

2.1 Z historii aptek

Apteki istnieją od czasów średniowiecznych. Około 1240 r. cesarz Fryderyk II złożył swój podpis pod „regulaminem lecznictwa”, który po raz pierwszy oddzielił zadania lekarza od zadań aptekarza. Regulamin ów zdecydował ponadto o wprowadzeniu zbioru formuł, wedle których miały być sporządzane wszystkie medykamenty. W „laboratoriach” ówczesnych aptek powstawały pierwsze leki, wytwarzane z substancji roślinnych i zwierzęcych, z minerałów i różnych soli. W aptekach wytwarzano wtedy jednak również niektóre artykuły codziennego użytku, jak choćby przyprawy do potraw; opracowywano tu także receptury czekolady, marcepanów i cukierków. W XVI w. pojawiły się pierwsze preparaty chemiczne, a pod koniec XIX w. pierwsze leki pochodzenia syntetycznego. Obecnie w aptekach nie prowadzi się już badań naukowych. Natomiast w laboratoriach aptecznych farmaceuci nadal sporządzają — według przepisów lekarzy — maści i krople.

(Haus)aufgabe

→ Bitte bearbeiten Sie die Aufgabe bis zur Übung am **21.10.2014**

2.1. Jak należy dziś zdrowo żyć?

Jak odżywiać się rozsądnie?

Coraz więcej osób szuka odpowiedzi na pytanie o zdrowy, naturalny sposób życia i stwierdza, że istnieje na ten temat mnóstwo „recept”, informacji i poglądów, które często sobie przeczą. Coraz bardziej wzrasta przekonanie, że nie ma „patentowanego rozwiązania”. Aczkolwiek istnieją pewne sprawdzone doświadczenia, które jednak każdy musi zastosować zgodnie z własnymi indywidualnymi potrzebami i problemami.

Co tuczy?

Niewątpliwie nadmiar i zbyt obfite pożywienie mogą prowadzić do nadwagi – ale nie cukier. Cukier jako węglowodan ma 4 kalorie na gram, i jest to dokładnie tyle samo, ile ma białko, a znacznie mniej niż tłuszcze z 9 oraz alkohol z 7 kaloriami na gram. Grubymi stajemy się tylko wówczas, gdy dostarczana energia całkowita jest zbyt duża, a więc przekracza indywidualne zapotrzebowanie zależne od wysiłku.