PORADNIK

czas na ZDROWIE

DLA CIESZĄCYCH SIĘ PEŁNIĄ ŻYCIA

MAGAZYN BEZPŁATNY

JESIEŃ 2019

SYGNAŁY OD SERCA

Wyłap objawy choroby

LUCYNA MALEC

Muszę być nieśmiertelna

Oswoić menopauzę

✓ KONIECZNE BADANIA
✓ NAJLEPSZA DIETA
✓ SPOSOBY LECZENIA

JESIENNA *regeneracja*

ZABIEGI PIELĘGNACYJNE, RELAKS, MASAŻE

SPIS TREŚCI

NA CZASIE

Nowinki, aktualności, odkrycia.....4

PORTRET

Lucyna Malec: Muszę być nieśmiertelna..... 6

ZDROWIE

Wyzwania XXI wieku:
Nie lekceważ depresji!.....10
Sekrety medycyny: Oswoić menopauzę..... 12
Na tropie: Sygnały alarmowe.....16
Pierwsza pomoc: Gdy bierze przeziębienie..... 20
Pod kontrolą: Paradontoza: prawdy i mity..... 22
U farmaceuty: Leki po terminie. I co dalej?..... 26
Twój lekarz: Gastrolog.....28

URODA

Zawsze pięknie: Nadal odsłaniaj ciało śmiało.....30
Testujemy kosmetyki..... 35
Tajniki kosmetyków: Nie tylko w kremie.....36

DIETA

Przez żołądek do zdrowia:
Na dobry początek dnia..... 40
Smacznie: Nieźle nadziane.....44

SPORT I RELAKS

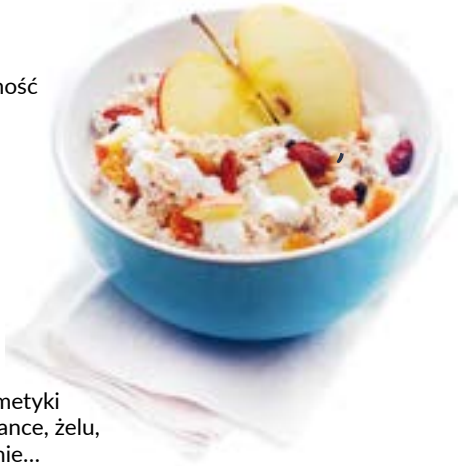
Aktywnie: Giętkie stawy.....48
Psychotest: Twój sposób na odprężenie.....50

6 Jej portret: Lucyna Malec

16 Dbaj o serce

10 Depresja – jak ją rozpoznać i leczyć?

40 Śniadanie na odporność



36 Kosmetyki w piance, żelu, kremie...

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: **Adobe Stock.** Okładka: **TVN.** Zdjęcia na str. 8 – **AKPA**, str. 9 – **TVN.**

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

Orzechy na lepszy start

Badanie barcelońskiego Institute for Global Health, prowadzone przez osiem lat na próbie 2,2 tysiąca kobiet i ich dzieci, wykazało, że potomstwo matek, które w pierwszych 12 tygodniach ciąży jadły orzechy (włoskie, laskowe, ziemne, piniowe, migdały) kilka razy w tygodniu, lepiej radziło sobie w testach na inteligencję. Ich funkcje poznawcze, koncentracja i pamięć okazały się lepsze niż u tych, których matki w pierwszym trymestrze ciąży spożywały mało orzechów lub nie sięgały po nie wcale. Według zespołu badawczego korzystne składniki odżywcze, takie jak kwas foliowy i niezbędne kwasy tłuszczowe (omega-3 i -6), gromadzą się w tkance nerwowej rozwijającego się płodu na kluczowym, wczesnym etapie rozwoju.

Polska krajem cukrzyków

Ilu diabetyków mieszka w naszym kraju? 2 miliony 680 tysięcy, co stanowi 6,97 proc. społeczeństwa. Ryzyko rozwinięcia cukrzycy dotyczy szczególnie osób po 60. roku życia – otyłych, palących, z nadciśnieniem i zaburzeniami lipidowymi. Niestety, w Polsce aż 60 proc. dorosłych ma otyłość lub nadwagę. Statystyczny Polak zjada rocznie 44,5 kg cukru. Osoba, która zachoruje na cukrzycę w wieku 50 lat, średnio przeżyje 16 lat. Równolatek bez tej choroby ma przed sobą jeszcze 30 lat życia.

5 FILIŻANEK KAWY DZIENNIE NIE ZASZKODZI

Aby zweryfikować tezę, że kawa powoduje sztywność tętnic, co zwiększa obciążenie serca i ryzyko zawału lub udaru mózgu, naukowcy z Queen Mary University w Londynie przebadali blisko 8,5 tysiąca mieszkańców Wielkiej Brytanii, dzieląc ich na trzy grupy według ilości wypijanej kawy. Uwzględnili też m.in. wiek, płeć, picie alkoholu i palenie papierosów, dietę.

Badanie wykazało, że kawa nie ma tak złego wpływu na tętnice, jak się uważa. – Choć były osoby, które piły nawet 25 filiżanek dziennie, średnie spożycie wyniosło około 5 filiżanek i uważamy, że jest to bezpieczny limit – mówi dr Kenneth Fung, jeden ze współautorów odkrycia.

1 PAŹDZIERNIKA MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ MUZYKI

NIE TYLKO ŁAGODZI OBYCZAJE, LECZ TAKŻE UZDRAWIA. Dobroczynny wpływ muzyki na organizm człowieka potwierdziło wiele badań. Na przykład w Massachusetts General Hospital obserwowano pacjentów chorych na serce, zakwalifikowanych do operacji. Niektórzy z nich słuchali sonat fortepianowych Mozarta co dzień przez pół godziny. Zauważono u nich unormowanie tętna i obniżenie ciśnienia krwi, co nie nastąpiło u pacjentów, którzy muzyki nie słuchali w ogóle. Tymczasem naukowcy z Surrey udowodnili, że miłe dla ucha dźwięki pomagają w kontrolowaniu wagi. Gdy przy jedzeniu gra delikatna, przyjemna i relaksacyjna muzyka, szybciej doświadczysz uczucia pełności, co sprawi, że zjesz mniej.

reklama

ZINCAS, 30 MG, 50 TABLETEK

Skład: 1 tabletka zawiera: 31 mg Zinci hydroaspartas (cynku wodoroasparaginianu dwuwodnego), co odpowiada 5,5 mg jonów cynku. Substancje pomocnicze: sacharoza, skrobia ziemniaczana, dekstryna, celuloza, karboksymetyloskrobia sodowa, magnezu stearynian, talk, żółcień chinolinowa (E104).

Działanie: Cynk jest jednym z najważniejszych pierwiastków śladowych, biorących udział w metabolizmie komórkowym. Jako koenzym wielu enzymów jest niezbędny w przemianie białkowej i węglowodanowej; warunkuje też prawidłowy wzrost organizmu i funkcjonowanie mechanizmów odpornościowych. Preparat charakteryzuje się dobrą przyswajalnością.

Wskazania: Acrodermatitis enteropathica, łysienie plackowate, łamliwość włosów, choroby skóry, trądzik młodzieńczy, złe gojenie się ran, depresja, nerwowość, stany agresji, schizofrenia, zaburzenia czynności męskich narządów płciowych; także u dzieci w zaburzeniach wzrostu, układu immunologicznego, nerwowego.

Przeciwwskazania: Niewydolność nerek. Nie podawać łącznie z tetracyklinami, kwasem acetylosalicylowym, indometacyną, ibuprofenem, tiazydowymi lekami moczopędnymi, kortykosteroidami, preparatami wapniowymi, substancjami chelatującymi (np. penicylaminą), dietą mleczną, alkoholem.

Działanie niepożądane: Przy przekroczeniu zalecanych dawek mogą wystąpić zaburzenia żołądkowo-jelitowe (bóle brzucha, nudności), bóle głowy, metaliczny posmak w ustach.

Interakcje: Zmniejsza wchłanianie tetracyklin; duże dawki podawane długotrwale zaburzają równowagę Zn-Cu i zmniejszają stężenie miedzi; związki wapnia i żelaza, substancje chelatujące (np. penicylamina), dieta mleczna zmniejszają wchłanianie soli cynku.

Dawkowanie: Tabl.: dorośli i młodzież powyżej 15 r.ż. doustnie 3 razy dziennie po 1 tabl. Dzieci do 5 r.ż. doustnie 1 tabl. dziennie; 6-15 r.ż. 2 tabl. dziennie. Tabl. forte: dorośli doustnie 1 tabl. dziennie (+ 5000 j.m. witaminy A + dieta bogata w białko = około 2000-3000 cal).

Diagnoza: wypalenie zawodowe

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała wypalenie zawodowe za problem natury medycznej, nadając mu kod w Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób ICD-11. Oznacza to, że od daty obowiązywania dokumentu (1 stycznia 2022 roku) lekarze będą mogli diagnozować wypalenie zawodowe i wystawiać na nie zwolnienia lekarskie. Diagnoza stawiana będzie na podstawie objawów wyróżnionych w ICD-11: poczucie obniżenia energii lub wyczerpania, zwiększenie dystansu, negatywne emocje, cynizm w pracy, zmniejszenie efektywności.

Rower pokonał piłkę

Dekadę temu najchętniej graliśmy w piłkę nożną (26 proc.), co wskazywałoby na to, że uprawianie sportu było w większym stopniu domeną mężczyzn. Obecnie Polacy najchętniej jeżdżą na rowerze (38 proc.) i biegają (30 proc.) – tak wynika z badania ARC Rynek i Opinia. Największy odsetek rowerzystów jest wśród osób z przedziału wiekowego 35-44 lata (54 proc.). Równie chętnie na rower wsiadają osoby 45+ (45-64 lata). Najmłodsze pokolenie (18-24 lata) wybiera bieganie, siłownię i pływanie. W grupie 25-34 lata sympatie dzielą się równomiernie między jazdę na rowerze, siłownię i bieganie.

W 2009 roku tylko 24 proc. Polaków twierdziło, że uprawia sport, w najnowszym badaniu – aż 74 proc.

reklama

NOWOŚĆ

PRZEŁOMOWA FORMUŁA NA PROBLEMY Z TRĄDZIKIEM*

Pierwsze efekty widoczne już po 7 godzinach

7 H ZMNIEJSZA PROBLEMY Z TRĄDZIKIEM

7 DNI REDUKUJE NIERÓWNOŚCI I ZACZERWIENIENIA

21 DNI OGRANICZA PRZEBARWIENIA

W krótkim czasie zmniejsza wydzielanie sebum i rozwój bakterii, pozostawiając skórę przyjemnie matową.[1]

*Wśród kremów z portfolio Iwostin Purritin.

SAPL.IWO.19.06.0856a

Muszę być nieśmiertelna

Bardzo długo wierzyła, że życie wygląda jak hollywoodzki film, w którym wszystko kończy się happy endem. Dziś wie, że tak nie jest. Samotnie wychowuje niepełnosprawną córkę.

Trudno uwierzyć, że studia aktorskie skończyła 30 lat temu. Wciąż ma figurę nastolatki, a w oczach młodzieńczy blask. Uśmiechnięta, promienna, radosna. Taką Lucynę Malec znają wielbiciele serialu „Na Wspólnej", w którym od 13 lat gra rolę Danuty Zimińskiej, oraz teatromani podziwiający jej talent na deskach warszawskiego Kwadratu, gdzie zaczęła występować zaraz po dyplomie. Pytana, skąd ta pogoda ducha, odpowiada: – Z natury jestem optymistką. Po co sobie utrudniać życie czarnowidztwem? Trzeba zrobić wszystko, żeby było nam jak najprzyjemniej. Jest tyle pięknych rzeczy, które można zobaczyć i naprawdę się nimi cieszyć. Świat nam daje wiele radości, np. to, że codziennie słońce wschodzi, a potem zachodzi, dając nam wspaniały widok. Trzeba czerpać radość, skąd się tylko da.

ZDECYDOWANIE UDANY DEBIUT

Lubi opowiadać o szczęśliwym dzieciństwie. Jej mama (zmarła w 2006 roku) pochodziła z Bielska-Białej, ojciec – „spod Sandomierza, z urokliwej wsi", gdzie mała Lucyna jeździła do dziadków na wakacje. – Rodzice poznali się w Warszawie, tam urodziła się moja starsza siostra. Ja przyszłam na świat w Stalowej Woli, gdzie tata dostał pracę. Ale nie zagrzaliśmy miejsca zbyt długo, klimat mi nie służył, toteż rodzice podjęli decyzję o powrocie w rodzinne strony mamy. Tu urodziła się moja młodsza siostra – wspomina aktorka. Z domu wyniosła zasadę, której stara się przestrzegać zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym: – Tata powtarzał: „Lepsza straszna prawda niż najwspanialsze kłamstwo". Kiedy w dzieciństwie coś zbroiłyśmy i moja starsza siostra sugerowała, byśmy to ukryły, ja przyznawałam się do winy.

LUCYNA MALEC O...

...sztuce: *Wymaga poświęceń. Właśnie dlatego trzeba mieć kondycję. Z urodą jest inaczej. Oczywiście trzeba o nią dbać, ale nie damy radę być młode na siłę.*

...Teatrze Kwadrat: *Otaczają mnie tu przyjaciele. Odpowiada mi też lekki, komediowy repertuar. Jestem przekonana, że uratował mnie od depresji po urodzeniu chorej córki.*

...myślach samobójczych: *Oczywiście miałam je, ale tylko pod warunkiem że poszłabym do nieba i że tam nie ma niepełnosprawności naszych dzieci.*

...wierze: *Jest sprawą bardzo osobistą, intymnym spotkaniem z Bogiem. Moja wiara nie jest na pokaz. Mam w sobie pewność, że gdzieś tam jest ktoś, kto nad nami czuwa.*

...trudnych chwilach: *Czasem dobrze jest sobie popłakać, a innym razem choćby spotkać się z bliskimi, rozerwać się. Najważniejsze, aby się nie poddawać.*

...samotności: *To stan ducha, a ja nie mam na to czasu. Jestem optymistką, nie poddaję się czarnym myślom i być może kiedyś się jeszcze zakocham i, jak w „Deszczowej piosence", będę tańczyć na ulicy.*

W serialu „Hotel 52” zagrała rolę Lucy Karolak, szefowej pokojówek i trzykrotnej rozwódki.

Miała trzy lata, gdy zadebiutowała na scenie. Stało się to dzięki... starszej siostrze. – Chodziła na rytmikę i wspólnie z koleżankami przygotowywała występ na deskach Domu Kultury w Bielsku-Białej. Miały zaprezentować rosyjski taniec Babuszki. Brało w nim udział kilka dziewczynek zróżnicowanych wzrostem od najwyższej do najniższej. Też chciałam tańczyć i zrobiłam taką awanturę, że dla świętego spokoju postanowiono obsadzić również mnie. Pojawiłam się na samym końcu. Na scenę wniesiono mnie w wiklinowym koszu, czym wzbudziłam powszechny entuzjazm. To był zdecydowanie udany debiut – ocenia po latach.

BYĆ JAK MARILYN MONROE

Po tym pierwszym występie postanowiła, że zostanie aktorką. – Chciałam być jak amerykańska gwiazda Marilyn Monroe. Miałam już wybrany pseudonim i ćwiczyłam podpisy autografów. Chciałam wyjechać do Hollywood. Dlatego najpierw pojechałam do najlepszej szkoły aktorskiej, czyli do Warszawy – zdradza Malec. Jak zareagowała rodzina na wieść o jej planach? – Nie było specjalnie afery. Moja starsza siostra studiowała na SGPiS w Warszawie. Urodziła Małgosię, mama przyjechała, żeby jej pomóc, do nich dołączyłam ja, na egzaminy. Dostałam się na PWST za pierwszym razem, ku zdziwieniu mamy, która nie wierzyła, że tak się stanie. A ja wiedziałam, czego chcę! – odpowiada.

Po zakończeniu studiów otrzymała angaż do Teatru Kwadrat, w którym występuje do dziś. Hollywoodzkich planów nie zrealizowała. Czy z nich zrezygnowała? – Marzenia trzeba mieć, bo one pchają cię do działania, a że życie je później weryfikuje, to już zupełnie inna sprawa. Chęć zwycięstwa trzeba mieć w głowie. Gdzie ja dojadę, nie wiem. Na razie akceptuję tę drogę, którą idę – przyznaje. Co ciekawe, marzenie o byciu MM spełniła. I to dwukrotnie. Najpierw w 2001 r. w krakowskim Teatrze Stu podczas benefisu Zygmunta Kałużyńskiego, przebrana za najsłynniejszą blondynkę świata odśpiewała „Happy Birthday”. – Szanowny jubilat (benefis odbył się z okazji 82. urodzin Kałużyńskiego – red.) wysłuchał, po czym skomentował mój występ słowami: „Ma pani tę przewagę nad aktorką, że jej już nie ma, a pani jest” – zdradza. Osiem lat później w „Na Wspólnej” jej bohaterka, ucharakteryzowana na Marilyn, uczciła urodziny serialowego męża Marka, śpiewając mu „Happy Birthday”.

ZŁOŚĆ NICZEGO NIE ZMIENI

Rok 1989 był przełomowy nie tylko w jej życiu zawodowym. Wtedy też poznała mężczyznę, który został jej mężem. Nigdy nie zdradziła jego nazwiska. Wiadomo, że był prawnikiem. Spotkali się w Szwecji, gdzie wyjechała, żeby zarobić przy zbieraniu truskawek. Na plantacji jej uwagę zwrócił przystojny student prawa. – To ja za nim goniłam i to dosłownie. Chłopcy tak szybko pracowali, że już po chwili widziałam tylko ich plecy z daleka. Mnie nie szło najlepiej, wszystko mnie bolało. Pod koniec dnia myślałam, że to koniec mojej kariery zbieraczki truskawek – wspomina. I wtedy ów przystojny student oddał jej część swoich zbiorów, a potem zaprosił na obiad. Do Polski wrócili już jako para.

Nie spieszyli się ze ślubem. Wzięli go dopiero po dziesięciu latach, gdy aktorka spodziewała się dziecka. Rodzinną sielankę zniszczyła lekarska diagnoza: ich córka Zosia cierpi na dziecięce porażenie mózgowe. Małżeństwo nie przetrwało tej próby, mąż odszedł. – Nikt nie jest gotowy na taką informację. Kiedy dziecko jest malutkie, to jeszcze nie zdajemy sobie sprawy, co nas czeka potem. Nie wiemy, jak będzie wyglądało dorastanie. Choć sama świadomość choroby dziecka jest bardzo bolesna. Oswajałam się z tym problemem powoli i dojrzewałam do udźwignięcia go – nie ukrywa Lucyna Malec. I dodaje: – Kiedy się wydarza nieszczęście, wydaje się nam, że świat się kończy. A on i bez nas będzie trwał. Oczywiście można się buntować, złościć na los czy na Pana Boga, ale w pewnym momencie zdajemy sobie sprawę, że to nie ma sensu, bo złość niczego nie zmieni. Trzeba się pogodzić. Zaakceptować.

Jako duch Susie Cameron (na zdj. z Janem Kobuszewskim) w spektaklu „Przyjazne dusze”.

WALCZYĆ O ZOSIĘ

Bardzo długo wypierała fakt niepełnosprawności córki. Chociaż o stanie Zosi wiedzieli wszyscy przyjaciele i znajomi aktorki, musiało upłynąć 20 lat, żeby opowiedziała o nim publicznie. O dramatycznych wydarzeniach z sali porodowej w szpitalu przy Żelaznej opowiada łamiącym się głosem: – Nie mogłam Zosi urodzić, użyto vacuum (wyciągacz próżniowy – red.). Dostała tylko cztery punkty na dziesięć w skali Apgar. Zdążyłam ją przytulić i od razu ją ode mnie zabrano. Włożono moje dziecko do inkubatora, a ja zasnęłam, bo byłam bardzo zmęczona. Kiedy spałam, córka umierała, ale nie umarła. Dostała drgawek, przestała oddychać, dlatego ją zaintubowano. Podobno zdarzył się też wylew krwi do mózgu, dostała leki przeciwpadaczkowe.

Wielokrotnie zadawała sobie pytanie, co mogła zrobić, a czego nie zrobiła, nie dopilnowała, może zaniechała jakichś badań. – Zastanawiałam się: dlaczego ja? A potem: dlaczego nie? Nie jestem kimś wyjątkowym, takie rzeczy się zdarzają, padło na mnie. Trzeba było wziąć się w garść, walczyć – o Zosię i o siebie dla niej – przyznaje. Nie obwinia vacuum. Tłumaczy: – Zosia po prostu nie chciała się urodzić, a ja biorę winę na siebie, że nie umiałam jej do życia zachęcić.

Do choroby córki przywykła, ale ciągle się martwi, co stanie się z Zosią, gdy jej zabraknie. – Ja muszę być nieśmiertelna. Może dlatego tak zdrowo się odżywiam, aby żyć jakieś 120 lat, żeby mnie nie zabrakło – zdradza. Siły dodaje jej też rodzina: tata, siostry, dwie siostrzenice, dwaj siostrzeńcy. Dzięki nim nie czuje się samotna.

JAŚNIEJSZA STRONA ŻYCIA

– Zosia nie mówi, nie chodzi samodzielnie, nie potrafi się sobą zająć. Gdy zostawi się ją samą, nie wykaże żadnej inicjatywy, nie wykona wokół siebie żadnej czynności. Cały czas trzeba ją stymulować, pobudzać do życia. Jeśli ją podtrzymać, nawet troszkę podbiegnie, a wrzucona do wody pływa. W szkole pisze na klawiaturze komputera jednym palcem, umie czytać, zna litery. Natomiast w domu nie chce używać klawiatury i właściwie trzeba się ciągle domyślać, czego pragnie, na co się zgadza, a na co nie. W domu Zosię nazywam „panią prezes”, bo wydaje rozkazy. I uwielbia się popisywać. Znajomi się śmieją, że ma to po mnie. A jak się popisuje, bo pozna kogoś nowego, to od razu ładniej siedzi, lepiej nogi układa – tak opisuje córkę Lucyna Malec.

Swój czas dzieli między pracę a opiekę nad Zosią. Może liczyć na Fundację Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”. Gdy słyszy, że nazywają ją „matką-Polką”, uśmiecha się. – To dla mnie wspaniałe określenie i bardzo prawdziwe. Świetnie się w tej roli czuję. Daje więcej satysfakcji niż zagranie najwspanialszej roli w teatrze – zapewnia. I dodaje: – Nie wyobrażałam sobie, by oddać Zosię do jakiegoś ośrodka, ale też nie potępiam takich ludzi, bo wiem, że opieka nad osobą niepełnosprawną może człowieka przerosnąć. Nie wszyscy muszą być bohaterami. Moje motto, które zapisałam w notesie, to słowa z piosenki Monty Pythona: „Zawsze patrz na jaśniejszą stronę życia”. Tego się trzymam. ■

NA SCENIE I EKRANIE:

1989: dołącza do zespołu Teatru Kwadrat
1990: „Wszystko jest względne” (debiut teatralny) + serial „W labiryncie” (debiut telewizyjny)
1995: „Pułkownik Kwiatkowski” (debiut kinowy)
1995-2000: program satyryczny „KOC – Komiczny Odcinek Cykliczny” (współprowadząca)
2004-2005: serial „Pensjonat Pod Różą” (Grażyna Adamska, rola drugoplanowa)
2004-2006: sitcom „Bulionerzy” (Grażyna Nowik, główna rola żeńska)
od 2006: serial „Na Wspólnej” (Danuta Zimińska, rola drugoplanowa)
2008-2009: serial „Czas honoru” (Jelonkowa, rola drugoplanowa)
2010-2013: serial „Hotel 52” (Lucyna Karolak, rola drugoplanowa)
2019: serial „Echo serca” (Dorota, rola drugoplanowa)

Rola Danuty Zimińskiej w serialu „Na Wspólnej” przyniosła jej popularność i sympatię telewidzów.

Nie lekceważ **depresji!**

Ma wiele twarzy i różne przyczyny. Dopada niezależnie od wieku i wymaga dość długiej terapii.

Wszystko będzie dobrze, to ci przejdzie – mówimy często, gdy chcemy wyrazić troskę o bliską osobę, która wyraźnie straciła chęć do życia. Jednak takie pocieszenie oznacza, że mylimy depresję z chandrą. Tymczasem to zupełnie inna choroba.

Depresja to trwały spadek nastroju, połączony ze zniechęceniem, poczuciem bezsensu i bezsilności, będący przyczyną dużego psychicznego cierpienia. Niestety, Polska jest w czołówce krajów europejskich, jeśli chodzi o zapadalność na depresję. Według Światowej Organizacji Zdrowia w 2017 roku zanotowano w naszym kraju 1 878 988 przypadków zachorowań, co daje nam dziewiąte miejsce na Starym Kontynencie. Co dziesiąta Polka zmaga się z depresją poporodową.

Na stronie internetowej Stopdepresji.pl możemy przeczytać o różnych rodzajach tego schorzenia. Czasem bywa elementem towarzyszącym np. choroby afektywnej jedno- i dwubiegunowej. To tzw. depresja endogenna. Ale jest również depresja psychogenna – reakcja na trudne życiowe sytuacje, np. śmierć, zawód miłosny, rozwód, chorobę, stratę pracy czy pieniędzy, odpowiedź na przewlekły stres, konflikt, przedłużające się kłopoty materialne.

Można też wyróżnić depresje objawowe, czyli takie, które dotykają osób przewlekle cierpiących – np. na choroby wątroby, nerek, RZS, gruźlicę czy łuszczycę, kobiet w okresie okołoporodowym czy z napięciem przedmiesiączkowym.

Na tym nie koniec, bo depresja może być także konsekwencją przyjmowania leków, m.in. na obniżenie ciśnienia, sterydowych, antykoncepcyjnych, przeciwnowotworowych. Bywa też skutkiem uzależnienia od alkoholu lub medykamentów.

Wreszcie przyczyną depresji mogą być choroby neurologiczne, takie jak udar, padaczka, alzheimer, parkinson, stwardnienie rozsiane, pląsawica Huntingtona, miażdżyca naczyń mózgowych, wodogłowie.

CZYM SIĘ OBJAWIA?

W zależności od typu depresji symptomy się różnią. Nie są to jednak tylko nadmierna płaczliwość czy unikanie kontaktów towarzyskich. Owszem, to też, ale do typowych symptomów świadczących o depresji należą:

- przewlekłe zmęczenie
- stan, gdy nic nas nie cieszy
- niechęć do wykonywania prostych życiowych czynności
- brak energii do życia i poczucia jego sensu
- trudności w koncentracji i problemy z pamięcią
- problemy ze snem
- częste stany napięcia, lęku, niepokoju
- słaby apetyt, utrata wagi
- częste bóle: głowy, mięśni, nerwobóle
- myśli samobójcze.

Co najmniej dwa objawy utrzymujące się powyżej dwóch tygodni powinny być impulsem do konsultacji ze specjalistą, najlepiej psychiatrą. Ten zdecyduje o dalszej terapii: farmakologicznej lub psychologicznej. Im szybciej zareagujemy, tym większe są szanse na wyleczenie.

MOŻESZ JEJ ZAPOBIEGAĆ

By nie dopuścić do depresji, pamiętaj o dobrych nawykach:

- Przeznacz czas na regularny wypoczynek, relaks, zatroszcz się o ciało i ducha.
- Porządnie się wysypiaj.
- Zadbaj o zbilansowaną dietę, pełną witamin i minerałów.
- Nie zaniedbuj kontaktów towarzyskich.
- Codziennie się ruszaj, choćby na spacer. ■

NASZ EKSPERT

Aurelia Kurczyńska

psycholog z Kliniki INVICTA w Gdańsku

Dlaczego – mimo różnych kampanii – wciąż mylimy depresję z gorszym samopoczuciem?

Większość ludzi nie jest zainteresowana chorobą, dopóki nie dotyka ona ich samych.

Bywa, że mianem depresji nazywamy zmęczenie, wywołane kumulacją kłopotów.

Kiedy pojawia się przygnębienie, sporo osób stwierdza: „Mam depresję" i przyjmuje pigułkę na poprawę nastroju. Zamiast nauczyć się, jak radzić sobie z trudnościami, wielu ludzi woli się wycofać z życia, uciec od siebie i przytłumić lekami... Podkreślę jednak zdecydowanie: nie mówię tutaj o osobach naprawdę cierpiących z powodu depresji.

Podejrzewasz, że możesz mieć depresję? Skorzystaj z pomocy ekspertów:

stopdepresji.pl / twarzedepresji.pl / forumprzeciwdepresji.pl / depresja.org / sposobynadepresje.pl / zobaczznikam.pl / zobaczjestem.pl

reklama

Lek OTC
ASMAG® FORTE
Twój magnez!
Farmapol
ASMAG FORTE
uzupełnia niedobory magnezu
Mg
Lek OTC
50 tabletek

POSTAĆ tabletki SKŁAD 1 tabletka zawiera 34 mg jonów magnezu w postaci 500 mg magnezu wodorosoparaginianu czterowodnego (Magnesii hydroaspartas) WSKAZANIA DO STOSOWANIA Niedobór magnezu. PRZECIWWSKAZANIA Nadwrażliwość na magnezu wodorosoparaginian czterowodny lub na którąkolwiek substancję pomocniczą (skrobia ziemniaczana, laktoza jednowodna, krzemionka koloidalna, magnezu stearynian, dekstryna, karboksymetylocelulosa sodowa typ C, metyloceluloza). Hipermagnezemia, ciężka niewydolność nerek (klirens kreatyniny < 30 ml/min), antybiotykoterapia, zaburzenia przewodnictwa przedsionkowo-komorowego (blok), bradykardia, myasthenia gravis, biegunka. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY Zakład Chemiczno-Farmaceutyczny „FARMAPOL" Sp. z o.o. ul. Św. Wojciech 29, 61-749 Poznań

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.

OSWOIĆ menopauzę

To ważna i nieunikniona zmiana w życiu każdej kobiety. Niestety, zwykle wiąże się z uciążliwymi dolegliwościami. Zobacz, jak je załagodzić lub pokonać.

Dla wielu kobiet świadomość, że wchodzą w okres klimakterium, jest trudnym przeżyciem. To zrozumiałe, ponieważ traktują ten etap jako koniec biologicznej młodości. – Menopauza, zwana inaczej przekwitaniem lub klimakterium, jest naturalnym etapem w życiu kobiety. To moment zakończenia okresu prokreacyjnego. W okresie perimenopauzy, trwającym zazwyczaj od pół roku do dwóch lat, następuje ustawanie i finalnie zatrzymanie cyklu miesiączkowego. Zazwyczaj występuje u kobiet pomiędzy 45. a 55. rokiem życia – tłumaczy Robert Gizler, specjalista ginekolog-położnik, dyrektor medyczny kliniki Invi-Med we Wrocławiu.

KARUZELA WRAŻEŃ

Tym, co sprawia, że kobietom w okresie przekwitania dają się we znaki różne dolegliwości, jest systematyczny spadek poziomu żeńskich hormonów płciowych: estrogenów i progesteronu. Gdy jajniki przestają je produkować, organizm mierzy się z zupełnie nową sytuacją biochemiczną, co manifestuje fizycznymi i psychicznymi objawami.

Przede wszystkim są to zaburzenia w miesiączkowaniu, ale typowymi symptomami są też uderzenia gorąca z potami, zawroty i bóle głowy, kołatanie serca, wahania nastroju, problemy ze snem – bezsenność lub nadmierna senność, spadek libido, skoki ciśnienia tętniczego, przewlekłe zmęczenie i osłabienie, migreny, suchość błon śluzowych, zaburzenia pamięci. Każda kobieta przechodzi ten czas inaczej, nie można przewidzieć, czy objawy będą niewyczuwalne, czy wręcz utrudniające codzienne funkcjonowanie. Na szczęście w każdym przypadku można łagodzić przebieg klimakterium.

JAK SOBIE POMÓC

Już w okresie okołomenopauzalnym warto ograniczyć w jadłospisie tłuszcze zwierzęce, za to jeść produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe, które znajdziesz m.in. w tłustych rybach morskich i olejach roślinnych. Bardzo ważne są produkty bogate w wapń, gdyż w tym czasie wzrasta zapotrzebowanie na ten pierwiastek.

Do posiłków należy wprowadzić rośliny zawierające fitoestrogeny, czyli naturalne związki o właściwościach estrogennych i antyestrogennych, takich jak: soja, soczewica, czosnek, cebula. Pomagają też zioła – pluskwica groniasta, dzięgiel chiński, niepokalanek mnisi. Pamiętaj jednak o tym, że tylko ich długotrwałe stosowanie może dawać zauważalne efekty. Objawy menopauzy łagodzi regularna aktywność fizyczna, utrzymywanie prawidłowej wagi ciała oraz rzucenie palenia.

Zdrowy styl życia nie zawsze wystarczy, aby zwalczyć wszystkie objawy menopauzy związane ze spadkiem hormonów, ale poprawi samopoczucie i ogólnie pozytywnie wpłynie na zdrowie. Czasem jednak niezbędna jest pomoc, jaką oferuje nowoczesna medycyna.

W okresie menopauzy warto regularnie robić badania – szczególnie mammografię i cytologię, bo na tym etapie życia przypada szczyt zachorowalności na raka.

reklama

LIERAC, ARKÉSKIN, KREM KORYGUJĄCY OBJAWY STARZENIA HORMONALNEGO, 50 ML

Silnie skoncentrowany krem zapewnia szybką i trwałą poprawę wyglądu skóry u kobiet w okresie menopauzy. Przywraca jędrność, gęstość i gładkość. Zawiera ekstrakt z macicy perłowej, który odtwarza działanie estrogenów.

Produkt dostępny w drogerii ZIKO DERMO

Klimakterium

nie przychodzi nagle, organizm zaczyna się do niego przygotowywać już od 35. roku życia i trwa to ładnych parę lat.

3 pytania o... przedwczesną menopauzę

odpowiada
ROBERT GIZLER
specjalista ginekolog położnik

Jakie są jej przyczyny?
Przedwczesna menopauza może być traktowana jak choroba sama w sobie, ale może także być skutkiem innych schorzeń lub nieprawidłowości genetycznych. Jej przyczyny nie są całkowicie znane, ale można wyróżnić kilka czynników, które z pewnością mają wpływ na zaistnienie tego zjawiska u niektórych kobiet.
Pierwszym są przyczyny genetyczne związane z nieprawidłowościami chromosomu X lub strukturalnymi innych chromosomów. Drugim autoimmunologiczne uszkodzenie jajników, towarzyszące schorzeniom układowym, np. toczniowi trzewnemu, miastenii czy reumatoidalnemu zapaleniu stawów. Przedwczesne wystąpienie przekwitania związane jest także z leczeniem nowotworów poprzez radio- i chemioterapię czy jako następstwo operacyjnego leczenia rozległych zmian w jajnikach (np. przy endometriozie).
Ostatnią grupę czynników, na które obecnie bardzo zwraca się uwagę, stanowią procesy cywilizacyjne.

Czy styl życia ma wpływ na wcześniejsze przekwitanie?
Jest to grupa czynników najmniej w obecnej chwili zbadana, jednak z całą pewnością mająca wpływ na opisywane zjawisko. Obecnie POF (*premature ovary failure* – z ang. przedwczesne wygaśnięcie czynności jajnika) diagnozowany jest już u jednej na 100 pacjentek, a więc znacznie częściej niż jeszcze 25 lat temu. Przewlekły stres, używki, niezdrowa żywność czy zanieczyszczenie środowiska, w którym żyjemy, z pewnością powodują zarówno bezpośrednio, jak i pośrednio przedwczesną menopauzę. Ponadto mogą na nią wpływać niektóre schorzenia cywilizacyjne, jak: cukrzyca, miażdżyca, choroby układu pokarmowego itp.

Co może zrobić kobieta, która chce mieć dziecko w takiej sytuacji...
Tu z pomocą przychodzi nowoczesna medycyna i metoda *in vitro*. Ważna jest szybka diagnoza. Im wcześniej zostanie zdiagnozowany POF, tym szybciej można dokonać pobrania własnych komórek jajowych od pacjentki w celu przeprowadzenia procedury zapłodnienia *in vitro*.

CZYM JEST HTZ?

– Nieprzyjemne i niekiedy szkodliwe skutki menopauzy można w zupełności zniwelować, stosując terapię hormonalną zaleconą przez lekarza oraz wspomagać ją dietą przygotowaną przez dietetyka – zapewnia Robert Gizler. Hormonalna terapia zastępcza polega na uzupełnianiu niedoborów kobiecych hormonów. Uważa się ją za najbardziej efektywną metodę redukcji niekorzystnych objawów menopauzy – powinny ustąpić już po 2-3 tygodniach jej stosowania. HTZ ponadto zmniejsza ryzyko osteoporozy, działa korzystnie na układ nerwowy i pomaga dłużej zachować możliwości poznawcze. Skutkiem ubocznym terapii hormonalnej może być większe ryzyko zachorowania na raka piersi czy powikłania ze strony układu sercowo-naczyniowego.

Lekarz po przeanalizowaniu dolegliwości, wyników badań pacjentki i wykluczeniu przeciwwskazań – którymi są rak piersi, niektóre choroby macicy, nieleczone nadciśnienie tętnicze, choroba zakrzepowo-zatorowa, wieńcowa, przebyty zawał serca, udar mózgu – dobiera preparaty. Mogą to być tabletki, plastry przyklejane na skórę i żele w nią wcierane, globulki i kremy dopochwowe, wkładki domaciczne. Niektóre zawierają tylko estrogen, inne także gestagen, czyli syntetyczny odpowiednik progesteronu. Ponieważ w okresie przekwitania objawy mogą się zmieniać, podczas terapii hormonalnej ważny jest stały kontakt z lekarzem. Decydując się na HTZ, nastaw się na regularne kontrole stanu zdrowia. ■

reklama

DOPPELHERZ AKTIV, AKTIV-MENO, SUPLEMENT DIETY, 30 TABLETEK
Dla kobiet po 40. roku życia, w okresie menopauzy i po nim. Wapń i witamina D wzmacniają układ kostny. Kompleks witamin z grupy B wspiera pamięć i nastrój. Izoflawony sojowe, zbliżone budową do estrogenów, łagodzą objawy menopauzy.

DOPPELHERZ AKTIV, MENO COMPLEX 1X DZIENNIE, SUPLEMENT DIETY, 30 KAPSUŁEK
Zawiera unikalną kombinację składników pomagających w spokojnym przejściu menopauzy i życiem po niej. Koniczyna czerwona łagodzi dokuczliwe objawy, wiesiołek wspomaga równowagę hormonalną, a magnez funkcje poznawcze.

reklama

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.

Sygnały alarmowe

Warto zwracać uwagę na swoje zdrowie, by nie przegapić chwili, gdy pojawiają się pierwsze objawy chorób serca. Zwykle są bagatelizowane, przypisywane zmęczeniu, zdenerwowaniu czy złej diecie.

Mogą być bardzo subtelne, wystąpić nagle lub narastać powoli przez lata. Ciągłe zmęczenie, duszność w czasie spaceru lub wchodzenia po schodach, zawroty głowy to objawy chorób serca, które często traktuje się jako konsekwencję codziennej aktywności lub braku formy. Tymczasem są sygnałem alarmowym. Lekceważone – nasilają się, utrudniają funkcjonowanie i mogą prowadzić do poważnych problemów z układem krążenia. Ważne zatem, by rozpoznać je odpowiednio wcześnie i poddać się diagnostyce.

NIEPOKOJĄCE OBJAWY

BÓL W KLATCE PIERSIOWEJ

Nazywany dławicą piersiową, odczuwany jako uczucie gniecenia, ściskania czy pieczenia. Zazwyczaj ma rozlany charakter, jest trudny do zlokalizowania. Często promieniuje jednostronnie, zwykle po lewej stronie, do barku, ramienia, szyi, żuchwy, znacznie rzadziej do brzucha lub pleców. Ma stałe nasilenie mimo zmiany pozycji ciała, nie zależy od oddechu.

Typowy ból dławicowy trwa od 2 do 10 minut. Uwaga! Trwający dłużej niż 30 minut, silniejszy niż zwykle i z towarzyszącymi mu innymi objawami, np. nudnościami, wymiotami, obfitymi potami, dusznością czy lękiem przed śmiercią, może świadczyć o zawale serca.

KOŁATANIE SERCA

Silne i przyspieszone bicie serca oznacza, że wystąpił przedwczesny dodatkowy skurcz mięśnia sercowego. Po nim odczuwamy gwałtowny, silny skurcz, jakby serce chciało nadrobić i wyrównać swój rytm. Szczególnie niebezpieczne są napady bardzo szybkiego bicia, trwające ponad 2-3 minuty, niezwiązane z wysiłkiem, którym towarzyszy ból w klatce piersiowej, zasłabnięcie.

Czasem kołatanie może pojawić się u ludzi zdrowych, np. być reakcją na stres i nadmierny wysiłek fizyczny, a także wynikiem zbyt obfitego i bogatego w węglowodany posiłku lub zaawansowanej nerwicy, a nawet objawem ciąży.

OBRZĘKI

Te powodowane nieprawidłową pracą serca są zlokalizowane w dolnych częściach ciała: wokół kostek i na podudziach, u osób leżących – w okolicy krzyża. Nasilają się wieczorem, w czasie chodzenia i siedzenia, zmniejszają się po leżeniu, a najmniejsze są rano. Obrzęki sercowe są „ciastowate", tzn. po silnym naciśnięciu palcem pozostaje dołek, który powoli znika.

OMDLENIA

Gdy serce nie dostarcza do mózgu odpowiedniej ilości krwi z tlenem, po około 10 sekundach takiego niedotlenienia dochodzi do utraty przytomności. Najczęstszą przyczyną omdleń

na tle sercowym jest arytmia: serce bije za wolno (poniżej 60 razy/minutę) lub za szybko (powyżej 100 razy/minutę). Krew nie dociera do mózgu rytmicznie. Omdlenie może być też efektem zaczopowania tętnic, zaopatrujących mózg w krew.

DUSZNOŚĆ

Ta związana z chorobą serca pojawia się nawet po spokojnym spacerze czy podczas odpoczynku. Czasem zaczyna się nagle, bez wyraźnego powodu. Zazwyczaj towarzyszy jej przyśpieszenie i spłycenie oddechu.

ZMĘCZENIE

Spadająca w ciągu dnia wydolność organizmu, objawiająca się uczuciem przemęczenia, może być symptomem m.in. zapalenia mięśnia sercowego oraz niewydolności lewej komory serca.

ZASINIENIE SKÓRY

Jeśli jest ciepło, a pojawia się sine zabarwienie skóry, warg i paznokci – może to być tzw. sinica, która zwykle wskazuje na chorobę lub uszkodzenie mięśnia sercowego.

UWAGA! Jeśli zaobserwujemy jeden z tych objawów, powinniśmy zgłosić się do kardiologa. Wczesne rozpoznanie choroby serca może nie tylko ułatwić leczenie, ale również uratować życie. Po 40. roku życia wskazana jest jedna wizyta kontrolna na rok. ■

ATAK SERCA: OBJAWY

Nie u każdego muszą wyglądać tak samo. Mogą mieć różne nasilenie i nieco inne umiejscowienie.

♀

- szum w głowie
- senność
- dławienie
- pieczenie w przełyku
- objawy mogą się utrzymywać przez kilka dni

W przypadku kobiet symptomy ataku serca są dużo mniej specyficzne niż u mężczyzn. Dlatego zawał u pań częściej kończy się śmiercią – to przyczyna 55 proc. ich zgonów.

♂

- bladość skóry, perlisty pot nad wargą i na czole
- pieczenie w przełyku – dlatego często mylony jest ze... zgagą
- nagły ból w okolicy mostka – serce wbrew obiegowej opinii nie leży po lewej stronie, lecz bliżej środka klatki piersiowej. Ból opisywany jest jako kłujący, silny, piekący, rozpierający
- wrażenie, że w klatce piersiowej jest za ciasno, a w pomieszczeniu brakuje powietrza
- silne uczucie strachu
- zawroty głowy
- promieniowanie bólu na lewe ramię aż do dłoni, żuchwy, okolic łopatki
- pocenie dłoni
- nudności, wymioty

Domowa apteczka

reklama

BIONORICA, CANEPHRON, 60 TABLETEK

Nazwa produktu leczniczego : ® Canephron, 18 mg + 18 mg + 18 mg, tabletka drażowana

Tabletka zawiera sproszkowane i stabletkowane:

ziele tysiącznika (centurii); korzeń lubczyku; liście rozmarynu.

Postać farmaceutyczna:
Tabletki drażowane

Wskazania: Canephron jest tradycyjnym produktem leczniczym roślinnym, stosowanym wspomagająco jako leczenie uzupełniające łagodnie przebiegających chorób zapalnych dróg moczowych oraz zapobiegawczo w osadzania się piasku nerkowego.

Przeciwwskazania: Nie wolno stosować leku Canephron w przypadku występowania wrzodów żołądka i nadwrażliwości na substancje czynne, inne rośliny z rodziny selerowatych (np. anyż, koper włoski), składniki olejku selera, anyżu czy kopru włoskiego (alergeny) lub na którekolwiek z substancji pomocniczych tego leku. Leku Canephron nie wolno stosować w przypadku obrzęków spowodowanych zaburzeniami serca lub nerek i/lub jeśli zmniejszenie ilości przyjmowanych płynów zostało zalecone przez lekarza. Canephron zawiera około 0,2 g łatwo przyswajalnych węglowodanów.

Podmiot odpowiedzialny:

Bionorica SE,
92308 Neumarkt
Niemcy

Informacji o leku udziela:

Bionorica Polska Sp. z o.o.,
ul. Leszno 14,
01-192 Warszawa
+48 (0) 22 886 46 06

MORWA BIALA PLUS FORTE, SUPLEMENT DIETY, 60 TABLETEK

Preparat dla osób, dbających o ilość cukrów przyjmowanych z pożywieniem, kontrolę masy ciała i prawidłowy metabolizm. Zawiera ekstrakty: z liścia morwy białej i kory cynamonowca, a także chrom oraz witaminę B12.

FUROXIN, SUPLEMENT DIETY, 30 LUB 60 TABLETEK

Nowoczesny preparat zawierający dwa naturalne składniki: żurawinę oraz pokrzywę. Wspiera prawidłowe działanie układu moczowego, w tym właściwy proces oddawania moczu. Wzmacnia oczyszczanie organizmu, równocześnie wspomagając jego naturalne siły odpornościowe.

reklama

30 lecie Polfarmex S.A.

WEŹ, NIE CHORUJ

- zapobiega przeziębieniom
- wspomaga odporność
- uszczelnia naczynia włosowate

CERUTIN, 100 mg + 25 mg, tabletki powlekane Skład: Jedna tabletka powlekana zawiera 100 mg kwasu askorbowego (*Acidum ascorbicum*) i 25 mg rutozydu trójwodnego (*Rutosidum trihydricum*). Wskazania do stosowania: w stanach niedoboru witaminy C i rutozydu – wspomaganie odporności organizmu; uszczelnienie naczyń włosowatych – zapobieganie przeziębieniom i łagodzenie objawów grypy. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancje czynne lub na którąkolwiek substanję pomocniczą. Podmiot odpowiedzialny: Polfarmex S.A. ul. Józefów 9, 99-300 Kutno, polfarmex@polfarmex.pl

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.

CER/006/19

Podmiot odpowiedzialny: Polfarmex S.A. ul. Józefów 9, 99-300 Kutno | tel.: +48 24 356 44 44 | www.polfarmex.pl

Gdy bierze przeziębienie

W jego leczeniu najważniejszy jest czas – na przyjęcie pierwszych leków i… porządny odpoczynek. Zobacz, jak pokonać infekcję.

Zazwyczaj zaczyna się niewinnie: uścisk dłoni z zakatarzonym współpracownikiem, podróż autobusem z kichającymi ludźmi, wizyta w przedszkolu… Dzień, dwa później ty też pociągasz nosem. O przeziębienie nietrudno, bo infekcje wynikające z zapalenia błony śluzowej nosa, gardła oraz zatok przynosowych wywoływane są przez ponad 200 typów wirusów. Dorośli chorują przeciętnie 3-4 razy w roku, dzieci nawet do 10 razy. Złapać przeziębienie jest bardzo łatwo, m.in. dlatego, że przenosi się ono drogą kropelkową.

NA LINII FRONTU

Jeśli organizm miał wcześniej kontakt z tym konkretnym wirusem, objawy przeziębienia są łagodne lub nie występują. Jednak gdy odporność jest niska, wirusy namnażają się szybko i wędrują dalej, zasiedlając kolejne tkanki.

Pierwsze objawy to spadek samopoczucia, apatia i zmęczenie, ból głowy, suchość w gardle i nosie, uczucie, że „coś mnie bierze". Już wtedy możesz zarażać innych! Dzień-dwa później dochodzi wodnista wydzielina z nosa, która stopniowo zmienia się w katar, najpierw przezroczysty, potem często żółtawy lub zielonkawy co jest spowodowane obecnością leukocytów, komórek obronnych, które układ odpornościowy wysyła do walki z chorobą.

Jako kolejny dołącza kaszel, a także podwyższona, choć niezbyt, temperatura. W tej fazie zarażasz najsilniej, najgorzej się czujesz – warto zostać w domu i zacząć kurację.

NATURĄ W WIRUSY

Podstawa to wypoczynek. Przeziębienie jest dla organizmu dużym wysiłkiem. Leż, dużo pij – to wspomaga przepływ limfy i krwi. Sięgnij po napary z malin i lipy o działaniu napotnym. Weź gorącą kąpiel z dodatkiem kilku kropli olejku eukaliptusowego lub mieszanki do inhalacji. Natrzyj plecy i klatkę piersiową maścią rozgrzewającą, ustaw nawilżacz powietrza lub rozwieś mokre ręczniki i wskocz pod kołdrę.

TWÓJ ARSENAŁ

Gdy czujesz, że coś cię bierze, możesz sięgnąć po preparaty z pranobeksem inozyny – działają przeciwwirusowo i pobudzają układ odpornościowy. Zanim je weźmiesz, porozmawiaj z lekarzem lub farmaceutą, bo przeciwwskazaniem do tych leków jest np. dna moczanowa.

Gorączkę możesz zbijać preparatami z ibuprofenem lub kwasem acetylosalicylowym, które mają dodatkowo działanie przeciwzapalne.

COŚ NA KATAR I KASZEL

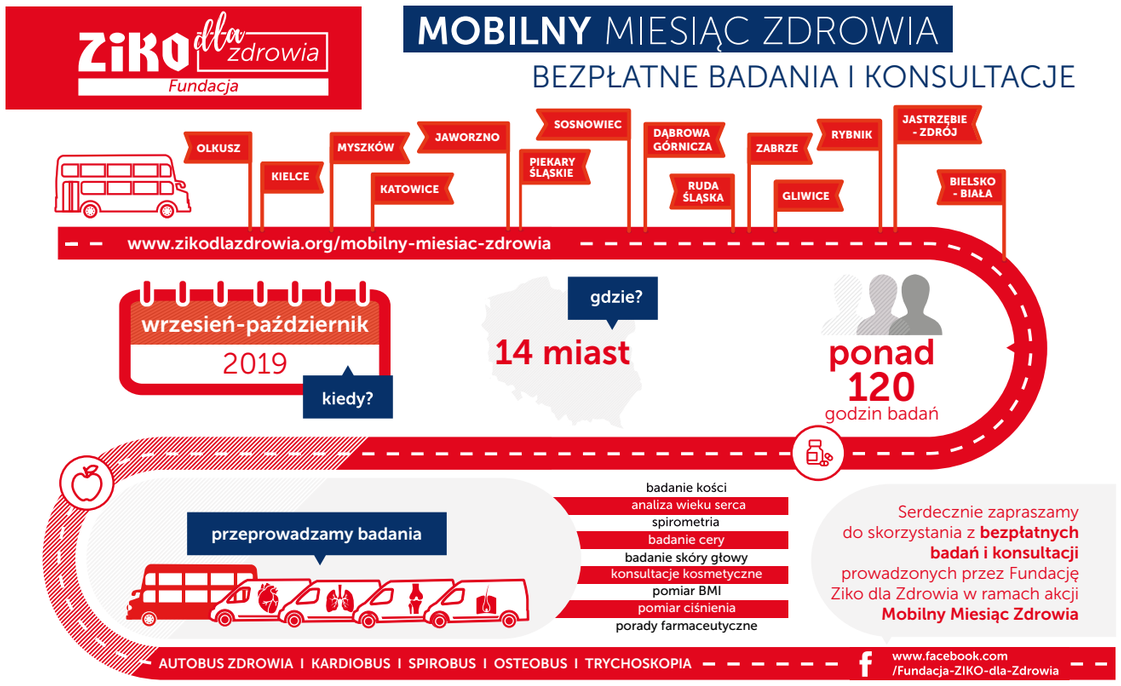
Podstawowy lek na katar to woda morska w aerozolu. Izotoniczna dobrze nawilża i oczyszcza nos, a hipertoniczna dodatkowo zmniejsza obrzęk błony śluzowej, usprawniając oddychanie. Jeśli to nie wystarczy, sięgnij po krople o działaniu obkurczającym. Oprócz kropli możesz przyjmować doustne leki z pseudoefedryną – pomogą w zmniejszeniu obrzęku.

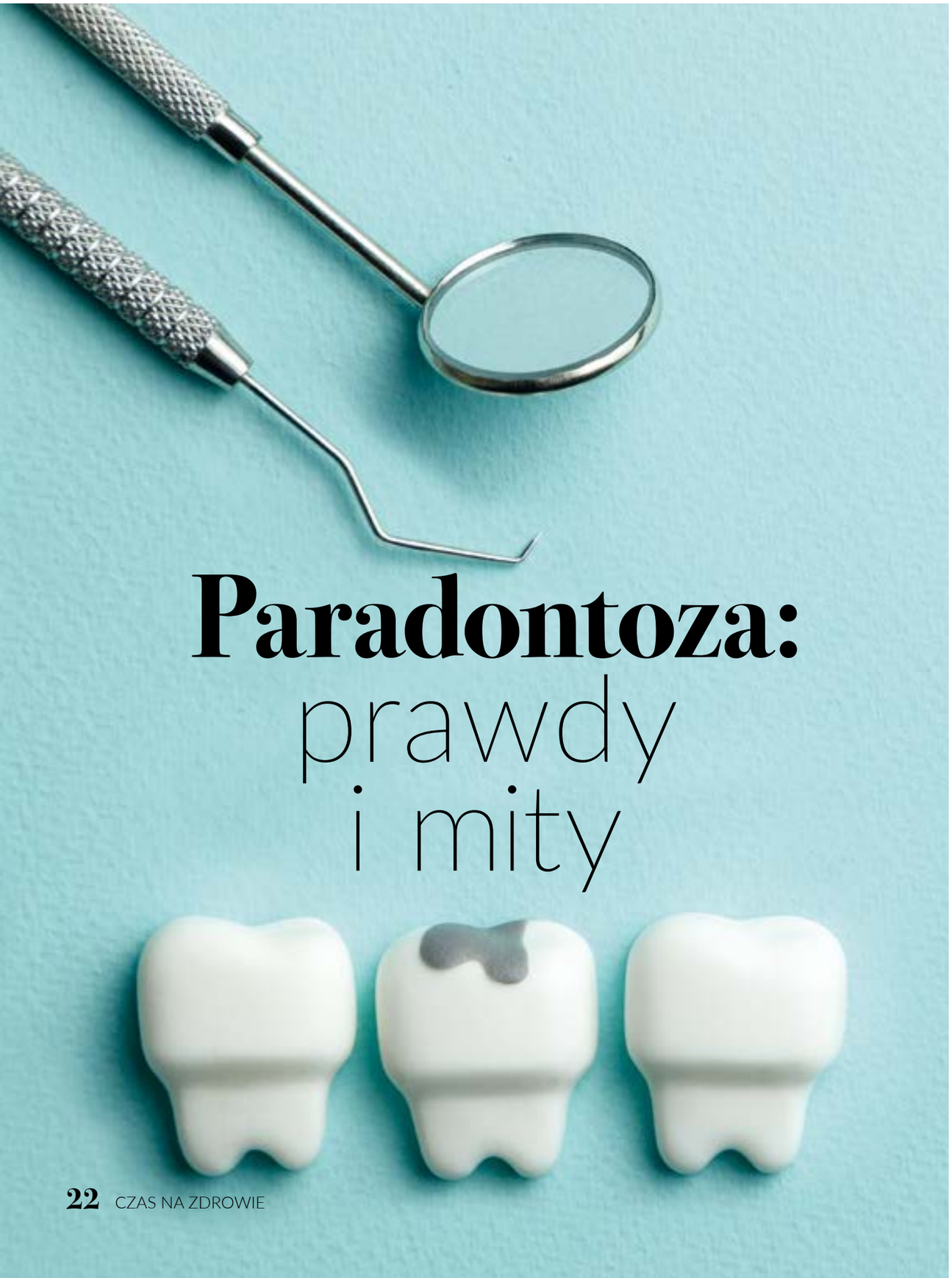
Jeśli czujesz drapanie w gardle, możesz sięgnąć po tabletki do ssania. Warto wypróbować domowe sposoby na ból gardła: mleko z miodem i płukanie gardła roztworem z soli kuchennej.

Jeśli sięgasz po syrop, powinien być on wykrztuśny do mokrego kaszlu, a hamujący odruch kaszlu do suchego. Tego pierwszego nie stosuj po 18.00, bo inaczej będziesz kasłać długo po tym, jak położysz się spać. ■

NIE DAJ SIĘ ZŁAPAĆ!

- Staraj się ograniczyć kontakt z osobami przeziębionymi.
- Myj ręce często i dokładnie, namydlaj je przez co najmniej pół minuty.
- W międzyczasie, np. po podróży autobusem, stosuj żel lub płyn odkażający do rąk.
- Unikaj dotykania nosa lub oczu, dzięki czemu nie przeniesiesz tam wirusów z dłoni.
- Ubieraj się na cebulkę, w ten sposób unikniesz zarówno przegrzania, jak i wychłodzenia.
- Wysypiaj się. Niedobory snu i zmęczenie osłabiają odporność.
- Jedz dużo cytrusów, warzyw, zwłaszcza liściastych i krzyżowych, produktów bogatych w kwasy omega (orzechy, pestki, olej lniany).





Paradontoza: prawdy i mity

NASZ EKSPERT
dr Monika Stachowicz
stomatolog z Centrum Leczenia i Profilaktyki Paradontozy Periodent w Warszawie

Co robić, by nie dopuścić do rozwoju choroby? Czy zła dieta i papierosy sprzyjają paradontozie? Czy może ona niszczyć także implanty? Jaki jest związek między paradontozą a cukrzycą i ryzykiem zawału?

PRAWDA: JEST POWIĄZANA Z WIELOMA INNYMI CHOROBAMI

Badania naukowe z ostatnich lat potwierdzają, że jest związek między paradontozą a takimi schorzeniami jak: reumatoidalne zapalanie stawów, miażdżyca czy POChP. Choroba ta atakuje nie tylko przyzębie, lecz także cały organizm, a to za sprawą szczepów bakterii – na czele z *Porphyromonas gingivalis* – które powodują w ciele przewlekły stan zapalny. Z analiz chińskich naukowców, którzy wzięli pod lupę 321 tysięcy osób, wynika, że osoby ze stwierdzoną paradontozą mają 1,24 raza większe ryzyko wystąpienia nowotworu płuc niż osoby zdrowe.

FAŁSZ: NIE MA ZWIĄZKU Z WAGĄ

Przeciwnie. Dr Charlene Krejci z Case Western Reserve University w Cleveland opublikowała niedawno na łamach „General Dentistry" artykuł, w którym wskazuje na powiązanie między chorobą zębów a otyłością. Winę za uszkodzenie tkanek dziąseł i struktur podtrzymujących zęby mają – zdaniem badaczki – ponosić prozapalne cytokiny, wytwarzane w dużych ilościach przez organizm osób z nadmierną wagą ciała.

PRAWDA: TA SAMA BAKTERIA POWODUJE PARADONTOZĘ I ALZHEIMERA

Z wynikow badań opublikowanych w styczniu tego roku na NewScientist.com wynika, że kluczowa dla rozwoju paradontozy bakteria *Porphyromonas gingivalis* jest też przyczyną choroby Alzheimera, odpowiadając m.in. za zwiększenie poziomu białka tau, typowego dla demencji. Trwają prace nad szczepionką, która zablokuje działanie wspomnianej bakterii, jednak zanim badania wyjdą z fazy klinicznej, upłynie jeszcze kilka lat.

PIELĘGNUJ

Aby zapobiec paradontozie, kluczowa jest kompleksowa, systematyczna i właściwa pielęgnacja.

Przynajmniej 2 minuty rano i wieczorem poświęć na szczotkowanie zębów. Ważne, by dobrze dobrać szczoteczkę i pastę. Nie zapomnij o nitkowaniu przestrzeni międzyzębowych. Do dyspozycji masz także szczoteczki międzyzębowe, irygatory i wykałaczki.

Pamiętaj o użyciu preparatu do płukania zębów, np. przeciwdziałającego osadzaniu się płytki nazębnej.

Kontrolne wizyty u stomatologa zaplanuj co najmniej dwa razy w roku.

PRAWDA: CHOROBA JEST SKUTKIEM REAKCJI UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO

Niedostateczna higiena jamy ustnej prowadzi do formowania się płytki nazębnej, czyli biofilmu składającego się z bakterii, limfocytów, neutrofili, leukocytów oraz makrofagów. Odpowiedzialne za rozwój choroby szczepy to m.in. *Porphyromonas gingivalis*, *Aggregatibacter actinomycetemcomitans*, *Bacteroides forsythus*. Ich obecność sprawia, że nasz uklad odpornościowy reaguje nadmiernie, co prowadzi do zniszczenia tkanek przyzębia. A to z kolei sprzyja powstaniu stanu zapalnego.

NOWE METODY LECZENIA

– Współczesna periodontologia wykorzystuje nowoczesne i coraz mniej inwazyjne technologie, m.in. **ultradźwięki, lasery**. U osób z zaawansowaną postacią choroby możemy za pomocą wyizolowanej z krwi pacjenta fibryny bogatopłytkowej wspomóc proces regeneracji i gojenia się tkanek przyzębia, wykonać przeszczep dziąsła, a nawet w przypadku ubytku kości odbudować ją dzięki tzw. **sterowanej regeneracji tkanek**. Podstawą jest jednak zapobieganie schorzeniom przyzębia – tłumaczy stomatolog dr Monika Stachowicz, inicjatorka akcji „Stop paradontozie".
Ekspertka zaznacza, że obecne już złogi kamienia nazębnego usuniemy, zgłaszając się na profesjonalną higienizację u dentysty: **zabieg skalingu** oraz **piaskowania**. Na takim profesjonalnym czyszczeniu zębów pacjent powinien się pojawić przynajmniej raz w roku.

FAŁSZ: POLACY NIE MAJĄ TAKICH PROBLEMÓW Z PRZYZĘBIEM JAK INNE POPULACJE

Niestety, z badań epidemiologicznych Polskiego Towarzystwa Periodontologicznego wynika, że tylko 1 proc. Polaków w wieku 35-44 lata może pochwalić się zdrowym przyzębiem, a u ponad 16 proc. osób stwierdza się zaawansowane zapalenie przyzębia. To konsekwencja lekceważenia pierwszych objawów, jak: krwawienie z dziąseł podczas szczotkowania, ich obrzęk, rozpulchnienie, obecność kieszonek dziąsłowych, nieprzyjemny zapach z ust, obnażenie szyjek zębów czy nadwrażliwości. Gdy zgłaszamy się do stomatologa z problemem ruszającego się zęba czy jego odsłonięcia, stan zapalny jest już zaawansowany.

PRAWDA: IMPLANTY NIE CHRONIĄ PRZED CHOROBAMI PRZYZĘBIA

Każdy ubytek naturalnego zęba to duża zmiana na gorsze dla funkcjonowania całej jamy ustnej, ale także układu pokarmowego. Jeśli w miejsce utraconego zęba zafundujemy sobie implant, należy o niego dbać, jak o normalny ząb. Inaczej grozi nam tzw. periimplantitis, czyli zapalenie tkanek wokół implantu. Schorzenie objawami przypomina chorobę dziąseł, a możemy go uniknąć, przestrzegając zaleceń stomatologa po wszczepieniu implantów oraz poprzez odpowiednią higienę jamy ustnej.

ZADBAJ

Profilaktyka paradontozy to m.in. bogata w witaminy i minerały dieta, a także rezygnacja z nałogu palenia papierosów, w tym również e-papierosów.

Pojawieniu się choroby sprzyjają też: cukrzyca, choroby sercowo-naczyniowe oraz ciąża. Jeśli cię dotyczą, warto wziąć pod uwagę intensywniejszą niż standardowa opiekę stomatologiczną.

Nie bez znaczenia dla rozwoju paradontozy jest przewlekły stres, dlatego zadbaj o regularny relaks.

Miej świadomość, że schorzenie mogą powodować leki, m.in. kardiologiczne, przeciwdepresyjne, a także doustna antykoncepcja. Jeśli je stosujesz, zwiększ częstotliwość kontroli stomatologicznych.

Czy wiesz, że...

Według WHO ciężka choroba przyzębia, która może prowadzić do utraty zębów, występuje u 15-20 proc. dorosłych w wieku 35-44 lata. Na całym świecie 30 proc. osób w wieku 65-74 lat nie ma naturalnych zębów.

PRAWDA: CHOROBY DZIĄSEŁ MAJĄ WPŁYW NA STAN NASZYCH STAWÓW

– Istnieje wiele podobieństw między paradontozą a reumatoidalnym zapaleniem stawów. Oba schorzenia charakteryzuje przewlekły stan zapalny tkanek – dziąseł i stawów. A także podwyższony poziom białek związanych z procesem zapalnym, takich jak czynnik martwicy nowotworów (TNF-α), interleukina-1 czy interleukina-6. Odnotowuje się również obecność czynnika genetycznego w obu schorzeniach – mówi dr Monika Stachowicz z Centrum Leczenia i Profilaktyki Paradontozy Periodent w Warszawie. Podczas ubiegłorocznego Europejskiego Kongresu Reumatologii (EULAR 2018) zaprezentowano wyniki badań, z których wynika, że u wszystkich chorych na reumatoidalne zapalenie stawów odnotowuje się wyraźny wzrost bakterii chorobotwórczych i częstsze przypadki schorzeń dziąseł. ■

reklama

SUNSTAR, GUM, ORIGINAL WHITE

Wyrób medyczny. Original White to seria przeznaczona do walki z przebarwieniami na zębach. W jej skład wchodzą: szczoteczka do zębów, pasta do zębów, płyn do płukania i nić dentystyczna, które nie tylko pomagają przywrócić naturalną biel zębów, lecz także zapobiegają ponownemu pojawianiu się plam. To zaawansowane rozwiązanie do codziennej pielęgnacji jamy ustnej. Produkty pomagają w delikatnym rozpuszczaniu przebarwień, odżywiają dziąsła, wzmacniają zęby, a przy tym nie zawierają agresywnych środków ścierających i wybielających.

reklama

LEKI PO TERMINIE I CO DALEJ?

Leków, które straciły ważność, nie można przyjmować. Ale też nie należy wyrzucać ich do kosza. Sprawdź, jak je właściwie zutylizować.

JAK PRZECHOWYWAĆ?

Na początek zwróć uwagę, gdzie trzymasz leki – zalecenia znajdziesz na opakowaniu lub w ulotce. Ważne, by transportować je w opakowaniach termicznych. Wysokie temperatury i ekspozycja na słońce mogą powodować utratę lub zmianę właściwości leczniczych farmaceutyków, a w konsekwencji sprawić, że staną się niebezpieczne dla zdrowia – przestrzega Naczelna Izba Aptekarska.

Szczególnie narażone na takie groźne modyfikacje są antybiotyki, ale także insuliny, leki adrenergiczne (np. adrenalina, epinefryna, noradrenalina, norepinefryna, fenylefryna), uspokajające, antykoncepcyjne, zawierające w sobie hormony, probiotyki oraz te w sprayu.

W odniesieniu do antybiotyków, leków przeciwzapalnych, przeciwhistaminowych czy przeciwdepresyjnych promieniowanie UV może wywołać ich działanie uczulające czy wręcz toksyczne.

Poza temperaturą ważnym czynnikiem jest wilgotność powietrza, mająca wpływ na postać leku, zwłaszcza tabletek, granulatów, proszków oraz kapsułek. Ale także np. pasków do mierzenia poziomu cukru we krwi, które mogą dać błędny odczyt, jeśli zamiast w lodówce przechowujesz je w łazienkowej szafce.

JAK UTYLIZOWAĆ?

Kiedy leki stracą termin przydatności do użycia, ale również te pozostałe po kuracji, np. antybiotykowej, lub takie, które zmieniły kształt, zapach, smak, powinnaś je bezzwłocznie wyrzucić. Jednak nie do kosza w mieszkaniu, lecz do specjalnego pojemnika na lekarstwa.

Za utylizację odpadów medycznych odpowiadają samorządy. I to one muszą zadbać o to, by na terenie gminy stanęły odpowiednie pojemniki do tzw. selektywnej zbiórki, przeznaczone na leki i odpady medyczne. Znajdują się one w aptekach (upewnij się, że twoja takie odpady gromadzi), urzędach gmin, przychodniach bądź szpitalach. Informacje o tym, gdzie dokładnie można oddawać przeterminowane leki, znajdziesz na stronie internetowej swojego urzędu gminy.

Dlaczego nie należy wyrzucać lekarstw do kosza lub toalety? Wynika to nie tylko z przepisów, lecz przede wszystkim z faktu, że lekarstwa niewłaściwie zutylizowane są jak bomba z opóźnionym zapłonem. Jeśli wylejesz lek do toalety, zlewu, umywalki, zawarte w nim substancje chemiczne trafią do wód gruntowych, a stamtąd do gleby, roślin, zwierząt. Będą się rozkładać nawet kilka dziesiątków lat, a jeśli znajdą się w niepowołanych rękach, np. wtedy gdy wylądują na zwykłym wysypisku, mogą zagrażać zdrowiu i życiu ludzi. ■

UWAGA!

- **Termometr rtęciowy** możesz wyrzucić tylko do odpowiedniego pojemnika przeznaczonego do utylizacji rtęci. Zachowaj środki ostrożności, by przy wrzucaniu nie pękł (możesz go np. owinąć folią bąbelkową).
- **Zużyte igły, strzykawki, ampułkostrzykawki** wyrzucisz tylko do specjalnego pojemnika – pytaj o niego w aptece, urzędzie gminy, w firmie odpowiadającej za gospodarkę odpadami komunalnymi w twojej gminie.

PAUL HARTMANN Polska Sp. z o.o.
Bezpłatna infolinia: 800 26 96 36
www.hartmann.pl • www.partnerwleczeniuran.pl

HARTMANN

GASTROLOG

9 część

Nazywany też gastroenterologiem, zajmuje się diagnostyką oraz leczeniem chorób układu pokarmowego. To oznacza, że zna się nie tylko na funkcjonowaniu żołądka, trzustki czy wątroby, lecz także potrafi ocenić kondycję kilku metrów twoich jelit.

Nieprawidłowe nawyki żywieniowe, szybkie tempo życia oraz stres niekorzystnie wpływają na pracę układu pokarmowego, w szczególności żołądka i jelit. To sprawia, że coraz częściej dostajemy skierowanie do tego właśnie specjalisty.

Udajemy się do niego, gdy przez dłuższy czas odczuwamy takie dolegliwości jak: bóle żołądka czy wątroby, wzdęcia, pieczenie w przełyku, zaparcia lub biegunki, odbijanie, problemy z przełykaniem, utrata apetytu.

Z wizytą nie należy też zwlekać, jeśli:
– zauważysz krew w stolcu – najczęściej jest objawem hemoroidów, ale bywa też oznaką poważnych chorób jelita grubego;
– masz wymioty z krwią lub jej skrzepami, co może sugerować żylaki przełyku, wrzody żołądka lub dwunastnicy;
– obserwujesz u siebie nagły, niezwiązany z ograniczeniem spożycia kalorii, spadek wagi ciała.

JAK WYGLĄDA WIZYTA?

Na początek gastrolog przeprowadzi z tobą szczegółowy wywiad, wypyta o odczuwane dolegliwości i częstotliwość ich występowania, zażywane leki, a także sposób odżywiania się. Następnie przejdzie do badania fizykalnego: przeprowadzi badanie powłok brzusznych, stwierdzi m.in. czy występuje bolesność podczas ucisku oraz czy wątroba nie jest powiększona.

Czasem, np. w przypadku podejrzenia hemoroidów, konieczne może okazać się badanie *per rectum*. Na wizytę warto zabrać wyniki ostatnich badań, karty wypisowe z przebytych hospitalizacji.

NA JAKIE BADANIA SKIERUJE?

Żeby potwierdzić albo rozpoznać chorobę, gastrolog może zlecić następującą diagnostykę:
- badania krwi, w tym morfologię, próby wątrobowe, poziom enzymów trzustkowych
- USG jamy brzusznej
- RTG jamy brzusznej z kontrastem
- gastroskopię
- kolonoskopię
- rezonans magnetyczny
- tomografię komputerową.

METODY LECZENIA

Są zależne od diagnozy. Przy łagodnych schorzeniach układu pokarmowego, takich jak zgaga, gastroenterolog na początek zaleci zmianę diety, przepisze leki łagodzące objawy i zmniejszające wydzielenie kwasów żołądkowych. Z kolei w leczeniu zakażenia *Helicobacter pylori* zastosuje antybiotyki, inhibitory pompy protonowej czy leki usprawniające pracę jelit. Jeśli gastrolog będzie podejrzewał poważniejsze choroby, skieruje cię na dalszą, pogłębioną diagnostykę. ■

CHOROBY, KTÓRE LECZY GASTROLOG TO M.IN.

- niestrawność
- hemoroidy
- wrzody żołądka i dwunastnicy
- choroba refluksowa
- zespół jelita drażliwego
- celiakia
- wrzodziejące zapalenie jelita grubego
- choroba Leśniowskiego-Crohna
- zakażenie *Helicobacter pylori*
- kamica żółciowa
- zapalenie trzustki
- zapalenie wyrostka robaczkowego
- marskość wątroby

Specjalista ten pomocny jest także w diagnozie nowotworów żołądka, jelita, trzustki czy wątroby, które dodatkowo wymagają konsultacji onkologicznej.

reklama

Latem kochasz wiatr we włosach i promienie słońca muskające ciało. Po powrocie z wakacyjnych wojaży odkrywasz, że kosmyki są wypłowiałe, a skóra przesuszona. Aby pozostać jeszcze chwilę w urlopowej kondycji, zafunduj sobie przyjemną regenerację.

NADAL odsłaniaj ciało śmiało!

Podstawą wszystkich zabiegów pielęgnacyjnych, tych na włosy i ciało, są odpowiednio dobrane preparaty dobrej jakości. Wraz z nadejściem jesieni lekkie, letnie kosmetyki zacznij zastępować gęstszymi i bogatszymi. Ich głównym zadaniem jest przywrócenie właściwego nawilżenia, co wbrew pozorom, wcale nie jest takie proste. Ale po kolei.

Złuszczanie, nawilżanie, odżywianie – wszystkie te zabiegi pozwolą ci zachować wakacyjny blask skóry na dużej.

NA POCZĄTEK PEELING

Muśnięta słońcem skóra sprawia, że ciało wygląda zdrowiej i smuklej. Dlatego dobrze jest jak najdłużej utrzymać opaleniznę. Jednak unikanie złuszczania nie jest dobrym pomysłem, bo przesuszony naskórek przybiera szary odcień. A taki nie dodaje ci urody. Dlatego nie bój się peelingu, rób go regularnie, przynajmniej raz w tygodniu. Dzięki temu wyrównasz koloryt i usprawnisz proces wchłaniania substancji odżywczych z kosmetyków.

TWARZ. Jeśli masz cerę tłustą, wybierz peeling drobnoziarnisty, a przy suchej, wrażliwej i naczynkowej – enzymatyczny, który nie ściera naskórka, ale go rozpuszcza.

CIAŁO. Najskuteczniejszy będzie preparat gruboziarnisty, ale nie sprawdzi się przy wrażliwej skórze. Oprócz różnych gotowych kosmetyków łatwo możesz zrobić domowy peeling, np. kawowy lub cukrowy.

WŁOSY. Skóra głowy niewiele różni się od tej w innych partiach ciała, jej kondycja ma duży wpływ na stan kosmyków. Dlatego po lecie także jej przyda się złuszczenie. Zabieg ten jest bardzo prosty, przeprowadza się go tak samo, jak w przypadku tego na ciało – kosmetyk wmasuj okrężnymi ruchami przez 3-4 minuty w umytą wcześniej głowę, po czym spłucz. Taki pielęgnacyjny rytuał powtarzaj raz w tygodniu.

reklama

POLSKA MARKA

INTENSYWNE DZIAŁANIE
PRZECIWZMARSZCZKOWE

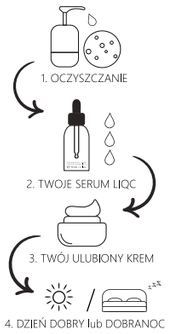
Minimalistyczne składy, przy maksymalnej sile zastosowanych witamin i kwasów, pozwalają osiągnąć efekty już w pierwszych tygodniach stosowania. Gama dermokosmetyków LIQC charakteryzuje się powrotem do receptur, w których niskie pH pozwala zwiększyć przenikanie substancji aktywnych w głąb skóry i jednocześnie wpływa korzystnie na jej fizjologiczną barierę ochronną.

Co wyróżnia gamę
LIQC Dermocosmetics?

• niskie pH dermokosmetyków
• proste i krótkie INCI - 9 składników
• wysokie stężenia substancji aktywnych
• zaufanie tysięcy konsumentów

Skincare

Z serum o niskim pH, schemat pielęgnacji staje się taki prosty:



Pokochaj serum i pozostań piękna z LIQC Dermocosmetics

Codzienne nakładanie kremu czy balsamu to doskonała okazja do masażu. Masować można twarz, a także całe ciało, pamiętając o zachowaniu kierunku – zawsze ku sercu. Delikatniejszy masaż pobudzi ukrwienie, intensywniejszy usprawni przepływ limfy i zadziała ujędrniająco.

SMARUJ RANO I WIECZOREM

Kremy, balsamy, masła – to, że skórę nawilżać trzeba, wiadomo. Codziennie. Dopiero wtedy wygląda jędrnie i apetycznie, a opalenizna prezentuje się w pełnej krasie. W dodatku natłuszczona nie jest ściągnięta, przez co czujesz się w niej komfortowo. Zawsze dobieraj kosmetyki do swojego typu skóry oraz wieku. Pamiętaj, aby w słoneczne dni nadal chronić się preparatami zawierającymi filtry ochronne UVA oraz UVB.

TWARZ. Na dzień używaj lżejszego kremu, na noc bogatszego. W kosmetykach szukaj składników, których zadaniem jest uszczelnianie naskórka i zapobieganie utracie wody, takich jak: ceramidy, kwasy hialuronowy i mlekowy, kolagen, oleje roślinne, wosk pszczeli. Za każdym razem aplikuj krem także na szyję, dekolt, a nawet płatki uszu – opalona skóra we wszystkich wspomnianych miejscach także wymaga nawilżania.

CIAŁO. Kupując preparat, zwróć uwagę, aby był on przyjemny w użyciu – jeśli go polubisz, chętniej będziesz po niego sięgać.

Ważne, aby miał właściwości odżywcze i nawilżające, zawierał np. wosk pszczeli lub roślinny, masło shea i oleje. Do nawilżania skóry (ale też włosów) sprawdzą się też czyste, naturalne oleje roślinne, np. z awokado, wiesiołka, pestek moreli, orzechów laskowych, migdałów, orzeszków makadamia. Aby zachować złocistą opaleniznę, możesz regularnie używać balsamu brązującego.

WŁOSY. Kluczem do odbudowy kosmyków po lecie są odżywki, np. z olejkiem arganowym. Stosuj je przy każdym myciu głowy. Jeśli twoje kosmyki są suche, ale u nasady łatwo się przetłuszczają, nakładaj odżywkę kilka cen-

Co z otwartym kremem do opalania?

Dermatolodzy radzą, by kosmetyki z filtrem UV zużyć w ciągu 6 miesięcy po otworzeniu opakowania. Zawarte w nich substancje aktywne z czasem tracą swoje właściwości, więc nawet mimo aktualnej daty ważności lepiej nie stosować ich w kolejnym sezonie. Czy oznacza to, że powinnaś wyrzucić niezużyty krem czy balsam do śmietnika? Absolutnie nie. Żyj w zgodzie z trendem less waste (marnuj mniej) i potraktuj kosmetyk jak balsam do ciała. Zawiera sporo substancji pielęgnujących.

STOP PRZEBARWIENIOM

Jeśli są niewielkie i płytkie albo twoją bolączką są piegi, sięgnij po kosmetyki o działaniu rozjaśniającym. Zawierają zwykle kwasy: salicylowy, glikolowy lub askorbinowy, a także retinol.

Możesz też wykorzystać moc natury, używając np. ogórka, cytryny, grejpfruta, rokitnika. Ważne, byś działała systematycznie i przez około sześć tygodni. W tym czasie chroń skórę przed słońcem i stosuj peelingi, które złuszczając naskórek, usuwają nagromadzoną melaninę.

Najlepiej jednak skonsultować się z dermatologiem. Lekarz obejrzy skórę pod tzw. lampą Wooda, zdiagnozuje problem i doradzi najlepszy sposób pozbycia się go. Metod jest wiele.

reklama

DERMEDIC
Zalecany przez dermatologów

my Dermedic story

Jestem aktywną zawodowo mamą czwórki dzieci. Współtworzę dermokosmetyki dopasowane do potrzeb skóry wrażliwej, która z wiekiem staje się coraz bardziej wymagająca. Mój Oilage pokocha także Twoja skóra!

Sylwia, 44 lata
dyrektor ds. rozwoju

Dr n. med. Małgorzata Berner-Rutkowska
specjalista dermatolog

*„U kobiet po 40. roku życia narastają problemy związane z nadwrażliwością, suchością skóry, utratą napięcia i zmarszczkami.
Linia OILAGE jest bogata w cenne lipidy, wzmacniające barierę skórno-naskórkową. Zawiera również fitohormony, strukturalnie analogiczne do ludzkich estrogenów, peptydy z liści karczocha oraz naturalnego pochodzenia witaminy A, E i D. Kompozycja tych składników zapewnia skórze właściwe nawilżenie oraz ochronę przed czynnikami zewnętrznymi i wolnymi rodnikami, jak również przeciwdziała utracie gęstości i napięcia."*

Produkty dostępne w aptekach | www.dermedic.com

tymetrów od skóry. Włosy spłukuj chłodną wodą, dzięki czemu łuski będą się lepiej domykały.

INTENSYWNIE RAZ W TYGODNIU

Zarezerwuj dwie godziny tylko dla siebie i zafunduj ciału dogłębną regenerację. Sięgnij po kosmetyki bogate w substancje nawilżające i odżywcze, a poczujesz się piękna od stóp do głów.

TWARZ. Prawdopodobnie twoja cera najbardziej potrzebuje nawilżenia, ale po lecie lubi też wrócić trądzik lub pojawiają się przebarwienia. Zdecyduj, czego potrzebujesz i użyj ulubionej maseczki: żelowej, kremowej, peel-off albo w tkaninie. Jeśli masz cerę mieszaną, stosuj dwa kosmetyki – inny nałóż na partie suche, a inny na strefę ze skłonnością do przetłuszczania. Pod oczy połóż płatki kolagenowe lub hydrożelowe.

CIAŁO. Zanim użyjesz bogatego balsamu albo masła, zafunduj ciału porządny masaż pod prysznicem przy pomocy szczotki albo szorstkiej rękawicy. Pobudzona tak skóra, lepiej przyjmie substancje aktywne.

STOPY. Regularnie ścieraj zrogowaciały naskórek ceramiczną tarką i nawilżaj skórę, np. stosując bogate maski. Możesz kupić specjalną w formie tzw. nawilżających skarpetek lub nanieść na stopy grubą warstwę kremu, owinąć je folią, założyć skarpetki i zostawić na noc.

DŁONIE. Oprócz codziennego kremowania raz w tygodniu zrób zabieg parafinowy. Roztop parafinę w naczyniu zanurzonym w gorącej wodzie, płynną nanieś na dłonie, załóż foliowe, a następnie materiałowe rękawiczki i pozostaw na kwadrans.

WŁOSY. Regenerującą maskę, np. z keratyną, nakładaj 5 centymetrów od skóry, by nie powodować przetłuszczanie się fryzury. Pozostaw kosmetyk na 20 minut. Głowę możesz owinąć ręcznikiem i delikatnie podgrzać suszarką – składniki odżywcze lepiej się wchłoną. ■

Testujemy kosmetyki

BASICLAB CAPILLUS, STYMULUJĄCA ODŻYWKA PRZECIW WYPADANIU WŁOSÓW

Jak używać? Nałóż na umyte, wilgotne włosy i rozprowadź na całej ich długości. Zostaw na 5-6 minut. Dokładnie spłucz.

Co zawiera? Opatentowany kompleks SEPITONIC M3.0TM (magnez, cynk, miedź), keratynę, biotynę, proteinę sojową.

Co zyskasz? Odżywione, wzmocnione i łatwe do rozczesania włosy.

Dla kogo? Dla osób borykających się z problemem włosów wypadających i osłabionych.

Dlaczego warto? Nie zawiera parabenów, SLS, SLES, MITu, Phenoxyethanolu, silikonów. Hipoalergiczna. **300 ml**

Produkt dostępny w drogerii ZIKO DERMO

BASICLAB CAPILLUS, STYMULUJĄCY SZAMPON PRZECIW WYPADANIU WŁOSÓW

Jak używać? Nałóż na wilgotne włosy, spień i zostaw na 3-4 minuty na skórze głowy. Dokładnie spłucz.

Co zawiera? Rekordową liczbę składników aktywnych, m.in. kofeinę, argininę, biotynę, niacynamid, keratynę.

Co zyskasz? Miękkie, zdrowsze i pełne blasku włosy. Kosmyki są odporniejsze, wzmocnione i mniej wypadają.

Dla kogo? Dla osób borykających się z problemem włosów wypadających i osłabionych.

Dlaczego warto? Zapewnia wielokierunkowe działanie: ogranicza wypadanie włosów, pobudza cebulki i przyspiesza wzrost włosów. **300 ml**

Produkt dostępny w drogerii ZIKO DERMO

NIE TYLKO w kremie

Żel, olejek, a może emulsja? Coraz częściej kosmetyki pielęgnacyjne różnią się nie tylko składem, lecz także konsystencją. A ta z kolei ma wpływ na skuteczność i przyjemność płynącą ze stosowania preparatów. Zobacz, co możesz wybrać!

KREMY

Klasyczna forma kosmetyku do twarzy, z dodatkiem substancji natłuszczających oraz wosków, tworzących na skórze warstwę zapobiegającą uciekaniu wilgoci. Uelastyczniają, zmniejszają uczucie ściągnięcia i pieczenia.

Polecane do: w zależności od proporcji składników kremy mogą być lżejsze, bardziej nawilżające (zwykle stosowane na dzień i latem) i te dobre są dla skóry mieszanej czy wrażliwej. Z kolei kosmetyki cięższe, silniej natłuszczające warto aplikować na noc czy zimą. Sprawdzą się w przypadku skóry suchej, atopowej, naczynkowej.

EMULSJE

Tworzone są na lekkiej bazie tłuszczowej z dodatkiem substancji nawilżających, dzięki czemu są bardziej płynne niż krem. Szybko wnikają w naskórek, nawadniając go i chroniąc przed utratą wilgoci. Nie zostawiają tłustej warstwy.

Polecane do: cery mieszanej i tłustej. Jeśli masz skórę suchą, możesz stosować emulsję jako element kilkustopniowej pielęgnacji. Aplikuj ją wówczas po myciu, tonizacji i ewentualnym nałożeniu serum. Kiedy emulsja się wchłonie, wklep w skórę krem. Domknie nawilżenie.

ŻELE

Leciutkie preparaty o konsystencji galaretki w większości składają się z wody, ale oprócz niej zawierają składniki aktywne: kwas hialuronowy, wyciągi z roślin, witaminę C. Wchłaniają się szybko, a podczas aplikacji dają uczucie świeżości.

Coraz częściej można też kupić żele do ciała. Świetnie koją podrażnienia, nie zatykając porów skóry, np. pleców.

Konsystencja żelu idealnie pasuje dla serum. Dzięki tej lekkości preparat wchłania się niemal całkowicie i przygotowuje cerę na przyjęcie kremu, emulsji lub kremożelu. W tej postaci świetnie działają także preparaty pod oczy zmniejszające opuchnięcia.

Polecane do: szczególnie cery tłustej i trądzikowej. Żel, nakładany jako etap pielęgnacji wielowarstwowej, sprawdzi się też przy cerze suchej.

OLEJKI

Do wyboru masz jednorodne, roślinne albo mieszanki. Pozostawiając na skórze cienką warstewkę, uszczelniają płaszcz lipidowy, uelastyczniają szorstki, ściągnięty naskórek.

Olejki zmieszane z emulgatorami są wykorzystywane również do tworzenia preparatów myjących. Po wtarciu w skórę

LABORATOIRES LIERAC PARIS

Przełomowe dermokosmetyki

*Detoksykacja: test in-vitro z użyciem substancji aktywnych; Blask: badanie kliniczne, 21ochotników przez 14 dni - % satysfakcji; Zmarszczki: badanie kliniczne, 21 ochotników przez 14 dni - punktacja kliniczna.

SUPRA RADIANCE

SIŁA DETOKSU PRZECIW ZMARSZCZKOM

Efekt już po 14 dniach
Detoks, Blask, Korekta zmarszczek*

Przejmij władzę nad swoim pięknem

ZGODNIE Z ZEGAREM

RANO: poranek lubi lekkie, odświeżające konsystencje – żele, pianki i emulsje. Od rana do wieczora skóra nastawiona jest głównie na ochronę przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi i gorzej pobiera substancje odżywcze. Szuka zatem solidnego nawilżenia.

WIECZÓR: jeśli masz skórę suchą, to idealny czas na stosowanie gęstszych kremów czy maseł do ciała. Gruczoły łojowe podczas snu stają się mniej aktywne, więc warto wspomóc je kosmetykiem o cięższej konsystencji. Poza tym w nocy preparaty mogą się wchłaniać tak długo, jak to konieczne. Przy cerze tłustej postaw na sprawdzone, lżejsze kosmetyki.

twarzy lub ciała i zmieszaniu z wodą zmieniają się w łatwe do spłukania mleczko. Przy pomocy olejków możesz wzmocnić działanie kremów lub balsamów. Dodaj 2-3 krople do porcji kosmetyku lub po prostu wetrzyj je w nawilżoną skórę lub końcówki włosów.

Polecane do: głównie cery suchej.

MASŁA

Te naturalne są olejami – kokosowym, shea, kakaowym, babassu, mango – o stałej konsystencji. Są treściwe, a pod wpływem temperatury roztapiają się w dłoniach. Działają intensywnie. Możesz kupić również kosmetyki, które są mieszankami maseł naturalnych, witamin i substancji nawilżających. Pięknie pachną, a ich aplikacja to czysta przyjemność. Są też gęstsze niż balsam, bardziej wydajne, lepiej natłuszczają, nadają się do wykonania masażu. Warto wcierać je w przesuszone fragmenty ciała: łokcie, kolana, pięty.

Polecane do: wszystkich typów skóry, szczególnie suchej, potrzebującej regeneracji.

PIANKI

Są lekkie jak mus. Te nawilżające, przeznaczone głównie do ciała, szybko się wchłaniają, nie pozostawiając uczucia lepkości. W takiej formie znajdziesz także kremy do rąk, samoopalacze, preparaty do depilacji.

Opakowania z pompką spieniającą mogą kryć także kosmetyki myjące, które działają na skórę skutecznie i delikatnie.

Polecane do: wszystkich typów skóry. ■

reklama

NUXE PARIS

Rêve de Miel®
Głębokie odżywienie dla skóry suchej i odwodnionej oraz wrażliwej

Poznaj nasze nowości:

Ultrakomfortowy krem do twarzy

Olejkowy balsam do ciała

NOWOŚĆ

PHYTO 50 LAT
MOC ROŚLIN DLA TWOICH WŁOSÓW

Globalna kuracja przeciw wypadaniu włosów

NIE REZYGNUJ
ZE SWOICH WŁOSÓW
84% spowolnione wypadanie włosów*
+5 400 włosów**

PHYTONOVATHRIX

INNOWACJA

Laboratoria PHYTOSOLBA poszły o krok dalej w walce z wypadaniem włosów identyfikując 16 bio-czynników stymulujących wzrost i hamujących ich wypadanie.

Przedstawiamy PHYTONOVATHRIX - najbardziej specjalistyczną kurację dla kobiet i mężczyzn, działającą na wszystkie rodzaje wypadania, zawierającą 99% składników pochodzenia naturalnego.

Rezultaty potwierdzone klinicznie: +5400 włosów**, widoczne spowolnienie wypadania, stymulacja wzrostu włosów.
Bardziej wytrzymałe, gęstsze i piękniejsze włosy.

Badanie kliniczne z udziałem 74 ochotników, prowadzone przez 3 miesiące - aplikacja 3 razy w tygodniu.
* % satysfakcji, ** pomiar instrumentalny

PHYTO PARIS

NA DOBRY **początek dnia**

Co jadamy na śniadanie? Czy wszyscy pamiętamy o tym, że nie można tego posiłku pomijać? Jakie błędy popełniają Polacy, przygotowując posiłek na początek dnia? I co zrobić, by był on zawsze wartościowy, a przy tym wspierał odporność?

Badanie rynkowe „Zwyczaje śniadaniowe Polaków", przeprowadzone w ubiegłym roku przez Danae Sp. z o.o. na zlecenie McDonald's Polska, sugeruje, że mimo pośpiechu i zabiegania nawet 83 proc. z nas zaczyna dzień od śniadania. Nie robi tego w ogóle tylko 6 proc. Polaków. To bardzo dobra wiadomość, bo zdaniem dietetyków śniadanie jest warunkiem koniecznym dobrego funkcjonowania: najlepiej jeść je do godziny od wstania z łóżka.

A JEŚLI POMINIEMY ŚNIADANIE?

– Jego brak powoduje ciągłe podjadanie w ciągu dnia. Badania wykazują, że osoby, które nie jadają śniadań, mają większe ryzyko nadwagi i otyłości w porównaniu do tych, które te śniadania jedzą – wyjaśnia mgr Celina Kinicka, dietetyk CM Damiana. – Śniadanie pomaga rozbudzić się organizmowi, dostajemy pierwszą dawkę energii, która pozwala rozgrzać organizm. Bez tego posiłku organizm musi korzystać z rezerw energii zmagazynowanej w ciele. Niestety, spalanie tkanki tłuszczowej z organizmu bez odpowiedniego poziomu glukozy we krwi powoduje niepełne spalanie tłuszczu i wytwarzają się tzw. ciała ketonowe, które mają niekorzystne działanie na organizm – dodaje ekspertka.

JAKIE MAMY PRZYZWYCZAJENIA?

Aż 92 proc. respondentów jada śniadania w domu, a jeśli tego nie robi – to z braku czasu lub apetytu (takiej odpowiedzi udzieliło po 40 proc. ankietowanych). Najczęściej stawiamy na pieczywo (ok. 83 proc.), herbatę (ok. 65 proc.) i ser/wędliny/jajka (ok. 55 proc.). Potwierdzają to wyniki raportu sporządzonego w 2017 roku dla portalu wiadomoscihandlowe.pl przez agencję Skilltelligence.

88 proc. respondentów jako stały element śniadania wskazało kanapkę. 81 proc. kładzie na niej wędlinę, 75 proc. ser żółty, 42 proc. warzywa, 33 proc. jajka, dżem 25 proc., 22 proc. – pasztet i konserwy.

Z kolei z raportu marki Black Red White wynika, że nasze śniadanie liczy średnio 459 kalorii, przy czym 68 proc. ankietowanych stawia na pieczywo, 29 – jajka, a 33 proc. – na wędliny. Płatki śniadaniowe, owoce i warzywa je rano łącznie 40 proc. osób. Lubimy też owsianki i kasze, a posiłek popijamy najczęściej herbatą (58 proc.). ■

NASZ EKSPERT
mgr Celina Kinicka
dietetyk CM Damiana

Jak komponować śniadanie jesienią, by było pożywne, a przy tym wspierało odporność?

Gdy za oknem chłodno, śniadanie powinno być ciepłe, bo temperatura jedzenia ma znaczenie dla ogrzania organizmu. Pamiętaj, by nie pomijać źródeł pełnowartościowego białka – dobrym przykładem są jajka w każdej postaci, ale także mięso, ryby, sery, nasiona roślin strączkowych. Zawsze powinien im towarzyszyć owoc lub dodatek warzywny, np. pomidor, papryka. Dobrym pomysłem są wszelkiego rodzaju naleśniki czy placki podawane na ciepło. Mniej popularne są zupy-kremy, które bardzo fajnie pobudzają organizm do pracy, a przy tym są dosyć lekkie. Ewentualnie płatki z pełnego ziarna lub kasze gotowane na wodzie czy mleku i podawane z owocami czy orzechami. Jednak zwykłe płatki, zalane zimnym mlekiem, choć może najwygodniejsze do przygotowania, nie sycą na długo.

Oprócz powyższych propozycji warto dodawać do śniadań, ale także kawy czy herbaty, rozgrzewające przyprawy korzenne: pieprz, cynamon, kardamon, imbir, kurkumę.

JAK POWINNO BYĆ?

Obowiązują dwie zasady: proporcje i różnorodność. Rzecz w tym, by dostarczać sobie składniki w odpowiedniej ilości, a przy tym nie dublować ich źródeł.

50%

owoce i/lub warzywa – dostarczają organizmowi wielu witamin, zwłaszcza witaminy C, niezbędnej dla twojej odporności, i składników mineralnych.

Regularnie zjadane warzywa i owoce zmniejszają ryzyko chorób układu krążenia i nowotworów. Są również źródłem błonnika.

25%

nabiał, jajka, mięso i strączki, czyli białko – dostarczają energii, budują komórki, są istotne dla odporności. Mleko, kefir, jogurt i sery są również bogate w wapń, element budowy kości i zębów, niezbędny też do prawidłowego funkcjonowania mięśni i serca.

Obowiązkowa porcja wapnia na śniadanie to szklanka mleka, 150 g jogurtu naturalnego czy plaster sera. Nabiał to także witaminy z grupy B, A i D, minerały: magnez, potas i cynk, a także kwas linolowy. Mięso, jaja, ryby stosuj wymiennie – należy ich zjadać maksymalnie 120 g (dwa jaja). Wędlin unikaj, zwłaszcza tych z czerwonego mięsa.

25%

naturalne płatki zbożowe, kasze, pieczywo pełnoziarniste, czyli węglowodany – zapewniają ci niezbędną do życia energię.

To również źródło błonnika chroniącego przed zaparciami i nowotworami jelita grubego. Produkty z pełnego przemiału zawierają wiele witamin, szczególnie z grupy B, ważnych dla układu nerwowego, oraz składników mineralnych, w tym cynk i magnez.

ŚNIADANIA ŚWIATA

W zależności od kraju wyglądają inaczej. Zawsze jednak bazują na regionalnych składnikach.

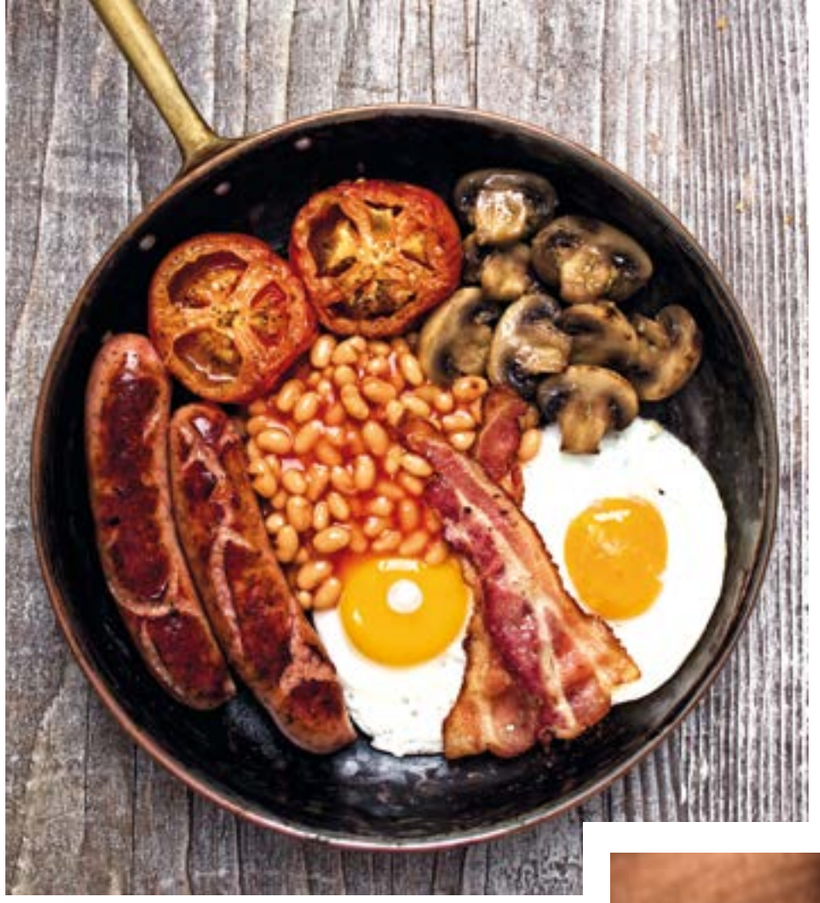
MUSLI BIRCHERA (SZWAJCARIA)

● szklanka płatków owsianych, najlepiej górskich ● jabłko ● łyżeczka miodu ● łyżka soku z cytryny ● 2 łyżki orzechów laskowych ● łyżka rodzynek ● 150 g jogurtu naturalnego

Wieczorem zalej płatki 1/2 szklanki przegotowanej, zimnej wody. Przykryj i wstaw do lodówki na całą noc. Rano umyj i zetrzyj jabłko, dodaj do płatków razem z miodem, jogurtem, sokiem z cytryny oraz orzechami i rodzynkami. Wymieszaj, przełóż do salaterki. Oprócz jabłka do owsianki, zwanej czasem surówką piękności, możesz dodawać także inne sezonowe owoce i bakalie.

wartość odżywcza całej potrawy

kcal	białko	węglowodany	tłuszcz
791	23 g	107 g	30 g



wartość odżywcza całej potrawy

kcal	białko	węglowodany	tłuszcz
1140	65 g	63 g	75 g

ENGLISH BREAKFAST (WLK. BRYTANIA)

● puszka fasolki w sosie pomidorowym ● 4 kiełbaski wieprzowe (np. frankfurterki) ● 2 jajka ● 4 pieczarki ● pomidor ● 6 plastrów, surowego parzonego boczku ● łyżka oleju ● szczypta soli i pieprzu ● opcjonalnie szczypiorek, koperek, natka pietruszki do posypania

Fasolkę podgrzej w rondelku. Na patelni rozgrzej olej. Kiełbaski, pokrojone pieczarki i boczek smaż przez 4 minuty. Wbij jajka, przypraw pieprzem i solą, zrób sadzone. Pokrój pomidory na połówki. Wrzuć na patelnię, przypraw pieprzem i solą, smaż 3-4 minuty. Wszystkie usmażone składniki wyłóż na talerz. Dodaj fasolkę, ewentualnie posyp pietruszką lub szczypiorkiem.

25%

taką porcję energii powinno dostarczyć śniadanie

PANKEJKI (USA)

● szklanka mąki ● 3/4 szklanki mleka lub maślanki ● duże jajko ● 1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia ● 2 łyżki cukru ● szczypta soli ● 2 łyżki stopionego masła ● kilka plastrów bekonu ● łyżka oliwy ● syrop klonowy do polania

W jednej misce wymieszaj suche składniki, w drugiej mleko lub maślankę z jajkiem i masłem. Połącz zawartość obu misek. Odstaw ciasto na 15 minut. W tym czasie na oliwie podsmaż bekon na chrupko. Na rozgrzaną, suchą patelnię nakładaj placuszki o średnicy 10-12 centymetrów. Smaż na średnim ogniu po 2-3 minuty z każdej strony. Podawaj z bekonem, skropione syropem klonowym.

wartość odżywcza całej potrawy

kcal	białko	węglowodany	tłuszcz
1388	40 g	139 g	77 g

Nieźle nadziane

Faszerowane warzywa to świetny pomysł na kolorowy, zdrowy, a jednocześnie sycący posiłek. Doskonałe na jesienny obiad, kolację czy przekąskę.

Dlaczego warto jeść sezonowo? Warzywa i owoce, które dopiero co dojrzały, są pełne witamin i minerałów, a na dodatek pachną i smakują dokładnie tak, jak powinny!

Koniec lata i jesień to przede wszystkim czas ziemniaków, papryki, dyni, cukinii. Warto je jeść, bo to niskokaloryczne bomby witaminowe. W dyni i paprykach kryje się beta-karoten, w cukinii i ziemniakach potas.

A to nie koniec dobroci, bo do farszu możesz dodać kolejne warzywa, a także ryż, makaron, kuksus czy komosę – zapewnią daniu sytość.

Co jeszcze warto dorzucić? To, co lubisz, połącz z serem, przyprawami i zapiecz lub podawaj od razu. A do kolejnego dnia wprowadź jakieś zmiany. Faszerowane warzywa kochają bowiem modyfikacje oraz improwizację.

Wystarczy zamienić ryż na kaszę, ser żółty na fetę, a kurczaka na grzyby, by zyskać zupełnie nowy posiłek. Część domowników nie je mięsa? Odłóż kilka łyżek farszu przed dodaniem kurczaka i sera i wymieszaj z fasolką czy ciecierzycą oraz wędzonym tofu. Wegański farsz gotowy! Napełnij nim warzywo i zapiecz z pozostałymi. Prosto i smacznie.

wartość odżywcza całej potrawy

kcal	białko	węglowodany	tłuszcz
757	38 g	69 g	35 g

ZIEMNIAKI Z GRZYBAMI

Czas przygotowania: ok. 60 minut

● 4 średnie ziemniaki ● 100 g pieczarek lub drobnych podgrzybków ● 3 plastry bekonu ● 2 łyżki kukurydzy z puszki ● mozzarella ● cebula ● łyżka oleju rzepakowego ● sól, pieprz ● opcjonalnie kilka gałązek świeżego kopru

Umyte ziemniaki owiń folią i piecz 45 minut w 180 st. C. W tym czasie podsmaż pokrojne: cebulę, bekon i grzyby. Posól, popieprz. Wymieszaj z kukurydzą i serem pokrojonym w kostkę. Włóż do przekrojonych ziemniaków, zapiekaj 15 minut.

wartość odżywcza całej potrawy

kcal	białko	węglowodany	tłuszcz
1714	137 g	126 g	86 g

PAPRYKA Z MIĘSEM I KASZĄ

Czas przygotowania: ok. 60 minut

● 6 papryk ● szklanka ugotowanej kaszy gryczanej ● 1/2 kg mięsa mielonego z indyka ● cebula ● 2 ząbki czosnku ● sól, pieprz (do smaku) ● 6 plastrów sera żółtego ● duża szczypta tymianku ● łyżka oliwy

Papryki umyj, odetnij im wierzchy i wytnij gniazda nasienne. Pokrój cebulę, przeciśnij czosnek. Zeszklij je na oliwie i dodaj do kaszy. Dorzuć mięso mielone i przyprawy, wymieszaj. Masą wypełnij papryki, przykryj je kapeluszami. Piecz 30 minut w naczyniu żaroodpornym z odrobiną wody na dnie. Po tym czasie dołóż ser, zapiekaj kolejne 10 minut.

wartość odżywcza całej potrawy

kcal	białko	węglowodany	tłuszcz
904	52 g	34 g	67 g

PIECZARKI Z SEREM PLEŚNIOWYM

Czas przygotowania: 25 minut

● 400 g pieczarek ● cebula ● 2 ząbki czosnku ● łyżka masła ● 125 g sera pleśniowego ● 50 g sera żółtego ● garść pomidorków koktajlowych ● sól, pieprz ● natka pietruszki

Pieczarki umyj, odkrój nóżki, odłóż je na bok. Posiekaj cebulę i czosnek, potnij w plasterki nóżki. Wszystko podsmaż na maśle, posól, dopraw pieprzem. Nafaszeruj kapelusze pieczarek. Pokrusz ser pleśniowy, żółty zetrzyj na tarce i wyłoż na wierzch grzybów. Piecz kwadrans w 180 st. C, posyp natką.

wartość odżywcza całej potrawy

kcal	białko	węglowodany	tłuszcz
827	40 g	104 g	34 g

CUKINIOWE ŁÓDECZKI

Czas przygotowania: 40 minut

● cukinia ● 1/2 szklanki kaszy bulgur ● 3 łyżki komosy ryżowej ● 100 g fety ● łyżka oliwy ● czerwona cebula ● sól, pieprz ● mięta ● cytryna

Cukinię umyj, przekrój wzdłuż i wyjmij farsz łyżką. Potnij go w kostkę, tak samo potraktuj fetę. Kaszę i komosę ugotuj osobno. Posiekaną cebulę podsmaż na oliwie. Wymieszaj wszystko z cukinią i serem. Dopraw do smaku. Włóż do cukiniowych łódek, piecz 20-25 minut w 180 st. C. Podawaj z porwanymi listkami mięty i ćwiartkami cytryny.

wartość odżywcza całej potrawy

kcal	białko	węglowodany	tłuszcz
1529	46 g	264 g	37 g

DYNIA OBFITOŚCI

Czas przygotowania: 40 minut + czas pieczenia

● dynia hokkaido ● 50 g dzikiego ryżu ● 100 g brązowego ryżu ● cebula ● 4 ząbki czosnku ● 100 g czarnej fasoli ● 30 g nerkowców ● 5 pieczarek ● 5 łyżek kukurydzy ● łodyga selera naciowego ● 2 łyżki oliwy ● łyżeczka tymianku ● 1/2 łyżeczki szałwi ● sól, pieprz

Ugotuj osobno oba rodzaje ryżu, zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Posiekaj cebulę, przeciśnij czosnek. Zeszklij na oliwie, dodaj pocięte pieczarki i seler, przypraw solą, pieprzem i ziołami. Duś na małym ogniu przez 10 minut. Wrzuć fasolę i kukurydzę, wymieszaj i podgrzewaj kolejne kilka minut. Wrzuć do miski, dodaj ugotowany ryż i orzechy, wymieszaj.

Rozgrzej piekarnik do 180 st. C. Umyj dynię, zetnij jej górę, wydrąż miąższ. Nadziej dynię mieszanką ryżową, przykryj odciętym kapelusikiem. Piecz 1 i 1/2 godziny, odkryj i podpiekaj jeszcze 10 minut.

reklama

CHOLESTER, 30 TABLETEK

Suplement diety.
Zawiera monakolinę K z fermentowanego czerwonego ryżu oraz sterole roślinne pomagające w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi.

reklama

Suplement diety ®
Plusssz

PLUSSSZ MAGNEZ
+multiwitamina

POLECANY OSOBOM:

- PIJĄCYM KAWĘ I MOCNĄ HERBATĘ
- ODCZUWAJĄCYM ZMĘCZENIE I ZNUŻENIE

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważona dieta i zdrowy tryb życia są istotne dla zachowania zdrowia.

Giętkie stawy

Kiedy w kolanach czy nadgarstkach pojawia się ból i uczucie sztywności, naturalne wydaje się ograniczenie aktywności do minimum. Tymczasem regularny, umiarkowany wysiłek zwiększa elastyczność i mobilność stawów. Zobacz, jak je ćwiczyć i nie bój się ruchu.

Zdrowe stawy działają jak dobrze naoliwione tłoki silnika. Kiedy jednak amortyzująca je miękka chrząstka zaczyna się zużywać, pojawiają się kłopoty: dolegliwości bólowe, problemy ze zginaniem rąk i nóg oraz stany zapalne stawów. Wszystko to objawy choroby zwyrodnieniowej, a szacuje się, że w Polsce cierpi na nią nawet 9 mln osób, głównie po 50. roku życia. Przyczyny Powodami tego stanu to najczęściej nadwaga i bierny tryb życia.

Stawy nie lubią bezczynności, zostały stworzone po to, żeby się ruszać. Umiarkowany wysiłek, nawet w chorobie, poprawia ukrwienie i dotlenienie chrząstki, utrzymuje odpowiednią ruchomość stawów, stabilizuje połączenia kostne i zmniejsza odczuwany dyskomfort. Skraca również ataki bólu spowodowane stanami zapalnymi. Dodatkowo ruch wzmacnia mięśnie otaczające kolana czy biodra, odciążając je.

NA TO UWAŻAJ!

- Nigdy lub dawno nie ćwiczyłaś? Nie zaczynaj ruszać się z pełną intensywnością. Zdecydowanie lepiej jest trenować powoli i regularnie.
- Ćwiczenia nie mogą wywoływać bólu. Jeśli się pojawił, przerwij je i skonsultuj z fizjoterapeutą lub ortopedą.
- Nie rób gimnastyki na siłę i nie zapominaj o oddychaniu. Wszystkie ruchy wykonuj spokojnie i dokładnie.
- Jeśli masz nadwagę, nie zaczynaj biegać. Na początek postaraj się schudnąć, np. maszerując.
- Bez konsultacji z lekarzem lub fizjoterapeutą nie noś na stałe ortez czy opasek stabilizujących. Mogą mocno ograniczyć ruch, a tym samym zaburzyć funkcje stawu.

FUTURO™ Opaski i Stabilizatory
SIĘGAJ PO WIĘCEJ.

MASZ NASZE WSPARCIE

Opaski i stabilizatory Futuro™

- **Siedzący tryb życia**
- **Praca przy komputerze**

powodują często dolegliwości kręgosłupa i nadgarstka, **dlatego należy wspierać obolałe stawy opaskami i stabilizatorami.**

Futuro™ Regulowany dwustronny stabilizator nadgarstka z szyną, czarny

Futuro™ Dwustronny stabilizator nadgarstka z szyną, beżowy

Futuro™ Pas stabilizujący kręgosłup, biały

3M

PSYCHOTEST

TWÓJ SPOSÓB NA ODPRĘŻENIE

Błogie lenistwo w domowym zaciszu, wyjście na rower czy szalona zabawa z przyjaciółmi na koncercie? Sprawdź, w jaki sposób najefektywniej zrelaksujesz się po ciężkim dniu.

1. **Piątek po południu – już się nie możesz doczekać...**

a. ...powrotu do domu i kolejnego odcinka ulubionego serialu.
b. ...myślami już odreagowujesz mijający tydzień w siłowni.
c. ...co na wieczór wymyślili twoi zwariowani znajomi.

2. **Często ucinasz sobie drzemki?**

a. Tak, dla mnie te kilka minut to bezcenny zastrzyk energii.
b. Rzadko, gdy czuję senność wolę wstać i rozprostować kości.
c. Zdarza się, jednak w chwilach znużenia raczej sięgam po kawę.

3. **Wybierając zajęcia fitness postawiłabyś na:**

a. jogę
b. trampoliny
c. taniec

4. **Ulubionym miejscem relaksu w twoim domu jest:**

a. sypialnia
b. balkon
c. salon

5. **Ciepły jesienny dzień najchętniej spędziłabyś...**

a. ...siedząc wygodnie na tarasie z książką w ręku.
b. ...wędrując po górach.
c. ...w parku linowym z przyjaciółmi.

6. **Co najchętniej powiedziałabyś po powrocie z wakacji?**

a. Cisza, spokój, piękne widoki, czuję się taka zrelaksowana.
b. Dawno nie miałam takiej dawki adrenaliny.
c. Było niesamowicie, wybawiłam się za wszystkie czasy.

7. **Wybierając się na weekendową wycieczkę do innego miasta, zabierzesz ze sobą:**

a. Przewodnik po okolicznych atrakcjach.
b. Wygodne buty.
c. Przyjaciółkę, reszta niech będzie spontaniczna.

8. **Co nosisz w torebce oprócz portfela, dokumentów i smartfona?**

a. Książkę
b. Butelkę wody mineralnej
c. Tusz do rzęs

9. **Co pomaga ci w pracy odreagować stresową sytuację?**

a. Chwila spokoju w samotności.
b. Wyjście na krótki spacer.
c. Kilka głębszych oddechów zwykle załatwia sprawę.

10. **Masz wrażenie, że ostatnio:**

a. jesteś przepracowana i przemęczona.
b. w ogóle nie masz czasu dla siebie.
c. twoje życie jest zbyt monotonne.

ODPOWIEDZI

A – LENIWIE

Po długim aktywnym dniu jedyne, na co masz ochotę, to zaszyć się w domowym zaciszu. I nie ma w tym nic złego, zwłaszcza jeśli twoja praca nie polega na siedzeniu za biurkiem. Wbrew pozorom taki sposób regeneracji nie musi oznaczać godzin spędzonych przed telewizorem. Kiedy twoje ciało odpoczywa, staraj się urządzać ucztę dla umysłu i zmysłów. Kolejny rozdział fascynującej książki, słuchanie dobrej muzyki czy seria zabiegów pielęgnacyjnych podczas pachnącej kąpieli – wybieraj to, na co aktualnie masz ochotę.

B – AKTYWNIE

Leniwa niedziela z książką w ręku? Wieczorny maraton serialowy? To nie dla ciebie. Aby poczuć przypływ energii, potrzebujesz ruchu, najlepiej w otoczeniu przyrody. Dotyczy to dłuższych wyjazdów urlopowych, ale i odreagowania stresu po ciężkim dniu. Z pewnością masz swoje ulubione formy aktywności, ale być może wystarcza ci spacer w pobliskim parku. Każda aktywność fizyczna powoduje wydzielanie się endorfin, zadbaj więc, aby zażywać jej regularnie, minimum dwa razy w tygodniu.

C – W TOWARZYSTWIE

Jesteś ekstrawertyczką, dlatego najwięcej pozytywnej energii czerpiesz ze spotkań z rodziną i przyjaciółmi. To oni sprawiają, że zapominasz o problemach, masz okazję się pośmiać, ale też wygadać, znaleźć wsparcie i radę. Po ciężkim dniu w pracy nawet szybka kawa z koleżanką sprawi, że poczujesz się odprężona. Jeśli nie lubisz monotonii, sama wychodź z inicjatywą – zamiast spotkania przy stole zaproponuj wspólne gotowanie albo wieczór z planszówkami.

INNOWACJA 2019

BASICLAB
DERMOCOSMETICS
ESTETICUS

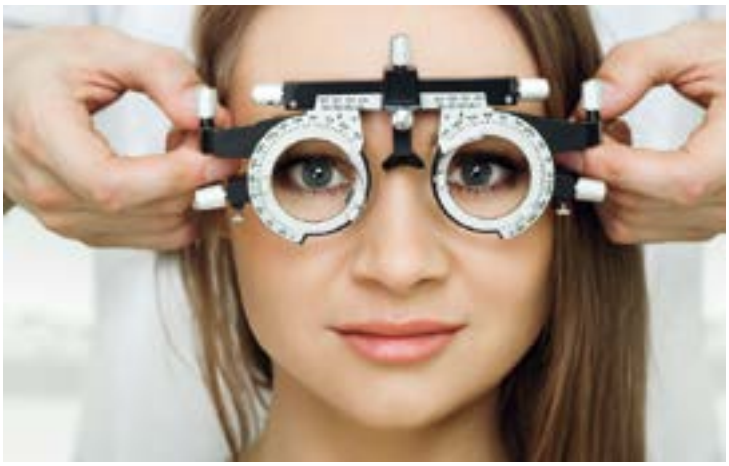
BASICLAB ESTETICUS TO INNOWACYJNA GAMA KURACJI PRZECIWZMARSZCZKOWYCH OPARTA NA 3 EFEKTYWNYCH POSTACIACH WIT.C: ASCORBIC ACID, ASCORBYL GLUCOSIDE, ASCORBYL TETRAISOPALMITATE, KWASIE FERULOWYM, NATURALNEJ WIT.E ORAZ PEPTYDACH DEDYKOWANA RÓŻNYM POTRZEBOM SKÓRY.

KURACJE DEDYKOWANE SĄ WSZYSTKIM RODZAJOM SKÓRY, MOŻNA JE STOSOWAĆ NA DZIEŃ I/LUB NOC W ZALEŻNOŚCI OD POTRZEB.

Dowiedz się więcej na
WWW.BASICLAB.PL

ZiKO OPTYK

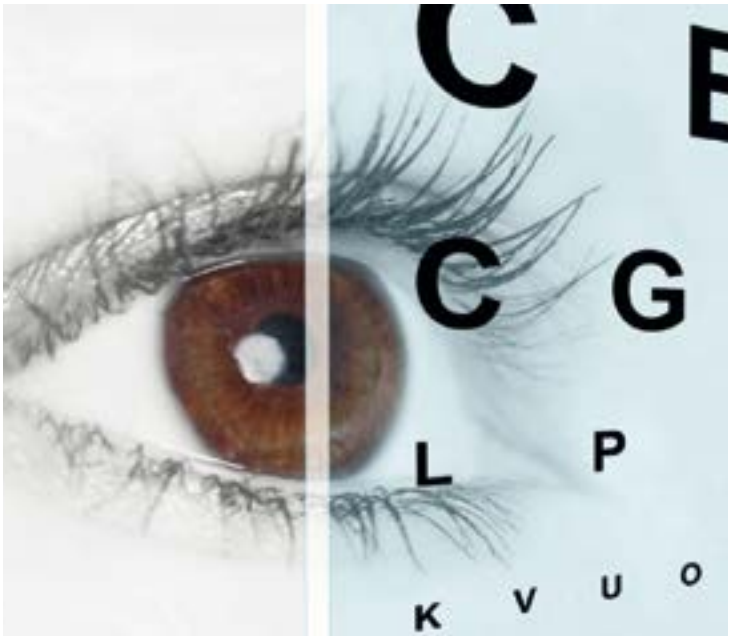
ZAPRASZAMY!



Profesjonalne badanie wzroku

Szeroki wybór oprawek oraz soczewek

Liczne promocje i rabaty



Nasze lokalizacje

Kraków	ul. Grażyny 4
	ul. Czerwone Maki 33 JUŻ OD PAŹDZIERNIKA
Katowice	ul. 3 maja 7