PORADNIK

CZAS NA ZDROWIE

Magazyn bezpłatny
Jesień 2020

DLA CIESZĄCYCH SIĘ PEŁNIĄ ŻYCIA

Zioła
W TROSCE O TWOJE SERCE

GROŹNE POWIKŁANIA po grypie

Skuteczne metody
WALKI Z BÓLEM

Uroda
JESIENNE RYTUAŁY PIELĘGNACYJNE

MAŁGORZATA PIEŃKOWSKA

Dojrzałość przynosi spokój

Dieta SIRT
sposób na młodość i szczupłą sylwetkę

APLIKACJA Ziko Klub

Szybki dostęp do promocji
w drogeriach Ziko Dermo
i salonach optycznych Ziko Optyk

POBIERZ Z Google Play

POBIERZ Z App Store

Korzyści płynące z APLIKACJI

Lokalizator drogerii Ziko Dermo i salonów optycznych Ziko Optyk

Promocje i rabaty w Ziko Dermo

NOWOŚĆ

Rejestracja do programu lojalnościowego Ziko Klub

Mobilna karta Ziko Klub i możliwość logowania na indywidualne konto Klubowicza

Porady i inspiracje dotyczące zdrowia i urody

P O R A D N I K

CZAS NA ZDROWIE

CO NOWEGO
04 Aktualności, odkrycia, ciekawostki

CAŁA ONA
06 Małgorzata Pieńkowska

ZDROWIE
10 Żyjmy dłużej: Wirus czy bakteria?
14 W pigułce: Powikłania po grypie
18 Recepta na zdrowie: Ratunku, boli!
20 Naturalnie: Płyny dla serca
24 W gabinecie: Fizjoterapeuta uroginekologiczny
26 Na temat: Astygmatyzm

URODA
28 Żyj pięknie: Jesienne rytuały pielęgnacyjne
34 Sekrety kosmetyków: Jak wybrać najlepszy krem pod oczy
40 Składnik na czasie: Niezwykłe konopie

KUCHNIA
42 Ze smakiem: Dary jesieni. Pyszne dania z sezonowych produktów
46 Spróbuj tego: Ziarna mniej znane
48 Dieta pod lupą: Dieta SIRTFOOD – sposób na młodość i szczupłą sylwetkę

NA DO WIDZENIA
50 Kwestionariusz: Beata Tadla

Redaktor naczelna: Iza Komendołowicz

Biuro reklamy: reklama@czas-na-zdrowie.pl
Wydawca: Socrates Time Sp. z o.o.,
ul. Legnicka 5, 31-216 Kraków

Zdjęcia: shutterstock.com, materiały prasowe; okładka: Okładka: Krzysztof Dubiel/Polsat.

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

foto: Wojtek Biały, shutterstock.com

Drodzy Czytelnicy

Jesień zbliża się wielkimi krokami. Według wielu osób to najpiękniejsza pora roku. Upały już nie doskwierają, natura zachwyca kolorami, a owoce i warzywa smakują najlepiej. Warto to wykorzystać. Spędzajmy jak najwięcej czasu na świeżym powietrzu, eksperymentujmy w kuchni. Ta pora roku kojarzy nam się też z przemijaniem. Z drugiej strony podobno to właśnie jesienią składamy sobie najwięcej obietnic. Dobrze, gdyby na naszej liście postanowień znalazły się takie punkty jak: zadbam o zdrowie, będę systematycznie ćwiczyć, poświęcę czas przyjaciołom. Nie odkładajmy tych planów na później!

Serdecznie pozdrawiam

Iza Komendołowicz

redaktor naczelna

14 ZDROWIE Powikłania po grypie

06 Dojrzałość przynosi spokój
MAŁGORZATA PIEŃKOWSKA

34 URODA Zoom na oczy

Zagraża nam inny wirus

Boimy się koronawirusa, a lekceważymy inny, który jest powszechny, choć można by go całkowicie wyeliminować. Mowa o HCV wywołującym wirusowe zapalenie wątroby (WZW), które przebiega bezobjawowo, lecz w konsekwencji prowadzi do poważnych chorób wątroby, a nawet śmierci. Światowa Organizacja Zdrowia uznała WZW za jedno z największych zagrożeń epidemiologicznych XXI w. i zaleciła globalną strategię eliminacji WZW do 2030 r. Trzeba tylko odnaleźć wszystkich zakażonych i ich wyleczyć – jest nowy niezwykle skuteczny lek (refundowany). Szacuje się, że w Polsce blisko 86 proc. wszystkich zakażonych nie ma świadomości swojej choroby. Badanie jest bezpłatne w poradniach hepatologicznych, do których można uzyskać skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu.

KOT NA RECEPTĘ

Eksperci z CDC (Amerykańskie Centrum Kontroli i Prewencji Chorób) potwierdzają, że posiadanie domowych zwierzaków, zwłaszcza kotów, przedłuża życie. Głaskanie kota wycisza nasz układ nerwowy i sprzyja produkcji dopaminy i serotoniny – neuroprzekaźników odpowiedzialnych za uczucie szczęścia. Kocie mruczenie działa także leczniczo. (Nie bez powodu koty mruczą, kiedy ulegną wypadkowi lub chorują). Ma bowiem niską częstotliwość, a takie wibracje pomagają przyspieszać procesy samoleczenia: gojenia urazów, zrastania kości i zmniejszania bólu oraz obrzęków. Bycie w towarzystwie kota pomaga też obniżyć ciśnienie krwi i tętno oraz poziom kortyzolu – hormonu stresu. Kici, kici!

PIJ HERBATĘ BĘDZIESZ BYSTRY

Regularnie pita filiżanka dobrej herbaty może pomóc rozwijać bystrość. Najnowsze badania Uniwersytetu w Singapurze potwierdzają, że amatorzy tego napoju mają lepiej zorganizowane (od osób stroniących od herbaty) rejony mózgu odpowiedzialne za funkcje poznawcze – czyli sprawne codzienne funkcjonowanie w społeczeństwie i w pracy, podczas domowych czynności, co jest szczególnie ważne w dojrzałym wieku. Dzieje się tak dlatego, że herbata zapobiega zakłóceniom przewodzenia sygnałów nerwowych w mózgu. Pora na filiżankę naparu!

reklama

Elgydium ANTI-PLAQUE pasta do zębów

Zapobiega tworzeniu się płytki nazębnej oraz kamienia nazębnego, które są przyczyną problemów z dziąsłami.

Elgydium ANTI-PLAQUE zapewnia przyjemne uczucie świeżości po szczotkowaniu zębów.
Skuteczność udowodniona klinicznie: zmniejszenie o 50 proc. płytki nazębnej po 3 tygodniach*.

*Test tolerancji i skuteczności przeprowadzono pod kontrolą stomatologiczną u 42 osób przez 21 dni (stosowano 3 razy dziennie).

Wyrób medyczny

Joga na migrenę

Migrena to jeden z najczęstszych rodzajów bólu głowy, ale tylko połowa leczonych pacjentów odczuwa realną poprawę. Problem jest globalny. Jednak nadchodzą dobre wieści zza oceanu. Najnowsze badania Amerykańskiej Akademii Neurologii potwierdziły, że wprowadzenie jogi do terapii migrenowej znacznie poprawia efektywność leczenia. Bóle głowy występują wówczas o wiele rzadziej, trwają krócej i są mniej nasilone. Jest jeszcze jeden ważny czynnik. Otóż farmakoterapia migren bywa kosztowna, tymczasem regularna praktyka jogi pozwala znacząco zminimalizować wydatki. Wszystko, czego potrzebujemy, to wygodna mata i trochę chęci.

reklama

POMOC NATURY
na wyciągnięcie ręki

Katar? Zatkany nos?
Zapytaj o **Euphorbium S**

Euphorbium S ogranicza rozwój wirusów wywołujących katar, działa przeciwzapalnie, łagodzi obrzęk i towarzyszący mu dyskomfort oraz przywraca optymalny stan błony śluzowej nosa.[1,2]

Poczuj się lepiej.
Euphorbium S - dla całej rodziny.

Euphorbium S aerozol do nosa, roztwór. Produkt złożony. **Wskazania:** Wspomagająco w leczeniu nieżytu nosa. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancje czynne lub którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** Biologische Heilmittel Heel GmbH, Niemcy.
1) D. Gryczyńska. Zastosowanie Euphorbium S arerozol w terapii nieżytu nosa u dzieci – najnowsze polskie badanie. MB 3/2012, 201-107.
2) Schmolz M. Metelmann H. Modulation of cytokines synthesis in human leukocytes by individual components of a combination homeopathic nasal spray. Biol Med 1998; 27(4): 155-158.

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.

Heel

DOJRZAŁOŚĆ PRZYNOSI SPOKÓJ

Za rolę Marii w serialu „M jak Miłość" pokochały ją miliony widzów. Ale nie wszyscy wiedzą, że Małgorzata Pieńkowska to także świetna aktorka teatralna. Mama dorosłej córki. Zapalona tenisistka. Kobieta spełniona, która już wie, że dojrzałość niczego nie ogranicza, a przynosi spokój.

Małgorzata Pieńkowska

foto: Wojtek Biały

Którą porę roku lubisz najbardziej?
Urodziłam się w maju i właściwie od maja zaczynam liczyć rok. Wiosna to taka pora, która daje nadzieję, że jeszcze wszystko może się zdarzyć. Ale cieszę się na nadchodzące lato, pełne słońca i kwiatów. Schyłek lata, który jest trochę nostalgiczny również przyjmuję z radością, jako zapowiedź nadchodzącej jesieni. Lubię też brzydki listopad, bo wiem, że za chwilę cały świat przykryje się śniegiem. Listopad ma też w sobie wyczekiwanie na święta. Tak sobie myślę, że nie potrafiłabym się obejść bez żadnej pory roku, bo każda jest pretekstem do refleksji. Lubię obserwować te cykle przyrody, które przypominają nieco nasze życie. A mam doskonałą możliwość przyglądać się tym zmianom w moim ogrodzie.

I co obserwujesz?
Najpierw nieśmiało wychodzą krokusy – to znak, że wiosna jest już na progu. Po nich kwitną szafirki, potem żonkile. W końcu rozkwita czereśnia, wielka jak dąb, bo ma 40 lat. Obsypana białym kwieciem wygląda niczym panna młoda. Po czereśni zaczyna kwitnąć bez, a jego zapach odurza nawet przy zamkniętych oknach. Potem zakwitają rododendrony – tak zaczyna się lato. I następuje prawdziwy wysyp róż – są cudowne, kwitną nawet w listopadzie. Lubię zerwać jedną różę i włożyć ją do wazonika – tak robiła moja babcia. Ta róża w wazoniku na stole daje mi poczucie bezpieczeństwa – jej widok jest mi znany, bliski, towarzyszy mi przecież od dzieciństwa. W moim ogrodzie rośnie też dużo ziół. Mam szałwię od mojej babci, która zawsze powtarzała: gdzie szałwia w ogrodzie, tego śmierć nie ubodzie. Mam dużo mięty, rumianku, jest bazylia, tymianek, rozmaryn, mięta cytrynowa. Mój tata leczył wszystkich ziołami. Od dziecka wiedziałam, jakie zioło na co pomaga.

Im jestem starsza, tym coraz bardziej czuję się wolna. I coraz bardziej siebie lubię, coraz mniej czepiam się siebie.

Jakie miejsce w ogrodzie jest twoim ulubionym?
Taras to takie miejsce w domu, gdzie od połowy kwietnia do późnej jesieni toczy się życie. Tu odbywają się wszystkie posiłki, czytamy książki, spotykamy się z przyjaciółmi. Czasem siedzę na tarasie, patrzę na to moje miejsce na ziemi i jestem szczęśliwa. A potem liście na drzewach żółcą się i czerwienią, aż w końcu opadają – przyszła jesień. Złapałam się na tym, że ten rytm i przewidywalność, może nudne dla kogoś, dają mi spokój.

A za co lubisz jesień?
Za deszcz za oknem, za wichurę – rozpalam wtedy kominek, okrywam się ciepłym pledem... i czuję błogość. Lubię jesień za nokturny Chopina. To również czas, kiedy robię porządki ze swoim organizmem. Przeprowadzam więc dziesięciodniową „głodóweczkę" – oczyszczam organizm i jem wtedy tylko gotowane warzywa albo gotowany ryż. Chodzę też na spacery z psami nad Wisłę, która szykuje się do zimy, na basen, do sauny. Lubię jesień jeszcze za kolej rzeczy, za powtarzalność, za nieuchronność przemijania. I to jest fajne w życiu, bo daje nadzieję. Gdy człowiek to sobie uświadomi, to zrozumie, że życie jest jedno i trzeba się nim opchać jak dobrymi ciastkami. I za to też lubię jesień – że skłania mnie do tego, by siebie lepiej poznać, poczuć, dowiedzieć się czegoś o sobie.

O NIEJ

... urodziła się we Wrocławiu.
Liceum skończyła w Olszynie. Do szkoły teatralnej dostała się za pierwszym razem. Jest absolwentką Wydziału Aktorskiego Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej im. Aleksandra Zelwerowicza w Warszawie. Opiekunem jej roku był Jan Englert.

... jest zapaloną tenisistką.
Bierze udział w Tenisowych Turniejach Aktorów i Artystów.

... zadebiutowała w „Czystym szaleństwie" w reżyserii Jana Englerta.
Za rolę dyplomową została nagrodzona na IV Ogólnopolskim Przeglądzie Spektakli Dyplomowych Szkół Teatralnych w Łodzi. Była aktorką Teatru Polskiego oraz Teatru Ateneum w Warszawie. Gościnnie występowała na deskach wielu teatrów.

... masową popularność przyniósł serial „M jak Miłość".
Aktorka od ponad dziesięciu lat wciela się w postać Marii Zduńskiej (obecnie Rogowskiej).

... mieszka w Warszawie.
Razem z nią boston terrier (lat 16), staffordshire bull terrier Staffi (lat 5) oraz kot dachowiec saskokępski Kazik (lat 11).

Od dwudziestu lat występuje w kultowym serialu „M jak Miłość" (TVP). Gra Marię Rogowską (primo voto Zduńską), jedną z głównych ról.

Na rozstaju dróg? W życiu aktorka dobrze wie, jaką wybrać.

I nie ma w tobie lęku przed przemijaniem?
To przecież naturalna kolej rzeczy, więc bez sensu się tego bać lub się na to nie zgadzać. Myślę nawet, że jestem w najlepszym momencie życia. Czasem ktoś mi przypomni mój wiek, wypominając, że może coś powinnam albo czegoś nie powinnam. Śmiać mi się chce. Bo im jestem starsza, tym mam większe przekonanie, że coraz mniej rzeczy mnie zobowiązuje, coraz bardziej czuję się wolna. I coraz bardziej siebie lubię.

Dojrzałość to zaleta?
Ogromna. Bo przynosi mądrość i spokój. Wiem, gdzie jest mój początek, środek, zakończenie – zupełnie jak dobrze skomponowany dramat. Coraz bardziej siebie lubię, za coraz mniej rzeczy na siebie krzyczę i coraz mniej oczekuję, a coraz więcej chcę. I dzieje się to, co chcę. Nie robię już tragedii z rzeczy, które nie są tragedią. Nie mam już takiej chęci przypodobania się innym, jaką miałam w młodości. Pogodziłam się z tym, że nie wszyscy muszą mnie lubić, podobnie jak ja nie muszę lubić wszystkich. Nie mam już spiny na życie. Nie jest ono najłatwiejsze, jest nieustanną lekcją, ale staram się, by było radosne.

To kwestia decyzji?
Oczywiście. Grałam kiedyś w sztuce Mariana Brandysa „Pani King", Gustaw Holoubek grał mojego ojca. Po latach córka z ojcem spotykają się, on pyta ją: „Co to znaczy być szczęśliwym?" A córka odpowiada: „Po prostu być szczęśliwym". Zdecydować się na coś. I właśnie każdego ranka, kiedy wstaję z łóżka, decyduję się być szczęśliwa.

Wstajesz rano i co?
I dziękuję, że się obudziłam. Tyle milionów ludzi nie obudziło się po tej nocy. Więc jestem szczęściarą. Ta myśl sprawia, że się uśmiecham. Potem zaczynam swoje rytuały. Mam ich tak wiele, jak stara babcia (śmiech). Sześć szklanek wody – jedna z magnezem, druga z witaminą C, trzecia z algami... Potem robię pranayamę – to technika opanowania oddechu mająca na celu jego maksymalne spowolnienie i zrytmizowanie. Kiedy uspokoję oddech, wpadam w panikę: „Jezu, nie spakowałam się, a muszę już pędzić" (śmiech). Podgrzewam więc jedzenie, które zawsze zabieram ze sobą, bo jem tylko to, co zdrowe. Jestem entuzjastką kuchni makrobiotycznej i pięciu przemian.

Lubisz gotować?
Uwielbiam. Gotować nauczyłam się już w podstawówce, na kursie gotowania w młodzieżowym domu kultury. To był taki kurs dla dziewczynek – nauczyłam się gotować, piec, wyszywać, robić na drutach. Nawet skarpetki umiem zrobić. W czasach głębokiej komuny robiłam takie z napisem na ściągaczu, grałam wtedy w koszykówkę w klubie sportowym Stomil Olsztyn.

Zwykle to mama uczy takich rzeczy.
Moja mama robiła karierę naukową, jest profesorem fizyki, nie miała na to czasu. Ale zawdzięczam jej turbodoładowanie, miłość do uprawiania sportu i ciekawość

świata. Po niej mam też zdeterminowanie w dążeniu do celu. Mama dbała także o moją edukację artystyczną. Na ścianach w naszym domu wisiały obrazy, ale nie reprodukcje, tylko prawdziwe malarstwo. Mama zabierała mnie na wystawy, do teatru i do filharmonii. W każdy piątek o siedemnastej szliśmy na koncert. Wtedy nienawidziłam tych piątków, a dziś jestem mamie za nie wdzięczna, bo nauczyła mnie kochać muzykę poważną i dzięki niej mam sporą kolekcję płyt. Mama wprowadziła też zwyczaj rozmów. Czasem wracała z uczelni bardzo późno i przy kolacji, herbacie długo gadałyśmy. Dziś mam tak z moją Inką.

Widzowie znają ją z seriali (na zdjęciach kadry z „Drugiej szansy", TVN), ale jest także świetną aktorką teatralną.

A tata od czego był?
Pamiętam widok taty, który czytał książki, siedząc w fotelu. No wiesz, rodzice profesorowie, więc książki zawsze były na pierwszym miejscu. Dziś moja domowa biblioteka czasem przypomina mi rodzinny dom. Tata był samotnikiem. Myślę, że w tych momentach, kiedy lubię na chwilę oddalić się od bliskich, po prostu odzywa się we mnie mój tata. Po nim jestem też Napoleonem, gdy sprzątam i wrzeszczę (śmiech). Ale najbardziej jestem chyba podobna do babci.

Wychowała cię?
Byłam dzieckiem podrzucanym, bo rodzice wciąż pracowali. Babcia była nauczycielką historii i bardzo wykształconą kobietą. Mówiła po łotewsku, rosyjsku, francusku, angielsku i po niemiecku. Miała też nienaganne maniery i mnie ich uczyła. Nie mogłam powiedzieć do niej inaczej jak „Proszę babci". Była bardzo wymagająca, również wobec siebie. I ja całe życie chciałam pokazać babci, że jestem wyjątkowa. Chciałam być lepsza niż byłam.

Już w podstawówce założyłaś teatr. Pamiętasz, jak wystawiłaś „Kota w butach"?
To było w piątej klasie! Temu przedstawieniu towarzyszył nawet mały skandal. Bo robiłam go z harcerzami, a okazało się, że nie jestem harcerką (śmiech). Ale w reżyserowanie „Kota w butach" włożyłam całe serce i wszystkim spektakl bardzo się podobał. Czy to wtedy poczułam „wolę bożą"? Kto wie? Byłam dzieckiem recytującym wiersze na akademiach szkolnych i konkursach, więc ta szkoła teatralna stała się naturalnym wyborem. Ale kiedy zobaczyłam siebie na liście przyjętych, na trzecim czy czwartym miejscu, rozpłakałam się. Przerażała mnie też myśl, że będę musiała wyjechać z domu, porzucić bezpieczne ciepełko, jakie zapewniali rodzice. W dodatku ludzie, których zobaczyłam na uczelni, byli kolorowi, wykreowani. Ja taka nie byłam. Nie chodziłam na co dzień w kapeluszu. Jedyną moją ekstrawagancją była kufajka, a i to nie była kreacją, a jedynie buntem przeciwko stanowi wojennemu. Ja chodziłam w parce, spodniach, w butach na płaskiej podeszwie, no nie byłam atrakcyjna. Tymczasem dziewczyny w szkole teatralnej były inne, kobiece, kolorowe. Jan Englert długo próbował ze mnie wydobyć kobiecość. Przy całej grupie musiałam śpiewać „Seksapil" (śmiech). Po pierwszym roku chciałam wiać. Przyjechałam do domu, właśnie urodził się mój brat, i powiedziałam mamie, że nie wracam na studia. „Będę studiowała polonistykę w Olsztynie" – zakomunikowałam. A moja mama, mądra osoba, powiedziała: „Trudno, Małgosiu, ale dla ciebie nie ma już tu miejsca". Wtedy świat mi się zawalił, byłam na nią zła, a dziś dziękuję za tę lekcję dorosłości. I za to, że jednak zostałam aktorką. Bo myślę, że dobrze wykorzystałam swoją szansę. Mnie się w tym aktorstwie udało.

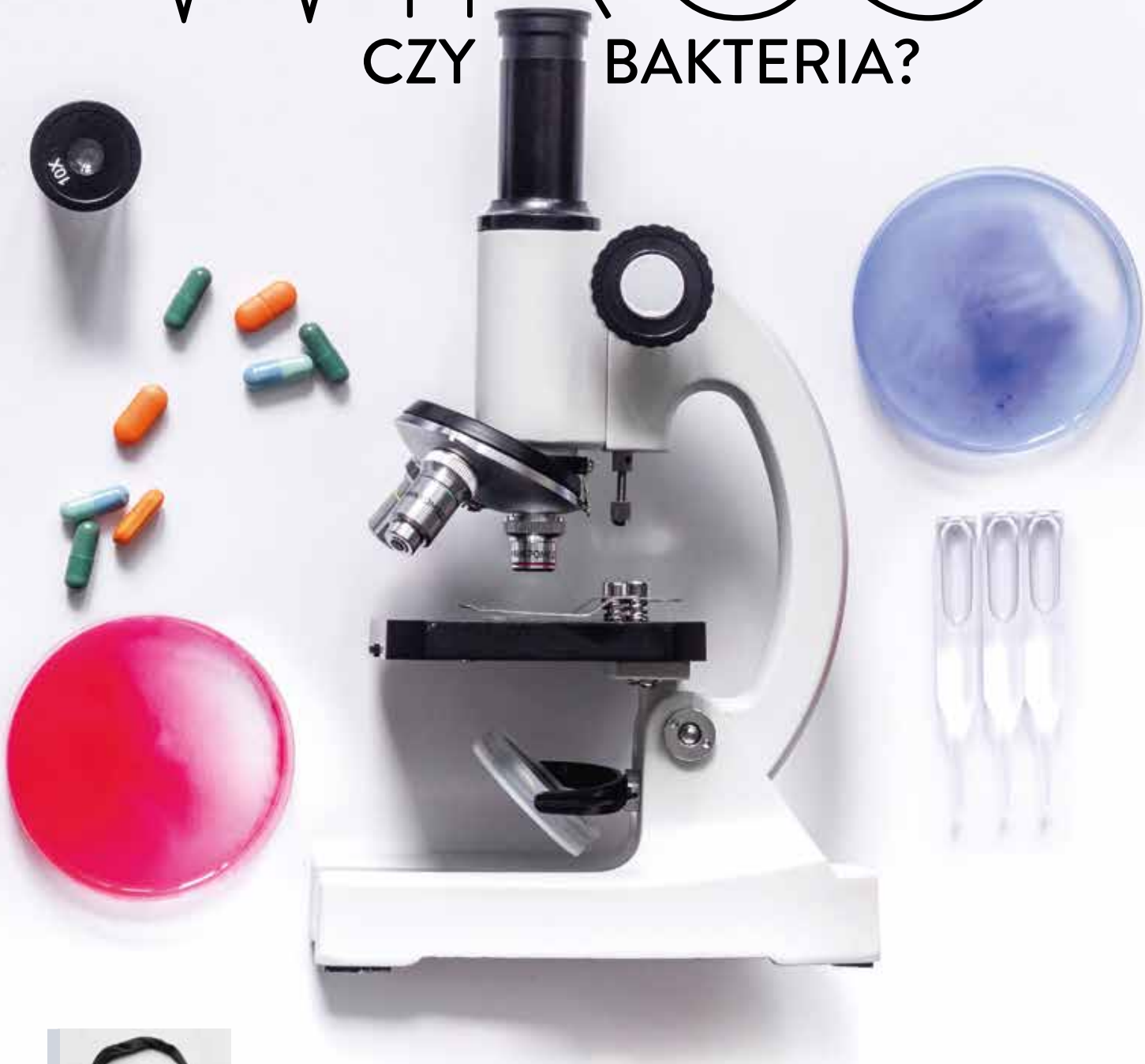
A w życiu? Gdyby jedno życie można było przeżyć, jak to mówią, na brudno, a drugie na czysto?
Niczego bym nie zmieniła. Może tylko bym się tak wszystkim nie przejmowała. Bo przecież i tak będzie tak, jak ma być, głęboko w to wierzę. W jakąś nieuchronność losu. Więc się już z nim nie boksuję, tylko z pokorą lub z radością biorę to, co mi przynosi.

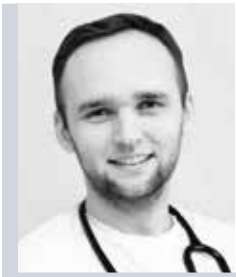
Naprawdę niczego nie żałujesz?
Nie, niczego. Żadnego złego zachowania, żadnej roli, żadnej utraconej miłości.

„Będzie, co ma być. Głęboko wierzę w nieuchronność losu. Więc się już z nim nie boksuję, tylko z radością biorę, co mi przynosi.

foto: Jarosław Sosiński/TVN, TVP, archiwum prywatne

WIRUS CZY BAKTERIA?





NASZ EKSPERT
lek. Aleksander Biesiada,
lekarz rodzinny
i lekarz hospicyjny,
autor bloga
lekarzrodzinny.blog

Żyjemy w czasach, kiedy pojawienie się najmniejszej infekcji wywołuje niepokój oraz niepewność. Warto więc wiedzieć, jak odróżnić przeziębienie od poważniejszych chorób i jak sobie z nimi wszystkimi radzić.

Jakie są objawy zakażenia wirusowego?
Przeziębienie, klasyczna infekcja wirusowa, rozwija się powoli (w odróżnieniu od grypy, która także jest infekcją wirusową). Stopniowo zaczynamy odczuwać złe samopoczucie, zmęczenie, osłabienie. Co charakterystyczne, takie symptomy pojawiają się w trakcie infekcji, czyli dopiero drugiego lub trzeciego dnia. Jednocześnie zwykle trochę pokasłujemy i mamy lekki katar. O te właśnie objawy lekarze pytają najczęściej podczas wizyty. Są one charakterystyczne i pozwalają szybko postawić diagnozę. Przeziębienie ma dość lekki przebieg, pozwala w miarę normalnie pracować, choć często około południa odczuwamy potrzebę odpoczynku. Wtedy warto położyć się.

Co może świadczyć o infekcji bakteryjnej, która zwykle wymaga intensywniejszego leczenia?
Najczęściej chorobie towarzyszy gorączka, około 38-39 stopni Celsjusza, która pojawia się dość szybko od wystąpienia złego samopoczucia. Poza tym pacjent skarży się na dużo bardziej nasilone objawy: od razu występuje na przykład bardzo ostry ból gardła, często połączony z bólem migdałków oraz powiększeniem węzłów chłonnych na szyi – które też bolą pod dotykiem.

W Polsce seniorzy (osoby po 65. roku życia) mają 50 proc. zniżki na zakup szczepionki przeciw grypie, gdyż późny wiek zwiększa ryzyko powikłań po chorobie.

Czy możliwa jest także sytuacja, kiedy infekcja wirusowa po jakimś czasie przechodzi w bakteryjną?
Tak, zdarza się. Fachowo mówimy wtedy o nadkażeniu bakteryjnym. W praktyce wygląda to tak, że infekcja wirusowa rozwija się w sposób przewidywalny – nie jest zbyt uciążliwa czy ciężka. Odczuwamy już wyraźną poprawę i niespodziewanie nasze samopoczucie mocno się pogarsza. W takiej sytuacji doradzam drugi raz skonsultować z lekarzem lub pierwszy – jeśli do tej pory tego nie zrobiliśmy.

A jak odróżnić od tych infekcji grypę, która jest ciężką chorobą i wymaga szczególnej troski i opieki nad chorym?
O tym, że dopadła nas grypa, z pewnością dosyć szybko przekonamy się sami. Jej przebieg jest bowiem dość gwałtowny. W tym przypadku nie mamy do czynienia z powolnym rozwojem objawów pozwalających na normalne funkcjonowanie. Przy grypie infekcja ›

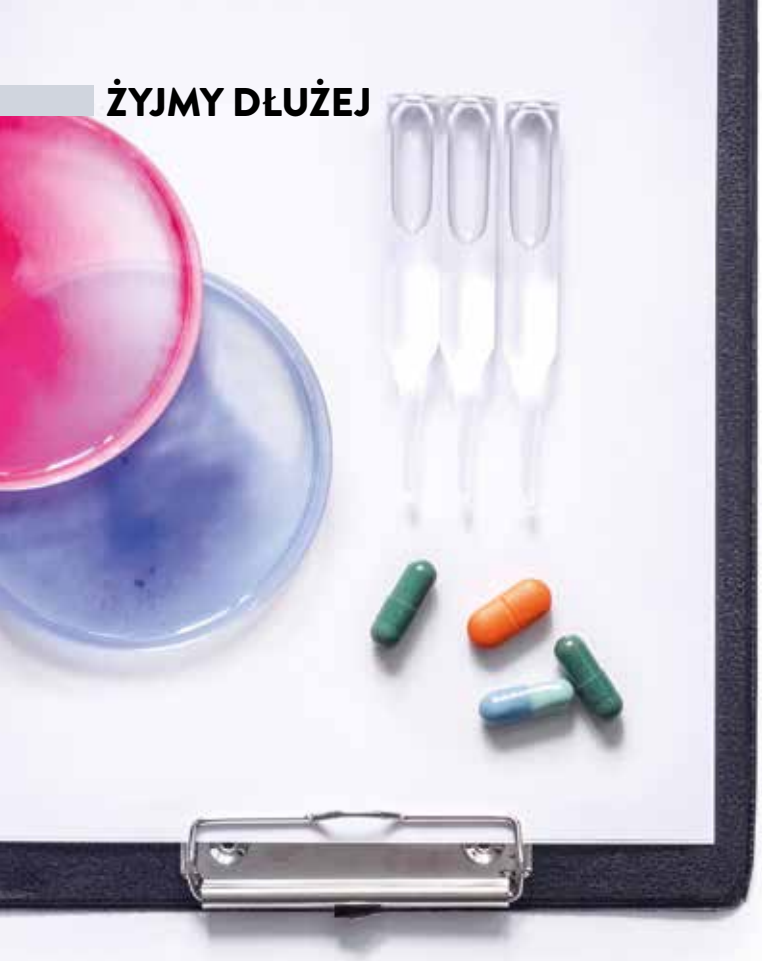
reklama

Więcej informacji na stronie www.allergoff.pl

Bezpłatna infolinia 800 153 154

Producent: ICBpharma

* Badania przeprowadzone przez Katedrę i Kliniczny Oddział Chorób Wewnętrznych, Dermatologii i Alergologii w Zabrzu, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach.



może wyglądać tak, że rano po wstaniu z łóżka czujemy się dobrze, idziemy do pracy. W ciągu dnia zaczynamy jednak odczuwać narastające złe samopoczucie. Pojawia się wysoka gorączka (nawet do 40 stopni Celsjusza), silne osłabienie, obfite poty i dreszcze, silne bóle mięśniowe, ból głowy.

Jak się leczy infekcje wirusowe?

Wizyta lekarska nie zawsze jest konieczna. Natomiast niezmiennie zalecam moim pacjentom przede wszystkim odpoczynek. Musimy sobie dać czas na regenerację organizmu. Infekcje przeziębieniowe, wirusowe, ustąpią dlatego, że poradził sobie z nimi nasz układ odpornościowy. To jego zadanie. My możemy się jedynie w tym czasie wspierać lekami przeciwbólowymi, przeciwzapalnymi, które pozwolą złagodzić złe samopoczucie. Można też stosować leki zmniejszające kaszel czy katar, np. krople, aerozole. Jednak rozsądnie, gdyż po kilku dniach stosowania mogą wywołać niepożądane skutki uboczne (np. krople do nosa stosowane niezgodnie z zaleceniami, mogą bardziej zatykać nam nos niż sama infekcja).

Płyny przy infekcji

Pamiętajmy też, by podczas jakiejkolwiek infekcji (przeziębieniowej, grypowej czy bakteryjnej) wypijać odpowiednią ilość płynów. Woda wspiera regulację ciepłoty ciała. Wysoka temperatura zwiększa zapotrzebowanie naszego organizmu na wodę. Kiedy nasza temperatura wzrasta o jeden stopień powyżej normy, zapotrzebowanie na płyny rośnie o 10 procent.

Covid-19

Czy to grypa czy COVID-19? Różnicą jest okres rozwijania się chorób. Grypa potrzebuje średnio 2-4 dni, a w przypadku koronawirusa od zarażenia do pojawienia się pierwszych objawów może minąć nawet 14 dni (średnio jest to 5-7 dni). Z tego względu konieczna jest kwarantanna w sytuacji, gdy istnieje ryzyko zakażenia. Niestety w zakresie objawów istnieje wiele podobieństw: kaszel, gorączka, bóle mięśni. W obu wypadkach potrzebna jest konsultacja lekarska, a czasem stały nadzór. W zakażeniu koronawirusem znacznie większa liczba pacjentów wymaga leczenia z wykorzystaniem specjalistycznej aparatury podtrzymującej życie, czyli respiratorów.

Czy infekcja grypowa wymaga konsultacji lekarskiej?

Zdecydowanie tak. Mamy do dyspozycji skuteczny lek. Warto po niego sięgnąć, zwłaszcza na samym początku infekcji, czyli w ciągu czterdziestu ośmiu godzin od wystąpienia objawów. Jednak lek może nam zalecić tylko lekarz (wymaga recepty, substancja czynna – oseltamiwir). Podstawowe działanie leku polega na blokowaniu wirusa – uniemożliwianiu mu wyjścia poza komórkę i namnażaniu się. Poza tym ostry przebieg choroby (z wysoką gorączką) u osób starszych, leczących się na choroby kardiologiczne, astmę czy cukrzycę, może stanowić poważne zagrożenie zdrowia, a nawet życia.

Czy można zapobiegać zachorowaniu na grypę?

Tak. Do pierwszoplanowych działań profilaktyki grypy zaliczamy szczepienia. Trzeba to robić cyklicznie, ponieważ szczepionka chroni organizm tylko przez jeden sezon grypowy. W tym roku jesienią zalecałbym szczepienia przeciw grypie jak największej liczbie osób. Kiedy w czasie pandemii zachorujemy na ostrą infekcję, możemy ulec panice. Warto jej sobie oszczędzić.

Na czym polega leczenie infekcji bakteryjnej?

W tym przypadku należy skonsultować się z lekarzem. Niebezpieczeństwo zaniechania odpowiedniej terapii wiąże się z ryzykiem powikłań i cięższego przebiegu infekcji. Dlatego powinno się przyjąć stosowną dawkę antybiotyku, by nie dopuścić do wystąpienia zapalenia mięśnia sercowego czy stanu zapalnego stawów, które bywają wynikiem np. zapalenia migdałków.

LEK PROBIOTYCZNY ENTEROL®

Saccharomyces boulardii CNCM I-745

LEK PROBIOTYCZNY W POLSCE I NA ŚWIECIE* N°1 *S. boulardii* CNCM I-745

ZAWSZE GDY STARTUJESZ Z ANTYBIOTYKIEM

LECZY, ZAPOBIEGA, PRZYWRACA RÓWNOWAGĘ

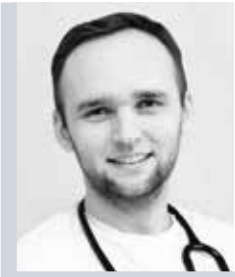
Enterol (*Saccharomyces boulardii* CNCM I-745). **Skład:** Jedna kapsułka/saszetka zawiera 250 mg liofilizowanych drożdżaków *S. boulardii* CNCM I-745 oraz substancje pomocnicze, m.in.: laktoza jednowodna i fruktoza (saszetki). **Postać farmaceutyczna:** kapsułka/proszek do sporządzania zawiesiny doustnej. **Wskazania:** Leczenie ostrych biegunek infekcyjnych; zapobieganie biegunkom związanym ze stosowaniem antybiotyków; nawracająca biegunka spowodowana zakażeniem *Clostridium difficile*, jako dodatek do leczenia wankomycyną lub metronidazolem; zapobieganie biegunkom związanym z żywieniem dojelitowym; zapobieganie biegunkom podróżnych. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na subst. czynną lub którąkolwiek subst. pomocniczą, pacjenci z cewnikiem założonym do żyły centralnej, pacjenci w stanie krytycznym lub pacjenci ze znacznie zmniejszoną odpornością, ze względu na ryzyko fungemii. **Podmiot odpowiedzialny:** BIOCODEX, 7 avenue Gallieni, 94250 Gentilly, Francja.

ENTRT/014/20

* Enterol, 250 mg numer jeden w Polsce – dane IMS listopad 2019 (value & volume) oraz *Saccharomyces boulardii* (Biocodex) numer jeden na świecie - rynek leków probiotycznych (value); na podst. danych IQVIA, baza MIDAS, Q1 2019

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.

POWIKŁANIA PO GRYPIE



NASZ EKSPERT
lek. Aleksander Biesiada,
lekarz rodzinny
i lekarz hospicyjny,
autor bloga
lekarzrodzinny.blog

Powikłania po grypie często są bagatelizowane, a niedoleczona choroba może spowodować poważne problemy zdrowotne. Zapalenie oskrzeli lub płuc, zapalenie zatok, zapalenie ucha środkowego to niektóre z możliwych problemów. Jakie są objawy powikłań i co robić, jeśli rozpoznamy je u siebie.

Grypa jest poważną chorobą, nie można jej po prostu przechodzić, tylko trzeba bezwzględnie leżeć i odpoczywać. Zlekceważenie schorzenia może grozić nam wystąpieniem wtórnych powikłań.
Do tych najgroźniejszych należą poważne problemy kardiologiczne. Mogą one dotyczyć także osób młodych, wcale niekoniecznie seniorów, którzy często bardziej dbają o swoje zdrowie. Mają więcej czasu na odpoczynek, leżenie w domu, itd. Tymczasem młodsze osoby często prowadzą bardzo obciążający tryb życia – muszą realizować wiele zadań w pracy ze względu na rozwój kariery, ale i zobowiązania kredytowe, studia. Krótko mówiąc: nie mają czasu na chorowanie. Unikają zwolnień lekarskich, nie dają organizmowi odpocząć. A to właśnie najczęściej powoduje, że po grypie pojawiają się inne, groźne dla zdrowia choroby.

JAKIE OBJAWY

Powikłania po grypie mogą wystąpić w okresie kilku, bądź kilkunastu dni od rozwoju infekcji, ale też parę tygodni po wyleczeniu. To, co powinno zwrócić naszą uwagę, bo może oznaczać rozwój kolejnej infekcji jest: wzrost temperatury ciała powyżej 38 stopni Celsjusza, duszności, postępujące osłabienie (zamiast zdrowienia), silny suchy kaszel, silne bóle głowy lub ucha, pojawienie się ropnej wydzieliny z nosa, wzmożone odkrztuszanie. Jeśli takie objawy się nasilają czy też nie mijają, należy koniecznie skonsultować się z lekarzem.

NAJCZĘSTSZE POWIKŁANIA

Zapalenie mięśnia sercowego

Niebezpieczne dla zdrowia, może nawet prowadzić do śmierci. Umierają nie tylko seniorzy czy pacjenci obciążeni chorobowo, ale również ludzie młodzi, między 20. a 40. rokiem życia. Zapalenie mięśnia sercowego może prowadzić do ostrych problemów kardiologicznych, do przeszczepu serca włącznie. Leczenie trwa długo – nawet kilka miesięcy.
Objawy: bóle w okolicy mostka, promieniujące niekie-

dy do pleców i barków, duszności, nierówny rytm serca. Często rozwija się piorunująco. Zdarza się, że pogrypowe zapalenie mięśnia sercowego przebiega bezobjawowo, a rozpoznawane bywają jedynie dopiero odległe skutki schorzenia.
Leczenie: Konieczna jest szybka konsultacja lekarska i decyzja o stosownym leczeniu, także pod opieką kardiologa.

Zapalenie oskrzeli

Bywa wynikiem źle leczonej grypy. Może trwać 7-14 dni.
Objawy: męczący kaszel, świszczący oddech, ból w klatce piersiowej, wysoka gorączka, duszność, złe samopoczucie.

Powikłania po grypie mogą wystąpić w okresie kilku bądź kilkunastu dni od rozwoju infekcji, ale też parę tygodni po wyleczeniu.

reklama

SAL EMS FACTITIUM

Pobudza wydzielanie śluzu w drogach oddechowych

Sól emska ma działanie wykrztuśnie i alkalizujące. Zawiera mieszaninę soli alkalicznych **pobudzających wydzielanie śluzu** w drogach oddechowych.

Zawarty w leku wodorowęglan sodu alkalizuje wydzielinę oskrzeli, co prowadzi do jej upłynnienia i **ułatwia odkrztuszanie.**

WSKAZANIA:

W leczeniu dolegliwości występujących w przebiegu następującch chorób:

- leczenie pomocnicze w stanach zapalnych dróg oddechowych
- astmie oskrzelowej

SAL EMS FACTITIUM

Postać farmaceutyczna:
tabletki musujące 450 mg

Przeciwwskazania:
nadwrażliwość na którykolwiek składnik preparatu, gruźlica, krztusiec, zapalenie opłucnej.

Podmiot odpowiedzialny:
Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „Ziołolek"
ul. Starołęcka 189, 61-341 Poznań

Skład: 1 tabletka musująca zawiera:

Substancję czynną: sztuczna sól emska 450 mg, w tym: wodorowęglan sodu 318,150 mg, bromek sodu 0,045 mg, bezwodny fosforan sodu 0,225 mg, chlorek sodu 121,500 mg, bezwodny siarczan sodu 4,050 mg, siarczan potasu 6,030 mg.

Substancje pomocnicze: sacharoza 38 mg, wodorowęglan sodu, benzoesan sodu, kwas winowy.

W tym jony: Na^+ 213 mg, K^+ 3 mg, SO_4^{2-} 6 mg, Cl^- 7,5 mg, CO_3^{2-} 408 mg, HPO_4^{2-} 150 µg, Br^- 35 µg.

Roztwór 4,5 g proszku sztucznej soli emskiej (10 tabletek) w 1 litrze wody ma skład zbliżony do składu wody emskiej naturalnej.

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.

www.ziololek.pl

Leczenie: Przede wszystkim odpoczynek, picie dużej ilości płynów, jeśli infekcja ma również tło wirusowe nie podaje się antybiotyków. Lekarz może zlecić natomiast wziewne leki, które przyspieszają odkrztuszanie wydzieliny i działają rozkurczowo na oskrzela.

Zapalenie płuc

Może wystąpić jako konsekwencja niedoleczonej grypy. Trwa około 7-14 dni. Jedna z bardziej niebezpiecznych chorób, zlekceważona może prowadzić do hospitalizacji – kiedy z powodu stanu zapalnego płuca tracą swoją wydolność i grozi nam niedotlenienie, a nawet śmierć.
Objawy: suchy, męczący kaszel, któremu często towarzyszy ból w klatce piersiowej, wysoka gorączka. Pojawiają się też dreszcze, złe samopoczucie, duszności. Uwaga: u osób starszych objawy mogą być mniej specyficzne, a zapalenie trudniejsze do stwierdzenia – czasem splątanie, utrudniony kontakt, spadek apetytu są jedynymi objawami.
Leczenie: Bezwzględnie konieczna jest wizyta u lekarza, który oceni stan pacjenta, zleci ewentualnie diagnostykę płuc (RTG) i zaleci leki – zwykle antybiotyki. Pamiętajmy też o odpoczynku i dobrym nawadnianiu.

Angina paciorkowcowa

Również powszechnie znana infekcja migdałków może być efektem nadkażenia śluzówek wcześniej uszkodzonych działaniem wirusa grypy.
Objawy: silny ból gardła utrudniający przełykanie, nalot na migdałkach, złe samopoczucie.
Leczenie: W takiej sytuacji konieczna jest oczywiście kolejna kontrola lekarska oraz włączenie antybiotyku, dalsze leżenie w łóżku i odpoczynek. Aby tym razem znów nie doprowadzić do powikłań samej anginy.

reklama

Kasetka do leków „MINI 3"

Uporządkuj swoje lekarstwa i zapewnij sobie bezpieczne dawkowanie na 1 dzień.

Praktyczna.
Na trzy pory dnia.
Ułatwia rozplanowanie tabletek na cały dzień.

Wyrób medyczny

Producent: EL-COMP

Zapalenie ucha środkowego

Częste powikłanie u dzieci (specyficzna budowa ich kanalików usznych sprzyja powstawaniu infekcji). Infekcja może trwać około 3-7 dni.
Objawy: to silny ból okolic ucha, gęsta ropna wydzielina z nosa, złe samopoczucie, wysoka gorączka.
Leczenie: Wskazana jest konsultacja lekarska, bo źle leczone zapalenie ucha środkowego może przejść w stan przewlekły, co grozi utratą słuchu. Zwykle wymaga podania antybiotyków. Domowe sposoby sprowadzają się do ogrzewania ucha, jeśli to przynosi ulgę.

Zaostrzenie chorób przewlekłych

Często o tym zapominamy, ale grypa może zaostrzyć choroby przewlekłe pacjenta, np. astmę oskrzelową, POChP, niewydolność krążenia. W efekcie, choć sama minie, może pozostawić po sobie trwałe, trudne w leczeniu następstwa: gorzej kontrolowaną przewlekłą chorobę oskrzeli czy płuc, pogorszenie funkcjonowania i zaostrzenie chorób kardiologicznych.

Zapalenie zatok

Częsta konsekwencja silnego kataru, ale także niedoleczonej grypy. Może trwać kilka dni, lecz zdarza się, że przechodzi w stan przewlekły – wielotygodniowy.
Objawy: ból w okolicy czoła – nasilony przy pochylaniu się, uczucie mocno zatkanego nosa, ropna, zielona wydzielina z nosa, wzrost temperatury.
Leczenie: Infekcja wymaga konsultacji lekarskiej, bo nieleczona może prowadzić do poważnych konsekwencji, np. ostrego stanu zapalnego w obrębie czaszki. Jest wiele metod terapii: od płukanek, przez antybiotyki, po zabiegi chirurgicznego czyszczenia zatok. Z domowych sposobów warto skorzystać, o ile lekarz nie zaleci inaczej, robiąc ciepłe okłady na czoło.

Zapalenie opon mózgowych

Zapalenie ośrodkowego układu nerwowego jest stanem zapalnym, obejmującym opony mózgowo-rdzeniowe. Jest to choroba bardzo poważna, wymagająca szybkiej pomocy medycznej. Najczęściej występuje wirusowe zapalenie opon mózgowych (mniej niebezpieczne). O wiele groźniejsze jest zapalenie bakteryjne. Choroba może trwać nawet kilka tygodni.
Objawy: silne bóle głowy i karku, wysoka temperatura (40 stopni Celsjusza), dreszcze, nudności i wymioty, w ostrym przebiegu senność i omdlenia.
Leczenie: Jak najszybsza konsultacja lekarska. Jeśli rozpoznana zostanie odmiana wirusowa, zwykle zaleca się leczenie objawowe (leki przeciwgorączkowe i przeciwbólowe) w szpitalu. Odmiana bakteryjna wymaga antybiotykoterapii.

Suplement diety

Verbascon®

idealny w okresie sezonowych przeziębień!

Naturalne ekstrakty ↓ kaszel ↓ gardło*

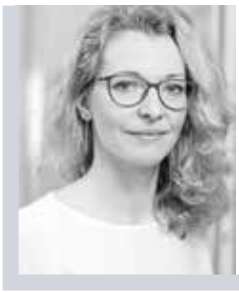
* Kompozycja preparatów Verbascon i Verbascon Kids oparta jest o działanie składników pochodzenia naturalnego takich jak kwiat bzu czarnego, kwiat dziewanny oraz korzeń pelargonii afrykańskiej, która pomaga łagodzić problemy układu oddechowego takie jak kaszel i dolegliwości gardła.

Zrównoważona dieta i zdrowy tryb życia są istotne dla zachowania zdrowia.

Polski Lek S.A.

RATUNKU BOLI!

Natura dała nam ból po to, by nas chronił przed zrobieniem sobie krzywdy, np. w wyniku poparzenia. Jednak bywa tak, że ból staje się dolegliwością samą w sobie, która bardzo utrudnia nam życie. Jak mądrze go leczyć?



NASZ EKSPERT
lekarz neurolog, Kinga Frydrychowska-Cukras, Centrum Leczenia Bólu w Łodzi. Specjalizuje się w leczeniu bólów głowy, kręgosłupa, padaczki, udarów mózgu, chorób zwyrodnieniowych.

Kiedy dokucza nam ból, sięgamy po tabletkę. A nawet jeśli już zwracamy się o pomoc w uśmierzeniu bólu do specjalisty, często nie mówimy, na jakie choroby chorujemy, jakie inne leki stale zażywamy. Jest to bardzo ważne, bo istnieją określone przeciwskazania do zażywania środków przeciwbólowych. Leki przeciwbólowe na każdego z nas nieco inaczej działają i trzeba to brać pod uwagę.

RODZAJE BÓLU:

Ból receptorowy

Powstaje w wyniku drażnienia receptorów bólowych przez jakiś czynnik. To np. ból głowy, ból zęba, choroba zwyrodnieniowa stawów, zranienie, ból dolnego odcinka kręgosłupa, urazy sportowe, bóle pozabiegowe. Ten ból pełni funkcję ochronną, bo ostrzega o niebezpieczeństwie, przypomina o konieczności zwrócenia uwagi na swój stan zdrowia.

Ból neuropatyczny

Utrwalony ból, gdy znika pierwotna jego przyczyna, a nas nadal boli. Dzieje się tak dlatego, że układ bólowy to nie tylko receptory, lecz także nerwy, które przekazują bodźce do specjalnych dróg bólowych w rdzeniu kręgowym, które z kolei przewodzą impulsy do ośrodków bólowych w mózgu. Kiedy dojdzie do uszkodzenia tych przewodzących części układu nerwowego – powstaje ból neuropatyczny. Może być to ból obwodowy (dotyczący nerwów) lub ośrodkowy – mający źródło w mózgu czy rdzeniu kręgowym. Taki

Strach przed leczeniem

Są osoby, które za wszelką cenę chcą uniknąć stosowania jakichkolwiek leków przeciwbólowych, bo uważają, że tego rodzaju leki szkodzą. W efekcie cierpią. Niepotrzebnie. Oczywiście wszystko zależy od indywidualnej odporności na ból. Jeśli jest to zwykły, łagodny ból głowy czy pobolewania kręgosłupa i pomaga np. ciepła kąpiel, relaks – można na tym poprzestać. Kiedy jednak cierpi cały nasz organizm i jakość życia pogarsza się z powodu bólu, wówczas przyjęcie doraźnie, np. 1-2 tabletek paracetamolu czy ibuprofenu (u zdrowej osoby) jest wskazane.

ból mogą spowodować: uraz głowy, ale też nowotwór czy przebyty stan zapalny nerwów, także cukrzyca, która uszkadza nerwy obwodowe. To ból bardziej skomplikowany i trudniejszy w leczeniu, odczuwany jako pieczenie i palenie.

Ból ostry

Pełni ważną funkcję ochronną i informuje mózg o potencjalnym lub rzeczywistym uszkodzeniu, np. kiedy złamiemy rękę, pojawia się ból tak silny, że uniemożliwia ruszanie kończyną, co zabezpiecza ją przed dalszymi urazami.

Ból przewlekły

Mówimy tak wówczas, gdy ból spełnił swoje zadanie, a mimo to trwa nadal, powyżej 3 miesięcy. Staje się wówczas naszym wrogiem, chorobą samą w sobie.

Podczas stosowania antybiotyku trzeba zachować na ogół 3 godziny odstępu od zażycia leków przeciwbólowych i przeciwgorączkowych.

Ból funkcjonalny

Ból bez uchwytnej przyczyny chorobowej, fizycznej. Ma zwykle podłoże psychologiczne. Czynnikiem wyzwalającym chorobę mogą być infekcja, szczególnie wirusowa, uraz, silny stres i inne niekorzystne czynniki. Pacjenci z bólem tego rodzaju wymagają opieki psychologicznej.

METODY NIEFARMAKOLOGICZNE LECZENIA BÓLU

Ból powinno się leczyć wielokierunkowo i nie tylko lekami. Należy szczególnie uwzględnić odpowiednio dobraną aktywność fizyczną, dietę, metody relaksacji, ale też czasami pomoc psychologiczną. W poradniach leczenia bólu dostępne są również inne metody leczenia, jak blokady nerwów przewodzących ból lub akupunktura.

BLOKADY BÓLU

Blokady nerwów

Polegają na wstrzyknięciu leków znieczulających w pobliże nerwu. Podstawa działania blokad jest prosta: jeśli jakaś część ciała jest źródłem bólu, to zablokowanie przewodnictwa w nerwie tej struktury spowoduje czasowe ustąpienie dolegliwości bólowych. Sam nerw również może być źródłem bólu, np. w neuralgiach lub neuropatiach, i wówczas zasada działania blokad jest taka sama.

KIEDY DO LEKARZA?

Walczyć z bólem pomoże nam lekarz POZ, neurolog, a przede wszystkim specjalista z poradni leczenia bólu. Placówek państwowych jest niestety niewiele i są zwykle oblegane, łatwiej dostać się do tych niepublicznych. Warto to zrobić, bo oferują wieloaspektowe leczenie bólu, z uwzględnieniem terapii lekowej i zabiegowej. Kiedy konieczna jest taka konsultacja?

- **W sytuacji, kiedy zauważymy, że pojawiły się nowe objawy, coś nas niepokoi.**
- **Ale też w sytuacji, w której pomimo leczenia ból nie ustępuje, staje się nie do zniesienia, zaczyna nam poważnie utrudniać codzienne życie.**

Szczególnie zwracamy uwagę, jeśli zmienia się charakter bólu, np. głowy.

Kriolezja (zimno) lub termolezja (ciepło)

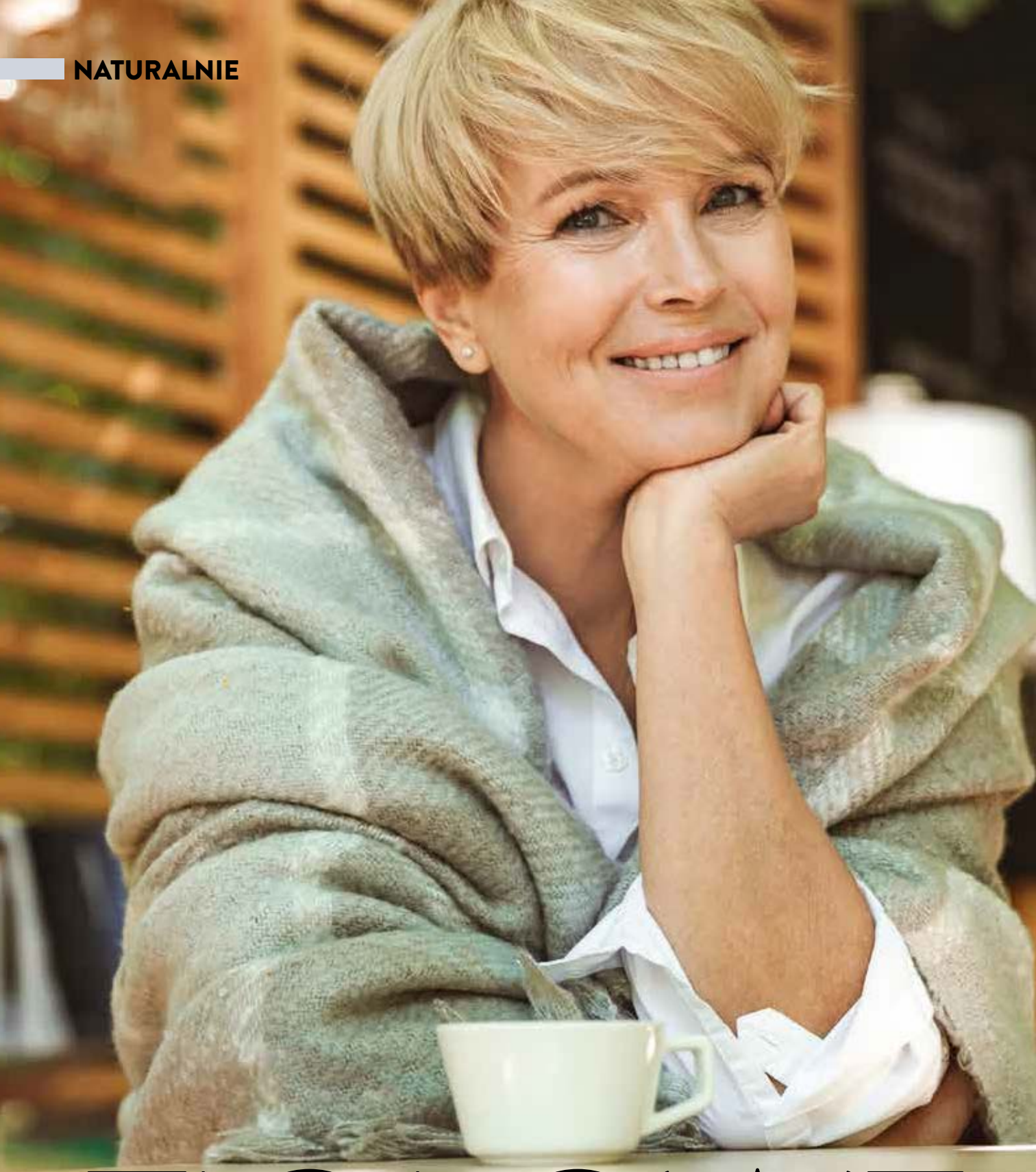
Ogłusza nerw w podobny sposób jak blokada, ale na dłuższy czas (tygodnie do miesięcy). Zamrożenie lub podgrzanie wykonuje się pod kontrolą USG za pomocą specjalnej sondy podobnej do igły. Zabiegi można w razie potrzeby powtarzać dowolną ilość razy.

LEKI PRZECIWBÓLOWE BEZ RECEPTY

Są bezpieczne, o ile stosujemy je doraźnie, a jeśli sięgamy po nie codziennie, to nie dłużej niż przez 14 dni. Kiedy wiemy, że zbliża się ból, np. miesiączkowy, wcześniej zażywamy dawkę leku. Pilnujmy też pory podania kolejnej dawki, by w organizmie utrzymywała się terapeutyczna ilość substancji przeciwbólowej. Do wyboru mamy niesteroidowe leki przeciwzapalne, czyli na przykład kwas acetylosalicylowy (aspiryna) czy ibuprofen, ponadto paracetamol czy metamizol (pyralgina).

UWAGA

Paracetamol w dużej ilości może uszkodzić wątrobę. Gdy nadużyjemy paracetamolu w połączeniu z alkoholem przekształca się on w toksyczne związki. Nie należy po niego sięgać, by uśmierzyć ból głowy spowodowany nadużyciem alkoholu. Ibuprofen i kwas acetylosalicylowy w zbyt dużej dawce mogą uszkodzić śluzówkę żołądka i jelit oraz zaburzyć funkcjonowanie nerek. Metamizol zawarty w pyralginie może doprowadzić nawet do uszkodzenia szpiku kostnego. Na szczęście Polacy są na to mało narażeni ze względu na charakterystykę naszych genów.



ZIOŁOWE

PŁYNY DLA SERCA

NASZ EKSPERT
dr n. farm. Jerzy Jambor,
specjalista w zakresie leków roślinnych, prezes Polskiego Komitetu Zielarskiego, twórca wielu popularnych leków roślinnych, wykładowca

Co decyduje o długowieczności? Wiele czynników, ale jednym z najważniejszych jest dobre krążenie krwi. To ono zapewnia wszystkim tkankom naszego organizmu energię i tlen, które są niezbędne do życia. Wspierajmy je więc w każdy możliwy sposób – także naturalnie.

Leczenie chorób układu krążenia należy do jednej z najnowocześniejszych gałęzi medycyny. A jednak nieodzowne są w niej także leki roślinne – jako środki pomocnicze. Mają tę zaletę, że są bezpieczne przy dłuższym stosowaniu. Mogą mieć działanie kardiotoniczne (tonizujące pracę serca) ze względu na zawartość glikozydów nasercowych (np. konwalia). Mogą także usprawniać krążenie wieńcowe jak preparaty z głogu. Są też roślinne leki o działaniu hipotensyjnym (obniżającym podwyższone ciśnienie), np. z jemioły. Fitofarmacja oferuje też preparaty z miłorzębu usprawniające krążenie mózgowe oraz preparaty z kasztanowca, które poprawiają krążenie żylne. Wszystkie one wchodzą w skład nalewek, kropli czy syropów i pomagają nam zatroszczyć się o swoje zdrowie. ›

CHOLESTEROL W DÓŁ

Nie ma mowy o dobrym krążeniu, kiedy grozi nam miażdżyca naczyń krwionośnych wywołana przewlekle podwyższonym poziomem lipidów we krwi.
I tu z pomocą przyjdzie fitoterapia, która zaleca w takich przypadkach preparaty z karczocha. A jest on zaliczany do grupy najważniejszych roślin leczniczych pierwszej dekady XXI wieku ze względu na silne terapeutyczne działanie: zawarta w karczochu cynaropikryna działa pobudzająco na wydzielanie żółci, natomiast cynaryna i inne polifenolokwasy posiadają zdolność zmniejszania stężenia cholesterolu.

Konwalia majowa

Ta ozdoba wiosennego lasu należy, podobnie jak naparstnice, miłek wiosenny, cebulica morska, do roślin zawierających glikozydy nasercowe. To substancje, które wzmacniają skurcze mięśnia sercowego oraz zwalniają ich częstotliwość. Powodują, że serce pracuje bardziej ekonomicznie. Co ważne, glikozydy nasercowe konwalii nie kumulują się w naszym organizmie. Ich działanie uwidacznia się szybko, ale też szybko przemija. Leki z liścia konwalii stosowane są przy łagodnych stanach i szybko przemijających zaburzeniach rytmu serca. Przy poważniejszych schorzeniach zalecane są silniejsze środki.

Głóg

Od dawien dawna cierniste krzewy głogu znane są jako cenne rośliny lecznicze. Surowcem farmaceutycznym są kwiatostany i liście. Wyciągi z głogu działają rozkurczowo na naczynia wieńcowe serca. Zwiększają przepływ krwi przez te naczynia i poprawiają ukrwienie mięśnia sercowego. Są szczególnie zalecane w tak zwanej starczej niewydolności serca, czyli tej związanej z późniejszym wiekiem. Wyciągi zawdzięczają właściwości lecznicze obecności takich składników jak flawonoidy i procyjanidyny.

Jemioła pospolita

To tak naprawdę półpasożyt żyjący na gałęziach różnych drzew – do rozwoju wymaga żywiciela, z którego tkanek czerpie wodę z solami mineralnymi. A jednak należy mu się szacunek – w jemiole występują flawonoidy, fenolokwasy, triterpeny, glikoproteiny, które mają działanie hipotensyjne. Innymi słowy, pod wpływem składników ziela następuje obniżenie napięcia ścian naczyń krwionośnych i w wyniku tego łagodne obniżenie ciśnienia tętniczego krwi. Preparaty otrzymane ze świeżych liści i łodyg posiadają silniejsze działanie niż z ziela suszonego.

Miłorząb japoński

Ten żywy pomnik ery mezozoicznej okazał się w drugiej połowie XX wieku wyjątkowo wartościową rośliną leczniczą w terapii chorób będących następstwem zaburzeń obwodowego krążenia krwi. Zawarte w liściu miłorzębu flawonoidy zapobiegają nadmiernej kruchości obwodowych naczyń krwionośnych, a tym samym przyczyniają się do ich uelastycznienia, natomiast triterpeny (ginkolidy) utrudniają agregację płytek krwi, czyli zapobiegają powstawaniu zakrzepów. Nic dziwnego, że wyciągi z liści miłorzębu wykazują wyraźny wpływ na krążenie i procesy energetyczne mózgu. Dlatego też uznano je za skuteczne środki w terapii schorzeń będących następstwem zaburzeń pracy mózgu, spowodowanych jego niedokrwieniem.

Kasztanowiec zwyczajny

Powszechnie znany jako dekoracyjne drzewo parkowe – jest źródłem wartościowych surowców farmaceutycznych. Stosowane są do wytwarzania leków wskazanych w chorobach naczyń krwionośnych. Wyciągi z niedojrzałych owoców lub nasion, zawierające saponiny triterpenowe (escyna), usprawniają przepływ krwi w naczyniach żylnych i przeciwdziałają zastojom żylnym. Ponadto wykazują również działanie przeciwobrzękowe. Zmniejszają one skutecznie przepuszczalność naczyń włosowatych oraz zwiększają ich elastyczność. Wchodzą w skład leków stosowanych w leczeniu obrzęków różnego pochodzenia oraz zaburzeń krążenia żylnego.

Praca serca

Serce to najważniejszy mięsień naszego ciała. Zaczyna bić na długo, zanim znajdziemy się na świecie – około 6 tygodnia życia płodu. Podczas całego naszego życia wykonuje heroiczną pracę. W czasie każdej doby przepuszcza przez nasz układ krążenia około 7200 litrów krwi, ilość odpowiadającą około 50 wannom! A wszystko dzięki tętnu, którego tempo powinno mieć określone wartości. W spoczynku (kiedy nie podejmujemy wysiłku) powinno wynosić około 60 uderzeń na minutę. By to osiągnąć, warto uprawiać ćwiczenia aerobowe, które sprzyjają takiej wydolności. Należy do nich np.: jazda na rowerze, trucht, nordic walking.

reklama

NASZ EKSPERT
mgr Aleksandra Polanowska-Lenart,
fizjoterapeuta uroginekologiczny, FIZJO-SPOT w Warszawie

Masz kłopoty z nietrzymaniem moczu? A może niedawno urodziłaś dziecko i odczuwasz dyskomfort w strefie intymnej. Nie daj sobie wmówić, że to normalne i wszystkie kobiety tak mają. Idź do specjalisty, który pomoże rozwiązać problem.

FIZJOTERAPEUTA UROGINEKOLOGICZNY

Fizjoterapeuta uroginekologiczny swoją wiedzę zdobywa na studiach z Fizjoterapii w Akademii Medycznej lub Akademii Wychowania Fizycznego. Po studiach, wybierając interesującą go specjalizację, dokształca się na specjalistycznych kursach. Specjaliści uroginekologiczni opiekują się pacjentami (kobiety i mężczyźni), którzy mają problemy urologiczne, ginekologiczne lub mieszane. Zajmują się dziećmi, młodzieżą, osobami dojrzałymi i seniorami. Niestety, w Polsce specjalizacja ta jest niedoceniana, ponieważ tylko nieliczne szpitale prowadzą fizjoterapię i zwykle ogranicza się ona do kobiet, które urodziły dziecko. Większość poradni fizjoterapii uroginekologicznej działa w prywatnym sektorze zdrowia. Szkoda, bo taka pomoc jest bardzo potrzebna.

CZY POTRZEBNE JEST SKIEROWANIE?

W ramach NFZ skierowanie może wystawić ginekolog lub urolog. Aby skorzystać z porady w prywatnej placówce, skierowanie nie jest potrzebne. Najkorzystniejsza dla pacjentów jest współpraca lekarza, fizjoterapeuty i trenera personalnego. W praktyce jednak bardzo ważne jest, aby pacjentka np. z nietrzymaniem moczu przed wizytą u fizjoterapeuty odwiedziła lekarza, który rozpozna problem i ustali, z jakiego powodu dochodzi do wycieku moczu.

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO WIZYTY

W zasadzie nie trzeba czynić specjalnych przygotowań, ale każdy fizjoterapeuta może mieć inne wytyczne dla swoich pacjentów. Dla przykładu przy pęcherzu nadreaktywnym warto przed wizytą prowadzić dzienniczek oddawania moczu. Fizjoterapeuta może zaproponować pacjentce badanie per vaginam, czyli takie, jak u ginekologa. Pacjentka musi jednak wyrazić zgodę na jego przeprowadzenie. Badanie pozwala ocenić

siłę mięśni miednicy i sprawdzić czy prawidłowo napina tzw. mięśnie Kegla. Na wizytę warto też zabrać dokumentację medyczną, która pozwoli lepiej rozpoznać problem, z którym kobieta się zmaga.

CO ZALECA FIZJOTERAPEUTA

Każdy pacjent jest inny i jego dolegliwość powinna być rozpatrywana indywidualnie. Oczywiście, jest też kilka wskazówek uniwersalnych. Aby rozwiązać problem, z którym zmaga się pacjentka, fizjoterapeuta może zadać „pracę domową", czyli zmianę nawyków. Szczegółowe zalecenia są oczywiście związane z rodzajem dolegliwości i będą inne dla kobiety z wysiłkowym nietrzymaniem moczu i inne dla osoby cierpiącej na nadreaktywny pęcherz. Dla kondycji miednicy mniejszej ważne jest, aby nie przeciążać lędźwiowego odcinka kręgosłupa. Gdy kichamy czy kaszlemy dobrze jest pozostać w pozycji stojącej i unieść łokieć do góry. Dzięki temu więzadło pęcherzowo-pępkowe unosi się nieco do góry i pęcherz nie jest spychany do dołu. Przy problemach z zaparciami warto podstawić stołeczek pod stopy, aby kolana były wyżej. To pozwoli rozluźnić pętlę łonowo-odbytniczą i ułatwi wypróżnienie – nie będziemy prowokować dużego napięcia na dnie miednicy. Takie postępowanie może zapobiec powstawaniu hemoroidów. Fizjoterapeuta podpowie też, że chodzenie „na zapas" do toalety i wyciskanie z siebie moczu może doprowadzić do zmniejszenia objętości pęcherza. I kolejna porada. Warto pamiętać, aby ciężkich rzeczy nie podnosić na bezdechu, bo to szkodzi mięśniom miednicy.

KTO SZUKA POMOCY

- **Do gabinetu uroginekologicznego najczęściej trafiają kobiety w czasie ciąży lub po porodzie z wysiłkowym nietrzymaniem moczu. To ważne, bo chociaż ta dolegliwość jest powszechna u ciężarnych, nie należy jej lekceważyć, ponieważ może się utrwalić.**
- **Pomocy szukają też panie po porodach z problemem rozejścia się mięśnia prostego brzucha. Fizjoterapeuta może pomóc, gdy występują dolegliwości bólowe w obrębie miednicy czy pęcherz nadreaktywny.**
- **Dużą grupę stanowią pacjentki w okresie okołomenopauzalnym z problemem nietrzymania moczu. Przychodzą kobiety, które cierpią na endometriozę, skarżą się na ból przy współżyciu lub odczuwają dolegliwości związane z obniżeniem narządów miednicy mniejszej (wrażenie tamponu w pochwie).**
- **Coraz częściej zgłaszają się też młode kobiety, które planują ciążę, aby sprawdzić czy dno miednicy jest funkcjonalne, czyli czy jest zdolne do wykonania prawidłowego skurczu i rozluźnienia się.**
- **Pomocy u fizjoterapeuty można też szukać przy bolesnych miesiączkach.**

JAK DŁUGO TRWA TERAPIA

Jeżeli lekarz uzna, że ćwiczeniami i odpowiednią stymulacją mięśni można uwolnić pacjentkę od nietrzymania moczu, kurację prowadzi się przez 3-6 miesięcy. Jeżeli terapia się nie powiedzie, wtedy lekarz rozważa wykonanie zabiegu. Warto dodać, że maskowanie tak powszechnego problemu jak nietrzymanie moczu przez noszenie podpasek, nie rozwiąże problemu. Niestety, co trzecia kobieta doświadcza nietrzymania moczu, a czas, w którym pojawia się u specjalisty to siedem lat. Nietrzymanie moczu można (i trzeba) skutecznie leczyć.

reklama

Urinal INTENSIV®

Intensywne wsparcie układu moczowego
Tylko 1 tabletka dziennie

WALMARK®

suplement diety

ASTYGMAT

NASZ EKSPERT
Justyna Poręba,
Ortoptystka
w salonie
Ziko Optyk

Osoba mająca astygmatyzm (niezborność) widzi obraz nieostry, zamglony, z rozmytymi konturami. Astygmatyzm nie jest chorobą oczu, a wadą refrakcji, której nie da się wyleczyć, lecz można ją skorygować.

Przyczyna astygmatyzmu nie jest znana, ale wiadomo, że często jest on dziedziczony. Szacuje się, że ponad 40 proc. populacji ma astygmatyzm, lecz u wielu osób wada jest bardzo niewielka i dlatego nie wpływa na ostrość widzenia. Powodem złego widzenia jest zniekształcenie rogówki oka. Rogówka nieobarczona astygmatyzmem kształtem przypomina piłkę tenisową, co umożliwia miarowe załamywanie się światła, dając dokładny obraz obserwowanego obiektu. W przypadku występowania astygmatyzmu, rogówka jest spłaszczona, zbliżona do piłki do rugby. Padające na nią światło jest rozproszone, co powoduje rozmywanie się obrazu. Obraz widziany przez astygmatyka jest zniekształcony, kontury są nieostre, linie proste wydają się krzywe. Im wyższe mamy wartości astygmatyzmu, tym większe są odchylenia związane ze zmianą kształtu obrazu.

JAKIE OBJAWY?

Astygmatyzm charakteryzuje się nieostrym widzeniem zarówno z daleka, jak i z bliska. Często towarzyszą mu bóle głowy w okolicy czoła, uczucie napięcia gałek ocznych oraz mrużenie oczu. Typowym objawem astygmatyzmu jest zaburzone poczucie przestrzeni. Charakterystyczna jest też wieczorna nadwrażliwość na ostre światło neonów czy reflektorów samochodu. Dzieci mające astygmatyzm często trą i mrużą oczy, przedmioty i zabawki przysuwają blisko twarzy, jakby chciały je lepiej zobaczyć.

TROCHĘ STATYSTYKI

Z doświadczeń okulistów wiadomo, że w chwili narodzin i do ukończenia pierwszego roku życia blisko

50 proc. dzieci ma astygmatyzm. Jednak dzięki wzrostowi organizmu i dalszemu rozwojowi oczu liczba dzieci z astygmatyzmem w wieku 5 lat zmniejsza się do 20 proc. W gabinetach okulistycznych są specjalne urządzenia do nowoczesnego badania wzroku. To autorefraktometry, które automatycznie mierzą wielkość wady wzroku, co ułatwia postawienie diagnozy i wykrycie nawet niewielkiego astygmatyzmu.

KOREKTA WADY

Astygmatyzm koryguje się soczewkami cylindrycznymi, które sprawiają, że cały układ optyczny będzie się zachowywał tak, jakby był kulisty, czyli jak w oku bez wady. Do skorygowania astygmatyzmu potrzebne są cylindryczne soczewki okularowe lub toryczne soczewki kontaktowe. Cylinder to parametr określający wartość soczewki potrzebnej do skorygowania wady. Jego uzupełnieniem jest oś cylindra, określająca pod jakim kątem należy umieścić cylinder, aby wykonał swoje zadanie i polepszył naszą ostrość wzroku. Noszenie soczewek nie tylko wpływa na dobrą jakość widzenia, ale także pomaga zlikwidować bóle głowy oraz odczucie ciągłego zmęczenia oczu. Warto jednak pamiętać o tym, że odpowiednie soczewki toryczne może dobrać tylko okulista, który oceni stopień astygmatyzmu, a więc także potrzeby naszych oczu.

Rodzaje astygmatyzmu

W literaturze medycznej wyróżnia się astygmatyzm rogówkowy, soczewkowy i mieszany. Astygmatyzm rogówkowy stanowi ok. 98 proc. wszystkich przypadków wady. Defekt ten polega na nieprawidłowym kształcie rogówki, która przypomina kształtem piłkę do rugby. Astygmatyzm soczewkowy występuje dość rzadko. Wada polega na nieprawidłowościach dotyczących soczewki oka. W astygmatyzmie mieszanym dochodzi do nieprawidłowej budowy soczewki oraz zniekształcenia rogówki.

A MOŻE LASER?

Aby poddać się takiemu zabiegowi wada musi być ustabilizowana przez co najmniej pół roku przed terminem zabiegu. Operacji laserowych nie wykonuje się u pacjentów z cukrzycą, nasiloną alergią, zespołem suchego oka, cierpiących z powodu zaćmy i jaskry oraz palących papierosy. Do korygowania astygmatyzmu najczęściej wykorzystuje się metodę LASIK. Zabieg rozpoczyna się od podania kropli znieczulających do oka. Kolejny krok to odcięcie laserem płatka rogówki i odpowiednie jej ukształtowanie. Następnie przytwierdza się odcięty płatek rogówki na swoje miejsce. Na gałkę oczną nakłada się soczewkę, która pełni rolę opatrunku. Po zabiegu, przez pierwsze tygodnie, należy unikać wysiłku fizycznego oraz do minimum ograniczyć czytanie, pracę przy komputerze czy oglądanie telewizji.

POWIKŁANIA

Niezależnie od stopnia astygmatyzmu każda jego postać powinna być skorygowana. Nie tylko dlatego, że prawidłowe widzenie ma ogromny wpływ na funkcjonowanie, ale także po to, aby uniknąć powikłań. Nieskorygowany astygmatyzm może doprowadzić do zapalenia gałki ocznej, przewlekłego zaczerwienienia oczu oraz do pogłębienia się istniejącej wady.

Mój ZIKO OPTYK

Zapraszamy do naszych salonów

Kraków:
ul. Grażyny 4, tel. 12 448 17 34, 506 297 643
ul. Czerwone Maki 33, tel. 12 448 17 53, 515 331 968
ul. Beskidzka 30, tel. 12 448 17 55, 515 331 989

Katowice:
ul. 3 Maja 7, tel. 510 474 728

ZAREZERWUJ wizytę online

ZIKO.PL/OPTYK/E-RECEPCJA/

Zamiast martwić się tym, że dni są krótsze i mniej słoneczne, zaplanuj program odnowy dla skóry. Zwłaszcza, że po opalaniu takie problemy jak trądzik, przebarwienia i pajączki zwykle się nasilają. Wiele możesz zrobić dla siebie w domowym zaciszu.

RYTUAŁY JESIENNE

NASZ EKSPERT
dr n. med. Ewa Żabińska,
dermatolog;
Centrum Medycyny Estetycznej „Czas Kobiety", Kraków

Latem musisz zrezygnować z wykonywania wielu zabiegów i stosowania niektórych kosmetyków, ponieważ po nich promienie słoneczne mogą zaszkodzić skórze. Wysokie temperatury także nie sprzyjają ingerencji w jej naturalne mechanizmy. Kiedy więc liście zaczynają żółknąć, ty możesz spokojnie rozpocząć sezon regeneracji i odnowy. Od czego zacząć?

KONSULTACJA Z EKSPERTEM

Zanim zdecydujesz się na „generalne porządki", upewnij się, co jest dobre dla twojej skóry. Unikaj zwłaszcza polowania na promocje! Świetny preparat czy zabieg w dobrej cenie może kusić, ale jeśli nie będzie odpowiadał twoim potrzebom może zaszkodzić. Dlatego przed zakupem w drogerii poradź się dermokonsultantki i wykonaj badanie skóry (usługa dostępna bezpłatnie w drogeriach Ziko Dermo). Oczywiście, decydując się na zabieg w profesjonalnym gabinecie, na początku specjalista zrobi wstępny wywiad i potem pomoże ci wybrać skuteczną terapię oraz preparaty do stosowania w domu dla podtrzymania i wzmocnienia efektu. Drugim rozwiązaniem jest wizyta u dermatologa. Może okazać się, że wystarczą domowe zabiegi, które lekarz pomoże ci dobrać.

ZRZUĆ STARĄ SKÓRĘ

Regularne stosowanie peelingów jesienią powinno na stałe zagościć w twojej rutynie pielęgnacyjnej. ›

Jak często robić peelingi, żeby nie zrobić sobie krzywdy?

Aby skóra wyglądała zdrowo, warto wykonywać peeling 1-2 razy w tygodniu. Należy dać skórze czas na zregenerowanie mikrouszkodzeń powstałych w czasie zabiegu.

Produkty do złuszczania powinnaś stosować regularnie. Dzięki peelingom cera odzyska blask i równomierny koloryt, zmarszczki i drobne blizny potrądzikowe staną się mniej widoczne, a inne kosmetyki będą lepiej działały. **Ale uwaga:** peelingów nie można stosować, gdy skóra jest podrażniona lub gdy są na niej drobne rany. Produkty tego typu mogą zaogniać stany zapalne.

DOMOWE SPOSOBY NA TRĄDZIK

Często błędnie uważa się, że cerę trądzikową trzeba przesuszyć. Nic bardziej mylnego. Nadmierne mycie i odtłuszczanie pobudza produkcję sebum, a to nasila problem. Faktem jest jednak, że oczyszczanie twarzy ma kluczowe znaczenie. Jednak celem jest osiągnięcie równowagi i regulacja pracy gruczołów łojowych. Najlepiej sięgnąć po pianki lub żele o właściwościach nawilżających. Jeśli są w nich hialuronian sodu, alantoina, roślinne ceramidy, glukonian cynku czy kwas salicylowy, możesz mieć pewność, że będą skuteczne. Na oczyszczoną twarz dwa razy w tygodniu warto nałożyć maseczkę z glinki zielonej. Bogata w minerały odkaża skórę i wzmacnia ją, lecząc jednocześnie wypryski. Przy licznych krostkach ropnych poleca się miejscowo stosować pastę cynkową, która pomoże je wysuszyć i sprawi, że szybciej się zagoją. Bardzo skuteczne są też preparaty z niacyną, która hamuje rozwój nowych ognisk zapalnych. Ważne jest codzienne stosowanie kremów dostosowanych do potrzeb cery trądzikowej. Warto sięgać po preparaty z retinolem, który delikatnie złuszcza naskórek i zmniejsza wydzielanie sebum lub z kwasami, np. salicylowym lub migdałowym. Jeśli zdecydujesz się na profesjonalny peeling w gabinecie, koniecznie zaopatrz się w produkt o działaniu łagodzącym i regenerującym, np. z wodą termalną i sukralfatem lub z cukrem prebiotycznym, który przywraca równowagę florze bakteryjnej skóry.

KOSMETYKI NA PRZEBARWIENIA

Podobnie jak w przypadku cery trądzikowej, także na przebarwienia najskuteczniejszą bronią są peelingi i kosmetyki z kwasami złuszczającymi. Żeby jednak terapia była skuteczna należy równolegle zabezpieczać twarz przed powstawaniem nowych plam pigmentacyjnych. Na dzień warto więc stosować kosmetyki zawierające wysokie filtry przeciwsłoneczne (co najmniej SPF 30), witaminę E, która przyspiesza regenerację naskórka oraz składniki roślinne odbudowujące warstwę lipidową (oleje, masło shea). Dobrym

Po wakacjach warto umówić się z dermatologiem, który nie tylko oceni stan naszej cery, ale też sprawdzi, czy na ciele nie pojawiły się groźne zmiany pigmentacyjne.

Jesienne zmiany w kosmetyczce

1. **Lekkie żelowe kremy nawilżające zastąp bogatszymi z ceramidami i kwasem hialuronowym – wzmocnią płaszcz hydrolipidowy.**
2. **Zamiast pianki i żelu do oczyszczania twarzy używaj mleczka lub płynu micelarnego – mają właściwości nawilżające.**
3. **Odłóż na bok toniki i mgiełki odświeżające, na rzecz tych o działaniu nawilżającym. Zapomnij o tonerach na bazie alkoholu, który wysusza!**

Naturell

NOWOŚĆ

W sezonie jesienno-zimowym warto zadbać o

naturalne siły obronne organizmu[1] i górne drogi oddechowe[2]

Bogaty skład - aż 6 składników

Wygodny format saszetki

[1]Czarny bez wspiera naturalne mechanizmy obronne organizmu.
[2]Pelargonia afrykańska i czarny bez wspierają zdrowie dróg oddechowych, działają łagodząco na gardło. Pelargonia afrykańska wspiera komfort oddychania.

USP Zdrowie

SUPLEMENT DIETY

wyborem będą kremy wybielające, które zawierają niacynamid hamujący syntezę melaniny, działający podobnie do niej hydrochinon, kwas kojowy blokujący enzym odpowiedzialny za melanogenezę lub wybielającą arbutynę. Warto też włączyć do codziennej pielęgnacji złuszczające toniki i regularnie sięgać po peelingi enzymatyczne. W rozjaśnieniu plamek pomogą maski z witaminą C oraz te na bazie papai. Możesz też robić domowe papki na bazie cytryny, ogórka i pietruszki. Jeśli zdecydujesz się na profesjonalne złuszczanie, powinnaś mieć w swojej kosmetyczce preparat na bazie alantoiny, pantenolu lub gliceryny.

SKŁADNIKI, KTÓRE POMOGĄ POZBYĆ SIĘ PAJĄCZKÓW

Widoczne na twarzy zaczerwienienia nie są wyłącznie defektem estetycznym. Mogą być zwiastunem trądziku różowatego. Nie ignoruj ich więc i przystąp do działania. Po pierwsze unikaj wszystkiego, co może wywoływać zaczerwienienia. Osoby o cerze naczynkowej powinny wpisać na czarną listę kosmetyki z kwasami. Zakazane są też peelingi ziarniste, mentol i olejek eukaliptusowy. Przy tym typie skóry należy być delikatną. Oczyszczanie twarzy należy opierać się na mleczkach lub piankach, nigdy na gorącej wodzie. Bazą pielęgnacji powinny stać się te preparaty, które

ZABIEGI W SALONIE

Czujesz, że domowa pielęgnacja to za mało, żeby wygrać z trądzikiem? Zdecyduj się na peeling kawitacyjny.
W czasie zabiegu fale dźwiękowe usuwają martwy naskórek, zaskórniki i inne zanieczyszczenia. Możesz też zdecydować się na mikrodermabrazję (ścieranie skóry diamentową głowicą) lub zabieg z kwasami – u profesjonalisty ich stężenie jest wyższe, efekt będzie więc szybciej widoczny niż w przypadku stosowaniu kosmetyków czy dermokosmetyków. Jeszcze trudniej poradzić sobie z przebarwieniami przy pomocy samych kosmetyków – w takiej sytuacji skuteczne są zabiegi laserowe oraz peelingi medyczne (np. Cosmelan). A co z pajączkami? Tu także pomoże laser.

reklama

INNOWACJA

SEBIACLEAR
MICRO-PEEL

SVR
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Mikropilingująca esencja odblokowująca pory

[CYNK]
[NIACYNAMID]
[KWAS LAKTOBIOTYNOWY]

✓ zmniejsza widoczność porów,
✓ skutecznie oczyszcza skórę,
✓ redukuje niedoskonałości,
✓ przywraca skórze gładkość.

Do skóry tłustej i trądzikowej

wzmocnią ściany naczyń, uelastycznią je i uszczelnią. Bardzo pomocne będą kremy z witaminami K i C lub wyciągiem z lukrecji, miłorzębu japońskiego, arniki czy kasztanowca. Oczywiście skóra naczynkowa także wymaga złuszczania – pomogą jej łagodne peelingi enzymatyczne. Uszczelnić naczynka wspomoże stosowanie maseczki biosiarczkowej, która jednocześnie zmniejsza ich widoczność i rewitalizuje naskórek. Warto wypróbować czerwoną glinkę wzmacniającą ściany naczyń i zwalczającą trądzik różowaty. Po laserowym zamykaniu naczynek stosuj kremy natłuszczające – nie sięgaj po nawilżające.

JAK DOBRZE WYBRAĆ PEELING DO DOMOWYCH ZABIEGÓW?

Wybierając peeling do zabiegów domowych, powinno się kierować przede wszystkim potrzebami skóry. Na rynku znajdziemy peelingi enzymatyczne, drobnoziarniste i gruboziarniste. Do skóry przetłuszczającej się lub normalnej bez skłonności do podrażnień możemy stosować peelingi mechaniczne, które zawierają drobinki ścierające (gruboziarniste lub drobnoziarniste). Do skóry suchej, wrażliwej, naczyniowej zaleca się przede wszystkim delikatne peelingi enzymatyczne. Ten typ peelingów nie zawiera drobinek ścierających, które mogłyby podrażnić skórę.

ZIKO DERMO

Serdecznie zapraszamy

do drogerii Ziko Dermo na bezpłatne badanie skóry i porady kosmetyczne, których udzielą Państwu nasze dermokonsultantki.

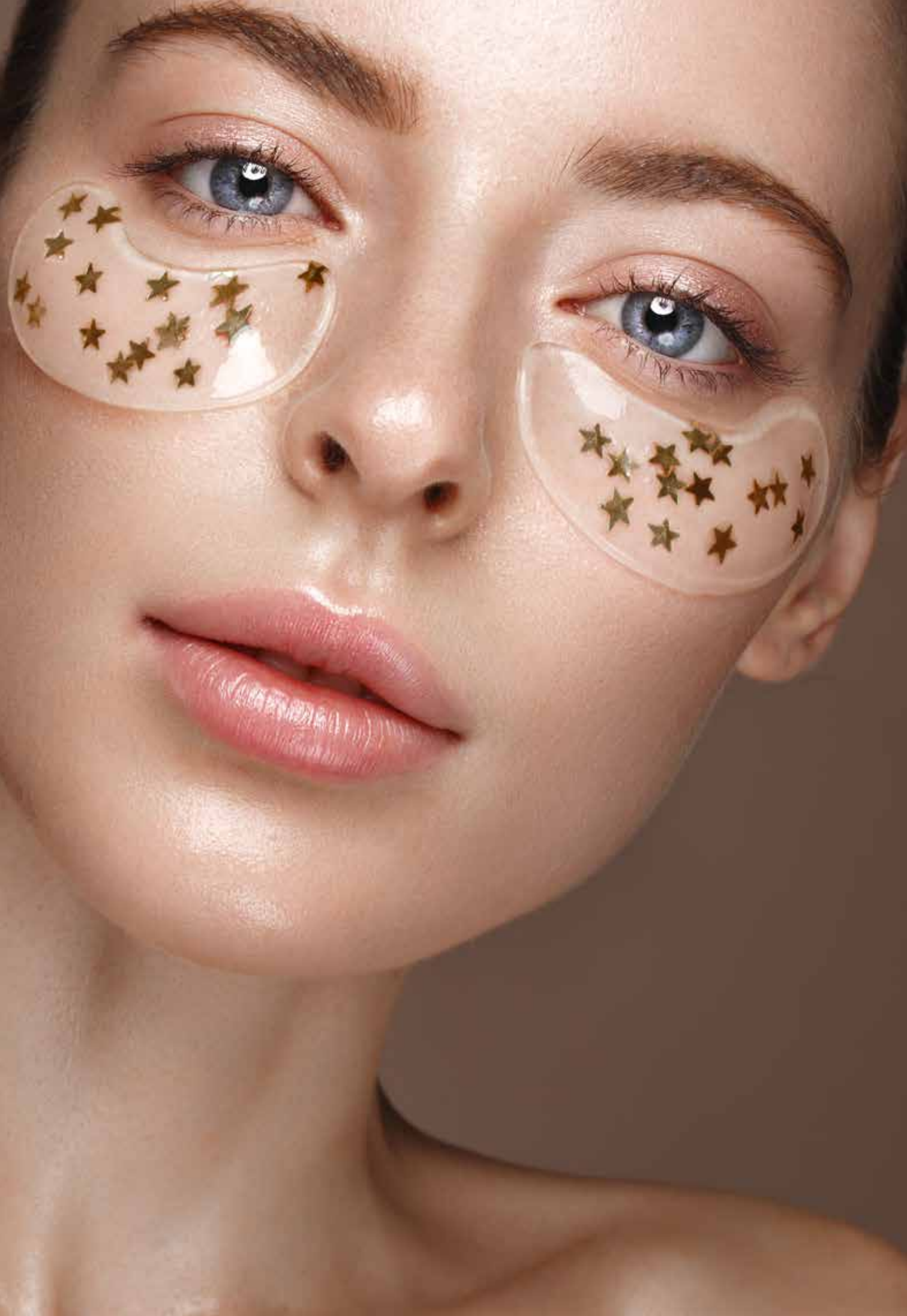
reklama

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Nr 1 marka w Polsce **w rekomendacjach dermatologów**[1]

ABY ODMIENIĆ ŻYCIE **SKÓRY WRAŻLIWEJ**

[1] IQVIA BAROMETER STUDY 2019.
[2] PO NAŁOŻENIU SERUM POPRZEDNIEGO DNIA.



ZOOM NA OCZY

Upływ czasu, grawitacja, słońce, a nawet... sposób spania! To czynniki, które wpływają na wygląd twojej skóry pod oczami. Ponieważ jest ona mniej więcej pięć razy cieńsza od skóry reszty twarzy, jest też pięć razy bardziej narażona na niekorzystne wpływy środowiska. Kremy pod oczy to jej najlepsi sprzymierzeńcy.

NASZ EKSPERT
dr n. med. Ewa Żabińska,
dermatolog;
Centrum Medycyny Estetycznej „Czas Kobiety", Kraków

Około 25 roku życia łuki brwiowe zaczynają się powoli obniżać, około 40-tki w kącikach oczu pojawiają się tzw. kurze łapki, po 50-tce zewnętrzne kąciki oczu opadają, a dekadę później pod oczami mogą pojawić się poduszeczki. Okolice oczu są szczególnie delikatne i bez odpowiedniej pielęgnacji oznaki upływającego czasu staną się na niej widoczne dużo szybciej. I odwrotnie: dzięki dobrze dopasowanym, regularnie stosowanym kosmetykom można opóźnić efekty starzenia. Ale co to znaczy: „dobrze dobrane"?

PIERWSZY KREM POD OCZY

Wielu ekspertów uważa, że właśnie ten typ kosmetyku powinien być pierwszym z preparatów pielęgnacyjnych, po jaki sięgnie dwudziestolatka. Przed 25 urodzinami skóra twarzy radzi sobie bardzo dobrze bez wspomagania składnikami nawilżającymi, jednak ta pod oczami – cieńsza i pozbawiona warstwy lipidowej, jest już słabsza, choć jeszcze tego nie dostrzegasz. Sięgnięcie po lekki krem nawilżający (np. z kwasem ›

Pamiętaj!

Skóra wokół oczu jest cienka i delikatna. Jej grubość wynosi około 0,5 mm – w tym miejscu jest pięciokrotnie cieńsza niż na innych częściach twarzy. Z uwagi na skłonność do podrażnień skóry na powiekach oraz bliski kontakt ze śluzówką oczu, kremy stosowane w ich okolicy muszą mieć odpowiednio dobrane stężenie składników aktywnych, które różnią się od stężeń zawartych w kremie do twarzy.

hialuronowym) da jej dodatkową ochronę przed czynnikami zewnętrznymi i uzupełni ewentualne niedobory wody. Przed smogiem i wolnymi rodnikami zabezpieczą ją preparaty z witaminami E i C oraz z kwasem ferulowym. Żeby kosmetyk był skuteczny aplikuj go rano, bo to w ciągu dnia „atakują" cię promienie UV i zanieczyszczenia. Między 20. a 30. rokiem życia wystarczy stosować krem pod oczy raz dziennie.

POCZĄTEK WALKI!

Zasada „lepiej zapobiegać niż leczyć" sprawdza się także w pielęgnacji twarzy. O wiele łatwiej jest opóźnić pojawienie się oznak starzenia, niż potem próbować je zniwelować. Jeśli przed trzydziestką niezbyt regularnie sięgałaś po krem pod oczy, najwyższy czas to zmienić. Żeby uniknąć zbyt szybkiego uwidocznienia zmarsz-

reklama

LIERAC Lumilogie dwuetapowy koncentrat dzień i noc

Polecany jest do codziennej pielęgnacji skóry z przebarwieniami, rozjaśnia cerę oraz wyrównuje koloryt skóry. Koncentrat na dzień działa antyoksydacyjnie i rozjaśniająco. Koncentrat na noc pobudza odnowę komórkową oraz działa peelingująco.

LIERAC Rosilogie dwuetapowy koncentrat dzień i noc

Przeznaczony do pielęgnacji skóry nadwrażliwej ze wszystkimi rodzajami zaczerwienień. Preparat w dzień wzmacnia i działa jak tarcza ochronna. W nocy działa kuracyjnie, regeneruje i łagodzi skórę.

LIERAC Sebologie dwuetapowy koncentrat dzień i noc

Polecany do stosowania dla skóry tłustej i mieszanej. Redukuje wydzielanie sebum, zmniejsza uporczywe niedoskonałości oraz zapewnia matowe wykończenie skóry twarzy.

Produkty dostępne w drogerii ZIKO DERMO

Jak sobie pościelesz, tak... będziesz wyglądać!

Średnio 2500 godzin rocznie spędzamy w łóżku. Jeśli śpisz na boku, wciskając twarz w poduszkę, możesz mimowolnie pogłębiać zmarszczki wokół oczu. Ważny jest dobór odpowiedniej grubości jaśka – miękki lepiej dostosuje się do kształtu twarzy i nie będzie tak mocno „gnieść" skóry. Pomyśl też o jedwabnych poszewkach – kiedy na nich śpisz, na twarzy powstaje mniej załamań i pofałdowań.

czek mimicznych zainwestuj w krem, który będzie działał odprężająco na mięśnie. Takie właściwości mają biomimetyczne peptydy, np. argirelina czy spilantol (amid kwasu tłuszczowego), nazywany roślinnym odpowiednikiem botoksu. Działanie ujędrniające na delikatną skórę będą miały ceramidy oraz wyciąg z wąkrotki azjatyckiej. Warto też zadbać o lepsze ukrwienie – pobudzą je kofeina, wyciągi z nostrzyka, ruszczyka, babki lancetowatej i olej migdałowy. Po 30. roku życia sięgaj po kremy pod oczy rano i wieczorem.

ZWRÓĆ UWAGĘ!

Podpuchnięcia i cienie pod oczami mogą niepokoić, jednak w większości przypadków nie są objawem chorobowym. Trzeba jednak mieć na uwadze, że czasem świadczą o nieprawidłowościach w funkcjonowaniu organizmu, więc jeśli utrzymują się przez długi czas, warto skonsultować się ze specjalistą. Wyraźnie ciemniejsza, zasiniona skóra pod oczami może być wynikiem niewyspania, stresu czy odwodnienia organizmu. Jeśli zmianie zabarwienia skóry towarzyszy obrzęk okołooczodołowy, może to wskazywać np. na zaburzenia hormonalne, zaburzenia w funkcjonowaniu nerek czy problemy z wątrobą.

reklama

emolium

CICA KREM NAPRAWCZY

SOS DLA PODRAŻNIONEJ SKÓRY!

- Koi, przywraca komfort, łagodzi świąd, uczucie ściągnięcia i pieczenia
- Wzmacnia i wspiera naturalny mikrobiom skóry
- Odbudowuje, przyspiesza regenerację spękanego i suchego naskórka
- Niweluje zaczerwienienia
- Może być stosowany u niemowląt już od pierwszego dnia życia

MOCNE UDERZENIE

Nawet jeśli udało ci się do tej pory uniknąć zmarszczek, po 40. urodzinach nie zaniedbuj pielęgnacji skóry wokół oczu. Warto sięgać teraz po te o bogatszych formułach, bazujące na peptydach, które poprawiają gęstość skóry – skwalenie (uelastycznia i nawilża) lub krzemionce, która rozprasza światło, dając efekt promienistej cery. To też najlepszy moment, żeby zacząć stosować retinol, który nie tylko wygładzi skórę i spłyci istniejące zmarszczki, ale też pomoże rozjaśnić skórę pod oczami. Tu istotna uwaga: retinol należy początkowo dawkować – skóra musi się do niego przyzwyczaić. Najlepiej stosować go przez tydzień co drugi dzień, a jeśli nie występuje dyskomfort, zacząć aplikować go codziennie. Z zasinieniami pod oczami poradzą sobie witamina C, która nie tylko rozświetla skórę, ale też wzmacnia naczynka, oraz niacynamid stymulujący syntezę kolagenu.

Retinol należy na początku stopniowo dawkować – skóra musi się do niego powoli przyzwyczaić.

Jak aplikować krem pod oczy?

Czasem nakładanie go może wywołać więcej szkody niż pożytku! Żeby mieć pewność, że robisz to właściwie, użyj do aplikacji palca serdecznego – jest najsłabszy, więc tym samym najdelikatniejszy.

Krem pod oczy zawsze aplikuj od zewnętrznego do wewnętrznego kącika – dzięki temu nie rozciągniesz skóry i nie przyspieszysz jej wiotczenia.

Raczej wklepuj go niż wsmarowuj!

LABORATOIRES
LIERAC
PARIS

PROGRAM
LIERAC CICA-FILLER

Przeciwzmarszczkowe serum regeneracyjne w ampułkach, 30-dniowa kuracja o wycelowanym działaniu na zmarszczki

Codzienne uzupełnienie kuracji: **żel-krem** do cery normalnej i mieszanej lub **krem** do cery normalnej i suchej

ZMARSZCZKI: CZY KOSMETYK MOŻE DZIAŁAĆ JAK WYPEŁNIAJĄCY ZASTRZYK?

TAK, PONIEWAŻ NOWE, PRZECIWZMARSZCZKOWE SERUM REGENERACYJNE LIERAC CICA-FILLER MA DZIAŁANIE ZBLIŻONE DO INIEKCJI WYPEŁNIACZAMI I PRECYZYJNY SPOSÓB STOSOWANIA. **NIE**, GDYŻ INIEKCJA TO ZABIEG MEDYCZNY WYKONYWANY PRZEZ SPECJALISTĘ. JEDNAK LIERAC CICA-FILLER JEST BARDZO SKUTECZNĄ ALTERNATYWĄ DLA KOBIET, KTÓRE NIE SĄ GOTOWE NA TAKI KROK.

LIERAC CICA-FILLER to innowacyjny dermokosmetyk, który idealnie wpisuje się w dziedzictwo LIERAC, pierwszego laboratorium specjalizującego się w badaniach dermoestetycznych, istniejącego od 1975 r. LIERAC CICA-FILLER powstał z inspiracji naturalnym procesem gojenia tkanek dla redukcji wszystkich typów zmarszczek.

CICA = GOJENIE

LIERAC CICA-FILLER zawdzięcza swoje wyjątkowe działanie formule w 89% pochodzenia naturalnego oraz ultraskutecznym składnikom aktywnym nowej generacji, odbudowującym i przywracającym skórze jej strukturę. Należy do nich kultowy kompleks skrzyp-przywrotnik-bluszcz, o działaniu naprawczym, który pomaga zachować odpowiednią jakość struktur skóry poprzez pobudzenie odnowy komórkowej. Jego działanie wzmacnia bakuchiol, składnik aktywny nowej generacji o działaniu analogicznym do retinolu, ale skuteczniejszy w stymulacji syntezy kolagenu I o 147% i nie wykazujący niepożądanych efektów ubocznych. Dzięki temu skóra łatwiej regeneruje swoją strukturę.

FILLER = WYPEŁNIENIE 3D

Formuła LIERAC CICA-FILLER dla zwiększenia efektu przeciwzmarszczkowego została wzbogacona o 2 rodzaje kwasu hialuronowego, synergicznie działające na powierzchni i w głębi skóry oraz wzmocniona trzecim składnikiem aktywnie stymulującym wytwarzanie kwasu hialuronowego naturalnie obecnego w skórze. Skóra jest wygładzona, a zmarszczki zmniejszają się w widoczny sposób, co potwierdzają wyniki badań.

Zdjęcia: J.C RECHT/ gettyimages

LIERAC CICA-FILLER to formuła stworzona z myślą o przeciwdziałaniu wszystkim rodzajom zmarszczek, w każdym wieku. To idealne połączenie doświadczenia i innowacyjności Laboratorium Lierac. Dermokosmetyki LIERAC to preparaty o wysokiej skuteczności i delikatnej, zmysłowej konsystencji dającej wyjątkową przyjemność stosowania.

REKORDOWA SKUTECZNOŚĆ* PO 1 MIESIĄCU STOSOWANIA

75%
Zmarszczki są zredukowane

82%
Twarz wygląda na zrelaksowaną

81%
Twarz wygląda świeżej i młodziej

*test konsumencki z udziałem 106 ochotników przez 28 dni – aplikacja dwa razy dziennie – % satysfakcji

KONOPIE NIEZWYKŁE

Przed wiekami przypisywano im właściwości magiczne, później kojarzono je z kulturą hippie. Ostatnio coraz częściej konopie wykorzystywane są w kosmetologii. Przedstawiamy fantastyczne właściwości tych roślin.

Przez lata w laboratoriach poszukiwano najbardziej efektywnych cząsteczek odmładzających. Wreszcie nastąpił powrót do natury! Okazuje się, że wszystko, czego skóra potrzebuje, mamy na wyciągnięcie ręki. Sprawdzone składniki w nowoczesnych formułach potrafią zdziałać cuda. Jednym z najnowszych trendów w pielęgnacji jest stosowanie kosmetyków na bazie konopi.

POWRÓT DO KORZENI

Konopie znane są od czasów prasłowiańskich. Słynęły ze swych właściwości leczniczych, a tworzone z nich maści, okłady czy odwary koiły ból oraz stosowane były jako środek na rany, oparzenia i inne problemy skórne. Nie dziwi więc, że i dzisiaj konopie wchodzą w skład specjalistycznych preparatów leczących egzemę oraz łuszczycę. Doskonale sprawdzają się też w walce z trądzikiem. Olej konopny zawiera wiele czynnych substancji działających antyseptycznie. Dodatkowo normalizuje wydzielanie sebum, co sprzyja łagodzeniu zmian trądzikowych. Okazuje się jednak, że poza działaniem przeciwzapalnym konopie mają też bardziej uniwersalne zastosowanie. Są wspaniałym antyutleniaczem i przywracają optymalny poziom nawilżenia.

Szukając konopi w składzie kosmetyków, pamiętaj, że im wcześniej są wymienione, tym wyższe ich stężenie. Na liście INCI szukaj nazwy Cannabis Sativa (Hemp seed oil).

CUDOWNY OLEJ CBD

Olej konopny jest bazą kosmetyków z tej rośliny. Pozyskuje się go z kwiatostanów. Pod nazwą CBD kryje się kannabidiol, główny związek oleju o niezwykłych właściwościach prozdrowotnych. Żeby nie tracił swojej skuteczności, tłoczenie musi odbywać się na zimno, czyli w temperaturze do 40 stopni Celsjusza. Sekret niezwykłego działania CBD tkwi w idealnych proporcjach kwasów omega-6 do omega-3.

Jak nienasycone kwasy tłuszczowe **działają na skórę?**

Lipidy, które wyściełają błonę komórkową, pełnią funkcje ochronne i izolacyjne. Nienasycone kwasy tłuszczowe (w skrócie NNKT) wchodzą w ich skład. Powinny być one dostarczane z jedzeniem, ale są też niezwykle skutecznym składnikiem kosmetycznym. Wspomagają mechanizmy obronne naskórka, działają przeciwalergicznie i przeciwzapalnie oraz łagodzą podrażnienia. Dodatkowo nawilżają i wspomagają regenerację oraz spowalniają procesy starzenia. Ich niedobory mogą skutkować nadmiernym złuszczaniem naskórka.

SPRZYMIERZENIEC W WALCE ZE ZMARSZCZKAMI

Kosmetyki anti-aging są coraz bardziej pożądane. Już nie tylko kobiety, ale coraz częściej i mężczyźni sięgają po produkty, które pomagają spowalniać procesy starzenia. Głównymi winowajcami są wolne rodniki, które powstają m.in. pod wpływem promieniowania UV, zanieczyszczeń powietrza, ale też stresu i nadmiernego wysiłku fizycznego. Skuteczną bronią w walce z wolnymi rodnikami jest właśnie olej CBD. Dzięki zawartości czynników wzmacniających skórę, konopie opóźniają efekty starzenia. Poza tym przyspieszając regenerację i poprawiając nawilżenie skóry, kosmetyki z olejem CBD spłycają zmarszczki. Ich zaletą jest też to, że zmniejszają przebarwienia i wyrównują koloryt

BOGACTWA UKRYTE W OLEJU KONOPNYM

1. Nienasycone kwasy tłuszczowe
2. Proteiny
3. Karoten
4. Aminokwasy
5. Witaminy A, D, E i K

skóry – a właśnie te czynniki powodują, że twarz wygląda na starszą, zmęczoną i poszarzałą.

POMOCNA DŁOŃ W PIELĘGNACJI... DŁONI

Właściwości oleju z konopi wykorzystuje się także przy tworzeniu receptur kosmetyków do rąk. Naprawcze właściwości konopi są tu niezwykle pomocne. Warto też zwrócić uwagę, że olejek CBD to jeden z nielicznych, który wchłania się szybko i nie pozostawia na skórze tłustego filmu. Można aplikować go nawet na wilgotną skórę – będzie równie skuteczny.

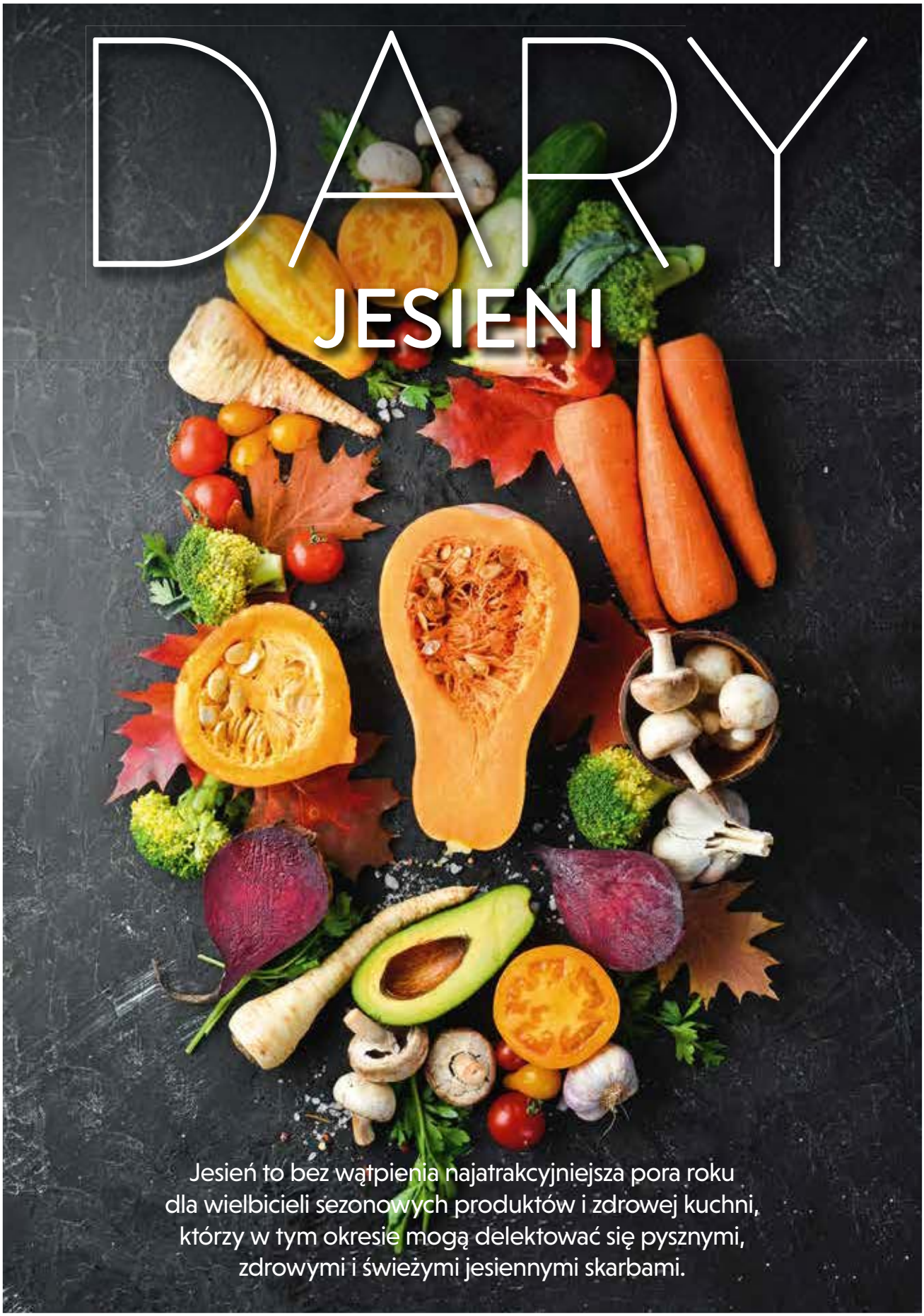
OD STÓP DO GŁÓW

Olej CBD wykorzystuje się też w szamponach i kremach do stóp. W produktach do stóp liczą się zarówno właściwości regeneracyjne, jak i nawilżające. Przesuszona i pękająca skóra pięt lub zrogowacenia na palcach zdarzają się chyba każdemu. Kremy na bazie konopi pomogą nie tylko pozbyć się problemu, ale i zapobiec mu na przyszłość. Natłuszczające zdolności CBD i ich zdolność do wspomagania mechanizmów naprawczych są tu kluczowe. A co ma największe znaczenie w przypadku pielęgnacji włosów? Tym zniszczonym i suchym konopie pomagają odzyskać blask, nawilżając włókna i wygładzając łuski. Przywracają też równowagę hydrolipidową skórze głowy, co istotne dla osób borykających się z problemami łuszczenia i podrażnienia.

Suplementy na bazie konopi

Olej z konopi jest suplementem o naturalnym pochodzeniu. Wpływa korzystnie na układ odpornościowy, hormonalny i nerwowy. Jest zalecany osobom cierpiącym na niedokrwistość i depresję oraz padaczkę. Jego zaletą jest też wspomaganie regeneracji tkanek miękkich i przeciwdziałanie powstawaniu komórek rakowych.

DARY JESIENI



Jesień to bez wątpienia najatrakcyjniejsza pora roku dla wielbicieli sezonowych produktów i zdrowej kuchni, którzy w tym okresie mogą delektować się pysznymi, zdrowymi i świeżymi jesiennymi skarbami.

Warzywa i owoce o tej porze roku są najsmaczniejsze i zawierają najwięcej witamin oraz związków mineralnych. A ponieważ produkty te powinny być podstawą naszej diety to jesień jest najlepszym czasem, by nacieszyć się nimi do woli. Tym bardziej, że przygotowanie dań z warzywami w roli głównej jest proste i nie zajmuje dużo czasu. Warzywa można piec, dusić, gotować, grillować, faszerować lub po prostu jeść na surowo. Można z nich robić pyszne kotlety, zupy, gulasze, placki i pasztety. Mogą być dodatkiem do ryżu, makaronów, farszem do naleśników i tortilli. Są też podstawowym składnikiem wielu sałatek i surówek, a także odżywczych i pełnych witamin koktajli oraz soków. Z powodzeniem zastępują mięso, którego zdaniem lekarzy i dietetyków jemy za dużo. Jesień, szczególnie ta późna, to również wielki powrót sycących i rozgrzewających dań jednogarnkowych. Coraz chłodniejsze dni sprawiają, że powinniśmy zadbać o zwiększenie odporności przed zimą, a dieta bogata w warzywa gwarantuje ochronę przed wirusami, bo są one bogatym źródłem witamin, w tym witaminy C, składników mineralnych takich jak wapń, potas, cynk, żelazo, które mają znaczący wpływ na naszą odporność, oraz błonnika regulującego pracę jelit. ›

ZUPA KREM
z jarmużu i cukinii

Trudność: łatwe

Czas przygotowania: 30 minut

Składniki
- **200 g jarmużu**
- **½ litra bulionu warzywnego**
- **150 g cukinii**
- **200 ml mleka kokosowego**
- **1 ząbek czosnku**
- **1 cebula**
- **1 łyżka oliwy z oliwek**
- **1 łyżeczka soku z cytryny**
- **sól, pieprz**

Wartości odżywcze potrawy w 100 g:

ok. **90 kcal**

1,3 g białka

4,6 g węglowodanów

7 g tłuszczy

Przygotowanie

Cebulę pokrojoną w kostkę i czosnek zeszklić na oliwie z oliwek. Cukinię pokroić na mniejsze kawałki i dodać do cebuli. Dalej smażyć. Gdy zmięknie dodać posiekany jarmuż. Zalać bulionem i gotować około 10 minut. Całość zmiksować na gładki krem. Dodać mleko kokosowe. Doprawić do smaku solą, pieprzem i sokiem z cytryny.

Najpopularniejsze jesienne warzywa i owoce

Choć obecnie nawet zimą można kupić świeże warzywa i owoce, to jednak te sezonowe są najzdrowsze i dostarczają najwięcej witamin i związków mineralnych. Jedząc to, co aktualnie rośnie w naszej szerokości geograficznej, dostarczamy najlepszych dla organizmu składników. W naszym jesiennym menu nie powinno więc zabraknąć: bakłażana, brokułów, brukselki, buraków, cukinii, dyni, fenkuła, kalafiora, kalarepy, kapusty, marchewki, ogórka, papryki, pietruszki, pora, selera, ziemniaków i owoców takich jak: jabłka, gruszki, śliwki, pigwa, żurawina, winogrona.

SAŁATKA Z KARMELIZOWANĄ GRUSZKĄ,
orzechami i serem pleśniowym

Trudność: łatwe

Czas przygotowania: 15 minut

Składniki
- 2 twarde gruszki
- 2 łyżki masła
- 3 łyżki płynnego miodu
- kilka liści sałaty (masłowa, dębowa, rukola)
- 50 g orzechów włoskich
- 50 g sera pleśniowego
- ½ cytryny

Wartości odżywcze potrawy w 100 g:

ok. **190 kcal**

3,8 g białka

14,2 g węglowodanów

13,5 g tłuszczy

Przygotowanie

Gruszki umyć i pokroić wzdłuż na ósemki. Pozbawić gniazd nasiennych. Na patelni rozgrzać masło. Dodać gruszki i chwilę przesmażyć, uważając, aby się nie przypaliły, ale lekko zmiękły. Dodać miód i jeszcze chwilę smażyć, przekręcając gruszki, by całe pokryły się powstałą emulsją. Na talerzu ułożyć sałatę, na niej kawałki sera, przestudzone gruszki i orzechy podzielone na mniejsze części. Do pozostałego po smażeniu gruszek sosu dodać sok wyciśnięty z połowy cytryny. Dokładnie wymieszać. Całość polać powstałym sosem.

Czas na grzyby

Grzyby cenione są głównie za smak i aromat, ale warto je jeść, bo choć nie każdy o tym wie, zawierają wiele witamin i minerałów. Nazywa się je leśnym mięsem, ponieważ są dobrym źródłem białka. Oprócz tego znaleźć w nich można witaminę A, witaminy z grupy B oraz minerały: potas, fosfor, wapń, magnez, błonnik i nienasycone kwasy tłuszczowe. Grzyby składają się głównie z wody, mają mało kalorii i mogą je jeść osoby na diecie odchudzającej.

RISOTTO
z kurkami

Trudność: średnie

Czas przygotowania: 45 minut

Wartości odżywcze potrawy w 100 g:

ok. **250 kcal**

9,7 g białka

25 g węglowodanów

11,4 g tłuszczy

Składniki
- 200 g ryżu do risotto
- ½ szklanki wytrawnego białego wina
- 1 litr bulionu
- 150 g kurek
- 1 cebula
- 150 g parmezanu
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 3 łyżki masła
- 1 łyżka natki pietruszki

Przygotowanie

Cebulę obrać i pokroić w drobną kostkę. Na dużej patelni rozgrzać olej. Przesmażyć cebulę. Dodać suchy ryż. Dalej smażyć, cały czas mieszając, aż ryż zrobi się lekko przezroczysty. Wlać wino, wymieszać. Gdy wino odparuje, wlać łyżkę wazową gorącego bulionu. Gotować, mieszając, aż ryż wchłonie płyn. Dopiero wtedy wlać kolejną łyżkę bulionu. Czynność powtarzać do wyczerpania bulionu lub do momentu, aż ryż zrobi się al dente. Kurki dokładnie oczyścić. Na drugiej patelni rozgrzać 2 łyżki masła i przesmażyć na nim grzyby. Doprawić solą i pieprzem. Gdy ryż będzie gotowy i wchłonie cały bulion, dodać do niego resztę masła i połowę startego parmezanu. Dokładnie wymieszać do całkowitego połączenia się składników. Na koniec dodać przesmażone kurki. Lekko zamieszać, posypać resztą parmezanu i natką pietruszki.

CRUMBLE
ze śliwkami

Trudność: łatwe

Czas przygotowania: 40 minut

Wartości odżywcze potrawy w 100 g:

ok. **215 kcal**

2,4 g białka

25,9 g węglowodanów

11,2 g tłuszczy

Składniki
- 1 kg śliwek węgierek
- 300 g mąki krupczatki
- 200 g masła plus 1 łyżka do wysmarowania formy
- 100 g cukru
- 1 łyżeczka mielonego cynamonu

Przygotowanie

Z mąki, zimnego masła i cukru zagnieść ciasto. Uformować kulę i włożyć na pół godziny do zamrażalnika. Śliwki umyć, wypestkować, przekroić na pół lub w ćwiartki i ułożyć w formie do zapiekania lub kokilkach. Posypać cynamonem. Zimne ciasto zetrzeć na tarce i posypać nim śliwki. Piec około 15-20 minut (do zarumienienia kruszonki) w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni Celsjusza.

Jednym z najzdrowszych pokarmów o bardzo wysokich walorach odżywczych są ziarna. Obok tych popularnych, które od lat zajmują ważne miejsce w naszym menu, znajdują się też te z innych stron świata, mniej znane lub nieco zapomniane, ale równie wartościowe, którymi warto urozmaicić swoją dietę!

ZIARNA MNIEJ ZNANE

Ziarna zawierają kwasy tłuszczowe, białka, witaminy, składniki mineralne, przeciwutleniacze i błonnik. Dzięki swojemu składowi mogą być pomocne w profilaktyce i leczeniu wielu chorób. Co zawierają mniej znane w Polsce ziarna i jakie korzyści zdrowotne możemy odnieść, włączając je do swojej diety? Poznaj frikeh, farro, orkisz, szarłat, kamut, teff i dziki ryż oraz ich działanie na nasz organizm.

Frikeh

To rodzaj grubej kaszy, którą otrzymuje się z zielonej, prażonej pszenicy. Tę odmianę pszenicy zbiera się, gdy jest jeszcze niedojrzała, a jej ziarna miękkie. Frikeh zawiera węglowodany, białka, a także witaminę E i witaminy z grupy B oraz minerały takie jak: mangan, fosfor, żelazo, magnez, cynk. Regularnie spożywany wpływa korzystnie na pracę jelit i zapobiega zaparciom, a także sprzyja odchudzaniu. Ziarna zielonej pszenicy są również doskonałymi probiotykami, które podnoszą odporność naszego organizmu. Mogą je jeść osoby chore na cukrzycę, ponieważ mają niski indeks glikemiczny.

FRIKEH W KUCHNI

Ziarna te przygotowuje się podobnie jak kasze. Przed gotowaniem należy je przepłukać wodą. Można też podprażyć na suchej patelni. Nadają się jako dodatek do zup, gulaszy, warzyw, ryb lub sałatek.

Farro

Farro to włoska nazwa jednej z odmian pszenicy. W Polsce znana jest jako pszenica płaskurka, która po latach zapomnienia wraca do łask. Choć płaskurka zawiera gluten, to jest on lepiej tolerowany niż ten ze zwykłej pszenicy. Płaskurka dostarcza dużo błonnika, zawiera luteinę, beta karoten, witaminy A i z grupy B, magnez, fosfor, wapń, białko oraz węglowodany złożone.

FARRO W KUCHNI

Płaskurka ma lekko orzechowy smak. Jej ziarna można wykorzystać jak kasze czy ryż. Świetnie sprawdza się w sałatkach, dodatkach do mięsa lub ryb czy dań typu risotto. Przed gotowaniem warto namoczyć ziarna.

Orkisz

Orkisz jest gatunkiem lekkostrawnej pszenicy, która posiada większe ilości cennych składników niż popularna pszenica. Został jednak przez nią wyparty, bo był mniej wydajny. Moda na zdrowe jedzenie przywróciła go do łask i coraz chętniej sięgamy po takie wyroby jak: mąki, makarony, płatki, chleby, kawa, kasza. Orkisz wyróżnia wysoka zawartość rodanidu, w ilości niespotykanej w innych produktach. Jest to ważny element podnoszący odporność, który działa antyalergicznie, przeciwzapalnie, wzmacnia serce i system nerwowy, zmniejsza poziom cholesterolu i stabilizuje poziom cukru.

ORKISZ W KUCHNI

Nadaje się do robienia naleśników, ciast, makaronów, klusek, pizzy, zasmażek i oczywiście pieczenia chleba. Ugotowane ziarna orkiszu można wykorzystywać do sałatek bądź jako dodatek do wielu dań.

Szarłat

Szarłat wyniosły jest bardziej znany jako amarantus. W jego składzie znaleźć można witaminy A, C, E i z grupy B, minerały: magnez, potas, fosfor i wapń. Odznacza się wysoką zawartością żelaza (ma go pięć razy więcej niż szpinak), dobrze przyswajalnego białka i nie zawiera glutenu.

AMARANTUS W KUCHNI

Mąka z amarantusa może być stosowana do wyrobu makaronu oraz pieczywa. Ziarna są doskonałym składnikiem dań gotowanych, duszonych oraz zapiekanek lub jako jeden ze składników sałatek i zup.

Kamut

Pszenica kamut jest bogata w selen, magnez i witaminy z grupy B. Zawiera sporo antyoksydantów, które zwalczają wolne rodniki, chronią serce i zapobiegają powstawaniu nowotworów.

KAMUT W KUCHNI

Z pszenicy kamut można przygotować kaszotto czy sałatki. Mąka nadaje się do wypieku chleba, bułek, pizzy, zrobienia naleśników, klusek i makaronu.

Teff

Teff inaczej nazywany trawą abisyńską lub miłką abisyńską to bezglutenowe zboże rosnące w Afryce. Jest on bogatym źródłem kwasu foliowego i witamin z grupy B. Znaleźć też w nim można duże ilości wapnia i żelaza oraz magnez, błonnik i antyoksydanty.

TEFF W KUCHNI

Teff w postaci gotowanych ziaren może być dodatkiem do dań mięsnych i warzyw. Nie wymaga długiego gotowania. Z mąki można piec chleb, placki, ciasta.

Dziki ryż

Wbrew nazwie nie jest to odmiana jednego z gatunków ryżu, a roślina spokrewniona z trawami. Zawiera witaminy z grupy B, magnez, żelazo, cynk i kwas foliowy. Ma niski indeks glikemiczny. Nie zawiera glutenu. Powinny go jeść osoby z nadciśnieniem tętniczym, anemicy i chorzy na cukrzycę.

DZIKI RYŻ W KUCHNI

Jest świetnym składnikiem zdrowych i pożywnych sałatek. Sprawdza się również jako dodatek do mięs, warzyw i ryb.

Ostatnio cały świat oszalał na punkcie diety SIRT, dzięki której słynna piosenkarka Adele schudła ponad 40 kilogramów. Nie dość, że dopuszcza czekoladę i czerwone wino, to do tego nie każe liczyć kalorii. Czy to prawdziwa dieta cud?

DIETA SIRTFOOD

SPOSÓB NA MŁODOŚĆ I SZCZUPŁĄ SYLWETKĘ!

NASZ EKSPERT
Natalia Palmowska,
dietetyk kliniczny i sportowy. Zajmuje się leczeniem nadwagi i otyłości. Prowadzi konsultacje dietetyczne, a także wykłady z zakresu dietetyki.

Dieta SIRT została opracowana przez dwóch naukowców z Uniwersytetu w Surrey w Anglii. W 2016 roku Aidan Goggins i Glen Matten wydali książkę pt. „The Sirtfood Diet", w której przedstawili działanie i zasady stosowania swojej diety. Sposób odżywiania w niej opisany łączy znaczne ograniczenie kaloryczne w pierwszej fazie i włączenie do jadłospisu jak największej ilości produktów bogatych w polifenole, czyli organiczne związki

ZIELONY KOKTAJL
według diety SIRT

Składniki
- jarmuż
- rukola
- natka pietruszki
- seler naciowy
- jabłka
- imbir
- cytryna lub limonka
- herbata matcha

Przygotowanie
Wszystkie składniki należy wycisnąć w wyciskarce do soków lub w sokowirówce. Dolać wodę. Można dodać daktyle.

chemiczne występujące w roślinach. Większość polifenoli wykazuje silne działanie przeciwutleniające oraz neutralizujące wolne rodniki. Jednak w kontekście diety SIRT najważniejszą właściwością, którą charakteryzują się polifenole jest fakt, że aktywizują one sirtuiny, czyli białka występujące w organizmie, a biorące udział w regulowaniu metabolizmu oraz spowalnianiu procesów starzenia. Oprócz tego sirtuiny dezaktywują wolne rodniki, przyspieszają spalanie tkanki tłuszczowej, regulują poziom glukozy i insuliny w organizmie oraz korzystnie wpływają na aktywność hormonów tarczycy. Poprzez wprowadzenie do diety produktów pobudzających produkcję sirtuin, zwiększamy ich ilość w organizmie, co może sprzyjać redukcji masy ciała, poprawie samopoczucia i ogólnego stanu zdrowia. Autorzy diety twierdzą, że pozwala ona schudnąć 3 kg w 7 dni.

PRODUKTY POLECANE NA DIECIE SIRT

Ze względu na swoje właściwości aktywujące sirtuiny w diecie powinny się znaleźć: papryczka chili, kapary, kakao, kawa, oliwa z oliwek, zielona herbata, jarmuż, lubczyk, daktyle, czerwona cebula, czerwone wino, rukola, soja, truskawki, kurkuma, orzechy włoskie, szpinak, natka pietruszki, jagody, kasza gryczana, mąka gryczana, płatki gryczane, gorzka czekolada o zawartości min 85 proc. kakao.

Produktami obecnymi w diecie są również ser halloumi, orzechy brazylijskie, orzechy pekan, orzechy włoskie, imbir oraz zielone jabłka i kiwi. Do sałatek wykorzystuje się mango, buraki i nasiona sezamu. Można spożywać mięso, ryby, biały ser, nabiał i jajka, przy czym należy komponować je z produktami aktywującymi sirtuiny.

CZEGO NALEŻY UNIKAĆ?

Należy wykluczyć słodycze, cukier, nadmiar soli, słodkie napoje gazowane, fast foody i produkty przetworzone. Na diecie SIRT niewskazane jest jedzenie produktów zawierających gluten, czyli białego pieczywa, pszennego makaronu, słodkich bułek.

Główne zasady **diety SIRT**

Dieta zakłada jedzenie czterech posiłków dziennie, skomponowanych z nieprzetworzonych, pełnowartościowych i bezglutenowych produktów spożywczych, składających się z jak największej ilości produktów aktywujących sirtuiny. Przerwy między posiłkami nie powinny być krótsze niż 90 minut, a ostatni należy zjeść przed godziną 19.00. Dieta składa się z dwóch faz, z których każda podzielona jest na dwa etapy. Trwa to w sumie 21 dni, w trakcie których mamy zmienić swoje nawyki żywieniowe i wdrożyć je na stałe.

Faza 1

Etap 1 – dzień 1-3

- Zakłada ograniczenie kaloryczne do 1000 kcal dziennie.
- Codziennie wypijamy 3 zielone koktajle sirtuinowe oraz jemy jeden posiłek stały bogaty w sirtuiny.

Etap 2 – dzień 4-7

- Zakłada ograniczenie do 1500 kcal.
- Codziennie należy wypić 2 koktajle i zjeść 2 posiłki sirtuinowe.

Faza II

Etap 1 – trwa 14 dni

- Codziennie można wypić 1 koktajl i zjeść 3 posiłki sirtuinowe.
- Można wprowadzić także 1-2 dodatkowe przekąski oparte na produktach wspomagających produkcję sirtuin.
- Nie trzeba liczyć kalorii.

Etap 2 – 21 dzień i dalej

- Nie ma określonej liczby posiłków ani czasu stosowania diety. Ta faza może trwać dowolnie długo (nawet do końca życia), bo jej głównym zadaniem jest utrwalenie nowych nawyków żywieniowych.
- Zaleca się spożywanie jak największej ilości produktów sirtuinowych oraz picie koktajlu sirtuinowego raz dziennie.

W zależności od potrzeb – raz na kilka miesięcy lub raz w roku – twórcy diety polecają powtarzanie pierwszej fazy.

reklama

LenVitol Len Mielony 1+1 dwupak

Len mielony LenVitol jest doskonałym składnikiem codziennej, zbilansowanej diety. Wspiera prawidłową perystaltykę jelit, ułatwiając prawidłowe wypróżnienie.

Można spożywać do 2-3 razy dziennie z dodatkiem mleka, owoców, soków, jogurtów lub miodu.

Produkt nie zawiera glutenu. Charakteryzuje się wysoką zawartością białka, błonnika pokarmowego i tłuszczów nienasyconych.

Suplement diety

Beata Tadla

ZACZYNAM DZIEŃ OD UŚMIECHU

Tęsknię za wstawaniem bez budzika.

Beata Tadla
Dziennikarka radiowa i telewizyjna. Przez wiele lat prowadziła serwisy informacyjne w TVN i TVP. Obecnie związana z Radiem Zet, gdzie prowadzi audycję „Zet jak związki". Jest autorką kilku książek. Pochodzi z Legnicy. Mama syna Jana. Ma 45 lat.

Najważniejsza pora dnia dla mnie...
każda. Uwielbiam żyć i celebruję każdy moment.

Największą przyjemność sprawia mi...
drugi człowiek. Jego czułość, uważność, bliskość.

Praca dla mnie to...
jedna z najważniejszych wartości. Kształtuje mnie i rozwija od 30 lat.

Gdybym nie została dziennikarką to...
byłabym aktorką. Takie były moje marzenia od dziecka.

Najważniejsza decyzja w moim życiu...
przeprowadzka z Legnicy do Warszawy.

Gdybym mogła zmienić jedną rzecz z przeszłości...
niczego bym nie zmieniła. Każde wydarzenie z przeszłości pozwala mi doceniać teraźniejszość.

Najważniejsze wspomnienie z mojego dzieciństwa...
to podwórko. Stary bunkier, złomowisko, jeziorko z zatopionymi czołgami, trzepak, łąka, ogród, piwnice, strychy...

Mój największy sukces...
to mój syn. Mądry, wrażliwy, zainteresowany światem i ludźmi, empatyczny młody człowiek, od którego uczę się każdego dnia.

Moja największa porażka...
pewnie było ich wiele, ale nie rozpatruję życiowych wydarzeń w kategorii porażki. Każde niepowodzenie czegoś mnie uczy i każde staje się wyzwaniem.

Gdybym mogła zaprosić jedną osobę na kolację to byłaby...
każda moja przyjaciółka, mój syn, mama, tata, ukochana osoba. Mało czasu mamy razem. Innych zapraszam na wywiady.

Podziwiam...
ludzi obdarzonych talentem, którzy potrafią tym talentem się pięknie dzielić.

Jestem dumna...
z tego, że nikt niczego nigdy nie zrobił za mnie, że wszystko co mam, zawdzięczam swojej pracy.

Moje motto życiowe...
jest ukradzione od Mai Angelou: „Życia nie mierzy się liczbą oddechów, a liczbą chwil, które zapierają dech w piersiach". A moje własne: jestem sumą własnych wyborów.

Książka, której nigdy nie zapomnę...
jest ich mnóstwo i każda była ważna na różnych etapach życia. Teraz tą książką jest „Czy chcesz o tym porozmawiać?" Lori Gottlieb

Dbam o zdrowie, dlatego...
że wierzę w moc organizmu, który się odwdzięcza. Zamierzam długo żyć, więc pomagam ciału.

Mój dom to dla mnie...
miejsce, w którym mogę absolutnie wszystko!

W torebce zawsze mam...
szminkę i gumy do żucia.

Miłość to dla mnie...
bliskość, czułość, dobro i wzajemność.

Przed zaśnięciem...
zawsze biorę kilka głębokich wdechów i myślę o jutrze.

foto: archiwum prywatne

Nexcare™ COLDHOT™

Okłady żelowe wielokrotnego użytku na guzy, siniaki, skurcze, obrzęk.

Okłady żelowe wielokrotnego użytku wykorzystujące lecznicze właściwości terapii ciepłem i zimnem. Produkty Nexcare™ ColdHot™ są łatwe w użyciu, bezpieczne i są skutecznym środkiem przeciwbólowym i przeciwobrzękowym.

Cold Hot Classic

Cold Hot Kids

MASZ GO W DOMU?

30 LAT RAZEM

ZESTAWY PLASTRÓW DLA CAŁEJ RODZINY

WODOSZCZELNY TATTOO

PASKI DO ZAMYKANIA RAN
STERI-STRIP™

Mój ZIKO OPTYK

Zapraszamy do naszych salonów!

Kraków:
ul. Grażyny 4, tel. 506 297 643
ul. Czerwone Maki 33, tel. 515 331 968
ul. Beskidzka 30, tel. 515 331 989

Katowice:
ul. 3 Maja 7, tel. 510 474 728

ZAREZERWUJ wizytę online

ZIKO.PL/OPTYK/E-RECEPCJA/