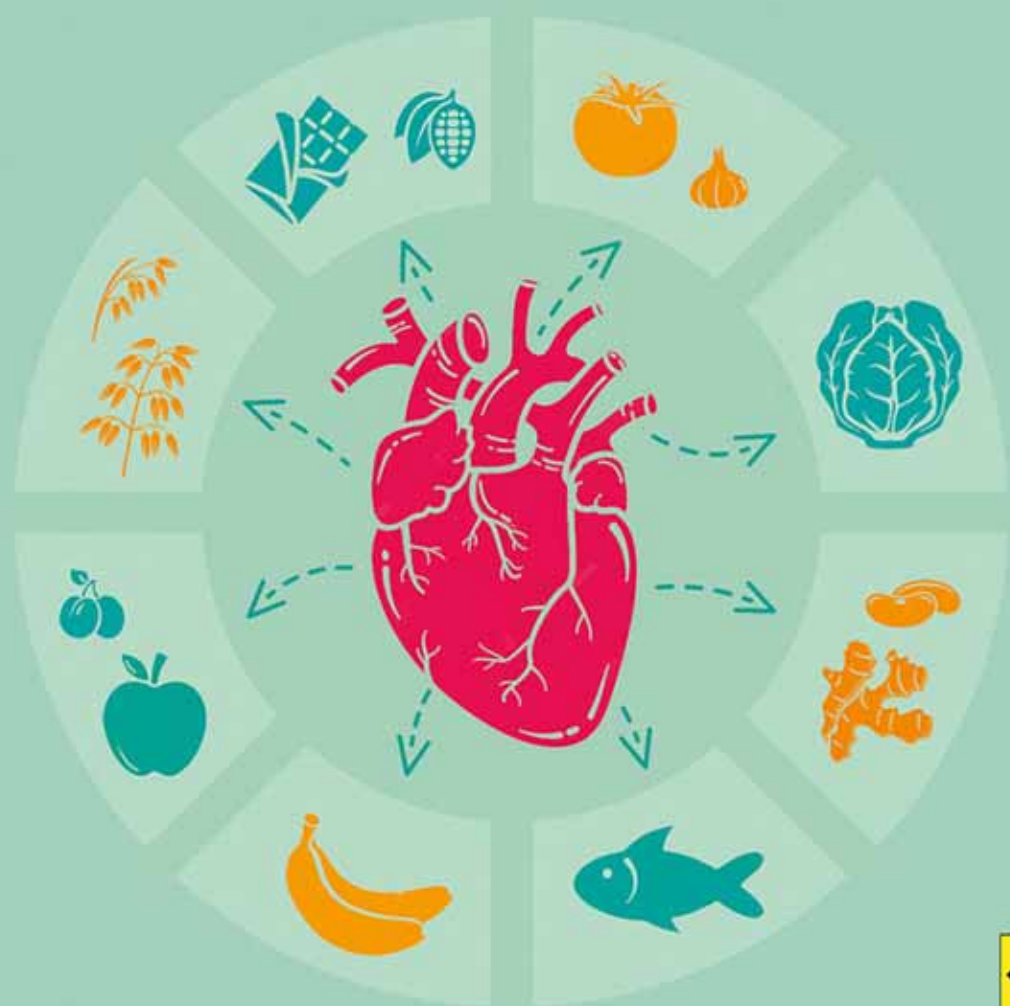


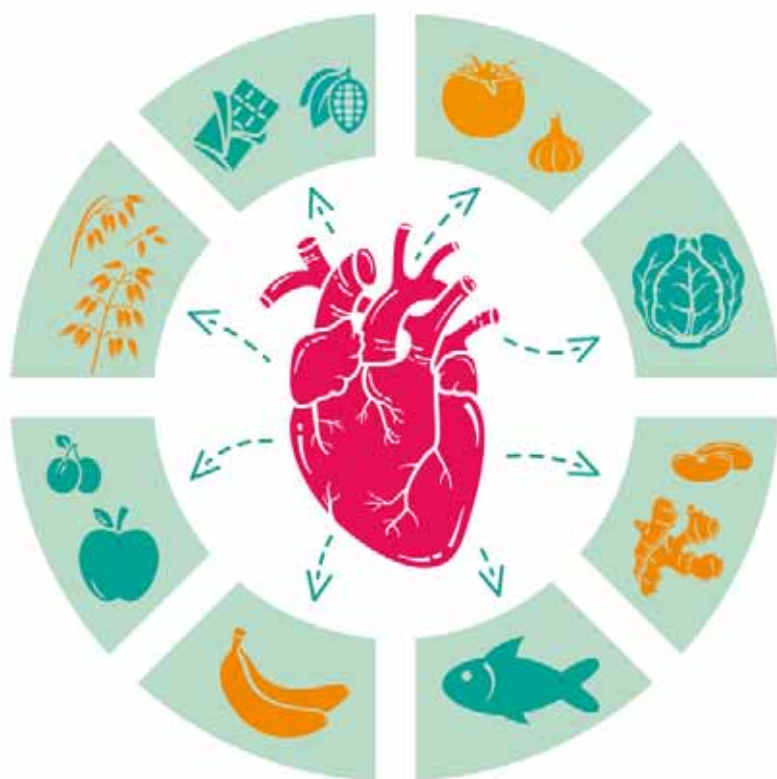
Agata Lewandowska

POKONAJ NADCIŚNIENIE DIETĄ DASH



Agata Lewandowska

POKONAJ NADCIŚNIENIE DIETĄ DASH



Nadciśnienie to choroba. Choć dieta jest ważnym elementem terapii, ta książka nie zastąpi porady lekarskiej.



Spis treści

6 | Od Autorki

9 | Nadciśnienie – choroba cywilizacyjna

12 | Przyczyny nadciśnienia

14 | Wykrywanie i leczenie nadciśnienia

17 | Uwaga na powikłania!

19 | Co sprzyja powstawaniu nadciśnienia?

20 | Masa ciała

22 | Styl życia

28 | Jak dieta wpływa na ciśnienie?

38 | Dieta dla serca – zasady ogólne

41 | Na czym polega dieta DASH?

45 | Dobroczynne składniki diety DASH

47 | Superprodukty diety DASH

50 | Dieta DASH krok po kroku

74 | Czy na diecie DASH można schudnąć?

81 | Życie z nadciśnieniem

82 | Samokontrola i przyjmowanie leków

84 | Styl życia, który robi różnicę

97 | Przepisy

261 | Bibliografia

Od Autorki

Nadciśnienie to choroba, na którą może cierpieć jedna trzecia Polaków. Do niedawna sądzono, że zapadają na nią głównie osoby po pięćdziesiątym roku życia. Dziś wiadomo, że dotyczy ona również bardzo młodych pacjentów. Zwykle jest wynikiem nieprawidłowej diety i niewłaściwego stylu życia.

Na szczęście zmiana dotychczasowych nawyków może wspomóc leczenie nadciśnienia, zapobiec jego powikłaniom oraz wpłynąć na przykład na dawki leków. Aby obniżyć ciśnienie tętnicze, opracowano między innymi dietę DASH, uważaną obecnie za jedną z najzdrowszych diet świata.

DASH to sposób żywienia w nadciśnieniu rekomendowany przez wiele polskich i zagranicznych towarzystw naukowych. Łączy w sobie zalecenia, które pomagają skutecznie obniżyć ciśnienie, co udowodniono w wielu badaniach. Nie jest to dieta w popularnym znaczeniu tego słowa, czyli sposób na schudnięcie, obejmujący liczenie kalorii czy jedzenie konkretnych zalecanych posiłków.

DASH to nie tylko terapia nadciśnienia. Ten prozdrowotny styl żywienia może też zapobiegać cukrzycy, chronić serce i naczynia krwionośne, wspomagać obniżanie cholesterolu, a nawet utrzymanie prawidłowej masy ciała. W badaniach pokazano, że niskokaloryczny jadłospis o cechach diety DASH okazał się skuteczniejszy w redukcji masy ciała niż inne niskokaloryczne diety.



W pierwszych rozdziałach książki podano podstawowe informacje o nadciśnieniu i dietetycznych czynnikach jego powstawania. Dzięki nim poznasz także ogólne zasady diety dobrej dla serca.

Kolejny rozdział został w całości poświęcony diecie DASH, jej dobroczynnym składnikom i produktom spożywczym, które trzeba uwzględnić w jadłospisie. Dowiesz się z niego, jak planować swój jadłospis. Zawarto w nim także liczne porady: jak zdrowo gotować; jak organizować pracę w kuchni; jakie produkty wybierać, a także, jak sobie poradzić z ograniczeniem zawartości soli w diecie.


Ostatni rozdział poradnika dotyczy stylu życia, który wspomogę leczenie nadciśnienia. Doradzono w nim, jak postępować, by terapia była skuteczniejsza.

Bazę wiedzy uzupełnia prawie 100 przepisów skomponowanych zgodnie z zasadami diety DASH. Receptury oraz dołączone do nich wskazówki ułatwią ci stworzenie nowego, zdrowego jadłospisu.

Powodzenia!





A close-up photograph of a hand holding a red stethoscope. The hand is positioned on the left side of the frame, with fingers wrapped around the silver-colored metal binaural part. The red tubing of the stethoscope loops across the lower half of the image. The background is a textured, greyish surface. A semi-transparent, light brown rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing the text.

**Nadciśnienie
– choroba
cywilizacyjna**

Nadciśnienie – choroba cywilizacyjna

Nadciśnienie to schorzenie tak powszechne, że przez wielu uważane za... coś normalnego. Niektórzy sądzą wręcz, że nadciśnienie to nie choroba, tylko stan typowy dla osób po pięćdziesiątym roku życia lub że jest to objaw starzenia się. Inni bez przerwy przyjmują leki, ale nie uważają się za osoby chore (często podczas wywiadu zdrowotnego lub dietetycznego zapominają w ogóle wspomnieć o nadciśnieniu). Są też tacy, którzy zupełnie lekceważą swoje nadciśnienie, co może być groźne w skutkach.

Nadciśnienie zwykle nie daje objawów, nie boli i nie dokucza. Jednak to podstępne schorzenie jest poważnym czynnikiem ryzyka wystąpienia groźnych chorób sercowo-naczyniowych oraz incydentów takich, jak zawał serca czy udar. Jest również jedną z najczęstszych przyczyn zgonów na świecie.

Nadciśnienie to nic innego jak podwyższone ciśnienie tętnicze krwi. Obecnie uważa się, że istotne jest zarówno ciśnienie skurczowe, jak i rozkurczowe.



Optymalne ciśnienie krwi wynosi: **< 120 mm Hg / < 80 mm Hg**. W poniższej tabeli znajdziesz aktualną klasyfikację pomiarów, która może pomóc określić ci twój stan.

	Ciśnienie skurczowe (mm Hg)		Ciśnienie rozkurczowe (mm Hg)
Optymalne	< 120	i	< 80
Prawidłowe	120–129	i/lub	80–84
Wysokie prawidłowe	130–139	i/lub	85–89
Nadciśnienie 1. stopnia	140–159	i/lub	90–99
Nadciśnienie 2. stopnia	160–179	i/lub	100–109
Nadciśnienie 3. stopnia	≥ 180	i/lub	≥ 110

Źródło: Wytyczne ESH/ESC, 2018.

W przeszłości uważano, że to ciśnienie rozkurczowe jest istotniejsze w ocenie stanu chorego. Okazuje się jednak, że skurczowe również odgrywa ważną rolę, a podwyższone może dawać wiele powikłań. W tym kontekście często mówi się o tak zwanym **izolowanym nadciśnieniu skurczowym**.

Izolowane nadciśnienie skurczowe to typ nadciśnienia, który występuje najczęściej u osób starszych. W nadciśnieniu tego typu ciśnienie skurczowe wynosi ≤ 140 mm Hg, a rozkurczowe < 90 mm Hg, czyli tylko parametr skurczowy jest podwyższony w stosunku do wartości prawidłowych.

Nadciśnienie i jego rozpowszechnienie jest przedmiotem wielu badań i projektów naukowych. Statystyki są porażające: według danych z projektu NATPOL 2011 (Nadciśnienie Tętnicze w Polsce Plus Zaburzenia Lipidowe i Cukrzyca) na nadciśnienie choruje aż 32% dorosłej populacji Polski (10,5 miliona osób, z czego 9,5 miliona w wieku 18–79 lat). Aż 3 miliony spośród uczestników badania nie zdawały sobie wcześniej sprawy z choroby! Szacuje się, że do 2025 roku liczba chorych w Polsce może przekroczyć 15 milionów.

Obecnie uważa się, że prawie połowa chorych może nie wiedzieć, że ma nadciśnienie, a co za tym idzie – nie podejmuje żadnych działań, które mogą

poprawić stan zdrowia i zapobiec poważnym powikłaniom czy stanom zagrażającym życiu.

Nadciśnienie występuje szczególnie często u osób starszych (może na nie chorować więcej niż 60% osób po sześćdziesiątym roku życia!), ale jego ryzyko jest też większe na przykład u osób z cukrzycą czy otyłością. Na nadciśnienie częściej chorują mężczyźni niż kobiety. U kobiet ryzyko nadciśnienia wzrasta po menopauzie. Może także rozwinąć się w trakcie ciąży.

Niestety obecnie na nadciśnienie choruje również wiele młodych i bardzo młodych osób, co ma duży związek z ich dietą oraz stylem życia.

Styl życia, w tym dieta i aktywność fizyczna, to jedna z głównych przyczyn tak częstego występowania nadciśnienia w naszym kraju i na świecie.

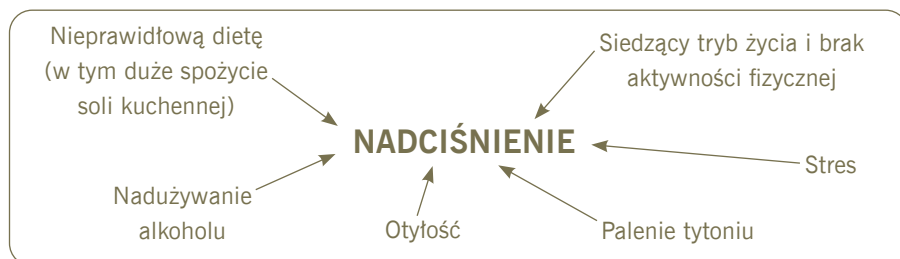


Przyczyny nadciśnienia

Nadciśnienie dzielimy na pierwotne i wtórne, które jest na przykład skutkiem innych istniejących chorób czy stanów (takich jak schorzenia nadnerczy, tarczycy, przytarczyc, obturacyjny bezdech nocny czy zwężenie tętnicy nerkowej).

Nadciśnienie **pierwotne** zazwyczaj ma związek ze stylem życia, ale może także wynikać z czynników genetycznych. Jeśli ktoś w naszej rodzinie choruje na nadciśnienie, niestety ryzyko wystąpienia tej choroby jest u nas większe. W takim przypadku należy zwracać szczególną uwagę na styl życia oraz regularnie się badać, by wykryć ewentualne zaburzenia.

Wśród czynników ryzyka związanych ze stylem życia wymienia się:



Badania wykazują, że **otyłość** ma ogromny związek z nadciśnieniem. Bywa jedyną i główną jego przyczyną. Jednak bardzo ważna jest też **aktywność fizyczna**. Mała aktywność i zła kondycja mogą zwiększać ryzyko wystąpienia nadciśnienia nawet u osób o prawidłowej masie ciała.

Przyczyny i mechanizmy powstawania nadciśnienia są złożone. Często jego pojawienie się jest spowodowane kombinacją różnych czynników (w tym związanych ze stanem zdrowia). Nadciśnienie często współwystępuje z zaburzeniami lipidowymi (na przykład hipercholesterolemią) czy cukrzycą. Ocenia się, że osoby z **cukrzycą** chorują na nadciśnienie 1,5–2 razy częściej.

Nadciśnienie jest również jedną ze składowych tak zwanego **zespołu metabolicznego**.

Zespół metaboliczny to powiązane ze sobą zaburzenia i schorzenia, które zwiększają ryzyko sercowo-naczyniowe (czyli na przykład zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia zawału i udaru) oraz ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2. Cały czas trwają prace nad ustaleniem dokładnych kryteriów jego występowania oraz szczegółowej definicji.

Do składowych zespołu metabolicznego należą między innymi:

- insulinooporność i/lub hiperinsulinemia,
- **nadciśnienie tętnicze**,
- nieprawidłowa tolerancja glukozy,
- otyłość,
- dyslipidemie (na przykład podwyższony poziom cholesterolu).

Ocenia się, że w Polsce zespół metaboliczny dotyka mniej więcej 20% ludzi, a częstotliwość jego występowania zwiększa się wraz z wiekiem. Niestety notuje się coraz więcej przypadków zachorowań ludzi młodych, a nawet dzieci i młodzieży. Uważa się, że jego głównymi przyczynami są otyłość brzuszna oraz insulinooporność.

Na szczęście nadciśnienie jest chorobą, którą w większości przypadków można leczyć za pomocą dobrze dobranych leków oraz odpowiednich modyfikacji stylu życia.



Wykrywanie i leczenie nadciśnienia

Pomiar ciśnienia krwi należy do najczęściej przeprowadzanych badań zarówno w warunkach ambulatoryjnych, jak i domowych. Wykrywanie nadciśnienia zwykle jest proste. Wystarczy kilkakrotnie (w odstępach czasowych) zmierzyć ciśnienie za pomocą specjalnego urządzenia, odczytać wynik, zanotować go i przyporządkować do odpowiedniej kategorii (patrz tabela na s. 11).

Diagnostykę zawsze powinien przeprowadzać lekarz. Zwłaszcza że w niektórych przypadkach następuje ona pewnych trudności.

Pamiętaj! Nie diagnozuj sobie choroby samodzielnie (dotyczy to wszystkich chorób, nie tylko nadciśnienia!).

Jeśli masz za wysokie ciśnienie (pomiaru robione w warunkach domowych wskazują wysokie wyniki), koniecznie wybierz się do lekarza, który przeprowadzi wywiad, oceni, czy faktycznie jest się czym martwić, a w razie potrzeby przepisze leki lub wyda skierowania na dodatkowe badania (na przykład takie, które wykluczą choroby wtórnie wywołujące nadciśnienie).

Każda osoba dorosła powinna od czasu do czasu kontrolować ciśnienie. Można to zrobić na przykład przy okazji badań kontrolnych u lekarza, podczas „Dni Zdrowia” lub podobnego wydarzenia, na różnych akcjach prozdrowotnych organizowanych w ośrodkach zdrowia bądź zakładach pracy albo po prostu aparatem domowym. W wielu aptekach można samodzielnie zmierzyć sobie ciśnienie dostępnymi w nich aparatami. Jeśli wynik jest prawidłowy, następny kontrolny pomiar przeprowadza się najpóźniej za pięć lat, ale najlepiej wcześniej, gdy tylko nadarzy się okazja.

Ponieważ wartości ciśnienia są bardzo zmienne, nie sugeruj się pojedynczym wynikiem. Z reguły lekarz doradza przeprowadzenie kilku pomiarów



w pewnych odstępach czasu, by potwierdzić diagnozę. Wyjątkiem są bardzo wysokie wyniki pomiarów – wówczas diagnozę stawia się tak szybko, jak to tylko możliwe.

Pamiętaj, że wysokie ciśnienie nie musi od razu oznaczać nadciśnienia. Do czynników **krótkotrwale** podnoszących ciśnienie należą stres i wysiłek (na przykład wchodzenie po schodach).

Jeśli ciśnienie tajemniczo rośnie zawsze, gdy jesteś u lekarza, być może cierpisz na **nadciśnienie białego fartucha**. To zjawisko występuje aż u 30–40% pacjentów, a jego powstawanie najczęściej tłumaczy się stresem związanym z wizytą u lekarza. Statystycznie częściej występuje u osób starszych i kobiet.

Jeśli mierzysz ciśnienie samodzielnie, dokładnie przeczytaj instrukcję dołączaną do aparatu i upewnij się, czy przestrzegasz wszystkich podanych w niej zaleceń. Pamiętaj, że ciśnienie wzrasta też czasowo w przebiegu niektórych chorób lub podczas zażywania leków. O wszystkich problemach zdrowotnych oraz przyjmowanych preparatach zawsze informuj lekarza lub pielęgniarkę mierzącą ciśnienie.

Leki i substancje, które mogą podnosić ciśnienie:

- ✿ Niesteroïdowe leki przeciwzapalne (na przykład popularne tabletki na ból głowy)
- ✿ Kortykosteroidy (czyli tak zwane sterydy, na przykład hydrokortyzon)
- ✿ Efedryna
- ✿ Erytropoetyna
- ✿ Leki immunosupresyjne (na przykład cyklosporyna A, w mniejszym stopniu takrolimus stosowany na przykład przy atopowym zapaleniu skóry)
- ✿ Niektóre leki przeciwnowotworowe
- ✿ Lukrecja
- ✿ Niektóre leki na odchudzanie (na przykład sibutramina)
- ✿ Doustne środki antykoncepcyjne (zwłaszcza z estrogenami)
- ✿ Niektóre leki na przekrwienie błony śluzowej nosa

O leczeniu nadciśnienia decyduje lekarz. To on ustala, czy pora na wprowadzenie terapii farmakologicznej, a jeśli tak – to jakiej. Istnieje wiele skutecznych leków na nadciśnienie, a twoim zadaniem jako pacjenta jest przestrzeganie zaleceń lekarza i przyjmowanie odpowiednich dawek preparatów.

Nie pomijaj dawek i **czytaj ulotki leków**, a szczególnie fragmenty o przyjmowaniu preparatów z jedzeniem i piciem. Często bywa tak, że to, czym popijesz tabletkę, albo to, co zjesz w ciągu godziny od jej przyjęcia, ma duże znaczenie dla jej wchłaniania czy działania.

Lekarz decyduje też o docelowej wartości twojego ciśnienia, do której będziesz dążyć w trakcie leczenia. Zazwyczaj jest to ciśnienie **skurczowe < 140 mm Hg i rozkurczowe < 90 mm Hg**, ale docelowe wartości ustala się indywidualnie, ponieważ trzeba wziąć pod uwagę wiek, stopień istniejącego nadciśnienia, ewentualne towarzyszące choroby czy ryzyko sercowo-naczyniowe u pacjenta.

Pamiętaj też, by nigdy nie przyjmować leków na własną rękę (na przykład korzystając z zapasów kogoś z rodziny albo znajomych).



Uwaga na powikłania!

Konsekwencje nieleczonego lub zaniedbywanego nadciśnienia mogą być bardzo poważne, a lista powikłań jest długa. Oto kilka przykładów:



Nadciśnienie sprzyja też powstawaniu groźnych dla życia **zawałów i udarów**.

Po wprowadzeniu leczenia niektóre powikłania już nie postępują, ale wiele zmian (szczególnie głębokich i utrwalonych) może być nieodwracalnych. Z tego powodu tak ważne jest jak najwcześniejsze wykrycie choroby i rozpoczęcie odpowiedniej terapii. Pozwoli to uniknąć gwałtownego pogorszenia się stanu zdrowia oraz incydentów zagrażających życiu.

Jeśli rzadko mierzysz ciśnienie, zrób to przy pierwszej nadarżającej się okazji! Namów do tego współmałżonka, rodziców, rodzeństwo i znajomych – szczególnie jeśli są otyli, mają inne problemy zdrowotne, prowadzą siedzący tryb życia lub palą papierosy. Przekonaj ich, że nawet jeśli nie ukończyli pięćdziesięciu lat, to nie oznacza, że nie muszą się badać. Dzięki badaniom, wczesnemu wykryciu problemu i odpowiedniemu leczeniu można zapobiec nie tylko przykrym powikłaniom nadciśnienia, ale również tragedii.

Jeśli nie masz nadciśnienia, ale w twojej rodzinie są osoby, które się z nim borykają, albo twoje ciśnienie oscyluje wokół „wysokiego prawidłowego” – postaw na profilaktykę i zadbaj o siebie już dziś. Przecież lepiej zapobiegać, niż leczyć, prawda?



Co sprzyja powstawaniu nadciśnienia?



PRZEPISY

Spis przepisów

105 | Śniadania na słodko i słono

- 106 | Owsianka z owocami
- 108 | Kanapki z pieczonym indykiem i bazylią
- 109 | Kasza gryczana z duszonymi śliwkami
- 110 | Kanapki z pastą z fasoli i pieczonymi szparagami
- 112 | Owsianka błonnikowa
- 113 | Jajecznica na parze ze szczypiorkiem
- 114 | Kanapki z duszonymi śliwkami
- 116 | Kasza jagłana z owocami i twarogiem
- 117 | Sałatka z komosy ryżowej
- 118 | Owsianka z jabłkami i gorzką czekoladą
- 120 | Kanapki z pastą z pietruszki
- 121 | Sałatka z pieczoną marchewką i żurawiną
- 122 | Kanapki z mozzarellą i warzywami

125 | Lunch – dania na wynos

- 126 | Kanapki z humusem
- 128 | Pikantne „sushi” z jarmużu

- 130 | Sałatka meksykańska w słoiku

- 131 | Kasza na słodko z brzoskwiniami
- 132 | Sałatka z jajkiem i brokułami
- 134 | Sałatka z mozzarellą
- 135 | Sałatka z kurczakiem
- 136 | Sałatka z fasolą i ryżem
- 138 | Kanapki z pastą jajeczną
- 140 | Pęczak ze szparagami, papryką i fasolą
- 142 | Sycąca sałatka z ciecierzycą

145 | Sycące obiady

- 146 | Pierogi z pieczoną cebulą
- 148 | Zupa buraczkowa
- 150 | Sałatka z kurczakiem i młodymi ziemniakami
- 151 | Ryba w sosie chrzanowym
- 152 | Łosoś ze szpinakiem
- 154 | Kasza ze schabem i warzywami
- 156 | Kurczak z surówką z ananasem
- 158 | Zupa wiosenna z kaszą jagłaną, szpinakiem i szczawiem

- 160 | Makaron z sosem z jarmużu
- 161 | Zupa rybna z pulpetami
- 162 | Kurczak pieczony z pietruszką
- 164 | Kotlecki z fasoli z lubczykiem
- 166 | Kluski śląskie z sosem mięsno-pieczarkowym
- 168 | Indyk z salsa pomidorową
- 170 | Zupa z soczewicy z pieczarkami
- 171 | Łosoś na parze z warzywami
- 172 | Makaron gryczany z warzywami i mięsem mielonym

175 | Przekąski na każdą okazję

- 176 | Zielony koktajl błonnikowy
- 177 | Cukinia na słodko
- 178 | Ziemniaki z twarogiem
- 180 | Pieczona ciecierzycza
- 182 | Koktajl leśny
- 184 | Koktajl żurawinowy
- 185 | Koktajl warzywny z bazylią i chili
- 186 | Warzywa z dipem czosnkowym
- 188 | Placki gryczane
- 190 | Selerowe frytki z piekarnika

- 191 | Kalafiorowa przekąska z jarmużu
- 192 | Sałatka z grillowanej cukinii

- 194 | Knedle z owocami

197 | Desery – małe co nieco


- 198 | Lody bananowe
- 200 | Chrupiące batoniki z orzechami
- 202 | Trufle orzechowe z cynamonem
- 204 | Czekoladowe ciasto z fasoli
- 206 | Sałatka owocowa
- 208 | Pomarańczowy koktajl potasowy
- 209 | Jogurt z owocami
- 210 | Domowe lody z czekoladą i truskawkami
- 211 | Krem czekoladowo-orzechowy
- 212 | Muffinki z płatkami owsianymi
- 214 | Ciasteczka czekoladowo-orzechowe z bobu
- 215 | Koktajl szpinakowo-bananowy
- 216 | Pucharki z bananem i granatem
- 217 | Ciasto kakaowe

219 | Kolacje pełne smaku

- 220 | Kanapki z pastą z tososia
- 222 | Sałatka z jajkiem i porem

- 223 | Sałatka ze szpinakiem,
makaronem i jajkiem
- 224 | Kanapki z białym serem
i burakiem
- 226 | Wiosenna młoda
kapustka
- 227 | Sałatka z bobem,
rzodkiewką i awokado
- 228 | Zupa krem z groszku
i pietruszki
- 230 | Kanapki z kurczakiem
curry i bakłażanem
- 231 | Kanapki z jajkiem,
awokado i rukolą
- 232 | Krem z selera
i ziemniaków
- 234 | Pieczone placki
ziemniaczane z cebulą
i lubczykiem
- 236 | Sałatka z burakami
i śledziem
- 238 | Sałatka z kurczakiem,
mango i kaszą gryczaną
- 239 | Kanapki pomidorowe
- 240 | Sałatka ziemniaczana
z groszkiem
- 243 | **Dodatki, przetwory,
półprodukty**
- 244 | Chleb pełnoziarnisty
ze zmniejszoną ilością
soli
- 246 | Pieczone szparagi
- 248 | Kurczak pieczony w curry
- 249 | Pieczony indyk
na kanapki
- 250 | Bułki bez soli
- 252 | Makaron z cukinii
- 254 | Duszone śliwki
- 255 | Pieczone warzywa
- 256 | Pieczony bakłażan
- 258 | Indyk w ziołach
- 259 | Domowy sos pomidorowy





Śniadania na słodko i słono



Owsianka z owocami

1 porcja

SKŁADNIKI

- 4–5 łyżek płatków owsianych górskich lub zwykłych (nie błyskawicznych)
- 2 łyżki otrąb orkiszowych, pszennych lub owsianych
- 2 łyżki orzechów włoskich lub migdałów
- ok. 150 ml mleka 1,5%
- łyżeczka miodu (opcjonalnie)
- 130–150 g świeżych owoców (np. truskawek, malin, borówek, jagód)

WYKONANIE

1. Pokrój drobno orzechy.
2. Mleko podgrzej w rondlu z grubym dnem.
3. Dodaj płatki i otręby, a następnie gotuj 2–3 minuty na małym ogniu.
4. Dodaj orzechy i miód, wymieszaj i pozostaw na kilka minut.
5. Umyj (i ewentualnie pokrój) owoce.
6. Owsiankę wlej do miseczki i udekoruj owocami.

Wskazówka

Jeśli nie tolerujesz mleka, użyj wody lub roślinnego zamiennika mleka wzbogaconego w wapń – np. napoju migdałowego, ryżowego, jaglanego lub owsianego.



POKONAJ NADCIŚNIENIE DIETĄ DASH

Agata Lewandowska

Copyright © 2020 by Wydawnictwo RM
03-808 Warszawa, ul. Mińska 25
www.rm.com.pl

Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana, w jakiegokolwiek formie i w jakiegokolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny) włącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem na taśmy lub przy użyciu innych systemów, bez pisemnej zgody wydawcy. Wszystkie nazwy handlowe i towarów występujące w niniejszej publikacji są znakami towarowymi zastrzeżonymi lub nazwami zastrzeżonymi odpowiednich firm odnośnych właścicieli. Wydawnictwo RM i Autorka dołożyli wszelkich starań, aby zapewnić najwyższą jakość tej książki, jednakże nikomu nie udzielają żadnej rękojmi ani gwarancji. Wydawnictwo RM i Autorka nie są w żadnym przypadku odpowiedzialni za jakąkolwiek szkodę będącą następstwem korzystania z informacji zawartych w tej publikacji, nawet jeśli zostali zawiadomieni o możliwości wystąpienia szkód.

Zdjęcia zamieszczone w tej książce mają charakter poglądowy.

ISBN 978-83-8151-004-2
ISBN 978-83-8151-005-9 (ePub)
ISBN 978-83-8151-006-6 (mobi)
ISBN 978-83-8151-007-3 (pdf)

Edytor: Justyna Mrowiec
Redaktor prowadzący: Irmina Wala-Pęgierska
Redakcja: Justyna Mrowiec
Korekta: Mirosława Szymańska
Projekt okładki: Anna Staniszevska
Fotoedycja: Anna Jędrzejec
Projekt książki: *Dolina Literek*
Zdjęcia: Shutterstock.inc
Roordynacja produkcji wersji elektronicznej: Tomasz Zajbt
Opracowanie wersji elektronicznej: Marcin Fabijański
Weryfikacja wersji elektronicznej: Justyna Mrowiec