
- Masę można podzielić na dwie części, do jednej dodać trochę kakao;
- Dodać podrobioną czekoladę i dobrze wymieszać rękami;
- Ciasto wstawić do lodówki na 15 min, po upływie czasu wyciągnąć i zrobić kuleczki (wychodzi około 16 szt.)

- Wyłożyć ciasteczka na papier do pieczenia w kolejności szachowej;
- Wypiekać przez 15-20 min przy temperaturze 160°C;
- Po upieczeniu posypać pudrem lub tartą czekoladą

SMACZNEGO ☺



Tetiana Voitko Technik Masażysta 25