PORADNIK

czas na ZDROWIE

DLA CIESZĄCYCH SIĘ PEŁNIĄ ŻYCIA

MAGAZYN BEZPŁATNY

LATO 2017

Jaka jest naprawdę **Danuta Stenka**

3 SPOSOBY NA ZDROWE *serce*

- ✔ WIĘCEJ RUCHU
- ✔ ZDROWA DIETA
- ✔ MNIEJ STRESU

TAI CHI
HARMONIA CIAŁA I UMYSŁU

PIĘKNA LATEM

Plan pielęgnacji skóry i włosów

OD REDAKCJI

Na lato czeka większość z nas. Kiedy słońce świeci dłużej i intensywniej, zyskujemy energię do życia i mamy lepszy nastrój. Niektórzy z nas wyjeżdżają na długo wyczekiwany odpoczynek, inni łapią chwile oddechu, przebywając na świeżym powietrzu i spotykając się ze znajomymi. Korzystajmy z lata! Bo to bardzo zdrowe.

W wakacyjnym numerze magazynu „Czas na zdrowie" podpowiadamy, jak bezpiecznie cieszyć się słońcem, i zachęcamy do ćwiczeń tai chi na łonie natury. Dla ochłody w upalne dni proponujemy smaczne sorbety, zwłaszcza że sezon na nasze polskie owoce w pełni.

W myśl zasady „lepiej zapobiegać, niż leczyć" radzimy, jak uniknąć kamicy nerkowej i pokrzywki. W naszym cyklu Pierwsza pomoc dajemy wskazówki, jak postępować z urazami podczas wakacyjnych wędrówek.

Życzymy Państwu wspaniałych wakacji. Także od codziennych trosk. Niech dostarczą dobrych wrażeń i pozostawią niezapomniane wspomnienia.

Redaktor prowadząca: **Marta Nowik**
Biuro reklamy:
reklama@czas-na-zdrowie.pl
Wydawca: **Media Enterprise sp. z o.o., 30-716 Kraków, ul. Przewóz 21/D2**
Zdjęcia: **Fotolia.** Okładka:
Piotr Mizerski. Zdjęcia na str. 6-9:
Adrian Błachut, East News (5)
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 pod adresem: **reklama@czas-na-zdrowie.pl**
Oferujemy wiele możliwości reklamowych i niestandardowych rozwiązań.

REKLAMA

Acesil

Terapia blizn

różnego pochodzenia

Wyrób medyczny o działaniu rozjaśniającym, zmniejszającym i wygładzającym blizny. Bezzapachowa formuła.

SPIS TREŚCI

NA CZASIE
Nowinki, aktualności, odkrycia **4**

PORTRET
Żyję na scenie: Danuta Stenka **6**

ZDROWIE
Sekrety medycyny:
Wakacje od nadciśnienia..... **10**
Na tropie: Pokrzywka **14**
Wyzwania XXI wieku: Kamica nerkowa **16**
Pod kontrolą: Poznaj nasTroje **20**
Twój lekarz: Psychoonkolog **22**
Zdrowotne inspiracje: Jak na dłoni **23**
Pierwsza pomoc: Bezpieczni na szlaku **24**
U farmaceuty: Leki w podróży **26**

URODA
Zawsze pięknie: Różne oblicza wakacji..... **28**
Twój doradca: Porada skrojona na miarę..... **34**
Urodowe inspiracje: Ole olejki..... **35**

DIETA
Przez żołądek do zdrowia:
Hashimoto na widelcu..... **36**
Smacznie: Sorbety..... **40**

SPORT I RELAKS
Aktywnie:
Tai chi – harmonia ciała i umysłu..... **44**
Puls życia: Z potrzeby serca..... **48**
Relaks: Psychotest..... **50**

6
Jaka jest Danuta Stenka nie tylko na scenie, ale i prywatnie?

28 Program pielęgnacyjny na lato: piękne skóra i włosy.

40 Proste przepisy na pyszne sorbety.

10
Regularne badania, dieta, aktywność, relaks... Jak uniknąć nadciśnienia latem?

44
Tai chi relaksuje, poprawia kondycję. Zobacz.

36
Dieta, która wspiera leczenie choroby Hashimoto.

Ciesz się LATEM!

Słońce dodaje energii, poprawia samopoczucie, sprawia, że chce się żyć na wysokich obrotach. Dlatego zamiast siedzieć w domu, dużo spaceruj. Wychodząc na zewnątrz, zwróć jednak uwagę na odpowiednią ochronę.

O rozsądnym korzystaniu ze słońca mówi się teraz sporo. Aby usystematyzować wiedzę, eksperci z Akademii Czerniaka opracowali siedem prostych i łatwych do zapamiętania reguł:

1. ***Wrzuć na siebie koszulę.***
2. ***Wetrzyj krem z filtrem UV.***
3. ***Włóż kapelusz na głowę.***
4. ***Wsuń na nos okulary z filtrem UV.***
5. ***Wypoczywaj w cieniu od godz. 10 do 14.***
6. ***Wystrzegaj się solarium.***
7. ***W te pędy do lekarza, jeśli pojawił się nowy pieprzyk lub dotychczasowy uległ zmianie. Pamiętaj o comiesięcznej samokontroli skóry.***

Wczesne wykrycie raka skóry daje szansę na wyleczenie

97%

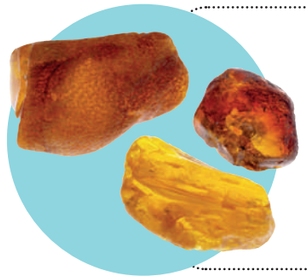
pacjentów.

OWOCE SEZONOWE BARDZO ZDROWE

● maliny uważane są za naturalną aspirynę ze względu na zawartość kwasu salicylowego ● w czarnych porzeczkach jest cztery razy więcej witaminy C niż w pomarańczach ● jagody obfitują w pektyny, które usprawniają trawienie

30.07 MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ PRZYJAŹNI

CZY TO JEST PRZYJAŹŃ, CZY TO JUŻ KOCHANIE? Nieważne, jak intensywne są twoje uczucia, warto angażować się w relacje międzyludzkie. Im więcej masz przyjaciół i im bliższe z nimi więzi, tym dłuższe życie cię czeka. Jesteś mniej zagrożona stanami zapalnymi, otyłością, nadciśnieniem i cukrzycą. Bonusy pojawiają się przy zacieśnieniu kontaktów: udane życie seksualne poprawia krążenie, działa przeciwbólowo i wzmacnia układ odpornościowy, przeciwdziała też depresji.



Ruszaj nad Bałtyk

Spaceruj nad brzegiem morza i wdychaj **powietrze o dużej zawartości jodu,** większej niż w centralnej Polsce. Minerał ten bierze udział w produkcji hormonów tarczycy i reguluje metabolizm.

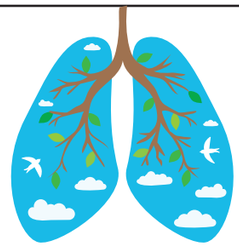
Jako pamiątkę przywieź zaś **bursztyny,** które działają odkażająco na powietrze i bakteriobójczo na skórę. Noszone na co dzień pomagają na dolegliwości układu oddechowego, m.in. astmę.

Czy wiesz, że...

Drzewa to „miejskie płuca" – oczyszczają, nawilżają i chłodzą powietrze podczas upałów. Ale, jak się okazuje, nie tylko one. Pismo „Atmospheric Environment" donosi, że w ulicznym gąszczu skuteczniejsze od nich są żywopłoty.

Ponieważ rosną tuż przy ziemi, z powodzeniem wychwytują toksyczne spaliny samochodowe.

A właśnie tego typu zanieczyszczenia są czynnikiem ryzyka dla powstawania wielu groźnych chorób układu oddechowego, takich jak astma, alergia i przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP).



LIERAC SÉBOLOGIE, 40 ml
Żel regulujący szybko eliminuje niedoskonałości, działa matująco.

LIERAC ROSILOGIE, 40 ml
Neutralizujący krem korygujący zaczerwienienia napadowe, okresowe, przewlekłe i z widocznymi naczynkami.

LIERAC LUMILOGIE, 2 x 15 ml
Dwuetapowy koncentrat na dzień i noc koryguje przebarwienia powstające, widoczne i uporczywe.

NA RATUNEK

Wyjeżdżasz na urlop? Poznaj ważne telefony:

nad wodą **601 100 100**
w górach.....**601 100 300**
na terenie całej UE **112**
Policja **997**
Straż Pożarna.....**998**
Pogotowie Ratunkowe...**999**

KREW RATUJE ŻYCIE

Nie da się jej wyprodukować w laboratorium, nie można niczym zastąpić, a w sezonie wakacyjnym jest szczególnie potrzebna. ***Krwiodawcą może zostać każda zdrowa osoba w wieku 18-65 lat, ważąca powyżej 50 kilogramów,*** która zgłosi się do punktów krwiodawstwa. Adres najbliższego znajdziesz na stronie:

Narodowego Centrum Krwi
www.nck.gov.pl

DANUTA STENKA

Aktorka teatralna i filmowa. Ma 56 lat. Jej mężem jest Janusz Grzelak, z którym ma dwie córki – Paulinę i Wiktorię.

Żyję na scenie

Gdyby kiedyś chciała przygotować swoje CV, przypominałoby książkę. Ma na swoim koncie mnóstwo filmów, seriali, spektakli teatralnych. Danuta Stenka ma 56 lat i wciąż liczy na wspaniałe role, choć wie, że dla aktorek w tym wieku nie jest ich zbyt wiele.

Każda z nas mogła zapamiętać ją z innego filmu. Jej uśmiech miała Judyta w „Nigdy w życiu", szyk – generałowa w „Katyniu", a w serialu „Lekarze" była profesjonalną ordynator szpitala. Dla pokolenia młodszych kobiet pozostanie żoną oficera ze „Sztuki kochania", która pomogła wydać książkę Michalinie Wisłockiej. Wszystkie te role coś łączy. To panie nie w pełni zadowolone ze swojego życia. Właśnie takie kreacje filmowe potrafi pięknie oddać Danuta Stenka. Sama o sobie mówi, że jest naczelną aktorką od nieszczęśliwych kobiet i dobrze się z tym czuje.

Czeka na role, ale nie przyjmuje wszystkich. Odrzuca te, które nie pasują do jej osobowości, w których nie ma nic interesującego: powtarzalne role matek, wdów. Podkreśla, jak trudno być aktorką „w tym wieku", zawód pokazuje wtedy swoje okrutne oblicze. Mężczyznom jest łatwiej.

Nie boi się mówić o tym, ile ma lat. Odważnie przyznała się też do tego, że chorowała na depresję. Zawsze jest przy niej mąż Janusz Grzelak. Aktor, który porzucił wyuczony zawód. Ma dwie dorosłe córki. Nie pisze o niej prasa bulwarowa, jej życie prywatne jest dalekie od skandali.

Z KASZUB W ŚWIAT

Danuta Stenka pochodzi z Kaszub, z Gowidlina. Jezioro, kościół, szkoła, poczta, sklep – to był cały jej świat. Tutaj mieszkała z rodzicami i starszym bratem. Niektórzy uważali ich rodzinę za bogatą, bo jako pierwsi mieli łazienkę i telewizor. Wszyscy przychodzili do nich oglądać seriale i westerny, a przyszła aktorka uwielbiała te spotkania. Jednak wcale nie prowadzili luksusowego życia. Wspomina, że w dzieciństwie „donaszała" ubrania po bracie. Wstydziła się chodzić w męskich spodniach, szytych u krawca, z rozporkiem na guziki. Marzyła o eleganckich, damskich, z suwakiem. Sytuacja się poprawiła, gdy wujek zaczął przesyłać im paczki z RFN-u. Znajdowała w nich ubrania dla siebie. Ale nawet w modniejszych spódnicach była wciąż dziewczyną ze wsi. Gdy dostała się do liceum w Kartuzach, nie potrafiła odnaleźć się w większej miejscowości – autobusy, tramwaje, szum, pośpiech... to wszystko było jej obce.

Tata aktorki elektryfikował wieś, mama uczyła rosyjskiego. Danuta Stenka też chciała pracować w szkole. Siedziała w książkach mamy, świetnie znała literaturę rosyjską. Ale w liceum trafiła na polonistkę, która namawiała ją, by zdawała na aktorstwo. Zabrała uczennicę do Gdańska, by poszukać dla niej studium aktorskiego. Chodziły od teatru do teatru, aż dowiedziały się, że studium mieści się przy Teatrze Wybrzeże i że, niestety, w tym roku nie ma naboru.

Danuta postanowiła zdawać na rusycystykę. Poszła na egzamin pisemny, na ustny już nie. Czuła w głębi duszy, że to nie jest jej przyszłość. Wróciła do Gowidlina

i w szkole uczyła języka rosyjskiego. Po roku wróciła na egzaminy do Gdańska. Jan Banucha, scenograf, powiedział po latach: „Opłacało się to studium założyć choćby po to, żeby Stenka je skończyła".

W ŚLAD ZA MIŁOŚCIĄ

Gdy Danuta Stenka skończyła studium aktorskie, dostała propozycje aż z trzech teatrów: Współczesnego w Szczecinie, Wybrzeże w Gdańsku i Słowackiego w Krakowie. Wszystkie świetne, już wtedy dyrektorzy najlepszych teatrów chcieli ją mieć w swoich zespołach. Stenka zdecydowała się na wyjazd do Szczecina. Grała tam bardzo dużo, w sezonie miała najczęściej cztery premiery, dostawała nagrody. Jednak po czterech latach postanowiła coś zmienić. Zachęcali ją do tego także przyjaciele – wiedzieli, że ma olbrzymi talent, że powinna się rozwijać, pracować z innymi reżyserami. I tak znalazła się w Poznaniu w Teatrze Nowym, którym kierowała wtedy Izabella Cywińska. Nie bez znaczenia

Jest przyjacielem, świetnym człowiekiem, który sprawdził się w bardzo trudnych dla mnie sytuacjach – tak aktorka mówi o mężu, Januszu Grzelaku.

Nie boi się zmian wizerunku. Ostatnio zdecydowała się na bardzo krótką fryzurę, która podkreśla jej szczupłą twarz i pasuje do nowej roli – matki Courage.

W glanach, wojskowych spodniach i kurtce Danuta Stenka wcieliła się w matkę Courage („Matka Courage i jej dzieci", reż. M. Zadara). Podczas tego spektaklu aktorka śpiewa songi Bertolta Brechta.

było także to, że do Poznania przeniósł się wtedy przyszły mąż aktorki, Janusz Grzelak. Dołączył do zespołu Teatru Polskiego.

CIEPŁO NA DUSZY

To nie są łatwe związki. W małżeństwach aktorskich często jeden z partnerów chce wciąż grać główną rolę, muszą znosić swoje sukcesy i porażki, ale też liczne wyjazdy. Gdy Danuta Stenka poznała Janusza Grzelaka, oboje wiązali swoją przyszłość z teatrem i filmem. Poznali się na festiwalu teatralnym w Toruniu, na którym Danuta dostała nagrodę i zaprosiła Janusza na „opijanie" sukcesu.

Aktorka wspomina, że wspólny wyjazd na wakacje zaproponował jej już po 15 minutach znajomości. Odmówiła, bo trochę się przestraszyła. Ale miłość już była w powietrzu, zaczęli się spotykać. Krążyli między miastami, aż w końcu postanowili zamieszkać razem w Poznaniu. Od początku znajomości oddzielali życie prywatne od zawodowego. Już jako młodzi aktorzy nie chcieli grać na jednej scenie. Stąd angaże w różnych teatrach. Ciekawa jest dalsza historia ich związku. Po sześciu latach Janusz porzucił swój zawód. Dlaczego? Romantyczna wersja – z miłości do żony, by mogła spokojnie kontynuować karierę. Bardziej przyziemna – z powodów finansowych. Chciał utrzymywać rodzinę, a z pensji teatralnej nie było to łatwe. Danuta grała bardzo dużo, zaś Janusz został cenionym doradcą finansowym. Wtedy też urodziła się ich pierwsza córka – Paulina.

Aktorka wspomina, że mąż był wówczas dla niej olbrzymim oparciem. W jednym z wywiadów powiedziała: „Czas pokazał, że mąż fantastycznie odnajduje się w innym miejscu niż teatr. Podczas gdy ja nie wyobrażam sobie siebie w innym zawodzie". Ponieważ znał specyfikę tej profesji, przejął dużą część obowiązków domowych. Pozwalał jej żyć własnym życiem. „Jest

Krytycy docenili kreację Danuty Stenki w „Katyniu" (reż. A. Wajda). Dostała nagrodę za najlepszą drugoplanową rolę kobiecą.

Za rolę George Sand aktorka dostała prestiżowe nagrody, m.in. Złotą Kaczkę. Fryderyka Chopina zagrał Piotr Adamczyk.

Nie żałuję, że zagrałam Judytę w „Nigdy w życiu" (reż. R. Zatorski) – podkreśla Danuta Stenka. Mogła pokazać swoje radosne, komediowe oblicze. Partnerował jej Artur Żmijewski.

przyjacielem, świetnym człowiekiem, który sprawdził się w bardzo trudnych dla mnie sytuacjach. Jeżeli dana mi będzie w życiu starość, to widzę go przy sobie i wtedy robi mi się ciepło na duszy" – tak aktorka powiedziała o mężu ostatnio.

Na początku lat 90. przenieśli się do Warszawy. Aktorka dostała angaż w Teatrze Dramatycznym, którego dyrektorem był Maciej Prus. Występowała w spektaklach, ale też coraz mocniej dopominał się o nią film.

ŻYCIE NA PLANIE

Krytycy za pierwszą jej ważną rolę filmową uznają tę w „Prowokatorze" (reż. Krzysztof Lang, 1995 r.). Potem zadomowiła się na planach zdjęciowych. Dużą popularność przyniósł jej serial „Boża podszewka", w którym nie bała się zagrać kobiety znacznie starszej od siebie. Jak wspominała w jednym z wywiadów, wielką inspiracją do tej roli była jej babcia. Odtworzyła w pamięci, jak spacerowała po podwórku, jak się poruszała.

W 2001 roku wcieliła się w rolę Pomponii, opiekunki Ligii, w adaptacji „Quo vadis" w reż. Jerzego Kawalerowicza. Rok później znowu grała w kostiumie historycznym, ale z innej opoki. Wręcz stała się George Sand – często podkreślano jej fizyczne podobieństwo z ukochaną Fryderyka Chopina. Za rolę w „Chopin. Pragnienie miłości" (reż. Jerzy Antczak) dostała prestiżowe nagrody, m.in. Złotą Kaczkę. Stenka ma też na koncie kreację „polskiej Bridget Jones" w „Nigdy w życiu" (reż. Ryszard Zatorski, 2004 r.). Mimo olbrzymiego sukcesu komercyjnego filmu, aktorka nie zdecydowała się na udział w kontynuacji przygód Judyty. W 2007 roku zagrała generałową Różę w „Katyniu" (reż. Andrzej Wajda).

Można ją było zobaczyć także w „Lejdis", „Idealnym facecie dla mojej dziewczyny", „Jeszcze raz", „Kamieniach na szaniec", serialu „Lekarze". W ostatnich latach raczej nie gra głównych ról, ale i o tych epizodycznych trudno zapomnieć, np. w „Bejbi blues", „Chemii" czy „Sztuce kochania".

DOM W TEATRZE

Dla aktorki po pięćdziesiątce dużo łaskawszy jest teatr. Danuta Stenka gra wciąż bardzo dużo, główne role, które doceniają krytycy. Tak jest z jej ostatnią tytułową kreacją w „Matce Courage i jej dzieciach" w Teatrze Narodowym. W tej sztuce jest tylko jedna scena, w której nie występuje. Śpiewa, jeździ samochodem, gra na najwyższych obrotach od początku do końca przedstawienia. Nie ma czasu odpocząć, zebrać myśli.

Teatr jest jej drugim domem. Po przedstawieniu wychodzi ostatnia, przed spektaklem jest pierwsza. Delektuje się ciszą, nie znosi się spieszyć. Unika bankietów. Mówi, że jest aktorką „ze starego rozdania". Lubi mieć swoją toaletkę na mieście. W warszawskich teatrach, Narodowym i Rozmaitości, czuje się jak u siebie. Ale wspomina też o drugim obliczu. O tym, że za kulisami jest Sierotką Marysią. Po tylu latach nie potrafi prosić o rolę, bo się wstydzi. Za to na scenie budzi się w niej potwór: „Nie znam go do końca, ciągle go odkrywam i jestem go piekielnie ciekawa". ■

Wakacje od nadciśnienia

KONSULTACJA MERYTORYCZNA:
dr Wojciech Król, kardiolog, ekspert programu „Zdrowa ONA”

Lato, o ile nie ma upałów, to dobry czas dla osób z nadciśnieniem. Mogą korzystać z sezonowych warzyw i owoców, być bardzo aktywne. Dzięki temu wyniki pomiaru ciśnieniomierza będą znowu w normie.

Ciśnienie krwi to siła, z jaką przepływająca przez naczynia krwionośne krew naciska na ich ściany. U zdrowego człowieka ta wartość wynosi 120/80 mm Hg, gdzie pierwsza liczba oznacza ciśnienie, z jakim krew zaczyna krążyć na skutek skurczu serca, a druga moc, z jaką działa między jego uderzeniami. Jeśli wartości te przekraczają regularnie odpowiednio 139 i 89, mówimy o nadciśnieniu – sytuacji, w której bezpieczeństwo organizmu jest zagrożone.

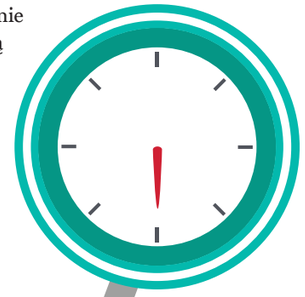
DZIAŁA PODSTĘPNIE

Schorzenie długo nie daje żadnych wyraźnych objawów. Bóle głowy, zaburzenia widzenia czy ewentualne mdłości, które mogą towarzyszyć nagłym skokom ciśnienia, składamy zwykle na zmęczenie czy kiepską pogodę.

Tymczasem krew, pędząc z ogromną prędkością, systematycznie uszkadza naczynia, a przez to narządy, które odżywia: nerki, oczy, mózg. Serce, zmuszone do pracy z większą niż normalnie siłą, przerasta, czego konsekwencją jest zmniejszenie ilości krwi tłoczonej do naczyń obwodowych. Na szczęście do poważnych usterek nie dochodzi od razu. Potrzeba czasu, który można zabrać chorobie, w porę wdrażając działania naprawcze. Sezon letni jest do tego najlepszą okazją. ▸

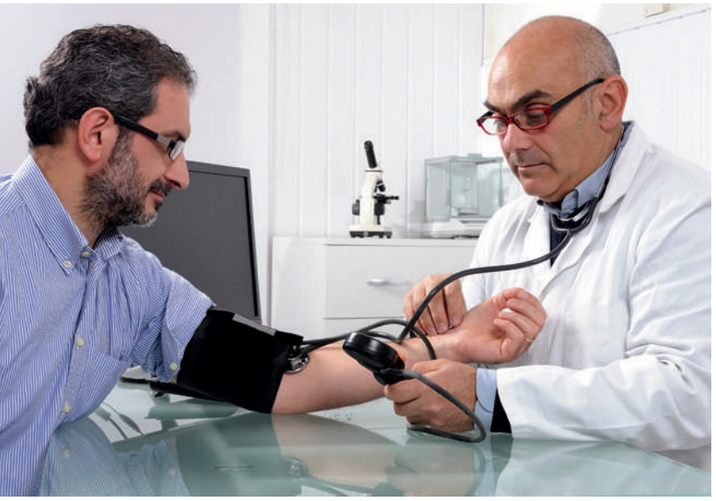
Liczy się dobry pomiar

Chorobę można wykryć, regularnie mierząc ciśnienie. Rób to zawsze o tej samej porze, ale pamiętaj, że rano pomiar jest wyższy. Nie pal, unikaj alkoholu i kawy przed badaniem. Zanim zaczniesz mierzyć ciśnienie, odpocznij po wysiłku fizycznym, złap oddech po stresie. Następnie usiądź wygodnie, plecy oprzyj o oparcie krzesła, a rękę połóż na blacie stołu. Najlepiej korzystaj z urządzeń na ramię. Te nadgarstkowe zarezerwowane są dla osób z dużym obwodem ramienia.



15 mln

Polaków może cierpieć na nadciśnienie.
Niestety, nie wszyscy zdają sobie z tego sprawę, bo choroba niszczy organizm niezauważalnie.



Wyjeżdżając na urlop, zostaw papierosy w domu. To dobry czas na rzucenie nałogu. Każdy „dymek" podnosi ciśnienie i sprawia, że serce szybciej bije.

WIĘCEJ RUCHU

Jedną z przyczyn nadciśnienia jest brak ruchu. Sprzyjają mu natomiast wylegiwanie się na kanapie, godziny spędzone w samochodzie, wszelkie udogodnienia (ruchome schody, windy, zakupy przez internet). W tym kontekście nie dziwią wnioski amerykańskich uczonych z Waszyngtonu, którzy zaobserwowali, że zimą, kiedy pogoda nie zachęca do wychodzenia z domu, osoby z nadciśnieniem mają gorsze wyniki badań niż latem.

Zatem korzystaj z pogody, ile możesz, i spędzaj w ruchu co najmniej 30 minut codziennie. Zacznij od marszu, nordic walkingu, pływania czy jazdy na rowerze. I co najważniejsze: unikaj nadmiernego wysiłku. Najlepszy jest ten umiarkowany. Chodzi o to, by dodatkowo nie obciążać niezbyt sprawnie działającego układu krążenia.

KOLOROWO I ZDROWO

Dieta bogata w tłuszcze, cukry proste i sól sprzyja kłopotom z krążeniem. Niekorzystne są zwłaszcza tłuszcze nasycone, pochodzenia zwierzęcego (np. smalec, tłuste mięso i mleko). Nasilają zmiany miażdżycowe w naczyniach krwionośnych, co przekłada się na wzrost ciśnienia.

Nadmiar tych produktów z czasem prowadzi do otyłości, a ta sama w sobie jest jedną z przyczyn choroby. Spowodowane przez nią zaburzenia metaboliczne pobudzają układ współczulny regulujący ciśnienie tętnicze.

Co więc należy jeść? Przede wszystkim owoce i warzywa. Są niskokaloryczne, a jednocześnie odżywcze – jedzone 4-5 razy dziennie pomagają utrzymać wagę w ryzach. Zawierają niewielkie ilości sodu, są natomiast bogate w potas obniżający ciśnienie. Sezon wakacyjny to raj dla roślinożerców. Warto z tego korzystać!

Warzywa i owoce możesz chrupać na surowo lub gotowane. Przyrządzając z nich sałatki, koniecznie dodaj zdrowe nienasycone tłuszcze: oliwę z oliwek, olej rzepakowy i orzechy. A zamiast mięsa sięgnij po ryby.

zmiana stylu życia wspiera leczenie

Zawał, udar mózgu, niewydolność nerek, impotencja, problemy ze wzrokiem to najczęstsze konsekwencje nieleczonych problemów z ciśnieniem. Leczenie rozpoczęte we właściwym momencie pozwala uniknąć farmakoterapii, o ile chory konsekwentnie zmieni styl życia na zdrowszy.
W przypadku, gdy leczenie niefarmakologiczne nie jest skuteczne, trzeba zastosować farmakologiczne. Te metody wzajemnie się uzupełniają i tylko łącznie dają możliwość skutecznego leczenia nadciśnienia tętniczego.

SEN DOBRY NA WSZYSTKO

Pod warunkiem, że jest odpowiedniej długości. Zarówno nadmierne wylegiwanie się w łóżku, jak i krótki nocny odpoczynek nie służą zdrowiu – szybko prowadzą do wzrostu zagrożenia nadciśnieniem.

Nie masz czasu na sen? Ledwie udaje ci się położyć na kilka godzin? Postaraj się to zmienić. W grupie osób, których długość snu była krótsza niż pięć godzin, pięciokrotnie częściej dochodziło do rozwoju tej groźnej choroby. Dlatego wykorzystaj urlop na przemyślenie nowego rytmu życia i wyrobienie w sobie nawyku chodzenia wcześniej spać. I rób to regularnie.

Tylko właściwa higiena snu, w tym utrzymywanie stałej pory kładzenia się do łóżka i wstawania nawet w weekendy, unikanie patrzenia w ekran laptopa czy komórki do późnych godzin nocnych i rezygnacja z drzemek w ciągu dnia przyniosą najlepsze efekty.

uwaga *na upały*

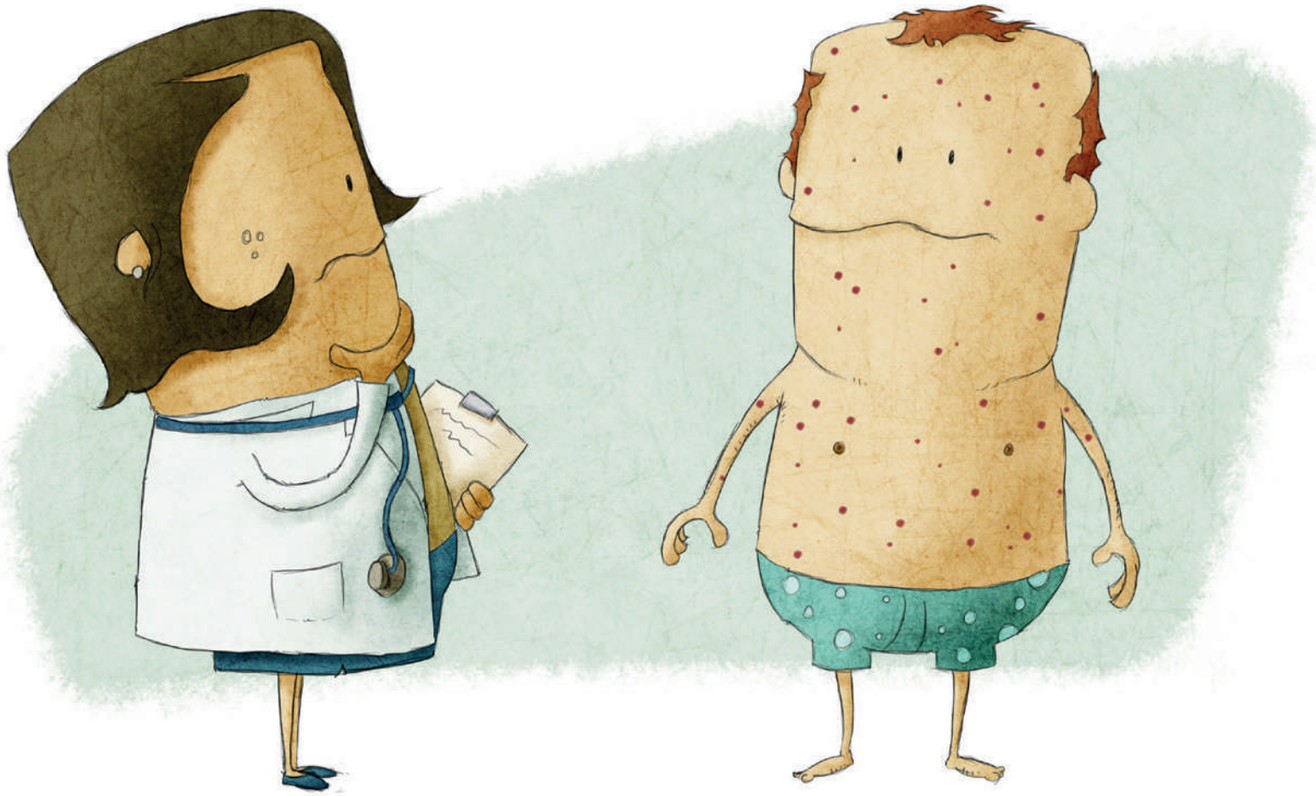
Wysokie temperatury wymagają szczególnej ostrożności od osób cierpiących na nadciśnienie. Przyjmowane przez nie leki moczopędne, w połączeniu z niewystarczającą ilością płynów, mogą doprowadzić do odwodnienia. Dlatego dwa litry wody dziennie to podstawa.

SPOKOJNE TEMPO ŻYCIA

Nie tylko nagłe wypadki podnoszą ciśnienie, również codzienny, długotrwały stres sprawia, że krew płynie z większą siłą. Tyle że gwałtowne uderzenie hormonów stresu na dłuższą metę jest przyczynkiem do rozwoju przewlekłego procesu zapalnego w ścianie naczyń, a tym samym przyspiesza rozwój miażdżycy.

Fizjologiczne konsekwencje nerwów w pracy czy domowych konfliktów z czasem dosłownie „wchodzą ci w krew". Staraj się nie denerwować. Zwolnij. Naucz się żyć jak Grecy czy Włosi, którzy dostosowali swoją aktywność życiową do upałów. Jak wykazały amerykańskie badania, ryzyko nadciśnienia tętniczego jest dwukrotnie wyższe u osób żyjących w ciągłym pośpiechu. ■

REKLAMA



POKRZYWKA

Swędzące, bladoczerwone bąble zwykle znikają same i nie wymagają interwencji lekarza. Warto jednak wiedzieć, jak reagować, jeśli choroba nie mija.

Konsultacja: **Anita Rajchel Robinet, pediatra**

Nazwa tej choroby nie jest przypadkowa – charakterystyczne objawy zna każdy, kto przynajmniej raz w życiu miał nieprzyjemny kontakt z liśćmi pokrzywy lub został użądlony przez owada. Ta stosunkowo częsta dolegliwość skóry potrafi jednak skutecznie uprzykrzyć życie, zwłaszcza kiedy swędzące bąble zajmują dużą część ciała lub są umiejscowione w widocznych okolicach, na przykład na twarzy, dekolcie czy dłoniach.

ZGADUJ-ZGADULA

Zmiany skórne i swędzenie mogą być sprowokowane przez wiele czynników. Dlatego w razie wystąpienia objawów przede wszystkim zrób solidny rachunek sumienia: przyjrzyj się swojej codziennej diecie, zastanów się, jakie leki przyjmujesz, przeanalizuj jak i gdzie spędzałaś czas. Być może przebywałaś zbyt długo na słońcu lub zimnie, a może w pomieszczeniu, w którym położono nowe wykładziny.

Jeśli mimo upływu czasu pokrzywka nie znika, skontaktuj się z lekarzem. Zwłaszcza w przypadku dzieci i osób starszych, u których przyjmowanie na własną rękę leków przeciwhistaminowych dostępnych w aptekach bez recepty może być zgubne w skutkach.

Skonsultuj się również wówczas, kiedy czerwone plamy pojawiają się po raz kolejny. Specjalista zdecyduje, czy opisywane dolegliwości to uczulenie i potrzebujesz konsultacji alergologicznej. Przyczyną pokrzywki mogą być też stres, infekcja, ukąszenie owada czy reakcja na kontakt z lekami lub kosmetykami, a także niektóre choroby autoimmunologiczne i tarczycy.

NA RATUNEK

Z wizytą w gabinecie, a nawet wezwaniem pogotowia, nie zwlekaj, kiedy pojawia się obrzęk błon śluzowych i skóry głowy lub szyi. Także kiedy zmianom towarzyszą zawroty głowy, uczucie silnego osłabienia, chrypka, nudności i wymioty, kołatania serca lub gwałtowne obniżenie ciśnienia. To może być wstrząs anafilaktyczny, który stanowi zagrożenie nie tylko dla zdrowia, ale i życia. ■

Tak działaj

Unikaj stosowania na zmienione miejsca maści czy kremów. Nie przyniosą ulgi, a mogą utrudnić postawienie diagnozy. Aby ukoić dolegliwości, weź chłodną kąpiel lub przyłóż do zaczerwienionych miejsc chłodny okład. Tej metody nie stosuj jednak, jeśli przyczyną pokrzywki jest nadwrażliwość na zimno.

20%

nawet co piąty człowiek może cierpieć z powodu tego schorzenia.

Częściej chorują kobiety. Zwykle pokrzywka znika równie nagle, jak się pojawiła. Jednak niekiedy potrafi się utrzymywać miesiącami. Mimo dostępnej diagnostyki w wielu przypadkach nie udaje się ustalić jej przyczyn.

skąd ta wysypka

Zmiany skórne utrzymujące się dłużej to pokrzywka przewlekła, której podłoże trudno jest ustalić. Oto przyczyny pokrzywki ostrej, trwającej do 6 tygodni:

1. Alergia na pyłki, kurz, sierść zwierząt, kosmetyki, pożywienie.
2. Ugryzienia lub ukąszenia owadów.
3. Choroby autoimmunologiczne i inne schorzenia przewlekłe.
4. Temperatura: zimno lub ciepło.
5. Zakażenia bakteryjne, wirusowe i grzybicze. Infekcje pasożytnicze.
6. Wysiłek fizyczny.
7. Reakcja na leki.

Wybierasz się na plażę? Planujesz intensywną wycieczkę rowerową? Zabierz ze sobą odpowiedni zapas płynów. Odwodnienie sprzyja powstawaniu kamieni i wystąpieniu objawów kamicy nerkowej – schorzenia, które daje o sobie znać zwłaszcza latem.

Kamica **nerkowa**

KONSULTACJA MERYTORYCZNA
dr Piotr Kryst,
urolog, ordynator oddziału urologicznego
Szpitala Bielańskiego w Warszawie

Zioła i rośliny, które oczyszczają
drogi moczowe to kwiat nawłoci, nasiona czarnuszki i kozieradki, ziele skrzypu polnego i jagody jałowca.

Nagły atak silnego bólu w okolicy lędźwiowej, „na wysokości" prawej lub lewej nerki to zwykle pierwszy symptom tej stosunkowo częstej choroby. Schorzenie może rozwijać się niezauważalnie aż do momentu, kiedy dotkliwe objawy kolki nerkowej zaprowadzą chorego na ostry dyżur, gdzie na podstawie badań obrazowych i badania ogólnego moczu lekarz stawia diagnozę. Zdarza się jednak, że o schorzeniu pacjent dowiaduje się przypadkiem, przy okazji przeprowadzania tomografii czy USG jamy brzusznej, zaleconych z innego powodu. W obu wypadkach dalszy scenariusz wygląda tak samo: konieczna jest wizyta w poradni urologicznej.

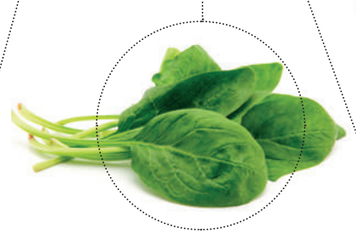
KŁOPOTLIWY PROBLEM

„Lepiej rodzić dzieci niż kamienie" – mówią pacjentki, które przeżyły atak kamicy nerkowej. Dla nieprzyzwyczajonych do takiego bólu mężczyzn cierpienie związane z przemieszczaniem się kamienia z nerki do moczowodu jest wręcz niewyobrażalne. Ale ból to nie wszystko. Towarzyszą mu inne przykre objawy jak: nudności i wymioty, uczucie nieustającego parcia na pęcherz, czego efektem jest konieczność częstego korzystania z toalety.

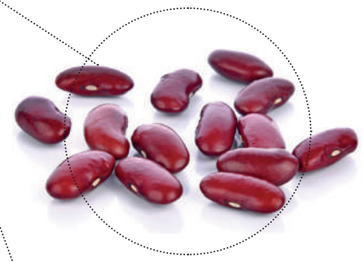
Ponieważ przyczyny powstawania kamicy nerkowej nie są nadal znane, w większości przypadków nie można nic zrobić, żeby jej zapobiec. – Wiemy jednak, że związana jest ze schorzeniami układu moczowego, zwłaszcza takimi, którym towarzyszą zaburzenia w odpływie moczu i jego zastój w obrębie dróg moczowych – tłumaczy urolog Piotr Kryst – Czynnikiem sprzyjającym rozwojowi kamicy może być również przewlekłe zakażenie układu moczowego, a także schorzenia, których istotnym elementem są zaburzenia elektrolitowe lub metaboliczne (np. zbyt wysoki poziom kwasu moczowego – przyp. red). Dlatego ich wyleczenie poprzez wykonanie zabiegu operacyjnego lub odpowiednie, na ogół

URINAL® INTENSIV, 20 tabletek
Suplement diety dla zdrowia układu moczowego. To najsilniejszy preparat w linii Urinal® – ma najwyższą koncentrację żurawiny na rynku polskim. Zawiera też nawłoć pospolitą i witaminę D.

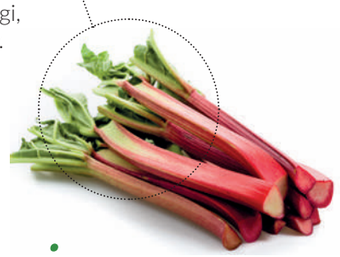
Kamica moczanowa:
ogranicz puryny, a więc mięso, zwłaszcza podroby, kalafior i brokuł, orzechy, kawę i czekoladę oraz ryby: śledzie, szprotki, sardynki.



Szczawianowo-wapniowa:
odstaw szczawiany, czyli botwinę, szpinak, szczaw, rabarbar, cytrynę, suszone figi, jak również ostre przyprawy.



Fosforanowa:
niewskazane są alkaliczne wody mineralne i nasiona roślin strączkowych.



im mniej
tym zdrowiej

przewlekłe, farmakologiczne leczenie – znacznie zmniejsza ryzyko pojawienia się nawrotu kamicy nerkowej – dodaje specjalista.

JAK ŁEPEK OD SZPILKI

Po ocenie wielkości i umiejscowienia kamienia lekarz decyduje o dalszym postępowaniu.

– Jeśli są niewielkie (3-5 mm), wymagają systematycznej, czasem wieloletniej obserwacji. Nie jesteśmy w stanie przewidzieć czy i kiedy dojdzie do samodzielnego wydalenia złogu. W takiej sytuacji może dojść do wystąpienia objawów kolki nerkowej – wyjaśnia dr Kryst. – Wówczas można się leczyć domowymi sposobami: należy pamiętać o piciu dużej ilości płynów (nawet 3-4 litry dziennie) i zmniejszaniu stopnia nasilenia bólu za pomocą ogólnodostępnych środków przeciwbólowych i rozkurczowych – tłumaczy.

Gdy cierpienie jest większe niż zwykle, towarzyszą mu gorączka, nudności, wymioty, częstomocz, a czasem nawet krwiomocz, wizyty lekarskiej nie można odwlekać. Być może konieczny będzie zabieg litotrypsji falami uderzeniowymi (czyli rozbijania kamieni) lub ich usunięcie endoskopowo. Tylko w nielicznych sytuacjach dochodzi do otwartych operacji.

10%

społeczeństwa cierpi na tę chorobę.
Kamica nerkowa to zdecydowanie częściej problem mężczyzn.

POWTÓRKA Z ROZRYWKI

Niestety, kamica nerkowa lubi nawracać, dając o sobie znać w najmniej oczekiwanym momencie, na przykład na wakacjach. Żeby uniknąć zaskoczenia, warto kontrolować układ moczowy. Wystarczą USG układu moczowego i badanie ogólne moczu wykonane raz w roku. Pozwolą określić, czy kamień urósł, czy się przemieścił (a zwykle rośnie wolno, od kilkunastu miesięcy do nawet kilkunastu lat), co może stwarzać ryzyko zablokowania odpływu moczu. Chorobę skutecznie udaje się powstrzymać lekami tylko w przypadku kamicy z kwasu moczowego, rozpuszczając ewentualne kamienie za pomocą środków alkalizujących.

ZIARNKO DO ZIARNKA

Procesowi powstawania kamieni sprzyjają wszelkie sytuacje, w których dochodzi do zagęszczenia moczu, a więc gorączka, pobyt w ciepłych krajach, zwłaszcza w tropikach, przedłużająca się biegunka, wymioty, jak również długotrwały wysiłek fizyczny.

– To dlatego tak ważna jest kwestia podaży płynów: około dwóch, trzech litrów na dobę, rozłożonych proporcjonalnie w czasie. Powinniśmy się starać utrzymywać mniej więcej na takim samym poziomie ciężar właściwy moczu i w każdej sytuacji, kiedy dochodzi do odwodnienia, uzupełniać jak najszybciej niedobory płynów – podkreśla lekarz. ■

LACTACYD PHARMA, 250 ml

Emulsja do higieny intymnej do codziennego stosowania. Delikatnie myje oraz zapewnia ochronę przed infekcjami bakteryjnymi.

3 pytania do eksperta

O diecie w kamicy nerkowej rozmawiamy z dr n. med. Lucyną Pachocką z Instytutu Żywności i Żywienia.

O czym powinni pamiętać pacjenci z kamieniami nerkowymi?
Przede wszystkim o odpowiednim nawodnianiu. W przypadku każdej kamicy – czy to fosforanowej, czy moczanowej, zaleca się wypijanie dużych ilości płynów. Normy mówią, że zdrowa, dorosła kobieta powinna wypijać 2 litry płynów, mężczyzna około 2,5 litra. W przypadku tendencji do tworzenia się złogów codzienna porcja zwiększa się o litr, najlepiej wody. Przy kamicy moczanowej polecane są wody alkaliczne, czyli takie o pH powyżej 7, natomiast przy szczawianowej powinno się ich unikać. Warto też zadbać o właściwą wagę. Jak wynika z pomiarów dokonywanych w naszej poradni chorób metabolicznych, osoby ze znaczną nadwagą mają niedobór wody w organizmie, przez co są bardziej zagrożone wystąpieniem kamicy nerkowej.

Jak wygląda idealny codzienny jadłospis chorego?
Powinien być jak najbardziej zbliżony do diety zbilansowanej, z wykluczeniem produktów, które mogą szkodzić (patrz: ramka obok). Istotna jest diagnostyka – ustalenie, jaki rodzaj kamicy ma dany pacjent. Wystarczy zrobić zwykłe badanie moczu z oznaczeniem zawartych w nim związków organicznych i nieorganicznych.

Czy to prawda, że należy całkowicie wykluczyć sól z diety?
Zgodnie z zasadami zdrowego żywienia jej ilość nie powinna przekraczać 6 g na dobę. Nadmiar sodu zaburza bowiem bilans wodny organizmu, co w konsekwencji prowadzi do zagęszczenia obecnych w moczu substancji i powstania złogów.

Poznaj nasTROJE

Na aptecznych półkach znajdują się nie tylko środki na poważne schorzenia, ale i tabletki na powszechne dolegliwości czy lizaki z witaminami dla dzieci. To: Rx – leki na receptę, OTC, suplementy diety. Sprawdź, czym się różnią.

Przeterminowaną receptę może poprawić tylko lekarz, który ją wystawił. Potwierdza to pieczątką i podpisem.

1 *Na receptę* Rx

Kryją się pod skrótami: Rx lub Rp. To produkty lecznicze, czyli substancja lub mieszanina substancji, które zapobiegają lub leczą chorobę. Ze względu na wpływ na twoje zdrowie przed wprowadzeniem do sprzedaży muszą przejść proces rejestracji i dopuszczenia przez Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych, w związku z tym są szczegółowo przebadane.

Co więcej, wydawane są tylko na zlecenie lekarza, który określa dawkę, jaką należy przyjąć.

Leki te można podzielić na pełnopłatne lub refundowane, czyli takie, do których dopłaca Narodowy Fundusz Zdrowia.

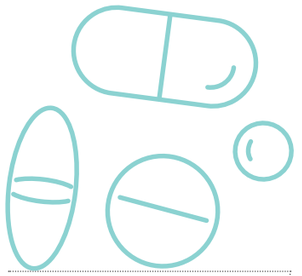
2 OTC

(Z ang. *over the counter*). To środki lecznicze, które możesz kupić bez recepty. Podobnie jak leki na receptę, żeby znaleźć się na rynku, muszą przejść proces rejestracji i drobiazgowej weryfikacji farmaceutycznej. Stosowane doraźnie pomagają zwalczyć biegunkę, zgagę, ból, przeziębienie czy alergię.

O ich przyjęciu i dawkowaniu decyduje jednak nie lekarz a pacjent, na podstawie dołączonej do opakowania ulotki.

Jeśli objawy nie ustąpią po 3-5 dniach stosowania OTC, konieczna jest wizyta u lekarza.

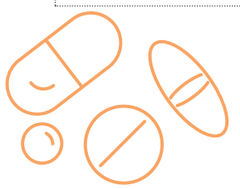
3 *Suplementy* diety



Choć mają postać podobną do leków (tabletki, kapsułki, drażetki, syropy), różnią się od nich w istotny sposób. To wyroby spożywcze, uzupełniające codzienną dietę, a nie produkty medyczne. Ich zadaniem nie jest leczenie, ale wspomaganie prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Najczęściej są to witaminy i składniki mineralne. Sięgając po nie, pamiętaj, żeby przyjmować je tylko w przypadkach niedoborów konkretnych składników. Unikaj też preparatów o złożonym składzie i stosuj dawki zgodne z zaleceniami producenta.

Decydując się na zażywanie suplementów diety, koniecznie poinformuj o tym swojego lekarza. Mogą bowiem wchodzić w interakcje z przyjmowanymi przez ciebie lekami.



Leki tylko z apteki?

W odróżnieniu od środków OTC czy suplementów diety leki na receptę dostaniesz tylko u farmaceuty. Z racji specjalistycznego i wielokierunkowego wykształcenia ma on wiedzę na temat ich interakcji, składu, w tym substancji czynnych, a także najlepszego sposobu i czasu ich aplikacji oraz możliwych skutków ubocznych. To ważne zwłaszcza kiedy chorujesz przewlekle.

Farmaceuta, w ramach tzw. opieki farmaceutycznej, podpowie, jak posługiwać się penem insulinowym, inhalatorem czy glukometrem, ale także jak rzucić palenie czy zdrowo pozbyć się zbędnych kilogramów. Jeśli szukasz doraźnej pomocy, podpowie odpowiedni środek leczniczy, witaminy i składniki mineralne, które będą współgrać z przyjmowanymi przez ciebie specyfikami, ewentualnie zasugeruje konsultację lekarską. ■

ZiKO dla zdrowia
Fundacja

NASZA MISJA

Czy wiesz, że statystyczny Polak siedem razy w miesiącu przyjmuje leki przeciwbólowe wydawane bez recepty? A czy zdajesz sobie sprawę, że zażywanie lekarstw bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem lub farmaceutą może być naprawdę groźne dla zdrowia? My o tym wiemy. I dlatego w marcu 2016 r. swoją działalność rozpoczęła Fundacja ZIKO dla Zdrowia, której głównym zadaniem jest ograniczenie zjawiska samodzielnego leczenia się, szerzenie edukacji oraz promocji z zakresu ochrony zdrowia.

CO ROBIMY?

PRZEPROWADZAMY bezpłatne badania m.in. kości, słuchu, spirometrię i analizę wieku serca.

ORGANIZUJEMY wykłady o tematyce prozdrowotnej, konsultacje dietetyczne i dermokosmetyczne.

BIERZEMY UDZIAŁ w wydarzeniach promujących ruch oraz zdrowy styl życia.

BUDUJEMY i zwiększamy świadomość zdrowotną.

ZAPOBIEGAMY niebezpiecznym skutkom złej farmakoterapii.

UDZIELAMY rzetelnych porad farmaceutycznych.

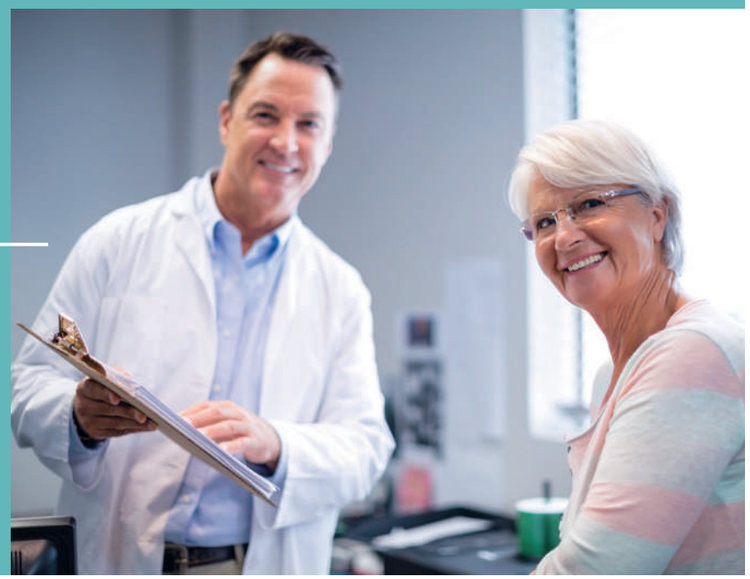
OGRANICZAMY zjawisko samoleczenia.

Aktualne wydarzenia Fundacji sprawdź na:
www.facebook.com/zikodlazdrowia
www.zikodlazdrowia.org

PSYCHOONKOLOG

Rak może atakować różne narządy, ale zawsze dotyczy głowy – wpływa na samopoczucie pacjenta i osób z jego najbliższego otoczenia. Wsparcie psychiczne bywa wręcz konieczne.

część 1



NASZ EKSPERT
Katarzyna Borowicz
psycholog, psychoonkolog, psychoterapeuta

W GABINECIE

Przygotuj się na pięćdziesiąt minut rozmowy z psychoonkologiem. Być może, żeby dać ci wsparcie, pokaże ci techniki radzenia sobie ze stresem i z trudnymi emocjami. Najpierw jednak uważnie wysłucha, jakie są twoje największe trudności oraz potrzeby.

O tym, czy będziecie spotykać się raz w tygodniu, czy też z inną częstotliwością, decyduje twój stan psychiczny. Żeby stanąć na nogi, potrzebujesz cyklu przynajmniej dwunastu spotkań.

Dla kogo?

Pomoc skierowana jest do pacjentów zmagających się z nowotworami, którym trudno jest radzić sobie z emocjami i codziennymi troskami wynikającymi z choroby lub którzy chcą odzyskać chęć do życia niezbędną w procesie leczenia raka.

Psychoonkolog zajmuje się także osobami z najbliższego otoczenia chorego. Udziela wskazówek, jak radzić sobie ze stresem i jak rozmawiać z bliskim leczonym onkologicznie.

Jego pomoc jest nieoceniona zarówno w pierwszej fazie choroby, kiedy diagnoza wiąże się z szokiem i dezorganizacją życia, jak i po jej zakończeniu, gdy świat wypełnia pustka i brak celu.

ZE SKIEROWANIEM CZY BEZ?

W ramach NFZ potrzebujesz skierowania od lekarza prowadzącego. Zajrzyj też na strony Fundacji Rak'n'Roll, Stowarzyszenia UNICORN, Akademii Walki z Rakiem czy Polskiego Towarzystwa Psychoonkologicznego (PTPO) – fundacji, które oferują bezpłatne wsparcie. Pod tym ostatnim adresem znajdziesz informacje o certyfikowanych psychoonkologach.

Cena prywatnej wizyty to około 120 zł.

Najlepiej pół minuty

Zdaniem amerykańskich badaczy wystarczy 10 sekund, żeby usunąć znaczne ilości bakterii z rąk. Lepiej jednak poświęcić na tę czynność 30 sekund, żeby mieć gwarancję bezpieczeństwa, że nie przenosisz chorobotwórczych mikrobów.

JAK NAJCZĘŚCIEJ

Dłonie szoruj wodą z mydłem zawsze po powrocie do domu, skorzystaniu z toalety, kontakcie ze zwierzętami i przygotowywaniu mięsa. Myj je przed przygotowaniem posiłku i po nim. Koniecznie o tym pamiętaj, jeśli zajmujesz się chorą osobą.

Jak na dłoni

Właściwa higiena rąk zapobiega co trzeciemu zachorowaniu na uciążliwą jelitówkę i co najmniej jednemu na sześć zachorowań na zapalenie płuc. Właściwa, czyli jaka?

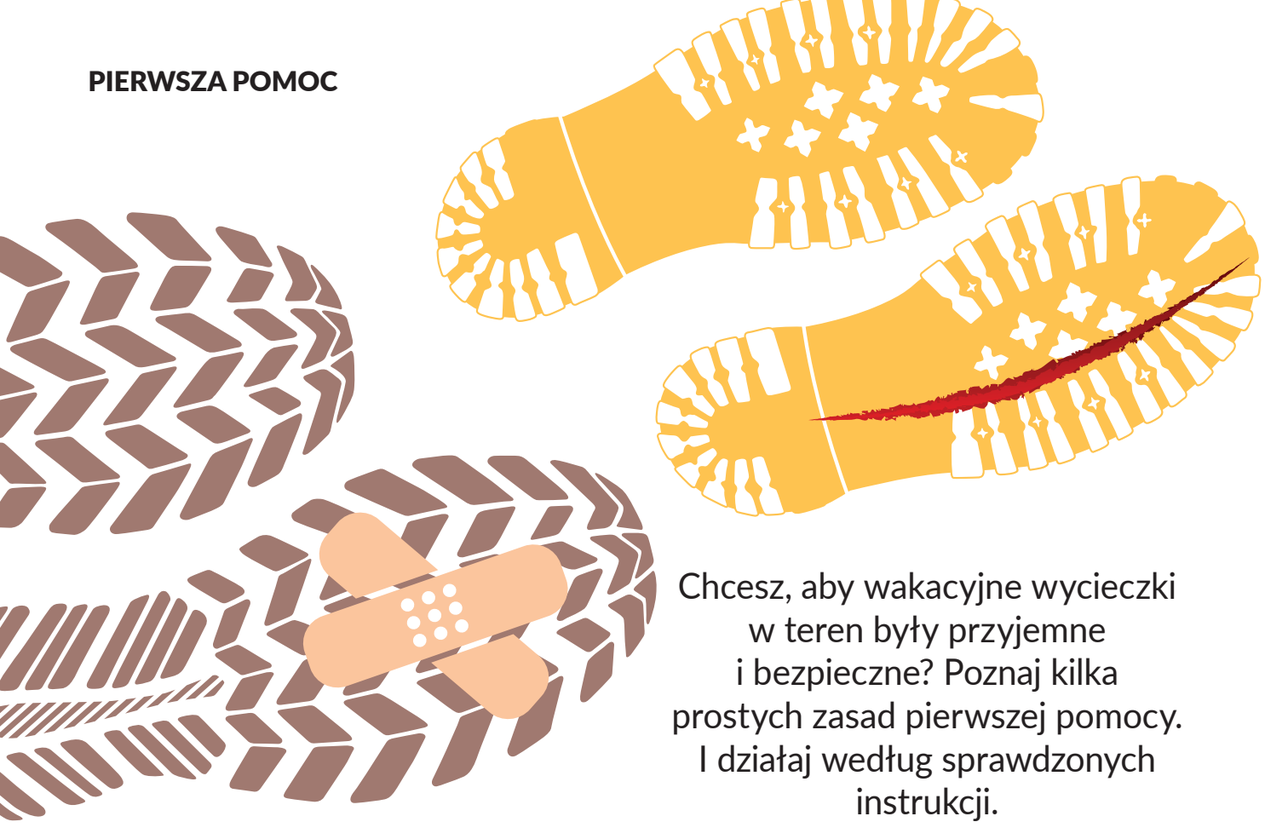
Koniecznie do sucha

Zarazki uwielbiają wilgoć, więc doskonale czują się na mokrych rękach. Zwłaszcza jeśli do mycia nie użyłaś mydła. Jeśli chcesz się ich pozbyć na dobre, wycieraj dłonie dokładnie do sucha. W domu możesz stosować bawełniane ręczniki, o ile wymieniasz je przynajmniej raz na trzy dni. Natomiast poza domem lepiej korzystaj z tych papierowych.

Antybakteryjne do zadań specjalnych

Mycie dłoni zwykłym mydłem w zupełności wystarczy. Co prawda nie zabija wszystkich zarazków, ale pomaga zmyć wystarczającą większość z nich, tak żeby nie stanowiły zagrożenia dla zdrowego człowieka. Antybakteryjne mydło zaś wysusza skórę, sprzyja powstawaniu alergii i przyczynia się do powstania odporności drobnoustrojów na antybiotyki. Lepiej sięgać po nie tylko w wyjątkowych sytuacjach: w szpitalach, gdzie ławo o zakażenia albo kiedy wiesz, że nie będziesz miała dostępu do wody i mydła.

Po użyciu pamiętaj o wytarciu rąk chusteczką, żeby mechanicznie usunąć zarazki.



Chcesz, aby wakacyjne wycieczki w teren były przyjemne i bezpieczne? Poznaj kilka prostych zasad pierwszej pomocy. I działaj według sprawdzonych instrukcji.

Bezpieczni na szlaku

Zanim wybierzesz się na daleką wyprawę, upewnij się, że wiesz, co robić w niebezpiecznych sytuacjach, kiedy przydarzy ci się uraz. Jeżeli dobrze się przygotujesz, nawet długie spacery po górach będą dostarczały ci radości i zapewniały relaks.

OTARCIA

Zdarzają się na stopach, jeśli zawini obuwie (aby uniknąć problemów, ważne jest wcześniejsze rozchodzenie butów i wypróbowanie ich przed wycieczką). Otarcia mogą się też pojawić na ciele, jeśli się poślizgniesz czy obetrzesz skórę od plecaka lub ubrania. Przemyj podrażnione miejsce chłodną, bieżąca wodą (może być też taka z butelki lub potoku), osusz kompresem jałowym i na suchą skórę przyklej plaster.

PĘCHERZE

Zwykle pojawiają się w miejscu, w którym obcierają cię buty. To uciążliwa przypadłość, ale jeśli zadbasz o higienę, szybko minie. Opłucz podrażnione miejsce chłodną, bieżącą wodą, osusz jałowym gazikiem i przyklej duży plaster, aby zabezpieczyć okolicę przed dalszym zranieniem. Po powrocie opatrz ranę okrągłym plasterkiem. Pęcherzy nie przebijaj. Nie chodź w butach, które cię obtarły.

ZADRAPANIE

Delikatne krwawienie przemyj wodą i osusz. Załóż większy opatrunek z gazy zabezpieczonej bandażem lub plastrem. Zapamiętaj, czym zrobione zostało zadrapanie. Jeśli za kilka dni się nie zagoi lub wda się stan zapalny, idź do lekarza i powiedz, co spowodowało skaleczenie.

nie daj się zaskoczyć

Kiedy jesteś w terenie, działaj według kilku prostych zasad. Pomogą ci zachować bezpieczeństwo.

1. Zawsze miej przy sobie naładowany telefon komórkowy z wpisanym numerem do lokalnej służby ratowniczej. Pobierz aplikację z ostrzeżeniami pogodowymi dla twojego regionu.

2. Zostaw na ścieżce miejsce dla innych. Pozwól się wyprzedzić, postaraj się nie zajmować całej szerokości: będzie to bezpieczne i dla ciebie (nikt cię nie zepchnie z trasy), i dla innych.

3. Respektuj wszystkie znaki i ostrzeżenia. One nie są po to, żeby utrudnić ci życie, ale aby je uratować.

4. Nie zbaczaj ze szlaku.

5. Poinformuj kogoś (albo zostaw informacje na kartce), dokąd dokładnie idziesz, jaką trasę planujesz przemierzyć i kiedy zamierzasz wrócić.

6. Zawsze miej odpowiednie buty: klapki, sandały czy obcasy odpadają w przypadku wszystkich pieszych wycieczek, nawet po płaskim terenie.

7. Omijaj leśne zwierzęta. Nie zaczepiaj ich i nie podchodź do nich.

8. Miej przy sobie apteczkę. Zawartość minimum to: rękawiczki lateksowe, maseczka do sztucznego oddychania, bandaże, plastry, gaziki jałowe i folia termiczna.

3 M FUTURO SPORT, 1 szt. Wyrób medyczny.

Stabilizator kolana. Wzmacnia staw kolanowy. Zalecany jest przy skręceniach, uszkodzeniach powysiłkowych oraz artretyzmie.

NA RATUNEK!

Zanim zadzwonisz po pomoc, sprawdź, jaki jest stan osoby poszkodowanej (czy jest przytomna, ma widoczne urazy), dowiedz się, co się stało. Podaj znaki orientacyjne tak, aby łatwiej było cię znaleźć. Nie zostawiaj poszkodowanego do czasu przybycia zespołu ratowniczego.

SKRĘCENIE/ZWICHNIĘCIE

Przez upadek staw puchnie, sinieje i bardzo boli? Możesz owinąć go bandażem elastycznym lub kawałkiem materiału. Skonsultuj się z lekarzem. Postępuj według zasady RICE: *Rest*, *Ice*, *Compression*, *Elevation*. Czyli: odpoczynek, chłodzenie, uciskanie miejsca urazu, co zapobiegnie powstaniu dużej opuchlizny. Odpoczywaj z uniesioną kończyną.

ZŁAMANIE

Oznacza naruszenie ciągłości kości. Kończyna często ma nienaturalne ułożenie (np. zgina się poza stawem), bardzo boli, poruszenie jej jest w zasadzie niemożliwe. Unieruchom kończynę i udaj się na SOR. Jeśli uraz dotyczy nogi, natychmiast wezwij służbę ratowniczą i postaraj się w ogóle nie poruszać. ■

Zwykle jest tak, że kiedy spakujemy apteczkę na tip top, ona wraca nietknięta z wakacji. Gdy zaś nie weźmiemy ze sobą leków, okazują się one niezbędne. Postaw na wariant pierwszy.

Leki w podróży

1

Zacznij od przeczytania ulotki, która zawiera informacje, w jakich warunkach powinien być przechowywany dany środek leczniczy. Jeśli producent zaleca trzymanie go w chłodzie lub w temperaturze, która nie przekracza 25 st. C, warto zaopatrzyć się w termoizolacyjne pojemniki. Może to być także termos obiadowy z wkładami chłodzącymi.

TANTUM ROSA 1 MG/ML,
roztwór dopochwowy. Skład jakościowy i ilościowy:

100 ml roztworu dopochwowego zawiera 0,1 g benzydaminy chlorowodorku (*benzydamini hydrochloridum*). Substancje pomocnicze o znanym działaniu: benzalkoniowy chlorek.

Wskazania do stosowania: Leczenie dolegliwości i objawów (ból, pieczenie, świąd, upławy, zaczerwienienie, obrzęk) w: przebiegu zapalenia sromu i pochwy; przebiegu zapalenia szyjki macicy różnego pochodzenia, również po chemio- i radioterapii; profilaktyce przed i pooperacyjnej w ginekologii. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu: Aziende Chimiche Riunite Angelini Francesco A.C.R.A.F. S.p.A.; Viale Amelia 70, 00181 Rzym, Włochy. Przedstawiciel podmiotu odpowiedzialnego: Angelini Pharma Polska Sp. z o.o, ul. Podleśna 83, 05-552 Łazy, tel.: (22)70 28 200, fax: (22)70 28202
www.angelini.pl, www.tantumrosa.pl OTC - Produkty lecznicze wydawane bez recepty.

KASETKA DO LEKÓW

Zapewnia rozplanowanie podawania leków (tabletek) na cały tydzień z podziałem na trzy pory dnia.

2

Jeśli przewozisz różne leki, pomocna będzie kasetka, w której można nawet podzielić medykamenty na porcje. Pamiętaj też, żeby apteczkę trzymać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Kolorowe kapsułki i drażetki przypominają im cukierki.

3M VISCOPLAST, 8 szt.
Wyrób medyczny.

Paski do zabezpieczania i zamykania ran. Z hipoalergicznym klejem.

3

Przed wyjazdem przelicz dawki, jakie będą ci potrzebne i spakuj nieco więcej lub zabierz ze sobą wypisaną przez lekarza receptę.

Wyjeżdżając w egzotyczne miejsce, sprawdź w poradni medycyny podróży, jakie szczepienia warto zrobić i czy trzeba zabezpieczyć się przed malarią.

Jeśli spędzasz dużo czasu w drodze, bez dostępu do głównych bagaży (np. w samolocie, autokarze), najlepiej zachowaj leki przy sobie. Przynajmniej te, które są niezbędne lub mogą być przydatne w ciągu dnia. Na pokład samolotu można brać wszelkie ampułki, tabletki, syropy, maści i krople.

4

KICK THE TICK, pęseta, aerozol zamrażający (9 ml). Wyrób medyczny.

Zestaw do bezpiecznego usuwania kleszczy. Wystarcza na usunięcie do 20 kleszczy. ■

WAKACYJNA APTECZKA

- ☑ lekarstwa, które stosujesz na stałe
- ☑ środek na przeziębienie
- ☑ lek na ból gardła, kaszel, katar
- ☑ lek przeciwbólowy i przeciwgorączkowy
- ☑ lekarstwo na biegunkę i odwodnienie
- ☑ preparat na zaparcia
- ☑ preparat na niestrawność
- ☑ preparat rozkurczający
- ☑ lek na chorobę lokomocyjną
- ☑ repelent – preparat odstraszający owady
- ☑ preparat łagodzący skutki ukąszeń
- ☑ krem ochronny na słońce
- ☑ preparat łagodzący skutki oparzenia słonecznego
- ☑ środek odkażający
- ☑ plastry – zestaw (w tym na otarcia od butów)
- ☑ bandaż elastyczny
- ☑ jednorazowe rękawiczki
- ☑ nożyczki
- ☑ chusteczki higieniczne
- ☑ chusteczki nawilżane
- ☑ chusteczki nawilżane do higieny intymnej
- ☑ stopery do uszu

Różne oblicza **wakacji**

Grecja, Islandia, Norwegia, Włochy, Tajlandia, a może polskie morze? W pełnym słońcu czy tam, gdzie przyjemnie chłodzi wiatr? Gdziekolwiek spędzisz tegoroczny urlop, pamiętaj o dobrej ochronie.

Opalenizna to mechanizm obronny skóry, efekt przyspieszonej produkcji melaniny, która tworzy naturalny filtr ochronny przed promieniowaniem UV. By nie zaryzykować oparzeń i przesuszenia skóry, korzystaj ze słońca z umiarem.

W PROMIENIACH SŁONECZNYCH

Jeśli urlop spędzasz nad polskim morzem, w górach lub ciepłych krajach, zwłaszcza w strefach klimatycznych: podzwrotnikowej (np. Gruzja), zwrotnikowej (np. Tajlandia), tropikalnej i subtropikalnej (np. Kuba) lub saharyjskiej (np. Tunezja, Maroko), pamiętaj o stosowaniu kosmetyków ochronnych z SPF 20-30, a nawet 50. A ponadto:

- Stopniowo przyzwyczajaj skórę do słonecznych kąpieli: zacznij od 15 minut, by następnego dnia zwiększyć czas ekspozycji o kolejnych 10 minut.
- Najlepiej wystawiaj się na słońce w godzinach 7-11 lub 15-17, gdy natężenie promieni jest niewielkie.
- Pamiętaj, że woda i piasek odbijają promienie, przez co zwielokrotniają ich intensywność.
- Nie zapominaj o ochronie włosów – wygodną opcją są odżywki, np. w postaci olejku w sprayu lub pachnącej mgiełki, koniecznie z ochroną UV.

GDY WIEJE WIATR

Nadmorska bryza potrafi nieźle zaszkodzić skórze. I wcale nie musi być zimna. Wystarczy, że wieje intensywnie i regularnie – wysusza cerę i włosy, prowokując większą aktywność gruczołów łojowych. Efektem nadprodukcji sebum jest najpierw nieprzyjemne uczucie ściągnięcia, a później powstawanie wyprysków.

Thiospot Ultra

Krem do twarzy i dekoltu przeznaczony do stosowania na skórę z przebarwieniami – rozjaśnia te istniejące i zapobiega powstawaniu nowych. Zapewnia bardzo wysoką ochronę przeciwsłoneczną.
30 ml

Masz cerę naczynkową? W ogóle nie powinnaś wybierać się w wietrzne rejony, a jeśli już – unikać ekspozycji na podmuchy powietrza, bo osłabiają kruche naczynia.

Włosy pod wpływem wiatru łatwiej ulegają przetłuszczaniu u nasady, zaś na końcach stają się łamliwe i podatne na rozdwojenia. Dlatego pamiętaj o osłanianiu twarzy i głowy przed podmuchami. A ponadto:

- Regularnie oczyszczaj twarz, nawet jeśli się nie malujesz – przy wietrznej aurze niestaranny demakijaż równa się – zatkane pory.
- Na noc stosuj preparaty o bogatej formule, nawilżające i regenerujące, by przywrócić skórze optymalny poziom wilgoci.
- Pij dużo wody – wesprzesz skórę od środka i poprawisz kondycję włosów.

instrukcja obsługi kremu ochronnego

1. Weź porcję preparatu przeciwsłonecznego wielkości orzecha włoskiego.
2. Wklep go w skórę co najmniej 30 minut przed ekspozycją na słońce.
3. Ponawiaj aplikację co dwie godziny, a także po każdym wyjściu z wody.

Oleje roślinne zawierają naturalne filtry ochronne, są bezpieczne i łagodne dla skóry. Mogą wspierać działanie kosmetyków przeciwsłonecznych.

NUXE
Sun

Brązujący olejek pielęgnuje i chroni skórę podczas opalania. Jest wodoodporny, fotostabilny i nie zatyka porów. Filtr w wysokości 30 SPF polecany jest osobom o jasnej lub średniej karnacji.
150 ml

ZANURZYĆ SIĘ W FALACH

Kąpiel w morzu podziała na skórę jak delikatny peeling i drenujący masaż w jednym. Dotleni, pobudzi ukrwienie, wyszczupli, a dodatkowo będzie jak zastrzyk z koktajlu pełnego mikroelementów, takich jak wapń, magnez czy potas. Warto też korzystać z dobrodziejstw akwenów słodkowodnych – pływanie w jeziorze to jak antycellulitowy aerobik, tyle że bez obciążenia dla stawów. By jednak letni kontakt z wodą przyniósł ciału jak najwięcej korzyści, przestrzegaj kilku reguł:

- Przed kąpielą w morzu zastosuj preparat ochronny na włosy, dobrą opcją jest na przykład olejek.
- Po wyjściu z wody weź prysznic. Pozostawiona na skórze i włosach sól w połączeniu z wiatrem i słońcem szkodzi skórze i włosom, a także je podrażnia. Kosmyki pod wpływem soli szybko tracą blask.
- Na zakończenie ponownie nałóż kosmetyk chroniący przed UV. Dotyczy to też preparatów wodoodpornych.

ABC opalania

Krem przeciwsłoneczny to nie wszystko:
• pamiętaj o okularach przeciwsłonecznych z filtrem – nie tylko ochronisz wzrok, lecz także powstrzymasz powstawanie kurzych łapek;
• noś kapelusz, czapkę lub chustkę – osłonisz głowę przed udarem, a włosy przed wysuszeniem;
• okrywaj ciało jasnymi ubraniami, a w krajach o dużym nasłonecznieniu w okolicach godziny 11 – koniecznie noś długie spodnie i koszulki z długim rękawem.

Popularne kierunki wakacyjne:

Polska (wypoczynek nad morzem) – zalecana ochrona: SPF 30, dzieci SPF 50.

Norwegia i Islandia – klimat umiarkowany oceaniczny (Indeks UV: 3-5), zalecana ochrona: SPF 15.

Chorwacja – klimat umiarkowany kontynentalny (Indeks UV: 5-8), zalecana ochrona: SPF 30-50.

Hiszpania, Grecja, Portugalia – klimat śródziemnomorski (Indeks UV: 6-9), zalecana ochrona: SPF 30-50.

Gruzja, Włochy – klimat podzwrotnikowy (Indeks UV: 7-10), zalecana ochrona SPF 30-50.

Kuba – klimat tropikalny i subtropikalny (Indeks UV: 7-11), zalecana ochrona: SPF 50.

Tunezja, Maroko – klimat saharyjski (Indeks UV: 8-11), zalecana ochrona: SPF 30-50.

50 SPF

taka ochrona przeciwsłoneczna *zalecana jest dzieciom odpoczywającym nad polskim morzem.*

reklama

Uważaj
na słońce, jeśli:

- ✔ masz I lub II fototyp skóry, czyli jasne włosy, oczy i cerę;
- ✔ skończyłaś 50 lat i więcej;
- ✔ zażywasz leki, które mają działanie fotouczulające, np. antydepresanty, środki antykoncepcyjne;
- ✔ miesiączkujesz.

60%

promieniowania słonecznego *jest w cieniu. Możesz się opalić, ale zyskasz mniejszą ilość witaminy D.*

SVR Sensifine AR, SPF 50+

Krem zapewnia bardzo wysoką ochronę przeciwsłoneczną dla skóry naczynkowej. Chroni przed szkodliwym promieniowaniem oraz koi zaczerwienienia. Ma delikatną, nietłustą konsystencję.
50 ml

FILTRY PRZECIWSŁONECZNE

Wybierając preparat ochronny na słońce, przede wszystkim kierujesz się wysokością wskaźnika SPF. Warto jednak pójść krok dalej i dopasować do skóry także rodzaj filtra. Różnią się one nie tylko pochodzeniem, ale i sposobem działania.

MINERALNE (FIZYCZNE)

Nie wnikają w skórę, ale tworzą na jej powierzchni warstwę ochronną, która odbija lub rozprasza promienie słoneczne. Bazują na dwóch substancjach: dwutlenku tytanu (*Titanium dioxide*) oraz tlenku cynku (*Zinc oxide*):

- Są bezpieczne i dobrze tolerowane przez skórę. Nie tracą ochronnych właściwości pod wpływem promieniowania. Wymagają jednak ponownej aplikacji po kąpieli w wodzie czy intensywnym wysiłku.
- Mają gęstą konsystencję. Po nałożeniu grubszej warstwy mogą pozostawiać biały nalot na skórze. Ulegają ścieraniu, więc trzeba ponawiać aplikację.
- Polecane są wszystkim, także osobom o wrażliwej skórze, dzieciom i przyszłym mamom. Ostrożność wskazana jest jedynie w wypadku cer trądzikowych, gdyż cięższa konsystencja kosmetyków z filtrami mineralnymi może zapychać pory. Pod tym kątem należy szukać na opakowaniach napisu „niekomedogenny", co oznacza, że preparat nie blokuje ujść gruczołów łojowych.

CHEMICZNE

To syntetyczne substancje, które wnikają w naskórek. Tam pochłaniają promienie UV, które przetwarzają w energię cieplną:

- Mają lekką, nietłustą konsystencję, szybko się wchłaniają, są niewidoczne na powierzchni skóry. Wykazują się wysoką skutecznością.
- Filtry te są mniej fotostabilne, co oznacza, że pod wpływem promieni słonecznych tracą swoje właściwości. Dlatego należy aplikować je średnio co dwie godziny. Zaleca się też użycie preparatu co najmniej 30 minut przed wyjściem, gdyż potrzebują czasu, aby wniknąć w skórę.
- Aby prawidłowo chroniły skórę, filtry chemiczne należy nakładać na skórę co dwie godziny.
- Ten rodzaj ochrony przeciwsłonecznej może wywoływać niepożądane reakcje, takie jak: pieczenie, swędzenie, zaczerwienienie.
- Ze względu na ryzyko podrażnień ostrożnie powinni stosować je alergicy, osoby z wrażliwą i naczynkową cerą. ■

Naturalne filtry ochronne zapewniają niektóre oleje roślinne np. kokosowy, z pestek malin czy kiełków pszenicy. Mają one jednak wąskie spektrum ochrony, gdyż większość działa tylko w zakresie promieni UVB.

reklama

Masz problem z rozpoznaniem typu swojej cery? Martwisz się wypadaniem włosów? Podczas wizyty w drogerii z kosmetykami aptecznymi oddaj się w ręce fachowca: dermokonsultantki.

Porada skrojona na miarę

Z kolejnymi urodzinami, ale również porami roku czy nowymi warunkami pracy – potrzeby skóry zmieniają się tak jak ty. Jednego dnia cera jest promienna, drugiego zauważasz na niej jakiś wyprysk lub przebarwienie. Jak się w tym wszystkim nie pogubić, bez kosztownego eksperymentowania z kosmetykami? Idź na dermokonsultację, sprawdź stan cery i daj jej to, czego aktualnie potrzebuje.

Dzięki wiedzy o anatomii i fizjologii skóry oraz stałym szkoleniom dermokonsultantki potrafią przeprowadzić badanie cery i włosów, a potem zarekomendować odpowiednią pielęgnację. Podczas rozmowy na spokojnie porównacie różne preparaty.

BADANIE TO PODSTAWA

Czego możesz się spodziewać podczas konsultacji?

- Wywiadu dotyczącego twojej skóry.
- Analizy specjalistycznymi urządzeniami do pomiaru nawilżenia skóry oraz badania struktury włosa.

Wizjoskany pozwalają na obserwację powierzchni naskórka w dużym powiększeniu, w świetle normalnym i spolaryzowanym. Dzięki temu można zdiagnozować przebarwienia, rozszerzone naczynia krwionośne czy zapalenie mieszków włosowych, które nie są widoczne gołym okiem.

DLACZEGO WARTO POROZMAWIAĆ Z DERMOKONSULTANTKĄ?

Wiemy, jak składniki produktów wpływają na różne typy cer, umiemy zatem zaproponować coś, po co pacjentki często same by nie sięgnęły. Po konsultacji nie trzeba od razu kupować preparatów.

Dysponujemy ulotkami i próbkami, z których klientka może skorzystać w domu i na spokojnie zastanowić się, czy dany preparat jej odpowiada.

Monika Swoboda
dermokonsultantka Ziko Dermo

Ole olejki

Pełne cennych substancji, wielofunkcyjne i niezwykle wydajne. Za ich pomocą możesz upiększać całe ciało. Na wiele sposobów.

Bezpieczna stylizacja

Olejek arganowy chroni włosy przed wysokimi temperaturami. Przed użyciem prostownicy, lokówki bądź suszarki rozetrzyj w dłoniach 1-2 krople olejku i przeczesz nimi pasma. To zapewni trwałość fryzury bez obciążenia i puszenia.

6 miesięcy

Tyle wynosi czas przydatności czystego olejku migdałowego, który jest idealny do pielęgnacji skóry wrażliwej, przesuszonej. Każdy wyciąg roślinny ma określony termin ważności, podany na opakowaniu, podobnie jak informacje o sposobie przechowywania.

WŁASNE PERFUMY

To prostsze niż myślisz, w dodatku modne. Komponowanie mieszanki zapachowej to świetna zabawa – wystarczy kilka ulubionych olejków eterycznych oraz baza, którą może być roztwór alkoholu z wodą destylowaną albo olejek jojoba.

8 TON

Aż tyle potrzeba owoców opuncji figowej, aby wyprodukować zaledwie litr ekstraktu. Nic więc dziwnego, że to najdroższy olejek świata. Ale też niezwykle skuteczny. Przeciwdziała zmarszczkom, poprawia napięcie, koloryt i nawilżenie skóry.

NATURALNA PIELĘGNACJA

W zależności od tego, jak ich użyjesz, olejki mogą stymulować naturalne procesy odnowy skóry, odżywiać ją, łagodzić podrażnienia, natłuszczać, przeciwdziałać zmarszczkom. Sama spróbuj, wystarczy kilka kropel.

Kiedy szwankuje tarczyca,
odpowiednie żywienie to podstawa.
Pozwoli ci zrzucić zbędne kilogramy,
ale przede wszystkim
wspomoże leczenie. Zobacz,
co, jak i ile powinnaś jeść,
aby utrzymać chorobę w ryzach.

To przewlekłe, limfocytowe zapalenie tarczycy. Należy do schorzeń autoimmunologicznych, czyli takich, w których układ odpornościowy organizmu niszczy własne komórki. W przypadku tej choroby celem ataku jest tarczyca. Dlaczego tak się dzieje, dokładnie nie wiadomo. Pewne jest jednak to, że w krajach rozwiniętych od ponad 50 lat częstość zachorowań na chorobę Hashimoto stale wzrasta.

DZIAŁA W UKRYCIU

Jest uwarunkowana genetycznie, ale dziedziczy się jedynie skłonność do zachorowania. Bodźcami wyzwalającymi pierwsze problemy mogą być: przewlekły stres lub silna sytuacja stresowa, poważna infekcja, ciąża, menopauza, a nawet czynniki środowiskowe (np. zanieczyszczenie powietrza) czy niektóre leki.

Sama choroba toczy się powoli, najczęściej przez wiele lat nie dając żadnych objawów. Atakowana przez przeciwciała tarczyca ulega powolnemu niszczeniu. Uszkodzony gruczoł nie jest w stanie produkować odpowiedniej ilości hormonów: tyroksyny (T4) i trójjodotyroniny (T3).

Tych nie jedz na surowo!

Warzywa krzyżowe, czyli m.in. kapusta, brukselka, jarmuż, brokuły, zawierają sporo goitrogenów, które nasilają niedoczynność tarczycy. Ich ilość maleje o 70-80 procent podczas gotowania, kiszenia lub smażenia, ale i tak nie sięgaj po nie częściej niż trzy razy w tygodniu.

SAŁATKA Z KREWETKAMI

Porcja dla: 1 osoby
Przygotowanie: 20 minut
Zawartość kaloryczna porcji: ok. 180 kcal

- 8 krewetek
- miks sałat
- kilka pomidorków koktajlowych
- łyżka oliwy
- cytryna
- chili w płatkach
- bazylia w liściach

Podsmaż krewetki, aż się zarumienią i ułóż je na sałacie skropionej oliwą. Pokrój pomidorki i obraną cytrynę na ćwiartki. Dopraw do smaku.

Co jeść?

BIAŁKO

Mięso drobiowe, z królika, jaja i nabiał to zalecane źródła białka, ponadto produkty te zawierają witaminę B12. Sięgaj również po tłuste ryby morskie bogate w przeciwzapalne kwasy omega-3. Jedz także mięso wołowe i rośliny strączkowe, ale w ograniczonych ilościach.

WĘGLOWODANY

Wybieraj produkty bogate w węglowodany złożone, czyli pieczywo pełnoziarniste, kasze, brązowy ryż. Mają niski indeks glikemiczny i są bogate w błonnik, który ogranicza wchłanianie tłuszczów w jelitach oraz zwiększa uczucie sytości, a także przeciwdziała zaparciom, o które łatwo w tej chorobie.

TŁUSZCZE

Najzdrowsze dla ciebie będą: oliwa z oliwek, nierafinowany olej rzepakowy i lniany. Polecane również są awokado, orzechy włoskie i laskowe. Mają w sobie bogactwo nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, a ponadto wzmacniają odporność, zmniejszają stan zapalny oraz objawy chorobowe.

OBJAWY HASHIMOTO

- ✔ zmęczenie i uczucie zimna
- ✔ trudności z koncentracją
- ✔ problemy z przesuszoną skórą, szczególnie na łokciach i kolanach
- ✔ zaparcia
- ✔ wypadanie włosów
- ✔ zatrzymywanie wody w organizmie i zwolniony metabolizm, co skutkuje przybieraniem na wadze

Na szczęście odpowiednie leki oraz, co równie ważne, dieta pełna substancji przeciwzapalnych sprawiają, że możesz poczuć się dużo lepiej. Sprawdź, jakie menu będzie ci służyć, a jakie może zaszkodzić.

2,5%

POLAKÓW

ma chorobę Hashimoto, zaś nawet 22 proc. – zaburzenia funkcjonowania tarczycy.

BATONIKI Z AMARANTUSEM

Porcja dla: 4 osób (220 g)
Przygotowanie: 45 minut
Zawartość kaloryczna w 100 g: ok. 430 kcal

- szklanka amarantusa ekspandowanego
- 0,5 szklanki sezamu
- 10 suszonych daktyli
- garść suszonej żurawiny
- łyżka miodu
- łyżeczka kakao

Namocz daktyle w ciepłej wodzie, pozostaw na pół godziny, następnie zblenduj na gładką masę. Połącz składniki. Uformuj batoniki. Przechowuj w lodówce.

CUKIER NA CELOWNIKU

Stwierdzono u ciebie Hashimoto? Zbadaj też poziom glukozy, bo przy zaburzeniach pracy tarczycy jego poziom może być podwyższony. Ponadto znajdujesz się w grupie ryzyka zachorowań na cukrzycę. Ogranicz więc ilość cukru w diecie, pożegnaj słodycze, a także słodzone napoje.

BEZ GLUTENU I LAKTOZY?

Nie ma badań, które jednoznacznie wskazywałyby na konieczność wykluczenia ich z diety przez wszystkie osoby cierpiące na Hashimoto. Wielu chorych czuje się jednak lepiej właśnie na menu bezglutenowym i bezlaktozowym. Poza tym choroby autoimmunologiczne często chodzą w parze. Jeśli zatem stwierdzono u ciebie Hashimoto, jest większe ryzyko, że szkodzi ci gluten czy laktoza.

JAK jeść

- Pięć razy dziennie – najlepiej co 3-4 godziny. To rozkręci twój metabolizm i sprawi, że łatwiej ci będzie schudnąć.
- Nie ograniczaj za mocno kaloryczności posiłków! Minimalna wartość to 1500 kcal dziennie.
- Ostatni posiłek w ciągu dnia zjedz na trzy godziny przed snem.

SAŁATKA Z BOTWINĄ

Porcja dla: 1 osoby
Przygotowanie: 15 minut
Zawartość kaloryczna porcji: ok. 250 kcal

- pęczek liści botwiny
- garść rukoli
- dojrzałe awokado
- garść czerwonych porzeczek
- kilka plastrów krwistej pomarańczy (Sanguinello)
- kilka plastrów limonki

Pokrój awokado w plastrym i ułóż na talerzu. Przykryj je listkami botwiny i rukoli. Dodaj porzeczki i plastry cytrusów. Możesz całość skropić octem jabłkowym.

CHCESZ TO SPRAWDZIĆ?

- ✔ Jeżeli podejrzewasz u siebie nietolerancję laktozy, warto przeprowadzić test wodorowy.
- ✔ Możesz też zrobić badania krwi na obecność przeciwciał w klasie IgA oraz IgG. Jeżeli zdiagnozowano u ciebie Hashimoto, warto zrobić również badania pod kątem alergii i nietolerancji pokarmowych na laktozę, gluten, białka mleka, jaja i soi.
- ✔ Rozwiązaniem może być wtedy testowa dieta eliminacyjna, ustalana pod okiem dietetyka. Zapewne na miesiąc wyłączy ci z menu laktozę i produkty zawierające gluten m.in.: pszenicę, żyto, jęczmień, mleko krowie i nabiał oraz produkty z nich wytworzone.

Uważaj przy tym na gotowe produkty bezglutenowe. Często zawierają dużą ilość cukrów prostych, niewskazanych dla ciebie w niedoczynności tarczycy.

- ✔ Notuj objawy, sprawdź, czy czujesz się lepiej. Następnie pojedynczo, ponownie wprowadź niewielkie ilości chleba pszennego, tydzień później nabiał i obserwuj reakcję organizmu. Uwaga: ból brzucha, katar czy wzdęcia mogą pojawić się nawet po kilku lub kilkunastu godzinach od posiłku.
- ✔ Zauważyłaś, że gluten czy laktoza ci szkodzą? Zanim wyeliminujesz je z diety na dobre, zwróć się do dietetyka. Pomoże ci tak ustawić menu, by było zbilansowane, czyli bogate we wszystkie składniki odżywcze.

konsultacja: **Emilia Kołodziejska, dietetyk Instytut Żywności i Żywienia**

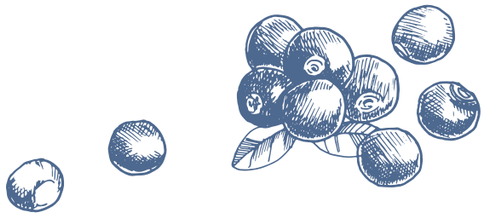
reklama

Sorbety

Są pyszne. Owocowe, orzeźwiające, niskokaloryczne.
Doskonale gaszą pragnienie w upalne dni.
Z łatwością przygotujesz je sama w domu.

Od tradycyjnych lodów różnią się głównie tym, że nie zawierają jajek, mleka ani śmietany. Bazę, czyli minimum 25 proc. składu, stanowią świeże owoce. Mogą też zawierać nietypowe dodatki, jak warzywa, zioła i przyprawy. Na przykład truskawki wyśmienicie smakują z bazylią, marchewką i cynamonem. Dzięki owocom i warzywom w sorbetach jest sporo witamin i zero tłuszczu. Dodatkowy plus? Bardzo mało kalorii. Do sorbetów dodaje się wprawdzie cukier, ale można kontrolować jego ilość lub zastąpić, np. bezkalorycznym ksylitolem.

Pamiętaj: jeśli wybierzesz soczyste owoce, np. arbuz czy melon, nie musisz już dodawać wody. Masa zachowa idealną gęstość.

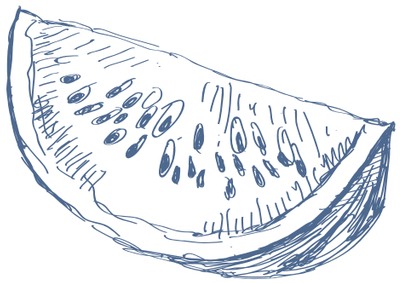


JAGODOWY

Porcja dla: 4 osób
Przygotowanie: 30 min

- 1,5 kg jagód
- 450 g brązowego cukru
- sok z połówki cytryny
- liście świeżej mięty

Umyj jagody, zmiksuj je i przetrzyj przez sitko, aż do uzyskania gładkiego soku. Dodaj cukier, mieszaj, aż się rozpuści. Dolej sok z cytryny. Mroź przez trzy godziny. Podawaj posypany listkami mięty.



Niezawodny przepis podstawowy

Porcja dla: 1 osoby. Przygotowanie: 15 min

- 500 g ulubionych owoców (umytych, bez pestek i szypułek, obranych)
- sok z połowy cytryny
- 100 g cukru

Owoce zmiksuj na gładką masę. Dodaj sok z cytryny i cukier, wstaw do zamrażalnika. Gdy sorbet się dobrze schłodzi, wymieszaj go starannie i z powrotem wstaw do zamrażalnika na kilka godzin. Jeśli masa jest zbyt gęsta, przed zamrożeniem dolej odrobinę wody.

ARBUZOWY

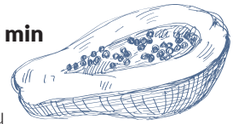
Porcja dla: 4 osób. Przygotowanie: 30 min

- 300 g arbuza (miąższ) • 2 łyżeczki (10 g) ksylitolu
- łyżeczka soku z cytryny • garść liści mięty

Arbuza oczyść z pestek, obierz ze skóry i pokrój na mniejsze kawałki. Zerwij świeże liście mięty (bez łodyżek). Wszystkie składniki zmiksuj na gładką masę i włóż do zamrażarki na kilka godzin.

MELONOWY

Porcja dla: 5 osób
Przygotowanie: 15 min



- dojrzały melon
- 50 g cukru pudru
- 2 łyżki soku z limonki
- 3 łyżki likieru pomarańczowego

Melona obierz ze skórki, wydrąż miąższ i rozdrobnij go blenderem. Dodaj pozostałe składniki i ponownie zmiksuj. Powstałą masę umieść w pojemniczkach, wetknij w nie patyczki i włóż do zamrażalnika na minimum 4 godziny. Podawaj ozdobione listkami mięty i kulkami z melona.

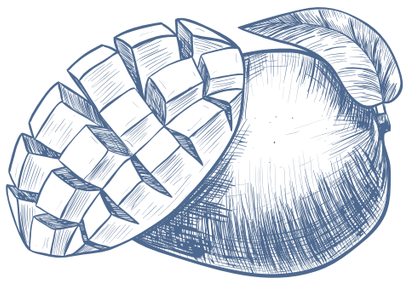
Aby sorbet zgęstniał i zyskał kremową konsystencję, *pod koniec miksowania dodaj łyżeczkę: mąki kukurydzianej, krochmalu, bitej śmietany, miodu lub syropu ryżowego.*

POMARAŃCZOWY

Porcja dla: 6 osób. Przygotowanie: 20 min

- 8 dojrzałych pomarańczy • 5 łyżek syropu z agawy lub cukru pudru • 50 ml śmietanki migdałowej

Z pomarańczy wyciśnij sok, dodaj syrop i śmietankę, zmiksuj. Masę wlej do pojemnika i włóż do zamrażalnika. Po około pół godzinie wyjmij ją i ponownie zblenduj, czynność tę jeszcze raz powtórz po godzinie. Zgęstniały płyn przelej do foremek, włóż patyczki i pozostaw w zamrażalniku na minimum 3 godziny.



MANGO

Porcja dla: 4 osób
Przygotowanie: 20 min

- 2 dojrzałe mango
- 2 dojrzałe banany
- sok z jednej limonki
- laska wanilii

Owoce obierz, miąższ mango oddziel od pestek. Składniki pokrój i wrzuć do blendera. Dodaj sok z limonki i miksuj, aż powstanie gładka masa. Jeśli wyczuwalne są włókna mango, całość przetrzyj przez sito. Przekrój laskę wanilii wzdłuż, wyjmij ziarna i wrzuć je do owoców. Dokładnie wymieszaj. Przelej do pojemnika i wstaw do zamrażarki na około 6 godzin.

TAI CHI
harmonia ciała i umysłu

Aktywność fizyczna to nie tylko bieganie maratonów. To każdy ruch, który zapewnia zdrowie i spokój umysłu. Poznaj system ćwiczeń, który pasuje do osób w każdym wieku i kondycji. Tai chi leczy, podnosi poziom energii i uspokaja umysł.

Zdrowe ciało to umiejętność utrzymania dobrej postawy, gibkość, wytrzymałość, koordynacja ruchowa, koncentracja... To także zdolność prawidłowego oddychania i radzenia sobie ze stresem. Aby zapewnić sobie te „właściwości", postaw na tai chi – system aktywności oparty na harmonijnych powolnych ruchach. Dobroczynny wpływ tych tradycyjnych chińskich ćwiczeń doceniła Światowa Organizacja Zdrowia, rekomendując je osobom starszym jako sposób na zachowanie zdrowia i długowieczność. Ale nie tylko. Tai chi to lekarstwo na codzienne bolączki każdego z nas, niezależnie od wieku. Regularna praktyka ma pozytywny wpływ na kręgosłup, gospodarkę hormonalną, stawy, mięśnie dna miednicy czy układ sercowo-naczyniowy.

koi ból pleców

Kręgosłup jest delikatny i podatny na uszkodzenia, dlatego warto go odciążać i wzmacniać mięśnie w jego okolicy. Najczęściej cierpi przez nieodpowiedni tryb życia. Tai chi pomaga zapobiegać bólom pleców, bo sporo czasu poświęca się na pracę nad ich prawidłowym ustawieniem. Obowiązuje zasada, że w czasie każdego ruchu czubek głowy lekko wyciąga ją do góry – tak jakby był podwiązany sznurkiem do sufitu. Do tego dochodzi regularne wzmacnianie mięśni warstwy głębokiej i krótkich mięśni kręgosłupa. ▸

Tai chi zredukuje stres. Pomaga w odzyskaniu pogody ducha. Sesja spokojnego oddychania doskonale relaksuje i wycisza.

reklama

FLEXUS®
suplement diety na stawy

30 kapsułek

Skład (2 kapsułki)

BioCell Collagen

- kolagen typu II 600 mg
- siarczan chondroityny 200 mg
- kwas hialuronowy 100 mg
- witamina C 80 mg
- inne proteoglikany 30 mg

ODBUDUJ STAWY
OD PODSTAWY

valentis Wytwórca: Valentis AG, CH-6982 Agno - Lugano, Szwajcaria.
Importer: Valentis Polska Spółka z o.o., ul. Krakowiaków 50, 02-255 Warszawa, Polska.

poprawia ruchomość w stawach

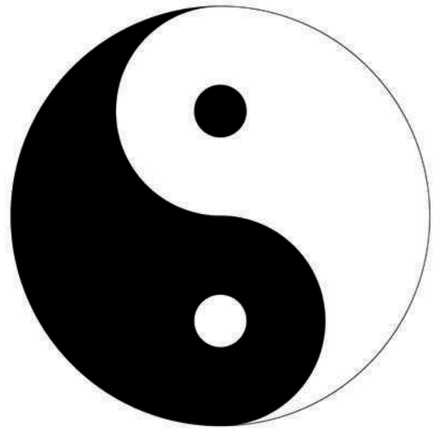
Mało kto może się pochwalić pełnym zakresem ruchu w stawach. A to ważne przy wykonywaniu codziennych czynności, jak siadanie czy sprzątanie. Ograniczona mobilność oznacza nie tylko przykurcze i ból, ale także zmniejszoną ruchomość żeber połączonych stawami z mostkiem i kręgosłupem. W efekcie pojawiają się kłopoty z zaczerpnięciem głębokiego oddechu.

Tymczasem osoby regularnie ćwiczące tai chi nie mają z tym problemu: potrafią oddychać głęboko i efektywnie. Dzięki czemu całe ciało jest dotlenione, poprawia się metabolizm.

Tai chi uaktywnia umysł do bardziej efektywnej pracy i opóźnia procesy starzenia się mózgu. Wspiera sprawną komunikację między półkulami.

Na tai chi dużo uwagi poświęca się także ćwiczeniom oddechowym. Chińczycy stosowali je od wieków i doprowadzili tę sztukę do perfekcji. Na początek wystarczy samo koncentrowanie się na oddechu. Później, w myśl dalekowschodniej maksymy: „Mądry człowiek oddycha aż do pięt", trenuje się włączanie do oddychania mięśni brzucha, tułowia i dna miednicy. W efekcie ciało jest lepiej dotlenione, a w mózgu wyciszają się ośrodki odpowiedzialne m.in. za zamartwianie się i stres. Dlatego osoby regularnie praktykujące uczą się dystansu do siebie i świata.

Inną zaletą poświęcania czasu tai chi jest poprawa stanu mięśni dna miednicy. Na pewno zainteresuje to wszystkie kobiety niezależnie od wieku. Panie, które regularnie ćwiczą, nie mają większych problemów z wysiłkowym nietrzymaniem moczu. Ta, niestety dość powszechna przypadłość, przejawia się popuszczaniem moczu w momencie niewielkiego, ale najczęściej nagłego wysiłku – kichnięcia, kaszlnięcia, a nawet w trakcie marszu czy sprzątania. Cierpi na nią 12 na 100 czterdziestolatek, natomiast w przypadku kobiet po menopauzie już 50 na 100! Związana jest najczęściej z osłabieniem mięśni Kegla – warstwy mięśni, które wyścielają dno miednicy i oplatają pochwę oraz odbyt. Są „zawieszone" między kością ogonową i łonową. Na każdych zajęciach poświęca się im osobny segment ćwiczeń. ■



reguluje ciśnienie krwi

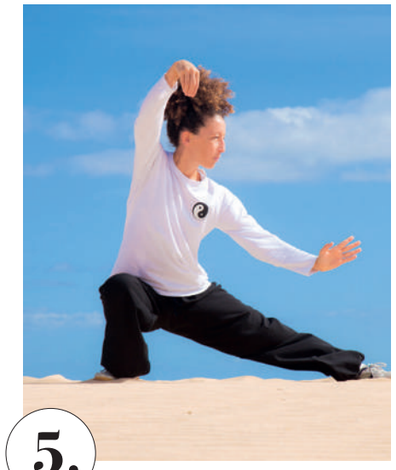
Według Instytutu Nadciśnienia w Szanghaju, który prowadzi badania nad wpływem tai chi na zdrowie seniorów, te ćwiczenia mogą zmniejszać ryzyko śmierci z powodu zbyt wysokiego ciśnienia krwi.

Omiatanie kolana: stań w lekkim rozkroku. Ciężar ciała delikatnie przenieś na lewą nogę. Dłonie zataczają krąg do środka. Prawą ręką wykonujesz gest „omiatania".

Piruet na lewej nodze: kontynuując ruch numer 1, podnosisz prawą nogę. Ręce się krzyżują. Utrzymaj równowagę, podciągając pod siebie biodra i napinając mięśnie korpusu.

Złoty kogut stojący na jednej nodze: wyprostuj się, ustabilizuj poprzednią pozycję, wysoko wyciągając czubek głowy do góry. Ręce układasz, jak do uderzenia.

Rozdzielenie: nogę, która w pozycji 3 była u góry, odstaw do tyłu, równocześnie skręcając biodra w przeciwną stronę. Miednicę podciągnij pod siebie.



Pełzający wąż 1: nie tracąc równowagi, przysiądź na tylnej nodze, przesuwając środek ciężkości w prawo. Postaraj się zejść biodrami jak najniżej: nie odrywaj pięty od ziemi.

Pełzający wąż 2: sekwencję zakończ, prostując lewą nogę i stabilizując pozycję. Pozycję powtarzasz potem na drugą stronę. W czasie ćwiczeń oddychaj spokojnie.

CIECHOCINEK ma bardzo łagodny klimat, dlatego dobrze się tu czują osoby wrażliwe na bodźce pogodowe.

Z potrzeby serca

Dla osób z chorobami kardiologicznymi leczenie sanatoryjne jest bardzo potrzebne. Szybko przynosi efekty. Dolegliwości przestają być tak dokuczliwe.

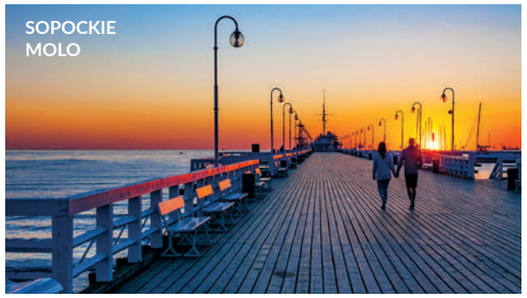
Miażdżyca, zaburzenia rytmu serca, wady wrodzone i nabyte, nadciśnienie tętnicze – z tymi schorzeniami kardialogicznymi pacjenci kierowani są do sanatorium.

Służy im pobyt w ośrodkach położonych na terenach leśnych, nizinach, nad jeziorami i rzekami oraz w kotlinach górskich. Sprawdzają się mniejsze ośrodki, gdzie łatwiej o „święty spokój", czyli wyciszenie. Spacery, relaks na świeżym powietrzu plus pakiet zabiegów ratują zdrowie.

Przy nadciśnieniu polecane są wyjazdy nad morze, ale warto pamiętać, że wysokie temperatury szkodzą „sercowcom", dlatego turnusy tam służą im tylko poza sezonem letnim. Natomiast miejscowości położone wysko w górach są niewskazane dla osób z nadciśnieniem.

Prezentujemy trzy najbardziej popularne ośrodki.

CIECHOCINEK słynie ze złóż solanek cieplniczych, najczęściej wykorzystywanych do kąpieli oraz inhalacji. Kierowani są tutaj zwłaszcza pacjenci po zawale serca z chorobą wieńcową i nadciśnieniem tętniczym. Miejsce spodoba się miłośnikom spacerów – jest mnóstwo parków, blisko są lasy. Co roku powstaje dywan kwiatowy. Warto zwiedzić dworek prezydenta RP (odpoczywał tu Ignacy Mościcki).



SOPOCKIE MOLO

SOPOT, ze względu na bliskość morza, polecany jest osobom z nadciśnieniem. Kuracjusze docenią wody chlorkowo-sodowe i jodkowe. Solanka z Sopotu jest niezbędnym składnikiem słynnych „ogórków po sopocku". W tym modnym nadmorskim kurorcie pacjenci nie tylko się leczą, ale przy okazji świetnie bawią. Organizowanych jest tu wiele imprez kulturalnych.

NAŁĘCZÓW – uzdrowisko numer jeden dla sercowców, ma profil wyłącznie kardiologiczny. Leczy się tutaj przede wszystkim chorobę wieńcową, nadciśnienie i nerwicę serca; przeprowadza rehabilitację osób po operacjach kardiologicznych i po zawale. Mówi się, że „Nałęczów leczy serce" także dlatego, że to miasto ma specyficzny łagodny mikroklimat oraz wody wapniowo-żelazowe. Właściwości lecznicze odkryto dopiero w XIX wieku (choć zakład kuracyjny powstał w drugiej połowie XVIII wieku) i wówczas powstało miasto-ogród, którego stałymi bywalcami byli Stefan Żeromski i Bolesław Prus. ■

Z ramienia NFZ
można skorzystać z pobytu w uzdrowisku raz na
18 miesięcy

NAŁĘCZÓW znajduje się na obszarze otuliny Kazimierskiego Parku Krajobrazowego.

reklama

PSYCHOTEST

JAKI RODZAJ WYPOCZYNKU PASUJE DO CIEBIE NAJBARDZIEJ?

Wciąż zastanawiasz się, gdzie wybrać się tego lata? Nasz quiz pomoże ci podjąć decyzję. Zapraszamy do zabawy.

1. W czasie urlopu najchętniej:

A. Wędrujesz po górach
B. Zwiedzasz najciekawsze miejsca w okolicy
C. Odpoczywasz na plaży i regenerujesz siły

2. Letnią opaleniznę zdobywasz:

A. Podczas wycieczek rowerowych
B. Krzątając się po ogrodzie lub działce
C. Wylegując się nad wodą

3. Jaki rodzaj noclegu preferujesz?

A. Pole biwakowe
B. Prywatną kwaterę
C. Hotel

4. Tego lata marzysz o:

A. Skoku ze spadochronem
B. Spływie kajakowym
C. Zwiedzaniu stolic Europy

5. Nie wyobrażasz sobie udanego urlopu bez...

A. ruchu na świeżym powietrzu
B. najbliższych osób
C. słonecznej pogody

6. Zwykle wybierasz...

A. nowe, jeszcze nieznane kierunki
B. miejsca polecane przez znajomych
C. rejony, w których nie zabraknie słońca

7. Gdzie wyobrażasz sobie romantyczny wieczór?

A. W lesie przy ognisku
B. Na plaży
C. W przytulnej restauracji

8. Po co wyjeżdżasz na urlop?

A. Aby przeżyć coś nowego
B. Aby zwiedzać
C. Aby odpocząć i zregenerować siły

9. Jak często planujesz wyjazdy?

A. Tak często, jak tylko się da
B. Zwykle dwa razy do roku
C. Nieregularnie, kiedy tego potrzebujesz

10. Jaki środek transportu najczęściej wybierasz?

A. Pociąg/autokar
B. Samochód
C. Samolot

ODPOWIEDZI

WIĘKSZOŚĆ ODPOWIEDZI A

W ruchu, w pocie czoła, najlepiej z dawką adrenaliny – lubisz aktywny wypoczynek i nie potrzebujesz luksusów. Nie dla ciebie więc leniwe plażowanie czy snucie się po działce. Rusz z plecakiem w góry, wybierz się na obóz rowerowy albo zwiedzaj świat – zamiast wypoczynku all inclusive stawiaj na wycieczki objazdowe czy morskie rejsy. Oprócz dłuższego urlopu zaplanuj weekendowy spływ kajakowy albo wycieczkę rowerową.

WIĘKSZOŚĆ ODPOWIEDZI B

Nie wyobrażasz sobie dwutygodniowego wylegiwania się przy basenie, ale nie wybierzesz się też na obóz wędrowny. Aby wypocząć, potrzebujesz równowagi – lenistwa i ruchu. Przed wyjazdem na urlop zaopatrz się w mapę i poczytaj o danej okolicy. Zabytki, rowery wodne czy organizowany przez właściciela pensjonatu kurs lepienia z gliny to atrakcje, które sprawią, że urlop uznasz za udany. Pomyśl o wycieczce typu 7+7, gdzie pierwszy tydzień poświęcony jest na zwiedzanie, a drugi na stacjonarny odpoczynek.

WIĘKSZOŚĆ ODPOWIEDZI C

Potrzebujesz ciszy, spokoju i czasu... na książki, których w wirze codziennych obowiązków nie masz kiedy przeczytać czy prozaiczne wyspanie się. Lubisz słońce i złocistą opaleniznę. Równie dobrze wypoczniesz na działce, nad Bałtykiem czy w egzotycznym kurorcie. Błogie chwile nicnierobienia z przyjemnością urozmaicasz wieczornym wypadem do klubu z przyjaciółmi, czy fundując sobie jednodniową wycieczkę statkiem. Zamiast kwatery z aneksem kuchennym celuj raczej w oferty all inclusive.

konkurs

Napisz, jaka jest
TWOJA RECEPTA
NA PIĘKNE STOPY LATEM.

3 osoby, które udzielą najtrafniejszych i najciekawszych wskazówek, otrzymają **elektroniczny pilnik Scholl, Velvet smooth.** Wyrób medyczny.

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

Chcieliśmy pogratulować zwycięzcom konkursu z poprzedniego wydania, do których nagrody już zostały wysłane:

Paniom **Monice Nieznalskiej, Małgorzacie Kapłon, Annie Kowalskiej, Małgorzacie Wójcik** oraz Panu **Sławomirowi Kardasowi.**

reklama

Hedrin®

Pożegnaj WSZAWICĘ już dziś!

ZAPEWNIA OCHRONĘ

Stosuj regularnie po każdym myciu włosów min. 2 razy w tygodniu.

OSZCZĘDNY

1 godzina na włosach, powtórna kuracja po 7 dniach.

SZYBKI

15 minut na włosach, kuracji nie trzeba powtarzać!

Producent: Thornton & Ross Ltd. Linthwaite, Huddersfield, HD7 5QH, UK.
Dystrybutor w Polsce: Solpharm Sp. z o.o., ul. Zwycięzców 42 lok. 93, 03-938 Warszawa,e-mail: info@solpharm.pl, www.solpharm.pl

www.hedrin.pl

ZIKO DERMO

nowości

Tego lata warto sięgać po kosmetyki z delikatnymi roślinnymi wyciągami, jak również z nowoczesnymi składnikami o wyspecjalizowanym działaniu. Oto nowości, które znajdziesz w drogeriach Ziko Dermo.

GALÉNIC SCULPTEUR DE PERFECTION, SERUM PODWÓJNIE LIFTINGUJĄCE, 2 X 15 ML

Wyjątkowa formuła podwójnego serum.
Serum zielone o działaniu napinającym pomaga komórkom macierzystym arganowca dotrzeć do głębokich warstw skóry. Serum mleczne daje efekt drugiej skóry, tworząc na jej powierzchni płaszcz otulający miękkością i komfortem. Nowe serum podwójnie liftingujące zapewnia efekt natychmiastowego wygładzenia. Policzki stają się pełniejsze a owal twarzy podniesiony. Kontur twarzy jest wymodelowany.

LIFT4SKIN INTENSYWNY KREM – ŻELAZKO WYGŁADZAJĄCE, 50 ML

Krem na dzień z rewolucyjnej serii kosmetyków L4S natychmiastowo wygładzających zmarszki. Formuła zawiera innowacyjny składnik SYN®-AKE i optentowany kompleks przeciwzmarszczkowy Deramlligence. Łączy w sobie działanie przeciwzmarszczkowe, nawilżające i odbudowujące. Dzięki szybkiemu wchłanianiu idealnie nadaje się pod makijaż.

KLORANE ŻEL-BALSAM PIWONIA, 150 ML

Do nowego produktu Laboratoria Klorane wybrały specjalny gatunek piwonii *Peonica Lactiflora Pall* ze względu na jej kojące i przeciwzapalne działanie, zmniejszające podrażnienia. Wyjątkowa formuła nowego żelu-balsamu o fizjologicznym pH utrzymuje prawidłową równowagę skóry głowy, zapewniając nawilżenie i komfort na 24h. Włosy łatwo się rozczesują, są miękkie i błyszczące.

EQUILIBRA – ARGANOWY SZAMPON OCHRONNY, 250 ML

Idealny do włosów osłabionych i matowych. Dzięki działaniu naturalnych składników aktywnych, jak olej arganowy, ekstrakt z liści czarnej herbaty oraz proteiny pszeniczne i ekstrakt z siemienia lnianego, chroni je, przywraca blask, a także wzmacnia i odżywia na całej długości. Delikatnie oczyszcza bez efektu wysuszenia, pozostawiając włosy miękkie, wygładzone i błyszczące.

O'HERBAL KREM DO STÓP, 75 ML

Zawarty w kremie ekstrakt z prawoślazu lekarskiego sprzyja regeneracji i chroni skórę stóp przed wysuszeniem, pękaniem i łuszczeniem. Intensywnie nawilża i odżywia skórę, sprawiając, że staje się gładka i miękka.