PORADNIK

czas na ZDROWIE

DLA CIESZĄCYCH SIĘ PEŁNIĄ ŻYCIA

MAGAZYN BEZPŁATNY

LATO 2018

Kinga Rusin

Do wszystkiego doszłam sama

WEGANIZM jest trendy

- ZASADY DIETY
- JADŁOSPIS
- BILANS ZYSKÓW

ZADBAJ **O WZROK**

ORZEŹWIAJĄCE NAPOJE

PROSTE PRZEPISY

Rytuały piękna

Zobacz, jak dbają o siebie Francuzki, Koreanki, Marokanki

OD REDAKCJI

Nareszcie lato, czas leniuchowania, zabawy i przygód. Korzystając z uroków słonecznych dni, nie zapominaj o swoim zdrowiu. Wiedząc, że dalekie podróże nie sprzyjają twoim żyłom, rób regularne przerwy na krótki rozruch. Ostrożnie też korzystaj z opalania, bo zbyt dużo słońca to nie tylko ryzyko udaru cieplnego, lecz także raka skóry. Ale spokojnie, nie zamierzamy cię straszyć ani tym bardziej namawiać do skrywania się w cieniu. Podpowiadamy, jakie kremy z filtrem i okulary przeciwsłoneczne ochronią cię przed zgubnymi skutkami promieniowania.

Pakując się w podróż, nie zapomnij wziąć niezbędnych leków i tych, które mogą się przydać w razie awarii. Zabierz też środki przeciw komarom, kleszczom, meszkom. Nie zaszkodzi też dobre ubezpieczenie, zwłaszcza jeśli wybierasz się w dalekie strony.

Pamiętaj: urlop to dobry czas, żeby popracować nad kondycją i urodą. Wysypiaj się, ruszaj jak najwięcej i skup się na zdrowej diecie. Zyskasz promienną skórę i energię do rozwijania pasji.

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: **materiały prasowe TVN.** Zdjęcia na str. 6-9: **materiały prasowe TVN**, str. 52 **Marcin Biedroń, A12 Team.**
Wydawca nie ponosi dpowiedzialności 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

SOLECRIN SKÓRA WRAŻLIWA NA SŁOŃCE

WYRÓŻNIENIE ULUBIONA MARKA POLEK 2017 ★★★★★

SPECJALISTYCZNA
OCHRONA PRZECIWSŁONECZNA
dla całej rodziny

powyżej 6. miesiąca życia[1]

1. Dotyczy produktów Iwostin Solecrin: Krem ochronny SPF 50+ i Lekki krem ochronny SPF 30.

SAPL.IWO.18.01.0181b

SPIS TREŚCI

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

PORTRET
Kinga Rusin: Do wszystkiego doszłam sama....6

ZDROWIE
Sekrety medycyny: Zdrowo wypocznij.....10
U farmaceuty: Bzzz! Auuu! Boli!.....12
Na tropie: Nie siedź tyle.....14
Pierwsza pomoc: Weź udar na chłodno.....17
Wyzwania XXI wieku:
Pokolenie okularników.....18
Pod kontrolą: W sytuacji wyjątkowej.....22
Twój lekarz: Dermatolog.....27

URODA
Zawsze pięknie: Rytuały piękna..... 28
Tajniki kosmetyków: Jasne jak słońce..... 36
Nasz test: Na wakacje.....38

DIETA
Przez żołądek do zdrowia:
Czas roślinożerców 40
Smacznie: Chwila orzeźwienia.....44

SPORT I RELAKS
Aktywnie:
Rowerem po energię i optymizm.....48
Relaks: Wybierz książkę na wakacje.....50

6 Cała prawda o Kindze Rusin

18 Uwaga na wzrok

28 Sposoby na urodę z różnych stron świata

10 Urlop pod specjalnym nadzorem

44 Napoje na upały

48 Pedałuj dla zdrowia i przyjemności

Sport na podium

Bieganie, pływanie, a może ćwiczenia siłowe? Każda aktywność sprzyja zdrowiu. Ale która najbardziej? Sprawdzili to naukowcy z Harvard Medical School. Przeanalizowali, jak konkretna forma ruchu wpływa na funkcjonowanie organizmu. Przebadali w tym celu ludzi w różnym wieku, o odmiennych typach sylwetki.

Okazało się, że najkorzystniej działają ćwiczenia wzmacniające z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała, czyli planki, przysiady, pompki, nożyce, skośne brzuszki. Warto wykonywać je w seriach 4-5 razy w tygodniu.

Najlepszym treningiem ogólnorozwojowym dla ciała jest zaś pływanie, bo zmusza do pracy wszystkie mięśnie.

Osobom, które mają słabą kondycję, polecane jest chodzenie. Dzięki spacerom, ale minimum pół godziny dziennie, spalą kalorie, dotlenią organizm i zyskają lepsze samopoczucie.

14 CZERWCA

ŚWIATOWY DZIEŃ KRWIODAWCY

To święto osób, które oddają swoją krew potrzebującym. Obchodzone jest w dzień urodzin (14.06.1868 r.) Karla Landsteinera, który odkrył grupy krwi.

Honorowym krwiodawcą może zostać każdy w wieku 18-65 lat, zdrowy i ważący więcej niż 50 kg. Kobiety mogą oddawać krew cztery razy w roku, mężczyźni sześć razy. 450 ml krwi pobierane jest z żyły w zgięciu łokciowym. Zabieg trwa 5-10 minut.

Bądź eko

Z 670 puszek można wyprodukować rower, a butelka pet potrzebuje na degradację aż 500 lat! Dlatego pilnuj, aby plastik, szkło, metal i makulaturę wyrzucać do specjalnych pojemników. Dzięki temu trafią do miejsca, gdzie będą mogły zostać ponownie przetworzone. Nie wyrzucaj do śmietnika baterii, które są silnie trujące. Zanieś je do punktu odbioru elektrośmieci; ich lokalizacje znajdziesz na: www.elektrosmieci.pl.

Co POMIDOR może?

Czy wiesz, że ten czerwony owoc (nazywany warzywem) zawiera tajny „składnik", który sprawia, że ślinka cieknie ci na samą myśl o jego zjedzeniu? To tzw. piąty smak – po słonym, słodkim, kwaśnym i gorzkim – umami. Jego nazwa po japońsku oznacza „pyszny". Pełno go zwłaszcza w pomidorach gotowanych, bo fermentacja, długotrwałe gotowanie czy pieczenie zwiększa jego stężenie.

OBUDŹ SIĘ PIĘKNIEJSZA

Kiedy śpisz, składniki aktywne lepiej się wchłaniają i stymulują procesy odnowy. Wówczas spada także poziom kortyzolu, hormonu związanego ze stresem, który negatywnie wpływa na wygląd, a podnosi się poziom dobroczynnej melatoniny. Likwiduje ona wolne rodniki, które powodują uszkodzenia komórek i ich szybsze starzenie się.

Podczas nocnego odpoczynku skóra odnawia się znacznie intensywniej, jej komórki dzielą się nawet 10 razy szybciej niż w dzień. Dlatego zawsze pamiętaj o aplikacji kremu na noc.

reklama

BasicLab Dermocosmetics podstawą Twojej pielęgnacji.

Komplementarna gama szamponów i odżywek Capillus odpowiadająca na problemy różnych rodzajów włosów i skóry głowy.

Do wszystkiego doszłam sama

– Jestem kobietą z przeszłością – nieufną, niełatwo idącą na kompromis, chroniącą odzyskaną wolność – przyznaje Kinga Rusin. Dała jednak szansę nowej miłości i znów jest szczęśliwa. Choć ślubu nie planuje.

Trudno uwierzyć, że w marcu skończyła 47 lat, a miesiąc wcześniej świętowała jubileusz 25-lecia pracy w telewizji. Pytana o największe osiągnięcie zawodowe bez wahania wymienia pierwszy reportaż z Oscarów. Ceremonia odbyła się 27 marca 1995 r., pojawili się na niej Krzysztof Kieślowski i Krzysztof Piesiewicz, nominowani za scenariusz filmu „Trzy kolory. Czerwony". Równie szybko odpowiada na pytanie o największy sukces życiowy. To córki Pola i Iga, którym codziennie powtarza: „Pamiętajcie, bądźcie niezależne finansowo".

Nigdy nie szłam utartą drogą

Miała cztery lata, gdy jej rodzice rozwiedli się. Została z matką. – W oczach moich rówieśników byłam gorsza. Zresztą sama się tak czułam. Starałam się więc całemu światu udowodnić, że jest inaczej. Nadal, cały czas coś sobie muszę udowadniać – mówiła już po latach.

Nie ukrywa, że w domu się nie przelewało. – Mama pracowała, a potem, żebyśmy miały co jeść, stała w kolejkach. Kiedy chciałam grać w tenisa, nie powiedziałam mamie, żeby mnie zapisała do szkółki, ponieważ wiedziałam, że nas na to nie stać. Koleżanka miała rakietę, więc jechałyśmy tramwajem na korty i odbijałyśmy na zmianę piłkę o ściankę. Kiedy w liceum zapragnęłam brać lekcje tenisa, zarabiałam na nie, udzielając korepetycji z angielskiego – opowiada. I dodaje: – Nigdy nie szłam utartą drogą, sama ją sobie wytyczałam.

Doświadczenie dzieciństwa ukształtowało jej stosunek do pieniędzy. – Dobrze, kiedy są. I dobrze, kiedy samemu się do nich dochodzi, bo wtedy docenia się ich wartość. Niczego nie odziedziczyłam, niczego nie wygrałam. Wszystko, co mam, zawdzięczam sobie. Mam w sobie determinację, która wzięła się z domu, gdzie nie było dostatku – wyjaśnia.

Popularnością trzeba umieć zarządzać

Doskonale pamięta pierwszy dzień pracy w telewizji. – Zostałam poproszona o symultaniczne tłumaczenie rozmów handlowych prowadzonych w języku angielskim, ponieważ telewizja chciała kupić licencję „Randki w ciemno". Rozmowy przebiegły pomyślnie i postanowiono zatrzymać mnie przy produkcji programu – wspomina. Redakcja „Randki w ciemno" sąsiadowała z pokojem prezenterek. 22-letnią Kingę zaproszono na próby kamerowe. Wypadła świetnie i wkrótce trafiła na wizję. – Popularność spadła na mnie szybko i dosyć nieoczekiwanie – przyznaje. Rozpoznawalność, pierwsza okładka w tygodniku „Antena", co w latach 90. XX wieku było szczytem sukcesu, statuetka Wiktora, propozycja poprowadzenia z Krzysztofem Ibiszem ▸

KINGA RUSIN

Urodziła się 9 marca 1971 r. w Warszawie. Jej matką chrzestną była piosenkarka Danuta Rinn. Z Tomaszem Lisem, byłym mężem, ma dwie córki: Polę (21 l.) i Igę (18 l.). Od 2010 r. związana z prawnikiem Markiem Kujawą.

GWIAZDA MAŁEGO EKRANU

1993-1994 r. – pracuje jako tłumaczka w TVP, potem w redakcji programu „Randka w ciemno".
Na wizji debiutuje **5 lutego 1993 r.**, zapowiadając film po „Wiadomościach".
1994 r. – odbiera statuetkę Wiktora w kategorii Odkrycie telewizyjne roku.
1997-2000 r. – prowadzi codzienny program interwencyjny „Wizjer".
Od **września 2005 r.** – gospodyni weekendowego wydania porannego programu „Dzień Dobry TVN".
2006 r. – wygrywa (w parze ze Stefano Terrazzino) czwartą edycję „Tańca z gwiazdami" (TVN).
2007-2015 r. – najpierw prowadzi, potem ocenia występy w „You can dance – Po prostu tańcz" (TVN).
Maj **2008 r.** – zostaje laureatką Wiktora publiczności.
Od lutego **2016 r.** – prowadzi program „Agent – Gwiazdy" (TVN).

programu „Czar par", który oglądała cała Polska… – Za popularnością idą w parze miłość i nienawiść, czasem zawiść. Nie ma osoby, która podoba się wszystkim i którą wszyscy lubią. Komuś, kto zyskał sławę, wydaje się, że dostał ją na zawsze. A ja wiem, że popularnością można się cieszyć, ale też trzeba umieć nią zarządzać, bo jest ogromną wartością – powtarza Rusin.

Założyłam sukienkę komunijną na ślub

Właśnie na telewizyjnych korytarzach poznała ambitnego dziennikarza Tomasza Lisa. Decyzję o ślubie przyspieszył podpisany przez niego kontrakt na stanowisko korespondenta TVP w Waszyngtonie. 3 czerwca 1994 r. 23-letnia Kinga została żoną 28-letniego Tomasza. – Sukienkę wypożyczyłam dzień przed ślubem. Okazało się, że w wypożyczalni nie ma dla mnie rozmiaru. Rzeczywiście byłam wtedy bardzo szczupła. Pani zaproponowała mi, że może znajdzie taką długą suknię komunijną. Założyłam więc sukienkę komunijną i poszłam do ślubu – wspomina.

Do Stanów wyjeżdżała jako żona przy mężu. – Jako młoda mężatka bardzo się starałam urozmaicić domowe menu. Od stron kulinarnych zaczynałam czytanie amerykańskich gazet, bo uważałam, że gotowanie to mój obowiązek – tłumaczy. W USA, gdzie spędzili trzy lata, przyszła na świat ich starsza córka Pola. Do depresji poporodowej Rusin przyznała się dopiero w książce „Co z tym życiem?": – Amerykanie nazywają to, jakże romantycznie i subtelnie, baby blues… A ja miałam taki blues, że stojąc na balkonie, na 21. piętrze wieżowca, w którym wtedy mieszkałam, zastanawiałam się, czy nie skoczyć. (…) Początkowy optymizm uleciał równie szybko, jak szybko w moich piersiach pojawił się pokarm. Karmiłam bez przerwy, zapominając, że sama też powinnam coś zjeść. Przekarmione dziecko nie przestawało płakać, na chwilę uspokajało się przy piersi, a potem płakało znowu, bo z przejedzenia bolał je brzuszek i tak było na okrągło – wspominała.

W końcu znikasz, nie ma cię

Po powrocie do Polski i urodzeniu drugiej córki Rusin poświęciła się wychowaniu dzieci i doglądaniu budowy wymarzonego domu w Konstancinie. Wydawało się, że nic nie jest w stanie zniszczyć małżeńskiej idylli. Tym większe było zaskoczenie, gdy Tomasz Lis zostawił żonę dla Hanny Smoktunowicz, jej przyjaciółki. Dokładnie w tym samym czasie nagle zmarł Paweł Rusin, ojciec Kingi. – Kilka dni przed wylewem przyjechał do mnie i długo rozmawialiśmy. Był pierwszą osobą, której powiedziałam, że chcę się rozwieść. Czułam, że wszystko, co mówi, to nie są puste deklaracje. A trzy dni później już był w szpitalu. I zostałam sama. Myślałam, że tego nie udźwignę, zginę, jestem za słaba – szczerze wyznała w wywiadzie udzielonym kilka lat po rozwodzie.

Jak wyglądało wcześniej jej życie? – Ważny był dom. Żeby było czysto, żeby zdążyć z obiadem i zakupy po drodze, jogurt truskawkowy i kabanosy, bo się skończyły. Cały czas czułam się niewystarczająco dobrą matką, żoną, kochanką. Jeśli żyjesz tylko potrzebami partnera, to w końcu znikasz, nie ma cię, nie ma twoich marzeń, partner przestaje je zauważać. Przestajesz istnieć. Taka kobieta już nie jest wyzwaniem, nie warto się o nią starać – ujawniła.

Wzięłam życie w swoje ręce

– Kiedy wali nam się na głowę cały świat, musimy dać sobie czas. Pozwolić na niemoc, rozpacz, brak nadziei. Nie stałam wtedy na barykadzie z flagą i hasłem „Naprzód, przezwyciężę wszystko", tylko siedziałam skulona i mówiłam: „Nie dam rady". Myślałam, że chyba tego nie udźwignę, zginę, jestem za słaba – przyznaje szczerze. Ponad dwa lata po rozwodzie w jej szafie wciąż wisiało 150 krawatów, kilka garniturów i kilkanaście koszul byłego męża. Wreszcie wynajęła firmę, która spakowała te rzeczy i odwiozła do właściciela.

Stopniowo odzyskiwała wiarę w siebie, w czym bardzo pomogły jej nauki babci: nigdy nie patrz w dół, noś głowę zawsze wysoko. Skrzydeł dodała jej też wygrana w „Tańcu z gwiazdami". – Na pewnym etapie wzięłam życie w swoje ręce i zaczęłam nim zarządzać. To mi wyszło na dobre. Musiałam zrobić plan działania, spisać moje mocne i słabe strony, zmobilizować się, wszystko poukładać. Szłam małymi krokami we właściwym kierunku, nie stawiałam sobie nieosiągalnych celów. Ale miałam marzenia – tłumaczy.

Przez kilka lat w towarzystwie Agustina Egurroli i Michała Piróga oceniała uczestników tanecznego talent show „You can dance – Po prostu tańcz".

Razem z Piotrem Kraśką budzi w weekendowe poranki widzów programu „Dzień Dobry TVN".

Nie muszę grać ani udawać

Jednym z tych marzeń była nowa miłość. Spełniło się we wrześniu 2010 r. Podczas weekendowego wyjazdu na Rodos Kinga poznała młodszego o trzy lata prawnika Marka Kujawę. – Zwróciłam na niego uwagę, bo potraktował mnie nietypowo, tak trochę chłodno, a zupełnie tego nie oczekiwałam. Nie chciał mi nawet pomóc nieść plecaka. Powiedział ze swadą, że jak ktoś jest taką walczącą feministką jak ja, to niech sobie sam radzi. Rozmawialiśmy… Zaiskrzyło. Potem w drodze powrotnej spotkaliśmy się na lotnisku. Marek spojrzał wtedy na mnie i powiedział: „Czy wiesz, że ja zmienię twoje życie?" – tak opisuje początki ich znajomości.

Czy spełnił obietnicę? Tak. – Zmienił moje życie o 180 stopni. Pokazał nie tylko mnie, ale z czego najbardziej się cieszę, moim córkom, na czym polega partnerstwo. Na szacunku, zrozumieniu, wspieraniu się nawzajem. Na tym, żeby nigdy nie walczyć, kto jest ważniejszy – zdradza szczęśliwa Kinga. I dodaje: – Jestem sobą. Nie muszę grać ani udawać. Jak każdy człowiek miewam słabsze momenty, ale nie mam problemu z okazywaniem słabości. Kiedy kobieta ma partnera pewnego swoich wartości, może śmiało pokazywać swoją siłę. Mądry partner to doceni, a jedynie słaby będzie próbował dezawuować. ■

Jako prowadząca program „Agent – Gwiazdy" przemierzała tereny Afryki Południowej, Argentyny, Hongkongu i wyspy Bali.

W różnych rolach

Bizneswoman: już w 1994 r. miała firmę producencką, po powrocie do Polski stała się właścicielką agencji PR, stworzyła też markę kosmetyków naturalnych.
Działaczka: – Jestem ekofanatyczką, ale trudno żyć w samym centrum Warszawy absolutnie w stylu eko. Zawsze u znajomych sprawdzam, czy mają kosze do segregacji śmieci. Trafia mnie szlag, kiedy wchodzę do pięknego domu, w którym są piękne designerskie meble, wszystko jak z katalogu, a śmieci wyrzuca się do jednego kosza – przyznaje.
Pisarka: Przygodę z pisaniem zaczęła w 1994 r. od artykułów dla „Twojego Stylu" i felietonów do „Głosu Wrocławia". Współautorka książki „Co z tym życiem?", autorka książki „Jak zdrowo i pięknie żyć, czyli ekoporadnik".
Sportsmenka: – Myślę, że jestem niespełnionym sportowcem i gdyby ktoś mnie w młodości do tego namówił, dziś być może byłabym zawodowcem. Sport to dla mnie adrenalina i wolność. Lubię wyzwania. Więc na nartach ścigam się na tyczkach, zmagam ze sobą i rywalizuję ze znajomymi. Monotonna jazda z góry na dół mnie nie interesuje. Kiedy jeżdżę konno, też stawiam sobie zadania, chcę być coraz lepsza. Kiedy biegam, biję własne rekordy – zdradza.

Zdrowo wypocznij

Przepis na udane wakacje to nie tylko starannie wybrana destynacja i dobre towarzystwo. Zobacz, co zrobić, żeby uniknąć chorób na wyjeździe, i jak sobie pomóc w sytuacji awaryjnej.

Jeśli planujesz pobyt w egzotycznych krajach, zgłoś się do punktu szczepień dla podróżujących (poradnia medycyny tropikalnej). Zatrudnieni tam specjaliści zadecydują, jakie szczepienia są konieczne, a które powinnaś rozważyć.

Żeby dać szansę organizmowi na reakcję immunologiczną i uodpornienie, umów się na wizytę najpóźniej 4-8 tygodni przed podróżą, tym bardziej że niekiedy potrzebne jest przyjęcie kilku dawek farmaceutyku, by uzyskać pełne zabezpieczenie przed zachorowaniem.

Listę obowiązkowych i zalecanych szczepień dla podróżujących znajdziesz na stronie Państwowej Inspekcji Sanitarnej: szczepienia.gis.gov.pl w zakładce „Rodzice i opiekunowie. Szczepienia w podróżach zagranicznych" lub na przygotowanej przez PZH: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego www.szczepienia.pzh.gov.pl.

DOBRE NAWYKI

Niestety, nie na wszystkie schorzenia możesz się uodpornić w ten sposób. Jednym z przykładów jest malaria. Dlatego osobom wyjeżdżającym na tereny dotknięte tą chorobą zaleca się przyjmowanie leków przeciwmalarycznych. Oprócz tego konieczne jest zabezpieczanie się przed ukąszeniami za pomocą odpowiedniego stroju i repelentów. Zakrywanie ciała i stosowanie „chemicznych odstraszaczy" to także skuteczny sposób na „swojskie" kleszcze. Te krwiożercze pajęczaki oprócz kleszczowego zapalenia mózgu przenoszą boreliozę, chorobę groźną dla całego organizmu.

Nie zaszczepisz się również na problemy jelitowe popularnie nazywane biegunką podróżnych. Bakterie, w tym *Escherichia coli* czy *Salmonella*, a także chorobotwórcze wirusy i pasożyty bez trudu dostają się do twojego organizmu, kiedy pijesz brudną wodę, jesz niemyte warzywa czy owoce, dotykasz żywności brudnymi rekoma. Żeby ustrzec się przed ich atakiem, powinnaś restrykcyjnie przestrzegać zasad higieny w podróży: jak najczęściej (a zwłaszcza po skorzystaniu z toalety i przed jedzeniem) myć ręce mydłem i dokładnie je wycierać oraz pić wodę z pewnych źródeł. Zapomnij też o kostkach lodu. Nigdy nie wiesz, z jakiej wody są przygotowane. Jeśli stołujesz się poza miejscami spełniającymi zachodnie standardy, unikaj surowych warzyw i owoców oraz wybieraj dania wymagające obróbki termicznej.

PODRĘCZNA APTECZKA

Powinna zawierać niezbędne leki, czyli te, które przyjmujesz na co dzień lub w sytuacjach wyjątkowych (np. leki na alergię), oraz sprawdzone medykamenty przeciwgorączkowe i przeciwbólowe stosowane doraźnie. „Na wszelki wypadek" warto też zabrać preparaty na niegroźne dolegliwości gastryczne: elektrolity, pomagające w przypadku zaburzenia równowagi wodno-elektrolitowej organizmu, i leki przeciwbiegunkowe.

Zanim skompletujesz apteczkę, sprawdź, czy leki, które wkładasz, nie przeterminują się i czy jesteś w stanie zapewnić im właściwe warunki przechowywania. Jeśli producent zaleca trzymanie ich w chłodzie lub jeśli temperatura na zewnątrz przekracza 25 stopni Celsjusza, rozwiązaniem jest zaopatrzenie się w termoizolacyjne pojemniki (może być nawet zwykły termos obiadowy) i wkłady chłodzące lub lodówkę turystyczną. Leki najlepiej jest przewozić w oryginalnych opakowaniach, z ulotką. W razie problemów ze zdrowiem to cenna wskazówka dla lekarzy, a także informacja, co robić, jeśli pomylisz dawkę.

Przydadzą się też środki odstraszające owady i łagodzące skutki ich ukąszeń, preparaty przeciwbakteryjne (żele, chusteczki) i produkty wspomagające w leczeniu drobnych uszkodzeń skóry. Zapakuj też zestaw plastrów, a także zwłaszcza jeśli wybierasz się z dziećmi, termometr.

W SYTUACJI AWARYJNEJ

Kiedy zachorujesz podczas wyjazdu, możesz skorzystać z pomocy lekarza w dowolnej przychodni na terenie kraju, o ile ma podpisany kontrakt z NFZ. Jeśli poczujesz się gorzej nocą, zgłoś się do najbliższej placówki zdrowia pełniącej dyżur w ramach nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej. Natomiast w sytuacji wymagającej natychmiastowej interwencji medycznej kieruj się do najbliższego szpitala. Listę dostępnych placówek znajdziesz pod adresem: zip.nfz.gov.pl.

Zapoznaj się też z 18-stronicowym, ilustrowanym periodykiem „Wakacyjny poradnik pacjenta", przygotowanym przez Biuro Rzecznika Praw Pacjenta: www.rpp.gov.pl. Zawiera on m.in. informacje, jak leczyć się w kraju i za granicą lub w jaki sposób postępować, oddając dziecko pod opiekę na wakacje, tak by zajmujący się nim krewni czy znajomi mogli zabrać je do lekarza. ■

Zaszczep się przed wyjazdem

To, jakie choroby grożą ci na danym terenie, sprawdzisz w punktach szczepień dla podróżujących lub na stronie WHO. Zobacz, z jakimi szczepieniami możesz się liczyć, opuszczając Europę:

- **WZW typu A**
- **WZW typu B**
- **dur brzuszny**
- **tężec**
- **błonica i krztusiec**
- **poliomyelitis**
- **zakażenia meningokokowe**
- **wścieklizna**
- **zakażenia pneumokokowe**
- **cholera**
- **kleszczowe zapalenie mózgu**
- **japońskie zapalenie mózgu**
- **żółta gorączka**

Bzzz! Auuu! Boli!

Nie tylko ty korzystasz z uroków lata. Ciepłe miesiące to czas żerowania krwiożerczych insektów. Zobacz, jak sobie z nimi poradzić.

KOMAR

Komarzyca głodna krwi za nic ma pory dnia czy nocy. Choć jej ukłucie nie jest groźne, bywa dotkliwe. Pozostaje po nim swędzący czerwony „bąbel" lub plamka. Tak działa histamina, hormon wydzielany przez organizm, który ma przyspieszyć gojenie powstającej ranki.

CO POMOŻE?

Sięgnij po łagodzące żele dostępne w aptece lub papkę stosowaną do wysuszania krost. Objawy łagodzi też schłodzenie skóry zimną wodą czy lodem.

JAK SIĘ ZABEZPIECZYĆ?

Najskuteczniejsze są repelenty, które nawet na kilka godzin dają oddech od nieznośnego bzykania. To jak długo działa dany preparat, zależy od stężenia DEET, substancji zniechęcającej komary. W walce z krwiożerczym insektem pomogą też wtyczki antykomarowe, odstraszające spirale czy moskitiery.

Nie chcesz sięgać po chemię? Postaw na łagodniej działające olejki eteryczne, zawarte m.in. w lawendzie, bazylii i geranium.

MESZKI

Specjaliści od zmasowanego ataku. Całymi hordami czyhają na swoje ofiary od maja do czerwca. Szczególnie upodobały sobie okolice zbiorników wodnych. Trudno się od nich opędzić, wciskają się nawet pod ubranie. Przyciągają je podwyższona temperatura ciała i zapach potu. Pojedyncze ukąszenia nie stanowią problemu, ale masowy atak może stanowić zagrożenie dla zdrowia, ponieważ ich ślina jest silnie toksyczna. Po ukąszeniach zostają zaczerwienione, silnie opuchnięte i bardzo swędzące ślady.

CO POMOŻE?

Ulgę przyniosą chłodne okłady z octu zmieszanego z wodą lub preparaty zawierające mentol.

JAK SIĘ ZABEZPIECZYĆ?

Najsilniejszym odstraszaczem są repelenty. Meszki nie lubią też aromatu olejków eterycznych: eukaliptusowego, geraniowego i miętowego.

KOŃSKA MUCHA

Najbardziej dokuczliwa jest w lipcu i sierpniu, zwłaszcza przed burzą. Lubi wilgoć, więc chętnie atakuje nad wodą. Bezszelestnie zbliża się, a gryząc, zadaje dotkliwy ból. Ponieważ jej jad jest bardzo trujący, miejsce ataku puchnie, robi się ciepłe i zaczerwienione.

CO POMOŻE?

Kostki lodu przykładane do rany schłodzą pogryzione miejsca i zmniejszą stan zapalny. Pomóc mogą też maści łagodzące oraz zimne okłady z octu. Jeśli pojawią się niepokojące objawy w postaci bóli stawów, gorączki czy dreszczy, należy szybko skonsultować się z lekarzem.

JAK SIĘ ZABEZPIECZYĆ?

Krwiożercze owady odstraszają preparaty stosowane na skórę. W ogrodzie pomoże zasadzenie kocimiętki, która odstrasza te owady.

OSY, PSZCZOŁY

Osy znajdują się wszędzie tam, gdzie mogą żerować: w okolicy sklepów ze słodką żywnością, śmietników, w sadzie. Natomiast pszczoły najczęściej spotkasz w pobliżu pasiek, a także ogrodów i łąk. Kontakt z tymi owadami w najlepszym razie kończy się bólem, rumieniem i obrzękiem.

CO POMOŻE?

W przypadku pszczoły jak najszybciej usuń wbite żądło za pomocą płaskiej części pęsety lub specjalnej pompki. Nie ściskaj go, bo w ten sposób w ranie zostanie więcej jadu. Powstałą ranę przemyj i posmaruj preparatem na ukąszenia, octem lub przyłóż cebulę. Warto też podać leki przeciwhistaminowe lub wapno. Jeśli to nie pomoże lub objawy utrzymują się dłużej niż 24 godziny, zgłoś się do lekarza.

Jeśli jesteś alergikiem, każdy kontakt z owadem jest dla ciebie niebezpieczny. Szczególnie jeśli dotyczy okolic głowy lub szyi. W takiej sytuacji jak najszybciej obłóż miejsce użądlenia lodem (spowolni to rozchodzenie się jadu) i jedź na pogotowie.

JAK SIĘ ZABEZPIECZYĆ?

Przede wszystkim nie odganiaj owadów. To tylko je rozdrażni. W miejscach, w których możesz je spotkać, nie noś jaskrawych ubrań i nie używaj intensywnych perfum. Ponieważ przyciąga je zapach jedzenia, zwłaszcza słodyczy i mięsa, nie zabieraj tego typu produktów w teren. A jeśli masz ochotę na piknik, dokładnie przyjrzyj się temu, co wkładasz do ust.

MRÓWKI

Możesz się na nie natknąć praktycznie wszędzie. Kiedy czują się zagrożone, gryzą, a w powstałą ranę wpuszczają jad zawierający m.in. kwas mrówkowy. To właśnie dlatego w miejscu ugryzienia odczuwasz ból i swędzenie. Na szczęście objawy te trwają krótko – mniej więcej godzinę.

CO POMOŻE?

Dolegliwości ukoi posmarowanie ugryzionych miejsc preparatami łagodzącymi, dostępnymi w aptece.

JAK SIĘ ZABEZPIECZYĆ?

Unikaj wchodzenia mrówkom w drogę.

KLESZCZE

Mimo że są niewielkich rozmiarów, to jedne z największych naturalnych zagrożeń w naszej szerokości geograficznej. Są bowiem nosicielami groźnych chorób: boreliozy z Lyme i odkleszczowego zapalenia mózgu. Na kleszcze najłatwiej się natkniesz, spacerując po leśnych czy polnych ścieżkach, a także w miejskich parkach, gdzie czekają na swoje cele.

Najchętniej wkłuwają się tam, gdzie ciepło i miękko: w kark, pachwiny, ramiona, okolice uszu, pod kolana. Ponieważ robią to bezboleśnie, łatwo je przeoczyć w pierwszej chwili. Zwykle są odkrywane, dopiero gdy opite krwią, znacznie się powiększają.

CO POMOŻE?

Wkłutego pajęczaka jak najszybciej usuń za pomocą pęsety, kleszcz-karty, pompki lub pętli, kupionych w aptece. Zrób to lekko łukowatym ruchem lub prostopadle do powierzchni skóry. Miejsce ukłucia zdezynfekuj i obserwuj przez około miesiąc. Jeśli pojawi się rumień – czerwona obwódka wielkości około 5 cm – koniecznie zgłoś się do lekarza.

JAK SIĘ ZABEZPIECZYĆ?

Sposobem na uniknięcie groźnego „pasażera na gapę" jest stosowanie repelentów i zakrywanie ciała (łącznie z głową). Po powrocie z miejsc, w których mogłaś spotkać kleszcze, jak najszybciej weź prysznic i zmień ubranie. ■

reklama

SVR
CICAVIT+ GRATTAGE
Kojący spray przeciwświądowy
Zapobiega powstawaniu śladów na skórze.
40 ml

Produkt dostępny w drogerii
ZIKO DERMO

Żeby krew przepłynęła z nóg ku sercy, musi pokonać siłę grawitacji. Pomagają jej w tym prawidłowo działające zastawki w żyłach oraz pompa mięśniowa, którą napędzasz, ruszając się. Mechanizm ten szwankuje, kiedy dużo siedzisz. Wówczas może się rozwinąć zakrzepica.

Nie siedź tyle

Na schorzenie pracujesz latami: godziny spędzone w pracy za biurkiem, na siedzeniu w środkach komunikacji, na kanapie przed telewizorem robią swoje. Zakrzepicy sprzyjają też urazy i choroby związane z długim unieruchomieniem, żylaki, ciąża, menopauza i przyjmowanie leków hormonalnych. Kiedy nogi zaczynają ci puchnąć, odczuwasz ich ból i tkliwość, dokucza ci uczucie ciężkości, nie czekaj, tylko zgłoś się do lekarza, najlepiej flebologa, czyli specjalisty od żył. Do gabinetu lekarskiego powinny też zaprowadzić cię nasilające się wieczorem mrowienia i drętwienia kończyn czy dziwne plamy i pajączki pojawiające się na skórze.

PROBLEM NIE TYLKO ESTETYCZNY

Szpecące, tkliwe zgrubienia wzdłuż żył na skórze to jeszcze mały kłopot. W ten sposób manifestuje się zakrzepica żył powierzchniowych.

– Jest nieprzyjemna dla chorego, bo brzydko wygląda i boli, ale nie stanowi poważnego zagrożenia dla zdrowia i życia pacjenta – tłumaczy dr Tomasz Szular, flebolog. Dużo bardziej niebezpieczna jest zakrzepica żył głębokich, która często długo nie daje o sobie znać. Dlatego jeśli w twojej rodzinie były przypadki choroby, masz pracę, która unieruchamia cię na długi czas, skończyłaś 40 lat (z wiekiem wzrasta ryzyko schorzenia), cierpisz na choroby przewlekłe i prowadzisz niezdrowy tryb życia (masz nadwagę, palisz, często pijesz kawę czy alkohol), dobrze jest zbadać się raz w roku.

Na choroby żył cierpi już 35 proc. osób czynnych zawodowo i 50 proc. emerytów. Z powodu starzenia się społeczeństwa oraz braku ruchu problem będzie narastał.

NIEZBĘDNE BADANIA

– Podstawą diagnostyki w takim przypadku jest USG Doppler kończyn dolnych, zupełnie nieinwazyjne i bezbolesne badanie – wyjaśnia ekspert. Potrzebne są również wyniki morfologii i tzw. d-Dimerów, czyli substancji, których obecność we krwi świadczy o zachodzącym w organizmie procesie tzw. fibrynolizy, tj. procesie rozpadu zakrzepów.

Możliwość wyleczenia wykrytej choroby zależy od stopnia zaawansowania zmian. – Kiedy zakrzepica dotyczy żył

reklama

DIOSMINEX (Diosminum)
NA CIĘŻKIE, BOLĄCE I OPUCHNIĘTE NOGI
Leczy objawy przewlekłej niewydolności żylnej[1]

produkt leczniczy
30 i 60 tabletek

Wystarczy 1 tabletka dziennie !

BADANIA KLINICZNE
DIOSMINEX (Diosminum)
TO LEK, KTÓREGO SKUTECZNOŚĆ ZOSTAŁA POTWIERDZONA W BADANIACH KLINICZNYCH Z UDZIAŁEM POLSKICH PACJENTÓW[2,3]

produkt leczniczy
60 tabletek

kosmetyk

Zmniejsza widoczność pajączków

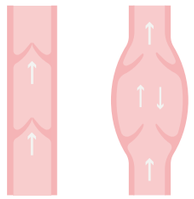
DIO-PL-1603-023

1.CHPL Diosminex 500mg 03.02.2014. CHPL Diosminex Max 1000mg 16.07.2013 . 2.Staszkiewicz w. et. al, Zmiana jakości życia pacjentów z przewlekłą chorobą żylną po ośmiotygodniowym leczeniu preparatem Diosminex®, Chirurgia Polska 2011,13,1,5-10 3. Ziaja D.et.al, Skuteczność stosowania preparatu zmikronizowanej diosminy (Diosminex®) w leczeniu przewlekłej niewydolności żylnej w populacji polskiej – wyniki wielośrodkowego badania obserwacyjnego , Puls Medycyny nr 7 (246) 25 kwietnia 2012 Diosminex 500 mg, tabletki powlekane. Diosminex MAX 1000mg, tabletki powlekane. Skład ilościowy i jakościowy: 1 tabletka powlekana zawiera 500 mg zmikronizowanej diosminy (Diosminum). 1 tabletka powlekana Diosminex Max zawiera 1000 mg zmikronizowanej diosminy (Diosminum). Wskazania do stosowania: Diosminex 500mg, leczenie objawów związanych z przewlekłą niewydolnością krążenia żylnego: uczucie ciężkości nóg; ból nóg; nocne skurcze nóg. Leczenie objawowe w przypadku nasilenia dolegliwości związanych ż żylakami odbytu. Diosminex Max: leczenie objawów związanych z przewlekła niewydolnością krążenia żylnego u dorosłych: uczucie ciężkości nóg; ból nóg; nocne skurcze nóg. Leczenie objawowe w przypadku nasilenia dolegliwości związanych z żylakami odbytu u dorosłych. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Podmiot odpowiedzialny: PharmaSwiss Ceská republika s.r.o., Jankovcova 1569/2c, 170 00 Praga 7, Republika Czeska. LEK DOSTĘPNY W APTECE BEZ RECEPTY Diosminex szybka ulga dla nóg, kosmetyk w żelu, 100 g. Skład: aqua, propylene glycol, olive oil peg-7 esters, ruscus aculeatus root extract, citrus limon peel extract, solidago virgaurea extract, glycerin, diosmine, carbomer, menthol, caprylyl glycol, phenoxyethanol, hexylene glycol, sodium hydroxide, parfum, amyl cinnamal, hexyl cinnamal, hydroxycitronellal, linalool. Polecany dla: osób z syndromem ciężkich nóg oraz ze skórą skłonną do pajączków naczyniowych i rozszerzonych lub kruchych naczynek. Sposób użycia: niewielką ilość żelu delikatnie wmasować w skórę. W zależności od potrzeb stosować kilka razy dziennie. Przebadany dermatologicznie. Producent: Valeant Sp. z o.o. Sp.j., ul. Przemysłowa 2, 35-959 Rzeszów.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwskazania, 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.

NIE TYLKO PANIE

Chorują również mężczyźni, choć dużo rzadziej. Zakrzepicy sprzyja zastój żylny związany z unieruchomieniem, urazy ściany naczyń krwionośnych i nadmierna krzepliwość krwi. W efekcie powstają zakrzepy w położonych głęboko żyłach, najczęściej podudzi, ud oraz bioder.



żyła zdrowa żylaki

Korekcja urody

Jeśli stan twoich naczyń jest pod kontrolą, a lekarz nie widzi przeciwwskazań, możesz usunąć ślady po wczesnych objawach problemów z żyłami za pomocą skleroterapii lub laseroterapii. Są to niechirurgiczne zabiegi leczenia żył, które można przeprowadzić tylko w gabinecie lekarskim.

powierzchownych, a zmiany są mało nasilone, można zastosować leczenie objawowe. Wystarczą leki uszczelniające żyły.

Ale podstawa to zmiana trybu życia: więcej ruchu, unikanie przegrzewania nóg i noszenie specjalnych skarpet, pończoch czy bandaży, uciskających żyły i wpływających tym samym na poprawę krążenia – wyjaśnia ekspert. Dzięki nim twoja „pompa" znów działa sprawnie. Pomóc mogą też suplementy oraz żele uelastyczniające i uszczelniające ściany naczyń krwionośnych. W bardziej zaawansowanych stanach konieczne jest wprowadzenie leków przeciwzakrzepowych.

GROŹNE POWIKŁANIA

Choć zakrzepica może się cofać, uszkodzenia mikrokrążenia żylnego w nogach pozostają. Mogą skutkować tzw. zespołem pozakrzepowym. – To pojawiające się zmiany skórne, obrzęki, a nawet rany, uwidaczniające się wiele lat po operacji czy niezdiagnozowanej lub źle leczonej zakrzepicy. Dużo bardziej niebezpiecznym powikłaniem jest zator płucny, który powstaje w efekcie oderwania się skrzepliny od żyły. Razem z krwią wędruje do płuc, gdzie zatyka tętnice.

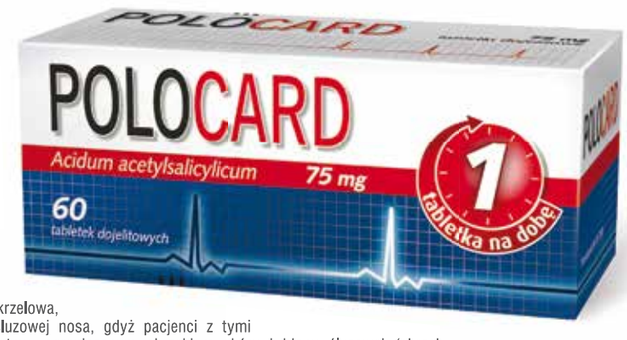
– Zatorowi towarzyszy duszność, kaszel, ból w piersiach. Niestety, nierzadko kończy się śmiercią – dodaje. Właśnie z powodu tego ryzyka zakrzepicę uznaje się za jedną z trzech najcięższych chorób układu krążenia, zaraz po chorobie wieńcowej i udarze mózgu.

ZAMIAST LECZYĆ, ZAPOBIEGAJ

Długie, regularne spacery, pływanie pomogą utrzymać naczynia w dobrej kondycji. Ważna jest też dieta – nadmiar kilogramów nie sprzyja zdrowiu. Unikaj noszenia ciepłego obuwia we wnętrzach, gorących kąpieli, sauny i solarium. Twoim nogom upał nie służy. ■

reklama

Skrócona informacja o leku Polocard
Nazwa produktu leczniczego, dawka i postać farmaceutyczna: Polocard, 75 mg lub 150 mg, tabletki dojelitowe. 1 tabletka dojelitowa zawiera: 75 mg lub 150 mg kwasu acetylosalicylowego (*Acidum acetylsalicylicum*). Substancja pomocnicza o znanym działaniu: czerwień koszenilowa, lak (E 124). Tabletki dojelitowe barwy różowej, okrągłe, obustronnie wypukłe, o lekko chropowatej powierzchni, średnicy 6 mm (tabletki 75 mg) i 8 mm (tabletki 150 mg). **Wskazania do stosowania:** Hamowanie agregacji płytek: • w profilaktyce chorób układu krążenia, które grożą powstaniem zakrzepów i zatorów w naczyniach krwionośnych: zawał serca; niestabilna i stabilna choroba niedokrwienna serca; • w profilaktyce innych chorób przebiegających z zakrzepami w naczyniach. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Nadwrażliwość na kwas acetylosalicylowy występuje u 0,3% populacji, w tym u 20% chorych na astmę oskrzelową lub przewlekłą pokrzywkę. Objawy nadwrażliwości: pokrzywka, a nawet wstrząs, mogą wystąpić w ciągu 3 godzin od przyjęcia kwasu acetylosalicylowego. Nadwrażliwość na inne niesteroidowe leki przeciwzapalne, przebiegająca z objawami takimi, jak: skurcz oskrzeli, zapalenie błony śluzowej nosa, wstrząs. Astma oskrzelowa, przewlekłe schorzenia układu oddechowego, gorączka sienna lub obrzęk błony śluzowej nosa, gdyż pacjenci z tymi schorzeniami mogą reagować na niesteroidowe leki przeciwzapalne napadami astmy, ograniczonym obrzękiem skóry i błony śluzowej (obrzęk naczynioruchowy) lub pokrzywką częściej niż inni pacjenci. Czynna choroba wrzodowa żołądka i (lub) dwunastnicy oraz stany zapalne lub krwawienia z przewodu pokarmowego (może wystąpić krwawienie z przewodu pokarmowego lub uczynnienie choroby wrzodowej). Zaburzenia krzepnięcia krwi (np. hemofilia, choroba von Willebranda, telangiektazje, trombocytopenia) oraz jednoczesne leczenie lekami przeciwzakrzepowymi (np. pochodne kumaryny, heparyna). Ciężka niewydolność wątroby lub nerek. Ciężka niewydolność serca. Ostatni trymestr ciąży. Niedobór dehydrogenazy glukozo-6-fosforanowej. Dna moczanowa. Stosowanie u dzieci i młodzieży w wieku poniżej 16 lat, zwłaszcza w przebiegu infekcji wirusowych, ze względu na ryzyko wystąpienia zespołu Reye'a, z wyłączeniem wyjątkowych sytuacji, takich jak choroba Kawasaki. Stosowanie jednocześnie z metotreksatem w dawkach 15 mg/tydzień lub większych, ze względu na mielotoksyczność. **Podmiot odpowiedzialny:** Pfizer Corporation Austria GmbH, Floridsdorfer Hauptstrasse 1, 1210 Wiedeń, Austria.



Pfizer

WEŹ UDAR na chłodno

Nadmiar słońca i wysoka temperatura mogą skończyć się udarem cieplnym. Czy wiesz, jak sobie wówczas pomóc?

Każdy z nas ma swój wewnętrzny termostat, który włącza system zapobiegania przegrzaniu, gdy temperatura wokół robi się nieznośna. Pstryk i... rozszerzają się naczynia krwionośne. Krew zaczyna szybciej krążyć, ułatwiając oddawanie ciepła ze środka ciała na zewnątrz, przez skórę. Zaczynasz się intensywnie pocić i sięgasz po napoje. Zwykle to wystarczy, by ochronić organizm przed uszkodzeniem.

Niestety, nie w każdym przypadku ten mechanizm działa sprawnie. Na groźne konsekwencje przegrzania narażone są zwłaszcza dzieci, u których mechanizm termoregulacji nie jest wystarczająco rozwinięty, a także osoby starsze, często odwodnione, z niewydolnym układem krwionośnym. W cieniu powinni się kryć chorzy z problemami kardiologicznymi, otyli i diabetycy. Smażenia się godzinami na plaży, a także nasiadówek w saunie powinny unikać osoby z problemami tarczycowymi, a także cierpiące na problemy skórne, ograniczające pocenie lub przyjmujące leki odwadniające, np. moczopędne, nasenne, przeciwdepresyjne, przeciwhistaminowe.

DZIAŁAJ Z ROZWAGĄ

Udar cieplny ma charakterystyczne objawy: skóra staje się gorąca i czerwona, zwłaszcza w okolicy twarzy. Jednak mimo że jesteś rozpalona, pocisz się minimalnie. Oddech przyspiesza, tak samo jak tętno. Czujesz się osłabiona, masz zawroty i ból głowy. Przegrzaniu mogą też towarzyszyć wymioty, zaburzenia orientacji, zataczanie się.

Ofiara upału jak najszybciej powinna schować się w cieniu lub chłodnym pomieszczeniu i usiąść, opierając plecy o ścianę. Trzeba rozsądnie nawodnić organizm: podawać trzy łyki wody co kilka minut. Pomoże też wachlowanie lub mokry okład położony na czole czy karku.

NA POMOC

Jeśli powyższe działania nie przynoszą efektów lub dolegliwości nasilają się, pojawiają się omdlenia, drgawki, a nawet utrata przytomności, koniecznie wezwij pogotowie (numer 999 lub 112). Pamiętaj: oczekując na pomoc medyczną, nigdy nie okładaj poszkodowanego lodem ani nie zanurzaj go w zimnej wodzie – zbyt niska temperatura może spowodować dreszcze, a nawet problemy z sercem. Chłodzenie powinno być stopniowe i delikatne. Czekając na karetkę, nie podawaj też choremu leków, płynów ani jedzenia.

ZAMIAST LECZYĆ, ZAPOBIEGAJ

Wychodząc na zewnątrz w słoneczne dni, zawsze zakładaj kapelusz z rondem zasłaniającym twarz i ewentualnie ochraniaczem na kark. Zadbaj też o odpowiedni ubiór: wybieraj jasne, przewiewne, nie obcisłe (utrudniają krążenie) ubrania. Dbaj też o nawodnianie. Jeśli termometr wskazuje więcej niż 25 stopni Celsjusza, pij więcej niż zwykle: najlepiej kilka łyków wody co kwadrans (z odrobiną soli i cytryny lub napój izotoniczny). Słodkie soki i napoje kiepsko nawadniają.

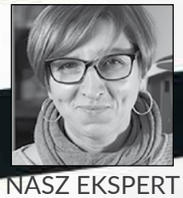
reklama

KATELIN MAG B6
(chlorek potasu, cytrynian magnezu, witamina B6), SUPLEMENT DIETY, 60 KAPSUŁEK

Kapsułki żelatynowe twarde o przedłużonym uwalnianiu – zawierają mikropeletki uwalniające w przedłużony sposób (SR) chlorek potasu, cytrynian magnezu i witaminę B6.

POKOLENIE OKULARNIKÓW

Już co drugi Polak korzysta z okularów korekcyjnych. Myślisz, że to tylko kwestia mody? Jesteś w błędzie.



NASZ EKSPERT
Iwona Machalica-Rozmus
optometrysta – ortoptysta

Zapomnij o wielkich szkłach i oprawkach. Okulary to dziś modny dodatek, którego zaprojektowania podejmują się gwiazdy designu. Skąd to zainteresowanie projektantów twoim wzrokiem? To proste: z potrzeby. Coraz więcej ludzi ma problemy ze wzrokiem.

CZYM SKORUPKA ZA MŁODU

Aż 90 proc. dzieci i młodych dorosłych w Chinach cierpi już z powodu krótkowzroczności. W Stanach Zjednoczonych i Europie ten odsetek również jest znaczący. Jak wynika z badań Europejskiego Konsorcjum Epidemiologii Chorób Oczu, około jedna czwarta część dorosłej populacji Europy (30,6 proc.) ma problemy z dalekim widzeniem. Największe rozpowszechnienie krótkowzroczności stwierdzono w grupie wiekowej 25-29 lat.

Krótkowzroczność najczęściej spowodowana jest wydłużeniem się gałki ocznej. W konsekwencji promienie światła skupiają się nie na siatkówce oka, ale przed nią. Specjaliści przyczynę tego stanu upatrują w nakładaniu się czynników genetycznych (krótkowzroczność jest dziedziczna) na środowiskowe: coraz częstsze korzystanie z telefonów, tabletów i komputerów oraz zbyt rzadkie przebywanie dzieci na zewnątrz. Konsekwencje tych nawyków rzutują na całe dorosłe życie.

Eksperci szacują, że jeśli gwałtownie nie zmienimy stylu życia, za około 30 lat aż połowa ludzi na Ziemi będzie skazana na leczenie okulistyczne, a nawet jednej piątej z nich w konsekwencji będzie dotyczyć zwiększone ryzyko utraty wzroku.

40+ SZKIEŁKA

Nie masz problemów z odczytaniem numeru autobusu, ale etykiety na płatkach juz nie przeczytasz? Może to świadczyć o początkach presbiopii, zwanej również starowzrocznością. Zaburzenie to powoduje trudności z widzeniem bliży i z szybką adaptacją oka do zmiany odległości. Najczęściej wynika ono z naturalnych zmian, jakie zachodzą w organizmie: osłabienia elastyczności soczewki, a przez to gorszej akomodacji oka. Dolegliwość narasta z wiekiem. Jest też bardzo powszechna. Cierpi na nią niemal 100 proc. 40-latków, jak wynika z badań przeprowadzonych przez PBS Sp. z o.o. Jeśli pojawiły się u ciebie objawy prespiopii nie bagatelizuj ich. Problem z czasem narasta, nieubłaganie prowadząc do szybszego zużywania się wzroku. Dlatego jak tylko zaczniesz odsuwać od siebie gazetę, żeby ją przeczytać, powinnaś udać się do specjalisty po właściwe soczewki lub okulary. ▸

Zgłoś się do optyka lub optometrysty, jeżeli:

- często mrużysz oczy
- cierpisz na nadmierne łzawienie
- zauważasz, że pocierasz oczy
- masz problemy z czytaniem drobnej czcionki, np. na etykietach
- odsuwasz ręce, żeby przeczytać gazetę
- zauważasz, że gorzej widzisz, np. masz problemy z przeczytaniem numeru nadjeżdżającego autobusu

Twoje dziecko:

- ma problemy ze skupieniem się, jest rozdrażnione
- niechętnie bawi się w zabawy wymagające patrzenia w dal
- podchodzi do ekranu telewizora, oglądając bajki
- widzi podwójnie
- ma widocznego zeza

Chcesz zapobiec krótkowzroczności u dziecka? Zapewnij mu co najmniej trzy godziny dziennie zabawy w promieniach słońca.

NIE NA ZAWSZE

Nie przywiązuj się do wady wzroku. Odpowiednio ćwiczone oko czy dobrze dobrane soczewki bądź okulary mogą ją skorygować. I odwrotnie: w wyniku nieodpowiedniej higieny życia wada może się pogłębić. Również niewłaściwie korzystając z pomocy optycznych, możesz sobie zaszkodzić. Szkła porysowane, z wykrzywioną oprawką czy uszkodzonym antyrefleksem pogarszają jakość widzenia, a nawet powodują pogłębienie wady.

Uwaga na gotowe rozwiązania

Zastanów się dwa razy, zanim kupisz sobie „gotowe" okulary. Źle dopasowane powodują dyskomfort a nawet uszkodzenie wzroku. To samo dotyczy soczewek. Konsekwencją mogą być infekcje lub uszkodzenie rogówki.

WZROK W BOK

Za problemy z widzeniem może być też odpowiedzialny zez. Schorzenie to, polegające na nierównoległym ustawieniu gałek ocznych, pojawia się w wyniku osłabienia bądź uszkodzenia mięśni odpowiadających za ruchy gałek ocznych. Wbrew pozorom nie jest to tylko choroba dziecięca. Może pojawić się i w późniejszym wieku jako konsekwencja pogarszającego się wzroku w jednym oku, urazów czy niektórych chorób.

GDZIE PO POMOC?

Jeśli zaczynasz widzieć gorzej, specjalistą pierwszego kontaktu jest okulista, ekspert w zakresie diagnostyki i leczenia chorób oczu. Możesz też udać się do optometrysty pracującego w zakładzie optycznym. Choć kojarzy się głównie z dobieraniem korekcji optycznej: okularów czy soczewek, jest w stanie również postawić odpowiednią diagnozę.

Jeśli mimo wszystko wydaje ci się, że masz dobry wzrok, powinnaś kontrolować go raz na dwa lata, a jeśli nosisz okulary co 6-12 miesięcy. Na wizytę zarezerwuj niecałą godzinę – w tym czasie specjalista sprawdzi przedni odcinek oka, zmierzy dynamiczne funkcje układu wzrokowego, a następnie zaleci odpowiednie pomoce optyczne, ćwiczenia albo dodatkowe badania.

OKULARY CZY SOCZEWKI

Ostateczną decyzję co powinnaś wybrać, podejmie specjalista. Choć soczewki wydają się idealnym rozwiązaniem z punktu widzenia fizjologii (nakładane bezpośrednio na rogówkę, nie zniekształcają obrazu ani nie powodują ograniczenia pola widzenia), nie są zalecane pacjentom z nawracającymi infekcjami oka, w tym z zaburzeniami hormonalnymi związanymi z menopauzą, cukrzycą i nadczynnością tarczycy.

Nie poleca się ich też dzieciom i osobom, które mogą mieć problem z utrzymaniem wymaganego poziomu higieny lub mającym trudność z ich włożeniem. Dla nich lepszym rozwiązaniem będą okulary. Odpowiednio dobrane, odkreślą styl ich właściciela. Ale i tu są ograniczenia. Nie zaleca się ich pacjentom, u których różnica wady wzroku między lewym a prawym okiem wynosi więcej niż 3 dioptrie. Okulary mają też swoje wady: widzenie po bokach może być zniekształcone, a pole postrzegania ograniczone. ■

ZiKO OPTYK

JUŻ OTWARTE

Szeroki wybór oprawek i soczewek

Nasze salony

Bielsko-Biała
ul. Barlickiego 7

Katowice
ul. 3 Maja 7
ul. 1 Maja 108
ul. Plebiscytowa 39

Dostępne marki:

ILMODO prodesign denmark METROPOLITAN MEXX Johnson&Johnson OWP DICTADOR EVA MINGE

Więcej informacji o promocjach znajdziesz na stronie: **www.ziko.pl/zikooptyk**

W sytuacji wyjątkowej

Jeśli nie chcesz, by wymarzony urlop popsuła ci niespodziewana choroba, ubezpiecz się przed wyjazdem, zwłaszcza tym za granicę.

Problemy żołądkowe, przeziębienie, wypadek mogą zdarzyć się każdemu i wszędzie. Szczególnie jeśli nastawiasz się na aktywny wypoczynek.

Żeby – w razie konieczności – uzyskać jak najlepszej jakości pomoc i przy okazji nie zbankrutować, dobrze jest mieć ubezpieczenie zdrowotne.

EKUZ

Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego to dokument, który daje ci prawo leczenia w ramach publicznej służby zdrowia na terenie Unii Europejskiej oraz Islandii, Liechtensteinu, Norwegii i Szwajcarii. Ale uwaga: „publicznej" nie zawsze oznacza „bezpłatnej".

O tym, czy będziesz musiała sięgnąć do portfela, decydują zasady obowiązujące w danym kraju. Jeśli tamtejsza opieka medyczna jest dla mieszkańców bezpłatna, ty też nie musisz za nią płacić. I odwrotnie. Szczegółowe informacje na temat kosztów, z którymi powinnaś się liczyć w danym państwie, znajdziesz na stronie www.ekuz.nfz.gov.pl.

Kartę EKUZ łatwo uzyskasz, wypełniając wniosek dostępny na stronie www.nfz.gov.pl albo, w formie papierowej, w siedzibie NFZ. Gotowy dokument możesz wysłać elektronicznie, przy pomocy Elektronicznej Skrzynki Podawczej ePUAP lub dostarczyć w formie wydrukowanej listem, lub przekazując osobiście w swoim oddziale NFZ. W tym ostatnim przypadku odbierzesz go od ręki, po potwierdzeniu prawa do świadczeń.

Karta jest bezpłatna i zwykle wydawana na 12 miesięcy każdemu, kogo obejmuje publiczne ubezpieczenie zdrowotne. Pamiętaj: żeby uzyskać ewentualny zwrot pieniędzy za leczenie za granicą, w oddziale wojewódzkim NFZ powinnaś złożyć odpowiedni wniosek z załącznikami, w tym rachunkiem.

UBEZPIECZENIE KOMERCYJNE

Rozważ je, jeśli nie chcesz ponosić dodatkowych kosztów. Do takich można zaliczyć m.in. transport medyczny, który nie jest pokrywany w ramach EKUZ.

Cena dodatkowego dobrowolnego ubezpieczenia turystycznego zależy od czasu, miejsca podróży i gwarantowanego zakresu ochrony – wynosi od kilkudziesięciu do kilkuset złotych.

Co powinnaś wziąć pod uwagę, przeglądając dostępne na rynku oferty? Przede wszystkim sumę ubezpieczenia, czyli górną granicę wydatków, które w razie awarii pokryje ubezpieczyciel. Jeśli nie wybierasz się poza kontynent, powinno wystarczyć 100-150 tys. zł, zakładając czarny scenariusz, w którym trafiasz do szpitala lub musisz być przewieziona do kraju. Jednak jeśli wsiadasz do samolotu do Tajlandii, RPA czy Meksyku sumy te powinny być dużo wyższe.

Upewnij się też, jakie wydatki zobowiązuje się pokryć ubezpieczyciel. Powinno to być przynajmniej: leczenie szpitalne i ambulatoryjne, zwrot wydatków za leki, środki pomocnicze (np. związane ze złamaniem), badania i konsultacje u specjalistów, transport sanitarny (na miejscu i ewentualnie do kraju). Dobrze jeśli obejmuje również wydatki związane z przybyciem i towarzyszeniem w trudnych chwilach choroby osób bliskich. ■

SŁOWNICZEK:

NNW – ubezpieczenie następstw nieszczęśliwych wypadków – zakłada wypłatę pieniędzy w razie uszkodzenia ciała lub śmierci oraz zwrot kosztów leczenia, w tym rehabilitacji.

KLZ – ubezpieczenie kosztów leczenia za granicą – przydatne w przypadku nagłego zachorowania oraz wypadku poza krajem.

Assistance, czyli pomoc w podróży – dzięki niemu w ramach nagłego zachorowania czy wypadku to ubezpieczyciel, a nie ty, organizuje pomoc medyczną i pokrywa wszystkie wydatki.

ZIKO dla zdrowia Fundacja

W TROSCE O TWOJE ZDROWIE

Fundacja **Ziko dla Zdrowia** jest wydawcą serii **dzienniczków**, umożliwiających codzienne kontrolowanie i zapisywanie pomiarów: **ciśnienia, stężenia cukru we krwi, ilości alergenów.**

Pomiaru ciśnienia można dokonać o dowolnej porze. Pamiętaj, aby było wykonywane w warunkach spoczynku, z ręką opartą o twarde podłoże i ramieniem znajdującym się na wysokości serca.

Alergię mogą wywoływać różnego rodzaju czynniki środowiskowe (alergeny), występujące zarówno przez cały rok, jak i sezonowo.

Badanie poziomu cukru we krwi (glikemii) wykonuje się przede wszystkim w diagnostyce cukrzycy, ale stężenie glukozy powinny kontrolować również osoby zdrowe.

Darmowe dzienniczki znajdziesz na wydarzeniach Fundacji i na stronie: zikodlazdrowia.org/do-pobrania

www.zikodlazdrowia.org

Żyć pełnią życia

Wyjście z domu przyprawia cię o niepokój? Boisz się kaszlnąć lub kichnąć z powodu wstydliwych konsekwencji? Nie jesteś sama. Nietrzymanie moczu (NTM) to powszechna dolegliwość intymna. Na szczęście są sposoby, żeby ją wyleczyć i zminimalizować jej krępujące konsekwencje.

Problem dotyczy co trzeciej kobiety i co czwartego mężczyzny po 40. roku życia. Pozostawiony bez interwencji, potrafi uprzykrzyć życie. Na szczęście, coraz więcej o nim wiemy, przestaje też – nareszcie! – być tematem tabu. A w aptekach i sklepach medycznych znaleźć można szeroki asortyment przydatnych akcesoriów.

JAK ZAPOBIEGAĆ?

Kluczowy jest zdrowy tryb życia. By uniknąć pojawienia się NTM, należy zapobiegać zakażeniom dróg moczowych i płciowych, dbać o regularność wypróżnień (a także ich nie powstrzymywać), troszczyć się o to, by waga była w normie. Poza tym warto zrezygnować z używek, codziennie choć trochę się ruszać i zapewnić sobie relaks.

Medycyna proponuje szereg zabiegów, które wzmacniają osłabione mięśnie. Dobre rezultaty dają m.in. masaże, kinezyterapia, elektrostymulacja z biofeedbackiem. Skuteczną profilaktyką są także: ćwiczenie mięśni Kegla oraz ustalenie regularnych godzin oddawania moczu.

JAK REAGOWAĆ?

W aptekach znajdziemy liczne suplementy wspomagające układ moczowy, jak wyciągi z pestek dyni, pokrzywy czy soi, witaminy D i B12. Na tym nie koniec. Skutecznym orężem w walce o codzienny komfort są akcesoria higieniczne: podpaski specjalistyczne (dla kobiet) i wkładki (dla mężczyzn), a także bielizna chłonna (dla kobiet i mężczyzn) oraz majtki chłonne (unisex). Anatomiczne w kształcie, dyskretnie chronią przed przeciekaniem i nieprzyjemnym zapachem, zapewniając suchość skóry. ■

Skąd się bierze?

U kobiet NTM najczęściej wywołują czynniki takie jak:
- ciąża i poród
- wielokrotne porody
- starzenie się organizmu
- spadek napięcia i zwiotczenie mięśni dna miednicy.

U mężczyzn:
- problemy z prostatą

U kobiet i mężczyzn zaś wywołują ją:
- zmiany hormonalne
- nadwaga i otyłość
- problemy z regularnym wypróżnianiem
- skłonność do infekcji dróg moczowych
- dolegliwości bólowe i urazy kręgosłupa
- schorzenia neurologiczne
- przedłużający się stres

PIERWSZA W POLSCE!

BIELIZNA CHŁONNA DLA KOBIET I DLA MĘŻCZYZN

TENA Lady Pants

NOWE TENA Lady Pants to bielizna chłonna zaprojektowana dla kobiet:

- **Kobiecy kolor gwarantuje** pełną dyskrecję
- **Wkład chłonny dostosowany do kobiecej anatomii** zapewnia unikalną ochronę
- **Jeszcze bardziej miękki materiał** gwarantuje wysoki komfort

TENA Men Pants

NOWE TENA Men Pants to bielizna chłonna zaprojektowana dla mężczyzn:

- **Męski kolor gwarantuje** pełną dyskrecję
- **Wkład chłonny dostosowany do męskiej anatomii** zapewnia unikalną ochronę
- **Jeszcze bardziej miękki materiał** gwarantuje wysoki komfort

TENA

Wypróbuj NOWE TENA Lady Pants, TENA Men Pants

3M Science. Applied to Life.™

Viscoplast

ZABEZPIECZ SIĘ NA KAŻDĄ OKAZJĘ

ZESTAW PIERWSZEJ POMOCY

Komfort i bezpieczeństwo
Sprawdzone, nowoczesne technologie
Skuteczne wsparcie w leczeniu

Viscoplast

Warto mieć w pogotowiu

DERMATOLOG

5 część

Masz problemy z cerą? Łamliwe paznokcie? Wypadają ci włosy? Idź do dermatologa, specjalisty, który stoi na straży twojej urody.

NASZ EKSPERT
lek. med. Magdalena Piórkowska-Pruszek
ekspert portalu „Zdrowa ONA"

KIEDY SIĘ ZGŁOSIĆ?

Przebarwienia, drobne grudki, świąd, łuszczenie się skóry, wgłębienia na paznokciach – to tylko niektóre z powodów, aby zasięgnąć porady specjalisty. Zwłaszcza jeśli objawy te dotyczą dużej powierzchni ciała, utrzymują się powyżej kilku dni lub gdy towarzyszą im inne niepokojące dolegliwości.

PRZYGOTUJ SIĘ DO WIZYTY

Zastanów się, jakich kosmetyków i leków używasz, jakie choroby przechodziłaś, czy masz jakieś alergie. Pamiętaj: jeśli problem dotyczy okolic twarzy, idąc na badanie, zrezygnuj z makijażu. Gdy zatuszujesz wypryski, lekarz może mieć problem z postawieniem diagnozy. Unikaj też tego dnia kosmetyków – pokaż skórę taką, jaka ona rzeczywiście jest.

KONTROLUJ REGULARNIE

Wystarczy wizyta raz w roku, żeby omówić zasady pielęgnacji skóry i włosów. Koniecznie pokaż się co 12 miesięcy, jeśli masz znamiona barwnikowe (pieprzyki). W ten sposób wykluczysz czerniaka – groźny nowotwór skóry, który możesz pokonać, odpowiednio wcześnie zaczynając terapię.

ZE SKIEROWANIEM I BEZ

Jeśli chcesz skorzystać z pomocy specjalisty w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia, będziesz potrzebowała skierowania od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej lub innego specjalisty. Jeśli nie chcesz czekać lub masz zaufanego lekarza, skorzystaj z pomocy na warunkach komercyjnych. Wizyta to koszt około 100 zł. ■

CO CI DOLEGA?

Poznaj najczęstsze problemy dermatologiczne Polaków:
TRĄDZIK – szpecące krostki na twarzy, szyi, plecach i dekolcie większość zna z okresu młodzieńczej burzy hormonalnej. Zmiany tego typu pojawiają się jednak nie tylko u nastolatków. Choroba może pojawić się u dorosłych, a nawet u osób w zaawansowanym wieku.
ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY (AZS) – grudkowate wypryski, przesuszona skóra, świąd dotyczą zwłaszcza zgięć w łokciach i pod kolanami, twarzy, szyi, ramion i pleców.
ZABURZENIA BARWNIKOWE – piegi, ostuda, przebarwienia pozapalne to tylko niektóre z nich. Ich kolor zależy od zawartości barwników, z których najważniejszym jest melanina.

Francuski minimalizm, koreańskie ceremoniały, arabski hammam? Sposobów na urodę i nieskazitelny wygląd jest wiele. Poznaj te najskuteczniejsze, dopasuj do siebie i wypróbuj w domu.

RYTUAŁY PIĘKNA

Jeśli czujesz, że twojej cerze brakuje blasku, a skóra ciała straciła jędrność, pomyśl nad wzbogaceniem codziennej pielęgnacji. Spróbuj rozwiązań, które od wieków skutecznie poprawiają urodę kobiet w różnych zakątkach świata.

FRANCUSKI LUZ I CHIC

Trendy urody nad Loarą wyznaczają paryżanki, które słyną z eleganckiego looku pełnego blasku. Kierują się zasadą „mniej znaczy więcej". Dlatego stawiają na lekki makijaż oraz prostą pielęgnację opartą na dobrej jakości kosmetykach z naturalnych składników. Przynajmniej dwa razy w tygodniu nakładają na twarz i włosy odżywcze maseczki. Czynnością, której nigdy nie pomijają, jest dokładny demakijaż. Chętnie korzystają z masaży czy zabiegów w SPA, ale równie ważna jest dla nich pielęgnacja domowa. Zobacz, bez czego nie są w stanie się obyć:

1 ZIMNY PRYSZNIC
Kuracja à la parisienne często zaczyna się od chłodnego prysznica, by pobudzić mikrokrążenie w skórze.

2 OCZYSZCZANIE
Do tego stosują wodę micelarną, różaną lub mleczko.

3 ODŻYWIANIE
Czyli nałożenie nawilżającego kremu pod oczy, serum i kosmetyku z filtrem. Ważna jest dbałość o jakość preparatów. W kremie powinno znajdować się jak najwięcej substancji aktywnych. To dlatego nad Loarą tak popularne są kosmetyki z apteki.

4 LEKKI MAKIJAŻ
Do tego minimalny make-up wzbogacony na wieczór seksowną czerwoną szminką, uśmiech i voilà! Bo to, co jest ważne dla Francuzek i czym się szczycą, to akceptacja własnego wyglądu. Dzięki pewności siebie stały się mistrzyniami stylu „dopiero co wstałam z łóżka, ale i tak wyglądam zjawiskowo" – i tego warto się od nich nauczyć.

CERA JAK U KOREANKI

Azjatycki sposób pielęgnacji twarzy jest teraz absolutnie na topie. Koreanki nazywają go „chok chok". Amerykanki, zafascynowane tym urodowym patentem, wspominają o efekcie „glow" (z języka angielskiego blask). Nic dziwnego: stosując go, zapewniają sobie pełną blasku, nawilżoną i gładką cerę.

1 OCZYSZCZANIE
Położenie się spać w makijażu lub z nieumytą twarzą jest dla Koreanki czy Japonki równie nie do pomyślenia, jak dla ich europejskich koleżanek. Powód jest prosty: nieusunięty podkład, sebum, zanieczyszczenia – także te z powietrza! – mogą prowadzić do zatkania porów ▶

Chcesz zachwycać kobiecym wdziękiem i klasą jak Marion Cotillard? Postaw na intensywnie pomalowane usta, dyskretny makijaż i dobrej jakości krem pielęgnacyjny.

reklama

JOWAÈ
Concentré
Jeunesse
Anti-Taches

Preparat pielęgnacyjny na dzień, **30 ml**

Produkt dostępny w drogerii ZIKO DERMO

i powstawania wyprysków. Właściwe mycie przeciwdziała także procesom starzenia się. „Zanieczyszczenia gromadzące się na skórze w ciągu dnia to m.in. wolne rodniki, które uszkadzają jej komórki" – pisze w książce „Sekrety urody Koreanek" Charlotte Cho. To właśnie ta Amerykanka o azjatyckich korzeniach, rozpowszechniła modę na orientalny styl pielęgnacji na cały świat.

Według wschodnich technik pielęgnacyjnych nie wystarczy ochlapać wodą twarz, żeby ją umyć. Najpierw musisz ściągnąć z oczu tusz i cienie, wacikami nasączonymi płynem do demakijażu, a następnie suchymi dłońmi nałożyć na całą twarz olejek myjący. Dzięki temu, że jest tłusty, rozpuści nadmiar sebum i „oleiste" zanieczyszczenia – resztki kremu, podkład czy szminkę.

Po wmasowaniu kosmetyku zmocz dłonie i delikatnie potrzyj nimi buzię. Pod wpływem wody olejek zamieni się w mleczną, łatwą do spłukania emulsję. Następnie użyj pianki lub żelu do mycia, aby pozbyć się potu, kurzu lub innych zanieczyszczeń, które pozostały na skórze. Preparat wmasuj w wilgotną skórę i spłucz. Takie oczyszczanie, najpierw olejkiem, a potem preparatem pieniącym się, nazywa się myciem dwuetapowym. Azjatki stosują je obowiązkowo wieczorem. Rano, kiedy w pośpiechu szykujesz się do wyjścia, możesz zrezygnować z olejku i użyć jedynie żelu myjącego.

Chcesz mieć alabastrową cerę jak mieszkanki Orientu? Nie ograniczaj się do mydła i kremu. Właściwy efekt osiągniesz, stosując liczne kosmetyki bogate w składniki aktywne.

❷ ZŁUSZCZANIE

Żeby mieć gładką i niczym niepodrażnioną cerę, gotową na przyjęcie kosmetyków pielęgnacyjnych, raz-dwa razy w tygodniu poświęć chwilę na złuszczanie martwego naskórka. Kobiety Wschodu najchętniej używają do tego enzymatycznych peelingów. Preparaty nakładają na suchą skórę, wcierają przez minutę czy dwie, po czym spłukują letnią wodą.

❸ TONIZOWANIE

Azjatyckie toniki mają najczęściej konsystencję gęstszą od naszych, a oprócz przywracania skórze właściwego poziomu pH zmiękczają naskórek i delikatnie nawilżają. Tonikiem możesz tradycyjnie nasączyć wacik i przecierać ▸

JOWAÉ

NOWOŚĆ
FRANCUSKO-KOREAŃSKIE FITOKOSMETYKI

ODZYSKAJ NATURALNĄ HARMONIĘ SWOJEJ SKÓRY

ZANIECZYSZCZENIE, PROMIENIOWANIE UV, STRES, ZMĘCZENIE… KAŻDEGO DNIA NASZA SKÓRA STARA SIĘ ZACHOWAĆ RÓWNOWAGĘ PRZY SZALONYM TEMPIE ŻYCIA. **ZAINSPIROWANE KOREAŃSKIM SŁOWEM «HARMONIA», JOWAÉ ZOSTAŁO STWORZONE, ABY ODZYSKAĆ NATURALNĄ RÓWNOWAGĘ SKÓRY**. FORMUŁY JOWAÉ OPIERAJĄ SIĘ NA POŁĄCZENIU OPATENTOWANYCH(3) LUMIFENOLI Z TRADYCYJNYMI ROŚLINAMI KOREAŃSKIEJ MEDYCYNY.

Wszystkie marzymy o doskonale pięknej skórze: gładkiej i promiennej, bez zmarszczek i przebarwień. Kobiety Azji pokazują nam Europejkom, że jest to możliwe, poprzez konsekwentne, codzienne rytuały pielęgnacyjne i wykorzystanie właściwości tradycyjnych roślin azjatyckich. Ideał doskonałej skóry może stać się rzeczywistością. Marka Jowaé stworzyła kroki pielęgnacyjne będące kwintesencją rytuałów koreańskich – na miarę każdego pragnienia i potrzeby skóry – odpowiednie dla każdej z nas. Bezpieczne dla delikatnej skóry Europejek i polecane dla skór wrażliwych.

4 KROKI PIELĘGNACJI **JOWAÉ**

KROK 1 OCZYSZCZANIE Oczyszczanie skóry rano i wieczorem to istotna część RYTUAŁÓW PIĘKNA JOWAÉ. Pierwszy sekret zdrowej i zrównoważonej skóry: w tym kroku JOWAÉ oferuje WODĘ MICELARNĄ i MLECZKO KOJĄCE, w których oprócz LUMINOFENOLI dominuje **królewska peonia**, oraz ŻEL OCZYSZCZAJĄCY z aktywnym **świętym lotosem**.
KROK 2 PRZYGOTOWANIE Aby wzmocnić działanie koncentratu i kremów, JOWAÉ stworzyło nowy krok pielęgnacji piękna – inspirowaną esencjami koreańskimi – NAWILŻAJĄCĄ WODNĄ MGIEŁKĘ zawierającą **wodę z kwiatów wiśni**.
KROK 3 AKTYWOWANIE Dla utrzymania młodego wyglądu skóry, udoskonalenia cery – JOWAÉ stworzyło uniwersalny preparat pielęgnacyjny na dzień. KONCENTRAT MŁODOŚCI JOWAÉ to najlepszy przyjaciel każdego typu skóry, nawet wrażliwej. Zawiera podwójną dawkę LUMILOFENOLI oraz **białą herbatę**, uważaną za jedną z najbardziej skutecznych roślin o działaniu przeciwstarzeniowym w azjatyckiej farmakopei.
KROK 4 KOREKTA Aby przywrócić równowagę, harmonię skórze każdego typu – JOWAÉ proponuje szeroką gamę preparatów: od nawilżających, poprzez przeciwzmarszczkowe i odżywcze, do twarzy i ciała. Wszystkie wzbogacone wyciągami z tradycyjnych roślin koreańskich.

JOWAÉ
RECHERCHE PHYTOACTIVE
PARIS · SEOUL

POBUDŹ SKÓRĘ
ODZYSKAJ PRAWDZIWY BLASK

93% SKŁADNIKÓW POCHODZENIA NATURALNEGO(1)

0% PARABENÓW, FENOKSYETANOLU, OLEJÓW MINERALNYCH, SKŁADNIKÓW POCHODZENIA ZWIERZĘCEGO(2)

OPATENTOWANA INNOWACJA(3)
4 DZIAŁANIA LUMIFENOLI

(1) Średnio we wszystkich produktach Jowaé. (2) Z wyjątkiem produktów pszczelarskich. (3) Zgłoszenie patentowe dla *Sempervivum Tectorum*.

nim twarz lub – podobnie jak Azjatki – nakładać go dłońmi. Jeśli wklepiesz go opuszkami, zapewnisz sobie minimasaż i pobudzisz mikrokrążenie.

4 ODMŁADZANIE
Najpierw maseczka w płachcie. Tworzy ją kawałek materiału, nasączony substancjami nawadniającymi, witaminami C i E, a także tak egzotycznymi ekstraktami, jak np. ze śluzu ślimaka czy żeń-szenia. Tak przygotowaną tkaninę kładzie się na twarz na 15-20 minut. Mieszkanki Azji stosują ją raz-dwa razy w tygodniu, zaraz po stonizowaniu skóry. Po zdjęciu maski nie spłukuj resztek, tylko wmasuj je w twarz.

5 NAWILŻANIE I ODŻYWIANIE
Według azjatyckiej szkoły to skomplikowany ceremoniał nakładania kosmetyków w odpowiedniej kolejności: od najlżejszych i najrzadszych, po coraz bardziej gęste i treściwe.

Na początku lekkie esencje. Najczęściej nakłada się je punktowo, na zaczerwienienia lub miejsca zaatakowane przez trądzik. Następnie wodniste lub żelowe serum, przeznaczone na konkretne problemy skóry. Niektóre działają przeciwtrądzikowo, inne rozjaśniają przebarwienia, kolejne działają ujędrniająco i przeciwstarzeniowo. Bogate m.in. w peptydy wygładzające zmarszczki mimiczne i rozjaśniające, odmładzającą witaminę C czy śluz ślimaka. Szybko się wchłaniają i nawadniają naskórek, ale też szybko mogą z niego wyparować. Dlatego zaraz po nich nakładaj emulsję lub krem na dzień. Są gęstsze i zawierają składniki, które uniemożliwiają wodzie ucieczkę ze skóry.

6 PRZECIWSŁONECZNA OCHRONA
Azjatki wiedzą, jak słońce przyczynia się do fotostarzenia skóry, więc codziennie, nakładają preparat z wysokim filtrem SPF 30 lub 50. Oprócz tego noszą kapelusze, a nawet korzystają z parasolki przeciwsłonecznej.

PIĘKNO Z BLISKIEGO WSCHODU

Chcesz mieć ciało jak księżniczki z „Baśni tysiąca i jednej nocy"? Sekretem urody Marokanek czy Tunezyjek jest hammam – łaźnia, w której doświadczone specjalistki złuszczają, a potem masują i natłuszczają skórę całego ciała. W ten sposób zyskują piękną skórę, redukują cellulit, a przy okazji relaksują się i regenerują.

1 SAUNA LUB GORĄCY PRYSZNIC
Jeśli chcesz urządzić taką kurację u siebie w domu, saunę dostępną w marokańskich łaźniach zastąp ciepłym prysznicem. Opłucz się i zrelaksuj, poczuj, jak znika napięcie z mięśni, a umysł się oczyszcza. Pozwól, by ciepła woda i aromatyczna para zmiękczyły skórę, przygotowując ją do dalszych zabiegów. ▸

KOREAŃSKA PIELĘGNACJA KROK PO KROKU

OCZYSZCZANIE
Rano żel myjący, wieczorem demakijaż oczu, olejek i żel myjący.

ZŁUSZCZANIE
Raz, dwa razy w tygodniu, najlepiej wieczorem.

TONIK
Codziennie, rano i wieczorem.

MASECZKA W PŁACHCIE
Raz, dwa razy w tygodniu, rano lub wieczorem, kiedy ci wygodniej.

ESENCJA
W razie potrzeby, miejscowo, rano i wieczorem.

SERUM
Codziennie, rano i/lub wieczorem.

KREM POD OCZY
Codziennie, rano i wieczorem.

KREM NA DZIEŃ PLUS PREPARAT Z FILREM SPF 30 LUB 50
Codziennie, rano.

KREM NA NOC
Codziennie, wieczorem

MASECZKA NOCNA SLEEPING PACK
Raz, dwa razy w tygodniu, w zależności od potrzeb.

PHYTO
MOC ROŚLIN DLA TWOICH WŁOSÓW

PHYTO RE30
KURACJA PRZECIW SIWYM WŁOSOM
TECHNOLOGIA REPIGMENTACJI
Phyto Paris stworzyło PHYTO RE30, pierwszą kurację(1) przeciw siwym włosom **bez pigmentów** barwiących. Innowacyjny składnik peptyd RE30 to rezultat **6 lat badań**, rewolucyjna technologia. **MOLEKUŁA** RE30 odnawia naturalne pigmenty włosów od cebulki chroniąc je przed depigmentacją w przyszłości. Ekstrakt z purpurowego tulipana dodaje włosom siły i sprężystości. Włosy są repigmentowane, wzmocnione i pełne blasku. **98% składników pochodzenia naturalnego.** 50 ml – 1 miesiąc kuracji, stosowanie codziennie, bez spłukiwania

MNIEJ **77%**(3) SIWYCH WŁOSÓW

PHYTO PARIS – EKSPERT NATURALNYCH KURACJI DLA WŁOSÓW I SKÓRY GŁOWY

NOWYCH **+5942**(2) WŁOSÓW

PHYTOLOGIST 15
KURACJA **PRZECIW WYPADANIU WŁOSÓW**
Wszystkie rodzaje wypadania i utrata gęstości. Po kuracji wypadanie spowolnione, przyspieszony wzrost nowych włosów, włosy grubsze, bardziej gęste i piękniejsze. **99% składników pochodzenia naturalnego.** 12 ampułek – 1 miesiąc kuracji, 1 raz w tygodniu, pełna kuracja = 3 miesiące

SUPLEMENT DIETY
WŁOSY I PAZNOKCIE
Doskonałe uzupełnienie codziennej diety w składniki niezbędne dla zachowania pięknych, zdrowych włosów i paznokci (drożdże, fito-oleje, nienasycone kwasy tłuszczowe omega 3 i omega 6, witaminy i minerały.) **16 składników pochodzenia naturalnego.** 60 kapsułek – 2 miesiące kuracji, 2 kapsułki dziennie

ELIKSIR
STYMULUJĄCY
SKÓRĘ GŁOWY
W 100% roślinny eliksir wzmacniający działanie każdej kuracji i rytuałów piękna. Działa oczyszczająco na skórę głowy, niezależnie od jej rodzaju. **1750g składników pochodzenia naturalnego.** 25 ml – 1 raz w tygodniu na skórę głowy

(1) W laboratorium PHYTOSOLBA. (2) Średnia ilość włosów oszacowana klinicznie po 3 miesiącach, 48 osób najlepiej reagujących (przy założeniu, że obszar łysienia stanowi 40% powierzchni owłosionej skóry głowy). Średnia ilość włosów dla 74 osób – 2 222 włosów. (3) Badanie w grupie 32 wolontariuszy stosujących preparat codziennie przez 12 miesięcy – % satysfakcji.

❷ MASAŻ I ZŁUSZCZANIE NASKÓRKA

Arabki podczas zabiegu hammam tradycyjnie używają do tego materiałowej rękawicy kessa i savon noir, czyli czarnego mydła. To ostatnie, wykonane z czarnych oliwek i oliwy, nie tylko doskonale oczyszcza, lecz także ujędrnia i nawilża. Spień je, a potem wymasuj ciało rękawicą. Rób to zdecydowanymi, okrężnymi ruchami, kierując się od stóp w kierunku serca. W ten sposób pobudzisz krążenie krwi. Największą uwagę poświęć piętom, kolanom i łokciom oraz miejscom, gdzie skóra jest szorstka lub zaatakowana cellulitem, dekolt i piersi potraktuj zaś łagodniej. Taki zabieg powinien trwać kilka minut, wówczas ciało po spłukaniu wodą będzie gładkie i zaróżowione.

❸ MASECZKA Z GLINKI

Wymieszaj ją z przegotowaną wodą w takich proporcjach, by uzyskać konsystencję papki, a potem nakładaj na twarz, ciało, a nawet i skórę głowy. Jeśli masz przesuszoną cerę, możesz dodać do masy odrobinę olejku – migdałowego lub arganowego. Glinki są bogate w minerały, m.in. magnez, krzem oraz cynk, które oczyszczają i ujędrniają skórę. Po 10 minutach możesz spłukać maskę i zarówno na ciało, jak i na twarz nałożyć olejek. Ponownie warto sięgnąć po ten arganowy – silnie nawilża i odżywia skórę, ale zamiast niego możesz też zastosować ulubiony balsam. ■

reklama

BIOVAX BOTANIC Peeling Trychologiczny

Preparat do demakijażu skóry głowy i włosów.

125 ml

Produkt dostępny w drogerii ZIKO DERMO

BALNEOKOSMETYKI®
MALINOWY ZDRÓJ

ODKRYJ MOC LECZNICZEJ

WODY SIARCZKOWEJ

Pokonaj niedoskonałości skóry:

- trądzik
- suchą skórę (łuszczycę, AZS)
- łupież
- cellulit

ZADOWOLONYCH 98% KLIENTÓW

www.balneokosmetyki.pl

Jasne jak słońce

W kremie czy w olejku? Jaki filtr? Oto vademecum zawierające fachowe wskazówki, który kosmetyk do opalania jest dla ciebie najlepszy.

RODZAJ FILTRA

MINERALNE. Zamiast wnikać w skórę, tworzą warstwę ochronną odbijającą lub rozpraszającą promienie UV.

Filtry te bazują na dwutlenku tytanu (*Titanium dioxide*) i tlenku cynku (*Zinc oxide*). Działają od razu po nałożeniu. Nie tracą ochronnych właściwości pod wpływem promieniowania, ale wymagają ponownej aplikacji po kąpieli czy intensywnym wysiłku. Dobrze tolerowane, polecane są osobom mającym tendencję do alergii skórnych oraz dzieciom. Mają gęstą konsystencję, mogą pozostawiać biały nalot.

CHEMICZNE. Przenikają w głąb skóry, gdzie pochłaniają promienie UV, które przetwarzają w energię cieplną. Preparaty te należy aplikować przynajmniej na kwadrans przed wyjściem.

Mają lekką, nietłustą konsystencję, łatwo się je rozprowadza. Szybko się wchłaniają, są niewidoczne na powierzchni skóry. Ponieważ nie są fotostabilne, należy je aplikować co dwie godziny. Zawarte w nich substancje mogą podrażniać lub uczulać.

MIESZANE. Mieszanka kilku różnych filtrów mineralnych i chemicznych. Dzięki temu ich działanie ochronne jest optymalne. Ten rodzaj filtrów stosowany jest w większości kosmetyków.

Do pracy *i na plażę*

Warto mieć więcej niż jeden preparat na słońce, by móc zmieniać go w zależności od sytuacji. Idąc do biura, możesz np. użyć kremu tonującego BB lub CC z ochroną SPF 20, który dodatkowo ładnie wyrówna kolor cery. Natomiast wybierając się na plażę, lepiej zapakuj wodoodporny preparat z wyższym faktorem.

Jaki numer?

Występująca po skrócie SPF wartość wskazuje, jak długo możesz przebywać na słońcu, używając danego kosmetyku. Przyjęto, że po 15 minutach skóra zaczyna się czerwienić. Aby obliczyć czas, przez który chroni cię dany preparat, należy pomnożyć wielkość SPF przez 15. To proste.

SPF 10 X 15 MINUT = 150 MINUT

Nie bój się sięgać po kosmetyki o wyższych faktorach, zwłaszcza jeśli wybierasz się na całodzienną wycieczkę. Podczas wędrówki możesz po prostu nie pamiętać, by odpowiednio często ponawiać aplikację. Obecnie maksymalny współczynnik, jaki może być deklarowany na produktach ochrony przeciwsłonecznej, to 50+.

Żaden kosmetyk nie zwalnia ze zdrowego rozsądku w plażowaniu. Unikaj opalania między 11.00 a 16.00.

reklama

IWOSTIN SOLECRIN CAPILLIN SPF 50+

Krem ochronny zapewniający bardzo wysoką ochronę skóry naczynkowej i skłonnej do zaczerwienień.

50 ml

Produkt dostępny w drogerii

ZIKO DERMO

Brunetki, blondynki...

Im masz jaśniejszą karnację i naturalny kolor włosów, tym potrzebujesz mocniejszej ochrony.

- **SPF 5-10** – przeznaczony jest wyłącznie dla brunetek o śniadej cerze.
- **SPF 10-20** – dla szatynek lub ciemnych blondynek o oliwkowej karnacji.
- **SPF 20-30** – to minimum dla blondynek z jasną cerą.
- **SPF 30-50** – dla posiadaczek bardzo jasnych lub rudych włosów, z porcelanową lub piegowatą cerą, dla kobiet w ciąży i dzieci.

reklama

Dla pięknej opalenizny

beta-SOLAR 30 kapsułek

Beta-SOLAR® - to suplement diety stanowiący kompozycję aktywnych składników, zestawionych w trzy formuły. Pro Tan Blend zawiera w swoim składzie m. in. miedź, która pomaga w utrzymaniu prawidłowej pigmentacji skóry. Antiox-protect skin Blend to mieszanina naturalnych antyoksydantów: witaminy E, selenu i manganu, a także ekstraktu zielonej herbaty, które przyczyniają się do wzmocnienia ochrony organizmu przed stresem oksydacyjnym. Witamina C i cynk, będące składnikami Beauty skin Blend pomagają utrzymać dobrą kondycję skóry.

Producent: Olimp Laboratories Sp. z o.o.

Olimp Labs®

SUPLEMENT DIETY

Na wakacje

Latem ochrona przeciwsłoneczna to podstawa, ale ważne są też nawilżanie, odżywianie skóry i pielęgnacja włosów. Sprawdź, jakie kosmetyki pozwolą ci osiągnąć efekt lśniącej fryzury i cery pełnej blasku.

Czego pragną w słoneczne dni twoja twarz, ciało i włosy? Zdecydowanie nawilżania! Pod wpływem wysokich temperatur cera sucha staje się jeszcze bardziej odwodniona, pojawia się uczucie dyskomfortu i napięcia. Dlatego przydadzą ci się mocno nawadniające kremy z olejkami czy kwasem hialuronowym.

Masz cerę przetłuszczającą się lub mieszaną? W ciepłe dni może ona mocniej wydzielać sebum, sięgnij więc po lżejsze mgiełki i esencje.

A co z włosami? Zabezpieczaj je przed słońcem, regeneruj i regularnie, starannie oczyszczaj. Dzięki temu fryzura będzie lekka i puszysta. ■

L'BIOTICA BIOVAX BOTANIC

Jak używać? Szampon micelarny nanieś na mokrą skórę głowy i włosy, wmasuj, spłucz.

Co zawiera? Organiczne ekstrakty z czystka i czarnuszki, wyciąg z amarantusa.

Co zyskasz? Włosy i skórę głowy oczyszczone z sebum i pozostałości po preparatach stylizacyjnych. Pasma mniej się przetłuszczają i są miękkie.

Dla kogo? Dla osób o każdym typie włosów.

Dlaczego warto? Nie zawiera silikonów, parabenów, SLS i SLES.

200 ml

BALNEOKOSMETYKI MALINOWY ZDRÓJ

Jak używać? Krem wcieraj w dłonie po każdym myciu.

Co zawiera? Najsilniejszą na świecie wodę siarczkową, borowinę, biokrzem i wyciąg z aloesu.

Co zyskasz? Delikatną, nawilżoną i gładką skórę dłoni, mocne i lśniące paznokcie.

Dla kogo? Dla każdego. Polecany przy łuszczycy, łojotokowym i atopowym zapaleniu skóry.

Dlaczego warto? Kosmetyk przyjazny dla skóry, bez parabenów i barwników.

100 ml

IWOSTIN HYDRO SENSITIA

Jak używać? Krem nawilżająco-kojący wcieraj rano i wieczorem w skórę twarzy i ciała.

Co zawiera? M.in. olej z pestek winogron, witaminę E i kwas hialuronowy.

Co zyskasz? Nawilża i delikatnie natłuszcza, zmniejsza napięcie oraz suchość naskórka.

Dla kogo? Dla osób ze skórą suchą i wrażliwą.

Dlaczego warto? Natychmiast daje uczucie ukojenia, zmniejsza zaczerwienienia.

150 ml

PHYTO, RE30

Jak używać? Nakładaj codziennie 8 dawek na suchą lub wilgotną skórę głowy. Nie spłukuj.

Co zawiera? Peptyd RE30 zwiększający produkcję melaniny w cebulce włosa i wzmacniający włosy ekstrakt z purpurowego tulipana.

Co zyskasz? Opóźnisz i odwrócisz proces siwienia, zyskasz mocne i sprężyste włosy.

Dla kogo? Dla kobiet i mężczyzn o siwiejących włosach.

Dlaczego warto? Zapewnia naturalny efekt, nie zawiera pigmentów barwiących.

50 ml

JOWAÉ, HYDRATING WATER MIST

Jak używać? Mgiełką nawilżającą spryskuj twarz rano i wieczorem, przed użyciem kremu. Aplikację możesz powtarzać w ciągu dnia.

Co zawiera? Wyciąg z kwiatów wiśni Sakura i luminofenole, antyoksydanty zapobiegające starzeniu się skóry.

Co zyskasz? Nawilżenie cery, rozświetlenie i odświeżenie.

Dla kogo? Dla każdego, nawet osób o wrażliwej skórze.

Dlaczego warto? Bez silikonów, olejów mineralnych, parabenów i sztucznych barwników.

200 ml

SVR, HYDRALIANE

Jak używać? Esencję nakładaj rano i wieczorem na oczyszczoną skórę, pod serum i krem.

Co zawiera? Wodę dostosowaną fizjologicznie do potrzeb skóry, nawilżające cukry i kwas hialuronowy.

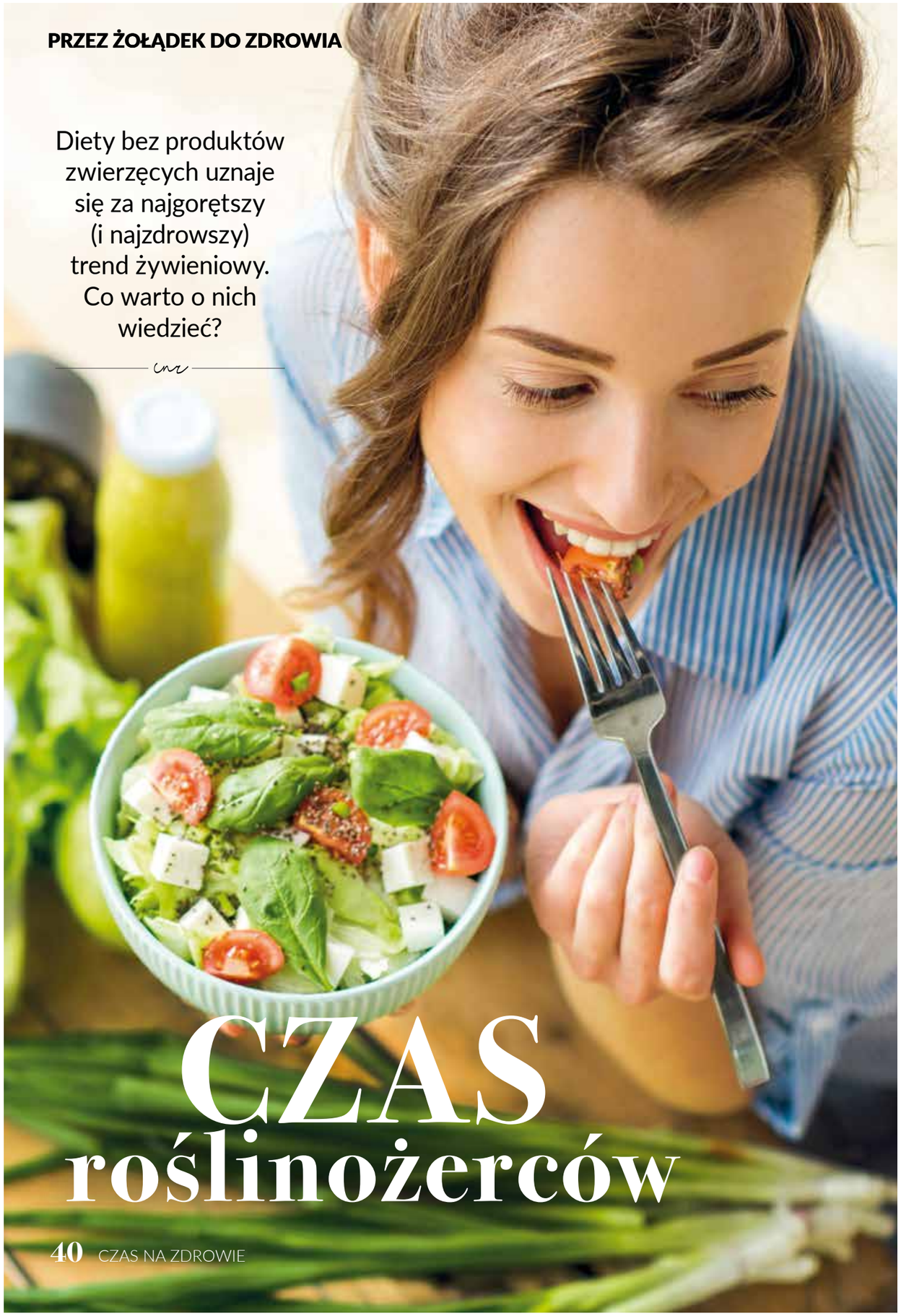
Co zyskasz? Ujędrnioną i trwale nawilżoną cerę.

Dla kogo? Dla osób z wrażliwą i suchą skórą.

Dlaczego warto? Nie zawiera alkoholu, barwników i parabenów.

50 ml

Produkty dostępne w drogerii ZIKO DERMO



Diety bez produktów zwierzęcych uznaje się za najgorętszy (i najzdrowszy) trend żywieniowy. Co warto o nich wiedzieć?

CZAS roślinożerców

Minęły już czasy, kiedy weganizm kojarzył się tylko z wojującymi ekologami. Menu oparte na roślinach jest dziś „trendy". Bez trudu znajdziesz restauracje serwujące tylko takie potrawy. Wegańskie blogi są jednymi z najpopularniejszych w sieci. Na forach internetowych toczą się gorące dyskusje na temat zamienników jajek czy różnych rodzajów mlek roślinnych. Coraz więcej mówi się też o tym, że dania wegańskie służą nie tylko zdrowiu człowieka, ale i naszej planecie. Chociażby dlatego warto zastanowić się, czy przypadkiem nie jest to rozwiązanie również dla ciebie.

FEERIA BARW NA TALERZU

Wbrew mitom weganie nie jedzą wyłącznie warzyw i to w wersji sałata plus pomidor czy marchewka z groszkiem. Wystarczy otworzyć książkę kucharską dla wegan, by rozkochać się w nowych smakach. Nie znajdziesz tam żadnych produktów pochodzących od zwierząt: mięsa, jajek oraz mleka i przetworów mlecznych. Gwarantujemy, szybko przestaniesz ich nawet szukać, bo zamienniki okażą się równie łatwo dostępne, a przy tym zdrowe i smaczne. W jadłospisie zagorzałego weganina znajdziesz więc między innymi różnego rodzaju pasty, tarty, naleśniki, placki, burgery, kotleciki, kremy, makarony. Oczywiście, królują w nim rośliny, bo to one są podstawą tego sposobu żywienia. Ale jest ich tak wiele, że można dojść do wniosku, iż to mięsożercy mają monotonny jadłospis. Słoneczne i obłędnie pachnące kotleciki z kaszy jaglanej doprawionej curry mogą stawać w szranki z mielonymi. Podobnie jak rozpływający się w ustach gulasz z ciecierzycą w zastępstwie uduszonej wołowiny.

DUŻA ZMIANA – DUŻY ZYSK?

Ten styl jedzenia można lubić lub nie lubić. Ponoć o gustach się nie dyskutuje. Ale o wpływie diety na zdrowie już jak najbardziej. Dlatego naukowcy nie ustają w sprawdzaniu, czy menu oparte na roślinach jest bezpieczne dla zdrowia, czy na pewno służy każdemu? Rok temu Uczeni z Harvard Medical School stwierdzili, że prawidłowo zbilansowana dieta wegańska jest bezpieczna i w pełni odżywcza. Dodatkowo poinformowali, że mamy wystarczającą liczbę wyników badań naukowych, aby stwierdzić, że ten sposób żywienia ma działanie prewencyjne w chorobach cywilizacyjnych. Podobnego zdania są eksperci ze Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). Według nich zwiększenie udziału roślin w codziennym menu znacząco zmniejsza ▸

NAJCZĘSTSZE MITY

✔ **Soja jest szkodliwa, powoduje zaburzenia hormonalne.**
Żadne badania nie potwierdzają jednak jej szkodliwości.

✔ **Weganie mają niedobór żelaza.**
Statystycznie jest on nie większy niż u reszty populacji. Jeśli już na jakiś pierwiastek dobrze jest zwrócić uwagę, to wapń: dlatego warto spożywać produkty o ten składnik wzbogacane (mleka, desery, jogurty).

✔ **Dieta roślinna jest zdrowa.**
Ale tylko ta zbilansowana. Przecież chipsy i słodkie napoje są wegańskie, mimo to szkodliwe.

✔ **Roślinożercy zawsze cierpią na niedobór protein.**
„Skąd bierzesz białko?" jest jednym z najczęściej zadawanych pytań. Tymczasem statystyczny weganin spożywa go więcej niż wszystkożerca. Bez problemu pokrywa więc dzienne zapotrzebowanie.

✔ **Ta dieta jest droga.**
Wręcz przeciwnie, u większości osób wydatki na jedzenie spadają.

reklama

ryzyko cukrzycy, otyłości, nadciśnienia i chorób serca. Zdrowo odżywiający się weganie są szczuplejsi i mają mniejsze ryzyko zachorowania na niektóre nowotwory, w tym jelita grubego.

Nawet jeżeli zyski zdrowotne nie przekonały cię do zrezygnowania w zupełności z produktów odzwierzęcych, pomyśl chociaż o ograniczeniu ich w diecie. Zalecana ilość spożycia mięsa tygodniowo powinna wynosić mniej niż pół kilo, a jedzenie przetworów – jak kupne wędliny czy parówki – w ogóle jest odradzane. Jeszcze lepsze efekty zdrowotne osiągniesz, zmniejszając ilość mięsa, nabiału i jaj do 10-20 procent w codziennym jadłospisie. Jeśli takie restrykcje siedem dni w tygodniu to zbyt wiele, spróbuj choć wytrwać kilka dni w tygodniu.

Co króluje w kuchni wegan?

- **warzywa**
- **owoce**
- **nasiona i orzechy (w tym masła orzechowe)**
- **rośliny strączkowe**
- **zboża (kasze, kaszki, płatki, mąki)**

BEZPIECZNY START

Co prawda większość osób może jeść same rośliny, ale są wyjątki, np. alergicy, osoby cierpiące na nietolerancje pokarmowe, niektóre choroby przewlekłe. Możesz też sobie zaszkodzić, jeśli weganizm postrzegasz jako zupełną rezygnację z produktów zwierzęcych, nie uzupełniając diety o produkty bogate w zawierające je składniki.

Dlatego jeśli zdecydujesz się całkowicie przejść na dietę wegańską, skonsultuj się najpierw z dietetykiem. Pomoże poprawnie zbilansować menu i nauczy monitorować stan zdrowia. ■

Bilans zysków

W dzisiejszych czasach powody przejścia na dietę bezmięsną są rozmaite:

Ograniczenie cierpienia.
Weganie nie chcą, aby zwierzęta były dręczone. A według nich w przemysłowych hodowlach trudno jest tego uniknąć.

Ekonomia.
Często podnoszony jest także argument ekonomiczny. Hodowla zwierząt zajmuje dużo więcej miejsca niż uprawa roślin. Co więcej, żeby wykarmić bydło czy świnie, dużą część plonów rolnych przeznacza się na pasze. Biorąc pod uwagę ceny żywności pochodzenia zwierzęcego i produkty roślinne, nie trzeba skomplikowanej matematyki, żeby dojść do prostych wniosków: dieta oparta na mięsie przestaje się nam opłacać.

Ekologia.
Coraz więcej osób zauważa negatywny wpływ hodowli na środowisko naturalne i chce go ograniczyć. To w dużej części przemysł hodowlany odpowiada za nadużywanie antybiotyków i powstanie szczepów odpornych na wszystkie leki (pojawiły się już nawet w Polsce). Ekolodzy upatrują też w nim przyczyny tzw. efektu cieplarnianego (jest stawiany na równi z transportem samochodowym, lotniczym i wodnym razem wziętym).Przemysł hodowlany zużywa też znaczne ilości wody. Na wyprodukowanie tylko jednego steku potrzeba aż 7 tysięcy litrów wody (natomiast pół kilo pszenicy to 650 litrów).

Towarzyszący hodowlom smród czy zanieczyszczona gleba również nie są obojetne dla otoczenia.

Zdrowie.
Istnieje wiele chorób dietozależnych (np. nadciśnienie), przy których znaczne ograniczenie lub wręcz rezygnacja z produktów pochodzenia zwierzęcego, z mięsem na czele, jest podstawą leczenia.

To także sposób utrzymania organizmu w dobrym stanie. Pod warunkiem że twój jadłospis będzie prawidłowo zbilansowany.

Nowe smaki.
Weganizm to wbrew pozorom często dużo bogatsza i smaczniejsza dieta niż monotonne codzienne kanapki lub mięso „z dodatkami".

Odchudzanie.
W przypadku niektórych osób zmiana sposobu żywienia na oparty o warzywa, owoce i zboża jest skuteczną metodą zrzucenia zbędnych kilogramów.

reklama

III BIEG PO ODDECH
2 WRZEŚNIA 2018 r.
ZAKOPANE

CHARYTATYWNY BIEG DLA CHORYCH NA MUKOWISCYDOZĘ

ZAPRASZAMY

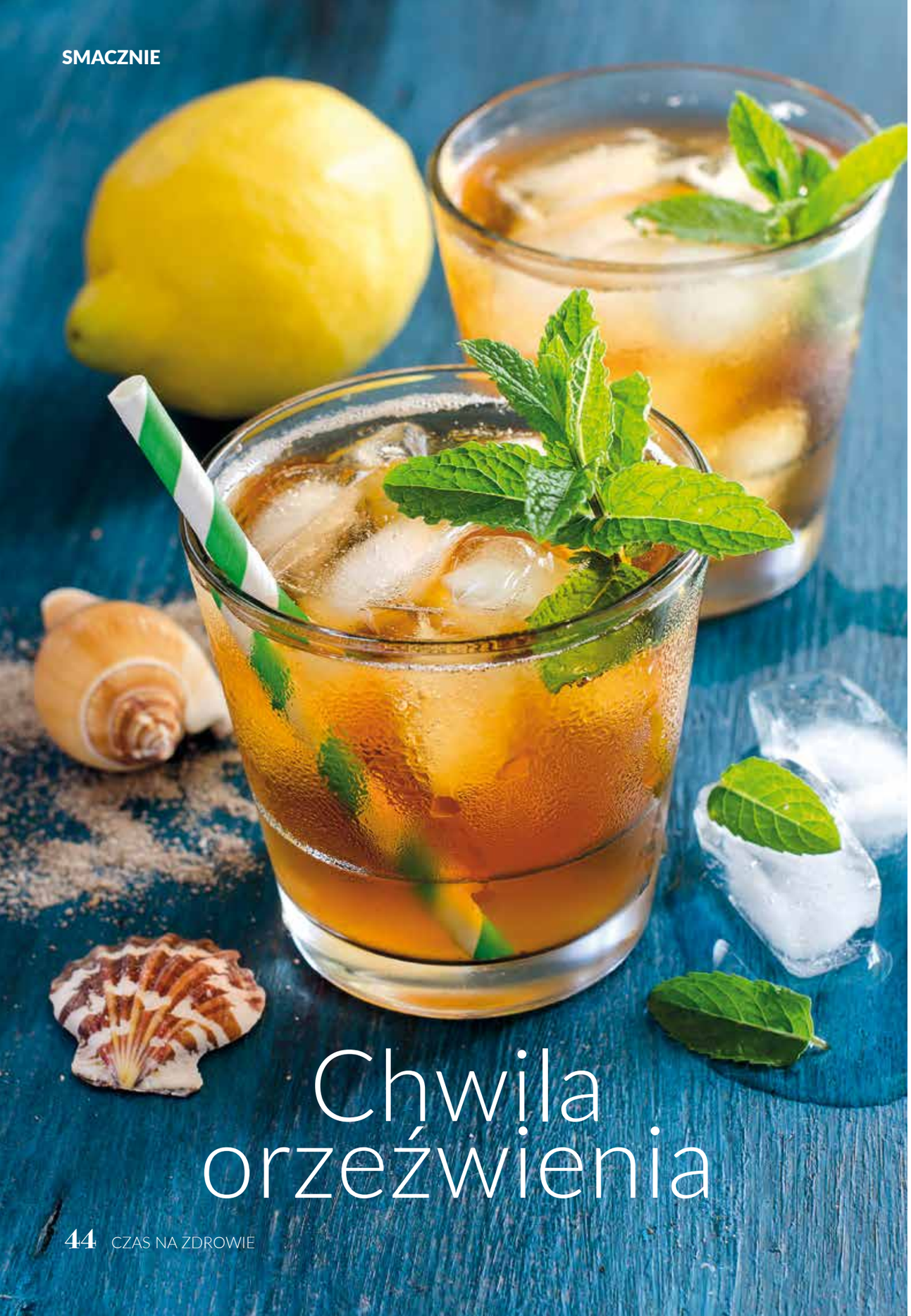
WWW.BIEG.ODDYCHAJ.PL

Na starcie 2 września 2018, kolejny raz spotkają się biegacze z całej Polski, którym los chorych na mukowiscydozę nie jest obojętny. Mimo ograniczeń związanych z chorobą, w biegu udział wezmą też sami chorzy. Dla wielu chorych na mukowiscydozę przebiegnięcie 5 kilometrów pozostaje jednak w sferze nieosiągalnych marzeń.

Celem imprezy jest nie tylko promocja profilaktycznej aktywności fizycznej wśród chorych, ale przede wszystkim zwiększenie świadomości społecznej oraz zwrócenie uwagi na problemy, z jakimi borykają się chorzy na mukowiscydozę w Polsce.

Całkowity dochód z III Biegu po Oddech zostanie przeznaczony na cele statutowe Polskiego Towarzystwa Walki z Mukowiscydozą (PTWM), w tym zakup niezbędnego sprzętu rehabilitacyjnego i wsparcie w zakupie leków dla podopiecznych PTWM.

Zapisy na stronie www.bieg.oddychaj.pl



Chwila orzeźwienia

Woda mineralna, słodkie owoce, ożywcza cytryna, aromatyczna mięta i kilka kostek lodu – domowa lemoniada to najlepszy sposób, by ugasić pragnienie w upalne dni. Zainspiruj się!

Słodka czy kwaśna? Z bąbelkami czy bez? Jaka powinna być lemoniada idealna? Przede wszystkim zimna! Reszta to kwestia indywidualnego smaku. Odpowiednią temperaturę zapewnią kostki lodu albo schłodzona wcześniej woda, herbata lub owoce.

Aby napój nie nagrzewał się zbyt szybko, trzymaj go w dzbanku lub karafce z grubego szkła, co dodatkowo wizualnie wyeksponuje użyte składniki. Jeśli zamierzasz serwować lemoniadę na przyjęciu w ogrodzie, postaw na duży, wygodny słój z kranikiem.

Znaczenie mają także szklanki, które powinny być jak najbardziej masywne. Na zewnątrz najlepiej sprawdzą się słoiki z uchem i słomką – przykrywki będą dodatkową izolacją termiczną, a także skutecznym zabezpieczeniem przed owadami.

HERBACIANA Z MIĘTĄ

Czas przygotowania: 10 minut

- litr naparu z zielonej herbaty
- 2 cytryny
- 1-2 łyżeczki cukru trzcinowego
- kilka gałązek mięty
- kostki lodu

Zaparz herbatę, odcedź fusy, ostudź i wstaw na około dwie godziny do lodówki. Cytryny umyj, wyciśnij z nich sok. Przelej go do dzbanka z herbatą, dodaj cukier i wymieszaj. Miętę opłucz, oberwij kilkanaście listków, rozetrzyj je w dłoni, aby lepiej wydobyć z nich aromat. Dorzuć do dzbanka. Lemoniadę podawaj w szklankach, dodając po kilka kostek lodu i dekorując miętą.

ARBUZOWA SŁODYCZ

Czas przygotowania: 20 minut

- ¼ dużego arbuza
- sok z cytryny
- limonka
- 1-2 szklanki schłodzonej wody mineralnej
- łyżka cukru trzcinowego (opcjonalnie)
- garść listków mięty

Arbuza obierz, pokrój, usuń pestki. Schowaj na dwie godziny do lodówki lub na pół do zamrażarki. Po wyjęciu wrzuć do blendera, wlej wodę, sok z cytryny i cukier, po czym zmiksuj. Jeśli konsystencja jest zbyt gęsta, dolej wody. Limonkę umyj i pokrój na plastry. Napój rozlej do szklanek, każdą ozdób miętą i plasterkiem limonki.

MIĘTOWA Z LIMONKĄ

Czas przygotowania: 10 minut

- litr wody mineralnej
- limonka
- cytryna
- kilka gałązek mięty
- łyżka cukru trzcinowego
- kostki lodu

Schłodzoną wodę – według upodobania gazowaną lub niegazowaną – przelej do dzbanka. Limonkę i cytrynę wyszoruj pod bieżącą wodą lub sparz wrzątkiem. Z cytryny wyciśnij sok i razem z cukrem dodaj do wody, wymieszaj. Z gałązek mięty oberwij dolne listki, wierzchołki zostaw do dekoracji. Rozetrzyj je w dłoni, dorzuć do dzbanka. Limonkę pokrój na półplasterki. Wrzucaj po kilka do szklanek, dodaj lód i dopełnij lemoniadą. Udekoruj miętą.

BRZOSKWINIOWY RAJ

Czas przygotowania: 12 minut

- 3 szklanki wody mineralnej
- 4 dojrzałe brzoskwinie
- sok z 3 cytryn
- 3 łyżki cukru
- kostki lodu
- kilka listków mięty

Wstaw wodę do lodówki na minimum dwie godziny. Owoce dokładnie umyj. Trzy brzoskwinie obierz ze skórek, wyjmij pestki, potnij na kawałki i wrzuć do blendera. Dodaj wodę, sok z cytryny i cukier, zmiksuj. Listki mięty umyj i osusz. Pozostałą brzoskwinię pokrój na zgrabne kawałki – wrzuć po kilka do każdej szklanki. Dopełnij je lemoniadą do 3/4 wysokości. Umieść kilka kostek lodu, ozdób miętą.

MALINOWY ZAWRÓT GŁOWY

Czas przygotowania: 15 minut

- litr wody – gazowanej lub niegazowanej
- szklanka malin
- 2 limonki
- 3 łyżki cukru
- kilka gałązek mięty
- kostki lodu

Wodę schłodź w lodówce. Z porcji malin odłóż kilka dorodnych do dekoracji. Resztę posyp cukrem i po chwili rozgnieć widelcem. Następnie przetrzyj je dokładnie przez sitko. Limonki wyszoruj lub sparz wrzątkiem. Z jednej z nich wyciśnij sok, drugą potnij na półplasterki. Miętę umyj, oberwij kilkanaście listków, które rozetrzyj chwilę w dłoni. Wodę, soki z malin i limonki oraz listki mięty zmieszaj w dzbanku. Do każdej szklanki wrzuć po kilka kawałków limonki i parę malin, zalej do pełna lemoniadą i ozdób miętą. ■

reklama

NOWOŚĆ!

Wspiera sprawność umysłową i fizyczną*

Centrum Energia to jedyne na rynku połączenie witamin i minerałów z wyciągiem z żeń-szenia i miłorzębu japońskiego

* Zawiera witaminę D, która pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni. Zawiera kwas pantotenowy, który pomaga w utrzymaniu sprawności umysłowej na prawidłowym poziomie. Zawiera witaminy z grupy B (B_1, B_2, B_6, B_{12}), które przyczyniają się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego. Zbilansowana dieta oraz zdrowy tryb życia są bardzo ważne. Centrum Energia nie zastępuje zróżnicowanej diety.

Rowerem po energię i optymizm

Na wsi czy w mieście? Szybko czy rekreacyjnie? Bez względu na okoliczności jazda jednośladem jest dobra dla ciała i umysłu. A lato to idealny czas, by korzystać z licznych zalet, jakie niesie ta forma aktywności.

Szacuje się, że blisko 70 proc. Polaków korzysta z rowerów. Jak wynika z raportu „Rowerowa Polska" z 2016 roku, 78 proc. użytkowników tych jednośladów wsiada na swój pojazd codziennie lub kilka razy w tygodniu – w tym czasie pokonują średnio 60 km. Najczęściej pedałują w celach rekreacyjnych, rzadziej wykorzystują dwa koła jako środek transportu. Ale tendencje są wzrostowe: pedałujemy coraz chętniej i częściej. Jeśli więc do tej pory nie było okazji, nie zwlekaj z odkrywaniem na nowo uroków przejażdżek rowerowych. Naprawdę warto.

SPORT DLA KAŻDEGO

Na rowerze może jeździć kilkulatek i sędziwy senior, osoba szczupła i ze znaczną nadwagą. Przeciwwskazaniami są poważne schorzenia układu krążenia oraz zaawansowana choroba stawów i kręgosłupa. Uważać powinny także kobiety w ciąży.

Ta forma aktywności nie wymaga szczególnych umiejętności ani świetnej kondycji. Łatwo jest dostosować wysiłek do własnych możliwości i zwiększać go stopniowo wraz z polepszaniem się formy. Co ważne, jak w każdym sporcie, liczy się regularność. Dlatego pożegnaj się z samochodem lub autobusem i tam, gdzie tylko jest to możliwe, dojeżdżaj rowerem. A w weekendy rób sobie wycieczki poza miasto – kontakt z naturą dodatkowo cię zrelaksuje. Lepiej, gdy przejażdżka trwa dłużej, ale jest mniej intensywna.

NIE TYLKO KALORIE

Godzina spokojnej jazdy na rowerze pozwala spalić około 500 kcal. Ale systematyczne pedałowanie to nie tylko sposób na zrzucenie nadprogramowych kilogramów. Oto 12 innych powodów, dla których warto korzystać z tej formy aktywności.

1. **Zgrabniejsza sylwetka.** Regularna jazda podkręca metabolizm, będziesz więc szybciej spalać tłuszcz.
2. **Ukojenie nerwów** – pedałując, odreagowujesz stres.
3. **Będziesz lepiej spać.** Pół godziny aktywnego wysiłku na świeżym powietrzu ułatwia zasypianie osobom cierpiącym na bezsenność.
4. **Wzmocnisz serce.** Wprawianie roweru w ruch zwiększa tętno, co wpływa na lepsze dotlenienie mięśnia sercowego.
5. **Unormujesz poziom cukru we krwi** – to doskonałe wsparcie w leczeniu cukrzycy.
6. **Przeciwdziałasz miażdżycy.** Już 30-minutowa przejażdżka cztery razy w tygodniu wystarczy, by nie tylko obniżyć poziom „złego" cholesterolu (LDL), ale też podwyższyć poziom „dobrego" (HDL).
7. **Trenujesz mięśnie, nie tylko łydek i ud.** To dobre ćwiczenie także na mięśnie pleców, rąk, brzucha i pośladków.
8. **Oszczędzasz biodra i stawy.** Jazda na rowerze mało je obciąża, co jest szczególnie ważne dla osób starszych lub z nadwagą.
9. **Wspierasz urodę.** Krew szybciej krąży, a przez to odżywia i dotlenia wszystkie tkanki, także skóry.
10. **Jesteś szczęśliwsza.** To dzięki endorfinom, których produkcja jest pobudzana podczas aktywności fizycznej.
11. **Wzmacniasz kości** – ruch chroni przed osteoporozą.
12. **Masz lepszy wzrok.** Odpoczynek od ekranów komputera, smartfona czy telewizora daje chwile na regenerację oczu. Przebywanie na świeżym powietrzu przeciwdziała krótkowzroczności.

BEZPIECZEŃSTWO I WYGODA

Zanim wybierzesz się na przejażdżkę, upewnij się, że masz sprawny pojazd. Warto raz w roku zostawić rower w profesjonalnym serwisie, gdzie sprawdzą, czy śruby są dobrze skręcone, napęd i hamulce działają, a opony niesparciałe i odpowiednio napompowane. Ponadto zadbaj o oświetlenie, dzwonek i kask. Kluczem do przyjemnej i – przede wszystkim – zdrowej jazdy jest też ustawienie siodełka i kierownicy na odpowiedniej wysokości. Dodatkowo pomyśl o akcesoriach – kupno koszyka może ułatwić ci robienie zakupów, a licznik może stanować dodatkową motywację do dłuższych przejażdżek. ■

Jaki kupić?

Rowery, w zależności od zastosowania, różnią się wyglądem, a także konstrukcją. Przy wyborze najważniejsze jest to, po jakim terenie najczęściej będziesz jeździć. Pod tym kątem wyszczególnia się kilka grup rowerów.

- **MTB,** czyli góral, który służy do jazdy w terenie. To rozwiązanie dla poszukujących adrenaliny na bezdrożach.
- **Trekingowy** – taki pojazd ma być przede wszystkim wygodny. W tej grupie znajdują się rowery miejskie, które dobrze sprawdzają się na ubitych drogach.
- **Szosowy** – dzięki niskiej wadze i cienkim oponom pomaga osiągać duże prędkości. Przeznaczone są do jazdy sportowej po asfalcie.

Wybór właściwego typu to nie koniec. Trzeba jeszcze dopasować rozmiar ramy, która ma kluczowy wpływ na zachowanie prawidłowej postawy w trakcie jazdy. Z kolei wielkość kół dobiera się głównie do wzrostu. Do tego dochodzi osprzęt: przerzutki, hamulce, błotniki, siodełko, które docenisz po dłuższej przejażdżce. W kwestii wyboru dobrze jest zdać się na fachową pomoc sprzedawcy w sklepie stacjonarnym, gdzie możliwe jest wypróbowanie pojazdu na miejscu.

reklama

FEMUDAR PLUS®
Suplement diety uzupełniający dietę kobiet, które chcą utrzymać właściwe funkcjonowanie pęcherza.
120 kapsułek

DICOFER JUNIOR,
Suplement diety zawierający żelazo z witaminą C.
20 saszetek po 1,6 g

PSYCHOTEST

WYBIERZ KSIĄŻKĘ NA WAKACJE

Ma fascynować, wzruszać, skłaniać do przemyśleń, rozśmieszać? Zastanawiasz się, jaką lekturę zabrać na urlop? Rozwiąż quiz i przekonaj się, jakie gatunki najlepiej pasują do twoich upodobań.

1. **W marzeniach wyobrażasz sobie siebie jako osobę, która...**

a. ...mieszka w uroczym domku, ze szczęśliwą rodziną
b. ...ma jakieś supermoce
c. ...dużo podróżuje, przeżywa wiele przygód
d. ...wyróżnia się intrygującą osobowością i genialnym umysłem

2. **Nie lubisz w książkach:**

a. odrealnionych wydarzeń
b. zbyt wielu opisów, za mało akcji
c. prostej i przewidywalnej fabuły
d. przesłodzenia albo wzniosłości

3. **W jakiej z poniższych sytuacji byś siebie widziała?**

a. sala balowa, ty w roli pięknego Kopciuszka
b. rozwiązujesz zagadkę nawiedzonego domu
c. u boku Robin Hooda walczysz o prawa biednych
d. jako detektyw szukasz śladów na miejscu zbrodni

4. **Jesteś znaną pisarką. Gdzie będzie rozgrywać się akcja twojej nowej powieści?**

a. w Paryżu wiosną
b. w kosmosie
c. w Meksyku w kolorowe święto zmarłych
d. na dworze Henryka VIII

5. **Gdybyś mogła mieć nadzwyczajną moc, to co by to było?**

a. umiejętność stawania się niewidzialną
b. latanie
c. podróżowanie w czasie
d. czytanie w myślach

6. **Czym kierujesz się, wybierając książki?**

a. okładką i skróconym opisem
b. tytułem, opiniami na forach
c. recenzjami, referencjami znajomych
d. autorem

7. **Najbardziej lubisz, gdy lektura cię:**

a. wzrusza
b. zaskakuje
c. pogłębia twoją wiedzę
d. trzyma w napięciu

8. **Zazwyczaj utożsamiasz się z bohaterem, który jest:**

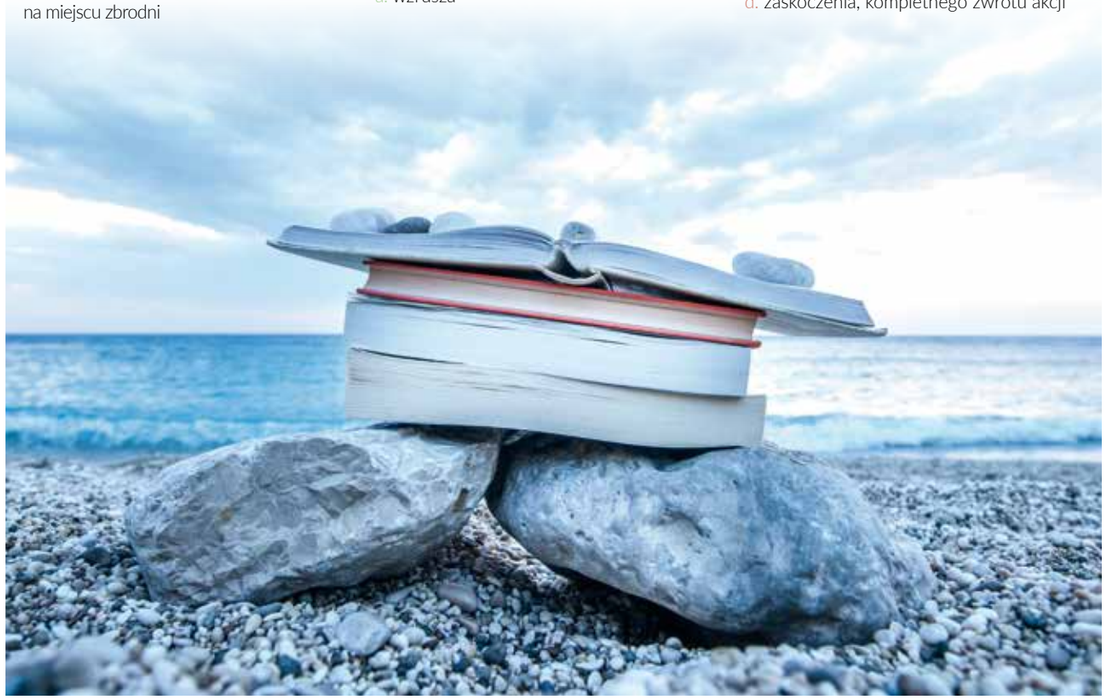
a. szlachetny i zabawny
b. ma złożoną osobowość
c. odważny i pomysłowy
d. inteligentny i uszczypliwy

9. **Co daje ci czytanie?**

a. zapewnia rozrywkę
b. pozwala puścić wodze fantazji
c. dostarcza wiedzy
d. rozwija mnie

10. **Czego zwykle spodziewasz się po zakończeniu filmu lub książki:**

a. poruszenia, ale niekoniecznie happy endu
b. niedopowiedzenia, które pozostawia niedosyt
c. czegoś, co daje do myślenia
d. zaskoczenia, kompletnego zwrotu akcji



ODPOWIEDZI

WIĘKSZOŚĆ ODPOWIEDZI A

Lubisz, gdy lektura wzbudza intensywne emocje, wywołuje śmiech, wzrusza. Wczuwasz się w bohaterów, przejmujesz się ich losami. Ich perypetie wydają się realne. Stawiaj na powieści romantyczne, dramaty, komedie. Zarówno te współczesne, jak i klasyczną literaturę piękną. To gatunki różnorodne, więc z pewnością znajdziesz coś dla siebie.

WIĘKSZOŚĆ ODPOWIEDZI B

Świat pełen elfów, bohaterów o nadprzyrodzonych mocach – ekscytuje cię zagłębianie się wyobraźnią w nieistniejącą rzeczywistość. Fantasy i science fiction to coś dla ciebie. Jeśli lubisz dreszczyk grozy, poszukaj dobrego horroru. Lepiej jednak zagłębiaj się w fabule, gdy czujesz się bezpiecznie i komfortowo, a nie samotnie spędzasz czas w głuszy.

WIĘKSZOŚĆ ODPOWIEDZI C

Książki są dla ciebie nie tylko rozrywką, ale i źródłem wiedzy o świecie. Najwięcej satysfakcji dadzą ci te podróżnicze, historyczne lub biografie. Wiele nosi znamiona powieści przygodowych czy obyczajowych, stąd będą pierwszorzędną formą rozrywki podczas wakacyjnego urlopu.

WIĘKSZOŚĆ ODPOWIEDZI D

Mroczne sceny, tajemnica, zbrodnie to jest świat, w którym uwielbiasz się zanurzyć. Interesuje cię studium psychologiczne czarnych charakterów, doceniasz skomplikowane zagadki, które zmuszają cię do gimnastykowania wyobraźni. W twojej walizce powinny znaleźć się więc kryminał albo powieść sensacyjna. Zapewni ci tak pożądany dreszczyk emocji oraz da satysfakcję, jeśli uda ci się odgadnąć, kto jest „tym złym".

konkurs

NAŁADUJ BATERIE: TWÓJ PRZEPIS NA DOBRE SAMOPOCZUCIE I ZDROWIE NA WAKACJACH?

Autorzy 3 najbardziej interesujących odpowiedzi otrzymają zestaw kosmetyków marki Jowe składający się **z wody micelarnej do demakijażu** 200 ml, **nawilżającej wodnej mgiełki** 200 ml, **koncentratu młodości korygującego przebarwienia** 30 ml, **lekkiego kremu nawilżającego** 30 ml. Odpowiedzi prześlij na adres: **konkurs@czas-na-zdrowie.pl.**

Regulamin dostępny w siedzibie organizatora.

Z laureatami konkursu skontaktujemy się drogą telefoniczną.

KONKURS
WYJĄTKOWA MAMA
ROZSTRZYGNIĘTY

„O swojej mamie mogłabym pisać bez końca, ale jedno wiem na pewno – nie byłabym kobietą, którą dziś jestem, gdyby nie ona i bardzo jej za to dziękuję”.

Kinga Wojdan ze Świebodzina

METAMORFOZA **CÓRKI I MAMY**

KINGA WOJDAN I ANNA FABIAN

NOWY LOOK OBU PANIOM ZAPEWNIŁA FIRMA **GREENPOINT**

PO ZBADANIU SKÓRY DERMOKONSULTANTKA **ZIKO DERMO** DOBIERA KOSMETYKI DLA MAMY I CÓRKI

DERMOKONSULTANTKA **ZIKO DERMO** ROBI OSTATNIE POPRAWKI PRZED SESJĄ ZDJĘCIOWĄ

NA POŻEGNANIE LAUREATKI OTRZYMAŁY KOSMETYKI **VICHY**

WIĘCEJ INFORMACJI ZNAJDZIESZ NA **WWW.GREENPOINT.PL** I **WWW.ZIKO.PL**

greenpoint ZIKO DERMO