PORADNIK

czas na ZDROWIE

DLA CIESZĄCYCH SIĘ PEŁNIĄ ŻYCIA

MAGAZYN BEZPŁATNY

ZIMA 2018

Sexy babcia:
Agata Młynarska

Sprzymierzeńcy twojej urody

- MASECZKI I POMADKI
- ODŻYWKI I SZAMPONY
- SUPLEMENTY

ABC odporności

ŻURAWINA I SPÓŁKA...
DIETA PEŁNA BAKALII

PŁODNOŚĆ
BEZ TABU

LABORATOIRES
LIERAC
PARIS
Przełomowe dermokosmetyki

LIERAC PARIS dla kobiet, które pragną dermokosmetyków o realnym działaniu na skórę

Od 1975 roku Laboratoria LIERAC PARIS tworzą przełomowe dermokosmetyki dbające o piękno kobiet, nieustannie bazując na innowacyjnych odkryciach medycznych i nowoczesnych technikach estetycznych. LIERAC PARIS patrzy w przyszłość i nadaje pięknu nowe znaczenie. Przesuwa granice starzenia się skóry i spełnia aspiracje wszystkich kobiet, które pragną, aby wygląd odzwierciedlał ich siłę i wewnętrzną energię.

Dzięki LIERAC PARIS kobiety mogą wreszcie przejąć władzę nad swoim pięknem!

EFEKT NATYCHMIASTOWEGO ODMŁODZENIA

LIERAC PREMIUM
INTENSYWNA MASKA PRZECIWSTARZENIOWA

Bazuje na odkryciach medycyny regeneracyjnej
Wszechstronnie koryguje objawy starzenia się skóry
Zapewnia promienny i młodszy wygląd twarzy

WYPEŁNIAJĄCY LIFTING PRZYWRACAJĄCY DYNAMIKĘ TWARZY

LIERAC LIFT INTEGRAL
MASKA BŁYSKAWICZNIE LIFTINGUJĄCA

Inspirowana technikami estetycznymi liftingu i wypełnienia
Zapewnia wzmocniony efekt liftingu
Daje piękny efekt rozświetlenia skóry

SIŁA DETOKSU PRZECIW ZMARSZCZKOM

LIERAC SUPRA RADIANCE
ROZŚWIETLAJĄCA MASKA PODWÓJNY PEELING

Zainspirowana badaniami z zakresu medycyny środowiskowej
Daje natychmiastowy efekt wygładzenia
Wzmacnia naturalny blask skóry

NATYCHMIASTOWY EFEKT NAWILŻENIA I WYPEŁNIENIA

LIERAC HYDRAGENIST
NAWILŻAJĄCA MASKA S.O.S. DOTLENIAJĄCO-WYPEŁNIAJĄCA

Oparta na technice estetycznej infuzji tlenowej
Dotlenia, wypełnia i nawilża nawet najbardziej odwodnioną skórę
Wygładza zmarszczki i drobne linie mimiczne

JOWAÉ
RECHERCHE PHYTOACTIVE
PARIS · SÉOUL

ODZYSKAJ
NATURALNĄ HARMONIĘ
SWOJEJ SKÓRY

LEKKI KREM NAWILŻAJĄCY*
ANTYOKSYDACYJNE LUMIFENOLE & WODA Z KWIATU WIŚNI
odpowiedni dla skóry wrażliwej
- stworzony ze świeżych kwiatów wiśni
- nawilża i odświeża skórę dzień po dniu

FRANCUSKO-KOREAŃSKIE FITOKOSMETYKI

93% SKŁADNIKÓW POCHODZENIA NATURALNEGO(1)

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

OPATENTOWANA INNOWACJA(3)
4 DZIAŁANIA LUMIFENOLI

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

* Stosować niewielką ilość na twarz - rano i wieczorem.
Próbka nie do sprzedaży. Wyłącznie do użytku zewnętrznego.

SPIS TREŚCI

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

PORTRET
Agata Młynarska: Szkoda mi czasu na fochy.....**6**

ZDROWIE
Sekrety medycyny: Na straży zdrowia.....**10**
Twój lekarz: Proktolog.....**18**
Pierwsza pomoc: Aua! Parzy!.....**20**
Wyzwania XXI wieku:
Czekając na maluszka.....**24**
Pod kontrolą: Zimowe przypadki.....**30**
Na tropie: Zęby jak z obrazka.....**34**
U farmaceuty: Zdrowie w pigułce.....**38**
Pod kontrolą: Nie łam się.....**44**

URODA
Tajniki kosmetyków: Mask have.....**48**
Zawsze pięknie: Co z tym włosem?.....**56**
Testujemy kosmetyki.....**60**

DIETA
Przez żołądek do zdrowia:
Postaw na antyoksydanty.....**62**
Smacznie: Żurawina i spółka.....**66**

SPORT I RELAKS
Aktywnie: Wdech, wydech.....**70**
Quiz: Jakie masz poczucie humoru?.....**74**

6 Jej portret: Agata Młynarska

48 Maseczki dla każdego

38 ABC suplementów mineralnych

66 Bakalie w roli głównej

OD REDAKCJI

Czy wiesz, jak smakuje zima? To słodycz żurawin, rodzynek i cytrusów, charakterystyczny smak orzechów, grzybów i orientalnych przypraw. Są niezbędne w okresie bożonarodzeniowym. Warto pamiętać o nich i na co dzień, ponieważ, jako antyoksydanty, dbają o Twoje zdrowie.

Redakcja „Czas na zdrowie”

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.

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: **AKPA.** Zdjęcia na str. 6-9: **TVN Style, EN/Kamil Piklikiewicz, x-news/TVN, EN/Jacek Poremba/FOTONOVA.**
Wydawca nie ponosi dpowiedzialności za treść i formę zamieszczonych ogłoszeń i reklam, a także za błędne stosowanie prezentowanych w magazynie preparatów.

Niech to będzie spokojna Gwiazdka!

Jeśli chcesz, by nadchodzące święta pozostawiły po sobie tylko dobre wspomnienia, pamiętaj:
– zaplanuj wszystko dużo wcześniej. Unikniesz niespodzianek w ostatniej chwili;
– podziel się obowiązkami. Składkowa Wigilia to rozwiązanie zwłaszcza dla dużych rodzin;
– opracuj odpowiedzi na spodziewane pytania i zastanów się, o czym porozmawiasz z bliskimi;
– bądź elastyczna i nie bój się nowości. Każda tradycja kiedyś miała swój początek.

reklama

FEMUDAR PLUS, SUPLEMENT DIETY, 120 KAPSUŁEK
Produkt dla kobiet w każdym wieku, które chcą utrzymać właściwe funkcjonowanie układu moczowego. Preparat zawiera ekstrakty z pestek dyni, owoców żurawiny i nasion soi.

23.02 DZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ

NAUKOWCY WCIĄŻ POSZUKUJĄ PRZYCZYN TEJ POWAŻNEJ CHOROBY. Jedną z nich jest dieta.

Dr Camille Lasalle z University College London ze współpracownikami zainteresowała się wpływem tego, co jemy, na nasz nastrój. Naukowcy przeanalizowali dane z 41 różnych badań. Odrzucili czynniki niezwiązane z dietą.

Wyniki pokazały aż o 33 proc. mniejsze ryzyko wystąpienia depresji u ludzi, których dieta była zbliżona do śródziemnomorskiej. Ten sposób żywienia wyklucza cukier, przemysłową żywność i tłuszcze nasycone. Dostarcza za to sporo błonnika, antyoksydantów, magnezu i nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, a osoby z depresją często mają zbyt niski poziom tych kwasów w diecie.

Uściski na dobry nastrój

Naukowcy z wydziału psychologii Carnegie Mellon University przeprowadzili badania, które wykazały, że ilość kontaktów fizycznych z innymi osobami wpływa na skłonność do wchodzenia w konflikty i oddziałuje na nastrój. Im więcej przytulania, tym jesteśmy spokojniejsi i pozytywniej nastawieni do życia. Dotyczy to osób w każdym wieku: od dzieci po seniorów. Nie jest zależne od płci: kobiety i mężczyźni tak samo potrzebują bliskości.

25000
O tyle zmniejszyłaby się liczba Polaków, którzy nie dożywają późnej starości, gdyby co drugi nieaktywny Polak zaczął się regularnie ruszać.

DRZEMKA DOBRA DLA WSZYSTKICH

Nie tylko maluchy potrzebują snu w ciągu dnia. Według naukowców z University of Massachusetts Amherst drzemka pozwala nam przepracować w głowie emocje, zapanować nad nimi i zresetować nadmiar bodźców. Ponadto, zarówno u dzieci, jak i dorosłych ułatwia panowanie nad impulsami. Dlatego też polecana jest zwłaszcza osobom w bardzo trudnych sytuacjach życiowych. Wyniki badań sugerują również, że przespanie jak największej części doby po ciężkim wydarzeniu może sprawić, że szybciej wróci się do równowagi, a późniejsze wspomnienia będą mniej bolesne.

reklama

WYRÓB MEDYCZNY

CIŚNIENIOMIERZ MICROLIFE BP A2 BASIC
Automatyczny ciśnieniomierz naramienny do regularnej kontroli ciśnienia krwi w warunkach domowych.

ŻEGNAJ LAMPKO WINA

Coraz więcej dowodów mamy na to, że już niewielka ilość alkoholu nie służy zdrowiu, a lampka wina może szkodzić. Analiza danych ponad 400 tys. osób wykazała, że osoby, które piją jednego drinka cztery razy w tygodniu, są bardziej narażone na przedwczesną śmierć. Dlatego zamiast zastanawiać się, ile pić, żeby sobie nie zaszkodzić, najbezpieczniej zostać abstynentem.

TABLETY TYLKO DLA DOROSŁYCH

Zdaniem Susan Greenfield, brytyjskiej naukowiec, dzieci, które od maleńkości używają tabletów czy smarfonów, rozwijają się wolniej od swoich rówieśników, wychowywanych z dala od elektroniki. Później uczą się mówić i mają mały zasób słów. Spędzając czas w samotności, nie rozwijają także umiejętności interpersonalnych, do których potrzebny jest kontakt z innymi maluchami. Dlatego dzieci, które nie wiedzą, co to wirtualny świat, są bardziej skoncentrowane na zadaniach, lepiej panują nad emocjami i mają świetny nastrój.

AGATA MŁYNARSKA:
Urodziła się 23 marca 1965 r. w Warszawie. Dziennikarka, prezenterka telewizyjna, producentka. Obecnie jest twarzą kanału TVN Style, gdzie prowadzi program „Eks-tra zmiana”.

Szkoda mi czasu na fochy

– Kiedyś moje prawdziwe życie toczyło się głównie w gmachu telewizji. Udało mi się „przestawić” klocki w głowie. Dziś o wiele bardziej istotne są dla mnie: miłość, dzieci, niedziela poświęcona tylko dla rodziny – przyznaje Agata Młynarska.

Otwarcie mówi o dzieciństwie naznaczonym geniuszem i chorobą ojca, błędach młodości, depresji, wieloletniej psychoterapii i pomaganiu urodzie. Nie ukrywa, że zdarzają się jej (na szczęście coraz rzadziej) momenty, gdy nie lubi siebie. I deklaruje: – Zawsze mam apetyt na więcej.

Inteligentni ludzie się nie nudzą

Dorastała w rodzinie dysfunkcyjnej. Wojciech Młynarski cierpiał na chorobę afektywną dwubiegunową. – Tata był bardzo na sobie skupiony, bardzo zajęty. Miał dla nas czas w formacie bardzo limitowanym. Moje wypracowania zawsze przegrywały z jego koncertami – zdradza Agata.

Gdy miała pięć lat, powiedziała ojcu, że się nudzi. – Usłyszałam od niego, że inteligentni ludzie się nie nudzą. W związku z tym cały czas wpadałam na coraz to nowsze pomysły, które pozwalały wypełnić mi wolny czas. Z rodzeństwem wystawialiśmy w domu spektakle, śpiewaliśmy piosenki, recytowaliśmy. Kiedyś nawet przetłumaczyłam musical z angielskiego na polski i w całości odśpiewałam go tacie – wspomina Młynarska.

Jako najstarsze dziecko w rodzinie miała poczucie, że musi spełnić oczekiwania wszystkich. Chodziła na zajęcia z gimnastyki artystycznej i do szkoły baletowej, uczyła się grać na skrzypcach i jeździć na nartach. Od matki słyszała: „Komu więcej dano, od tego więcej się wymaga”. – Byłam przekonana, że raczej nigdy nie dojdę na żaden szczyt, że jest on dla mnie za wysoko – szczerze przyznaje prezenterka.

Za głosem pragnienia

Szybko wyfrunęła z rodzinnego gniazda. Miała 16 lat, gdy poznała starszego o sześć lat studenta historii Leszka Kieniewicza. Kiedy na jednej z randek, patrząc na nią, powiedział: „Wszystko mi mówi, że mnie ktoś pokochał”, pomyślała: „Nie jest źle. Mówi do mnie tekstem taty. Trafiony, zatopiony”. Dwa lata później byli już małżeństwem, bo jak tłumaczy: – Spieszyło mi się do dorosłości. I dodaje: – Przed dwudziestymi urodzinami urodziłam Stasia, cztery lata później Tadzia. W międzyczasie kończyłam ▸

Rodzice: Adrianna Godlewska (aktorka) i Wojciech Młynarski (poeta, autor tekstów piosenek, tłumacz; zmarł 15 marca 2017 r.);
Rodzeństwo: siostra Paulina (ur. 1970 r.; dziennikarka, prezenterka radiowa i telewizyjna, pisarka) i brat Jan (ur. 1979 r.; muzyk, kompozytor, multiinstrumentalista);
Mąż: Przemysław Schmidt (od 22 marca 2014 r.);
Eks-mężowie: historyk Leszek Kieniewicz (w latach 1983-93) i biznesmen Jerzy Porębski (w latach 2003-2004, małżeństwo przetrwało tylko 9 miesięcy);
Dzieci: synowie z pierwszego małżeństwa Stanisław (ur. 1985 r.) i Tadeusz (ur. 1989 r.) oraz przybrane córki Alicja i Sylwia;
Wnuczki: Julia (ur. 2011 r.) i Klara (ur. 2013 r.) – ojcem dziewczynek jest Stanisław Kieniewicz.

polonistykę, pracowałam w szkole, dorabiałam korepetycjami, które często wyglądały tak, że młodszego syna trzymałam na rękach, a starszy gramolił mi się na kolana.

W tajemnicy przed rodzicami, mężem, znajomymi poszła na przesłuchanie do Telewizji Polskiej. – Oczekiwano ode mnie, że jako ambitna intelektualistka poświęcę się pracy naukowej. Taka była wtedy aura. Czułam ogromną presję. Warszawska inteligencja raczej nie patrzyła w stronę Woronicza, tylko Krakowskiego Przedmieścia czy Świętojerskiej. Dobrymi miejscami były Biblioteka Narodowa czy Biblioteka Uniwersytetu Warszawskiego, a nie telewizja. Sama przed sobą bałam się przyznać, że chcę spróbować czegoś, co wtedy wydawało mi się mniej wartościowe. Dziś jestem pełna podziwu dla siebie, że poszłam jednak za głosem mojego autentycznego pragnienia. Nie dałam się złamać – podkreśla.

Mój „plus dodatni"

Na przesłuchanie zgłosiła się jako Agata Kieniewicz. – Uważałam, że jeśli od razu zostanę zidentyfikowana jako Mynarska, nie będzie to dla mnie dobre. Kiedy jesteś anonimowy, wbrew pozorom jest łatwiej – przekonuje. I wyjaśnia: – Nigdy nie chciałam korzystać z apanaży nazwiska taty, ani dostawać w łeb za to, że jestem Młynarska. Gdy ktoś wiedział, kim jestem, na starcie miałam dwie możliwości. Albo cenił mojego tatę i dawał mi fory, bo sądził, że na pewno będę tak inteligentna jak on. Albo uważał, że pewnie będę chciała wszystko załatwić znanym nazwiskiem i wymagał ode mnie dwa razy więcej niż od innych. Nigdy nie miałam równych szans. Zanim gdzieś się pojawiłam, wszyscy już mieli wyrobione zdanie na mój temat i pewne oczekiwania dotyczące mojej osoby.

Pracując w telewizji, tylko raz próbowała wykorzystać fakt, że jest córką „tego Młynarskiego". Miała przeprowadzić wywiad z Ireną Kwiatkowską. Ojciec uprzedził ją, że aktorka jest osobą zamkniętą w sobie. – Chciałam ją jakoś do siebie przekonać. Byłam pewna, że – jak mawiał Jerzy Dobrowolski – moim „plusem dodatnim" będzie nazwisko. Ten jedyny raz chciałam, żeby jego magia zadziałała – przyznaje. Dostała wtedy lekcję pokory. Kwiatkowska nie chciała z nią rozmawiać przed rozpoczęciem programu, a już w studiu na zadawane pytania odpowiadała: tak, nie, nie wiem. – Po programie się popłakałam – ujawnia Agata.

Na Woronicza świat się nie kończy

Telewizję nazywa „zaborczym, zazdrosnym kochankiem, który nie znosi konkurencji". Nie ukrywa, że jej życie prywatne zawsze przegrywało z pracą. – W Święta pracowałam i sprawiało mi to dużo przyjemności. Jednocześnie czułam, że to straszne, bo moje dzieci rosną i życie ucieka, ale tłumaczyłam to sobie tym, że moja przygoda z telewizją kiedyś się skończy, więc muszę jak najlepiej wykorzystać tę szansę, którą dostałam. Podobnie było z wieczorami sylwestrowymi. Przyjaciele mówili, że powinnam już odpuścić, a ja uwielbiałam prowadzić te koncerty, nawet wtedy, gdy marzłam. Trudno zrezygnować z czegoś, co się kocha – tłumaczy.

O radzie od ojca: „zawsze musisz mieć jakąś alternatywę, bo na Woronicza świat się nie kończy" przypomniała sobie dopiero wtedy, gdy TVP zakończyła z nią współpracę. Tak opisuje tamto bolesne doświadczenie: – Usłyszałam, że jestem za stara i do niczego się nie nadaję. Miałam wtedy czterdzieści kilka lat i powiedziano mi, że mój czas się skończył. Zrozumiałam, że w mediach nikogo nie interesuje, jakie masz sukcesy na koncie i jaki poziom profesjonalizmu reprezentujesz. Trudno mi było po czymś takim się otrząsnąć. Leżałam zwinięta w kulkę na tapczanie i płakałam, a moje dzieci stały nade mną i mówiły: „Mamo, ale przecież świat się nie kończy! Przecież Woronicza i telewizja to nie jest jedyne miejsce na ziemi, w którym możesz pracować".

Na planie „Dzień dobry TVN", w którym mówiła o swoim nowym programie „Eks-tra zmiana".

Mądrze odrobiona lekcja

Odejście z telewizyjnej Dwójki zbiegło się w czasie z fiaskiem drugiego małżeństwa i długim rozwodem, któremu towarzyszyło ogromne zainteresowanie mediów. – Nie było mi do śmiechu. Twierdziłam wtedy, że najlepszym dla mnie miejscem jest łóżko w ciemnym pokoju – wyznaje Agata. Młodsza siostra Paulina zmobilizowała ją do rozpoczęcia terapii.

Na sesje z psychoterapeutką chodziła przez osiem lat. – Kiedy zaczynałam, rozsypana na części, wiedziałam, że jestem w zerowym punkcie. Mimo że tyle osiągnęłam, miałam poczucie, że kręcę się w miejscu, nie mogę pójść dalej, rozwijać się. Nie znałam swoich potrzeb. W wielu sytuacjach fantazjowałam i znieczulałam się bujaniem w obłokach – zdradza. Dzięki terapii zdała sobie sprawę, że sukces zależy wyłącznie od niej: – Zrozumiałam, że w pracy sama się muszę awansować, nagradzać, chwalić.

Terapii zawdzięcza także poczucie własnej wartości. – Ono uskrzydla – przekonuje. Nigdy wcześniej nie postrzegała siebie jako atrakcyjnej, teraz zaczęła zastanawiać się nad tym, co może zrobić, żeby wyglądać lepiej. – Skróciłam czas wylewania łez i wzięłam się za siebie. Dałam sobie prawo do tego, żeby mieć w nosie to, co ludzie o mnie sądzą. Uwierzyłam, że mogę pięknie wyglądać. Mądrze odrobiłam lekcję, zaczęłam dbać o siebie i inaczej jeść. Zorientowałam się, że tkwi we mnie potencjał, o którego istnieniu nie miałam pojęcia – wspomina. I zapewnia, że nie chodziło tylko o to, żeby pokazać ładne nogi, jak to zrobiła na ramówce Polsatu w 2010 r. – Odstawiłam się w miniówę. Miałam 45 lat. Efekt był oszałamiający. Dojrzałe kobiety mają przecież prawo super wyglądać i być seksowne. To my decydujemy o tym, jak chcemy żyć – tłumaczy. Rok później została najseksowniejszą babcią polskiego show-biznesu. W wywiadach powtarza: – Sama często mówię o sobie żartem „sexy babcia".

Szerokiej publiczności znana jest również jako prowadząca telewizyjne wydarzenia, koncerty i gale.

Warto czekać na prawdziwą miłość

Uporządkowała swoje życie. Wyszła za mąż za starszego o trzy lata prawnika i finansistę Przemysława Schmidta. Pytana, jaką jest żoną, odpowiada: – Dojrzałą i dorosłą. Nie lubię się kłócić. Konflikt nie jest dla mnie sposobem na funkcjonowanie. Szkoda mi czasu na fochy. Mam tak fajnego, mądrego męża, że żal by mi było każdego dnia na zmarnowany nastrój. Warto było czekać prawie pół wieku na prawdziwą miłość. Znam jej cenę. Umiem o nią zadbać.

Spośród wielu zalet męża najbardziej ceni jego lojalność. – Przemek mówi: „Wszyscy, którzy są dobrzy dla ciebie, mają u mnie chody. Wszystkich, którzy są dla ciebie niedobrzy, skreślam". Dla osób, które całe życie starają się udowodnić, że są coś warte, otrzymanie takie wsparcia sprawia, że rośniesz – wyjaśnia Agata. Na prośbę męża dokonała pewnych cięć zawodowych i coraz częściej zamiast pracować w sobotę czy niedzielę spędza czas z rodziną.

„Tata prywatny" i „tata publiczny" zwykła mawiać o ojcu Agata Młynarska. Ten drugi był tolerancyjnym, ale wymagającym ojcem.

Gdy zdiagnozowano u niej chorobę Leśniowskiego-Crohna, mąż stał się strażnikiem jej zdrowia, pilnuje, nie dopuszcza do przemęczenia. Życie z tą chorobą jest wyzwaniem, nigdy nie wiadomo, kiedy nastąpi pogorszenie. – Wielu ludzi nie wie, że choruje, bo nie kojarzą objawów: nagle zaczynasz mieć ból brzucha, wymiotować, pocić się. Istnieją badania, które pokażą, czy jest się chorym, nie są jednak rutynowo zlecane przez lekarzy. Ale lepiej zapłacić 100 zł za badanie kalprotektyny i zobaczyć, czy ma się stan zapalny w jelitach – radzi prezenterka. ■

Inni o Agacie

Wojciech Młynarski: „Chyba najbardziej do mnie podobna. Jest otwarta, bardzo energetyczna i impulsywna. Śmiałem się, gdy dowiedziałem się, że w szkole dali jej przezwisko Elektrownia. To bardzo do niej pasuje".

Paulina Młynarska: „Jest bardzo dobrym człowiekiem i oddałaby potrzebującemu ostatnią koszulę".

Joanna Kurowska: „Ma serce wielkie jak dzwon i czasem ludzie to wykorzystują".

Sylwia Mor (przybrana córka): „To wulkan energii. Ona naprawdę jest silna. To istota o pięknej duszy, niestety, niedoceniana przez mężczyzn, którzy się wycofują, bo chyba są za słabi".

Na straży zdrowia

Każdego dnia miliony patogenów usiłują sforsować granicę twojego organizmu, by cię pokonać. Przeciwko nim staje cały układ odpornościowy: wyspecjalizowane struktury i oddziały, które muszą rozpoznać i zlikwidować wroga. Jak ich dobrze uzbroić?

Zanim chorobotwórcza bakteria, wirus czy toksyna zacznie niszczyć twoje zdrowie, musi złamać szereg zabezpieczeń, na które składają się wrodzony i nabyty układ odpornościowy. Z tym pierwszym się rodzisz. Pochodzące od matki przeciwciała chronią cię jeszcze w okresie prenatalnym oraz przez pierwsze miesiące życia. Zabezpieczają m.in. przed krztuścem, zakażeniem gronkowcem czy wirusowymi chorobami układu oddechowego. Temu rodzajowi odporności zawdzięczasz też większą lub mniejszą podatność na niektóre choroby dziedziczne.

PAMIĘĆ IMMUNOLOGICZNA

Natomiast tak zwana odporność nabyta pojawia się dopiero po przyjściu na świat. Potrzeba czasu, żeby zaczęła działać sprawnie. Rozwija się w pełni między 8. a 12. rokiem życia, a całkowicie funkcjonalna jest dopiero u dorosłych. Następnie, wraz z upływem lat, zaczyna słabnąć. Ta zmienność odporności jest właśnie przyczyną częstszego chorowania dzieci i seniorów w porównaniu z osobami w sile wieku.

Odporność nabyta jest jak wielka biblioteka pełna książek. Każdy egzemplarz to przepis, jak pokonać dany patogen. „Zapisywany" jest w trakcie infekcji, podczas której układ immunologiczny uczy się, jak radzić sobie z drobnoustrojami. Kiedy następnym razem ten sam agresor będzie chciał zaatakować komórki odpornościowe, będą one wiedziały, jak go skutecznie zwalczyć. ▸

POSZUKAJ POMOCY SPECJALISTY, JEŻELI:

- co najmniej kilka razy w ciągu roku musisz przyjmować antybiotyki z powodu infekcji;
- choroby wiążą się z powikłaniami;
- mimo antybiotykoterapii nie widać wyraźnej poprawy;
- masz nawracające gorączki niewiadomego pochodzenia;
- cierpisz z powodu przewlekłych grzybic;
- kilkakrotnie w ciągu roku masz zapalenie płuc, potwierdzone RTG.

UPSARIN C

(*Acidum acetylsalicylicum + Acidum ascorbicum*)
tabletka musująca

Skład: kwas acetylosalicylowy 330 mg, kwas askorbowy 200 mg

Leczenie objawowe grypy i przeziębienia

Wskazania do stosowania: leczenie objawowe grypy, przeziębienia; stany gorączkowe; bóle różnego pochodzenia (bóle głowy, stawów, mięśni, zębów, nerwobóle)
Przeciwwskazania: czynna choroba wrzodowa żołądka lub dwunastnicy; skazy krwotoczne i zaburzenia krzepnięcia krwi; ostatni trymestr ciąży, okres okołoporodowy; okres karmienia piersią; dna moczanowa; czynne krwawienie (do jamy ciała, do ośrodkowego układu nerwowego, krwawienie maciczne, krwawienia z ran, w tym pooperacyjnych); kamica nerkowa; pacjenci z napadami astmy oskrzelowej w wywiadzie, wywołanymi podawaniem salicylanów lub subst. o podobnym działaniu, szczególnie niesteroidowych leków p-zapalnych; nadwrażliwość na salicylany i inne niesteroidowe leki p-zapalne lub na którąkolwiek subst. pomocniczą; ciężka niewydolność serca, wątroby lub nerek; jednoczesne stosowanie z metotreksatem w dawkach 15 mg/tydzień lub większych; nie stosować u dzieci w wieku poniżej 12 lat w przebiegu chorób gorączkowych, szczególnie grypy lub ospy wietrznej (ryzyko zespołu Reye'a)

Podmiot odpowiedzialny:
Bristol-Myers Squibb Polska Sp. z o.o.,
Al. Armii Ludowej 26, 00-609 Warszawa.
tel. 22 579 60 06

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

reklama

To normalne, że dzieci często łapią infekcje. Zanim pójdą do szkoły, mogą mieć zapalenie dróg oddechowych nawet 6-8 razy w ciągu roku. Starsze maluchy chorują już rzadziej: 2-4 razy w roku.

BŁĄD W SYSTEMIE

Części chorób możesz uniknąć, „wpisując" sobie umiejętność ich zwalczania za pomocą szczepionki. Niestety, nie na wszystkie schorzenia są wakcyny. Żeby zwalczyć pozostałe, w twoim krwiobiegu nieustannie krążą komórki – żołnierze układu odpornościowego – m.in. limfocyty B oraz limfocyty T, które mają za zadanie rozpoznać wroga na podstawie dostępnych w „bibliotece" informacji, wszcząć alarm i skutecznie zniszczyć agresora.

Kiedy jednak coś pójdzie nie tak, zaczynasz chorować. Przyczyną mogą być: zbyt mała ilość snu, zła dieta, stres, toksyczne środowisko, nadmierny wysiłek fizyczny (także u sportowców) czy postępujący wiek, który łączy się ze spadkiem liczby limfocytów. To wszystko i wiele innych czynników sprawia, że system odpornościowy szwankuje.

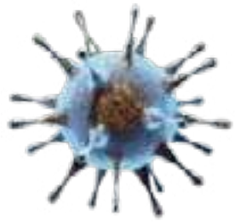
WRÓG U BRAM

Układ odpornościowy to skomplikowany system, który nie tylko chroni cię przed patogenami z zewnątrz, ale również zwalcza wrogów działających na twoją niekorzyść „od środka". Niszczy zmutowane komórki, zapobiegając rozwojowi raka. Niekiedy uszkodzeniu ulega system rozpoznawania „swój-obcy", stanowiący istotny czynnik układu immunologicznego. Najczęściej dotyczy to limfocytów, które zaczynają atakować własne komórki, niszcząc je i w rezultacie powodując rozwój chorób autoimmunologicznych. Do najczęstszych schorzeń związanych z tzw. autoagresją należą alergie, schorzenia jelit, reumatoidalne zapalenie stawów, stwardnienie rozsiane i choroba Hashimoto.

ODDYCHAJ GŁĘBOKO

Stres znacząco osłabia działanie układu odpornościowego. Jeśli często się denerwujesz, stajesz się bardziej podatna na przeziębienia i inne choroby.

Jak to zmienić? Regularne relaksacje pomogą ukoić nerwy i dotlenić organizm, co poprawi funkcjonowanie wszystkich układów. Także regularna aktywność fizyczna zapewni ci spokój, a przy okazji poprawi krążenie, co usprawni działanie komórek odpornościowych – szybciej dotrą one do miejsc zagrożonych atakiem patogenów i zadziałają skuteczniej. ▸



reklama

POZWÓL DZIAŁAĆ NATURZE

Nie da się żyć bez kontaktu z mikrobami. Im wcześniej jednak wyćwiczysz odporność, żeby mogła stawić im czoła, tym lepiej. Dlatego nie przesadzaj z czystością. Brud w nadmiarze jest szkodliwy, ale w „normalnej" ilości zdrowym osobom nie zaszkodzi.

Nie szukaj wszędzie sterylnych warunków. Mydeł i płynów odkażających używaj tylko w wyjątkowych sytuacjach, np. po wizycie w toalecie publicznej. Dzięki temu twoi „mali żołnierze" będą w stałej gotowości i skutecznie stawią czoła poważnym zagrożeniom. ■

POMOŻE IMMUNOLOG

To specjalista od zaburzeń odporności, szczepień, przeszczepów. Pomaga ustalić przyczynę osłabienia organizmu, m.in. zlecając badania przeciwciał we krwi. Współpracuje z endokrynologiem, gastrologiem, alergologiem. Żeby skorzystać z jego konsultacji, potrzebujesz skierowania.

Może to nadwrażliwość?

Wystarczy, że postoisz chwilę przy otwartym oknie, a już zaczynasz kichać? Być może cierpisz na nadwrażliwość błon śluzowych dróg oddechowych na zimno.

ODPORNOŚĆ Z DOMOWEJ APTECZKI

Czujesz się osłabiona? Sięgnij po naturalne środki podkręcające odporność:

Jeżówka purpurowa: chroni przed przeziębieniem i łagodzi jego objawy. A to za sprawą poliacetylenów oraz glikoprotein, które działają przeciwzapalnie i regulująco na układ odpornościowy.

Czystek szary: poprawia odporność i pomaga wrócić do zdrowia po infekcjach. Jego siła to m.in. przeciwwirusowe polifenole.

Bez czarny: pomaga zwalczać przeziębienie i inne infekcje. Owoce mają właściwości przeciwwirusowe i, podobnie jak kwiaty, bogate są w cenne flawonoidy: rutynę, kwercetynę i kemferol.

sanity®

Inhalator
Alergia STOP
HELPFUL & EFFECTIVE

ROZWIĄZANIE DLA CAŁEJ RODZINY

- Przeznaczony do pracy ciągłej
- Cichy < 55dBA
- Lekki – tylko 1,5 kg
- Wartość MMAD 3 µm
- Opływowy kształt i certyfikowane akcesoria
- Terapia schorzeń gardła, oskrzeli i płuc
- Optymalna pojemność nebulizatora – 10 ml
- 2 lata gwarancji door to door

Więcej na naszej troskliwej stronie: www.sanity.pl i na facebooku SanityPolska

5 lat gwarancji door to door
Informacje w opakowaniu lub na geratherm.pl

Geratherm®
Medical Diagnostic Systems

non Contact

Precyzyjny termometr bezdotykowy

1 bestseller
WYSOKA PRECYZJA
IST intelligent sensor technology

Wskaźnik gorączki
Wskaźnik gorączki

IST
System bezdotykowego pomiaru

Clinically tested
Testowany klinicznie

NIEMIECKA JAKOŚĆ

3 sposoby na gorączkę

Gorączka jest naturalną reakcją obronną organizmu na czynniki mu zagrażające. Oznacza, że układ odpornościowy podjął walkę z infekcją i wytoczył przeciw zarazkom zastępy swoich wojowników.

1 Wypij napar ziołowy

Właściwości przeciwgorączkowe mają kora wierzby purpurowej i kwiaty czarnego bzu. Działają słabiej od leków syntetycznych, ale są mniej szkodliwe dla układu pokarmowego.

Pamiętaj jednak, żeby kory nie stosować u dzieci poniżej 14. roku życia, kobiet w ciąży i osób uczulonych na salicynę, którą kora zawiera.

2 Weź chłodną kąpiel

Na początek zupełnie wystarczy 1-2 stopnie Celsjusza mniej niż aktualna ciepłota ciała chorego. Powoli dolewaj zimną wodę, aż obniżysz temperaturę wyjściową o 10 stopni Celsjusza.

3 Zrób zimne okłady

Do ich przygotowania możesz wykorzystać żelowe okłady kupione w aptece lub zmoczony ręcznik czy ściereczkę.

Żeby schłodzić rozpalone ciało, połóż okład na łydkach, karku, udach, czole. Uważaj, żeby nie był za zimny. Powinien mieć temperaturę pokojową. Kompres zdejmij po kwadransie.

38,5°C
weź lek przeciwgorączkowy

Gorączka powoduje utratę płynów z organizmu. Chory powinien więc stale pić małymi łykami, nie mniej niż 1,5-2 l napojów na dobę. Odwodnienie jest szczególnie niebezpieczne w przypadku dzieci i osób starszych.

FERVEX
JUNIOR
GENIALNY FILTR
na objawy przeziębienia i grypy

BEZ CUKRU

Jedyny lek* zwalczający **7 objawów** przeziębienia i grypy u dzieci **powyżej 6 lat**

* W formie saszetek do sporządzania roztworu; dane IMS Dataview 01B1P COLD/FLU REMEDIES POWDERS MAT/06/2018

Fervex Junior (*Paracetamolum + Acidum ascorbicum + Pheniramini maleas*) granulat do sporządzania roztworu doustnego **Skład:** paracetamol 280 mg, kwas askorbowy 100 mg, maleinian feniraminy 10 mg **Wskazania do stosowania:** doraźne leczenie objawów grypy, przeziębienia i stanów grypopodobnych (ból głowy, gorączka, zapalenie błony śluzowej nosa i gardła) u dzieci powyżej 6 lat **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na subst. czynne lub którąkolwiek subst. pomocniczą; ciężka niewydolność wątroby lub nerek; jaskra z wąskim kątem; rozrost gruczołu krokowego z towarzyszącą retencją moczu; dzieci poniżej 6 lat **Podmiot odpowiedzialny:** Bristol-Myers Squibb Polska Sp. z o.o., tel. 22 579 66 66 FERPM/21/2018 data oprac. sierpień 2018

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

PROKTOLOG

część 1

Jeśli dolna część ciała przestaje ci się kojarzyć tylko z siedzeniem, ale np. zaczyna swędzieć, szczypać, boleć, pora zgłosić się do specjalisty od końcowego odcinka układu pokarmowego.

NIEPOKOJĄCE OBJAWY

Zgłoś się na wizytę, jeżeli:

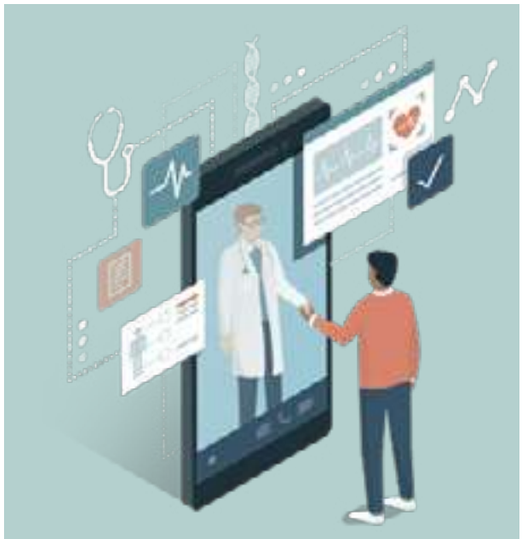
- odczuwasz ból, szczypanie lub mrowienie ujścia układu pokarmowego albo dolnej części brzucha;
- podczas korzystania z toalety zauważysz krew na papierze bądź w muszli klozetowej;
- zmieniły ci się charakter i częstotliwość wypróżnień.

KTO POMOŻE?

Takie objawy powinny zaprowadzić cię do gabinetu proktologa. To lekarz, który specjalizuje się w diagnozowaniu i leczeniu chorób ostatniego odcinka układu pokarmowego. Mimo że musisz liczyć się z pokazaniem mu wstydliwej, tylnej części ciała, nie zwlekaj: im wcześniej specjalista postawi diagnozę, tym szybciej odczujesz ulgę w cierpieniach.

TYLKO HEMOROIDY?

To jedna z najczęstszych przyczyn opisanych dolegliwości. Chodzi o ujście układu pokarmowego kontrolowane przez rodzaj ściągacza. Tworzące go mięśnie i tzw. guzki krwawnicze skutecznie uszczelniają dolne partie twojego ciała, zapobiegając krępującym wpadkom towarzyskim. Niestety, czasami tworzące je naczynia nadmiernie się wypełniają. Tak powstają hemoroidy, dolegliwość doskonale znana wielu osobom, zwłaszcza po 50. roku życia. ■



PRZED WIZYTĄ

Zbierz dokumentację medyczną: wyniki badań związanych z tą częścią ciała czy układem pokarmowym oraz aktualne analizy próbki kału. Zadbaj o higienę ciała, szczególnie w okolicy odbytnicy.

Jeśli wybierasz się do lekarza w ramach NFZ, poproś o skierowanie swojego lekarza pierwszego kontaktu. Możesz też skorzystać z konsultacji komercyjnie. Taka wizyta to koszt 100-150 zł.

W GABINECIE

Oprócz przeprowadzenia wywiadu i przejrzenia badań lekarz może poprosić cię o odsłonięcie pośladków i położenie się na lewym boku. Następnie ręcznie i za pomocą wziernika, tzw. anoskopu, zbada problematyczną okolicę.

reklama

UNIGEL PROCTO, 10 CZOPKÓW
WYRÓB MEDYCZNY

Czopki na hemoroidy. Zmniejszają krwawienie i ból. Wskazane przy hemoroidach, szczelinach odbytu, uszkodzeniach okolic odbytu i odbytnicy.

Chwyciłaś za gorący garnek, poparzyłaś się żelazkiem, oblałaś wrzącą zupą? Nie czekaj! Reaguj właściwie, by sobie pomóc, a nie zaszkodzić.

Aua! PARZY!

O oparzeniu mówimy, kiedy w wyniku działania wysokiej temperatury, prądu lub substancji chemicznych, ale także pocierania, dochodzi do uszkodzenia ciała. Pierwsze, co powinnaś zrobić w takiej sytuacji, to jak najszybciej zdjąć z poparzonego miejsca biżuterię czy zegarek, zanim pojawi się obrzęk. Pozbądź się też zniszczonego ubrania. Ale ostrożnie. Jeśli odzież przykleiła się do skóry, nie można jej zrywać samodzielnie.

Niezwłocznie schłodź poparzoną skórę zgodnie z zasadą trzech „piętnastek": przez kwadrans polewaj oparzenie wodą o temperaturze około 15 st. C (chłodniejszą niż temperatura ciała) z wysokości około 15 cm (pamiętaj: nie lej bezpośrednio na ranę, tylko powyżej). W ten sposób, chłodząc ciało, unikniesz dalszego jego uszkadzania, bo zatrzymasz przegrzewanie tkanek.

KIEDY PO POMOC?

W przypadku oparzeń twarzy lub szyi wezwij pogotowie lub natychmiast udaj się do szpitala. Tego typu urazy mogą prowadzić do wystąpienia problemów z oddychaniem.

Na izbę przyjęć udaj się również, kiedy uszkodzona jest znaczna część ciała (10 proc. lub więcej; łatwo to ocenisz, przyjmując, że 1 proc. to wielkość dłoni poszkodowanego).

Kontakt ze specjalistą jest konieczny również w sytuacji, kiedy uraz wiąże się z brakiem czucia lub rany są głębokie, pojawiło się wiele pęcherzy. Pomoc wezwij także, gdy poszkodowana w wyniku działania wysokich energii osoba jest nieprzytomna.

UWAGA NA ZAKAŻENIA

Jeśli stan poparzonego nie jest poważny, po schłodzeniu zabezpiecz ranę. To ważne, bo uszkodzona skóra to wrota dla zakażeń. Dlatego na skórę połóż jałowy gazik, delikatnie owiń bandażem, a całość skrop wodą.

Dobrze sprawdzają się także opatrunki hydrożelowe, znajdziesz je w aptece. Spełniają rolę chłodzącą. Ich dodatkową zaletą jest to, że można aplikować bezpośrednio na nie, czyli bez zdejmowania opatrunku, leki przepisane przez lekarza.

CO DALEJ?

Oparzenie to uraz, który często oznacza rozległą, trudno gojącą się ranę i w efekcie nieestetyczną bliznę. Dlatego w przypadku oparzeń II lub III stopnia koniecznie skonsultuj się z lekarzem. Leczenie ich na własną rękę może skutkować zaostrzeniem dolegliwości. Poza tym, im szybciej zaczniesz właściwą kurację, tym mniejsze pozostaną ślady po wypadku. ▸

Najczęstsze przyczyny oparzeń

- **termiczne** – spowodowane przez wysoką temperaturę (pryskający olej, wrzątek, otwarty ogień);
- **chemiczne** – np. tabletki do zmywarki, odkamieniacze, kwas z akumulatora i inne żrące płyny lub proszki;
- **promieniowanie** – np. słoneczne;
- **elektryczne** – porażenie prądem. Nie zawsze powoduje ono utratę przytomności. Czasem nawet krótkie narażenie na przepływ prądu przez skórę może wywołać przegrzanie jej i uszkodzenie.

999

Zadzwoń pod numer alarmowy, jeżeli masz do czynienia **z oparzeniem III stopnia, powierzchnia oparzenia jest większa niż dłoń, urazowi uległy twarz, dłonie lub genitalia, a także gdy poszkodowane jest dziecko** albo oparzenie połączone jest z raną czy innym urazem.

Numer 999 wykręć również, **gdy masz wątpliwości, czy poszkodowanego przewieźć na ostry dyżur.** Jeśli nie może się on sam przemieszczać, prawdopodobnie konieczny będzie transport karetką.

UWAGA: w przypadku pożaru zadzwoń po straż pożarną (998). Nie interweniuj samodzielnie, bo jest to zbyt niebezpieczne.

Piecze i boli

I stopień
– zaczerwienienie, pieczenie, skóra jest ciepła.

II stopień
– obrzęk, pęcherze.

III stopień
– skóra ma szary nienaturalny kolor, mogą się pojawić zwęglenia, brak czucia. Skóra jest bardzo sucha, czasem pęka, uwidaczniając mięśnie i kości.
UWAGA! Pamiętaj, że ludzi nie gasi się gaśnicami. Jeśli ubranie na poszkodowanym pali się lub tli, możesz ugasić je kocem.

Ważne jest również przestrzeganie kilku zasad. Po pierwsze, chroń blizny przed promieniowaniem UV i nie wystawiaj ich na działanie wysokich temperatur. Na wizytę w saunie czy jacuzzi przyjdzie jeszcze czas. Po drugie, nie zadrażniaj uszkodzonych miejsc. Pilnuj, by nie ocierały ich drapiące ubrania czy biżuteria.

Żeby wspomóc proces zabliźniania i usuwania szpecących pozostałości, specjalista może zalecić ci różnego rodzaju rozwiązania: od maści i kremów z witaminami A, E, D po laseroterapię i zabiegi medycyny estetycznej.

Głębokie urazy wymagają interwencji chirurga, który usunie martwe tkanki. Najcięższe oparzenia kończą się leczeniem w szpitalu.

Pamiętaj!

- Nie smaruj zaczerwienionej skóry tłuszczem, alkoholem, gencjaną ani maściami. Utrudnisz gojenie i możesz dodatkowo sprawić więcej bólu. Używać można jedynie preparatów zaleconych przez lekarza.

- Do chłodzenia nie wykorzystuj lodu, nie zanurzaj poszkodowanego w wannie. Gwałtowne wychłodzenie organizmu może powodować dreszcze i przeziębienie.

- Nigdy nie przekłuwaj pojawiających się po poparzeniach pęcherzy. Łatwo bowiem o infekcję. Może to zrobić tylko lekarz.

MĄDRY POLAK... PRZED SZKODĄ

Instalacja elektryczna jest najczęstszą przyczyną pożarów i związanych z nimi poparzeń. Dlatego zawsze powinien zakładać ją i naprawiać specjalista z uprawnieniami. Dopilnuj, aby nie używać uszkodzonych sprzętów elektrycznych, a zepsute gniazdka naprawiaj natychmiast.

Do wypadków dochodzi też często w kuchni czy przy stole, a ich ofiarą zwykle padają dzieci. Możesz im zapobiec, zakładając zabezpieczenia minimalizujące ryzyko (np. osłony na kuchenki). Pamiętaj też, że gorący, rozpryskujący się olej może spowodować głębokie urazy. Unikniesz ich, nakładając na patelnię specjalną osłonę.

Dziecko plus ogień równa się nieszczęście. Dlatego unikaj pozostawiania nieletnich samych w pobliżu gorących naczyń czy gotujących się potraw.

Zaopatrz się w koc gaśniczy i gaśnicę (może być samochodowa). Dopilnuj, żeby zawsze miała aktualny atest. ■

3M Science. Applied to Life.™

NIEZBĘDNE W TWOIM DOMU
I ZAWSZE POD RĘKĄ

BEZSZWOWE ZAMYKANIE RAN W DOMU
- Zabezpieczają i zamykają rany
- Zmniejszają ryzyko widocznej blizny
- Wytrzymałe i nieinwazyjne
- Łatwe w użyciu
- Oddychające

SKUTECZNY I NATURALNY SPOSÓB NA BÓL I PRZEZIĘBIENIE
NA ZIMNO
na obrzęk i zapalenie, gorączkę, ból zębów i głowy, na urazy, stłuczenia, skręcenia
NA CIEPŁO
na skurcze i kontuzje, bóle krzyża i brzucha, zapalenie stawów i zatok

Viscoplast

Mam go zawsze w pogotowiu.

NASZ EKSPERT
dr Andrzej Hajdusianek
ginekolog-położnik
z Kliniki Leczenia Niepłodności INVICTA w Gdańsku

CZEKAJĄC **na maluszka**

Martwi cię, że mimo starań nie udaje ci się zajść w ciążę? Spokojnie, jest wiele czynników, które mogą utrudniać poczęcie dziecka. Zobacz, co zrobić, by twoja rodzina się powiększyła.

Wcale nie tak łatwo zajść w ciążę. Do zapłodnienia niezbędne jest połączenie się plemnika z dojrzałą komórką jajową. – Czas, w którym może do tego dojść, trwa zazwyczaj zaledwie kilka dni. Para powinna w tym okresie współżyć przynajmniej kilkukrotnie. Z badań naukowych wynika, że najczęściej zapłodnienie jest skutkiem stosunku, który nastąpił około dwóch dni przed owulacją – tłumaczy dr Andrzej Hajdusianek, ginekolog-położnik.

I W TYM CAŁY JEST AMBARAS...

...żeby dwoje chciało naraz. Tymczasem tylko 43 proc. mężczyzn i 38 proc. kobiet kocha się 2-3 razy w tygodniu, a jedynie 5 proc. mężczyzn i 4 proc. kobiet codziennie. Zabiegana i zmęczona możesz po prostu przeoczyć właściwy moment.

Ale „łapanie" dni płodnych też nie jest rozwiązaniem. Nie dość, że powoduje stres, to jeszcze ma wątpliwe efekty: – Jeśli do zbliżeń dochodzi jedynie w dni płodne, a do tego raz na kilka miesięcy, para ryzykuje podwójnie. Po pierwsze, może ominąć owulację. Nie każdy cykl kobiety przebiega tak samo, czasem jajeczkowanie występuje w innym czasie niż się ona spodziewa. Po drugie, długotrwała abstynencja seksualna obniża męską płodność i szkodzi plemnikom, powodując m.in. zmiany w ich materiale genetycznym – wyjaśnia dr Andrzej Hajdusianek.

Również zbyt częste współżycie może zmniejszyć szansę na potomka. – Gdy para kocha się codziennie i to kilka razy, ilość spermy i plemników w niej zmniejsza się. Optymalnie, starając się o ciążę, para powinna współżyć regularnie, 3 do 5 razy w tygodniu – radzi ekspert.

Zadbaj o dietę

Nie tylko to, co jesz, ale również, czego nie jesz, ma wpływ na twoją płodność. Przede wszystkim odstaw fast foody. Zbyt często zjadane frytki, pizza czy hamburgery opóźniają poczęcie. Podobnie jak słodycze, tłuszcze zwierzęce i sól. Dlatego ogranicz je do minimum.

Starając się o dziecko, powinnaś zwiększyć ilość zjadanych owoców i warzyw, zwłaszcza tych zielonych. Sałaty, brokuły, szpinak zawierają kwas foliowy, wapń i siarkę niezbędne dla rozwoju nowego życia.

Codziennie sięgaj też po mleko i mięso. To ostatnie raczej w małej ilości i chude. Pamiętaj też o odpowiednim nawodnieniu organizmu.

Bogata w witaminy i składniki, dobrze zbilansowana dieta, pozwala utrzymać właściwą wagę. To ważne, bo zarówno niedowaga, jak i nadwaga nie sprzyja płodności.

Lepiej późno niż wcale

Nie zawsze zegar biologiczny nadąża za zmianami w stylu życia. Kariera zawodowa, plany podróżnicze, studia to wszystko składa się na coraz częstsze odkładanie decyzji o dziecku na później. Ciąże po 35. roku życia określa się mianem „podwyższonego ryzyka", zarówno ze względu na zdrowie matki, jak i dziecka.

U starszych matek jest większe prawdopodobieństwo takich powikłań jak cukrzyca ciążowa czy nadciśnienie. Ich dzieci częściej mają wady genetyczne. Nie oznacza to jednak, że masz zrezygnować z planów rodzicielskich. Zadbaj szczególnie o regularne kontrole zdrowia.

CZAS MA ZNACZENIE

Nie chodzi bynajmniej o długość stosunku. Ta bowiem dla prokreacji nie ma znaczenia. Ważny jest wiek przyszłych rodziców. Niestety, wraz z upływającymi latami maleje u kobiet pula komórek rozrodczych, a przez to spada prawdopodobieństwo poczęcia. Największe szanse mają panie między 18. a 35. rokiem życia. Po 40. roku płodność spada do 20-30 proc., by około 50. wygasnąć zupełnie.

Istotna jest także metryka przyszłego ojca. Co prawda, w odróżnieniu do partnerek, mężczyźni są płodni do końca życia, ale z wiekiem liczba plemników maleje. Osłabia się też ich ruchliwość i jakość. W efekcie wraz z upływem lat wydłuża się średnia długość starania się o dziecko. Rośnie też ryzyko przedwczesnego porodu i wad genetycznych u dziecka.

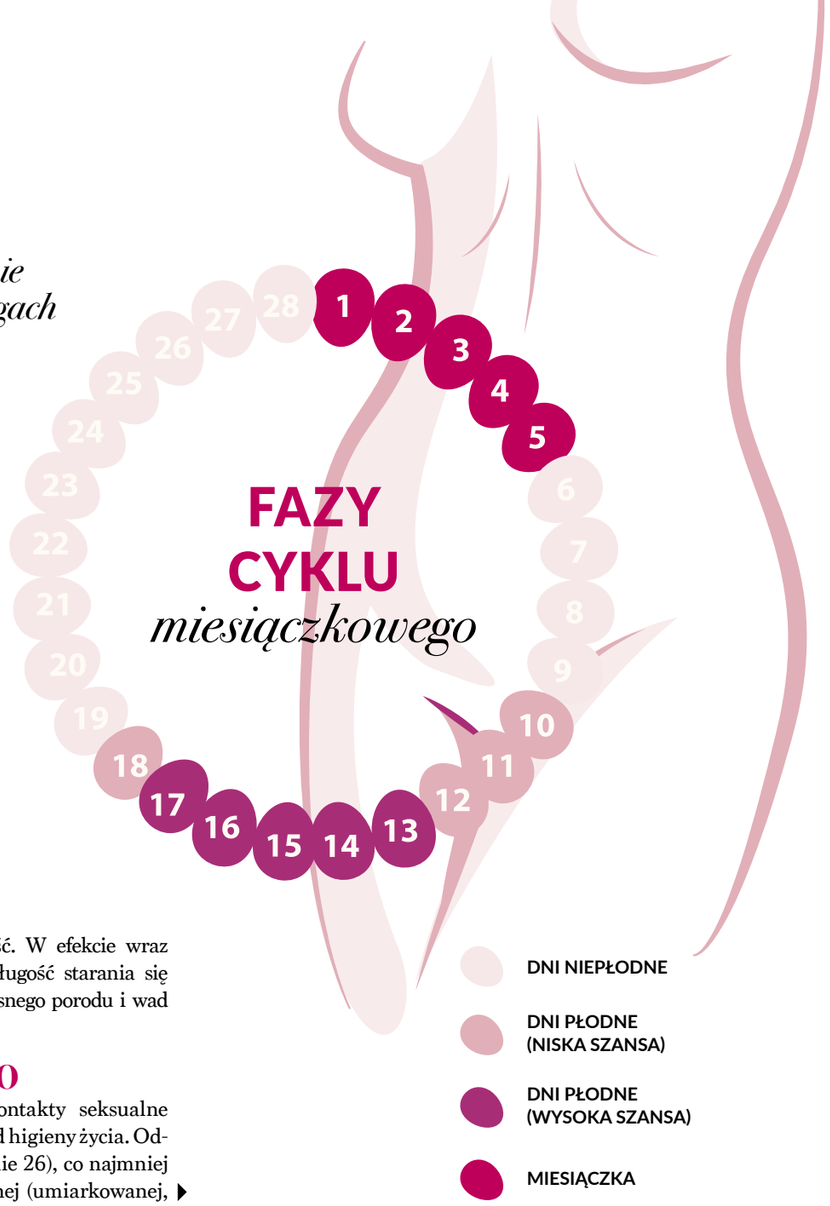
PROWADŹ SIĘ ZDROWO

Jednak optymalny wiek i częste kontakty seksualne to nie wszystko. Wiele zależy bowiem od higieny życia. Odpowiednia dieta (patrz ramka na stronie 26), co najmniej 30 minut dziennie aktywności fizycznej (umiarkowanej,

Cel, pal!

Test owulacyjny to rozwiązanie dla pań, które chcą mieć pod kontrolą swój cykl. Pomaga określić zawartość lutropiny w moczu. To hormon, którego stężenie wzrasta na 24-36 godzin przed jajeczkowaniem.

5-7 dni
– tyle czasu są w stanie przeżyć plemniki w drogach rodnych kobiety.



reklama

Nowy standard
przyswajania magnezu!

Chela-Mag B6® + D3

JEDEN PREPARAT
OSZCZĘDNOŚĆ!
ZAMIAST DWÓCH!

- skład będący efektem najnowszych badań naukowych!
- oprócz standardowego kofaktora zawiera witaminę D!
- witamina D poprawia przyswajalność magnezu!
- z kolei magnez jest aktywatorem witaminy D!

suplement diety

Olimp Labs®

Ruszaj się!

Ćwiczenia przed ciążą i w czasie ciąży pomogą ci łatwiej przejść poród i przygotować się na opiekę nad dzieckiem. Zanim jednak zaczniesz pracować nad kondycją, skonsultuj się z ginekologiem.

niewyczynowej), mniej więcej 7 godzin snu, umiejętne radzenie sobie ze stresem, zero używek – to przepis na prawidłowe działanie organizmu, w tym hormonów, które są niezbędne, by doszło do zapłodnienia.

Dlatego zanim zaczniesz się niepokoić i zastanawiać nad tym, czy jesteś płodna, weź pod lupę styl życia swój oraz partnera.

BĄDŹ CIERPLIWA

Miesiące mijają, a ty nadal bez brzuszka? Zdaniem eksperta nawet 12 miesięcy bezowocnych starań nie jest powodem do zmartwień. Jeśli jednak po roku, maksymalnie dwóch, nadal nie ma efektów, pora pomyśleć o kontakcie ze specjalistą z klinik leczenia niepłodności.

– Współczesna medycyna zna bardzo wiele metod skutecznej pomocy parom marzącym o założeniu rodziny – uspokaja dr Hajdusianek z kliniki INVICTA. – W większości przypadków w toku badań pary można ustalić przyczynę problemu i zaproponować skuteczne leczenie za pomocą podstawowych metod, tj. odpowiednich leków, drobnych zabiegów czy inseminacji. Jeśli sytuacja medyczna jest bardziej złożona, można rozważyć leczenie wysokospecjalistyczne, takie jak zapłodnienie pozaustrojowe – dodaje. ■

Nie stresuj się

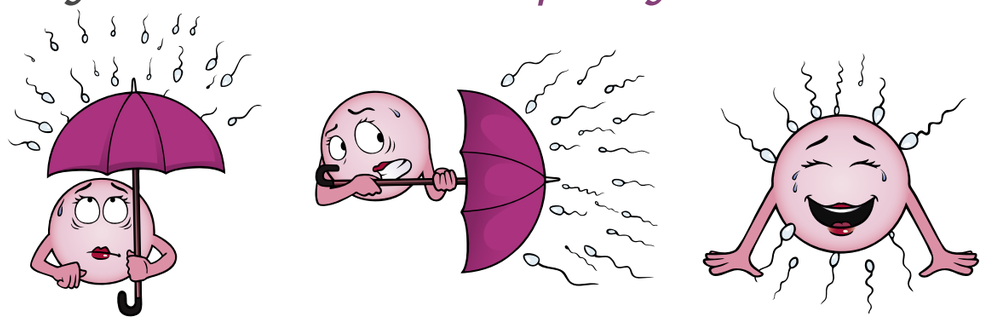
Życie w ciągłym napięciu nie sprzyja zajściu w ciążę. Dlatego jeśli mimo starań nie możesz doczekać się dziecka, przestań się na tym skupiać i zrób sobie urlop. Wypoczęta i zrelaksowana masz większe szanse na poczęcie.

PROFERTIL®

pomaga zostać tatą…

PROFERTIL® *female*

pomaga zostać mamą…



PROfertil®

BEZPIECZNE I SKUTECZNE
WSPARCIE PŁODNOŚCI MĘŻCZYZNY

Poprawia wszystkie parametry nasienia:
- koncentrację plemników
- ruchliwość i morfologię plemników
- objętość nasienia

PROfertil® female

KROK PO KROKU PRZYWRACA PŁODNOŚĆ:*
- Przywraca regularny cykl
- Optymalizuje proces owulacji
- Wspomaga owulację u kobiet z PCOS
- Poprawia warunki zagnieżdżenia
- Przygotowuje do ciąży

POLSKIE TOWARZYSTWO ANDROLOGICZNE

Rekomendowany przez
Polskie Towarzystwo Andrologiczne

* Ulotka produktu Profertil Female

Dystrybutor w Polsce A&D Pharma Produkowany przez A product of LENUS PHARMA

Clearblue® PONAD **99% DOKŁADNOŚCI**[1,2]

Test ciążowy ze **wskaźnikiem tygodnia ciąży**
Jedyny test pokazujący **tydzień ciąży**[3]

Cyfrowy test **owulacyjny**
określa **2 najbardziej płodne** dni

1. W wykrywaniu ciąży od pierwszego dnia spodziewanej miesiączki 2. Ponad 99% dokładności w wykrywaniu ciąży od dnia spodziewanej miesiączki. 99% dokładności w wykrywaniu wyrzutu LH.
3.Tygodnie od zapłodnienia 1-2, 2-3 lub 3+ na ekranie (93% dokładności). Lekarz może obliczyć wiek ciąży na podstawie pierwszego dnia ostatniej miesiączki, a nie od dnia poczęcia.

Zimowe **przypadki**

Śnieg, lód czy plucha? Uważaj, żeby nie „wywinąć orła”. Poznaj proste sposoby, które pomogą zapobiec kontuzjom.

NIE TAKA ZIMA ZŁA

Przede wszystkim trzymaj formę. Najlepiej, jeśli robisz to cały rok, a nie na ostatnią chwilę. Nie chodzi o forsowne treningi sportowe. Wystarczy, że będziesz systematycznie wzmacniać mięśnie pleców, korpusu czy nóg, ćwiczyć równowagę i koordynację oraz dużo się ruszać (spacerować, tańczyć, pływać, truchtać). Dzięki temu będziesz pewniej stąpać po śliskich powierzchniach, a nawet jeśli upadniesz, sprawne mięśnie ochronią stawy przed urazem.

Jeśli jednak przez ostatnie 12 miesięcy nie byłaś zbyt aktywna, zaplanuj sobie „rozgrzewkę” przed sezonem. Ruszenie na stok prosto z kanapy jest niebezpieczne nie tylko dla stawów czy kości, lecz także układu krążenia. Co robić? Minimum miesiąc wcześniej zacznij chodzić, jeździć na rowerze (może być stacjonarny) i wykonywać podstawowe przysiady oraz pompki. Spróbuj też ćwiczeń takich jak stanie na jednej nodze, planki czy wyskoki.

Pamiętaj, by przed każdą sesją sportową zrobić rozgrzewkę. Najlepiej nawet jeszcze w domu.

CO SIĘ MOŻE WYDARZYĆ?

Najczęściej dochodzi do kontuzji kończyn i głowy. To efekty poślizgnięć i upadków na lód czy wywrotek na nartach. Zminimalizujesz ich ryzyko, zakładając na co dzień dobre buty stabilizujące okolice kostki. Na stok koniecznie weź kask narciarski i ochraniacze.

MARSZ DO SPECJALISTY!

Jeśli mimo wszystko uległaś upadkowi, nie bagatelizuj powstałych urazów. Nawet pozornie niewinna przewrotka może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia. Czasami „zwykłe” skręcenie kostki po czasie okazuje się naderwaniem więzadła, uszkodzeniem stawu, złamaniem kości śródstopia. Nieleczone lub niewłaściwie leczone skutkuje nieprawidłowym gojeniem, a także – w następstwie – utratą funkcji kończyny. Dlatego zamiast zakładać, że np. „noga się rozchodzi i przestanie boleć”, zgłoś się jak najszybciej do lekarza zawsze, jeżeli:

- uszkodzona kończyna ma inny kształt niż zwykle;
- masz problem z poruszaniem nogą czy ręką (staw zgina się w „dziwna stronę” lub rusza się miejsce normalnie nieruchome);
- odczuwasz silny ból;
- pojawiają się duża opuchlizna i zasinienie;
- w miejscu urazu jest otwarta rana.

5 ćwiczeń przed feriami

1. **Stanie na jednej nodze:** wzmocni staw skokowy i poprawi równowagę.

2. **Wykroki:** przygotują mięśnie do jazdy na nartach lub łyżwach.

3. **Ściskanie udami miękkiej piłki:** wzmacnia boczne mięśnie nóg. Dzięki temu twoje kroki będą bardziej stabilne.

4. **Plank:** (tzw. deska) bardzo wzmacnia brzuch i przednią stronę nóg.

5. **Podciąganie na drążku:** ćwiczy barki i plecy, co pomaga stabilizować pozycję ciała.

reklama

NIVELAZIONE SKIN THERAPY, ZIMOWY KREM REGENERUJĄCY DO TWARZY, SPF 15, 50 ML

Chroni przed mrozem, wiatrem i smogiem. Regeneruje suchą skórę.

Jak sobie radzić z bólem pochodzenia mięśniowego?

Bóle mięśni pojawiają się wysiłku fizycznym, przyczyną są tzw. zakwasy. Mogą też towarzyszyć grypie, infekcjom. Występują w okresie dojrzewania – są to tzw. bóle wzrostowe. Jeżeli ból jest krótkotrwały i zna się jego przyczyny, warto zacząć od masowania i rozciągania obolałych mięśni aby rozszerzyć naczynia krwionośne, co spowoduje dotlenie i odżywienie tkanek a tym samym zlikwiduje powoli ból. Pomaga również suplementacja potasem, wapniem i magnezem.

Ciepło powoduje zmniejszenie napięcia mięśni gładkich i poprzecznie prążkowanych, zmniejszając napięcie ścian naczyń żylnych. Działa przeciwbólowo, rozluźniająco na mięśnie szkieletowe i powoduje odprężenie. Działanie te mają charakter pomocniczy, usprawniający. **Przy bólach przewlekłych należy bezwzględnie skorzystać z porady lekarza.**

reklama

Wyrób medyczny
ALPENBAM TERMOTERAPIA
gwarantuje efekt fizjologiczny-zmniejszenie bólu. Może być stosowany zarówno u dzieci i dorosłych. Jest przebadany dermatologicznie i uzyskał pozytywna opinię laboratorium ITA-TEST.

Na kłopoty: RICE

To strategia, która pomoże ci poradzić sobie z dolegliwościami po kontuzji.

Rest:
ODPOCZYNEK
Nie obciążaj uszkodzonej kończyny, dopóki nie miną opuchlizna i największy ból.

Ice:
CHŁODZENIE
Dobę, dwie po urazie chłodź uszkodzone miejsce. Redukuje to ból i zmniejsza stan zapalny. Możesz przyłożyć do bolącego miejsca woreczek z lodem zawinięty w ręcznik, a nawet... mrożonkę z lodówki.

Compression:
UCISK
Zaraz po urazie zapobiega on powstawaniu dużej opuchlizny. Owiń tkliwe miejsce, np. kostkę czy łydkę, bandażem elastycznym (nie za mocno, aby zapewnić swobodne krążenie).

Elevation:
UNIESIENIE
Trzymaj kończynę podniesioną powyżej poziomu serca. Np. siedź z nogą na poduszce lub podeprzyj łokieć wysoko. Jeżeli po około dwóch dobach dolegliwości nie zaczną ustępować, koniecznie skonsultuj się z lekarzem.

AWARIA NA STOKU? SPOKOJNIE!

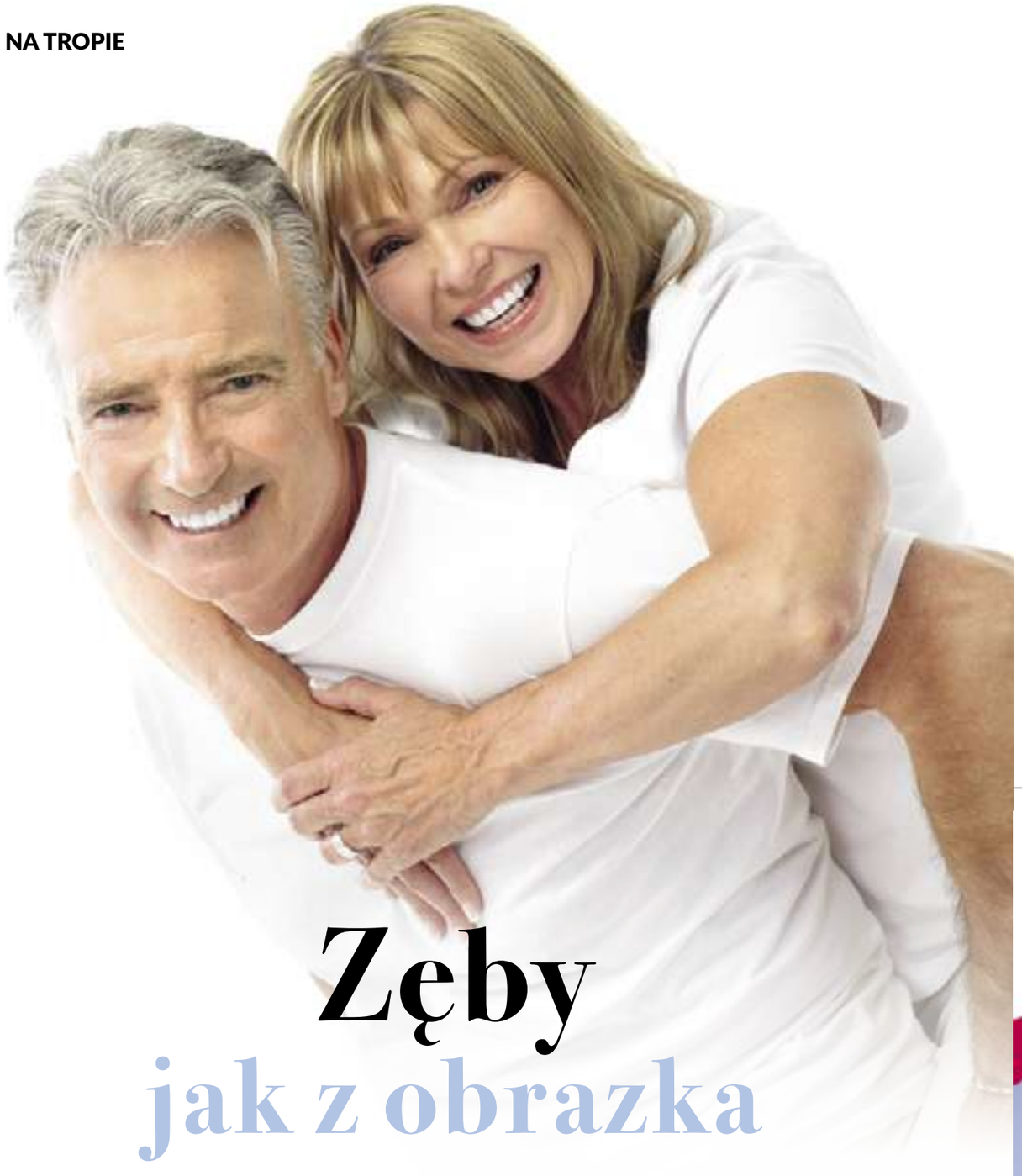
W przypadku uprawiania sportów zimowych oraz wywrotek na lodzie często można podejrzewać uraz głowy lub kręgosłupa. Jeżeli masz do czynienia z kimś, kto uderzył głową w ziemię albo ścianę, przekoziołkował, spadł z wysokości, dla bezpieczeństwa zakładaj, że kręgosłup jest uszkodzony.

Nie poruszaj i nie przemieszczaj poszkodowanego ani nie zdejmuj mu kasku. Natychmiast wezwij pogotowie (999 lub 985 – GOPR).

Do przybycia służb delikatnie stabilizuj głowę poszkodowanego tak, aby się nie poruszyła. Przykryj go także kocem termicznym lub innym materiałem, aby zapobiec wychłodzeniu organizmu. ■

Pamiętaj: w czasie jazdy na nartach powinnaś mieć kask na głowie. Warto rozważyć jego noszenie także w czasie zimowych wycieczek w górach.

Compeed®
Nie daj się zatrzymać
NATYCHMIASTOWA ULGA W BÓLU
NIE ODKLEJAJĄ SIĘ • JAK ZWYKŁE PLASTRY •
WYRÓB MEDYCZNY
COMPSG/02/2018



Zęby jak z obrazka

Szpecące przebarwienia czy ubytki
to nie tylko problem estetyczny, ale i zdrowotny.
Dlatego zaprzyjaźnij się z protetykiem.

Wydaje ci się, że brak jednego zęba, zwłaszcza tylnego, nie robi różnicy? Błąd! Natura nie lubi próżni. W miejscu, które dotąd było zajęte, a teraz zieje pustką, zaczyna zanikać kość. Uszkodzeniu ulegają też sąsiadujące i naprzeciwległe zęby, które mogą krzywić się, ścierać i kruszyć. Postępujące zmiany w szczęce grożą nawracającymi bólami głowy i stawów żuchwowych. A nawet problemami gastrycznymi, bo źle pogryziony pokarm przekłada się na gorsze trawienie.

Większe ubytki w jamie ustnej psują ci też urodę, bo na zębach, jak na rusztowaniu, opiera się skóra twarzy i ust. Pozostawienie ubytków z czasem prowadzi do powstania zmarszczek, zmiany rysów, „zapadania" się linii ust, przez co wydajesz się starsza niż jesteś w rzeczywistości.

DAJ SOBIE WYCISK

Pomóc może protetyk – lekarz stomatolog. Po ocenie stanu twojego uzębienia zdecyduje, czy kwalifikujesz się do leczenia Następnie wykonywany jest wycisk szczęki górnej i dolnej oraz dokładny pomiar uzębienia. Dane te przydadzą się do wykonania próbnej protezy.

W nowoczesnych gabinetach ten żmudny proces można przyspieszyć dzięki zastosowaniu techniki skanowania. Na podstawie powstałego w ten sposób wirtualnego modelu zgryzu pacjenta automatycznie wycinane są idealnie dopasowana korona i most. ▸

Wybór protezy *nie jest łatwy.* Jej rodzaj determinuje m.in. stan uzębienia, a także twoich finansów.

PROTEZA CZĘŚCIOWA RUCHOMA NAKŁADKOWA

PLUSY: Stabilnie umocowana na korzeniach zębów lub implantach pozwala na gryzienie nawet bardzo twardych pokarmów.

MINUSY: Nie jest refundowana przez NFZ.

PROTEZA CZĘŚCIOWA RUCHOMA AKRYLOWA

PLUSY: Jej największą zaletą jest cena i dostępność. Jest refundowana raz na 5 lat.

MINUSY: Przez to, że mocuje się ją na dziąsłach za pomocą specjalnych kremów, jest mało stabilna.

PROTEZA CZĘŚCIOWA RUCHOMA SZKIELETOWA

PLUSY: Jest cienka i trwała. Nie osiada na dziąśle, ale na zdrowych zębach.

MINUSY: Ma nieestetyczne klamry. Wymaga zębów podpierających. Nie jest refundowana przez NFZ.

reklama

STOMATOLOGICZNE SOS

Brak zęba to niejedyny powód, dla którego warto odwiedzić protetyka. Zgłoś się do niego również wtedy, kiedy masz przebarwienia szkliwa, zwłaszcza takie trudne do usunięcia, np. po niektórych lekach czy chorobie.

Protetyk pomoże w sytuacji, kiedy masz poważne ubytki spowodowane próchnicą, jeden z zębów złamał się lub ukruszył, np. w wyniku wypadku. W takich przypadkach protetyk może zaproponować ci założenie licówek – cienkich, najczęściej porcelanowych płytek osłaniających zęby z defektem.

Umów się również na wizytę, jeśli cierpisz nocami z powodu kłopotów ze stawem skroniowo-żuchwowym lub często związanego z nimi bruksizmu (patologiczne ścieranie zębów, najczęściej spowodowane stresem). Być może rozwiązaniem twoich problemów będzie zakładanie szyn okluzyjnych, przypominających ruchome aparaty ortodontyczne. ■

(BEZ)CENNY UŚMIECH

Na ruchomą, darmową protezę możesz liczyć raz na 5 lat. Takie rozwiązanie oferuje Narodowy Fundusz Zdrowia ubezpieczonym, którzy potrzebują uzupełnienia braków lub wypełnienia bezzębnej szczęki. NFZ finansuje też naprawy co 2 lata. Prywatnie, zależnie od materiału, za pełną protezę zapłacisz od kilkuset do kilku tysięcy złotych. Sama korona to wydatek co najmniej około tysiąca złotych. Wczep w postaci implantu to nawet kilka tysięcy złotych.

reklama

ELUGEL, 40 ML

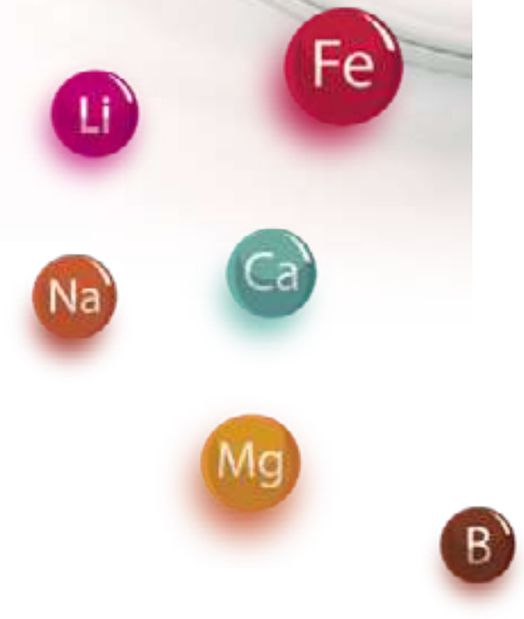
Żel stomatologiczny z chlorheksydyną. Zalecany w sytuacjach, kiedy podstawowa higiena jamy ustnej nie jest możliwa.

6 kroków do zdrowej protezy

1. Zęby myj minimum dwa razy dziennie, kilka minut po posiłku.
2. Stosuj pasty, które czyszczą zęby, nie uszkadzając protezy.
3. Co pół roku zgłoś się do dentysty na kontrolę stanu uzębienia.
4. Na noc wyjmij protezę z ust i umieść w suchym, przewiewnym pojemniku.
5. „Sztuczne zęby" myj za pomocą specjalnych past, tabletek i proszków.
6. Co 3-5 lat wymień protezę na nową.

Zdrowie w pigułce

Zastanawiasz się, jakie suplementy włączyć do diety?
Tylko te, których naprawdę ci brakuje.
A tę decyzję powinien podjąć specjalista.



Wapń, fosfor, chlor, cynk, magnez czy potas to składniki niezbędne do prawidłowej budowy i funkcjonowania organizmu. Ponieważ nie potrafimy ich produkować, musimy dostarczać je wraz z pożywieniem, głównie w postaci świeżych warzyw, owoców czy mięsa.

Jednak są sytuacje, w których codzienna dieta nie wystarczy, żeby zaspokoić twoje potrzeby. Wówczas wsparcia szukasz w suplementach, czyli skoncentrowanych środkach spożywczych zawierających witaminy lub minerały.

CZARNO NA BIAŁYM

Magnez przeciwko skurczom, potas na zdrowe serce, wapń na mocne kości... W aptece jest dostępna cała „tablica Mendelejewa". Niestety, przyjmowanie suplementów diety nie zawsze wyjdzie ci na zdrowie. Można je, podobnie jak leki, przedawkować. Szczególnie niebezpieczne jest przyjmowanie ich wbrew zaleceniom producenta lub łączenie ze sobą kilku preparatów, zwłaszcza typu „multi", czyli wieloskładnikowych. Zanim więc sięgniesz po minerały w tabletkach, zastanów się, czy są ci rzeczywiście potrzebne.

KONIECZNE WSPARCIE

Wiele zależy od twojej diety, wieku, stylu życia, a nawet... miejsca zamieszkania. Klimat czy rodzaj gleb determinują bowiem zawartość składników mineralnych w warzywach, owocach i paszach, którymi karmi się zwierzęta hodowlane. Dlatego skonsultuj się z lekarzem lub dietetykiem, którzy pomogą ci określić realne zapotrzebowanie na minerały. Żeby to ustalić, oprócz przeprowadzenia wywiadu medycznego mogą zlecić ci badania krwi.

Jeśli otrzymane wyniki wykażą niewielkie deficyty, zamiast łykać tabletki, weź pod lupę zawartość swojego talerza. Brakuje ci magnezu? Postaw na orzechy, fasolę, kaszę gryczaną czy kakao. W tym ostatnim znajdziesz też sporo żelaza, niezbędnego do prawidłowych procesów krwiotwórczych

Jeżeli jednak bardziej bogate menu nie wystarczy, suplementów mineralnych szukaj w aptekach, także tych internetowych. Tylko w ten sposób masz pewność, że nabyty produkt jest dokładnie tym, którego potrzebujesz.

UWAŻAJ NA PODRÓBKI

Dla bezpieczeństwa, zwłaszcza jeśli sięgasz po nowy produkt, sprawdź, czy znajduje się w wykazie zgłoszonych suplementów diety na internetowej stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Przed połknięciem farmaceutyku zapoznaj się z ulotką i jeśli lekarz nie zaleci inaczej, zawsze stosuj się dokładnie do wskazań producenta co do dawkowania.

CYNK
Zapotrzebowanie dzienne: 8 mg*

Na co działa: zapewnia prawidłowy rozwój płciowy, istotny dla funkcjonowania układu odpornościowego, a także dla działania zmysłów (smak, zapach) i utrzymania właściwej gęstości kości.

W czym najwięcej: czerwone mięso, zwłaszcza wątróbka, kakao, ciemne pieczywo, kasza gryczana, pestki, orzechy, żółty ser, strączki.

Warto wiedzieć: pierwiastka tego brakuje zwłaszcza osobom w wieku starszym.

FOSFOR
Zapotrzebowanie dzienne: 700 mg*

Na co działa: istotny dla pracy mięśni, budowy kości i zębów, pomaga w utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie.

W czym najwięcej: orzechy, strączki, pestki, sery, ryby, produkty pełnoziarniste.

Warto wiedzieć: mocząc strączki czy doprowadzając do ich kiełkowania, zwiększasz przyswajalność tego pierwiastka.

POTAS
Zapotrzebowanie dzienne: 3500 mg*

Na co działa: zapewnia prawidłową pracę serca, jest istotny dla przemiany materii, razem z sodem reguluje gospodarkę wodno-elektrolitową, przez co gwarantuje prawidłową pracę organizmu, niezbędny do utrzymania równowagi kwasowo-zasadowej.

W czym najwięcej: kakao, suszone morele, pomidory, banany, strączkowe, zielone warzywa, produkty pełnoziarniste.

Warto wiedzieć: niedobory grożą nadciśnieniem.

reklama

KATELIN+, SUPLEMENT DIETY, 100 KAPSUŁEK

Zawarty w suplemencie potas pomaga utrzymać właściwe ciśnienia krwi, wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego oraz mięśniowego.

MAGNEZ
Zapotrzebowanie dzienne: 310 -320 mg*

Na co działa: konieczny do właściwego funkcjonowania mięśni, w tym serca, chroni przed miażdżycą, nowotworami, niezbędny w budowie kości i zębów, pomaga na migreny.

W czym najwięcej: kakao, orzechy, płatki owsiane, fasola biała, nasiona słonecznika.

Warto wiedzieć: przyjmując magnez, unikaj zbyt dużej ilości w posiłku tłuszczów, tanin (herbata, wino), szczawianów (szpinak, botwina, czekolada, strączki, mocna kawa czy herbata), a także błonnika, które ograniczają jego wchłanianie.

reklama

ASPOT, SUPLEMENT DIETY, 60 TABLETEK

Dzięki zawartości magnezu i potasu wspomaga prawidłowe funkcjonowanie mięśni i układu nerwowego.

reklama

SUPLEMENT DIETY Centrum®

Stworzone specjalnie dla kobiet i mężczyzn

MULTIWITAMINA NR 1 NA ŚWIECIE*

*Centrum® to najlepiej sprzedająca się marka multiwitamin na świecie wg danych IQVIA z pierwszego kwartału 2018 roku.

Suplement diety

Pfizer

ŻELAZO

Zapotrzebowanie dzienne: 10-18 mg*

Na co działa: bez niego grozi ci anemia i spadek odporności.

W czym najwięcej: kakao, podroby, natka pietruszki, orzechy, strączki, szpinak.

Warto wiedzieć: chcesz mieć pewność, że żelazo się wchłania? Produkty bogate w ten pierwiastek lub suplementy podawaj z tymi zawierającymi duże ilości witaminy C. Unikaj natomiast składników dań z dużą zawartością cynku, magnezu, białka roślinnego czy tłuszczów.

WAPŃ

Zapotrzebowanie dzienne: 1000-1200 g*

Na co działa: niezbędny dla zdrowych kości i zębów.

W czym najwięcej: mleko i przetwory mleczne (1 g to aż cztery szklanki mleka).

Warto wiedzieć: osoby, które unikają tego rodzaju produktów, po konsultacji z dietetykiem mogą sięgać po sezam, mak czy mleka wzbogacone o ten pierwiastek.

reklama

OSTERCAL 1250 D, SUPLEMENT DIETY, 90 TABLETEK

Zawiera naturalny wapń z muszli ostryg oraz witaminę D, która zwiększa jego wchłanianie.

reklama

CHELA-FERR EASY, SUPLEMENT DIETY, 30 SASZETEK TYPU STICK

Zawiera wysokiej zawartości przyswajalne żelazo w dwóch postaciach (pirofosforanu żelaza oraz chelatu aminokwasowego żelaza Ferrochel®).

MIEDŹ

Zapotrzebowanie dzienne: 0,9 mg*

Na co działa: niezbędna dla prawidłowego działania układu nerwowego i metabolizmu żelaza.

W czym najwięcej: podroby (wątróbka), owoce morza, orzechy, zboża i kasze (gryczana), kakao.

Warto wiedzieć: dobrze ją przyjmować w towarzystwie produktów o dużej zawartości witaminy C.

reklama

Ważne: kiedy i z czym

Suplementy popijaj wodą. Soki, kawa, herbata, słodkie napoje, alkohol, mleko mogą wpływać na ich wchłanianie. Unikaj też przyjmowania preparatów podczas posiłków albo tuż przed i tuż po nich. Odczekaj co najmniej dwie godziny z jedzeniem po wzięciu leku lub weź go najpóźniej godzinę przed posiłkiem.

SELEN

Zapotrzebowanie dzienne: 55 µg*

Na co działa: chroni cię przed rakiem i zawałem serca, wspomaga tarczycę, jest ważny dla właściwego działania układu odpornościowego, istotny dla włosów i paznokci.

W czym najwięcej: rośliny kapustne, cebula, czosnek, otręby i produkty pełnoziarniste, orzechy brazylijskie, mięso i owoce morza

Warto wiedzieć: na naszych szerokościach geograficznych łatwo o niedobory, bo mamy gleby ubogie w ten pierwiastek. ■

*Zalecane spożycie (RDA) dla dorosłych kobiet za: „Normy Żywienia dla populacji Polski" pod red. Mirosława Jarosza

reklama

Nie łam się!

Osteoporoza nie boli. Uszkodzone kości nie puchną, nie swędzą, ich niszczeniu nie towarzyszy gorączka. Ale pewnego dnia po banalnym urazie... trach i pękają jak patyczki. Przy dużym ubytku wapnia takie złamanie może kosztować cię sprawność, a nawet życie.

Osłabienie kości to naturalny proces związany ze starzeniem się organizmu. Z wiekiem tkanka kostna ulega demineralizacji i dochodzi do wycieńczenia jej struktury. Proces ten przyspieszają siedzący tryb życia, brak odpowiedniej ilości wapnia i białka w diecie, niedobór witaminy D. Szkodliwe dla kości są również używki: papierosy i alkohol.

Jeśli do tego przyjmujesz jeszcze leki przeciwpadaczkowe, zmniejszające krzepliwość krwi czy na wrzody, jesteś w grupie ryzyka osteoporozy – choroby, która dotyka głównie kobiety.

Pilnuj swojego menu.

Drastyczne diety, anoreksja czy bulimia i inne choroby z zaburzeniami wchłaniania zwiększają ryzyko schorzenia.

CZYM SKORUPKA ZA MŁODU...

Na prawidłową gęstość kości pracujesz od urodzenia. Najmocniejsze kości są między 20. a 30. rokiem życia, po czym rozpoczyna się ich stopniowa erozja. Dlatego, żeby uniknąć problemów, o kości dbaj od najmłodszych lat.

Zalecany jest regularny, niezbyt intensywny ruch. Pod wpływem wysiłku kości korzystnie się przebudowują i wzmacniają. Ćwiczenia najlepiej jest uprawiać na dworzu, między 10.00 a 15.00, kiedy możesz skorzystać ze słońca (pamiętaj jednak o kremach z filtrem). Promienie słoneczne są niezbędne do syntezy witaminy D w organizmie. Jeśli jest za mało słońca, a o to nietrudno w naszej szerokości geograficznej, zadbaj o jej odpowiednią suplementację.

Pilnuj też diety. Powinna być bogata w witaminę D, którą znajdziesz w rybach (zwłaszcza morskich, takimi jak łosoś, makrela, śledź, tuńczyk) i żółtku jaj, oraz wapń, który jest w mleku i produktach mlecznych, niektórych warzywach i roślinach (takich jak strączki, natka pietruszki, szpinak, orzechy). ▸

reklama

ORTON FLEX CARTISTRUCT

Potrójne wsparcie dla chrząstki stawowej

- Wysoka zawartość chondroityny i glukozaminy będących składnikami chrząstki stawowej
- Wspiera produkcję kolagenu w chrząstce stawowej[1]

	1 tabletka	3 tabletki
Siarczan glukozaminy	500 mg	1500 mg
Siarczan chondroityny	300 mg	900 mg
Witamina C	27 mg	81 mg

WYSOKA JAKOŚĆ CHONDROITYNY POCHODZENIA WOŁOWEGO

1. Oświadczenie EFSA dla Witaminy C

OrtCS/18/10/03

lekam

CICHY ZŁODZIEJ KOŚCI

Osteoporoza zwykle przez długi czas nie daje żadnych objawów, by nagle przypomnieć o sobie tzw. złamaniem niskoenergetycznym, czyli takim, które jest nieadekwatne do użytej siły. Wystarczy zwykłe potknięcie, a nawet... silniejsze kichnięcie.

Najczęściej uszkodzeniu ulega kość przedramienia, szyjki kości udowej i kręgów. Te ostatnie mogą przebiegać stopniowo, prowadząc do ich powolnego zapadania się. Są też często bezbolesne. Z czasem efekty tych zmian widać „gołym" okiem: cierpiący na osteoporozę mają tzw. sylwetkę niedbałą, garbią się, maleją nawet o 8 cm.

KONIECZNE BADANIA

Podstawa to badania densytometryczne, oceniające gęstość mineralną kości udowej oraz trzonów odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Polecane jest szczególnie osobom po 40. roku życia, u których w rodzinie występowała osteoporoza, jak również kobietom po 50. roku życia i mężczyznom po 55. roku życia.

Aż 65 proc. Polek
w wieku 45-55 lat nigdy nie wykonywało badań diagnostycznych w zakresie osteoporozy.

Badanie trwa kilka minut i nie jest skomplikowane. W diagnozie pomaga ocena ryzyka złamań w perspektywie najbliższych dziesięciu lat na podstawie kalkulatora FRAX. Warto też okresowo sprawdzać poziom witaminy D i wapnia oraz konsultować je z lekarzem.

Wcześnie wykrytą w ten sposób chorobę można spowolnić, podając suplementy witaminy D i wapnia, jednocześnie za pomocą odpowiednich ćwiczeń (patrz strona obok) wzmacniając mięśnie i ścięgna chroniące cię przed złamaniami.

Bardziej zaawansowane schorzenie wymaga podawania leków, głównie bisfosfonianów. W przypadku tzw. osteoporoz wtórnych, wynikających z chorób współistniejących czy przyjmowanych leków, po usunięciu przyczyny wytrzymałość kości może wrócić do normy nawet bez leków. ■

Czynniki sprzyjające chorobie:

PŁEĆ:
to problem co trzeciej kobiety po menopauzie. Dotyka zwłaszcza tych, u których przekwitanie zaczęło się stosunkowo wcześnie.

WIEK:
wraz z wiekiem kości ulegają demineralizacji i dochodzi do osłabienia ich struktury. Problem pogłębia się zwłaszcza u kobiet w wieku menopauzalnym, z powodu spadku poziomu estrogenów. U młodych ludzi ta choroba praktycznie nie występuje.

GENETYKA:
natury nie oszukasz. Jeśli twoi rodzice mieli problemy z gęstością gości, możesz mieć je i ty.

DIETA:
uboga w wapń i białko, witaminę D.

UŻYWKI:
palenie papierosów i nadużywanie alkoholu przyczyniają się do utraty cennych pierwiastków.

TRYB ŻYCIA:
u osób obłożnie chorych, prowadzących siedzący tryb życia następuje resorpcja kości, które stają się gorsze jakościowo, odwapnione, zanikają w nich beleczki kostne.

CHOROBY WSPÓŁISTNIEJĄCE:
m.in.: zaburzenia hormonalne związane np. z chorobami tarczycy, cukrzycą, przedwczesną menopauzą, jak również schorzenia układu pokarmowego.

Badanie poziomu wapnia to za mało, by w porę wychwycić zagrożenie. Kiedy brakuje ci tego minerału, organizm pobiera go z kości. Dlatego uzyskany wynik pozytywny wcale nie wyklucza choroby.

Osteoporoza

To metaboliczna choroba szkieletu, która prowadzi do osłabienia odporności kości. W efekcie wystarczy mały uraz (np. potknięcie na prostej drodze, uderzenie o blat stołu), żeby doszło do złamania. W wyniku związanych z nią złamań 50 proc. chorych traci samodzielność. Na skutek powikłań umiera co piąta kobieta oraz co czwarty mężczyzna.

Kobiety od wieku menopauzalnego powinny wykonywać *badania densytometryczne* regularnie, co 1-2 lata.

ĆWICZ CODZIENNIE!

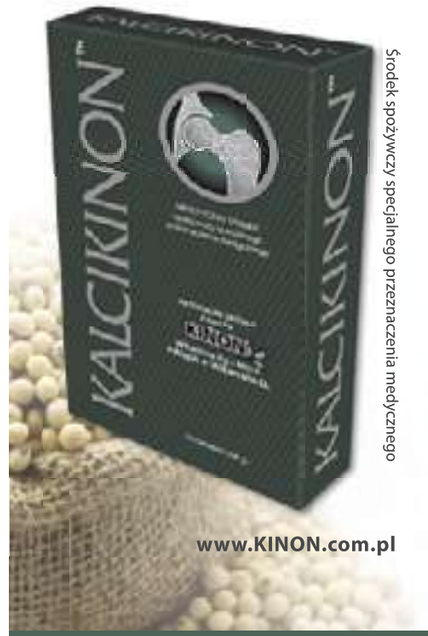
Nordic walking – marsze wzmacniają siłę nóg, obręczy barkowej i biodrowej. A opierając się na kijkach, zabezpieczasz się przed upadkiem.

Aqua aerobik, pływanie – wyporność wody powoduje, że odczuwany ciężar ciała jest nawet 10 razy mniejszy od rzeczywistego. Podczas ćwiczeń na basenie ryzyko urazu jest minimalne.

Taniec – regularne pląsy pozwolą ci utrzymać dobrą kondycję i koordynację ruchową, co przekłada się na zmniejszenie ryzyka upadków.

KALCIKINON™

W **OSTEOPOROZIE, ZŁAMANIACH** KOŚCI ORAZ OKRESIE **SZYBKIEGO WZROSTU**



Środek spożywczy specjalnego przeznaczenia medycznego

www.KINON.com.pl

» **witamina D**
» **wapń**
» **KINON** opatentowana witamina K

valentis

Wytwórca: Valentis AG, CH-6982 Agno – Lugano, Szwajcaria. **Dystrybutor:** Valentis Polska Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 50, 02-255 Warszawa, Polska

reklama

MASK HAVE

Błyskawicznie poprawiają urodę. Pomagają zrelaksować się. Poza tym nie sposób się nie uśmiechnąć, widząc w lustrze swoją „upiększoną” twarz. Ręka w górę – kto stosuje maseczki?

To kosmetyk do zadań specjalnych – nawilża, wygładza, oczyszcza, przywraca blask. I to ekspresowo. Maseczka do twarzy ma bardziej skoncentrowane składniki niż krem, dlatego warto stosować ją nie tylko doraźnie, ale jako regularne uzupełnienie pielęgnacji. Pamiętaj jednak, by odpowiednio dobrać preparat do rodzaju i potrzeb twojej cery.

NAWILŻAJ. ZAWSZE

Maseczkę nawilżającą – jako jedyną – możesz używać tak często, jak potrzebujesz. Jeśli twoja cera jest sucha, poszarzała, napięta, nakładaj ją na twarz nawet 3-4 razy w tygodniu. Zawarte w kosmetyku substancje aktywne, takie jak: kwas hialuronowy, d-panthenol, alantoina, naturalne olejki, wyciąg z alg, witaminy A, C, E, z grupy B, wyciąg z owsa przyniosą jej wyraźne ukojenie.

Jeśli dodatkowo twoja skóra jest wrażliwa, szukaj w składzie substancji łagodzących, np. skrzypu polnego czy nagietka. Nie unikaj nawilżania, nawet jeśli masz tłustą cerę, gdyż pomoże ci to ją znormalizować. Ale wówczas stosuj ją raz, dwa razy w tygodniu.

SKUTECZNE OCZYSZCZANIE

Cera tłusta i skłonna do niedoskonałości potrzebuje regulowania pracy gruczołów łojowych. Produkty z tej kategorii najczęściej zrobione są na bazie glinek, bogatych w niezbędne do prawidłowego funkcjonowania skóry pierwiastki: krzem, siarkę, potas, magnez, żelazo, wapń, cynk, selen. Mają one działanie antybakteryjne i ściągające, dzięki czemu zwężają rozszerzone pory, co przy okazji poprawia wygląd. Jeśli producent nie zaleca inaczej, taki kosmetyk nakładaj niezbyt grubo i po 15-20 minutach zmyj.

Odmienną kategorią są żelowe maseczki typu peel-off, które po wyschnięciu delikatnie się odrywa. Wraz z kosmetykiem usuwane są zanieczyszczenia, a skóra staje się wyraźnie gładsza i odświeżona. ▸

reklama

JOWAE, NAWILŻAJĄCA HYDRO-MASKA, 50 ML

Nawilża, łagodzi, i rozświetla skórę. Przywraca skórze komfort i równowagę. Zawiera antyoksydanty, wodę z kwiatu wiśni, kompleks ekstraktów ze słodkich migdałów i siemienia lnianego.

Produkt dostępny w drogerii ZIKO DERMO

reklama

REMESCAR, WORKI & CIENIE POD OCZAMI, 8 ML

Krem redukujący worki i cienie pod oczami.

Produkt dostępny w drogerii ZIKO DERMO

Postaw na *wygodę*

Maseczki różnią się między sobą nie tylko właściwościami, ale również konsystencją i sposobem nakładania. To, jaką wybierzesz, zależy głównie od twoich preferencji.

Kremowe i żelowe – nie tworzą na buzi twardej skorupy. W zależności od zaleceń producenta, po określonym czasie łatwo można je zmyć, zebrać nadmiar wacikiem lub pozostawić do wchłonięcia.

Peel-off – takie produkty mają konsystencję żelu, który po nałożeniu zastyga, tworząc cienką błonkę. Zwykle po kilkunastu minutach delikatnie się ją odrywa, zaczynając od zewnętrznych części twarzy. Mając zastygający preparat na buzi, staraj się nie wykonywać ruchów mimicznych.

W proszku – przed nałożeniem rozrabia się je wodą lub roślinnym hydrolatem. Dalsze postępowanie zależy od preparatu. W przypadku glinek skórę spryskuje się wodą, by nie dopuścić do zeschnięcia, zaś kosmetykom na bazie alg pozwala się stwardnieć, po czym zdejmuje się je w całości.

Na tkaninie – to materiały nasączone płynem o wysokim stężeniu składników aktywnych. Ze względu na wygodę użycia ich popularność rośnie. Wystarczy je przyłożyć do twarzy i zdjąć po upływie zalecanego czasu.

AKCJA: UJĘDRNIANIE

Twoją bolączką jest brak sprężystości, odżywienia, nawilżenia? Jest na to skuteczny sposób! Poza codziennym stosowaniem kremów przeciwzmarszczkowych raz lub dwa razy w tygodniu zaaplikuj maseczkę liftingującą, która zawiera wysokie stężenie składników aktywnych: koenzymu Q10, witamin A, E i F, olejku arganowego, kolagenu, peptydów czy kwasu hialuronowego.

Takie maseczki zwykle mają gęstą, kremową konsystencję. Najczęściej się ich nie zmywa, a jedynie zbiera nadmiar kosmetyku chusteczką, o ile nie zostanie wchłonięty. Efekt? Natychmiastowa poprawa elastyczności skóry, wygładzenie i redukcja zmarszczek. Maseczkę liftingującą warto użyć przed większym wyjściem – twoje oblicze zyska blask oraz długo nie będzie zdradzało zmęczenia.

reklama

JOWAE, MASKA OCZYSZCZAJĄCA, 50 ML

Zawierająca glinkę maseczka oczyszcza, matuje i przywraca równowagę skórze.

Produkt dostępny w drogerii ZIKO DERMO

Vademecum stosowania

1. Zanim nałożysz maseczkę, dokładnie oczyść i osusz cerę. Najlepiej jest też zrobić peeling, dzięki któremu składniki preparatu będą się lepiej wchłaniać.
2. Wmasuj kosmetyk. Bez względu na formę preparatu, staraj się wcierać go delikatnie w skórę. Omijaj okolice oczu i ust, które łatwo ulegają podrażnieniom. Uwaga! Nie nakładaj maski na uszkodzony lub podrażniony naskórek.
3. Preparat pozostaw na twarzy tyle czasu, ile zaleca producent. Trzymanie go dwa razy dłużej nie sprawi, że będzie dwukrotnie skuteczniejszy. Preparat usuń zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Graj w kolory

Glinki odgrywają ważną rolę w kosmetyce i dermatologii, zwłaszcza w pielęgnacji cery tłustej, trądzikowej. Są bogate w krzem, magnez, wapń, potas, fosfor oraz liczne pierwiastki śladowe, które są niezbędne dla zdrowia i urody.

Biała (kaolin) – doskonale absorbuje zanieczyszczenia i nadmiar sebum. Ma właściwości ściągające, kojące, złuszczające, odżywiające i wygładzające.

Zielona (montmorylonit) – ma bardzo drobną strukturę, dzięki czemu świetnie pochłania szkodliwe substancje i redukuje niedoskonałości. Koi wrażliwą cerę trądzikową, zapobiega zmarszczkom.

Brązowo-czerwona (ghassoul) – nazywana glinką marokańską, redukuje nadmiar sebum, matuje, wyrównuje koloryt, ujędrnia i rozjaśnia skórę.

Śluz ślimaka to coraz popularniejszy składnik kosmetyków, także masek. Filtrowana wydzielina działa bowiem silnie regenerująco i ujędrniająco.

WĄSKA SPECJALIZACJA

Jeżeli zmagasz się z problemami skóry naczynkowej, stosuj maseczkę przeznaczoną do tego typu cery. W jej składzie są m.in. miłorząb japoński, nagietek czy wyciąg z kasztanowca. Składniki te wzmacniają naczynka, łagodzą i redukują zaczerwienienia. Znajdziesz też produkty, które niwelują przebarwienia czy takie, które mają za zadanie odprężyć i odżywić zmęczone oblicze.

A co jeśli masz cerę mieszaną? Stosuj dwa kosmetyki – natłuszczająco-odżywiający nakładaj na partie suche a oczyszczająco-normalizujący na strefę ze skłonnością do przetłuszczania. Zmieniaj też preparaty w zależności od aktualnych potrzeb skóry. ■

Skąd pomysł *z tkaniną?*

Wygodne w użyciu maski w postaci nasączonych materiałów popularne są u nas stosunkowo od niedawna. Jednak pomysł ten sięga przynajmniej początków XIX wieku – Japonki już wtedy dbały o cerę, przykładając do niej nasączone kwiatowymi wodami kawałki jedwabiu. Informacje o tym znalazły się w książce „Capital Beauty and Style Handbook" z 1813 roku, która uchodzi za najstarszą książkę o japońskiej pielęgnacji.

reklama

Produkt dostępny w drogerii ZIKO DERMO

JOWAE, ROZJAŚNIAJĄCA MASKA MINERALNA, 50 ML

Rozświetla i wyrównuje kolor skóry. Zawiera ekstrakt z owoców rokitnika i białą herbatę.

Nie tylko do jedzenia

URODA Z MARCHEWKI
Warzywo to działa odświeżająco i wygładzająco, a także poprawia kolor. Nadaje się do różnych typów skóry, wystarczy zmieniać dodatki. Przygotowaną na bazie marchewki papkę nałóż na twarz i po 20 minutach zmyj. Dopasuj do cery:

sucha – umytą i startą marchew zmieszaj z łyżką oliwy;

szara, zmęczona – marchewkę zmiksuj z żółtkiem i łyżeczką mąki ziemniaczanej;

wymagająca ujędrnienia – do startego warzywa dodaj po łyżeczce soku z cytryny i oliwy.

AWOKADO NA ZIMĘ
O tej porze roku twojej cerze przyda się solidny zastrzyk witamin. Dlatego rób regularnie maseczki z odżywczego awokado, które słynie też z właściwości nawilżających i ujędrniających.

Podstawowy przepis jest prosty. Dojrzały owoc obierz, po czym dokładnie rozgnieć widelcem. Następnie dodaj kilka kropel oliwy i wymieszaj. Powstałą papkę nałóż na twarz. Odczekaj kwadrans i zmyj letnią wodą.

Maseczkę tę możesz wzbogacać dodatkowymi składnikami, np. miodem lub płatkami owsianymi – jeśli masz skórę suchą, sokiem z cytryny przy cerze z przebarwieniami czy kakao – w przypadku trądziku.

RANO CZY WIECZOREM?

Nakładanie maseczki najczęściej jest elementem wieczornego rytuału – zresztą wtedy zwykle masz na to czas. Jednak niektóre warto robić po przebudzeniu.

W tej grupie znajdują się maski z glinkami i aktywnym węglem, które regulują wydzielanie sebum, łagodzą stany zapalne, zmniejszają widoczność porów i matują. Zastosowanie takiego kosmetyku rano sprawi, że cera będzie ładnie prezentować się przez wiele godzin.

Jeśli twoja cera jest sucha, dzień możesz przywitać, robiąc sobie lekką maseczkę nawilżającą. Unikniesz nieprzyjemnego uczucia naprężenia, skóra zyska młodszy wygląd, a makijaż będzie się lepiej prezentował.

BASICLAB
DERMOCOSMETICS

Skuteczny demakijaż i oczyszczanie twarzy to podstawa!

Codzienny demakijaż i oczyszczanie twarzy to kluczowy element skutecznej pielęgnacji. Wieczorem nasza skóra nie tylko „nosi na sobie" resztki makijażu, ale również kurz, pot czy sebum. Jeśli te zanieczyszczenia nie zostaną dokładnie usunięte, to skóra nie będzie odpowiednio przygotowana na przyjęcie substancji aktywnych pochodzących z serum czy kremów. Najbardziej prawidłowym wieczornym rytuałem jest tzw. podwójne oczyszczanie czyli podział na demakijaż i mycie właściwe. W pierwszym kroku oczyszczamy skórę z makijażu za pomocą płynu micelarnego, a w drugim etapie stosujemy żel oczyszczający, który spłukujemy wodą.

BasicLab Micellis to specjalistyczna gama płynów micelarnych oraz fizjologicznych żeli do oczyszczania twarzy. Priorytetem gamy jest skuteczny demakijaż i oczyszczanie oraz pielęgnacja każdego rodzaju skóry.

Płyny micelarne dedykowane są skórze wrażliwej dlatego zostały pozbawione zapachów. Lekkie i nieinwazyjne formuły precyzyjnie demakijażują oraz usuwają wszelkie zanieczyszczenia bez użycia wody. Dzięki użytej technologii miceli, płyny w prosty sposób oczyszczają skórę a składniki aktywne troszczą się o skuteczną pielęgnację. Unikalna formuła nie pozostawia klejącego filmu na skórze.

Bezzapachowe fizjologiczne żele oczyszczające oparte są w 99% na składnikach pochodzenia naturalnego. Nadrzędnym celem produktów jest zapewnienie skuteczności, bezpieczeństwa i tolerancji dlatego w formułach nie zostały użyte mydła. Dzięki delikatnym bazom myjącym, żele łagodnie i skutecznie oczyszczają skórę twarzy, szyi i dekoltu z codziennych zanieczyszczeń.

SPRAWDZONE FORMUŁY
BEZ PARABENÓW, SLS, SLES, METYLOIZOTIAZOLINONU, PHENOXYETHANOLU
Hipoalergiczne – odpowiednie dla skóry wrażliwej

SKÓRA SUCHA I WRAŻLIWA | SKÓRA NACZYNKOWA I WRAŻLIWA | SKÓRA TŁUSTA I WRAŻLIWA

Usta pod ochroną

Zimą wymagają szczególnej troski. Regularnie używaj pomadek ochronnych i nie zapominaj o delikatnym złuszczaniu naskórka na wargach, a będą wyglądały pięknie i kusząco nawet w mroźne dni.

OSTROŻNIE NA MROZIE

Czerwień wargowa pokryta jest wyjątkowo delikatnym naskórkiem z niewielką ilością gruczołów łojowych, które nie są w stanie zapewnić jej potrzebnego natłuszczenia i ochrony przed utratą wilgoci. Nie potrzeba więc wiele, by pojawiło się nieprzyjemne uczucie ściągnięcia i napięcia naskórka. Żeby się go pozbyć, odruchowo zaczynasz zwilżać wargi językiem. Nie możesz zrobić nic gorszego: ślina szybko z nich odparowuje, powodując jeszcze szybsze odwodnienie. W efekcie usta robią się szorstkie, łuszczą się, a w końcu pękają. Dodatkowo, zawarte w ślinie kwasy i enzymy powodują ich pieczenie i szczypanie.

DO WYBORU DO KOLORU

Tych nieprzyjemności możesz uniknąć, stosując tłuste, odżywcze pomadki. Mogą być w sztyfcie lub pojemniczku. Często mają przyjemne owocowe zapachy, a nawet... kolory, dzięki czemu nadają ustom delikatną lub bardziej intensywną barwę. Szczególnie polecane są te, które mają w składzie olej arganowy lub jojoba, glicerynę, alantoinę, wosk pszczeli, masło kakaowe lub shea, witaminę E.

Ale podstawowe zabezpieczenie zapewni wargom zwykła wazelina kosmetyczna. Ponieważ produkty te nie są drogie, warto mieć ich kilka – w domu, samochodzie, torebce, byś w razie potrzeby zawsze miała je pod ręką.

ZIMOWE SPA

Raz, dwa razy w tygodniu rób im delikatny peeling. Użyj do tego specjalnego kosmetyku, przeznaczonego do warg. Nie stosuj preparatu do twarzy, bo może zawierać zbyt duże drobinki, które podrażniają delikatny naskórek.

Z domowych sposobów sprawdzi się peeling miodowy. Wymieszaj łyżeczkę miodu z połową łyżeczki cukru – taką miksturą pomasuj chwilę usta, a następnie nałóż odżywczy kosmetyk.

Bogaty w substancje odżywcze balsam lub masełko aplikuj na noc oraz zawsze, gdy czujesz, że usta są nieprzyjemnie ściągnięte. Dzięki temu będą gładkie, miękkie i gotowe do zrobienia seksownego makijażu.

Postaw na czerwień

Jednym z obowiązujących w tym sezonie trendów makijażowych są czerwone usta, w każdym odcieniu. Modne są zarówno matowe, jak i połyskujące pomadki. Pamiętaj, że intensywne kolory wyglądają dobrze tylko na gładkich, zadbanych wargach.

Zimą zrezygnuj jednak ze szminek o przedłużonej trwałości, które mocno wysuszają naskórek. Z tego samego powodu – także z używaniem nawilżających błyszczyków lepiej jest poczekać do wiosny.

UWAGA NA ZAJADY

Pojawiające się zimą zajady w kącikach ust nie wynikają z zaniedbań pielęgnacyjnych. Najprawdopodobniej to sygnał, że twoja dieta jest zbyt uboga w witaminy i składniki odżywcze. Potrzebujesz szczególnie żelaza oraz witamin z grupy B. Zajady wyleczysz, smarując je maścią z witaminą A. ■

ZACHOWAJ GŁADKĄ SKÓRĘ

Uśmiechasz się szeroko, gdy się cieszysz, marszczysz czoło, gdy się złościsz. Światło razi cię w oczy? Wtedy je mrużysz. To normalne, że na Twojej twarzy pojawiają się zmarszczki. Są wyrazem pięknych wspomnień.

Nie chcemy, abyś musiała powstrzymywać się przed wyrażaniem siebie i swoich emocji, dlatego we współpracy z dermatologami estetycznymi stworzyliśmy przeciwzmarszczkową linię **IWOSTIN ESTETIC**, która łączy bogactwo innowacyjnych składników aktywnych o działaniu przeciwzmarszczkowym, ze składnikami tworzącymi unikalny nawilżająco-antyoksydacyjny płaszcz ochronny, zabezpieczający skórę w ciągu dnia, a w nocy stanowiący wsparcie w jej intensywnej regeneracji.
Linię podzieliliśmy na trzy stopnie, aby dopasować pielęgnację do potrzeb Twojej skóry, a nie jej wieku.

STOPIEŃ I – zmarszczki mimiczne, które powstają poprzecznie do mięśnia i są związane z jego skurczami.

Na tym etapie skóra potrzebuje silnego nawilżenia i witaminowej antyoksydacji. Sięgnij po I stopień pielęgnacji **IWOSTIN ESTETIC**, który wypełnia zmarszczki, odżywia i wygładza skórę chroniąc ją przed wolnymi rodnikami.

STOPIEŃ II – zmarszczki statyczne, to utrwalające się zmarszczki mimiczne.
Gdy zmarszczki się utrwalają, skóra staje się mniej sprężysta. II stopień pielęgnacji **IWOSTIN ESTETIC** poprawia napięcie skóry, odżywia ją oraz regeneruje poprzez odbudowę naskórka.

STOPIEŃ III – zmarszczki głębokie, zawiązane z zanikaniem kolagenu i zmianą konturów twarzy.
Teraz czas na intensywne ujędrnianie! III stopień **IWOSTIN ESTETIC** zapewnia wzrost elastyczności i jędrności skóry, jednocześnie odbudowując jej gęstość. Poprawia owal twarzy oraz widocznie redukuje ilość zmarszczek.

Bądź sobą, rób to na co masz ochotę i... śmiej się ze zmarszczek! •

CO Z TYM WŁOSEM?

O rodzaju włosów decydują geny i nie masz na to wpływu. Możesz natomiast poprawić ich kondycję i wygląd, odpowiednio o nie dbając. Chciałabyś dodać fryzurze objętości, ujarzmić puszące się loki, wzmocnić cienkie i zniszczone kosmyki? Zobacz, co możesz zrobić.

Czy zmieniłabyś coś w swoich włosach? Jeśli zaprzeczysz, jesteś w zdecydowanej mniejszości. Bo zazwyczaj „coś" się znajdzie, ot, choćby rozdwojone końcówki. Ile kobiet, tyle bolączek z fryzurą. Ale panowie też mają swoje powody do zmartwień. Sen z powiek spędza im zbyt szybko przerzedzająca się czupryna.

Na szczęście większość problemów można rozwiązać, dobierając do pielęgnacji właściwe kosmetyki oraz odpowiednio traktując włosy.

Cykl życia

Każdego dnia z ludzkiej głowy wypada od 50 do 80 włosów. Zastępują je nowe, których cykl życia wynosi od 2 do 7 lat. Rosną blisko centymetr na miesiąc, czyli w ciągu roku twoja fryzura ma szansę wydłużyć się o 12 centymetrów.

reklama

Produkt dostępny w drogerii ZIKO DERMO

BASICLAB CAPILLUS, ODŻYWKA I SZAMPON DO WŁOSÓW SUCHYCH, 300 ML

Kosmetyki przeznaczone do pielęgnacji włosów suchych i niedostatecznie odżywionych.

ŚWIADOMA PIELĘGNACJA

Używaj kosmetyków odpowiadających potrzebom twoich włosów oraz skóry głowy – to podstawa. W linii przeznaczonej dla zniszczonych kosmyków wykorzystywane są zupełnie inne składniki niż w produktach dedykowanych fryzurom przetłuszczającym się. Z pewnością znajdziesz odpowiednią serię kosmetyków. Bo sam szampon to za mało.

Odżywka, zwłaszcza przy włosach suchych, to nieodłączny element codziennej pielęgnacji. Jej zadaniem jest dostarczenie substancji aktywnych, które odbudowują oraz dodają sprężystości i blasku twoim puklom. Jeśli twoje włosy się przetłuszczają, nakładaj ją kilka centymetrów od nasady.

Regularnie możesz też używać olejków, np. kokosowego, arganowego czy oliwy z oliwek. Wciera się je przed myciem, tylko we włosy, a nie w skórę głowy. Dwa razy w miesiącu zastosuj intensywną terapię w postaci specjalnych masek albo ampułek o silnych właściwościach regenerujących. ▸

Gorące temperatury, czesanie na mokro, gumki, opaski, spinki *trzymaj z daleka od włosów.* Szkodzi im także słona lub chlorowana woda oraz promieniowanie UV.

POSTAW NA DOBRE NAWYKI

Głowę myj w letniej wodzie. Zbyt gorąca pobudza gruczoły łojowe do produkcji sebum, a także rozpulchnia łuski włosów, przez co kosmyki łatwiej się plączą i trudniej je rozczesać.

Wszelkie zabiegi rób delikatnie, żeby nie uszkodzić włosa. Jak ognia unikaj stylizacji mokrych jeszcze kosmyków zwykłą lokosuszarką czy prostownicą. Pod wpływem wysokiej temperatury kosmyki stają się szorstkie, tracą blask i bardziej się elektryzują. Dlatego nawyk suszenia gorącym strumieniem też należałoby zmienić na rzecz strumienia chłodniejszego.

Jeśli chcesz mieć pewność, że ciepłe powietrze nie zniszczy ci fryzury, możesz ją wcześniej spryskać kosmetykiem termoochronnym. Dobrze też, aby stałym rytuałem stał się masaż skóry głowy, który polepszając krążenie krwi, dotlenia cebulki i pobudza je do wzrostu.

reklama

JANTAR MEDICA, SZAMPON Z WYCIĄGIEM Z BURSZTYNU, 330 ML

Przeznaczony do włosów zniszczonych i osłabionych.

Produkt dostępny w drogerii ZIKO DERMO

DIETA NA MOCNE WŁOSY

Zmiana sposobu odżywiania nie polepszy kondycji już zniszczonych kosmyków, ale na pewno korzystnie wpłynie na włosy, które są w fazie wzrostu. Jeśli twoją bolączką jest nadmierne wypadanie, o jadłospis powinnaś zadbać szczególnie, nie stosuj restrykcyjnych diet.

Pilnuj, by w twoim menu nie brakowało białka, które jest głównym budulcem włosów. Jego najlepszym źródłem są nabiał, mięso, wędliny, ryby, jaja. Weganie znajdą je w roślinach strączkowych.

Włosy potrzebują też składników mineralnych, takich jak cynk, miedź i krzem. Dlatego każdego dnia jedz orzechy, migdały, pestki dyni i słonecznika. Bardzo ważne są też produkty zbożowe, takie jak pełnoziarniste pieczywo czy ciemny ryż, które dostarczą minerałów i witamin, m.in. E i z grupy B.

Możesz też spróbować suplementów diety, które zawierają witaminy i minerały niezbędne do prawidłowego wzrostu włosów. Takie kuracje wymagają czasu i systematycznego stosowania, aby zauważyć ich pozytywny efekt.

Czy płeć ma znaczenie?

Włosy mężczyzn i kobiet nie różnią się znacząco między sobą. Skóra mężczyzn posiada z reguły więcej gruczołów łojowych, przez co ich fryzury szybciej się przetłuszczają, mają też większą tendencję do łupieżu. Największą bolączką panów jest jednak wypadanie włosów – w 95 proc. przyczyną jest testosteron.

Czy to łupież?

SKÓRA GŁOWY może być przesuszona do tego stopnia, że nadmiernie łuszczący się naskórek bywa mylony z łupieżem. Dlatego raz w tygodniu warto robić peeling.

Ten stosunkowo mało popularny zabieg przyspiesza proces oczyszczania i reguluje pracę gruczołów łojowych, co korzystnie wpływa na włosy przetłuszczające się i pomaga w walce z łupieżem.

Taki kosmetyk możesz kupić albo przygotować samodzielnie, mieszając łyżkę dowolnej glinki kosmetycznej z łyżką wody. Uzyskaną gęstą pastę wmasuj w mokrą skórę głowy, zostaw na 5 minut i spłucz.

Jaka szczotka?

1. **PROSTOKĄTNA**
Używaj jej do wygładzania fryzury. Ten kształt ułatwia także tapirowanie i układanie skomplikowanych upięć.

2. **OKRĄGŁA**
Można nią podkręcić pukle, ale także zwiększyć objętość krótszych włosów.

3. **WENTYLOWANA**
Świetna do prostowania włosów przy użyciu suszarki. Także do modelowania i codziennej pielęgnacji.

4. **KOKÓWKA**
Idealna do precyzyjnego modelowania fryzur i układania koków.

Znacznie osłabione i zniszczone włosy możesz *wzmocnić w salonie fryzjerskim, decydując się np. na* **keratynowy zabieg odbudowujący, dzięki któremu włosy szybko i na długo rekonstruują się.**

NIE WALCZ Z NATURĄ

Gdy twoje włosy są cienkie, nie upieraj się przy ich zapuszczaniu – nawet zdrowe nie będą wyglądały imponująco. Drażnią cię niesforne fale? Codzienne traktowanie ich prostownicą tylko je zniszczy, a efekt, zwłaszcza przy wilgotnej pogodzie, będzie krótkotrwały.

Spróbuj wykorzystać to, czym zostałaś obdarzona. Dopasowanie fryzury do rodzaju włosów jest równie ważne, jak jej dobór do typu urody. Nawet jeśli nie zdecydujesz się na metamorfozę, odpowiednie podcięcie i wycieniowanie kosmyków może przekuć ich wady w zalety.

Jeśli twoje pukle nie są zniszczone, możesz dodatkowo poeksperymentować z kolorem. Do farbowania wybierz preparat o niskiej zawartości amoniaku, gdyż składnik ten powoduje większe rozpulchnienie łusek. Nie zwlekaj z wizytą u fryzjera w przypadku rozdwajających się końcówek. Dla nich nie ma ratunku. Trzeba je obciąć, by zniszczenia się nie pogłębiały. ■

Testujemy kosmetyki

Produkt dostępny w drogerii ZIKO DERMO

DERMEDIC, PŁYN MICELARNY

Jak używać? Potrząśnij butelką, by fazy się wymieszały. Nasączonym wacikiem przecieraj skórę do czasu, aż będzie czysty.

Co zawiera? Wodę termalną, kompleks Fortilash, hydroveg VV, glicerynę.

Co zyskasz? Idealnie czystą cerę, bez uczucia ściągnięcia. Mocniejsze rzęsy.

Dla kogo? Dla posiadaczek wrażliwej, przesuszonej cery. Przebadany okulistycznie, jest bezpieczny dla osób noszących soczewki kontaktowe.

Dlaczego warto? Dba o zachowanie fizjologicznej równowagi wrażliwej skóry wokół oczu i nie podrażnia ich.

115 ml

Produkt dostępny w drogerii ZIKO DERMO

LA FARE, KREM NA DZIEŃ

Jak używać? Zaaplikuj na twarz i delikatnie wmasuj.

Co zawiera? Rumianek, tymianek, masło shea, słonecznik, słodki migdał.

Co zyskasz? Gładką, cudownie nawilżoną i odżywioną cerę, bez podrażnień.

Dla kogo? Dla osób ze skórą suchą i wrażliwą.

Dlaczego warto? Możesz cieszyć się gładką, wzmocnioną i wyraźnie rozświetloną cerą.

30 ml

LINOMAG MAŚĆ, WYRÓB MEDYCZNY

Jak używać? Rozprowadź na skórze.

Co zawiera? Linomag, lanolinę bezwodną, białą wazelinę.

Co zyskasz? Ukojenie podrażnionego ciała oraz jego natłuszczenie.

Dla kogo? Dla dzieci przy podrażnieniach lub odparzeniach. Dla dorosłych borykających się z przesuszeniami oraz łuszczycą.

Dlaczego warto? Maść łagodzi objawy nadmiernej suchości skóry, leczy odparzenia i łuszczycę.

100 g

Produkt dostępny w drogerii ZIKO DERMO

DERMENA REPAIR, SZAMPON

Jak używać? Codziennie lub co drugi dzień.

Co zawiera? Naturalne polisacharydy, odżywiające i odbudowujące włosy od środka.

Co zyskasz? Szampon hamuje nadmierne wypadanie włosów oraz regeneruje i wzmacnia włosy suche i zniszczone.

Dla kogo? Dla osób z wypadającymi włosami, po chemioterapii.

Dlaczego warto? Sprawia, że włosy wyglądają lepiej.

200 ml

LINOMAG KREM, WYRÓB MEDYCZNY

Jak używać? Wcieraj cienką warstwę kremu bezpośrednio na powierzchnię skóry.

Co zawiera? Olej lniany z pierwszego tłoczenia i nasiona lnu.

Co zyskasz? Nawilżoną, zdrową skórę.

Dla kogo? Dla osób z suchą skórą czy łuszczycą.

Dlaczego warto? Ma działania lecznicze i leczniczo-kosmetyczne.

100 g

Produkt dostępny w drogerii ZIKO DERMO

BIO-OIL OLEJEK NA BLIZNY, ROZSTĘPY I NIERÓWNOMIERNY KOLORYT

Jak używać? Dwa razy dziennie, minimum 3 miesiące.

Co zawiera? Składnik PurCellin Oil, który ułatwia absorpcję substancji aktywnych.

Co zyskasz? Mniej widoczne blizny i rozstępy.

Dla kogo? Skóra dojrzała i starzejąca się, sucha i odwodniona.

Dlaczego warto? Doskonale się wchłania.

200 ml

reklama

Zamiast bać się nowotworów, zacznij skutecznie im przeciwdziałać. Podstawa to ruch i odpowiednia dieta.

Postaw na antyoksydanty

Czy wiesz, że właśnie w tej chwili w twoim ciele powstają komórki nowotworowe? Odporne na siły porządkowe organizmu „wadliwe" komórki wytwarzają coraz więcej i więcej podobnych sobie, zaburzając tym samym funkcjonowanie poszczególnych narządów, a z czasem nawet prowadząc do śmierci.

Zanim jednak zaczniesz wpadać w panikę, sięgnij po naturalną „chemię", która pomoże ci zminimalizować zagrożenie, spowalniając namnażanie się komórek nowotworowych czy doprowadzając do ich śmierci. To antyoksydanty – obecne w substancjach roślinnych (owocach, warzywach, przyprawach) składniki o właściwościach przeciwnowotworowych (m.in. polifenole, fitosterole).

Najwięcej znajdziesz ich w warzywach i owocach intensywnie zielonych (np. jarmuż, brokuły), czerwonych (np. pomidory, arbuz) czy pomarańczowych (np. papryka, dynia).

Ich siłą są witaminy A, C, E oraz cynk, selen, miedź, magnez, polifenole, karotenoidy, koenzym Q.

WYRZUĆ TO Z SIEBIE

Warzywa i owoce mają przeciwrakowe działanie z jeszcze jednego powodu. Jest nim błonnik. Szczególnie bogate w ten składnik są brokuły, kapusta, strączki, dynia, płatki owsiane, owoce jagodowe. Zawarte w nich niestrawialne włókna to pożywka dla dobrych bakterii, które stoją na straży twojej odporności.

Poza tym błonnik wiąże niektóre substancje rakotwórcze, pomagając szybko usunąć je z organizmu. Takie działanie mają np. pektyny znajdujące się w jabłkach, porzeczkach i innych owocach. Obniża też poziom cholesterolu, którego nadmiar zwiększa prawdopodobieństwo rozwoju raka. ▸

WARTO SIĘGAĆ PO:

✔ **Czosnek i cebula** – rak nie lubi związków siarki, które te warzywa zawierają.

✔ **Cytrusy** – nie tylko ze względu na witaminę C, ale i tzw. albedo, czyli słodko-kwaśny miąższ między cząstkami. Jest pełen flawonoidów, substancji przeciwutleniających.

✔ **Kurkuma, przyprawa curry** – kurkumina ma silne działanie przeciwnowotworowe. Żeby zwiększyć jej wchłanianie, warto łączyć ją z czarnym pieprzem.

✔ **Kminek, anyż, koper włoski, kolendra, bazylia** – ich zapach (olejki eteryczne) to ich moc.

✔ **Zielona i biała herbata** – są silnymi przeciwutleniaczami z powodu wchodzących w ich skład katechin.

✔ **Soja** – występująca w ziarnach soi genisteina działa podobnie jak estrogeny, blokując niekontrolowany rozrost guza.

✔ **Strączki** – kwas fitynowy zminimalizuje ryzyko nowotworów hormonozależnych.

✔ **Ciemnozielone i pomarańczowe warzywa oraz owoce** – znajdujący się w nich kwas foliowy chroni przed niektórymi nowotworami.

✔ **Pomidory** – ich mocną stroną jest likopen, czerwono-pomarańczowy barwnik z grupy karotenów. Pomoże zwłaszcza panom, którzy chcą uniknąć raka prostaty.

✔ **Produkty pełnoziarniste, orzechy** – bogate w błonnik, witaminy i minerały niezbędne do prawidłowej pracy układu odpornościowego.

✔ **Ciemne owoce** (winogrona, żurawiny, borówki, jagody) – resweratrol, związek z grupy polifenoli, chroni komórki przed wolnymi rodnikami.

✔ **Oliwa z oliwek, olej rzepakowy** – bogate w tzw. dobre tłuszcze, czyli zawierające kwasy tłuszczowe omega-3.

✔ **Warzywa krzyżowe** (brokuł, kalafior, kapusta, jarmuż, brukselka) – zawierają działające przeciwnowotworowo glukozynolany. Najlepiej jeść je na surowo lub ugotowane na parze.

✔ **Czekolada** (ale tylko gorzka) – im bardziej bogata w kakao, tym lepiej. Antynowotworowo działają zawarte w niej katechiny.

TRZYMAJ LINIĘ

Jedna porcja warzyw i owoców to za mało. Zalecana dieta zakłada zjadanie aż pięciu, i to co dziennie (co najmniej 400 g, z czego trzy czwarte stanowią warzywa, jedna czwarta – owoce). Posiłki powinnaś zjadać co 3-4 godziny w ciągu dnia. W ten sposób nie tylko zapewniasz sobie stały dostęp do cennych substancji, ale i ograniczasz podjadanie, które może doprowadzić do otyłości. Jak podaje Międzynarodowa Agencja ds. Badań nad Rakiem (IARC) nadwaga (BMI 25-29 kg/m2) i otyłość (BMI > 30 kg/m2) zwiększają zagrożenie nowotworami.

DBAJ O RÓŻNORODNOŚĆ

Unikaj monotonii na talerzu. Nawet najzdrowszy produkt sam jeden nie zapewni ci kompletu składników minimalizujących ryzyko choroby. Tylko właściwie komponując posiłki tak, by zawarte w nich substancje uzupełniały się czy wzmacniały, pozwoli ci długo cieszyć się zdrowiem. ■

NOWE PREPARATY ODŻYWCZE OPRACOWANE WSPÓLNIE Z PACJENTAMI ONKOLOGICZNYMI

Zmiany w odczuwaniu smaków, brak apetytu czy nadwrażliwość na zapachy – z tymi problemami zmaga się do 70% chorych onkologicznych w trakcie chemio- i radioterapii . W odpowiedzi na potrzeby żywieniowe tych osób powstały nowe formuły smakowe preparatów odżywczych Nutridrink Protein. To unikatowe rozwiązanie stworzone dla pacjentów onkologicznych we współpracy z chorymi, doświadczającymi podobnych dolegliwości.

GDY ZMYSŁY ZAWODZĄ

Zmiany w odczuwaniu smaku i węchu pojawiają się u pacjentów chorych na nowotwory m.in. jako wynik terapii, zarówno u pacjentów poddawanych chemioterapii, radioterapii, jak i terapii celowanej. Wpływa to nie tylko na stan psychiczny pacjenta i jakość życia, ale **powoduje też niechęć do jedzenia, czego konsekwencją może być – powszechne wśród pacjentów onkologicznych – niedożywienie[1,2].**

Zaburzenia smaku pojawiły się na drugi dzień po otrzymaniu pierwszej dawki chemioterapii. Czułam, że postrzegam zmysłami zupełnie inaczej. ***Pozostał tylko smak intensywnie kwaśny i intensywnie ostry, a poza tym wszystko smakowało jak trociny.*** *Potem dokuczały nudności, które towarzyszyły mi przez cały czas leczenia –* **tak swoje doświadczenia opisuje Joanna Zielewska, pacjentka onkologiczna.**

Do najczęstszych zaburzeń należą zmiany preferencji smakowych, towarzysząca im niechęć do niektórych potraw, zmienność odczuwania zapachów, suchość w ustach oraz osłabienie smaku. Pacjenci mogą doznawać nieprzyjemnego metalicznego lub gorzkiego posmaku w ustach, który jest wynikiem działania substancji zawartych w przyjmowanych lekach. Nadwrażliwość na wybrane składniki diety nierzadko prowadzi do występowania nudności[3,4].

OPRACOWANE Z PACJENTAMI DLA PACJENTÓW

Nikt nie wie lepiej, jak odpowiadać na potrzeby chorych, niż oni sami, dlatego Nutricia Medyczna we współpracy z pacjentami onkologicznymi[5] opracowała nowe, innowacyjne formuły smakowe preparatów odżywczych Nutridrink Protein*. W grupie badanej 88% pacjentów było w trakcie samej chemioterapii lub w kombinacji z radioterapią, 12% pacjentów otrzymywało terapię celowaną lub immunoterapię.

Z pierwotnie przygotowanych wielu wersji smakowych wyselekcjonowano 3 najbardziej odpowiadające pacjentom onkologicznym z problemami związanymi z zaburzeniami smaku i węchu:

- **Rozgrzewający smak owoców tropikalnych i imbiru** – dzięki zawartości pochodnych ostrej papryki wywołuje efekt rozgrzewajacy i pobudza odpowiednie receptory czuciowe[6]. Ważnym składnikiem jest również imbir, który w przypadku niektórych pacjentów łagodzi nudności.
- **Rześki smak czerwonych owoców** – zawiera pochodne mentolu, które powodują efekt chłodzący[6].
- **Smak neutralny** – pomocny dla osób, u których występuje nadwrażliwość na zapachy, ponieważ nie dostarcza dodatkowych bodźców węchowych. Wrażenia związane z rozgrzewaniem i odświeżeniem były przez pacjentów wyraźnie odczuwalne.

Badanie zostało przeprowadzone przy współpracy onkologów z instytutu Uniwersyteckiego Centrum Medycznego w Groningen w Holandii.

W ten sposób innowacyjne formuły preparatów odpowiadają szczególnym potrzebom żywieniowym pacjentów w trakcie intensywnej terapii przeciwnowotworowej, umożliwiając dostarczanie niezbędnych składników diety, w tym odpowiednich ilości białka, w małej objętości, wygodnej formie płynnej, a od teraz także nowych wrażeń smakowych.

reklama

*Nutridrink Protein – dietetyczny środek spożywczy specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego w niedożywieniu związanym z chorobą. Stosować pod nadzorem lekarza. Dostępny tylko w aptekach, bez recepty. Producent N.V. Nutricia.

1. Spotten et al. (2017) Subjective and objective taste and smell changes in cancer. Annals of Oncology 28: 969–984, 2017
2. Brisbois et al. Characterization of Chemosensory Alterations in Advanced Cancer Reveals Specific Chemosensory Phenotypes Impacting Dietary Intake and Quality of Life. Journal of Pain and Symptom Management Volume 41, Issue 4, April 2011, 673-683.
3. Epstein JB, Barasch A. Taste disorders in cancer patients: pathogenesis, and approach to assessment and management. Oral Oncol 2010; 46(2): 77–81.
4. McGreevy J, Orrevall Y, Belqaid K et al. Characteristics of taste and smell alterations reported by patients after starting treatment for lung cancer. Support Care Cancer 2014; 22(10): 2635–2644.
5. Badanie przeprowadzono z udziałem 50 dorosłych pacjentów onkologicznych z różnymi rodzajami nowotworów. Data on file: Sensory Study 2018.
6. TRP Ion Channel Function in Sensory Transduction and Cellular Signaling Cascades Book.

NUTRICIA Polska Sp. z o.o., ul. Bobrowiecka 8, 00-728 Warszawa, Polska.

PRNDR/02/06/2018

NUTRICIA Oncology

Żurawina i spółka – dieta pełna bakalii

* wartość odżywcza całej potrawy

kcal	białko	węglowodany	tłuszcz
930	8 g	114 g	27 g

Żurawiny, morele, daktyle, orzechy to zdrowa przekąska. Jednak bakalie możesz również wykorzystać do przygotowywania smakowitych potraw: słodkich deserów, mięs, a nawet niektórych zup.

Suszone owoce pełne są witamin i minerałów oraz błonnika. Żurawina ma właściwości antybakteryjne, morele obfitują w przeciwutleniaczy, a daktyle zawierają m.in. witaminę A i magnez. Warto, aby gościły na talerzach cały rok.

Z kolei orzechy to źródło zdrowych tłuszczów, witamin i mikroelementów, a nawet białka. Włoskie zawierają cenne kwasy omega-3 oraz związki pozytywnie wpływające na stan naczyń krwionośnych. Laskowe pomagają w obniżaniu ciśnienia krwi i poziomu złego cholesterolu we krwi. Rzadziej używane, choć równie smaczne, są orzechy brazylijskie: bogate w rzadko spotykany selen.

Kupując bakalie, uważnie czytaj etykiety i wybieraj produkty bez dodatku cukru i konserwantów, takich jak dwutlenek siarki (E220). Łatwo je rozpoznasz, gdyż są znacznie ciemniejsze i bardziej miękkie niż ich nafaszerowane konserwantami odpowiedniki.

GRUSZKI W SYROPIE

Czas przygotowania: 10 minut + czas gotowania

● 4 gruszki ● 4 łyżki cukru ● łyżeczka soku z cytryny ● 1/2 szklanki rumu (opcjonalnie) ● 150 g bakalii (żurawin, orzechów laskowych, migdałów) ● 1,5 l wody

Gruszki umyj i przekrój na połówki. Cukier, rum i sok z cytryny dodaj do wody i wymieszaj. Owoce połóż na dnie rondla i zalej wodą. Gotuj pod przykryciem przez około godzinę. Podawaj ciepłe, posypane bakaliami.

* wartość odżywcza porcji g.

kcal	białko	węglowodany	tłuszcz
337	8g	44 g	12 g

MAKOWIEC

Czas przygotowania: 30 minut + czas pieczenia

● 500 g. mąki pszennej ● 2 żółtka ● 1/4 szklanki cukru ● 120 g masła ● 150 ml mleka ● 500 g masy makowej z bakaliami ● 10 g suszonych drożdży

Mleko delikatnie podgrzej z masłem i cukrem. Kiedy składniki się połączą, odstaw płyn do przestygnięcia. W tym czasie na stolnicę wysyp mąkę i drożdże. Przemieszaj. W mące zrób dołek, dodaj żółtka i zacznij wyrabiać ciasto, powoli dolewając mleko. Wyrobione odstaw na godzinę do wyrośnięcia w ciepłym miejscu, pod przykryciem. Na rozwałkowanym cieście wyłóż masę i ostrożnie zroluj. Piecz przez ok. 30 minut w temperaturze 180 st. C. ▸

reklama

ALTERMEDICA, SOK Z POKRZYWY I ŻURAWINY, SUPLEMENT DIETY, 500 ML

Naturalne soki z pokrzywy i żurawiny polecane są osobom z problemami układu moczowego.

PRALINKI PEŁNE WITAMIN

Czas przygotowania: 15 minut + czas namaczania

● 50 g daktyli bez pestek ● 50 g migdałów ● 50 g fig suszonych ● 50 g żurwawiny suszonej ● 50 g płatków owsianych błyskawicznych ● 2 łyżki nasion chia

Daktyle namocz w wodzie, odcedź (wodę zachowaj) i wrzuć do blendera z resztą składników. Z powstałej masy formuj kulki. Jeśli jest zbyt gęsta, dolej trochę wody z moczenia owoców. Podawaj schłodzone, prosto z lodówki.

BATONY ŚNIADANIOWE

Czas przygotowania: 10 minut + czas pieczenia

- 100 g płatków owsianych górskich
- 10 g posiekanych orzechów laskowych
- 10 g posiekanych suszonych moreli i żurawiny
- 2 łyżki płynnego miodu

Składniki połącz z miodem i wymieszaj. Gotowa masa powinna się lepić, by można było z niej uformować batony. Piekarnik nastaw na 60 st. C. Włóż do niego blachę z batonami i podgrzewaj, aż wysuszą się na tyle, żeby zachować formę.

SAŁATKA ORZECHOWA

Czas przygotowania: 15 minut

● opakowanie umytej rukoli ● duży gotowany burak ● 10 g orzechów włoskich ● 100 g sera koziego ● 2 łyżki namoczonych rodzynek ● oliwa z oliwek ● ocet balsamiczny

Składniki wyłóż na talerz i skrop octem oraz oliwą. Orzechy włoskie przed podaniem możesz uprażyć na suchej patelni.

ŚWIĄTECZNY LUNCH

Czas przygotowania: 30 minut

- 100 g piersi indyka
- 100 g ryżu jaśminowego
- cebula ● 1/2 litra bulionu warzywnego ● 2 gałązki świeżego tymianku ● 20 g suszonej żurawiny
- 1/2 kubka soku pomarańczowego
- sól, pieprz

Ryż ugotuj na sypko. Żurawinę namocz. W dużym rondlu zeszklij drobno posiekaną cebulę, dodaj pokrojone mięso i żurawinę. Smaż przez chwilę, potem zalej bulionem i dodaj sok. Duś, dopóki sos nie odparuje i nie zgęstnieje. Podawaj posypane tymiankiem. ■

Wdech, wydech

Zimą, kiedy czyste powietrze zdarza się rzadko, zaczynamy się zastanawiać, jak poprawić jego jakość. Ale czy naprawdę da się zatrzymać smog?

Nazwa to połączenie dwóch angielskich słów: „fog" i „smoke". Nie chodzi o „snujące się" przy ziemi jesienią i zimą wilgotne, nieprzejrzyste powietrze. Smog to zawieszone zanieczyszczenia, które mogą się utrzymywać tygodniami, utrudniając oddychanie i psując nam zdrowie.

Problem dotyka nie tylko miast (zwłaszcza na ruchliwych, wąskich, gęsto zabudowanych ulicach i w pobliżu zakładów przemysłowych), ale także... małych miejscowości. Jak to możliwe? Na wsi nie ma sieci ciepłowniczych, więc domy ogrzewane są kotłami na tzw. paliwa stałe (głównie węgiel i pochodne), które generują bardzo duże ilości zanieczyszczeń. Jeszcze gorsze są śmieci, które niektórzy palą w piecach.

ZABÓJCZA MIESZANKA

W efekcie smog to przede wszystkim tlenki węgla, azotu, siarki, metale ciężkie i drobniutkie pyły (tzw. pyły zawieszone). Szczególnie niebezpieczne są te oznaczone jako PM10 i PM2.5, które mogą docierać do górnych dróg oddechowych, płuc oraz przenikać do krwi.

Długotrwałe wystawienie na tego typu zanieczyszczenia skutkuje zwężeniem oskrzeli, astmą i przewlekłą obturacyjną chorobą płuc (POChP), objawiającymi się m.in. kaszlem i dusznością. Na przykre konsekwencje narażone są zwłaszcza dzieci i osoby chorujące przewlekle (np. na astmę lub z niewydolnością krążeniową).

CO MOŻESZ ZROBIĆ?

Monitoruj informacje o aktualnym poziomie zanieczyszczeń. Znajdziesz je m.in. na stronach Głównego Inspektoratu Ochrony Środowiska. Możesz też pobrać na telefon aplikację, która na bieżąco wyświetla informacje adekwatne od miejsca twojego pobytu.

Jeśli wartości są przekroczone, ogranicz pobyt dzieci lub starszych osób na dworze. Jeżeli osiągają stan alarmowy, sama także staraj się nie wychodzić z domu. Nie wietrz również mieszkania i nie siedź przy otwartych oknach.

Zastanów się nad zakupem domowego oczyszczacza powietrza. Powinien wyłapywać szkodliwe cząstki. Urządzenie nie tylko oczyści powietrze z pyłów, zatrzyma także część wirusów i bakterii. Powietrze oczyszczą też domowe rośliny, które działają jak naturalne filtry. Z tego powodu cenne są draceny, fikusy lub skrzydłokwiaty.

Weź dietę pod lupę. Pokarmy bogate w witaminy, przeciwutleniacze itd. zapobiegają wielu chorobom cywilizacyjnym związanym z zanieczyszczeniami. ■

reklama

WYRÓB MEDYCZNY

AMINEB 2, INHALATOR

Inhalator tłokowy przeznaczony do leczenia i łagodzenia dolegliwości oddechowych.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)
aż 33 z 50 miast Unii Europejskiej o nawiększym stężeniu pyłu PM2,5 znajduje się w Polsce

MIAMED

MASKA ANTYSMOGOWA

NIE RYZYKUJ!
MASZ TYLKO JEDNO ŻYCIE

8h OCHRONY

99% MAKSYMALNA SKUTECZNOŚĆ, WYGODA STOSOWANIA

Największe szkody dla zdrowia ludzkiego powodują pył zawieszony (PM), dwutlenek azotu (NO_2) i ozon przypowierzchniowy (O_3).

Maska, ale jaka?

NASZ EKSPERT
Jakub Muszyński
RZ Mask Polska

Radziłbym wybierać maski, których importerzy/producenci pokazują na swojej stronie testy filtrów wykonane w specjalistycznych laboratoriach i trzymać się marek obecnych od dawna na rynku.

Niestety, sporo sprzedawanych masek pochodzi z Azji, gdzie można je kupić za 2-3 dolary (ok. 12 zł). Trudno sprawdzić, na ile są bezpieczne, ile rzeczywiście zatrzymują zanieczyszczeń, ponieważ nie mają żadnych testów, certyfikatów etc. Nawet jak posiadają znak CE, to China Export, który jest podobny do znaku CE – Conformité Européenne... Taki „chiński trik".

Maskę powinno się zakładać, gdy normy **pyłów PM 10 i PM 2.5** są przekroczone. Dzieje się to nie tylko w sezonie grzewczym. Maseczki powinno się również używać podczas jazdy na rowerze (motorze itp.) po mieście, wśród samochodów, niezależnie od pory roku.

Maski świetnie sprawdzają się jako środek zapobiegający infekcjom, które można „złapać" w środkach komunikacji w zimie, oraz jako ochrona przed alergenami w sezonie pylenia. Powinny ich używać zwłaszcza osoby podatne na infekcje górnych dróg oddechowych, alergicy i kobiety w ciąży.

PSYCHOTEST

JAKIE MASZ POCZUCIE HUMORU?

Wolisz żartować z siebie czy innych? Twoje dowcipy z reguły rozluźniają sytuację czy wprawiają otoczenie w zakłopotanie? Typ poczucia humoru zdradza bardzo wiele. Jaki jest twój? Przekonaj się, rozwiązując quiz.

1. **Jak reagujesz, gdy stajesz się w towarzystwie przedmiotem dowcipkowania?**

a. Nie mam nic przeciwko temu.
b. Dołączam się, mam do siebie dystans.
c. Nie znoszę takich sytuacji. Wolę, kiedy obiektem żartów stają sie inni.

2. **Preferujesz satyryków, których skecze...**

a. ...trudno powiedzieć, bawią mnie niemal wszystkie.
b. ...ośmieszają poczynania polityków.
c. ...są inteligentne, z nutką absurdu i czarnego humoru.

3. **Decydując się opowiedzieć dowcip:**

a. Zwracam uwagę, by nikt nie poczuł się urażony.
b. Nie interesuje mnie, czy ktoś będzie zażenowany.
c. Odpowiednio się nastrajam, aby go nie spalić.

4. **Najczęściej żartujesz, aby...**

a. ...rozbawić znajomych.
b. ...zabłysnąć inteligencją.
c. ...wzbudzić zainteresowanie.

5. **Kto najczęściej jest bohaterem twoich zabawnych opowieści?**

a. Przypadkowo widziane w różnych sytuacjach osoby.
b. Obecni przy rozmowie znajomi.
c. Ludzie z mojego otoczenia.

6. **Na przyjęciu zauważasz kobietę, która ma taką samą sukienkę jak ty. Jak reagujesz?**

a. Myślę: zdarza się i postanawiam ją poznać.
b. Tracę humor, mam ochotę wyjść.
c. Zastanawiam się, która z nas wygląda lepiej.

7. **Kto uważa cię za osobę dowcipną?**

a. Prawie wszyscy.
b. Ludzie o podobnym poczuciu humoru.
c. Moi przyjaciele.

8. **Jaki rodzaj humoru lubisz najbardziej?**

a. Każdy, kawały o blondynkach także.
b. Kontrowersyjny, z nutą ironii.
c. Inteligentne dowcipy w stylu Monty Pythona.

9. **Uważasz się za osobę...**

a. ...otwartą i towarzyską.
b. ...stanowczą i raczej krytyczną.
c. ...mającą do siebie dystans.

10. **W ciemności blondynka mówi do drugiej: Tu jest ciemno, prawda? Nie wiem, nie widzę – odpowiada druga.**

a. Dobre, nie słyszałam tego.
b. Ale suchar.
c. Znam lepszy dowcip z cyklu o blondynkach, posłuchajcie...

11. **Uważasz się za:**

a. Ekstrawertyka. Łatwo nawiązuję kontakty z ludźmi.
b. Osobę otwartą.
c. Duszę towarzystwa. Nic nie może się odbyć beze mnie.

ODPOWIEDZI

WIĘKSZOŚĆ ODPOWIEDZI A: AFILIACYJNY, CZYLI BUDUJĄCY WIĘZI

Masz ogromne poczucie humoru. Lubisz opowiadać zabawne historie, sypiesz dowcipami jak z rękawa, starając się przy tym nikogo nie urazić. Twoje usposobienie pozwala rozładowywać niezręczne sytuacje, zażegnywać konflikty. Śmiech jest twoim narzędziem wzmacniania pewność siebie, dodaje ci chęci do działania.

WIĘKSZOŚĆ ODPOWIEDZI B: AGRESYWNY

Twoje upodobanie do wyrafinowanych dowcipów, ironii, uszczypliwości świadczy o błyskotliwości. Ale staraj się unikać sarkazmu, naśmiewania się z innych, opowiadania „niesmacznych" żartów: seksistowskich, na temat narodowości czy religii, które mogą kogoś urazić. Jak najczęściej pozwalaj sobie na spontaniczną radość i nie traktuj siebie zbyt poważnie.

WIĘKSZOŚĆ ODPOWIEDZI C: WZMACNIAJĄCY PEWNOŚĆ SIEBIE

Tym rodzajem poczucia humoru charakteryzują się osoby radosne, pozytywnie nastawione do świata. Z pewnością lubisz żartować, ale zachowujesz umiar. Dbasz o to, by poczucie humoru zjednywało ci ludzi. Najpewniej potrafisz trafnie dostosować rodzaj żartu do okoliczności. Masz dystans do siebie, dlatego potrafisz śmiać się także z własnych przywar. Pilnuj jednak, by – chcąc zyskać aprobatę innych – nie dyskredytować swoich umiejętności.

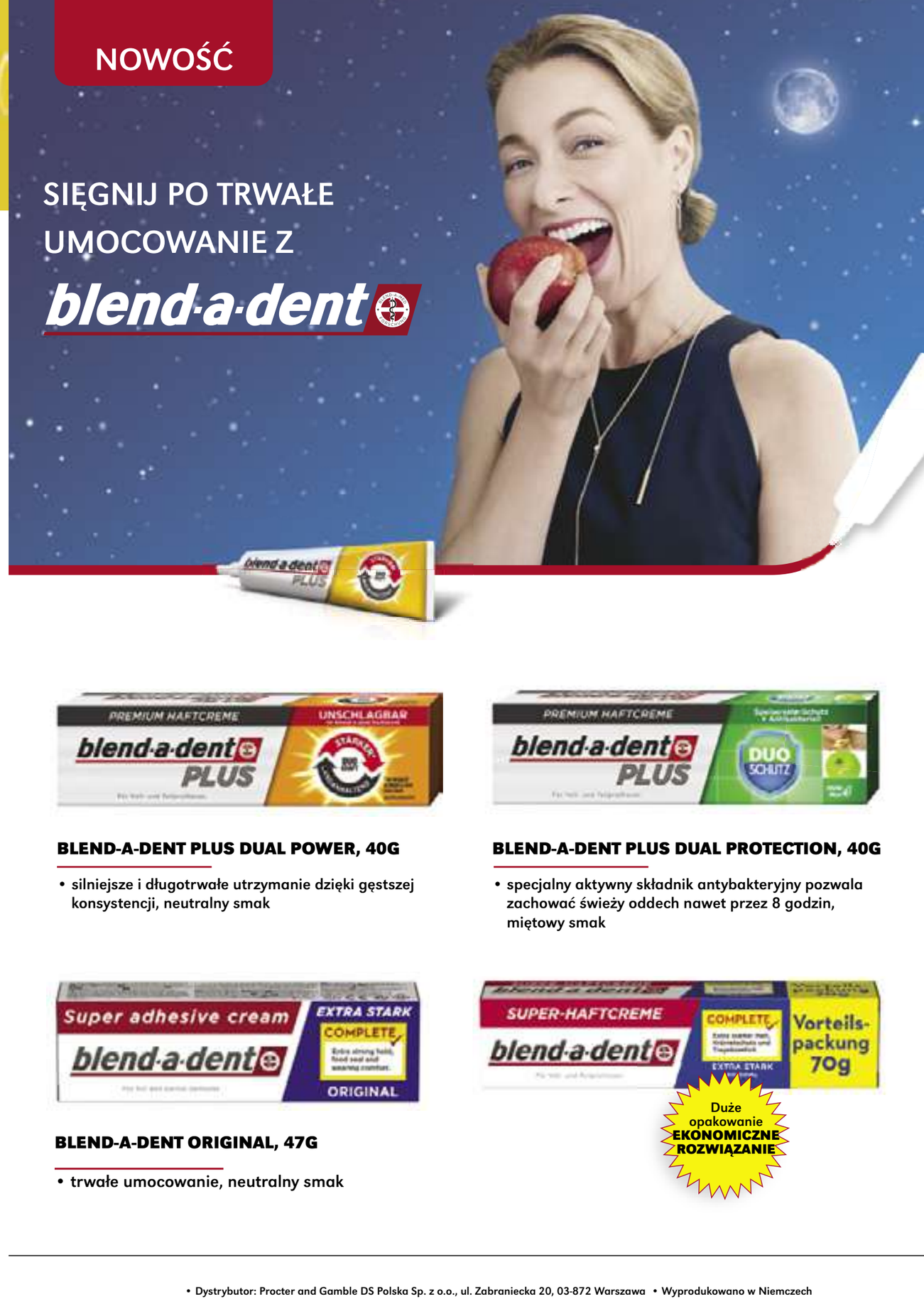
reklama

APO-URO PLUS, SUPLEMENT DIETY, 30 KAPSUŁEK

Unikalna kompozycja 5 naturalnych składników roślinnych wspomagająca drogi moczowe.

NOWOŚĆ

SIĘGNIJ PO TRWAŁE UMOCOWANIE Z blend-a-dent



BLEND-A-DENT PLUS DUAL POWER, 40G

- silniejsze i długotrwałe utrzymanie dzięki gęstszej konsystencji, neutralny smak

BLEND-A-DENT PLUS DUAL PROTECTION, 40G

- specjalny aktywny składnik antybakteryjny pozwala zachować świeży oddech nawet przez 8 godzin, miętowy smak

BLEND-A-DENT ORIGINAL, 47G

- trwałe umocowanie, neutralny smak

Duże opakowanie **EKONOMICZNE ROZWIĄZANIE**

• Dystrybutor: Procter and Gamble DS Polska Sp. z o.o., ul. Zabraniecka 20, 03-872 Warszawa • Wyprodukowano w Niemczech

Cosmopor® E

Samoprzylepny, 3-warstwowy opatrunek na rany i skaleczenia do skóry wrażliwej, posiadający hydrofobową warstwę kontaktową nieprzywierającą do rany

Peha-soft® nitrile FINO

Wytrzymałe jednorazowe rękawiczki, szczególnie odpowiednie dla osób ze skłonnością do alergii na lateks lub dla osób, u których występują reakcje nadwrażliwości na puder rękawic.

PAUL HARTMANN Polska Sp. z o.o.
Bezpłatna infolinia: 800 26 96 36

www.hartmann.pl • www.partnerwleczeniuran.pl

HARTMANN