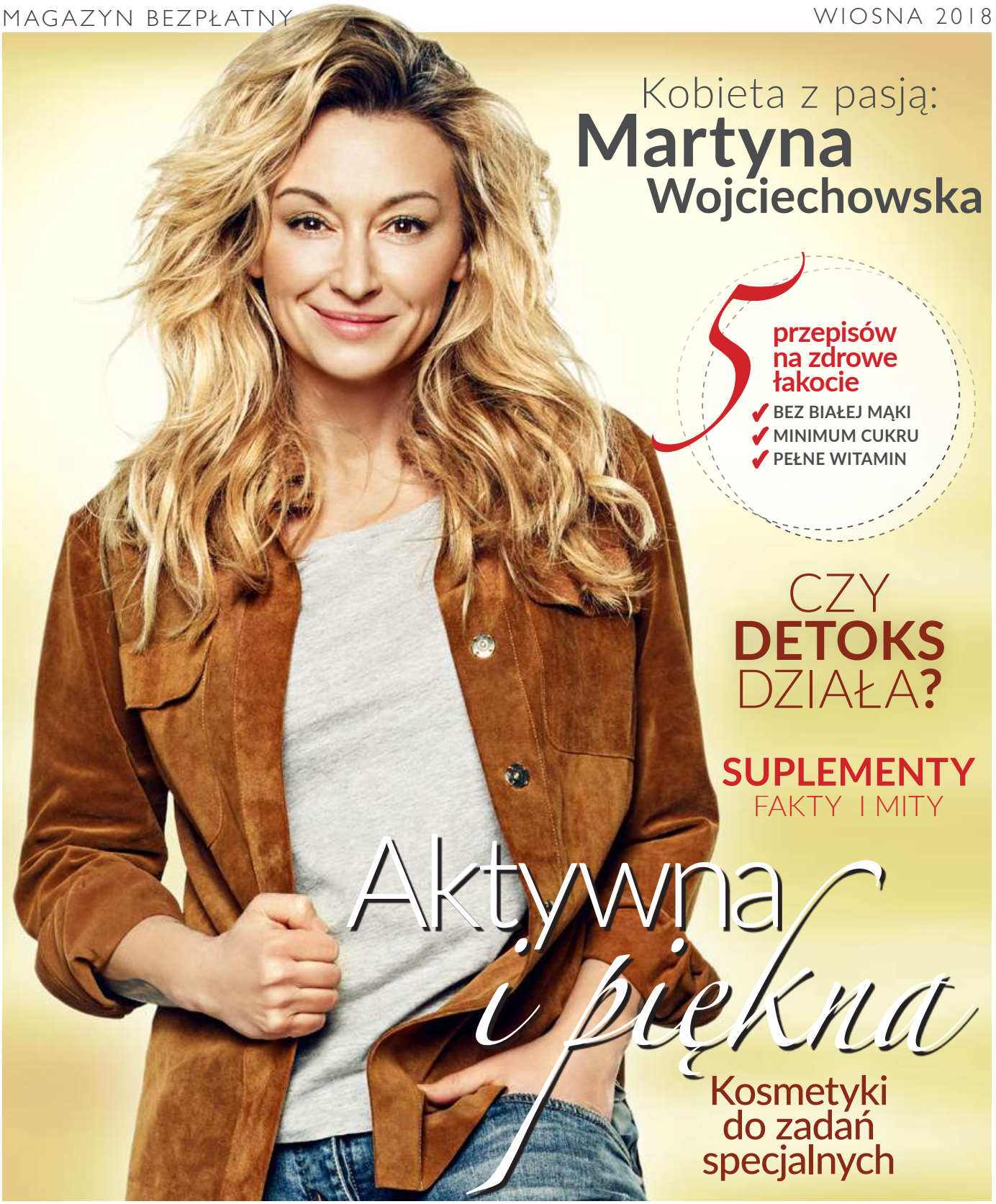
PORADNIK

czas na ZDROWIE

DLA CIESZĄCYCH SIĘ PEŁNIĄ ŻYCIA

MAGAZYN BEZPŁATNY

WIOSNA 2018



Kobieta z pasją:
Martyna Wojciechowska

5 przepisów na zdrowe łakocie

- ✓ BEZ BIAŁEJ MĄKI
- ✓ MINIMUM CUKRU
- ✓ PEŁNE WITAMIN

CZY **DETOKS** DZIAŁA?

SUPLEMENTY
FAKTY I MITY

Aktywna i piękna

Kosmetyki do zadań specjalnych

OD REDAKCJI

Wiosna, wiosna wkoło... nareszcie! Po długich zimowych miesiącach czas rozprostować kości. Razem z nami wybierz dla siebie idealną aktywność fizyczną. Zadbaj też o ciało przed treningiem i po nim. Dobrze przygotowana skóra odwdzięczy się młodym wyglądem i kuszącym blaskiem.

Najlepiej jeśli będziesz ćwiczyć na świeżym powietrzu, w słońcu. Dzięki temu podreperujesz zdrowie i zapewnisz sobie świetne samopoczucie. Pamiętaj jednak, żeby z rozsądkiem korzystać z helioterapii. Co to oznacza w praktyce, przeczytasz na stronie 32. Jeśli zaś w trakcie spaceru czy treningu na dworze pojawi się katar, a oczy zaczną szczypać, może to być objaw alergii, której z kolei poświęciliśmy materiał na stronie 10.

Pierwsze ciepłe miesiące to również sezon na diety. Zanim dasz się skusić „cudownym" sposobom na oczyszczenie organizmu, upewnij się, że warto. Decydując się na jedną z drakońskich metod, możesz sobie bardziej zaszkodzić, niż pomóc.

Zresztą zdaniem specjalistów najlepszym sposobem na zdrowie – oprócz regularnego, umiarkowanego ruchu – jest dobrze zbilansowana i różnorodna dieta. Stosując się do jej zasad, możesz sobie pozwolić na słodycze. Zwłaszcza te przygotowane z naturalnych składników: suszonych owoców, orzechów, nasion. Wypróbuj łakocie według naszych przepisów.

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: **TVN/Marlena Bielińska**
Zdjęcia na str. 6-9: **East News, TVN/Marek Arcimowicz.**
Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść i formę zamieszczonych ogłoszeń i reklam, a także za błędne stosowanie prezentowanych w magazynie preparatów.

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

reklama

OCHRONA PRZED SŁOŃCEM
DLA CAŁEJ RODZINY

SPIS TREŚCI

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

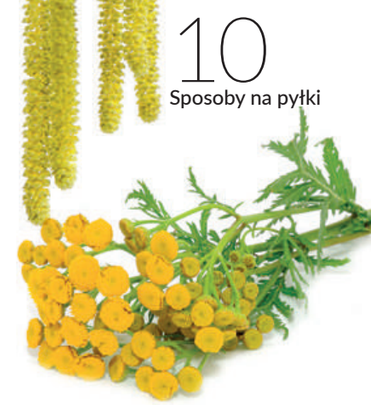
PORTRET
Alfabet Martyny.....**6**

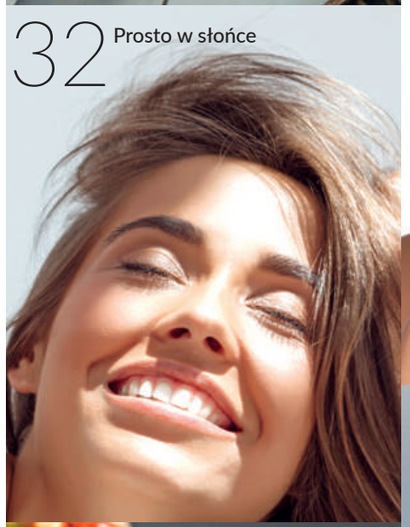
ZDROWIE
Sekrety medycyny: Sezon na alergię.....**10**
Na tropie: Problemy natury sercowej.....**14**
Wyzwania XXI wieku: Z rozwagą.....**16**
Pod kontrolą: Samo(wy)leczenie.....**18**
U farmaceuty: Witaminowe fakty i mity.....**22**
Twój doradca: Optometrysta.....**24**

URODA
Zawsze pięknie: Active beauty.....**26**
Puls życia: Zdrowe jak słońce.....**32**
Nasz test: Na gorąco.....**34**
Tajniki kosmetyków: Włosy kochają naturę...**36**
Zawsze pięknie: Pokaż nogi.....
38
Butik: Najlepsze dla zdrowia i urody.....**40**

DIETA
Przez żołądek do zdrowia: Cała prawda o oczyszczaniu.....**42**
Smacznie: Zdrowe słodkości.....**46**

SPORT I RELAKS
Psychotest: Aktywność dla każdego.....**50**





Witaj **witalność**

Dzień się wyraźnie wydłuża, słońce świeci coraz mocniej. Nic dziwnego, że odzyskujesz siły i energię. Ale nie od razu. Jeśli dopada cię tzw. przesilenie wiosenne, objawiające się nerwowością, sennością i zniechęceniem, to znak, że twój organizm źle znosi duże różnice temperatur między nocą a dniem, zmienną pogodę, wahania ciśnienia atmosferycznego. Jak to pokonać? Jedz dużo świeżych warzyw i owoców albo sięgnij po suplementy diety, które wzmocnią odporność. Śpij nie krócej niż 7 godzin. Spaceruj przynajmniej pół godziny dziennie, by budować kondycję fizyczną i poprawić samopoczucie.

23-29.04

EUROPEJSKI TYDZIEŃ SZCZEPIEŃ

To inicjatywa Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). Eksperci przekonują, że dzięki szczepieniom można wyeliminować groźne choroby, jak np. Heinego-Medina. Decyzję o „ukłuciu" zawsze należy podjąć po konsultacji z lekarzem.

AKCJA: WIOSENNE PORZĄDKI

Masz problem z gromadzeniem przedmiotów, które zagracają mieszkanie? Nie ty jedna. Większość z nas ma naturę zbieraczy. Jest jednak na to sposób. Wyrzucając jedną niepotrzebną rzecz codziennie, w ciągu roku pozbędziesz się 365 szpargałów powodujących bałagan. Przy okazji zyskasz spokój i wprowadzisz ład do swojego życia.

Jajko nie tylko od święta

Obfituje w luteinę, czyli naturalny żółty barwnik, niezbędny dla ochrony oczu. Zmniejsza on ryzyko zwyrodnienia plamki żółtej i rozwoju zaćmy – głównych przyczyn utraty wzroku. Wbrew powszechnej opinii jajko możesz jeść codziennie. Przy okazji wzmocnisz kości i zęby, bo dostarczysz organizmowi sporą dawkę witaminy D.

Czy wiesz, że...

...właściciele psów i kotów cieszą się lepszym zdrowiem: mają niższe ciśnienie krwi i poziom cholesterolu, są rzadziej narażeni na choroby serca w porównaniu z osobami, które nie mają żadnego zwierzaka. Naukowcy wykazali, że kontakt z pupilem wpływa na zwiększenie wydzielania oksytocyny i zmniejszenie stężenia kortyzolu (hormonu stresu).

Okazało się nawet, że dzieci czerpią większą radość z relacji ze swoim ukochanym zwierzakiem niż rodzeństwem. Dorastając z czworonogiem, nabywają cennych umiejętności interpersonalnych.

reklama

VICHY
LABORATOIRES

NOWOŚĆ
MINÉRAL89
CODZIENNA BAZA NAWILŻAJĄCO -WZMACNIAJĄCA

[89% WODA TERMALNA Z VICHY + KWAS HIALURONOWY]

Alfabet Martyny

MARTYNA WOJCIECHOWSKA
dziennikarka, podróżniczka, pisarka

Gotować nie umie i nie lubi. Koronkowej bielizny nie nosi. Dwa razy uciekła sprzed ołtarza. Za to śmiało stawia czoła wyzwaniom, które złamałyby niejednego mężczyznę, a od pozorów życia w blasku fleszy woli kontakt z realnymi ludźmi na krańcach świata.

A jak automaniaczka

Pierwszą motorynkę dostała jako dziesięciolatka. Potem kolejno pojawiały się motocykl i samochód. Gdy skończyła 17 lat, zdała egzaminy i zdobyła Sportową Licencję Rajdową i Wyścigową. Swojej pasji podporządkowała nawet pracę. Pierwsze kroki stawiała w firmie sprowadzającej do Polski motocykle Hyundai. Ale za biurkiem nie wytrzymała długo. Wymyśliła więc program motoryzacyjny „Automaniak", który poprowadziła dla stacji TVN.

W 2002 roku wzięła udział w bardzo trudnym rajdzie Paryż – Dakar. Zakończyła go na 44. pozycji i wciąż jest jedyną Polką, której się to udało.

B jak „Big Brother"

W reality show, którego gospodynią była właśnie Martyna, serca widzów zdobyła swoją otwartością i życzliwością. Zawsze blisko uczestników, przeżywała ich sukcesy i porażki. To wówczas przekonała się, że relacjonowanie na żywo jest właśnie tym, co chce robić.

C jak córka

Macierzyństwo to dla niej fascynująca podróż w nieznane. Kiedy dowiedziała się, że jest w ciąży, ta niezwykłej odwagi kobieta była przerażona. Niemal natychmiast pojechała do szpitala i poprosiła o skierowanie na wszystkie, nawet genetyczne badania, by mieć pewność, że wszystko jest OK. Przez dziewięć miesięcy przeżywała wahania nastrojów – od stanów mistyczno-euforycznych, gdy głaskała się po brzuchu, aż po łzy. Dziś Marysia jest największym szczęściem Martyny. Z córką dzieli wiele wspólnych pasji, uprawiają razem sport, podróżują.

D jak dom

Choć weekendy spędza w rodzinnym domu pod Warszawą, ze względu na bliskość szkoły córki przeprowadziła się do stolicy. Mieszkanie na Żoliborzu wiele mówi o jego właścicielce: pełno w nim pamiątek, w tym zdobiących lodówkę magnesów z całego świata, które przywozi z wypraw.

E jak Everest

Jest trzecią i najmłodszą Polką, która zdobyła Mount Everest. Wyprawa miała dla niej charakter metaforyczny: zamykała półroczny okres rekonwalescencji po złamaniu kręgosłupa. Stojąc na Dachu Świata, czuła ulgę, że już nigdzie wyżej iść nie trzeba. Zrozumiała też, że szczyt to dopiero połowa drogi i jeszcze wiele gór przed nią.

K jak książki

Autorka kilkunastu książek, między innymi poświęconych bohaterkom programu „Kobieta na krańcu świata", który prowadzi. Ma też w dorobku dwie pozycje o swojej wyprawie na Mount Everest: „Misja Everest" oraz „Przesunąć horyzont".

Z myślą o Marysi stworzyła lektury dla najmłodszych odbiorców: „Dzieciaki świata" oraz „Zwierzaki świata". ▸

I jak imię

Legitymuje się dokumentami na imiona Marta Eliza. Mimo to od najmłodszych lat była nazywana Martyną, tak figurowała także na liście w dzienniku szkolnym. Miała z tym trochę problemów, bo jej świadectwo maturalne zostało wystawione na imię Martyna i trzeba było to poprawić.

Z tego co wiemy, dziennikarka jednak nigdy oficjalnie nie zmieniła imienia, choć „Martyna", pochodząca z łaciny i odnosząca się do boga wojny ma dla niej lepszą energię, niż „Marta", która w języku aramejskim oznacza piastunkę ogniska domowego.

M jak miłość

Podróżniczka chroni życie prywatne i niechętnie opowiada o swoich związkach. Pięć razy zerwała zaręczyny. Dwukrotnie uciekła sprzed ołtarza. Z niezrealizowanych planów małżeńskich pozostały wspomnienia i piękna, koronkowa suknia w kolorze écru z niewielkim trenem, która wciąż wisi w szafie. Jak twierdzi, jako singielka jest szczęśliwa, nie szuka związku na siłę. U mężczyzn ceni dystans do siebie i świata. Zwraca uwagę na uśmiech i dłonie. Ale, jak podkreśla, najważniejsze jest, by „wersja demo zgadzała się z zawartością opakowania".

N jak niezłomna

W dzieciństwie często leżała w szpitalach, ale i w dorosłości nie omijały ją kłopoty zdrowotne. Chorowała na astmę, mononukleozę, niewydolność żylną, przeszła zapalenie opon mózgowych, była porażona prądem, miała złamany kręgosłup. Pokonała nowotwór. Zmagała się też z tajemniczą chorobą tropikalną, z którą na szczęście udało się jej wygrać.

R jak rodzice

Mama Joanna i ojciec, Stanisław Wojciechowski. To właśnie on zaszczepił w córce miłość do motoryzacji. Prowadził znany w Warszawie warsztat samochodowy, brał udział w rajdach, ścigał się też na żużlu.

S jak serce

Od lat wspiera Fundację „Na ratunek dzieciom z chorobą nowotworową". Od początku zaangażowała się w budowę Przylądka Nadziei we Wrocławiu, najnowocześniejszego w Polsce dziecięcego szpitala onkologicznego. Ze swoją pomocą nie ogranicza się tylko do Polski. Stara się działać również poza granicami kraju. Wraz z córką wspiera Tabulę, dziewczynkę z Tanzanii, chorą na albinizm.

Ś jak świat

Dziesięciokrotnie okrążyła kulę ziemską. Postawiła stopę na wszystkich kontynentach. Mimo że odwiedziła wiele niesamowitych miejsc, nie ma watpliwości: – Jestem Polką z krwi i kości, z przekonań i tradycji... Nigdy nie chciałam wyprowadzać się z Polski – podkreśla.

T jak telewizja

Z małym ekranem związana jest od lat. Od niedawna dyrektor programowa Travel Channel, jednego z najlepszych kanałów podróżniczych na świecie. W dorobku ma też filmy dokumentalne. „Ludzie duchy" o albinosach w Tanzanii został nagrodzony na międzynarodowym festiwalu.

Od 2009 r. w ramach programu „Kobieta na krańcu świata" odwiedza niezwykłe kobiety żyjące w egzotycznych krajach.

W 2006 r. Martyna stanęła na szczycie Mount Everestu, najwyższej góry Ziemi (8848 m n.p.m.). Była trzecią i najmłodszą (31 lat) Polką, której się to udało.

W jak Wanda

Z poznaną w warsztacie taty Wandą Rutkiewicz łączyło ją wspólne hobby, czyli rajdy samochodowe. Potem przyszła kolej na góry i wspinaczkę. Himalaistce zawdzięcza przede wszystkim przekonanie, że kobiety mogą zrobić to, co zaplanowały i wciąż pozostać kobietami.

Z jak zażyłość

Blondynki, profesjonalistki, perfekcjonistki, dziennikarki i... singielki. Martynę Wojciechowską sporo łączy z Anitą Werner. Panie przyjaźnią się od dawna, są sobie bardzo bliskie. Anita jest matką chrzestną Marysi, córki Martyny.

Nazywają się nawet „siostrami". Ta relacja jest dla Martyny bardzo ważna, ale podkreśla, że nie jest z nią łatwo – często jest przyjaciółką nieobecną, wymagającą.

W tym samym wywiadzie powiedziała: „Czasami umykają mi pewne rzeczy, które dzieją się w życiu moich bliskich, bo jestem pochłonięta problemami całego świata i nie umiem się nimi przejąć. Przyznaję się do tego i przepraszam moich przyjaciół za to, że czasami nie potrafię pochylić się nad takimi sprawami, że ktoś np. złapał gumę w aucie". ■

Do dziś ma skłonność do dużych, terenowych samochodów. Gdy prowadzi, lubi śpiewać. Jeździ też na motocyklu, czasami na jego tylnym siedzeniu podrzuca córkę do szkoły.

JEJ STYL

1 **Tatuaże.** Pierwszy zrobiła sobie po 30. Teraz ma już ich kilka. Na przedramionach są skrzydła ptaka drapieżnego, które oznaczają wolność. Na ramieniu ma wytatuowane współrzędne geograficzne sześciu najważniejszych miejsc w jej życiu, m.in. rajdu Paryż – Dakar, Everestu, a także szpitala św. Zofii, gdzie urodziła się Marysia.

2 **Biżuteria.** Ma do niej słabość od dzieciństwa. Często wisiorki i bransoletki „pożyczała" z szuflady mamy. Teraz ma autorską kolekcję naszyjników, pierścionków, bransoletek i broszek. Jej znakiem przewodnim jest jastrząb, symbol wolności.

3 **Ubrania.** Od zawsze kocha styl militarny. Dlatego często nosi zieloną kurtkę. Nawet sukienki wieczorowe wybiera w kolorze khaki. Dobrze czuje się też dżinsach i prostych T-shirtach. Do tego trampki lub traperki. Tylko na wielkie gale zakłada szpilki, choć ma prawie 180 cm wzrostu, to jej odpowiada.

4 **Pielęgnacja.** Przyznaje, że kiedy wraca z dalekich wypraw, gdzie nie ma czasu na systematyczną pielęgnację cery, zapisuje się na zabiegi do Instytutu Zdrowia i Urody Sharley. Tam wraca do formy i znowu czuje się kobietą.

5 **Okulary.** To ważny element jej stylu. Najczęściej wybiera ciemne szkła i dość duże modele. Ostatnio pokazywała się w tzw. lustrzankach. Okularów słonecznych ma sporą kolekcję.

Sezon na alergię

NASZ EKSPERT
dr Jolanta Kidoń,
alergolog, Grupa LUX MED

Wbrew pozorom uczulenie to nie przelewki. Niczym niepowstrzymane dolegliwości mogą przerodzić się w poważne choroby. Na szczęście można w prosty sposób im zapobiec.

Bądź na bieżąco. Regularnie sprawdzaj komunikaty o stężeniu pyłków w powietrzu.

Nawracający świąd skóry, kichanie, pieczenie i łzawienie oczu, kaszel i duszności – to najczęstsze objawy alergii na pyłki, na które cierpi co trzeci Polak. To spora grupa pacjentów, dla których rozkwitające kwiaty na koronach drzew czy trawnikach są zapowiedzią zbliżających się kłopotów.

MOŻE TO PRZEZIĘBIENIE?

Jeśli objawom nie towarzyszy podwyższona temperatura albo powtarzają się one co roku, mniej więcej o tej samej porze lub wiążą się z kontaktem z konkretną rośliną, w zasadzie nie powinnaś mieć wątpliwości co do ich przyczyny.

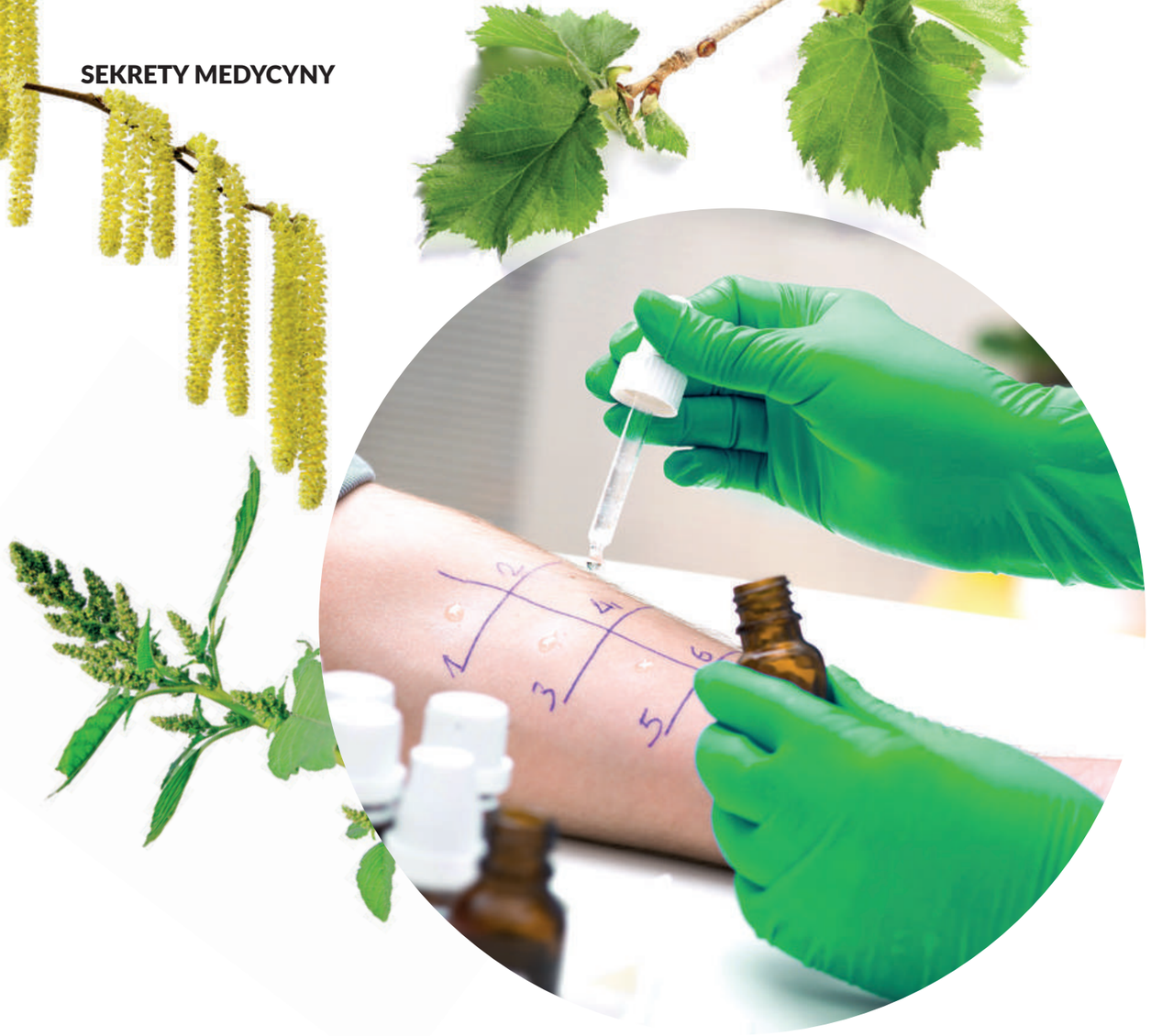
Dla uzyskania pewności warto jednak udać się do lekarza alergologa. Po wstępnym wywiadzie zleci przeprowadzenie specjalnych testów (skórnych) lub badania z krwi, na podstawie których ustali uczulające cię czynniki i zapisze odpowiednie leki przeciwalergiczne.

Z wizytą nie ma co czekać. Bagatelizowanie objawów tylko pogorszy sytuację. Po 4-5 latach schorzenie może przerodzić się w astmę oskrzelową, przewlekłą chorobę o podłożu zapalnym, a następnie w nieuleczalną przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POChP).

ALERGIA, CZYLI CO?

– To nieprawidłowa reakcja organizmu na czynniki powszechnie tolerowane przez innych ludzi – tłumaczy dr Jolanta Kidoń, lekarz alergolog. – W praktyce oznacza to, że organizm wytwarza przeciwciała (IgE) na pospolite, otaczające nas w środowisku antygeny, w tym pyłki – dodaje. Tyle że, o ile sierści uczulających zwierząt czy pokarmów możesz unikać, to trudno nie oddychać wiosennym powietrzem pełnym pyłków traw, chwastów oraz drzew liściastych. Dlatego akurat ten rodzaj alergii jest szczególnie dotkliwy.

Im więcej jest alergenów, na które reagujesz, tym gorsza jakość życia. W skrajnych przypadkach oznacza to nawet zamknięcie się w domu na kilka dni i obstawienie lekami antyhistaminowymi zmniejszającymi objawy uczulenia. ▸



reklama

CALCIUM TEVA, TABLETKI MUSUJĄCE, 12 SZT. + 2

Suplement diety zawierający wapń.

ODCZUL SIĘ SKUTECZNIE

Dlatego dużo lepszym rozwiązaniem jest uwolnienie się od męczących dolegliwości raz na zawsze, czyli immunoterapia. Odczulanie polega na przyjmowaniu coraz większych dawek alergenu, żeby zwiększyć na niego tolerancję organizmu. Niestety, wymaga czasu. Choć pierwsze efekty możesz zauważyć już po kilku miesiącach, na ostateczne będziesz musiała poczekać kilka lat. – Gdy uczuleni jesteśmy na pyłki drzew, proces odczulania możemy zacząć już latem, gdy większość z nich przestaje kwitnąć. Ważne jest, aby pacjent podczas podawania pierwszych dawek szczepionki nie miał kontaktu z alergenem i był zdrowy – podsumowuje ekspert.

NIE TYLKO ZASTRZYKI

Jeśli obawiasz się częstych wkłuć, rozważ inne rozwiązania. Istnieje również immunoterapia w tabletkach lub kroplach. Ostateczną decyzję podejmie jednak lekarz, uwzględniając między innymi twój wiek i stan zdrowia. ■

W dniach, kiedy jest duże stężenie niebezpiecznych dla ciebie pyłków, wychodząc z domu, zakryj włosy lub umyj je zaraz po powrocie. Weź prysznic, żeby usunąć alergeny z ciała i zmień ubranie. Chroń też oczy okularami przeciwsłonecznymi.

Fakty i mity *na temat alergii*

Alergię można odziedziczyć.

JAK NAJBARDZIEJ. Jeżeli jedno z rodziców jest alergikiem, ryzyko uczuleń wzrasta do 30 proc. W przypadku gdy oboje borykają się z tą samą chorobą, dziecko na 60-80 proc. może odziedziczyć ten problem.

Jeśli do tej pory nie byłam alergikiem, już mi to nie grozi.

NIEPRAWDA. Alergia zwykle ujawnia się w wieku dziecięcym lub młodzieńczym. Może się pojawić jednak dużo później.

Chroniąc się przed smogiem czy dymem tytoniowym, zmniejszam ryzyko alergii.

PRAWDA. Przebiegająca bezobjawowo choroba może być aktywowana przez zanieczyszczenia powietrza.

Jeśli mam alergię na pyłki, mogę też być uczulona na owoce i warzywa.

TAK. Osoby uczulone mogą reagować na jabłka, wiśnie, śliwki, gruszki, marchewkę, seler, a nawet ziemniaki. Na szczęście te produkty po ugotowaniu albo upieczeniu będą bezpieczne.

Alergią nie trzeba się przejmować.

WRĘCZ PRZECIWNIE. W skrajnych przypadkach może prowadzić do niebezpiecznego dla życia wstrząsu anafilaktycznego lub poważnych chorób. Możesz ich uniknąć, odczulając się.

W okresie pylenia roślin w domu będę bezpieczna.

TAK, ale nie otwieraj okien między 6 rano a 22 w nocy, kiedy jest największe stężenie pyłków.

reklama

Dokuczają Ci objawy ze strony oczu takie, jak:

swędzenie

łzawienie

zaczerwienienie

zapytaj w aptece o

KROPLE DO OCZU BEZ KONSERWANTÓW

Zabak®
KETOTIFEN 0,025%

LECZY OBJAWY SEZONOWEGO ALERGICZNEGO ZAPALENIA SPOJÓWEK

Po otwarciu 3 miesiące ważności

Skrócona informacja o leku ZABAK®
ZABAK, 0,25 mg/ml, krople do oczu bez konserwantów, roztwór
Wskazania do stosowania: Objawowe leczenie sezonowego alergicznego zapalenia spojówek;. Skład: 1 ml zawiera 0,345 mg wodorofumaranu ketotifenu, co odpowiada 0,25 mg ketotifenu. Substancje pomocnicze: glicerol, sodu wodorotlenek (do ustalenia pH), woda do wstrzykiwań; Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą.; Podmiot odpowiedzialny: Laboratoires Thea 12, rue Louis Blériot 63017 Clermont-Ferrand Cedex 2, Francja.; Przedstawiciel podmiotu odpowiedzialnego: Thea Polska Sp. Z o.o., ul. Cicha 7, 00-353 Warszawa; Kategoria dostępności: Lek wydawany bez przepisu lekarza (OTC) {Opracowano na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego z datą 02.10.2017}
ZAB/2018/01/011

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

PROBLEMY sercowej NATURY

Z wiosną twoje serce zaczyna bić mocniej. Nie tylko ze względu na szalejące hormony. To czas, gdy rozpiera cię energia i myślisz o podejmowaniu regularnej aktywności.

NASZ EKSPERT:
Dr hab. n. med. Aleksander Prejbisz,
prof. nadzw. Instytutu Kardiologii w Warszawie, ekspert programu „Zdrowa ONA”

Systematyczny wysiłek fizyczny sprzyja całemu organizmowi. Obniża o 20 do 30 procent zagrożenie śmiercią spowodowaną chorobami serca. Efekt jest proporcjonalny do dawki – im więcej aktywności, tym mniejsze ryzyko. Pod warunkiem że nie przesadzasz. Zbyt duży wysiłek w pierwszych wiosennych dniach, kiedy zwykle bywa jeszcze rześko, może zdziałać więcej złego niż dobrego. Zwłaszcza bez odpowiedniego przygotowania. – Zimne powietrze, powodując skurcz naczyń krwionośnych, może wyzwolić objawy miażdżycy tetnic wieńcowych – przestrzega dr hab. n. med. Aleksander Prejbisz, kardiolog. Problem dotyczy głównie osób z chorobą wieńcową. Serce szybciej i silniej kurczące się podczas aktywności na świeżym i zimnym powietrzu potrzebuje więcej tlenu. Zwężone na skutek choroby tętnice wieńcowe nie są w stanie sprostać takiemu zapotrzebowaniu.

Jeśli masz chorobę wieńcową lub nadciśnienie tętnicze, powinnaś przygotowywać się do aktywnego sezonu wcześniej. Warto się też skonsultować z kardiologiem lub lekarzem rodzinnym, którzy ocenią twój stopień gotowości do wysiłku.

ZDROWIE Z TALERZA

Najlepiej jednak, jeśli zawczasu zadbasz o zdrowy układ sercowo-krążeniowy, zmniejszając tym samym prawdopodobieństwo wystąpienia ewentualnych kłopotów. To nie wymaga wiele zachodu! Podstawą jest regularny, umiarkowany ruch oraz wiążąca się z tym właściwa waga (prawidłowa masa ciała to BMI poniżej 25 i obwód pasa poniżej 88 cm w przypadku kobiet lub 102 cm u mężczyzn), odstawienie używek (papierosy, alkohol), ograniczenie niszczącego działania stresu i oczywiście odpowiednia dieta.

– Dobrze przebadaną jest tzw. dieta DASH, choć równie dobrze sprawdzi się każda, która jest mniej kaloryczna, uboga w węglowodany proste, a jednocześnie jest różnorodna i zawiera 4-5 porcji warzyw i owoców, a także produkty pełnoziarniste – tłumaczy ekspert. Zakłada też ograniczone spożycie tłuszczu, zwłaszcza pochodzenia zwierzęcego, dlatego polecany jest chudy nabiał, białe mięso, czyli ryby i drób. Należy też ograniczyć sól, która uszkadza naczynia krwionośne i nerki, przyczynia się do rozwoju nadciśnienia tętniczego, a także zawałów czy udarów. Zapomnij również o słodyczach.

ZAWSZE POD KONTROLĄ

Zminimalizować ryzyko zawału serca lub udaru mózgu pomoże też regularne mierzenie ciśnienia tętniczego, dzięki któremu szybko wychwycisz ewentualne nieprawidłowości. Przyda ci się do tego dobry ciśnieniomierz.

Do pomiarów w domu wystarczą urządzenia automatyczne lub półautomatyczne wykorzystujące metodę oscylometryczną (z mankietem pomiarowym). Automatyczne są o tyle lepsze, że nie musisz sama pompować urządzenia, a w dodatku ono samo dopasowuje wypełnienie powietrzem rękawa do ciśnienia krwi. Wybierając urządzenie, zwróć uwagę na wielkość mankietu, by była dopasowana do obwodu ramienia osoby, która będzie z niego korzystać. Zbyt wąski lub za szeroki może spowodować niewłaściwy odczyt.

Godzinę przed badaniem nie pal papierosów, nie pij kawy i alkoholu, unikaj intensywnego wysiłku fizycznego – to wszystko może wpłynąć na wyniki badań. Zrelaksuj się, usiądź wygodnie. Rękę połóż na blacie. Wykonaj pomiar i zapisz jego wynik. U chorych na nadciśnienie tętnicze zaleca się, by pomiary wykonywać kilka razy w tygodniu. Natomiast w tygodniu poprzedzającym wizytę kontrolną pomiary należy wykonywać codziennie, rano i wieczorem, o stałych porach, przed przyjęciem leków i posiłkiem, wykonując za każdym razem dwa pomiary z rzędu (zapisz wyniki obu pomiarów).

Żeby mieć kontrolę nad układem sercowo-naczyniowym, powinnaś go badać regularnie np. raz w roku, o ile lekarz nie sugeruje innej częstotliwości. Podstawa to EKG serca, biochemia krwi: cholesterol całkowity, cholesterol HDL, cholesterol LDL, trójglicerydy, glukoza na czczo. ■

reklama

POLOCARD, 60 TABLETEK

Polocard - Lek stosowany w profilaktyce chorób układu krążenia oraz innych chorób przebiegających z zakrzepami w naczyniach

Substancja czynna: Kwas acetylosalicylowy. Dawka: 75mg ; 150mg

Postać: Dojelitowe tabletki powlekane

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 substancje czynna lub na którąkolwiek substancje pomocniczą. Nadwrażliwość na kwas acetylosalicylowy występuje u 0,3% populacji, w tym u 20% chorych na astmę oskrzelowa lub przewlekła 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 pokrzywka 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 metrotreksatem w dawkach 15 mg/tydzień lub większych ze względu na mielotoksyczność.

Podmiot odpowiedzialny: Pfizer Corporation Austria GmbH.

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

Z rozWAGĄ

Chcesz żyć długo i zdrowo? Kontroluj swoją wagę. Im szybciej wychwycisz moment, gdy przybędzie ci zbędnych kilogramów, tym łatwiej je zrzucisz, unikając w ten sposób nadwagi i otyłości, i chorób z nich wynikających.

W Polsce nadwagę lub otyłość ma już 64 proc. mężczyzn i 49 proc. kobiet. A sytuacja się pogarsza. Specjaliści przewidują, że ubrań w rozmiarze XXL już za kilkanaście lat będzie potrzebował co trzeci dorosły. Jednak zbyt otyłe społeczeństwo to nie tylko nasza domena. Problem, niestety, ma charakter globalny.

Tyjemy na potęgę przede wszystkim z powodu zbyt dużych porcji jedzenia oraz wybierania niewłaściwych produktów spożywczych. Ale nadmiar kalorii to niejedyna przyczyna. Im więcej kilogramów, tym łatwiej o kłopoty. Tkanka tłuszczowa ma bowiem działanie endokrynne, czyli wpływa na wydzielanie poszczególnych hormonów. To między innymi z tego powodu nadmierna masa przyczynia się do takich chorób jak nowotwory, cukrzyca czy rozchwianie hormonów płciowych.

EFEKT DOMINA

Twój „tłuszczyk” produkuje i uwalnia do krwiobiegu również substancje mające wpływ na budowę i funkcję układu sercowo-naczyniowego. Szczególnie otyłość brzuszna nadmiernie obciąża układ krążenia, prowadząc do nadciśnienia tętniczego, choroby wieńcowej czy zaburzeń pracy serca, które i tak poddane jest nadmiernemu wysiłkowi związanemu z dźwiganiem nadliczbowych kilogramów.

Cierpi też twój szkielet i stawy. W efekcie wśród osób z nadwagą i otyłością nie trudno o zwyrodnienia układu kostno-szkieletowego: szczególnie stawów biodrowych i kolanowych, jak również uszkodzenia części lędźwiowej kręgosłupa.

PROSTE ROZWIĄZANIA

Żeby skutecznie schudnąć, nie wystarczy jednak tylko chcieć. Dobre efekty daje dopiero zabranie się do tego z „głową”, najlepiej nie tylko swoją. Dlatego przyda ci się wsparcie dietetyka i rehabilitanta.

Ten pierwszy dobierze ci optymalną dietę dla płci, wieku i chorób współistniejących. Drugi ułoży plan ćwiczeń, dzięki czemu bezpiecznie usprawnisz ciało. Powinnaś się ruszać codziennie przez 30 minut (dzieciom zaleca się dwa razy więcej ćwiczeń) lub odpowiednio dłużej, jeśli robisz to 3-5 razy w tygodniu. Nie musisz biegać maratonów czy startować w triathlonie. Wystarczy umiarkowany wysiłek.

Konsultacje ze specjalistami poprzedź wizytą u lekarza. Najlepiej udaj się do niego z aktualnymi wynikami badania krwi, w tym poziomu cukru i lipidów. Nie zaszkodzi też sprawdzić poziomu hormonów tarczycy. Być może to, że nie mieścisz się w ubraniach, spowodowane jest przez jakąś chorobę. Bez jej wyleczenia schudnięcie może okazać się niemożliwe. ■

Dzieci tyją na potęgę. Nadwagę lub otyłość ma

co dziesiąty mieszkaniec ziemi

w wieku od 5 do 17 lat.

Co nabija ci kilogramy?

Słodzone napoje, zwłaszcza te gazowane. Tylko jedna szklanka zawiera ponad 26 g cukru!

Tłuszcze. Nie powinny stanowić więcej niż 30 proc. zapotrzebowania organizmu na energię. Szczególnie uważaj na te nasycone, w większości pochodzenia zwierzęcego, które powinnaś ograniczać do minimum. Najłatwiej o nie w fast foodach i przegryzkach takich jak chipsy, batony, zupy w proszku.

Węglowodany. Fakt, stanowią podstawę twojego funkcjonowania. Ale, co za dużo, to niezdrowo. A najłatwiej o to, zapychając się produktami bogatymi w sacharozę i skrobię, czyli słodyczami i potrawami mącznymi czy nawet zdrowymi, lecz tuczącymi w większych ilościach, kaszami.

Brak ruchu i siedzący tryb życia.

Niewystarczająca ilość snu powoduje zaburzenia w wydzielaniu hormonów regulujących łaknienie i tempo przemiany materii.

Stres. Im wyższy poziom kortyzolu (hormon stresu), tym wolniejszy metabolizm. A to przekłada się na nadmiar tkanki tłuszczowej.

reklama

THERM LINE MAN - Męskie odchudzanie

THERM LINE HYDROFAST
- Dla szybkiej utraty nadmiaru wody z organizmu i redukcji wagi ciała

THERM LINE FORTE - Siła odchudzania

THERM LINE FAST - . . . bo odchudzanie powinno być skuteczne

THERM LINE PRO
- Spalanie tłuszczu i regulacja metabolizmu

Samo(wy)leczenie

Ledwo cię coś zaboli, a już bierzesz leki uśmierzające dolegliwości? Stop! Jeśli chcesz rzeczywiście sobie pomóc, zwróć uwagę na dawki i częstotliwość przyjmowanych farmaceutyków. W przeciwnym razie sobie zaszkodzisz.

Brak czasu na wizytę u lekarza, kolejki w przychodni, bagatelizowanie dolegliwości – to najczęstsze przyczyny, dla których sięgamy po leki OTC, czyli takie, które można kupić w aptece bez recepty.

Jeszcze do niedawna ich asortyment zawężał się do kilku preparatów na ból czy gorączkę. Dziś możesz wybierać między farmaceutykami na wiele schorzeń, od zwykłego przeziębienia aż po choroby alergiczne, pulmonologiczne, gastryczne, psychiczne, a nawet układu moczowego czy krwionośnego. Za równie pomocne w takich sytuacjach uważamy zioła, preferowane przez zwolenników naturalnego leczenia.

Niestety, w niektórych przypadkach poprzestanie na takiej terapii lub jej nieprawidłowe prowadzenie może przynieść skutek odwrotny od zamierzonego. Zobacz, na co uważać, lecząc się na własną rękę:

1 **Błędna diagnoza.** Jeśli nie jesteś w stanie określić w sposób pewny źródła swoich dolegliwość, lepiej zgłoś się do lekarza. To on, a nie informacje z internetu czy rady koleżanek, powinien rozwiać wszelkie twoje wątpliwości.
Pamiętaj, nieleczona właściwie choroba będzie się rozwijać. Im później rozpoczniesz kurację, tym mniejsze szanse na odzyskanie zdrowia.

2 **Zbyt dużo naraz.** Tabletka na sen, zgagę, kolejne na odporność i katar alergiczny. Im bogatszy zestaw branych medykamentów, tym większe ryzyko interakcji między nimi. Kupując kolejny lek, nawet na katar, ZAWSZE poinformuj farmaceutę o WSZYSTKICH przyjmowanych przez ciebie preparatach i zapytaj, czy możesz przyjmować nowy. To samo dotyczy ziół, które mogą wpływać na działanie farmaceutyków.

3 **Przedawkowanie.** Lecząc się na własną rękę, nie przekraczaj dawek wskazanych przez producenta danego leku czy roślin leczniczych. To, że możesz je kupić bez recepty, nie zmienia faktu, że zawierają substancje chemiczne, które nie są obojętne dla twojego zdrowia. Przedawkowanie ich może mieć bardzo poważne konsekwencje.
Na przykład zbyt duże stężenie paracetamolu w organizmie prowadzi do niewydolności wątroby, a nawet jej uszkodzenia. Natomiast zatrucie popularną aspiryną może wywołać obrzęk płuc czy nawet zatrzymać krążenie.

4 **Brak kontroli.** Długotrwałe przyjmowanie leków bez konsultacji z lekarzem może mieć bardzo negatywne skutki.
Nie czekaj z wizytą, jeśli pojawią się dziwne objawy, które mogą świadczyć o groźnych powikłaniach, jak np. krwawienie z układu pokarmowego czy wrzody.

Koniecznie zgłoś się do lekarza, jeżeli:

- gorączka nie ustępuje, mimo zastosowanych środków ją uśmierzających;
- ból nie mija lub wręcz narasta, choć wzięłaś odpowiednie leki;
- dolegliwości, nawet niezbyt uciążliwe, utrzymują się od trzech tygodni. ■

Ziko dla zdrowia
Fundacja

WSPIERAMY AKTYWNYCH

Jedną z działalności Fundacji „Ziko dla zdrowia" jest zachęcanie Polaków do uprawiania sportu. Od kilku lat jesteśmy oficjalnym partnerem imprez biegowych, w tym PZU Cracovia Półmaraton, w trakcie których:

ZACHĘCAMY DO BIEGANIA

Wspieramy biegaczy i jesteśmy obecni na imprezach sportowych. Nasi eksperci służą pomocą podczas maratonów.

PRZEPROWADZAMY BEZPŁATNE BADANIA

Sprawdzimy twoją wagę, poziom tkanki tłuszczowej, wyliczymy wskaźnik BMI. Zmierzymy poziom cukru i ciśnienie, wykonamy analizę wieku serca i badanie składu ciała.

ODPOWIADAMY NA PYTANIA

Nasi eksperci podpowiedzą ci, jak właściwie dbać o zdrowie i jak być aktywnym w chorobie.

STAWIAMY SZYBKĄ DIAGNOZĘ

Nasze dermokonsultantki przeprowadzą diagnostykę skóry twarzy i włosów, doradzą, jaki typ kosmetyków jest najlepszy dla ciebie.

Kolejne imprezy już niebawem. Aktualne terminy i miejsca wydarzeń znajdziesz na stronie:

http://www.zikodlazdrowia.org/aktualnosci/

Możesz też skontaktować się z nami, dzwoniąc pod numer: **(12) 687 57 90** lub pisząc na adres: **kontakt@zikodlazdrowia.org.**

Początek sezonu dla aktywnych

Pierwsze próby wysiłku na świeżym powietrzu czasami kończą się kontuzjami i wydłużeniem procesu treningowego o czas rekonwalescencji. Co zrobić, aby ich uniknąć?

Okres zimowy to czas, który sprzyja akumulacji dodatkowych kilogramów tkanki tłuszczowej zwiększającej obciążenie stawów. Dlatego jeśli z początkiem wiosny twoja waga jest większa niż jesienią, skonsultuj się z fizjoterapeutą i/lub lekarzem. Specjaliści pomogą ci określić i dobrać rodzaj oraz intensywność wysiłku, biorąc pod uwagę przede wszystkim twój aktualny stan zdrowia oraz kondycję fizyczną. Kiedy zaczniesz już treningi, pamiętaj, że kluczowymi elementami każdego wysiłku są rozgrzewka i odpoczynek.

SOLIDNE PODSTAWY

Rozgrzewka powinna uelastycznić oraz podnieść ciepłotę mięśni i stawów od środka, tak aby były gotowe do planowanego wysiłku. Sesję treningową dobrze jest rozpoczynać pracą dynamiczną – np. wymachami, skłonami, skrętoskłonami i przebieżkami o stopniowo narastającej prędkości ruchu z akcentem na wytworzenie ciepła i choćby odrobinę zmęczenia w aktywnych mięśniach.

Optymalnym zwieńczeniem treningu są wyciszające ćwiczenia oddechowe oraz płynne i spokojne ruchy we wszystkich kierunkach z krótkim, np. 10-, 30-sekundowym, zatrzymaniem pod koniec zakresu ruchu.

Stosując tę taktykę:

✔ zmniejszysz ryzyko wystąpienia przeciążeń układu ruchu,
✔ zredukujesz uciążliwość „zakwasów", które, utrzymując się do 2–3 dni, stanowią jedynie objaw przebudowywania mięśni,
✔ poprawisz krążenie krwi i dostarczanie składników odżywczych do komórek swojego ciała.

MIERZ SIŁY NA ZAMIARY

Pamiętaj, że najlepsi sportowcy na świecie traktują trening i odpoczynek na równi. Odpoczynek to czas, kiedy twoje ciało przebudowuje się w odpowiedzi na sygnały, które wysyłasz mu w trakcie regularnego treninu. Zapewnij swoim mięśniom oraz stawom odpowiednio dużo wytchnienia, aby uniknąć efektów przetrenowania.

W zapobieganiu kontuzjom i przeciążeniom niezwykle istotny jest rozsądny dobór intensywności wysiłku. Zbytnie obciążenie mięśni i stawów po okresie obniżonej aktywności fizycznej sprzyja powstawaniu kontuzji. Mądrze jest zaczynać od wysiłku o niewielkiej lub umiarkowanej intensywności, którą stopniowo będziesz zwiększać.

Przydatnym wsparciem mogą być dobrej jakości opaski i stabilizatory. Pomogą ci w zapobieganiu kontuzjom – zabezpieczą staw podczas aktywności oraz zmniejszą niestabilność więzadłową.

PROFESJONALNA POMOC

Jeśli jednak przytrafi ci się kontuzja, pamiętaj, że warto zastosować odpowiednie metody opieki i wspierania procesów gojenia. Dobrze w takiej sytuacji poradzić się specjalistów. Niewłaściwe działania lub ich brak mogą znacząco wpłynąć na wydłużenie czasu powrotu do regularnych ćwiczeń!

W optymalizacji powrotu do pełnej sprawności pomogą ci dostępne na rynku opaski i stabilizatory, dzięki którym możesz kontrolować oraz redukować obrzęk i ból, chronić i odciążać objęty staw, a jednocześnie zadbać o prawidłowe krążenie, które jest kluczowe dla procesu gojenia. Z kolei korzystając z okładów żelowych wielokrotnego użytku, możesz chłodzić przeciążony staw, zmniejszając ból i obrzęk, oraz rozgrzewać tkanki w okolicy stawu, aby skutecznie rozluźnić nadmiernie napięte mięśnie, przyspieszyć regenerację, a także poprawić komfort w okolicach uszkodzenia.

Czerp przyjemność z pierwszych, wiosennych treningów! Dbaj o swoje mięśnie i stawy przed rozpoczęciem treningu, prawidłowo jedz, odpoczywaj i... baw się wyśmienicie – ruch to cenny element twojego życia!

mgr Krzysztof Stefanek,
fizjoterapeuta i nauczyciel ruchu

Witaminowe **fakty i mity**

Kolorowe drażetki, smaczne żelki, kapsułki czy syropy – witaminy i składniki mineralne możesz przyjmować w dowolnej formie. Ale pamiętaj: diabeł tkwi w szczegółach.

MIT LEK CZY SUPLEMENT – BEZ RÓŻNICY

Jeśli masz do wyboru ten sam specyfik w formie leku lub suplementu, pierwszy jest lepszym wyborem. Ze względu na obostrzenia prawne musi przejść przez restrykcyjne badania poprzedzające jego wprowadzenie na rynek.

Dzięki temu zyskujesz pewność, że jest sprawdzony i ma dokładnie ten skład, jaki jest deklarowany przez producenta.

FAKT NIE NA ZAPAS

Opakowanie dostosuj do swoich potrzeb. Przelicz dawki, jakie znajdują się w butelce o określonej pojemności. Policz tabletki w opakowaniu. Zwróć uwagę na to, jak długo możesz stosować dany preparat i w jakich warunkach powinien być przechowywany.

Absolutnie nie przyjmuj go po przekroczeniu terminu przydatności do spożycia, bo może ci poważnie zaszkodzić. Niezużyty do końca specyfik najlepiej odnieś do apteki, gdzie wystawione są specjalne pojemniki na tego typu śmieci.

FAKT WAŻNE, KIEDY PRZYJMUJESZ

Część pokarmów lub napojów może wzmagać lub wręcz niwelować działanie przyjmowanych medykamentów. To samo dotyczy leków, które zażywasz w związku z różnego rodzaju chorobami.

Zawsze więc pytaj farmaceutę, z czym można łączyć, a czego unikać, biorąc zakupione preparaty. Na przykład wchłanianie wapnia poprawia witamina D. Natomiast produktów, które zawierają go dużo (mleko, jaja, soja czy kapusta), nie jedz, kiedy przyjmujesz żelazo.

FAKT NIE ZAWSZE STARCZY NATURA

To zależy. Większość cennych dla ciebie witamin i składników mineralnych jesteś w stanie dostarczyć organizmowi wraz z dietą. Jednak nie wszystkie. Do takich „deficytowych" substancji należy witamina D, która powstaje w naskórku pod wpływem promieniowania UVB, a jest go niewiele w sezonie jesienno-zimowym. Cennych składników może ci brakować, kiedy jesteś narażona na większy wysiłek czy stres. Także w przebiegu niektórych chorób przewlekłych organizm może nie być w stanie przyswoić ich w odpowiedniej ilości.

MIT CENA MA ZNACZENIE

Nieprawda. Wbrew pozorom ostateczny skład leku czy suplementu diety nie zawsze jest taki sam. Nawet jeśli mają tę samą substancję czynną, np. kwas askorbinowy, mogą różnić się tymi pomocniczymi, od których zależy np. sposób dawkowania.

Dlatego nie sięgaj po preparat w promocyjnej cenie, zanim nie przeczytasz jego składu lub nie poradzisz się farmaceuty.

FAKT LICZY SIĘ FORMA

Przede wszystkim ze względu na sposób przyjmowania. Zwykle są to tabletki (magnez, cynk, selen, potas, witaminy: C, z grupy B, kwas foliowy) lub kapsułki (np. witaminy rozpuszczalne w tłuszczach – A, D, E, K).

Proszki (witaminy, probiotyki) polecane są alergikom, ponieważ nie zawierają zbędnych domieszek oraz osobom, które muszą przyjmować dany preparat w większej dawce.

Syropy i krople to propozycja dla tych, którzy mają trudności z połykaniem oraz dla dzieci. Im dedykowane są też żelki. W tej formie znajdziesz kwas foliowy, niektóre minerały, a także witaminy C, A, K, E, B.

MIT WIĘCEJ ZNACZY LEPIEJ

Z takim podejściem prosisz się o kłopoty. Wbrew powszechnej opinii witaminy i mikroelementy można przedawkować. Z tego powodu zawsze przyjmuj je w ilości rekomendowanej przez producenta, chyba że lekarz zaleci ci inaczej. ■

reklama

DUO STAWY MAXIFLEX TABLETKI MUSUJĄCE, 30 SZT.

Specjalnie opracowana formuła łącząca wysoką dawkę glukozaminy z kompleksem MaxiFlex. Suplement diety

TWÓJ DORADCA

OPTOMETRYSTA

część 4

Udzieli ci pomocy, gdy zauważysz, że gorzej widzisz. Zajmuje się korekcją wad wzroku i jego usprawnieniem. Doradzi ćwiczenia, które pozwolą oczom lepiej pracować.

W GABINECIE

Zarezerwuj sobie około 45 minut. Tyle zwykle trwa badanie, podczas którego specjalista sprawdza najpierw przedni odcinek oka. Następnie przez wąską źrenicę ogląda siatkówkę oraz mierzy dynamiczne funkcje układu wzrokowego, czyli parametry, które zmieniają się w trakcie patrzenia.

Na podstawie pomiarów zaleci ci odpowiednie pomoce optyczne: soczewki lub okulary, soczewki do nocnej korekcji wzroku albo niezbędne ćwiczenia.

Kiedy się zgłosić?

Nawet jeśli wydaje ci się, że masz sokoli wzrok, kontroluj go co najmniej raz na dwa lata, a jeśli nosisz okulary – co 6-12 miesięcy. Taka regularność jest ważna zwłaszcza w przypadku dzieci w wieku szkolnym, bo problemy z oczami wpływają na jakość czytania i wyniki w nauce.

Wsparcia szukaj u dyplomowanego optometrysty. Weź pod uwagę, że zawód ten nie jest w Polsce regulowany prawnie. Wybieraj więc sprawdzone i wiarygodne miejsca.

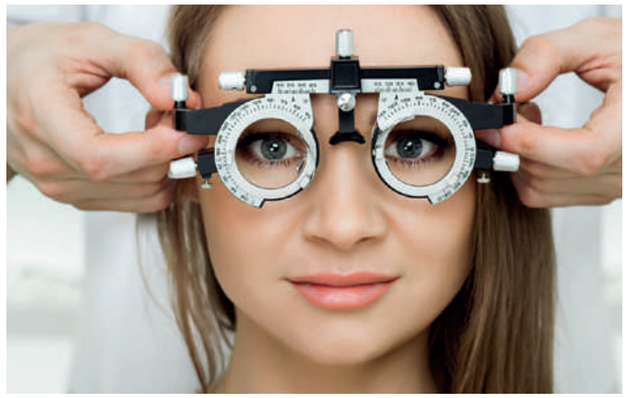
JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ?

Weź ze sobą soczewki i okulary, do których jesteś przyzwyczajona. To ważne, bo jeśli ekspert dobierze ci korekcję bez uwzględnienia tego, do czego przywykło twoje oko, możesz odczuwać dyskomfort. Zapobiec mu mogą odpowiednie ćwiczenia wzroku.

Odwołaj wizytę, jeżeli jesteś przeziębiona. Zaatakowane przez wirusy oko łzawi, a na skutek walki z chorobą parametry wzrokowe będą zaburzone.

ZIKO OPTYK

JUŻ W MARCU!



Profesjonalne badanie wzroku*

Szeroki wybór oprawek oraz soczewek

Liczne promocje i rabaty

*w wybranych lokalizacjach: Bielsko Biała ul. Barlickiego 7, Katowice ul. 3 Maja 7

Nasze lokalizacje

Bielsko Biała	ul. Barlickiego 7
Katowice	ul. 1 Maja 108 ul. 3 Maja 7 ul. Plebiscytowa 39

ACTIVE BEAUTY

W modzie cenisz funkcjonalność i wygodę, a w kwestii urody stawiasz przede wszystkim na naturalny, zadbany wygląd? Sięgnij po kosmetyki dedykowane aktywnym kobietom, takim jak ty. Bądź piękna w każdej, nawet najbardziej ekstremalnej sytuacji.

LIQ CC Serum Rich

Dzięki wysokim stężeniom aktywnych składników serum redukuje proces starzenia skóry i chroni przed działaniem niekorzystnych czynników środowiskowych.

30 ml

Produkt dostępny w drogerii ZIKO DERMO

To pewnik: ruch ma dobroczynny wpływ na twoje ciało. I nie chodzi tylko o spalanie kalorii i redukcję tkanki tłuszczowej. Podczas ćwiczeń, marszów czy biegania nieustannie się pocisz, dzięki czemu pozbywasz się toksyn i zanieczyszczeń. W ten sposób usuwane są z organizmu także wolne rodniki, które znacząco przyspieszają starzenie się skóry.

W RĘKACH EKSPERTÓW

Aktywność fizyczna działa odmładzająco także z innego powodu. Dzięki niej naczynka krwionośne rozszerzają się, przez co skóra jest lepiej dotleniona. Poprawia się jej koloryt. Zmniejsza się też skłonność cery do zapychania porów.

Jednak, żeby skorzystać z tych dobrodziejstw w stu procentach, powinnaś właściwie przygotować ciało do wysiłku. Pomoże ci w tym stosowanie kosmetyków active beauty. To nowość, która jest odpowiedzią na potrzeby pań dbających o kondycję fizyczną, a jednocześnie chcących wyglądać na bieżni, boisku czy w siłowni równie pięknie jak na wieczornej gali. A nie jest to wcale łatwe, bo intensywne działanie potu i warunków zewnętrznych (wiatr, skrajne temperatury, chlorowana woda) robią swoje.

Pierwsze produkty dla miłośniczek sporu – wyjątkowo odporne na pot mineralne podkłady i cienie – wymyśliły byłe zawodniczki z USA. Ich pomysł spotkał się z dużym zainteresowaniem. Co więcej, z czasem kolejni producenci dostrzegli potrzeby aktywnych kobiet, poszerzając ofertę nie tylko o kosmetyki kolorowe, ale i oczyszczające oraz zabezpieczające cerę.

MAŁY KAMUFLAŻ

Skórze twarzy podczas wysiłku wyjątkowo nie służy makijaż. Ma ona wówczas ograniczone możliwości oddychania, co wpływa na jej kondycję. Ale niektóre kobiety nie wyobrażają sobie pokazania się bez make upu w stroju sportowym. Bez podkładu czy pudru czują się mniej pewne siebie.

W takiej sytuacji najlepszym wyborem są lekkie kosmetyki, na przykład puder mineralny, oparty na naturalnych składnikach, który z powodzeniem zastępuje podkład. Sprawdzą się także wodoodporne tusze, kredki czy cienie. Nie rozwarstwią się ani nie spłyną z twarzy w trakcie treningu. Z powodzeniem możesz ich użyć nawet przed wyjściem na basen.

Pamiętaj jednak: im mniej preparatów (nawet tych do zadań specjalnych), tym lepiej. Zaakceptuj też fakt, że choćbyś nakładała na twarz tony pudru i tak nie zniwelujesz do zera nieestetycznego świecenia się cery po wysiłku oraz zaczerwienienia policzków. Twarz wcale nie będzie wyglądała świeżo, zaś nadmiar makijażu grozi powstaniem wyprysków. ▸

NA POCZĄTEK OCZYSZCZANIE

Zanim zrobisz „fitmakijaż”, zadbaj o podstawy. To również rada dla pań, które lubią ćwiczyć w wersji „naturalnej”. Pot w połączeniu ze składnikami ciężkich kosmetyków kolorowych (podkłady, korektory) może zapychać pory, a w rezultacie powodować wypryski.

Żel lub pianka do mycia twarzy usuną zanieczyszczenia, sebum, makijaż. Wybierając kosmetyk, dopasuj go do swojego rodzaju cery. Jeśli jest tłusta, postaw na preparaty o działaniu antybakteryjnym. Natomiast suchej i wrażliwej lepiej będą służyć delikatne dermopreparaty. Po starannym umyciu twarzy przetrzyj ją tonikiem.

LICZY SIĘ KREM

Czysta twarz to warunek konieczny, by składniki aktywne z kremów czy serum mogły działać. Ich zadaniem jest zabezpieczenie skóry przed szkodzącymi jej czynnikami zewnętrznymi.

Jeśli ćwiczysz na otwartej przestrzeni, niezależnie od pory roku, pamiętaj o filtrach przeciwsłonecznych. Natomiast preparaty stosowane w chłode dni powinny dodatkowo mieć właściwości ochronne, które zapobiegają pierzchnięciu skóry. Nie tylko mróz, ale i silny, nawet ten w letnie dni, wiatr są bezlitosne dla cery, więc krem musi dobrze przed nimi zabezpieczać. ▸

SVR TOPIALYSE CRÈME

Krem nawilżający dla całej rodziny. Zapewnia nawilżenie przez 48 h, łagodzi uczucie napięcia skóry i dyskomfortu. Intensywnie odżywia.

200/400 ml

Produkty dostępne w drogerii ZIKO DERMO

SVR PALPÉBRAL CRÈME

Krem do powiek. Niweluje przesuszenie skóry, ogranicza świąd, zapobiega nadkażeniom bakteryjnym. Łagodzi podrażnienia. Zmniejsza zaczerwienienie. Chroni przed czynnikami zewnętrznymi.

15 ml

ANNA PROKOPCZUK,
dermokonsultantka
ZIKO DERMO

Zastanawiasz się, co zabrać na trening? Ulgę zmęczonej skórze, zwłaszcza gdy ćwiczysz w klimatyzowanym pomieszczeniu, przyniesie woda termalna, np. Eau Thermale Avène, która przyjemnie chłodzi, koi i nawilża. Możesz nią spryskiwać twarz również w trakcie ćwiczeń.

Jeśli chcesz szybko uelastycznić skórę, polecam olejek modelujący sylwetkę. Usuwa nawet uporczywy cellulit, przyspiesza odpływ nagromadzonych toksyn i wody.

Nie musisz się też martwić o ślady potu. Antyperspirant Etiaxil pozwoli pokazać się z jak najlepszej strony, także po intensywnym wysiłku.

Bez względu na to czy ćwiczysz na zewnątrz, czy w klubie fitness, podczas treningu najlepiej sprawdzają się preparaty nawilżające o lekkiej, żelowej formule. Szybko się wchłaniają i nie pozostawiają tłustej warstwy, która jest wyjątkowo nieprzyjemna, gdy się ruszasz. Wczytaj się też w etykietę na opakowaniu. Unikaj kosmetyków, które zawierają takie składniki, jak oleje czy parafina.

Po wysiłku twoja cera oczekuje na podobne zabiegi pielęgnacyjne, jak i przed. Powinnaś więc ponownie umyć twarz, użyć toniku i kremu. ■

Nocna straż

Wieczorny czas poświęć na wzmożoną pielęgnację. Zanim sięgniesz po krem, użyj serum. To kosmetyk, który zawiera skoncentrowane składniki aktywne. Twojej cerze bardzo też przyda się porcja witamin. Idealna jest E, bo opóźnia starzenie skóry i wychwytuje wolne rodniki. Podobne działanie ma witamina C, a dodatkowo jeszcze poprawia koloryt skóry. W odmłodzeniu cery, niezawodny będzie retinol. Uznawany jest za substancję najskuteczniej radzącą sobie ze skutkami starzenia skóry.

ELANCYL SLIM DESIGN

Olejek wyszuplający 2 w 1. Rzeźbi, koryguje i uwalnia od toksyn . Wyszczupla ciało w ciągu siedmiu dni (Test In-vitro).

150 ml

Produkt dostępny w drogerii ZIKO DERMO

IWOSTIN
CLINICAL SKIN CARE

Aktywny krem
Iwostin Purritin

Kliniczny wymiar pielęgnacji skóry trądzikowej

Redukuje zmiany trądzikowe w 7 dni*

\+ daje **długotrwały efekt**, ograniczając rozwój bakterii* odpowiedzialnych za powstawanie problemów trądziku

Receptura **Aktywnego kremu Iwostin Purritin** powstała we współpracy z dermatologami, a jego skuteczność została potwierdzona w badaniach klinicznych.

Preparat działa na **wszystkie problemy skóry trądzikowej**, m.in. odblokowuje pory i redukuje wydzielanie sebum, a dzięki zawartości przełomowego składnika **COBIOSTAB 400** ogranicza rozwój bakterii, zmniejszając skłonność do powstawania nowych zmian trądzikowych.

SAPL.IWO.18.01.0036

* działanie kuracji pielęgnacyjnej Iwostin Purritin na podstawie badań aplikacyjnych i aparaturowych

PURRITIN SKÓRA TŁUSTA I Z PROBLEMAMI TRĄDZIKU

Wypróbuj też pozostałe preparaty z linii Iwostin Purritin dla skóry trądzikowej!

Zdrowe jak słońce

Helioterapia, czyli umiejętnie dawkowane słońce, może pomóc w leczeniu chorób skóry. Poprawi też nastrój i doda energii.

Przestawienie się z okresu zimowego na wiosenny to dla organizmu spory wysiłek. Nawet 30-50 proc. Polaków w tym czasie odczuwa rozdrażnienie, osłabienie, ma też kłopoty z koncentracją. Te objawy to tzw. syndrom kaca pozimowego, związanego z nadmiarem melatoniny, hormonu snu, w organizmie. Związek ten produkowany jest w mózgu w większych ilościach, gdy za oknem brakuje światła. A o takie warunki w naszym kraju nie jest trudno. W lutym dobowe usłonecznienie, czyli czas, kiedy niebo nie jest zachmurzone, wynosi średnio 4 godziny. W marcu to „aż" 4,5 godziny, a w kwietniu nawet 7. Dla porównania: w Hiszpanii czy Grecji słońce świeci średnio w roku ponad 8 godzin dziennie.

DROGOCENNE ŚWIATŁO

Energia niezbędna do życia to nie wszystko. Promienie słoneczne zapewniają też dobry nastrój. Wyłapywane przez specjalne fotoreceptory w siatkówkach powodują wytwarzanie serotoniny i dopaminy, hormonów szczęścia.

Promienie UVB wzmacniają też kości. Pod ich wpływem w skórze wytwarza się witamina D, dzięki której organizm prawidłowo przyswaja z pożywienia wapń i fosfor. To szczególnie ważne dla maluchów, których kości wciąż rosną, i dla seniorów – im z kolei grozi osteoporoza. Tymczasem zbyt niski poziom witaminy D występuje nawet u co drugiego Polaka!

Witamina D to również składnik niezbędny do prawidłowego działania układu odpornościowego. Pobudza do pracy limfocyty T, odpowiedzialne za walkę z bakteriami i wirusami. Wpływa też na płodność, co wykazali australijscy naukowcy. U jednej trzeciej przebadanych przez nich mężczyzn problem ten współwystępował z niedoborem witaminy słońca. Kiedy panowie zastosowali helioterapię – spacery przez 30 minut dziennie – 40 proc. z nich doczekało się wkrótce dziecka. Odpoczynek w promieniach słońca sprzyja też uregulowaniu kobiecej gospodarki hormonalnej, zwłaszcza poziomu prolaktyny.

Schowaj się *w cieniu!*

Gdy cierpisz na przewlekłe choroby i w związku z tym bierzesz leki na: niewydolność krążenia, nowotwory, nadczynność tarczycy, gruźlicę lub stosujesz tabletki antykoncepcyjne, antybiotyki albo preparaty z dziurawca.

Jesteś w ciąży. Podczas burzy hormonalnej skóra jest bardziej wrażliwa, więc nadmiar słońca grozi przebarwieniami.

Podczas kiepskiej pogody

Sięgnij po lampy medyczne o zwiększonym natężeniu światła. Zwykłe oświetlenie emituje zaledwie 500 luksów. Natomiast to specjalne ma natężenie 2-10 tysięcy luksów. To dużo więcej, choć wciąż mu daleko do promieniowania słonecznego o natężeniu 100 tysięcy luksów.

Zanim jednak skorzystasz z terapii sztucznym światłem, przeczytaj dokładnie instrukcję obsługi lampy – w jakiej odległości od niej usiąść, żeby sobie nie zaszkodzić.

BYLE Z GŁOWĄ...

Nic dziwnego, że jednym z zaleceń lekarzy jest codzienne wystawianie skóry na działanie słońca przez co najmniej 20 minut (osoby o ciemnej karnacji) lub kwadrans (osoby z porcelanową cerą). Dopiero potem warto założyć okulary przeciwsłoneczne i posmarować się kremem z filtrem.

Taka helioterapia powinna odbywać się najlepiej rano lub po godzinie 15, na zewnątrz. Wystawianie się na promienie przez szybę nie ma sensu. Jeśli pogoda pozwala, na czas spaceru zdejmij ciepły sweter. Odsłaniając 20 proc. ciała, czyli twarz, ręce i nogi, umożliwiasz organizmowi produkowanie witaminy D na maksymalnych obrotach.

...I UMIAREM

Słońce to również skuteczny lek w walce z łuszczycą. Pomaga pokonać chorobę u około 80 proc. pacjentów. Po naświetlaniach lub rozsądnym opalaniu zmiany na skórze znikają albo stają się mniejsze. Niestety, u części pacjentów zdarza się, że promieniowanie UVA i UVB doprowadzają do zaostrzenia objawów choroby. Dlatego zawsze przez podjęciem helioterapii warto skonsultować się z dermatologiem. Jeśli słońce ci pomaga, specjalista ustali bezpieczny czas „plażowania".

Pamiętaj też, by części ciała, na których nie ma zmian łuszczycowych, chronić kremem z filtrem. Słońce często zmniejsza dolegliwości pacjentów z atopowym zapaleniem skóry. Zwróć uwagę na to, by nie naświetlać ognisk choroby w fazie zaostrzenia, czyli sączących się ranek. ■

Na gorąco

Wybierając się na wiosenny spacer, bądź pewna, że z dobrodziejstw światła korzystasz bezpiecznie. Sięgnij po sprawdzone kosmetyki. Specjalne dla ciebie przeprowadziliśmy test kilku z nich. Zobacz jego wyniki.

Najlepsze będą te, które oprócz gwarantowania wysokiej ochrony przed nadmiernym promieniowaniem zapewniają również pielęgnację skóry. Powinny być dopasowane do twojego rodzaju cery i wieku. Ważna jest też ich konsystencja i sposób aplikacji. Lekkie fluidy łatwo i równomiernie się rozprowadzają, dzięki czemu unikniesz nieestetycznych smug i będziesz pewna, że dokładnie zabezpieczysz całe ciało.

Co ważne, nawet najlepszy kosmetyk przeciwsłoneczny trzeba ponownie nałożyć po kilku godzinach od poprzedniej aplikacji albo kąpieli. Chyba że producent sugeruje inny rodzaj stosowania.

SVR SUN SECURE HUILE, SPF 50

Jak używać? Fluid stosuj na suchą albo mokrą skórę.

Co zawiera? Fotostabilne filtry SPF 50+ i substancję regenerującą DNA.

Co zyskasz? Zapobiega wysuszeniu skóry.

Dla kogo? Do skóry mieszanej, normalnej i wrażliwej, także dla dzieci.

Dlaczego warto? Odporny na wodę, pot i ścieranie. Zapewnia równomierną i świetlistą opaleniznę.

200 ml

PHARMACERIS S, SPF 50+

Jak używać? Rozsmaruj na skórze twarzy.

Co zawiera? 100 proc. filtrów mineralnych, odbijających promieniowanie UVA i UVB.

Co zyskasz? Zabezpiecza przed promieniowaniem oraz zimnem i wiatrem.

Dla kogo? Dla dzieci od pierwszych dni życia.

Dlaczego warto? Nie wchłania się w skórę, tylko osiada na jej powierzchni. Jest hipoalergiczny.

50 ml

LA ROCHE-POSAY ANTHELIOS XL, SPF 50+

Jak używać? 30 minut przed wyjściem na słońce.

Co zawiera? Kompleks filtrów mineralnych i chemicznych.

Co zyskasz? Chroni i zabezpiecza przed fotostarzeniem, przebarwieniami oraz poparzeniami.

Dla kogo? Dla osób z tendencją do alergii słonecznych, ze skórą normalną i mieszaną.

Dlaczego warto? Bezzapachowy, nie powoduje powstawania zaskórników.

50 ml

IWOSTIN SOLECRIN, SPF 50+

Jak używać? Aplikuj równomiernie co najmniej 15 minut przed ekspozycją na słońce.

Co zawiera? Kompleks filtrów mineralnych i chemicznych.

Co zyskasz? Bardzo wysoką ochronę anty-UVA i UVB.

Dla kogo? Dla wszystkich, również dzieci od 6. miesiącu życia.

Dlaczego warto? Nie ma zapachu i jest wodoodporny.

50 ml

DERMEDIC BABY SUNBRELLA, SPF 50

Jak używać? Nanieś na skórę 15 minut przed ekspozycją na słońce.

Co zawiera? Innowacyjny składnik aktywny Aqua-proVita D3 , będący prekursorem witaminy D3.

Co zyskasz? Odpowiednie nawilżenie, lepszą regenerację naskórka.

Dla kogo? Dla dzieci i niemowląt od pierwszego miesiąca życia.

Dlaczego warto? Nie zawiera filtrów chemicznych, nie pozostawia tłustej i lepkiej warstwy. Jest wodoodporny.

50 g

AVÈNE EAU THERMALE, SPF 50+

Jak używać? Stosuj na skórę twarzy.

Co zawiera? Kompleks filtrów chemicznych i mineralnych, kojącą wodę termalną.

Co zyskasz? Bardzo wysoką ochronę przeciwsłoneczną.

Dla kogo? Rekomendowany osobom ze skórą wrażliwą.

Dlaczego warto? Zawiera unikalny i silny kompleks przeciwutleniaczy.

30 ml

Produkty dostępne w drogerii ZIKO DERMO

Twoje kosmyki są przesuszone, straciły objętość lub blask? Sięgnij po dobroczynne właściwości roślin. Stosuj ziołowe kosmetyki, płukanki i suplementy.

WŁOSY kochają naturę

PRZETŁUSZCZAJĄCE SIĘ

Melisa

Normalizuje pracę skóry głowy i likwiduje stany zapalne. Pielęgnacja kosmetykami zawierającymi ekstrakt z tej rośliny sprawia, że znika problem nadprodukcji sebum, dzięki czemu włosy mniej się przetłuszczają.
Pomogą też płukanki: zalej łyżkę ziela szklanką gorącej wody, odcedź po kwadransie i polej przyrządzonym naparem głowę – zabieg dodaje włosom objętości, unosi je i pozwala na dłużej zachować ich świeży wygląd.

Brzoza

Sok z brzozy zawiera masę witamin i soli mineralnych, dzięki którym przeciwdziała przetłuszczaniu się włosów.
Ponadto wpływa na porost włosów, wzmacnia cebulki, odżywia skórę głowy, nadaje fryzurze puszystość. Nierozcieńczony sok z brzozy wcieraj w skórę głowy tuż po umyciu włosów, bez spłukiwania.

OSŁABIONE

Arnika górska

Zawarte w jej intensywnie żółtych kwiatach substancje odżywiają i regenerują włosy, nabłyszczają je i nadają im sprężystość. Arnika poprawia również krążenie w skórze głowy, dzięki czemu pobudza cebulki do wzrostu. Ponieważ normalizuje wydzielanie łoju, wchodzi w skład szamponów i odżywek przeznaczonych dla włosów przetłuszczających się.

Łopian większy

Ekstrakt z jego korzenia wzmacnia cebulki, zmniejsza wypadanie włosów i pobudza wzrost nowych. Dzięki właściwościom nawilżającym sprawia, że kosmyki stają się elastyczne i odzyskują blask.
Ponadto łopian ogranicza łojotok. Olej z tej rośliny możesz stosować do olejowania włosów.

Czarna rzepa

Poprawia strukturę włosów i przywraca im połysk. Bogata w minerały, takie jak żelazo, miedź i cynk, które hamują wypadanie i przyspieszają odrastanie kosmyków, a także odżywiają cebulki włosów.
Zawarte w niej związki siarki regulują pracę gruczołów łojowych i zwalczają łupież. Oprócz kosmetyków możesz stosować świeżo wyciśnięty sok z rzepy, wcierając go dwa razy w tygodniu w skórę głowy.

KLORANE
SZAMPON NA BAZIE CHININY I WITAMIN B

Do włosów osłabionych, skłonnych do wypadania. Ułatwia rozczesywanie i zwiększa objętość włosów.

200 ml

Produkt dostępny w drogerii ZIKO DERMO

Wyrób medyczny

HAIRGEN
SZAMPON

Unikalny preparat hamujący wypadanie włosów i pobudzający wzrost nowych. Przeznaczony dla kobiet i mężczyzn, którzy cierpią na nadmierne wypadanie włosów.

200 ml

NADMIERNIE WYPADAJĄCE

Pokrzywa

Wzmacnia włosy, pobudzając cebulki dzięki m.in. dużej zawartości krzemionki. Ma też właściwości przeciwłupieżowe. Ekstrakt z ziela dodawany jest do kosmetyków pielęgnacyjnych, natomiast z suszonych liści przyrządza się płukanki.
Sposobem na poprawienie stanu fryzury jest też zażywanie suplementów z tym zielem.

Skrzyp polny

Duża zawartość krzemu polepszy stan skóry głowy i włosów. Ich wypadaniu zapobiegną flawonoidy, kwasy organiczne, fitosterole, fenolokwasy i witamina C. Składniki te działają także przeciwłupieżowo i przeciwzapalnie.
Dobre efekty przynoszą zarówno kosmetyki jak i płukanki na bazie skrzypu. Możesz też pomóc sobie, pijąc zawierające go napary czy przyjmując suplementy. ■

Pokaż nogi

Zdrowe, zadbane, jędrne, gładkie – słowem, gotowe na spotkanie z wiosną. Aby takie były, potrzebują prostych, ale systematycznych działań pielęgnacyjnych. Zacznij już dziś, a gdy nadejdą cieplejsze dni, bez wahania założysz ulubioną sukienkę.

Schowane pod spodniami i grubymi rajstopami, nogi zimą stają się suche, szorstkie, tracą jędrność. Co więcej, na pokrywającej je bladej skórze bezlitośnie widać wszelkie defekty: żylaki, pajączki, zaniedbania w depilacji. A stopy? „Odwdzięczają się" za to, że pociły się w ciepłych butach, były traktowane po macoszemu. Mogą być na nich nieestetyczne zrogowacenia czy oznaki grzybiczych zakażeń. Jak sobie z tym wszystkim poradzić?

SKÓRA JAK ALABASTER

Pierwszym krokiem w walce z przesuszonym, łuszczącym się naskórkiem jest peeling. Wykonuj go nawet 2-3 razy w tygodniu, masując uda, łydki i kolana okrężnymi ruchami. Następnie na wilgotną jeszcze skórę aplikuj mocno nawilżający balsam lub masło. Dobrze, aby w składzie kosmetyku znalazły się witaminy A i E, masło shea, alantoina czy olejki: jojoba, arganowy, morelowy, kokosowy.

Koniecznie też zadbaj o kondycję nóg od środka – wypijaj dziennie przynajmniej 1,5 l wody.

MASZYNKĄ CZY LASEREM?

Gładkie nogi są estetyczną normą, nic dziwnego, że niechciane włoski negatywnie wpływają na poczucie pewności siebie. W zależności od rodzaju depilacji robi się ją z różną częstotliwością. Być może jesteś zwolenniczką maszynki jednorazowej. Ale może spróbujesz innych sposobów na usuwanie zbędnego zarostu? Jeśli tak, zrób to teraz. Mniej dokuczliwa będzie konieczność „zapuszczenia się", niezbędna przy depilacji za pomocą wosku. Łatwiej będzie też ukryć ewentualne uczulenia czy stany zapalne po takim zabiegu. To także dobry czas, by zdecydować się na laser.

Dodaj koloru

Nogi będą wyglądały jeszcze piękniej, jeśli użyjesz balsamu brązującego – delikatna opalenizna podkreśli zarys mięśni, wysmukli i zamaskuje ewentualne niedoskonałości. Jeśli chcesz uzyskać szybszy i bardziej długotrwały efekt, użyj samoopalacza. Rozsmaruj go starannie, by nie pozostawił smug.

Ten sposób rozważ, zwłaszcza gdy masz problem z żylakami lub pękającymi naczynkami na nogach. Jest bowiem delikatniejszy niż depilacja woskiem lub depilatorem, które mogą powodować powstawanie nowych pajączków. Przygotuj się jednak na spory koszt, zwłaszcza że chcąc uzyskać trwały efekt, zabieg musi być kilkukrotnie powtórzony.

LECZENIE PAJĄCZKÓW

Zwykle popękane naczynka pojawiają się pod kolanami, na udach, w okolicach kostek. Choć postrzegane są głównie jako defekt estetyczny, to problem zdrowotny: dolegliwość ta związana jest z nieprawidłowym przepływem krwi i jest zapowiedzią żylaków. Dlatego koniecznie porozmawiaj o nich z lekarzem, a ponadto staraj się więcej ruszać, pozbądź się nadwagi, noś wygodne buty, jak najczęściej odpoczywaj z uniesionymi nogami.

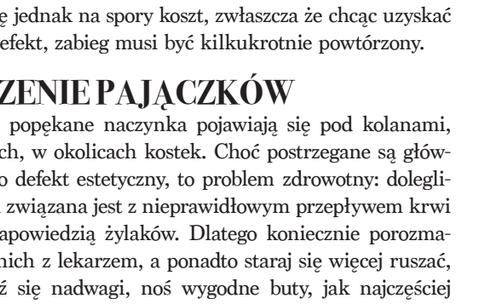
Bardzo pomocne są też specjalne kremy z wyciągiem z kasztanowca, arniki górskiej czy oczaru, które stymulują przepływ krwi i zmniejszają obrzęki.

Teraz jest też dobry czas na przeprowadzenie zabiegu zamykania naczynek, bo po nim nie powinno się wystawiać skóry na działanie słońca.

PRZYWRÓĆ GŁADKOŚĆ PIĘTOM

Zimą naskórek na podeszwach stóp narasta szybciej, niż jest się w stanie złuszczyć. Ma też skłonność do wysuszania, rogowacenia, a nawet pękania. Dlatego przynajmniej dwa razy w tygodniu używaj tarki lub pumeksu, a każdego dnia wcieraj w stopy odpowiedni krem, najlepiej z mocznikiem. Pięty zyskają ładny wygląd, a ty komfort chodzenia.

Nie ścinaj zgrubień żyletką ani innym ostrym narzędziem. Możesz się skaleczyć, a tak agresywne usuwanie zrogowaceń może prowadzić do jeszcze szybszego narastania skóry. Jeśli nie masz na piętach pęknięć i ran, lepiej zastosuj też tzw. skarpetki złuszczające. ■



Zadbaj o ruch

To najskuteczniejszy sposób na piękną rzeźbę nóg, jędrną skórę i pokonanie cellulitu. Już godzina jazdy na rowerze czy rolkach, pływania lub biegania dwa razy w tygodniu przyniesie widoczne rezultaty.

Najlepsze dla zdrowia i urody

reklama

PLASTRY VISCOPLAST POLODERM NA ODCISKI, 70 SZT.

Kwas salicylowy (40 proc.) zmiękcza naskórek i powoduje jego złuszczanie. Miękkie pierścienie chronią odciski i nagniotki przed otarciami.

Wyrób medyczny

CYCLOVENA, 60 KAPSUŁEK

Preparat wzmacniający ściany drobnych naczyń krwionośnych, poprawiający ich stan i elastyczność. Przynosi ulgę i zapewnia uczucie lekkości zmęczonym nogom.

Suplement diety

XÉRIAL 50 EXTREME PIEDS, 40 ML

Krem silnie złuszczający. Zmiękcza skórę, złuszcza, redukuje pogrubiony naskórek i trudne do usunięcia zgrubienia, w tym odciski, modzele, nagniotki.

AESCIN 20 MG, 90 TABL.

1 tabletka powlekana zawiera 20 mg alfa-escyny (Escinum). Postac farmaceutyczna: tabletki powlekane. Wskazania terapeutyczne do stosowania: Leczenie przewlekłej niewydolności żylnej, żylaków kończyn dolnych, żylaków odbytu. Leczenie zapalenia żył kończyn dolnych. Profilaktyka i leczenie krwiaków i obrzęków pooperacyjnych i pourazowych. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancje czynna lub na którakolwiek substancje pomocnicza. Bezwzględnym przeciwwskazaniem do stosowania jest ciężka niewydolność nerek. Alfa-escyny nie należy stosować u kobiet w ciąży oraz w okresie karmienia piersią. Podmiot odpowiedzialny: Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o., ul. E. Plater 53, 00-113 Warszawa

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

OLIPROX LAKIER DO PAZNOKCI, 12 ML

Preparat o działaniu ochronnym i przeciwgrzybiczym, przeznaczony do stosowania w grzybicy paznokci dłoni i stóp.

Wyrób medyczny

PLASTRY VISCOPLAST MIX NA STOPĘ, 7 SZT.

Zestaw plastrów chroniących i ułatwiających gojenie otarć i pęcherzy na stopie. Pomagają łagodzić ból, przyspieszają gojenie i zabezpieczają podrażnioną skórę.

Wyrób medyczny

Czy faktycznie detoks to panaceum na kiepskie samopoczucie, otyłość, utratę urody, choroby? Zanim zaczniesz kurację, sprawdź, jakie są fakty i mity na jej temat.

CAŁA PRAWDA o oczyszczaniu

Pod koniec zimy wypadają ci włosy, masz szarą cerę, a energii wystarcza ci tylko na to, aby rano wstać z łóżka. Zamiast iść do lekarza, radzisz się znajomych, szukasz pomocy w internecie, kolorowych magazynach. Co znajdujesz? Detoks, czyli kompleksowe odtruwanie, które pomoże na wszelkie twoje dolegliwości. Ale czy to naprawdę działa?

TROCHĘ TEORII

Twój organizm posiada liczne mechanizmy samoregulacji, które mają utrzymać ciało w równowadze. Sytuacja komplikuje się, kiedy przestajesz odżywiać się prawidłowo. Zaczynasz zajadać się produktami o dużej ilości konserwantów (z których część ma właściwości rakotwórcze), bogatymi w cukier, sól i węglowodany przetworzone. Do tego często dochodzą też używki, w tym alkohol i papierosy.

Pod naporem tylu czynników naturalne mechanizmy samoregulacji zostają częściowo zaburzone. Wówczas może dojść do nagromadzenia zbędnych produktów przemiany materii, nazywanych potocznie toksynami, oraz produktów szkodliwych dostarczanych wraz z pożywieniem. Jeśli odbija się to na twoim sampoczuciu (możliwe dolegliwości znajdziesz na kolejnych stronach), warto poszukać pomocy lekarza.

PIERWSZY KROK

Specjalista najprawdopodobniej na początku zleci ci wykonanie badań diagnostycznych, aby sprawdzić, czy nie cierpisz na jakieś schorzenie. Jeżeli diagnostyka to wykluczy, a ty nadal nie czujesz się najlepiej, skonsultuj się z dietetykiem, który weźmie pod lupę twój jadłospis, a następnie zaproponuje ci dalszy plan działania.

Najpierw będziesz musiała odstawić używki i zacząć odżywiać się zdrowo, czyli jeść w zbilansowany sposób. Może jednak się okazać, że i to w twoim przypadku nie wystarczy. Wtedy będziesz musiała pójść krok dalej i pod okiem specjalisty intensywnie się oczyścić przez 2-3 tygodnie.

Dlaczego to tak ważne? Bo nie mając odpowiedniej wiedzy, możesz pomylić zatrucie toksynami, które powinno być koniecznie leczone pod nadzorem lekarza, z kuracją, która pomoże twojemu organizmowi oczyszczać się z codziennie spotykanych szkodliwych substancji. Poza tym dietetyk, który specjalizuje się w dietach oczyszczających, dostosuje je do potrzeb twojego organizmu. To istotne, bo każda tak poważna interwencja może nieść za sobą problemy zdrowotne.

GŁODÓWKA:
przez dwa do kilkunastu dni pijesz wodę, nic nie jesz. Może to spowodować wiele przykrych konsekwencji, w tym zaburzenia pracy serca. Nawet odchudzanie na takim „detoksie" jest pozorne, bo traci się głównie wodę, nie tłuszcz.

DRASTYCZNE OGRANICZENIE KALORII:
dziennie dostajesz ok. 600-800 kcal (soki, niektóre warzywa). Podobnie jak głodówka grozi powikłaniami: zaburzeniami w poziomie elektrolitów i hormonów, omdleniami. Jeśli zależy ci na takim detoksie, rób go pod okiem lekarza lub dietetyka.

PRZECZYSZCZANIE I LEWATYWY:
jeśli cierpisz na zaparcia, zmodyfikuj swoją dietę. Nadużywanie środków przeczyszczających może rozregulować pracę jelit, a lewatywy powodują „wypłukanie" dobrej flory bateryjnej i spore jej zaburzenia. Detoks w żadnej formie nie wyleczy poważnej choroby! Jeżeli stwierdzono ją u ciebie (np. nowotwór, zanik tarczycy itd.), potrzebujesz leczenia. ■

Konsultacja merytoryczna: **mgr Justyna Berestecka, Centrum Dietetyczne Naturhouse, Żary**

To mit!

Niektóre produkty spożywcze, np. jarmuż, posiadają składnik nazywany indolo-3-karbinol. Wspomaga on naprawę DNA, czyli przeciwdziała tworzeniu się komórek rakotwórczych. Natomiast nie udowodniono skuteczności spożywania takich produktów u osób z chorobą nowotworową w wywiadzie. Poważne choroby powinny być leczone pod nadzorem lekarza

OBJAWY

Dolegliwości, które według zwolenników detoksu sugerują „zatrucie toksynami", mogą mieć dużo bardziej poważne przyczyny. Pozostawiając je bez konsultacji lekarza, ryzykujesz zdrowiem, a nawet życiem. Zbyt późne rozpoczęcie leczenia niektórych chorób może nie tylko utrudnić, ale wręcz uniemożliwić ich pokonanie.

✚ Zmęczenie, brak energii
Możliwe przyczyny to m.in.: niedobór żelaza lub witaminy D, brak snu i wypoczynku, za mało wysiłku fizycznego, niedożywienie (jesz głównie „puste jedzenie" lub zbyt mało), cukrzyca, nowotwory, zaburzenia hormonalne, depresja, nieprawidłowe trawienie i wchłanianie, alergie pokarmowe.

✚ Wzdęcia, gazy, odbijanie
Możliwe przyczyny to m.in.: zła dieta, alergie pokarmowe, nadwrażliwość na niektóre składniki pokarmu, choroby jelit, wrzody żołądka.

✚ Zaparcia/biegunki
Możliwe przyczyny to m.in.: zła dieta, zaburzenia hormonalne (np. spowodowane chorobami tarczycy), polipy w układzie pokarmowym, brak niektórych minerałów czy witamin, choroby autoimmunologiczne, za mało ruchu, stres.

✚ Niezdrowy wygląd skóry, trądzik, przesuszona lub tłusta cera
Możliwe przyczyny to m.in.: zaburzenia hormonalne, cukrzyca, alergie, choroby autoimmunologiczne, odwodnienie, palenie, brak snu, stres.

Jeśli chcesz cieszyć się dobrą formą, postaw na profilaktykę. Nie będziesz miała podstaw, by sięgać po pseudodiety oczyszczające.

Przepis *na zdrowie*

✔ Zwróć uwagę na proporcje.
Postaw na różnorodną, dobrze zbilansowaną dietę, a nieprzyjemne dolegliwości najprawdopodobniej miną, jak ręką odjął.

✔ Popraw perystaltykę.
Zadbaj o więcej błonnika w codziennym menu. Odstaw przetworzone produkty, cukier, białą mąkę, przetworzone mięso (wędliny), nie przesadzaj z produktami bogatymi w białko.

✔ Jedz warzywa i owoce w proporcjach 4 do 5.
Unikaj spożywania owoców wieczorem, bo zawierają wiele cukru, który nocą może odkładać się w boczkach.

✔ Postaw na specjalistów.
Jeśli nie jesteś pewna, czy możesz sama zadbać o właściwy jadłospis, zgłoś się do lekarza lub profesjonalnego dietetyka. Zwłaszcza gdy masz za dużo balastu, pozbądź się go stopniowo, bezpiecznie i z korzyścią dla zdrowia (bez efektu jo-jo i rozstrojonych hormonów).

✔ Pij wodę.
Nawodnienie przyspiesza oczyszczanie organizmu na bieżąco. A brak właściwej ilości płynów może dawać dziwne, nieprzyjemne objawy.

✔ Zacznij się ruszać.
Aktywność usprawnia przemianę materii, poprawia perystaltykę jelit, wspomaga pracę wątroby i serca.

reklama

Suplement diety
Colon
Codzienna pielęgnacja jelit

Colon C - idealna kompozycja składników
- korzystny wpływ na pracę jelit (babka jajowata, inulina z cykorii)
- zawiera bakterie kwasu mlekowego (Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium lactis)
- pomaga kontrolować wagę (inulina z cykorii)

Podmiot odpowiedzialny:
Orkla Care S.A.
ul. Polna 21
05-250 Radzymin

NOWE OPAKOWANIE
- TA SAMA SPRAWDZONA RECEPTURA

Zdrowe słodkości

Kto powiedział, że słodycze zawsze szkodzą? Pewnie ten, kto nie spróbował łakoci na bazie suszonych owoców, bez sztucznych dodatków. Dasz się na nie skusić?

Na cenzurowanym są rafinowany cukier, biała mąka i tłuszcze, które spożywane w dużej ilości mogą przyczynić się m.in.: do otyłości i cukrzycy typu 2. Bez tych trzech składników możesz jednak przygotować przepyszne domowe słodkości.

Suszone owoce niech posłużą ci nie tylko jako dekoracja ciasta, ale sprawdzą się jako jego baza. Wystarczy, że zmielisz je na gładką masę. Są też zdrowszym zamiennikiem cukru.

Zamiast mąki pszennej użyj gryczanej, kasztanowej czy kokosowej. Albo kaszy jaglanej, która z marchewką stanowi świetny duet w bezglutenowym wypieku.

Masło możesz zastąpić oliwą lub olejem.

Z kolei dodatek kakao, orzechów, płatków owsianych to porcja cennych witamin i składników mineralnych.

CZEKOLADA Z PŁATKAMI RÓŻ

Czas przygotowania: 15 minut

● 100 g oleju kokosowego ● 100 g kakao ● 1-2 łyżki syropu klonowego lub miodu ● garść ulubionych orzechów, nasion, suszonych, pokrojonych owoców ● kilka kandyzowanych płatków róż

Roztopiony w kąpieli wodnej olej kokosowy dokładnie połącz z kakao. Kiedy masa będzie idealnie gładka, dodaj miód lub syrop klonowy i wymieszaj raz jeszcze. Pojemniki (możesz wykorzystać foremki do lodu) wypełnij dowolną kompozycją dodatków, a następnie zalej masą kakaową. Na wierzchu posyp płatkami owocowymi lub zmielonymi orzechami. Wstaw do lodówki na kilka godzin.

SERNIK Z OWOCAMI

Czas przygotowania: 30 minut

● 100 g herbatników ● 200 g orzechowo-czekoladowego kremu do smarowania ● 1 kg twarogu sernikowego ● 200 g śmietany kremówki ● 90 g cukru pudru ● 2 łyżki żelatyny ● 600 g mrożonych owoców

Pokrusz herbatniki i połącz je z kremem orzechowym. Powstałą masę rozsmaruj dokładnie w tortownicy i schłodź. Twaróg wymieszaj z cukrem i śmietaną oraz żelatyną. Do gotowej masy dodaj owoce i rozsmaruj na spodzie. Włóż do lodówki na kilka godzin. ▶

SERNIK POMARAŃCZOWY

Czas przygotowania: 80 minut

- 100 g płatków owsianych
- 80 ml wody • 30 g masła
- łyżka miodu • łyżka kakao
- 500 g twarogu • 120 g cukru
- 180 g jogurtu greckiego
- 4 jajka • pomarańcza
- łyżka mąki ziemniaczanej

Połowę płatków zmiksuj. Całość zagotuj z miodem i kakao, ostudź i wyłóż na spód formy. Piecz, aż lekko zbrązowieją około 10 minut. Umyj pomarańczę. Skórkę zetrzyj na tarce, a sok wyciśnij. Wymieszaj z pozostałymi składnikami i wyłóż na gotowy spód. Piecz około godzinę.

LODY KULFI

Czas przygotowania: 7 godzin

- 1,25 l pełnotłustego mleka
- 75 g cukru • 50 g drobno posiekanych pistacji i migdałów
- szczypta szafranu, kardamonu, soli

Zagotuj mleko. Zmniejsz ogień i gotuj, mieszając od czasu do czasu, aż zmniejszy objętość do jednej trzeciej. Dodaj cukier, sól, kardamon i szafran. Gotuj przez kolejne 5 minut. Do schłodzonej masy dodaj połowę orzechów. Resztę wysyp do wcześniej przygotowanej foremki, po czym zalej lodami. Mroź przez co najmniej 6 godzin.

Z suszonymi owocami nie przesadzaj. Nie trzeba dodawać ich wiele, by desery nabrały słodyczy. Tymczasem zawarta w nich fruktoza, cukier prosty, zjadana w nadmiernej ilości przyczynia się do zwiększonego odkładania się tkanki tłuszczowej.

BATONIKI Z BAKALIAMI

Czas przygotowania: 30 minut

- 200 g daktyli • 4 łyżki syropu klonowego
- 3 łyżki słonego masła orzechowego
- 120 g płatków migdałowych
- 120 g płatków owsianych
- 80 g suszonych owoców (żurawina, jabłka, figi)

Zmiksuj namoczone wcześniej daktyle. Upraż płatki na patelni. Suszone owoce pokrój na małe kawałki. Syrop klonowy zagrzej na małym ogniu razem z masłem orzechowym. Dosyp pozostałe składniki i dokładnie wymieszaj. Przełóż masę na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Wypoziomowaną masę przykryj papierem i dociśnij. Włóż do lodówki. Kiedy zastygnie, podziel na batony i przełóż do szczelnie zamykanego pojemnika. ■

PSYCHOTEST

AKTYWNOŚĆ DLA KAŻDEGO

Nie przepadasz za sportem i rzadko zdarza się, że dajesz się namówić na wyjście do klubu fitness? Mamy dla ciebie dobrą wiadomość: nie ma osób, które nie lubią się ruszać, są tylko takie, które jeszcze nie odkryły, co im najbardziej pasuje. Rozwiąż test i sprawdź, jaka dyscyplina jest idealnie dopasowana do twojego temperamentu.

1. **Ilu masz przyjaciół?**

a. 4-5 bliskich osób, które są dla ciebie jak rodzina.
b. Twoje zaufane grono jest duże: masz mnóstwo „krewnych i znajomych królika".
c. Wystarczy ci jedna przyjaciółka. Jesteś nieufna i trudno cię „oswoić".

2. **Szef przy wszystkich skrytykował twoją pracę w nieprzyjemny sposób. Jak reagujesz?**

a. I dziesz na spacer, potrzebujesz pobyć sama.
b. Rozmawiasz w kuchni z koleżankami lub dzwonisz do męża, żeby się wygadać.
c. Kłócisz się z szefem przy wszystkich, ale potem długo nie możesz się uspokoić.

3. **Kiedy najbardziej wypoczywasz?**

a. Na łonie przyrody, w pięknym otoczeniu, czytając pod puchatym kocem. Tam, gdzie jest cisza.
b. Poza domem: na imprezie, jak również odstresowujesz się, wychodząc ze znajomymi do pizzerii, wyjeżdżając na piknik.
c. Lubisz się wyładować: tańczysz do upadłego, śpiewasz, rzucasz talerzami...

4. **Która muzyka najlepiej na ciebie działa?**

a. Rytmiczna, z wyraźnym beatem.
b. Latynoamerykańska.
c. Rockowa, ostra i energetyczna.

5. **Twój partner narozrabiał, co bardzo cię zdenerwowało. Ty...**

a. Idziesz się przewietrzyć, analizujesz sytuację i po powrocie mówisz mężowi, jak widzisz całe wydarzenie.
b. Niby przyjmujesz przeprosiny, ale potem długo jesteś zła i nosisz w sobie żal.
c. Bez ogródek mówisz, co ci leży na wątrobie.

6. **Kiedy czujesz się najszczęśliwsza?**

a. Gdy jedziesz przed siebie samochodem lub na rowerze, nie myśląc o niczym.
b. Najlepiej działa na ciebie otoczenie bliskich, pozytywnie nastawionych osób.
c. Uwielbiasz gotować, zawsze wprawia cię to w dobry nastrój.

7. **Czy lubisz rywalizację?**

a. Nie znosisz. Mierzenie się z kimkolwiek paraliżuje cię.
b. Uwielbiasz takie towarzyskie zawody czy wyścigi, w których bardziej chodzi o zabawę niż ściganie.
c. Tak! Chętnie porównujesz się z innymi i stajesz do walki.

ODPOWIEDZI

NAJWIĘCEJ ODPOWIEDZI A: JESTEŚ DŁUGODYSTANSOWA

Jesteś wytrwała i pracowita. Zwykle bez reszty skupiasz się na wykonywanym akurat zadaniu. Lubisz ludzi i cenisz sobie bliskie relacje, ale tłum cię denerwuje. Potrafisz być sama, nie przeszkadza ci cisza i monotonia. Wysiłek traktujesz jak okazję, żeby pozbyć się negatywnych emocji oraz wyciszyć. Trening to dobra okazja, aby odciąć się na chwilę od problemów dnia codziennego.

Dlatego postaw na dyscypliny, w których wykonuje się powtarzalny ruch, przy rytmicznej muzyce, w samotności. Sprawdź więc: bieganie, jazdę na rowerze, pływanie, spinning, zajęcia ze sztangami, fitness, gimnastykę, pole dance, treningi kettlebell.

NAJWIĘCEJ ODPOWIEDZI B: JESTEŚ TOWARZYSKA

Masz zdolność szybkiego i celnego wyciągania wniosków. Potrafisz na sprawy patrzeć całościowo, zauważać trendy i potencjalne problemy. Lubisz ludzi i z każdym znajdujesz wspólny język. Umiesz działać zespołowo i daje ci to satysfakcję. Aktywność sprawi ci radość, jeżeli będziesz ją dzielić z innymi.

Poszukaj zajęć grupowych, np. na stepie. Albo wybierz się na zumbę. Spodobają ci się także sporty zespołowe oraz takie, które wykonuje się w parach, np. taniec, tenis, badminton.

NAJWIĘCEJ ODPOWIEDZI C: JESTEŚ AMBITNA

Zmiany i zawirowania przyjmujesz z otwartymi ramionami. Rutyna ci szkodzi, za to codzienne „przygody" pobudzają cię do działania. Jesteś pewna siebie i przebojowa.

Najlepszym rozwiązaniem dla ciebie będzie intensywny wysiłek: spinning, crossfit, triathlon. Poszukaj także sportów, w których rozgrywane są zawody (bieganie, rowery górskie).

konkurs

ROZKWITNIJ NA WIOSNĘ JAK ODZYSKAĆ WITALNOŚĆ PO ZIMIE?

Autorzy **trzech najciekawszych pomysłów** zostaną nagrodzeni serum przeciw starzeniu skóry **Synchrovit C 30 ml.**

Odpowiedzi prześlij na adres: **konkurs@czas-na-zdrowie.pl.**

Regulamin dostępny w siedzibie organizatora.

Laureatów konkursu poinformujemy drogą telefoniczną.

ZIKO DERMO

nowości

Chcesz skutecznie dbać o zdrowie i urodę twojej rodziny? Zobacz, czego nie może zabraknąć w waszej wiosennej kosmetyczce.

WIĘCEJ KORZYŚCI W DROGERIACH ZIKO DERMO Z KARTĄ ZIKO – KLUB

Szczegóły sprawdź na stronie **www.ziko.pl.**

DERMENA® COLOR CARE SZAMPON, 200 ML

Przeznaczony do osłabionych i nadmiernie wypadających oraz zniszczonych farbowaniem włosów. Stymuluje ich wzrastanie, zapobiega wypadaniu, wzmacnia i chroni przed wpływem niekorzystnych czynników środowiskowych.

MUSTELA ŁAGODZĄCY KREM NAWILŻAJĄCY, 40 ML

Chroni bardzo wrażliwą skórę twarzy niemowląt i dzieci od 1. dnia życia. Błyskawicznie łagodzi dyskomfort i uczucie napięcia. Zawiera 97 proc. składników pochodzenia naturalnego. Bez substancji zapachowych.

MUSTELA ŁAGODZĄCY ŻEL DO MYCIA, 300 ML

Żel do codziennej pielęgnacji skóry wrażliwej. Działa kojąco na niewielkie zaczerwienienia i uczucie nadwrażliwości skóry, szczególnie te spowodowane twardą wodą. Zawiera 98 proc. składników pochodzenia naturalnego. Bez substancji zapachowych.

LIQ CR SERUM NIGHT 0,3% RETINOL SILK, 30 ML

Serum koryguje niedoskonałości cery, redukuje bruzdy, zmarszczki oraz plamy starcze. Nie tylko ogranicza i spowalnia proces starzenia się skóry, ale również poprawia jej elastyczność i napięcie.

www.facebook.com/ZikoUrodaiZdrowie