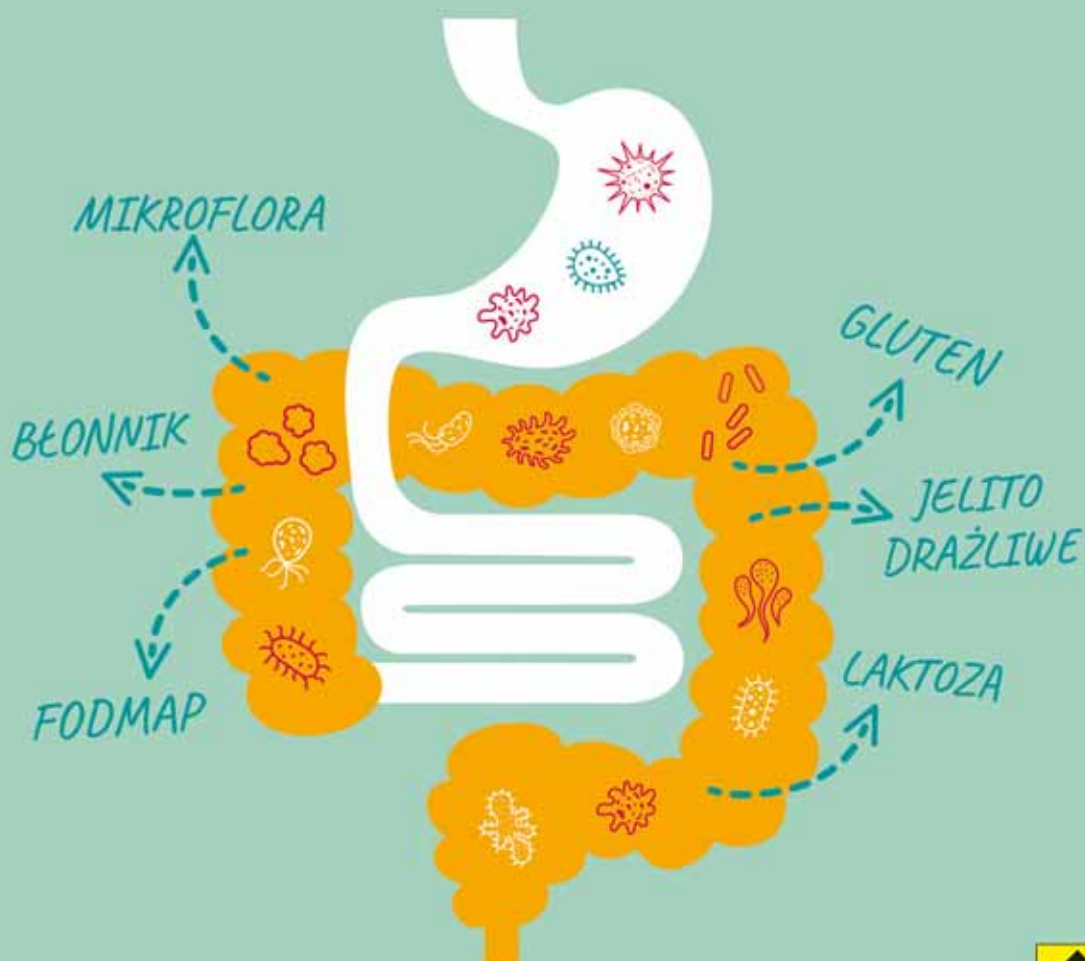


Agata Lewandowska

DIETA ZDROWYCH JELIT



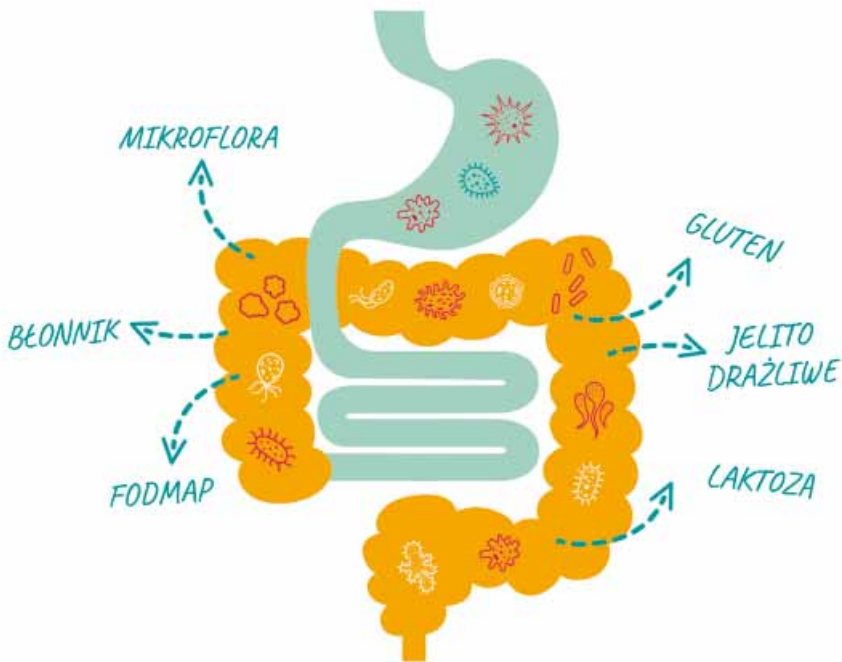
Przepisy w różnych zaburzeniach jelitowych





Agata Lewandowska

DIETA ZDROWYCH JELIT



Spis treści

8 | Słowo od Autorki

11 | Wszystko dzieje się w jelitach

13 | Jak pracują zdrowe jelita?

14 | Objawy zaburzeń pracy jelit

16 | Jak dbać o jelita?

21 | Mikroflora jelitowa a nasze zdrowie i samopoczucie

23 | Co nam daje mikroflora?

25 | Co to są probiotyki, prebiotyki i synbiotyki?

26 | Jak dieta wpływa na kondycję mikroflory?

27 | Co negatywnie wpływa na kondycję mikroflory?

29 | Zespół przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego (SIBO)

32 | Jak dbać swoją mikroflorę?

35 | Przepisy

43 | Kiedy błonnik pomaga, a kiedy szkodzi?

44 | Źródła błonnika

47 | Wpływ błonnika na zdrowie

48 | Kiedy trzeba ograniczyć błonnik?

49 | Przepisy

57 | Zaburzenia jelitowe i wskazówki dietetyczne

58 | Wzdęcia

63 | Przepisy

70 | Gazy jelitowe

73 | Przepisy

80 | Zaparcia

89 | Przepisy

- 96** | Zespół jelita drażliwego
 - 100** | Stres i przemęczenie a zespół jelita drażliwego
 - 101** | Wprowadzanie nowych produktów
 - 102** | Przygotowanie posiłków a zespół jelita drażliwego
 - 103** | Postaci zespołu jelita drażliwego
 - 106** | Błonnik a zespół jelita drażliwego
 - 108** | Dieta low-FODMAP w terapii zespołu jelita drażliwego
 - 108** | Dieta uboga w nikiel a ZJD
- 109** | **Przepisy – postać biegunkowa**
- 117** | **Przepisy – zaparciowa**
- 124** | Alergie i nietolerancje pokarmowe
 - 124** | Alergia na gluten i pszenicę lub ich nietolerancja
 - 131** | **Przepisy**
 - 138** | Alergia na białko mleka krowiego
 - 143** | **Przepisy**
 - 148** | Nietolerancja laktozy
 - 151** | **Przepisy**
 - 158** | Nietolerancja fruktozy
 - 163** | **Przepisy**
 - 170** | Nietolerancja FODMAP
 - 177** | **Przepisy**
 - 184** | Czy na pewno masz alergię lub nietolerancję pokarmową?
- 188** | Nieszczelność jelitowa, czyli popularne „cieknące jelito”
- 197** | **Przepisy**

205 | Wybrana bibliografia



Spis przepisów

- 21 | **Mikroflora jelitowa a nasze zdrowie i samopoczucie**
- 36 | Sałatka ziemniaczana z karczochami
- 37 | Koktajl bananowy z błonnikiem
- 38 | Pory z grilla
- 39 | Sałatka z pęczakiem
- 40 | Owsianka z jabłkiem, żurawiną i granatem
- 41 | Szybka zupa krem z ciecior ki
- 43 | **Kiedy błonnik pomaga, a kiedy szkodzi?**
- 50 | Zielone smoothie
- 51 | Papryka faszerowana kaszą gryczaną i szpinakiem
- 52 | Batoniki owsiane z bakaliami
- 53 | Kulki z ciecior ki (à la falafel)
- 54 | Sałatka z kurczakiem, ryżem curry i szpinakiem
- 55 | Barszcz ukraiński
- 57 | **Zaburzenia jelitowe i wskazówki dietetyczne**
- 58 | **Wzdęcia**
- 64 | Sałatka z pomidorem i ogórkiem małosolnym
- 65 | Klopsiki w sosie pomidorowym
- 66 | Szpinak z jajkiem i makaronem
- 67 | Krem z dyni z curry
- 68 | Marchewka z dipem z awokado
- 69 | Dorsz z warzywami
- 70 | **Gazy jelitowe**
- 74 | Sałatka z rozszponką, serem i dynią
- 75 | Wstążki z cukinii z pomidorami
- 76 | Łódeczki z cykorii z kaszą jaglaną
- 77 | Makaron z domowym pesto
- 78 | Pudding chia z truskawkami
- 79 | Zielone zawijasy z kurczakiem
- 80 | **Zaparcia**
- 90 | Kasza jęczmienna z jarmużem, cukinią i mozzarellą
- 91 | Słodkie kulki z daktyli
- 92 | Omlet z kalafiozem
- 93 | Sałatka z kalarepą, jabłkiem i serem
- 94 | Koktajl pefen błonnika
- 95 | Ryż z soczewicą
- 96 | **Zespół jelita drażliwego**
- 109 | **Postać biegunkowa**
- 110 | Sałatka z jajkiem, makaronem i awokado
- 111 | Krem ze szparagów
- 112 | Polędwiczki na parze z sałatką
- 113 | Ryż z indykiem, selerem naciowym i marchewką

- 114 | Krem z cukinii i ziemniaków
- 116 | Makaron z truskawkami
- 117 | **Postać zaparciowa**
- 118 | Placki owsiane z jabłkiem
- 119 | Kasza z burakami i rukolą
- 120 | Śniadaniowa kasza gryczana ze śliwkami
- 121 | Sałatka z brokułami i dzikim ryżem
- 122 | Kanapki z pastą śródziemnomorską
- 123 | Ryba z surówką z kiszonej kapusty
- 124 | **Alergia na gluten i pszenicę lub ich nietolerancja**
- 132 | Śniadaniowa jaglanka z owocami
- 133 | Sałatka z bobem i ziemniakami
- 134 | Omlet z indykiem
- 135 | Makaron z zielonego groszku z fasolką i jajkiem sadzonym
- 136 | Ciastka z komosy ryżowej
- 137 | Ryż z tuńczykiem i warzywami
- 138 | **Alergia na białko mleka krowiego**
- 144 | Koktajl bananowo-sesamowy
- 145 | Sałatka z chrupiącym jarmużem
- 146 | Ciastka czekoladowe z fasoli
- 147 | Sałatka z kapusty i krewetek
- 148 | **Nietolerancja laktozy**
- 152 | „Smalec” wegański
- 153 | Słodka sałatka z pęczakiem
- 154 | Kalafior curry z oliwkami i pestkami słonecznika
- 155 | Kakaowa owsianka
- 156 | Sałatka śledziowa z fasolką
- 157 | Makaron z pomidorami i kiełkami
- 158 | **Nietolerancja fruktozy**
- 164 | Kurczak curry
- 165 | Twarożek z rzeżuchą
- 166 | Makaron ze szpinakiem
- 167 | Orzeźwiający koktajl truskawkowy
- 168 | Indyk z grilla z sałatą
- 169 | Zapiekanka z kaszy gryczanej
- 170 | **Nietolerancja FODMAP**
- 178 | Jajecznica z szynką i roszką
- 179 | Sałatka z kurczakiem i truskawkami
- 180 | Krem z dyni
- 181 | Łosoś pieczony z ziemniakami i kiełkami
- 182 | Sałatka z makaronem i fetą
- 183 | Koktajl owocowy z orzechami
- 188 | **Nieszczelność jelitowa, czyli popularne „cieknące jelito”**
- 198 | Sałatka z łososiem i kaszą gryczaną
- 199 | Kurczak w sosie żurawinowym
- 200 | Sałatka z jajkami i winogronami
- 201 | Koktajl z czerwonych owoców
- 202 | Stek z zielonymi warzywami
- 203 | Warzywny miks z cieciorą

Słowo od Autorki

Zaburzenia oraz choroby jelit są coraz bardziej powszechne. Na początku wiele osób cierpiących z ich powodu nie do końca wie, co jest przyczyną dolegliwości. Objawy są dokuczliwe i wstydliwe, a to wpływa również na samopoczucie psychiczne oraz wywołuje dyskomfort w sytuacjach służbowych bądź towarzyskich. Poszukiwania właściwej diagnozy bywają długie i żmudne, a testowanie na sobie kolejnych „rewolucyjnych” diet i „superterapii” z gazet i Internetu zwykle nie przynosi oczekiwanych efektów. Dlatego właśnie powstała ta książka.

Oczywiście jeśli chorujesz, lektura nie zastąpi Ci wizyty u lekarza i starannej diagnostyki. Nie to było moim celem. Informacje zawarte w rozdziałach o zaburzeniach jelitowych mogą Ci jednak pomóc zorientować się, na czym polega problem i nakierować Cię na właściwy trop, a potem zasugerować odpowiednie zmiany w diecie oraz stylu życia.

Z pierwszego rozdziału dowiesz się, jak funkcjonują Twoje jelita oraz jakie objawy sugerują, że coś może im dolewać. Zamieściłam w nim zestaw uniwersalnych wskazówek, jak dbać o zdrowie jelit.

Drugi rozdział to minikompendium wiedzy na temat dobroczynnych bakterii, które zasiedlają Twoje jelita. Przekonasz się, jak wielkie znaczenie dla zdrowia (nie tylko dla przewodu pokarmowego!) ma ich dobra kondycja. Dowiesz się także, jak o nie dbać, by rosły w siłę i korzystnie wpływały na jelito oraz cały organizm.



Trzeci rozdział jest poświęcony błonnikowi. Poznasz jego rodzaje, żywnościowe źródła i wpływ na zdrowie. Znajdziesz tam wskazówki, jak zwiększyć jego ilość w diecie, oraz dowiesz się, kiedy błonnik należy ograniczać.

W ostatnim, obszernym rozdziale zawarto szczegółowe informacje o częstych chorobach i zaburzeniach jelitowych. W tej części książki przeczytasz, jakie mogą być objawy np. nietolerancji laktozy i celiakii. Dowiesz się, co jeść i jakich pokarmów unikać, jeśli cierpisz na m.in. zespół jelita drażliwego, nietolerancję FODMAP czy alergię na mleko. Przekonasz się, czym się różnią poszczególne diety eliminacyjne, a także, czy na pewno zawsze są konieczne. Poznasz sposoby na radzenie sobie ze wzdęciami, gazami jelitowymi czy uporczywymi zaparciami.

Każdy dział w książce kończy się zbiorem przykładowych przepisów na dania polecane w różnych stanach oraz schorzeniach. Dzięki nim nauczysz się, jak zastosować w praktyce porady i wskazówki z części teoretycznej, oraz zyskasz bazę do własnych eksperymentów kulinarnych.

Zdrowe i smaczne jedzenie to bowiem najlepsza rzecz, jaką możesz podarować swoim jelitom.

Agata Lewandowska



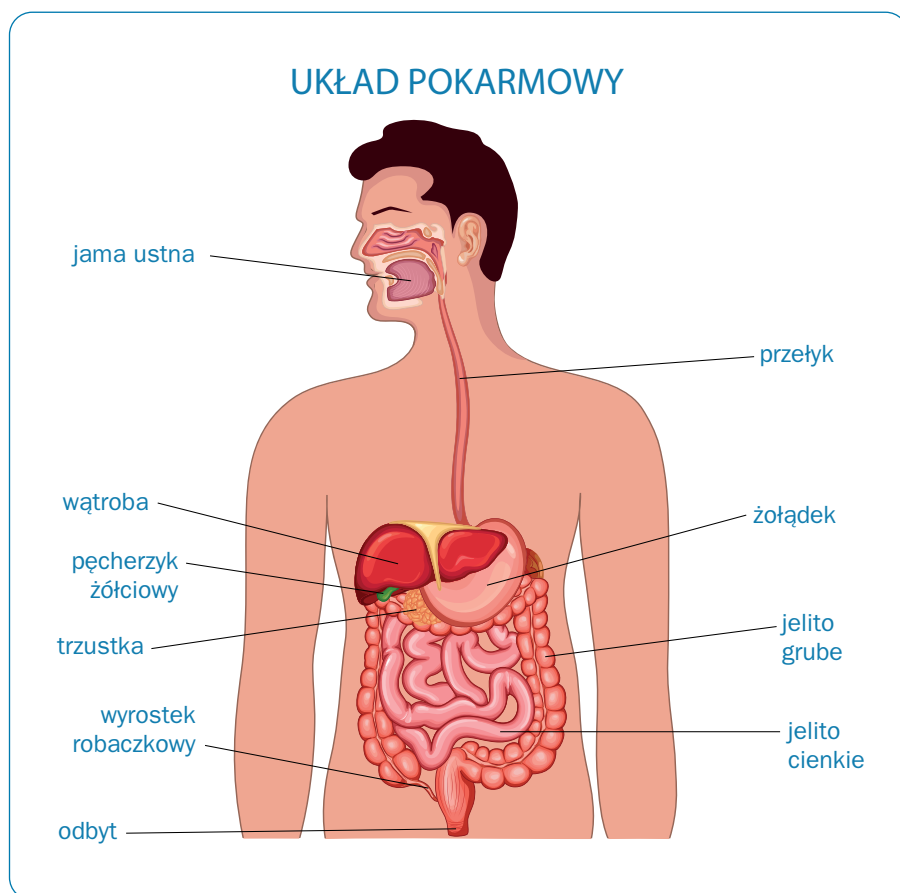
A person wearing a pink t-shirt and blue denim jeans is shown from the waist up. They are holding a white rectangular card against their left side, near the waist. The background is a solid light blue color. A semi-transparent white rounded rectangle is overlaid on the right side of the image, containing the text.

Wszystko dzieje się w jelitach

Wszystko dzieje się w jelitach

Większość tego, co się dzieje w naszych brzuchach – dzieje się w jelitach. Jelito cienkie i grube mają razem około 4,5 metra długości (to prawie tyle, ile cztery standardowej długości biurka ustawione obok siebie!) i są niezwykle ważnymi narządami. Warunkują nie tylko trawienie, wchłanianie i wydalanie niepotrzebnych resztek, ale wpływają również na naszą odporność, zdrowie, wygląd, a nawet nastrój!

Jeśli jelita są zdrowe – czujemy się świetnie i zapominamy, że je mamy. Jeśli jednak chorują – nasz komfort życia może się znacznie obniżyć.





Jak pracują zdrowe jelita?

Jelita są częścią przewodu pokarmowego. **Jelito cienkie** zaczyna się zaraz za żołądkiem, a jego początkową część nazywamy **dwunastnicą**. W dwunastnicy żółć z pęcherzyka żółciowego (ułatwiająca trawienie tłuszczu) miesza się z sokiem trzustkowym, który zawiera enzymy trawienne (niektórzy nazywają je sokami trawiennymi). Dzięki enzymom trawiennym zjedzony pokarm jest rozkładany na części możliwe do wchłonięcia. Jelita również mają gruczoły wydzielające sok jelitowy, który ułatwia trawienie. Dwunastnica przechodzi w **jelito czcze i kręte**, także będące częściami jelita cienkiego. Razem stanowią one najdłuższy odcinek jelit, a w ich wnętrzu dochodzi do trawienia pokarmu i wchłaniania składników odżywczych.

Jak to działa? Jesz obiad. Już w jamie ustnej nadtrawiane są pewne składniki pokarmowe, które potem wędrują do żołądka przełykiem.

Pokarm po wstępnej obróbce w żołądku trafia do dwunastnicy, gdzie miesza się z sokiem jelitowym, enzymami i żółcią. Następnie dzięki mięśniom otaczającym jelito jest popychany dalej, ku dołowi, a jednocześnie stale ulega trawieniu i rozkładowi.

Ruchy jelit fachowo nazywa się **perystaltyką**. Jeśli perystaltyka jelitowa z jakiegoś powodu nie działa dobrze, pokarm zalega w przewodzie pokarmowym, a my mamy do czynienia z zaparciem i dyskomfortem.

Gdy pokarm w jelitach zamieni się w mieszaninę cząstek możliwych do wchłonięcia, do gry wkracząją **kosmki jelitowe**. Pod ich powierzchnią znajduje się gęsta siatka naczyń krwionośnych, do których przenikają składniki odżywcze, np. glukoza, aminokwasy i kwasy tłuszczowe. Te składniki odżywcze razem z krwią są transportowane do odpowiednich miejsc w organizmie.

- **A to ciekawe!**

Całe jelito cienkie pokryte jest fałdami i kilkoma milionami kosmków jelitowych, czyli wypustek, które jeszcze bardziej zwiększają jego rzeczywistą powierzchnię. Szacuje się, że wszystkie te wypukłości mogą zwiększać powierzchnię jelita nawet 23 razy!

Pokarm przebywa w jelicie cienkim przeciętnie kilka godzin, ale w tej kwestii istnieją bardzo duże różnice osobnicze (czyli indywidualne).

Gdy jelito cienkie wycisnie z treści pokarmowej wszystko, co się da, ruchy perystaltyczne popychają ją dalej w kierunku **jelita grubego**, do którego zalicza się **okrężnica**.

Jelito grube służy do odwadniania treści jelitowej, formowania kału z niepotrzebnych resztek i wreszcie – wydalania go z organizmu. Przez lata sądzono, że rola jelita grubego kończy się na tym przykrym obowiązku. Dziś wiemy już, że w tym miejscu dochodzi do wielu innych procesów, ale o tym przeczytasz w dalszej części książki.



Objawy zaburzeń pracy jelit

Zazwyczaj objawy zaburzeń jelitowych są łatwe do zaobserwowania. Spójrz na poniższy schemat.





Czasem jednak objawy chorób i zaburzeń pracy jelit mogą być znacznie mniej specyficzne. Należą do nich:

- 🌸 osłabienie, bóle głowy, niedokrwistość,
- 🌸 mdłości, brak apetytu, wymioty,
- 🌸 obniżony nastrój, drażliwość, nieuzasadnione zmęczenie, niepokój,
- 🌸 problemy skórne, wypadanie włosów,
- 🌸 objawy bólowe ze strony układu moczowo-płciowego, zwiększona częstotliwość oddawania moczu,
- 🌸 zaburzenia płodności i czynności seksualnych.

Lekarz, do którego zwracamy się z prośbą o poradę w powyższych przypadkach, może zasugerować zbadanie jelit, upatrując w nich potencjalną przyczynę złego samopoczucia lub rozmaitych zaburzeń. Niestety w praktyce często mija wiele czasu, zanim pacjent zostanie prawidłowo zdiagnozowany, i nierzadko bywa leczony na zupełnie inne schorzenie, niż w rzeczywistości cierpi.



Jak dbać o jelita?

Poniżej znajdziesz wskazówki, jak na co dzień dbać o swoje jelita.

- ✿ **Leki** (zwłaszcza antybiotyki, sterydy itp.) stosuj wyłącznie w razie bezwzględnej konieczności i zawsze pod kontrolą lekarza. Nie skracaj i nie wydłużaj czasu leczenia, pilnuj dawek oraz odstępów między nimi.
- ✿ Kiedy przyjmujesz takie leki (np. antybiotyki), zawsze stosuj jednocześnie **probiotyki**, które odnowią nadwątloną mikroflorę jelitową. Kuracja probiotykiem powinna trwać równoległe z kuracją antybiotykową i przez jakiś czas po niej.
- ✿ **Nie nadużywaj leków przeciwbólowych.** Niestety niektórzy z nas łykają je dosłownie jak cukierki, przy każdym, nawet najlżejszym bólu, a takie działanie ma negatywny wpływ na organizm. Leki przeciwbólowe lepiej zostawić wyłącznie na okazję, gdy ból jest bardzo silny

i nieznosny. A jeśli masz możliwość położenia się, przespania czy przeczekania bólu – skorzystaj z niej, zamiast łykać kolejną tabletkę.

- 🌸 Unikaj częstego **picia alkoholu** (szczególnie w dużych ilościach).
- 🌸 Unikaj stresu, a jeśli masz z nim problem – staraj się stosować techniki relaksacyjne.
- 🌸 Nie zapominaj o **odpoczynku**. Śpij 7–8 godzin na dobę. Nie możesz żyć wyłącznie pracą i obowiązkami. Organizm nie regeneruje się, jeśli ciągle gdzieś pędzisz.
- 🌸 Dbaj o swoją **mikroflorę** (patrz rozdział *Mikroflora jelitowa*).
- 🌸 Dbaj o swoją dietę, korzystając ze wskazówek podanych dalej w części *Dieta na zdrowe jelita*.



Dieta na zdrowe jelita


- ❁ Codziennie spożywaj przynajmniej 500 g urozmaiconych **warzyw i owoców** bogatych w przeciwutleniacze oraz błonnik.
- ❁ Każdego dnia jedz pełnoziarniste produkty zbożowe (np. kasze, pieczywo, makaron, płatki, mąkę).
- ❁ Uwzględnij w jadłospisie **nasiona roślin strączkowych** (fasolę, groch, soczewicę, bób, ciecierzycę).
- ❁ Dania doprawiaj przyprawami, np. **kurkumą**, która wykazuje działanie przeciwzapalne, **czarnuszką**, która łagodzi stan zapalny w jelitach, bądź ziołami o działaniu przeciwutleniającym, takimi jak np. **oregano** lub **tymianek**.
- ❁ Dbaj o prawidłową podaż cynku, żelaza, witaminy D i witaminy A.
- ❁ Pij umiarkowane ilości dobrej **zielonej herbaty bez cukru**.



- ❁ Spróbuj **naparu z rumianku**, który wspomaga leczenie stanów zapalnych jelit, działa przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo, przeciwzapalnie, antyalergicznie i regenerująco.
- ❁ Unikaj słodzonych napojów, szczególnie pitych często i w dużej ilości.
- ❁ Raz lub dwa razy w tygodniu jedz **tłuste morskie ryby** (np. łososia, śledzia, makrełę), upieczone w niskiej temperaturze, marynowane lub ugotowane na parze.
- ❁ Uwzględnij w diecie produkty takie jak **surowy olej lniany i orzechy** (zwłaszcza włoskie).
- ❁ Spożywaj produkty korzystne dla mikroflory jelitowej (patrz rozdział *Mikroflora jelitowa*).
- ❁ Unikaj dań smażonych oraz opiekanych w wysokiej temperaturze, przypalonych, zwęglonych i spieczonych.
- ❁ Unikaj zjadania pleśni – jeśli zauważysz, że spleśniał brzeg ciasta, chleba lub górna warstwa twarożku, dżemu czy sosu – wyrzuć wszystko. Niewidoczne elementy pleśni są już zapewne w całym produkcie. Produkty suche (np. kaszę, suszone owoce, orzechy, płatki) kupuj i przechowuj w szczelnie zamykanych pojemnikach, z dala od wilgoci – w innym przypadku mogą się w nich rozwijać niewidoczne grzyby. Unikaj także przejrziałych lub mocno obtłuczonych owoców – może się w nich rozwijać pleśń.
- ❁ Unikaj dań bardzo bogatych w nasycone kwasy tłuszczowe, np. kotletów wieprzowych, kielbasy.
- ❁ Unikaj **żywności wysokoprzetworzonej**, ubogiej w błonnik i witaminy, a za to bogatej w oczyszczoną mąkę, cukier, nasycone kwasy tłuszczowe, liczne dodatki do żywności i sól, takiej jak żywność gotowa, fast food, słodczyce i słone przekąski, niektóre przetwory mięsne, nabiałowe i zbożowe.





A person is sitting in a hammock with green and yellow stripes. The background is a soft-focus outdoor scene with green foliage. The text is overlaid on a semi-transparent yellow rectangle in the upper left.


Mikroflora jelitowa a nasze zdrowie i samopoczucie



Przepisy





The background of the image is a light-colored wooden surface with a vertical grain. Scattered across the wood are numerous thin, light-brown slices of almonds. A semi-transparent, light-yellow rectangular box is positioned in the upper half of the image, containing the text.


**Kiedy błonnik
pomaga,
a kiedy
szkodzi?**



Przepisy







Zaburzenia jelitowe i wskazówki dietetyczne

Pamiętaj!

Organizm każdego człowieka różnie reaguje na poszczególne składniki diety. Jeśli w moich przepisach znajdzie się produkt, który wywołuje wzdęcia właśnie u Ciebie, pomiń go lub zastąp innym, który dobrze tolerujesz. Czasem istotna jest też ilość – np. niektórym nie zaszkodzi dwie łyżki słodkiej kukurydzy w sałatce, ale już talerz zupy z kukurydzy wywoła nieprzyjemne objawy.



Przepisy



Uwaga!

Komponując swoją dietę, pamiętaj o indywidualnej tolerancji na różne produkty. Obserwuj, czy w twoim przypadku problem z gazami nie wynika np. z nietolerancji cukrów (np. laktozy, fruktozy). W razie potrzeby zamień lub pomiń produkty, które wywołują u ciebie nieprzyjemne objawy.



Przepisy





Przepisy



Pamiętaj!

Nie ma jednej uniwersalnej diety w zespole jelita drażliwego. Kieruj się przede wszystkim indywidualną tolerancją poszczególnych produktów. Znaczenie ma też ich ilość, stopień rozdrobnienia, typ obróbki kulinarnej, połączenie z innymi składnikami, a nawet pora posiłku. W razie potrzeby pomiń bądź zamień kłopotliwy składnik lub przygotuj go inaczej – np. rozdrobnij i/lub poddaj obróbce termicznej.



Przepisy

postać
biegunkowa



Pamiętaj!

Zachowaj ostrożność przy produktach zawierających szczególnie dużo błonnika (np. otręby, niełuskane orzechy, dziki ryż) lub substancje mogące powodować wzdęcia (np. brokuły czy kapusta), szczególnie jeśli epizody zaparcí przeplatają się u Ciebie z epizodami biegunek. Przeczytaj też wskazówki ze s. 109.



Przepisy

postać
zaparciowa





Przepisy



W tym dziale znajdziesz przykładowe przepisy na dania bez białka mleka krowiego oraz takie, które dostarczają wapnia z innych źródeł niż produkty mleczne. Możesz też wykorzystać przepisy z działu *Nietolerancja laktozy*, z wyjątkiem tych, które zawierają bezlaktozowe mleko czy ser. Jeśli chcesz z nich skorzystać – pomiń ser i zamień mleko na napój roślinny.



Przepisy



W tym dziale znajdziesz przykładowe przepisy na dania niezawierające laktozy oraz takie, które dostarczają wapnia z innych źródeł niż przetwory mleka. Uwaga: wiele osób nietolerujących laktozy jada produkty mleczne pozbawione tego cukru (np. specjalne mleko czy ser). Jeśli nie należysz do tej grupy – pomiń je lub zastąp czymś innym. Możesz również wykorzystać przepisy z rozdziału *Alergia na białko mleka krowiego*.



Przepisy





Przepisy





Przepisy



Poniższe przepisy powstały w oparciu o zasady żywieniowe wspierające zdrowie jelit. Dodatkowo uwzględniono w nich składniki, które według aktualnej wiedzy prawdopodobnie mogą zmniejszać przepuszczalność jelitową, łagodzić stan zapalny i poprawiać kondycję dobrej mikroflory.



Przepisy



DIETA ZDROWYCH JELIT

Agata Lewandowska

Copyright © 2019 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 taśmę 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 ani 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 978-83-8151-139-1
ISBN 978-83-8151-140-7 (epub)
ISBN 978-83-8151-141-4 (mobi)
ISBN 978-83-8151-142-1 (pdf)

Edytor: Justyna Mrowiec

Redaktor prowadzący: Irmina Wala-Pęgierska

Redakcja: Justyna Mrowiec

Korekta: Mirosława Szymańska

Nadzór graficzny: Grażyna Jędrzejec

Projekt okładki: Anna Staniszevska

Projekt książki: *Dolina Literak*

Zdjęcia: Shutterstock.inc; zdjęcie Autorki – Monika Szalek

Koordinacja produkcji wersji elektronicznej: Tomasz Zajbt

Opracowanie wersji elektronicznej: Marcin Fabijański

Weryfikacja wersji elektronicznej: Justyna Mrowiec