

## Peryskop

### Tyjemy...

Otyłość to dziś światowa epidemia. Ocenia się, że na Ziemi jest obecnie nawet miliard ludzi z nadwagą. Zdaniem coraz większej liczby ekspertów otyłość jest dziedziczna. Odpowiedzialne za to geny kiedyś uznawano za ułatwiające przeżycie, bowiem sprawą zasadniczą było zdobycie pożywienia z jak najmniejszym wysiłkiem. Chodziło o to, żeby zdobywać pożywienie wydając jak najmniej energii. *Oszczędna* przemiana materii pozwalała przeżyć w okresach głodu.

Dziś, gdy żywności jest pod dostatkiem, a nawet więcej, wypracowane przez tysiące lat mechanizmy nadal funkcjonują, mimo że mogą być groźne, ponieważ sprawiają, że ludzie jedzą nawet wtedy, gdy dawno przekroczyli potrzebną dawkę kalorii.

U ludzi otyłych często nieskuteczne są diety niskokaloryczne. Ich organizmy reagują bowiem na mniejszy dopływ kalorii ograniczaniem wydatkowania energii. Spada tempo przemiany materii, obniża się nastrój (bo brakuje hormonów wydzielanych w okresie sytości, np. serotoniny), każdy wysiłek traktowany jest jako zło konieczne.

Leczenie otyłości i jej powikłań kosztuje – o ok. 36% wzrastają koszty leczenia, a leków o 77%. Dla porównania – powikłania będące skutkiem palenia papierosów podnoszą koszty leczenia odpowiednio o 21 i 28%.

Niewiele pociesza znana prawda, że jakkolwiek otyli żyją krócej, ale za to jedzą dłużej...

### Dentyści sprzed 9 tysięcy lat...

Ślady najstarszych praktyk dentystrycznych odkryli archeolodzy w Pakistanie. Wśród pogrzebanych na odkrytym cmentarzu 900 osób, 10 miało wywiercone w zębach otwory, przypominające dzisiejsze *opracowanie ubytków*. Były to dziurki o średnicy od 1,3 do 3,2 mm i głębokości do 3,5 mm. Zrobiono je zarówno w zębach szczęki, jak i żuchwy.

Odnaleziono także krzemienne główki wiertel, których używano w ówczesnej dentyście. Przymocowane były one do drewnianych patyczków. Do obracania tych wiertel używano niewielkich łuków. Wiertło osiągało prędkość nawet 20 obrotów na sekundę.

Jako środek znieczulającego prawdopodobnie używano opium, chociaż sam zabieg nie trwał długo. Eksperymenty udowodniły, że wywiercenie otworu w zębie zajmowało ok. minuty. Przypuszcza się, że w otwory wkładano *wypełnienia* w postaci masy bitumicznej, żywicy lub bawełny.

Badacze są zdania, że pomysł wiercenia w zębach w taki właśnie sposób wziął się ze... starożytnego jubilerstwa. Pannie od wieków kochały różne paciorki, w których należało przewiercić otworek dla przewleczenia sznurka lub rzemienia. Pierwszym dentystą był pewnie rzemieślnik, specjalizujący się w produkcji wisiorów.

### ... i chirurdzy z VII wieku p.n.e...

Znakomitym fachowcem musiał być chirurg, który 200 lat przed ojcem współczesnej chirurgii Hipokratesem, potrafił przeprowadzić poważną operację głowy pewnej mieszkanki

greckiej kolonii Abdera. Najprawdopodobniej została ona uderzona kamiennym pociskiem z procy podczas ataku nieprzyjaciół. Archeolodzy sądzą, że ówczesny chirurg przeciął skórę na głowie, oczyścił ranę, usunął drobne odpryski kości i wyrównał brzegi rany. Otwór w czaszce miał wymiary wcale pokaźne: 1 x 1,5 cm. Badania wykazały, że pacjentka po zabiegu żyła przynajmniej 20 lat.

Umiejętności greckich lekarzy zdumiewają. Ślady amputacji nóg czy usunięcia zgruchotanych kości nie są wcale rzadkością. Ale leczyli nie tylko chirurdzy, i nie tylko Grecy. Na ślady praktykujących internistów natrafiono w... szkockim klasztorze.

Tamtejsi mnisi – lekarze uśmierzali ból wywarami z lulka czarnego, szczwołu plamistego (czyli cykuty) i maku lekarskiego. Leczyli też m.in. szkorbut podawaniem rzeżuchy, bogatej w witaminę C. Pomagali też dotkniętym depresją, podając stosowany do dziś dziurawiec. Zalecali też marchewnik anyżowy – roślina ta, dziś już nie stosowana, zawiera mnóstwo witamin oraz minerałów, w tym selen, spowalniający procesy starzenia organizmu.

Skąd mnisi mieli taką rozległą wiedzę medyczną? Czerpali ją z ksiąg starożytnych, przechowywanych w klasztornej bibliotece. Korzystali także niewątpliwie z mądrości ludowej. Jak wiadomo, medycyna ludowa znała setki i tysiące przepisów różnorodnych wywarów, którymi leczono.

Do dziś jest to skarbnica nie spenetrowana do końca...



### Wspólnota łoża

Co czwarty obywatel Stanów Zjednoczonych narzeka, że partner nie daje mu się wyspać. 47% traci przez to 3 godziny snu tygodniowo. Przy deficycie snu, na jaki cierpimy, sprawa nabiera dużego znaczenia.

Co nam głównie przeszkadza? Przede wszystkim chrapanie. Dalej wiercenie się w łóżku i przewracanie z boku na bok. Na 3. miejscu znajduje się bezsenność partnera i dokuczliwy nawyk rozpychania się lub zabierania kołdry. Następnie skargi, że nie można spać, bo partner domaga się seksu...

Gdy mamy spokojnego partnera lub potrafiłmy zneutralizować jego przeszkadzające nam nawyki – spokoju nadal nie mamy. Często bowiem sen przerywa nam domowe zwierzątko...