PORADNIK

czas na ZDROWIE

DLA CIESZĄCYCH SIĘ PEŁNIĄ ŻYCIA

MAGAZYN BEZPŁATNY

JESIEŃ 2017

SEKRETY KREMÓW

CO KRYJE SIĘ W KOSMETYKACH

Cukrzyca dla początkujących

Ruszaj się i odżywiaj zdrowo

5 ćwiczeń na kręgosłup:

- ✔ RELAKSUJĄ
- ✔ ROZCIĄGAJĄ
- ✔ WZMACNIAJĄ

Oko w oko z KINGĄ PREIS

OD REDAKCJI

Jesień to idealny moment, żeby wybrać się na spacer do lasu lub parku, by oddychać świeżym powietrzem. Albo pobiegać czy poćwiczyć pod chmurką, zanim przyjdą miesiące deszczy i śniegów.

Im bliżej końca roku, tym łatwiej o infekcje. Kiedy dolegliwości nie są uciążliwe, zamiast lekarza odwiedź farmaceutę. Podpowiadamy, jak może ci pomóc, a czego dowiesz się sama, czytając dokładnie ulotki leków. Niestety, twoje problemy zdrowotne nie zawsze kończą się na katarze. Dlatego w najnowszym numerze radzimy, co zrobić, gdy dopadnie cię grypa.

Jeżeli chcesz skutecznie dbać o zdrowie, koniecznie przeczytaj tekst poświęcony cukrzycy. Znajdziesz w nim proste wskazówki, co jeść i jak gotować, żeby utrzymać cukier na właściwym poziomie. A skoro o kuchni mowa: wypróbuj przepisy na smakowite zupy kremy, wspaniale rozgrzewające w chłodne dni.

Zadbaj też o ciało. Pomożemy ci wybrać masaż idealny dla twoich potrzeb.

Redakcja „Czas na zdrowie”

Redaktor naczelna: **Marta Nowik**
Biuro reklamy:
reklama@czas-na-zdrowie.pl
Wydawca: **Socrates Time Sp. z o.o.**
ul. Legnicka 5, 31-216 Kraków
Zdjęcia: **Fotolia.** Okładka:
Krzysztof Opaliński. Zdjęcia na str. 6-9:
Krzysztof Opaliński (2), East News (3).
Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść i formę zamieszczonych ogłoszeń i reklam, a także za błędne stosowanie prezentowanych w magazynie preparatów.

Jeśli jesteś zainteresowany współpracą lub reklamą w magazynie **„Czas na zdrowie”,** skontaktuj się z nami:
reklama@czas-na-zdrowie.pl
Rozwiązania reklamowe dopasujemy do twoich potrzeb.

REKLAMA

SPIS TREŚCI

NA CZASIE
Nowinki, aktualności, odkrycia.....4

PORTRET
Wciąż do przodu: Kinga Preis.....6

ZDROWIE
Sekrety medycyny: Nie daj się grypie..... 12
Na tropie: Oswoić AZS.....16
Wyzwania XXI wieku: Podstępna cukrzyca...18
Pod kontrolą: Nie taka zwykła ulotka.....22
Twój lekarz: Traumatolog.....24
Zdrowotne inspiracje: ABC kręgosłupa.....25
U farmaceuty: W czym mogę pomóc?.....26
Pierwsza pomoc: Omdlenia.....27

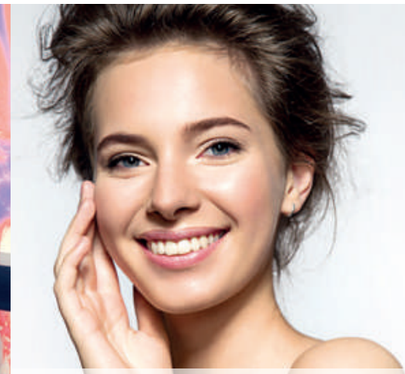
URODA
Zawsze pięknie: Trądzikowi powiedz NIE!.....28
Tajniki kosmetyków: Zatrzymać czas.....32
Urodowe inspiracje: Weź je pod włos.....35
Twój doradca: Problem z głowy.....36

DIETA
Przez żołądek do zdrowia: Siła bakterii.....38
Smacznie: Aksamitnie kremowe.....40

SPORT I RELAKS
Aktywnie: Mocny kręgosłup.....44
Puls życia: Zrób sobie masaż.....48
Relaks: Psychotest.....50

38
Cała prawda o probiotykach.

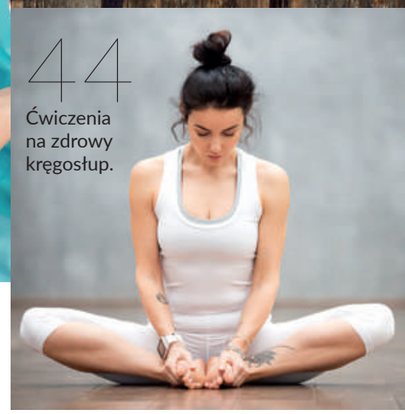
6
Wszystko, co powinnaś wiedzieć o polskiej Meryl Streep.



28
Pozbądź się wstydliwych wyprysków.

40
Proste przepisy na pyszne zupy.

18
Właściwa dieta, odpowiednia dawka ruchu i regularne badania – zobacz, jak żyć z cukrzycą.



44
Ćwiczenia na zdrowy kręgosłup.

Oddychaj głęboko

Zdenerwowana? Napełnij brzuch powietrzem jak balon. Powoli wypuść powietrze. Ćwiczenie powtórz kilka razy. Lepiej? Jak udowodnili naukowcy, takie świadome oddychanie z udziałem przepony zmniejsza stres, poprawia koncentrację i pamięć, dotlenia wszystkie tkanki, korzystnie wpływając na zdrowie, chroni przed infekcjami. Oddech najlepiej ćwiczyć tam, gdzie powietrze jest czyste, np. w lesie, zwłaszcza iglastym. Sosny i świerki świetnie niwelują zanieczyszczenia, a jednocześnie są bezpieczne dla alergików.

21.09 ŚWIATOWY DZIEŃ ALZHEIMERA

To neurologiczne schorzenie latami rozwija się w sposób niezauważalny. Diagnozowane jest zwykle późno, kiedy straty w mózgu są spore (nawet 60-80 proc. neuronów), a chory jest nie do poznania.

Problem dotyczy głównie osób w wieku podeszłym, ale nie tylko. Chorują i młodsze osoby, u których schorzenie ma podłoże genetyczne. Choć nie potrafimy jeszcze zapobiec chorobie możemy skutecznie opóźnić jej rozwój. Recepta jest prosta: regularna aktywność fizyczna, co najmniej pięć godzin snu na dobę, dbałość o kondycję układu krwionośnego, kontakty towarzyskie i rozrywki intelektualne, takie jak sudoku.

DOLEJ OLIWY

Zwłaszcza tej mętnej, w zielonkawym odcieniu „ekstra virgin". Zawarta w niej oleaceina zapobiega chorobom układu sercowo-naczyniowego.

Regularnie spożywana oliwa z oliwek pomaga zapobiegać demencji, chroni trzustkę i wątrobę, hamuje rozwój bakterii *Helicobacter pylori*, sprawczyni wrzodów żołądka i dwunastnicy, a także wrzodziejącego zapalenia jelita grubego.

Najlepiej zjadać ją „na surowo" jako dodatek do sałatek, dipów czy pieczywa.

Trzy łyżki oliwy dziennie wystarczą, żeby zmniejszyć ryzyko śmierci z powodu chorób serca o 40%

Czy wiesz, że...

...kiedy choruje ząb, zagrożone jest całe ciało.

Bakterie ze szczelin niedomytych zębów lub z przyzębia przedostają się do naczyń krwionośnych, a nimi do różnych narządów.

Efektem mogą być cukrzyca, choroby nerek, wzroku i układu oddechowego, zawał serca czy udar mózgu. Jeśli w ciągu ostatniego półrocza nie odwiedzałaś dentysty, może warto to wreszcie zrobić?

Produkty dostępne w drogerii ZIKO DERMO

LINUM EMOLIENT BABY, 25 G
Masło intensywnie natłuszczające od 1. dnia życia
Unikalna kompozycja składników aktywnych kompleksowo pielęgnuje i chroni niedojrzałą i nadreaktywną skórę dziecka.

LINUM EMOLIENT DLA DOROSŁYCH, 225 G
Preparat do ciała intensywnie natłuszczający
Łagodzi objawy chronicznie suchej i atopowej skóry, takie jak świąd, podrażnienia, napięcie, suchość oraz zaczerwienienie i szorstkość.

Wciąż do przodu

Totalnie zatraca się w swoich rolach. Dlatego zachwycamy się jej kreacjami – tymi w popularnych serialach, w filmach czy na scenie. Kinga Preis lubi wyzwania. Świetnie też śpiewa i tańczy. Często nazywana jest polską Meryl Streep.

Jej rodzinne miasto to Wrocław, gdzie urodziła się i wychowała. Po śmierci ojca mieszkała z mamą i babcią w dzielnicy Sępolno: brama, zwykła podstawówka, wyprawy nad Odrę, łowienie ryb. Po lekcjach szła skakać w gumę, pobiegać po podwórku. Jak wspomina, mimo że żyły skromnie, niczego im nie brakowało. Domowy budżet reperowała mama, dorabiając w Szwecji, a babcia, nazywana „Naną", dbała o oszczędne obchodzenie się z pieniędzmi. Wychowana w czasach wojny kobieta wielokrotnie wspominała wnuczce, jak tygodniami jadła marmoladę z buraków, i przestrzegała ją przed rozrzutnością.

Dziś artystka otwarcie przyznaje, że nie musi nosić najnowszych kreacji od znanych projektantów, nie ma kolekcji butów, nie akceptuje też tego, że torebka może kosztować 15 tysięcy złotych. Jej zdaniem to niemoralne.

ARTYSTYCZNE GENY

Do Polski rodzina aktorki trafiła z Kresów, ze Lwowa. Babcia była tancerką, a dziadek dyrygentem. Tata, z pochodzenia Austriak, znany muzyk, grał na skrzypcach. W jednym z wywiadów Kinga Preis powiedziała, że nie wie, czy to, co pamięta, jest wspomnieniem czy wyobrażeniem na jego temat. Nigdy jej go nie brakowało, bo nie wiedziała, jak to jest go mieć.

Natomiast z matką do dziś ma świetny kontakt i podkreśla, że zawsze dawała jej olbrzymią wolność, pozwalała popełniać błędy. Nawet jeśli ją krytykuje, jest przy niej. To ona starała się podtrzymywać u córki artystyczne tradycje, zachęcając do nauki gry na pianinie. Jednak Kindze bliżej niż do muzyki było do aktorstwa. Uparta, konsekwentnie starała się zrealizować swoje marzenia. Udało się. W 1996 roku otrzymała dyplom ukończenia Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej we Wrocławiu.

MIŁOŚĆ JAK Z FILMU

Od dwudziestu lat związana jest z Piotrem Borowcem, operatorem filmowym. Poznali się, gdy Piotr nagrywał przedstawienie dyplomowe, w którym grała. To była miłość od pierwszego wejrzenia. Nie było randek, spotkań, szybko ze sobą zamieszkali. Mężczyzna urzekł ją dobrocią i jazdą na motocyklu. Do dziś artystka zawsze mówi o nim w samych superlatywach, podkreślając, jaką zgraną parę stanowią. Partner często odwiedza ją na planie, gdy pracuje poza domem. Kiedy jest zmęczona, potrafi ją porwać na weekendowy wyjazd na Hel.

KINGA PREIS

Aktorka teatralna i filmowa. Ma 46 lat.

Godzinami spacerują po plaży, dzięki czemu w poniedziałek artystka wraca na plan z nową energią. Para ma wspólne konto, korzystają z pieniędzy według swoich potrzeb. Sielanka? Nie zawsze. Potrafią się też porządnie kłócić, ale zdaniem Kingi właśnie trudne chwile najlepiej cementują związek.

Drugim mężczyzną jej życia jest 19-letni syn Antoni, stawiający już pierwsze kroki w branży filmowej. Choć Kinga początek macierzyństwa wspomina jako trudny okres, z czasem nauczyła się łączyć role życiowe. – Czułam, że jestem fajniejszą mamą, kiedy idę do pracy, a potem wracam i jestem, owszem, zmęczona, ale uśmiechnięta i spełniona, że mam swoje życie – powiedziała w jednym z wywiadów. Jak przyznaje, ciągłe rozjazdy i obowiązki zawodowe sprawiły, że nie było jej w kilku ważnych chwilach w życiu syna, który za nią strasznie tęsknił. – Nie jest mi z tym dobrze – wyznała szczerze podczas innej rozmowy.

– Całe życie przepuszczam kasę na podróże: Zanzibar, Mauritius, Peru... – przyznaje. Ale jeździła też po świecie, gdy jej budżet był bardzo skromny.

WCIĄŻ W DRODZE

– Całe życie przepuszczam kasę na podróże: Zanzibar, Mauritius, Peru... – przyznaje. Ale jeździła też po świecie, gdy jej budżet był bardzo skromny. Na pierwszą daleką wyprawę wyruszyła jeszcze na studiach. Wybrała się ze znajomymi do Grecji, gdzie nocowała pod namiotem, „na dziko", a plecak wypchała puszkami i makaronem. Żeby zarobić na pobyt, pracowała na plantacji. Jak twierdzi, wspomnienie tamtej wyprawy pomaga jej ograniczać wydatki obecnie, kiedy podróżuje po świecie i stać ją na różne miłe rzeczy.

Skąd ten pociąg do wyjazdów? Jej zdaniem to część zawodu, który wykonuje. Dzięki podróżom zbiera doświadczenia, ma możliwość obserwowania świata. – To poszerza horyzonty, rozwija. Spotkania z ludźmi, obrazy, zapachy: wszystko przydaje się w momentach, kiedy musimy zbudować sobą kogoś lub coś. Wtedy właśnie przypominam sobie z pozoru nieistotne sytuacje, gesty. I może stąd opinia, że jestem jedną z niewielu aktorek, która ma niesamowitą zdolność emocjonalną do wchodzenia w rolę – podsumowała w wywiadzie.

KOBIECE KREACJE

Artystka aż piętnaście razy była nominowana do Orłów. Dwukrotnie rywalizowała sama ze sobą w kategorii: drugoplanowa rola kobieca. Ostatnią nominację zdobyła w 2016 roku za brawurową rolę Wokalistki w „Córkach dancingu" w reż. Agnieszki Smoczyńskiej. Trzy razy odbierała nagrody na festiwalu w Gdyni. W 2010 roku otrzymała Złoty Krzyż Zasługi.

Od początku kariery związana jest z wrocławskim Teatrem Polskim. Jednak z czasem zaczęła otrzymywać coraz więcej propozycji ról w filmach. Często gra kobiety skomplikowane, kryjące jakąś tajemnicę, trudne do przeniknięcia.

Choć jej filmografia obejmuje kilkadziesiąt tytułów filmów i seriali, największe wrażenie zrobiły role, w które wcieliła się w filmach Wojciecha Smarzowskiego. Poruszająco zagrała alkoholiczkę Manię w „Pod Mocnym Aniołem". Wcześniej wystąpiła w „Domu złym", „Róży", a ostatnio w „Wołyniu". W pamięci widzów i krytyków filmowych zapisała się też w obrazie „W ciemności" Agnieszki Holland, za rolę Wandy Sochy została nagrodzona Orłem. U boku Roberta Więckiewicza stworzyła kreację, dzięki której okrzyknięto ją najciekawszą aktorką jej pokolenia. ■

– Natalii zawsze wydaje się, że to ona, a nie Mateusz, rozwiązuje wszystkie problemy – mówi aktorka o swojej roli w serialu „Ojciec Mateusz" (na zdjęciu z Arturem Żmijewskim).

– Gdy grałam w „Córkach dancingu", towarzyszyła mi tak niesamowita energia, że marzyłam, by noc była krótsza, aby jak najszybciej wrócić na plan – powiedziała w wywiadzie Kinga Preis.

W serialu „Ja to mam szczęście" jako Joanna, pielęgniarka zarządzająca twardą ręką swoją serialową patchworkową rodziną, bawi widzów już od 2012 roku.

Filmografia

Kinga Preis wystąpiła m.in. jako:

- Renata, **„Poniedziałek"** (reż. Witold Adamek) – 1998 r.
- Matka, **„To ja złodziej"** (reż. Jacek Bromski) – 2000 r.
- Żona Dawida, **„Symetria"** (reż. Konrad Niewolski) – 2003 r.
- Gosia, **„Komornik"** (reż. Feliks Falk) – 2005 r.
- Bożena Dziabasowa, **„Dom zły"** (reż. Wojciech Smarzowski) – 2009 r.
- Psychiatra Karolina, **„Sala samobójców"** (reż. Jan Komasa) – 2011 r.
- Mania, **„Pod Mocnym Aniołem"** (reż. Wojciech Smarzowski) – 2014 r.
- Matka Ewki, **„Bogowie"** (reż. Łukasz Palkowski) – 2014 r.
- Wokalistka, **„Córki dancingu"** (reż. Agnieszka Smoczyńska) – 2015 r.
- Roma, **„#Wszystko gra"** (reż. Agnieszka Glińska) – 2016 r.
- Teresa, **„Prosta historia o morderstwie"** (reż. Arkadiusz Jakubik) – 2016 r.

seriale:

- Róża, **„Przeprowadzki"** – 2000-2001 r.
- Natalia, **„Ojciec Mateusz"** – od 2008 r.
- Prokurator, **„Krew z krwi"** – 2015 r.
- Olga Rosińska, **„Pakt"** – od 2015 r.

OCEANIC PHARMACEUTIC

EKSPERCI
od zdrowej skóry

Oceanic, dynamicznie rozwijający się polski producent kosmetyków pielęgnacyjnych dla osób o skórze wrażliwej i skłonnej do alergii, obchodzi **jubileusz 35-lecia**. Motto „eksperci od zdrowej skóry" towarzyszy firmie przy tworzeniu każdego nowego produktu. Znaczącą rolę w jej portfolio stanowią **emolienty** (preparaty natłuszczające skórę) i **dermokosmetyki**. W ofercie znajdują się także **wyroby medyczne** i **produkty lecznicze**, które zdobywają w aptekach serca konsumentów, zarówno w Polsce, jak i na świecie. Ich rozwój jest jednym z głównych celów Oceanic na najbliższe lata.

To możliwe dzięki zaawansowanym procesom technologicznym produkcji, która odbywa się w nowoczesnej fabryce w Trąbkach Małych koło Gdańska. Firma jest dumna z własnego Laboratorium Naukowo-Badawczego, które zatrudnia ponad 30 specjalistów z dziedzin chemii, biotechnologii, mikrobiologii i farmacji. Eksperci czuwają nad tym, by produkty były bezpieczne i najwyższej jakości. Dlatego są one wytwarzane w warunkach bezwzględnej higieny, zgodnie z normami GMP (Good Manufacturing Practice) i certyfikatem jakości ISO. Wszystkie preparaty testowane są w Klinice Dermatologii Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego z udziałem osób z alergicznymi chorobami skórnymi, a ich receptury zawierają wyłącznie surowce wolne od alergenów.

W ofercie Oceanic znajduje się marka Oillan, która jest jedną z ulubionych linii dermokosmetycznych Polaków. Towarzyszy ona konsumentowi na różnych etapach jego życia. Na szczególną uwagę zasługują preparaty z serii **Oillan Baby**. To jedyne na rynku w 100% naturalne emolienty przeznaczone do pielęgnacji niemowląt od 1. dni życia. Z myślą o osobach ze schorzeniami dermatologicznymi (np. AZS, łuszczyca) powstała seria emolientów **Oillan med+**. Dla osób z cerą wrażliwą, ze skłonnością do podrażnień i przy różnego typu niedoskonałościach marka oferuje preparaty do pielęgnacji skóry twarzy **Oillan Balance**.

Oceanic jest również producentem wysokiej jakości produktów leczniczych oraz innowacyjnych wyrobów medycznych. Lek **Hydrocortisonum Oceanic**, steryd o działaniu przeciwświądowym i przeciwzapalnym, jest liderem sprzedaży w swojej kategorii (dane IMS/Mat/1/2017). Nowość w ofercie stanowi lek **Altażel Oceanic**, dostępny bez recepty, przeznaczony do stosowania w przypadku stłuczeń i obrzęków pourazowych. Wśród wyrobów medycznych firmy znajdziemy produkty unikatowe na polskim rynku, np. szampon pielęgnacyjny **LauPro** dla całej rodziny, który zapobiega zarażeniu wszami głowowymi. Z kolei żel silikonowy na blizny **Acesil**, poprzez działanie okluzyjnie i wspierające leczenie, wykazuje wysoką skuteczność w redukcji blizn. Więcej informacji o medycznych produktach Oceanic znajduje się na stronie internetowej: *www.oceanicpharmaceutic.pl.*

Wyrób medyczny

konkurs !

Przekonaj nas, że to właśnie w Twoje ręce powinna trafić wyjątkowa nagroda od marki Oillan.

Odpowiedz na pytanie:
W jaki sposób Oillan odmienił Twoje życie?
Forma wypowiedzi dowolna (proza, wiersz, praca plastyczna, kolaż itp.)

NAGRODĄ GŁÓWNĄ jest dwudniowy pobyt dla dwóch osób w Sopocie połączony ze zwiedzaniem fabryki Oceanic.
Do wygrania również 5 zestawów dermokosmetyków Oillan do pielęgnacji twarzy i ciała.

Odpowiedzi konkursowe wysyłajcie na adres konkursczasnazdrowie@oceanic.com.pl. Regulamin konkursu dostępny jest na stronie www.oillan.pl. Konkurs trwa do dnia 30 listopada 2017 r. Wyniki Konkursu zostaną opublikowane na stronie www.oillan.pl

Nie daj się GRYPIE

Działa błyskawicznie, nie ma litości dla swoich ofiar. Wirus grypy to groźny przeciwnik. Na szczęście są sposoby, żeby trzymać go w szachu.

KONSULTACJA MERYTORYCZNA
lek. med. Agnieszka Motyl,
specjalista medycyny rodzinnej i epidemiolog

Sama choroba ma przebieg dość banalny: wysoka gorączka, która ustępuje po 3-7 dniach, kaszel, ból mięśni, głowy, dreszcze, uczucie ogólnego rozbicia. Ale w ciągu kilku godzin kładzie chorego do łóżka. W większości przypadków ustępuje bez śladu po dwóch tygodniach. Jednak u ok. 10 proc. pacjentów pojawiają się groźne powikłania.

NA CELOWNIKU

Wirus może się namnażać nie tylko w drogach oddechowych, ale również atakować płuca, serce, nerki, mózg, powodując zaostrzenie istniejących dolegliwości lub pojawienie się nowych.

Najczęstsze powikłania to zapalenie oskrzeli, płuc, ucha (które grozi głuchotą), mięśnia sercowego i osierdzia, jak również niewydolność nerek. Ale zdarzają się także komplikacje neurologiczne i psychiatryczne. Mogą dotyczyć każdej osoby, bez względu na wiek czy płeć, choć szczególnie zagrożone są najsłabsze organizmy: dzieci, osoby przewlekle chore (na cukrzycę, schorzenia serca, nowotwory), w podeszłym wieku lub mające obniżoną odporność.

O skali zagrożenia świadczą liczby: podczas tzw. pandemii hiszpanki (w latach 1918-1919) grypa zabiła ponad 50 mln ludzi na całym świecie. Epidemie, które wybuchły w Chinach w 1957 r. (tzw. grypa azjatycka) i w Hongkongu w 1968 r., kosztowały życie kolejne miliony. Choć dzięki Jonasowi Edwardowi Salkowi, wirusologowi, który wynalazł szczepionkę na tę infekcję, ofiar było znacznie mniej.

W CIĄGŁEJ GOTOWOŚCI

Wirus grypy nieustannie mutuje, więc szczepić trzeba się co sezon. Ukłucie nie daje też 100-proc. pewności, że nie zachorujemy. Światowa Organizacja Zdrowia skuteczność szczepionki szacuje na 70-90 proc. w przypadku ludzi nieobciążonych innymi chorobami. To dużo, biorąc pod uwagę, że kontaktu z zajadłym mikroorganizmem trudno uniknąć. Rozprzestrzenia się drogą kropelkową. Zarażamy się, oddychając tym samym powietrzem co chory, a także dotykając jego skóry czy używanych przez niego przedmiotów.

Od ukłucia *nie zachorujesz*

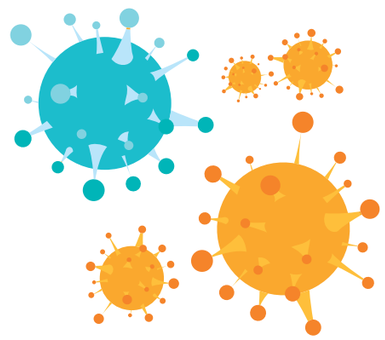
To mit, że szczepionka może wywołać grypę. Preparat zawiera zabite, czyli nieaktywne, wirusy. Mając do czynienia z takim osłabionym wrogiem, układ immunologiczny uczy się, jak reagować w razie kontaktu z większym zagrożeniem, czyli aktywnym drobnoustrojem.

Grypa czy przeziębienie

W zdecydowanej większości przypadków diagnoza jest stawiana na podstawie wywiadu i badania chorego. U pacjentów hospitalizowanych z powodu ciężkiego przebiegu grypy lub wystąpienia powikłań wykonuje się testy potwierdzające infekcję grypową i identyfikujące typ wirusa.

	GRYPA	PRZEZIĘBIENIE
gwałtowny początek	✔	✖
wysoka gorączka	✔	✖
bóle gardła	✔	✔
kaszel	✔	✔
katar	✔	✔
bóle głowy	✔	✖
bóle mięśni	✔	✔

✔ ✔ występuje ✖ ✖ nie występuje



Liczy się *czas*

Popularne leki OTC są bezsilne w starciu z grypą. Tylko zmniejszają nasilenie objawów. Jedynym sposobem walki z rozwijającą się infekcją jest podanie inhibitorów neuraminidazy, antygrypowych leków nowej generacji. Aby były skuteczne, chory musi je przyjąć w ciągu 48 godzin od zakażenia. To oznacza, że kiedy pojawiają się typowe objawy choroby, jest już za późno. Dlatego lepiej się zabezpieczać przed schorzeniem, niż je leczyć.

3-5

milionów ludzi rocznie

choruje na grypę .Najgroźniejsza jest dla osób poniżej 5. i powyżej 64. roku życia oraz schorowanych.

O zarażenie nietrudno w zatłoczonych miejscach, czyli w kinach, supermarketach, świątyniach, środkach komunikacji. Według specjalistów jeden zarażony na pokładzie samolotu wystarczy, by po lądowaniu 70 proc. pasażerów było chorych. Objawy pojawiają się po 2-5 dniach, ale zarażać można 24 godziny przed ich pojawieniem się.

DAJ SOBIE ODPOCZĄĆ

Połóż się do łóżka. Nie tylko dlatego, że organizm wyczerpany chorobą potrzebuje wypoczynku i energii niezbędnej do walki z wirusem. Równie ważna jest izolacja, która zmniejsza ryzyko zarażenia innych.

W pomieszczeniu powinna być utrzymana temperatura od 20 do 22 stopni Celsjusza. Konieczne jest wietrzenie. Wirus grypy nie boi się zimna, w niskiej temperaturze może przeżyć nawet do ośmiu godzin, ale świeże powietrze zminimalizuje zagrożenie, jakie stwarzają inne zarazki, które mogłyby zaatakować osłabiony organizm.

Zadbaj też o to, żeby w pobliżu łóżka znalazł się kosz na jednorazowe chusteczki. Zużyte powinny od razu trafiać prosto tam, a nie na parapet, stół czy półkę, skąd wirus może zostać „rozsiany" po całym mieszkaniu. Sprawdzonym sposobem na powstrzymanie rozprzestrzeniania się grypy jest też częste (zwłaszcza po kontakcie z chorym lub po powrocie do domu) mycie rąk mydłem czy innym środkiem dezynfekującym i ciepłą, bieżącą wodą, koniecznie przez minimum 20 sekund.

SPOSOBY NA MIKROBY

Do pokonania grypy niezbędne jest odpowiednie nawilżenie organizmu. Trzeba dużo pić, najlepiej wody lub naparów z lipy, czarnego bzu, rumianku albo napojów z miodu i cytryny bądź malin.

W przypadku gorączki konieczne są leki obniżające temperaturę. Pomóc mogą też zimne kompresy i kąpiele, ale nie lodowate. Napełnij wannę wodą o temperaturze podobnej do tej, jaką ma twoje ciało. Po zanurzeniu powoli dolewaj chłodnej wody, tak żeby różnica nie wynosiła więcej niż 2-4 stopnie Celsjusza.

Pomocniczo można stosować suplementację preparatami zawierającymi witaminę C, która uszczelnia naczynia krwionośne, choć nie udowodniono, aby ograniczała rozprzestrzenianie się wirusa po organizmie. Na zatkany nos i kaszel warto stosować inhalacje, udrażniające drogi oddechowe. Tu sprawdzą się zwłaszcza te preparaty, które zawierają olejki eukaliptusowy badź sosnowy.

Ważna jest też dieta. Powinna być lekkostrawna, bogata w warzywa i owoce, białko, które dadzą organizmowi siły niezbędne do walki z chorobą. ■

PELAFEN, suplement diety, 100 ml

Preparat uzupełniający dietę w składniki wspomagające prawidłowe funkcjonowanie dróg oddechowych oraz gardła. Preparat dla dzieci powyżej 3. roku życia i dorosłych.

OSWOIĆ AZS

Czy wiesz, jak leczyć i pielęgnować ciało, które cierpi z powodu atopowego zapalenia skóry?

Konsultacja: **lek. med. Anna Plucik-Mrożek**, specjalista chorób wewnętrznych, internista

Atopowe zapalenie skóry (AZS) jest schorzeniem przewlekłym, nawrotowym i, niestety, bardzo powszechnym – szacuje się, że dotyczy już niemal co piątego dziecka i około 5 proc. dorosłych.

Najczęściej ma podłoże genetyczne. Ale nie każde dziecko rodziców, którzy mają ten problem, również zachoruje.

ROZPOZNANIE

Pierwsze symptomy mogą ujawnić się już u trzymiesięcznego niemowlęcia – na twarzy, w postaci tzw. lakierowanych policzków, czy czerwonych plam na szyi. Po 4. roku życia zmiany zwykle występują w zgięciach łokciowych, pod kolanami oraz w fałdzie szyjnym, a w najstarszej grupie wiekowej, u młodzieży zlokalizowane są na klatce piersiowej i ponownie na szyi oraz twarzy. Co ciekawe, aż do 3. roku życia raczej nie występuje nadmierna suchość skóry, którą zwykle kojarzy się z AZS.

Innym uciążliwym objawem jest nasilający się wieczorem świąd, skutecznie utrudniający zasypianie, co widać zwłaszcza u niemowląt i małych dzieci, które stają się rozdrażnione i płaczliwe. Chorobie tej zazwyczaj towarzyszy nietolerancja pokarmowa lub alergia wziewna.

DOBRA REAKCJA

Warto wiedzieć, że atopowe zapalenie skóry potrafi pojawić się nagle i równie nieoczekiwanie ustąpić. Niestety, u części chorych może wystąpić tzw. marsz alergiczny, który oznacza, że uczulenie przyjmuje inną postać, np. zmiany na ciele ustępują, ale pojawia się astma. Chorzy na AZS powinni być pod opieką lekarską, z reguły nie tylko alergologa, ale i dermatologa.

W leczeniu najważniejsze są profilaktyka i pielęgnacja. Ciało trzeba systematycznie nawilżać i natłuszczać. Należy unikać długich, gorących kąpieli, które wysuszają skórę. Warto też pamiętać, że wzmożona potliwość wywołana wysoką temperaturą czy stresem nasila dokuczliwy objaw swędzenia. W okresach zaostrzeń miejscowo stosuje się maści sterydowe i leki przeciwhistaminowe. ■

Tak działaj

Do mycia i nawilżania skóry używaj emolientów, które zapobiegają utracie wody, wyrównują pH i łagodzą podrażnienia. Stosuj je codziennie, w razie potrzeby ponawiaj aplikację w ciągu dnia. Pamiętaj, by po kąpieli natłuścić ciało do trzech minut po osuszeniu, aby z naskórka nie zdążyła jeszcze wyparować wilgoć.

KAŻDY TYP SKÓRY ZASŁUGUJE NA SWOJĄ PIELĘGNACJĘ OD MUSTELA®

SKÓRA NORMALNA

SKÓRA SUCHA

SKÓRA SKŁONNA DO ATOPII

MUSTELA®, WSZYSTKO ZACZYNA SIĘ OD SKÓRY

EXPANSCIENCE® LABORATOIRES

PODSTĘPNA cukrzyca

KONSULTACJA MERYTORYCZNA
mgr inż. Aleksandra Cichocka,
dietetyk z Instytutu Żywności i Żywienia

Niewłaściwa dieta i brak ruchu, a w konsekwencji nadwaga lub otyłość mają swoją cenę. To cukrzyca typu 2, groźne schorzenie, które powoduje zaburzenia metabolizmu, uszkadza układ sercowo-naczyniowy, kradnie wzrok.

Insulina to hormon, wydzielany przez trzustkę, który odpowiada za transport glukozy w organizmie. Jego zadaniem jest wychwytywanie nadmiaru cukru z krwi i wiązanie go w głębi komórek ciała. Im więcej słodkości zjadasz lub im bardziej jesteś otyła, tym więcej insuliny musi trafić do krwiobiegu. Z czasem przeciążony organizm zaczyna się na nią uodparniać. Pojawia się insulinooporność. Jej konsekwencją jest cały szereg problemów zdrowotnych z cukrzycą typu 2 na czele.

Jeśli nie masz w zwyczaju regularnie się badać, możesz nawet nie zauważyć, kiedy zacznie się choroba. Cukrzyca nie boli, często nie daje żadnych widocznych objawów, powoli rujnując ci zdrowie. Z czasem twój stan robi się na tyle poważny, że zazwyczaj bez leków ani rusz. Jednak sama farmakoterapia nie wystarczy. Żeby powstrzymać spustoszenie, jakie powoduje nadmiar glukozy we krwi, konieczne są natychmiastowa zmiana diety i stylu życia.

WCZESNA DIAGNOZA

Szczególnie zagrożone są osoby, których rodzeństwo lub choć jedno z rodziców jest dotknięte chorobą. Ale to, czy zachorujesz, zależy w dużej mierze od ciebie. Jeśli ciągle się spieszysz, nie patrzysz na to, co jesz, nie wstajesz od biurka czy z kanapy, nie dziw się, kiedy dołączysz do niemal trzech ▸

Konsekwencje zdrowotne

Oczy – retinopatia cukrzycowa, czasem nawet utrata wzroku

Gardło – częste infekcje

Nerki – nefropatia cukrzycowa, czyli uszkodzenie kłębuszków nerkowych

Tętnice – nadmierne odkładanie się cholesterolu w tętnicach i związane z tym zaburzeniem choroby układu sercowo-naczyniowego

Skóra – świąd, skóra atopowa, nawracające grzybice, zakażenia bakteryjne i wirusowe, trudno gojące się rany

Zęby – choroby przyzębia

Piersi – zwiększa ryzyko nowotworów

Brzuch – otyłość brzuszna

Narządy płciowe – spadek libido

Kości – osłabia kości

Stawy – dna moczanowa, choroby stawów wywołujące dolegliwości bólowe i utrudniające poruszanie (np. zespół cieśni nadgarstka)

reklama

Zioła w tabletkach | ZDROWIE Z NATURY

MORWA BIAŁA *FORTE*
/ *Morus alba* /

NAGRODA PROFESORÓW FARMACJI
SUSZONEJ MORWY BIAŁEJ 6000 mg w przeliczeniu na 1 tabletkę

- Korzystnie wpływa na metabolizm węglowodanów

WYPRODUKOWANO W POLSCE

Producent: Zakłady Farmaceutyczne COLFARM S.A. , ul. Wojska Polskiego 3, 39-300 Mielec, www.colfarm.pl

COLFARM

milionów Polaków zmagających się z cukrzycą. 30 proc. z nich nawet nie zdaje sobie z tego sprawy, a w konsekwencji nie leczy się, zwiększając prawdopodobieństwo groźnych powikłań. Tymczasem, żeby wykryć schorzenie na wczesnym etapie, nie potrzeba wiele: wystarczy test z krwi. Możesz też wykorzystać zwykły centymetr krawiecki. Znając swój obwód w talii oraz masę ciała, ocenisz, czy nie masz nadwagi lub otyłości, zwłaszcza tej brzusznej, które sprzyjają cukrzycy.

KONIECZNE BADANIA

Jeśli lekarz oceni, że występuje ryzyko tej choroby, wyśle cię na badanie cukru we krwi na czczo, a potem, w zależności od wyniku, na doustny test obciążenia glukozą. Musisz stawić się na niego na czczo (ewentualnie wcześniej możesz wypić wodę), co najmniej osiem godzin po ostatnim posiłku. Pielęgniarka pobierze ci krew, a następnie poda wodny roztwór glukozy. Po dwóch godzinach powtórzy badanie.

Poziom glukozy we krwi na czczo u zdrowego człowieka mieści się w zakresie między 70 a 99 mg/dl. Wynik między 100 a 125 mg/dl to sygnał o stanie przedcukrzycowym, czyli wysokim ryzyku rozwinięcia się choroby w późniejszym czasie. Stężenie równe lub większe niż 126 mg/dl (2-krotnie potwierdzone) świadczy o cukrzycy.

Zobacz, po co sięgać, a czego lepiej unikać:

JEST DOBRZE

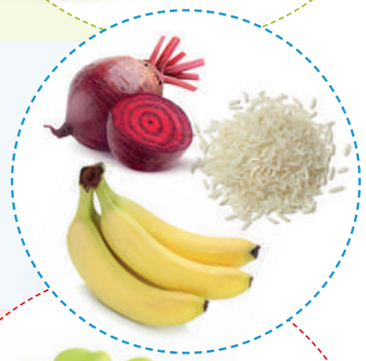
do 50 IG

INDEKS GLIKEMICZNY NISKI
- makaron razowy
- kasze jęczmienna i gryczana
- płatki śniadaniowe bez dodatku cukru czy miodu
- ryż brązowy, parboiled, dziki
- większość surowych warzyw i owoców, orzechy, nasiona, pestki
- mleko, również zsiadłe, naturalny jogurt, kefir

LEPIEJ UWAŻAJ

od 50 do 70 IG

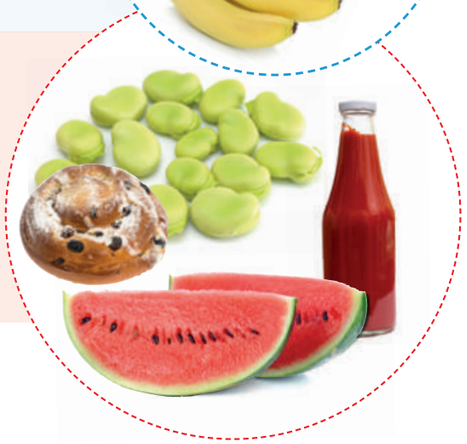
INDEKS GLIKEMICZNY ŚREDNI
- ryż biały
- kasze kuskus, jaglana, kukurydziana, bulgur
- bataty, buraki, dojrzałe banany, kukurydza
- muesli słodzone, rodzynki, miód
- kopytka, knedle, chipsy



OSTROŻNIE

od 70 IG

INDEKS GLIKEMICZNY WYSOKI
- keczup
- arbuz, dynia
- pieczone ziemniaki, frytki
- ryż błyskawiczny
- marchew gotowana, bób
- biały chleb, bułki drożdżowe
- batoniki czekoladowe, piwo
- płatki kukurydziane



Niepokojące **objawy**

Poinformuj swojego lekarza, jeśli:

- częściej niż zwykle oddajesz mocz,
- odczuwasz wzmożone pragnienie i suchość w ustach,
- jesteś zmęczona i senna nieadekwatnie do wysiłku, jaki podejmujesz w ciągu dnia,
- osłabienie nasila się zwłaszcza po posiłku bogatym w węglowodany,
- nagle pogorszył ci się wzrok,
- rzucasz się na jedzenie, zwłaszcza to bogate w węglowodany (słodycze, pieczywo, kluski),
- nagle tyjesz bez wyraźnego powodu,
- nagle pojawiły się problemy ze skórą (swędzenie, wypryski).

RUCH I DIETA

Żeby zapanować nad chorobą, konieczny jest ruch. Co najmniej pół godziny dziennie. Nie powinien być zbyt intensywny (na 70 proc. twoich możliwości). Idealnie sprawdzą się szybkie marsze, nordic walking, pływanie i gimnastyka ogólnorozwojowa. Druga sprawa to regularne, właściwie zbilansowane posiłki. Pozwalają nie tylko zapanować nad schorzeniem, ale przede wszystkim do niego nie dopuścić.

Niezbędna jest też zmiana diety. Chory powinien wyeliminować z jadłospisu jak najwięcej cukrów prostych (słodycze, ciasta, słodzone przetwory). Ich miejsce powinny zająć warzywa i owoce (idealna dawka to pięć razy dziennie w proporcjach ¾ do ¼). Z produktów zbożowych należy wybierać te pełnoziarniste, np. pieczywo ciemne, kaszę gryczaną lub jęczmienną, naturalne płatki owsiane i inne śniadaniowe bez dodatku cukru. Nie można też zapominać o odpowiedniej porcji białka w postaci chudego, niedosłodzanego nabiału, roślin strączkowych, ryb i drobiu. Po czerwone mięso diabetycy powinni sięgać sporadycznie i tylko, kiedy jest chude (wołowina, cielęcina).

Kolejny punkt to zwracanie uwagi na indeks glikemiczny produktów. Jego wartość wskazuje tempo wzrostu poziomu cukru we krwi po spożyciu danego pokarmu. Im niższy, tym lepiej. Na jego wysokość ma również wpływ sposób przygotowania potraw. Im bardziej rozdrabniasz i dłużej gotujesz, tym gorzej. ■

reklama

POWIEDZ CUKIER STOP

EKSTRAKT Z LIŚCI MORWY BIAŁEJ *przyczynia się do utrzymania zrównoważonego metabolizmu węglowodanów w organizmie człowieka.*

FASOLAMINA *występująca w ekstrakcie z nasion białej fasoli wpływa na wchłanianie skrobi z pokarmów bogatych w skrobię (ryż, ziemniaki, chleb, kukurydza).*

Morwa Biała Plus suplement diety: Zalecana dzienna porcja: 1 tabletka jednorazowo, na minimum 15 minut przed posiłkiem bogatym w węglowodany, nie więcej niż 2 tabletki dziennie. Tabletkę należy popić wodą. Dla utrzymania prawidłowego stanu zdrowia należy stosować zróżnicowaną dietę i prowadzić zdrowy tryb życia. Zawartość opakowania: 60 tabletek powlekanych. Ważne informacje: Nie stosować w przypadku nadwrażliwości lub uczulenia na którykolwiek ze składników preparatu. Nie zaleca się stosowania preparatu dzieciom, kobietom w ciąży i karmiącym piersią. Nie stosować przy chorobach żołądka i wrzodach dwunastnicy oraz w przypadku uczulenia na cynamon lub balsam peruwiański.
Morwa Biała Plus Fasolamina suplement diety: Zalecana dzienna porcja: dorośli: 1 tabletka jednorazowo minimum 15 minut przed posiłkiem obfitym w skrobię i węglowodany. Tabletkę należy popić wodą. Maksymalnie 2 tabletki dziennie. Dla utrzymania prawidłowego stanu zdrowia należy stosować zróżnicowaną dietę i prowadzić zdrowy tryb życia. Zawartość opakowania: 60 tabletek powlekanych. Ważne informacje: Nie stosować w przypadku nadwrażliwości lub uczulenia na którykolwiek ze składników preparatu. Nie zaleca się stosowania preparatu dzieciom, kobietom w ciąży i karmiącym piersią.
Producent: AVET PHARMA Sp. z o.o.
www.morwaplus.pl

SUPLEMENT DIETY

Nie taka zwykła ULOTKA

Kto czyta, ten wie. I nie ma problemów ze zdrowiem. Kłopot w tym, że zwykle traktujemy ją jako zbędny element opakowania. Zobacz, jakie ważne informacje znajdziesz na ulotce leku.

Instrukcja obsługi leku

SKŁAD
To informacja o tym, co tak naprawdę łykasz. Najważniejszym elementem jest tzw. substancja czynna, czyli ta, która działa leczniczo na organizm. Oprócz niej są substancje pomocnicze, które pełnią różne funkcje, decydując m.in. o formie leku, jego wyglądzie, ale i momencie, w którym ma być wchłaniany.

WSKAZANIA
Tu znajdziesz informacje o tym, w leczeniu jakich chorób dany lek pomaga.

DAWKOWANIE
Jeśli lekarz nie zalecił inaczej, właśnie w tym punkcie przeczytasz: kiedy (np. raz dziennie), w jakiej ilości na dobę (np. 1-2 tabletki) i w jaki sposób (np. w trakcie posiłku) zażywać preparat. W przypadku dzieci często podawana jest ilość leku obliczana na podstawie masy ciała.

PRZECIWWSKAZANIA
Niestety, nawet jeśli istnieją wskazania do brania leku, nie zawsze można go stosować, np. z powodu zawartych w nim alergenów czy ze względu na przyjmowane już leki, jak również aktualny stan twojego zdrowia, na który dany farmaceutyk wpływa (np. ciąża), oraz wiek.

INTERAKCJE
W tym miejscu dowiesz się, jakich środków nie możesz brać równolegle. Najlepiej jeśli poinformujesz lekarza o wszystkich przyjmowanych lekach, również tych wydawanych bez recepty, jeszcze zanim przepisze ci konkretny specyfik.

OSTRZEŻENIA
Niektóre okoliczności czy choroby mogą wymagać zmiany dawkowania lub zachowania szczególnej ostrożności, np. przeprowadzenia dodatkowych badań kontrolnych przed jego przyjęciem.

DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE
To objawy, które mogą, ale nie muszą, towarzyszyć leczeniu, a nawet wystąpić po jego zakończeniu. Jeżeli uważasz, że w związku z przyjmowaniem leku pogorszył się twój stan zdrowia, pojawił się dyskomfort w codziennym funkcjonowaniu albo masz dodatkowe dolegliwości, koniecznie zgłoś to swojemu lekarzowi, który zdecyduje, czy możesz dalej go stosować.

Takie przypadki warto również zgłaszać do Departamentu Monitorowania Niepożądanych Działań Produktów Leczniczych Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych lub producentowi leku.

WARUNKI PRZECHOWYWANIA
Nieodpowiednia temperatura, wilgotność czy nasłonecznienie może wpływać na działanie lecznicze preparatu. Dlatego zawsze zapoznaj się z tą informacją. Najlepiej o warunki przechowywania zapytaj jeszcze w aptece. Jeśli preparat wymaga przechowywania w lodówce, a ty nie planujesz szybkiego powrotu do domu, dobrze jeśli zaopatrzysz się w opakowanie termiczne.

PODMIOT ODPOWIEDZIALNY
To dane producenta leku. Adres kontaktowy jest szczególnie ważny w sytuacji, kiedy będziesz chcieć zgłosić działanie niepożądane. ■

Leki przechowuj i przewoź zawsze w oryginalnym opakowaniu. Nie przekładaj ich, nie mieszaj. W ten sposób unikniesz niebezpiecznych konsekwencji ich pomylenia.

nie tylko inne *leki...*

...ale i niektóre produkty spożywcze mogą wpływać na wchłanianie leku czy siłę jego działania. Biorąc tabletkę czy syrop, upewnij się, czy nie musisz odczekać kilku godzin po posiłku. Uważaj też, czym popijasz pigułki. Lepiej unikaj mleka i jego produktów, soku z grejpfruta czy napojów zawierających kofeinę.

Ziko dla zdrowia
Fundacja

NASZA MISJA

Celem Fundacji Ziko dla zdrowia jest profilaktyka zdrowotna. Jej podstawą jest dobra diagnostyka. Stąd pomysł na akcje, podczas których pacjenci mogą otrzymać poradę i skorzystać z bezpłatnych badań.
Tylko w pierwszej połowie 2017 roku przebadaliśmy ponad 10 000 osób.

Informację o kolejnych wydarzeniach organizowanych przez Fundację Ziko dla zdrowia znajdziesz na:

www.facebook.com/zikodlazdrowia
www.zikodlazdrowia.org

CO Z NAMI ZBADASZ ?

SERCE – WIEK SERCA
Na podstawie wywiadu z pacjentem, wyników pomiarów ciśnienia tętniczego krwi, masy ciała, zawartości tkanki tłuszczowej oraz mięśniowej i współczynnika BMI specjalny algorytm określa prawdopodobieństwo wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego.

KOŚCI – DENSYTOMETRIA
Metoda rozpoznawania osteoporozy, również w jej stadium bezobjawowym, czyli przed wystąpieniem złamania kości lub kręgosłupa. Służy także ocenie efektywności prowadzonego leczenia. Wykorzystujące promienie rentgenowskie badanie jest bezbolesne. Pozwala ocenić gęstość mineralną kości udowej oraz trzonów odcinka lędźwiowego kręgosłupa.

PŁUCA – SPIROMETRIA
Pozwala na obiektywną ocenę pojemności płuc, dzięki czemu służy rozpoznaniu i ocenie zaawansowania zaburzeń czynności płuc. Powinna być wykonywana co najmniej dwa razy w roku przez palaczy, osoby cierpiące na uporczywy kaszel, duszności oraz te, które szybko się męczą.

TRAUMATOLOG

Czyli chirurg urazowy. To ortopeda do zadań specjalnych. Pracuje głównie w szpitalu, gdzie niesie pomoc ofiarom wypadków, najczęściej tych komunikacyjnych.

2 część

NASZ EKSPERT
Krzesimir Sieczych,
ortopeda z Carolina Medical Center

Traumatolog specjalizuje się w leczeniu tkanek miękkich oraz kości po różnego rodzaju urazach. Zwłaszcza wielonarządowych, w których zagrożone jest życie pacjenta. W takiej „wyczynowej" dziedzinie medycyny specjalizuje się część ortopedów. Zwykle działają w trybie pilnym, np. kiedy na sygnale trafiasz do szpitala z kośćmi pogruchotanymi na motorze i trzeba cię poskładać na nowo.

Natomiast z zerwanym mięśniem na treningu czy złamaną nogą raczej trafisz w ręce „zwykłego" ortopedy, który wykryje również wrodzone i nabyte choroby tkanki kostnej, zdiagnozuje wadę postawy, doradzi, jak zapobiegać przeciążeniom i urazom narządów układu ruchu.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Z urazem zgłoś się do najbliższego szpitala państwowego, który ma oddział ortopedyczny. Jeśli nie chcesz czekać na izbie przyjęć, możesz skorzystać z oferty komercyjnej. Taka usługa to koszt ok. 250 zł.

Z wiedzy ortopedy traumatologa w ramach NFZ skorzystasz w poradni chirurgii urazowo-ortopedycznej. Podstawą do uzyskania świadczenia jest skierowanie wystawione przez lekarza pierwszego kontaktu lub innego specjalistę. Licz się z koniecznym czasem oczekiwania, zależnie od miejsca udzielenia świadczenia. Aktualny stan kolejek znajdziesz na stronie www.kolejki.nfz.gov.pl.

Za prywatną wizytę zapłacisz od 100 do 250 zł, zależnie od placówki.

ABC kręgosłupa

Zobacz, jak zadbać o zdrowe plecy.

A żyj aktywnie. Kręgosłup nie lubi bezruchu. Długotrwałe siedzenie, zwłaszcza w nieodpowiedniej pozycji, powoduje jego przeciążenia.

B bagaż. Nosząc zbyt wiele kilogramów (także tych własnych), zwłaszcza asymetrycznie, prosisz się o kłopoty. Przejrzyj torebkę, czy nie masz w niej zbędnych szpargałów. Pilnuj też swojej wagi. Nadwaga, a tym bardziej otyłość, powoduje nieodwracalne zmiany w strukturze i funkcjonowaniu aparatu mięśniowo-szkieletowego.

C ćwiczenia. Chcesz żyć bez bólu? Kilka razy w tygodniu wzmacniaj mięśnie wspierające kręgosłup. Służy mu także chodzenie, szczególnie nordic walking, pływanie, jazda na rowerze.

D jak witamina słońca i dieta. Niedobór witaminy D i wapnia prowadzi do chorób kości.

E emocje. Nie tylko fizyczne ciężary narażają na szwank twoje zdrowie. Napięcia psychiczne sprawiają, że częściej się garbisz i zaciskasz mięśnie, które przestają prawidłowo wspierać kręgosłup.

F fizjoterapeuta i ortopeda. Tych specjalistów powinnaś odwiedzać regularnie, nie tylko kiedy pojawią się problemy z narządem ruchu. Zdiagnozują nieprawidłową postawę i doradzą ćwiczenia, które pozwolą ci zachować sprawność do późnych lat.

G garderoba. A dokładnie: buty. Wbrew pozorom wiele od nich zależy. Wysokie obcasy, za małe obuwie czy zbyt sztywna podeszwa mogą cię zaprowadzić do gabinetu ortopedy. ■

reklama

W czym mogę **pomóc?**

Wbrew pozorom farmaceuta to nie tylko sprzedawca. Odwiedzając aptekę, masz prawo oczekiwać konkretnej pomocy. Zobacz, o co warto zapytać.

1 KIEPSKO SIĘ CZUJĘ, CO MI PAN DORADZI?

Nie zawsze masz czas i możliwość odwiedzić lekarza. A leczenie się na własną rękę bywa ryzykowne. Farmaceuta na podstawie opisanych objawów powinien pomóc ci dobrać leki przyjmowane doraźnie i podpowiedzieć, jak długo można je stosować bez wizyty u specjalisty.

2 CZY TEN LEK JEST DLA MNIE?

To istotne pytanie, od którego może zależeć nie tylko twoje zdrowie, ale i życie. Idąc do apteki, zawsze bierz ze sobą listę przyjmowanych leków (także tych nie na receptę) czy ziół. Lekarze specjaliści zapisujący kurację mogą nie wiedzieć, na jakie choroby się leczysz. Farmaceuta będzie w stanie ocenić, czy zapisane medykamenty nie wchodzą z pozostałymi w interakcję.

3 CO MAM WYBRAĆ?

Codziennie zasypują cię reklamy leków OTC i suplementów. Ale który wybrać i czy w ogóle? Na te podstawowe pytania odpowie farmaceuta. Wsłuchując się w opis dolegliwości pacjenta, może zasugerować badania, które warto zrobić, żeby ustalić, jaki sposób leczenia jest konieczny. ■

4 CZY MOGĘ DOSTAĆ INNY PRODUKT?

O ile lekarz nie zaznaczył, żeby nie zmieniać leków, farmaceuta powinien poinformować cię o możliwych zamiennikach. Nie tylko ze względu na cenę. Pacjenci indywidualnie reagują na leki i może się okazać, że zaproponowany specyfik będziesz znosić lepiej.

5 JAK MAM GO PRZYJMOWAĆ I PRZECHOWYWAĆ?

Pracownik apteki doradzi, w jakich warunkach przechowywać lek i na co uważać, stosując go.

OMDLENIA

Mogą się przytrafić każdemu i wszędzie. Czy wiesz, co robić, kiedy ktoś przy tobie zemdleje?

Omdlenie to stan, kiedy ktoś traci przytomność lub nagle słabnie, mimo że nie doznał urazu. Po prostu pada bezwładnie, czemu nie musi towarzyszyć utrata przytomności. Poszkodowany może cały czas „kontaktować". Przyczyną jest zwykle niski poziom cukru we krwi, silny ból, duszność, reakcja na widok krwi czy bardzo silne emocje. Ale omdlenie bywa również objawem chorób, w tym kłopotów z układem krążenia czy wydzielaniem insuliny, których nie można bagatelizować.

DZIAŁAJ SZYBKO

Upewnij się, że to rzeczywiście omdlenie. Jeśli wykluczysz m.in. wypadek czy zawał, postępowanie jest proste. Wystarczy podnieść do góry nogi leżącego poszkodowanego. Potrzymaj go za kostki czy nogawki lub oprzyj jego kończyny o mebel. Po mniej więcej minucie przytomność powinna zacząć wracać.

Dopilnuj, aby poszkodowany nie wstał za szybko. Wytłumacz mu, co się stało, uspokój i poproś, żeby jeszcze chwilę poleżał. Jeśli po kilku minutach poczuje się dobrze, pozwól mu usiąść, a potem wstać. Zachowaj czujność na wypadek, gdyby omdlenie miało się powtórzyć.

Czego nie robić

Nie podtrzymuj mdlejącego na siłę w pionie. Asekuruj poszkodowanego w pozycji leżącej. Nie zostawiaj go samego.

Pamiętaj, że osobie nieprzytomnej nie podajemy żadnych leków, jedzenia ani płynów.

Nie potrząsaj poszkodowanym, nie klep po policzku. To nie pomoże, a nawet może pogorszyć stan tej osoby.

NA CO UWAŻAĆ?

Kiedy poszkodowany dochodzi do siebie, wywietrz dobrze pomieszczenie, w którym się znajduje. Jeśli otacza go tłum, grzecznie wyproś ludzi.

Zwróć uwagę na takie symptomy jak: pot na czole, drgawki, nietypowy zapach z ust (jabłkowy lub kwaśny), kolor skóry (blady, siny czy sinozielony), krztuszenie, nudności. Mogą oznaczać, że sprawa jest dużo poważniejsza niż zwykłe omdlenie i należy zawiadomić pogotowie.

A JEŚLI SIĘ NIE BUDZI?

Sprawdź, czy oddycha (zanim to zrobisz, udrożnij drogi oddechowe) i natychmiast zawiadom pogotowie (numer 999). Jeśli nie wyczuwasz oddechu, zacznij resuscytację (przywrócenie krążenia i oddechu) w rytmie 30 ucisków na środku klatki piersiowej na dwa wdechy ratownicze. ■

TRĄDZIKOWI powiedz NIE!

Pospolity, różowaty, wieku dojrzałego – trądzik zawsze wywołuje dyskomfort. Skąd się bierze? Jak zwalczyć jego objawy?

Na początek dobra informacja: naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Diego opracowali szczepionkę, która zwalcza toksyny produkowane przez bakterie beztlenowe *Propionibacterium acnes*, odpowiedzialne za stan zapalny wywołujący trądzik. Trwają testy kliniczne, na których wyniki z niecierpliwością czekają miliony ludzi na całym świecie. Być może już niebawem wszyscy odetchną z ulgą.

A TYMCZASEM...

Warto znać etiopatogenezę, czyli mechanizm powstawania zmian trądzikowych, by skuteczniej je zwalczać.

TRĄDZIK POSPOLITY:

co powinnaś o nim wiedzieć?

- pojawia się od 11. do 25. roku życia;
- dotyka ponad 80 proc. osób obojga płci;
- jest skutkiem nieprawidłowego rogowacenia mieszków włosowych, zwężenia ich ujść;
- wynika też z nadprodukcji sebum w gruczołach łojowych, co w połączeniu z aktywnością żyjących na cerze bakterii *Propionibacterium acnes* oraz zmianami hormonalnymi, a konkretnie nadprodukcją męskich hormonów płciowych, zaostrza objawy;
- najnowsze badania wskazują również na podłoże genetyczne choroby oraz jej powiązanie ze stresem;
- ma postać krostek, wyprysków, czasem grudek lub rozleglejszych ropni, może występować nie tylko na twarzy, lecz także plecach czy klatce piersiowej.

jak postępować?

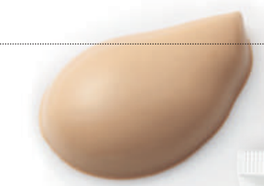
- ✚ dokładny demakijaż – np. preparatem na bazie oleju;
- ✚ delikatna pielęgnacja – mycie z użyciem kosmetyków bez mydła, np. pianki czy lekkiego żelu, zawierających substancje przeciwzapalne, np. kwasy AHA;
- ✚ nieprzesuszanie, regularne nawilżanie i natłuszczanie cery, np. za pomocą kremów i emulsji nawilżających;
- ✚ stosowanie peelingów, ale raczej mechanicznych;
- ✚ tonizowanie z użycie preparatów bez alkoholu;
- ✚ eliminacja z diety potraw tłustych, ostrych przypraw, kofeiny, alkoholu, produktów bogatych w cukier.

czego szukać w kosmetykach?

- ✔ cynk – przyspiesza gojenie, stosowany w umiarze lekko wysusza;
- ✔ nadtlenek benzoilu – działa przeciwbakteryjnie;
- ✔ kwas glikolowy oraz inne kwasy z grupy AHA – zwężają pory, złuszczają;
- ✔ ichtiol – działa przeciwzapalnie, odkaża;
- ✔ antybiotyki i kortykosteroidy – zwalczają bakterie, ograniczają produkcję łoju.

Jaki make-up

Zmiany trądzikowe szpecą i obniżają samoocenę. Poza leczeniem warto stosować lekki, korygujący makijaż. Wybieraj kosmetyki do cery trądzikowej, mające w składzie substancje antybakteryjne. Najlepiej, by były to preparaty beztłuszczowe, na bazie wody, niezapychające porów, umożliwiające skórze oddychanie. W przypadku trądziku różowatego sprawdzą się korektory w odcieniu zielonym.



Avene CLEANANCE EXPERT

EMULSJA PRZECIW NIEDOSKONAŁOŚCIOM SKÓRY
Zwalcza wszystkie objawy trądziku: błyszczącą się skórę, zaskórniki i krosty.
40 ml

La Roche Effaclar Duo Unifiant

KREM TONIZUJĄCY
Zwalcza niedoskonałości, zatkane pory i przebarwienia potrądzikowe. Zapewnia jednolity kolor cery, bez efektu maski.
40 ml

Produkty dostępne w drogerii ZIKO DERMO

15 SPF To minimalna ochrona przeciwsłoneczna *dla cery trądzikowej.*

TRĄDZIK RÓŻOWATY:

co powinnaś o nim wiedzieć?

- występuje głównie u 20-, 30-latków, ale nie omija i 50-latków;
- wywołany przez nadreaktywność naczyń krwionośnych, zaburzenia hormonalne;
- bywa związany z typem skóry: z tendencją do pękania naczynek oraz bardzo jasnej i trądzikowej, miewa też podłoże genetyczne;
- może mieć postać rumienia (teleangiektazje) w strefie T (broda, noc, czoło), połączonego ze świądem czy wykwitami, który czasem przechodzi kolejne stadia z większą liczbą grudek, krost, a nawet otwartych ran.

jak postępować?

- w postaci rumieniowej – delikatna pielęgnacja, ochrona przed wysokimi temperaturami i słońcem (także solarium) oraz bardzo niskimi i wiatrem, aplikacja kosmetyków łagodzących uczucie swędzenia i działających zwężająco na rozszerzone naczynka;
- w postaci grudkowo-krostkowej – niedrażniąca pielęgnacja, a do tego farmakoterapia, m.in. antybiotykami i preparatami z retinolem;
- ograniczenie kontaktu z wodą chlorowaną, kosmetykami intensywnie pachnącymi, jak również drażniącymi detergentami;
- bez zabiegów związanych z pocieraniem skóry (np. peeling);
- eliminacja z diety potraw gorących, pikantnych, używek, w tym alkoholu i kofeiny, produktów bogatych w cukier;
- unikanie sytuacji stresowych, podenerwowania, silnych emocji.

czego szukać w kosmetykach?

- witaminy C i K – uszczelniają naczynia;
- rumianek i zielona herbata – działają łagodząco;
- woda mineralna, kosmetyki bez alkoholu;
- wysokie filtry UV;
- ekstrakt z kasztanowca, arniki, miłorzębu japońskiego;
- diosmina, hesperydyna.

TRĄDZIK U DOROSŁYCH:

co powinnaś o nim wiedzieć?

- ma zwykle podłoże hormonalne;
- ale także stresowe i wynika ze złej diety;
- zmiany skórne lokalizują się zazwyczaj w dolnej części twarzy.

jak postępować?

- leczenie skojarzoną terapią antybiotykową i retinoidami;
- systematyczna pielęgnacja nawilżająca;
- unikanie stresu;
- stosowanie zbilansowanej, lekkostrawnej diety.

czego szukać w kosmetykach?

- witaminy C i K;
- retinoidy;
- substancje łagodzące, np. algi;
- substancje wysuszające, np. kwas glikolowy.

Pharmaceris T

KREM Z RETINOLEM NA NOC
Przywraca prawidłowe funkcjonowanie skóry w okresie zmian hormonalnych. Jednocześnie wykazuje bardzo silne działanie przeciwzmarszczkowe.
40 ml

Vichy Normaderm Detox

DETOKSYKUJĄCY KREM NA NOC
Zapobiega nadmiernej produkcji sebum i toksyn, zwalcza niedoskonałości.
40 ml

Pharmaceris R

KREM REDUKUJĄCY ZACZERWIENIENIA NA NOC
Hamuje zaburzenia skórne towarzyszące trądzikowi różowatemu.
30 ml

Iwostin Rosacin

KREM NA DZIEŃ ŁAGODZĄCY SKÓRĘ Z TRĄDZIKIEM RÓŻOWATYM
Redukuje rumień, zmniejsza nadreaktywność skóry, chroni naczynia krwionośne.
40 ml

4 pytania do eksperta

Odpowiada dr AGNIESZKA CEGIELSKA, dermatolog i lekarz medycyny estetycznej z Kliniki INVICTA.

Skąd się bierze trądzik w wieku dojrzałym?
Wśród przyczyn występowania zmian trądzikowych wymienia się zanieczyszczenie środowiska, stresujący tryb życia czy lekooporność bakterii odpowiedzialnych za rozwój tej jednostki chorobowej, a także zaburzenia hormonalne i nieprawidłową pielęgnację skóry.

Na czym polega leczenie?
Do dyspozycji mamy szereg leków, zarówno miejscowych, jak i ogólnych, wykorzystywanych również w terapii trądziku młodzieńczego. Jeśli za przyczynę trądziku uznane zostaną nieprawidłowości w gospodarce hormonalnej, pierwszym krokiem jest wdrożenie odpowiedniego leczenia przyczynowego, najlepiej pod kontrolą lekarza endokrynologa.

Jak pielęgnować skórę dojrzałą z trądzikiem?
Pożądane są produkty o właściwościach nawilżających, niewywierające działania komedogennego (produkty niezatykające porów skóry). Istotnym elementem jest również dokładny, codzienny demakijaż oraz regularne oczyszczanie skóry. Osoby z cerą trądzikową powinny ograniczyć wystawianie skóry na działanie promieni słonecznych i stosować kremy z wysokim filtrem UV.

Czy wizyta u kosmetyczki może pomóc? A może raczej należy unikać tego typu zabiegów?
Najlepsze efekty uzyskuje się, łącząc terapię medyczną i kosmetyczną. W gabinecie kosmetycznym najczęściej wykonuje się zabiegi złuszczające kwasami (np. salicylowym, mlekowym czy migdałowym).

W przypadku zaawansowanych zmian rozwiązaniem może okazać się laseroterapia, która pozwala trwale usunąć lub zminimalizować skutki trądziku. ■

SVR Sebiaclear Active

AKTYWNY KREM PRZECIWTRĄDZIKOWY
Redukuje uciążliwe niedoskonałości skóry, skuteczność porównywalna do leczenia dermatologicznego.
40 ml

Produkty dostępne w drogerii ZIKO DERMO

Kosmetyki odmładzające hamują procesy starzenia się skóry oraz zapobiegają powstawaniu zmarszczek. Aby odpowiednio je dobierać, warto wiedzieć, jak działają zawarte w nich substancje aktywne.

Retinol

To alkoholowa pochodna witaminy A.
Poprawia kolor, wspomaga proces wymiany naskórka, stymuluje produkcję kolagenu i elastyny, co wpływa na spłycenie istniejących zmarszczek. Polecany osobom z cerą dojrzałą, po 35. roku życia.
Jego udział w kremach wynosi zwykle 0,1 proc.

Witamina C

Zwalcza wolne rodniki, działa przeciwzmarszczkowo, rozjaśnia przebarwienia i dodaje blasku.
Nic dziwnego, że nazywana jest witaminą młodości. Po 30. roku życia jej poziom w skórze spada, dlatego należy go uzupełniać, np. wklepując zawierający ją krem. Najczęściej stężenie kwasu askorbinowego w kosmetykach do twarzy wynosi od 8 do 20 proc. Te przeznaczone do pielęgnacji okolic oczu mają go mniej: od 3-5 proc.

Kolagen

Główny składnik tkanki łącznej, która tworzy skórę. Od niego zależą jej wytrzymałość i elastyczność. Niestety, z wiekiem ilość kolagenu w ciele maleje, czego efektem są pojawiające się zmarszczki. Stosowany w kosmetykach nawilża i zapobiega utracie wody z naskórka. Zwykle nie stanowi więcej niż 3-5 proc. składu kosmetyku.

Koenzym Q10

Odpowiada za prawidłowe dotlenienie komórek, poprawiając gładkość i napięcie skóry. Opóźnia, a nawet zapobiega niekorzystnym zmianom związanym z procesem starzenia.
Warto po niego sięgnąć po trzydziestce. Szczególnie korzystny jest dla pań po menopauzie. Q10 może być stosowany także przez osoby z cerą wrażliwą lub atopową. Zwykle jego poziom w kremach wynosi 2-6 proc.

Kwas hialuronowy

Ze względu na zdolność wiązania wody w naskórku pomaga utrzymać prawidłowe nawilżenie i jędrność. Niestety, wraz z upływem lat jego ilość w skórze maleje. Efektem jest wysuszona cera i zmarszczki. Składnik ten nadaje się do każdego typu skóry, jednak szczególnie potrzebny jest skórze dojrzałej i odwodnionej. Dodaje się go do kremów, szamponów, balsamów, a nawet pomadek do ust. Żeby zadziałał, powinien występować w stężeniu od 2 do 5 proc.

Nuxe Nuxuriance

ULTRA KREM DO RĄK REDUKUJĄCY PRZEBARWIENIA
Zawiera komórki dwukwiatowe szafranu i bugenwilli, wygładza, ujędrnia skórę i rozjaśnia przebarwienia. Dzięki jego właściwościom ręce wydają się młodsze, skóra jest wygładzona i bardziej miękka.
75 ml

IWOSTIN RE-STORIN

ODBUDOWUJĄCY KREM NA DZIEŃ SPF 15
Wzmacnia i odbudowuje skórę, zwiększa syntezę kolagenu i elastyny, chroni przed promieniowaniem UVA i UVB. Idealny jako baza pod makijaż.
40 ml

Vichy Slow Age

KREM DO TWARZY
Długotrwale nawilża, chroni, wzmacnia, poprawia sprężystość i dodaje blasku. Bez parabenów, hipoalergiczny, odpowiedni dla skóry wrażliwej.
50 ml

Produkty dostępne w drogerii ZIKO DERMO

Witaminy z grupy B

Tonują pracę gruczołów łojotokowych, chronią przed utratą wody przez skórę, zapobiegają wypadaniu włosów, wspomagają leczenie trądziku, łagodzą podrażnienia, ograniczają pojawianie się szpecących plam starczych. Występują w stężeniach od 0,1 do 5 proc.

Kwas glikolowy

Występuje również pod nazwą kwas AHA. Nawilża, złuszcza, oczyszcza, regeneruje oraz odbudowuje skórę. Jego działanie i przeznaczenie zależą od stężenia w danym preparacie. W codziennych kremach na dzień do twarzy, płynach micelarnych czy tonikach nie jest go więcej niż 15 proc. Rekomendowany do pielęgnacji cer dojrzałych, a także trądzikowych i z przebarwieniami.

Kwas foliowy

Czyli witamina B9. Choć zwykle kojarzy się z suplementem przyjmowanym przez kobiety w ciąży, wykorzystywany jest też w przemyśle kosmetycznym. Stymuluje odnowę komórkową, przyspiesza procesy regeneracyjne, wygładza płytkie zmarszczki, hamuje negatywne zmiany wywołane przez wolne rodniki i nadmiar promieniowania słonecznego. W kosmetykach znajdziesz go w stężeniu od 0,05 do 0,2 proc.

Peptydy

To cząsteczki aminokwasów, które wnikają w głębsze warstwy naskórka, pobudzając komórki do produkcji kolagenu i elastyny, oraz działając ujędrniająco, stymulująco, a także rozluźniająco. Takich kosmetyków powinny używać osoby, których skóra zaczyna tracić jędrność, bez względu na rodzaj cery. Czytając skład kosmetyków, możesz natrafić na lipopeptydy – przeznaczone dla osób starszych.

Witamina E

Regeneruje, poprawia elastyczność, nawilża i wygładza skórę, przeciwdziała tworzeniu stanów zapalnych oraz przebarwień, wspomaga ochronę skóry przed promieniowaniem UV. Jej najczęściej używaną formą w kosmetyce jest tokoferol. W kosmetykach znajduje się go od 1,5 do 3 proc. ■

Bioxsine Forte

ZIOŁOWY SZAMPON Z FORMUŁĄ Biocomplex B11 Skutecznie zapobiega wypadaniu włosów. **300 ml**

Kosmetyki odmładzające warto stosować po

25.

roku życia, kiedy w skórze zaczyna zanikać kolagen. Po 40. trzeba, ponieważ wówczas w organizmie spada poziom żeńskich hormonów i uroda potrzebuje znacznie większego wsparcia.

CLINIC WAY 4°

LIFTING PEPTYDOWY DERMOKREM PRZECIWZMARSZCZKOWY 4° NA NOC
Czwarty stopień pielęgnacji przeciwzmarszczkowej dla kobiet od około 60. roku życia. Skutecznie walczy z procesami odpowiedzialnymi za powstawanie zmarszczek grawitacyjnych. **50 ml**

Produkty dostępne w drogerii ZIKO DERMO

PODCINANIE ZAGĘSZCZA?

Niestety, nie. Nie sprawia też, że włosy rosną szybciej. Jednak odpowiednie strzyżenie może optycznie zwiększyć ich objętość i sprawić, że będą wyglądały nie tylko piękniej, ale i zdrowiej.

Weź je pod WŁOS

Dobre menu

Niedobory witamin i minerałów szybko odbijają się na kondycji fryzury. Dlatego dbaj o to, by twoja dieta była dobrze zbilansowana i bogata w składniki odżywcze. Jedz produkty bogate w witaminy A, z grupy B, magnez, wapń, żelazo, cynk, miedź, potas, krzem, jod.

Różnorodna dieta i odpowiednia pielęgnacja to podstawa. Co jeszcze możesz zrobić, aby wzmocnić swoją fryzurę?

KLORANE FORCE KÉRATINE
Kuracja przeciw sezonowemu wypadaniu włosów, 125 ml
Zawierające chininę serum do pielęgnacji włosów. Naprawia włosy od korzenia aż po końcówki.

Produkt dostępny w drogerii ZIKO DERMO

2 ważne zioła

Suplementy wzmacniające włosy oprócz witamin i minerałów często zawierają naturalne wyciągi ze skrzypu polnego i pokrzywy. Pierwszy poprawia kondycję kosmyków oraz działa przeciwłupieżowo, drugi zapobiega wypadaniu włosów.

5 MINUT

poświęć codziennie na masaż skóry głowy, który pobudzi włosy do wzrostu. Dotyk wzmacnia ukrwienie, a tym samym cebulki. Najlepiej robić go przed myciem lub w jego trakcie, bo masaż może przyspieszać produkcję łoju, co ważne jest zwłaszcza przy fryzurze skłonnej do przetłuszczania.

Problem z głowy

Nadmierne wypadanie, łupież, łysienie, łojotok – te i inne dolegliwości związane z włosami i skórą głowy rozwiąże trycholog. Zobacz, co warto wiedzieć, zanim zgłosisz się do niego po pomoc?

Nadmierne wypadanie włosów jest najczęstszym powodem wizyt u tego specjalisty. U mężczyzn problem zwykle ma podłoże genetyczne, u kobiet zazwyczaj winne są zmiany hormonalne i stres. Ale przyczyn może być bardzo wiele, potrzebna jest diagnoza.

JAK WYGLĄDA BADANIE?

Na początek trycholog przeprowadzi szczegółowy wywiad dotyczący twojego stanu zdrowia, diety czy stosowanych kosmetyków. Na pierwszą wizytę warto też przynieść ostatnie badania morfologii. Kolejnym krokiem jest bezbolesne i bezinwazyjne badanie za pomocą trichoskopu: mikroskopu wyposażonego w soczewkę powiększającą obraz nawet 1000-krotnie (zwykle 200-400). Dzięki temu urządzeniu specjalista jest w stanie ocenić stan skóry (czy nie ma oznak łupieżu, stanów zapalnych, łuszczycy), włosów (ich liczbę w różnych fazach wzrostu, kondycję), cebulek (w jakim są stanie, czy są dobrze odżywione).

CZEGO SIĘ SPODZIEWAĆ?

Do tego badania nie trzeba się specjalnie przygotowywać, zaleca się jedynie, aby minimum 24 godziny przed nim nie myć głowy. Pierwsza wizyta zwykle trwa około godziny, a jej koszt waha się od 80 do 150 złotych.

W zależności od diagnozy, trycholog zleci terapię leczniczą, np. mezoterapię, która polega na wstrzykiwaniu w skórę preparatów witaminowych, czy terapię laserową (LLLT), której zadaniem jest biostymulacja naturalnych mechanizmów regeneracyjnych komórek. Doradzi również, jak zmienić nawyki żywieniowe lub pielęgnacyjne.

WYBÓR SPECJALISTY

Na początek wyjaśnienie: trycholog nie jest lekarzem, ale ekspertem zajmującym się wyłącznie skórą głowy oraz włosami. Wysoką jakość porady zapewnisz sobie, wybierając osobę, która skończyła studia podyplomowe z tej dziedziny. Takie konsultacje oferują także fryzjerzy i kosmetyczki, którzy ukończyli odpowiednie kursy. Ich porady dotyczą jednak głównie pielęgnacji.

KIEDY PÓJŚĆ NA WIZYTĘ?

Z rady specjalisty warto skorzystać, jeśli zauważysz zwiększone wypadanie włosów, wzmożone ich przetłuszczanie się, łuszczenie się skóry głowy czy jej nadwrażliwość. Dobrze jest też konsultować łamliwość kosmyków, ich zbyt wolny wzrost, rozdwajające się końcówki.■

Czuły wskaźnik stanu zdrowia

Przyczyn gorszej kondycji zdrowia może być wiele. Upewnij się, że w twoim organizmie nie toczy się stan zapalny, masz na pewno zdrowe zęby i właściwy poziom witamin oraz składników mineralnych.

Być może warto odwiedzić lekarza, bo w ten sposób mogą dawać o sobie znać zaburzenia krążenia albo zachwiana gospodarka hormonalna.

Podłożem gorszej kondycji włosów bywają przyjmowane leki czy przebyte operacje.

reklama

LauPro

JEDYNY NA RYNKU
SZAMPON PIELĘGNACYJNY DO WŁOSÓW
zapobiegający zarażeniu wszami głowowymi

WSZAWICA,
wciąż aktualny problem.

W leczeniu wszawicy wykorzystuje się preparaty aplikowane na owłosioną skórę głowy (płyny, lotiony, szampony), zawierające substancje chemiczne powodujące śmierć owadów (permetryna, malation) lub oparte na wyciągach roślinnych. Jednak obecnie największą popularnością, potwierdzoną skutecznością oraz bezpieczeństwem klinicznym cieszą się preparaty zawierające dimetykon, związek silikonowy hamujący zdolność do wydalania wody przez owada, co w konsekwencji powoduje jego śmierć. Oprócz działania owadobójczego na dorosłe owady specyfiki z dimetykonem w składzie ułatwiają wyczesywanie gnid.

Niezwykle istotna jest profilaktyka, mająca na celu zahamowanie postępu wszawicy lub niedopuszczenie do jej powstania. Regularne stosowanie preparatów zawierających w składzie dimetykon gwarantuje skuteczną eliminację pojedynczych insektów i w konsekwencji nie pozwala na rozwinięcie się pełnoobjawowej, uciążliwej w leczeniu choroby.

Wyrób Medyczny
Cały artykuł ze strony
www.oceanicpharmaceutic.pl

SIŁA **BAKTERII**

Na poprawę pracy jelit, na lepszą odporność i dobre samopoczucie – lista chorób i dolegliwości, w których zwalczaniu pomagają probiotyki z roku na rok robi się dłuższa. Sprawdź, co powinnaś o nich wiedzieć, zanim wybierzesz się do apteki.

Probiotyki to mikroorganizmy, które podane we właściwej ilości mają korzystny wpływ na zdrowie. Należą do nich bakterie kwasu mlekowego, z rodzajów *Lactobacillus* i *Bifidobacterium* oraz drożdżaki *Saccharomyces boulardii*. Są potrzebne, kiedy w mikrobiocie, czyli mikroflorze jelitowej, dzieje się coś złego. Większość tworzących ją bakterii to twoi przyjaciele, którzy chronią cię przed zarazkami, biorą udział w wytwarzaniu niezbędnych witamin i enzymów, regulują metabolizm.

Ale nie wszystkie mają dobre zamiary. Część to bakterie chorobotwórcze. Jeśli niezdrowo się odżywiasz, żyjesz w stresie, bierzesz leki, zwłaszcza antybiotyki, czy palisz, zaczynają wypierać „dobre bakterie" i rujnują ci zdrowie. Podanie probiotyków pomaga utrzymać je w szachu, zanim twoja mikrobiota się nie odbuduje.

TRUDNY WYBÓR

Sięgając po preparat zawierający dobre bakterie, dokładnie zapoznaj się z jego składem. Dobry probiotyk powinien spełniać szereg warunków: musi zawierać takie szczepy bakterii kwasu mlekowego, które mają udowodniony naukowo pozytywny wpływ na zdrowie, ze wskazaniem na co dokładnie pomagają i czy są odporne na działanie soku żołądkowego i żółci. Producent powinien określić ich ilość w pojedynczej dawce, a także z jakiego regionu świata pochodzą.

Najlepiej jeśli o pomoc w wyborze poprosisz farmaceutę lub lekarza, którzy na podstawie dostarczonych im badań oraz objawów będą w stanie ci doradzić odpowiedni specyfik i podpowiedzą, jak długo powinnaś go przyjmować, żeby odzyskać równowagę w jelitach

JEŚLI NIE Z APTEKI, TO SKĄD?

Probiotyki znajdziesz w jogurtach naturalnych, kefirze i kiszonkach. Pamiętaj, zakisić możesz prawie każde warzywo, nie tylko kapustę czy ogórki, ale również fasolkę, paprykę, pomidory, marchewkę czy czosnek. Sprawdzą się też owoce (jabłka, gruszki, śliwki) i grzyby. Źródłem bakterii mlekowych jest tradycyjny kwas chlebowy, czyli fermentowany napój z chleba.

Problem w tym, że korzystając z naturalnych probiotyków, nigdy nie wiesz, ile dobrych bakterii tak naprawdę przyjmujesz. Sprawdzą się jako uzupełnienie codziennej diety, jeśli jednak potrzebujesz gwarancji (np. z powodu przyjmowania antybiotyków), poproś lekarza o przepisanie ci konkretnego specyfiku.

NAKARM MIKROBA

Żeby zadziałać, dobre bakterie potrzebują diety bogatej w prebiotyki, czyli niestrawne produkty lub ich składniki. Podstawą jest błonnik, którym się wręcz zajadają. Dlatego sięgaj zarówno po warzywa (szczególnie czosnek, cebulę, pora, cykorię, soczewicę i karczochy) i owoce (banany), jak również kasze oraz inne produkty pełnoziarniste (pamiętaj o płatkach owsianych). Jednocześnie ogranicz w menu mięso i przetworzoną żywność. O alkoholu lepiej zapomnij. ■

Koniecznie przeczytaj etykietę

Wybierz probiotyk dokładnie opisany, np. *Lactobacillus rhamnosus* HN001, gdzie kolejne znaki oznaczają właściwy danej bakterii rodzaj, gatunek i szczep. Zwróć uwagę na datę przydatności do spożycia. Sprawdź, w jakich warunkach preparat należy przechowywać, i upewnij się, że aż do momentu zakupu było to przestrzegane. Bakterie probiotyczne to żywe organizmy, wrażliwe m.in. na światło czy temperaturę. Warto wybierać probiotyki posiadające status produktu leczniczego.

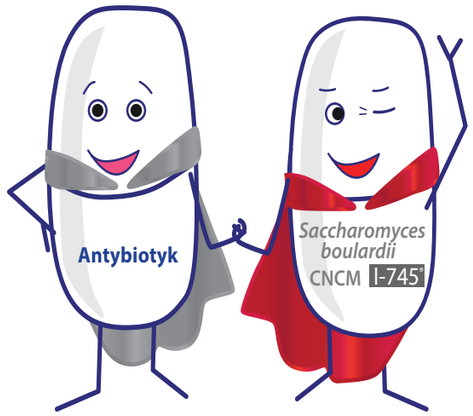
ENTEROL 250®

Saccharomyces boulardii CNCM I-745

Lek rekomendowany przez Polskie Towarzystwo Pediatryczne

RAZEM

Z ANTYBIOTYKIEM*



- **lek probiotyczny o udokumentowanej jakości**, zawiera oryginalny szczep *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745, **gwarantuje odpowiednią ilość i żywotność komórek drożdży**
- **Zmniejsza ryzyko** wystąpienia **biegunki poantybiotykowej** o **78%** i **skraca czas jej trwania** o **74%**[1]
- **leczy** oraz **skraca czas trwania ostrej biegunki o 2 dni**[2,3] podawany samodzielnie lub jednocześnie z DPN**
- **zapobiega biegunkom podróżnych** zmniejsza częstość występowania biegunki podróżnych **do 59%**[4]

Skutecznie leczy i zapobiega biegunkom oraz przywraca równowagę mikroflory jelitowej u dzieci i dorosłych

WSKAZANIA DO STOSOWANIA:
- ostra biegunka infekcyjna
- biegunka poantybiotykowa
- biegunka spowodowana zakażeniem *C. difficile*
- biegunka związana z żywieniem dojelitowym
- biegunka podróżnych

* Czerucka D., Piche T., Rapal P. Review article: *yeast as probiotics –Saccharomyces boulardii* – Alimentary Pharmacology & Therapeutics 2007; 26: 767-778 4 . ** DPN doustny płyn nawadniający 1. Shan & al. *Prevention and treatment of diarrhea with Saccharomyces boulardii in children with acute lower respiratory tract infections.* Bene cial Microbes, 2013 Vol. 4(4); 319334 2. Burande. J Pharmacol Pharmacother. 2013 JulSep; 4(3): 205208 3. H. Kollarish et. all. *Prevention of travellers diarhea: Comparison of different non--antibiotic preparations.* Travel Medecine International.1989: 917 4. Htwe & al. *Effect of Saccharomyces boulardii in the Treatment of Acute Watery Diarrhea in Myanmar Children*: A Randomized Controlled Study American Journal of Tropical Medicine 2008; 78 (2): 214216

Enterol 250 (*Saccharomyces boulardii* CNCM I-745) **Skład:** jedna kaps./sasz. zawiera 250 mg liofilizowanych drożdżaków *S. boulardii* CNCM I-745 oraz subst. pomoc. m.in.: laktoza jednowodna (kaps., sasz.) i fruktoza (sasz.) **Postać farmaceutyczna:** kapsułka/proszek do sporządzania zawiesiny doustnej **Wskazania:** leczenie ostrych biegunek infekcyjnych; zapobieganie biegunkom związanym ze stosowaniem antybiotyków; nawracająca biegunka spowodowana zakażeniem *Clostridium difficile*, jako dodatek do leczenia wankomycyną lub metronidazolem; zapobieganie biegunkom związanym z żywieniem dojelitowym; zapobieganie biegunkom podróżnych **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na subst. czynną lub którąkolwiek subst. pomocniczą, pacjenci z cewnikiem założonym do żyły centralnej **Podmiot odpowiedzialny:** BIOCODEX, 7 avenue Gallieni, 94250 Gentilly, Francja
ENTMK/22/17 Data opracowania: lipiec 2017

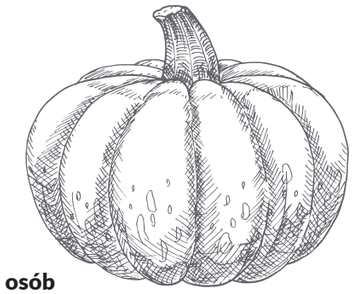
Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu

Aksamitnie kremowe

Te pożywne i eleganckie zupy doskonale sprawdzą się w coraz chłodniejsze, jesienne dni. Możesz je przygotować z dowolnych warzyw.

Dyniową możesz przygotować na słodko oraz na ostro, z zielonego groszku zachwyci intensywną barwą, a ta zrobiona z leśnych grzybów uwiedzie wybornym aromatem. Pomysłów na zupy krem jest bez liku, w każdym wydaniu smakują wyśmienicie.

Sprawdzą się równie dobrze na co dzień, jak i podczas wytwornego przyjęcia. Co więcej, mogą być jedynie pysznym wstępem do uczty lub pełnić rolę samodzielnego posiłku. Bo takie zupy są sycące i na długo zaspokajają głód. Niewątpliwą ich zaletą jest też łatwość przygotowania. Składniki gotuje się w jednym garnku, przyprawia, a potem miksuje. Prawda, że proste?



Z DYNI

Porcja dla: 4 osób
Przygotowanie: 30 min

- 2 łyżki oliwy
- 2 poszatkowane cebule
- 3/4 średniej dyni
- 2 szklanki bulionu
- pół małego opakowania śmietany
- sól, pieprz

Cebulę zeszklij na oliwie w głębokim garnku. Kiedy zmięknie, dodaj pokrojoną w kostkę dynię i duś przez ok. 10 minut, mieszając od czasu do czasu. Wlej bulion, zagotuj i trzymaj na gazie kolejne 10 minut. Dodaj śmietanę, zagotuj i zmiksuj.

* wartość odżywcza całej potrawy

kcal	białko	węglowodany	tłuszcz
585	12 g	41 g	43 g

Dodatki podkręcają smak

Odgrywają rolę drugoplanową, ale to one nadają potrawie charakteru. Ta sama zupa, ale podawana z różnymi dodatkami, smakuje inaczej. Dobrze, jeśli stanowią kontrast pod względem smaku, koloru czy konsystencji. Kremy idealnie komponują się z czymś chrupkim. Mogą to być:

- grzanki
- groszek ptysiowy
- prażone pestki lub orzechy
- kawałki warzyw
- chrupiące kawałki bekonu

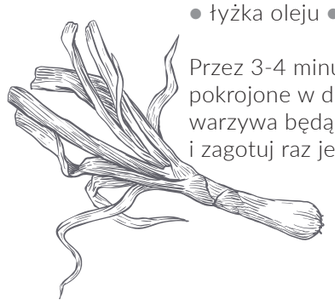
* wartość odżywcza całej potrawy

kcal	białko	węglowodany	tłuszcz
844	21 g	105 g	37 g

Z PORA

Porcja dla: 4 osób Przygotowanie: 20 min

- 3 średnie ziemniaki • 2 pory • cebula • 5 szklanek bulionu warzywnego • pół kubka śmietany • łyżka oleju • sól, pieprz



Przez 3-4 minuty duś na rozgrzanym oleju warzywa pokrojone w drobne kawałki. Wlej bulion i gotuj. Kiedy warzywa będą miękkie, zmiksuj całość, dodaj śmietanę i zagotuj raz jeszcze.

Z POMIDORÓW

Porcja dla: 4 osób
Przygotowanie: 30 min

- 4 duże pomidory
- 2,5 szklanki rosołu
- 2 ząbki czosnku
- 2 marchewki
- duża cebula
- łyżka koncentratu pomidorowego
- 0,5 szklanki śmietany
- sól, pieprz

Pokrojone warzywa uduś na oliwie. Dodaj pomidory, przyprawy i duś jeszcze kilka minut. Dolej rosół i gotuj 10 min. Na koniec uzupełnij śmietaną i zmiksuj.

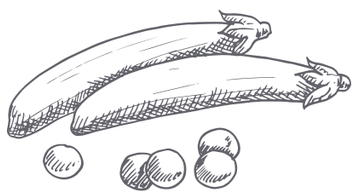
Zupy krem możesz przygotować na bulionie, wodzie czy mleku. W zależności od ilości dodanego płynu mogą być bardziej lub mniej gęste.

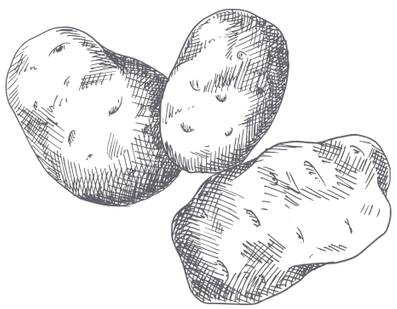
Z GROSZKU

Porcja dla: 4 osób
Przygotowanie: 20 min

- opakowanie mrożonego groszku
- 1,5 szklanki bulionu
- poszatkowany ząbek czosnku
- 0,5 poszatkowanej cebuli
- sól, pieprz

Zeszkloną cebulę smaż przez minutę razem z czosnkiem. Dodaj bulion i groszek. Gotuj, aż groszek będzie miękki. Zmiksuj i dopraw do smaku.



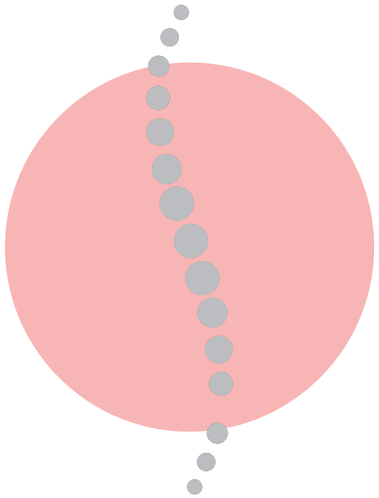


Z BATATÓW

Porcja dla: 6 osób
Przygotowanie: 45 min

- 2 duże bataty
- 4 szklanki rosołu
- 4 plastry boczku
- cebula
- papryczka chili
- łyżka curry, sól, pieprz

Bataty obierz, pokrój w drobną kostkę. Na 1-2 łyżkach oliwy usmaż cebulę z przyprawami. Dodaj pokrojonego batata i smaż, mieszając tak długo, aż przyprawy będą równo rozprowadzone po warzywach. Wlej bulion i gotuj około 30 min. Zmiksuj. Podawaj z podsmażonym bekonem.



MOCNY kręgosłup

33 kręgi niczym korale ułożone są wzdłuż pleców jak paciorki. Dzięki nim siedzisz, chodzisz, rozglądasz się na boki, a twoje organy wewnętrzne pracują prawidłowo. Dbaj o nie i ćwicz. Odwdzięczą się: będą bez zarzutu służyły ci przez całe życie.

Ból pleców, głowy, mrowienie i drętwienie kończyn, zaparcia – to tylko część sygnałów, które świadczą o tym, że z twoim kręgosłupem dzieje się coś złego. Takim dolegliwościom można jednak zapobiec, wzmacniając zawczasu swój wewnętrzny „stelaż". Nie musisz robić wiele. Wystarczy, że dostosujesz do jego wygody otoczenie i będziesz regularnie wykonywać kilka prostych ćwiczeń przynajmniej dwa razy w tygodniu. Efekty działań pojawią się szybko i będą spektakularne.

powiedz „pa" bólowi pleców

Regularne ćwiczenia sprawią, że przestaną ci dokuczać aktualne dolegliwości. Ale to również inwestycja na przyszłość. Wytrenowane zawczasu ciało mniej dokucza w późniejszym wieku.

Przede wszystkim wzmacniaj mięśnie pleców, które utrzymują cię w pionie. Nie zapominaj jednak o tych z brzucha, ramion czy pośladków, równie ważnych dla twojej sprawności.

Wystarczy tylko kilka minut ćwiczeń w domu raz na dwa dni. Nie chcesz ćwiczyć sama? Zapisz się na tai chi, pilates lub jogę.

1. **Relaksowanie:** usiądź z prostymi nogami wyciągniętymi do przodu. Palce stóp skieruj w górę. Dłonie wyciągnij wysoko nad głowę, plecy trzymaj w pionie. W tej pozycji wytrwaj chwilę, po czym zrób skłon, kładąc tułów na nogach.

2. **Otwieranie miednicy:** usiądź z prostymi nogami, ściągnij łopatki. Podciągnij pięty do spojenia łonowego. Delikatnie odpychaj dłońmi kolana w stronę podłogi.

Na początek weź pod lupę miejsce pracy. To ważne, bo spędzasz tu dużą część swojego życia. Jeśli pracujesz w biurze, sprawdź, czy monitory i ekrany są ustawione na wysokości oczu. Naucz się też pisania bezwzrokowego, dzięki czemu nie będziesz opuszczać głowy. Natomiast kiedy odbierasz lub patrzysz na telefon, podnoś go do wysokości twarzy, zamiast pozwalać głowie na opadanie.

W domu zwróć uwagę na to, czy poduszki w łóżku są odpowiednio twarde i utrzymują głowę na właściwej wysokości. Głowa, leżąc, powinna trzymać linię kręgosłupa.

To, jak chodzisz, siedzisz czy podnosisz przedmioty, ma niebagatelny wpływ na twoje plecy. Przyjrzyj się więc temu, jak się poruszasz. Postaraj się utrzymywać taką pozycję ciała, jakby cały czas ktoś delikatnie ciągnął cię do góry za włosy na czubku głowy. W razie wątpliwości, czy robisz to prawidłowo, poproś o pomoc fizjoterapeutę. Oceni twoją sylwetkę i podpowie, które mięśnie podtrzymujące kręgosłup wzmocnić czy rozciągnąć, aby zapewnić sobie „mocne" plecy. Pokaże też odpowiednie ćwiczenia i skontroluje sposób ich wykonywania.

Na koniec rzecz najważniejsza, czyli codzienna aktywność fizyczna. Kiedy jest jej za mało, ciało zaczyna chorować. Dlatego nie siedź ciągiem dłużej niż godzinę przy biurku. Rób przerwy od pracy, choćby na krótki spacer do toalety. A po powrocie do domu ruszaj się, kiedy tylko możesz, w sposób, który lubisz najbardziej. Jeśli do tego będziesz pamiętać o relaksie, twoje plecy odwdzięczą ci się pełnią zdrowia. ■

Jeżeli dolegliwości są uciążliwe, skonsultuj się z lekarzem, zanim sprawa zrobi się poważna. Na początkowym etapie większość problemów z kręgosłupem da się zatrzymać.

***nigdy nie* jest za późno**

Regularnie pracujące mięśnie nie tylko zapewniają kondycję, ale i zapobiegają degeneracji komórek mózgowych. Dlatego jeśli chcesz zachować jasny umysł na starość, a także jak najdłużej cieszyć się sprawnością fizyczną, zacznij ćwiczyć. Pamiętaj jednak, że czasu nie oszukasz. Wraz z upływem lat musisz ostrożniej zaczynać uprawiać aktywność fizyczną, szczególnie jeśli do tej pory nie byłaś osobą zbyt ruchliwą. Najlepiej zacznij działać pod okiem trenera, lekarza lub fizjoterapeuty. Ale kiedy zyskasz już formę, nie będzie żadnych przeciwwskazań, aby ćwiczyć na równi z młodymi.

3.

Plank, czyli deska: połóż się na podłodze, dłonie oprzyj w okolicy piersi, po czym je wyprostuj, podnosząc wyprostowane ciało do pozycji „deski". Podkul biodra, napnij mięśnie i wytrzymaj tak około 20-30 sekund. Jeśli nie dasz rady, oprzyj dłonie na podwyższeniu (np. na stole). Z czasem wzmocnisz mięśnie na tyle, aby oprzeć się na podłodze.

4.

Pies głową w dół: zaczynasz w pozycji „deski". Potem mocno wypchnij do góry biodra, nie odrywając pięt i utrzymując proste plecy. Popraw pozycję ruchem dociskania klatki piersiowej do podłogi. Jeśli brakuje ci rozciągnięcia i nie możesz wyprostować kolan, odsuń stopy kilka centymetrów do tyłu.

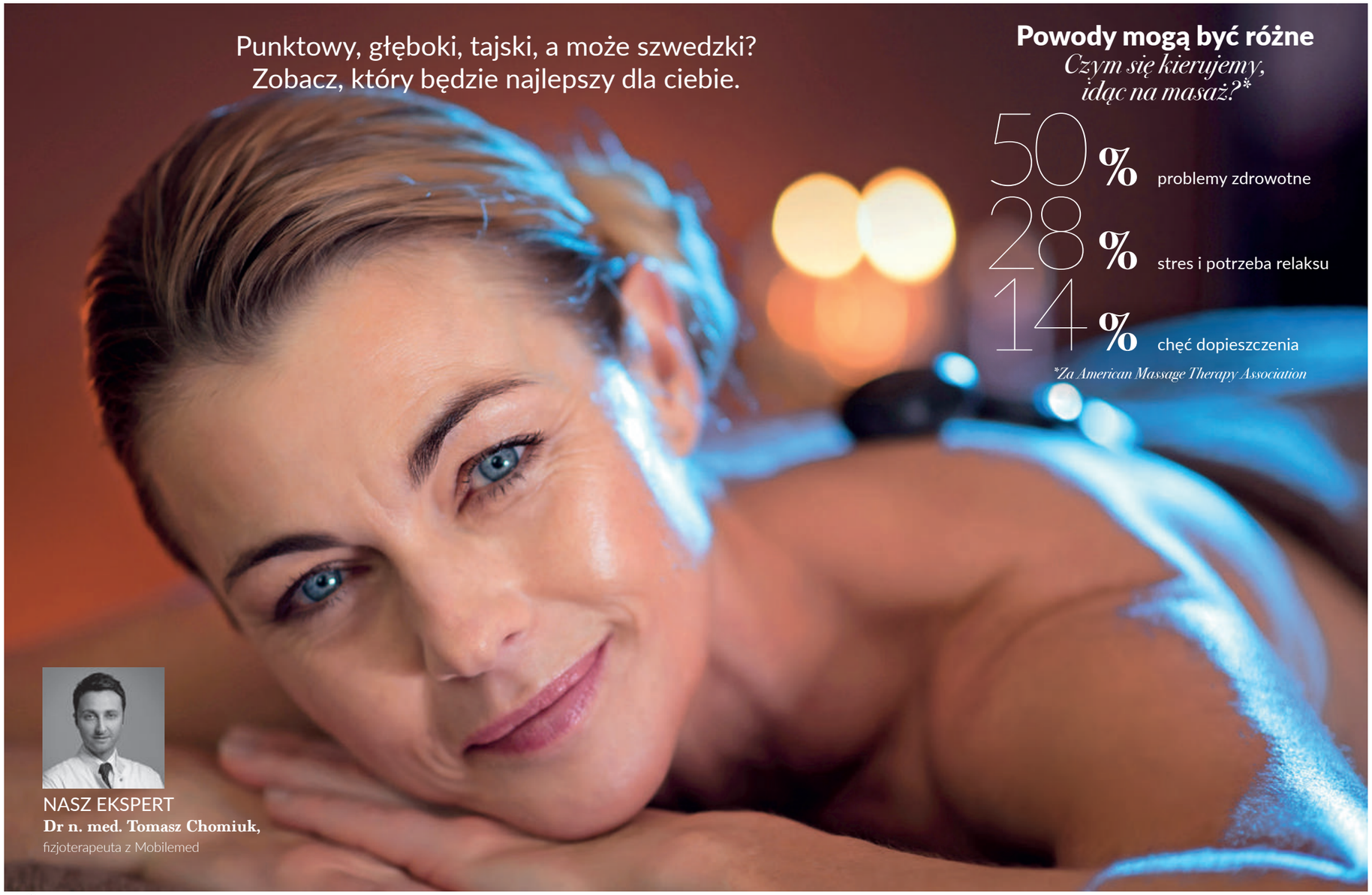
Czasami wystarczy o kilka centymetrów podnieść telewizor, aby skończyły się nieprzyjemne bóle głowy.

5.

Wzmacnianie mięśni: uklęknij, wyprostuj plecy, napnij brzuch. Podnieś nogę i przeciwną rękę. Napnij pośladek, ściągnij łopatki. Wytrzymaj minutę i zmień stronę. Ćwiczenie powtórz kilka razy.

Zrób sobie masaż

Punktowy, głęboki, tajski, a może szwedzki? Zobacz, który będzie najlepszy dla ciebie.



Powody mogą być różne

*Czym się kierujemy, idąc na masaż?**

50% problemy zdrowotne

28% stres i potrzeba relaksu

14% chęć dopieszczenia

*Za American Massage Therapy Association

NASZ EKSPERT
Dr n. med. Tomasz Chomiuk,
fizjoterapeuta z Mobilemed

Ukoi ból, zrelaksuje, wzmocni organizm. Do zalet, jakie płyną z masażu, nikogo nie trzeba przekonywać. Natomiast nie każdy wie, że ma on niebagatelny wpływ na organizm i należy mądrze z niego korzystać. Planując zabieg, najlepiej skonsultować się z lekarzem lub fizjoterapeutą, który doradzi, jaki będzie najlepszy dla ciebie. Rozwieje też wątpliwości, czy w ogóle możesz z niego skorzystać.

Na konsultację przed zabiegiem powinny się zgłosić osoby walczące z nowotworami, cierpiące na stany zapalne układu pokarmowego, z problemami kardiologicznymi, po świeżych złamaniach.

RODZAJE MASAŻY:

KLASYCZNY (SZWEDZKI)

Poprawia przepływ krwi i limfy. Dotlenia i odżywia tkanki oraz narządy wewnętrzne, pomaga oczyścić organizm z toksyn, rozluźnia, pobudza, regeneruje tkanki i ma działanie przeciwbólowe.

SPORTOWY

Pobudza narządy ruchu przed treningiem, dzięki czemu trudniej o kontuzję, jak również wspomaga regenerację po wysiłku. Przydatny w walce z tzw. zakwasami i drobnymi urazami.

Z UŻYCIEM KAMIENI

Rodzaj masażu relaksacyjnego, do którego wykorzystuje się naturalnie formowane kamienie z lawy wulkanicznej. Znakomicie pochłaniają ciepło, a potem powoli je uwalniają. Masaż zmniejsza stres, uspokaja, działa przeciwbólowo i rozluźnia. Poprawia krążenie.

SHIATSU

Inaczej masaż punktowy. Osoba masowana zazwyczaj leży na macie w ubraniu, zaś terapeuta uciska swoimi palcami, dłońmi, łokciami, a nawet kolanami wybrane partie ciała. Relaksuje i zmniejsza poziom stresu, uśmierza ból stawów i kręgosłupa, poprawia krążenie, osłabia napięcie mięśni i prowadzi do poprawy mobilności.

TKANEK GŁĘBOKICH

Wbrew temu, co sugeruje nazwa, to łagodny masaż leczniczy, podczas którego masażysta pracuje w powolny sposób, precyzyjnie dobierając siłę nacisku. W efekcie rozluźnia i zmniejsza nieprawidłowe napięcie powięzi i mięśni, łagodzi bóle, poprawia ruchomość stawów. Zalecany przy bólach głowy, kręgosłupa, przewlekłych bólach mięśniowych, wadach postawy, rwie kulszowej czy barkowej.

LIMFATYCZNY

Inaczej drenaż limfatyczny. Polega na przepychaniu limfy i udrażnianiu węzłów chłonnych, prowadzi do zmniejszenia obrzęków. Usprawnia krążenie, poprawia przemianę materii i wygląd skóry. Polecany sportowcom, osobom ze słabym układem odpornościowym, dbającym o wygląd oraz po zabiegach.

TAJSKI

Pobudza krążenie krwi i limfy, usuwa napięcia z mięśni i stawów, wzmacnia ich elastyczność. Poprawia perystaltykę jelit i przemianę materii. Ma działanie przeciwbólowe i zmniejsza napięcie wywołane stresem. To rozwiązanie idealne dla ciebie, jeśli żyjesz w ciągłym napięciu, masz wadę postawy czy cierpisz z powodu nerwobólów lub chorób reumatologicznych. ■

PSYCHOTEST

CZY UMIESZ OSZCZĘDZAĆ?

Szczegółowo planujesz wydatki czy szastasz pieniędzmi bez zastanowienia? Na pewno dobrze znasz swoje nawyki. Odpowiadaj szczerze i przekonaj się, jak możesz racjonalniej zarządzać domowym budżetem.

1. W jaki sposób robisz zakupy spożywcze?

A. Kupuję, na co mam aktualnie ochotę
B. Robię plan, ale korzystam z promocji
C. Sporządzam listę zakupów, której się trzymam

2. Co robisz, gdy kończy się pasta do zębów?

A. Sięgam po nową
B. Ciasno zwijam tubkę, aby jeszcze coś wycisnąć
C. Rozcinam opakowanie i zużywam wszystko

3. Co jesz w pracy?

A. Chodzę na lunch, przynoszenie kanapek to obciach
B. Zwykle biorę coś z domu, ale jadam też w barach
C. Preferuję własne posiłki: są tańsze i zdrowsze

4. Planujesz domowy budżet?

A. Nie, kto ma na to czas!
B. Nie szczegółowo, tylko większe wydatki
C. Oczywiście, dzięki temu można sporo zaoszczędzić

5. Czy wykorzystujesz resztki jedzenia?

A. Bez przesady, po prostu je wyrzucam
B. Staram się je jakoś zużyć, ale nie jest to regułą
C. Zawsze z nich coś upichcę, nie lubię marnotrawstwa

6. Na zakupy wolisz brać kartę czy gotówkę?

A. Kartę, a nuż wpadnę w zakupowy szał
B. Biorę kartę, tak na wszelki wypadek
C. Preferuję gotówkę. Wówczas wiem, ile wydaję

7. W pracy dostajesz na święta dodatkową premię. Co robisz?

A. Wydaję na superprezenty, także dla siebie
B. Część przeznaczam na podarunki, resztę wpłacam na konto
C. Wykorzystuję okazję, by zwiększyć oszczędności

8. Gdy w drogim butiku widzisz wymarzony ciuch:

A. Kupuję, o pieniądze martwić będę się później
B. Jeśli mogę zaoszczędzić na czymś innym, kupuję
C. Postanawiam w domu przemyśleć wydatek i ewentualnie wrócić jutro

9. Zdarza ci się nabywać rzeczy niepotrzebne tylko dlatego, że ci się podobają?

A. Tak, choć denerwuję się, że zagracają mieszkanie
B. Raczej rzadko, ale czasem trudno mi się oprzeć
C. Nie kupuję pod wpływem impulsu

10. Czy masz w zwyczaju dawanie napiwków?

A. Tak, to miły gest, stać mnie na to
B. Tylko wtedy, gdy kelnerzy są uprzejmi, a jedzenie smaczne
C. Nie, obsługa dostaje wynagrodzenie za pracę

ODPOWIEDZI

WIĘKSZOŚĆ ODPOWIEDZI A

Lubisz zakupowe szaleństwo i nie potrafisz odmówić sobie przyjemności. To nie problem, o ile stać cię na to . Gorzej, jeśli ciągle żyjesz na debecie. Brak kontroli nad wydatkami nie prowadzi do niczego dobrego. Dlatego przyjrzyj się swoim finansom – na pewno znajdziesz wiele pozycji, bez których mogłabyś się obyć. Staraj się nie robić zakupów pod wpływem impulsu. Zanim pójdziesz do kasy, zastanów się, czy naprawdę potrzebujesz danej rzeczy. Posługuj się gotówką, a nie kartą, bo wirtualne pieniądze dużo łatwiej się wydaje.

WIĘKSZOŚĆ ODPOWIEDZI B

Starasz się żyć oszczędnie, porównujesz ceny, wykorzystujesz kupony rabatowe, ale czasami dajesz się ponieść emocjom. I dobrze. Od czasu do czasu zasługujesz na takie przyjemności, zwłaszcza jeśli na co dzień zaciskasz pasa. Trzymaj się jednak zasady, aby wydawać pieniądze zaoszczędzone, a nie pożyczone. Zanim skusisz się na jakąś promocję, przemyśl, czy zakup jest uzasadniony. Z takim podejściem, nawet jeśli twoje dochody nie są duże, znajdziesz sposób, aby nieco odłożyć na koncie.

WIĘKSZOŚĆ ODPOWIEDZI C

Oszczędzanie masz we krwi, a gospodarowanie domowym budżetem opanowałaś do perfekcji. Lubisz mieć świadomość, że dysponujesz odłożonymi środkami – taki plan B na wypadek choroby czy utraty pracy. Pamiętaj jednak: granica między oszczędnością a skąpstwem jest cienka.
Nie żałuj sobie wszystkich przyjemności. Czasem miło jest wyjść z koleżanką na dobrą (choć droższą niż domowa) kawę.
A robiąc zakupy, nie kieruj się tylko ceną, rozważaj też jakość.

konkurs

Pokaż swoje
PAMIĄTKI Z WAKACJI

10 autorów najbardziej oryginalnych zdjęć otrzyma jeden z zestawów złożonych z preparatów do pielęgnacji oczu **Hyabak i Thealoz Duo Gel** (wyroby medyczne), z zawierającego witaminy i mikroelementy suplementu diety **Nutrof Total** oraz dermokosmetyku **Blephasol**. Ponadto każdy zwycięzca zostanie nagrodzony **pakietem próbek produktowych,** etui na okulary z logo Thealozu Duo Gel oraz białą koszulką polo z nadrukiem reklamowym Thea.

Odpowiedź prześlij na adres: **konkurs@czas-na-zdrowie.pl.**
Regulamin dostępny w siedzibie organizatora.

Gratulujemy zwyciężczyniom konkursu z poprzedniego wydania, do których nagrody już zostały wysłane:

Paniom **Darii Bobrowskiej, Sylwii Waligórze oraz Mayi M. Kowalczyk.**

reklama

3 korzyści w 1 kropli

DEXOFTYAL

Wyrób medyczny

1 "EFEKT OPATRUNKU"
- wysoka lepkość pozwala lepiej chronić powierzchnię oka
- tworzy warstwę ochronną na powierzchni rogówki

2 REGENERACJA
- pomaga w procesie regeneracji powierzchni oka
- wysoka lepkość kropli przyspiesza regenerację

3 NAWILŻENIE
- skutecznie nawilża powierzchnię oka

Krople DEXOFTYAL są doskonałe dla:
- osób z objawami Zespołu Suchego Oka
- osób noszących soczewki kontaktowe
- osób po urazach oka
- osób po zabiegach okulistycznych i laserowej korekcji wzroku

DEX/K/DS/21/0717

OFTA JAKOŚĆ W OKULISTYCE

Verco S.A.
ul. Jacka Odrowąża 15, 03-310 Warszawa
tel.: +48 22 811 41 61, faks: +48 22 833 51 43
e-mail: biuro@verco.com.pl

ZIKO DERMO

nowości

Jesienią zadbaj o wrażliwą skórę swoją i najbliższych. Skorzystaj z nowoczesnych technologii opracowanych w laboratoriach kosmetycznych. Zobacz, jakie nowości znajdziesz w drogeriach Ziko Dermo.

GALÉNIC DIFFUSEUR DE BEAUTE, 50 ML

Booster blasku: pomaga zniwelować oznaki zmęczenia, natychmiastowo wygładza i udoskonala skórę. Perełkowy żel-krem, odświeża i dodaje witalności, ukrywa niedoskonałości oraz nadaje skórze kolorytu. W efekcie sprawia, że wygląda na wypoczętą.

GALÉNIC PURETÉ SUBLIME POUDRE GOMMANTE, PUDER ZŁUSZCZAJĄCY, 30 G

Zawarte w nim mikrocząsteczki złuszczają skórę, usuwając wszystkie rodzaje zanieczyszczeń z jej powierzchni. Pozostawia skórę widocznie gładszą i odnowioną, pełną promiennego blasku.

SERUM CRÈME FRAÎCHE® DE BEAUTÉ, KREM NAWILŻAJĄCY, 50 ML

Działający przez 48 godzin krem zawiera unikatową kombinację mleczek roślinnych i wyciągu z alg. Chroni skórę przed zanieczyszczeniami i sprawia, że jest odświeżona, miękka i jędrna przez cały dzień.

DERMENA SKIN CARE, HYDRALINE, 50 ML

Nawilżający krem ochronny na dzień do skóry suchej i odwodnionej. Poprawia jej natłuszczenie, chroni przed przesuszeniem i szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych. Zmniejsza szorstkość i suchość skóry, pozostawiając odczucie regeneracji naskórka. Zawiera filtry UVA/UVB (SPF 10).

STELATOPIA, OLEJEK DO KĄPIELI, 200 ML

Przeznaczony do stosowania od pierwszych dni życia. Delikatnie oczyszcza, odżywia i kompensuje wysuszające działanie twardej wody. Produkt hipoalergiczny, przetestowany pod kontrolą dermatologów i pediatrów. Nie zawiera parabenów, ftalanów, fenoksyetanolu.

CRÈME FRAÎCHE® DE BEAUTÉ, SERUM, 30 ML

Dzięki unikalnemu połączeniu mleczek roślinnych i kwasu hialuronowego serum zapewnia nawilżenie przez 48 godzin. Chroni skórę przed zanieczyszczeniami, odświeża ją, ujędrnia i rozświetla.

ww.facebook.com/ZikoUrodaiZdrowie