PORADNIK

CZAS NA ZDROWIE

DLA CIESZĄCYCH SIĘ PEŁNIĄ ŻYCIA

Magazyn bezpłatny
Zima 2020

Uroda

KREMY KONTRA SMOG

PRZEPIS
NA IDEALNĄ KĄPIEL

Zadbaj
O SWOJE KOŚCI

Jak się leczyć
W CZASACH PANDEMII

Trzustka
MAŁY WIELKI NARZĄD

ANNA DERESZOWSKA

Czasem warto zatrzymać się

Kuchnia

Tort – król słodkości

Lek 3 w 1

Usuwa gorączkę i ból*

Udrożnia nos i zatoki

6+ Saszetka dla dzieci od 6 lat

*ból głowy, gardła, bóle mięśniowo-stawowe

APAP przeziębienie junior Paracetamolum 300 mg, Acidum ascorbicum 20 mg, Phenylephrini hydrochloridum 5 mg; proszek do sporządzania roztworu doustnego, w saszetce. **Wskazania do stosowania:** Krótkotrwałe leczenie objawów przeziębienia i grypy, takich jak gorączka i dreszcze, ból głowy, bóle mięśniowo-stawowe, ból gardła, niedrożność przewodów nosowych i zatok przebiegająca z bólem, nieżyt błony śluzowej nosa (katar). Lek przeznaczony dla dorosłych i dzieci w wieku od 6 lat. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancje czynne lub którąkolwiek substancję pomocniczą produktu lub na aminy sympatykomimetyczne. Niestabilna choroba wieńcowa. Zaburzenia rytmu serca. Wysokie ciśnienie tętnicze. Wrodzony niedobór dehydrogenazy glukozo-6-fosforanowej i reduktazy methemoglobinowej. Ciężka niewydolność wątroby lub nerek. Wirusowe zapalenie wątroby. Choroba alkoholowa. Leku nie należystosować podczas leczenia inhibitorami MAO i w okresie do 2 tygodni od zaprzestania ich stosowania. Leku nie należy stosować w okresie leczenia zydowudyną. Jaskra z wąskim kątem przesączania. Anatomicznie wąski kąt przesączania. **Podmiot odpowiedzialny:** US Pharmacia Sp. z o.o.

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.

PORADNIK

CZAS NA ZDROWIE

CO NOWEGO
04 Aktualności, odkrycia, ciekawostki

CAŁA ONA
06 Anna Dereszowska

ZDROWIE
10 Żyjmy dłużej: Trzustka – mały wielki narząd
14 W pigułce: Czego potrzebują nasze kości?
18 W gabinecie: Geriatra
20 O tym jest głośno: Jak się leczyć w czasie pandemii?
22 Na temat: Zapalenie spojówek
24 Naturalnie: Tradycyjne antybiotyki
28 Fundacja Ziko dla Zdrowia: Zadbaj o kontakt z seniorem
30 Mam pytanie: Dlaczego nie mogę zasnąć?

URODA
32 Żyj pięknie: Przepis na idealną kąpiel
36 Poradnik: Miejsca, które lubi AZS
40 Sekrety kosmetyków: Kremy kontra smog

KUCHNIA
44 Spróbuj tego: Siemię lniane. Nasiona mocy
46 Ze smakiem: Tort – król słodkości

NA DO WIDZENIA
50 Kwestionariusz: Barbara Bursztynowicz

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: Forum, East News, shutterstock.com, materiały prasowe;
Okładka: Mateusz Grzelak/Fundacja Kwiat Kobiecości, shutterstock.com.

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

foto: Krzysztof Kuczyk/Forum, shutterstock.com

Drodzy Czytelnicy

Mijający rok był pełen wyzwań. Pandemia zmieniła nasze codzienne zwyczaje, zweryfikowała wartości. Dzięki temu zaczęliśmy dostrzegać i doceniać te aspekty życia, które wcześniej, podczas bycia w biegu, zaniedbywaliśmy. Spójrzmy z nadzieją na nadchodzące miesiące, ponieważ wkraczamy w nie z nowymi doświadczeniami. **Z okazji zbliżających się świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku składam Państwu najserdeczniejsze życzenia – dużo zdrowia, spokoju i pogody ducha.**

Serdecznie pozdrawiam
Iza Komendołowicz
redaktor naczelna

20 ZDROWIE Jak się leczyć w czasie pandemii?

06 Teraz chcę mieć czas na życie

32 URODA Kąpiel idealna

DZIECI CHORUJĄ NATURALNIE

Martwimy się, że nasze dzieci często chorują, a według wytycznych towarzystw pediatrycznych układ immunologiczny dziecka dojrzewa dopiero w wieku 12 lat! To oznacza, że do tego czasu dziecko musi przejść wiele infekcji, by jego układ odpornościowy nauczył się walczyć i wygrywał z chorobotwórczymi patogenami i zarazkami. U dzieci normą jest nawet dziesięć infekcji rocznie. Maluchy muszą się wychorować, by wyrosły na zdrowych dorosłych.

Trenerzy dobrego snu

Osobom mającym problemy ze snem współczesna medycyna zaleca trening poznawczo-behawioralny bezsenności. Wybitni polscy eksperci z zakresu medycyny snu stworzyli platformę internetową. Na stronie www.terapiabezsennosci.pl można uzyskać dostęp do programu terapeutycznego trwającego 4-8 tygodni, który pomaga przywrócić naturalny rytm snu.

Fit-seniorzy odporniejsi na Alzheimera

Naukowcy z Uniwersytetu w Canberze w Australii przeprowadzili badania nad seniorami, którzy borykają się z osłabieniem funkcji poznawczych. Badanych podzielono na dwie grupy. Jedna przeszła tylko e-szkolenie ze zdrowego stylu życia. Każda osoba z drugiej grupy, oprócz szkolenia, otrzymała też indywidualny program treningowy i opiekę dietetyka. Wynik? Seniorzy z drugiej grupy w sposób spektakularny poprawili swoje zdolności poznawcze. Wniosek? Aktywne przejście na zdrowy tryb życia pozwala znacząco opóźnić rozwój demencji w podeszłym wieku.

LAS NA RECEPTĘ

Shinrin-yoku to kąpiele leśne, które stają się coraz popularniejszą formą świadomego spacerowania na całym świecie. Wywodzą się z Japonii, gdzie istnieją 62 ośrodki leśnej terapii o potwierdzonym pozytywnym wpływie na stan zdrowia. Każdy otrzymał status lasu leczniczego o konkretnych właściwościach. Co roku leśne szlaki przemierza od 2,5 do 5 mln Japończyków. Naturalny Las Rekreacyjny Asakawa to najbardziej znany ośrodek medycyny leśnej. Oferuje osiem różnych szlaków shinrin-yoku (od 2 do 3,5 km). Funkcjonuje tam centrum terapeutyczne i gabinet konsultacyjny ze stałym personelem medycznym.

N°1 ANTI-AGEING
W APTEKACH W EUROPIE*

VICHY
LABORATOIRES

NOWOŚĆ

LIFTACTIV COLLAGEN SPECIALIST NOC

+37% SPRĘŻYSTOŚĆ**

+16% JĘDRNOŚĆ**

REDUKUJE OZNAKI STARZENIA SPOWODOWANE UTRATĄ KOLAGENU W SKÓRZE

WYRÓWNUJE KOLORYT SKÓRY

WITAMINA Cg + PEPTYDY
RESWERATROL
WODA WULKANICZNA VICHY

SKUTECZNOŚĆ W REDUKCJI ZMARSZCZEK POTWIERDZONA KLINICZNIE

* Źródło: IQVIA -Pharmatrend International – produkty anti-ageing we Francji, Włoszech, Hiszpanii, Niemczech, Belgii, Holandii, Szwajcarii, Grecji i Austrii (w aptekach) - FY 2017/2018 i YTD MARZEC 2019 - pod względem wielkości i wartości sprzedaży.
** Test instrumentalny, 40 kobiet po 4 godzinach.

Anna Dereszowska

TERAZ CHCĘ MIEĆ CZAS NA ŻYCIE

Ostatni rok wiele ją nauczył. Anna Dereszowska przekonała się, że życie w wolniejszym tempie, bez napiętych terminów, może być bardzo ciekawe. Zmieniła priorytety, już nie ściga się sama ze sobą. Dziś, jak nigdy dotąd, ceni czas spędzony z rodziną i wie, że nie chce z tego zrezygnować.

Zbliża się koniec 2020 r., który był rokiem absolutnie wyjątkowym. Pandemia i przymusowa izolacja zmusiły nas do zmiany myślenia o wielu sprawach. Jak na ciebie wpłynął ten czas?

Covid bardzo wiele zmienił także w moim życiu. Jak wszyscy aktorzy z dnia na dzień przestałam grać, a przecież od lat pracowałam właściwie bez przerwy. W miesiącu miałam co najmniej kilkanaście przedstawień w teatrze. Popołudnia i wieczory, które spędzałam z rodziną w domu były rzadkością. Żyłam z kalendarzem, zarywałam noce, w pośpiechu, napięciu, bo mam naturę perfekcjonistki.

I nagle świat się zatrzymał...

A ja spojrzałam na swoje życie i nasze relacje rodzinne z innej perspektywy. Zobaczyłam, jak wielką radość daje mi i moim dzieciom, że jestem w domu, że razem upieczemy ciasteczka maślane, że zbuduję z synkiem tor przeszkód, a wieczorem zapalimy świeczki. Przekonałam się, jak wiele rzeczy mi umykało. Nie wiedziałam na przykład, że Lenka, moja córka, jest tak bardzo uzdolniona plastycznie, że pięcioletni Maks zna już cały alfabet. Dlatego, niezależnie od wszystkich zagrożeń, które niesie ze sobą pandemia, ten czas izolacji potraktowałam jak pewnego rodzaju prezent od losu. Zwolniłam, odpuściłam. Dziś już wiem, że nie chcę wracać do starego życia.

Co to oznacza?

Jeśli wrócę do teatru, dziś nie wiemy, kiedy to nastąpi, to na pewno w zdecydowanie mniejszym wymiarze niż kiedyś. Doszłam do wniosku, że przyszedł w moim życiu czas na zmiany. Zauważyłam, że kiedy wyjeżdżam z Warszawy, oddycham spokojniej, moje serce nie bije tak szybko. I chociaż lubię to wielkomiejskie tempo, to jestem już nim zwyczajnie zmęczona. Spodobało mi się wolniejsze życie, na luzie. Dużo rozmawialiśmy na ten temat z Danielem (Daniel Duniak, partner aktorki i ojciec ich 5-letniego synka Maksa – przyp. red.). Zastanawialiśmy się, jak chcielibyśmy żyć za parę lat i doszliśmy do wniosku, że są to marzenia niekoniecznie związane z Warszawą. Zaczęliśmy się rozglądać za nowym miejscem dla siebie i kiedy znaleźliśmy coś odpowiedniego, to pomyśleliśmy, że może to być także przestrzeń inwestycyjna. Może to będzie nowy pomysł na życie?

Gdzie jest to wymarzone miejsce?

Mazury. Wybór nieprzypadkowy, bo Daniel pochodzi z Warmii, tutaj mieszka jego rodzina, a ja z kolei, kiedy byłam dzieckiem, wszystkie wakacje spędzałam niedaleko Iławy, nad jeziorem Jeziorak. Mam wiele pięknych wspomnień z tamtego okresu. W tym roku pojechaliśmy latem z dziećmi na Warmię i mimo, że warunki były naprawdę skromne, spędziliśmy razem cudowny czas. Ogniska, skoki z pomostu, spacery po lesie. W gruncie rzeczy niewiele nam potrzeba do szczęścia.

Zamierzasz rezygnować z aktorstwa?

Ależ skąd. Projekty serialowo-filmowe wymagają zaangażowania w pewnym okresie czasu. Mam nadzieję, że wszystko uda się pogodzić. Chciałabym, żeby ›

foto: Kamil Piklikiewicz/DDTVN/East News, Shutterstock.com

O NIEJ

...urodziła się w Mikołowie na Śląsku.
Jej rodzice byli lekarzami. Matka aktorki zmarła na raka jajnika, gdy Ania miała 9 lat. Ma starszego brata Andrzeja i młodszą przyrodnią siostrę Julię.

...jest absolwentką Akademii Teatralnej w Warszawie.
Debiutowała rolą Marii Antonownej w „Rewizorze" Mikołaja Gogola w reżyserii Andrzeja Fomalika na scenie Teatru Dramatycznego w Warszawie. W ostatnich latach była związana z warszawskimi teatrami Capitol i 6. Piętro.

...popularność przyniosły jej role w serialach telewizyjnych.
Takich jak „Złotopolscy", „Glina", „Tango z aniołem", „Klub szalonych dziewic", „Prawo Agaty", „Przyjaciółki". Jedną z najbardziej znanych jej ról jest postać Korby w kultowej komedii „Lejdis". Ostatnio mogliśmy ją oglądać w komedii romantycznej „Mayday".

...mieszka w podwarszawskim Wawrze.
Razem ze swoim partnerem Danielem Duniakiem oraz dwójką dzieci, 15-letnią Leną (córką ze związku z aktorem Piotrem Grabowskim) oraz 5-letnim Maksem (syn z obecnego związku). W styczniu aktorka skończy 40 lat.

inwestycja na Mazurach była pewnego rodzaju zabezpieczeniem dla naszej rodziny, czymś w rodzaju drugiej ścieżki. Jestem Ślązaczką, może z tego wynika potrzeba, żeby mieć kontrolę? Aktorstwo jest nieprzewidywalne, niewiele zależy od nas, aktorów. Kocham swój zawód, bardzo wiele od niego dostałam, ale ta niepewność stała się dla mnie męcząca. W pewnym momencie dojrzewa się do tego, żeby się uniezależnić.

Wyprowadzka na Mazury to rewolucja...
Po pierwsze, nie podejmujemy dziś żadnej decyzji. Po drugie to wcale nie tak wielka zmiana, jak mogłoby się wydawać. Daniel, który jest menedżerem wyższego szczebla w korporacji, może z powodzeniem pracować zdalnie. Nasz syn Maks ma pięć lat i wyobrażam sobie, że mógłby iść do szkoły w małym miasteczku. W innej sytuacji jest Lenka, która teraz chodzi do siódmej klasy. Ona uwielbia swoją szkołę, zresztą świetną, ma tam przyjaciół. Poza tym gra w siatkówkę, w tenisa. Na pewno nie będziemy jej niczego wywracać do góry nogami. Ale minie jeszcze sporo czasu, zanim cokolwiek się wydarzy i wierzę, że uda się wszystko zorganizować.

Izolacja okazała się poważnym sprawdzianem dla wielu związków. Jak wy sobie poradziliście?
Nieźle, ale byliśmy w komfortowej sytuacji. Mieszkamy na obrzeżach Warszawy, trochę na pustkowiu, mamy domek, ogródek. Nikt nikomu nie siedział na głowie. Ale dla naszego związku to również był poważny test. Oboje z Danielem mamy silne osobowości. Żeby się nie szarpać, musieliśmy być bardzo empatyczni. Na szczęście to się udało. Tworzymy rodzinę patchworkową. To zawsze jest wyzwanie. Dorastająca córka i ojczym to trudny temat. Okazało się jednak, że kiedy nie ma pośpiechu, wszystko zwolniło, ich relacje stały się dużo lepszej jakości, spokojniejsze, cieplejsze.

W styczniu skończysz 40 lat. W jakim punkcie życia jesteś?
Myślę, że to jest bardzo dobry czas w moim życiu. Mam wspaniałe dzieci, jesteśmy zdrowi, mamy fajny dom. Nic mi więcej nie potrzeba.

A zawodowo?
Nie mogę narzekać. Wróciliśmy do zdjęć do serialu „Lepsza połowa", zaczął się nowy serial „Maria Matejko". Brakuje mi trochę filmu, marzę o fajnej, mocnej roli. Uważam, że byłabym w stanie ją unieść, dojrzałam do tego. Ale tak jak wcześniej mówiłam, nie ode mnie to zależy. Ostatnio dostaję sporo propozycji muzycznych, co bardzo mnie cieszy.

1.

2.

1. „Ojciec Mateusz" (TVP)
2. „Niania w wielkim mieście" (Polsat)

> Kocham swój zawód, dużo od niego dostałam, ale ta niepewność stała się dla mnie męcząca. Dojrzałam do tego, żeby się uniezależnić.

Czy zbliżająca się czterdziestka budzi w tobie niepokój, że kończy się już młodość, że twoje ciało będzie się starzeć...
Każdy pewnie od czasu do czasu ma takie myśli. Ale szczerze mówiąc, uważam, że nigdy nie byłam w lepszej kondycji. Ćwiczę pięć, sześć razy w tygodniu i widzę efekty, które mnie cieszą. Dbam o siebie, korzystam z różnych zabiegów, pilnuję diety, ale nie wpadam w przesadę. Kiedy mam ochotę, piję gorącą czekoladę i nie mam z tego powodu wyrzutów sumienia.

Jesteś od swojego partnera starsza o 4 lata. Kiedy spotkałaś Daniela, byłaś już znaną aktorką, mamą. Nie mia-

łaś takich zapędów, żeby rządzić w tym związku?
Oczywiście, że miałam. Nie tylko w życiu prywatnym, w pracy też. Na szczęście poznaję na swojej drodze mądre osoby, takie jak np. Jola Fraszyńska, które potrafią zwrócić mi uwagę, że nie mam prawa wszystkimi rządzić. Zresztą Daniel jest facetem, który nie pozwoli sobie wejść na głowę i mówi mi to wprost. Nie zawsze się z nim zgadzam, ale im dłużej jesteśmy razem, tym większe mam zaufanie do tego, co proponuje. Na pewno jest bardziej konsekwentny w stosunku do dzieci niż ja.

Czy synka wychowujesz inaczej niż Lenkę?
Nie sądzę. Oboje z Danielem dużo wymagamy od Maksa. Oczywiście jest to synek mamuni. Maks ma mnóstwo uroku osobistego i doskonale wie, jak ten urok wykorzystywać na mnie (śmiech). Ale jest też bardzo samodzielnym dzieckiem. Ma swoje obowiązki, sam się ubiera, sprząta po sobie.

3. „Pech to nie grzech" (Polsat).
4. „Lejdis"
5. „Barwy szczęścia" (Polsat)

Marzę o dużej roli w filmie. Jestem gotowa, żeby ją unieść.

Dziś dzieciństwo dzieci pod każdym względem jest inne niż nasze. Jak ty wspominasz swoje?
Wychowałam się w Mikołowie, miasteczku, które leży w sercu Śląska, niedaleko Katowic i Tychów. Byłam typowym dzieckiem z kluczem na szyi, nikt mnie nie odprowadzał do szkoły, nie odbierał. Całymi dniami biegałam razem ze swoim bratem po dworze. Nasi rodzice byli lekarzami, dużo pracowali. Teraz cały czas jest nadzór rodzicielski. Lenka sama jeździ do szkoły czy na zajęcia dodatkowe kolejką podmiejską, ale na bieżąco dzwoni i informuje nas, gdzie dotarła, czy wszystko w porządku. Osobna sprawa to gadżety elektroniczne w życiu dzieci. Staramy się nad tym panować, w domu nie ma tabletu, ale trudno nastolatce ograniczać dostęp do komputera, który pomaga jej w nauce. Szczególnie teraz...

Kiedy miałaś 9 lat, zmarła twoja mama. Jak ta strata wpłynęła na twoje życie?
Na szczęście miałam bardzo ciepłego tatę. Kiedy mama odeszła, przeprowadzili się do nas dziadkowie, oboje z bratem czuliśmy opiekę, miłość. Ale gdy sama zostałam mamą, okazało się, jak bardzo brakuje mi relacji z dojrzałą kobietą. Udało mi się stratę mamy przepracować, chodziłam na terapię. Oczywiście sieroctwo zawsze już we mnie będzie, ale to jest nieuniknione. Odkąd jestem z Danielem, obserwuję więź, która łączy jego mamę z jego siostrą. Przyznam szczerze, że jestem tak po ludzku o to zazdrosna. Na szczęście mam świetny kontakt z mamą Daniela, która jest wspaniałym człowiekiem. Niezwykle ciepło przyjęli z teściem mnie i Lenkę do grona rodziny, za co jestem im niezmiernie wdzięczna.

Od lat angażujesz się w propagowanie profilaktyki raka jajnika. Jesteś ambasadorką Fundacji Kwiat Kobiecości.
Uważam to za swój obowiązek. Jeśli jako osoba publiczna wykorzystam swoją popularność, swój głos i dzięki temu jakaś grupa kobiet pójdzie się zbadać, to ma to wielki sens. Tym bardziej, że mówiąc o chorobie, przez którą odeszła moja mama, robię to bardzo osobiście. Myślę, że moje prawdziwe emocje, łzy, które czasem na spotkaniach się pojawiają, przemawiają do kobiet. Mam nadzieję, że wiele z nich się zmobilizuje, pójdzie do lekarza i poprosi o skierowanie na badania. W czasach pandemii normą stały się teleporady. Ale przecież nie można zbadać się u ginekologa przez telefon. Nie wolno odkładać badań na spokojniejsze czasy. Pamiętajmy o tym.

foto: materiały prasowe

TRZUSTKA

MAŁY WIELKI NARZĄD

NASZ EKSPERT
dr Leszek Kraj,
onkolog kliniczny, Klinika Chorób Wewnętrznych, Hematologii i Onkologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Specjalizuje się w leczeniu nowotworów trzustki.

Niewiele wiemy o trzustce. Tymczasem, kiedy zaczyna chorować, bardzo późno daje o tym znać. Dlatego sprawdźmy, jaką pełni rolę, czego nie lubi, a co jej sprzyja – by dłużej cieszyć się zdrowiem.

Trzustka to niewielki narząd długości ok. 20 cm. Składa się z głowy, trzonu i ogona. Jest umiejscowiona za żołądkiem, przy wątrobie. Spełnia wiele ważnych funkcji w organizmie.

ROLE TRZUSTKI

Trzustka produkuje cenne hormony – insulinę i glukagon, które regulują poziom cukru we krwi. A tzw. wyspy trzustkowe produkują też sok trzustkowy zawierający enzymy, np. lipazę, amylazę czy trypsynę, potrzebne do trawienia pokarmów, które spożywamy. W efekcie z białek, tłuszczów i cukrów zawartych w jedzeniu, nasz organizm pozyskuje niezbędne do życia składniki. Kiedy jednak trzustka zaczyna mieć kłopoty, choruje i przestaje produkować insulinę, rozpoczyna się cukrzyca typu 1 wymagająca stałej kontroli glikemii i regularnego podawania insuliny w postaci dożylnej. Jeśli natomiast prowadzimy niezdrowy tryb życia i latami w naszej diecie jest zbyt dużo cukru oraz tłuszczów, a do tego przesadzamy z alkoholem – trzustka ulega osłabieniu, jej praca zostaje zaburzona. W konsekwencji w naszym organizmie zaczyna rozwijać się insulinooporność, co grozi zachorowaniem na cukrzycę typu 2 – jej leczenie polega na modyfikacji diety lub, jeśli to nie przynosi rezultatu, doustnej terapii lekowej.

> **Kiedy prowadzimy niezdrowy tryb życia i w naszej diecie jest za dużo cukrów oraz tłuszczów – trzustka ulega osłabieniu, a jej praca zostaje zaburzona.**

CZY TRZUSTKA BOLI?

Trzustka jest umiejscowiona pośrodku górnej części jamy brzucha, blisko dwunastnicy. Sąsiadują z nią: wątroba, pęcherzyk żółciowy i drogi żółciowe (łączy się z nimi wspólnym przewodem żółciowym). Węższa część trzustki, czyli ogon dosięga aż do śledziony, co sprawia, że trudno wyodrębnić zmianę samopoczucia czy ból, które mogłyby nas w porę ostrzec przed tym, że konieczna jest kontrola lekarska.

CO TRZEBA SKONTROLOWAĆ

- raz na rok warto wykonać USG jamy brzusznej. W sytuacji niejasnego obrazu badania lekarz może zlecić dalszą diagnostykę, czyli tomografię komputerową,
- raz w roku trzeba monitorować poziom glukozy we krwi (oznaczyć poziom glikemii na czczo). Zawsze świeżo rozpoznana cukrzyca powinna skłonić do wykonania dodatkowych badań obrazowych trzustki (przede wszystkim badania USG),
- w sytuacji okresowych bólów brzucha o niejasnej przyczynie, można poddać się testom laboratoryjnym przeznaczonym do diagnozowania trzustki. Wykonuje się wówczas badanie stężenia enzymów trzustkowych: amylazy i lipazy we krwi. Badanie powinno też obejmować test ilości amylazy obecnej w moczu.

Uwaga

O tym, że trzustka wymaga naszej uwagi może świadczyć ogólny ból umiejscowiony w górnej części brzucha. Może on jednak także promieniować w stronę pleców lub występować w formie opasującej tułów pod żebrami.

NA CO CHORUJE TRZUSTKA

Trzustka jest narządem, który odpowiada za metabolizm cukrów, lecz także produkuje enzymy trzustkowe odpowiadające za trawienie białek lub tłuszczów. Kiedy dochodzi do ostrego stanu zapalnego trzustki, enzymy w sposób niekontrolowany uwalniają się w obrębie jamy brzusznej. W konsekwencji może nastąpić „samotrawienie" narządów.
Towarzyszy temu ogromny ból. Trzustka jest tak zlokalizowana, że znajdują się za nią struktury nerwowe – w trakcie choroby lokalne sploty nerwowe zostają zniszczone. Dlatego ból podczas ostrego zapalenia trzustki bywa określany jako nie do zniesienia, jest jednym z najsilniejszych rodzajów bólu, jaki znamy w medycynie.

Co lubi **trzustka**?

Czerwone winogrona, borówki
są naturalnym źródłem przeciwutleniaczy, które zapobiegają rakowi trzustki

Brokuły
zawierają flawonoidy, które chronią tkanki trzustki

Szpinak
jest źródłem roślinnej sekretyny, która pobudza trzustkę do produkcji soku

Zielona herbata
pomaga zapobiegać rakowi trzustki

Jogurt naturalny, grecki, zsiadłe mleko, maślanka
chronią układ odpornościowy, pomagają złagodzić objawy zapalenia

Tofu
jest doskonałym źródłem białka niezbędnego do odbudowy mięśni i narządów, bez jednoczesnego obciążania trzustki

Ryby morskie i dobrej jakości oleje roślinne
zawierają niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, które działają ochronnie na trzustkę

Kurkuma i imbir
mają silne działanie przeciwzapalne

LECZENIE STANU ZAPALNEGO

Ostry stan zapalny trzustki wymaga hospitalizacji i intensywnego leczenia, które polega przede wszystkim na antybiotykoterapii. Jeśli dojdzie do powstania ropni, trzeba przeprowadzić zabieg otwarcia brzucha i wyczyścić wnętrze jamy brzusznej. Leczenie trwa zwykle wiele tygodni. I mimo że jest skuteczne, po ostrym stanie zapalnym zawsze pozostaje ślad – bo najczęściej trzustka zostaje uszkodzona. Dlatego w konsekwencji łatwo dochodzi do przewlekłego zapalenia trzustki.

Przewlekły stan zapalny trzustki charakteryzuje się niezbyt nasilonymi dolegliwościami bólowymi, które jednak bywają uciążliwe i mogą nawracać. Leczenie polega na stosowaniu lekkostrawnej diety, podawaniu leków przeciwbólowych i bezwzględnym unikaniu czynników mogących prowokować kolejne epizody ostrego zapalenia trzustki – głównie alkoholu.

Alkohol jest przyczyną połowy przewlekłych zapaleń trzustki i jednej trzeciej przypadków ostrego zapalenia.

NOWOTWÓR TRZUSTKI

Diagnoza – rak trzustki – wzbudza ogromny lęk. Choroba nie ma dobrych opinii, jeśli chodzi o rokowania. Szansa na leczenie raka trzustki rośnie, jeśli szybko zostanie rozpoznany i wdrożone będzie odpowiednie postępowanie. Dlatego warto obserwować swój organizm, by w porę uchwycić ewentualne nieprawidłowości.

Potencjalne objawy raka trzustki:
- niewyjaśniona utrata masy ciała
- zaburzenia funkcji jelit – biegunka, w tym też biegunka tłuszczowa
- żółtaczka
- pierwsze wystąpienie cukrzycy, niewiązane z przybraniem na wadze (szczególnie w przypadku odczuwania bólu)
- ból grzbietu
- ból brzucha

Leczenie guza
Podstawową metodą leczenia raka trzustki jest zabieg operacyjny (po nim konieczna jest także chemioterapia). Operacja powinna być zabiegiem pilnym, przeprowadzonym w wyspecjalizowanym ośrodku.

Nexcare™ COLDHOT™

Naturalna terapeutyczna moc zimna i ciepła dla całej rodziny

STOSOWANY NA CIEPŁO

Pomaga zmniejszyć skurcze mięśni, bóle reumatyczne. Pomaga przy zapaleniu zatok. Ma działanie relaksacyjne i uspokajające.

STOSOWANY NA ZIMNO

Stosowany przy obrzękach, stanach zapalnych i urazach. Wspiera łagodzenie bólu zębów. Przynosi ulgę w gorączce.

Nexcare™ Cold Hot™ Mini
11 cm x 12 cm

Nexcare™ Cold Hot™ Classic
11 cm x 26 cm

Przynoszą ulgę w bólu i wspierają leczenie bez konieczności spożywania leków

Wygodne i praktyczne w użyciu, do łatwej aplikacji w miejscu bólu

Ekonomiczne do wielokrotnego użycia

MASZ GO W DOMU?

30 LAT RAZEM

ZESTAWY PLASTRÓW DLA CAŁEJ RODZINY

WODOSZCZELNY TATTOO

ZESTAW KOLOROWY

KRAINA LODU

PLASTRY AUTA

Zestaw wodoszczelnych plastrów z kolorowym nadrukiem

- Chronią przed wnikaniem brudu, zarazków oraz wody do rany
- Na cienkim, elastycznym i oddychającym podłożu
- W opakowaniu losowo wybrane grafiki spośród 9 dostępnych

- **Zestaw kolorowych plastrów w 4 rozmiarach**
- Na cienkim, delikatnym i wysoce oddychającym podłożu
- Pracują z powierzchnią skóry
- Zawierają chłonny opatrunek, nie przywierają do rany

PLASTRY DLA DZIECI

- Delikatne, wysoce oddychające plastry do skóry wrażliwej
- Cienkie, dopasowują się do powierzchni skóry
- Chłonny opatrunek nie przywiera do rany
- Opakowanie zawiera losowo wybrane grafiki

CZEGO POTRZEBUJĄ NASZE KOŚCI?

Szkielet człowieka to cud natury. Lekki, ale wytrzymały. Najlepsze jest jednak to, że jako żywa tkanka, reaguje na nasz tryb życia. A zatem można go mądrze wspierać i pielęgnować.

NASZ EKSPERT
dr n. med. Piotr Wojdasiewicz,
specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu, Klinika Rehabilitacji Narodowego Instytutu Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji

Tkanka kostna cały czas się niszczy i odbudowuje. Średnio co siedem lat nasze kości ulegają całkowitej wymianie. Jednak z wiekiem równowaga tworzenia i destrukcji zmniejsza się. Maksimum masy kostnej osiągamy w wieku 30 lat, potem stopniowo ją tracimy. Komórki, które niszczą kości, zaczynają przeważać. Utrata tkanki kostnej to osteoporoza (utrata mniejszego stopnia – osteopenia). Dzieje się tak w wyniku niedostatecznego wbudowywania wapnia i fosforanów do kości lub wykorzystywania tych minerałów przez organizm i odciągania ich z powrotem do krwi. Warstwa korowa kości staje się wtedy cienka i wrażliwa na drobne urazy. Dotyczy to zwłaszcza kręgosłupa, szyjki kości udowej oraz nadgarstków. Proces ten zwykle występuje u kobiet, rzadziej u mężczyzn, co jest związane ze specyfiką gospodarki hormonów płciowych u kobiet. Dlatego o kości trzeba dbać zawczasu.

TO SPRZYJA NASZYM KOŚCIOM:
Ruch i aktywność

Nasze kości kochają ruch. Jego brak powoduje utratę masy kostnej i tym samym spadek sprawności. Nacisk na

kości, obciążanie ich siłą pracujących mięśni, powoduje różnicę potencjałów elektrycznych, która sprzyja osteogenezie (kościotworzeniu). Procesowi temu sprzyja zwłaszcza aktywność, która powoduje, że odbijamy się od ziemi i przeciwdziałamy sile przyciągania ziemskiego. Korzystnie wpływają na nie: biegi, tenis, siatkówka, koszykówka, jazda na rowerze, pływanie, itp. Dobre są także ćwiczenia oporowe, w których pokonujemy siłę zewnętrzną, przeciwdziałającą wykonywanemu ruchowi. Na co dzień ćwiczeniem oporowym będzie szybki marsz z obciążeniem – półkilogramowymi hantlami lub dwiema półlitrowymi butelkami wody.

Pełnowartościowa dieta z uwzględnieniem dobrego białka

Kości to białko. Według ostatnich badań roślinne białko uważane jest za lepsze dla naszych kości. Ze względu na zasadowe pH względem pH człowieka. Zwierzęce białko o kwaśnym pH względem pH człowieka sprawia, że wapń i fosforany są niejako „wypłukiwane" z kości. Poza tym od niedawna wiadomo, że wapń pochodzący z roślin jest lepiej przyswajalny niż ten z mleka. Dobre źródła roślinnego wapnia to: brokuły, sałata, szpinak, kapusta pekińska, kapusta biała.

Wchłanianie wapnia z mleka krowiego wynosi ok. 32%

Wapnia z kapusty pekińskiej lub brokułów wchłania się aż ok. 50%

Słońce

To ono sprawia, że w naszej skórze syntetyzuje się witamina D3 – konieczna w procesie wchłaniania wapnia do kości. Jednak większość z nas czas spędza w pomieszczeniach zamkniętych. Jesteśmy odcięci od promieni słonecznych, nawet jeśli przebywamy w nasłonecznionych pomieszczeniach. Otóż promienie UV (odpowiadające za konwersję witaminy w naszej skórze) nie przenikają przez szyby. Poza tym smarujemy się kremami z filtrem, co także ogranicza wpływ UV na skórę. Kto mieszka w mieście, musi bezwzględnie suplementować D3. Obecne zalecenia dla osób mających poziom witaminy D3 w normie wynoszą 2000 jednostek zimą i 1000 jednostek latem.

Suplementy wapnia

Są zalecane tym, którzy mają wskazania do uzupełnienia niedoborów, czyli np. osobom z osteoporozą czy osteopenią. Wapń zawsze suplementujemy w towarzystwie witaminy D3, bo ona zwiększa biodostępność wapnia we krwi – paradoksalnie uwalnia go z kości. Jeśli łykamy samą, sprawiamy, że zacznie ona pobierać wapń z naszego organizmu. Dlatego do suplementów z witaminą D3 dodaje się witaminę K2, ›

Szkielet na medal

Kość piszczelowa może wytrzymać ciężar do 1,6 tony. Największą kością w ludzkim ciele jest kość udowa, która waży około 1 kg. Jest też najdłuższa i najmocniejsza. Złamania tej kości należą do najrzadszych. Z kolei najmniejszą kosteczką jest znajdujące się w uchu strzemiączko, które ma zaledwie 2,6 mm.

JAK NIE POŁAMAĆ SIĘ ZIMĄ

Zimą rośnie ryzyko upadku na śliskiej powierzchni. Warto wiedzieć, jak sobie radzić w takiej sytuacji.

JAK UPADAĆ BEZPIECZNIE

Przed upadkiem powinny nas chronić dobre buty (z antypoślizgową podeszwą). Jednak nie zawsze da się go uniknąć. U osób, którzy nie leczą się na żadne choroby kostne, sprawdzi się upadanie bokiem na pośladek. Ta technika przypomina wślizg na boisku: na prostej nodze, jedna noga podkulona, opadamy lekko bokiem. Manewr pozwala lądować na duży mięsień pośladkowy, który jest dobrym amortyzatorem. Starajmy się natomiast nie upadać bezpośrednio na ręce czy kolana ugięte w stawach.

JAK LECZYĆ DROBNE URAZY

Stłuczenia leczymy zimnem (sprawdzi się okład żelowy, maść chłodząca). Ważne jest też utrzymywanie kończyny w elewacji, czyli podniesionej. Warto zastosować preparaty działające przeciwobrzękowo, np. altacet, żele z heparyną, preparaty na bazie hialuronidu. Można zażyć niedużą dawkę niesteroidowych leków przeciwzapalnych. Jeśli obrzęk nie zmniejsza się w czasie 48 godzin, wskazana jest konsultacja lekarska.

która pomaga wprowadzać wapń do kości – otwiera receptory wapniowe. W suplementacji przyjaznej kościom ważne jest również, by nie zapominać o innych mikroelementach. Otóż do procesu wchłaniania wapń potrzebuje także np. magnezu. Gdy go za mało, nie wchłania do kości się, lecz do stawów, co może ostatecznie spowodować ich bóle.

Badania profilaktyczne

Zalecane szczególnie u kobiet w wieku okołomenopauzalnym, monitorujące stężenie hormonów płciowych. Każda kobieta, szczególnie po 50. roku życia i po menopauzie, powinna badać gęstość swoich kości raz w roku. Na tym etapie życia spadek działania estrogenów powoduje gwałtowne przyspieszenie utraty masy kostnej.

Odpowiednia dawka ćwiczeń oporowych może być równie skuteczna w profilaktyce osteoporozy, co sama suplementacja.

Ograniczanie alkoholu i papierosów

Obie używki osłabiają kości, jednak szczególnie dym papierosowy, który zawiera wolne rodniki niszczące komórki kościotwórcze, uszkadza naczynia krwionośne, odżywiające kość. U palaczy ryzyko złamania kości biodrowej wzrasta prawie dwukrotnie! Także kofeina, zawarta w kawie, utrudnia wchłanianie wapnia. Niekorzystnie działają też wszystkie napoje kofeinowe: herbata, cola, energizery.

Unikanie nadmiaru leków niszczących masę kostną

Szczególnie leków zobojętniających kwas żołądkowy, tzw. inhibitory pompy protonowej. Ale też przeciwzakrzepowych (heparyny drobnocząsteczkowe). Najczęstszą przyczyną polekowego osłabienia układu kostnego są jednak sterydy, od których zażywania jest uzależnionych wielu pacjentów. Polekową osteoporozę powodują też niektóre leki immunosupresyjne (przyjmowane m.in. po przeszczepach), przeciwpadaczkowe, cytostatyki (w terapii nowotworów). Wszystkie one leczą chorobę podstawową, ale działają negatywnie na metabolizm kości. Osoby je zażywające muszą więc bezwzględnie monitorować stan swoich kości.

Suplement diety

80 mg izoflawonów z koniczyny czerwonej

Badania potwierdzają skuteczność izoflawonów z koniczyny czerwonej:

- zmniejszają częstotliwość występowania uderzeń gorąca o **73%** i nocnych potów o **72%**[1]
- nie wykazują negatywnego wpływu na grubość endometrium[2]
- redukują objawy suchość pochwy[3]
- wpływają pozytywnie na układ sercowo-naczyniowy[4]
- pozytywnie wpływają na gęstość kości[5]

Pozytywne działanie preparatu Climeston zostało potwierdzone na grupie 4120 pacjentek w Polsce.[6]

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

Bibliografia:
1. Lipovac M. i wsp. The effect of red clover isoflavone supplementation over vasomotor and menopausal symptoms in postmenopausal women. Gynecological Endocrinology. 2012; 28(3): 203-207.
2. M. Imhof, A. Gocan, F. Reithmayr, M. Lipovac el colleagues; Effects of a red clover extract (MF11RCE) on endometrium and sex hormones in postmenopausal women; Maturitas 55 (2006) 76–81.
3. Hidalgo L. i wsp. The effect of red clover isoflavones on menopausal symptoms, lipids and vaginal cytology in menopausal women: A randomized, double- blind, placebo- controlled study. Gynecological Endocrinology. 2005; 21(5): 257-264.
4. Terzic M. i wsp. Influence of red clover- derived isoflavones on serum lipid profile in postmenopausal women. Obstetrics and Gynaecology Research. 2009, 6: 1091-1095.
5. Anne Cathrine Thorup, Max Norman Lambert, Henriette Strøm Kahr; Intake of Novel Red Clover Supplementation for 12 Weeks Improves Bone Status in Healthy Menopausal Women; Hindawi Publishing Corporation Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Volume 2015, Article ID 689138, 11 pages
6. Wpływ ekstraktu z liści i kwiatów koniczyny czerwonej i kompleksu OSTEO (witamina D3, witamina K2 -MK-7 oraz wapń) zawartych w suplemencie diety Climeston® na objawy menopauzy. / www.gabinetprywatny.pl

GERIATRA
LEKARZ DLA SENIORA

NASZ EKSPERT
lek. med. Milena Słoń, specjalistka geriatra

W Polsce jest zaledwie 430 geriatrów i 900 łóżek na oddziałach geriatrycznych. Jednak z danych NFZ wynika, że specjalizację tę wykonuje tylko 150-160 osób. To stanowczo za mało, bo przecież jesteśmy społeczeństwem, które szybko się starzeje.

Największym problemem tej specjalizacji jest fakt, że w obecnym systemie ochrony zdrowia nie ma pomysłu na wykorzystanie wiedzy geriatrów dla dobra seniorów. Poza tym preferuje się leczenie szpitalne a nie ambulatoryjne lub w miejscu zamieszkania, które jest przyjaźniejszą formą opieki dla starszych pacjentów. Niestety, o wielu rozwiązaniach organizacyjnych w służbie zdrowia decydują pieniądze i te stały się przyczyną zamykania szpitalnych oddziałów geriatrycznych oraz wielu poradni.

KIM JEST GERIATRA?

Geriatria jest specjalizacją interdyscyplinarną. Lekarz geriatra nie zajmuje się tylko jedną chorobą, jednym narządem, ale całym człowiekiem. Dlatego też posiada wiedzę z zakresu chorób wewnętrznych, psychiatrii, neurologii, diabetologii, dietetyki, kardiologii, laryngologii, okulistyki oraz rehabilitacji. Ogromne znaczenie ma także wiedza z zakresu farmakologii. Starsi ludzie często chorują na kilka

schorzeń, przyjmują wiele leków, co może się przekładać na ich samopoczucie i stan zdrowia. Dlatego też geriatra szuka złotego środka na rozwiązanie problemów seniora. Ważna jest też osobowość specjalisty, jego uważność, życzliwość i cierpliwość.

TRZEBA MIEĆ SKIEROWANIE

Poradnia geriatryczna jest poradnią specjalistyczną, dlatego skierowanie musi być wystawione przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. Niestety, czas oczekiwania na wizytę może być długi.

PRZYGOTUJ SIĘ DO WIZYTY

Bardzo często do geriatry pacjent przychodzi ze swoim opiekunem, ponieważ potrzebuje wsparcia osoby bliskiej. Oczywiście, zdarza się i tak, że seniorzy sami przychodzą po poradę. Ale do każdej wizyty należy się odpowiednio przygotować. Trzeba spisać na kartce problemy, z którymi się zmagamy. Na wizytę trzeba też zabrać posiadaną dokumentację medyczną. Przyda się spis wszystkich przyjmowanych leków, ale także suplementów, witamin, itp. To bardzo ważne, ponieważ seniorzy często ulegają namowom reklam i przyjmują sporo niepotrzebnych preparatów, które mogą zakłócać działanie leków podstawowych. Wśród seniorów dość powszechne jest zjawisko polipragmazji, czyli przyjmowania jednocześnie wielu preparatów farmaceutycznych, co prowadzi do występowania interakcji między samymi lekami lub lekami a pożywieniem.

KIEDY DO SPECJALISTY?

Pod opiekę geriatry powinni trafić pacjenci, którym zależy na profilaktyce zdrowego starzenia się. Seniorzy często zmagają się z wieloma chorobami. Zdarza się, że leczenie jednej z nich negatywnie wpływa na inne schorzenie. Dlatego geriatra staje się arbitrem, który rozstrzyga, jak poprowadzić leczenie, aby pacjent uzyskał z niego najwięcej korzyści. Kolejną przyczyną, dla której seniorzy szukają pomocy u geriatry jest ich subiektywne przekonanie, że mają problemy z pamięcią. Specjalista może ocenić czy wynikają one z naturalnego procesu starzenia się, czy też są to pierwsze objawy demencji. U geriatry pomocy szukają także osoby po hospitalizacji, z potwierdzoną wielochorobością – ta powinna być leczona przez specjalistę, który będzie zarządzał procesem leczenia. Osoby starsze często są niedożywione i odwodnione, co przekłada się na zły stan zdrowia. Ratując się przed złym samopoczuciem, seniorzy sięgają po kolejne tabletki. Tymczasem podstawą leczenia powinna być dobrze zbilansowana dieta i odpowiednie nawodnienie organizmu. Uświadomienie seniorowi wagi odpowiedniego odżywiania może wpłynąć na poprawę stanu zdrowia. W dobie pandemii opieka geriatryczna musi być prowadzona w nieco inny sposób niż przed nią, aby nie narażać pacjenta na niepotrzebny kontakt z chorymi ludźmi. Warto zatem korzystać z teleporad, aby do minimum ograniczyć ryzyko infekcji. A przed sezonem grypowym seniorzy powinni dodatkowo zabezpieczyć się szczepionkami przeciwko grypie i pneumokokom.

Jakie badania

Najprościej byłoby powiedzieć, że wszystkie, które zdaniem specjalisty są potrzebne dla prawidłowej oceny stanu zdrowia pacjenta. Geriatra może zlecić badania laboratoryjne z krwi, badanie moczu oraz badania obrazowe, w tym USG, tomografię komputerową, rezonans magnetyczny czy densytometrię. W kompetencji specjalisty jest też zlecanie testów psychologicznych, testów czynnościowych i wydolnościowych.

reklama

Zioła w tabletkach | ZDROWIE Z NATURY

COLFARM

Naturalne wsparcie
i regeneracja wątroby

LAUREAT KONKURSU
TERAZ POLSKA

www.colfarm.pl | www.ziolawtabletkach.pl

Suplement diety

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

JAK SIĘ LECZYĆ W CZASIE PANDEMII?

NASZ EKSPERT
Prof. dr hab. n. med. Dariusz A. Kosior, kardiolog, szef Kliniki Kardiologii i Nadciśnienia Tętniczego, Szpital Kliniczny MSWiA. Specjalizuje się w leczeniu COVID-19.

W ostatnim czasie globalnie notuje się 25-procentowy spadek liczby zawałów i udarów. Świat ozdrowiał? Nie – po prostu znacznie mniejsza liczba pacjentów jest poddawana leczeniu oraz badaniom. Jak dbać o zdrowie w czasach pandemii?

Obecnie wielu pacjentów, szczególnie seniorów, leczących się np. na choroby układu krążenia, zaniedbuje swoje dotychczasowe terapie – ze strachu przed zakażeniem SARS-CoV-2. Nie chodzą do lekarza, przestają brać leki. Jak odnaleźć się w tych trudnych warunkach? Gdzie szukać rozwiązań bliskich zdrowemu rozsądkowi? Pytamy prof. dr hab. n. med. Dariusza A. Kosiora, kardiologa, który od początku ogłoszenia pandemii w Polsce pracuje w szpitalu jednoimiennym, lecząc pacjentów chorych na COVID-19.

Panie Profesorze, czym grozi zaniedbywanie podstawowej opieki lekarskiej?
Izolacja to obecnie jedyna, skuteczna metoda ograniczenia powstawania i transmisji zakażeń. Jednak ma swoją ciemną stronę. Poza stwierdzanym w ostatnich miesiącach spadkiem zgłaszanych zawałów czy udarów, notuje się też zmniejszenie rozpoznawalności nowotworów. Wielu pacjentów, skupiając się na pandemii, boi się wychodzić z domu, przestaje się leczyć – w efekcie umiera na wcześnie rozpoznane i łatwe w leczeniu, ale zaniedbane obecniej schorzenia. Zmalała liczba wizyt lekarskich, podobnie liczba realizowanych recept. O czym to świadczy? Polacy przestają brać zalecone leki.

Choroby współistniejące zwiększają ryzyko cięższego przebiegu zakażenia koronawirusem.

Co można poradzić np. pacjentom kardiologicznym, którzy nie odwiedzają lekarza, ponieważ obawiają się wychodzić z domu?
Od zawsze wiemy, że jedną z najważniejszych ról lekarza jest edukowanie pacjenta. Dobra relacja pacjent-lekarz, choćby telefoniczna, jest kluczowa. Pacjent świadomy

Korzyści z pandemii

Pandemia zmieniła wiele w funkcjonowaniu służby zdrowia – także na korzyść. Przyspieszyła wdrażanie osiągnięć z zakresu telemedycyny. Okazało się, że wiele dotychczasowych wizyt ambulatoryjnych (bezpośredni kontakt z pacjentem) można zastąpić wygodniejszymi rozwiązaniami. Dziś e-recepta i e-skierowanie są dostępne bez wychodzenia z domu.

to pacjent zdrowszy. Odpowiednia dawka wiedzy sprawi, że będzie wiedział, jak przebiega jego choroba, jak ją monitorować, jak przyjmować leki, co jeść, ile płynów przyjmować – w przypadku chorób sercowo-naczyniowych to filar terapii. Dobra samokontrola i przestrzeganie tego, co poradził lekarz prowadzący – to podstawa.

Jest duże zainteresowanie szczepionką na grypę. Czy osoba z grupy zagrożonej powinna się poddać takiej terapii?
Wszystkie krajowe i światowe towarzystwa naukowe zalecają u osób po 65. roku życia, obciążonych chorobami współistniejącymi (cukrzyca, choroby sercowo-naczyniowe, krążenia, niewydolność serca), szczepienie przeciw grypie. Wprawdzie ze świata płyną różne dane na temat tego, czy to szczepienie nas ochroni przed COVID-19, czy też nie. Jednak niektóre badania pokazały, że nawet o kilkanaście procent spadła liczba zgonów, potrzeba hospitalizacji czy korzystania z respiratorów u osób zaszczepionych na grypę, a zarażonych koronawirusem.

Jakie objawy infekcji u pacjenta kardiologicznego mogą świadczyć o konieczności kontaktu z lekarzem?
W okresie zimowym zawsze obserwowaliśmy zwiększony napływ pacjentów z problemami kardiologicznymi do poradni i szpitali. Każda bowiem infekcja może prowadzić do nasilenia objawów chorób układu krążenia, prowadząc chociażby do wzrostu ryzyka wystąpienia arytmii, niewydolności układu krążenia czy destabilizacji spokojnego dotychczas przebiegu choroby wieńcowej. Szkodliwe może być też nieumiejętne leczenie się, kiedy np. osoba z nadciśnieniem, by poprawić swoje samopoczucie, sięga po niesterydowe leki przeciwzapalne – które mogą doprowadzić do gwałtownych wzrostów ciśnienia. A zatem pacjent leczący się na choroby układu sercowo-naczyniowego musi być bardziej czujny. Jeśli ma objawy narastającej infekcji, powinien wszelkie wątpliwości rozwiać w trakcie konsultacji u swojego lekarza. Kierujmy się zdrowym rozsądkiem, obserwujmy swój stan zdrowia, ale też stanowczo reagujmy, jeśli objawy są niepokojące! Jednak nie ulegajmy modom, trendom, panice, bo to nigdy nikomu nie służy.

reklama

KOMPLEKSOWY LEK NA PRZEZIĘBIENIE I GRYPĘ

Gripex HOT Zatoki. 12 saszetek, produkt leczniczy. Paracetamol 650 mg, pseudoefedryny chlorowodorek 60 mg, dekstrometorfanu bromowodorek 20 mg, chlorofenaminy maleinianian 4 mg; proszek do sporządzania roztworu doustnego. **Wskazania do stosowania:** Doraźne leczenie objawów przeziębienia, grypy, stanów grypopodobnych, zapalenia zatok obocznych nosa (gorączka, katar, kaszel, ból głowy, ból gardła, bóle mięśniowe i kostno-stawowe). **Przeciwwskazania:** Produkt leczniczy jest przeciwwskazany w następujących przypadkach: nadwrażliwość na substancje czynne lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, niedokrwistość, ciężka niewydolność wątroby lub nerek, u pacjentów przyjmujących inne produkty lecznicze zawierające paracetamol, dekstrometrofan, pseudoefedrynę lub inne sympatykomimetyki (takie jak produkty lecznicze zmniejszające przekrwienie błony śluzowej nosa, środki hamujące łaknienie lub produkty lecznicze psychostymulujące o działaniu podobnym do amfetaminy), chlorofenaminę lub inne produkty lecznicze przeciwhistaminowe, u pacjentów leczonych inhibitorami monoaminooksydazy (MAO), obecnie lub w ciągu dwóch ostatnich tygodni, u dzieci w wieku poniżej 12 lat, bez zaleceń lekarza, kaszel z dużą ilością wydzieliny, astma oskrzelowa i kaszel związany z astmą oskrzelową, ciężkie nadciśnienie, ciężka choroba niedokrwienna serca, mukowiscydoza, ciąża i okres karmienia piersią. **Podmiot odpowiedzialny:** US Pharmacia Sp. z o.o.

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.

Pieką cię oczy, łzawią? A może masz światłowstręt? Nie lekceważ tych objawów, ponieważ mogą świadczyć o zapaleniu spojówek, które należy właściwie leczyć.

ZAPALENIE SPOJÓWEK

NASZ EKSPERT
Justyna Poręba,
Ortoptystka
w salonie
Ziko Optyk

Spojówka to bardzo wrażliwa, cienka i przeźroczysta błona śluzowa, która wyściela powieki i łączy je z gałką oczną. Zawiera liczne naczynia krwionośne, które w stanach zapalnych poszerzają się i silniej wypełniają krwią, co powoduje zaczerwienienie oka. Zapalenie spojówek może mieć różne przyczyny – bywa spowodowane przez czynniki infekcyjne, np. bakterie, wirusy, grzyby; jak i nieinfekcyjne, np. podrażnienia fizyczne, chemiczne i alergie.
Pacjenci skarżą się najczęściej na: zaczerwienienie oczu, kłucie, uczucie ciała obcego czy też „piasku" pod powiekami, pieczenie, swędzenie, światłowstręt, łzawienie oraz ciężkość i sklejanie się powiek.

CZY ZAPALENIE SPOJÓWEK JEST ZARAŹLIWE?

To, czy zarazimy się zapaleniem spojówek od osoby chorej, zależy od źródła stanu zapalnego. Zapalenia wywołane podrażnieniem mechanicznym oraz te alergiczne nie są zaraźliwe. Sytuacja wygląda inaczej w przypadku zapaleń bakteryjnych lub wirusowych, wtedy zarażenie jest bardzo prawdopodobne. Ważne jest zachowanie zasad higieny, przede wszystkim częste mycie dłoni.

LECZENIE

Przebieg, objawy i leczenie zapalenia spojówek różnią się w zależności od jego rodzaju. Dolegliwości związane z zapaleniem zazwyczaj mijają same po kilku dniach. Warto wspomóc się kroplami nawilżającymi do oczu, które zmniejszą dyskomfort i nawilżą spojówkę. Najlepszym wyborem będą krople nawilżające bez konserwantów. Jeżeli objawy nie zmniejszają się, należy udać się do okulisty, który wprowadzi odpowiednie leczenie. W czasie infekcji należy zrezygnować z makijażu oczu i używania soczewek kontaktowych.

Suche oko

Objawem zapalenia spojówek, które jest wywołane przez zespół suchego oka jest silne swędzenie oczu. Ulgę przyniesie bardzo częste zakraplanie tzw. sztucznych łez.

Mój ZIKO OPTYK

konkurencyjne
PROMOCJE I RABATY
dla całej rodziny

BOGATY WYBÓR
opraw okularowych,
soczewek kontaktowych
i akcesoriów

PROFESJONALNY
personel

tylko **129 zł**
ZA KOMPLETNĄ **PARĘ OKULARÓW**

BADANIA WZROKU DZIECI
OD 4 ROKU ŻYCIA
TERAPIA WIDZENIA

Badanie od 4 r.ż ul. Czerwone Maki 33 w Krakowie i ul. 3 Maja 7 w Katowicach
Badanie od 6 r.ż ul. Grażyny 4 w Krakowie.

WTOREK DLA SENIORA

199 zł
DWIE PARY OKULARÓW

ZAREZERWUJ
wizytę online

Zapraszamy do naszych salonów!

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

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

ZIKO.PL/OPTYK/E-RECEPCJA/

TRADYCYJNE ANTYBIOTYKI

Jest wiele roślinnych środków do walki z chorobotwórczymi drobnoustrojami. Ale tylko nieliczne zyskały miano skutecznych. To znaczy, że ich działanie antybiotyczne potwierdzono badaniami farmakologicznymi. Oto tradycyjne antybiotyki – korzystajmy z nich na zdrowie!

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

Pierwszy antybiotyk, czyli penicylina, został odkryty przez Aleksandra Fleminga w 1928 roku. Od tego momentu udało się na zawsze zapomnieć o wielu chorobach. Jednak wiek później mierzymy się z innym problemem – antybiotykoopornością, czyli uodpornieniem się bakterii na leki. Dlatego coraz popularniejszy staje się powrót do naturalnych terapii, w tym do terapii stosujących tradycyjne środki zwalczające chorobotwórcze drobnoustroje.

CZYM SĄ ANTYBIOTYKI?

Antybiotyki to substancje o różnym charakterze chemicznym, mające zdolność hamowania rozwoju drobnoustrojów chorobotwórczych. Co ciekawe, ich pierwotne pochodzenie jest naturalne. Otóż antybiotyki wytwarzane są

NAJSILNIEJSZE DZIAŁANIE

OLEJEK TYMIANKOWY ma bardzo silne właściwości antyseptyczne, niszczy bakterie i grzyby pasożytnicze, działa antyseptycznie, łagodzi infekcje górnych dróg oddechowych oraz kaszel i katar. OLEJEK GOŹDZIKOWY wykazuje działanie przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze, przeciwwirusowe i przeciwbólowe.

Według starych poradników ziołolecznictwa czosnek i cebula mają właściwości rozgrzewające i wzmacniające.

przede wszystkim przez mikroorganizmy. Głównym ich źródłem są bakterie i grzyby, które w ten sposób bronią się przed wrogami mogącymi je zniszczyć. Jednak obecnie stosowane w lecznictwie antybiotyki są produkowane przede wszystkim biosyntetycznie.
Antybiotyki działają hamująco na rozwój szkodliwych mikroorganizmów. Zresztą samo słowo antybioza oznacza zjawisko biologiczne, które polega na antagonistycznym zachowaniu się dwóch organizmów względem siebie.

LECZNICZE POROSTY

Substancje o właściwościach antybiotycznych wytwarzane są także przez wiele glonów i porostów. W medycynie zastosowali je po raz pierwszy Islandczycy, szczególnie w chorobach płuc. Zawarte w tych roślinach kwasy porostowe wykazują działanie antybiotyczne. Obecnie ekstrakty z porostu islandzkiego są składnikiem aktywnym

preparatów stosowanych w terapii zapaleń oskrzeli z męczącym kaszlem. Cenne lecznicze kwasy porostowe występują w porostach następujących rodzajów: tarczownica (Cetraria), chrobotek (Cladonia) i brodaczek (Usnea).

ANTYBIOTYCZNE ROŚLINY KWIATOWE

Preparaty antybiotyczne wytwarzane są również przez rośliny kwiatowe. Ich lecznicza moc kryje się w lotnych substancjach, zwanych olejkami eterycznymi. Odpowiadają one za charakterystyczny zapach roślin. Jak silne to ekstrakty świadczy fakt, że wszystkie olejki eteryczne wykazują działanie przeciwdrobnoustrojowe – hamują rozwój chorobotwórczych orgaznizmów (bakterii, wirusów, grzybów, pierwotniaków).

Olejki eteryczne to mieszaniny od kilkudziesięciu do kilkuset związków chemicznych. Dotychczas poznano ponad dwa tysiące związków chemicznych, wchodzących w skład różnych olejków eterycznych. Ich składniki mogą działać bezpośrednio toksycznie na drobnoustroje, a niektóre związki mogą nawet uszkadzać ściany komórkowe drobnoustrojów.

Terapia fagowa

Nadzieja w dobie rosnącej antybiotykooporności. Metoda polega na leczeniu bakteriofagami – wirusami, które potrafią zwalczać bakterie. Atakują i niszczą tylko bakterię odpowiedzialną za infekcję. Bakteriofagi występują w glebie, wodzie, gorących źródłach, a nawet w ściekach – skąd są pozyskiwane do laboratoriów. Dobierane są do indywidulanego przypadku każdego pacjenta.

W KUCHNI I W APTECZCE

Jednak nie tylko to, co pięknie pachnie – leczy. Silne działanie antybiotyczne mają też substancje zawarte w olejku z cebuli jadalnej (Allium cepa) i czosnku pospolitym (Allium sativum), ale też w szczypiorku cebuli, porze uprawnym, cebuli szalotce czy w czosnku niedźwiedzim. Oto właściwości tych najpopularniejszych.

Zdrowy czosnek

W świeżych cebulach czosnku występuje bezwonna alliina, rozpadająca się po uszkodzeniu tkanek czosnku na allicynę o intensywnym zapachu i silnych właściwościach bakteriobójczych, czyli antybiotycznych. Najlepszym i najprostszym sposobem stosowania czosnku jest jego jedzenie w postaci świeżej. Według fitoterapeutycznych monografii to zaledwie 4 g świeżego czosnku dobowo (cała główka waży około 45 g).

Zapomniany czosnek niedźwiedzi

Cebula czosnku niedźwiedziego od najdawniejszych czasów stosowana była jako lek odkażający skórę. Obecnie stosowane są też części naziemne rośliny – zielone liście. Ekstrakty otrzymane z ziela czosnku niedźwiedziego działają bakteriobójczo na bakterie Gram-dodatnie i Gram-ujemne, działają też przeciwgrzybiczo i przeciwrobaczo. Uwaga: podczas suszenia ziele czosnku niedźwiedziego traci większość leczniczych związków siarkowych. Najzdrowszy jest więc świeży, np. w sałatce.

ZAPACH

Bezzapachowe produkty z czosnku (pospolitego i niedźwiedziego) zawierają śladowe ilości substancji aktywnych. Skuteczniejsze są te o intensywnym zapachu.

Suplement diety

PELAVO

SKUTECZNIE Z NATURY

Kompleksowa marka dla dzieci wspierająca organizm w okresie jesienno-zimowym.

- **WYJĄTKOWY SKŁAD OPARTY O PELARGONIĘ AFRYKAŃSKĄ**
  unikalne połączenie składników
- **STANDARYZACJA EKSTRAKTU Z KORZENIA PELARGONII AFRYKAŃSKIEJ**
  gwarantowana stała zawartość i działanie substancji aktywnych

Drogi oddechowe
EKSTRAKTY Z PELARGONII AFRYKAŃSKIEJ I LIPY

Oskrzela, gardło, krtań
EKSTRAKTY Z PELARGONII AFRYKAŃSKIEJ I POROSTU ISLANDZKIEGO

Nos i zatoki
EKSTRAKT Z PELARGONII AFRYKAŃSKIEJ I BROMELAINA

SUPLEMENT DIETY

ZADBAJ O KONTAKT Z SENIOREM

TO WAŻNE DLA JEGO ZDROWIA

Sielski obrazek, gdy wielopokoleniowa rodzina zasiada do stołu i w blasku choinki cieszy się wspólnymi świątecznymi chwilami, będzie w tym roku należał do rzadkości... Te święta, mając na uwadze nasze wspólne dobro i zdrowie, spędzimy zupełnie inaczej niż zwykle.

Wraz z wiekiem układ odpornościowy człowieka znacznie się osłabia co powoduje, że osoby starsze są bardziej podatne na wszelkie zakażenia patogenami chorobotwórczymi i ciężej je przechodzą. Trzeba o tym pamiętać zwłaszcza teraz, kiedy świat opanowała pandemia COVID-19, szczególnie niebezpieczna dla osób starszych.

Jedną z zasad kluczowych dla bezpieczeństwa seniorów jest ograniczanie kontaktów społecznych do możliwego minimum. To zalecenie jest z jednej strony oczywiste i zrozumiałe, z drugiej zaś rodzi wiele pytań dotyczących tego, jaki jest negatywny wpływ izolacji społecznej na naszą kondycję psychiczną.

CO MÓWIĄ BADANIA, A CO MÓWIĄ LUDZIE?

Ograniczenie spotkań z bliskimi nie jest łatwe dla nikogo – pomimo pełnego zrozumienia, że izolacja jest teraz bardzo ważna dla zachowania zdrowia, tęsknimy za rzeczywistą obecnością naszej rodziny, przyjaciół i znajomych.

Poczucie samotności towarzyszy szczególnie osobom starszym – analizując wyniki badania „Zdrowie polskich seniorów w czasie pandemii" przeprowadzonego przez Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej – partnera strategicznego Fundacji Ziko dla Zdrowia, dowiadujemy się, że choć polscy seniorzy mogą liczyć na wsparcie bliskich, to czują się samotni i bardzo brakuje im spotkań z innymi ludźmi.

Zresztą, wyniki tego badania nie są zapewne dla nikogo zaskoczeniem. O tym, że wymuszona pandemią samotność sprawia cierpienie osobom starszym, słyszał zapewne każdy – od swoich rodziców, dziadków czy znajomych seniorów z sąsiedztwa: – Na początku roku mój dom tętnił życiem, w tygodniu wnuki wpadały coś zjeść pomiędzy szkołą a kursami językowymi, a co niedzielę szykowałam obiad w większym rodzinnym gronie – opowiada pani Donata z Krakowa – A teraz towarzyszy mi tylko samotność i cisza przerywana dzwonkiem telefonu. Pogaduszki przez telefon, tyle nam zostało. A ja tak bardzo chciałabym te moje wnuki uściskać, zobaczyć się z rodziną...

Ziko dla zdrowia Fundacja

FUNDACJA ZIKO DLA ZDROWIA

- **jako partner strategiczny wspiera działania Krajowego Instytutu Gospodarki Senioralnej,**
- **na stronie internetowej www.zikodlazdrowia.org, profilu na Facebooku zikodlazdrowia i YouTube Fundacja Ziko dla Zdrowia regularnie zamieszcza prozdrowotne materiały edukacyjne dla seniorów,**
- **pomaga krakowskim seniorom w potrzebie, przekazując im świąteczne paczki.**

IZOLACJA SPOŁECZNA, BLISKOŚĆ MIĘDZYLUDZKA

Konieczność ograniczenia bezpośrednich kontaktów z bliskimi rzeczywiście może powodować poczucie samotności wśród osób starszych. Nawet, gdy regularnie utrzymujemy kontakt – korzystamy z komunikatorów internetowych i rozmawiamy przez telefon, to może nam w tych relacjach brakować bliskości, którą trudno budować na odległość.

Dlatego warto poświęcić chwilę, aby zastanowić się nad jakością naszych zdalnych relacji – czy aby nasze kontakty nie są zdawkowe i powierzchowne, czy jest w nich miejsce na mówienie o emocjach i poruszanie naprawdę ważnych spraw?

Szukając pomysłów na sposoby komunikacji z seniorami, warto również odwołać się do dawnych, dziś już zapomnianych rozwiązań – choćby do pisania listów. – Raz na miesiąc dostaję list od mojego wnuka – opowiada pan Stanisław ze Skawiny – Jasiek mieszka w Warszawie, chodzi do drugiej klasy, te jego literki i zdania są może dość koślawe, ale dla mnie są super! A czego nie umie napisać, to narysuje. Ja cieszę się z tych listów jak dziecko. Każdy z nich przeczytałem już chyba ze sto razy. Jak tylko mi się robi smutno, to sięgam do koperty z listem Jaśka i już mi weselej!

Zatroszcz się o seniora...

- **oferuj i nieś pomoc,**
- **miej regularny kontakt, wykazuj zainteresowanie,**
- **zachęcaj do utrzymywania relacji z rodziną, bliskimi i znajomymi,**
- **pomagaj w korzystaniu z usług przez internet i telefon, zadbaj o bezpieczeństwo w sieci,**
- **zwracaj uwagę na konieczność przestrzegania zasad zdrowego trybu życia oraz wytycznych Ministerstwa Zdrowia,**
- **podpowiadaj sposoby na spędzanie wolnego czasu,**
- **w razie potrzeby nie wahaj się szukać pomocy u innych członków rodziny oraz specjalistów: lekarzy, psychologów lub terapeutów.**

ŚWIĘTA INNE NIŻ ZWYKLE...

Tegoroczne święta będą dla nas wszystkich wyjątkowe – wypełnione nie tyle radością, ile troską o najbliższych i obawą o przyszłość... Dlatego właśnie trzeba dołożyć wszelkich starań, aby mimo izolacji spróbować spędzić ten czas razem. Wykorzystajmy nasze telefony i komputery, by połączyć się z bliskimi na odległość, napiszmy listy i kartki świąteczne do rodziców, dziadków, przyjaciół... Nie zasiądziemy razem do wspólnego stołu, ale – mimo wszystko – spędźmy razem świąteczne chwile, życząc sobie nawzajem dużo zdrowia i pomyślności.

Sen jest tak samo ważny dla naszego organizmu jak tlen, woda czy pożywienie. Tymczasem aż jedna trzecia z nas ma kłopoty z zaśnięciem i spokojnym przespaniem całej nocy.

DLACZEGO NIE MOGĘ ZASNĄĆ

Potrzebujemy snu, aby zregenerować siły. Gdy śpimy, następuje przyspieszona odnowa komórek, odbywa się „remont" systemu kontrolującego przemianę materii, więcej krwi napływa do mięśni, wzmaga się tworzenie białek i produkcja hormonów. Ważne jest także to, że podczas snu przeglądamy wydarzenia minionego dnia i zapamiętujemy to, czego się nauczyliśmy. Kobiety potrzebują więcej snu niż mężczyźni.

DLACZEGO NIE ŚPIMY?

Naukowcy zajmujący się badaniem zaburzeń snu pokusili się o uporządkowanie problemów ze snem. Podzielili je na dwie główne grupy.

Bezsenność zewnątrzpochodna. Jej przyczyną są czynniki związane z higieną snu, m.in. niewygodne łóżko, za wysoka temperatura w sypialni, hałas czy migoczący za oknem neon.

Bezsenność wewnątrzpochodna. Przyczyny tkwią w nas samych i trudniej jest je pokonać. Są to przede wszystkim zaburzenia psychiczno-emocjonalne (głównie nerwice, depresje – nawet te okresowe związane z porami roku), ale także choroby, np. nadczynność tarczycy, schorzenia reumatyczne, cukrzyca, przewlekłe bóle, nowotwory czy bezdech senny.

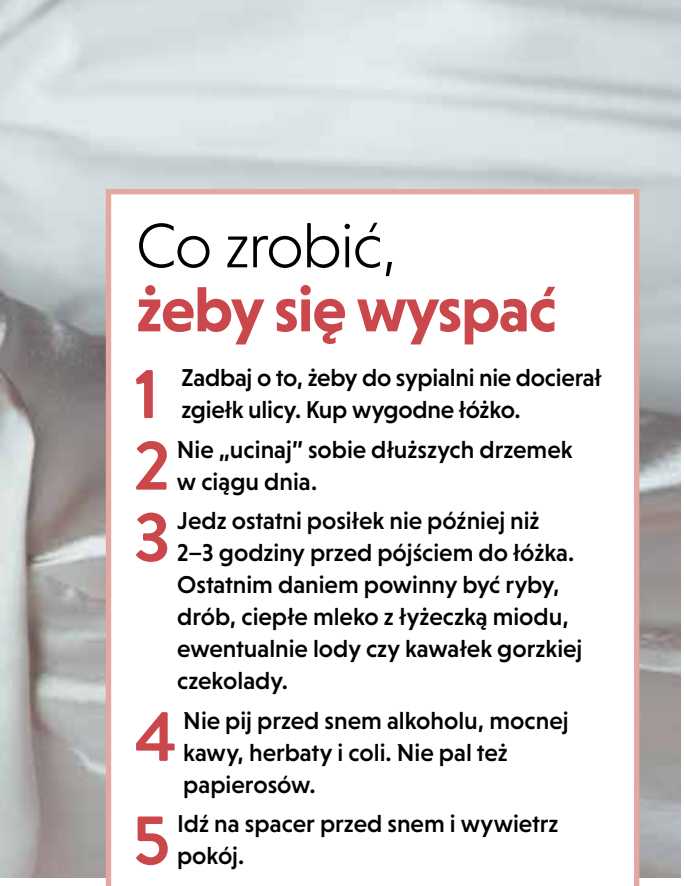
LEKI NIE LECZĄ

Osoby mające problemy ze snem bardzo często, bez porozumienia z lekarzem, sięgają po leki na bezsenność. Nie wiedzą zazwyczaj, że leki te nie leczą bezsenności, a pomagają zasnąć. Są jednym z elementów terapii, lecz nie jedynym. By wyleczyć bezsenność, najpierw trzeba znaleźć jej przyczynę.

Z nielicznych badań epidemiologicznych wynika, że leki naturalne stosuje 30–70% osób cierpiących na bezsenność. Tymczasem, nawet te z pozoru niewinne preparaty ziołowe, mogą mieć działania niepożądane,

GDZIE PO POMOC?

Kłopotów ze snem nie należy lekceważyć, ponieważ nie tylko wpływają na gorsze samopoczucie, ale także na zdrowie. Mogą być przyczyną chorób somatycznych i psychicznych. Jeśli masz problemy z zasypianiem lub utrzymaniem snu w nocy, zgłoś się do poradni leczenia zaburzeń snu. Ich adresy można uzyskać w Polskim Towarzystwie Badań nad Snem, tel. 22 45 82 713.



Co zrobić, żeby się wyspać

1. Zadbaj o to, żeby do sypialni nie docierał zgiełk ulicy. Kup wygodne łóżko.
2. Nie „ucinaj" sobie dłuższych drzemek w ciągu dnia.
3. Jedz ostatni posiłek nie później niż 2–3 godziny przed pójściem do łóżka. Ostatnim daniem powinny być ryby, drób, ciepłe mleko z łyżeczką miodu, ewentualnie lody czy kawałek gorzkiej czekolady.
4. Nie pij przed snem alkoholu, mocnej kawy, herbaty i coli. Nie pal też papierosów.
5. Idź na spacer przed snem i wywietrz pokój.
6. Weź ciepłą relaksującą kąpiel i posłuchaj odprężającej muzyki.
7. Kładź się do łóżka o tej samej porze (z tolerancją do pół godziny) i dopiero wtedy, gdy naprawdę chce ci się spać.

np. leki zawierające walerianę (kozłek lekarski) mogą u ludzi starszych wywoływać nie tylko zawroty głowy, ale także zaburzenia świadomości.
Oprócz leków ziołowych w walce z bezsennością wykorzystuje się także melatoninę oraz leki antyhistaminowe. Systematyczne zażywanie tabletek z melatoniną jest pomocne u ludzi starszych, ponieważ wraz z wiekiem organizm wydziela coraz mniej tego hormonu. Trzeba pamiętać, że efekty działania leku zwykle są widoczne dopiero po 2-4 tygodniach regularnego przyjmowania tabletek.

NIE NADUŻYWAJ

Środków nasennych nie powinno się stosować przewlekle. Dotyczy to zarówno dostępnych bez recepty, jak i zaleconych przez lekarza. Trzeba zachować rozwagę. Napięcie związane z obawą przed kolejną nieprzespaną nocą sprawia, że sięgamy po dostępny lek nasenny. Po pewnym czasie zaśnięcie bez leku jest niemożliwe. W krótkim czasie dawka leku jest zbyt mała, by zasnąć. Zwiększamy ją i... pojawia się problem uzależnienia od leku oraz tzw. utrwalenia bezsenności. Leki najnowszej generacji (zolpidem, zopiklon, zaleplon) mają silne działanie nasenne i mniej działań ubocznych, ale przyjmowane dłużej niż kilka tygodni także prowadzą do uzależnienia. Dlatego trzeba pamiętać, że przyjmuje się je tylko w razie potrzeby.

reklama

Viva! DLA WEGETARIAN I WEGAN

BIOVAX

bogate w **składniki naturalne**,
opakowania w 100% z **odnawialnych źródeł**,
wegańskie formuły

PRZEPIS NA IDEALNĄ KĄPIEL

Codzienna rutynowa kąpiel może stać się relaksującym rytuałem i formą terapii. Woda z dodatkiem soli czy olejków ma zbawienny wpływ na naszą kondycję i wygląd. Warto to wykorzystać.

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

Najlepsza kąpiel to ta, która jest dostosowana do stanu zdrowia i potrzeb skóry. Po kilkunastu minutach w ciepłej wodzie inaczej poczuje się osoba mająca kłopoty z krążeniem, a inaczej ktoś cierpiący na reumatyzm. Dla jednych borowina stanie się odkryciem i wybawieniem od schorzeń, dla innych to olejek z sosny może być bezcennym skarbem.

ZIMNA CZY CIEPŁA? JAKA TEMPERATURA WODY JEST OPTYMALNA W CZASIE KĄPIELI?

Zarówno zimne, jak i ciepłe kąpiele mają swoje zalety. Zimna kąpiel ujędrnia skórę i wzmacnia odporność, ciepła odpręża mięśnie oraz pomaga usunąć toksyny ze skóry. Pamiętajmy jednak, że jeżeli mamy skłonność do rozszerzonych naczynek powinniśmy unikać długich, gorących kąpieli. Wystrzegać ich powinny się kobiety w ciąży, a także kobiety podczas menstruacji. Z kolei zimne kąpiele nie są wskazane dla osób z problemami związanymi z układem krążenia Optymalna temperatura wody do kąpieli mieści się w przedziale 26-35 stopni.

UWAGA

Bardzo ciepłe kąpiele mogą przyspieszyć rytm serca. Osoby cierpiące na zaburzenia krążenia powinny więc szczególnie uważać na temperaturę wody i wybierać tę ok. 36 stopni.

ZALETY CIEPŁYCH KĄPIELI

Po pierwsze – są bardzo przyjemne! Wieczorem pomogą się wyciszyć i ułatwią zasypianie. Woda o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała lub nieznacznie od niej wyższa (do 38 stopni) pomaga się zrelaksować, odprężyć mięśnie, a także zapobiec zakwasom po treningu. Ciepła woda uśmierzy też bóle stawów, a otwierając pory, pomoże usunąć toksyny.

ZIMNA WODA NIE TYLKO DLA MORSÓW

Dlaczego zanurzanie się w lodowatych jeziorach czy rzekach ma tylu wielbicieli? Odpowiedź jest prosta: kontakt z wodą o temperaturze zbliżonej do 0 stopni Celsjusza wywołuje niemal euforię. Za stan ten odpowiadają beta-endorfiny, wydzielane po wejściu do zimnej wody. Hormony te zmniejszają wrażliwość na ból, dodają energii i poprawiają nastrój. Morsowanie to świetny sposób na wzmocnienie odporności, przyspieszenie metabolizmu i regenerację. Pozytywny wpływ na zdrowie mogą mieć też chłodne kąpiele – nie trzeba od razu wrzucać do wanny kostek lodu! Woda o temperaturze około 20 stopni pomoże na opuchnięcia nóg i bóle reumatyczne. Do zanurzenia się w chłodnej wodzie należy się przygotować. Można rozgrzać się przed wejściem, wykonując ćwiczenia cardio. Można też stopniowo zmniejszać temperaturę kąpieli, dolewając zimną wodę do wanny. Chłodna kąpiel powinna trwać około 10 minut, bardzo zimna – nie dłużej niż 5 minut.

KTÓRY OLEJEK WYBRAĆ?

Lawendowy – relaksuje, uspokaja, działa antybakteryjnie, przeciwwirusowo i przeciwgrzybiczo.

Pomarańczowy – poprawia nastrój, obniża napięcie mięśni, przeciwdziała ich skurczom.

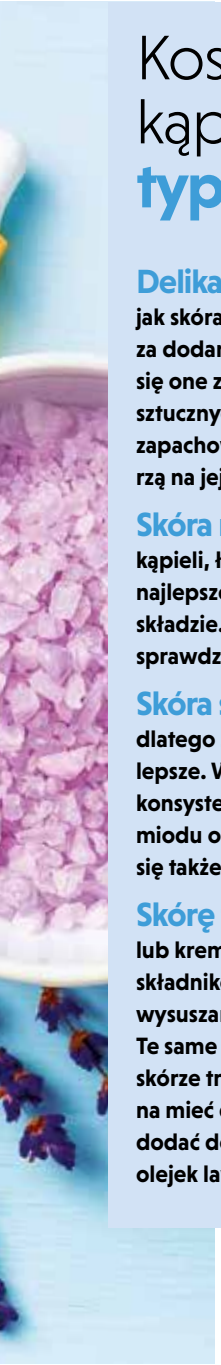
Rozmarynowy – pobudza krążenie krwi, reguluje ciśnienie, rozgrzewa, redukuje cellulit.

Sosnowy – działa antyseptycznie, odświeża i pobudza, łagodzi nerwobóle i objawy reumatyzmu.

Z drzewa herbacianego – wzmacnia odporność, przyspiesza regenerację, działa przeciwgrzybiczo i pomaga leczyć chorobowe zmiany skórne.

CENNE DODATKI

Choć sama woda ma dobroczynny wpływ na ciało i umysł, kilka kropli olejku, wyciąg z borowiny czy garść kryształków soli może zintensyfikować jej pozytywne działanie. Jednak nie wszystko, co dodasz do kąpieli, jest dla ciebie korzystne. Zwykłe płyny mają zazwyczaj mnóstwo substancji pieniących i piękne zapachy. Jednak wiele produktów z tej kategorii może mieć nieko-



Kosmetyki do kąpieli **do różnych typów skóry**

Delikatna i alergiczna skóra, tak jak skóra noworodków, będzie wdzięczna za dodanie do wody emolientów. Składają się one z naturalnych tłuszczów, nie zawierają sztucznych barwników, spieniaczy i substancji zapachowych. Uzupełniają ubytki skóry i tworzą na jej powierzchni film ochronny.

Skóra naczynkowa zasadniczo nie lubi kąpieli, łatwo ulega podrażnieniom. Dla niej najlepsze będą kosmetyki naturalne o krótkim składzie. Olejki i emolienty zdecydowanie się sprawdzą.

Skóra sucha także wymaga delikatności, dlatego żele pod prysznic nie są dla niej najlepsze. Warto wybierać kosmetyki o kremowej konsystencji z dodatkiem olejków, aloesu, miodu oraz witamin A, B i E. Dobrze sprawdzą się także olejki myjące.

Skórę tłustą najlepiej myć lekkimi żelami lub kremowymi mydłami. Warto szukać w nich składników nawilżających, bo nadmierne wysuszanie skóry pobudza produkcję sebum. Te same kosmetyki myjące sprawdzą się przy skórze trądzikowej. Dodatkowo kąpiel powinna mieć działanie antybakteryjne – warto więc dodać do wody sól z Morza Martwego lub olejek lawendowy.

rzystny wpływ na stan skóry – przesuszać ją lub nawet wywoływać alergię. Przy skórach suchych czy wrażliwych lepiej sięgać po składniki naturalne.

SOLE, SIARCZKI I INNE BOGACTWA

Czy zwykła sól kuchenna nadaje się do kąpieli? Teoretycznie tak, jednak nie ma tak cennych właściwości jak sól morska. Warto zastanowić się nad wyborem najodpowiedniejszej. Sól himalajska, bogata w aż 84 minerały i pierwiastki obniży ciśnienie, złagodzi podrażnienie skóry i pomoże na trądzik oraz bóle stawów. Z kolei sól z Morza Martwego zawiera duże ilości potasu i magnezu, skutecznie walczy z reumatyzmem i zapaleniem stawów, zmniejsza objawy łuszczycy, detoksykuje. Szara sól morska z Guérande zawiera cynk, potas i żelazo, dzięki czemu zwalcza stany zapalne skóry. W domowych warunkach można też zrobić sobie kąpiel siarczkową. Jest szczególnie korzystna dla skór z tendencją do teleangiektazji – wzmacnia ścianki naczyń i poprawia ogólne ukrwienie. Pomaga zwalczać cellulit i pozbyć się toksyn. Warto więc korzystać z żeli, wód i kryształków siarczkowych.

Optymalny czas ciepłej kąpieli to 15 minut. Zbyt długie moczenie się w wodzie prowadzi do przesuszenia skóry. Żeby mu zapobiec, należy dobrać odpowiednie kosmetyki.

NA POMOC SKÓRZE

Wysypki, zmiany ropne lub oparzenia – na te problemy odpowiedzią może być kąpiel. Krochmal, powstający po zagotowaniu wody z mąką ziemniaczaną, pomaga leczyć odparzenia, potówki i zaczerwienienia. Kilka kryształków nadmanganianu potasu działa bakteriobójczo i odkażająco. Przy egzemach, oparzeniach i odmrożeniach pomoże odwar z otrębów pszennych – należy je umieścić w woreczku i gotować około 30 minut.

reklama

CeraVe Nawilżający Balsam polecany jest do codziennej pielęgnacji skóry suchej i bardzo suchej dla osób dorosłych oraz dzieci od 3. roku życia.

DZIAŁANIE: nawilża i wspiera odbudowę bariery ochronnej skóry twarzy i ciała.
STOSOWANIE: nakładać obficie na skórę twarzy i ciała.

Produkt dostępny w drogerii ZIKO DERMO

Atopowe zapalenie skóry zwykle pojawia się w okresie niemowlęcym i czasem towarzyszy przez całe życie. Zaczerwienienia, uporczywe swędzenie, suchość – to charakterystyczne objawy AZS. Przeważnie pojawiają się w określonych miejscach na ciele. Warto nauczyć się zasad pielęgnacji, które przyniosą ukojenie.

MIEJSCA, KTÓRE LUBI AZS

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

Przyczyny atopii są nie do końca poznane. Wpływ mają czynniki immunologiczne, genetyczne, ale też psychologiczne, takie jak silny stres oraz środowiskowe, czyli alergeny. Zwykle przyczyny te współdziałają ze sobą, trudno wyodrębnić jedną z nich. Dlatego leczenie AZS jest takie trudne. Kluczowe są: pielęgnacja uszkodzonego naskórka, stosowanie leków przeciwzapalnych i przeciwuczuleniowych oraz fototerapie.

JAK ROZPOZNAĆ AZS?

U niemowląt czerwone plamy najczęściej pojawiają się na policzkach, czole i owłosionej skórze głowy.

Towarzyszą im zaburzenia snu i słaby apetyt. Stan zapalny skóry, rozwijając się, przybiera postać grudek i pęcherzyków. Kilkumiesięczny berbeć zaczyna się drapać. U nieco starszych dzieci zmiany skórne lokalizują się w zgięciach łokciowych i kolanowych, na nadgarstkach, na twarzy i w fałdzie szyjnym. Po 12. roku życia zaczerwienienia pojawiają się dodatkowo na klatce piersiowej i wierzchniej części dłoni.

CODZIENNOŚĆ ATOPIKA

AZS nasila się i wycisza, ale nie znaczy to, że w czasie remisji można zrezygnować ze specjalnej pielęgnacji. Najważniejsza jest systematyczność i konsekwencja. Podstawą pielęgnacji powinny być emolienty. Są to specjalistyczne dermokosmetyki, które po pierwsze poprawiają nawilżenie skóry, a po drugie odbudowują ubytki w barierze naskórkowej. Ważne jest ich regularne stosowanie, tylko wtedy taka terapia bywa skuteczna. Używanie emolientów wyłącznie w czasie, kiedy pojawiają się zmiany, nie da dobrych efektów.

PLAN PIELĘGNACYJNY

Atopicy powinni sięgać po emulsje nawilżające nawet trzy razy dziennie. Ważne, aby preparatów do ciała nie wybierać przypadkowo. Najlepiej skonsultować się ze specjalistą, na przykład skorzystać z porady dermokonsultantki (usługa dostępna w drogeriach Ziko Dermo). Specjalistyczne dermokosmetyki nie mają w składach komponentów potencjalnie alergizujących i nastawione są na odbudowywanie płaszcza hydrolipidowego. Znajdziesz w nich naturalne masła i oleje, ceramidy, mocznik oraz alantoinę.

KĄPIEL CZY PRYSZNIC?

W codziennej pielęgnacji lepiej wybrać kąpiel. Powód? Do wody w wannie możesz dodać emolient, który ją zmiękczy. Ważne jest jednak przestrzeganie ›

5 mitów o AZS:

1. **Atopią można się zarazić – FAŁSZ! Przyczyna leży prawdopodobnie w genach, nie ma źródła zewnętrznego.**
2. **Osoby z AZS powinny unikać kąpieli – FAŁSZ. Higiena to podstawa, ważne, aby sięgać po emolienty i preparaty nawilżające.**
3. **Dietą można wyleczyć atopię – FAŁSZ. Nie wszystkie osoby z AZS cierpią z powodu alergii pokarmowych.**
4. **Z AZS się wyrasta – FAŁSZ. Choć zdarzają się dłuższe okresy remisji, atopia to choroba na całe życie.**
5. **AZS jest tym samym co egzema. AZS to jedna z form egzemy, nie wszystko co jest egzemą jest też atopią – FAŁSZ.**

ZIKO DERMO

Serdecznie zapraszamy

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

20% osób cierpi na atopowe zapalenie skóry. Liczba chorych ciągle wzrasta. Według badań w Polsce AZS ma nawet co piąte dziecko i co pięćdziesiąty dorosły.

ZAPALENIE

Objawem charakterystycznym dla atopowego zapalenia skóry jest świąd i zaczerwienienie skóry, a także nadmierne złuszczanie naskórka. Zmiany w postaci grudek, wysypki, pęcherzyków czy trudno gojących się ran pojawiają się w okolicach zgięć kolanowych i łokciowych, a także na twarzy i szyi.

reklama

Linomag maść polecana jest do codziennej pielęgnacji maluszków, szczególnie przy podrażnieniach lub odparzeniach skóry.

Linomag maść można stosować zarówno do celów leczniczych, jak i leczniczo-kosmetycznych. Łagodzi nadmierną suchość skóry, odparzenia oraz łuszczycę.

Stosowanie

Zewnętrznie do wcierania 1-3 razy na dobę.

Przy łuszczycy i wyprysku u dzieci zaleca się 2-3 razy na dobę lub według wskazań lekarza.

Składniki: 100 g maści zawiera Linomad 20,0 g, lanolina 40,0 g, wazelina biała bezwonna 40,0 g

kilku reguł. Do mycia używaj hipoalergicznych i delikatnych kosmetyków. Woda powinna mieć temperaturę około 34 stopni Celsjusza i być z dodatkiem płynu natłuszczającego o naturalnym pH (dodaj go do wanny po umyciu skóry syndetem). Po wyjściu z wody nie trzyj skóry ręcznikiem – osusz się delikatnie, przyciskając go miejsce przy miejscu. Następnie zaaplikuj na ciało preparat nawilżająco-natłuszczający. Wolisz prysznic? Nie zaszkodzi, o ile będzie krótki, a temperatura wody nie za wysoka.

MYCIE WŁOSÓW

AZS zwykle atakuje skalp. Dlatego owłosiona skóra atopika wymaga szczególnej troski, bo stan zapalny może rozszerzać się na kark, czoło czy uszy. Należy zrezygnować ze zwykłych szamponów, które wysuszają skórę głowy. Konieczne jest sięganie po specjalistyczne szampony i unikanie gorącej wody do mycia włosów. Bezpośrednio po zabiegu oczyszczania powinno się stosować preparaty nawilżające, zawierające m.in. aminokwasy i hialuronian sodu.

Ważne, żeby kosmetyki dla atopika były pozbawione potencjalnych alergenów: sztucznych dodatków, substancji zapachowych i barwników.

DIETA A AZS

W przypadku AZS najlepiej jest zastosować dietę z wykluczeniem jednego lub kilku pokarmów wywołujących objawy. Nie zaleca się stosowania diety eliminacyjnej w leczeniu wszystkich pacjentów z AZS, ponieważ w badaniach nie potwierdzono klinicznej skuteczności takiego postępowania.

WRAŻLIWE MIEJSCA

Łuska może pojawiać się także na kolanach, łokciach i dłoniach. Jej forma zależy w dużej mierze od kontaktu z alergenami, które mogą nasilać objawy. Podatne na podrażnienia okolice powinny zawsze być chronione filmem okluzyjnym, który powstanie po aplikacji preparatów zawierających m.in. oleje roślinne, kwasy tłuszczowe, skwalen, glicerynę lub mocznik. Przy nasileniu objawów warto stosować mokre opatrunki, które łagodzą świąd.

PIELĘGNACJA TWARZY

Cera wymaga bardziej delikatnych preparatów. Ważne, aby były pozbawione potencjalnych alergenów, sztucznych dodatków, substancji zapachowych oraz barwników. Ta zasada dotyczy zarówno kremów, jak i kosmetyków myjących. Pierwsze powinny zawierać humektanty lub emolienty regulujące nawilżenie. Do demakijażu sprawdzą się produkty będące połączeniem oleju i wody. Jeśli chcesz pomalować twarz lub powieki, sięgaj po kosmetyki mineralne, mające dobroczynne działanie na skórę i niezatykające porów. Do powiek i pod oczy stosuj silnie nawilżające kremy redukujące cienie. Ten ostatni problem rozwiążą także okłady ze świetlika. Z kolei maść z witaminą A pomaga intensywnie nawilżyć skórę powiek i łagodzi świąd.

reklama

NOWOŚĆ! LEK BEZ RECEPTY

Clotidal LEK NA GRZYBICZE INFEKCJE INTYMNE

KOI OD POCZĄTKU LECZY DO KOŃCA*

6 aplikatorów

*Leczy do końca – odnosi się wyłącznie do czasu leczenia

Clotidal, krem dopochwowy. 1 gram kremu zawiera 10 mg klotrymazolu. **Wskazania:** Miejscowe leczenie: Grzybiczego zapalenia błon śluzowych narządów płciowych wywołanego przez drożdżaki (zapalenie sromu i pochwy, zapalenie pochwy). Zakażenie żołędzi prącia przez drożdżaki. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** US Pharmacia Sp. z o.o.

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.

Możesz go nie zauważać, ale jego negatywny wpływ na skórę szybko staje się widoczny. Smog powoduje nie tylko jej przedwczesne starzenie, może też wywołać egzemę, wysypki i nasilić trądzik. Z pomocą przychodzą kosmetyki ze składnikami anti-pollution.

KREMY KONTRA SMOG

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

Produkty ze składnikami anti-pollution warto stosować cały rok. Kosmetyki z antyutleniaczami należy używać rano, by w ciągu dnia chroniły skórę przed wolnymi rodnikami.

Zanieczyszczone powietrze jest szkodliwe nie tylko dla naszych płuc i oczu, ale i dla skóry. Czym właściwie jest smog i dlaczego szkodzi urodzie? Ten wyraz powstał z połączenia dwóch angielskich słów „smoke" i „fog", czyli dym i mgła. W Polsce głównym źródłem smogu są stare instalacje grzewcze oraz stosowane do nich niskiej jakości paliwa. Spaliny także w znacznym stopniu przyczyniają się do wzrostu poziomu smogu w powietrzu. Szkodliwy dym składa się z ozonu, tlenków węgla, azotu i siarki oraz takich pyłów jak kurz, sadza, popiół. Co istotne, nie tylko w dni, w które ogłaszane są alarmy informujące o złej jakości powietrza, zanieczyszczenia pojawiają się w atmosferze. Nasza skóra jest nieustannie wyeksponowana na ich szkodliwe działanie. Warto o tym pamiętać, wybierając produkty do codziennej pielęgnacji.

Najlepsze składniki **anti-pollution:**

1. **Witaminy A, C i E**
2. **Kwas ferulowy**
3. **Filtry UV**
4. **Niacynamid**
5. **Alantoina**
6. **Kwas glikolowy**

CZYM SĄ WOLNE RODNIKI I JAK POWSTAJĄ?

Wolne rodniki to określenie odnoszące się do atomów o niesparowanych elektronach lub cząstek powstałych w wyniku rozpadu wiązań chemicznych. Z reguły ich ilość w organizmie jest dość duża, ale u osób zdrowych przeciwwagą dla nich są tzw. antyoksydanty (inaczej przeciwutleniacze). Wolne rodniki i ich powstawanie to niestety nieodłączny element procesu oddychania. Za wzrost liczby wolnych rodników odpowiada przede wszystkim palenie papierosów, chroniczny stres oraz zła dieta.

JAK SMOG ATAKUJE SKÓRĘ?

Składniki smogu bywają tak niewielkie, że są w stanie przeniknąć przez wierzchnią warstwę skóry i dostać się głębiej. Dodatkowo pod wpływem zanieczyszczeń powietrza zwiększa się liczba wolnych rodników, które także osiadają na skórze. Z kolei ozon, utleniając lipidy, powoduje uszkodzenie funkcji ochronnej skóry.

PLAN OBRONNY

Jeśli chcesz zachować młodszy wygląd, nie wystarczą kremy starej generacji. Szukaj kosmetyków zawierających składniki anti-pollution, które blokują niekorzystne działanie smogu i stymulują regenerację skóry.

UZBRÓJ SIĘ NA POCZĄTKU DNIA!

Od czego zacząć dzień? Oczywiście od delikatnego oczyszczenia skóry. Możesz wybrać olejek lub mleczko, które nie naruszą naturalnej warstwy lipidowej lub specjalistyczne preparaty (np. płyny micelarne) ze składnikami anti-pollution. Dobry krem antysmogowy zawierać powinien substancje filmotwórcze, filtry UV, antyoksydanty i substancje nawilżające.

CO TO SĄ SKŁADNIKI FILMOTWÓRCZE?

To te komponenty kremu, które tworząc cienką warstwę na powierzchni skóry, zapobiegają przenikaniu w głąb pyłów. Dzięki nim zabezpieczasz cerę przed ›

Trzy kroki w walce ze smogiem:

Oczyszczanie

usunięcie zanieczyszczeń pomoże uniknąć uszkodzeń skóry.

Neutralizacja

składniki anti-pollution zablokują niekorzystne działanie czynników zewnętrznych.

Wzmacnianie

regularne nawilżanie skóry wspomoże naturalną warstwę hydrolipidową naskórka.

reklama

SVR XERIAL 10 MLECZKO DO CIAŁA NAWILŻA I NATŁUSZCZA SKÓRĘ. MOŻE BYĆ STOSOWANE DO NAWILŻENIA SKÓRY PRZESUSZONEJ PO TERAPII DERMATOLOGICZNEJ.

Wspomagające w terapii łuszczycy i rybiej łuski.

Do stosowania na twarz i ciało. Bogata, kremowa konsystencja daje efekt natychmiastowego komfortu, redukuje uczucie ściągnięcia i napięcia skóry. Produkt szybko się wchłania, nie pozostawiając tłustej warstwy.

Receptura mleczka opiera się na zastosowaniu opatentowanego połączenia mocznika (Technologia Czystego Mocznika) z innowacyjnymi składnikami ułatwiającymi złuszczanie komórek naskórka.

Produkt dostępny w drogerii ZIKO DERMO

uszkodzeniami, które mogą wywołać toksyczne substancje. Warstewka okluzyjna chroni też przez odparowaniem wody, a co za tym idzie ubytkami w naturalnej ochronnej warstwie hydrolipidowej. Do składników tego typu zalicza się m.in. aloes, kwas behenowy, kwas hialuronowy czy kolagen.

ANTYUTLENIACZE W KREMIE I W DIECIE

To one zneutralizują wolne rodniki i nie dopuszczą do procesów przedwczesnego starzenia. Zabezpieczają komórki przed mutacjami DNA. Antyoksydanty

reklama

Promieniowanie ultrafioletowe powoduje powstanie wolnych rodników. Krem z filtrami to absolutna podstawa pielęgnacji skóry.

PHYTODETOX TO 3-STOPNIOWY RYTUAŁ STWORZONY Z NATURALNYCH SKŁADNIKÓW, KTÓRE UWOLNIĄ WŁOSY I SKÓRĘ GŁOWY OD ZANIECZYSZCZEŃ.

KROK 1 Oczyszczająca maska przed szamponem.

KROK 2 Detoksykujący szampon oczyszczający.

KROK 3 Spray oczyszczający neutralizujący zapachy.

Produkty dostępne w drogerii ZIKO DERMO

w kremach to m.in. witamina A, C i E, koenzym Q10, wyciągi roślinne (z zielonej herbaty, soi, winogron czy granatu). Wspomagaj skórę również od wewnątrz! Jedz kolorowo! Warzywa i owoce to najlepsze źródła antyutleniaczy.

NOCNA REGENERACJA

Od razu po powrocie do domu oczyść twarz (tym samym kosmetykiem, co rano) i sięgnij po regenerujący krem. Jego zadaniem będzie uzupełnienie powstałych w ciągu dnia ubytków w warstwie ochronnej skóry tak, aby nazajutrz znów mogła stawić czoło smogowi. Szukaj w nich składników takich jak niacynamid, ceramidy, olejki.

reklama

Cetaphil PRO Redness Control

MYCIE

NOWOŚĆ

NAWILŻANIE NA DZIEŃ

NAWILŻANIE NA NOC

SPECJALISTYCZNA PIELĘGNACJA SKÓRY ZE SKŁONNOŚCIĄ DO ZACZERWIENIEŃ I TRĄDZIKU RÓŻOWATEGO

PL/CET/2747/1020

SIEMIĘ LNIANE NASIONA MOCY

Małe i niepozorne z wyglądu nasionka lnu kryją w sobie wielką moc! Siemię lniane zaliczane jest do superfoods, czyli produktów wyróżniających się dużą zawartością cennych składników. Dowiedz się, jakie właściwości ma siemię lniane i dlaczego warto włączyć je do diety!

Prozdrowotne właściwości siemienia lnianego są znane i wykorzystywane w medycynie od wieków. Najczęściej stosowano je do łagodzenia dolegliwości związanych z układem pokarmowym i oddechowym, a także na problemy skórne. Jego korzystne działanie na nasz organizm jest jednak znacznie większe.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Siemię lniane jest wyjątkowo bogate w składniki mające pozytywny wpływ na nasze zdrowie. Do najcenniejszych zaliczamy:

LIGANY należące do grupy fitoestrogenów, czyli hormonów roślinnych. Są one silnymi przeciwutleniaczami, które chronią organizm przed zachorowaniem na raka. Łagodzą również objawy menopauzy.

BŁONNIK regulujący pracę jelit i obniżający poziom cholesterolu.

KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA-3, które obniżają poziom trójglicerydów i mają wpływ na prawidłowe ciśnienie krwi.

AMINOKWASY, czyli związki będące materiałem budulcowym wszystkich białek w organizmie. Białko zawarte w siemieniu lnianym jest lepiej przyswajalne niż białko z mleka.

Siemię lniane z powodzeniem można stosować jako odżywkę do włosów, skóry i paznokci. Maseczka powinna mieć konsystencję kisielu.

PROZDROWOTNE DZIAŁANIE

Nasiona lnu mają działanie osłonowe, antybakteryjne i przeciwzapalne. Regularne spożywanie siemienia lnianego przynosi szereg prozdrowotnych korzyści. Przy wrzodach żołądka i refluksie chroni śluzówkę, łagodzi dolegliwości i niweluje pieczenie w przełyku, czyli popularną zgagę. Dzięki zawartości błonnika reguluje pracę układu pokarmowego i pomaga przy uciążliwych zaparciach oraz łagodzi dolegliwości u osób z zespołem jelita drażliwego. Błonnik pomaga również przywrócić w jelitach prawidłową florę bakteryjną, co jest pomocne przy biegunkach i wzdęciach. Ze względu na wysoką zawartość substancji śluzowych siemię lniane

Przeciwwskazania

Siemienia lnianego w swojej diecie powinny unikać kobiety w ciąży, bo hormony roślinne mogą wpływać na jej przebieg, oraz osoby przyjmujące leki rozrzedzające krew na przykład aspirynę, gdyż siemię lniane może działać przeciwzakrzepowo. Siemienia lnianego nie poleca się również osobom cierpiącym na uciążliwe zaparcia, ponieważ duża ilość błonnika może nasilić problem. Trzeba też zadbać o właściwe nawodnienie organizmu w trakcie spożywania siemienia lnianego. Ziarna szybko pochłaniają wodę i możemy doprowadzić do odwodnienia organizmu i zaparć.

pomaga przy dolegliwościach układu oddechowego, szczególnie przy suchym kaszlu. Fitoestrogeny, które zawiera, pozwalają zmniejszyć objawy menopauzy oraz ograniczają ryzyko zmian nowotworowych w jajnikach i piersiach. Chronią również przed zachorowaniem na osteoporozę. Zawarte w siemieniu lnianym przeciwutleniacze, czyli witamina C i E, zmniejszają ryzyko rozwoju nowotworów. Natomiast kwasy tłuszczowe omega-3 wpływają na redukcję cholesterolu i pomagają zachować prawidłowy poziom ciśnienia tętniczego. W efekcie chronią przed zachorowaniem na miażdżycę, zakrzepicę i inne choroby układu krążenia. Siemię lniane pomaga też pozbyć się nadwagi, bo zmniejsza apetyt.

JAK STOSOWAĆ SIEMIĘ LNIANE?

Najpopularniejsze jest zalanie ziaren ciepłą, przegotowaną wodą lub gotowanie przez około 10 minut w proporcjach 1 łyżka siemienia na szklankę wody. Gdy ziarna napęcznieją, należy wywar przelać przez sitko. Pić dwa razy dziennie. Można dodać niewielką ilość miodu. Siemię lniane sprawdza się jako dodatek do pieczywa, sałatek owocowych i warzywnych, zup, owsianek, jogurtów i innych potraw. Ziarenka można uprażyć na suchej patelni. Mielone siemię lniane jest często używane jako zamiennik jajka w pulpetach, ciastach czy innych potrawach. Jedna łyżka zmielonego siemienia lnianego namoczonego w trzech łyżkach gorącej wody tworzy kleistą papkę, która doskonale wiąże suche składniki. W postaci zmielonej można dodawać go też do koktajli.

CZY WIESZ, ŻE...

... najpopularniejsze w Polsce jest siemię lniane brązowe. Mniej znane jest siemię lniane złociste zwane też budwigowym. Wyróżnia się ono bogatszą zawartością składników odżywczych, ale jest droższe.

Ważne!

Ciasto najlepiej piec równocześnie na dwóch poziomach piekarnika z funkcją pieczenia w tej samej temperaturze.

TORT

KRÓL SŁODKOŚCI

Choć wiele tortów to prawdziwe dzieła sztuki, a ich twórcy zapisali się w historii cukiernictwa, warto pokusić się o samodzielne wykonanie. Wbrew pozorom nie jest to aż tak trudne, a zachwyt w oczach gości gwarantowany.

Nie wiadomo kto i kiedy wymyślił, by ciasto biszkoptowe przekładać kremem. Za ojczyznę tortów uważa się Włochy. W Polsce wypiek ten pojawił się na dworze królowej Bony i od tego czasu jest głównym bohaterem oraz słodkim zwieńczeniem ważnych i uroczystych chwil. Choć nie ma jednego przepisu na wykonanie tortu, a cukiernicy prześcigają się w wymyślaniu oryginalnych kremów i dekoracji, będących niekiedy prawdziwymi dziełami sztuki, to istnieją klasyki, które podbiły podniebienia smakoszy na całym świecie. Do najsłynniejszych tortów należą: Beza Pavlova, Tort Dobosza oraz Red velvet.

TORT RED VELVET

Trudność: łatwe

Czas przygotowania: ok. 1,5 godz.

Składniki
- 3 szklanki mąki
- 1,5 szklanki cukru
- 1 łyżka kakao
- 4 jajka
- 2 szklanki oleju
- 1 szklanka maślanki
- 1 opakowanie cukru wanilinowego
- 1 łyżka octu winnego
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta soli
- 2 łyżeczki barwnika
- żurawina do ozdobienia

Do nasączenia blatów
2 łyżki soku z cytryny, 1 łyżka cukry pudru, 1 szklanka wody

Krem
500 g śmietanki 30%, 400 g sera mascarpone, 400 g serka typu Philadelphia, 1 szklanka cukru pudru

Wartości odżywcze potrawy w 100 g:

ok. 374 kcal

4,2 g białka

27,9 g węglowodanów

27,2 g tłuszczy

Przygotowanie
Do wykonania tego tortu potrzebne będą cztery blaty, więc ciasto najlepiej piec w dwóch tortownicach, których spód powinno się wyłożyć papierem do pieczenia. Suche składniki należy wymieszać w jednej misce, natomiast w drugiej – roztrzepane jajka, olej, maślankę i barwnik. Dodać do nich suche składniki i ponownie wymieszać do połączenia się wszystkich składników. Do octu dodać sodę i, gdy zacznie się pienić, wlać do ciasta. Wymieszać. Rozdzielić ciasto na dwie części i piec około 30 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni Celsjusza, aż patyczek podczas sprawdzania będzie suchy. Przestudzone ciasto przekroić na dwie części w taki sposób, by powstały cztery blaty. Przygotować krem: śmietanę ubić z połową cukru pudru na sztywno, a oba serki z resztą cukru zmiksować na gładką masę. Dodać do nich ubitą śmietanę i wymieszać. Blaty nasączyć płynem przygotowanym z wody, soku z cytryny i cukru pudru. Następnie przełożyć je warstwami kremu (na górze powinna znaleźć się też jego warstwa) i ozdobić na przykład mrożoną żurawiną.

TORT DOBOSZA

Trudność: średnie

Czas przygotowania: 1 godz.

Wartości odżywcze potrawy w 100 g:

ok. **436 kcal**

6,3 g białka

22,2 g węglowodanów

35,8 g tłuszczy

Składniki

Blaty biszkoptowe
- 6 jajek
- 6 łyżek mąki
- 6 łyżek cukru
- 500 g masła

Krem
- 400 g masła
- 150 g cukru pudru
- 4 łyżki kakao
- 100 g gorzkiej czekolady

Karmel
- 200 g cukru
- 2 łyżki wody
- ½ szklanki orzechów włoskich do ozdoby

Przygotowanie

Białka oddzielić od żółtek. Żółtka ubić z cukrem, a masło rozpuścić i przestudzić. Białka ubić na sztywną pianę. Do ubitych żółtek dodać płynne masło, następnie dodawać po łyżce mąki i delikatnie wymieszać. Na koniec połączyć z pianą z białek. Ciasto podzielić na sześć części i piec cienkie blaty 10 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni Celsjusza. Gotowe blaty zostawić do wystudzenia. Przygotować krem. Czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej. Przestudzić. Miękkie masło ubić z cukrem pudrem na puszystą masę. Dodać kakao i przestudzoną czekoladę. Chwilę ubijać. Jeden blat odłożyć. Resztę blatów przełożyć kremem – krem powinien też znaleźć się na wierzchu (niedużą jego ilość zostawić do wysmarowania boków tortu i wyciśnięcia dwunastu rozetek). Orzechy włoskie posiekać lub zmielić i obsypać nimi boki tortu. Przygotować karmel – do rondelka wlać wodę i wsypać cukier. Gotować do momentu, aż cukier się całkowicie rozpuści i zmieni kolor na jasnobrązowy. Gorący karmel wylać na odłożony blat i rozprowadzić cienką warstwą na całość. Gdy zacznie tężeć pokroić na dwanaście równych części i odłożyć do wystygnięcia. Tort włożyć do lodówki na noc, by krem stężał. Następnego dnia trójkąty z karmelem ułożyć na torcie, opierając je jedną stroną o rozetki.

UWAGA

Karmel lubi się przypalać, więc nie wolno spuszczać go z oczu. Zbyt ciemny będzie gorzki.

TORT BEZA PAVLOVA

Trudność: łatwe

Czas przygotowania: ok. 2 godz.

Wartości odżywcze potrawy w 100 g:

ok. **261 kcal**

2,4 g białka

39,6 g węglowodanów

10,2 g tłuszczy

Składniki

Blaty bezowe

- 6 białek
- 300 g drobnego cukru do wypieków
- 1 łyżeczka białego octu winnego
- 1 łyżka skrobi ziemniaczanej

Krem

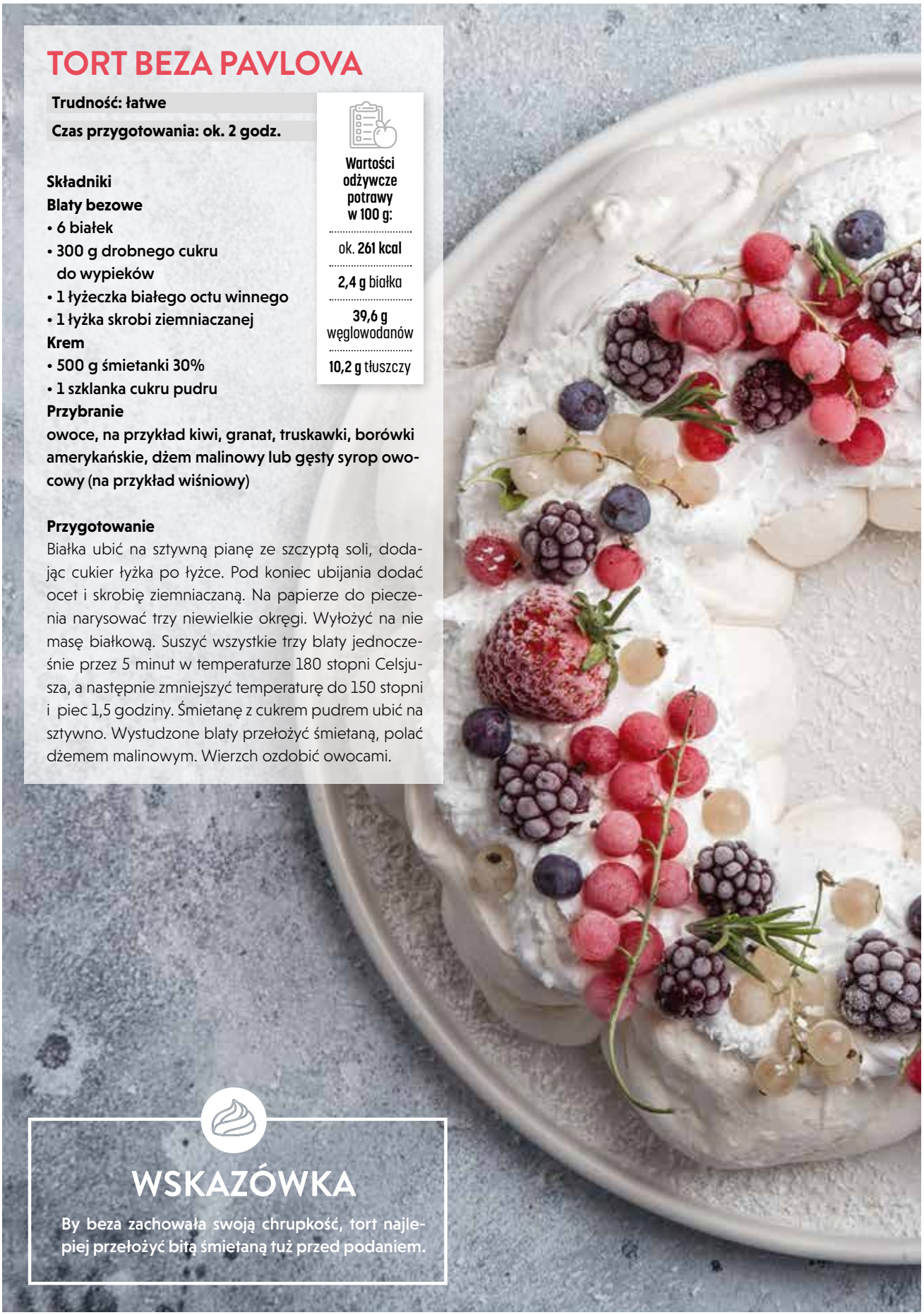
- 500 g śmietanki 30%
- 1 szklanka cukru pudru

Przybranie

owoce, na przykład kiwi, granat, truskawki, borówki amerykańskie, dżem malinowy lub gęsty syrop owocowy (na przykład wiśniowy)

Przygotowanie

Białka ubić na sztywną pianę ze szczyptą soli, dodając cukier łyżka po łyżce. Pod koniec ubijania dodać ocet i skrobię ziemniaczaną. Na papierze do pieczenia narysować trzy niewielkie okręgi. Wyłożyć na nie masę białkową. Suszyć wszystkie trzy blaty jednocześnie przez 5 minut w temperaturze 180 stopni Celsjusza, a następnie zmniejszyć temperaturę do 150 stopni i piec 1,5 godziny. Śmietanę z cukrem pudrem ubić na sztywno. Wystudzone blaty przełożyć śmietaną, polać dżemem malinowym. Wierzch ozdobić owocami.



WSKAZÓWKA

By beza zachowała swoją chrupkość, tort najlepiej przełożyć bitą śmietaną tuż przed podaniem.

Barbara Bursztynowicz

SŁUCHAJ WSZYSTKICH RÓB SWOJE

Dbam o zdrowie, dlatego jestem w dobrej formie.

Barbara Bursztynowicz
Aktorka teatralna i filmowa. Widzowie znają ją z popularnej telenoweli „Klan", gdzie od 1997 r. wciela się w postać Elżbiety Chojnackiej. Jest żoną aktora Jacka Bursztynowicza, z którym ma córkę Małgorzatę. Mieszka w Warszawie.

Zaczynam dzień od...
przeciągania się i gimnastyki.

Najważniejsza pora dnia dla mnie to...
wieczór, kiedy gram przedstawienie w teatrze.

Największą przyjemność sprawia mi...
kawa i rozmowa z moim mężem.

Praca dla mnie to...
pasja.

Gdybym nie została aktorką, to byłabym...
konserwatorem zabytków.

Najważniejsza decyzja w moim życiu...
decyzja o zdawaniu do Szkoły Teatralnej.

Gdybym mogła zmienić jedną rzecz z przeszłości, to...
zwróciłabym większą uwagę na naukę języków obcych.

Najważniejsze wspomnienie z mojego dzieciństwa...
górskie wycieczki z ojcem.

Rada, której udzieliłabym sobie, gdy byłam młodą dziewczyną...
bądź odważna, nie bój się porażek.

Mój największy sukces...
narodziny córki.

Gdybym mogła zaprosić jedną osobę na kolację, to byłaby...
jest wiele takich osób.

Tęsknię...
za rodzicami, których już nie ma.

Boję się...
chamstwa i bezwzględnej siły.

Jestem dumna...
z niektórych swoich dokonań artystycznych.

Drażni mnie...
głupota, brak tolerancji, lekceważenie prawa.

Moje motto życiowe...
słuchaj wszystkich i rób swoje.

Marzę o...
podróżach.

Za dziesięć lat wyobrażam sobie, że...
świat zmieni się na gorsze.

Książka, która miała na mnie największy wpływ...
powieści Singera.

Dbam o zdrowie, dlatego...
jestem w dobrej formie.

Sen, o którym nigdy nie zapomnę...
robię zastępstwo za Jana Świderskiego w sztuce „Fryderyk Wielki". Nie znam ani linijki tekstu i kostium kompletnie na mnie nie pasuje. Koszmar.

W torebce zawsze mam...
dużo niepotrzebnych rzeczy i bałagan.

Miłość to dla mnie...
uczucie trudne do zdefiniowania.

Człowiek, któremu najwięcej zawdzięczam...
mój mąż.

Miejsce, do którego zawsze wracam z radością...
moje rodzinne miasto Bielsko-Biała.

Przed zaśnięciem...
próbuję uporządkować chaos w głowie.

foto: awiki commons images

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Nr 1 MARKA W POLSCE W REKOMENDACJACH **DERMATOLOGÓW DLA SKÓRY ALERGICZNEJ***

ABY ODMIENIĆ ŻYCIE **SKÓRY WRAŻLIWEJ**

TOLERIANE

GAMA DERMOKOSMETYKÓW PRZEZNACZONA DO CODZIENNEJ PIELĘGNACJI WRAŻLIWEJ, BARDZO WRAŻLIWEJ I ALERGICZNEJ SKÓRY TWARZY I OCZU.

Toleriane Sensitive to pierwsza prebiotyczna pielęgnacja nawilżająca marki La Roche-Posay, która dzięki wysokiej zawartości wody termalnej z La Roche-Posay, ceramidów i witaminy B3 długotrwale nawilża, koi i wzmacnia mikrobiom skóry. Toleriane Sensitive nie zawiera alkoholu ani zapachu i może być stosowana u niemowląt i dzieci od 3 miesiąca życia.

Toleriane Ultra to gama stworzona z myślą o skórze bardzo wrażliwej i skłonnej do alergii. Minimalistyczna formuła z neurosensyną, bez zapachu i alkoholu, natychmiastowo koi i wzmacnia skórę, aby minimalizować negatywny wpływ alergenów. Ultra hermetyczne opakowania pozwalają utrzymać czystość formuły produktów, bez ryzyka zanieczyszczenia, utlenienia oraz pozostałości na aplikatorze.

TOLERIANE SENSITIVE KREM

Nawilżająca pielęgnacja prebiotyczna.
Koi i wzmacnia naturalne funkcje ochronne skóry.
48 h nawilżenia.
Bez zapachu. Bez alkoholu.

Skóra wrażliwa twarzy. Niemowlęta (od 3 miesiąca życia), dzieci, dorośli.

TOLERIANE ULTRA KREM

Intensywna pielęgnacja kojąca z neurosensyną, wzmacnia barierę ochronną skóry aby minimalizować wpływ alergenów.
Bez zapachu, bez alkoholu.
Zapewnia ukojenie w 1 minutę.
Ultra hermetyczne opakowanie.

Skóra bardzo wrażliwa, z tendencją do alergii. Twarz i okolice oczu. Dorośli.

TOLERIANE ULTRA NA NOC

Intensywna pielęgnacja kojąca z neurosensyną na noc.
Łagodzi uczucie dyskomfortu po przebudzeniu. Regeneruje i chroni barierę ochronną skóry.
Bez zapachu. Bez alkoholu.
Ultra hermetyczne opakowanie.

Skóra bardzo wrażliwa, z tendencją do alergii. Twarz i okolice oczu. Dorośli.

TOLERIANE ULTRA POD OCZY

Intensywna pielęgnacja kojąca z neurosensyną pod oczy.
Przeciw suchości, szczypaniu i uczuciu pieczenia okolic oczu.
Bez zapachu, bez alkoholu.
Ultra hermetyczne opakowanie.

Skóra bardzo wrażliwa, z tendencją do alergii. Okolice oczu i powieki. Dorośli.

* IQVIA BAROMETER STUDY 2019.

SUPLEMENT DIETY

Fiorda®

Fiorda do ssania gardło osłania!

FIO_10/2020/3

Składniki produktu FIORDA® stanowią uzupełnienie diety osób z podrażnionym gardłem, które odczuwają:

- drapanie w gardle,
- dyskomfort wywołany wzmożonym oddychaniem przez usta,
- suchość w gardle,
- chrypkę.

bez dodatku cukru

dla kobiet w ciąży i matek karmiących

SUPLEMENT DIETY

Producent: Phytopharm Klęka S.A. Klęka 1, 63-040 Nowe Miasto nad Wartą, www.fiorda.pl

Phyto Pharm