PORADNIK

czas na ZDROWIE

DLA CIESZĄCYCH SIĘ PEŁNIĄ ŻYCIA

MAGAZYN BEZPŁATNY

LATO 2019

CIEMNA STRONA SŁOŃCA

Znamiona pod kontrolą

EWA DRZYZGA

Będzie, co ma być

Pamięć bez ograniczeń

✓ ĆWICZ UMYSŁ
✓ ZACZNIJ SIĘ RUSZAĆ
✓ ZADBAJ O DIETĘ

SEZONOWE *przysmaki*

JEDZ ZGODNIE Z NATURĄ:
lista polecanych warzyw i owoców plus przepisy

Rostil
leczy objawy żylaków

Rostil, 250 mg, tabletki. Skład: 1 tabletka zawiera 250 mg wapnia dobezylanu jednowodnego *(Calcii dobesilas monohydricus)*. Substancja pomocnicza o znanym działaniu: 1 tabletka zawiera 135,5 mg laktozy jednowodnej. Wskazania: leczenie objawów przewlekłej niewydolności krążenia żylnego kończyn dolnych (żylaki): ból, kurcze, mrowienie, obrzęk, zmiany skórne na tle zastoju krwi. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą.
Podmiot odpowiedzialny: Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o.

* Zgodnie z pkt. 5.1 ChPL: Działanie uszczelniające naczynia w obrębie układu limfatycznego powoduje zwiększenie odpływu chłonki i zmniejszenie obrzęków co prowadzi do ustąpienia dolegliwości bólowych i uczucia ciężkości kończyn.

www.rostil.pl

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

SPIS TREŚCI

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

PORTRET
Ewa Drzyzga: Będzie, co ma być.....6

ZDROWIE
Wyzwania XXI wieku:
Pamięć z dożywotnią gwarancją.....10
Sekrety medycyny: Ile lat ma twoje serce.....12
U farmaceuty: Czego się napijesz?.....18
Na tropie: Podstępny przeciwnik.....20
Pod kontrolą: Ciemna strona słońca.....22
Twój doradca: Dietetyk.....26

URODA
Zawsze pięknie: Piękna w każdym wieku.....30
Tajniki kosmetyków: Mniej znaczy więcej.....34
Testujemy kosmetyki.....40

DIETA
Przez żołądek do zdrowia:
Grunt to równowaga.....42
Smacznie: Sezonowe znaczy zdrowe.....46

SPORT I RELAKS
Konkurs: Wyjątkowa mama.....28
Quiz: Dokąd na wakacje?.....50

46 Dieta z sadu i ogrodu

50 Czas na urlop

OD REDAKCJI

Lato, lato, lato czeka… a z latem nadszedł czas na zdrowie i urodę. Długie, słoneczne dni to idealna okazja, by jak najdłużej przebywać na dworze. A na targowiskach mienią się wszystkimi barwami przepyszne warzywa i owoce. Wykorzystaj to. Koniecznie.

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: **TVN.** Zdjęcia na str. 6-9: **TVN.** Wydawca nie ponosi dpowiedzialności za treść i formę zamieszczonych ogłoszeń i reklam, a także za błędne stosowanie prezentowanych w magazynie preparatów.

Śniadanie? Nie zawsze!

Myślisz, że miska owsianki czy kanapka z rana zapewnią ci idealną linię? Niekoniecznie.

Według naukowców z wydziału epidemiologii i profilaktyki Monash University w Melbourne osoby, które jedzą poranny posiłek, spożywają w sumie około 200 kcal więcej dziennie niż te, które go pomijają. Ale uwaga: według metaanalizy australijskich badaczy takie efekty dotyczą głównie ludzi starających się zrzucić nadmiar kilogramów.

Co to oznacza dla ciebie? Jeśli do tej pory unikałaś śniadań, nie musisz na hura zmieniać swoich przyzwyczajeń kulinarnych, bo raczej nie poprawi to twojej wagi. Wręcz przeciwnie: efekt może być zupełnie odwrotny od zamierzonego.

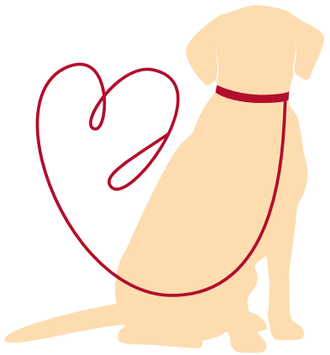
Kobiety to trudne pacjentki

Z badań Śląskiego Centrum Chorób Serca w Zabrzu wynika, że panie, które przechodzą zawał, zbyt późno trafiają do szpitala. Dlaczego? Bo mimo odczuwanych dolegliwości odwlekają wyjazd do lekarza, gdyż koniecznie muszą „zrobić jeszcze kilka rzeczy" (co oznacza zwykle obowiązki domowe). Tym samym zmniejszają swoje szanse na jak najszybszy powrót do zdrowia. W przypadku zawału kluczowe znaczenie ma czas, w jakim pacjent znajdzie się na specjalistycznym oddziale.

Naukowcy uczulają więc panie, żeby nigdy nie bagatelizowały swoich dolegliwości, ponieważ każda minuta zwłoki może się skończyć tragicznie. Jeśli pojawiają się niepokojące objawy, należy od razu zadzwonić na 999.

1 LIPCA DZIEŃ PSA

ADOPCJA PSA TO JEDEN Z NAJLEPSZYCH SPOSOBÓW NA POPRAWĘ ZDROWIA I SAMOPOCZUCIA CZŁONKÓW CAŁEJ RODZINY. Szwedzkie badania (opublikowane w magazynie „Scientific Reports") pokazały, że mieszkańcy domu, w którym jest pies, są mniej zagrożeni śmiercią, np. z powodu chorób serca. Co ciekawe, najbardziej korzystny wpływ miał czworonożny przyjaciel na osoby samotne. Nie tylko poprawiał stan ich zdrowia, dzięki regularnym spacerom, ale i korzystnie wpływał na emocje. Kontakt z pupilem był dla nich namiastką relacji z drugim człowiekiem.



Trenuj w rytmie swojego ciała

Sport szyty na miarę? To możliwe nawet dla amatorów. Naukowcy z Uniwersytetu Warszawskiego opracowali nowatorski system treningowy, który łączy funkcjonalności wielu urządzeń i plany treningowe z bazą danych. Rozwiązanie to pozwala maksymalnie spersonalizować aktywność fizyczną. Ponieważ dokonuje pomiarów tętna, poziomów cukru, kwasu mlekowego i adrenaliny we krwi, może automatycznie dopasować trening (obciążenie czy tempo) do aktualnych możliwości ciała.

E-recepta też ma termin

Taki sam, jak jej „tradycyjna" wersja. Również w przypadku dokumentów elektronicznych, które funkcjonują od 1 stycznia, zlecenie lekarskie ważne jest (z pewnymi wyjątkami) 30 dni od daty wystawienia lub daty realizacji „od". Warto także wiedzieć, że nie ma znaczenia, na jaką dolegliwość przepisywany jest lek. Antybiotyki można wykupić przez 7 dni, niezależnie od tego, czy przepisane są do leczenia infekcji, czy choroby przewlekłej.

reklama

Będzie, co ma być

Praca to jej pasja.
Ale najszczęśliwsza jest wtedy, gdy z synami jedzie na wycieczkę rowerową wzdłuż Wisły.
Ewa Drzyzga, dziennikarka radiowa i telewizyjna, wreszcie odnalazła wewnętrzny spokój i nie boi się już samotności.

Przez 16 lat była gospodynią telewizyjnego talk-show „Rozmowy w toku". Właśnie wtedy zyskała łatkę polskiej Oprah Winfrey. W odróżnieniu od amerykańskiej gwiazdy dziennikarstwa Ewa Drzyzga nie lubi błyszczeć, unika czerwonych dywanów, chroni prywatność. Nie zaprasza mediów do domu w podkrakowskich Mogilanach. To jej azyl, tu ładuje akumulatory po wielu godzinach spędzonych w pracy.

WĘDRÓWKI PO POLSCE

Pierwszy rok życia spędziła w podkrakowskiej wsi Wola Radziszowska. Potem z rodzicami (mamą – pielęgniarką, ojcem – wojskowym) i młodszym bratem Pawłem mieszkała w Warszawie, Wrocławiu, Jeleniej Górze. – Ja te nasze wędrówki po Polsce traktowałam jak przygodę – przyznaje. I dodaje: – Na nowym miejscu nie miałam od razu koleżanek i kolegów. Wchodzenie w grupę bywało trudne, ale też nauczyło mnie uważności. Musisz poznać panujące zasady, żeby nie dostać po łbie.

Doskonale pamięta pierwszy dzień w przedszkolu. – Miałam wtedy trzy lata. Dzieci bawiły się na podwórku, a ja stałam i wpatrywałam się w nie z zainteresowaniem. Nawet dziś, kiedy pojawiam się w nowym środowisku, najpierw przyglądam się innym. Bardziej słucham, niż mówię. Nie zwierzam się – wspomina.

POWRÓT DO GRODU KRAKA

Chodziła do sześciu podstawówek. Ostatnia była w Krakowie, gdzie rodzina Drzyzgów przeprowadziła się w 1981 r. Zamieszkali na pograniczu Nowej Huty w bloku na 11. piętrze. Dla Ewy był to trudny moment: – Miałam zacząć ósmą klasę. Zostałam kompletnie sama, bez koleżanek. Na dodatek okazało się, że w programie są od dwóch lat lekcje niemieckiego, a ja w poprzednich szkołach nie uczyłam się żadnego obcego języka, poza rosyjskim, rzecz jasna. Byłam dość zestresowana, bo jako pierwszy rocznik miałam zdawać egzamin do liceum. Na szczęście zapadła decyzja, że mnie jednak zwolnią z tych lekcji, bo nigdy nie nadrobię kilku lat zaległości.

Przeprowadzka do grodu Kraka miała też swoje dobre strony. – Wróciliśmy bliżej rodziny. Zawsze byliśmy takim czteroosobowym organizmem, żyjącym trochę samotnie na wyspie. Ciągle trzeba było poznawać nowych ludzi. A tu były moje korzenie, cała rodzina mamy, dziadkowie, ciotki, moi kuzyni. To była wartość dodatnia tego powrotu – szczerze przyznaje dziennikarka.

SPRECYZOWANE PLANY

– Urodziłam się, żeby być nauczycielką. Miałam swój dziennik, duży zeszyt w twardej oprawie, rarytas, który trzeba było zdobyć, bo wtedy nie mogłeś sobie przecież wejść tak po prostu do sklepu i kupić. Miałam w nim rubryczki, a w nich imiona uczniów, czyli całej mojej biednej rodziny,

EWA DRZYZGA O...

...sobie: *W życiu prywatnym potrafię być słabo-silna. Mam w sobie i tę silną Ewę tarana, i Ewę, która płacze.*

...mamie: *Jest pielęgniarką starej daty, czyli wszechstronną. Kojarzy mi się z hasłem „wiecznie aktywna". Nie ma dla niej rzeczy niemożliwych, nie do załatwienia.*

...tacie: *Miał jedną żelazną zasadę – jak podejmujesz się jakiegoś zadania, to musisz je skończyć.*

...drugim mężu: *Ciekawy człowiek. Zawsze nam się dobrze i gadało, i milczało. W domu „nosimy spodnie" po połowie.*

...botoksie: *Wydaje mi się, że nie będę botoksu potrzebowała, bo nawet w wieku 20 lat miałam pomarszczone czoło. Zmarszczki po prostu mam i one będą tylko coraz grubsze.*

...przyjaźni: *Przyjaciół mam z radia, natomiast z telewizji dobrych znajomych.*

...wybaczaniu: *Myślę, że totalne wybaczenie jest darem boskim, więc nie wiem, czy w ogóle jest człowiekowi dostępne. Nie mam jednak wątpliwości, że jest potrzebne. Brak wybaczenia to zła energia, która nas zżera od środka i trzyma w uścisku z osobą, wobec której mamy o coś żal.*

wszystkich kuzynów i kuzynek, brata i koleżanek – wspomina. Po maturze w VIII Liceum Ogólnokształcącym im. Stanisława Wyspiańskiego (była uczennicą klasy matematyczno-fizycznej) została studentką filologii rosyjskiej. – Dyrektor naszego instytutu był genialnym metodykiem. Według niego nauczyciel jest jak dyrygent: nie ma mowy, żeby siedział! Zawsze stoi. A lekcja to koncert, spektakl: musisz przykuć uwagę dziecka. Kiedy nabrałam pewności językowej, wiedziałam, że w życiu chcę uczyć rosyjskiego i będę nauczycielką z powołania – mówiła w jednym z wywiadów.

BAKCYL RADIA

Na czwartym roku rusycystyki zaangażowała się w studencki teatr eksperymentalny. Rano wykłady, potem prace domowe, zaliczenia, w nocy próby spektakli. – Chodziłam wiecznie niedospana. Mama, przerażona moim zmęczeniem, aby oderwać mnie od teatru, wymyśliła, że pchnie mnie na radiowca. Namówiła mnie, bym zgłosiła się na konkurs na reportera Radia Kraków. Poszłam dla świętego spokoju. Przecież nie miałam zamiaru tam pracować! Po paru testach i rozmowach przyjęto mnie. Weszłam szybko w tryby radia, dostałam do prowadzenia półgodzinną popołudniówkę: muzyka plus krótkie newsy. Złapałam bakcyla – tak opisuje początki swojej 11-letniej przygody z radiem, najpierw publicznym, potem komercyjnym RMF FM.

Zaczynała jako reporterka, pod koniec radiowej kariery została dyrektorem informacji i była odpowiedzialna za lokalne oddziały stacji. – Potrafiłam nocować w radiu na podłodze, budzić się o wpół do piątej i prowadzić poranny serwis w piżamie, bo na ubranie się nie było już czasu. Lubiłam tam spać, bo szkoda mi było marnować czas na drobiazgi, czyli normalne życie. Poza tym zwyczajnie nie miałam pieniędzy na taksówkę, żeby w nocy zjechać z kopca Kościuszki do mojego domu – zdradziła w wywiadzie-rzece „Jak ja to robię?".

OSOBA DO ZADAŃ SPECJALNYCH

– Zadzwonił Edward Miszczak z propozycją. Zna mnie, zna moją psychikę, wie, że jestem człowiekiem do zadań specjalnych. Dzwoni i mówi mniej więcej tak: Słuchaj, jest program do zrobienia i myślę, że to może być fajny pomysł. Wyzwanie, tak jak lubisz. Podjęłam je – wspominała po latach. Tak zaczęła się jej przygoda z talk-show „Rozmowy w toku". Telewidzowie ją polubili, o czym świadczą m.in. cztery Telekamery i Wiktor.

Odbierając tę ostatnią nagrodę, musiała się zmierzyć ze złośliwością przedmiotów martwych. Tak zapamiętała tamten marcowy wieczór w Teatrze Narodowym w Warszawie: – Próbuję wejść na scenę, mam na sobie długą suknię, pod którą nogi potwornie trzęsą mi się ze zdenerwowania. Grają fanfary, wszyscy patrzą, czekają, kamery śledzą każdy ruch. Nagle ucieka mi lewa stopa, czuję, że z moim butem coś się stało. Patrzę w dół i widzę mój obcas, który smętnie zwisa z podeszwy. Nie mogłam uwierzyć, że to się dzieje w TAKIM momencie! Bardzo rzadko chodzę w szpilkach, więc taka sytuacja nigdy wcześniej mi się nie zdarzyła. Po chwili wahania zdjęłam but, jednym ruchem oderwałam obcas i weszłam na scenę odebrać Wiktora.

ZMIANA PRIORYTETÓW

Kiedy w jej życiu pojawił się Andrzej Roszak, producent z krakowskiego oddziału TVN, była przekonana, że to ten jedyny. Ich małżeństwo przypadło na czas, gdy Ewa pełniła funkcję dyrektora informacji w RMF FM. Gdy oboje związali się z TVN-em, uczucia zeszły na dalszy plan. Po rozwodzie dziennikarka spotykała się z Andrzejem Sołtysikiem, jednak szybko zrozumieli, że są lepszymi przyjaciółmi niż partnerami w związku.

W 2004 r. wyszła za mąż za Marcina Borowskiego. Wkrótce na świat przyszły ich dzieci – Staś i Ignacy. Wtedy zdecydowała, że połączy pracę w „Rozmowach w toku" z byciem mamą. Mogła liczyć na pomoc męża. Poczucie humoru Marcina załagodziło wiele konfliktów. To on nauczył Ewę, że jest czas na pracę i na odpoczynek. Nawet nie zauważyła, kiedy zaczęły się zmieniać jej priorytety. – Najważniejsze, żeby nam się fajnie żyło we czwórkę. Staram się, żebyśmy mieli swoje rytuały, żeby tego pilnować. To daje poczucie bezpieczeństwa – tłumaczy dziennikarka. I dodaje: – Jeśli obowiązki zawodowe nie rzucą mnie gdzieś w Polskę, to śniadania i kolacje jadamy razem.

ZDROWY ROZSĄDEK

Mąż uważa ją za osobę ekonomiczną, bo może ją zabierać w to samo miejsce, a ona i tak nie pamięta, że już tu byli. Na pewno lepiej od niej gotuje. Popisowe dania są autorstwa Marcina, np. spaghetti po sycylijsku, które wygląda jak tort. – Nie gotuje codziennie. Ja nie pozwalam! Gotuje, gdy ma ochotę, a nie – bo musi. Zachowujemy zdrowy rozsądek – zdradza Ewa. Oboje uwielbiają muzykę poważną. Kiedyś często chodzili na koncerty do filharmonii i opery, teraz choć mają mnóstwo rodzicielskich obowiązków, znajdują czas na wspólne wyjście.

A synowie? Starszy Stanisław znalazł się w gronie 51 najlepszych uczniów podstawówek całej Małopolski. Fascynują go samoloty, umie obliczyć wszystkie trasy, siłę wiatru. Młodszy Ignacy zastanawia się, czy nie zostać weterynarzem. – Wychowanie to praca 24 godziny na dobę. Nie można sobie odpuścić. Dbam, by nie musieli być synami swojej mamy. Chodzi o to, by mogli sami zapracować na swój własny sukces życiowy – przyznaje. Stara się dać chłopcom dużo swobody, obaj mogą do niej przyjść, porozmawiać, zwierzyć się.

OSOBISTY PREZENT

Na pytanie, czy przejmuje się upływającym czasem, odpowiada: – Zawsze pamiętam, w którym roku się urodziłam, a nie ile mam lat. Jakoś tak nie liczę i nie zatrzymuję się nad tym. Będzie, co ma być. Myślę, że mam dobre geny.

Na swoje 50. urodziny zafundowała sobie… szereg badań. – Uważam, że taki przegląd ciała jest super i gorąco zachęcam wszystkie panie, aby też to dla siebie zrobiły. Wcześnie wykryta choroba to szansa na szybkie wyleczenie. Nie bójcie się, że lekarz coś odkryje i będziecie miały problem. Kłopoty są wtedy, kiedy nie reagujemy na sygnały wysyłane przez nasz organizm – przestrzega. ■

KARIERA W MEDIACH:

1990 – staż w Radiu Kraków, następnie w ekipie Radia Małopolska Fun (późniejsze RMF FM), pierwszej komercyjnej rozgłośni w Polsce
1999 – zostaje dyrektorem informacji RMF FM
10.04.2000–4.11.2016 – gospodyni talk-show „Rozmowy w toku"
od 1.04.2017 – prowadzi medyczny talk-show „36,6 °C"

Jako gwiazda TVN jest obowiązkową uczestniczką eventów promujących sezonowe ramówki telewizji.

Przez 16 lat prowadziła popularny talk-show „Rozmowy w toku". W swoim studiu gościła ponad 20 tys. osób.

Pamięć Z DOŻYWOTNIĄ GWARANCJĄ

NASZ EKSPERT
dr Adam Pabiś
neurobiolog, Centrum Nowoczesnej Audiologii

Mózg starzeje się tak jak inne organy. Jednak od ciebie zależy, czy ten proces będzie postępował szybko. Dzięki właściwemu stylowi życia możesz zapewnić sobie prawidłowe działanie umysłu na długie lata.

Dlaczego jedni ludzie mają jasny umysł w podeszłym wieku, a innym już po sześćdziesiątce zaczyna niedomagać. W dużym stopniu zależy to od białek neurotroficznych BDNF, substancji aktywnie wspierających proces tworzenia nowych połączeń nerwowych. Mówiąc prościej: u osoby, u której ich wskaźnik jest wysoki, obserwuje się wolniejszą utratę pamięci oraz funkcji poznawczych w porównaniu z osobą, u której wskaźnik jest niski.

Co mogę zrobić, by utrzymać ich odpowiedni poziom? Przede wszystkim ruszać się. Aktywność fizyczna napędza produkcję białek neurotroficznych, które nie tylko są istotne dla układu nerwowego, ale i metabolizmu. A gorszy metabolizm to otyłość, za którą idą słabsze ukrwienie mózgu oraz niższy dostęp tlenu do komórek mózgowych.

Ruch sprawia też, że do układu nerwowego idzie impuls o konieczności zwiększenia tzw. neuroprzekaźników hamujących. Ich zadanie polega na tonowaniu aktywności innych komórek nerwowych i kontrolowaniu napięcia mięśniowego. Są więc niezbędne dla relaksu, uczucia spokoju, prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Czyli dla pamięci istotny jest też spokój? Wytwarzany w nerwowej sytuacji kortyzol przepala dendryty i aksony tworzące komórki nerwowe. Organizm, co prawda, potrafi to naprawić, ale nie robi tego aż do czasu, gdy poziom hormonów stresu się obniży.

I tu znów wracamy do aktywności fizycznej. Kiedy się ruszamy, odpowiedzialny za rozpoznawanie sytuacji zagrażających życiu układ endokannabinoidowy dostaje informację, że jesteśmy bezpieczni. Natomiast kiedy przestajemy, odbiera to jako zagrożenie. Zaczyna produkować więcej kortyzolu. Z czasem układ nerwowy staje się maksymalnie napięty. Robimy się nerwowi, zamykamy w czterech ścianach, pojawiają się problemy ze snem. W ten sposób odcinamy się od setek tysięcy informacji, które zapewniają nam właściwe funkcjonowanie mózgu. Poza tym zaczynamy mieć problemy z codziennymi czynnościami.

Ale dlaczego? Jeśli się czegoś nauczyliśmy i ta wiedza jest nam potrzebna, to układ nerwowy znajduje ją w naszej „bazie danych" i przywołuje ją. Jeśli odsuwamy się od bodźców, osłabiamy ten mechanizm. Dotyczy to nie tylko odczytywania informacji, emocji, ale i np. mowy. Nie ćwicząc jej, zapominamy, jak dana spółgłoska brzmi i kiedy powinna wystąpić w czasie. W konsekwencji układ nerwowy traci możliwość interpretacji i analizy mowy, nawet bez ubytku słuchu.

Mówi się, że niewłaściwe odżywianie rujnuje intelekt. Czynnikiem przyspieszającym starzenie się mózgu jest z pewnością nadmiar glukozy, który jest neurotoksyczny dla komórek nerwowych. Jako energetyk wywołuje silny stres temperaturowy w neuronach, czego konsekwencją może być ich przegrzanie i przestymulowanie.

W dodatku wraz z wiekiem zmienia się nam metabolizm. Po pięćdziesiątce glukoza powoli przestaje być efektywnym źródłem energii. Bazując na niej, nie dostarczamy neuronom odpowiedniej ilości „paliwa", przez co giną.

100

miliardów neuronów, z których każdy może wytworzyć nawet do 10 tysięcy połączeń z innymi komórkami układu nerwowego – twój mózg to najbardziej złożony obiekt we wszechświecie.

Co w takim razie mamy jeść w zamian? Tłuszcze nienasycone: jajka, orzechy, warzywa i owoce, ryby, oleje roślinne. 40 proc. mózgu jest zbudowane z tych substancji. Organizm używa ich do naprawy otoczek mielinowych wokół neuronów, które chronią je przed kortyzolem.

Poza tym dobrze jest się trochę przegłodzić. Kiedy zjadamy mniej kalorii, organizm czerpie energię z tłuszczy nagromadzonych w organizmie w procesie ketozy A. Powstające wówczas białko ketonowe jest bardzo dobre dla działania neuronów. ■

reklama

ILE LAT MA twoje serce?

Wbrew pozorom wiek serca nie musi być tożsamy z metryką osoby, dla której bije. Nałogi, brak ruchu, niewłaściwa dieta dodają mu lat. Na szczęście jest sposób, by cofnąć licznik.

NASZ EKSPERT
prof. dr hab. n. med. Adam Witkowski
kierownik Kliniki Kardiologii i Angiologii Interwencyjnej
Instytutu Kardiologii

Mniej więcej 120 lat wynosi „okres gwarancji" ludzkiego organizmu. Co to oznacza? – Dokładnie tyle, że gdybyśmy nie chorowali, utrzymywali ciało w dobrym zdrowiu, to mniej więcej po takim czasie dochodziłoby do prowadzących do śmierci zmian w materiale genetycznym. Zużyciu uległyby również narządy wewnętrzne, z sercem włącznie – tłumaczy prof. Adam Witkowski, kardiolog.

Niestety, większość z nas nie przestrzega „instrukcji obsługi" ludzkiego ciała, przez co skraca okres jego użytkowania. Zwłaszcza serca, bez którego przecież żyć się nie da.

– Nie jesteśmy aktywni, nie leczymy nadciśnienia tętniczego, źle się odżywiamy i nie kontrolujemy poziomu cholesterolu, palimy papierosy – wylicza wszystkie nasze przewinienia ekspert. Efekt: w ciele niejednego czterdziestolatka bije sześćdziesięcioletnie serce.

COFNĄĆ WSKAZÓWKI ZEGARA

Co roku 80 tys. Polaków ma zawał. 70 tysięcy ląduje w szpitalu z powodu udaru. Tych dramatów można by uniknąć, zmieniając styl życia i regularnie sprawdzając stan serca i naczyń doprowadzających do niego krew. – Podstawą jest EKG, które umożliwia wykrycie zaburzeń rytmu serca, wykluczenie niedokrwienia, przerostu lewej komory serca – twierdzi ekspert.

– Kolejnym badaniem, które może pokazać, czy serce nie jest uszkodzone, jest echokardiografia, czyli USG serca. Warto też przeprowadzić testy wydolnościowe – wylicza lekarz.

Taką diagnostykę dobrze jest przeprowadzać raz w roku, po ukończeniu czterdziestki. Dzięki temu można spowolnić lub wręcz zatrzymać postęp chorób, które stoją za wykrytymi w ten sposób nieprawidłowościami. – Problem tylko w tym, że ludzie albo nie wiedzą, że są chorzy na cukrzycę czy nadciśnienie, które stanowią dwa z pięciu podstawowych czynników ryzyka rozwoju chorób serca, albo wiedzą, ale nic z tym nie robią – martwi się profesor Witkowski.

ZAPOBIEGAJ ZAMIAST LECZYĆ

Tymczasem bierne obserwowanie postępów choroby nie prowadzi do niczego dobrego. I choć rozwijająca się medycyna potrafi zdziałać coraz więcej, nie oferuje cudów.

– Z pomocą angioplastyki wieńcowej albo aortalno-wieńcowej terapii pomostowania znakomicie leczymy miażdżycę tętnic. Wymieniamy zastawki serca bez otwierania klatki piersiowej. Jestem przekonany, że kiedyś uda się nam również skonstruować sztuczne serce. Jednak prawda jest taka, że nic nie zastąpi dobrze funkcjonującego własnego organu. I wszystko, co trzeba zrobić, to zadbać o to, by jak najdłużej dobrze działało – podsumowuje specjalista.

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

SERCE, NIE SŁUGA

NASZ EKSPERT
prof. Krzysztof Milewski
kardiolog, dyrektor generalny Centrum Badawczo-Rozwojowego American Heart of Poland

Panie profesorze, skąd ta rozbieżność między wiekiem biologicznym a metrykalnym serca?
Czynników, które wpływają na starzenie się serca, jest zapewne wiele. Można je podzielić na dwie kategorie: niemodyfikowalne i modyfikowalne. Z tymi pierwszymi niewiele możemy zrobić: serce starzeje się podobnie jak reszta organizmu. Nie zmienimy też genów. Nic nie poradzimy na to, że mamy większą lub mniejszą skłonność do powstawania zmian miażdżycowych po rodzicach. Nie musi to oznaczać, że nasze serce przedwcześnie przestanie bić, bo na to musi się złożyć jeszcze kilka dodatkowych czynników. I w ten sposób płynnie przechodzimy do czynników modyfikowalnych.

Czyli takich, które zależą tylko od nas?
No i tutaj sprawa znów się trochę komplikuje. Na niektóre rzeczywiście mamy bezpośredni wpływ. Na przykład na to, czy będziemy palić, czy zdrowo się odżywiamy, czy prowadzimy aktywne czy „kanapowe" życie. Ale są też takie czynniki, które zależą od nas jako całego społeczeństwa.

To znaczy jakie?
Na przykład środowisko, w jakim żyjemy. Kiedy zaczynałem medycynę, mało mówiło się o negatywnym wpływie zanieczyszczeń powietrza. Dziś zdajemy sobie już sprawę z tego, że pyły w nim zawieszone, smog mogą nas zabijać, przyspieszając postępowanie wielu chorób i starzenie się serca. Przypomnijmy choćby przełom stycznia i lutego w roku 2017, kiedy mieliśmy prawie 24-procentowy przyrost zgonów, który zbiegł się z dużym stężeniem zanieczyszczeń powietrza.

Żeby poprawić jakość powietrza, potrzeba trochę czasu. A co mogę zrobić, by już dziś przestawić „licznik" serca?
Przede wszystkim zacząć się ruszać. Jestem nie tylko lekarzem, absolwentem i pracownikiem Akademii Wychowania Fizycznego, ale i fanem sportu. Doskonale zdaję sobie więc sprawę, jak szkodliwy jest bezruch, zwłaszcza w średnim wieku. Tymczasem właśnie po 45. roku życia wiele osób rezygnuje z aktywności fizycznej. Nie zdaja sobie sprawy z tego, że aktywność jest jednym z tych elementów, które mogą odmłodzić serce.

Jaka „porcja" ćwiczeń pozwoli mi odjąć sobie lat?
Wytyczne Polskiego i Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego jasno to definiują: minimalna aktywność, której potrzebuje serce, to 150 minut tygodniowo. Ten czas można podzielić na mniejsze codzienne dawki lub większe kilka razy w tygodniu.

A więcej można?
Oczywiście! Wręcz warto. Jeśli chodzi o kondycję serca, liczy się przede wszystkim dawka. Każde dodatkowe kilka minut powoduje, że serce będzie miało szansę znaleźć się bliżej naszego wieku metrykalnego. Oczywiście mówimy o umiarkowanym wysiłku, bo, jak wiemy, co za mało, to źle, ale co za dużo, to też niedobrze.

Czyli ruch to „eliksir młodości". Coś jeszcze?
Dieta. Niektórzy twierdzą, że to, co jemy, nawet w kilkudziesięciu procentach ma wpływ na utrzymanie w zdrowiu, a co za tym idzie, odpowiednim wieku, serca. Dla przykładu, jeśli ktoś chce się pozbyć nadwagi, jednego z „sercowych" czynników ryzyka, to dieta odpowiada za 70-80 proc. sukcesu. A wysiłek fizyczny to „jedynie" 20-30 proc.

To co mam jeść?
Przede wszystkim warzywa i owoce oraz produkty pełnoziarniste. Unikamy tłuszczy zwierzęcych. Pilnujemy, ▸

Na nadciśnienie tętnicze krwi cierpi co najmniej 10,5 mln Polaków, ale tylko mniej niż połowa zdaje sobie z tego sprawę.

POLOCARD
Pfizer
Acidum acetylsalicylicum **75 mg**

Pomaga zapobiegać zawałom serca

Wystarczy 1 tabletka dziennie

Skrócona informacja o leku Polocard
Nazwa produktu leczniczego, dawka i postać farmaceutyczna: Polocard, 75 mg lub 150 mg, tabletki dojelitowe. 1 tabletka dojelitowa zawiera: 5 mg lub 150 mg kwasu acetylosalicylowego (*Acidum acetylsalicylicum*). Substancja pomocnicza o znanym działaniu: czerwień koszenilowa, lak (E 124). Tabletki dojelitowe barwy różowej, okrągłe, obustronnie wypukłe, o lekko chropowatej powierzchni, średnicy 6 mm (tabletki 75 mg) i 8 mm (tabletki 150 mg). **Wskazania do stosowania:** Hamowanie agregacji płytek: • w profilaktyce chorób układu krążenia, które grożą powstaniem zakrzepów i zatorów w naczyniach krwionośnych: zawał serca; niestabilna i stabilna choroba niedokrwienna serca; • w profilaktyce innych chorób przebiegających z zakrzepami w naczyniach. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Nadwrażliwość na kwas acetylosalicylowy występuje u 0,3% populacji, w tym u 20% chorych na astmę oskrzelową lub przewlekłą pokrzywkę. Objawy nadwrażliwości: pokrzywka, a nawet wstrząs, mogą wystąpić w ciągu 3 godzin od przyjęcia kwasu acetylosalicylowego. Nadwrażliwość na inne niesteroidowe leki przeciwzapalne, przebiegająca z objawami takimi, jak: skurcz oskrzeli, zapalenie błony śluzowej nosa, wstrząs. Astma oskrzelowa, przewlekłe schorzenia układu oddechowego, gorączka sienna lub obrzęk błony śluzowej nosa, gdyż pacjenci z tymi schorzeniami mogą reagować na niesteroidowe leki przeciwzapalne napadami astmy, ograniczonym obrzękiem skóry i błony śluzowej (obrzęk naczynioruchowy) lub pokrzywką częściej niż inni pacjenci. Czynna choroba wrzodowa żołądka i (lub) dwunastnicy oraz stany zapalne lub krwawienia z przewodu pokarmowego (może wystąpić krwawienie z przewodu pokarmowego lub uczynnienie choroby wrzodowej). Zaburzenia krzepnięcia krwi (np. hemofilia, choroba von Willebranda, telangiektazje, trombocytopenia) oraz jednoczesne leczenie lekami przeciwzakrzepowymi (np. pochodne kumaryny, heparyna). Ciężka niewydolność wątroby lub nerek. Ciężka niewydolność serca. Ostatni trymestr ciąży. Niedobór dehydrogenazy glukozo-6-fosforanowej. Dna moczanowa. Stosowanie u dzieci i młodzieży w wieku poniżej 16 lat, zwłaszcza w przebiegu infekcji wirusowych, ze względu na ryzyko wystąpienia zespołu Reye'a, z wyłączeniem wyjątkowych sytuacji, takich jak choroba Kawasaki. Stosowanie jednocześnie z metotreksatem w dawkach 15 mg/tydzień lub większych, ze względu na mielotoksyczność. **Podmiot odpowiedzialny:** Pfizer Corporation Austria GmbH, Floridsdorfer Hauptstrasse 1, 1210 Wiedeń, Austria.

2018-PL-POL-05-V1.0

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.

by na talerzu co najmniej 2-3 razy tygodniowo pojawiały się ryby. Warto też oczywiście ograniczyć węglowodany i słodzenie. No i uważajmy z solą. Generalnie, nie potrzebujemy szukać jakichś wymyślnych diet. Wystarczy, że będziemy podglądać, co jedzą nasi sąsiedzi z krajów śródziemnomorskich, a więc dużo sałatek, zielonego, owoców morza, oliwy. To są składniki zdrowej diety i młodego serca.

Oprócz tego, co jemy, ważne jest również jak. Chodzi o to, by posiłki jeść możliwie regularnie, o stałych porach. To naprawdę ważne, zwłaszcza dla osób, które mają obciążenie genetyczne.

Ruch, dieta, styl życia...?
Jak najbardziej. Kondycja serca zależy również od naszych ambicji, za którymi może iść brak snu, wypoczynku, życie w ciągłym napięciu. Spowodowany przez nie brak równowagi między układem współczulnym i przywspółczulnym negatywnie odbija się na naszym zdrowiu.

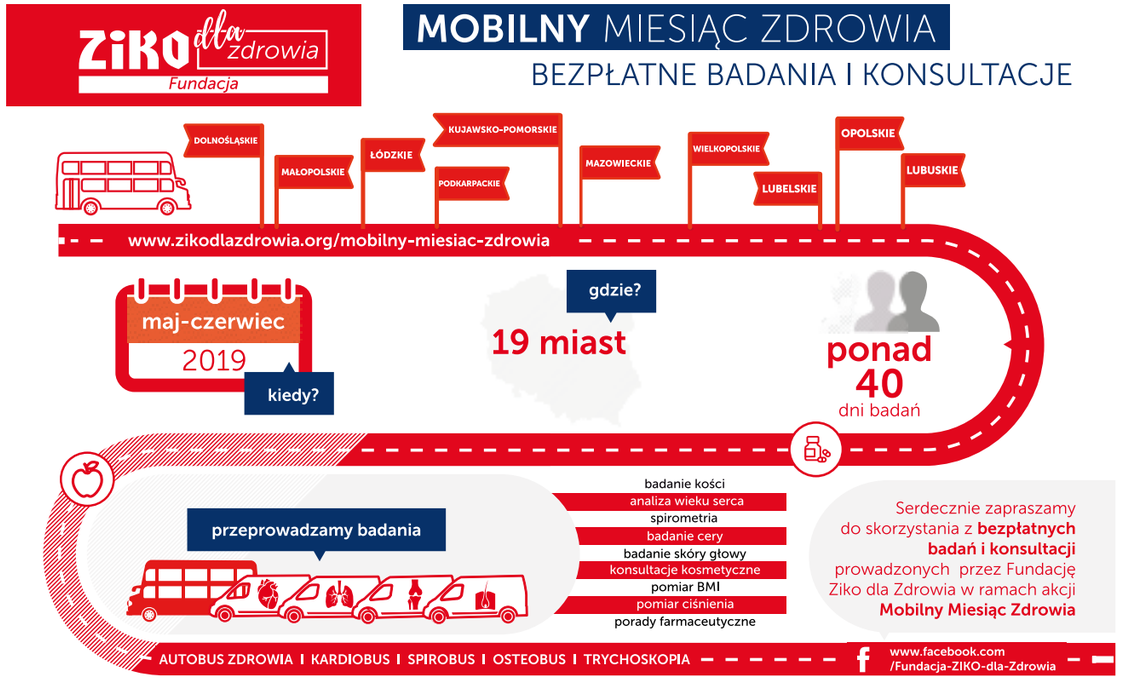
Podobnie jak smog. Pyły zawieszone działają na nie bezpośrednio, przedostając się przez płuca wprost do ścian naczyń krwionośnych, i uszkadzają ich nabłonek. Mogą też powodować procesy zakrzepowe, obkurczanie tętnic, ich zesztywnienie i wiążące się z tym nadciśnienie. Jednak smog działa również pośrednio: zaburzając niektóre funkcje neurohormonalne w organizmie.

I co z tego wynika?
Normalnie układy współczulny i przywspółczulny są w równowadze. Ten pierwszy włącza się, gdy konieczna jest szybka decyzja, podjęcie działania, czyli w sytuacji zagrożenia, stresu, rywalizacji. Kiedy przestaje być potrzebny, układ przywspółczulny „wyłącza go".

Jednak pod wpływem smogu czy przewlekłego stresu organizm jest cały czas we wzmożonej gotowości: mamy szybsze tętno, wzrasta nam ciśnienie krwi, co może prowadzić do zaburzeń rytmu serca.

Ile mamy czasu na zmiany?
Zawsze jest czas, by zacząć troszczyć się o swoje serce. Ale to, ile możemy osiągnąć, zależy od stanu, do jakiego się doprowadziliśmy latami.
U osób, które nie są jeszcze bezpośrednio obciążone zawałem czy udarem mózgu, u których na skutek niewłaściwego stylu życia doszło do odwracalnych zmian funkcjonalnych, możemy całkowicie przywrócić metrykalny wiek serca z pomocą terapii farmakologicznych, a nawet niefarmakologicznych.

Natomiast jeśli doszło już do nieodwracalnego uszkodzenia śródbłonka, stwardnienia naczyń czy powstania blizny zawałowej, niestety, takich możliwości nie mamy. Dlatego właśnie tak ważna jest prewencja. Wiadomo: łatwiej zapobiegać chorobom, niż je leczyć. ■



CZEGO SIĘ napijesz?

NASZ EKSPERT
Anna Englisz
dietetyk

Jeszcze wiele wody musi upłynąć, byśmy zaczęli właściwie się nawadniać. Według badań aż 80 proc. z nas robi to niewłaściwie. Poznaj fakty i mity na temat tego, co pić, by napić się skutecznie i zdrowo.

1. BEZ WODY CZŁOWIEK JEST W STANIE PRZEŻYĆ TYLKO KILKA DNI. PRAWDA
To, ile jej dokładnie potrzebujemy, zależy od diety, warunków środowiskowych, a także aktywności fizycznej.

2. PRAGNIENIE ŚWIADCZY O ODWODNIENIU. PRAWDA
Gdy odwodnienie sięga 2 procent masy ciała, pojawia się pragnienie. Przy ubytku od 2 do 4 proc. masy ciała mogą już być odczuwalne bóle i zawroty głowy, osłabienie, spadek ciśnienia czy zaburzenie widzenia. 5-6 proc. skutkuje sennością oraz drętwieniem części ciała. 10-15 proc. odwodnienia powoduje drgawki i zaburzenie świadomości. Przy 15 proc. następuje śmierć.

3. LATEM ZAPOTRZEBOWANIE NA WODĘ WZRASTA. PRAWDA
Wysoka temperatura sprawia, że tracisz ją znacznie szybciej. Zwłaszcza gdy spędzasz czas na świeżym powietrzu. Wtedy też pocisz się dużo intensywniej. Grozi to nie tylko odwodnieniem, ale i utratą cennych składników mineralnych, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu.

4. OWOCE I WARZYWA NIE NAWADNIAJĄ. MIT
W ich składzie jest aż 80-90 proc. wody! To między innymi powód, by jeść je jak najczęściej, zwłaszcza latem.

5. ABY SIĘ DOBRZE NAWADNIAĆ, TRZEBA WYPIJAĆ PONAD DWA LITRY WODY CODZIENNIE. MIT
Do bilansu wliczają się wszystkie napoje, np. herbaty ziołowe, soki, koktajle, kompoty, a także zupy. Wodę zawierają też wspomniane już warzywa i owoce, a także mleko i napoje mleczne, mięso i jaja. Uważa się, że 20 proc. zapotrzebowania na nią pochodzi właśnie z produktów stałych.

6. KAWA I HERBATA MAJĄ SILNE DZIAŁANIE ODWADNIAJĄCE. MIT
Umiarkowane ilości napojów z kofeiną (czyli do 300 mg kofeiny, tj. 2-3 filiżanki kawy lub 5-8 filiżanek herbaty) nie prowadzi do nadmiernej utraty wody wraz z moczem.

7. RZADKIE ODDAWANIE MOCZU ŚWIADCZY O ODWODNIENIU. PRAWDA
W ten sposób organizm broni się, gdy pijesz zbyt mało. Powinniśmy oddawać od 1,5 do 2 litrów moczu dziennie, a przy odwodnieniu może być go tylko 400 ml. Warto też obserwować jego barwę. Im jest ciemniejsza, tym bardziej brakuje wody.

8. NAJLEPIEJ PIĆ CZĘSTO, W MAŁYCH ILOŚCIACH. PRAWDA
Powinno się ją pić powoli, stopniowo uzupełniając braki. Spożycie zbyt dużej ilości naraz może doprowadzić do przeciążenia układu krążenia, a także nerek.

9. NIE POWINNO SIĘ PIĆ PRZED POSIŁKIEM. MIT
Sięgając po wodę przed lunchem czy kolacją, z pewnością zadowolisz się mniejszą porcją posiłku i w efekcie spożyjesz mniej kalorii.

10. WODA, ZGODNIE Z NAZWĄ, NAWADNIA NAJLEPIEJ. PRAWDA
Naprawdę nie ma nic lepszego! Dlatego powinna stanowić dwie trzecie napojów wypijanych w ciągu dnia.

Jakie funkcje pełni woda?

- transportuje tlen, enzymy, hormony
- pomaga usuwać produkty przemiany materii
- jest składnikiem enzymów trawiennych
- umożliwia wchłanianie składników odżywczych z przewodu pokarmowego
- chroni przed przegrzaniem, bo wraz z potem usuwany jest nadmiar ciepła

Ugaś pragnienie!

91%
Szpinak na surowo pomaga w nawadnianiu organizmu.

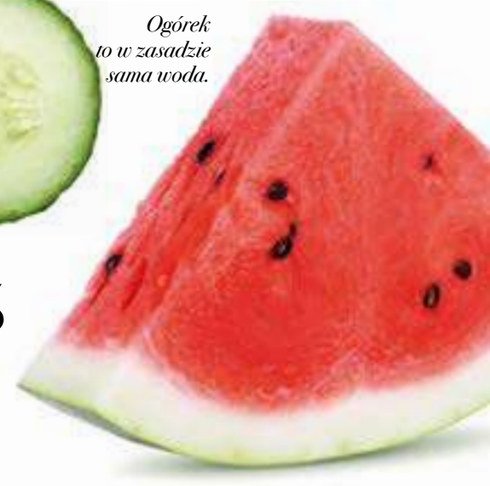
90,4%
Chrupanie marchewki to spory zastrzyk wody.

94,5%
Chce ci się pić? Sięgnij po pomidora.

91%
Kawałek brokuła dostarczy ci sporo H_2O.

91%
Truskawki świetnie gaszą pragnienie.

96,7%
Ogórek to w zasadzie sama woda.



92%
W upały postaw na arbuzy.

reklama

RUSKOREX, 10 CZOPKÓW (25 mg+25 mg)/2 g

Jeden czopek zawiera: 0,025 g ruskogenin (Ruscogenin) i 0,025 g tetrakainy chlorowodorku (Tetracainum hydrochloridum).
POSTAĆ FARMACEUTYCZNA: Czopki
WSKAZANIA TERAPEUTYCZNE: Objawy bólu i świądu w okolicy odbytu, stany zapalne błony śluzowej odbytnicy, zapalenie zakrzepowe guzków krwawniczych, łagodzenie świądu odbytu występującego z innych przyczyn. Leczenie uzupełniające po zabiegach chirurgicznych przetok okołoodbytniczych i guzków krwawniczych.
PRZECIWSKAZANIA: Nadwrażliwość na ruskogeniny, tetrakainę lub którąkolwiek substancję pomocniczą.
PODMIOT ODPOWIEDZIALNY: Angelini Pharma Polska Sp. z o.o.
NUMER POZWOLENIA NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU: Pozwolenie MZ na dopuszczenie do obrotu nr 9127
Produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza - OTC
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.

Barry J. Marshall i Robin Warren z zadowoleniem patrzyli na próbki pobrane z błony śluzowej żołądka osoby chorej. Bezsprzecznie to, co widzieli, było żywą bakterią: *Helicobacter pylori*. Mogli wreszcie utrzeć nosa medykom, którzy do tej pory wyśmiewali ich, argumentując, że żadne bakterie nie mogą żyć w kwaśnym środowisku żołądka.

Co więcej, jak udało się im udowodnić, to ona a nie, jak do tej pory przypuszczano, czynniki stresowe i związany z nimi styl życia, była przyczyną choroby wrzodowej.

Podstępny przeciwnik

Trudno się przed nią ukryć. Zwykle działa w ukryciu.
A niezwalczana może prowadzić do groźnych nowotworów.
Oto ona: bakteria *Helicobacter pylori*.

NA SKALĘ NOBLA

Za swoje odkrycie Australijczycy zostali nagrodzeni w 2005 roku Nagrodą Nobla. Demaskując *Helicobacter pylori,* badacze przysłużyli się milionom chorych na całym świecie. Medycyna poznała bowiem skuteczny sposób, jak zwalczać wrzody, zapobiegając tym samym nowotworom żołądka.

DOŚĆ TYPOWY PROBLEM

Jak często dochodzi do zakażeń? Szacuje się, że w Polsce zakażonych *H.pylori* może być nawet 80 proc. dorosłych osób. Tylko u co piątej z nich mogą wystąpić objawy, które wskazywałyby na problem: refluks, zgaga, uczucie ciężkości po posiłku, mdłości, bóle w nadbrzuszu.

DZIAŁAJ SKUTECZNIE

Jeśli lekarz podejrzewa, że cierpisz na wywoływaną przez *Helicobacter pylori* chorobę wrzodową żołądka lub dwunastnicy, zleci odpowiednią diagnostykę, m.in. badanie histologiczne pobranych podczas gastroskopii wycinków błony śluzowej żołądka, badania molekularne próbek pobranych podczas biopsji żołądka czy testy ureazowe wykrywające amoniak, który bakteria używa do zobojętniania kwasu solnego wokół siebie.

Dostępna jest również diagnostyka nieinwazyjna: test oddechowy, badanie stolca na obecność antygenu *Helicobacter pylori* lub test serologiczny z krwi. Badania tego typu są również polecane osobom, które nie cierpią na związane z wrzodami dolegliwości, ale ich bliscy chorowali na raka żołądka.

Pozbycie się bakterii nie jest trudne. Przez 10-14 dni chory musi przyjmować kombinację kilku leków, w tym antybiotyków i inhibitora pompy protonowej. Choć leczenie nie należy do przyjemnych, warto je podjąć, bo pozwala skutecznie pozbyć się wrzodów i zminimalizować ryzyko choroby nowotworowej. ■

NIE BAGATELIZUJ

- *H.pylori* powoduje ponad 90 proc. wrzodów dwunastnicy i do 80 proc. wrzodów żołądka.
- Sam fakt zakażenia nie jest równoznaczny z rozwojem wrzodów, a jedynie zwiększa prawdopodobieństwo zachorowania.
- Większość osób zakażonych *H.pylori* nigdy nie zachoruje na raka. Ponieważ ten nowotwór jest wysoce śmiertelną chorobą, lepiej wykluczyć możliwość jego pojawienia się.

reklama

Najbardziej niezawodna ochrona w Twoim zasięgu.

www.hartmann.pl
www.hartmann24.pl

HARTMANN

Ciemna strona słońca

NASZ EKSPERT
lek. med. Kamila Białek-Galas
specjalista dermatolog-wenerolog,
lekarz medycyny estetycznej Centrum
Medycznego Sublimed z Krakowa

Piękne, brązowe ciało to marzenie każdej kobiety. Zanim jednak zdecydujesz się wystawiać skórę na działanie promieniowania UV, dowiedz się, jak robić to bezpiecznie.

Bez słońca trudno żyć. Minimum kwadrans naświetlania się dziennie niezbędne jest do syntezy witaminy D. W słoneczne dni mamy też lepszy nastrój. Jednak jego nadmiar szkodzi. Dlaczego?
Promieniowanie słoneczne ma znaczący wpływ na starzenie się skóry oraz jej uszkodzenie, a w konsekwencji na rozwój nowotworów złośliwych skóry, m.in. czerniaka. Tak modne w latach 80. i 90. „smażenie się" na potęgę zbiera teraz swoje żniwo: chorują coraz młodsze osoby.

Również dzieci?
W tej grupie wiekowej czerniak występuje bardzo rzadko. Jednocześnie jest najczęstszym nowotworem skóry u nieletnich. Może powstawać na podłożu obecnych zmian barwnikowych, zwłaszcza znamion wrodzonych, ale nie jest to regułą. Rozwija się bowiem również na skórze niezmienionej. Należy pamiętać, że jednym z największych czynników ryzyka rozwoju czerniaka są przebyte poparzenia słoneczne w dzieciństwie. Co ciekawe, choć nie mówi się o tym często, zdarza się, że komórki rakowe mogą przedostać się również od matki do płodu w wyniku przezłożyskowej transmisji.

70%

czerniaków rozwija się „de novo", czyli w obrębie skóry niezmienionej, a tylko 30 proc. w ramach znamion barwnikowych. Bacznie obserwuj więc wszystkie zmiany pigmentacyjne na całym ciele, ze szczególnym uwzględnieniem tych nowo powstałych.

reklama

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

SŁONECZNA REWOLUCJA

Chcesz wyglądać pięknie latem?
Poznaj sekret idealnego wakacyjnego looku w trzech krokach!

Nr 1 w Polsce*

1 **Photoderm Nude Touch SPF 50+** Pierwszy podkład słoneczny

2 **Photoderm Brume solaire SPF 50+** NOWOŚĆ! Ochronna mgiełka do twarzy i ciała

3 **Photoderm Bronz Huile sèche SPF 30+** Pierwsza profesjonalna ochrona przyśpieszająca opalanie

*PEX PharmaSequence, rynek dermokosmetyków w Polsce, kategoria Sun Care, pozycja w roku 2018

1 Zadbaj o skórę twarzy
Podkład czy krem do opalania? Nie musisz wybierać! Bioderma stworzyła słoneczny podkład, czyli krem przeciwsłoneczny do twarzy i podkład w jednym. **Photoderm Nude Touch SPF 50+** zawiera filtry mineralne z najwyższym SPF 50+ oraz patent Cellular BioPROTECTION™, które ochronią Twoją skórę przed słońcem i sprawią, że nie będą pojawiać się na niej zmarszczki spowodowane fotostarzeniem. Niezwykle lekka konsystencja zapewni matowe wykończenie i zapobieganie świeceniu się skóry. Po 21 dniach regularnego stosowania skóra będzie wygładzona, a niedoskonałości zredukowane.

2 Pamiętaj o zdrowej dawce ruchu
Nic tak pozytywnie nie wpływa na skórę jak sport. Bieganie, pływanie, jazda na rowerze - dzięki nim Twoje ciało będzie jędrne i sprężyste. Zawsze pamiętaj o odpowiedniej fotoochronie - negatywne skutki promieniowania UV to m.in. utrata gęstości i elastyczności skóry. **Photoderm Brume solaire SPF 30** - ochronna mgiełka z filtrem SPF 30 oraz patentem Cellular BioPROTECTION™ - to idealne rozwiązanie dla aktywnych kobiet. Chroni DNA skóry, wspiera jej naturalne mechanizmy obronne, a także pozwala zachować młodość na dłużej. Wystarczy, że mgiełką spryskasz skórę - nie wymaga rozmarowywania, nie lepi się i jest wodoodporna!

3 Nie czekaj na opaleniznę
Dla kobiet, które dbają o swoją skórę, a jednocześnie kochają opaleniznę, Bioderma stworzyła **Photoderm Bronz Huile sèche SPF 30** - ochronny olejek do ciała, który przyśpiesza opalanie. Nie tylko chroni skórę i zabezpiecza DNA komórek, zachowując jej młodość, ale i aktywuje proces melanogenezy, czyli powstawania opalenizny. Efekt: piękna, zdrowa i złocista skóra. Co więcej: możesz go stosować również na włosy i na wilgotną skórę!

Ale z drugiej strony dzieci od zawsze wystawiało się na słońce „dla zdrowia"...
Owszem, zwłaszcza w minionych dekadach. Miało to zapewnić odpowiedni poziom syntezy witaminy D. Nawet dziś można znaleźć wyznawców takiego podejścia. Jednak zawsze apeluję do rodziców, aby „naświetlając" swoje pociechy, odpowiedzialnie podchodzili do tematu fotoprotekcji, a także regularnie obserwowali ich skórę, nie zapominając o własnej.

Mówi pani o fotoprotekcji. Przede wszystkim chodzi o filtry?
Oczywiście. Nie możemy wychodzić na słońce bez użycia kremu z filtrem zawierającym zarówno filtry UVA, jak i UVB. Powinny to być filtry z faktorem nie mniejszym niż 30, a najlepiej 50+, renomowanych marek dermokosmetycznych. Co ważne: nie wystarczy posmarować się tylko raz. Dla bezpieczeństwa dosmarowujemy się co 2-3 godziny oraz po każdym wyjściu z wody.

Niestety, Polacy nadal wiedzą niewiele na ten temat i stosują fotoprotekcję zbyt rzadko, bardzo często nieprawidłowo. Generalnie nie lubimy się smarować. Co tłumaczymy często zbyt tłustą konsystencją.

Ale kremy to nie wszystko. Ważne jest unikanie nadmiernej ekspozycji na słońce. Nie chodzi tu o to, żeby w ogóle się nie opalać! Twarz i głowę poza filtrem chrońmy kapeluszem z szerokim rondem lub czapką z daszkiem, a oczy okularami z filtrem przeciwsłonecznym. Przed słońcem chronią także ubrania z długim rękawem, gęsto tkane, najlepiej w intensywnych kolorach. Należy unikać ostrego słońca w godzinach od 10 do 15.

Oprócz zabezpieczania się dermatolodzy doradzają jeszcze uważność w obserwacji własnego ciała...
Owszem. Chodzi o regularne, najlepiej raz w miesiącu, samobadanie. To wciąż zaniedbywana i niedoceniana czynność, która umożliwia szybkie wykrycie i wdrożone na czas leczenie czerniaka. Procedura zajmuje zaledwie kilka minut, wymaga jedynie lustra i dobrego oświetlenia oraz wiedzy, jakich zmian na skórze wypatrywać podczas samobadania i co powinno budzić nasze zaniepokojenie.

Bezwzględnie istotne jest, aby mieć na uwadze fakt, że poza skórą czerniak może rozwinąć się także na błonach śluzowych (np. jama ustna, wargi sromowe) oraz w obrębie gałki ocznej, dlatego podczas samobadania nie wolno zapominać o skontrolowaniu tych obszarów.

To na co zwrócić uwagę?
Jest kilka cech mogących sugerować pacjentowi, że w obrębie zmiany na skórze dzieje się coś niedobrego. Dlatego zwracamy szczególną uwagę na wszystkie znamiona, które cechują: asymetria, nieregularne i poszarpane granice, posiadające więcej niż jeden kolor, o średnicy przekraczającej 6 mm. Pilnej obserwacji wymagają również te, które powiększają się, uwypuklają, zmieniają kształt czy kolor. Niepokojącym objawem jest również stan zapalny lub świąd.

Co powinnam zrobić, jeśli wykryję podane przez panią anomalie?
Koniecznie zgłosić się do dermatologa. Oczywiście, nie każda taka zmiana będzie czerniakiem i nie każda będzie wymagała wycięcia. Być może okaże się niegroźną brodawką łojotokową, jednak ostateczną diagnozę stawia lekarz. Zresztą nawet zdrowa osoba, taka, której nic nie niepokoi, powinna raz do roku poddawać się badaniu dermatoskopowemu.

Nowoczesne kliniki dermatologiczne posiadają też videodermatoskop – urządzenie, które pozwala na wykonanie komputerowego badania znamion barwnikowych z jednoczesną możliwością mapowania znamion, czyli zaznaczenia ich lokalizacji na ciele badanego oraz archiwizacji obrazów, dzięki czemu możliwe jest porównywanie obrazów i ocena ich ewolucji w czasie.

Lepiej chuchać na zimne?
Jak najbardziej. Czerniak złośliwy daje przerzuty zarówno drogą naczyń krwionośnych, jak i naczyń limfatycznych, co sprawia, że jego postępowanie jest stosunkowo szybkie. Ponadto występowanie odroczonych w czasie dolegliwości sprawia, że pacjenci często zgłaszają się do lekarza, kiedy nowotwór osiąga już stadium zaawansowane. ■

Groźny przeciwnik

Według danych Krajowego Rejestru Nowotworów czerniak występuje głównie między 20. a 85. rokiem życia, a ryzyko zachorowania na tę chorobę wzrasta z wiekiem, osiągając szczyt w siódmej dekadzie życia.

Jednak odpowiednio wcześnie wykryty, jest wyleczalny w ponad 90 proc. przypadków. Zgłoś się do lekarza, gdy podejrzane znamię jest asymetryczne, ma nierówne, poszarpane brzegi, jest niejednolite kolorystycznie, ewoluuje lub znacznie różni się od pozostałych.

Zapomnij o solarium

„Sztuczne" słońce jest bardziej niebezpieczne od prawdziwego. Energia wytwarzana przez lampy jest nawet 10-15 razy silniejsza od naturalnego UV.

ZOBACZ, CZY JESTEŚ W GRUPIE PODWYŻSZONEGO RYZYKA:

50

- masz za sobą oparzenia słoneczne, zwłaszcza w dzieciństwie
- twoi bliscy cierpieli z powodu czerniaka
- przeszłaś już tę chorobę
- masz dużo znamion barwnikowych (powyżej 50)
- masz jasny fototyp skóry: pierwszy lub drugi – charakterystyczny dla rasy kaukaskiej, czyli włosy blond, jasne oczy, opalasz się „na czerwono"

reklama

DERMEDIC
Zalecany przez dermatologów

Najwyższe standardy ochrony komórek skóry i ich DNA

TWÓJ LEKARZ

DIETETYK

9 część

Masz problemy z nadwagą? Choroba wymusza na tobie żywieniowe ograniczenia? A może chcesz nabrać masy mięśniowej? Pomocy szukaj u dietetyka. Tylko jak go wybrać?

tekst

W Polsce zawód dietetyka wciąż nie posiada jasno sprecyzowanych regulacji prawnych. Dyplom tej specjalności można uzyskać na uczelniach wyższych i w szkołach policealnych, ale też po kilkutygodniowym kursie. Tymczasem jakość wykształcenia tego specjalisty ma duże znaczenie, bo w tej dziedzinie potrzebna jest wiedza nie tylko z zakresu żywienia człowieka, ale również medycyny, biochemii czy psychologii.

O fachowości owego specjalisty świadczą też doświadczenie, odbyte kursy i szkolenia, także z zakresu stosowania konkretnych metod czy leczenia schorzeń. Nie wahaj się więc pytać danego eksperta o posiadane kwalifikacje, zwłaszcza gdy na coś chorujesz.

Zanim wybierzesz się na wizytę, spróbuj dowiedzieć się jak najwięcej o danym dietetyku. Sprawdź, czy posiada stronę internetową, prowadzi blog albo udziela się na forach – czytając wpisy, możesz upewnić się, czy odpowiada ci jego styl bycia, podejście do pacjentów lub promowane metody.

NASZ EKSPERT
Magdalena Najbar
kosmetolog, dietetyk, doświadczony konsultant testów MRT Centrum Medycyny Nowoczesnej Triclinium

reklama

KURKUMA PIPERYNA, 60 KAPSUŁEK
Suplement diety, wspierający trawienie. Zawiera ekstrakty z kłącza kurkumy oraz z owoców czarnego pieprzu.

NA NFZ CZY PRYWATNIE?

Żeby skorzystać z wiedzy dietetyka w ramach ubezpieczenia powszechnego, potrzebne jest skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu albo specjalisty, który ma podpisany kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia. Poradnie specjalistyczne najczęściej działają przy ośrodkach zajmujących się chorobami metabolicznymi, w których leczeni są chorzy na cukrzycę czy otyłość.

Prywatnie za konsultację zapłacisz od kilkudziesięciu do kilkuset złotych, zależnie od lokalizacji gabinetu czy charakteru wizyty.

WARTO SKORZYSTAĆ Z PORAD W PRZYPADKU:

- chęci modyfikacji nawyków żywieniowych
- zmiany stylu życia, np. na aktywny
- nadwagi i otyłości
- zwiększenia masy ciała
- efektu jo-jo
- nadciśnienia tętniczego
- cukrzycy
- podwyższonego cholesterolu
- problemów żołądkowych
- dny moczanowej
- niedoborów żywieniowych
- zaburzeń odżywiania, np. anoreksji, bulimii
- uzależnienia od słodyczy
- ciąży, karmienia piersią

JAK WYGLĄDA WIZYTA?

Dietetyk wypyta cię m.in. o stan zdrowia, stosowane diety. Zgłębi też twój dzienniczek żywieniowy i badania lekarskie.

Następnie wykona pomiary wagi, wzrostu, obwodów, przeanalizuje skład ciała. W ten sposób określi procentową zawartości tkanki mięśniowej, tłuszczowej oraz wody w ciele.

Efektem badań będzie ustalenie strategii działania: opracowanie przez specjalistę spersonalizowanego programu żywieniowego dopasowanego do twoich indywidualnych potrzeb, czyli uwzględniającego stan zdrowia, preferencje żywieniowe i styl życia. Na koniec dietetyk wyznaczy ci termin kolejnego spotkania. ■

KONIECZNIE ZABIERZ ZE SOBĄ:

1. Dzienniczek żywieniowy (zapis wszelkich zjedzonych produktów oraz napojów z trzech ostatnich dni). Wzór często znajdziesz do wydrukowania na stronie gabinetu lub placówki.
2. Aktualne badania, w tym krwi i moczu, ale też specjalistyczne, zwłaszcza jeśli wizyta związana jest z ustawieniem żywienia pod kątem konkretnej choroby.
3. Nazwy i zalecenia dotyczące przyjmowania leków i suplementów, także tych, które nie zostały przepisane przez lekarza.

reklama

COLFARM

Ułatwia kontrolę wagi.
Wspiera odchudzanie.

WYPRODUKOWANO W POLSCE

PRODUCENT:
Zakłady Farmaceutyczne COLFARM S.A.
ul. Wojska Polskiego 3, 39-300 Mielec,
infolinia: 800 800 178, www.colfarm.pl

Suplement diety

WYJĄTKOWA mama

ZIKO DERMO greenpoint

Konkurs rozstrzygnięty!
Zobacz metamorfozę, jaką przeszły zwyciężczynie:
Ania i Barbara z Sosnowca.

Razem z siostrą lubimy wyzwania. Dlatego kiedy znalazłyśmy konkurs ZIKO DERMO i Greenpoint w sieci, szybko wystukałyśmy: „Mama, która mówi 1000 słów na minutę", siostra wybrała nasze wspólne zdjęcie z Portugalii i... udało się! - śmiej się Ania z Sosnowca, jedna z laureatek.

Pierwszym etapem metamorfozy było spotkanie z dermokonsultantkami Ziko Dermo. – Nasze laureatki przeszły profesjonalne badanie skóry twarzy, dowiedziały się, w jaki sposób powinny pielęgnować swoją cerę i jakie dermokosmetyki będą dla nich najbardziej odpowiednie – podsumowała Barbara Schab, specjalistka ds. dermokosmetyków w Ziko Dermo. Potem przyszedł czas na zmiany:

profesjonalną pielęgnację twarzy, makijaż i nowe fryzury. A po nich... przebieranki!

– Staraliśmy się dobrać stylizacje, w których nasze laureatki będą czuły się niezwykle wyjątkowo, ale też wygodnie. Głównie kierowaliśmy się ich cechami charakteru i niezwykłym temperamentem. Dlatego na sesji nie zabrakło odważnych kolorów oraz ciekawych printów w kropki czy kwiaty, które zostały stworzone dla kobiet ceniących sobie naturalność, komfort i elegancję, dokładnie takich jak Ania i Basia – wyjaśnia Martyna Pociask z firmy Greenpoint.

– Na co dzień ubieram się raczej sportowo, dżinsy, bawełna. Gdyby ktoś mi pokazał tę sukienkę, w życiu bym jej nie wybrała. A tu proszę, jak świetnie leży. Dodaje takiego dziewczęcego charakteru i lekkości – cieszy się Ania. Lekkie tkaniny i proste fasony od razu przypadły do gustu pani Barbarze, która ze względu na pracę przyzwyczajona jest do bardziej eleganckiej i kobiecej garderoby. – Co mi się podobało najbardziej? Chyba ten niebieski garnitur i wzorzysta bluzka ze spódnicą – zastanawia się „Wyjątkowa mama".

Po metamorfozie panie mogły poczuć się jak prawdziwe celebrytki. Do pracy zabrała się ekipa fotografów. Laureatki bardzo naturalnie zachowywały się przed obiektywem, dzięki czemu udało się uchwycić niezwykłą więź, która je łączy.

konkurs

To już druga edycja konkursu, jaki z okazji Dnia Matki drogerie Ziko Dermo organizują wspólnie z marką Greenpoint. Zadanie było proste: wystarczyło wysłać zdjęcie z mamą i napisać, dlaczego uważamy ją za wyjątkową osobę. Nagrodami dla zwycięskiego duetu były: profesjonalna sesja zdjęciowa wraz z indywidualnymi konsultacjami ze specjalistami od mody i urody, zestawy dermokosmetyków Laboratoires Lierac Paris od Ziko Dermo, a także kreacje od Greenpoint.

Po serii ujęć laureatkami zajęła się ekipa filmowa. Panie Basia i Ania wzięły udział w nagraniu filmów poradniczych na kanał Ziko Dermo TV.

Na koniec sesji obie panie czekała jeszcze niespodzianka: wyjątkowy, relaksujący zabieg na dłonie (peeling połączony z masażem) oraz prezent od Ziko DERMO – zestawy dermokosmetyków Laboratoires Lierac Paris. ■

Piękna
W KAŻDYM WIEKU

Dojrzała, wymagająca, doświadczona. Taka po czterdziestce, pięćdziesiątce jesteś wewnątrz. A na zewnątrz? Na pewno czujesz się i wyglądasz o wiele lepiej, niż sugerowałaby to metryka. Świetnie. Tak trzymaj!

Czy wiesz, że po 25. roku życia na poziomie naskórka komórki zaczynają się wymieniać wolniej, z biegiem lat zmniejsza się też produkcja lipidów, więc cera powoli traci jedwabistą gładkość? Zmiany zachodzą również w głębi skóry. Każdego roku po 25. urodzinach o 1 proc. zmniejsza się także poziom kolagenu – białka tworzącego tkankę łączną i zapewniającego jędrność, odpowiednie napięcie oraz elastyczność skóry. Kiedy ilość jego oraz podobnie działającej elastyny maleją, pojawiają się zmarszczki.

PAMIĄTKI ŚMIECHU I GRAWITACJI

Pierwsze ujawniają się kurze łapki w zewnętrznych kącikach oczu i poprzeczne linie na czole czy między brwiami. Kolejne mogą (ale nie muszą!) ujawnić się bruzdy nosowo-wargowe, łączące kąciki ust i skrzydełka nosa. Ich przyczyną nie są już uśmiechy i grymasy, a grawitacja i utrata elastyczności skóry, która z kolejnymi latami, szczególnie po menopauzie traci swoją objętość. Jak to się dzieje?

CZAS PRZEKWITANIA

W tym czasie kobiety łatwiej tyją, ale – nomen omen! – w tkance podskórnej twarzy spada wielkość i liczba komórek magazynujących tłuszcze. Maleje też ilość estrogenu – hormonu odpowiedzialnego między innymi za budowę rusztowania skóry, czyli kolagenu i elastyny. Okolice policzków mogą się lekko zapadać, a bruzdy nosowe oraz dolina łez, czyli zagłębienie biegnące pod dolnymi powiekami, wyraźniej się zaznaczają.

Po pięćdziesiątce melanocyty, czyli komórki barwnikowe, są bardziej podatne na nieprawidłowe wydzielanie melaniny, dlatego zaczynają się problemy z przebarwieniami. Coraz mocniejsze jest też działanie wolnych rodników, które prowadzi do utraty jędrności i powstawania zmarszczek. Czy tak być musi? Niekoniecznie.

NOWA CZTERDZIESTKA

To, jak szybko oznaki starzenia będą widoczne na twojej twarzy, zależy nie tylko od uwarunkowań genetycznych, ale również od stylu życia i nawyków. Współczesne kobiety dbają o sylwetkę, często dla złagodzenia efektów menopauzy stosują hormonalną terapię zastępczą zmniejszającą efekty upływającego czasu. Dzięki temu wyglądamy młodziej niż nasze mamy w tym samym wieku. Jesteśmy też coraz bardziej świadomymi konsumentkami i chętnie słuchamy opinii ekspertów: dermatologów, dermokonsultantów. Doskonale zdajemy sobie sprawę, że w pewnym wieku cerze dojrzałej nie wystarczy już uniwersalny krem. Dojrzały *must have* to kosmetyki, a najlepiej dermokosmetyki, z realną zawartością substancji aktywnych.

Efekty? W październiku 2018 roku Julia Roberts skończyła 50 lat. Rok wcześniej magazyn „People" przyznał jej tytuł najpiękniejszej kobiety na świecie.

OCZYSZCZANIE NA MIARĘ

Chcesz być jak gwiazda „Pretty Woman"? Pielęgnację zacznij od oczyszczania. Przy cerze suchej lub skłonnej do podrażnień sięgnij po lekkie olejki, które przy połączeniu z wodą zamieniają się w zmywającą zanieczyszczenia i makijaż emulsję. Zamiast nich możesz też sięgać po bezzapachowe płyny micelarne. Dodatkowo dwa razy w tygodniu ▸

reklama

BIOLIQ PRO INTENSYWNE SERUM NAWILŻAJĄCE, 30 ML

Intensywnie nawilżające serum o skoncentrowanej formule, zapewnia intensywne i dogłębne nawodnienie skóry.

Produkt dostępny w drogerii ZIKO DERMO

BIOLIQ PRO INTENSYWNE SERUM PRZECIWZMARSZCZKOWE POD OCZY, 15 ML

Intensywne serum polecane do pielęgnacji skóry pod oczami. Serum intensywnie nawilża, ujędrnia i wygładza zmarszczki.

Produkt dostępny w drogerii ZIKO DERMO

rób peeling, a składniki aktywne z produktów pielęgnujących łatwiej wnikną w wygładzony naskórek.

Zmagasz się z trądzikiem różowatym, częstym po czterdziestce? Wybieraj żele myjące bez SLS i SLES, parabenów czy kwasu salicylowego. Staraj się przy tym jak najmniej pocierać twarz, nie używaj do mycia gąbeczek i wacików, a kosmetyk spłukuj letnią wodą. Wszystko to sprawi, że twarz będzie ukojona, a zaczerwienienia się zmniejszą.

SIŁA WODY

Kolejnym etapem pielęgnacji jest nawilżanie. Odpowiednie nawodnienie twarzy sprawia, że staje się ona jędrniejsza oraz pomaga zmniejszyć widoczność zmarszczek. Dlatego zaraz po oczyszczeniu skóry zastosuj tonik. Nie tylko przywraca odpowiednie pH i rozświetla cerę, ale też zmiękcza warstwę rogową naskórka, ułatwiając przenikanie przez nią substancji aktywnych.

Chcesz rzeczywiście porządnego nawilżenia? Zainteresuj się esencjami, preparatami znanymi głównie z pielęgnacji koreańskiej. Pełne kwasu hialuronowego, fermentowanych wyciągów roślinnych czy soku z aloesu zatrzymują wilgoć w skórze. Nalej niewielką porcję kosmetyku na dłoń, rozetrzyj drugą, a potem przyłóż je do policzków, czoła, podbródka. Lekko oklep twarz, to pomoże „wtłoczyć" kosmetyk w naskórek.

AKCJA MĄDRA PIELĘGNACJA

Kiedy cera jest już odpowiednio przygotowana, użyj preparatów regenerujących – serum, a potem krem na dzień lub na noc. Pierwszy kosmetyk, bardziej skoncentrowany, najczęściej występuje w formie płynnej. Nałóż kilka kropelek na twarz, lekko rozprowadź po skórze. Teraz czas na krem, oba produkty świetnie się uzupełniają. Wodniste lub żelowe serum nawilży naskórek, a krem utworzy na nim warstwę zapobiegającą uciekaniu wilgoci.

Nakładanie kremu zacznij od szyi – lekko głaszcząc jej skórę, kieruj się ku brodzie. Tak samo zajmij się policzkami, a potem czołem. Na koniec wmasuj krem pod oczy. Zmniejszy obrzęki i widoczność kurzych łapek.

FILTROWANIE MA ZNACZENIE!

Czy twój krem na dzień zawiera filtr UV? Jeśli nie, powinnaś nałożyć na niego preparat ochronny, najlepiej z 30-50 SPF. Taką profilaktykę dobrze jest stosować od młodości, ale w wieku dojrzałym odgrywa to szczególną rolę. Narażona na ekspozycję na słońce skóra staje się bowiem cienka i przesuszona, mniej elastyczna. Pojawiają się na niej przebarwienia posłoneczne i zmarszczki, czyli objawy tzw. fotostarzenia się. Aby ich nie pogłębiać, wklepuj krem z filtrem, zwłaszcza że na półkach znajdziesz w tej chwili zarówno preparaty lekkie, o żelowej konsystencji, jak i cięższe, aksamitnie kremowe, wspierające cerę suchą. Wcierając je, uśmiechnij się.

Pogadaj sama ze sobą. Doceń swoje mocne strony. W końcu piękno nie zna wieku. ■

TO NAPRAWDĘ DZIAŁA!

RETINOL
• Wygładza i odświeża naskórek, wyrównuje koloryt cery. • Zwiększa produkcję kolagenu i elastyny.

WITAMINA C
• Zwalcza wolne rodniki i stany zapalne. • Stymuluje produkcję kolagenu. • Rozjaśnia skórę.

WITAMINA E
• Zwalcza wolne rodniki. • Chroni przed degeneracją kod genetyczny komórek skóry. • Uelastycznia.

PEPTYDY
• Zastępują składniki, których brak w skórze, lub stymulują ją do ich produkcji. • Transportują składniki aktywne do głębokich warstw skóry. • Rozluźniają mięśnie niczym botoks.

KWASY OWOCOWE
• Złuszczają martwy naskórek. • Poprawiają koloryt cery. • Pomagają wnikać w skórę innym substancjom.

KWAS LAKTOBIONOWY
• Delikatnie złuszcza naskórek. • Ma działanie łagodzące i przeciwzapalne, nawilża. • Zapobiega pękaniu naczynek i zaczerwienieniom.

KOENZYM Q10
• Zapobiega starzeniu się skóry. • Poprawia jej teksturę i jędrność.

KWAS HIALURONOWY
• Silnie nawilża skórę. • Spłyca głębsze i wygładza niewielkie zmarszczki.

reklama

BIOLIQ PIANKA DO MYCIA CIAŁA Z BALSAMEM 2W1, 240 ML

Delikatnie myje i intensywnie nawilża skórę podczas kąpieli.

Produkt dostępny w drogerii
ZIKO DERMO

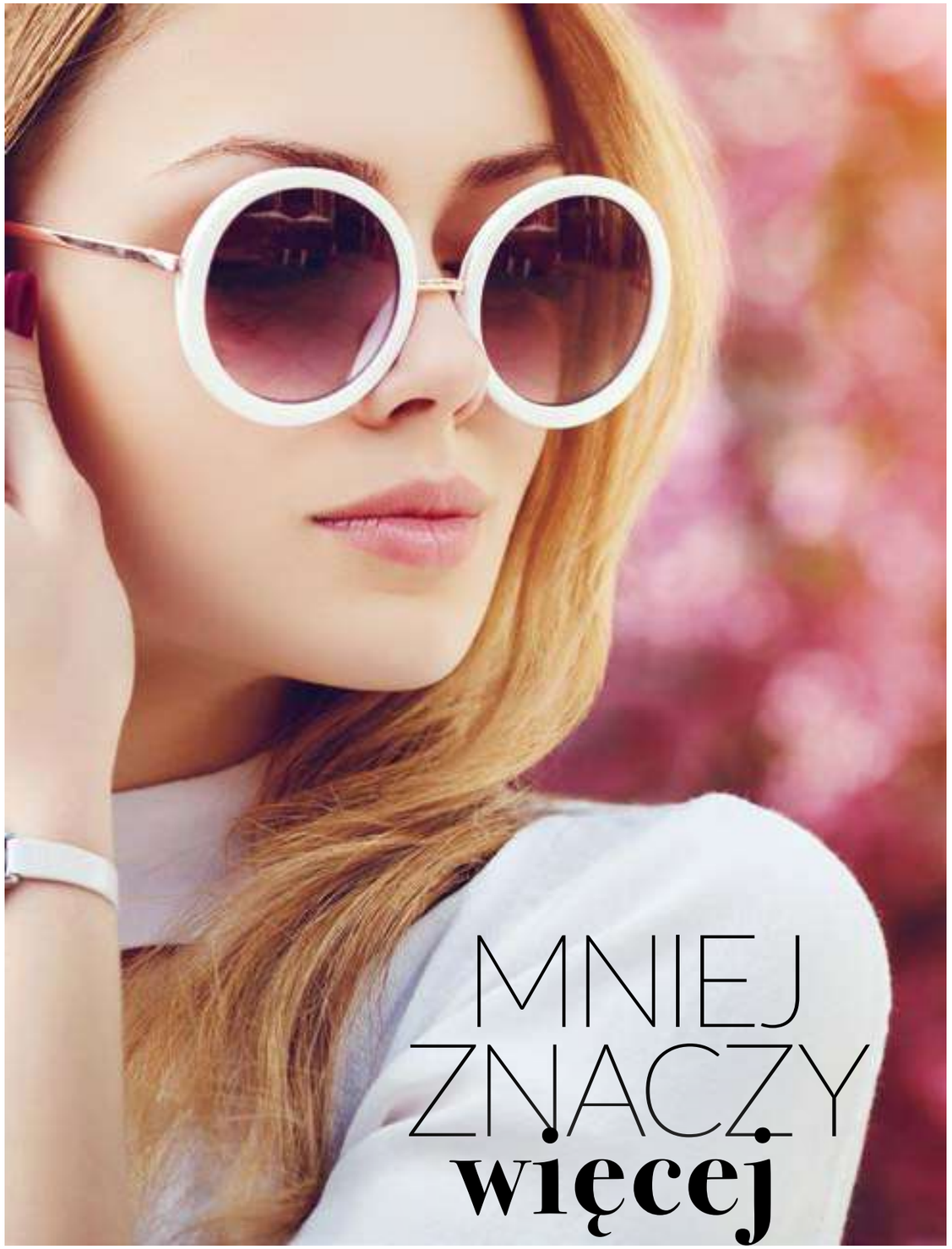
LACTO**VAGINAL**®
Kobieca odpowiedź na kobiece problemy

• **LACTOVAGINAL® to sprawdzony probiotyk ginekologiczny bez recepty, obecny na rynku od 45 lat**

• **Pomaga przywrócić lub uzupełnić prawidłową florę bakteryjną pochwy**

LACTO**VAGINAL**® kapsułki dopochwowe twarde. Pałeczki Lactobacillus rhamnosus 573 około 1010 , w tym nie mniej niż 108 CFU (Jednostek tworzących kolonie). : Lactovaginal® zaleca się stosować u kobiet i dziewcząt powyżej 16. roku życia w celu przywrócenia lub uzupełnienia prawidłowej flory bakteryjnej pochwy w stanach zapalnych narządów rodnych po leczeniu lekami przeciwbakteryjnymi, przeciwrzęsistkowymi lub przeciwgrzybiczymi; przy występowaniu upławów; profilaktycznie. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Podmiot odpowiedzialny: IBSS BIOMED/
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.

M5LCV06059



MNIEJ ZNACZY **więcej**

Im cieplej i słoneczniej robi się za oknem, tym mniej makijażu masz ochotę nakładać. Jak jednak ukryć niedoskonałości i podkreślić atuty bez używania kosmetyków kolorowych? To proste: dzięki odpowiedniej pielęgnacji.

Miłośniczek make-up no make-up (z ang. makijaż bez makijażu) jest coraz więcej. Ten trend nosi też czasem nazwę naturalnego, nude lub non-touring. Zasady sprowadzają się do tego, by osiągnąć efekt zadbanej, promiennej cery i subtelnie wymodelowanej twarzy bez użycia dużej ilości kosmetyków kolorowych.

Ten rodzaj make-upu jest na pierwszy rzut oka niewidoczny, ale zapewnia korekcję niedoskonałości i podkreślenie atutów urody. – Jest to makijaż na każdą porę roku, aczkolwiek latem z uwagi na ciepło panie częściej wybierają tę właśnie opcję. Ponadto nadaje się do każdego rodzaju cery. Makijaż typu no make-up podkreśla zwłaszcza młodzieńczą urodę, zamiast ją zamalowywać – mówi Katarzyna Szkop, makijażystka i właścicielka warszawskiego Studia Makami.

Ten rodzaj wizażu nie tylko wygląda świeżo, lecz także korzystnie działa na kondycję skóry, nie obciążając jej. Doceniają to zwłaszcza panie z cerą wrażliwą i skłonną do atopii oraz z niedoskonałościami. W ich przypadku zasada mniej znaczy więcej jest szczególnie istotna.

ZDROWIE JEST PIĘKNE

Nawet najbardziej wyrafinowany makijaż nie wygląda dobrze, gdy cera jest poszarzała, opuchnięta oraz pozbawiona blasku. Możesz temu zapobiec, stosując codzienne zdrowe nawyki:

- regularny, odpowiednio długi sen (optimum to 7-8 godzin),
- aktywność fizyczną, zwłaszcza na świeżym powietrzu (spacery, jazda na rowerze),
- picie odpowiedniej ilości płynów (30 ml wody na każdy kilogram masy ciała),
- dietę ubogą w cukry oraz tłuszcze, za to bogatą w antyoksydanty, witaminy i niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT).

Zdrowy styl życia od razu przekłada się na wygląd i kondycję skóry. Po zarwanej nocy jest ziemista, po kilkunastominutowym spacerze zdrowo zaróżowiona. W codziennych rytuałach pielęgnacyjnych uwzględnij jej potrzeby. Zobacz, co zrobić, by uzyskać efekt nieskazitelnej cery, która pięknie zaprezentuje się nawet bez makijażu.

reklama

NUXE PARIS

Huile Prodigieuse® Florale

Mityczny suchy olejek w nowej odsłonie

NOWY ZAPACH

Skórka grejfruta
Magnolia
Piżmo

reklama

MASKI LIERAC, 75 ML

Lierac Supra Radiance rozświetla cerę. Błyskawicznie liftingująca maska Lierac Lift Integral poprawia napięcie, ujędrnienie skóry i rozświetla. Lierac Hydragenist nawilża i przywraca świeży wygląd. Lierac Premium intensywnie regeneruje, dając natychmiastowy efekt odmłodzenia.

Produkt dostępny w drogerii
ZIKO DERMO

Oczyszczaj dokładnie

Istotnym elementem pielęgnacji jest dokładny demakijaż, ponieważ resztki tuszu czy eyelinera pozostawione na skórze dają efekt zasinienia czy cieni pod oczami, co wygląda nieestetycznie i dodaje nam lat – zauważają Magda i Ola, dermokonsultantki Ziko Dermo.

KROK 1: MIKROZŁUSZCZANIE

– Każda z nas marzy o gładkiej i idealnej cerze. Codzienna jej pielęgnacja ma duże znaczenie, lecz aby właściwie dbać o skórę, trzeba znać jej typ. To decyduje o doborze preparatów. Stosując nieodpowiednie, możemy pogorszyć jej stan – mówią Magda i Ola, dermokonsultantki Ziko Dermo.

Do cery normalnej, mieszanej i tłustej zastosuj żele i emulsje z peelingującymi drobinkami. Delikatny, ale utrzymujący się efekt złuszczenia poznasz po napiętej, gładkiej w dotyku cerze, w którą z łatwością wnikają krem czy serum na dzień. W przypadku cery delikatnej, wrażliwej, z tendencją do pękania naczynek sprawdzą się raczej mało agresywne preparaty: żele, pianki i płyny do mycia.

Na rynku dostępne są kosmetyki oczyszczające przeznaczone do wszystkich rodzajów skóry – warto szukać hipoalergicznych, z wyciągami roślinnymi oraz substancjami łagodzącymi i higroskopijnymi, wiążącymi wilgoć:

- **kwasami mlekowym i hialuronowym**,
- **wyciągiem z białej herbaty lub aloesu**,
- **algami**.

Większość nowoczesnych kosmetyków zawiera też micele, które jak magnes przyciągają zabrudzenia, sebum, resztki makijażu. – Skórę należy oczyszczać rano i wieczorem, niezależnie od tego, czy robisz makijaż czy nie, ponieważ w ciągu dnia gromadzi się na niej bardzo dużo zanieczyszczeń. Kolejny etap to tonizacja w celu przywrócenia odpowiedniego pH. Zwróć uwagę, aby tonik nie zawierał alkoholu, który nadmiernie wysusza skórę, co przyczynia się do eliminacji ochronnej warstwy hydrolipidowej skóry – przestrzegają Magda i Ola, dermokonsultantki Ziko Dermo.

KROK 2: DETOKSYKACJA

Jeśli chcesz pokazać się światu bez makijażu, cera musi być dotleniona i oczyszczona z substancji o szkodliwym wpływie. Po zimie i w okresach nasilonego zanieczyszczenia środowiska, np. często ogłaszanych alarmów smogowych, nieodzowne stają się preparaty detoksykujące. W żelach, piankach i peelingach szukaj kompleksów odmładzających, bazujących na roślinnych ekstraktach, a także: glinki, węgla, np. z bambusa czy ryżu.

Standardowy peeling stosuj 2-3 razy w tygodniu. Na przykład w postaci preparatów na bazie pudru ryżowego i soli morskiej, z dodatkiem witamin.

KROK 3: ROZJAŚNIANIE

Sięgnij po maski w tkaninie – z wybielającymi i kojącymi ekstraktami, np. z białej herbaty, zielonego ogórka, alg, a także z proteinami mleka. Aplikacja kosmetyku w tej postaci jest szczególnie prosta i przyjemna.

Efekt dotlenienia, dogłębnego oczyszczenia i wyrównania kolorytu zapewnią też dobrze znane maski typu peel-off oraz takie na bazie glinek: zielonej, czerwonej, różowej, białej. Nie tylko powodują zwężenie porów, lecz także odtłuszczają, łagodzą przebarwienia i blizny potrądzikowe, pomagają utrzymać naczynka w dobrej kondycji. Osobna kategoria to maseczki naprawcze, które stosuje się na noc – wygładzają i wyrównują koloryt, napinają i regenerują.

KROK 4: UKOJENIE I ROZŚWIETLENIE

Po oczyszczeniu i złuszczeniu skóry warto użyć preparatów kojących i nawilżających: hipoalergiczne toniki, mgiełki – niektóre dodatkowo o działaniu rozświetlającym – a także płyny micelarne i spraye na bazie wody termalnej z dodatkiem łagodzących wyciągów, np. z róży damasceńskiej, aloesu czy krzemu.

O tej porze roku dobrym pomysłem są pobudzające i nawilżające esencje i sera. Jak rekomendują dermokonsultantki Ziko Dermo, najlepiej szukać takich, które zawierają:

- **kwas hialuronowy** – wiąże wodę w skórze i zapobiega jej nadmiernej utracie,
- **ceramidy** – ich zadaniem jest odbudowa cementu międzykomórkowego
- **witaminę C** – rozjaśnia, wzmaga produkcję kolagenu, uszczelnia i wzmacnia naczynia krwionośne

MUST HAVE

Latem korektor to podstawa:
- zielony – maskuje zaczerwienienia, teleangiektazje (tzw. pajączki) i wypryski,
- żółty – neutralizuje cienie pod oczami, zasinienia o niebieskim odcieniu,
- różowy – poprawia koloryt cery poszarzałej, zmęczonej
- beżowy – jest uniwersalny, maskuje wszelkie niedoskonałości
- pomarańczowy – niweluje brązowe cienie, plamy posłoneczne.

Najlżejsze są korektory w formie płynnej, do rozprowadzania pędzelkiem lub w postaci pisaka. Stosuj je na delikatną skórę pod oczami. Kosmetyki w kamieniu możesz nakładać palcami lub za pomocą aplikatora. Te w sztyfcie sprawdzą się w podróży lub do poprawy makijażu w ciągu dnia.

reklama

4 odsłony

codziennego masażu:

- **przygotowujące skórę głaskanie**
- **delikatne rozgrzewanie przez rozcieranie kolistymi ruchami**
- **oklepywanie, dzięki któremu ustępują obrzęki**
- **ponowne głaskanie, na wyciszenie**

- **tokoferol (witamina E)** – silny antyoksydant, działa regenerująco,
- **niacynamid** – działa przeciwzapalnie, antyoksydacyjnie, kojąco,
- **mocznik** – utrzymuje odpowiedni poziom nawodnienia, zmiękcza i wyrównuje skórę,
- **glicerynę roślinną** – zatrzymuje wodę w skórze, nie obciążając jej,
- **skwalen** – utrzymuje odpowienie nawodnienie i zapobiega uszkodzeniom powodowanym przez UV,
- **cukry roślinne** (ksylitol, mannitol, ramnoza) – działają nawilżająco,
- **trójglicerydy** – uelastyczniają i uzupełniają lipidy w naskórku,
- **wyciągi i ekstrakty roślinne** – nawilżają, rozświetlają i wygładzają.

– Warto zaopatrzyć się w tzw. boostery bądź sera, które stosuje się przed nałożeniem kremu. Produkty te ułatwiają przenikanie składników aktywnych z kremu, zapewniają dodatkowe nawilżenie i dotlenienie – wyjaśniają Magda i Ola, dermokonsultantki Ziko Dermo.

– Każdy typ cery potrzebuje odpowiedniego nawilżenia, nawet skóra tłusta. W jej przypadku stosujemy produkty o lekkiej konsystencji, które nie działają komedogennie. Unikaj parafiny, wosków, lanoliny i olejów mineralnych – dodają.

W słoneczne dni warto sięgać po humektanty, hydrożele – lekkie i szybko się wchłaniające. Co ważne, preparaty na dzień powinny zawsze zawierać filtry, inaczej skóra może się nabawić nieestetycznych przebarwień.

KROK 5: LIKWIDACJA OBRZĘKÓW

Skutkiem odwodnienia, niedotlenienia, braku snu i światła są opuchlizny, cienie pod oczami i obrzęki. Delikatną skórę wokół oczu najlepiej po demakijażu potraktować dedykowanym żelem pielęgnującym zawierającym składniki:

- **nawilżające**, np. kwas hialuronowy,
- **drenujące**, jak kofeina, ekstrakty z lukrecji, imbiru, skrzypu, żeń-szenia,
- **wzmacniające naczynia**, np. wyciąg z kasztanowca, ruskogeninę, witaminę C,
- **rozświetlające i rozjaśniające**, np. witaminę C, wyciąg z korzenia lukrecji, świetlik, arnikę

Wiele preparatów wyposażonych jest w miniroller, który dodatkowo działa chłodząco. Przechowywane w lodówce kosmetyki pod oczy, jeszcze skuteczniej likwidują opuchliznę i obrzęki. ■

Masuj dla urody

Masaż możesz wykonywać:

- przy okazji demakijażu – manualnie, z użyciem preparatów do demakijażu,
- na noc – manualnie, łącząc go z aplikacją odżywczego olejku,
- po przebudzeniu i przed zaśnięciem – za pomocą specjalnego rollera;

Ostatnio wielką popularnością cieszą się ręcznie wykonane wałki z naturalnych, specjalnie oszlifowanych kamieni: jadeitu, jaspisu, fluorytu, tygrysiego oka, kwarcu, kryształu górskiego czy ametystu. Masaż za pomocą takiego właśnie, schłodzonego w lodówce, rollera usprawnia przepływ limfy, wygładza zmarszczki, orzeźwia, rozświetla, likwiduje obrzęki.

BARWY LATA

Gładki koloryt pomogą ci osiągnąć kosmetyki wygładzające, redukujące zaczerwienienia i zasinienia, regulujące wydzielanie sebum. Koniecznie bez dodatku silikonów, które zapychają pory.

Baza również nie powinna agresywnie matowić, by cera wyglądała naturalnie. W tej roli sprawdzi się lekki, rozświetlający, kosmetyk z kompleksem witamin: serum, kuracja, esencja, dermokapsułki lub hydrożel.

– W przypadku cery normalnej i suchej bez niedoskonałości, sprawdzi się krem BB, który ją nawilży, rozświetli i delikatnie wyrówna koloryt. Dla skóry trądzikowej i naczynkowej idealny będzie krem CC, który skoryguje zaczerwienienia oraz przykryje niedoskonałości. Krem DD będzie odpowiedni dla skóry dojrzałej, bo łączy właściwości pielęgnacyjne, kryjące i przeciwzmarszczkowe – tłumaczą Magda i Ola, dermokonsultantki Ziko Dermo.

reklama

BASICLAB DERMOCOSMETICS

Codzienna pielęgnacja dla całej rodziny

Testujemy kosmetyki

L'BIOTICA CUDO EXPRESSPEDICURE, TARKA

Jak używać? Stosuj przed kąpielą, na suche stopy. Wykonuj powolne ruchy.

Co zyskasz? Natychmiastowy efekt miękkich stóp, już po pierwszym użyciu.

Dla kogo? Dla osób, które chcą się pozbyć odcisków, zrogowaciałej i twardej skóry stóp.

Dlaczego warto? To najnowszy i najskuteczniejszy sposób, aby bezpiecznie przywrócić stopom zdrowy wygląd.

1 szt.

Produkt dostępny w drogerii ZIKO DERMO

L'BIOTICA SNAIL MASK, MASKA

Jak używać? Zaaplikuj na twarz kilka razy w miesiącu.

Co zawiera? Maska jest w postaci tkaniny silnie nasączonej serum z wysoką zawartością składników aktywnych (m.in. śluz ślimaka).

Co zyskasz? Już po pierwszym użyciu gładką skórę.

Dla kogo? Dla osób, których skóra wymaga ujędrnienia i regeneracji.

Dlaczego warto? Skutecznie przyspiesza regenerację naskórka. Zapewnia naturalny lifting dla skóry.

23 ml

Produkt dostępny w drogerii ZIKO DERMO

EMOLIUM SUNCARE, MINERALNY SPRAY OCHRONNY

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

Co zawiera? Filtry mineralne.

Co zyskasz? Ochronę przed powstawaniem podrażnień posłonecznych.

Dla kogo? Dla osób z wrażliwą skórą.

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

100 ml

Produkt dostępny w drogerii ZIKO DERMO

SVR CLAIRIAL, SERUM (ROZJAŚNIAJĄCE PRZEBARWIENIA), CRÉME 10 (KREM PRZECIW PRZEBARWIENIOM)

Jak używać? Nakładaj codziennie na wybrane obszary skóry. Po aplikacji kosmetyków chroń cerę za pomocą filtrów przeciwsłonecznych.

Co zawiera? Emolienty, Ascorbyl Tetraisopalmitate (witamina C).

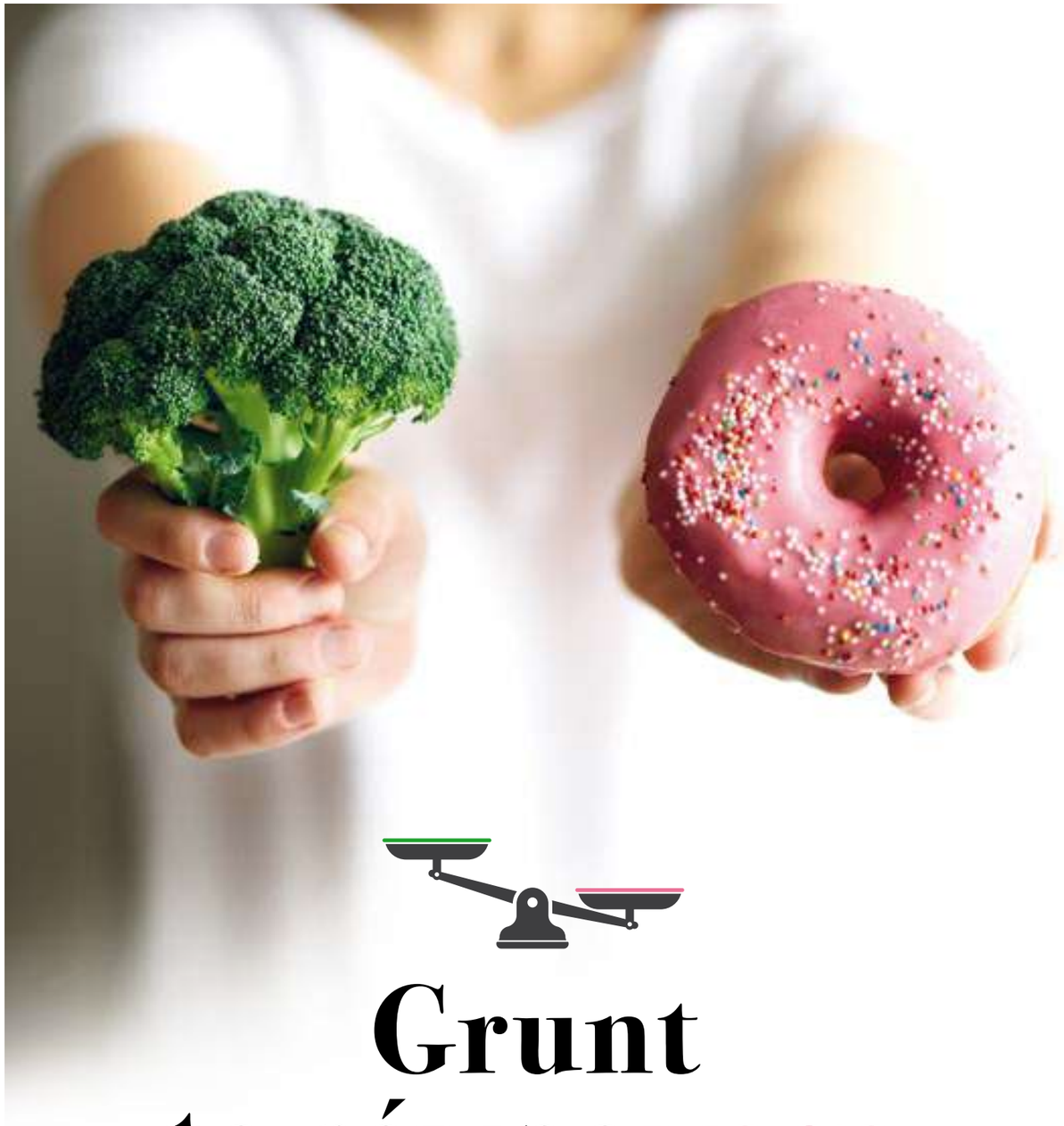
Co zyskasz? Serum w dwa tygodnie redukuje przebarwienia skóry i przywraca jej zdrowy blask. Krem rozjaśnia plamy i zapobiega pojawianiu się nowych, rozświetla i ujednolica cerę.

Dla kogo? Dla osób ze skórą z przebarwieniami.

30 ml, 40 ml

Produkt dostępny w drogerii ZIKO DERMO

G·U·M
ActiVital
ZAAWANSOWANA TECHNOLOGIA SONICZNA
SZCZOTECZKA SONICZNA Z WYMIENNĄ GŁÓWKĄ
+50%
USUWA DO 50% WIĘCEJ PŁYTKI BAKTERYJNEJ*
47x
DOCIERA 47 KROTNIE GŁĘBIEJ PONIŻEJ LINII DZIĄSEŁ*
DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA: SUNSTARGUM.PL
Szukaj w dobrych aptekach
G·U·M ActiVital Q10
NEW



Grunt to równowaga

Czy wiesz, że zawodnicy sumo ważący ponad 100 kilogramów są... zdrowsi niż wiele osób o prawidłowej masie ciała? Znasz pojęcie chudego grubasa? Okazuje się, że kluczem do zdrowia jest tkanka tłuszczowa. Sprawdź, jakie są idealne proporcje ciała i dowiedz się, jak je uzyskać.

Już od dawna wiadomo, że niedobrze jest ważyć za dużo lub zbyt mało. Obecnie coraz więcej mówi się o tym, że to nie masa, ale kompozycja ciała – harmonia między wagą a poszczególnymi składnikami budulcowymi ciała: tłuszczem, mięśniami czy wodą – może prognozować ryzyko wystąpienia wielu groźnych chorób oraz ogólną długość życia.

Dlatego jeden z najlepszych nawyków, jakie można w sobie wyrobić, to... regularne ważenie się na urządzeniu z analizatorem, które podaje BMI, procent tłuszczu, mięśni i wody w stosunku do masy. Takie wagi nie są już drogie, a znacznie ułatwiają dbanie o zdrowie. Jak interpretować wyniki?

BMI

Body Mass Index to często używany wskaźnik, który pokazuje, ile osoba przy twoim wzroście może ważyć. Wynik poniżej 18 to niedowaga, a powyżej 25 nadwaga (sprawdź w ramce). Regularne ważenie się (i zapisywanie wyników!) pozwoli ci szybko zauważyć, że coś się zmienia. Pamiętaj, że warto robić to według pewnych zasad. Dobrze jest wchodzić na wagę zawsze w te same trzy dni tygodnia, ale nie następujące po sobie bezpośrednio, o tej samej porze. Pamiętaj też, że w czasie cyklu miesięcznego masa może się zmieniać nawet o kilka kilo, dlatego warto porównywać dany dzień w miesiącu z tym samym w poprzednim cyklu.

BMI to jednak wskaźnik nieprecyzyjny. Dwie kobiety o tej samej wadze mogą się od siebie diametralnie różnić. Na przykład osoby umięśnione, wyglądające szczupło mogą ważyć dużo, BMI może nawet wskazywać na nadwagę. To dlatego, że mięśnie są cięższe niż tłuszcz. Masa ciała może też zmieniać się bez związku z utratą lub przybywaniem tkanki tłuszczowej – wystarczy, że zmieni się zawartość wody w organizmie. Jak się w tym odnaleźć? Powinnaś znać pozostałe parametry swojego ciała, które pozwolą na pełną ocenę stanu zdrowia.

TŁUSZCZ

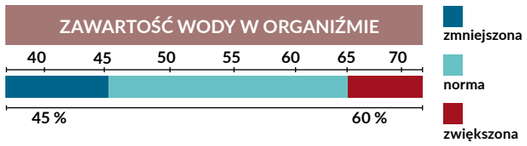
Poziom tkanki tłuszczowej (czasem oznaczany jako FAT) w organizmie to jeden z najważniejszych wskaźników zdrowia. Jeśli jest jej za mało lub za dużo, organizm choruje: zwiększa się znacznie ryzyko cukrzycy, pojawiają się zaburzenia hormonalne i problemy z zajściem w ciążę, rozwijają choroby układu krążenia.

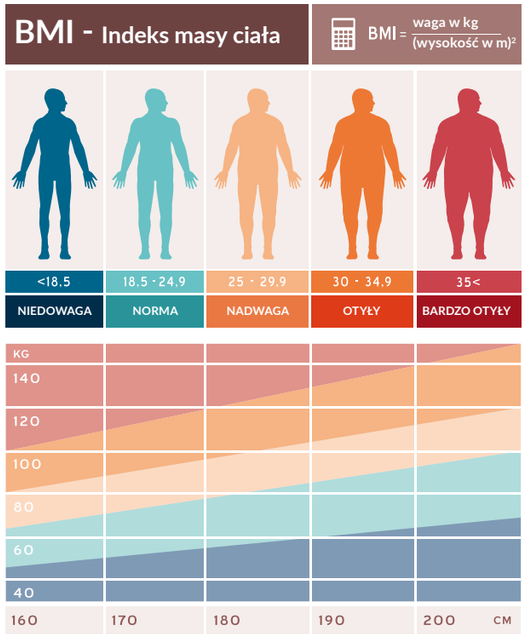
Ale nie tylko ilość się liczy. Ważne jest też umiejscowienie tkanki. Tłuszcz podskórny jest mniej groźny niż trzewny, czyli otulający organy wewnętrzne. Zdarza się, że po odchudzaniu ten pierwszy znika, ale zostaje trzewny. To tzw. zjawisko „chudego grubasa", czyli osoby, której BMI jest w normie, ale i tak zagrożenie chorobami ma takie jak osoba otyła. Są również osoby na pierwszy rzut oka otyłe, których zdrowie jest w porządku. To np. zawodnicy sumo, którzy ważą nawet 150 kilogramów, ale bardzo dużo ćwiczą i bardzo zdrowo się odżywiają. Ich tłuszcz znajduje się głównie pod skórą.

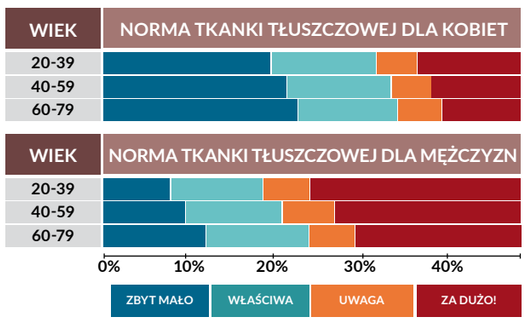
MIĘŚNIE

Wbrew pozorom nie chodzi tylko o sportowy wygląd. Tkanka mięśniowa odpowiada za dużą część metabolizmu. Im masz więcej mięśni, tym skuteczniej spalasz kalorie w spoczynku, ale także w ruchu.

Osoby niezbyt umięśnione mają mniejsze zapotrzebowanie energetyczne niż te, które ważą tyle samo, ale mają więcej mięśni. Dlatego warto robić ćwiczenia siłowe, które wpływają na wielkość mięśni. Dzięki temu łatwiej będzie ci się odchudzać, jeśli zajdzie taka potrzeba, i poprawi się metabolizm.







RUCH TO PODSTAWA

Aktywność fizyczna jest niezbędnym elementem odchudzania i utrzymania właściwych proporcji składników ciała. Co warto robić?

- Ćwiczenia siłowe (przysiady, pompki, podciąganie).
- Aktywność aerobowa, czyli średnio intensywny wysiłek trwający 30-60 minut (chodzenie, bieganie, pływanie, jazda na rowerze, mycie okien). Zapewnia niezbędną dawkę dziennej aktywności, dzięki czemu ciało pracuje w normalnym trybie, a nie takim, który sprzyjaja odkładaniu tłuszczu.
- Krótki intensywny wysiłek: np. treningi interwałowe (czyli spokojna aktywność przeplatana krótkimi, ale intensywnymi zrywami).
- Nie masz czasu na dłuższe treningi? Zobacz, jak efektywnie się ruszać przez 10 minut, by rozruszać całe ciało i przy okazji spalić trochę kalorii.

MASA KOSTNA

Waga z analizatorem pozwala też na zważenie kości. W zależności od masy ciała powinny one ważyć od ok. 1,9 do 3 kg. Ich łączna masa to bardzo ważna informacja, szczególnie dla kobiet. Dzięki temu dowiesz się, czy grozi ci osteoporoza. To nie stanie się z dnia na dzień, ale jeśli monitorujesz sytuację w skali roku, to wystarczające, żeby zaobserwować niepokojące zmiany.

Warto też pamiętać, że aktywność fizyczna i dobra dieta mogą obniżać lub wręcz nie dopuścić do starzenia kości.

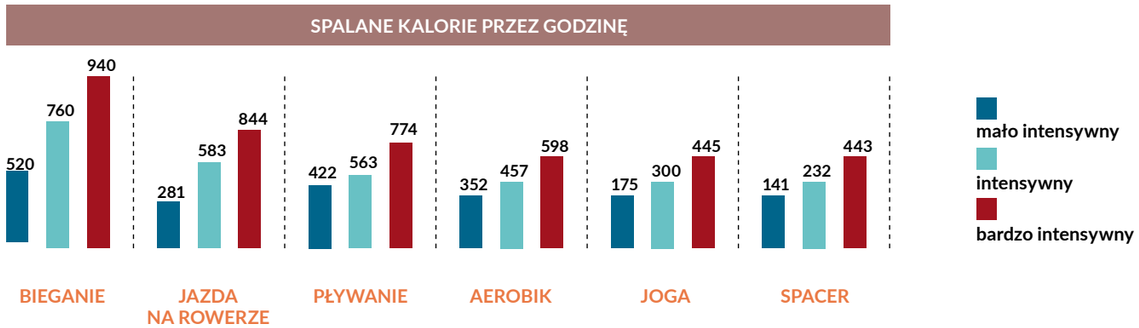
WODA

To bardzo dynamiczny czynnik składający się na twoją masę. Wystarczy godzina wygrzewania się w saunie, by stracić nawet 2 kilogramy! Nie ma to jednak niż wspólnego z odchudzaniem, bo te wypocone kilogramy to tylko woda.

Podobnie jak sauna działają tzw. diety cud, w których w pierwszym tygodniu traci się od razu kilka kilogramów... odwadniając się. Efekt nie cieszy jednak zbyt długo. Waga równie szybko wraca, tym razem dzięki... odpowiedniemu nawodnieniu organizmu.

Poziom wody u osoby w dobrej formie waha się w sposób naturalny mniej więcej między 50 a 55 proc. i zależy od poziomu hormonów, diety i stanu zdrowia.

Ważne jest, żeby nie mieć jej za mało, bo odwodnienie szkodzi. Jednak także jej nadmiar w tkankach wymaga konsultacji z lekarzem. Może bowiem być objawem poważnych schorzeń. ■



żylaki?
ciężkość nóg?
ból nóg?
nocne kurcze?
zastosuj
Diohespan® max
→ aż 1000 mg zmikronizowanej diosminy w 1 tabletce
→ a kosztuje mniej*
1000mg
Diohespan max
uczucie ciężkości nóg
ból nóg, hemoroidy
nocne kurcze
* dotyczy kosztu kuracji opakowaniem 60 tabletek w porównaniu do kosztu kuracji opakowaniem 30 tabletek na podstawie danych sprzedaży PLN w okresie 01.2018-12.2018.
Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz inne informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

SEZONOWE **znaczy zdrowe**

Wiesz, które warzywa i owoce są najlepsze?
Te, które trafiają na twój stół prosto z ogrodu lub sadu.
Dlatego wykorzystaj letnią porę na skorzystanie
z dobrodziejstw natury i... gotuj zdrowo!

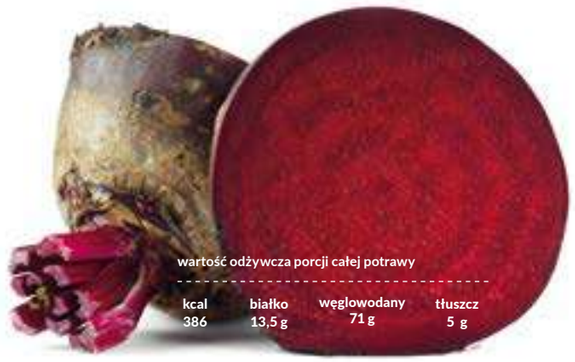
Jak jeść smacznie i zdrowo? Naturalnie naturalnie, czyli w oparciu o nieprzetworzone produkty spożywcze, głównie pochodzenia roślinnego. A tych właśnie teraz masz wyjątkowy wybór. W dodatku w świetnej cenie.

Wypróbuj więc potrawy z warzyw i owoców, rozsmakuj się w nich, zakochaj i... zapomnij o nudnym schabowym czy kanapce z szynką. Pamiętaj: jedząc w ten sposób, zapewnisz sobie życie w dobrej formie aż do późnej starości.

ZUPA Z MŁODYMI BURAKAMI

Czas przygotowania: ok. 60 minut

- 3 średnie buraki lub w sezonie pęk botwiny
- nieduża marchew
- mała pietruszka razem z nacią
- ½ szklanki soku z malin bez cukru
- ok. 2 łyżki soku z cytryny (do smaku)
- cebula
- ząbek czosnku
- łyżka majeranku
- kilka gałązek świeżego lubczyku (lub ½ łyżeczki suszonego)
- kilka gałązek świeżego tymianku (lub ⅓ łyżeczki suszonego)
- ½ łyżeczki kminku mielonego
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 4 liście laurowe
- ugotowana kasza jaglana (po kilka łyżek na osobę)
- świeżo tłoczony olej lniany (lub inny)
- pęczek zieleniny (np. rukoli)



Buraki, marchew, pietruszkę umyj, obierz i wrzuć w całości do garnka (botwinkę bez liści; dorzucisz je później). Wlej odrobinę oleju i wodę, tak aby przykryła warzywa z 2-3-centymetrowym zapasem, dodaj podpieczoną na ogniu cebulę, ziele i liście laurowe. Gotuj około pół godziny.

Następnie wyjmij marchew, buraki i pietruszkę. Pokrój w grubą kostkę. W międzyczasie do wywaru dodaj zioła: majeranek, kminek, sok z malin i ewentualnie niezbyt drobno pokrojoną buraczaną nać. Włóż z powrotem pokrojone warzywa, zagotuj. ▶

Kalendarz sezonowych owoców i warzyw

Co warto?	VI	VII	VIII
Agrest	■	■	■
Arbuz			■
Borówka amerykańska		■	■
Botwina	■	■	■
Brokuł	■	■	■
Brzoskwinie		■	■
Burak ćwikłowy	■	■	■
Cukinia	■	■	■
Czereśnia	■	■	■
Dynia			■
Fenkuł (koper włoski)		■	■
Groszek zielony	■	■	■
Gruszka		■	■
Jabłko		■	■
Jagoda	■	■	■
Jeżyna		■	■
Kalafior	■	■	■
Kapusta	■	■	■
Kukurydza			■
Malina		■	■
Marchewka	■	■	■
Melon			■
Morela		■	■
Natka pietruszki	■	■	■
Ogórek		■	■
Papryka			■
Pasternak		■	■
Pietruszka	■	■	■
Pomidor		■	■
Porzeczka	■	■	■
Rabarbar	■	■	
Roszponka	■		
Rukola	■	■	■
Rzodkiewka	■		
Sałata	■	■	■
Seler naciowy		■	■
Szczypiorek	■	■	■
Szparagi	■		
Szpinak	■		
Śliwka			■
Truskawka	■	■	■
Winogrono			■
Wiśnia		■	■

wartość odżywcza całej potrawy

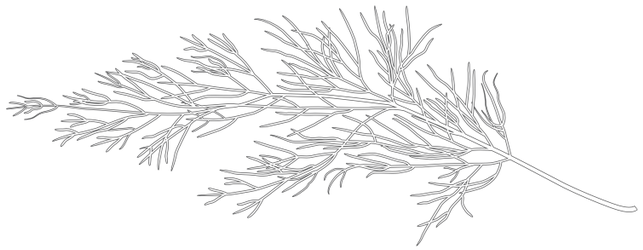
kcal	białko	węglowodany	tłuszcz
680	10,5 g	73 g	43 g

SAŁATKA Z KWIATKA

Czas przygotowania: 10 minut

● różne rodzaje sałat (batawska, masłowa) i liści (szpinak, musztardowiec, rukola, bazylia) ● garść pomidorków koktajlowych ● garść bratków jadalnych ● dymka ze szczypiorem ● 2 dojrzałe awokado ● domowy sos z mango

Zieleninę umyj i osusz, poszarp na kawałki i ułóż na dużym półmisku. Sypnij bazylią, cząstkami pomidorów i dymki, dołóż obrane i pokrojone awokado. Całość polej sosem, ozdób jadalnymi kwiatami.



wartość odżywcza całej potrawy

kcal	białko	węglowodany	tłuszcz
3100	75 g	458 g	100 g

GALETTE Z OWOCAMI

Czas przygotowania: 20 minut + czas pieczenia

● 200 g mąki ryżowej ● 100 g mąki z ciecierzycy ● 150 g zmielonych na mąkę orzechów laskowych ● 50 g lnu złocistego ● łyżeczka posiekanej ekoskórki pomarańczowej ● 150-200 ml wrzątku ● jabłko lub gruszka ● kilogram śliwek bez pestek ● kilka gałązek świeżego tymianku (opcjonalnie) ● po łyżeczce cynamonu i suszonego imbiru (w proszku) ● garść żurawiny (opcjonalnie) ● ⅓ szklanki ksylitolu (lub innego słodziku) ● olej kokosowy

Połącz mąkę z mielonymi orzechami i lnem. Dodaj skórkę pomarańczową, ksylitol i zaparz wrzątkiem. Wymieszaj, a kiedy lekko ostygnie, zagnieć. Rozwałkuj na papierze do pieczenia natłuszczonym olejem kokosowym i przełóż do wysmarowanej formy.

Ułóż owoce i zioła, posyp cynamonem, imbirem i ksylitolem. Ciastem wystającym poza krawędź formy przykryj część owoców. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 °C (termoobieg) 35-50 minut.

Więcej przepisów na roślinne dania bez glutenu, nabiału i cukru znajdziesz na stronach serii **„Smakoterapia" Iwony Zasuwy.**

reklama

PSYCHOTEST

DOKĄD NA WAKACJE?

W góry, nad morze czy na niziny, do lasów? Zastanawiasz się, gdzie spędzisz w tym roku urlop? Zamiast przeglądać prospekty agencji turystycznych, poszukaj weny we własnym ciele. Nasz quiz podpowie ci, co będzie najlepsze dla twojego organizmu.

1. **Cierpisz z powodu kataru i infekcji:**

a. często
b. czasami
c. w zasadzie nie choruję

2. **W ciągu dnia ruszasz się:**

a. rzadko, zwykle siedzę za biurkiem
b. kiedy tylko mogę: regularnie uprawiam sport, a do pracy często jeżdżę rowerem
c. staram się choć godzinę dziennie przeznaczyć na aktywność fizyczną

3. **W twojej rodzinie temat diety jest:**

a. często poruszany, zwłaszcza w kontekście alergii i nietolerancji pokarmowych
b. istotny. Lubimy dobrze zjeść
c. nie istnieje

4. **Na zmiany pogody reagujesz:**

a. czasami gorszym samopoczuciem
b. nie straszne mi anomalie pogodowe
c. ogólną słabością, bólem głowy i stawów

5. **Uważasz, że jesteś:**

a. nerwusem – niewiele trzeba, by wyprowadzić cię z równowagi
b. człowiekiem „skałą" – nic nie jest w stanie zaburzyć twojego spokoju
c. strzępkiem nerwów – nieustannie się martwisz i czekasz na kolejny cios od losu

6. **Twoja cera:**

a. nie sprawia mi kłopotów
b. jest delikatna, nieco przesuszona
c. walczę z krostkami i przetłuszczającą się cerą

7. **Gdy otwierasz szafę, zwykle:**

a. nie mam co na siebie włożyć
b. najczęściej wybieram ciuchy, z którymi nie mogę rozstać się od lat
c. zastanawiam się, czy zmieszczę się jeszcze w ulubiona sukienkę

8. **Wybierając się po zakupy**

a. staram się wykorzystać ten moment na kolejny spacer
b. zastanawiam się, czy szybciej dojdę na parking, czy do sklepu
c. wsiadam do samochodu. Inaczej po sprawunki nie ruszam się

9. **Kiedy kładziesz się spać:**

a. mam problemy z zasypianiem
b. zasypiam od razu i zwykle nie mam problemów ze wstawaniem
c. często się wybudzam

10. **Stopy to dla ciebie:**

a. częsty problem: łatwo łapię grzybicę, cierpię z powodu odcisków, muszę używać dezodorantu do stóp
b. solidna podstawa. Nie sprawiają mi żadnych problemów
c. powód do dumy, chętnie je pokazuję

ODPOWIEDZI

WIĘKSZOŚĆ ODPOWIEDZI A:

Wrzuć do walizki parasol, kostium kąpielowy i olejek do opalania. Kierunek: morze. Morska bryza ułatwia oddychanie. Powietrze na wybrzeżu bogate jest w jod, którego na co dzień ci brakuje.

Zamiast smażyć się na kocu, wybierz aktywne spędzanie czasu. Długie spacery wzdłuż plaży i brodzenie w wodzie to masaż dla nóg. Wystawiając się na słońce podczas marszów, możesz złagodzić niektóre problemy dermatologiczne.

WIĘKSZOŚĆ ODPOWIEDZI B:

Spakuj buty trekkingowe i kijki. Przydadzą ci się podczas wędrówek po górach. Taki wysiłek poprawia krążenie, sprzyja filtrowaniu płuc i zwiększa ich pojemność.

Im bliżej nieba, tym mniej tlenu. A to mobilizuje organizm do produkcji czerwonych krwinek, zapobiegając anemii. Szczyty porośnięte iglakami wydzielającymi olejki eteryczne pozwolą też odpocząć osobom z alergiami oraz borykającym się z częstymi infekcjami.

WIĘKSZOŚĆ ODPOWIEDZI C:

Preparat na komary, dobra lektura i rower – to zestaw, który przyda się podczas urlopu spędzonego na nizinach. Mazury, Suwalszczyzna, Bory Tucholskie to idealne miejsca dla osób szukających spokoju, z problemami sercowymi, nadwagą.

Marsze czy przejażdżki rowerowe pomogą zrzucić zbędne kilogramy i złapać formę, nie forsując się zbytnio. Spędzając czas w tym łagodnym klimacie, będziesz miała czas przemyśleć ważne sprawy i odpocząć.

magnez stworzony
dla mężczyzn

męskie emocje

skurcz

układ nerwowy

magnez stworzony
dla mężczyzn

MenMag to suplement diety z męską dawką magnezu i dodatkowymi składnikami dobranymi specjalnie dla mężczyzn. Zawiera m.in. cynk, który pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu testosteronu we krwi.

Sprawdź na **www.meskimagnez.pl**

f /meskiewyzwanie

Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o.

suplement diety

[1]magnez oraz witamina B$_6$ pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego oraz utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych.
[2]magnez pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni.