PORADNIK

czas na ZDROWIE

DLA CIESZĄCYCH SIĘ PEŁNIĄ ŻYCIA

MAGAZYN BEZPŁATNY

WIOSNA 2019

Barbara Bursztynowicz

Umiem postawić na swoim

Wyzwania medycyny XXI w.

- ✔ SIEDZĄCY TRYB ŻYCIA
- ✔ CUKRZYCA I OTYŁOŚĆ
- ✔ CHOROBY SERCA

Wiosenna odNOWA

Plan pielęgnacji całego ciała:
odmładzanie, rozświetlanie skóry

EFEKT **DOMINA**

Czym jest zespół metaboliczny?

SPIS TREŚCI

NA CZASIE

Nowinki, aktualności, odkrycia.....**4**

PORTRET

Barbara Bursztynowicz:
Umiem postawić na swoim.....**6**

ZDROWIE

Wyzwania XXI wieku:
Pokolenie kanapowców.....**10**
Na tropie: Zespół metaboliczny.....**14**
U farmaceuty: E-Rewolucja w aptekach.....**16**
Sekrety medycyny: Zbyt słodkie życie.....**18**
Pod kontrolą: Serce jak dzwon.....**22**
Twój lekarz: Immunolog.....**26**
Na tropie: Przepis na uśmiech.....**28**

URODA

Zawsze pięknie: Wiosenna odNowa.....**31**
Testujemy kosmetyki.....**35**
Tajniki kosmetyków:
Czystość – Świeżość – Równowaga.....**36**

DIETA

Przez żołądek do zdrowia:
Mały, a jednak za duży.....**42**
Smacznie: Zielono mi.....**46**

SPORT I RELAKS

Quiz: Czym kierujesz się w życiu?.....**50**

6 Jej portret: Barbara Bursztynowicz

42 Nadwaga i otyłość u dzieci

46 Wiosna na talerzu

22 Zadbaj o serce

OD REDAKCJI

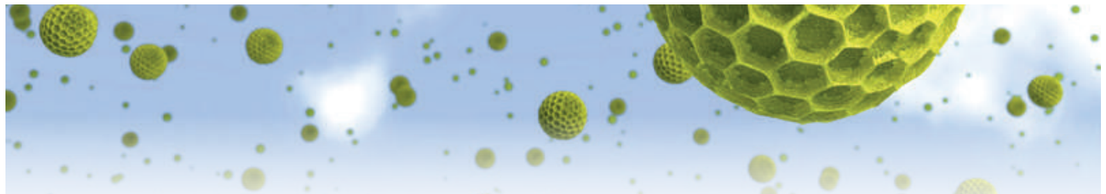
Wiosna, wiosna wkoło... śpiewali radośnie Skaldowie. I nie bez powodu. Niebawem cała przyroda zakwitnie, a wraz z nią i ty. Wykorzystaj dobrze nadchodzące miesiące. Więcej ruchu, bogata w witaminy dieta, pozytywne myślenie to przepis na zdrowie.

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: **TVP, East News (2), AKPA.**

Wydawca nie ponosi dpowiedzialności za treść i formę zamieszczonych ogłoszeń i reklam, a także za błędne stosowanie prezentowanych w magazynie preparatów.



Ponad 40% Polaków ma alergie

Rozmaite alergie należą do najczęstszych chorób cywilizacyjnych. Jedną z głównych przyczyn wzrostu liczby osób uczulonych w Polsce jest zanieczyszczone powietrze. To ono sprzyja zachorowaniu. Narażeni są dorośli, którzy nigdy do tej pory nie byli alergikami. Cierpią także dzieci. Te żyjące w miastach chorują pięć razy częściej niż te, które mieszkają w rejonach z czystym powietrzem.

Źródło: Ministerstwo Zdrowia.

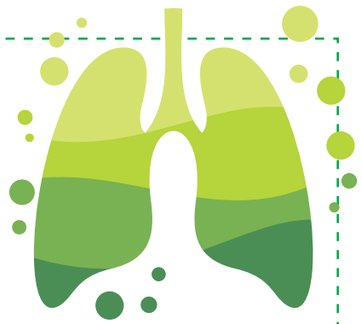
KALENDARZ PYLENIA

ROŚLINA*	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
LESZCZYNA												
OLCHA												
TOPOLA												
WIERZBA												
JESION												
GRAB												
BRZOZA												
DĄB												
BUK												
SOSNA												
TRAWA												
BABKA LANCETOWATA												
ŻYTO												
POKRZYWA												
BYLICA												
AMBROZJA												
STĘŻENIE PYŁKÓW		= SŁABE				= UMIARKOWANE				= SILNE		

*Czas pylenia różnych roślin może się nieco różnić w poszczególnych regionach.
Wysokość stężenia pyłków także jest zmienna i zależy od temperatury, wiatru czy opadów.

24.03

ŚWIATOWY DZIEŃ WALKI Z GRUŹLICĄ



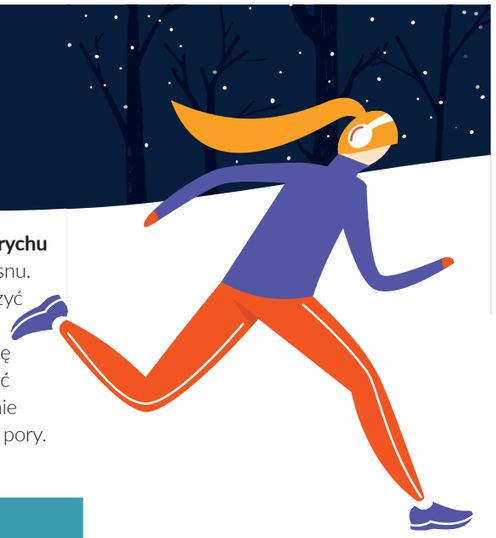
WBREW POZOROM NIE JEST TO CHOROBA ZAPOMNIANA. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia nawet jedna czwarta populacji Ziemi może być zarażona prątkiem gruźlicy. Choć nie wszyscy nosiciele zachorują, każdy może przenosić prątki dalej. Jak rozpoznać, że choroba rozwija się w twoim organizmie?

Zgłoś się do lekarza, jeżeli:

- masz złe samopoczucie, stany podgorączkowe bez wyraźnej przyczyny, nocne poty
- brakuje ci apetytu
- szybko się męczysz przy pozornie nieobciążających czynnościach
- dokucza ci kaszel utrzymujący się powyżej 3 tygodni.

Warto znać objawy tej choroby, żeby w przypadku jakichkolwiek podejrzeń skonsultować się ze specjalistą.

Możesz trenować wieczorem, jeśli lubisz



Naukowcy z Institute of Human Movement Sciences and Sport w Zurychu przeanalizowali dużą grupę wyników badań wpływu wysiłku na jakość snu. Odkryli, że nie jest zgodne z prawdą popularne zalecenie, aby nie ćwiczyć przed snem, bo nie będzie można zmrużyć oka. Wyjątkiem jest wysiłek o bardzo wysokiej intensywności w czasie godziny przed położeniem się do łóżka – on faktycznie może utrudniać zaśnięcie. Poza tym aktywność nie ma większego wpływu na nocny odpoczynek. Dlatego zdecydowanie lepiej jest wyjść pobiegać wieczorem niż rezygnować z powodu późnej pory.

TEST SCHODÓW

To, jak szybko potrafisz pokonać schody, jest wyznacznikiem ryzyka zachorowania na nowotwór czy choroby układu krążenia i serca. Nowe badania Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego pokazują, że prosty test pozwala na określenie ryzyka poważnej choroby. To dobry sprawdzian, bo można go wykonać samemu. Wystarczy, że zmierzysz czas, w jakim wejdziesz po schodach na czwarte piętro w tempie niepowodującym ciężkiej zadyszki. Zdrowemu człowiekowi zajmuje to około minuty lub mniej.

Kobiecy zawał

Dziennie około 70 kobiet umiera z powodu ataku serca – wynika z danych British Heart Foundation. Jedną z przyczyn jest zła diagnoza, która wynika z przykładania „męskich objawów sercowych do pań, u których zawał objawia się zupełnie inaczej. Zamiast charakterystycznego bólu w klatce piersiowej i duszności, które u przedstawicielek płci pięknej występują rzadko, twoje zaniepokojenie powinny wzbudzić: nudności, wymioty (mylone z tzw. grypą żołądkową) i ból barków; ból szczęki lub rąk, zawroty głowy; pocenie czy skrócenie oddechu powiązane z paniką.

Kobiety często ignorują tego typu dolegliwości, bo są przyzwyczajone do zmęczenia, dlatego też pomoc otrzymują bardzo późno. W przypadku ataku serca kluczową sprawą jest jak najszybsze znalezienie się na specjalistycznym oddziale kardiologicznym. Dlatego jeżeli tylko masz podejrzenie, że coś jest nie tak, natychmiast dzwoń pod 112. Tu żaden domowy sposób nie zadziała, a każda minuta zwłoki tylko pogarsza sprawę.

reklama

EL-COMP
KASETKA NA LEKI

Kasetka tygodniowa na dwie pory dnia. Pozwoli ci zapewnić bezpieczne dawkowanie przez siedem dni w tygodniu, rano i wieczorem.

Wyrób medyczny

Optymistka, która marzy o wygraniu milionów w totolotka i podróży dookoła świata z ukochanym mężczyzną – tak Barbarę Bursztynowicz opisują jej koledzy. A ona sama przyznaje: – Wyglądam na osobę kruchą, ale mam w sobie sporo góralskiej zadziorności, hardości i stanowczości.

Umiem postawić na swoim

Dzieciństwo spędziła w Bielsku-Białej w domu przy ul. Dygasińskiego. W tym mieście wciąż mieszkają jej starsza siostra z rodziną i przyjaciele ze szkolnej ławy. Rodzice już nie żyją, mama zmarła w styczniu 2019 roku. Młodszy brat od lat przebywa w USA.

Pruskie wychowanie

Na pytanie: jakim była dzieckiem, Barbara Bursztynowicz (z domu Rabczak) odpowiada: – Bardzo wrażliwym i ambitnym. Często było mi trudno, bo wszystko mocno przeżywałam. Wtedy dzieci często bawiły się w wojnę. Nikt nie chciał być Niemcem. Kto musiał odgrywać tę rolę? Ja, bo byłam taka pokorna, zgodna. Za dobrze wychowana, żeby się buntować. Dzieci strzelały do mnie z patyków, ja zabita padałam na ulicę.

Domem trzęsła mama, silna kobieta, z zawodu krawcowa. Miała dużo zamówień, całe dnie spędzała przy maszynie do szycia. Dzieci kochała, ale trzymała krótko. Pilnowała, by się uczyły i sprzątały po sobie, uczyła uczciwości i szacunku do innych. – Otrzymałam pruskie wychowanie, bo mama była osobą szalenie wymagającą. Za to obie z siostrą byłyśmy dobrze przygotowane do życia, gdyż dużo pracowałyśmy w domu. Taty z kolei prawie w ogóle nie było z nami, budował domy i ciągle gdzieś wyjeżdżał. Po rodzicach odziedziczyłam pedanterię. Może dlatego jestem osobą szalenie wymagającą w stosunku do siebie i bardzo dużo wymagam od innych – tłumaczy aktorka. Oczkiem w głowie rodziców był jej brat, zwolniony z większości obowiązków. Miał fory jako najmłodszy.

ZABAWY W TEATR

W przedszkolu najbardziej lubiła, kiedy panie przynosiły pudła ze świeżo upranymi ubrankami dla lalek. Siadała w kącie i godzinami przebierała lale. W domu nie było wielu zabawek. Już wtedy, aby ukryć nieśmiałość, izolowała się we własnym świecie. – Odkąd pamiętam, zawsze bawiłam się w teatr, przebierałam siebie i rodzeństwo, inscenizowałam wymyślone sytuacje. Potem wciągnęłam w te zabawy kolegów z sąsiedztwa – wspomina.

Kiedy oznajmiła rodzicom, że chce być aktorką, nie podzielili jej euforii, ale też nie sprzeciwili się i uszanowali decyzję. Podczas egzaminów do szkoły teatralnej dowiedziała się, że rodzice rozwodzą się. – Nie rozumiałam tego, bo oboje zawsze bardzo się kochali. Musiałam wtedy szybko dojrzeć, nie miałam czasu na rozpacz. Egzamin do wymarzonej szkoły teatralnej był wręcz opatrznościowy. Cudownie się zdarzyło, że zdałam. Byłam najszczęśliwszą osobą na świecie. I to mi dało ogromną wiarę w siebie. Rozstanie rodziców bardzo mnie bolało, ale było przyćmione czymś dobrym. Nie mam pojęcia, co by się ze mną działo, gdybym się wtedy nie dostała na studia – szczerze przyznaje Bursztynowicz. Brakowało jej codziennego kontaktu

BARBARA BURSZTYNOWICZ

Urodziła się 27 stycznia 1954 r. w Bielsku-Białej. „Nasz dom stał na wzgórzu. Z okna mojego pokoju roztaczał się wspaniały widok na Beskidy”. Imię otrzymała na cześć Barbary Radziwiłłówny, bo mama tuż przed jej urodzeniem poznała historię głośnego romansu Radziwiłłówny z Zygmuntem Augustem. „Mama dużo czytała. Moja starsza siostra, na cześć ukochanej córeczki Jana Kochanowskiego, nosi imię Urszula, widać wówczas na tapecie były »Treny«”.

WAŻNIEJSZE ROLE:

1980 – królewna Jadwiga – „Królowa Bona” (serial)
1983 – Ofelia – „Hamlet” (Teatr Ateneum, Warszawa)
1994 – Vixen – „Opera za trzy grosze” (Teatr Ateneum)
od 1997 – Elżbieta Chojnicka – „Klan” (serial)
2000 – Melissa – „Listy miłosne” (Teatr Nowy, Warszawa)
2009 – Julia Krzyżanowska – „Na dobre i na złe” (serial, gościnnie)
2010 – Ruth – „Dziewczyny z kalendarza” (Teatr Komedia, Warszawa); Grażyna – „Apetyt na życie” (serial)
2018 – Roma – „Ojciec Mateusz” (serial, gościnnie)

z mamą, która wyjechała do Chicago do swojego brata i siostry. – Musiałam sobie wytłumaczyć, że jestem dorosła i że sobie poradzę. Były momenty, kiedy czułam się bardzo samotna i chciałam mieć mamę przy sobie, ale jej nie było. Często jeździłam do Bielska, do taty. Martwiłam się, jak sobie da radę – nie ukrywa bolesnej przeszłości.

BURSZTYN W SKÓRZANEJ KURTCE

Gdy znów spotkała się z mamą, była już mężatką. Jacka Bursztynowicza poznała podczas studiów. – Najpierw usłyszałam, jak gra. Lubiłam w szkole teatralnej schodzić do piwnicy, gdzie stał fortepian. Od czasu do czasu siadał przy nim młody pianista. Nie widziałam jego twarzy, tylko wysoką sylwetkę i burzę kręconych włosów. Potem zaczęliśmy się sobie przyglądać na korytarzu, mijając się w drodze na różne zajęcia. Był na wydziale aktorskim dwa lata wyżej ode mnie. Koledzy nazywali go „Bursztyn" i mówiło się, że jest inteligentny i dowcipny. Warszawiak z artystycznej rodziny – tak opisuje początki ich znajomości.

Bliżej poznali się na prywatce u kolegi ze szkoły. – Staliśmy na balkonie w mieszkaniu na trzecim piętrze przy ulicy Nowogrodzkiej i długo rozmawialiśmy. Zachwycił mnie swoją delikatnością, wrażliwością i inteligencją. Bardzo miło nam się rozmawiało. Jacek traktował mnie jak partnerkę, a nie jak dziewczynę z prowincji, głupią gęś – wspomina aktorka. Jednak kiedy kilka tygodni później zaprosił ją do modnej kawiarni Krokodyl na Starówce, długo wahała się, czy pójść na tę randkę. Przekonała ją koleżanka, z którą dzieliła pokój w akademiku. – Spóźniłam się dwie godziny. Liczyłam, że go tam jeszcze zastanę. Był, siedział przy kawie, nie skomentował mojego spóźnienia. Był ubrany w skórzaną kurtkę. W tamtych czasach to było coś. Później okazało się, że była pożyczona od kolegi i w dodatku ze zwykłego skaju, ale ten czekający chłopak zrobił na mnie wrażenie. Zaczęliśmy się spotykać – opowiada. Pobrali się 2 października 1977 r. w warszawskim Kościele Sióstr Wizytek, ślubu udzielił ksiądz Jan Twardowski.

DYŻURNA SZCZĘŚLIWA PARA

Mimo mniejszych i większych kryzysów ich małżeństwo trwa. – Staliśmy się taką dyżurną szczęśliwą parą, a to trochę nudne – twierdzi pani Barbara. I dodaje: – Nie ma recepty na udane małżeństwo. Trafiliśmy na siebie i na tym polega nasze szczęście. Nie nudzimy się ze sobą i ciągle jesteśmy dla siebie atrakcyjni. Staramy się. Potwornie się też kłócimy, ale za chwilę zapominamy o tym. Mamy sobie dużo do powiedzenia, choćby dlatego, że uprawiamy ten sam zawód. Ale różnimy się. On jest pesymistą, ja raczej optymistką. On minimalistą, ja wszystko staram się rozwijać i ulepszać. Ja wydaję pieniądze, on jest oszczędny. Jest głosem rozsądku. Musi znosić to, że jestem pedantką, chociaż nie pozwala sobie porządkować biurka.

Jacek Bursztynowicz przyznaje, że żona łączy w sobie hardość i twardość góralki z wrażliwością i delikatnością. Robi wrażenie kruchej laleczki z porcelany, ale gdy trzeba, potrafi ostro bronić swoich racji. Doskonale wie, czego chce, zawsze to osiąga. I musi to być natychmiast. – Kiedy uzna, że czas pomalować mieszkanie, musimy to zrobić tego samego dnia. Nic nie może czekać. U Basi nie ma: „Zróbmy to jutro" – opowiada.

Przez lata to właśnie mąż był buforem między panią Barbarą i córką Małgorzatą. Uspokajał, tłumaczył, godził. Aktorka zdaje sobie sprawę, że była nadopiekuńczą mamą. Miała duże problemy z akceptowaniem wyborów jedynaczki. – Musiałam nauczyć się poszanowania dla odrębności Małgosi. Był czas, że chciałam wpływać na jej decyzje.

Na początku kariery zagrała rolę córki Zygmunta Starego I – królewny Jadwigi Jagiellonki, w serialu historycznym „Królowa Bona".

W „Klanie", jako Elżbieta Chojnicka, niezmiennie stoi u boku serialowego męża, Jerzego (Andrzej Grabarczyk).

Teraz kontroluję tę skłonność do wtrącania się – przyznaje. Córka długo nie mogła wybaczyć mamie, że ta nie zgodziła się na jej naukę w zawodówce krawieckiej, bo aktorka marzyła, że ukochana jedynaczka zostanie artystką.

ZA PÓŹNO NA WYJŚCIE Z SZUFLADY

Od ponad 20 lat Barbara Bursztynowicz gra Elżbietę Chojnicką w „Klanie". Wzór żony, matki i babci. Jej bohaterkę kochają nie tylko telewidzowie. W 2003 r. do rąk aktorki trafiła specjalna statuetka Galena. Nagrody Prix Galien (od nazwiska Klaudiusza Galena, wybitnego lekarza starożytności) zostały ufundowane w 1970 r. we Francji, są przyznawane za najbardziej innowacyjne osiągnięcia w farmacji, medycynie i szeroko rozumianej ochronie zdrowia. – Postać Elżbiety została doceniona za profesjonalne i godne naśladowania postępowanie wobec pacjentów. Na Akademii Medycznej w Poznaniu pewna pani profesor dawała magister Chojnicką za przykład wzorowej aptekarki! – wyjaśnia.

Obiektywnie ocenia swoją sytuację: – W życiu zawsze jest coś za coś. „Klan" dał mi wiele – popularność, stabilizację materialną, zabierając jednocześnie inne możliwości zawodowe. Dochodzą do mnie od czasu do czasu słuchy, że chętnie obsadzono by mnie w czymś innym, ale za bardzo kojarzę się z postacią Elżbiety. Jestem aktorką, potrafię być różnorodna, umiem zagrać wiele charakterów. Niestety, nie każdy to rozumie. Minusem mojego zawodu jest zaszufladkowanie. Gdyby „Klan" trwał krócej, pewnie udałoby mi się wyjść z szuflady. Dzisiaj myślę, że może jest już za późno.

Z aktorem Jackiem Bursztynowiczem „Bursztynem", kolegą ze studiów, od lat jest w związku małżeńskim.

DOROSŁEJ BASI NIE WYPADA

Przed 65. urodzinami dokonała podsumowania dotychczasowego życia. Tak wypadł ten bilans: – Byłam nieśmiałym dzieckiem, dzisiaj jestem bardziej odważna, chociaż bywają sytuacje, które mnie zawstydzają i peszą. Zawsze poczuwałam się do odpowiedzialności za własne czyny. Potrafię długo analizować czy rozpamiętywać sprawy i sytuacje, którym, w moim mniemaniu, nie sprostałam. Już nie płaczę z byle powodu, nie wołam: „mamo, ratuj!". W trudnych okolicznościach muszę sobie radzić sama. Sukces dał mi wiarę w siebie. Jednak ciągle bywają momenty niepewności albo dziecinnej wprost bezradności. Zawsze byłam wymagająca wobec siebie i otoczenia, za co często od tego otoczenia obrywałam i obrywam do tej pory. Od dziecka łasa byłam na komplementy. Łatwiej dotrzeć do mnie łagodnością. Zamykam się, kiedy ktoś krzyczy. Chętnie bym takiego kogoś uszczypnęła, ale dorosłej Basi nie wypada. Ciągle odkrywam swoją niepowtarzalność osoby wrażliwej, empatycznej i, po dziecięcemu, ciekawej świata. ■

JEJ SEKRETY

Aktorka nie lubi gotowania. „Przez lata moim popisowym daniem było spaghetti z sosem pomidorowym. W pewnym momencie domownicy mnie zapytali, czy nic innego nie potrafię ugotować".

Pytana o nałogi, odpowiada: „Jestem od tego jak najdalej. Natomiast mój mąż w czasach narzeczeństwa namiętnie grał w pokera. Dochodziło do takich sytuacji, że nie pojawiał się na randkach. Dopiero następnego dnia stawał przed moimi drzwiami z kwiatkiem i przepraszał. Wreszcie powiedziałam: Wybieraj, albo poker, albo ja".

Jak udaje się jej zachować dobrą kondycję? „Dużo chodzę. Uprawiamy z mężem nordic walking. Ciągle kocham góry – ilekroć jesteśmy w Bielsku-Białej, robimy sobie górskie wycieczki. Przez wiele lat graliśmy razem w tenisa. Ale to dla mnie zbyt wyczerpujący sport. Zamieniliśmy go na badmintona".

Recepta Barbary Bursztynowicz na sukces: „Być sobą, chronić swoją indywidualność, mieć marzenia, uporczywie dążyć do celu i nauczyć się znosić porażki".

Pokolenie KANAPOWCÓW

12 godzin dziennie – statystycznie tyle czasu spędzamy w pozycji siedzącej. W pracy, środkach komunikacji, przed telewizorem. Czy można coś z tym zrobić? Zapytaliśmy specjalistę.

NASZ EKSPERT
prof. dr hab. n. med. Marek Kowalczyk
neurolog, farmakolog i toksykolog,
Wydział Rehabilitacji AWF w Warszawie

Panie profesorze, według naukowców z Columbia University Medical Center (CUMC), 77 proc. czasu, kiedy nie śpimy, spędzamy, siedząc. Te dane odnoszą się do amerykańskiego społeczeństwa, ale większość z nas rzeczywiście w ten sposób pracuje, podróżuje, wypoczywa. Jak statyczna pozycja ciała wpływa na nasz organizm?
Niedostateczną aktywność fizyczną uznano za jeden z największych problemów opieki zdrowotnej w XXI wieku – jest samodzielnym, niezależnym czynnikiem ryzyka rozwoju chorób cywilizacyjnych. Głównie dotyczy to chorób metabolicznych (np. cukrzyca, otyłość), układu krążenia (np. miażdżyca, choroba wieńcowa, zawał, nadciśnienie tętnicze), układu ruchu, osteoporozy, chorób nowotworowych, zaburzeń emocjonalnych oraz zwiększonego ryzyka zgonu z przyczyn ogólnych. Według Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego (AHA) mniejsza niż 15 minut na dzień aktywność fizyczna lub 90 minut na tydzień jest uważana za bezczynność fizyczną. Stosownie do zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) – aktywność fizyczna dla utrzymania dobrego stanu zdrowia powinna obejmować co najmniej 150 minut ćwiczeń tygodniowo o umiarkowanej intensywności. Dodatkowe korzyści zdrowotne można uzyskać, zwiększając aktywność fizyczną do 300 minut na tydzień.

Zacznijmy od tycia. Siedząc, mamy tendencję do podjadania słodkich, słonych i tłustych przekąsek, zamiast warzyw i owoców w rozsądnych ilościach. Poza tym jemy i tak zbyt wiele jak na ten tryb życia. Dla funkcjonowania organizmu w takich warunkach zupełnie wystarczy ok. 1700-2000 kcal dziennie. Tymczasem pozwalamy sobie na dużo, dużo więcej. Nadmiar energii w postaci węglowodanów, białek, tłuszczów odkłada się w tkance tłuszczowej.

Kwasy tłuszczowe magazynowane w tkance tłuszczowej służą jako główne źródło paliwa metabolicznego w celu dostarczenia energii podczas przedłużonego wysiłku lub głodzenia. Utlenienie tłuszczu dostarcza około 9 kcal/g energii w porównaniu z cukrami i białkami, które dostarczają tylko około 4 kcal/g. Brak tego wysiłku powoduje, że tłuszcz systematycznie się odkłada i prowadzi to do nadwagi, a nawet otyłości, co jest już poważnym problemem zdrowotnym.

Faktycznie, kiedy się nie ruszamy, nie możemy go spalić.
Żyjemy w rytmie, na przemian w napięciu i odprężeniu. Intensywna aktywność fizyczna i psychiczna angażuje cały układ wegetatywny. Przy tym mobilizuje się rezerwy siły i zużywa energię. W fazie odpoczynku zużyte siły fizyczne i psychiczne regenerują się. Chyba że mamy nerwową sytuację, np. w pracy. Negatywne emocje przyspieszają trawienie węglowodanów, ale przy tym mogą zaburzać spalanie tłuszczu, ograniczają przyswajanie białek.

Jakby tego było mało, siedzący tryb życia źle wpływa na trawienie, bo zaburza prawidłową perystaltykę jelit. Rzadziej chodzimy do toalety, więc w przewodzie pokarmowym zalegają trawione masy pokarmowe. Pojawiają się m.in. problemy z wypróżnianiem, zaparcia, a nawet hemoroidy.

Zwalniają przepływy, serce nie pracuje sprawnie... Czy sam układ sercowo-krążeniowy jest zagrożony? Mówi się, że dziś siedzenie to nowe palenie, tak samo szkodzi.
Zwłaszcza jeśli mamy nadwagę lub otyłość. Serce, żeby wymienić dwutlenek węgla na tlen we wszystkich tkankach, musi przepychać krew przez sieć mikronaczyń, które czasem są tak drobne, że mają przekrój krwinki. Pamiętajmy, że choć tkanka tłuszczowa nie jest bardzo ukrwiona, to jednak i przez nią przechodzą naczynia. Czyli im jej więcej, tym większą pracę serce musi wykonać. Kiedy siedzimy, nie działa pompa mięśniowa, co dodatkowo obciąża serce. Jeśli do tego dojdą związana z nadwagą insulinooporność i zwiększone zagrożenie miażdżycą, mamy spory problem, bo ona zaczyna się już po 20. roku życia.

Gorzej też chyba oddychamy, więc dotlenienie tkanek, a także mózgu nie jest zadowalające?
Nie da się mówić o funkcjonowaniu organizmu ludzkiego bez sprzężenia dwóch układów: oddechowego i krwionośnego. Kiedy jeden z nich nie domaga, drugi też ma zakłócenia. Gdy spędzamy godziny za biurkiem czy kierownicą, praca przepony i klatki piersiowej będzie zmniejszona. Rzadko kiedy w tej pozycji nabieramy głęboko powietrze, co sprzyja szybszemu starzeniu się, niedotlenieniu, zwłaszcza mózgu, który zużywa większość wdychanego z powietrzem tlenu w przeliczeniu na masę. Sytuację pogarsza palenie papierosów, po które, niestety, coraz częściej sięgają kobiety.

A czy to prawda, że te kilkanaście godzin dziennie w pozycji statycznej niszczy nam też kręgosłup, zwłaszcza jeśli zbyt wiele ważymy?
Otyłość aż tak nie wpływa na kręgosłup w przypadku, gdy siedzimy w wałku własnego tłuszczu, co nawet go nieco chroni, inaczej jest w pozycji stojącej. Ale pozostałej części układu ruchu jak najbardziej szkodzi. W takiej pozycji u osób z nadwagą nadmiernie obciążone są stawy biodrowe, kolanowe, śródstopia. Bez względu na masę ciała pozycja statyczna powoduje pewien dyskomfort: ogranicza ruchomość. Przemieszczanie się jest w zasadzie ograniczone do barków. A to powoduje, że rośnie ucisk na mięśnie, więzadła i powięzi, stawy kręgosłupa. Efekt jest podobny jak przy za małych butach: nadmierny ucisk powoduje ból. Nie musi się on manifestować dyskomfortem jedynie w okolicy talii, ale również okolicy lędźwiowo-krzyżowej czy głowy, poza tym drętwieją kończyny. Właśnie przeciążenia struktur ruchu spowodowane bezruchem to przyczyna 80-90 proc. wizyt u neurologów z powodu zespołów bólowych.

Do tego dochodzą narastające procesy zwyrodnieniowe związane ze złą pozycją, np. z powodu złego siedziska lub ustawienia ekranu.

To trochę przygnębiające w kontekście tego, że większość z nas wykonuje pracę siedzącą. Czy można zapobiec opisanym przez pana konsekwencjom?
W „ruchliwym" społeczeństwie poruszają się przede wszystkim urządzenia techniczne, człowiek coraz mniej. Co robić, aby „utrzymać się w formie"? Unikać wind i ruchomych schodów, świadomie chodzić pieszo i używać schodów, parkować samochód w odległości od miejsca pracy, tak aby trzeba było pokonać rano i po pracy dystans raźnym krokiem w około 15 min. Ćwiczyć dynamicznie siedzenie, poruszając się na krześle, wstając, prostując nogi i chodząc po pokoju. Warto korzystać z siłowni lub basenu po pracy. ▸

Ale na dodatkowe godziny spędzone w siłowni czy na basenie nie każdy z nas ma czas…
Przede wszystkim jeszcze w łóżku powinniśmy wykonać krótką „rozgrzewkę", która przywraca krążenie w kończynach, pozwala odpłynąć chłonce, rozciąga powięzi, poprawia wydolność oddechową, rozprężając pęcherzyki płucne. To ważne, bo nocą mamy oddech płytszy niż za dnia, mniejsza jest też możliwość pracy klatki piersiowej przy wdechu i wydechu.

Tak przygotowani możemy dopiero wyjść do pracy, gdzie też powinniśmy zadbać o organizm. Wie pani doskonale, że zawodowi kierowcy muszą co dwie godziny robić przerwę za kierownicą ze względu na koncentrację, prawda? A zdaje sobie pani sprawę, że prowadzenie samochodu to sensu stricto praca siedząca, taka sama jak biurowa, która również wymaga zaangażowania umysłu? Dlatego proponuję co 120 minut oderwać się od biurka na krótkie ćwiczenia fizyczne.

A co konkretnie pan proponuje?
Na początek pracę ramionami, jak przy pływaniu kraulem, kiedy całe barki poruszają się na zmianę. W ten sposób pobudzamy wszystkie grupy powięzi, wiązadeł i mięśni. Następnie robimy wymachy rękoma: raz lewą, raz prawą. Kolejnym punktem są wymachy ramionami do przodu i tyłu, tak by odchylić łopatki. Jak mamy to już za sobą, pora na okrężne ruchy barkami do przodu, a potem do tyłu i „przeciąganie się" raz w jedną, raz w drugą stronę, trzymając dłonie złączone w górze. Robiąc to prawidłowo, powinniśmy poczuć wzmożone napięcie w poprzek brzucha i pleców. Na koniec takiej gimnastyki robimy kilka skłonów i minimum 20 przysiadów. W ten sposób pobudzamy krążenie, zapobiegamy zaleganiu chłonki i „doładowujemy akumulatory", czyli dostarczamy energię i tlen do każdej komórki naszego ciała, w tym mózgu.

Dlatego tak ważny jest ten ruch, jak i każda aktywność fizyczna: wyjście do toalety czy pójście po kawę. ■

Poranna gimnastyka według prof. Marka Kowalczyka:

1. Wystarczy kwadrans, by rozruszać ciało. Zacznij jeszcze w łóżku.
2. Leżąc, podnieś ręce do góry, zrób tzw. „łapki": na zmianę ściskaj i prostuj dłonie.
3. Następnie „wkręcaj żarówki" za pomocą uniesionych do góry dłoni.
4. Kolejnym ćwiczeniem jest „boksowanie": leżąc w łóżku, uderzaj w powietrze zaciśniętymi pięściami.
5. Wyciągnij proste ręce i przełóż je za głowę. W ten sposób rozciągniesz taśmę anatomiczną od czubków palców u dłoni aż do palców u stóp. Ćwiczenie powtórz kilka razy.
6. Zrzuć przykrycie z ciała. Unieś do góry raz jedną, raz drugą, wyprostowaną nogę. Staraj się podnieść stopy jak najwyżej, ale tylko do granicy oporu, nie bólu. Powtórz kilka razy.
7. Złącz swoje nogi i unieś do pionu, jak najwyżej możesz. Wytrzymaj. Powtórz kilka razy.
8. Połóż nogi na materacu i kilkukrotnie przyciągnij kolana do bioder.
9. Zrób 20-50 „rowerków".
10. Pora na „mostek". Leżąc, kilkukrotnie unieś wysoko biodra. Wytrzymaj chwilę i wróć do pozycji leżącej.
11. Wstań i weź co najmniej pięć głębokich oddechów.
12. Zrób zwis i kilka wymachów bocznych na drążku.

reklama

CYCLO 5 MAX, SUPLEMENT DIETY, 90 KAPSUŁEK
Poprawia krążenie, zmniejsza obrzęki i uczucie ciężkich nóg. Polecany osobom stojącym lub siedzącym przez dłuższy czas, z ograniczoną aktywnością fizyczną; palącym papierosy lub mającym nadwagę.

3M Science. Applied to Life.™

Viscoplast

NIEZBĘDNE W TWOIM DOMU
I ZAWSZE POD RĘKĄ

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

PLASTER UNIWERSALNY
IDEALNY ZESTAW PLASTRÓW POWSZECHNEGO, UNIWERSALNEGO UŻYTKU
- Zawiera duży wybór plastrów dostosowanych do różnej wielkości drobnych ran i skaleczeń na 3 podłożach: foliowym, tkaninowym i włókninowym.

TURYSTYCZNY
ZESTAW PLASTRÓW Z OPATRUNKIEM NA RÓŻNYCH PODŁOŻACH W RÓŻNYCH ROZMIARACH.
- Idealny zestaw plastrów zarówno w podróży, na wycieczce, na wakacjach, jak i w domu.
- Zawiera duży wybór plastrów dostosowanych do różnej wielkości drobnych ran i skaleczeń na 3 podłożach: foliowym, tkaninowym i włókninowym.

Mam go zawsze w pogotowiu.

Organizm to system naczyń połączonych. Żeby dobrze funkcjonował, potrzebuje równowagi energetycznej. Zaburzasz ją, dostarczając mu zbyt wiele kalorii w stosunku do potrzeb.

Zespół metaboliczny

NASZ EKSPERT
prof. Dorota Zozulińska-Ziółkiewicz
diabetolog z Katedry i Kliniki Chorób Wewnętrznych i Diabetologii na Uniwersytecie Medycznym im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

Zespół metaboliczny to nie choroba, a zbiór czynników, które zwiększają ryzyko miażdżycy, a co za tym idzie – chorób sercowo-naczyniowych – tłumaczy prof. Dorota Zozulińska-Ziółkiewicz, diabetolog i internista z Poznania. Te czynniki to insulinooporność, otyłość brzuszna, nadciśnienie tętnicze, dyslipidemia aterogenna charakteryzująca się wysokim stężeniem we krwi trójglicerydów i obniżonym stężeniem tzw. dobrego cholesterolu (HDL). Problem jest poważny. Nie tylko ze względu na konsekwencje w postaci zawałów serca, udaru, a nawet śmierci. Chodzi o jego skalę: z roku na rok zaczyna przybierać wymiary epidemii. W Polsce może dotykać nawet 50 proc. mężczyzn i 35 proc. kobiet po 45. roku życia, które według badań mają otyłość brzuszną. Ten związany z zespołem metabolicznym nadmiar tłuszczu to nie tylko magazyn energii i izolator ciepła, ale i źródło wielu toksycznych cytokin nazywanych adipokinami lub adipocytokinami, które wpływają negatywnie na czynności odległych narządów i tkanek.

CZYM SKORUPKA ZA MŁODU

Niestety, chorują nie tylko osoby w wieku produkcyjnym, ale i młodsi dorośli oraz młodzież. – To konsekwencja połączenia czynników genetycznych i środowiskowych, związanych z postępem cywilizacyjnym – tłumaczy lekarz. – Lenistwo fizyczne, na które możemy dziś sobie pozwolić, i nadmiar niezdrowych pokarmów w diecie odciskają się w sposób trwały na naszym układzie genetycznym. Wiele osób nie zdaje sobie z tego sprawy, jak bardzo życie matki odbija się na okresie płodowym dziecka. Po porodzie tylko utrwalają się zachowania, które definiujemy jako niezdrowy styl życia: dzieci siedzą coraz więcej przy komputerze, coraz mniej się ruszają, jedzą więcej i gorzej – mówi prof. Zozulińska-Ziółkiewicz.

CZY PROBLEM DOTYCZY I CIEBIE?

Zgłoś się koniecznie do lekarza, jeśli oprócz dodatkowych kilogramów masz przynajmniej dwa z następujących problemów zdrowotnych:

- poziom trójglicerydów równy bądź wyższy 150 mg/dl
- stężenie tzw. dobrego cholesterolu (HDL) we krwi poniżej normy
- nadciśnienie
- nieprawidłowy poziom cukru na czczo lub rozpoznaną cukrzycę

Przez żołądek do serca

Żeby skutecznie stracić zbędne kilogramy, jedz małe porcje, regularnie, 3-5 razy dziennie. Postaw na niskokaloryczną, urozmaiconą dietę, bogatą w zdrowe tłuszcze, warzywa i owoce oraz produkty pełnoziarniste, a ubogą w mięsa, niezdrowe tłuszcze i cukry. Idealna będzie dieta śródziemnomorska lub DASH. I nie zapominaj o zdrowej aktywności fizycznej.

PRZEKLEŃSTWO WYGODY

Na naszą niekorzyść działa czas: długotrwała otyłość i związana z nią insulinooporność coraz bardziej rujnują zdrowie. – Lenistwo fizyczne jest największą toksyną cywilizacyjną. Definiujemy je jako niemożność przejścia zaledwie 3 tysięcy kroków dziennie – wyjaśnia ekspertka i dodaje, że uważa jednak 5 tysięcy kroków dziennie za niezbędne minimum.

– Brak odpowiedniej ilości ruchu zaburza bowiem podstawy równowagi energetycznej, która decyduje o zdrowiu całego organizmu i każdego narządu z osobna – ostrzega prof. Dorota Zozulińska-Ziółkiewicz. – Zwłaszcza jeśli spędzamy w pozycji siedzącej więcej niż 6-8 godzin dziennie i jemy zbyt wiele w stosunku do naszych potrzeb. A takich osób w Polsce jest naprawdę duży odsetek – uważa diabetolog.

KIEDY DO LEKARZA

Jeśli po zmierzeniu się w pasie masz więcej niż 80 cm (u mężczyzn 94 cm), zgłoś się do lekarza. Pomoże ci każdy specjalista, z rodzinnym na czele. Podczas wywiadu zapyta cię o historię chorób w rodzinie, zwłaszcza otyłości i cukrzycy typu 2. Skieruje cię też na badania krwi, które pomagają postawić diagnozę.

– Wiadomo, genów nie zmienimy, dlatego żeby uniknąć przykrych konsekwencji, przede wszystkim trzeba zmienić codzienne nawyki. Niestety, im później się za to bierzemy, tym trudniej pozbyć się problemów, które definiują zespół metaboliczny – tłumaczy nasza ekspertka. – Na początku to może być wyzwanie, bo mózg uwielbia nawyki. To dlatego tak trudno je zmienić. Ale jak człowiek zacznie już się ruszać, to ciężko będzie mu bez tej aktywności żyć – dodaje. ■

reklama

Anticholest
WSPIERA PRAWIDŁOWY POZIOM CHOLESTEROLU WE KRWI
WSPOMAGA FUNKCJONOWANIE WĄTROBY, WSPOMAGA ODCHUDZANIE

Langsteiner PHARMACEUTICAL

Anticholest wspiera prawidłowy poziom cholesterolu we krwi, wspomaga funkcjonowanie wątroby oraz ułatwia odchudzanie.
Anticholest swoją skuteczność zawdzięcza składnikom aktywnym dobranym w taki sposób, aby obniżyć poziom cholesterolu we krwi. **Monakolina K, cholina** oraz **ekstrakt z karczocha** zawarte w **Anticholest** mają pozytywny wpływ na gospodarkę lipidową organizmu oraz prawidłowe funkcjonowanie wątroby.

Anticholest posiada najlepszy skład na rynku w grupie produktów wspierających prawidłowy poziom cholesterolu i wspomagających pracę wątroby.

Składniki aktywne w 1 kapsułce:
- **monakolina K** 10 mg
- **cholina** 82,5 mg
- **ekstrakt z karczocha** 100 mg

Cynara scolymus DER 15:1
Standaryzowany na 5% cynaryny

REWOLUCJA w aptekach

Od 1 stycznia każda apteka ma obowiązek realizowania **e-recept.** Co to oznacza dla ciebie? Odpowiadamy na najbardziej nurtujące pytania.

Czym jest e-recepta?
To rozwiązanie elektroniczne, które ma usprawnić twoje leczenie. Pozwala nie tylko wystawić zlecenie na niezbędne ci leki, ale również zachowuje historię leczenia, sposoby dawkowania farmaceutyków. Wszystkie te informacje uzyskasz, logując się do Internetowego Konta Pacjenta (IKP).

W jaki sposób mogę ją zrealizować?
Twoje recepty są zapisane w wersji elektronicznej na twoim koncie. Aby się do nich dostać, możesz otrzymać w gabinecie lekarskim wydruk kodu dostępu. Możesz też otrzymać go e-mailem w postaci pliku PDF. Otrzymany kod okazujesz w aptece. Każdy aptekarz na terenie kraju „otworzy" nim zlecenie na niezbędne dla ciebie leki. Alternatywnie możesz poprosić o wysłanie wiadomości SMS z czterocyfrowym kodem dostępu. Wtedy w aptece podajesz swój numer PESEL i kod.

A jeśli nie korzystam z telefonu?
Poproś lekarza o wydruk informacyjny, na którym widnieją niezbędne dane, w tym kod dostępu i tzw. klucz, za pomocą których farmaceuta zrealizuje taką receptę. Nie ma na nim jednak ani pieczątek, ani dodatkowych podpisów lekarza, które obowiązywały do tej pory.

Jak postępować w sytuacji, kiedy skasuję SMS lub zgubię wydruk?
Zaloguj się na swój (lub osoby, która cię upoważniła) profil IKP i go wydrukuj.

Skąd mam wiedzieć, jak przyjmować leki?
Zawsze możesz poprosić o wydruk zawierający informacje, jakie do tej pory zamieszczane były na tradycyjnym dokumencie. Co więcej: ponieważ aptekarz ma wgląd do niezbędnych informacji w komputerze, dokument zostanie ci w ręku.

Co jeśli w aptece nie dostanę wszystkich leków?
Do tej pory na jednej recepcie papierowej lekarz mógł wypisać do pięciu leków. Żeby wykupić tylko część z nich w jednej aptece, a resztę w innej, farmaceuta musiał wystawiać pacjentowi tzw. odpis. Obecnie jeden lek to jedna recepta elektroniczna. Lekarze mogą je grupować w pakiety po maksymalnie pięć leków, tak że przypominają starą receptę papierową, ale można je realizować bez problemu oddzielnie.

Jak długo jest ważna elektroniczna recepta?
Tutaj nic się nie zmienia. Obowiązują te same zasady: zwykle powinnaś ją wykupić w ciągu trzydziestu dni od daty jej wystawienia lub od wyznaczonej daty realizacji. Wyjątek stanowią antybiotyki, po które musisz się zgłosić do apteki w ciągu siedmiu dni, preparaty immunologiczne (dziewięćdziesiąt dni od daty wystawienia) i leki sprowadzane z zagranicy (sto dwadzieścia dni od daty wystawienia).

Jak zrealizować zlecenie dla bliskiej osoby?
Wystarczy okazać w aptece wydruk lub spisany 4-cyfrowy kod wraz z numerem PESEL osoby, na którą jest wystawiona recepta.

Czy e-receptę otrzymam tylko w przychodni lub szpitalu?
Nie. Pacjenci przewlekle chorzy mogą poprosić telefonicznie lekarza lub pielęgniarkę o elektroniczne wystawienie recepty, bez konieczności odbierania jej w placówce.

Jak uzyskać dostęp do Internetowego Konta Pacjenta (IKP)?
Jeśli jeszcze nie posiadasz, załóż profil zaufany (podpis elektroniczny). Możesz to zrobić przez konto internetowe w banku lub wchodząc na stronę www.pz.gov.pl

Za pomocą profilu zaufanego zaloguj się do Internetowego Konta Pacjenta na www.pacjent.gov.pl i zweryfikuj swój numer telefonu oraz adres e-mail.

Masz jakieś dodatkowe pytania?
Zadzwoń na infolinię: 19 457 i kolejno wybieraj trzy jedynki, zgodnie z podpowiedziami automatycznej sekretarki. Pod tym telefonem czekają eksperci NFZ, którzy rozwieją wszystkie twoje wątpliwości.

Masz czas, żeby się przyzwyczaić.
Jeszcze do końca roku lekarz może wystawić zarówno papierowe, jak i elektroniczne recepty. ■

Potrzebujesz więcej informacji?
Zajrzyj na stronę www.pacjent.gov.pl, gdzie możesz poszerzyć swoją wiedzę o tym, czym jest i jak działa e-recepta.

Ziko dla zdrowia
Fundacja
W TROSCE O TWOJE ZDROWIE

BUDUJEMY i zwiększamy świadomość zdrowotną

UDZIELAMY rzetelnych porad farmaceutycznych

ZAPOBIEGAMY niebezpiecznym skutkom złej farmakoterapii

OGRANICZAMY zjawisko samoleczenia

Informacje o kolejnych wydarzeniach organizowanych przez Fundację Ziko dla zdrowia znajdziesz na: www.zikodlazdrowia.org

ZBYT słodkie życie

Gorzka prawda jest taka, że o cukrzycy wiemy wciąż zbyt mało, choć z jej powodu w Polsce leczy się już około dwa i pół miliona osób. To mniej więcej tyle, ile mieszka razem w Krakowie i Warszawie.

KONSULTACJA MERYTORYCZNA
profesor Krzysztof Strojek
Kierownik Oddziału Chorób Wewnętrznych i Diabetologii w Śląskim Centrum Chorób Serca w Zabrzu, Konsultant Krajowy w dziedzinie Diabetologii

Prognozy nie są dobre: jeśli nie zmienimy stylu życia, w 2040 r. z cukrzycą może walczyć co dziesiąty Polak. Jej przyczyną jest brak insuliny, spowodowany zniszczeniem przez własną odporność organizmu komórek trzustki produkującej ten hormon (cukrzyca typu 1.) lub niezdrowym stylem życia (cukrzyca typu 2.), który jest odpowiedzialny za 90 proc. przypadków choroby!

Schorzenie długo nie daje objawów. Z czasem pojawia się suchość w ustach, częstsza potrzeba oddawania moczu, zmęczenie, bóle głowy, problemy ze wzrokiem. Nieleczone prowadzi do groźnych powikłań, dlatego dobrze jest regularnie sprawdzać poziom cukru we krwi. Nawet jeśli nie jesteś w grupie podwyższonego ryzyka (osoby z nadwagą i otyłe, nieaktywne fizycznie, palące, z problemami z ciśnieniem lub przypadkami cukrzycy w rodzinie), zrób badania krwi raz w roku. Rozmawiaj też o niepokojących problemach ze zdrowiem, które mogą wskazywać na problemy z cukrem, z lekarzem pierwszego kontaktu.

CHORUJĄ TYLKO DOROŚLI

MIT

Coraz więcej dzieci i młodzieży ma problemy z poziomem glukozy we krwi. Dotyczy to cukrzycy typu 1, która, choć jest chorobą o podłożu genetycznym, z autoagresji, dotyka wielu maluchów. Coraz więcej nastolatków zapada też na cukrzycę typu 2. Nic dziwnego: według badań IŻŻ aż 22 proc. dzieci i młodzieży w Polsce zmaga się z nadwagą lub otyłością, które są jej główną przyczyną.

JEST GROŹNA DLA SERCA

FAKT

Podwyższonemu stężeniu glukozy towarzyszą zaburzenia metaboliczne. Ich konsekwencją mogą być problemy ze wzrokiem (a nawet ślepota), uszkodzenie komórek nerwowych i komórek naczyń krwionośnych, a więc i kłopoty z krążeniem, których skutkiem może być niewydolność serca (zwłaszcza u pacjentów z cukrzycą typu 2.), a w jej konsekwencji udar czy zawał serca, który rozwija się u co siódmego pacjenta po 10 latach od wystąpienia choroby. Skąd te niepokojące statystyki? Zaburzenia metaboliczne, które powodują hiperglikemię, skutkują też wzrostem stężenia cholesterolu, ułatwiają tworzenie się płytek miażdżycowych, prowadzą do nadciśnienia. To również wyzwanie dla serca, które ma zwiększone zapotrzebowanie na składniki odżywcze przy ograniczonym dopływie krwi.

CUKRZYCA SPRZYJA WIRUSOM

MIT

Nie ma dowodów, by osoby z podwyższoną glukozą cierpiały na przeziębienie czy grypę częściej niż inni, zwłaszcza gdy cukrzyca jest prawidłowo wyrównana. Powinny jednak przestrzegać kalendarza szczepień, także tych dodatkowych, bo każda choroba utrudnia kontrolowanie poziomu glukozy.

BEZ LEKÓW ANI RUSZ

FAKT

W przypadku cukrzycy typu 1 organizm nie produkuje insuliny i musi ona być podawana od chwili wystąpienia choroby. W tym typie chory, który nie będzie podawał sobie zastrzyków, wpadnie w śpiączkę. W typie 2 lekarze zalecają przyjmowanie leków obniżających poziom cukru już na początku choroby, zwłaszcza u osób z nadwagą, które nie zmniejszają swojej wagi. ▶

reklama

Bez odpowiedniej kuracji twój stan będzie się pogarszał, grożąc powikłaniami. Niestety, zwykle jeżeli nie udaje się zwiększyć aktywności fizycznej i obniżyć wagi, na tabletkach się nie kończy i pacjenci skazani są na insulinę.

FAKT

NIE TYLKO DIABETOLOG

Zaburzenia glikemii mają wpływ na cały organizm. Dlatego oprócz diabetologa i internisty warto od czasu do czasu pokazać się kardiologowi. Dopiero połączone siły tych trzech specjalistów pomogą ograniczyć do minimum groźne powikłania cukrzycy.

ZAGROŻONE SĄ TYLKO OSOBY OTYŁE

MIT

Niestety, nawet osoby o nienagannej sylwetce mogą mieć tego typu problemy. Oprócz dodatkowych kilogramów ryzyko zwiększa brak ruchu, występowanie choroby w rodzinie czy wiek – im jesteśmy starsi, tym większe prawdopodobieństwo zachorowania.

WINNY JEST CUKIER

MIT FAKT

To nie słodkości, a wiążące się z jedzeniem ich dodatkowe kilogramy są przyczyną cukrzycy. Ta typu drugiego wynika z predyspozycji genetycznych. W jej przypadku nie tyle sam cukier, a jego nadmiar, który skutkuje otyłością, zwiększa ryzyko choroby.

Uważaj zwłaszcza na słodkie napoje. Cukier w postaci płynnej jest bowiem szybciej przyswajalny, a nie odczuwamy sytości po jego spożyciu. Co więcej, łatwo „ukrywa się" w ten sposób. Mało kto, delektując się szklanką gazowanego napoju czy kupnej „mrożonej" herbaty, zdaje sobie sprawę, ile łyżeczek cukru wypija.

CUKRZYCY MOGĄ JEŚĆ OWOCE BEZ STRESU

MIT FAKT

Niektóre owoce, jak na przykład brzoskwinie, pomarańcze, jabłka czy melony, są wręcz zalecane. Ale lepiej uważać na te, które są bogate we fruktozę, czyli winogrona i gruszki. Ten cukier w zbyt dużej ilości zaburza równowagę w procesach przekształcania wolnych kwasów tłuszczowych, przez co może prowadzić do insulinooporności. Ponadto powoduje spadek wrażliwości organizmu na leptynę, co sprzyja nadmiernemu objadaniu się i w konsekwencji tyciu. Uważaj zwłaszcza na banany, śliwki, czarne porzeczki, winogrona i owoce suszone, zwłaszcza daktyle i rodzynki. Unikaj też soków, bo w tej postaci owoce pozbawione są znacznych ilości błonnika i cennych witamin. Zostaje w nich głównie cukier.

TO POWAŻNA CHOROBA

FAKT

Tak, ale tylko wtedy, gdy nie jest prawidłowo leczona, z wyrównaniem nie tylko cukru, ale także cholesterolu, ciśnienia krwi, a przede wszystkim masy ciała.

Cukrzyca to nie tylko problem z insuliną.

Nieleczona może prowadzić m.in. do ślepoty, amputacji, zawału serca, udaru mózgu.

UTRZYMANIE REŻIMU DIETY I LECZENIA JEST TRUDNE

MIT

Dostępnych jest wiele aplikacji, w których nie tylko możesz notować poziom cukru we krwi, ale wygodnie sprawdzić wymienniki produktów spożywczych. Zainstalowany na telefonie czy tablecie program przypomni ci też o badaniu glukometrem i wzięciu leków.

SKOMPLIKOWANA I KOSZTOWNA DIETA

MIT

Nie ma w tej chwili pojęcia diety cukrzycowej. Chorzy, podobnie jak osoby bez cukrzycy, powinni stosować zasady zdrowego odżywiania.

Spokojnie możesz stosować większość produktów, w tym nawet węglowodany, takie jak pieczywo, makarony, ziemniaki, ryż. Jeśli jednak sięgasz po produkty z mąki, ważne, by była pełnoziarnista. Unikaj też rozgotowywania produktów zawierających węglowodany. Im bardziej będą ugotowane „al dente", tym lepiej.

Raczej zapomnij o słodkich bułkach, ciastkach, słodyczach i dżemach – są pełne węglowodanów prostych. Masz ochotę na małe co nieco? Sięgnij po orzechy lub surowe warzywa i owoce o niskim indeksie glikemicznym.

Pełnotłuste mleko, masło, śmietanę, słoninę, smalec, a także tłuste wędliny, pasztety i sery ogranicz do minimum. Jeśli mięso, to tylko w postaci drobiu, chudej wołowiny i cielęciny. Warto też sięgać po ryby: łososia, tuńczyka, sardynki, śledzie czy makrelę oraz tłuszcze roślinne. Twoja dieta nie musi bardzo odbiegać składem od „normy", o ile do tej pory odżywiałaś się właściwie. Ważne, aby posiłki spożywać regularnie (3-5 w ciągu dnia), w ilościach, które pomoże ci ustalić dietetyk.

CUKRZYCY NIE MOGĄ JEŚĆ SŁODYCZY

MIT

Jeżeli chory na insulinie potrafi tak dopasować dawki, aby po zjedzeniu słodkości cukier nadmiernie nie wzrastał, i nie powoduje to tycia, jak najbardziej może pozwolić sobie na takie przyjemności. ■

insulan suplement diety®

Utrzymuj prawidłowy poziom cukru, zmniejsz apetyt i zachowaj energię.

Ekstrakt z liści gurmaru	▪ wspomaga utrzymanie prawidłowego poziomu glukozy we krwi ▪ pomaga w kontroli masy ciała poprzez zmniejszenie łaknienia i ograniczenie dostarczanych organizmowi kalorii ▪ przyczynia się do zmniejszenia apetytu na słodycze
Morwa biała	▪ wspomaga prawidłowy metabolizm węglowodanów
Chrom	▪ pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu glukozy we krwi

Badania pacjentów stosujących Insulan wskazują, że:[1]

SUPLEMENT DIETY

87% odczuwa **zmniejszenie apetytu na słodycze**

Insulan **obniża poziom hemoglobiny glikowanej** i jest **bezpieczny dla cukrzyków typu I i II**

NOVASCON PHARMACEUTICALS

1. Ocena suplementacji produktem Insulan u osób z cukrzycą typu I i II, badanie konsumenckie przeprowadzone przez MMS Polska, Łódź 08.2016. N-15

INS/01/2019

Serce jak dzwon

To mięsień, który do właściwego funkcjonowania potrzebuje dobrego odżywienia i regularnych treningów. Teraz już wiesz, dlaczego przepis na długie życie składa się głównie z dwóch składników: diety i ruchu.

Podczas przeciętnego życia ludzkie serce uderza ponad trzy miliardy razy. To wynik prostej matematyki: 100 tysięcy uderzeń dziennie, 35 milionów razy w roku. A teraz pomnóż to przez lata, które możesz przeżyć. W tym czasie przepompuje ilość krwi, która wypełniłaby kilka tankowców. Robi wrażenie, prawda? Żeby ta naturalna pompa była w stanie sprostać temu wyzwaniu, musisz zapewnić jej optymalne warunki pracy.

WŁAŚCIWA DIETA

Przede wszystkim powinnaś jeść dziennie nie więcej niż 3-5 regularnych, pełnowartościowych, nie za dużych posiłków. Pamiętaj, że zupełnie wystarczy ci 2,5 tys. kalorii. I to tylko wtedy, gdy nie prowadzisz siedzącego trybu życia. Objadanie się, nadmiar niezdrowych tłuszczów nasyconych i trans oraz węglowodanów (zwłaszcza cukrów prostych) sprzyja otyłości. A dodatkowe kilogramy to obciążenie nie tylko dla ciebie, ale i twojego serca.

Unikaj też soli. Zbyt często biorąc do ręki solniczkę, robisz krzywdę swoim naczyniom krwionośnym. Przekraczanie 5 g dziennie zwiększa ryzyko wystąpienia wysokiego ciśnienia krwi, które jest głównym czynnikiem ryzyka chorób układu krążenia. Wbrew obiegowej opinii sercu nie służy też alkohol.

Co zatem warto jeść? Przede wszystkim warzywa, zwłaszcza te liściaste, takie jak szpinak, jarmuż. Są doskonałym źródłem witaminy K, która chroni tętnice i zapewnia prawidłowe krzepnięcie krwi. Punkt drugi to ziarna. Postaw na wieloziarniste mąki, pieczywo, pestki słonecznika. Podobnie jak warzywa i owoce, bogate są w błonnik, który pomaga utrzymać w ryzach „zły" cholesterol.

Kolejną pozycją obowiązkową na twojej liście zakupów są jagody, borówki, maliny, truskawki, jeżyny, żurawiny (także mrożone). Pełne są flawonoidów, a dokładnie antocyjanów, które poprawiają kondycję naczyń włosowatych i hamują tworzenie się skrzepów.

Sercowcom zalecane są strączki, pomidory, zielona herbata, a także... czekolada, tyle że gorzka. Listę zamykają dobre tłuszcze w postaci olejów roślinnych i ryb morskich czy orzechów włoskich. Zawarte w nich kwasy tłuszczowe omega-3 obniżają poziom trójglicerydów we krwi i nieznacznie ciśnienie, a także spowalniają tempo wzrostu blaszki miażdżycowej.

Pamiętaj: płytki miażdżycowe, które raz odłożą się w twoich tętnicach, będą tam już na zawsze. Co prawda mamy leki spowalniające ten proces, ale nie da się go odwrócić zupełnie.

REGULARNE ĆWICZENIA

Brak ruchu to prosta droga do problemów kardiologicznych. Kiedy pompa mięśniowa nie działa sprawnie, musi pracować z większą siłą. Siedzący tryb życia sprzyja też otyłości, z której wynika wiele niesprzyjających sercu chorób: cukrzyca, miażdżyca, nadciśnienie.

Codziennie wykonywane umiarkowane ćwiczenia (zwłaszcza aerobowe) wzmacniają serce i poprawiają krążenie. Pomagają też utrzymać w normie wagę, obniżyć poziom cholesterolu i ciśnienia krwi.

HIGIENA ŻYCIA

Serce lubi spokój. I regularność. Zadbaj o jego wypoczynek, poświęcając od 7 do 9 godzin nocą na sen. Jeśli jest go zbyt mało, rośnie ryzyko nadciśnienia, otyłości i cukrzycy. Jeśli masz nerwową pracę lub z powodów rodzinnych ciągle się czymś denerwujesz, spróbuj technik relaksacyjnych.

Długotrwały stres niszczy zdrowie: podnosi ciśnienie, osłabia układ odpornościowy, sprzyja wydzielaniu się cytokin prozapalnych uszkadzających naczynia krwionośne, zaburza gospodarkę lipidową, wpływając na poziom cholesterolu. Zapomnij też o używkach. Papierosy i alkohol podnoszą ciśnienie krwi. Pamiętaj też, że wino czy piwo ograniczają spalanie tłuszczu i sprzyjają jego dodatkowemu odkładaniu się. ▸

reklama

NOVOCARDIA, SUPLEMENT DIETY, 40 KAPSUŁEK

Suplement diety wspomagający prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia. Kwasy omega-3 zawarte w preparacie korzystnie wpływają na prawidłową pracę serca.

Kiedy do kardiologa

reklama

MENAVITIN CARDIO, SUPLEMENT DIETY, 60 KAPSUŁEK

Polecany jako uzupełnienie diety osobom dorosłym, chcącym wesprzeć prawidłowe funkcjonowanie serca i układu krążenia.

BÓL W KLATCE PIERSIOWEJ
za mostkiem, promieniujący aż do żuchwy, pleców czy rąk wymaga natychmiastowego kontaktu z lekarzem. Zwłaszcza jeśli towarzyszą mu uczucie zmęczenia, niepokoju, zawroty głowy, ból brzucha. Może to być objaw zawału.

CIERPISZ NA NADCIŚNIENIE
to znaczy, że podczas co najmniej dwukrotnego pomiaru ciśnienie skurczowe wynosiło 140 mm Hg, a rozkurczowe 90 mm Hg lub więcej. Taki stan bardziej obciąża serce, przez co rośnie ryzyko zawału i udaru.

POWTARZAJĄCY SIĘ BÓL SERCA
podczas wysiłku fizycznego to znak, że warto zgłosić się do specjalisty.

MASZ CUKRZYCĘ
zaburzenia metaboliczne osłabiają funkcjonowanie naczyń krwionośnych. Prawdopodobieństwo śmierci z przyczyn sercowo-naczyniowych u diabetyków jest podobne jak u osób z chorobą wieńcową po przebytym zawale serca.

PRZEWLEKŁA CHOROBA NEREK
trzykrotnie zwiększa ryzyko śmierci z powodu chorób układu krążenia.

LUBISZ JEŚĆ TŁUSTO
jeśli frytki i tłuste mięsa często lądują na twoim talerzu, prawdopodobnie masz zbyt wysoki poziom cholesterolu, tak jak niemal połowa dorosłych Polaków. W konsekwencji w naczyniach krwionośnych narasta blaszka miażdżycowa. Jeśli je zamknie, dochodzi do zawału serca bądź udaru.

TWOJA WAGA DALEKA JEST OD IDEAŁU
nadwaga i otyłość to wstęp do cukrzycy, nadciśnienia i miażdżycy – chorób, które niszczą twoje serce. Nosząc dodatkowe kilogramy, zmuszasz je też do większego wysiłku. Na kilogram tłuszczu przypada 300 km naczyń krwionośnych, przez które serce musi przepompować krew.

SZPECĄCE PAJĄCZKI NA NOGACH
wymagają konsultacji lekarskiej. To nie tylko defekt w urodzie, ale sygnał, że coś niedobrego dzieje się z naczyniami w kończynach dolnych. Nic nie robiąc, ryzykujesz powstaniem groźnych skrzepów, a nawet zatorem płucnym.

ZACZYNASZ UPRAWIAĆ SPORT
jeśli do tej pory prowadziłaś siedzący tryb życia, twój układ krwionośny najprawdopodobniej nie jest gotowy na gwałtowne obciążenia, związane z dużym wysiłkiem. Zanim więc zapiszesz się na treningi, zgłoś się do specjalisty, który podpowie na jakiego rodzaju aktywność możesz sobie pozwolić w tym momencie.

TWOI BLISCY LECZĄ SIĘ NA CHOROBY SERCA I UKŁADU KRWIONOŚNEGO
skłonność do części z nich bywa dziedziczna. Wiedząc o tym, kardiolog może zaproponować ci sposoby, które ograniczą ryzyko, i regularne badania, dzięki którym w porę dostrzeżesz problem. ■

Potrzebujesz więcej informacji?

Zerknij na strony przygotowane przez specjalistów z Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego:

- **slabeserce.pl** – portal poświęcony niewydolności serca;
- **arytmiagroziudarem.pl** – strona na temat migotania przedsionków;
- **copozawale.pl** – kompendium wiedzy dla osób po zawale.

reklama

POLOCARD
Pomaga zapobiegać zawałom serca
Acidum acetylsalicylicum **75 mg**

Wystarczy 1 tabletka dziennie

2018-PL-POL-05-V1.0

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

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.

TWÓJ LEKARZ

IMMUNOLOG

część 8

Układ odpornościowy jest skonstruowany tak, by skutecznie radzić sobie z zewnętrznymi patogenami i zagrożeniami płynącymi z wnętrza organizmu. Niestety, niekiedy wariuje. Wówczas wkracza immunolog.

To specjalista, który zajmuje się diagnozowaniem i leczeniem chorób układu odpornościowego, takich jak tzw. pierwotne i wtórne zaburzenia odporności, choroby autoimmunologiczne, alergie. Jest ekspertem w sprawie szczepień. Często ściśle współpracuje z onkologiem i transplantologiem.

Przykładami chorób, które diagnozuje immunolog, są: toczeń, mononukleoza, borelioza, choroba Hashimoto, łuszczyca, wirusowe zapalenie wątroby, toksoplazmoza, reumatoidalne zapalenie stawów, nieswoiste zapalenie jelita, cytomegalia.

NAJCZĘSTSZE PROBLEMY

O schorzeniach autoimmunologicznych mówimy wtedy, gdy układ odpornościowy zamiast chronić ciało, zaczyna je sukcesywnie niszczyć. Dzieje się tak m.in. w przypadku cukrzycy typu 1, reumatoidalnego zapalenia stawów, choroby Leśniowskiego-Crohna czy stwardnienia rozsianego. Alergie to nadmierna reakcja organizmu na nieszkodliwe dla większości osób substancje, np. kurz, sierść kota, pyłki traw.

ZGŁOŚ SIĘ DO NIEGO, KIEDY

- mimo długiego leczenia (dwumiesięczna terapia) antybiotykami nie widać wyraźnej poprawy;
- dwa lub więcej razy w ciągu roku chorujesz na zapalenia zatok albo płuc;
- cierpisz na infekcje dróg oddechowych lub uszu częściej niż sześć razy w ciągu roku;
- twoje dziecko nie przybiera na wadze i nie rośnie, boryka się z przewlekłą grzybicą jamy ustnej lub skóry;
- lekarze, nie mogąc opanować zakażenia, musieli u ciebie długotrwale stosować antybiotyki dożylne;
- przeszłaś co najmniej dwa lub więcej ciężkich zakażeń, takich jak: zapalenie mózgu, kości, skóry, posocznica;
- wywiad rodzinny wskazuje na występowanie pierwotnych niedoborów odporności;
- masz nawracające zakażenia skóry;
- cierpisz na astmę;
- istnieje prawdopodobieństwo, że masz chorobę autoimmunologiczną, taką jak toczeń, nieswoiste zapalenie jelit czy Hashimoto.

BĄDŹ CIERPLIWA

Niestety, choroby autoimmunologiczne to przewlekłe schorzenia, w trakcie ich leczenia dochodzi do polepszenia i pogorszenia stanu zdrowia. Kuracja polega przede wszystkim na ograniczeniu zniszczeń, jakie powodują, i spowolnieniu ich rozwoju. ■

ZANIM PÓJDZIESZ DO LEKARZA

Po pierwsze, do tego specjalisty potrzebujesz skierowania od lekarza POZ, rodzinnego lub innego specjalisty. Po drugie, zastanów się, jak często i na co chorujesz. Skonsultuj się z rodzicami, jakie schorzenia i jak często przechodziłaś w dzieciństwie, na co byłaś szczepiona i jak reagowałaś na szczepionki. Immunolog będzie cię dokładnie o to wypytywał. Po wysłuchaniu twojej historii może zlecić ci dodatkowe badania immunologiczne z krwi: stężenie określonej grupy przeciwciał.

reklama

PRZEPIS na uśmiech

Chcesz mieć piękne, zdrowe zęby? Zadbaj o nie w odpowiedni sposób. Regularne wizyty u dentysty to za mało, by cieszyć się nimi do późnej starości.

NASZ EKSPERT
dr Kamila Wasiluk
lekarz stomatolog, ortodonta,
Centrum Medycyny
Nowoczesnej Triclinium

Dwa razy dziennie, siedem dni w tygodniu, 365 dni w roku, rano i wieczorem szoruj porządnie zęby przez co najmniej 2-3 minuty. To prosty sposób na brak problemów stomatologicznych. Pamiętaj jednak, by nie szczotkować zbyt mocno, żeby nie uszkodzić szkliwa. Szczoteczkę prowadź ruchem wymiatająco-obrotowym, zaczynając od dziąseł i prowadząc ją w kierunku korony zębów (brzegu siecznego lub powierzchni żującej zębów).

RODZAJ MA ZNACZENIE

Te kilka minut jest niezbędnych, by zaczęły działać składniki zawarte w pastach do zębów. Najważniejszym z nich jest fluor, a dokładniej: fluorek sodu i aminofluorki, które wzmacniają szkliwo i zapobiegają powstawaniu ubytków, a na wczesnym etapie próchnicy mogą zatrzymać postęp choroby.

Bakterie atakujące szkliwo uwielbiają resztki pokarmów. Usuwając je, nie pozwalasz się rozmnażać mikrobom. Pozbyć się ich pomagają zawarte w pastach środki ścierające, mikrocząsteczki kredy (węglanu wapnia), które, szorując powierzchnię zębów, odrywają od niej wszelkie nieczystości, w tym płytkę nazębną.

Tubka pasty zawiera również odrobinę środka antybakteryjnego, detergenty, środki nawilżające i smakowe. W sklepie czy w aptece znajdziesz olbrzymi wybór tego typu produktów. Zastanawiasz się, który wybrać? Przede wszystkim dopasowany do twoich potrzeb. Inny skład mają preparaty przeznaczone dla dzieci, inny dla dorosłych. Jeśli dentysta nie zasugeruje ci inaczej, sięgaj po pasty uniwersalne.

Pamiętaj, że im więcej składników zawiera pasta, tym większa jest szansa, że na któryś z nich będziesz uczulona. Zapoznaj się też dokładnie z ulotką: dla kogo przeznaczona jest pasta i czy można ją stosować bez konsultacji lekarza.

DO ZADAŃ SPECJALNYCH

Jeśli twoje zęby są szczególnie wrażliwe, dziąsła krwawią, wybierz pastę specjalistyczną, która zawiera dodatkowe składniki pozwalające rozwiązać twój problem. Najlepiej w tym celu skonsultować się z dentystą, który doradzi najlepszy dla ciebie środek.

Jesteś palaczem, masz przebarwienia z powodu leczenia lekami lub picia dużych ilości kawy czy herbaty? Nie próbuj ich wybielać na własną rękę, eksperymentując z preparatami wybielającymi, czyli takimi, które zawierają m.in. większe ilości środków ściernych. Nadużywanie ich może prowadzić do uszkodzenia szkliwa czy... łatwiejszego odbarwiania się zębów.

Oral-B®

Oral-B SUPERFLOSS

Usztywniona końcówka pozwala dotrzeć pod przęsła mostów i aparatów ortodontycznych.

Miękka nić oczyszcza okolice mostów i aparatów oraz duże przestrzenie międzyzębowe.

Nić standardowa pomaga usunąć osad poniżej linii dziąseł.

Oral-B SATIN FLOSS

Usztywniona końcówka pozwala dotrzeć pod przęsła mostów i aparatów ortodontycznych.

Miękka nić oczyszcza okolice mostów i aparatów oraz duże przestrzenie międzyzębowe.

Nić standardowa pomaga usunąć osad poniżej linii dziąseł.

Oral-B ESSENTIAL FLOSS miętowa, woskowana

Specjalna budowa włókna pozwala łatwo wsunąć nić między zęby.

Włókna nie strzępią się i nie przerywają dla Twojego bezpieczeństwa i komfortu.

Nić jest nawoskowana, co dodatkowo ułatwia wsuwanie jej między zęby

Bezpieczne dla dziąseł, bezwzględne dla płytki nazębnej

LICZY SIĘ WŁOSIE

Jeśli tylko włosie szczoteczki zaczyna rozchodzić się na boki, należy ją wymienić, i zawsze po maksymalnie 2-3 miesiącach używania. To nieprawda, że twarde (hard) szczoteczki są najlepsze. Wręcz przeciwnie. Dentyści odradzają tego typu włosie, zalecając używanie szczoteczek średnio twardych (medium) lub miękkich (soft). Dobrze usuwają osad, nie uszkadzając jednocześnie szkliwa. Sprawdzą się również u osób, które palą lub piją dużo ciemnych napojów.

Masz delikatne, krwawiące dziąsła? Odkryte szyjki zębowe? Najlepsze dla ciebie będą szczoteczki miękkie (soft). Czyszczą delikatnie, zapobiegając podrażnieniom. Specjalny rodzaj szczoteczek dedykowany jest osobom z implantami lub poważnymi chorobami dziąseł. Znajdziesz je w aptekach.

reklama

GUM SUNSTAR ACTIVITAL SZCZOTECZKA SONICZNA NA BATERIE

Skutecznie usuwa płytkę nazębną i uporczywe osady. Dokładnie oczyszcza zęby i przestrzenie międzyzębowe również w miejscach niedostępnych dla zwykłych szczoteczek.

Wyrób medyczny

Co najmniej 0,5-1 godzinę po posiłku musisz odczekać, zanim zaczniesz szczotkować zęby. Kwaśne środowisko, zwłaszcza po zjedzeniu kwaśnych warzyw czy owoców, przyczynia się do nadmiernego ścierania się szkliwa podczas czyszczenia.

reklama

SZCZOTECZKA DO ZĘBÓW CURAPROX CS 5460 ULTRA SOFT

Delikatna dla zębów, a jednocześnie skuteczna. Specjalne włókna CUREN ® zachowują taki sam kształt podczas mycia jak wtedy, gdy są suche.

Wyrób medyczny

ZADBAJ O ZAKAMARKI

Samą szczoteczką trudno będzie ci pozbyć się wszystkich resztek z przestrzeni międzyzębowych. Zwłaszcza jeśli masz problemy ze zgryzem. W zakamarki z łatwością wejdą nici dentystyczne lub „wyciorki": pędzelkowate narzędzia, które wymiatają resztki z trudnych miejsc. Najlepiej z problemem poradzi sobie jednak irygator – urządzenie, które pod ciśnieniem aplikuje wodę lub płyn na powierzchniach, gdzie zęby się stykają.

Z SIŁĄ WODOSPADU

Płyn do płukania ust to „kropka nad i" w higienie jamy ustnej. Stosowany przed myciem pomaga zmiękczyć płytkę nazębną, co ułatwia jej usuwanie. Kończąc nim zabiegi higieniczne, zapewniasz sobie odpowiednią dawkę fluoru, która pozwoli zachować szkliwo w dobrej formie. Sięgając po płyn po posiłku, utrzymujesz jamę ustną w czystości. Wypłukując resztki jedzenia z przestrzeni międzyzębowych, ograniczasz możliwość rozwoju bakterii próchnicowych. Jest jednak „ale": część preparatów zawiera alkohol, który wysusza błonę śluzową. Najlepiej więc nie sięgać po nie, chyba że lekarz zaleci inaczej. Nie stosuj ich też nadmiernie: wystarczy 2-3 razy dziennie. ■

WIOSENNA odNOWA

Zimowe miesiące nie były łaskawe
ani dla cery, ani dla ciała.
Na szczęście masz jeszcze czas,
aby wdrożyć program naprawczy.
Łatwy i skuteczny.

Wygląd skóry na wiosnę pozostawia wiele do życzenia. Zimą cera z jednej strony narażona jest na działanie niekorzystnych czynników zewnętrznych, z drugiej – na przebywanie w ogrzewanych i suchych pomieszczeniach. A schowane pod warstwami ubrań ciało? Wcale nie ma lepiej. Pozbawione słońca, gorzej dotlenione oraz – przyznaj szczerze – zaniedbywane jest blade, szorstkie i zdecydowanie mniej jędrne. Do tego kaloryczniejsza zimowa dieta i mniejsza dawka ruchu mszczą się okazalszymi fałdkami tłuszczu i widoczniejszym cellulitem. Sprawdź, jak skutecznie rozwiązać najczęstsze urodowe problemy. Do wyboru masz domowe sposoby oraz zabiegi wykonywane w gabinetach kosmetycznych.

SEZON NA PEELINGI

Jeśli na ciele zalega warstwa martwego naskórka, musisz się go pozbyć. To podstawowy krok przy wdrażaniu każdego programu regeneracyjnego. Zabieg ten zarówno poprawia wygląd, jak i ułatwia wnikanie zawartych w kosmetykach składników odżywczych. Rób peeling regularnie raz, maksymalnie dwa razy w tygodniu.

Twarz. Jeśli masz tłustą lub normalną cerę, wybierz drobnoziarnisty, zaś przy suchej, wrażliwej, trądzikowej i naczynkowej – enzymatyczny. Jest on znacznie delikatniejszy, gdyż nie podrażnia mechanicznie naskórka, tylko go rozpuszcza.

Ciało. Najskuteczniejszy będzie preparat gruboziarnisty, choć przy wrażliwej skórze używaj drobnoziarnistego. Do wyboru masz różne gotowe preparaty, ale łatwo możesz też zrobić domowy peeling, który doskonale sprawdzi się w walce z cellulitem. Zmieszaj trzy łyżki kawy mielonej z łyżką grubej soli morskiej i oliwy. Masuj nim ciało przez kilka minut, po czym spłucz.

Innym rozwiązaniem są delikatnie złuszczające środki do mycia. Zawierają one niewiele substancji ściernych, ale codziennie używane przyniosą oczekiwany efekt. Kolejny plus? Trwa to tyle, co mycie.

Polecane zabiegi. Wśród popularnych na twarz są: polegająca na delikatnym ścieraniu naskórka mikrodermabrazja, oparty na działaniu ultradźwięków peeling kawitacyjny, intensywne złuszczanie kwasami lub przy użyciu lasera.

Z zabiegów na ciało warto wybrać te połączone z relaksującym masażem, z użyciem cudownie pachnących czekoladą lub cytrusami kosmetyków.

PROBLEM: NADMIERNA SUCHOŚĆ

Łuszcząca się skóra nie wygląda estetycznie, w dodatku towarzyszy jej uczucie ściągnięcia. Aby jak najszybciej przywrócić jej odpowiednie nawilżenie, należy działać wielotorowo i regularnie. Rano i wieczorem wklepuj w twarz krem lub serum, a raz w tygodniu nakładaj odżywczą maskę. W ciało wcieraj bogaty balsam lub masło. Najlepiej dwa razy dziennie, obowiązkowo po każdym myciu.

Kąpiel. Nie leż w wannie dłużej niż kwadrans, pilnuj, by woda nie była zbyt gorąca, gdyż taka dodatkowo wysuszy skórę. Wlej też środek natłuszczający, dzięki któremu zatrzymasz w skórze więcej wilgoci.

Szukaj w kosmetykach. Składniki, które mają właściwości nawilżające, można podzielić na trzy grupy. Pierwsza to substancje hydrofilowe, które odpowiadają za zatrzymanie wody wewnątrz skóry. Są to: kwasy hialuronowy, mlekowy i glikolowy, kolagen, gliceryna, mocznik.

Do drugiej zalicza się substancje okluzyjne, które tworzą na skórze cienką warstwę ochronną, takie jak: olej parafinowy, wazelina, wosk pszczeli.

Z kolei trzecia ważna grupa składników to te, które regenerują oraz wzmacniają wchłanianie wody, np. ceramidy i cholesterol.

JAK SIĘ POZBYĆ CELLULITU?

Problem ten dotyczy niemal 90 proc. kobiet, w różnym wieku. Co ciekawe, nierównomierne rozmieszczenie tkanki tłuszczowej pod skórą dotyczy nie tylko osób z nadwagą i otyłością.

Ponieważ komórki rozrastają się stopniowo, cellulit przybiera różne stadia. W pierwszym grudki są niewidoczne, dopatrzysz się ich dopiero po ściśnięciu skóry palcami, zaś w czwartym – ostatnim pofałdowania są zauważalne w każdej pozycji ciała, mogą być bolesne. Aby skutecznie walczyć z pomarańczową skórką, potrzeba cierpliwego działania na kilku frontach.

Pielęgnacja. W tym celu najlepiej sprawdzą się specjalne preparaty antycellulitowe – kremy, balsamy, masła, żele. Zawierają one składniki, które ujędrniają i przyspieszają proces spalania tłuszczu (kofeina, teobromina, l-karnityna, żeń-szeń) oraz zapobiegają gromadzeniu się płynów w tkankach (algi, wyciągi z kasztanowca, pomarańczy, z bluszczu).

Równie ważny jak skład, jest sposób aplikacji. Kosmetyki wcieraj intensywnie, masując ciało wręcz na granicy bolesności. To pobudzi krążenie i pomoże odprowadzić limfę z tkanek.

W gabinecie kosmetycznym. Skorzystaj z mezoterapii, masażu limfatycznego czy rozbijania tkanki tłuszczowej ultradźwiękami lub laserem. Pamiętaj jednak, że efekty przyniesie dopiero seria zabiegów.

DIETA I RUCH

Bez nich ani rusz. Zamiast chwilowej superdiety, staraj się trwale zmienić przyzwyczajenia. Jedz regularnie, 4-5 posiłków dziennie, komponując je według zaleceń Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej. Unikaj żywności wysokoprzetworzonej, węglowodanów prostych, tłuszczów trans, cukru oraz soli. Pij 2-3 litry wody dziennie.

reklama

NIVELIUM MED, KREM DERMATOLOGICZNY, 250/450 ML

Natłuszcza i tworzy na powierzchni skóry barierę ochronną, która przeciwdziała przeznaskórkowej utracie wody. Szczególnie polecany osobom cierpiącym na atopowe zapalenie skóry, łuszczycę czy egzemę.

Wyrób medyczny

Zapomnij o wymówkach w przypadku aktywności fizycznej. Postaraj się wygospodarować czas na szybki spacer, jazdę na rowerze, basen czy zajęcia fitness przynajmniej dwa razy w tygodniu.

JĘDRNE, CZYLI MŁODSZE

Skóra wiotczeje nie tylko wraz z upływem lat, ale również na skutek odchudzania, braku ruchu, niezdrowego odżywiania czy utraty wilgoci, czemu zdecydowanie sprzyja zima. Dlatego czas zintensyfikować codzienną pielęgnację.

Wygładź cerę. Po kosmetyki ujędrniające możesz sięgać już po 25. roku życia, kiedy w skórze zaczyna stopniowo zanikać kolagen. Zwróć uwagę, aby codzienny krem do twarzy dostosowany był do twojego wieku i potrzeb cery. Szukaj w nim witaminy C i E, kolagenu, kwasu hialuronowego, koenzymu Q10, a w przypadku skóry dojrzałej – peptydów. Pamiętaj też o kremie pod oczy oraz regularnym nakładaniu masek.

Pielęgnuj śmiało ciało. Zacznij od prysznica. Najlepiej przemiennego, który polepszy kondycję skóry. Na zmianę polewaj się ciepłym i chłodnym strumieniem wody. Zaczynaj od stóp, posuwając się coraz wyżej. Nie mocz głowy. Możesz też nacierać ciało szorstką rękawicą.

Po osuszeniu sięgnij po preparat ujędrniający. Wcieraj go mocno, szczególnie w miejsca, które są najbardziej problematyczne.

Masaż i jeszcze raz masaż. Możesz zainwestować w masażer czy bańkę chińską albo użyć dłoni. Rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie, uciskanie poprawia napięcie mięśniowe, uelastycznia skórę, polepsza krążenie w naczyniach krwionośnych i limfatycznych. W lepiej dotlenionych i odżywionych tkankach następuje szybsza przemiana materii.

Do masażu możesz użyć kilku kropel olejku, np. arganowego, z dzikiej róży, awokado, makadamia, pestek malin, które mają właściwości ujędrniające i odmładzające.

Co ze skórą po odchudzaniu? Szybka utrata masy skutkuje nieestetycznym nadmiarem skóry, która potrzebuje czasu, aby się skurczyć. Proces ten wspomoże regularne używanie kosmetyków ujędrniających, podszczypywanie skóry oraz ćwiczenia wzmacniające mięśnie. Jeśli skóry jest naprawdę dużo, konieczny może okazać się zabieg chirurgiczny. ■

TRWAŁA DEPILACJA

Jeśli rozważasz usuwanie owłosienia metodą laserową, wiosna to ostatni dzwonek. Musi bowiem minąć minimum miesiąc między ostatnim zabiegiem a ekspozycją na słońce.

Testujemy kosmetyki

EMOLIUM SUNCARE MINERALNY SPRAY OCHRONNY SPF 50+

Jak używać? Zaaplikuj na ciało co najmniej 15 minut przed ekspozycją na słońce.

Co zawiera? Filtry mineralne, składniki emoliencyjne, witaminę E.

Co zyskasz? Ochronę przed powstawaniem zaczerwienień i podrażnień posłonecznych.

Dla kogo? Dla osób podatnych na alergię i z wrażliwą skórą.

Dlaczego warto? Spray tworzy na skórze mineralny ekran ochronny, który odbija promieniowanie UVA i UVB.

100 ml

BASICLAB CAPILLUS SZAMPON

Jak używać? Nałóż na mokre włosy, masuj do uzyskania piany i pozostaw przez 3-4 minuty na skórze głowy.

Co zawiera? Oleje arganowy, jojoba, kokosowy oraz pantenol i cynk.

Co zyskasz? Piękne, błyszczące i gładkie w dotyku włosy.

Dla kogo? Dla posiadaczek włosów suchych i niedostatecznie odżywionych.

Dlaczego warto? Zapewni twoim włosom ochronę przez cały dzień.

300 ml

EMOLIUM SUNCARE MINERALNY KREM OCHRONNY SPF 50+

Jak używać? Zaaplikuj na ciało co najmniej 15 minut przed ekspozycją na słońce.

Co zawiera? Filtry mineralne, innowacyjny filtr immunologiczny, trójglicerydy z oleju z ostropestu.

Co zyskasz? Gładką i zabezpieczoną skórę.

Dla kogo? Dla osób podatnych na alergię i z wrażliwą skórą.

Dlaczego warto? Intensywnie i długotrwale nawilża oraz niweluje szorstkość skóry.

50 g

Produkty dostępne w drogerii ZIKO DERMO

reklama

Dr Irena Eris

CLINIC WAY

ULTRA SENSITIVE SKIN

Innowacyjna linia dermokosmetyków o działaniu odmładzającym i opóźniającym procesy starzenia się skóry, odpowiadająca na potrzeby skóry nadwrażliwej w różnym wieku.

SPEKTAKULARNA SKUTECZNOŚĆ POTWIERDZONA BADANIAMI IN VITRO
Pobudzenie aktywności fibroblastów w skórze po zastosowaniu formuły FGF1 LMS™

wzrost aktywności komórek skóry pod wpływem FGF1 LMS™ +301% +233% +128%
normalna aktywność skóry w wieku 30 lat 40 lat 60 lat

* procentowy wzrost ilości komórek skóry w ciągu 7 dni – test in vitro

CZYSTOŚĆ – ŚWIEŻOŚĆ – RÓWNOWAGA

Podstawa dobrego samopoczucia każdej kobiety? Oczywiście: zdrowa i pełna blasku cera. Gdy jest zadbana, pięknie wygląda zarówno bez makijażu, jak i z nim. Poznaj zasady jej codziennej pielęgnacji.

NASZ EKSPERT
Justyna Tur
kosmetolog,
Dobra Kosmetyka

Młoda czy dojrzała, bez problemów czy wrażliwa – kobieca cera godna jest najwyższej uwagi. Podstawą jej pielęgnacji są systematyczność i dokładność. Pośpiech nie jest wskazany, co nie oznacza, że dbanie o skórę twarzy jest szczególnie czasochłonne.

Warto jednak pamiętać o trzech podstawowych krokach, a zarazem trzech kosmetykach niezbędnych w kobiecej kosmetyczce.

krok 1: Demakijaż

Bez starannego demakijażu dalsza pielęgnacja nie ma sensu. Tylko dobrze oczyszczona z resztek kosmetyków kolorowych cera jest w stanie przyjąć składniki odżywcze, serwowane jej w postaci kremu, serum czy maski.

CO STOSOWAĆ?

Do usunięcia makijażu przeznaczone są mleczka kosmetyczne, żele i płyny, m.in. dwufazowe czy micelarne. Pierwsze z nich ze względu na swoją emulsyjną konsystencję sprawdzają się w przypadku cery suchej, wrażliwej i dojrzałej. Płyny i żele do demakijażu są zwykle przeznaczone do każdego rodzaju cery, ale warto czytać etykiety, bo preparaty te różnią się składnikami aktywnymi.

Płyny dwufazowe, które przed użyciem wymagają wstrząśnięcia (w ten sposób łączą się warstwy oleista i wodna), świetnie nadają się do demakijażu oczu. Z kolei płyny micelarne, których bazą są tzw. micele, czyli aktywne substancje działające oczyszczająco nadają sie zarówno do cery, jak i do oczu. ▸

Aloes *na nawilżenie*

Sięgnij po kosmetyki zawierające wyciąg z aloesu. Ten naturalny środek ma właściwości kojące, łagodzące podrażnienia, poprawiające wygląd skóry. Znajdziesz go w wielu kremach, tonikach i mleczkach.

Chcesz cieszyć się zadbaną cerą? Zawsze noś przy sobie minipakiet kosmetyków do jej pielęgnacji.

– Moim zdaniem nie ma znaczenia, czy do demakijażu użyjemy mleczko, czy płyn micelarny. Ważne jest dokładne oczyszczenie cery po całym dniu z zanieczyszczeń, makijażu, nadmiaru sebum – mówi Justyna Tur, kosmetolog z salonu Dobre Terapie w Białymstoku. – Z doświadczenia natomiast poleciłabym płyn micelarny osobom ze skórą wrażliwą, skłonną do podrażnień, a także do demakijażu skóry wokół oczu – dodaje.

Zalety płynów micelarnych? – To zawarte w nich substancje łagodzące, które oprócz działania oczyszczającego, pielęgnują i łagodzą podrażnienia na skórze. Mogą być stosowane przez alergików i osoby z wrażliwą skórą – wyjaśnia Justyna Tur.

Z kolei mleczko opiera się na tłuszczowej bazie, której celami, oprócz zmywania makijażu, są nawilżenie skóry oraz odbudowa ubytków w jej warstwie lipidowej. – Najlepiej sprawdzi się u osób z suchą lub odwodnioną skórą. Minusem mleczka jest to, że pozostawia tłustawy poślad, który należy zmyć wodą, a następnie skórę stonizować. Jeśli tego nie zrobimy, zatkają się pory skóry i powstaną niedoskonałości, takie jak zaskórniki – zaznacza kosmetolog. I dodaje, że mleczko nie jest tak uniwersalnym kosmetykiem jak płyn micelarny. – Nie zawsze też radzi sobie z usunięciem tuszu do rzęs oraz pomadek wodoodpornych. Tu potrzebne są odpowiednie dwufazowe płyny do demakijażu – przekonuje Justyna Tur.

Preparaty do demakijażu warto stosować także na rozpoczęcie dnia, by oczyścić cerę z resztek kremów na noc, kurzu i sebum. To dobry sposób na poranne odświeżenie cery i świetny wstęp do dalszej pielęgnacji.

JAK JE STOSOWAĆ?

Mleczko najlepiej najpierw ogrzać w dłoniach, a następnie rozprowadzić równomiernie okrężnymi ruchami na twarzy, szyi i dekolcie. Następnie za pomocą zwilżonych wacików delikatnie usuwać makijaż tak długo, aż waciki będą czyste.

Płynem micelarnym wystarczy nasączyć bawełniane płatki kosmetyczne, po czym przecierać nimi twarz, szyję i dekolt delikatnie, bez pocierania. Podobnie jak w przypadku mleczka, zabieg kontynuujemy do czasu, aż waciki będą czyste.

Szczególnie delikatnego traktowania wymagają okolice oczu. Często do makijażu oka używamy trwałych, wodoodpornych kredek, eyelinerów, tuszów czy cieni. Doskonale poradzą sobie z nimi wspomniane dwufazowe płyny do demakijażu, ewentualnie płyny micelarne z dodatkiem olejków. Przed naniesieniem ich na płatek kosmetyczny trzeba wstrząsnąć butelką, by składniki preparatu się wymieszały. Następnie wacik należy przyłożyć do zamkniętej powieki, przytrzymać 15-30 sekund i delikatnie usunąć kosmetyk kolorowy.

Wypróbuj w podróży

Gdy pakujemy kosmetyczkę na wyjazd, każdy mililitr ma znaczenie. Jeśli zależy ci na lekkim bagażu podręcznym, zaopatrz się w wygodne nawilżane chusteczki do demakijażu. Innymi ciekawymi produktami są gąbeczki i ściereczki, np. muślinowe, do demakijażu, nawilżane oczyszczającym preparatem. Niektóre z nich pełnią dodatkowo funkcję peelingu. Kolejne praktyczne rozwiązanie to rękawica do demakijażu i oczyszczania twarzy, wielokrotnego użytku.

Krok 2: Oczyszczanie

Choć producenci preparatów do demakijażu najnowszej generacji zapewniają, że po ich zastosowaniu cera jest dogłębnie oczyszczona, warto mieć pod ręką kosmetyk do mycia twarzy. Kupując go, kierujmy się przede wszystkim rodzajem i potrzebami skóry twarzy.

CO STOSOWAĆ?

Nie powinno to być zwykłe mydło, bogate w sole wyższych kwasów tłuszczowych, o zasadowym pH, naruszające naturalny płaszcz ochronny delikatnej skóry twarzy i zaburzające jej równowagę. Dedykowane cerze kostki myjące mają specjalny skład, nie podrażniają, nie powodują uczucia ściągnięcia. To ostatnie jest miernikiem jakości preparatu do mycia twarzy – nie powinien on bowiem wysuszać ani podrażniać.

Naturalne mydła do twarzy zawierają m.in. olejek laurowy, oliwki, aloes, oleje arganowy i ze słodkich migdałów, węgiel z bambusa, błoto, miód. Im delikatniejsza skóra, tym łagodniejszy preparat do mycia powinniśmy wybierać. Dla cery wrażliwej, podatnej na zaczerwienienia i przesuszenia przeznaczone są także pianki, które w swoim składzie mają mniej substancji zapachowych, zagęstników, konserwantów i barwników. Zazwyczaj poza oczyszczaniem dobrze też nawilżają.

Jednak najpopularniejszą formą preparatów do mycia twarzy są żele. – W szczególności polecane są osobom ze skórą tłustą, trądzikową – podpowiada Justyna Tur, kosmetolog z salonu Dobre Terapie w Białymstoku.

Żele do mycia twarzy zawierają wiele cennych składników oczyszczających dopasowanych do rodzaju cery.

JAK JE STOSOWAĆ?

– Przed użyciem żelu do mycia twarzy należy zwilżyć dłonie wodą, a następnie pomasować skórę niewielką ilością żelu, omijając okolice oczu. Preparat można używać dwa razy dziennie: rano, aby usunąć resztki sebum, i wieczorem, by pozbyć się makijażu oraz zanieczyszczeń – mówi ekspert. ▸

reklama

BASICLAB PŁYN MICELARNY DO SKÓRY NACZYNKOWEJ I WRAŻLIWEJ, 500 ML

Polecany do codziennego demakijażu wymagającej skóry. Intensywnie nawilża i łagodzi podrażnienia.

Produkt dostępny w drogerii ZIKO DERMO

WITAMINA C

nazywana jest witaminą młodości.

Rozjaśnia cerę, zapobiega powstawniu zmarszczek, ujędrnia skórę.

Krok 3: Tonizowanie

Końcowym, ale niezbędnym elementem codziennego rytuału pielęgnacyjnego jest tonizowanie. Mycie twarzy i demakijaż usuwają tzw. płaszcz hydrolipidowy – ochronną warstwę, która odgradza skórę m.in. od bakterii, chroniąc ją przed utratą wody. Zanim się odbuduje, skóra jest podatna na działanie szkodliwych czynników zewnętrznych, np. promieniowania UV. By wesprzeć i przyspieszyć regenerację płaszcza ochronnego i przywrócić skórze równowagę, trzeba zastosować tonik.

– To jedna z podstaw właściwej pielęgnacji skóry. Jej naturalne pH wynosi od 3,5 do 5,5, jeśli więc jest wyższe niż podane wartości, np. po kontakcie z wodą, środkami do demakijażu, słońcem czy wiatrem, skóra staje się podatna na wszelkiego rodzaju nadkażenia bakteryjne – wyjaśnia Justyna Tur.

– Tonik odświeża oraz przygotowuje skórę do dalszej pielęgnacji. Bez niego działanie składników aktywnych zawartych w kremie, serum lub masce, a także ich wchłanialność w głębsze warstwy skóry, są ograniczone – dodaje.

CO STOSOWAĆ?

Tonik to zazwyczaj wodnisty roztwór, czasem z dodatkiem alkoholu czy olejku, np. arganowego, z awokado lub migdałów. Bywa, że ma postać żelu. Zdaniem kosmetolog, tonik do cery problematycznej, trądzikowej powinien zawierać substancje przeciwbakteryjne, przeciwzapalne, usuwające nadmiar sebum, np. ekstrakt z wierzby białej. Popularne do tego typu cery są również toniki zawierające niskie stężenia kwasów, np. migdałowego czy salicylowego.

– W toniku do skóry dojrzałej szukajmy składników przeciwzmarszczkowych, nawilżających, jak retinol, witaminy E i C, kwas hialuronowy. Z kolei tonik do cery suchej powinien przede wszystkim likwidować uczucie ściągnięcia, zawierać składniki nawilżające, np. kwas hialuronowy. Kosmetyk do skóry wrażliwej – koić podrażnienia, dzięki takim składnikom jak gliceryna, ekstrakt z nagietka, prowitamina B5 oraz D-pantenol – podsumowuje Justyna Tur.

JAK STOSOWAĆ?

Na czysty wacik nanieś odrobinę toniku. Przetrzyj twarz, szyję i dekolt, omiń okolice oczu. Najlepiej tym samym wacikiem przecieraj skórę tylko raz. Stosuj tonik dwa razy dziennie: rano i wieczorem na zakończenie rytuału oczyszczania, a także po zmyciu maski. ■

Czarne mydło

Hitem ostatnich miesięcy są tzw. czarne mydła – savon noir. Można je kupić w postaci kostki myjącej, musu, błota, płynu. Wykonane są z czarnych oliwek i olejku oliwnego, niekiedy wzbogacanego olejkiem eukaliptusowym dla intensywniejszego efektu oczyszczenia. Choć nie zawiera substancji złuszczających, działa jak peeling. Naturalny skład sprawia, że skóra jest odświeżona, wygładzona, ale nie podrażniona. Można je stosować na twarz i ciało.

Ambasadorka marki
Daminika Grosicka
Dbaj o siebie
DOŁĄCZ DO NAS:
Cetaphil.Polska
cetaphil_polska
www.cetaphil.pl
Specjalistyczna pielęgnacja skóry wymagającej. Dermokosmetyki dostępne w aptekach.
Cetaphil

Mały, a jednak za duży

Twoje dziecko rozwija się podobnie jak rówieśnicy, ale jest od nich cięższe? Pora wziąć pod lupę jego jadłospis i pozbyć się zbędnych kilogramów. Podpowiadamy jak zrobić to bezpiecznie i skutecznie.

NASZ EKSPERT
Aneta Strelau
dietetyk kliniczny

Dziecko nie jest łatwo odchudzić. To trudny proces, który wymaga odpowiedniej wiedzy i podejścia. Dlatego lepiej go powierzyć specjaliście, który podpowie, jak – krok po kroku – przywrócić maluchowi właściwe proporcje, jak utrzymać nowo nabyte przyzwyczajenia żywieniowe oraz doradzi, jak wspierać malucha w tym okresie psychicznie. Na te pytania odpowiada Aneta Strelau, dietetyk kliniczny.

Kiedy trzeba zacząć się martwić, że masa dziecka jest zbyt duża?

Nakarmione dziecko to szczęśliwe dziecko, wciąż powtarzają nam mamy i babcie. I wówczas łatwo o przekarmienie malucha. Niestety, rzadko zdajemy sobie sprawę, że nadmierna masa ciała już na początku życia może powodować problemy zdrowotne, które będą miały konsekwencje na długie lata.

Nadwaga w wieku niemowlęcym nie oznacza jednak, że nie da się ich powstrzymać. Często pulchne maluchy, wraz ze zdobywaniem kolejnych umiejętności, takich jak raczkowanie, chodzenie czy bieganie, pozbywają się nadwagi i są całkiem szczupłymi przedszkolakami. O masę dziecka powinniśmy martwić się, gdy zaczyna odbiegać od dotychczasowego przedziału na siatkach centylowych. Oznacza to, że masa ciała dziecka rośnie z 50 percentyla do 70-90 percentyla, a wzrost nie dogania masy. Wtedy trzeba dowiedzieć się, skąd bierze się ten przyrost.

Czym grozi nadwaga w dzieciństwie?

Maluchy, które ważą za dużo, narażone są na choroby dietozależne – zaczynając od otyłości, przez cukrzycę typu 2., nadciśnienie tętnicze, choroby serca, aż po niektóre nowotwory. Dodatkowe kilogramy zwiększają również ▸

przeciążenia w układzie kostnym, przyspieszając procesy degeneracyjne i osteoporozę, utrudniają poruszanie się i zwiększają łamliwość kości.

Bardzo ważny jest też aspekt psychologiczny. Pulchne dziecko często źle czuje się w grupie rówieśników. Może być wyśmiewane, odrzucone, a to ma olbrzymi wpływ na kompleksy, poczucie własnej wartości. Dlatego otyli częściej chorują na depresję, zdarzają się im stany obniżonego nastroju.

Skąd biorą się problemy z nadwagą? Czy dzieci jedzą za dużo, a może po prostu źle?

Nadwaga i otyłość to zawsze kwestia nadwyżki spożywanej energii nad tą, którą organizm wykorzystuje. Przytyć można, nie tylko jedząc śmieciowe jedzenie, ale także zdrowe produkty. Dlatego na pierwszą wizytę zawsze proszę o przygotowanie przez kilka dni spisu tego, co i ile je dziecko. Gdy analizuję te jadłospisy, widzę dwie grupy błędów żywieniowych: jakościowe i ilościowe. Dzieci wciąż dostają mnóstwo słodyczy, podjadają między posiłkami i posiłków w ciągu dnia jest za dużo. Produkty, którymi są karmione, zawierają mnóstwo cukru i „złego" tłuszczu. Przyzwyczajamy je do słodkich napojów i soków, a potem się dziwimy, że nie lubią wody mineralnej. Maluchy też chętniej wybierają owocowe jogurty zamiast naturalnych. Często też w ich codziennym menu są fast foody.

Czy to prawda, że dziecko trudniej odchudzić niż dorosłego?

U malca, który rośnie i rozwija się, nie możemy doprowadzić do deficytu energetycznego, a zwykle o tym myślimy, gdy mówimy o diecie odchudzającej. Dlatego to skomplikowany proces. Kiedy stosujemy własne metody, nie tylko okazują się nieskuteczne, ale mogą zaszkodzić. Grożą pogorszeniem odporności dziecka, osłabieniem układu kostnego, kłopotami z pamięcią i koncentracją.

Najtrudniejszy pierwszy krok... Jak się przygotować do wizyty u specjalisty?

Zacznijmy od sprecyzowania problemu. Czy dziecko waży o 4-5 kilogramy za dużo, czy oprócz nadwagi ma także kłopoty ze zdrowiem, może wymusza kupno kolejnych

Przepis na otyłość

Dieta odpowiada w 20-40 proc. za nadliczbowe kilogramy. Ale ważna jest nie tylko zawartość talerza dziecka. Otyli rodzice to aż 70 proc. ryzyka na zbyt dużą masę u ich dzieci. Dziedziczymy bowiem nawyki.

słodyczy? Rozważmy wszystko po kolei. Jeśli maluch jest ogólnie w dobrej kondycji, co potwierdzają badania i bilanse, dietetyk powinien pomóc. Jeśli jednak pojawiają się dodatkowe dolegliwości zdrowotne, konsultacja z pediatrą jest konieczna. Może okazać się, że potrzebne będzie wsparcie innych specjalistów: diabetologa, endokrynologa czy gastrologa.

Kiedy dziecko nie chce współpracować i zmienić sposobu żywienia, nie rozumie, dlaczego to jest potrzebne, albo traktuje słodycze jako pocieszenie – wtedy wsparcie psychologa jest niezbędne.

Przed wizytą warto spisywać to, co maluch jada i pije na co dzień. Taki dzienniczek żywieniowy z kilku dni sporo podpowie dietetykowi.

Jakie tempo odchudzania dziecka jest prawidłowe?

Nie da się go określić, to bardzo indywidualna sprawa. Inaczej wygląda w przypadku przedszkolaka, a inaczej u nastolatka. Należy pamiętać, że u malca w fazie wzrostu masa ciała może nie zmienić się w ogóle, ale ponieważ urośnie 5-7 cm, proporcje jego ciała się zmieniają. Dlatego tak ważne jest zrozumienie, że dzieci odchudzamy inaczej niż dorosłych.

Czy da się zmienić wagę dziecka bez aktywności fizycznej? Jak do niej zachęcać? Im większa nadwaga, tym z reguły mniejsza motywacja do ćwiczeń.

Najważniejszy jest dobry przykład. Jeśli rodzice wolny czas spędzają przed telewizorem, dziecko nie pójdzie samo pobiegać czy pojeździć na rowerze. W tym trzeba mu pomóc, i to niezależnie od tego, ile ma lat.

Na początku nie zapisujemy syna czy córki na treningi grupowe, zajęcia sportowe – dziecko z nadwagą nie będzie się dobrze na nich czuło. Zacznijmy od małych kroków i potraktujmy to jako wyzwanie dla całej rodziny. Nie wystarczy raz wyjść na spacer, trzeba na stałe zmienić swoje nawyki. Możliwości jest mnóstwo – zabawy na świeżym powietrzu, wycieczki rowerowe, wyprawy na lodowisko. Dopiero kiedy maluch oswoi się z ruchem, aktywnością fizyczną, można zaproponować mu zajęcia zorganizowane, najlepiej w mniejszej grupie. Jednak nic na siłę, mają sprawiać radość, a nie powodować frustrację.

Co jest najtrudniejsze dla dietetyka w pracy z dziećmi?

Współpraca z rodzicami, bo to przecież oni przygotowują posiłki. Dla moich małych pacjentów dokładnie rozpisuję plan żywieniowy, każdy posiłek ma określoną gramaturę. Żeby odnieść sukces, tak naprawdę cała rodzina powinna zmienić menu. Gotowanie tylko dla malucha to absurd. Tymczasem bywa tak, że rodzice idą na kompromis – mięso takie, jak zalecam, ale dodatki już bez zmian, takie jak dziecko lubi. Owszem, nowe nawyki można wprowadzać powoli, jednak nieprzestrzeganie diety spowoduje, że efektów nie będzie.

Drugim wyzwaniem są kochające babcie, które karmiąc łakociami wnuczęta, chcą okazywać swoje uczucia. Niestety, starszemu pokoleniu nadal trudno zrozumieć, że cukier nie krzepi, tylko prowadzi do próchnicy i otyłości. ■

Kreatywni w kuchni

Zdrowe jedzenie nie musi być nudne! Z soczystych warzyw i owoców, pełnoziarnistego pieczywa, chudego nabiału czy jaj możecie układać smakowite obrazki. Twoje dziecko będzie zachwycone, chrupiąc, takie fantastyczne potrawy.

ZIELONO mi

Powitaj wiosnę na talerzu, nawet gdy do tej kalendarzowej jeszcze daleko. Codziennie zjedz porcję sałaty – to posiłek zdrowy, lekki, pożywny. Poczujesz po nim przypływ dobrej energii, zapomnisz o zmęczeniu.

Sałata to po prostu... zielone liście. Tak się nam powszechnie wydaje, lecz czasami mijamy się z prawdą. Radicchio czy roszponka nie należą do sałat. Ale czy ma to znaczenie? Ważniejsze jest to, by jeść je jak najczęściej. Listki warto łączyć w smakowite kompozycje i podawać z owocami, orzechami, serami. Przygotowanie takiego dania nie zajmuje wcale dużo czasu, a może się ono stać pełnowartościowym posiłkiem. I do tego jakim smacznym! W dodatku wszystkie rodzaje takiej zieleniny zawierają witaminy i składniki odżywcze oraz chlorofil, który wpływa korzystnie na układ pokarmowy.

DLA SMAKU I ZDROWIA:

Radicchio to cykoria sałatowa. Ma gorzki smak, więc dobrze komponuje się ze słodkimi owocami i serami. Jest bogata w antyoksydanty.

Roszponka jest skarbnicą beta-karotenu oraz witaminy C. Wspiera pracę układu trawiennego.

Rukola zawiera sporo witamin oraz folianów. W jej składzie są też wapń, magnez i potas.

SŁODKA GRUSZKA

Czas przygotowania: 10 minut

- opakowanie umytej mieszanki sałat
- gruszka
- 10 g orzechów włoskich
- 100 g sera pleśniowego
- 2 łyżki suszonej żurawiny
- 5 łyżek oliwy z oliwek
- łyżeczka octu balsamicznego
- sól, pieprz

Sałaty wyłóż na talerz i skrop octem oraz oliwą. Dodaj orzechy uprażone na suchej patelni, żurawinę, gruszkę pokrojoną na cienkie plasterki. Na koniec dołóż ser pokrojony na mniejsze kawałki. ▸

* wartość odżywcza porcji całej potrawy

kcal	białko	węglowodany	tłuszcz
1226	23 g	71 g	103 g

* wartość odżywcza całej potrawy

kcal	białko	węglowodany	tłuszcz
900	24 g	11 g	90

BOMBA WITAMINOWA

Czas przygotowania: 10 minut

● opakowanie rukoli ● czerwona cebula ● 100 g sera typu feta ● garść ziarenek granatu ● 5 łyżek oliwy z oliwek ● łyżeczka soku z cytryny ● sól, pieprz, oregano

Na talerzu rozłóż rukolę. Następnie dodaj drobno poszatkowaną cebulę oraz ser pokrojony w kostkę. Na koniec dołóż ziarenka granatu. Sałatkę polej sosem przygotowanym z oliwy, soku z cytryny oraz przyprawy.

* wartość odżywcza całej potrawy

kcal	białko	węglowodany	tłuszcz
1044	59 g	32 g	81 g

Z AWOKADO

Czas przygotowania: 15 minut + czas pieczenia filetu

● 2 garści szpinaku ● upieczony filet z kurczaka ● awokado ● 10 pomidorków koktajlowych ● 6 pieczarek ● 3 łyżki oliwy z oliwek ● łyżeczka octu balsamicznego ● łyżeczka sezamu

Na rozgrzanej patelni zgrilluj pieczarki. Szpinak rozłóż na talerzu. Następnie dodaj awokado i filet z kurczaka, pokrojone na cienkie plasterki. Dołóż pomidorki koktajlowe oraz pieczarki. Sałatkę skrop oliwą i octem balsamicznym. Posyp ziarenkami sezamu.

SAŁATKA GRECKA

Czas przygotowania: 15 minut

● kilka listków sałaty strzępiastej ● ogórek ● duży pomidor (lub 10 pomidorków koktajlowych) ● czerwona cebula ● 10 czarnych oliwek ● 5 łyżek oliwy z oliwek ● łyżeczka octu balsamicznego ● sól, pieprz, oregano

Liście sałaty porwij na mniejsze kawałki. Ogórka pokrój w plasterki, pomidora na mniejsze kawałki, cebulę w półplasterki, ser w kostkę. Wszyskie składniki wymieszaj. Na koniec dodaj oliwki oraz sos przygotowany z oliwy, soku z cytryny oraz przypraw.

* wartość odżywcza całej potrawy

kcal	białko	węglowodany	tłuszcz
834	7 g	32 g	79 g

* wartość odżywcza całej potrawy

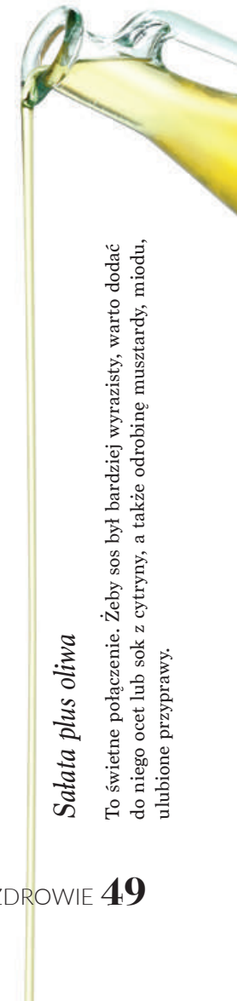
kcal	białko	węglowodany	tłuszcz
1056	30 g	14 g	100 g

MOC BURAKA

Czas przygotowania: 15 minut

● opakowanie roszponki ● duży burak (upieczony lub ugotowany) ● 100 g sera typu feta ● garść orzechów włoskich ● 5 łyżek oliwy z oliwek ● łyżeczka octu balsamicznego ● sól, pieprz, cukier

Umytą roszponkę rozłóż na talerzu. Orzechy lekko upraż na rozgrzanej patelni. Ser oraz buraka pokrój w kostkę. Wszystkie składniki lekko wymieszaj. Polej je sosem przygotowanym z oliwy, octu balsamicznego oraz przypraw. Do sosu warto dodać odrobinę cukru, bo dzięki niemu smak buraka będzie bardziej wyrazisty. ■



Sałata plus oliwa

To świetne połączenie. Żeby sos był bardziej wyrazisty, warto dodać do niego ocet lub sok z cytryny, a także odrobinę musztardy, miodu, ulubione przyprawy.

PSYCHOTEST

CZYM KIERUJESZ SIĘ W ŻYCIU?

Idziesz za głosem serca, analizujesz sytuację, jak podpowiada rozum, czy ufasz intuicji? Przekonaj się, co ma największy wpływ na podejmowane przez ciebie decyzje.

1. **Dostajesz propozycję pracy. Jaki czynnik przesądzi o jej przyjęciu?**

a. Lokalizacja, chcę mieć więcej czasu dla siebie i bliskich.
b. Wysokość pensji lub możliwość rozwoju.
c. Wrażenie odniesione podczas rozmowy kwalifikacyjnej.

2. **Na kogo głosujesz w wyborach?**

a. Na kandydata, który podziela moje poglądy.
b. Porównuję programy oraz dotychczasowe dokonania.
c. Szalę zwykle przechylają wystąpienia na żywo, np. debaty.

3. **Co najczęściej utrudnia ci podjęcie decyzji?**

a. Możliwość zrobienia komukolwiek przykrości.
b. Niedostateczne informacje.
c. Brak skupienia.

4. **Bycie w związku daje ci głównie...**

a. ...poczucie bycia kochaną.
b. ...świadomość, że mogę na kimś polegać.
c. ...ogólne uczucie szczęścia.

5. **Jakie cechy, jako pracownika, najlepiej do ciebie pasują?**

a. Niezawodność i pracowitość.
b. Umiejętność rozwiązywania problemów.
c. Pomysłowość i otwartość na nowe doświadczenia.

6. **Oglądając film, szczególną uwagę zwracasz na:**

a. uczucia bohaterów.
b. akcję i grę aktorską.
c. zdjęcia i muzykę.

7. **Pisząc, np. post na Facebooka, zazwyczaj...**

a. ...starasz się wywoływać pozytywne emocje.
b. ...formułujesz myśli w sposób prosty i zrozumiały.
c. ...lubisz używać metafor.

8. **Jako szef, musisz zwolnić pracownika. Jak go wytypujesz?**

a. Na pewno uwzględnię sytuację materialną i rodzinną.
b. Zadecydują o tym wyniki w pracy i kwalifikacje.
c. Raczej postawię na kogoś, z kim źle mi się pracuje.

9. **W jaki sposób wybierasz liczby na loterii?**

a. Sentymentalnie, np. ważne daty.
b. Rachunkiem prawdopodobieństwa.
c. Na chybił trafił, to przecież nie ma znaczenia.

ODPOWIEDZI

WIĘKSZOŚĆ ODPOWIEDZI A: SERCE

Jesteś sentymentalna i empatyczna. W życiu kierujesz się uczuciami – starasz się, aby to, co robisz, było w zgodzie z twoimi przekonaniami. Zwracasz uwagę, by twoje wybory nikogo nie krzywdziły i właśnie ta świadomość zapewnia ci wewnętrzny spokój. Poczucie sprawiedliwości sprawia, że masz wielu przyjaciół, którzy doceniają twoje dobre serce, odwagę i brak wyrafinowania. Pamiętaj jednak, że niektóre ważne decyzje warto przeanalizować i uzupełnić racje serca głosem rozumu.

WIĘKSZOŚĆ ODPOWIEDZI B: ROZUM

Uchodzisz za osobę rozsądną, wyważoną i raczej mało spontaniczną. Nie lubisz ryzyka. Zwłaszcza gdy musisz podjąć poważniejszą decyzję. Nie zwracasz uwagi na przeczucie, ale analizujesz wszystkie za i przeciw. To sprawia, że twój proces decyzyjny jest dość powolny, ale dzięki temu rzadko żałujesz swoich wyborów. Jednak czy czasem cię to nie męczy? Nie chciałabyś zrobić czegoś szalonego? Od czasu do czasu zdobądź się na odwagę i daj ponieść się emocjom lub idź za głosem serca. Przekonaj się, jakie to niezwykłe uczucie.

WIĘKSZOŚĆ ODPOWIEDZI C: INTUICJA

Lubisz ryzyko, jesteś spontaniczna i kreatywna. Nie brakuje ci znajomych. Nie sposób się z tobą nudzić. Kiedy masz podjąć jakąkolwiek decyzję, stawiasz na przeczucie. Nie masz cierpliwości, by godzinami analizować sytuację, czy zastanawiać się, czego oczekują inni. Wolisz działać szybko, co ma zarówno zalety, jak i wady. Bo, choć twój szósty zmysł rzadko cię zawodzi, czasem warto włączyć do działania rozsądek. Intuicja w połączeniu z odrobiną analizy zazwyczaj przynosi doskonałe rezultaty.

FERVEX
GENIALNY FILTR
na objawy przeziębienia i grypy

Fervex, Fervex o smaku malinowym, Fervex D, Fervex Junior (Paracetamolum + Acidum ascorbicum + Pheniramini maleas), granulat do sporządzania roztworu doustnego **Skład: Fervex, Fervex D, Fervex o smaku malinowym**: paracetamol 500 mg, kwas askorbowy 200 mg, maleinian feniraminy 25 mg; **Fervex Junior**: 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 dorosłych i dzieci powyżej 15 lat (Fervex, Fervex o smaku malinowym, Fervex D); u dzieci powyżej 6 lat (Fervex Junior); Fervex D może być stosowany przez chorych na cukrzycę **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na subst. czynne lub którąkolwiek subst. pomoc.; ciężka niewydolność wątroby lub nerek; jaskra z wąskim kątem; rozrost gruczołu krokowego z towarzyszącą retencją moczu; dzieci poniżej 15 lat (Fervex, Fervex o smaku malinowym, Fervex D); dzieci poniżej 6 lat (Fervex Junior); nietolerancja fruktozy, zespół złego wchłaniania glukozy-galaktozy lub niedobór sacharazy-izomaltazy (Fervex, Fervex o smaku malinowym), fenyloketonuria (Fervex D) **Podmiot odpowiedzialny:** Bristol-Myers Squibb Polska Sp. z o.o., tel. 22 579 66 66
FERPM/20/2018 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

NOWOŚĆ

SKŁADNIKI PRZEBADANE NAUKOWO

NOWOCZESNE ROZWIĄZANIE NA CHOLESTEROL*

dla osób poszukujących naprawdę skutecznych składników naturalnych

---

Pierwsza w Polsce marka opracowana na bazie składnika ActiBPF, czyli standaryzowanej kompozycji polifenoli z bergamoty

* Dotyczy preparatu Berimal. Berimal, dzięki zawartości czosnku wspomaga utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu, utrzymuje prawidłowy poziom glukozy, wspomaga prawidłowe mikrokrążenie, działa antyoksydacyjnie.

USP Zdrowie

Suplement diety