PORADNIK

czas na ZDROWIE

DLA CIESZĄCYCH SIĘ PEŁNIĄ ŻYCIA

MAGAZYN BEZPŁATNY

ZIMA 2017

DIETA BEZ GLUTENU

KIEDY WARTO ZMIENIĆ JADŁOSPIS?

Proste przepisy na wykwintne dania

Zimowa pielęgnacja ciała krok po kroku

7 zasad stosowania antybiotyków

- KIEDY DZIAŁAJĄ
- JAK JE PRZYJMOWAĆ
- NA CO UWAŻAĆ

Oko w oko z *Joanna* BRODZIK

OD REDAKCJI

Przed Tobą wyjątkowy czas. Nie tylko ze względu na Święta Bożego Narodzenia czy Sylwestra. Zaczynasz nowy rok z całym bagażem tego, co przyniósł miniony i nadziejami, że kolejny będzie lepszy. A to, w dużej mierze zależy od Ciebie.

Nie bój się marzyć, bo każdy sukces zaczyna się od mierzenia wysoko. Doceniaj każdy krok, który przybliża Cię do wytyczonych celów.

Nie oglądaj się za siebie, nie rozpamiętuj tego, kto coś powiedział. Pozytywnie patrząc na świat i skupiając się na obecnej chwili, zyskasz szczęście i zdrowie.

Przygotowując plany na 2018 r., a następnie je realizując, nie zapominaj o wypoczynku i czasie dla bliskich, z którymi będziesz świętować swoje osiągnięcia. Czego z całego serca Ci życzymy.

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: **Iza Grzybowska**
Zdjęcia na str. 6-9: **Iza Grzybowska**
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

DERMEDIC
Zalecany przez dermatologów

• Formuła **Anti-Pollution** • Korekcja i podniesienie owalu twarzy
• Cool**Point** - termoregulacja skóry • Wygładzenie zmarszczek

SPIS TREŚCI

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

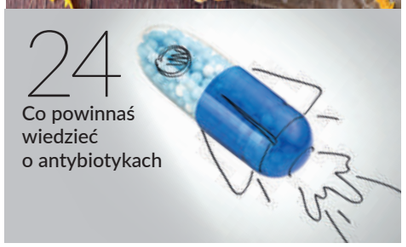
PORTRET
Zanurzona w teraźniejszości:
Joanna Brodzik.....6

ZDROWIE
Sekrety medycyny: Pełną piersią.....10
Pod kontrolą: Gdy ciało płonie.....14
Na tropie: Złapał katar... A psik!.....16
Wyzwania XXI wieku: Bunt systemu 18
Twój lekarz: Hipertensjolog.....21
Pierwsza pomoc: Zakrztuszenia.....22
Pod kontrolą: Pogromca bakterii.....24
U farmaceuty: Wsparcie medyczne.....26

URODA
Zawsze pięknie: W starciu z zimą.....28
Urodowe inspiracje: Spojrzenie pełne blasku.....34
Tajniki kosmetyków: 9 miesięcy piękna.....36
Urodowe inspiracje: Znaki czasu.....42

DIETA
Przez żołądek do zdrowia: Gluten free.....44
Smacznie: Efektowne przyjęcie.....48

SPORT I RELAKS
Puls życia: Siła spotkań.....52
Relaks: Psychotest.....54



Ciesz się radością innych

Czy wiesz, że obsypując prezentami bliskich i przyjaciół, sama również poprawiasz sobie samopoczucie? Obdarowywanie, a także inne działania altruistyczne powodują uwalnianie się hormonów szczęścia.

Co więcej, według amerykańskich badaczy sprawianie innym radości obniża poziom stresu. Robiąc to nie tylko od święta, zyskasz zdrowie i dłuższe życie. Warunek konieczny: potrzeba dawania musi płynąć z głębi serca. Jeśli przygotowanie paczek pod choinkę, dzielenie się swoim czasem czy pieniędzmi wynika jedynie z poczucia obowiązku,wiele na tym nie zyskasz.

Jedz ryby nie tylko od święta

Szczególnie te morskie, bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6. Rybie mięso to także witamina D, której dzienne zapotrzebowanie zapewni 100 g łososia, śledzia czy pstrąga.

SZTUCZNA CZY PRAWDZIWA?

Ze względów zdrowotnych wybierz tę drugą opcję. Najlepsze jest „żywe drzewko" z doniczki. Korzystnie jonizuje powietrze, jest bogate w olejki eteryczne ułatwiające oddychanie i działające relaksująco. Zawiera również fitoncydy – naturalne substancje bakteriobójcze.

BAW SIĘ W KARNAWALE

Taniec wpływa na dobrą koordynację ruchową i poprawia formę. Ćwicząc rumbę, salsę czy cza-czę, trenujesz również umysł, zwłaszcza jeśli jesteś w grupie i macie wspólną choreografię, ponieważ podczas zapamiętywania kroków tworzą się nowe połączenia między komórkami mózgu.

Podczas szaleństw na parkiecie wytwarzają się hormony szczęścia, czyli endorfiny. Nic więc dziwnego, że po czasie spędzonym na pląsach masz świetne samopoczucie i tryskasz energią.

31.01 MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ PRZYTULANIA

Na niedźwiedzia, przyjacielsko poklepując, przytulając – sposobów okazywania bliskości drugiej osobie jest wiele. To, co je łączy, to niebagatelny efekt, jaki uściski wywierają na twój organizm.

Bezcenna jest oksytocyna, hormon potrzebny nam jak powietrze. Wydziela się również, kiedy się przytulamy do przyjaciół czy dzieci. W tym samym czasie serce zwalnia, a ciśnienie spada. Jednocześnie obniża się stężenie kortyzolu, który związany jest ze stresem.

Dotyku potrzebujemy od najmłodszych lat. Jak dowiedli naukowcy, regularnie tulone dzieci szybciej się rozwijają. A jeśli są chore, potrzebują mniejszych dawek leków niż pozbawieni czułości rówieśnicy.

reklama

SVR
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

XÉRIAL

PREPARATY Z MOCZNIKIEM ELIMINUJĄ SUCHOŚĆ I SZORSTKOŚĆ SKÓRY, DŁUGOTRWALE NAWILŻAJĄ

Pogoda za oknem sprawia, że ubieramy się coraz cieplej. Włączamy ogrzewanie i wylegujemy się w wannie w gorącej wodzie, wspominając minione lato. Z każdym zimowym dniem nasza skóra jest coraz bardziej wysuszona, naskórek zaczyna się łuszczyć pozostawiając białe ślady na odzieży. Przestajemy dbać o stopy, które stają się szorstkie, a paznokcie wyglądają żałośnie. Jak temu zaradzić? Najlepszym rozwiązaniem są preparaty z mocznikiem, który ma różne działanie w zależności od stężenia. Jeżeli chcesz nawilżyć skórę, nadać jej jedwabistej gładkości, sięgaj po preparaty z mocznikiem w stężeniu do 10%. Jeżeli chcesz usunąć zrogowaciały naskórek na piętach, łokciach czy kolanach, wygładzić szorstką skórę na ramionach, wyrównać płytkę paznokcia, szukaj stężeń mocznika powyżej 10%, który ma działanie złuszczające.
Linia Xérial marki SVR zawiera rekomendowane przez dermatologów dermokosmetyki z mocznikiem w stężeniach od 5% do 50%. Na każdy problem suchej lub zrogowaciałej skóry i zniszczonych paznokci. Do stosowania pielęgnacyjnie, jak i wspomagająco przy kuracjach dermatologicznych. Dla skóry wrażliwej.

Zanurzona
w teraźniejszości

JOANNA BRODZIK
Urodziła się 11 stycznia 1973 r. w Krośnie Odrzańskim. W 2002 r. na planie sitcomu „Kasia i Tomek" poznała Pawła Wilczaka. Dwa lata później oficjalnie potwierdzili, że są parą. 2 lipca 2008 r. zostali rodzicami Jana i Franciszka, których do tej pory wspólnie wychowują.

Konsekwentnie dąży do celu i chroni swoją prywatność. Pomaga dzieciom i młodzieży specjalnej troski oraz ich rodzicom. – Priorytety należy ustawiać sobie według serca – powtarza.

Mogę o sobie powiedzieć, że chcę być dokładnie taka, jaka jestem. Mam czarne, bujne brwi, które nieustannie mi odrastają, poczucie humoru, piegi, wąs, z którym wiecznie muszę się rozprawiać, o 10 cm za krótkie nogi, skłonność do tycia, apetyt na życie i pyszne jedzenie oraz apodyktyczny charakter – przedstawia się Joanna Brodzik. Chwyt marketingowy? Nadmierna skromność? Bynajmniej. Tak może mówić o sobie tylko człowiek, który doskonale wie, na co go stać.

W KOBIECYM KRĘGU

Urodziła się, kiedy jej rodzice byli uczniami... trzeciej klasy liceum. Związek nastolatków nie przetrwał jednak próby czasu, a mała Asia została przy mamie, ojca widując sporadycznie. – Był dla mnie trochę jak egzotyczne skrzyżowanie Jamesa Bonda ze świętym Mikołajem – wspominała po latach.

Wychowywaniem Joanny zajmowała się babcia Jadzia. W tym czasie mama przyszłej aktorki kończyła liceum, a potem studiowała. – Babcia nauczyła mnie wszystkiego, co składa się na moje człowieczeństwo: prawości, uczciwości, poczucia sprawiedliwości – wyznała szczerze aktorka. – Byłaby ze mnie dumna, nawet gdybym była śmieciarzem. Powtarzała, żebym pamiętała, że mogę wszystko. I mówiła: „Nawet jeżeli zostaniesz śmieciarzem, to tylko staraj się, żeby być najlepszym śmieciarzem w mieście" – stwierdziła Joanna Brodzik w jednym z wywiadów.

BYĆ NAJLEPSZĄ

Ambitna dziewczynka najpierw chciała zostać strażakiem, potem pielęgniarką, perkusistką, psychologiem. Pomysł, by zostać aktorką, przyszedł jej do głowy dopiero w liceum.

– Mama, kiedy dowiedziała się, że chcę zdawać do szkoły teatralnej, powiedziała: „Jeśli dojdziesz na olimpiadzie z języka polskiego do etapu centralnego, będziesz miała wstęp wolny na wszystkie inne uczelnie i bez stresu podejdziesz do egzaminu na PWST". I tak zrobiłam. Egzaminy do szkoły teatralnej potraktowałam jako przygodę i zupełnie nie brałam pod uwagę, że mogą mnie tam przyjąć. A oni przyjęli – wspominała.

ŚWIADOMA MOŻLIWOŚCI

Przyjazd do Warszawy był ogromnym wyzwaniem i wielkim przemeblowaniem w życiu. – Nigdy nie ukrywałam, że to był dla mnie bardzo trudny czas i ciężko było żyć w oderwaniu od domu i bliskich. Trudno mi było oswoić się z tym wielkim miastem, pełnym obcych ludzi. Do momentu przeprowadzki przyzwyczajona byłam, że wychodziłam na rynek i zawsze spotykałam kogoś znajomego, z kim mogłam miło pogawędzić. W Warszawie tak nie było – przyznawała.

Studia w stolicy musiała łączyć z pracą. Wysoka, atrakcyjna dziewczyna przyzwoite pieniądze zaczęła zarabiać dopiero jako modelka. Dzięki wygranej w konkursie „Z Cinema do Cannes" poleciała na słynny festiwal filmowy i poznała reżysera Romana Polańskiego, który kilka lat później obsadził ją w niewielkiej roli w swoim „Pianiście".

– Od momentu skończenia szkoły teatralnej miałam świadomość, że ryzyko, jakie podjęłam, decydując się na ten zawód, jest ogromne. Osiem lat na deskach różnych

teatrów pokazało mi, że nie jestem typem aktorki dramatyczno-heroicznej. Wiem, jak ciężka to praca i jakie są moje możliwości i ograniczenia. Wolę kamerę – tłumaczyła powody decyzji o skoncentrowaniu się przede wszystkim na karierze filmowo-telewizyjnej.

MAMA NA PEŁNYM ETACIE

Ta decyzja okazała się strzałem w dziesiątkę. Sławę i rozpoznawalność przyniosły jej właśnie role w serialach. Najpierw przebojem okazał się sitcom „Kasia i Tomek". Później wcieliła się w tytułową „Magdę M.", w której rozkochała się cała Polska. Rola Małgosi z cyklu „Rozlewisko" tylko przypieczętowała jej sukces. Kiedy była na samym szczycie, na sześć lat zniknęła niemal zupełnie z rynku filmowego, żeby cały swój czas poświęcić synom. Odrzucała nawet bardzo ciekawe propozycje zawodowe.

– Zdarzyło mi się wysłuchać paru historii dzieci, które już jako dorośli opowiadali, że w dzieciństwie najbardziej brakowało im rodziców. I historii rodziców, którzy mówili, że najbardziej żałują tego, że nie spędzali z dziećmi więcej czasu, kiedy były one małe. Mnie w dzieciństwie bardzo brakowało mamy, więc teraz staram się być 100-procentową mamą dla swoich dzieci. Jan i Franciszek są wylulani, wykochani, wytuleni. Wręcz przesyceni obecnością matki – tłumaczyła swoją zaskakującą decyzję. Tylko dla kolejnych sezonów „Rozlewiska" na wakacje przeniosła się na Mazury, gdzie był kręcony serial.

Z powrotem na scenę nie miała żadnego problemu. Na deskach warszawskiego Capitolu z brawurą zagrała jedną z głównych ról w spektaklu „Di, Viv i Rose" Macieja Kowalewskiego. Żeby wcielić się w postać Di, lesbijki i amatorki boksu, musiała przejść dość intensywny trening bokserski.

Filmografia

na dużym ekranie:

- 1996 – **Dzień wielkiej ryby** (debiut)
- 1999 – **Ogniem i mieczem** (epizod panny młodej)
- 2004 – **Nigdy w życiu!**
- 2006 – **Jasne błękitne okna**

na małym ekranie:

- 1999-2001 – **Graczykowie**
- 2001 – **Więzy krwi**
- 2002-2003 – **Kasia i Tomek**
- 2005-2007 – **Magda M.**
- od 2009 – cykl **„Rozlewisko"**
- 2015 – **Nie rób scen**

POMAGANIE JAK TLEN

Mimo wielu obowiązków zawodowych i rodzinnych znajduje jeszcze czas na działalność społeczną. W 2002 r. w Lubskim Domu Kultury uruchomiono kawiarenkę internetową dostosowaną do potrzeb niepełnosprawnych. Zafundowała ją aktorka, która na to miejsce przeznaczyła pieniądze wygrane w procesie wytoczonym jednemu z tabloidów. – Asia to uroda i skromność. Jej działalność charytatywna nie jest potrzebna do sławy i kariery, ale do życia, jak tlen – wyjaśniał dyrektor LDK.

Od wielu lat aktorka angażuje się w pracę przy Festiwalu Dzieci i Młodzieży Specjalnej Troski w Lubsku. W grudniu 2015 r. założyła Fundację Opiekun Serca, która rozwija i wspiera festiwal. Pytana o powody tej decyzji odpowiedziała: – Dotarło do mnie, jak wielka jest potrzeba pomocy nie tylko osobom niepełnosprawnym, bo to jest samo przez się oczywiste, ale i ich rodzicom. By nie tylko ich odciążyć, ale dać im do ręki narzędzie emocjonalne, by potrafili radzić sobie z permanentnym stresem, ze zmęczeniem, przeciążeniem. Chciałabym także, jako fundacja, rozwijać i kształcić opiekunów, którzy mogliby zajmować się niepełnosprawnymi, ze szczególnym uwzględnieniem ich potrzeb emocjonalnych.

„MIAŁAM FAJNE ŻYCIE"

Twardo stąpa po ziemi. – Nigdy nie tęskniłam za chwilami, które się wydarzyły. Jeśli już się stały, to po co miałabym za nimi tęsknić? Jestem osobą nakierowaną do przodu, a właściwie bardzo zanurzoną w teraźniejszości. Myślę, jak zaplanować swoją przyszłość, ale przesadnie się na niej nie koncentruję. Przyszłość jest przecież pewną niewiadomą. Można sobie planować czy marzyć o czymś, dążyć do czegoś, ale nigdy nie mamy pewności, że to osiągniemy – tłumaczyła. Oczywiście, zdarzało się jej marzyć, na przykład o zagraniu Heleny Kurcewiczówny w „Ogniem i mieczem" – rolę dostała Izabella Scorupco, co Joanna realistycznie spointowała: „Chyba nikt nie miałby szans w starciu z dziewczyną Bonda". – Moje marzenia są raczej celami niż marzeniami. Ale mam takie jedno, prawdziwe marzenie. Chciałabym móc za 50 lat usiąść w fotelu i pomyśleć: „Boże, miałam naprawdę fajne życie" – zdradziła w wywiadzie. ■

Poznaj jej styl

Aktorka serialowa i teatralna. Matka dwóch synów. Między pracą i wychowywaniem dzieci znajduje jeszcze czas na spotkania z przyjaciółmi i działalność społeczną.

Kosmetyczna minimalistka
Na co dzień stosuje lekki makijaż. Nie korzysta z zabiegów medycyny estetycznej, a pielęgnację ogranicza do rozsądnego minimum. Dbając o urodę, stawia na ruch, dietę i sen.

Naturalnie w ruchu
Aktorka konsekwentnie dba o swoją kondycję fizyczną. Od lat ćwiczy jogę. Jak twierdzi, w ten sposób nie tylko rozciaga mięśnie, ale i zapewnia sobie równowagę psychiczną. Do tego treningi EMS (ćwiczenia z elektrostymulacją mięśni) i spacery. Nic dziwnego, że może się pochwalić wysportowaną, ale jednocześnie kobiecą sylwetką.

Zdrowie na talerzu
Twierdzi, że idealna dieta to harmonijne odżywianie, czyli właściwe porcje i pory posiłków, minimum słodyczy i kawy.

Dom nie na pokaz
Starannie chroni swoją prywatność, starając się żyć spokojnie mimo popularności. O swoim kilkunastoletnim związku z Pawłem Wilczakiem (tytułowym Tomkiem, któremu partnerowała w serialu „Kasia i Tomek") wiele nie mówi. Tak samo powściagliwie wyraża się na temat synów, bliźniaków Jana i Franciszka. Nie jest fanką pozowania na bankietowych ściankach.

Mistrzyni gotowania
Preferuje dania kuchni śródziemnomorskiej. Komponując codzienne menu, opiera się na produktach sezonowych. W ciepłych miesiącach wybiera więc głównie warzywa i owoce, a w chłodnych stawia na potrawy bardziej kaloryczne.

Prostota na co dzień
Nosi proste, klasyczne fasony ubrań uszytych z dobrych tkanin. Najchętniej wybiera beże i szarości, choć czasem zdarza się jej zaszaleć z bardziej wyrazistą barwą. Nie znosi nadmiaru i marnotrastwa. Lubi, kiedy ubrania służą jej przez kilka sezonów. Dobierając swoją garderobę, stawia przede wszystkim na komfort i swobodę.

Źródła: Gala, Viva, Shape, Onet, TVP

Pełną piersią

Hu! Hu! Ha! Nasza zima zła... – zwłaszcza dla układu oddechowego, w tym okresie szczególnie narażonego na infekcje. Jak go wspomóc?

Chcesz *być zdrowa?*

Dbaj o higienę, zdrowo się odżywiaj, śpij około 7,5 godziny na dobę, ćwicz i zaszczep się na grypę. Taka profilaktyka, w zależności od sezonu, pozwala uniknąć zakażenia u 50-90 proc. zabezpieczonych w ten sposób osób. Co ważne, jeśli nawet szczepionka nie zapobiegnie infekcji, złagodzi jej przebieg.

Zaczyna się zima a wraz z nią nieustający katar, kaszel i ból gardła. Jeśli nie chcesz spędzić najbliższych kilku miesięcy na L4, dowiedz się, jak uniknąć zakażeń i jak je skutecznie leczyć.

ZA ZIMNO, ZA CIEPŁO

Błony śluzowe nosa i gardła, wysuszone w tropikalnym klimacie rozgrzanych kaloryferów, słabo się bronią przed atakiem wirusów i bakterii. Nie służy im również gwałtowna różnica temperatur, jakiej jest poddawany twój organizm, kiedy ze szczelnie zamkniętych pomieszczeń wychodzisz na zewnątrz. Co zrobić, żeby lepiej pełniły swoje funkcje ochronne?

Przede wszystkim zadbaj o ich nawilżenie: pij dużo wody oraz sięgnij po specjalne spraye i żele, które dodatkowo oczyszczą nos z zarazków. Nie zaszkodzi też zawieszenie pojemników z wodą na kaloryferach i regularne otwieranie okien. Z umiarem korzystaj z mocy kaloryferów. Zamiast maksymalnie podkręcać termostat, włóż dodatkowy sweter lub się poruszaj.

MIKROŚWIAT W AUTOBUSIE

Wystarczy jedna kichająca lub kaszląca w niewłaściwy sposób osoba, by zarazić kolejne. Zwłaszcza w zatłoczonych środkach komunikacji publicznej. W ten sposób łatwo o wywoływany przez adeno- i rynowirusy katar, ale i grypę. Problemem jest nie tylko „przechorowanie" wywołanych przez nie infekcji, ale i powikłania, jakie mogą spowodować, w tym zapalenia ucha środkowego, zatok przynosowych, płuc czy oskrzeli.

Jak się zabezpieczyć przed zakażeniem? Kontaktu z mikrobami raczej nie unikniesz. Możesz jednak sprawić, by organizm był odpowiednio przygotowany na walkę z nimi. Pomogą ci w tym odpowiednia ilość snu i regularna aktywność fizyczna. Ważna jest dobra dieta. Powinna być bogata w warzywa i owoce, zwłaszcza te zawierające witaminę C i beta-karoten (brukselka, jarmuż, papryka, czarne porzeczki, natka pietruszki, cytrusy). Sięgaj po jadalne rośliny cebulowate (czosnek i cebulę) o właściwościach odkażających. Na straży twojej odporności stoją również tzw. dobre bakterie, czyli probiotyki. Bogate są w nie kiszonki, jogurty naturalne oraz kefiry.

Pamiętaj również o suplementacji witaminy D w miesiącach, kiedy brakuje słońca. Ten cenny związek wpływa na komórki układu immunologicznego.

SMOG NASZ POWSZEDNI

Zawarte w nim szkodliwe związki: tlenki węgla, azotu, siarki, metali ciężkich i drobniutkich pyłów niszczą ci zdrowie, powodując m.in.: zwężenie oskrzeli, astmę czy przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POChP), objawiającą się kaszlem i dusznością.

Problem dotyka nie tylko miast (niebezpieczne stężenia są zwłaszcza na wąskich, gęsto obstawionych wysoki-

6 mln

Polaków cierpi na jedną z chorób płuc,
w tym astmę czy POChP. Żeby ustalić diagnozę, lekarz zaleci ci m.in. rentgen klatki piersiowej lub spirometrię.

mi budynkami, ruchliwych ulicach i w pobliżu zakładów przemysłowych), ale także... małych miejscowości. Na wsi nie ma sieci ciepłowniczych, więc domy ogrzewane są tzw. paliwami stałymi (głównie węgiel i jego pochodne), które generują bardzo duże ilości tego typu zanieczyszczeń.

Zanim jednak zaczniesz myśleć o przeprowadzce w głąb lasu, zainwestuj w maskę przeciwsmogową. Zwłaszcza jeśli jeździsz rowerem lub twoja praca wymaga długiego przebywania na dworze. Zwykła, tzw. chirurgiczna, nie wystarczy. Właściwą łatwo dopasować do twarzy, ale i nie utrudnia ona oddychania. Koniecznie powinna być wyposażona w filtr węglowy oznaczony symbolem p2 lub p3, czyli taki, który wyłapuje nawet najdrobniejsze pyły. Dobre zabezpieczenie to koszt co najmniej kilkudziesięciu złotych.

Śledź też na stronach Wojewódzkiego Inspektoratu Ochrony Środowiska informacje dotyczące smogu.

ZABÓJCZE NAWYKI

Mały „dymek" też ma swoje konsekwencje i to wcale nieodsunięte w czasie w postaci np. POChP czy nowotworów – między innymi płuc, jamy ustnej czy gardła. Podczas wypalania tylko jednego papierosa wydzielają się substancje porażające możliwości samooczyszczania się dróg oddechowych aż na pół godziny, ułatwiając tym samym wnikanie do organizmu wirusów i bakterii.

Niestety, dym papierosowy działa tak nie tylko na aktywnych, ale i biernych palaczy. Infekcjom dróg oddechowych sprzyjają też brak snu i stres, osłabiające działanie układu odpornościowego. Jeśli nie chcesz chorować, znajdź czas na nocny wypoczynek i relaks.

DOMOWA TĘŻNIA

Chcesz szybko pozbyć się infekcji górnych i dolnych dróg oddechowych? A może cierpisz na alergię, astmę, choroby płuc? W terapii tych dolegliwości pomoże ci inhalator. Skutecznie nawilży i oczyści błony śluzowe, a w przypadku niektórych leków stosowanych w formie aerozolu ułatwi ich podawanie.

Na rynku dostępne są dwa rodzaje tego typu urządzeń: ciśnieniowe i ultradźwiękowe, które działają ciszej. Jednak na co dzień niekoniecznie sprawdzą się lepiej od „zwykłych" inhalatorów, bo nie można ich stosować do wszystkich leków, zwłaszcza tych przyjmowanych przewlekle. ■

Oddychaj bezpiecznie w domu

Na początek otocz się roślinami doniczkowymi, takimi jak skrzydłokwiat, sansewieria gwinejska czy figowiec beniamiński. Skutecznie wychwytują toksyny i produkują tlen.

Często gotujesz? Zamiast gazowej czy węglowej kuchni wybierz tę elektryczną. Gotując na niej, unikniesz uwalniania szkodliwych substancji, które wydzielają się podczas spalania gazu czy węgla. Jeśli kominek – to z zamykanym za szybą paleniskiem i sporadycznie.

Na zanieczyszczenia powietrza powinny uważać dzieci, których rozwijające się płuca są bardziej narażone na toksyczne pyły, a także osoby z nadciśnieniem, chorobą niedokrwienną serca, alergią, astmą czy POChP.

Zabierz płuca *na wakacje*

W czasie urlopu, także zimowego, warto uciec nad morze. Wiatr znad wody wiąże pyły, które od wilgoci robią się ciężkie i opadają na ziemię, zamiast trafić do twoich płuc. W chłodnych miesiącach czyste powietrze można znaleźć nie tylko w bliskości plaż, ale i nadmorskich miejscowościach.

Kiedy tylko możesz, staraj się spędzać czas wśród drzew, najlepiej iglastych, które mają dużo większą powierzchnię pochłaniania toksyn od drzew liściastych i poryte są nalotem woskowym, który więzi niebezpieczne pyły. W dodatku są zielone przez cały rok. W zalesionym terenie oddychasz powietrzem nawet 3/4 bardziej czystym niż poza jego granicami.

Planujesz wyjazd w góry? Wśród szczytów powietrze jest czyste, bo nic go nie zatruwa. Jednocześnie ze względu na wiążące się z wysokością rozrzedzenie powietrza oddychasz szybciej i głębiej. Zimą unikaj jednak przebywania w kotlinach czy dolinach. Dym z pieców opalanych węglem zatruwa okolice.

AMINEB 2
Kompaktowy inhalator do leczenia i łagodzenia dolegliwości oddechowych do użytku domowego

GDY CIAŁO płonie

Wystarczy lekko rozpalone czoło i już sięgamy po środki zbijające gorączkę. Ale czy słusznie?

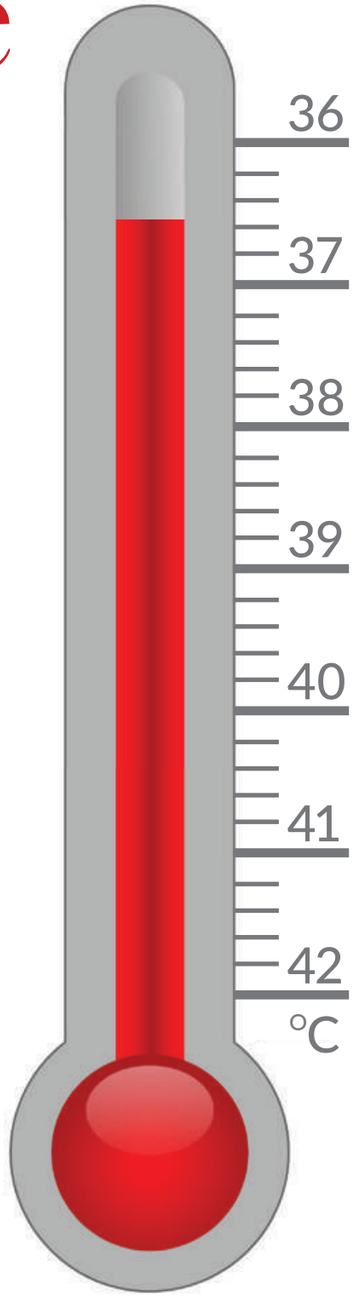
Temperaturę ciała reguluje wewnętrzny „termostat” zlokalizowany w podwzgórzu. Wbrew pozorom nawet u osób zdrowych nie zawsze jest ustawiony na 36,6 st. Celsjusza. Prawidłowy wynik mieści się widełkach 36-37 st. Celsjusza. Temperatura najniższa jest nad ranem, a najwyższa po południu, koło godziny 16.

NIEBEZPIECZNE SYGNAŁY

Lekko podwyższona ciepłota ciała to jeszcze nie powód do obaw. Może być wynikiem przegrzania czy aktywności fizycznej. Dlatego przed włożeniem termometru pod pachę ochłoń nieco. U kobiet temperatura rośnie po owulacji, by spaść wraz z pojawieniem się miesiączki.

Wyższe wartości na termometrze zwykle oznaczają, że organizm się broni. Podniesienie temperatury ma pomóc pokonać niechcianych gości: bakterie, wirusy czy toksyny. Przy 38 st. Celsjusza przyspiesza metabolizm, zwiększa się aktywność komórek odpornościowych, dzięki czemu łatwiej ci zwalczyć infekcję.

Jeżeli tzw. stan podgorączkowy, czyli temperatura powyżej 37 st. Celsjusza utrzymuje się przez kilka dni, zgłoś się do lekarza. Zwłaszcza jeśli towarzyszą jej dodatkowe objawy: ból, kaszel, katar.



36-37
ZDROWIE
Co ciekawe, ta temperatura jest zmienna: maleje w nocy i nad ranem, rośnie po południu. Zależy również od miejsca, w którym jest mierzona.

37-38
STAN PODGORĄCZKOWY
Organizm mobilizuje siły do walki z zagrożeniem. Rośnie aktywność komórek odpornościowych, zwiększa produkcja przeciwciał.

38-38,5
GORĄCZKA
Jeśli nie narasta gwałtownie, wystarczy choremu dać pić, żeby zapobiec odwodnieniu i schładzać ciało.

38,5-40
KONIEC TARYFY ULGOWEJ
Pora na leki przeciwgorączkowe. Warto je podać nawet przy 38 st. Celsjusza, jeśli temperatura gwałtownie wzrastała.

40-41,5
NIEBEZPIECZEŃSTWO
Od 40 st. Celsjusza zaczynają rozpadać się białka. Przegrzany organizm umiera.

41,5 i w górę
ZAGROŻENIE DLA ŻYCIA
Powyżej 41,5 st. Celsjusza następuje uszkodzenie komórek nerwowych.

PORA ZACZĄĆ DZIAŁAĆ

Ze względu na mechanizmy obronne organizmu lepiej nie zbijać gorączki, zanim nie przekroczy 38,5 st. Celsjusza. Kiedy narasta gwałtownie lub w rodzinie były przypadki drgawek gorączkowych, nie czekaj. Reaguj już przy 38 st. Celsjusza.

Zbyt wysoka temperatura jest niebezpieczna nie tylko dla najmłodszych chorych, których organizm nie jest jeszcze w stanie samoczynnie powodować jej zmniejszenia. Wystarczy jeden stopień więcej, by praca serca przyspieszyła średnio o 10 uderzeń na minutę. Zwiększa się też zapotrzebowanie na tlen. Taki stan jest groźny zwłaszcza dla osób starszych i schorowanych.

UWAGA NA DRGAWKI

Wysokim temperaturom mogą towarzyszyć tzw. drgawki gorączkowe. Zaczynają się nagle i mogą trwać nawet kilkanaście minut. Przypominają napad padaczkowy z utratą świadomości. Kiedy się pojawią, nie panikuj: sprawdź, czy nie doszło do zatrzymania akcji serca. Jeśli tak – zacznij akcję resuscytacyjną, czyli uciski klatki piersiowej i sztuczne oddychanie. W każdym przypadku wezwij pomoc medyczną i postępuj zgodnie z instrukcjami dyspozytora.

NIE TYLKO INFEKCJE

Wzrost temperatury bywa też efektem szczepienia, alergii, pojawia się jako konsekwencja brania niektórych leków.

Jednak jeśli ciepłota ciała odbiega od normy przez dłuższy czas, poinformuj lekarza. To może być objaw poważnych chorób. ■

PARACETAMOL BIOFARM® 500 Mg, tabletki

Jedna tabletka zawiera 500 mg paracetamolu (paracetamolum).
Wskazania: paracetamol biofarm® stosuje się w bólach różnego pochodzenia i o różnym natężeniu. Szczególnie zalecany jest w bólach głowy, migrenach, w bólach reumatycznych, stawowych, mięśniowych i kostnych, w bólach kręgosłupa, nerwobólach, bólach menstruacyjnych, w bólach zębów. Gorączka w przebiegu przeziębienia i (lub) grypy.
Przeciwwskazania: nadwrażliwość na paracetamol lub inny składnik preparatu. Choroba alkoholowa. Ciężka niewydolność wątroby lub nerek.
Podmiot odpowiedzialny: Biofarm sp. Z o.O., Ul. Wałbrzyska 13, 60-198 poznań
Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, rzeciwwskazania, 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.

KIEDY DO LEKARZA?

Bezwzględnie skonsultuj się z lekarzem, jeśli mimo podania środków przeciwgorączkowych gorączka nie ustępuje lub pojawiają się inne niepokojące objawy, np. wysypka na skórze, wymioty, silne bóle głowy, zmiany zachowania, które trudno wytłumaczyć wysoką temperaturą.

reklama

Zwykle przechodzi sam, ale czasami bywa zapowiedzą większych kłopotów. Zobacz, kiedy możesz czekać, a w jakim przypadku lepiej iść do lekarza.

ZŁAPAŁ KATAR... Apsik!

KONSULTACJA MERYTORYCZNA
prof. dr hab. n. med. Kamal Morshed
ze szpitala Żagiel Med w Lublinie

We wnętrzu nosa znajduje się warstwa komórek wydzielających śluz, który chroni drogi oddechowe przed zanieczyszczeniami. W odpowiedzi na atak, np. ze strony wirusów czy bakterii, pojawia się stan zapalny i wraz z nim zwiększona ilość tej naturalnej wydzieliny. Przyklejające się do niej patogeny, zamiast do płuc, trafiają na zewnątrz ciała (kiedy wydmuchujesz nos) lub spływają do żołądka, gdzie są niszczone.

ŁATWO NIE JEST...

Choć ten mechanizm stanowi skuteczną barierę przed groźnymi mikrobami, potrafi nieźle dać w kość. Ściekająca wydzielina sprawia, że nie rozstajesz się z chusteczkami, czego efektem ubocznym są bolesne otarcia skóry wokół nozdrzy. Obrzęk śluzówki utrudnia oddychanie, zwłaszcza nocą. To dlatego budzisz się niewyspana i zmęczona.

Po paru dniach masz dość, zwłaszcza jeśli katarowi towarzyszy ból zatok, uszu, gardła, podwyższona temperatura i biegniesz do farmaceuty w poszukiwaniu środków, które pomogą ci to przetrwać.

...ALE SĄ SPOSOBY NA MIKROBY

W aptece znajdziesz izotoniczne roztwory chlorku sodu lub wodę morską, przydatne do płukania zatkanego nosa (to najlepsza metoda jego czyszczenia) albo olejki eteryczne, które sprawdzą się przy inhalacji: sosnowy, miętowy lub eukaliptusowy. Możesz też do tego celu wykorzystać napary z rumianku czy szałwii.

Zawsze pozbywaj się wydzieliny z jednej dziurki, przytykając drugą. Wówczas zmniejszasz ryzyko, że śluz dostanie się do uszu. Szybką ulgę poczujesz, używając preparatów obkurczających śluzówkę, w formie kropli lub aerozolu. Nie stosuje się ich jednak dłużej niż 3-5 dni.

POTRZEBNE WSPARCIE

Zwykle nieżyt nosa przechodzi sam po tygodniu. Jednak jeśli dokuczliwy stan utrzymuje się dłużej niż siedem dni, kiedy towarzyszące mu objawy nie ustępują lub nasila się ich charakter, a także jeśli podejrzewasz, że przyczyną kataru może być uczulenie, zgłoś się do lekarza. Być może konieczna będzie konsultacja alergologa, który zleci przeprowadzenie testów alergicznych.

Objawów nieżytu nosa nie powinny też bagatelizować m.in. kobiety w ciąży, przewlekle chorzy i osoby z obniżoną odpornością, dla których nawet tak błahe schorzenie może być groźne. ■

NEBUTAC 3
30 ampułek
Hipertoniczny, 3% roztwór NaCl do inhalacji

Wyrób medyczny

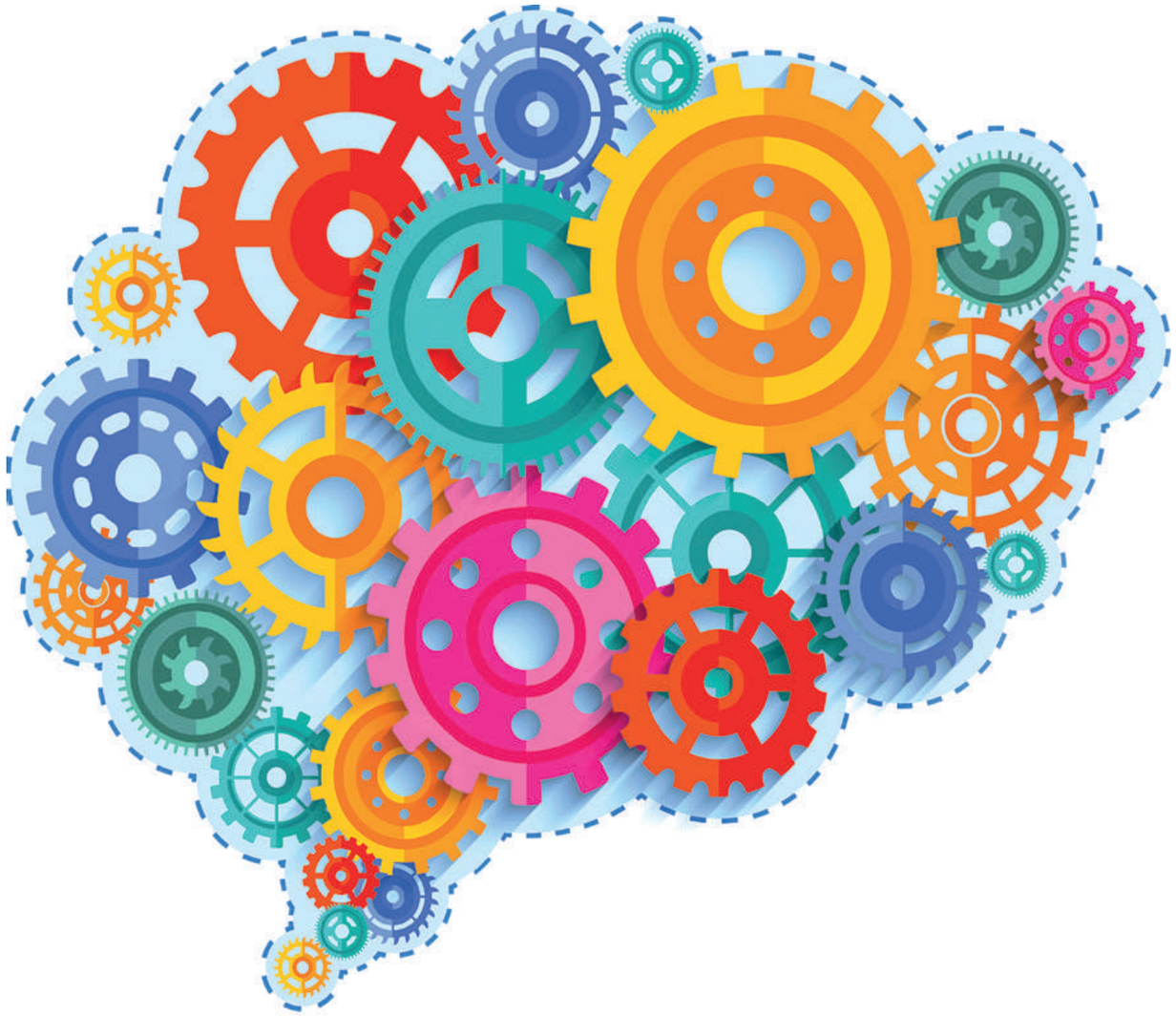
Jak rozpoznać, z jakiego powodu *kichasz?*

WIRUSY – katar jest początkowo wodnisty, z czasem gęstszy i mętny. Zwykle towarzyszą mu kichanie i podwyższona temperatura, a także uczucie zatkania. Jeśli nie jest regularnie usuwany, może przerodzić się w infekcję bakteryjną.

BAKTERIE – gęsty i lepki katar, w kolorze żółtym i zielonkawym. Czasami może wiązać się z nieprzyjemnym zapachem z nosa. Taka wydzielina może pojawiać się jednak również przy infekcjach wirusowych, kiedy w śluzie gromadzą się komórki stanu zapalnego czy złuszczający się nabłonek.

ALERGIA – wodnisty i bezbarwny, nie gęstnieje, bez gorączki. Choremu może dokuczać częste kichanie, swędzenie w nosie oraz szczypanie i łzawienie oczu. Pojawia się po kontakcie z alergenem.

reklama



BUNT SYSTEMU

Twój układ immunologiczny to skomplikowany mechanizm, chroniący cię przed zewnętrznymi zagrożeniami. Zwykle działa jak w zegarku, jednak czasami psuje się i atakuje własne zdrowe narządy. Konsekwencją są choroby autoimmunologiczne.

3–4 razy *częściej na choroby autoimmunologiczne* **chorują kobiety.**

Lista obejmuje kilkadziesiąt pozycji, w tym Hashimoto, cukrzycę typu 1., stwardnienie rozsiane (SM), toczeń, chorobę Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejące zapalenie jelit czy łuszczycę. Te z pozoru różne dolegliwości łączy jedno: przewlekły stan zapalny wywołany przez wadliwie działające komórki układu odpornościowego, które rozpoznają struktury własnego organizmu jako zagrażające ustrojowi. Dlatego nazywane są chorobami z autoagresji.

Ich przyczyn może być wiele. Schorzenia można odziedziczyć, ale otrzymanie „felernych" genów w spadku po np. rodzicach wcale nie musi automatycznie oznaczać zachorowania. Aktywują je przebyte zakażenia wirusowe czy bakteryjne, silny stres, palenie papierosów, oparta na wysoko przetworzonych produktach dieta lub niedobory witamin, przede wszystkim D.

ZDĄŻYĆ Z DIAGNOZĄ

Im szybciej wykryjesz problem, tym lepiej: w porę rozpoczęta kuracja zminimalizuje szkody, jakie choroba może wyrządzić. Co powinno wzmóc twoją czujność? Przede wszystkim utrzymujące się objawy: bóle stawów, wysypki, niezwiązane ze zmianą diety tycie lub chudnięcie, nieadekwatne do aktywności zmęczenie. Niektóre ze schorzeń mogą przebiegać skrycie latami, by nagle się ujawnić albo odzywać się od czasu do czasu.

Przekleństwem dotkniętych nimi pacjentów jest brak zrozumienia ze strony otoczenia, zwłaszcza zanim dojdzie do właściwego rozpoznania. Odsyłani od specjalisty do specjalisty, z rosnącym plikiem wydruków badań, są uznawani za hipochondryków lub wręcz osoby z problemami psychicznymi. Zresztą nic dziwnego, wraz z pogłębianiem się dolegliwości mają prawo czuć się gorzej.

NIEZBĘDNE BADANIA

Podstawą są morfologia, OB, CRP i badanie ogólne moczu. Zależnie od dolegliwości zgłaszanych podczas wywiadu, lekarz może dodatkowo zlecić sprawdzenie poziomu hormonów tarczycy, elektrolitów czy kreatyniny we krwi albo kalprotektyny w kale. W dalszej kolejności przeprowadzi badania obrazowe, m.in.: USG, RTG, endoskopię przewodu pokarmowego, tomografię komputerową czy rezonans magnetyczny.

TO NIE WYROK

Z własną odpornością nie da się wygrać. Choroby autoimmunologiczne mają przewlekły charakter i często ostry przebieg. Leczenie polega na podawaniu farmaceutyków spowalniających postęp choroby i wyciszających jej objawy. Istotnymi elementami terapii są również zmiana diety oraz rehabilitacja pozwalająca jak najdłużej zachować sprawność i normalnie funkcjonować.

Omega-3 1000, 60 kapsułek

Suplement diety o wysokiej czystości i biodostępności oraz łagodnym smaku. Wykonany w 100 proc. z oleju z małych ryb zimnowodnych. Zawiera 65 proc. kwasów tłuszczowych omega-3.

Choroby autoimmunologiczne

HASHIMOTO
Występuje zwłaszcza u osób po 60. roku życia, ale zachorować mogą nawet dzieci.
OBJAWY: niezwiązany ze zmianą diety wzrost wagi, zmęczenie, rozkojarzenie, uczucie ciągłego chłodu, wypadanie włosów, zaparcia.
BADANIA: oznaczenie z krwi TSH, fT4 i fT3, a także USG tarczycy.

STWARDNIENIE ROZSIANE
Najczęściej wykrywane jest między 20. a 40. rokiem życia. Kobiety chorują trzy razy częściej niż mężczyźni.
OBJAWY: ogólne zmęczenie, depresja, zaburzenia ruchu, drętwienie, mrowienie różnych części ciała, problemy z widzeniem i mową, nietrzymanie moczu, trudności w połykaniu.
BADANIA: rezonans magnetyczny, tomografia komputerowa, analiza płynu mózgowo-rdzeniowego.

CUKRZYCA TYPU 1.
Pojawia się przed 30. rokiem życia.
OBJAWY: wzmożone pragnienie, częste oddawanie moczu, nagła utrata wagi, senność.
BADANIA: chorobę wykryje test glukozy we krwi (na czczo i po spożyciu roztworu glukozy) oraz ogólne badanie moczu.

ŁUSZCZYCA
Choroba może dotknąć w każdym wieku, choć zwykle objawia się między 50. a 70. rokiem życia.
OBJAWY: szpecące, czerwone zmiany pokryte perłowymi łuskami, pojawiające się na skórze nadgarstków, łokci, kolan, pośladków, brzucha.
BADANIA: histopatologiczne skóry i analiza krwi.

WRZODZIEJĄCE ZAPALENIE JELIT
Zwykle rozwija się u osób młodych, między 15. a 29. rokiem życia.
OBJAWY: częste, bolesne stolce, biegunki, nierzadko z domieszką krwi, uczucie wzdęcia, bóle brzucha, podniesiona temperatura ciała.
BADANIA: ostateczna diagnoza oparta jest na badaniu endoskopowym jelita grubego (kolonoskopia).

TOCZEŃ RUMIENIOWATY
Schorzenie dotyka przede wszystkim kobiety w wieku od 15 do 44 lat.
OBJAWY: ból mięśni i stawów, uporczywe migreny, zmiany skórne, a także zapalenie nerek, wsierdzia, płuc, naczyń. Niepokój powinny wzbudzić utrzymujące się stany podgorączkowe, przewlekłe zmęczenie, spadek wagi.
BADANIA: morfologia z OB, CRP, testy na przeciwciała przeciwjądrowe, badania laboratoryjne i obrazowe poszczególnych narządów (np. serca czy nerek zajętych chorobą), badania moczu.

LEŚNIOWSKIEGO-CROHNA
Najczęściej diagnozowana między 16. a 25. rokiem życia.
OBJAWY: przewlekłe, nawracające bóle brzucha, spadająca waga bez wyraźnej przyczyny, gorączka, biegunka.
BADANIA: podstawą są kolonoskopia oraz badanie stężenia kalprotektyny w kale. Pomocne – morfologia krwi z CRP, a także USG jamy brzusznej.

część 3

HIPERTENSJOLOG

Pomocy tego specjalisty potrzebuje około 30 proc. Polaków, zmagających się z nadciśnieniem tętniczym, w tym także osoby z opornym nadciśnieniem*.

NASZ EKSPERT
Anna Szyndler
hipertensjolog z Kliniki Nadciśnienia Tętniczego i Diabetologii – Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego GUMed

JAK POMOŻE?

Podczas spotkania specjalista oceni, jakie jest u ciebie ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych.

Doradzi odpowiedni styl życia: najlepszą dla ciśnieniowców aktywność fizyczną, dietę bogatą w ryby, świeże owoce i warzywa oraz orzechy, a ubogą w sól i cukry proste (sprzyjają otyłości). Jeśli zachodzi taka potrzeba, dobierze i przepisze leki.

Aby zapisać się do hipertensjologa, potrzebujesz skierowania od lekarza rodzinnego. Na wizytę zabierz spis pomiarów ciśnienia razem z dokumentacją medyczną dotyczącą choroby i listę aktualnie stosowanych leków.

Przed wizytą

Regularnie kontroluj ciśnienie – co najmniej przez tydzień, a nawet dwa przed zaplanowanym spotkaniem. W miarę możliwości pomiary wykonuj dwa razy dziennie, o stałych porach.

Godzinę przed wizytą nie pal papierosów, nie pij kawy i alkoholu, a także unikaj intensywnego wysiłku fizycznego – może wpłynąć na wyniki badań u lekarza.

ILE WYNOSI PRAWIDŁOWE CIŚNIENIE KRWI?

Mierzone w domu to poniżej **135/85 mmHg**. Pomiar powinien być wykonany po 10-minutowym odpoczynku i wyeliminowaniu wszystkich czynników mogących je podwyższać (ból, stres, hałas, niewygodna pozycja, wysiłek fizyczny). Zgłoś się do lekarza, gdy wartości ciśnienia stale przewyższają **140/90 mmHg.** Nie czekaj, jeśli kolejne pomiary wskazują ciśnienie powyżej **180/110 mmHg**, którego nie można tłumaczyć wysiłkiem, stresem czy bólem. W sytuacji, gdy odczuwasz ból w piersiach, zgłoś się na ostry dyżur.

* Ciśnienie utrzymujące się powyżej normy pomimo stosowania trzech leków w pełnych dawkach.

ZAKRZTUSZENIA

Spokojny posiłek, a tu nagle ktoś zaczyna kasłać, robi się czerwony i macha rękami. Dławi się. Co robić? Weź głęboki oddech i zacznij działać krok po kroku.

Zadławienie to przypadek, w którym drogi oddechowe zamknięte są przez ciało obce, które – niczym korek – uniemożliwia dopływ powietrza do płuc. Zakrztusić się można cukierkiem, gumą do żucia, kęsem jedzenia, małym przedmiotem. Sprzyja mu łapczywe spożywanie posiłków.

Nigdy nie bagatelizuj takich sytuacji. Stanowią bezpośrednie zagrożenie życia, ponieważ dopływ tlenu do mózgu i serca jest odcięty. Żeby go przywrócić, musisz jak najszybciej odblokować drogi oddechowe.

KROK 1.

Zapytaj osobę, której chcesz pomóc, czy się krztusi. Wbrew pozorom nie jest to żart, bo mówić można tylko wtedy, kiedy drogi oddechowe są całkiem lub częściowo drożne. Gdy jest ona w stanie odezwać się, to może i oddychać. W takim przypadku namawiaj ją do kaszlu i obserwuj sytuację.

KROK 2.

Jeśli dławiąca osoba nie jest w stanie mówić, jej stan pogarsza się, stań za nią stabilnie, jedną ręką obejmij pod pachą i połóż dłoń na brzuchu.

Poproś, żeby pochyliła się do przodu, a drugą dłonią uderz pięć razy mocno i zdecydowanie w plecy między łopatkami. Sprawdzaj, czy ciało obce nie wypadło w wyniku uderzenia.

KROK 3.

Nadal nic? Stojąc za zakrztuszonym, obejmij go rękami.

Jedną dłonią zlokalizuj pępek i powyżej niego połóż pięść. Drugą dołóż na wierzchu. Wykonaj pięć mocnych uciśnięć na nadbrzusze.

KROK 4.

Nie pomogło? Poszkodowany traci przytomność? Niezwłocznie wezwij pogotowie ratunkowe (999, 112) i natychmiast przejdź do kolejnego kroku.

KROK 5.

Ułóż nieprzytomnego na plecach. Wykonaj 30 uciśnięć na środku odsłoniętej klatki piersiowej. Jest szansa, że ciało obce pod wpływem ciśnienia „wyskoczy".

Jeśli nie, przejdź do dwóch wdechów ratowniczych: uciśnij nos osoby zakrztuszonej, obejmij ustami jej wargi i dwa razy wydmuchaj powietrze do jej płuc.

KROK 6.

Do przyjazdu pogotowia nie przerywaj kroku 5. (cykl 30 uciśnień na 2 wdechy).

Przed wykonaniem wdechów zaglądaj do jamy ustnej, żeby zobaczyć, czy tkwiące tam ciało obce nie przemieściło się.

Działaj prawidłowo

FAŁSZ: Krztuszące się małe dziecko złap szybko za nóżki, odwróć do góry nogami i potrząsaj nim energicznie, aż wypluje to, czym się zakrztusiło.
PRAWDA: Przełóż malucha sprawnie przez kolano i uderz energicznie pięć razy między łopatki.

FAŁSZ: Dławiącej się osobie należy podać coś do picia lub kęs chleba, żeby „przepchnął" ciało obce dalej.
PRAWDA: Nie podawaj żadnych płynów ani jedzenia zadławionej osobie, bo w ten sposób mogłabyś tylko pogorszyć jej stan.

FAŁSZ: Kiedy ktoś nie może złapać tchu, najlepiej klepnąć go z całej siły w plecy, gdy stoi.
PRAWDA: Żeby usunąć ciało obce z dróg oddechowych, pochyl do przodu poszkodowanego i uderz go otwartą dłonią (nie pięścią) między łopatki.

FAŁSZ: Kiedy się dławisz, natychmiast pomoże podniesienie rąk wysoko do góry.
PRAWDA: Spróbuj zmusić się do kaszlu. Jednocześnie poszukaj w pobliżu kogoś, kto cię wesprze. Na migi wskaż, jak skutecznie można ci pomóc. ■

Pogromca BAKTERII

Jego odkrycie zrewolucjonizowało medycynę. Niestety, wbrew powszechnemu przekonaniu, nie jest cudownym lekiem na wszystko, a stosowany niewłaściwie może wywołać więcej szkód niż pożytku. Zobacz, co powinnaś wiedzieć o antybiotyku.

1 BICZ NA DROBNOUSTROJE

Zwalcza chorobotwórcze bakterie, zabijając je lub hamując ich wzrost. Wbrew powszechnemu przekonaniu nie obniża gorączki ani nie łagodzi objawów przeziębienia.

2 NIE NA KAŻDĄ CHOROBĘ

Grypa, zapalenie dróg oddechowych, a nawet biegunki zwykle wywoływane są przez wirusy obojętne na działanie tego typu leków. Podawanie ich może wywołać więcej szkód niż korzyści: niepotrzebnie osłabi odporność.

3 ZAWSZE Z GŁOWĄ

Efektem ich nadużywania może być antybiotykooporność. Winę za taki stan rzeczy niekiedy ponoszą pacjenci, wymuszając na lekarzach przepisywanie antybiotyków niemal na każdą dolegliwość.

Z kolei medykom zdarza się zalecać antybiotyki bez zrobienia tzw. posiewu, tłumacząc się presją czasu. Tymczasem badanie pomaga zidentyfikować bakterie odpowiedzialne za zakażenie i dzięki temu umożliwia dobranie najbardziej skutecznego farmaceutyku.

4 REGULARNIE

Zasadność brania to jedno, a umiejętne przeprowadzenie antybiotykoterapii to drugie. W tym ostatnim aspekcie łatwo popełnić błędy. Nieprzestrzeganie dawkowania (godziny przyjmowania, wielkości dawki) może doprowadzić do obniżenia stężenia leku w organizmie, w wyniku czego przestaje on właściwie działać. Wówczas bakterie zyskują możliwość wykształcenia mechanizmów oporności na antybiotyk.

5 I W DOBRYM TOWARZYSTWIE

Ważne jest to, czym popijasz farmaceutyk, a nawet co jesz w trakcie leczenia. Antybiotyki mogą wchodzić w interakcje z pożywieniem. Dlatego przyjmując niektóre z nich, na przykład te stosowane na choroby układu oddechowego, unikaj cytrusów i soków: pomarańczowego, grejpfrutowego i żurawinowego. Uważaj też z nabiałem. Mleko i jego przetwory mogą ograniczyć wchłanianie substancji czynnych.

Zanim rozpoczniesz kurację, upewnij się u lekarza bądź farmaceuty, czy dany antybiotyk w połączeniu z innym lekiem, a także suplementem, nie zaszkodzi twojemu zdrowiu.

6 PAMIĘTAJ O OSŁONIE

Antybiotyk to broń masowego rażenia. Co prawda, wybije chorobotwórcze bakterie, ale przy okazji ucierpią też dobre mikroby, od których zależy twoje zdrowie. Ich miejsce mogą zająć patogeny, które do tej pory były w mniejszości. W efekcie może to doprowadzić do rozwinięcia się chorób.

Żeby wesprzeć swój mikrobiom, stosuj probiotyki o udowodnionym działaniu klinicznym. Zasiedlą jelita, wzmacniając organizm, zanim odzyska zaburzoną równowagę.

Kurację osłonową stosuj nawet do dwóch tygodni po odstawieniu leków. W ten sposób dasz czas dobrym bakteriom na odbudowanie populacji.

7 ZAWSZE DO KOŃCA

Nie przerywaj brania leków zaleconych przez lekarza, nawet gdy poczujesz się lepiej. Jeśli zostanie ci niewykończone opakowanie, zanieś je do apteki, gdzie farmaceutyk zostanie właściwie zutylizowany. Nie zostawiaj antybiotyków na później, nie stosuj na własną rękę ani nie lecz nimi bliskich. ■

Ziko dla zdrowia
Fundacja

DOBRZE POINFORMOWANI

Celem Fundacji „Ziko dla zdrowia" jest profilaktyka. Jedną z jej podstaw jest odpowiednia wiedza. Znając m.in. zasady zdrowego stylu życia, terminy i rodzaje niezbędnych kontroli oraz właściwy sposób przyjmowania leków, łatwiej zapewnisz sobie długotrwałe życie w dobrej kondycji fizycznej i psychicznej.

Jeśli zachorujesz, świadomość reguł funkcjonowania służby zdrowia pomoże ci podjąć trudne decyzje, które mogą zaważyć na twoim leczeniu.

Żeby ułatwić zdobywanie tych wszystkich informacji, stworzyliśmy blog edukacyjny, w którym poruszamy tematy bliskie każdemu, kto troszczy się o samopoczucie swoje i bliskich.

Wśród wielu tematów znajdziesz na przykład:

Rumianek

– właściwości lecznicze i zastosowanie tego popularnego zioła

Wykonywanie badań na czczo

– dlaczego to takie ważne?

Wyniki badań

– co oznaczają skróty?

Udar

– 7 pytań, na które należy znać odpowiedź

Depresja

– niewidzialny wróg

Zachęcamy do lektury!
www.zikodlazdrowia.org/porady/
Jeśli interesuje Cię jakiś temat, a nie znalazłeś go na naszym blogu, napisz do nas na adres: **kontakt@zikodlazdrowia.org**

WSPARCIE **medyczne**

Myślami już jesteś na ośnieżonym stoku, pijesz gorącą herbatę w schronisku, spacerujesz z dziećmi po lesie. A tymczasem czeka cię jeszcze pakowanie. Podpowiadamy, co zabrać ze sobą.

Wbrew pozorom lista wcale nie jest długa. Wiele rzeczy możesz przecież kupić na miejscu. Jeśli jednak nie chcesz narażać się na zbędny stres związany z nagłym szukaniem leków czy kosmetyków, które są pilnie potrzebne, lepiej zabezpiecz podstawowe wyposażenie apteczki i kosmetyczki.

1 **MIŁEJ DROGI.** Dolegliwości związane z podróżowaniem mogą pojawić się niespodziewanie, nawet jeśli dobrze znosicie podróże. Dlatego zawsze bierz ze sobą środki przeciwdziałające chorobie lokomocyjnej. To konieczne, zwłaszcza gdy planujecie korzystanie ze środków komunikacji publicznej.

2 **CIĘŻKO NA ŻOŁĄDKU.** Posiłek w barze, kanapka na stacji benzynowej... Spakuj lekarstwa, które ułatwiają trawienie i łagodzą niestrawność. Warto mieć także środki na biegunkę, która często towarzyszy zatruciom.

3 **PRZEZIĘBIENIE NIE W PORĘ.** Ta choroba podczas ferii zdarza się dość często. Żeby nie pozwolić jej się rozwinąć, reaguj już na pierwsze symptomy spadku odporności. Przydadzą się witamina C, leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe. Dla dzieci weź ulubiony syrop na kaszel.

4 **O, RANY!** Ruch to zdrowie. Ale urazy zdarzają się nawet najbardziej zaprawionym sportowcom. Lepiej zabierz maść czy żel na stłuczenia oraz wodę utlenioną, którą odkazisz rany. Do tego koniecznie zestaw opatrunków i bandaż elastyczny.

5 **SPOSÓB NA ZIMNO.** Dzięki termoforowi szybko się ogrzejesz. Dodatkowo emanujące z niego ciepło rozluźni spięte czy obolałe mięśnie, np. po jeździe na nartach. Okłady o podwyższonej temperaturze uśmierzają też ból, więc termofor sprawdzi się przy dolegliwościach trawiennych czy na zapalenie ucha.

6 **STOPY JAK SOPLE.** Gdy bardzo przemarzną nogi, infekcja rozprzestrzenia się szybko. Dlatego warto mieć pod ręką sól (kuchenną lub gruboziarnistą), by wykorzystać ją do kąpieli dla stóp. Następnie zamiast kremu użyj maści kamforowej i załóż ciepłe skarpetki.

7 **POSTAW NA ZIOŁA.** Zabierz je zamiast herbaty. O tej porze trudno o świeże, ale świetnie sprawdzą się te w saszetkach. Spakuj po kilka sztuk herbatki z lipy i czarnego bzu. Działają rozgrzewająco i napotnie. Najlepiej pij je wieczorem, gdy czujesz się trochę „niewyraźnie".

8 **ZMĘCZONE OCZY.** Zimowe światło bywa bardzo ostre, śnieg odbija aż 85 proc. promieniowania UVA i UVB. Dlatego oczy bez zabezpieczenia cierpią, często łzawią i są zaczerwienione. Nie zawsze odpowiednią ochronę dają im okulary słoneczne. Dlatego dorzuć do apteczki krople do oczu o działaniu łagodzącym.

9 **UPS, PIECZE.** Osobom, które mają częste problemy z opryszczką, raczej nie trzeba o tym przypominać. Ale nawet jeśli bardzo dawno nie miałaś tej bolesnej wysypki, na zimowy wyjazd zabierz preparat łagodzący jej przebieg oraz plasterki. Wirus często atakuje osłabiony organizm, np. po długiej podróży.

10 **NIEZBĘDNE LEKI.** Przy pakowaniu apteczki na wyjazd nie zapomnij też o farmaceutykach, które przyjmujesz stale. ■

Biotin Plus Loxon, 30 kapsułek

Suplement diety. Zawiera wysokie dawki biotyny (witaminy B7), minerałów oraz aminokwasu L-cystyny.

Produkt dostępny w drogerii ZIKO DERMO

reklama

W starciu z zimą

Częste wahania temperatur nie sprzyjają urodzie. Przesuszona cera reaguje nadmiernym świeceniem się, dłonie stają się szorstkie, a schowane pod czapką włosy szybciej się przetłuszczają. Lista problemów jest długa. Pomożemy ci się z nimi uporać.

O tej porze roku większość urodowych zmartwień wynika z warunków pogodowych – niskiej temperatury powietrza, wiatru czy silnego nasłonecznienia (kiedy promienie odbijają się od śniegu). Aby zapewnić skórze i włosom potrzebną ochronę, przede wszystkim dokonaj zmian w swojej kosmetyczce.

problem 1: nadmierna suchość

Jeśli na skórze zalega warstwa martwego naskórka, lepiej się go pozbyć. Pierwszym krokiem jest peeling. Zimą rób go nie częściej niż raz w tygodniu. Jeżeli masz tłustą cerę, do oczyszczania twarzy wybierz drobnoziarnisty, w innych przypadkach – enzymatyczny, który nie ściera naskórka, ale go rozpuszcza. Resztę ciała najlepiej oczyści preparat gruboziarnisty, np. solny, cukrowy albo roślinny.

Do mycia wybieraj natłuszczające balsamy, kremy lub olejki, które zatrzymują w skórze więcej wilgoci. Pamiętaj: zimą unikaj długich, gorących kąpieli. Niewątpliwie są bardzo przyjemne, ale wysuszają skórę. Dlatego wylegiwanie się w wannie zostaw sobie na specjalne okazje.

Krok trzeci to właściwe odżywienie i regeneracja. Na twarz nałóż maskę, a po jej zmyciu krem albo serum. W ciało wmasuj odżywcze masło lub balsam.

Topialyse

Olejek do mycia i kąpieli dla skóry suchej, wrażliwej i atopowej. **400 ml**

Phytophanère

Suplement diety w kapsułkach to doskonałe uzupełnienie codziennego menu w składniki niezbędne dla zachowania pięknych i zdrowych włosów i paznokci. **120 kapsułek**

Produkty dostępne w drogerii ZIKO DERMO

Sebiaclear

Aktywnie działający krem do skóry tłustej. Reguluje wytwarzanie sebum, zwęża pory i zapewnia długotrwały efekt matujący przez 8 godzin.
40 ml

Sensifine AR

Krem o działaniu termoregulującym, który chłodzi skórę i zapobiega powstawaniu rumienia. Zapewnia codzienną pielęgnację nawilżającą.
50 ml

problem 2: pękające naczynka

Mroźne miesiące nie służą cerom wrażliwym i naczynkowym, które łatwo ulegają wówczas podrażnieniom. Wystarczy kilka minut na dworze, a na twarzy pojawiają się niechciane zaczerwienienia.

Dlatego przed każdym wyjściem stosuj tłusty lub półtłusty krem przeznaczony do pielęgnacji takiej cery (możesz też stosować dwa kremy, najpierw smaruj się tym na pękające naczynka, a następnie ochronnym), koniecznie z wysokim filtrem UV. Dobrze jeśli będzie zawierał witaminy C, E, K, a także wyciąg z arniki górskiej, miłorzębu japońskiego czy winorośli.

Do mycia, zamiast mydła i kosmetyków peelingujących, stosuj delikatne żele, a do demakijażu – mleczka i płyny micelarne. Złuszczanie naskórka rób tylko w razie wyraźnej potrzeby.

problem 3: nadmiar sebum

Nawet jeśli masz tłustą, skłonną do niedoskonałości cerę, borykasz się z zaskórnikami, nadmiarem sebum czy krostkami, nie unikaj kremów. Wysuszona zimą skóra wytwarza więcej sebum, przez co trądzik może uderzać ze zdwojoną siłą.

Wychodząc na zewnątrz, stosuj zawsze krem półtłusty (tłusty może zatykać pory), w pomieszczeniach lepiej sprawdzi się za to nawilżający. Nadmiar sebum usuwaj preparatami, które zawierają składniki bakteriobójcze i regulujące pracę gruczołów łojowych. Szukaj tych zawierających kwasy owocowe, witaminę B6 oraz ekstrakt z arniki czy oczaru.

Dodatkowo, dwa razy w tygodniu zrób maseczkę oczyszczającą i zwężającą pory, np. z białą, różową lub zieloną glinką. Błyszczenie możesz niwelować na bieżąco, przykładając do skóry bibułki matujące.

problem 4: brak jędrności

Skóra, której brakuje wilgoci, staje się wiotka i mało elastyczna. Dlatego w czasie kąpieli oprócz stosowania kosmetyków ujędrniających systematycznie się masuj. Najlepiej szorstką gąbką. Taki zabieg poprawia ukrwienie i pobudza tkanki.

Kondycji skóry służy też naprzemienny prysznic, podczas którego na zmianę polewasz się ciepłym i chłodnym strumieniem wody. Kiedy już się wysuszysz, zastosuj odpowiedni balsam lub olejek.

Nie tylko pobyt w łazience służy twojej figurze. Regularna aktywność fizyczna też wpływa na gładkie ciało. Już dziś zacznij chodzić na basen, zapisz się na fitness albo przynajmniej co drugi dzień wybierz się na dłuższy spacer w szybkim tempie.

problem 5: suche dłonie

Przypomnij sobie, jak często zdarza ci się wychodzić zimą bez rękawiczek. Efekt? Skóra na dłoniach staje się napięta, szorstka, zaczerwieniona. Żeby temu zapobiec, wcieraj krem ochronny po każdym kontakcie z wodą i przed wyjściem na zewnątrz. Idealny kosmetyk to ten na bazie parafiny, lanoliny, wosku pszczelego, olejów roślinnych lub gliceryny.

Na noc możesz nałożyć grubą warstwę kremu i zabezpieczyć ją bawełnianymi rękawiczkami. I uważaj na prace domowe: osłabiony naskórek chroń przed kontaktem z detergentami. ▸

Sebiaclear

Oczyszczający żel do mycia skóry trądzikowej i tłustej.
200 ml

Produkty dostępnew drogerii ZIKO DERMO

KAMILA WILCZYŃSKA
dermokonsultantka
ZIKO DERMO

DELIKATNY DOTYK

Dłonie zimową porą narażone są na wyziębienie i przesuszenie, co skutkuje szorstką, białą, często też popękaną skórą.

Dlatego w chłodne dni koniecznie włóż rękawiczki, wychodząc na zewnątrz . Natomiast w domu pamiętaj o nawilżaniu i regeneracji.

Co jakiś czas dobrze jest też zrobić maseczkę na dłonie.

WIT. A

ma korzystny wpływ na skórę i włosy.
W kosmetykach występuje jako retinol i retinoid.

Xérial 30

Krem do ciała wygładzający, zmiękczający, długotrwale nawilżający i eliminujący szorstkość skóry.
100 ml

Topialyse

Ochronno-regenerujący krem barierowy do skóry suchej, reaktywnej i podrażnionej. Niweluje jej swędzenie, zapobiega podrażnieniom.
50 ml

problem 6: spierzchnięte usta

Pozbawione gruczołów łojowych i ochronnego płaszcza lipidowego delikatne wargi łatwo się wysuszają, pierzchną, a nawet pękają. Dlatego w chłodne dni bez odpowiedniej ochrony ani rusz.

Podstawą jest odpowiednia pomadka ochronna. Wchodzące w jej skład oleje, woski czy witaminy odżywiają usta i zapobiegają utracie wody. Wybierając kosmetyk, zwróć uwagę, aby zawierał filtry ochronne. Spierzchniętą już skórę możesz złuszczyć, robiąc prosty, słodki peeling z cukru i płynnego miodu. Powstałą gęstą papkę nałóż na wargi i delikatnie masuj przez minutę okrężnymi ruchami.

problem 7: przesuszone stopy

Skóra na podeszwach stóp jest niemal dwukrotnie grubsza niż na pozostałych partiach ciała. W dodatku naskórek narasta w tym miejscu szybciej, niż jest się w stanie sam złuszczyć, zwłaszcza w okresie zimowym. Dlatego ścieraj go co drugi dzień, najlepiej używając do tego ceramicznej tarki. Pamiętaj: ładne, zadbane stopy to atut eleganckiej kobiety.

ANNA PROKOPCZUK,
dermokonsultatka ZIKO DERMO

SMARUJ NA GRUBO

Pielęgnacja zimą powinna być oparta na produktach nawilżających, gdyż sztuczne ogrzewanie przesusza cerę. Na noc proponuję sięgnąć po serum, maskę nawilżającą czy olejek roślinny wzbogacający dotychczas używane lżejsze kremy.

W mroźne dni stosuj krem ochronny o bogatszej konsystencji. Zadbaj koniecznie o to, aby zawierał filtry ochronne UVA i UVB. Promienie słoneczne, zwłaszcza jeśli odbijają się od śniegu, niosą równie duże ryzyko poparzeń jak w lecie.

Hydraliane

Intensywnie nawilżający balsam przeznaczony do pielęgnacji skóry suchej i bardzo suchej. **40 ml**

Produkty dostępne w drogerii ZIKO DERMO

Mróz, wiatr, śnieg nie sprzyjają skórze i włosom. Zamiast narzekać na pogodę, postaw na odpowiednie kosmetyki, które uchronią cię przed urodowymi kłopotami.

Możesz to robić na sucho. Nie bez znaczenia jest codzienne kremowanie stóp – najlepsze do tego są preparaty z dodatkiem mocznika, który zmiękcza, wygładza i stymuluje regenerację.

Pamiętaj, że pozbawione odpowiedniej pielęgnacji pięty mają tendencję do pękania. Jeśli powstające ranki są powierzchowne i niewielkie, możesz sobie z nimi poradzić, włączając do pielęgnacji wcieranie witaminy A. Większe, bolesne rany wymagają konsultacji lekarskiej, bo taki stan może doprowadzić do różnego rodzaju zakażeń.

problem 8: szorstkie miejsca

Chropowata, zrogowaciała skóra na łokciach i kolanach to częsty zimowy problem. Jego przyczyny są dwojakie. Po pierwsze: miejsca te łatwo ulegają odmrożeniom. Po drugie: to częsty efekt zaniedbań pielęgnacyjnych, czyli niesystematycznego stosowania peelingów i kosmetyków nawilżających.

Program naprawczy jest prosty. To złuszczenie, nawilżenie i regeneracja. Ponieważ skóra trudniej pozbywa się w tych miejscach martwego naskórka, pomóż jej, robiąc peeling lub z pomocą szorstkiej rękawicy masując skórę oliwą z dodatkiem cytryny. Po takim zabiegu zadbaj o odpowiednie odżywienie – użyj kremu z witaminą A+E albo czystej witaminy A – kupisz ją tanio w aptece. Ważne, aby zabiegi powtarzać regularnie.

problem 9: elektryzujące się włosy

Zdejmujesz czapkę albo sweter, a twoje włosy chaotycznie stroszą się w różne strony? Zmienne temperatury, o które łatwo na przełomie roku, nasilają ten problem. Jeśli w dodatku nosisz odzież ze sztucznych tworzyw, nie dziw się, że masz fryzurę jak Albert Einstein.

Na elektryzowanie szczególnie podatne są włosy cienkie, przesuszone i zniszczone. Dbaj więc, aby były dobrze nawilżone i odżywione. Co możesz zrobić? Przede wszystkim zmień szampon na łagodny, z dużą ilością roślinnych wyciągów – kosmetyki odżywcze z dodatkiem silikonów lub olejków mogą obciążać fryzurę.

Pamiętaj, aby nie myć włosów w gorącej wodzie, a kosmetyki, takie jak odżywka czy maska, nakładać kilka centymetrów od nasady. ■

Koniecznie delikatnie

Stosujesz krem lub serum pod oczy? Świetnie. Pamiętaj jednak, aby robić to bez pocierania, tarcia, naciągania. Tak samo przy demakijażu. Połóż na powiekach waciki nasączone preparatem do usuwania make-upu, odczekaj 20 sekund i delikatnie usuń resztki kosmetyków.

Makijażowy must have

Zamaskuj niedoskonałości cery pod oczami: zaopatrz się w rozświetlający korektor, idealny do szybkich poprawek.

KREMU POD OCZY NIE NAKŁADAJ ZBYT BLISKO RZĘS. WYSTARCZY, JEŚLI ROZPROWADZISZ GO NA LINII KOŚCI OCZODOŁU I TUŻ POD ŁUKIEM BRWIOWYM.

Spojrzenie pełne blasku

Po czterdziestce komórki twojej skóry nie dzielą się tak szybko, jak jeszcze dekadę wcześniej. Spada poziom estrogenu, odpowiadającego za witalność. Pora zacząć działać!

Tego szukaj w kremie pod oczy:

WITAMINY E I C – silne antyutleniacze, pomagają pozbyć się zmarszczek i przebarwień;
WITAMINA A – regeneruje i wspiera produkcję kolagenu;
KWASY TŁUSZCZOWE, ALGI MORSKIE – głęboko odżywiają i nawilżają;
KOLAGEN, ELASTYNA, PEPTYDY – uelastyczniają i napinają skórę;
WYCIĄGI ZIOŁOWE, NP. ZE SKRZYPU POLNEGO, ARNIKI, KASZTANOWCA – likwidują obrzęki, usprawniają mikrokrążenie krwi;
MENTOL – chłodzi i redukuje opuchliznę;
FILTR UV – zabezpiecza przed fotostarzeniem.

NOWOŚĆ

remescar
-MEDMETICS-

WORKI & CIENIE POD OCZAMI

REDUKUJE WORKI & CIENIE POD OCZAMI

NAWET DO 75%

NATYCHMIASTOWE EFEKTY**

Dzięki rewolucyjnej technologii EYESYL rezultaty są widoczne już kilka minut po nałożeniu kremu Remescar Worki & Cienie pod oczami.

* zdjęcie pokazuje faktyczne rezultaty
** Tim Verhaeghe et al. Randomized assessor-blinded split-face controlled clinical in-use study of a topically applied cosmetic product in the treatment of eye bags and dark circles. Sylphar: April 2016.
*** Gwarancja refundacji jest ograniczona czasowo. Regulamin zwrotów dostępny jest na stronie www.remescar.pl

Dostępny w dobrych aptekach stacjonarnych oraz internetowych. www.remescar.pl

9 miesięcy piękna

W ciąży wszystko się zmienia. Banał? Nie w przypadku pielęgnacji. Z niektórymi kosmetykami lepiej się pożegnać, a w zamian dokupić trochę nowych. Podpowiemy ci, jak dbać o urodę, żebyś wyglądała promiennie.

Gdy oczekujesz dziecka, powiększają się brzuch i piersi, a także obwód bioder i ud. Zdarza się, że modyfikacji ulegają nawet rysy twarzy. Nadmiar kortyzolu zakłóca pracę komórek, które produkują włókna kolagenowe. W efekcie skóra jest mniej elastyczna, trudniej się rozciąga. To dlatego najczęstszym problemem w tym okresie są rozstępy.

Pod wpływem hormonów cera staje się silnie przesuszona albo odwrotnie – szybko się przetłuszcza. Prawie wszystko jest w stanie ją podrażnić. Niekiedy pojawiają się przebarwienia. Na jakie kosmetyki warto wówczas postawić? ▸

PHYTOLASTIL ŻEL

Redukcja i zapobieganie rozstępom, 200 ml

Zawiera 35 proc. aktywnych składników roślinnych. Wzmacnia tkankę łączną i zapobiega pojawianiu się rozstępów na biuście, brzuchu, biodrach i pośladkach.

Produkt dostępny w drogerii ZIKO DERMO

ANIA PROKOPCZUK ORAZ KAMILA WILCZYŃSKA
Dermokonsultantki z Ziko Dermo

Ciało przyszłej mamy wymaga szczególnej uwagi ze względu na gwałtowne zmiany, jakie w tym czasie zachodzą w organizmie kobiety. Jednak nie wszystkie składniki w kosmetykach nadają się do stosowania w tak ważnym okresie.

Przede wszystkim należy zrezygnować z kosmetyków wyszczuplających oraz złuszczających, zwierających kwasy, np. glikolowy lub salicylowy i jego pochodne.

Z zestawu codziennych kosmetyków powinny zniknąć również te ingerujące w proces pigmentacji skóry, a więc wszelkiego rodzaju samoopalacze i produkty stosowane na przebarwienia.

Jeśli chodzi o ochronę przeciwsłoneczną, lepiej stawiać na mineralne, a nie chemiczne filtry UV. Dotyczy to także tych występujących w kosmetykach kolorowych czyli pudrach i fluidach. Rozwiązaniem może być stosowanie podkładów, które nie zabezpieczają przed opalaniem, nakładanych na kremy z filtrem mineralnym.

Niewskazane jest także używanie kremów z witaminą A i jej pochodnymi.

Jeśli masz wątpliwości, co wybrać, sięgnij po kosmetyki dla przyszłych mam. Na pewno nie zaszkodzą, a dodatkowo poprawią elastyczność skóry i uchronią przed niechcianymi rozstępami.

KREM TO PODSTAWA

W pierwszym trymestrze sprawdzą się przede wszystkim preparaty apteczne, o delikatnym działaniu, hipoalergiczne. Gdy cera jest bardzo sucha, wybierz kosmetyk nawilżająco-regenerujący.

Jeśli twoimi problemami są przetłuszczanie się skóry i często pojawiające się wypryski, poszukaj preparatu o działaniu matującym, niezatykającego porów i niezawierającego kwasów salicylowych. Obawiasz się przebarwień? Stosuj krem z filtrami przeciwsłonecznymi (SPF powyżej 30), najlepiej mineralnymi, które odbijają promienie UV od skóry, a przy tym nie wnikają w nią, więc nie powodują podrażnień.

Często skłonność do rozstępów jest dziedziczna i mimo starannej pielęgnacji nie udaje się całkowicie uniknąć pojawienia się szpecących „kreseczek".
Jednak jest ich znacznie mniej, gdy skóra ma wsparcie.

Więcej chłodu!

W drugim i trzecim trymestrze ciąży, gdy nogi stają się coraz cięższe, przydają się żele chłodzące, np. z mentolem. Można je stosować nawet kilka razy dziennie, bo niwelują obrzęki na łydkach i stopach.

Opuchlizna może pojawiać się także pod oczami, zwłaszcza w trzecim trymestrze. Limfa nie przepływa tak sprawnie, w tkance podskórnej gromadzi się woda, stąd na powiekach charakterystyczne „poduszeczki". Zadziałają specjalne kremy pod oczy, które zawierają składniki usprawniające mikrokrążenie.

BALSAM NICZYM BIUSTONOSZ

Piersi powiększyły się o dwa rozmiary? W czasie ciąży to możliwe, ale jest dla skóry dużym wyzwaniem. Jeżeli będzie elastyczna, bezpiecznie się rozciągnie, a ryzyko rozstępów znacznie się zmniejszy. Dlatego krem do biustu, koniecznie z serii dla przyszłych mam, jest kosmetykiem, w który warto zainwestować.

Jego główne zadania to wzmocnienie i uelastycznienie skóry. Ale niektóre preparaty, zawierające np. wyciąg z nagietka, uśmierzają też ból obrzmiałych piersi.

WALKA Z ROZSTĘPAMI

Według dermatologów nawet ponad 80 proc. kobiet ma je wskutek ciąży. Mechanizm ich powstawania jest prosty. Nieestetyczne, najpierw różowe, później białawe, paski pojawiają się, gdy skóra nie nadąża za tempem rozciągania.

Zadaniem preparatów przeciwdziałających powstawaniu rozstępów jest wzmocnienie włókien kolagenu i elastyny, odpowiadających za jędrność ciała. Specjalne kosmetyki znajdziesz w każdej serii dla kobiet w ciąży. Zwróć uwagę, żeby w ich składzie były substancje nawilżające, np. witamina E, oleje roślinne, a także krzem, który pobudza regenerację naskórka. Możesz wspomóc ich działanie, stosując masaże i szczotkowanie ciała. Zabiegi te skonsultuj jednak wcześniej z lekarzem prowadzącym. ▸

Odkryj pielęgnację dla przyszłych i młodych mam,

KTÓRA JEST BEZPIECZNA RÓWNIEŻ DLA DZIECKA

Jesteś w ciąży? Gratulujemy!
Ciąża jest wspaniałym okresem w życiu kobiety, ale Twoje ciało się zmienia i na pewno masz mnóstwo pytań z tym związanych. Porozmawiajmy o tym!

Sucha i napięta skóra, utrata jędrności, rozstępy... Podczas dziewięciomiesięcznego okresu ciąży oraz po porodzie Twoja skóra podlega przemianom, z którymi chcesz poradzić sobie w skuteczny i całkowicie bezpieczny dla Ciebie i dziecka sposób. Pamiętaj, że w tym czasie Twoja skóra wymaga wyjątkowej pielęgnacji.

BEZPIECZEŃSTWO

Jak mogę zatroszczyć się o moją skórę, dbając jednocześnie o bezpieczeństwo mojego dziecka? Musisz zwracać szczególną uwagę na to, aby nie stosować produktów, których używałaś do tej pory, a które mogą być nieodpowiednie do stosowania w okresie ciąży i karmienia piersią. Powinnaś wybierać tylko te produkty, które zostały przetestowane i zatwierdzone do stosowania w okresie ciąży. Siedem produktów z gamy Mustela® Maternité to hypoalergiczne* dermokosmetyki, przetestowane pod kontrolą lekarzy, które zostały opracowane w bardzo rygorystycznym procesie. Dzięki temu nie zawierają składników, które są niewskazane w okresie ciąży, dając pierwszeństwo składnikom pochodzenia naturalnego. Produkty te mogą być stosowane w okresie karmienia piersią, ponieważ zostały opracowane specjalnie z myślą o bezpieczeństwie matki i dziecka.

SKUTECZNOŚĆ

Jaką mam pewność, że produkty, których używam, są skuteczne? Kompleksowe i rygorystyczne badania kliniczne, prowadzone pod nadzorem dermatologów, ginekologów, pediatrów oraz flebologów, a także testy w rzeczywistych warunkach użytkowania, potwierdzają skuteczność i wysoką tolerancję produktów z gamy Mustela® Maternité.

PRZYJEMNOŚĆ

Co mogę zrobić, aby czuć się dobrze w swoim ciele? Dobre samopoczucie dziecka zależy od dobrego samopoczucia matki, dlatego ważne jest, aby dbać o siebie w czasie ciąży i macierzyństwa. Wybieraj produkty zapachowe lub bez zapachu, o przyjemnej, bogatej konsystencji, które się nie kleją i nie zostawiają śladów, dzięki czemu po aplikacji kosmetyku można się od razu ubrać. Krem, olejek, serum, żel, balsam…możesz wybierać spośród wielu rodzajów produktów, które nadadzą Twojej skórze miękkość i pozwolą zachować jej piękno.

Odkryj bogatą gamę skutecznych, bezpiecznych i przyjemnych produktów, które rozpieszczą Twoje zmysły.

OPINIA EKSPERTA

Dr Clarence de Belilovsky, dermatolog oraz członek zespołu ekspertów Mustela®

1. Jakie problemy związane ze skórą występują najczęściej w okresie ciąży? *Rozstępy, suchość, utrata jędrności, uczucie napięcia, świąd, uczucie ciężkości nóg oraz dyskomfort związany z karmieniem piersią. Niedogodności te można w dużej mierze złagodzić dzięki właściwej pielęgnacji.*

2. Jak mogę zadbać o swoją skórę podczas ciąży? *Stosując kosmetyki i dermokosmetyki, które są bezpieczne dla matki i dziecka i które zostały opracowane specjalnie z myślą o konkretnych problemach skórnych, występujących w okresie ciąży. Warto również zastosować masaże, które pobudzą skórę.*

3. Dlaczego nawilżanie jest tak ważne w okresie ciąży? *Ponieważ skóra w tym czasie (w przeciwieństwie do skóry „normalnej") jest bardzo odwodniona i wymaga stosowania odżywczych produktów. By zachować jej jędrność i elastyczność – a także komfort – należy ją regularnie nawilżać. Stosując produkty opracowane specjalnie dla przyszłych mam, które nawilżają skórę i odbudowują jej strukturę, pomożesz swojemu ciału zachować jędrność i elastyczność po porodzie.*

Mustela® &ja www.mustela.pl

Zajrzyj do «Mustela® i Ja». To jedyna w swoim rodzaju inicjatywa pomagająca przyszłym i młodym mamom w pełni przeżyć wspaniały okres macierzyństwa, dzięki poradom ekspertów, wyznaniom innych mam i aplikacji do monitorowania okresu ciąży. (www.mustela.pl)

* opracowane z myślą o zminimalizowaniu ryzyka reakcji alergicznej.

Skutecznego wsparcia dostarcza również dieta bogata w cynk, krzem oraz witaminy A, E i C. W twoim menu nie powinno więc zabraknąć ryb, pestek, nasion, jajek i produktów pełnoziarnistych.

NAWILŻANIE NAJWYŻSZEJ WAGI

Nawet najlepszy preparat zapobiegający rozstępom nie powinien zdetronizować balsamu do ciała, bo skóra kobiety w ciąży potrzebuje też intensywnego nawilżania. Często się przesusza, łuszczy, jest bardzo wrażliwa i skłonna do podrażnień. To efekt działania podwyższonego poziomu estrogenów.

Odpowiednie kosmetyki znajdziesz w seriach dedykowanych przyszłym mamom, ale możesz też stosować te, do których się już przyzwyczaiłaś i je lubisz. Ważne, by zawierały składniki zapobiegające ucieczce wody z naskórka, takie jak masło shea, kwas hialuronowy oraz d-panthenol, który dodatkowo działa silnie kojąco na ciało.

Gdy skóra jest mocno przesuszona i nie widać efektów stosowania balsamu, mimo jego regularngo aplikowania, wymień go na emolient, dostępny w aptece. Natłuści skórę i wytworzy na niej warstwę okluzyjną, dzięki czemu woda nie odparuje tak łatwo.

PINK TEST PŁYTKOWY

Test ciążowy wykrywa podwyższony poziom hormonu hCG w moczu, można go wykonać już w 6. dniu od momentu spodziewanego zapłodnienia. Dokładność to 99,99 proc.

Wyrób medyczny

W pielęgnacji ciała rezygnujemy z balsamów i kremów antycellulitowych, które zawierają np. wyciąg z zielonej kawy. **Mogą podrażniać i sprzyjają tworzeniu pajączków, ponieważ zwiększają ukrwienie, co nie jest korzystne w ciąży.**

ELANCYL
Krem przeciw rozstępom, 500 ml

Dzięki wysokiej zawartości olejku z krokosza barwierskiego i witaminy E nawilża, odżywia, uelastycznia skórę i zwiększa jej odporność na rozciąganie.

Produkt dostępny w drogerii ZIKO DERMO

PIELEGNACJA POD LUPĄ

Nie bez powodu dermatolodzy i ginekolodzy zalecają przyszłym mamom wnikliwe czytanie składu używanych przez nie kosmetyków. Wiele substancji aktywnych może powodować powikłania, których leczenie jest w tym okresie trudne.

Jeśli spodziewasz się dziecka, zapomnij też o części zabiegów kosmetycznych, zwłaszcza tych wykorzystujących ultradźwięki i wysokie temperatury. Unikaj więc posiedzeń w saunie czy jacuzzi, zabiegów rozgrzewających kapsuł spa, a nawet silnie rozgrzewających masek. Zrezygnuj z krioterapii, jontoforezy i galwanizacji, a także peelingów chemicznych, owocowych oraz zabiegów wykorzystujących duże stężenie witaminy A i jej pochodnych lub kwasu salicynowego. ■

Konsultacja merytoryczna: **Dr n. med. Joanna Suseł, specjalista dermatolog, ekspert medycyny estetycznej Centrum WellDerm we Wrocławiu i Warszawie**

SKIN REPAIR
WIELOWYMIAROWA REGENERACJA

Gama profesjonalnych dermokosmetyków do twarzy i ciała stworzona we współpracy z dermatologami, przeznaczona dla skóry dojrzałej, wymagającej regeneracji.

Na wszystkie problemy skóry dojrzałej

zawiera SKIN REPAIR, kompleks o intensywnym działaniu naprawczo-regenerującym:

✔ **DOSTARCZA SKÓRZE NIEZBĘDNYCH SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH,** dzięki czemu przyspiesza jej odnowę komórkową i wzmacnia strukturę naskórka.

✔ **ZAWARTOŚĆ WITAMIN Z GRUPY B** wspomaga regenerację.

✔ **ODPOWIEDNIO DOBRANE SKŁADNIKI NAWILŻAJĄCE** zapewniają skórze miękkość i zdrowy wygląd.

OWAL

Zanikanie kwasu hialuronowego oraz gorsza jakość kolagenu w skórze mogą skutkować utratą sprężystości, a co za tym idzie – pojawiają się zagniecenia, bruzdy i zwisy. Niestety, kiedy przybywa ci wiosen, ma on coraz gorszą jakość. W dodatku po 25. roku życia jego udział w skórze się zmniejsza o około 1,5 proc. rocznie.

ZMIANA PROPORCJI

Odrobina tłuszczyku na twarzy nie zaszkodzi. To właśnie dzięki niemu buzia wygląda młodziej. Im jesteś starsza, tym masz go tam mniej. Efekt: mięśnie, a także skóra przemieszczają się w dół. Pojawia się tzw. dolina łez, „chomiki", opadają kąciki ust.

OCZY

Z upływem lat słabnie zdolność regeneracyjna komórek. Już koło trzydziestki możesz zauważyć pierwsze zmarszczki wokół oczu czy między brwiami. Sprzyjają im nadmierne opalanie, brak snu, ekspozycja na dym papierosowy.

CIEMNE PLAMKI

Z wiekiem pojawiają się zaburzenia w produkcji melaniny, która w nadmiarze powoduje powstawanie przebarwień na skórze, zwykle na czole i policzkach.

Z roku na rok twoja skóra traci cechy młodości. Na szczęście, możesz ten proces spowolnić, sięgając we właściwym czasie po kosmetyki anti-age. Zobacz, na jakie sygnały powinnaś zwrócić uwagę.

ZNAKI CZASU

Przełomowe dermokosmetyki

Większość z nas chce wyglądać atrakcyjnie, ale środowisko, w jakim żyjemy – brak czasu, stres, zanieczyszczenia – powoduje, że coraz więcej osób skarży się na przyspieszone starzenie skóry i problemy dermatologiczne.

Zachowanie młodości i zdrowia skóry coraz częściej staje się naszym codziennym wyzwaniem pielęgnacyjnym. Z pomocą przychodzą sprawdzone dermokosmetyki, które opóźniają pojawianie się widocznych oznak starzenia.

W **Laboratoires Lierac Paris**, założonych ponad 40 lat temu przez lekarza medycyny estetycznej, powstają kosmetyki bazujące na innowacyjnych odkryciach naukowych. Marka, która jest prawdziwym ekspertem w dziedzinie korekty problemów związanych ze starzeniem się i niedoskonałościami estetycznymi skóry, tworzy preparaty we współpracy z dermatologami, specjalistami medycyny i chirurgii estetycznej. Formuły kosmetyków to mariaż zaawansowanych technologii i patentów biotechnologicznych z mocą pochodzącą z natury. Wysokie koncentracje naturalnych składników aktywnych gwarantują skuteczność i niezwykłą wydajność preparatów. Dodatkowo wizytówką kosmetyków **Laboratoires Lierac Paris** są niezwykle zmysłowe konsystencje i zapachy.

Wypełniające nawilżenie

25+

Młoda skóra potrzebuje przede wszystkim składników nawilżających, które wypełniają ją od środka zapobiegając powstawaniu zmarszczek. Takie zadanie spełnia, inspirowana zabiegiem infuzji tlenowej gama kosmetyków **LIERAC HYDRAGENIST** z kompleksem HYDRA O_2 aktywującym procesy nawilżania. Koryguje objawy odwodnienia, zmarszczki i drobne linie. Opóźnia procesy starzenia, poprzez nawilżenie, dotlenienie i wypełnienie skóry na powierzchni i w głębi. Przywraca cerze blask i świeżość.

Detoksykacja, blask i redukcja zmarszczek

35+

Kiedy po 30 roku życia skóra zaczyna tracić młodzieńczą jędrność, ładny koloryt i gładkość, a zmarszczki zaczynają być widoczne, zwłaszcza w okolicach oczu, z pomocą przychodzi **LIERAC MAGNIFICENCE** gama inspirowana odkryciami w diabetologii dotyczącymi glikostarzenia. Dzięki zawartości kompleku D-GLYOX koryguje objawy utraty jędrności, blasku i zmarszczki. Zapewnia regenerację skóry, poprawiając jej elastyczność. Wyrównuje koloryt cery, przywraca jej blask.

Globalna korekta oznak starzenia

w każdym wieku

Starzenie się to proces indywidualny, którego objawy, w zależności od naszych genów i trybu życia, mogą pojawiać się wcześniej lub później. Z jego oznakami u kobiet w każdym wieku, świetnie radzą sobie, inspirowane odkryciami medycyny regeneracyjnej kosmetyki przeciwstarzeniowe z gamy **LIERAC PREMIUM** z kompleksem PREMIUM CELLULAR. Seria wszechstronnie koryguje wszystkie objawy starzenia: znacznie spłyca głębokie zmarszczki, odżywia i regeneruje skórę, przywraca jędrność i gęstość. Redukuje przebarwienia i ujednolica koloryt skóry. Zwęża pory i wygładza.

LABORATOIRES LIERAC PARIS

GLUTEN FREE

Gluten nadal jest na cenzurowanym. Czy słusznie? Kiedy warto go odstawić, a w jakiej sytuacji zostawić w diecie?

NASZ EKSPERT:
dr n. zdr. Barbara Szyszkowska
dietetyk

Czym różni się celiakia od alergii na gluten?
Celiakia to immunologiczna choroba o podłożu genetycznym, która charakteryzuje się nietolerancją glutenu, białka zawartego w zbożach: pszenicy, życie i jęczmieniu.

Jej konsekwencją jest zanik kosmków jelitowych, czyli wypustek śluzówki jelit, odpowiedzialnych za przyswajanie substancji odżywczych. W efekcie pojawiają się zaburzenia wchłaniania, niedożywienia i niedobory składników odżywczych w organizmie. Schorzenie nie przemija i wymaga stosowania ścisłej diety bezglutenowej do końca życia.

Tymczasem w przypadku alergii na gluten nie zawsze jest to konieczne. Tylko u osób z silną reakcją uczuleniową. Dlatego przed wprowadzeniem jakichkolwiek zmian w sposobie odżywiania zaleca się wykonanie badań potwierdzających celiakię czy nietolerancję lub alergię na gluten, które określą, czy restrykcja dietetyczna jest wskazana dla naszego zdrowia.

Jakie są konsekwencje nietrzymania diety?
Bóle brzucha, omdlenia, wymioty, uczucie zmęczenia, zaparcia, które mogą utrzymywać się nawet do kilku dni po spożyciu pokarmów zawierających gluten.

Zrób badania

Aby wykluczyć celiakię, sprawdź przeciwciała IgA-EmA lub tTG. Dodatkowym badaniem jest gastroskopia z pobraniem wycinków z jelita cienkiego.
Diagnostyka nic nie wykazała? W takim przypadku lekarz skieruje cię na badania w kierunku alergii (oznaczenie IgE-zależnego lub IgE-niezależnego) albo na testy w kierunku nietolerancji pokarmowej na gluten.

Sprawdź, w czym tkwi problem

CELIAKIA
Objawy: przewlekła biegunka tłuszczowa, wzdęcia, ból brzucha, spadek masy ciała, niedożywienie, niedokrwistość.

ALERGIA POKARMOWA NA GLUTEN
Objawy: u dzieci głównie atopowe zapalenie skóry. U dorosłych częściej manifestuje się katarem, astmą, dolegliwościami jelitowymi.

NIECELIAKALNA NADWRAŻLIWOŚĆ NA GLUTEN
Objawy: przewlekłe dolegliwości jelitowe ustępujące po eliminacji glutenu z diety.

Ale przestrzeganie diety bezglutenowej nie jest dziś tak kłopotliwe jak kiedyś, ponieważ asortyment produktów niezawierających w swoim składzie tego białka jest coraz większy. Nawet w restauracjach bez problemu możemy znaleźć odpowiednie potrawy.

Dziś wiele osób wyklucza gluten „na wszelki wypadek". To dobry pomysł?
Samodzielne przejście na taką dietę może spowodować powstanie wielu niedoborów witamin oraz mikro- i makroelementów. Przede wszystkim zacznie nam brakować witamin: D, K, B1, B12, a także kwasu foliowego, żelaza, magnezu, cynku i wapnia. Deficyty te z jednej strony związane są z niską wartością odżywczą dostępnych bezglutenowych produktów spożywczych, ale także spowodować je może nieprawidłowe komponowanie codziennego jadłospisu. ▸

ZIELONE SPAGHETTI

Porcja dla: 2 osób
Przygotowanie: 30 min
Zawartość kaloryczna porcji: ok. 434 kcal

- duża cukinia
- 0,5 piersi z kurczaka
- duża cytryna
- awokado
- ząbek czosnku
- sól, pieprz

Umyj cukinię i zeskrob ją obieraczką do ziemniaków – powinnaś uzyskać cienki, zielony „makaron”.
Paski zalej wrzątkiem i odstaw na kilka minut.
Mięso pokrój w drobne kawałki i podsmaż.
Do kurczaka dodaj zmiksowany czosnek i awokado, smaż jeszcze 1-2 minuty. Przypraw do smaku sokiem z cytryny, solą i pieprzem.
Sosem polej odcedzony „makaron” z cukinii. Możesz podać z natką pietruszki.

* wartość odżywcza całej potrawy

kcal	białko	węglowodany	tłuszcz
869	100 g	26 g	42 g

Wiele produktów może zawierać gluten, mimo że nie kojarzą się nam ze zbożami, np. wędliny, w tym parówki, mające w składzie substancje zagęszczające ich strukturę, a także jogurty owocowe, majonez, guma do żucia, czekolada, a nawet niektóre rodzaje kaw rozpuszczalnych.

* wartość odżywcza całej potrawy

kcal	białko	węglowodany	tłuszcz
537	23 g	64 g	24 g

PLACKI Z CUKINII I ZIEMNIAKÓW

Porcja dla: 2 osób
Przygotowanie: 30 min
Zawartość kaloryczna porcji: ok. 268 kcal

- mała cukinia
- 300 g ziemniaków
- 2 jajka
- sól, pieprz, curry
- olej do smażenia

Obierz ziemniaki i pokrój na kawałki. Cukinię umyj. Warzywa zmiksuj razem i odsącz. Dodaj przyprawy i jajka, wymieszaj. Smaż kilka minut, przynajmniej dwa razy przewracając na drugą stronę. ■

ODŻYWIANIE W CHOROBIE
– po jakie preparaty sięgnąć?

NUTRICIA Advanced Medical Nutrition

Jak odżywiać się w chorobie?

Właściwe odżywianie jest niezwykle istotne, gdy jesteśmy zdrowi – co do tego nie mamy wątpliwości. Natomiast w trakcie choroby często zapomina się o tym, jak ogromny wpływ może mieć odpowiednie odżywianie na rekonwalescencję i jakość życia chorego. W trakcie choroby pacjenci bardzo często zjadają mniejsze posiłki niż powinni, co doprowadzić może do niedożywienia, które jest niebezpiecznym powikłaniem w trakcie choroby i może mieć wpływ na wydłużenie okresu powrotu do zdrowia oraz obniżenie samopoczucia chorego. Jeśli chory nie dojada lub nie ma apetytu – warto skonsultować z lekarzem wprowadzenie do jego diety preparatów żywienia medycznego.

Czym jest żywienie medyczne?

Celem żywienia medycznego jest dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości składników odżywczych w akceptowalnej do przyjęcia objętości. Preparaty odżywcze, takie jak na przykład Nutridrink, zawierają niezbędne składniki odżywcze w małej objętości i odpowiednich proporcjach: białko, tłuszcze, węglowodany oraz witaminy i minerały. Stosowane są z jednej strony jako wspomaganie tradycyjnej diety, ale mogą one również całkowicie zastąpić normalne posiłki, gdy nie udaje się zaspokoić zapotrzebowania organizmu w tradycyjny sposób.

Jakie preparaty wybrać?

Jedna butelka Nutridrinka to tylko 125 ml, ale aż 300 kcal i 12 g białka. Nutridrink przeznaczony jest dla chorych, np. neurologicznie lub onkologicznie z ryzykiem lub obecnym niedożywieniem. Nutridrink dostępny jest w 5 smakach: neutralnym, truskawkowym, owoce leśne, waniliowym oraz czekoladowym!

Dla pacjentów leżących, na przykład po udarze, z ryzykiem odleżyn warto wybrać jeden ze specjalistycznych preparatów – który w 200 ml zawiera 248 kcal oraz 18 g białka, a także argininę, cynk oraz witaminy A, C i E.

W przypadku dzieci z nawracającymi infekcjami, które wpływają na stan odżywienia dziecka, zastosować można preparat odżywczy dla najmłodszych, powyżej 1 roku życia, który w 200 ml zawiera 306 kcal, 6,6 g białka oraz 3 g błonnika.

Preparaty żywienia medycznego od Nutricii Medycznej należy stosować pod nadzorem lekarza. Warto pamiętać również, aby pić je powoli – jedną butelkę przez około 30 minut. Preparaty z rodziny Nutridrink można również dodawać do potraw – przepisy z ich wykorzystaniem znaleźć można na stronie **www.nutriblog.pl.**

Cubitan, Nutridrink oraz NutriKid MultiFibre to dietetyczne środki spożywcze specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego w przypadku niedożywienia związanego z chorobą. Stosować pod nadzorem lekarza.
Producent: N.V. Nutricia, Holandia, Nutricia Polska Sp. z o.o., ul. Bobrowiecka 6, 00-728, Warszawa. APT/01/02/2017

Serwis Konsumencki Nutricii Medycznej: 22 55 00 155 (od poniedziałku do piątku, od 9:00 do 17:00).
Koszt rozmowy jak za połączenie na telefony stacjonarne wg taryfy operatora.

Masz pytanie? Napisz do nas na **serwis@nutriciamedyczna.pl** lub wejdź na **www.posilkiwchorobie.pl**

Efektowne przyjęcie

Są wykwintne potrawy, które łatwo przyrządzić. Wystarczy dobry pomysł i sprawdzony przepis, aby się nie napracować w kuchni, a zrobić wrażenie na gościach.

* wartość odżywcza całej potrawy

kcal	białko	węglowodany	tłuszcz
1100	44 g	134 g	43 g

Chcesz zabłysnąć w towarzystwie? Postaw na naturalne składniki i kolory. Takie przekąski i desery robią ostatnio furorę nawet na najbardziej prestiżowych bankietach. Kto powiedział, że kojarzone ze szkolną stołówką marchewka, szpinak czy burak nie mogą stać się hitem wieczoru?

Zamiast skomplikowanych sałatek czy czasochłonnych galaret wybierz potrawy na jeden, dwa kęsy, które błyskawicznie przygotujesz: mięsne i wegetariańskie burgery, tartaletki, kanapki, dipy serwowane z krojonymi warzywami lub paluszkami chlebowymi. Nie dość, że atrakcyjnie prezentują się na stole, to jeszcze nie wymagają dużych nakładów finansowych.

ELEGANCKO PO POLSKU

Porcja dla: 4 osób
Przygotowanie: 30 min

● 4 ziemniaki ● 200 g śledzi w zalewie, bez dodatków ● 2 średniej wielkości buraki ● 2 cebule ● 2 ogórki kiszone ● 3 marchewki ● 20 g śmietany kremówki ● 2 łyżki musztardy dijon ● sól, pieprz

Ziemniaki, buraki i marchew obierz, ugotuj (w osobnych naczyniach: buraki farbują) i pokrój w kostkę. Dołącz do nich kosteczki ogórka. Śledzie odsącz z zalewy i pokrój w cienkie paski. Cebulę poszatkuj na talarki. Sos wykonasz, mieszając śmietanę, musztardę i przyprawy. Każdy z produktów (osobno) delikatnie obtocz w sosie. Aby nadać elegancki kształt potrawie, kolejne warstwy układaj wewnątrz kołnierza – specjalnej formy lub w kokilkach (odwracając naczynie szybko do góry nogami, wyłóż sałatkę na czysty biały talerz). Na koniec udekoruj świeżymi ziołami.

VITRUM D3 FORTE, 120 KAPSUŁEK
Takeda Pharma Sp. z o.o.

SUPLEMENT DIETY

* wartość odżywcza całej potrawy

kcal	białko	węglowodany	tłuszcz
720	34 g	67 g	16 g

WŁOSKI SMAK

Porcja dla: 4 osób
Przygotowanie: 20 min

● duży melon ● 10 plasterków szynki parmeńskiej ● 4 świeże figi ● garść rukoli

Melona obierz, wypestkuj i pokrój na wąskie paski. Każdy kawałek owocu owiń plastrem szynki (możesz ją też porwać i rzucić w „artystycznym nieładzie" na wierzch sałatki). Figi pokrój na połówki i połóż na talerzu. Podawaj na pierzynce z rukoli. Możesz także posypać małą ilością miękkiego sera koziego, ale nie jest to konieczne. ▶

HISZPAŃSKA PROSTOTA

Porcja dla: 4 osób
Przygotowanie: 20 min

- 20 świeżych krewetek
- 3 ząbki czosnku
- 50 g dobrej jakości masła
- sól, pieprz

Na rozpuszczonym maśle podsmaż przeciśnięty przez praskę czosnek i dodaj krewetki. Aby nie dopuścić do nadmiernego podgrzania masła, potrząsaj patelnią, smażąc owoce morza. Podawaj je na talerzu, z sosem czosnkowym do maczania i patyczkami do szaszłyków, na które goście mogą sobie nadziewać potrawę.

Serwując dania na jeden kąsek, możesz ograniczyć liczbę talerzy. Do jedzenia koreczków, tarteletek czy mini kanapek wystarczą serwetki.

ROSYJSKI CZAR

Porcja dla: 4 osób
Przygotowanie: 20 min

- opakowanie mrożonego groszku
- litr bulionu
- poszatkowany ząbek czosnku
- 4 łyżki czerwonego kawioru
- sól, pieprz

Bulion doprowadź do wrzenia i wrzuć do płynu zmrożony groszek. Gotuj 5 minut. Zblenduj na gęstą pastę z czosnkiem i wyłóż do eleganckich kieliszków. Na wierzch połóż po łyżce kawioru i udekoruj świeżymi ziołami. Podawaj zimne.

FRANCUSKI SZYK

Porcja dla: 4 osób
Przygotowanie: 30 min

- opakowanie dobrej jakości ciasta kruchego mrożonego
- 2 słodkie pomarańcze
- 200 g śmietany kremówki
- 2 jajka
- laska wanilii
- 10 g cukru pudru

Ciasto ociepl i wyłóż do formy. Delikatnie nakłuj je widelcem i podpiecz w temperaturze 180 stopni C, aż lekko stwardnieje. Wyjmij z piekarnika i zrób masę. Śmietanę ubij z cukrem, nasionami wanilii i skórką startą z pomarańczy. Dodaj jajka i delikatnie wymieszaj. Wylej na ciasto i wyrównaj. Wstaw do piekarnika i piecz aż masa stwardnieje. Po wyjęciu i wystygnięciu udekoruj plastrami owocu.

reklama

Suplement diety
Colon
5g x 28 saszetek

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)

Rekomendowany przez PTD w dietoterapii zaparć

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

NOWE OPAKOWANIE
- TA SAMA SPRAWDZONA RECEPTURA

Siła spotkań

W życiu liczą się nie tylko więzy krwi i przysięgi małżeńskie. Ważne dla ciebie są również relacje ze znajomymi. Zwłaszcza jeśli znacie się od lat.

Przyjaciółka z pracy – *czy to możliwe?*

Kobiety dojrzałe często narzekają, że bliską osobę można spotkać tylko w szkole czy na studiach. Rzeczywiście, im masz więcej obowiązków domowych, tym trudniej dbać o znajomości, a także pozyskiwać nowe. Dlatego warto zaprzyjaźnić się z koleżanką z pracy.

✔ Często biuro staje się naszym drugim domem, postaraj się otaczać i tutaj osobami życzliwymi.
✔ Relacje międzyludzkie w miejscu pracy mają olbrzymi wpływ na twoje samopoczucie, mogą je zepsuć lub naprawić.
✔ Przyjaźń „zawodowa" gwarantuje wsparcie w trudnych chwilach. Nie bez powodu mówi się: prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie.
✔ Twoje sukcesy w dużym stopniu zależą od przychylności innych osób.

Pielęgnuj związki

BĄDŹ LOJALNA. O przyjaciółce mów tylko dobrze i nikomu nie zdradzaj jej sekretów.
POZOSTAŃ W KONTAKCIE. Dzwoń do niej co kilka dni, nawet jeśli jesteś bardzo zajęta. Umawiajcie się na wspólne wyjścia do kina, na zakupy.
SŁUCHAJ. Nawet jeśli wydaje ci się, że problem jest błahy. Nigdy nie ignoruj problemów przyjaciółki.
CHWAL. Nic tak nie poprawia humoru jak komplementy. I wcale nie muszą dotyczyć nowej torebki czy butów. Mów, co ci się podoba w zachowaniu przyjaciółki. Liczą się nawet drobiazgi, np. „Miło, że zadzwoniłaś, pamiętałaś".
KRYTYKUJ. Zawsze szczerze i konstruktywnie. A na koniec powiedz coś miłego.
BĄDŹ BLISKO. Zwłaszcza w chwilach, gdy w życiu przyjaciółki dzieje się coś niepokojącego. Czasami wystarczy po prostu twoja obecność.
ROZGRANICZAJ. Twoja bratnia dusza ma też partnera, innych znajomych, nie bądź o nich zazdrosna.
ZACHOWAJ RÓWNOWAGĘ. Poświęcajcie sobie tyle samo uwagi, by nie powstało wrażenie, że któraś z was za dużo daje, a któraś tylko bierze.

10 *powodów, dla których warto pielęgnować przyjaźnie*

1. Spotkanie z przyjaciółmi jest odskocznią od problemów rodzinnych.
2. Bliskie osoby uzmysłowią ci, jak różne mogą być priorytety w życiu. Dla każdego z nas, co innego jest w życiu najważniejsze.
3. Dzięki innym uczysz się tolerancji. Odmienność nie jest przeszkodą w zaprzyjaźnieniu się.
4. Są z tobą zawsze, nie tylko wtedy, gdy odnosisz sukcesy. Potrafią cieszyć się twoim szczęściem, a także wesprzeć, gdy masz kłopoty.
5. Dzięki nim nie jesteś samotna. Masz do kogo zadzwonić, umówić się do kina czy na kolację. Nowe technologie nie zastąpią kontaktów twarzą w twarz.
6. Prawdziwy przyjaciel potrafi ci zawsze powiedzieć, co jest nie tak, co mu się nie podoba w twoim zachowaniu. Nigdy jednak nie robi tego publicznie.
7. Bezinteresowne są tylko dzieci? Dzięki przyjaźni przekonujesz się, że wcale tak nie jest i uczysz się dawania i brania, nie oczekując nic w zamian.
8. Poglądy polityczne, status materialny, płeć czy wiek to nie są bariery dla prawdziwej, mocnej przyjaźni. Potem przekłada się to także na kontakty z innymi.
9. Nieważne, jak bardzo zmienia się twoje życie, dla przyjaciół wciąż pozostaniesz tą samą osobą. Potrafią też szybko sprowadzić cię na ziemię.
10. Masz wciąż kontakt z przyjaciółką z podstawówki? Podziękuj jej. To właśnie przyjaźnie z dzieciństwa uczą nas jak nawiązać więź z osobami spoza rodziny.

JOANNA DROSIO-CZAPLIŃSKA
psycholog, terapeuta z Centrum Psychoterapii i Rozwoju Nasza Strefa

Psychologowie lubią żartować, że gdyby wszyscy ludzie mieli przyjaciół, zawód terapeuty nie byłby potrzebny. I jest w tym dużo prawdy, bo rozmawiając, przegadujemy problemy, czyli je przetwarzamy.

Dlaczego to takie ważne? Chodzi o to, żebyśmy mogli stworzyć narrację – spójną historię zdarzeń. Opowiadając ją, pomagamy własnej głowie zrobić porządek. Natomiast kiedy, niezależnie od ciężaru zdarzeń, czujemy w sobie ład, nadajemy temu, co się wydarzyło, znaczenie i budujemy poczucie sensu.

Dlatego rozmowy z przyjaciółmi są nam potrzebne jak oddychanie. Świadomość, że jest ktoś, kto wysłucha i nie oceni, zapewni poczucie bezpieczeństwa.

Tworzenie bliskich więzi to jedna z podstawowych kompetencji społecznych. ■

PSYCHOTEST

JAKIM TYPEM MIKOŁAJA JESTEŚ?

Zastanawiasz się, dlaczego nie zawsze prezenty od ciebie cieszą się uznaniem innych? Rozwiąż quiz i zobacz, co możesz zmienić, by w te święta było inaczej.

1. Najlepszy moment na gwiazdkowe zakupy to:
A. Tuż przed, kiedy jest mnóstwo promocji.
B. Początek grudnia, w okolicy mikołajek.
C. Podarunki kupuję, kiedy tylko nadarza się okazja.

2. Ile wydajesz na prezenty?
A. Różnie. Jeśli dostanę jakieś produkty reklamowe lub w promocji, zawsze będzie taniej.
B. Razem z rodziną ustalamy, ile można wydać na daną osobę.
C. Cena nie gra roli. Ważne, żeby prezent był dopasowany do odbiorcy.

3. Pakowanie prezentów zajmuje ci...
A. Chwilę. Zwykle robię to tuż przed Wigilią.
B. Mniej więcej godzinę. Zaczynam, kiedy uzbieram wszystkie paczki, żeby spakować je naraz.
C. Trudno powiedzieć. Każdy pakuję w innym czasie, dbając, żeby różniły się od siebie.

4. Listy do Mikołaja to...
A. Świetny pomysł. Dzięki temu nie muszę tracić czasu na zgadywanie, co kto chce znaleźć pod choinką.
B. Żadna frajda kupować zamówione przedmioty. Równie dobrze mogłabym wręczyć kopertę.
C. Traktuje je jako ogólne wytyczne, ale zawsze staram się dodać choć małą niespodziankę.

5. Hit czy kit: dowód zakupu pod choinką?
A. Jak najbardziej hit: praktyczne rozwiązanie dla nietrafionych zakupów.
B. Jeśli przedmiot był kosztowny albo rachunek jest niezbędny do uzyskania gwarancji, to jak najbardziej warto go przekazać.
C. Nie wyobrażam sobie dołączania paragonu. Żeby zminimalizować ryzyko niepowodzenia, zawsze przygotowuję dla bliskich dwie paczki: „pewniaka" i coś wyjątkowego.

6. Świąteczne sprawunki robisz sama czy z bliskimi?
A. Wspólnie odwiedzamy galerie handlowe i robimy zakupy. Dzięki temu mam pewność, że wszystko będzie takie, jak trzeba.
B. Razem, ale bez osoby, dla której szykujemy podarek.
C. Uwielbiam sama myszkować po sklepach w poszukiwaniu prezentu idealnego.

ODPOWIEDZI

WIĘKSZOŚĆ ODPOWIEDZI A. ŚWIĄTECZNY LUZAK
Z dużym optymizmem podchodzisz do prezentów. Niestety, w konsekwencji często nie trafiasz z doborem niespodzianek. Tymczasem niewiele potrzeba, żeby zostać Mikołajem idealnym. Wystarczy, że jeszcze w listopadzie zastanowisz się, co sprawia przyjemność twoim bliskim lub dyskretnie, mimochodem poproś krewnych o podpowiedź.

WIĘKSZOŚĆ ODPOWIEDZI B. GWIAZDKOWY LOGISTYK
Jesteś mistrzem organizacji. Gwiazdka nie jest dla ciebie wyzwaniem. Szkoda tylko, że kosztuje cię tyle nerwów. Zamiast spinać się, czy wszyscy będą zadowoleni z zawartości znalezionych pod choinką paczek, wrzuć na luz i zaufaj intuicji. Tyle lat sprawiasz przyjemność bliskim, w tym roku nie będzie inaczej.

WIĘKSZOŚĆ ODPOWIEDZI C. MIKOŁAJ IDEALNY
Wyszperana na targu staroci broszka dla mamy, przywieziony z wakacji bęben dla siostrzeńca, własnoręcznie wykonane kolczyki dla kuzynki – każdy z twoich podarunków wywołuje zachwyt bliskich. Nie tylko są idealnie dopasowane, ale dzięki kunsztownie wykonanym opakowaniom wyglądają wyjątkowo, bez względu na to, ile na nie wydałaś. Bez ciebie nie ma świąt.

konkurs

TWÓJ POMYSŁ NA ZDROWY ŚWIĄTECZNY PREZENT

Autorzy **3 najciekawszych pomysłów** otrzymają **kremy nawilżające Bioderma Hydrabio Legere, 40 ml.**

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

Laureatów ostatniego konkursu poinformujemy drogą telefoniczną.

Zadbaj o mocne serce Twoich bliskich z

Suplement diety
VIGOR cardio

Vigor Cardio
to płynny preparat
z maksymalną dawką
żelaza organicznego
i witamin.

IDEALNY PREZENT

Pojemność: 1000 ml

USP Zdrowie

suplement diety

ZIKO DERMO

nowości

Tej zimy postaw na produkty dobrych marek. Pomogą zadbać o ciało wysuszone przez zimno, wiatr, wodę czy klimatyzację.

ALOES WAX, 70 ML

Maska regenerująca do włosów cienkich. Wzmacnia i dodaje im objętości bez obciążania. Nawilża włosy i skórę głowy oraz reguluje wydzielanie sebum. Zmniejsza wypadanie włosów.

MUSTELA STELATOPIA®, 50 SZT.

Chusteczki oczyszczająco-relipidujące. Wyjątkowo miękkie i grube chusteczki dedykowane skórze skłonnej do atopii, do oczyszczania twarzy, rąk, jak również okolic pieluszkowych niemowląt i dzieci od pierwszych dni życia. Skutecznie oczyszczają, nie podrażniając skóry.

BIODERMA SÉBIUM SENSITIVE, 30 ML

Łagodzący krem wspomagający leczenie skóry trądzikowej. Koi skórę podrażnioną kuracjami dermatologicznymi. Zmniejsza zaczerwienienie i pojawianie się zmian zapalnych. Nawilża i matuje skórę. Minimalizuje ryzyko pojawiania się blizn potrądzikowych.

GALÉNIC CONFORT SUPRÊME, 30 ML

Serum podwójnie rewitalizujące: odżywia, nawilża i wzmacnia barierę skóry, aby zmniejszyć uczucie ściągnięcia i dyskomfortu.

LIERAC HYDRAGENIST, 75 ML

Maska SOS intensywnie nawilżająca i dotleniająca odwodnioną skórę. Kompleks Hydra O2 zapewnia skórze kąpiel dotleniającą i wypełniającą jej strukturę. Dodatek olejków kwiatowych opóźnia starzenie, zwiększa dotlenienie komórek, odżywia i chroni.

ww.facebook.com/ZikoUrodaiZdrowie