PORADNIK

CZAS NA ZDROWIE

Magazyn bezpłatny
Lato 2021

DLA CIESZĄCYCH SIĘ PEŁNIĄ ŻYCIA

Uroda

PIĘKNIEJSZA W WEEKEND? TO MOŻLIWE!

CHOROBY, KTÓRE DOKUCZAJĄ NAM LATEM

Alergie krzyżowe
JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ?

PRZEŁOMOWE METODY LECZENIA STAWÓW

MAŁGORZATA OSTROWSKA-KRÓLIKOWSKA

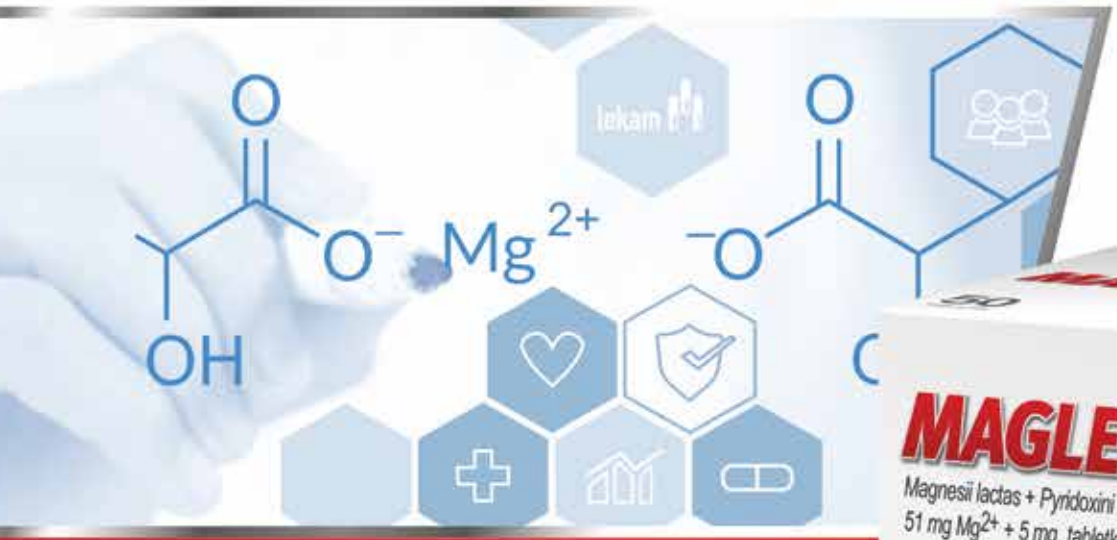
Uśmiecham się do świata

Dieta

DLACZEGO WARTO JEŚĆ AWOKADO?

MAGLEK B6

SPRAWDZONY MAGNEZ
W SKUTECZNEJ DAWCE



SKUTECZNY
lek zawierający mleczan magnezu
o wysokiej wchłanialności + witamina B6[1,2]

SPRAWDZONY
od 19 lat dostępny na rynku[3]

WYGODNY W ZASTOSOWANIU
1 - 2 tabletki dziennie[1]

1 Na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Maglek B6 z dn. 26.09.2018
2 Firoz M., Graber M., Bioavailability of US commercial magnesium preparations, Magnesium Research 2001, 14 (4): 257:62
3 IMS, launch date

Maglek B6, tabletki. Skład: 1 tabletka zawiera 500 mg mleczanu magnezu (51mg Mg2+) i 5mg witaminy B6. Wskazania do stosowania: Wskazanie do stosowania produktu leczniczego Maglek B6 stanowi uzupełnienie stwierdzonych niedoborów magnezu oraz witaminy B6 w organizmie oraz profilaktyka niedoborów i powikłań związanych z tymi niedoborami. Profilaktycznie lek Maglek B6 jest zalecany: w sytuacjach powodujących niedobory magnezu: stany przewlekłego przemęczenia fizycznego i psychicznego, błędy żywieniowe (spożywanie dużej ilości przetworzonej żywności) oraz stosowanie diet odchudzających, spożywanie dużej ilości kawy, nałogowe palenie tytoniu i spożywanie alkoholu; długotrwałe stosowanie leków przeczyszczających, środków antykoncepcyjnych i niektórych preparatów moczopędnych oraz diureza osmotyczna u chorych na cukrzycę w przebiegu przewlekłej hiperglikemii, choroby przewlekłe powodujące upośledzenie wchłaniania (zespoły złego wchłaniania); w zapobieganiu miażdżycy i zawałom serca. Wspomagająco produkt leczniczy Maglek B6 może być stosowany po konsultacji z lekarzem jako uzupełnienie leczenia: chorób serca i układu krążenia, takich jak nadciśnienie tętnicze, zastoinowa niewydolność krążenia, zaburzenia rytmu serca; atonicznych skurczów mięśni i drętwienia kończyn; w stanach depresji nerwowej; podczas rekonwalescencji po złamaniach kości lub w kompleksowym leczeniu osteoporozy. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancje czynne lub którąkolwiek substancję pomocniczą, hipermagnezemia o różnej etiologii, ciężka niewydolność nerek, blok przedsionkowo - komorowy serca, znaczne niedociśnienie tętnicze, myasthenia gravis, stosowanie lewodopy bez inhibitora obwodowej dekarboksylazy L-DOPA, biegunka. Opakowanie: 50 tabletek. Dawkowanie i sposób podania: Lek przeznaczony dla osób dorosłych i dzieci powyżej 6 roku życia, w profilaktyce – 1 do 2 tabletek na dobę. W pozostałych wskazaniach – według zaleceń lekarza. Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o. ul. Ostrzykowizna 14A, 05-170 Zakroczym. Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: Maglek B6 – pozwolenie nr 8913. Produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza – OTC.

MK/2/2021

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 Małgorzata Ostrowska-Królikowska

ZDROWIE
10 Poradnik medyczny: Jakie choroby dokuczają nam latem?
12 Żyjmy dłużej: Gdy alergie się krzyżują
16 Zdrowa przyszłość: Przełomowe metody leczenia stawów
20 W pigułce: Ratunku! Mam refluks
22 W gabinecie: Androlog
24 Na temat: Jak chronić wzrok przed promieniami UVA i UVB?
26 Fundacja Ziko dla Zdrowia: Przygotuj się na urlop

URODA
28 Trendy 2021: Epigenetyka w kosmetykach
32 Żyj pięknie: Weekend w domowym SPA
36 Sekrety kosmetyków: Od stóp do dłoni
40 Konkurs: Wyjątkowa mama

KUCHNIA
42 Spróbuj tego: Awokado
44 Dieta pod lupą: Jedz kolorowo
46 Ze smakiem: Jedziemy na piknik

NA DO WIDZENIA
50 Kwestionariusz: Maja Popielarska

Redaktor naczelna: Iza Komendołowicz

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

Zdjęcia: Shutterstock, zdjęcia prywatne str. 8-9, materiały prasowe.
Okładka: Grażyna Gudejko, Shutterstock.

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

foto: Piotr Molecki/East News, Shutterstock

Drodzy Czytelnicy

Zapewne wielu z Was, podobnie jak ja, po tylu miesiącach spędzonych w domu, marzy o wakacyjnych podróżach. Wszyscy mamy nadzieję, że najbliższe lato będzie wyjątkowe. Warto spędzić je w dobrej kondycji. Niestety latem często dopadają nas różne infekcje. Jak się przed nimi bronić? Polecam artykuł na str 10. Lato to czas spędzany z bliskimi na świeżym powietrzu. Warto zorganizować piknik. Podpowiadamy, jakie przygotować przekąski (str. 46). Od dawna wiadomo, że dobre towarzystwo i pyszne jedzenie to gwarancja wspaniale spędzonego czasu.

Serdecznie pozdrawiam

Iza Komendołowicz

redaktor naczelna

12 ZDROWIE
Gdy alergie się krzyżują

32 URODA
Weekend w domowym SPA

06 Uśmiecham się do świata

LODY NA RECEPTĘ

Specjaliści medycyny naturalnej zalecają latem terapię lodami. Brzmi jak żart? Nic podobnego. Otóż stopniowe hartowanie gardła pomaga nabrać odporności na zimowe infekcje. Jest to terapia szczególnie lubiana przez dzieci. Zasada jest taka, by dziecko zjadało jedną kulkę loda w drodze na plażę lub plac zabaw – zanim zdąży się zgrzać. W przeciwnym razie rośnie ryzyko anginy wynikającej z gwałtownej różnicy temperatur.

POLACY TYJĄ

Według Zakładu Higieny Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego w ubiegłym roku aż co trzeci Polak przybrał na wadze w związku z lockdownem, nieprawidłową dietą, zajadaniem stresu, czy też ograniczeniem aktywności fizycznej. Raport wskazuje, że tycie dotyczyło w większości osób z wyższym wykształceniem, głównie młodych mężczyzn oraz starszych kobiet.

Probiotyki na urlopie

Warto z nich korzystać nie tylko podczas terapii antybiotykowej. Suplementowane latem wspierają tolerancję skóry na działanie słońca. Probiotyki powinny też być stałym wyposażeniem wakacyjnej apteczki – zwłaszcza, kiedy wybieramy się w podróż do ciepłych krajów. Nasza mikroflora jelitowa może ucierpieć w kontakcie z odmiennymi bakteriami bytującymi w egzotycznych daniach. Probiotyki pomogą uniknąć kłopotliwych sensacji.

CENNE ZIELONE!

Lato to świetny czas na poszerzenie menu o warzywa, zwłaszcza te zielone, bo mają mnóstwo cennych właściwości. Jest to związane z ich kolorem, który zawdzięczają zawartości chlorofilu. Ten pochłaniający energię słoneczną barwnik, uczestniczący w transportowaniu tlenu i witamin, to roślinny eliksir zdrowia. Zielone warzywa liściaste są też źródłem świetnie przyswajalnego wapnia – strażnika naszych kości. O wiele lepszym niż mleko. Chrupmy je na surowo – bo podczas gotowania tracą zawarte w nich składniki odżywcze.

reklama

Linia marki GUM® Ortho

Pielęgnacja zębów i dziąseł podczas leczenia ortodontycznego jest bardzo ważna, ale standardowe produkty do higieny nie wystarczą. **Linia marki GUM® Ortho** posiada specjalnie dostosowane rozwiązania do kompleksowej pielęgnacji jamy ustnej. Została zaprojektowana tak, aby ułatwić zachowanie czystości i zdrowia podczas noszenia aparatu ortodontycznego, retainera lub innego urządzenia ortodontycznego.

Dowiedz się więcej na www.sunstargum.pl

Wyrób medyczny

Łasuchy zagrożone bezrobociem

Naukowcy z Uniwersytetu Stanowego Północnej Karoliny w USA udowodnili, że złe nawyki żywieniowe mogą czynić z nas gorszych pracowników. Okazało się, że osoby, które ulegają pokusom jedzenia niezdrowych przekąsek przed snem – następnego dnia narażają się nie tylko na problemy trawienne, lecz także obniżony nastrój, a nawet stany lękowe. Szczególnie obniża się zdolność empatycznego zaangażowana we współpracę całego zespołu. Z kolei polepszenie nawyków żywieniowych odwraca ten trend. Rozwiązaniem mógłby być pracowniczy plan dietetyczny uczący zasad zdrowego żywienia.

NIE OBIERAJ – DLA ZDROWIA

Dietetycy podkreślają, że najcenniejsze wartości odżywcze owoców znajdują się w skórce. Zasada jest taka, że jeśli przylega ona ściśle do owocu i jest cienka – jest jadalna. Tak jak w przypadku kiwi – można je pałaszować w całości. Z tym jednak zastrzeżeniem, że najpierw szorujemy owoc wodą z mydłem, by pozbyć się ewentualnych pozostałości pestycydów i... włosków. Smacznego!

reklama

Stany zapalne jamy ustnej? Nie szukaj! Jest SACHOL®

- Stany zapalne błony śluzowej jamy ustnej
- Nadżerki jamy ustnej, w tym afty
- Zapalenia dziąseł
- Choroby przyzębia (np. paradontoza)

Sachol Żel Stomatologiczny do stosowania w jamie ustnej i na dziąsła. 1 g żelu zawiera: 87,1 mg (choliny salicylanu) i 0,1 mg cetalkoniowego chlorku (Cetalkonii chloridum). Wskazania do stosowania: stany zapalne błony śluzowej jamy ustnej, Nadżerki i owrzodzenia jamy ustnej, zapalenie dziąseł, choroby przyzębia. Przeciwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną, inne salicylany lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Bausch Health Ireland Limited.

Sac-PL-2103-023

PRZED UŻYCIEM ZAPOZNAJ SIĘ Z TREŚCIĄ ULOTKI DOŁĄCZONEJ DO OPAKOWANIA BĄDŹ SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ, GDYŻ KAŻDY LEK NIEWŁAŚCIWIE STOSOWANY ZAGRAŻA TWOJEMU ŻYCIU LUB ZDROWIU.

Małgorzata Ostrowska-Królikowska

UŚMIECHAM SIĘ DO ŚWIATA

Popularna aktorka znana z kultowego serialu „Klan". Mama pięciorga dzieci, babcia Józia. Półtora roku temu straciła męża. Małgorzata Ostrowska-Królikowska opowiada o miłości, rodzinie i o tym, skąd każdego dnia czerpie siłę do działania.

O NIEJ

... ukończyła aktorstwo na wrocławskiej PWST.
Popularność przyniosła jej rola Grażynki Lubicz w serialu „Klan", w którym występuje od 1997 roku.

... żona znanego aktora Pawła Królikowskiego (zmarł 27.02.2020 r.).
Jest mamą piątki dzieci: 32-letniego Antoniego (aktor i reżyser), 28-letniego Jana (kompozytor muzyki), 22-letniej Julii (studentka medycyny), 19-letniej Marceliny i 14-letniego Ksawerego. Ma wnuka Józia (2 lata).

... mieszka:
w Zalesiu Górnym pod Warszawą.

foto: Grażyna Gudejko

Od wielu lat kojarzysz się milionom widzów z rolą Grażynki Lubicz w kultowych „Klanie". Ale w przestrzeni publicznej funkcjonowałaś jako żona świetnego aktora Pawła Królikowskiego i mama piątki dzieci, w tym Antka Królikowskiego. Nie przeszkadzało ci, że twoja praca jest na drugim planie?
Faktycznie kariera Pawła była ważniejsza, zwłaszcza przez ostatnie kilkanaście lat bardzo dużo pracował i w zasadzie rzadko bywał w domu. Ale ja nie miałam z tym problemu. Widziałam, że jest szczęśliwy. Dobrze, gdy mężczyźni się spełniają, bo wtedy w domu też jest fajnie. To nie znaczy, że dla mnie praca była nieważna. Lubię swój zawód, jest moją pasją i wysoko stawałam go w swojej hierarchii ważności. Ale równie wysoko była moja rodzina. Starałam się to łączyć, a Paweł mi to umożliwiał. Nie oczekiwał, żebym nie pracowała. W „Klanie" zaczęłam występować dwadzieścia kilka lat temu i już dawno nauczyłam się oddzielać pracę od życia. Z moją bohaterką Grażynką Lubicz jestem zaprzyjaźniona, dałam jej wiele swoich cech, ale potem wracałam do swojego domu, do Pawła, dzieci i to było moje prawdziwe życie.

Wielu aktorów ma problem z oddzieleniem prawdy od fikcji...
Czasem tak się zdarza. Mnie interesuje prawda. Wolę robić prawdziwe konfitury i pić prawdziwą kawę, uprawiać prawdziwe kwiaty w doniczce. Lubię, gdy dom pachnie świeżo upieczonym ciastem. Chcę, żeby było coś naprawdę, a nie udawane. Ugotowany pyszny obiad, rozmowa z dziećmi. A w filmie nie wszystko jest prawdziwe.

> „Czułość i empatia – myślę, że tego powinno być więcej w naszym życiu. Gdy to zrozumiemy, świat wokół nas będzie lepszy.

Niedawno zaczęłaś prowadzić Instagram, który pokazuje wyidealizowaną rzeczywistość...
Instagram to pomysł moich dzieci. Był taki okres po śmierci Pawła, kiedy zaczęłam zapadać się w sobie. Do tego doszły ograniczenia związane z pandemią. Siedziałam i nic nie robiłam. Wtedy dzieci wymyśliły ten Instagram i znalazły mi zajęcie. Jest powód, żeby coś koło siebie zrobić, pomalować się, zastanowić się, jak zrobić zdjęcie, ustawić się. To mnie mobilizuje do działania. A ja lubię działać. Poza tym Instagram jest fajny. Ludzie piszą: jak ślicznie pani wygląda, urocze zdjęcia, gratuluję. Komplementy sprawiają mi przyjemność. Lubię miłe słowa i sama też staram się ich używać. Czułość i empatia – myślę, że tego powinno być więcej w naszym życiu. Gdy to zrozumiemy, świat wokół nas będzie lepszy. Przeraża mnie hejt, nienawiść.

Nie dostajesz niemiłych komentarzy?
Niezmiernie rzadko. Po śmierci Pawła ktoś napisał, że powinnam ubierać się na czarno. Rozumiem, że nie wszyscy muszą akceptować moje wybory, chciałabym sobie powiedzieć: „Trudno, nie wszystkim muszę się podobać", ale jakiś wewnętrzny głos nie daje mi spokoju. Może jednak zrobiłam coś nie tak, może trzeba było inaczej?

Po śmierci Pawła napisałaś prosty, ale niesłychanie wzruszający post: „Pawku, najlepsza podróży mojego życia. W kontakcie". Od jego odejścia minęło półtora roku. To wystarczająco dużo czasu, żeby uporać się ze stratą?
Nie chcę o tym opowiadać, dla mnie to zbyt intymne. Według mnie żałoba nie polega na tym, żeby ubrać się na czarno, nie trwa od do. Moja żałoba trwa cały czas, jest w głowie, w sercu.

Z wnukiem Józiem

Uważam, że powinniśmy być sami dla siebie ważni.

Jak sobie z tym radzisz?
Bardzo ważne są wspomnienia. Dlatego powtarzam często swoim dzieciom – zbierajcie wspomnienia, zwłaszcza te dobre. W trudnych chwilach się przydadzą.

Ty masz tych wspomnień dużo. Byliście z Pawłem ponad trzydzieści lat razem.
Poznaliśmy się na egzaminach do wrocławskiej PWST i od tej pory byliśmy parą. Lubię wracać do początków naszej miłości, kiedy się w nim zakochałam. Paweł cały czas jest obecny w moim życiu, jest obecny w naszym domu, w rozmowach. To dzieje się naturalnie. Kiedy przychodzi do nas Józio, syn Janka (Jan Królikowski – syn Małgorzaty Ostrowskiej-Królikowskiej i Pawła Królikowskiego), patrzy na zdjęcia Pawła i mówi: „O dziadzio". Wierzę, że Józia będzie ciekawiło, kim był jego dziadek, może kiedyś będzie miał ochotę przeczytać jego teksty? Myślę, że to jest bardzo ważne, żeby młodzi znali swoje korzenie. Wtedy dostają skrzydeł i mogą frunąć. Korzenie to fundament. I ważna jest pamięć. TVP Kultura chce zrobić program o Pawle. W pierwszej chwili zaczęłam się zastanawiać, czy to dobry pomysł, ale przecież to jest niesłychanie potrzebne. Trzeba mówić, pokazywać. Człowiek żyje tak długo, jak pamięć o nim.

W ubiegłym roku zrobiłaś razem z dziećmi Festiwal Kultury Polsko-Czeskiej w Kudowie, którego Paweł był pomysłodawcą.
Teraz jest jego patronem. Ten festiwal to było wielkie marzenia Pawła. I kiedy odszedł, od razu zdecydowaliśmy z dziećmi, że będziemy kontynuować tę ideę. Wszyscy się bardzo zaangażowali. Antek zajął się reżyserią, Janek zrobił muzykę, Marcyśka zdjęcia. Przekonałam się, że potrafią stanąć na wysokości zadania. Po śmierci Pawła poczułam, że rodzina to jest wspólnota, która gra do jednej bramki. Wiem, że mam na kogo liczyć. Nie czuję się sama w tym wszystkim.

To jest bardzo cenne...
Pracuje się na to latami, to nie dzieje się na zawołanie: „Zrób to czy tamto, bo jestem twoją mamą i musisz mi teraz pomagać". Tak to nie działa. Jest stare, mądre przysłowie: „Z pustego i Salomon nie naleje". Dzieci są w stanie dużo dać, ale pod warunkiem, że wcześniej budowało się relacje.

Masz piątkę dzieci. Jak znaleźć czas dla każdego?
Moje dzieci są różne, każde jest osobnym bytem, ma osobowość. Do każdego trzeba dotrzeć indywidualnie. Zawsze starałam się stwarzać sytuacje, w których natu-

Wszystkie dzieci w komplecie

ralnie prowadzimy rozmowy na różne tematy. Idziemy na spacer, razem gotujemy, oglądamy wspólnie film, podsuwam im różne książki do czytania. To nie jest tak, że pewnego dnia biorę kogoś na stronę i mówię: „Siadaj, teraz sobie porozmawiamy o tym i o tym". Poza tym wydaje mi się, że przykład jest najważniejszy. Cieszę się, że dzieci wspierają się wzajemnie. Widzę, że Ksawery ciągle jest na telefonie z Antkiem albo z Jankiem. Ksawery jest najmłodszy, ma trzynaście lat, ale jest bardzo samodzielny, sprząta, wynosi śmieci, nawet naleśniki sam usmaży. U nas zawsze wszyscy mieli obowiązki, każdy był za coś odpowiedzialny. Duża rodzina jest jak firma, którą trzeba zarządzać. Kiedyś robiliśmy to razem z Pawłem, teraz to moje zadanie.

Jak się zmieniłaś przez ostatnie półtora roku?

Dojrzałam. Wiem, że to trochę dziwnie brzmi, bo jestem przecież panią dobrze po 50., ale przy Pawle czułam się jak dziewczyna, trochę jak Ania z Zielonego Wzgórza, z głową w chmurach. On był od zarabiania pieniędzy, dawał mi poczucie bezpieczeństwa. Mogłam sobie pozwolić na pewien luz, angażowałam się w różne akcje charytatywne, jakieś niedochodowe przedsięwzięcia. Paweł pytał: „Po co to robisz? Co z tego będziesz miała?". Musiałam się zmienić, teraz to ja jestem odpowiedzialna za rodzinę, za rachunki, które trzeba płacić.

Nie ma w tobie buntu czy pretensji do losu: dlaczego zostałam sama?

Czasami jest, nawet kłócę się z Pawłem. Biorę jego zdjęcie i mówię: dlaczego mnie zostawiłeś? Nie ma odpowiedzi na to: dlaczego? Pobuntuję się i wracam do codzienności. Pretensje i żal do niczego nie prowadzą. Nauczyłam się pokory. Bardzo pilnuję, żeby dzieci nie patrzyły na mnie, jaka jestem nieszczęśliwa. Jeśli się smucę, to w samotności.

Dbasz o siebie?

Staram się. Chodzę na długie spacery, lubię sobie kupić coś ładnego, mieć dobry kosmetyk. Wychodzi ze mnie baba (śmiech). Uważam, że powinniśmy być sami dla siebie ważni, nie tylko wszystko dla innych. Bo jak siebie kochamy, to mamy więcej siły, żeby coś dać.

Za co siebie lubisz?

Za optymizm. Czasem mówię, że jestem po słonecznej stronie ulicy. Trzeba doceniać każdy dzień, uśmiechać się do siebie i do innych. Rano, po obudzeniu zawsze się modlę. Mam taki nawyk. Za wszystko dziękuję.

Wiara pomogła ci w trudnych chwilach?

Nie wiem, czy dałabym sobie radę, gdyby nie wiara. Wierzę, że wszystko jest po coś. Paweł długo chorował, w pewnym momencie już zdawaliśmy sobie sprawę, w jakim kierunku to zmierza i jestem wdzięczna za czas, który został nam dany. Dobrze go wykorzystaliśmy. Mówi się: „Od nagłej i niespodziewanej śmierci chroń nas Panie". Kiedyś tego nie rozumiałam, wydawało mi się, że lepiej odejść szybko, bez świadomości, że to się dzieje.

Niedawno widziałam cię w serialu „Stulecie Winnych". Wystąpiłaś też w programie rozrywkowym „To był rok!". Będziesz bardziej aktywna zawodowo?

Nie mam żadnych planów, biorę to, co przynosi życie, ale jestem otwarta na nowe doświadczenia. W kwietniu zaśpiewałam w „Szansie na sukces". To było coś niesamowitego i zarazem ryzykownego, bo wcześniej nie śpiewałam. Ale ja lubię wyzwania.

Z psami z zaprzyjaźnionego schroniska

Z mężem Pawłem

foto: zdjęcia prywatne bohaterki

> **Po śmierci Pawła dojrzałam. Wiem, że to dziwnie brzmi, bo jestem przecież panią dobrze po 50., ale przy nim czułam się jak dziewczyna. On dawał mi poczucie bezpieczeństwa. Teraz to ja jestem odpowiedzialna za rodzinę.**

JAKIE CHOROBY DOKUCZAJĄ NAM LATEM?

Zawsze z niecierpliwością czekamy na lato, bo to przecież czas wakacji, podróży, zwiedzania ciekawych miejsc i beztroskiego wypoczynku. Niestety, choroby nie robią sobie wolnego i czasem atakują nas także latem.

NASZ EKSPERT
Grzegorz Borstern, specjalista chorób wewnętrznych, prawa medycznego i bioetyki, biegły sądowy

ANGINA

Angina to ciężka, ogólnoustrojowa choroba zakaźna.

Przyczyny: Najczęstszą przyczyną zachorowania latem na anginę, czyli zapalenie migdałków podniebiennych gardła, jest szok termiczny. Doznajemy go, gdy rozgrzani wskoczymy do zimnej wody. Podobnie będzie, gdy chcąc ugasić pragnienie, duszkiem wypijemy napój prosto z lodówki. Jedzenie lodów wiąże się z dodatkowym zagrożeniem, bowiem te źle przechowywane często są siedliskiem bakterii – najczęściej paciorkowców – a to one w przeważającej mierze wywołują anginę.

Objawy: Pojawia się ból gardła, powiększenie węzłów chłonnych szyi i podżuchwowych, trudności w przełykaniu, często biały nalot na migdałkach podniebiennych (objaw infekcji bakteryjnej), gwałtowny wzrost temperatury, nawet do 40 st. C (przypadki anginy bez wysokiej gorączki należą do rzadkości), bóle głowy, osłabienie i ogólne złe samopoczucie.

Leczenie: Anginę najczęściej wywołują bakterie, dlatego konieczne jest podanie antybiotyku. Przez kilka dni należy pozostać w łóżku. Leczenia nie wolno przerywać na własną rękę, bo choroba trwa tak długo, jak długo w gardle żyje choć jedna bakteria. Trzeba też dużo pić, płukać gardło środkami przeciwzapalnymi i ssać tabletki łagodzące „gardłowe" dolegliwości.

Groźne powikłania

Angina trwa zwykle kilka dni i – dobrze leczona – mija bezpowrotnie. Niestety, nie do końca wyleczona lub źle leczona daje powikłania. Miejscowym powikłaniem jest najczęściej ropień okołomigdałkowy. Jeśli chodzi o powikłania ogólne, często odległe w czasie, to lekarze mówią o anginie, że „liże stawy, kąsa serce". Chodzi o to, że angina może być przyczyną zapalenia mięśnia sercowego, stawów, nerek i skóry.

ZAPALENIE UCHA ŚRODKOWEGO

Zapalenie ucha środkowego (OZUŚ) to jedna z najczęstszych chorób wieku dziecięcego. Może jednak dotknąć także osobę dorosłą.

Przyczyny: Zapalenie ucha środkowego najczęściej wywołują te same bakterie, które są przyczyną zapaleń gardła czy krtani. Niektóre zapalenia ucha środkowego mogą mieć związek z wdychaniem dymu tytoniowego.

Objawy: Pojawia się silny ból ucha. Czasem, gdy pęknie bębenek, z ucha może się wylewać ropna wydzielina. Należy o tym powiadomić lekarza, ponieważ jeśli pęknięcie nie zrośnie się, może być przyczyną osłabienia, a nawet utraty słuchu. Poza tym szczelina w błonie bębenkowej będzie wrotami dla wnikania bakterii, które wywołają kolejne zapalenie. To nieuchronnie prowadzi do zniszczenia delikatnych struktur ucha środkowego.

Leczenie: Koncentruje się na podawaniu antybiotyków oraz leków zmniejszających dolegliwości towarzyszące chorobie, czyli przeciwbólowych, obkurczających błonę śluzową nosa i nosogardła. Aby nie doprowadzić do utraty słuchu, niezbędne jest odsysanie wydzieliny i oczyszczanie przewodu słuchowego ze złuszczonego naskórka. Zwykle robi się to przez zakraplanie do ucha kropli z antybiotykiem. Jeżeli leki są odpowiednio dobrane, po 48-72 godzinach główne dolegliwości mijają. Jeżeli w uchu pojawi się płyn, może być konieczne wykonanie zabiegu nazywanego paracentezą. Polega on na nacięciu błony bębenkowej, aby uwolnić płyn, który nie może się wydostać z wnętrza ucha. Czasem trzeba podać inny, zwykle silniejszy antybiotyk.

SALMONELLOZA

Salmonella to rodzaj bakterii Gram-ujemnych. Bakterie te zakażają zarówno ludzi, jak i zwierzęta. Można je spotkać głównie u drobiu, ale również u zwierząt gospodarskich, a nawet domowych.

Przyczyny: Do zarażenia bakterią może dojść drogą pokarmową poprzez spożycie zanieczyszczonych jaj, mięsa drobiowego, majonezu czy mleka. Infekcja może się przenieść także przez bezpośredni kontakt z zakażonym człowiekiem lub zwierzęciem.

Objawy: Objawy zakażenia rozwijają się po 10-48 godzinach od wtargnięcia bakterii do organizmu. Salmonellozy najczęściej przyjmują postać nieżytu żołądkowo-jelitowego, który wiąże się z silnym lub bardzo silnym bólem brzucha o charakterze kurczowym, z nagłym parciem na stolec. Pojawia się wodnista biegunka o zielonkawym zabarwieniu i niekiedy z domieszką krwi. Chorobie mogą towarzyszyć nudności, wymioty oraz stan podgorączkowy lub gorączka.

Leczenie: Aby rozpoznać salmonellę, należy wyhodować bakterię z próbki kału, z krwi lub innych płynów ustrojowych. W przypadku nieżytu żołądkowo-jelitowego nie stosuje się leczenia przeciwbakteryjnego. Konieczne jest jednak uzupełnianie płynów i elektrolitów. Antybiotyk stosuje się przy zakażeniach uogólnionych, z zajęciem narządów wewnętrznych, w sepsie.

ZAPALENIE PĘCHERZA

Przyczyny: Budowa anatomiczna kobiet wpływa na większe ryzyko infekcji pęcherza. Ale ich przyczyną (zwłaszcza infekcji nawracających) mogą być też częste zmiany partnerów, intensywne życie seksualne (stąd nazwa – choroba miodowego miesiąca), przeziębienia i przemarznięcia. Zapalenia można się też nabawić, gdy po kąpieli nie zmienimy kostiumu na suchy.

Objawy: Gdy dojdzie do infekcji, stan zapalny tkanek pęcherza wyzwala impuls nerwowy: musimy szybko oddać mocz, nawet, gdy pęcherz nie jest wypełniony. Biegamy do toalety i... wszystko, na co możemy liczyć, to zaledwie kilka kropli moczu. Dodatkowo mogą pojawić się bóle podbrzusza, podwyższona temperatura i dreszcze.

Leczenie: Leczenie zapalenia pęcherza polega na zażywaniu leku o działaniu przeciwzapalnym lub – przy nawracających zapaleniach – antybiotyku. Terapia trwa 7-10 dni. Dolegliwości ustępują szybko, ale nie wolno przerywać kuracji, bo odstawienie leku może spowodować nawrót choroby, niekiedy w nasilonej postaci.

Przed przygotowaniem potrawy, w której będą surowe jaja, należy sparzyć skorupkę.

BORELIOZA

Borelioza to zakaźna choroba wywołana przez bakterie – krętki Borrelia burgdorferi przenoszone przez kleszcze. Polska należy do krajów o średnim ryzyku zakażenia kleszczowymi krętkami boreliozy. Po jednorazowym ukłuciu ryzyko zachorowania szacowane jest na mniej niż 1 proc.

Przyczyny: Kleszcze można spotkać zazwyczaj w lasach liściastych i mieszanych, na granicy z łąkami oraz na terenach podmokłych. Ale też w miejskich parkach i na skwerach. Kleszcze wbijają się najczęściej w miejscach, gdzie skóra jest cienka i dobrze ukrwiona, czyli w skórę głowy, okolice uszu, szyi, pach, pępka, pachwiny, w zgięciach dużych stawów (pod kolanami i w zgięciach łokciowych) oraz na stopach i rękach. Jeśli kleszcz jest zakażony, ryzyko zachorowania na boreliozę wzrasta wraz z czasem przebywania kleszcza w skórze. Zagrożenie zwiększa się, gdy smarujemy kleszcza tłuszczem, benzyną, alkoholem.

Objawy: Okres wylęgania choroby wynosi od 3 do 30 dni, ale objawy boreliozy mogą się pojawić także po wielu miesiącach, a nawet latach od ukłucia.

Leczenie: Pojawienie się rumienia jest objawem charakterystycznym dla boreliozy i wskazaniem do szybkiego podania antybiotyku. Leki przyjmuje się od 14 do 21 dni. Schemat leczenia jest uzależniony od występujących objawów. Antybiotyki mogą być przyjmowane doustnie lub dożylnie. O skuteczności leczenia świadczy ustąpienie objawów, czyli zanikanie rumienia i stanów zapalnych.

GDY ALERGIE SIĘ KRZYŻUJĄ

NASZ EKSPERT
dr n. med. Piotr Dąbrowiecki,
alergolog z Wojskowego Instytutu Medycznego, Przewodniczący Polskiej Federacji Stowarzyszeń Chorych na Astmę, Alergię i POChP

Jesteś uczulony na roztocza kurzu domowego? Lubisz krewetki? A zatem uważaj, bo po ich zjedzeniu możesz mieć obrzmiały język, podniebienie lub usta. Taka reakcja nie jest przypadkowa. Świadczy o alergii krzyżowej.

Alergia krzyżowa polega na tym, że u osoby, która jest już uczulona na jeden alergen, niepożądana reakcja może się pojawić także po kontakcie z innym alergenem, pozornie niespokrewnionym z alergenem pierwotnym. Wszystko przez podobieństwa strukturalne w budowie chemicznej alergenów wziewnych, kontaktowych i pokarmowych. Białka obecne w pyłkach roślin bywają bardzo zbliżone pod względem budowy chemicznej do niektórych alergenów pokarmowych. Dlatego też przeciwciała IgE wytwarzane przez układ immunologiczny w odpowiedzi na kontakt z alergenem mogą nie rozpoznać różnic w budowie poszczególnych antygenów i potraktować je jako takie same. W skutek błędnego rozpoznania alergenu dochodzi do wystąpienia objawów alergicznych.

JAKIE OBJAWY?

Alergia krzyżowa to forma nadwrażliwości na alergeny, która może manifestować się wystąpieniem różnych objawów.

Ze strony układu oddechowego objawem alergii krzyżowej może być nieżyt nosa, kaszel, napady duszności. Układ pokarmowy kontakt z alergenem może manifestować bólem brzucha, biegunką, nudnościami czy wymiotami. U osób uczulonych na pyłki roślin po spożyciu reagujących z nimi krzyżowo owoców lub warzyw może wystąpić tzw. zespół alergii jamy ustnej (ang. OAS - oral allergy syndrome), którego objawem jest świąd języka, pieczenie, mrowienie w gardle oraz obrzęk warg, czasem podniebienia i języka. Przy jednoczesnej alergii wziewnej i pokarmowej „dziwne" objawy pojawiają się zazwyczaj po 5-15 minutach od zjedzenia świeżych (surowych) owoców lub warzyw.

Alergiczne reakcje krzyżowe mogą pojawiać się także na skórze w postaci pokrzywki, rumienia lub też zaostrzenia objawów istniejącej choroby skóry. Głównie dotyczy to atopowego zapalenia skóry. Reakcje krzyżowe są szczególnie niebezpieczne dla osób chorujących na astmę, ponieważ mogą doprowadzić do zaostrzenia, które czasami może zagrażać życiu.

MECHANIZM ALERGII KRZYŻOWEJ

Przyjmijmy, że ktoś jest uczulony na pyłek brzozy i ma problemy zdrowotne w okresie pylenia drzewa. Ale podobne problemy mogą wystąpić po zjedzeniu surowych owoców pestkowych, czyli jabłek, gruszek, czereśni, wiśni, moreli, brzoskwini. Dlaczego tak się dzieje? Organizm wyczuwa, że na powierzchni śluzówki pojawiła się znana mu cząsteczka Mal d1 (główny alergen jabłka) do złudzenia przypominający Bet v 1 alergen główny brzozy. To jednak nie pyłek brzozy tylko jabłko lub gruszka. Ale organizm błędnie rozpoznaje przeciwnika i reaguje

Warto wiedzieć

Z badań epidemiologicznych wynika, że 50 proc. alergików z alergią wziewną reaguje krzyżowo na pokarmy. Często jest też tak, że problem nasila się w okresie pylenie roślin uczulających, ale może występować także w innych porach.

GDZIE POJECHAĆ NA URLOP?

Dla alergika najważniejszą wytyczną powinien być kalendarz pyleń i komunikaty o stężeniu pyłków w poszczególnych rejonach kraju. Należy też pamiętać, że zbyt gwałtowne zmiany temperatury, klimatu, ciśnienia czy warunków mieszkaniowych mogą wpłynąć na pogorszenie samopoczucia.

Najlepszym rozwiązaniem dla alergika jest wyjazd nad morze, bo tam stężenie alergenów w powietrzu jest mniejsze, a te, które są, działają mniej dokuczliwie. Kąpiele w morskiej wodzie są znakomitą kuracją dla osób cierpiących na atopowe zapalenie skóry. Wbrew temu, co się dość powszechnie sądzi na ten temat, lepiej unikać wyjazdów w góry. Niskie stężenie pyłków w powietrzu występuje jedynie w wysokich partiach gór, czyli powyżej 1000-2000 m n. p. m. Poniżej jest takie samo jak na nizinach, a drugie koszenie łąk latem może nasilać objawy alergiczne.

Osoby cierpiące na katar alergiczny muszą unikać wyjazdów do starych drewnianych domów, gospodarstw agroturystycznych, domków kempingowych.

NAJPOWSZECHNIEJSZE ALERGENY REAGUJĄCE KRZYŻOWO

PYŁEK BRZOZY: pyłek leszczyny, olszy, dębu, buku, owoce pestkowe (jabłko, gruszka, morela, brzoskwinia, wiśnia, czereśnia), kiwi, mango, seler, marchew, pieprz.

PYŁEK LESZCZYNY: pyłek brzozy, olszy, dębu, grabu, buku, orzechy laskowe.

PYŁEK TRAW: melon, arbuz, pomidor, mąka żytnia i pszenna.

PYŁEK DRZEW OLIWNYCH: pyłek jesionu, ligustru pospolitego, bzu lilaka.

ROZTOCZE KURZU DOMOWEGO: skorupiaki – krewetki, kraby, ostrygi, ślimaki.

GRZYBY: grzyby Cladosporium herbarium, Candida albicans, Aspergillus fumigatus, Penicillinum citrinum, Fusarium solani, lateks.

PIÓRA: jaja kurze, mięso kurze.

SIERŚĆ KOTA: mięso wieprzowe.

LATEKS GUMY NATURALNEJ: banan, kiwi, papaja, melon, mango, kasztan jadalny, migdały, grejpfrut, seler, ziemniak, orzechy, pomidor, marchew, papryka, szpinak, sałata, przyprawy, fikus.

MLEKO KROWIE: mleko kozie i owcze, mięso wołowe.

niewspółmiernie do zagrożenia. Dlatego u osób uczulonych na alergeny brzozy dochodzi do reakcji krzyżowych po zjedzeniu pestkowców tj. jabłka, gruszki, itp. Może pojawić się katar, kaszel, kichanie, a nawet poważny obrzęk krtani.

Warto wiedzieć, że najczęściej występującą alergią krzyżową jest alergia na pyłek brzozy krzyżujący się z alergenami pestkowców. Na drugim miejscu znajdują się trawy, które krzyżują się z marchewką, pomidorem lub selerem. Kolejna jest bylica i krzyżowanie się z selerem i innymi warzywami, np. marchewką. Roztocza kurzu domowego krzyżują się z owocami morza, np. krewetkami, krabami czy ślimakami. Lateks to alergen reagujący krzyżowo z bananami i awokado. Osoby, których skóra reaguje wypryskiem po założeniu lateksowej rękawiczki, po zjedzeniu banana mogą odczuwać świąd w gardle czy objawy przypominające przeziębienie.

GOTOWANE NIE SZKODZI

Życie każdego alergika jest niełatwe, ale z pomocą takim osobom przychodzi współczesna wiedza i medycyna. Wydawać by się mogło, że przy alergii krzyżowej niewiele można jeść, aby nie narazić się na dodatkowe sensacje zdrowotne. Na szczęście to nie jest prawdą. Przede wszystkim wiele zależy od tego, na co pacjent jest uczulony. Poza tym nie każdy alergik reaguje krzyżowo na alergeny pokarmowe.

Nie jest prawdą, że osoba uczulona na pyłek brzozy nie może zjeść jabłka. Obecnie wiemy już, że wiele zależy od gatunku jabłka i pory roku, w jakiej je zjadamy. Alergiczna reakcja krzyżowa rzadziej występuje po zjedzeniu wczesnych jabłek (np. papierówek), a częściej na późnojesienne owoce, które mają grubszą skórkę z otoczką woskową. Warto dodać, że podczas obróbki termicznej część alergenów rozpada się, więc możemy bezpiecznie jeść pieczone jabłka lub gruszki. Nie zaszkodzą alergikowi także przetworzone owoce, np. konfitury, kompoty, musy czy ciasto z pieczonymi owocami.

BĄDŹ CZUJNY

W leczeniu alergii krzyżowych niezwykle ważna jest czujność i uważność pacjenta. To jego obserwacje będą pomocne lekarzowi do postawienia właściwej diagnozy i wskazania odpowiednich zaleceń dietetycznych. Leczenie alergii krzyżowej polega przede wszystkim na unikaniu kontaktów z alergenami (pokarmami), które

Nie zaszkodzą alergikowi przetworzone owoce np. konfitury, kompoty, musy czy ciasto z pieczonymi owocami.

Zachowaj **ostrożność**

Latem zdarza się, że pszczoły lub osy są szczególnie natarczywe i atakują bez powodu. Jeżeli jesteś alergikiem, pamiętaj o zasadach:

- **przed pszczołami schroń się do ciemnego pomieszczenia – owady nie znoszą ciemności i wylecą do światła,**
- **nie wykonuj gwałtownych ruchów i nie staraj się uderzyć owada,**
- **nie noś wzorzystego ubrania, najlepsze jest w kolorach stonowanych lub naturalnych (białe, zielone, beżowe),**
- **gdy blisko ciebie ktoś zostanie użądlony, odejdź co najmniej 50 metrów, inne owady mogą przybyć na pomoc swojemu kuzynowi i żądlić wszystkich, którzy znajdują się w pobliżu,**
- **nie noś ubrania poplamionego sokiem lub lodami, to działa na osy i pszczoły jak magnes,**
- **nie pij z ciemnych butelek i puszek, bo mogą się w nich skrywać owady,**
- **gdy jesz posiłek na dworze, pamiętaj, aby wszystkie naczynia były przykryte, zapachy (także spoconego ciała) wabią owady,**
- **nie chodź boso po trawie, osy często mają gniazda w ziemi.**

mogą ją prowokować. Coraz więcej jest dowodów na to, że immunoterapia swoista, potocznie nazywana odczulaniem, ułatwia wychodzenie z problemu. Skuteczność terapii jest wysoka, ponieważ u 50 proc. pacjentów po immunoterapii problem znika. Do rozpoznawania alergii krzyżowych wykorzystuje się diagnostykę molekularną, która bardzo ułatwia nie tylko planowanie leczenia, ale także prognozowanie jego skuteczności i bezpieczeństwa wystąpienia reakcji krzyżowych.

Osoby zmagające się z alergią krzyżową mogą się wspierać lekami dostępnymi bez recepty. W przypadku odczuwania świądu w jamie ustnej należy szybko przyjąć lek antyhistaminowy w podwójnej dawce. Ci, u których zdarzały się epizody obrzęku gardła, powinny zawsze mieć przy sobie tabletkę sterydu oraz ampułkę z adrenaliną, aby nie dopuścić do wstrząsu anafilaktycznego.

GDZIE JEŚĆ?

Nigdy w przypadkowych miejscach. Nieznane potrawy lepiej omijać. Nie warto też eksperymentować z nowymi owocami lub sokami, jeżeli jest się uczulonym na pyłki. Nie wstydź się pytać, czy do przygotowania posiłku użyto produktów, na które jesteś uczulony. A gdy decydujesz się na wyjazd do pensjonatu lub na kwaterę prywatną, upewnij się, czy będziesz mógł ustalić dla siebie menu. Do najpopularniejszych alergenów pokarmowych zaliczane są jaja, mleko, orzeszki ziemne, soja, orzechy, ryby, skorupiaki oraz pszenica.

Gdy jesteś zmuszony żywić się jedzeniem z puszek i słoików, naucz się języka używanego przez producentów: Jeżeli jesteś uczulony na jaja, szukaj słów z cząstką „owo", takich jak owomucyna, owoalbumina, a także globulina, albumina i lecytyna. Gdy chodzi o mleko, wskazówką mogą być słowa z przedrostkiem „lakto" – laktoalbumina, laktoza oraz kazeina, serwatka, kazeinian.

Na obecność orzeszków ziemnych wskazuje hasło „hydrolizowane białko roślinne" i „NuNuts", czyli przetworzone orzeszki.

UWAŻAJ NA SŁOŃCE

Jeżeli przyjmujemy leki, przed wyjazdem zapytajmy lekarza, czy i jak długo możemy przebywać na słońcu. Niektóre leki (np. środki moczopędne) mogą wywoływać tzw. odczyny fototoksyczne (brązowawe plamy na skórze).

LATAJĄCE ZAGROŻENIE

Dla niektórych alergików szczególnie niebezpieczne mogą być ukąszenia owadów. W polskiej strefie klimatycznej żyje ponad 100 tysięcy gatunków, które mogą nas żądlić i gryźć. Ale tylko dwie rodziny – osowate i pszczołowate – mogą zagrozić życiu. Dla osób uczulonych bardzo przykre mogą być także użądlenia komarów i meszek. Ranki należy zdezynfekować. Dokuczliwe swędzenie zneutralizuje preparat łagodzący skutki ukąszeń komarów i meszek.

PRZEŁOMOWE METODY LECZENIA STAWÓW

Choroba zwyrodnieniowa stawów to problem nawet 9 milionów Polaków. Znanych jest dużo metod i terapii leczniczych, a wiele z nich niezwykle skutecznych. Oto te najnowocześniejsze.

NASZ EKSPERT
dr n. med. Piotr Wojdasiewicz, specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu. Zajmuje się leczeniem pacjentów z problemami reumatycznymi

Choroba zwyrodnieniowa stawów wbrew pozorom nie polega wyłącznie na wytarciu się chrząstki stawowej, lecz jest to przewlekły stan zapalny wywołany niszczeniem się poszczególnych struktur stawowych. Dlatego jej zapobieganie polega na wprowadzaniu codziennych dobrych nawyków, by stawy pracowały właściwie. Do najważniejszych należy przede wszystkim prawidłowa masa ciała, odpowiednie napięcie mięśniowe, zapewnione przez regularne uprawianie sportu w umiarkowanym natężeniu. Najczęściej zaostrzenie zmian zwyrodnieniowych jest spowodowane złym napięciem mięśni – na którymś przyczepie mięśniowym pojawia się stan zapalny, co wywołuje ból, który z czasem staje się przewlekły. Ważne jest też ograniczenie używek – alkoholu i papierosów, które wpływają szkodliwie na chondrocyty (komórki chrząstki stawowej). Kiedy jednak dojdzie już do bolesnych zmian i lekarz oceni, że konieczne jest leczenie, mamy kilka metod do wyboru:

METODY ZACHOWAWCZE

Rehabilitacja. Warto od niej zacząć. Ta bazująca na nowoczesnych metodach terapii manualnej jest jedną z najlepszych metod leczenia i zapobiegania chorobom stawów – gdyż pozwala je odciążyć. Wielu pacjentów sądzi, że skuteczniejsze są metody zabiegowe, jak np. pole magnetyczne czy prądy. Tymczasem w chorobie zwyrodnieniowej problemem są struktury, które stabilizują staw – pozostają one w ciągłym napięciu, co wywołuje dolegliwości bólowe. Terapia manualna pomaga rozluźnić lub wzmocnić te mięśnie, które tego wymagają. Niejednokrotnie taka metoda przynosi spektakularny efekt, lepszy niż zabiegowa.

Ciekawe

Ludzkość potrafi polecieć w kosmos, lecz nadal nie wie, jak uruchomić proces odbudowy chrząstki stawowej. Kiedy zażywamy lek mający ją zregenerować, owszem, dostarczamy substratów do odbudowy tej tkanki, ale to nasz organizm zdecyduje, do czego je wykorzysta. Może np. je strawić i zbudować z nich mięsień lub szkliwo.

Laser wysokoenergetyczny. Terapia pozwalająca zregenerować struktury stawów, np. chrząstkę stawową albo przyczepy mięśniowe. Działanie metody polega na stymulowaniu rozrostu nowych małych naczyń krwionośnych, co pomaga dostarczać składniki odżywcze do chrząstki. Rzecz w tym, że sama chrząstka nie jest ukrwiona, ale dzięki zabiegowi okolice wokół chrząstki zostają zregenerowane. Metoda jest jednak wykluczona w przypadku choroby nowotworowej i chorób naczyń. Dlatego jej wdrożenie wymaga skierowania od lekarza.

METODY MAŁOINWAZYJNE

Podawanie czynników wzrostowych do stawu. To jeden z najbardziej obleganych zabiegów. Z punktu widzenia pacjenta to nic innego niż pobranie krwi oraz zastrzyk. Rekonwalescencja nie wymaga absolutnie żadnych szczególnych zaleceń, poza zakazem uprawiania sportu przez kolejne dwa tygodnie. Metoda pozwala pozbyć się skutecznie dolegliwości bólowych wynikających ze zwyrodnienia przyczepów mięśniowych, więzadeł i przyczepów więzadłowych z chrząstką stawową. Zabieg polega na iniekcji osocza do miejsca stanu zapalnego czy uszkodzenia. W efekcie następuje regeneracja. Pacjentowi pobiera się krew i odwirowuje ją, by uzyskać odżywczy ekstrakt zawierający lecznicze cytokiny przeciwzapalne i hormony wzrostowe. Następnie wstrzykuje się je w miejsca zmian zwyrodnieniowych, by zahamować degenerację chrząstki stawowej.

> **Podawanie kwasu hialuronowego do stawu. Metoda chętnie stosowana od około dekady.**

Podawanie kwasu hialuronowego do stawu. Metoda chętnie stosowana od około dekady, lecz obecnie pojawiły się nowe preparaty, które zawierają dodatkowo także przeciwzapalny steryd. Kwas hialuronowy ma tę właściwość, że niejako podąża za nim woda. Kiedy zostaje wstrzyknięty do stawu, chondrocyty (komórki chrząstki) go pochłaniają. Innymi słowy – chrząstka zostaje mocno nawilżona. Chondrocyty pęcznieją, więc pęcznieje także cała tkanka. Dzięki tej metodzie można wypełnić ubytki, następuje zwiększenie masy objętościowej chrząstki. Daje to natychmiastowy efekt. Preparat ma postać żelu, więc niemal od razu po iniekcji ustają wszelkie słyszalne

Jedną z nowatorskich, eksperymentalnych operacyjnych metod przeznaczoną dla pacjentów z zaawansowanymi zmianami zwyrodnieniowymi jest proteza stawu drukowana metodą 3D. Do tej metody wykorzystuje się program komputerowy.

trzaski, strzykania, np. w kolanie, uczucie kłucia. Staw pracuje ciszej, bez nieprzyjemnych odczuć. Jednak metoda ma działanie czasowe – cząsteczki kwasu hialuronowego są metabolizowane przez organizm do około pół roku. Po tym czasie zabieg trzeba ewentualnie powtórzyć.

METODY OPERACYJNE

Komputerowe planowanie przedoperacyjne. Metoda dla osób, które wymagają wstawienia protezy stawu. Specjalny program komputerowy pozwala przygotować uprzednio odpowiednie rozmiary implantów stawowych. Tradycyjnie zabieg przebiega w ten sposób, że pacjent leży na sali operacyjnej, otwiera się jego staw, usuwa uszkodzone tkanki, następnie rozpoczyna się procedura dobierania sztucznej przymiarowej protezy, co niezwykle wydłuża czas operacji i zwiększa ryzyko powikłań. Dopiero po wstępnych przymiarkach lekarze proszą o dostarczenie odpowiedniej wkładki – na sali operacyjnej jest wiele pudełek, z których trzeba wybrać to odpowiednie. Tymczasem w metodzie komputerowej program, na podstawie wcześniejszych badań, oblicza i sugeruje wybór dwóch rozmiarów wkładek dostawowych, z których jeden z pewnością okaże się najwłaściwszy. Program pomaga określić też optymalne miejsce nacięcia stawu. Operacja może trwać średnio nawet o 40 minut krócej od tradycyjnej.

Proteza stawu drukowana metodą 3D. Na razie w fazie testów, które jednak przyniosły obiecujące rezultaty. Do metody także wykorzystuje się program komputerowy. Analizuje on wynik badania rezonansu lub tomografii komputerowej pacjenta, na tej podstawie wylicza rozmiary protezy i... ją przygotowuje metodą drukowania 3D. Metoda jest przeznaczona dla pacjentów mających bardzo zaawansowane, „przenoszone" zmiany zwyrodnieniowe. Takie, w których doszło do poważnej destrukcji i deformacji stawu. W tych przypadkach zwykła proteza mogłaby okazać się niewystarczająca.

Przeszczepy chondrocytów podczas artroskopii stawu kolanowego. Innymi słowy to przeszczep chrząstki stawowej w miejsce ubytku. Zabieg polega na tym, że na ubytek nakłada się rodzaj plastra – błonę, na której sztucznie wyhodowano (pobrane od zmarłych dawców i namnożone w laboratorium) komórki chrząstki stawowej. Metoda ta jednak jest obarczona sporym ryzykiem niepowodzenia. Taki rodzaj przeszczepu rzadko się przyjmuje.

Arcalen®

ŁAGODZI SKUTKI KONTUZJI
REDUKUJE STŁUCZENIA I SINIAKI

NATURALNY LEK
Arcalen®

- **WYCIĄG Z ARNIKI**
- **WYCIĄG Z NAGIETKA**
- **KORA KASZTANOWCA**

91% Farmaceutów poleca Arcalen*

ARCALEN. Maść 30 g. **Substancje czynne:** 1 g maści zawiera: 20 mg wyciągu gęstego złożonego z *Arnica chamissonis Less., anthodium i Calendula officinalis* L., *anthodium* (koszyczków arniki i nagietka) (3 — 7 : 1); 12,5 mg wyciągu suchego z *Aesculus hippocastanum* L., cortex (kory kasztanowca) (40 — 90 : 1). **Wskazania do stosowania:** Tradycyjnie w różnego rodzaju niewielkich stanach pourazowych, jako środek ułatwiający i przyspieszający resorpcję małych wylewów podskórnych (siniaków), w przypadku wystąpienia obrzęków po urazach mechanicznych np. przy stłuczeniach oraz do masażu w bólach mięśniowych po treningach sportowych. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na którykolwiek ze składników, uczulenie na arnikę, nagietek lub inne rośliny z rodziny Asteraceae, dawniej Compositae. **Podmiot odpowiedzialny:** Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A. w Poznaniu.

*na podstawie ankiet przeprowadzonych przez PZZ Herbapol Poznan S.A. na grupie 1378 farmaceutów w terminie 6-18.06.2019.

Tradycyjny produkt leczniczy roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania.

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.

Należy do najczęstszych chorób przewodu pokarmowego na świecie. Z czego wynika? Jak sobie z nią radzić? Jakie leki stosować? Odpowiadamy.

RATUNKU! MAM REFLUKS

NASZ EKSPERT
Jacek Kowerzanow,
– specjalista chorób wewnętrznych, gastroenterolog w Centrum Medycznym CMP

Choroba refluksowa przełyku (GERD, z ang. gastroesophageal reflux disease) to zarzucanie treści z żołądka do przełyku. Innymi słowy to, co zjedliśmy, połączone z kwasem solnym (trawiennym), kieruje się w niewłaściwą stronę. U części pacjentów następuje uszkodzenie śluzówki, którą wyścielony jest przełyk. Zarzucanie może także obejmować drogi oddechowe, co skutkuje chorobami laryngologicznymi i pulmonologicznymi (płucnymi).

OBJAWY REFLUKSU

Zgaga i kwaśne ulewania (regurgitacje). Zgaga to uczucie pieczenia lub palenia w przełyku, rozpoczynające się w okolicy serca i promieniujące w górę mostka aż do gardła. Objaw nasila się po zjedzeniu obfitych posiłków, w pozycji leżącej, przy pochylaniu się, a także w trakcie intensywnego wysiłku fizycznego.

OBJAWY ALARMOWE

To zaburzenia połykania, ból przy przełykaniu, niezamierzona utrata masy ciała, objawy krwawienia w górnym przewodzie pokarmowym, smoliste wypróżnienia lub fusowate/krwiste wymioty – wymagają pilnej diagnostyki.

JAK WYGLĄDA ROZPOZNANIE GERD

U większości pacjentów lekarz stawia diagnozę na podstawie typowych objawów, jak zgaga i kwaśne ulewanie. Powinny one występować przynajmniej dwa razy w tygodniu w trakcie ostatnich trzech miesięcy, z umiarkowanym nasileniem. Za złoty standard diagnostyczny uważa się tzw. 24-godzinną ph-metrię z impedancją:

całodobowe monitorowanie ph (badanie kwasowości) przy pomocy specjalnej elektrody umieszczonej w przełyku nad jego dolnym zwieraczem. Rejestruje momenty zarzucania treści żołądkowej. Badanie to jest jednak dość uciążliwe dla pacjenta oraz trudno dostępne.

DALSZA DIAGNOSTYKA

Kiedy lekarz podejrzewa powikłania GERD, leczenie nie skutkuje lub występują objawy alarmowe – konieczne jest przeprowadzenie endoskopii górnego odcinka przewodu pokarmowego, czyli gastroskopii. Badanie pozwala obejrzeć przełyk, żołądek i początkowy odcinek dwunastnicy. Jednak zmiany śluzówkowe nie są często widoczne, gdyż w 50-70 proc. GERD przebiega pod postacią tzw. nienadżerkową.

LECZENIE REFLUKSU

GERD jest chorobą przewlekłą, z okresami remisji i zaostrzeń. Leczenie obejmuje: modyfikację stylu życia, leczenie farmakologiczne (leki hamujące wydzielanie kwasu solnego, preparaty zobojętniające kwas solny, prokinetyki) i czasem leczenie chirurgiczne. Zredukuj nadwagę. Zmodyfikuj nawyki żywieniowe: unikaj pokarmów tłustych, ostrych, alkoholu. Unikaj zbyt obfitych posiłków, jedz najpóźniej 2-3 godziny przed snem. Nie jedz bezpośrednio przed wysiłkiem fizycznym. Rzuć palenie. Unieś wezgłowie łóżka o około 15 cm podczas odpoczynku, co zapobiega cofaniu treści żołądkowej.

LECZENIE CHIRURGICZNE

Przeprowadza się u pacjentów źle znoszących leczenie farmakologiczne, w przypadku zapalenia przełyku opornego na farmakoterapię, u osób z dużą przepukliną przełyku lub u osób młodych, które chcą uniknąć wieloletniego przyjmowania leków. Najczęściej wykonuje się zabieg wytworzenia wokół dalszego odcinka przełyku „kołnierza" z dna żołądka.

6 przyczyn refluksu

1 **Niewłaściwe napięcie dolnego zwieracza przełyku (LES). Mięsień ten znajduje się na styku przełyku i żołądka. U chorych na GERD mięsień ten ulega częstszemu i wydłużonemu rozluźnieniu – kwaśna treść żołądkowa cofa się do przełyku.**

2 **Zwolnienie opróżniania się żołądka (zalegania treści pokarmowej), występujące m.in. u osób chorych na cukrzycę.**

3 **Zaburzenia budowy górnego odcinka przewodu pokarmowego.**

4 **Czynniki środowiskowe (bardzo silny wpływ!):**

- **Palenie tytoniu hamuje wydzielanie wodorowęglanów do śliny, która pełni rolę ochronną i zobojętniającą treść kwaśną żołądka.**
- **Alkohol zmniejsza napięcie dolnego zwieracza przełyku, co sprzyja zarzucaniu treści żołądkowej.**
- **Otyłość zwiększa ciśnienie w żołądku.**
- **Spożywanie gazowanych napojów lub określonych pokarmów (tłuste, ostro przyprawione, cytrusy, kawa).**
- **Złe nawyki żywieniowe, a szczególnie podjadanie bezpośrednio przed snem, spoczynkiem (pozycja horyzontalna), wiążą się z występowaniem tzw. refluksu nocnego.**

5 **Stres nie wywołuje refluksu, lecz może nasilać jego odczuwanie. Osoby zestresowane mają tendencję do złych nawyków żywieniowych, np.: spożywania w pośpiechu dużych objętościowo posiłków, nadużywania alkoholu i palenia tytoniu.**

6 **Ciąża – w miarę jej rozwoju dochodzi do przyrostu masy ciała kobiety, a powiększająca się macica zwiększa ciśnienie w jamie brzusznej.**

Leki hamujące wydzielanie kwasu solnego

To inhibitory pompy protonowej (IPP), które powodują najszybsze ustąpienie dolegliwości, także pozaprzełykowych, oraz gojenie się uszkodzeń śluzówki – w wersji bez recepty i na receptę (silniejsze działanie). Większość preparatów należy przyjmować 30 min. przed posiłkiem, przez okres 4-8 tygodni. Przedwczesne przerwanie terapii zwykle oznacza szybki nawrót dolegliwości. Do tej grupy leków zaliczamy także blokery receptora H2 (na receptę i bez), jednak nie są skuteczne długofalowo, bo organizm szybko się do nich przyzwyczaja.

ANDROLOG

Andrologia to interdyscyplinarna dziedzina medycyny, która zajmuje się fizjologią męskich narządów płciowych, ich schorzeniami, zaburzeniami w funkcjonowaniu oraz wadami rozwojowymi. Często mówi się, że androlog to ginekolog dla mężczyzn.

Androlog może się opiekować mężczyzną na każdym etapie jego życia. Jeśli zachodzi taka potrzeba od wczesnego dzieciństwa do późnej starości. Najliczniejszą grupę pacjentów androloga stanowią mężczyźni w okresie tzw. andropauzy, czyli panowie, którzy z powodu obniżenia poziomu testosteronu zauważają u siebie objawy podobne do tych, jakich doświadczają kobiety w okresie menopauzy.

JAK PRZEBIEGA WIZYTA?

Aby skorzystać z pomocy androloga, trzeba mieć skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu. Każda wizyta zaczyna się od starannego zebrania wywiadu. Lekarz pyta o choroby przewlekłe i przyjmowane na stałe leki, bo mogą one decydować o niektórych funkcjach seksualnych. Podczas pierwszej wizyty specjalista mierzy ciśnienie tętnicze i tętno na kończynach dolnych, aby mieć pewność, że pacjent nie ma poważnych schorzeń kardiologicznych, które mogą wpływać na ukrwienie narządów płciowych. Ocenie poddawane są także narządy płciowe. Lekarz bada też pacjenta per rectum, aby ocenić stan gruczołu krokowego.

JAKIE BADANIA?

Jeżeli lekarz uzna, że do postawienia właściwej diagnozy konieczne są dodatkowe badania może zlecić: morfologię, ogólne badanie moczu, badanie poziomu cu-

Kiedy do specjalisty?

Do wizyty u androloga powinny skłonić mężczyznę:

- **ból lub obrzęk narządów płciowych,**
- **problemy z oddawaniem moczu,**
- **trudności z poczęciem dziecka,**
- **problemy seksualne, jak np. zaburzenia erekcji, niskie libido,**
- **pojawienie się nietypowej wydzieliny,**
- **objawy andropauzy, np. rozdrażnienie, bezsenność,**
- **nieprawidłowe wyniki badania moczu oraz krwi.**

Androloga czy urologa?

Andrologia to młoda dziedzina medycyny, która wyłoniła się z urologii. Urolog leczy kobiety i mężczyzn. Androlog – tylko mężczyzn. Wśród andrologów są specjaliści zajmujący się dziećmi i tacy, którzy leczą dorosłych. Androlog dziecięcy zajmuje się takimi przypadłościami jak: wybrzuszenia moszny, asymetria w ułożeniu jąder w mosznie, zaburzenia w rozwoju płciowym.

kru, cholesterolu, testosteronu, prolaktyny, kreatyniny oraz oznaczenie PSA. Gdy pacjent skarży się na problemy z erekcją, lekarz może zalecić wykonanie sonografii dopplerowskiej, aby poznać stan tętnic. Jeśli pacjent skarży się na problemy z oddawaniem moczu, specjalista zleca dokładne badanie prostaty – USG lub biopsję. Przy podejrzeniu choroby nowotworowej oznacza się markery nowotworowe charakterystyczne dla nowotworów prostaty, jąder czy nadnerczy. Przy problemach z płodnością konieczne jest wykonanie analizy nasienia, aby ocenić budowę, jakość i żywotność plemników.

LECZENIE U ANDROLOGA

W zależności od rodzaju schorzenia lub występującej nieprawidłowości lekarz może podjąć się leczenia lub skierować pacjenta do innego specjalisty. Tak jest zawsze w przypadku podejrzenia choroby nowotworowej. Właściwym specjalistą będzie w tym przypadku onkolog specjalizujący się w urologii. Od androloga można też dostać skierowanie do chirurga, który specjalizuje się w operacyjnym leczeniu żylaków powrózka nasiennego lub specjalisty urologa zajmującego się udrażnianiem nasieniowodów lub ich rekonstrukcją.

Mężczyznom, którzy mają objawy andropauzy zaleca się terapię hormonalną, aby uzyskać wyższy poziom testosteronu, a tym samym uwolnić pacjenta od dokuczliwych objawów fizycznych i psychicznych.

Panowie mający nasienie słabej jakości lub mający mało plemników mogą być skierowani do kliniki leczenia niepłodności.

Najliczniejszą grupę pacjentów stanowią mężczyźni w okresie andropauzy.

reklama

DIOSMINEX
Diosminum
MAX

Na ból i obrzęki nóg
w przewlekłej niewydolności żylnej

1 tabletka dziennie!

Opakowanie wystarcza na 2 miesiące stosowania!

DZIAŁANIE POTWIERDZAJĄ BADANIA KLINICZNE Z UDZIAŁEM POLEK

DIOSMINEX MAX, 1000 mg, tabletki powlekane, 30 tabletek, 60 tabletek. **SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY:** Każda tabletka powlekana zawiera 1000 mg zmikronizowanej diosminy (Diosminum). Substancje pomocnicze o znanym działaniu: laktoza jednowodna (80 mg w tabletce powlekanej) oraz lak żółcieni pomarańczowej (0,063 mg w tabletce powlekanej). **POSTAĆ FARMACEUTYCZNA:** Tabletka powlekana. Tabletki powlekane są zielone, podłużne, obustronnie wypukłe, o gładkiej powierzchni, bez plam i uszkodzeń. **Wskazania do stosowania:** Leczenie objawów związanych z przewlekłą niewydolnością krążenia żylnego u dorosłych: uczucie ciężkości nóg; ból nóg; nocne kurcze nóg. Leczenie objawowe w przypadku nasilenia dolegliwości związanych z żylakami odbytu u dorosłych. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą wymienioną. **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:** Bausch Health Ireland Limited, 3013 Lake Drive, Citywest Business Campus, Dublin 24, D24PPT3, Irlandia. Lek dostępny w aptece bez recepty.

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.

Dio-PL-2003-057

JAK CHRONIĆ WZROK PRZED PROMIENIAMI UVA i UVB?

Promieniowanie UVA i UVB to jeden z najważniejszych czynników mających wpływ na wygląd oraz zdrowie naszego całego organizmu, również oczu. Dzięki niemu mamy dobre samopoczucie, opalamy się, wspomagamy produkcję witaminy D3.

NASZ EKSPERT
Renata Dulska,
Technik optyk z salonu Ziko Optyk przy ul. Grażyny 4 w Krakowie

Ale promieniowanie to ma także swoje złe strony – może powodować poparzenia, przebarwienia, a nawet zmiany nowotworowe. Dlatego koniecznie należy chronić się przed negatywnym działaniem promieni UVA i UVB. Jesteśmy przyzwyczajeni do ochrony skóry przy pomocy kremów, a czy pamiętamy o oczach? W Ziko Optyk możemy znaleźć co najmniej kilka możliwości ochrony oczu.

OKULARY SŁONECZNE Z POLARYZACJĄ

Każde okulary w naszych salonach oprócz filtrów UVA i UVB mają specjalny filtr ochronny zwany polaryzacją. Polaryzacja w soczewkach okularowych usuwa zbędne odblaski, które są rozproszonym światłem, a przepuszczają tylko proste, spolaryzowane światło. Dzięki temu widzimy lepiej, wyraźniej. Polaryzację szczególnie docenią kierowcy, wędkarze, osoby chodzące po górach, Pacjenci po wszelakich zabiegach i operacjach. Mamy do wyboru trzy kolory: szary, brązowy i szarozielony.

OKULARY OPTYCZNE KOREKCYJNE Z SOCZEWKĄ FOTOCHROMOWĄ

Twoje okulary będą białe i przejrzyste w pomieszczeniach, ale podczas ich ekspozycji na słońce zaczną zmieniać kolor i zabarwią się nawet do 80 proc. Kolory fotochromów nie ograniczają się już do brązowego i szarego. Do tego pojawiły się soczewki fotochromowe lustrzane, najmodniejsze w tym sezonie. Lustrzanki są dostępne w 10 kolorach. Ich zaletą jest fakt, że przyciemnią się przez szybę samochodu.

OKULARY OPTYCZNE KOREKCYJNE Z BARWIONĄ SOCZEWKĄ NA STAŁE

Twoje okulary mogą wyglądać jak słoneczne, ale będą zawierały parametry okularów optycznych. Różnorodność kolorów i stopni zabarwienia szkła w oprawie zależy od fantazji i ochoty pacjenta. Soczewki korekcyjne barwione mogą być z antyrefleksem lub z polaryzacją.

A co z pacjentami, którzy noszą soczewki kontaktowe?

Nie muszą się martwić, gdyż większość wiodących firm soczewkowych oferuje swoje produkty już z filtrami. W salonie optycznym Ziko proponujemy soczewki kontaktowe Acuvue Oasys with Transitions, czyli soczewki kontaktowe z fotochromem.

Pamietajmy!

Ochrona przed promieniowaniem UV jest szczególnie ważna w przypadku dzieci i młodzieży, gdyż mają one większe źrenice i jaśniejsze soczewki niż dorośli, czyli ich oczy są bardziej narażone na działanie szkodliwego promieniowania.

Mój ZIKO OPTYK

SPRAWDŹ LOKALIZACJE SALONÓW **ZIKO OPTYK**
NA **ZIKOOPTYK.PL**

PRZYGOTUJ SIĘ NA URLOP Z FUNDACJĄ ZIKO DLA ZDROWIA!

Pod hasłem „urlop" kryje się wiele aktywności, chociażby biwak w lesie, wędrówka górskim szlakiem, długi weekend nad morzem, rejs po jeziorach, turnus wczasowy a nawet... wyprawa dookoła świata! Gdziekolwiek się wybieracie, nie zapomnijcie zabrać ze sobą podręcznej apteczki!

Apteczka turystyczna

Planując wypoczynek, liczymy na to, że zdrowie nam dopisze i spotkają nas same fantastyczne przygody. Niemniej jednak, trzeba być przygotowanym na mniej oczekiwane zdarzenia: choroby, niedyspozycje czy kontuzje...

Dlatego pakując się na wczasy, rejs, biwak czy wycieczkę, nie zapominajmy o apteczce turystycznej!

Apteczkę pakujemy tak, aby łatwo było z niej korzystać: całe jej wyposażenie należy włożyć do jednego etui i trzymać w dostępnym miejscu – na wierzchu ekwipunku.

Jeżeli Wasza podróż jest wyjątkowa pod względem miejsca, sposobu przemieszczania się lub podejmowanych aktywności – upewnijcie się, czy do apteczki nie należy włożyć czegoś jeszcze – zasięgnijcie opinii lekarza oraz podpytajcie o radę osoby, które takie doświadczenia turystyczne mają już za sobą. Kompletując apteczkę, pamiętajcie o potrzebach towarzyszy swoich wypraw. Na wypoczynek z dziećmi zapakujcie środki odpowiednie dla nich.

Co spakować do **apteczki turystycznej**?

- ✔ **leki przeciwbólowe, przeciwgorączkowe, na ból gardła, na przeziębienie, na katar, przeciwbiegunkowe i przeciw chorobie lokomocyjnej,**
- ✔ **środki opatrunkowe: chusta trójkątna, bandaże (zwykłe i elastyczne), plastry (z opatrunkiem i bez) i jałowe opatrunki,**
- ✔ **środek do przemywania ran oraz żel na otarcia skóry,**
- ✔ **żel lub spray do dezynfekcji rąk, jednorazowe rękawiczki i maseczki,**
- ✔ **ostre nożyczki, agrafki, pęseta, koc ratunkowy,**
- ✔ **żel lub piankę na oparzenia oraz środek na uzupełnienie elektrolitów,**
- ✔ **środek odstraszający insekty oraz żel łagodzący miejsca ukąszenia i leki antyalergiczne,**
- ✔ **stale przyjmowane leki,**
- ✔ **instrukcja pierwszej pomocy.**

Ziko dla zdrowia Fundacja

Apteczka w domu, na wycieczce, w samochodzie i w miejscu pracy... Szukasz wiedzy o tym, jak ją wyposażyć? A może chętnie skorzystasz również z innych porad zdrowotnych?

- Obejrzyj filmy edukacyjne na naszym kanale YouTube! I koniecznie włącz subskrypcję, by być na bieżąco!
- Czy wiesz, że na naszej stronie internetowej czeka na Ciebie 250 porad prozdrowotnych? Czytaj i korzystaj!
- Jesteś ciekaw aktualności z działań naszej Fundacji? Polub nas na FB!

@zikodlazdrowia

Fundacja Ziko dla Zdrowia

www.zikodlazdrowia.org

Apteczka samochodowa

Jeżeli planujecie sięgnąć po przygodę, podróżując własnym samochodem, nie zapomnijcie o wyposażeniu go w apteczkę. Co prawda, w Polsce kierowcy prywatnych aut nie mają obowiązku posiadania apteczki, ale za to mają obowiązek udzielenia pierwszej pomocy w razie wypadku. A żeby jej udzielić... cóż – przydałaby się apteczka!

Gotową apteczkę do samochodu kupicie w wielu miejscach. Lecz czasami tego typu komplety warto dodatkowo doposażyć.

Apteczkę samochodową przechowujemy w oznaczonym opakowaniu, w zasięgu ręki kierowcy. Planując zagraniczny wyjazd, pamiętajcie, że w niektórych krajach posiadanie apteczki w samochodzie jest obowiązkowe. Jej brak lub niewłaściwe wyposażenie skutkuje wysokimi mandatami!

Co spakować do apteczki samochodowej?

- ✔ **środki opatrunkowe: chusta trójkątna, bandaże (zwykłe i elastyczne), plastry (z opatrunkiem i bez) i jałowe opatrunki,**
- ✔ **żel lub spray do dezynfekcji rąk, jednorazowe rękawiczki i maseczki, ustnik do sztucznego oddychania,**
- ✔ **ostre nożyczki,**
- ✔ **środek do przemywania ran,**
- ✔ **instrukcja pierwszej pomocy.**

EPIGENETYKA
W KOSMETYKACH

Wydaje ci się, że wszystkie kremy są takie same? To prawda, że bazowe składniki pozostają od lat niezmienne, jednak rozwój nauki pozwala na tworzenie kosmetyków, które mogą stać się prawdziwym eliksirem młodości.

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

Jak **wolne rodniki** działają na geny?

Wolne rodniki określa się jako niestabilne i wysoce reaktywne. Wynika to z faktu, że są nimi atomy, które w zewnętrznej powłoce mają niedostateczną liczbę elektronów. Niszczą zdrowe cząsteczki, prowadząc do uszkodzeń białek lub lipidów. Działają nie tylko powierzchniowo, ale mogą wpływać destrukcyjnie nawet na strukturę DNA. Rodniki tlenowe osłabiają m.in. struktury włókien kolagenowych i przyspieszają proces starzenia się skóry.

Badania w dziedzinie epigenetyki są obecnie bardzo silnym światowym trendem. Czym zajmuje się ta dziedzina nauki? Jest to gałąź genetyki skupiająca się na fenotypie (fizycznych właściwościach organizmu), a konkretnie analizująca, jak wpływają na niego czynniki zewnętrzne. W uproszczeniu chodzi o zrozumienie, jak nasze ciało przystosowuje się do warunków zewnętrznych, mimo że nasz genotyp pozostaje niezmienny.

URODA ZAPISANA W GENACH

Porzekadło głosi: „jeśli chcesz wiedzieć, jak będzie kiedyś wyglądać twoja żona, spójrz na teściową". Faktycznie, wiele cech związanych z naszą urodą dziedziczymy, np. skłonność do pajączków czy nadreaktywność skóry. W spadku otrzymujemy też sposób i tempo starzenia się. Wiąże się to z tzw. teorią mitochondrialną. Mitochondria mają własny materiał genetyczny, który dziedziczymy wyłącznie po matkach. Te organella nazywane „elektrowniami" komórek (dostarczają energii), są odpowiedzialne m.in. za tempo procesów naprawczych. W nich zaprogramowane jest tempo mutacji DNA powiązane ze starzeniem. W naszym kwasie dezoksyrybonukleinowym zapisane są także inne istotne dla wyglądu skóry informacje. Wiadomo, które geny odpowiadają za syntezę kolagenu, a które za nawodnienie skóry albo produkcję lipidów wchodzących w skład NMF (Naturalny Czynnik Nawilżający). Wiadomo też, które geny są odpowiedzialne za procesy destrukcji i śmierci komórek – istotne, by zapobiegać groźnym mutacjom. Z czasem te negatywne procesy zaczynają przeważać, wówczas efekty na naszej skórze stają się widoczne gołym okiem.

UWAGA NA NAWYKI!

Sam kod genetyczny, z którym się rodzimy, to nie wszystko. Wystarczy przypomnieć sobie powtarzane jak mantra apele dermatologów o stosowanie filtrów przeciwsłonecznych w okresie letnim. Promienie UV mogą prowadzić do mutacji w obrębie DNA. Wiele czynników zewnętrznych ma wpływ na mechanizmy związane z regulacją aktywności genów. Wolne rodniki, zanieczyszczenia, światło niebieskie, promieniowanie elektromagnetyczne, stres i dieta – one mogą wpływać na różnicowanie rozwoju komórek i modulować wykonywanie informacji zapisanej w naszym DNA. Chociaż bliźnięta jednojajowe mają niemal identyczny kod genetyczny, mogą starzeć się w innym tempie. Mechanizmy epigenetyczne,

reklama

EMOLIUM SUNCARE SPF 50 MINERALNY KREM OCHRONNY

EMOLIUM SUNCARE SPF 50 MINERALNY SPRAY OCHRONNY, 100 ML

Zapewniają wysoką ochronę przeciwsłoneczną. Chronią przed powstawaniem zaczerwienień i podrażnień posłonecznych.

Przeznaczone do skóry od 1. dnia życia, a także suchej, wrażliwej, z alergią na filtry chemiczne i atopowej.

Bardzo wysoka ochrona, 100% filtrów mineralnych, dla dzieci i dorosłych, wodoodporne.

Przebadane dermatologicznie, hipoalergiczne i fotostabilne.

Kosmetyk

ZIKO DERMO Produkty dostępne w ZIKO DERMO i drogerii internetowej zikodermo.pl.

które pobudzają czynniki zewnętrzne, mają wpływ na ekspresję genów.

CO NA TO EPIGENETYKA?

Skoro wiadomo, że środowisko zewnętrzne ma bezpośredni wpływ na ekspresję genów (czyli „odczytanie" kodu) związanych z wyglądem skóry, można więc odpowiednio stymulować ich działanie. Celem poszukiwań naukowych stało się odnalezienie aktywnych składników, które będą „włączać" lub „wyłączać" wybrane geny. Dziś wiadomo, że dzięki odpowiednim substancjom można spowolnić procesy starzenia. Biologom molekularnym udało się stworzyć już cząsteczki o takim działaniu.

SKŁADNIKI EPIGENETYCZNE

Antyoksydanty – pomagają zwalczać wolne rodniki.
Komórki macierzyste – chronią mitochondrialne DNA.
Substancje pochodzenia pszczelego – działają antybiotyczne i przeciwzapalnie.
Pochodne alg – wpływają pozytywnie na procesy ochrony i regeneracji.

KOSMETYKI W SŁUŻBIE GENOM

Okazuje się, że wiele znanych z kosmetyków substancji aktywnych ma wpływ na ekspresję genów. Dziś lepiej rozumiemy mechanizmy ich działania. Takim popularnym składnikiem jest np. koenzym Q10. Nie tylko odpiera on ataki wolnych rodników, ale też pomaga utrzymać odpowiednie natlenienie komórek i pobudza regenerację.
Znany pod nazwą smoczej krwi ekstrakt z żywicy drzewa Crotom lechleri ma z kolei zdolność modulowania ekspresji RNA i co za tym idzie, zwiększa syntezę akwaporyny-3 (odpowiedzialnej na nawilżenie naskórka i nawodnienie komórek) oraz ogranicza starzenie skóry wywołane przewlekłymi stanami zapalnymi.
Warto też zwrócić uwagę na Ephemer, pozyskiwany z komórek japońskich alg Wakame. Ekstrakt ten działa na mitochondrialne DNA skóry, aktywując metabolizm energetyczny i regenerację.
Dużą skutecznością wykazują się również efemeryczne ulgowe komórki macierzyste – chronią geny Ewy i stymulują tzw. geny długowieczności.
Jednym z nowocześniejszych surowców kosmetyczny, na który warto zwrócić uwagę, jest Cobiodefender EMR, bazujący na glikogenie pochodzenia morskiego. W badaniach wykazano, że reguluje ekspresję genu

Z MATKI NA CÓRKĘ

Według badań kobiety dziedziczą po matkach wiek przechodzenia menopauzy. W tym czasie nasilają się procesy starzenia.

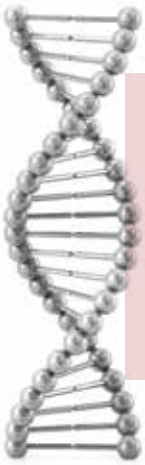
zaangażowanego w syntezę ważnych dla odnowy DNA proteiny oraz fibronektyny, która jest kluczowym komponentem macierzy zewnątrzkomórkowej. Brzmi skomplikowanie? Wystarczy wiedzieć, że składnik działa antyoksydacyjnie, regenerująco i przyczynia się do odmłodzenia komórek.

JAKIE CECHY SKÓRY DZIEDZICZYMY?

Poza tym, co oczywiste, czyli kolorem skóry, po rodzicach dziedziczymy również jej kondycję. Co to oznacza? Jeśli na ich skórze występują znamiona, jest prawdopodobne, że i u nas się pojawią. Podobnie sprawa wygląda, jeśli chodzi o dziedziczenie typu skóry – łojotokowej, suchej lub naczyniowej.

CZY ZACHOWUJĄC ZDROWY TRYB ŻYCIA, MOŻNA SPOWOLNIĆ PROCESY STARZENIA?

Trzy główne czynniki odpowiedzialne za spowolnienie procesu starzenia to zdrowa dieta, regularne ćwiczenia fizyczne i ograniczenie stresu. To, w jaki sposób będziemy się starzeć i jaki będzie nasz stan zdrowia w średnim wieku, w dużej mierze zależy od tego, jak żyjemy i odżywiamy się od najmłodszych lat. Im wcześniej świadomie zmienimy swój stosunek do życia, wyglądu i własnego zdrowia, tym większe szanse, że pierwsze zmarszczki pojawią się później.



GENY EWY

DNA mitochondrialne (mtDNA) dziedziczymy tylko po matce, ponieważ wyłącznie komórka jajowa wnosi do zygoty cytoplazmę zawierającą mitochondria. Dlatego właśnie mitochondrialne DNA nazywa się genami Ewy.

reklama

NUXE PRODIGIEUSE FLORALE 100 ML

Kultowy produkt pielęgnacyjny NUXE z siedmioma cennymi olejkami roślinnymi.

Teraz w nowej wersji o kwiatowym i delikatnym zapachu.

Przeznaczony do pielęgnacji ciała i włosów.

Działa przeciwutleniająco, chroni przed zanieczyszczeniami i zmniejsza widoczność rozstępów. Nie zawiera składników pochodzenia zwierzęcego. Delikatny kwiatowy zapach z nutami skórki grejpfruta, magnolii i piżma.

Kosmetyk

ZIKO DERMO Produkt dostępny w ZIKO DERMO i drogerii internetowej zikodermo.pl.

reklama

IWOSTIN
CLINICAL SKIN CARE

BALANCE

OCHRONA I ROZŚWIETLENIE SKÓRY

Odpowiednio dobrane składniki chronią skórę przed stresem oksydacyjnym, negatywnym wpływem promieniowania niebieskiego oraz zanieczyszczeń środowiskowych. Skóra odzyskuje równowagę* i naturalny blask.

SKUTECZNOŚĆ POTWIERDZONA KLINICZNIE

IWO/KJ/2021/362

* Nie dotyczy Shake'a witaminowego z linii Iwostin Balance

WEEKEND W DOMOWYM SPA

Nie musisz wyjeżdżać, ani wydawać fortuny, żeby zadbać o swoje ciało i ducha. Domowe SPA warto organizować nie tylko, kiedy chcesz wyglądać wyjątkowo przed ważnym wydarzeniem, ale też po to, żeby po prostu poczuć się lepiej.

Relaksująca kąpiel i maseczka są oczywiście przyjemnymi rytuałami, które pomagają się nieco zregenerować, ale po długim okresie stresu i intensywnej pracy to zdecydowanie za mało. Dlatego przynajmniej raz w miesiącu warto zaplanować swój weekend tak, żeby całkowicie się zregenerować, odzyskać energię i przywrócić blask cerze. Nie rób z tego kolejnego obowiązku! Zaplanuj dla siebie to, co lubisz, co sprawia ci prawdziwą radość i daje poczucie bycia piękną i kobiecą. Poza zabiegami urodowymi opracuj ćwiczenia fizyczne – (dopasowane do swojej kondycji i możliwości) oraz zdrowe posiłki (zrób je z lubianych składników – jeśli nie przepadasz za jarmużem, nie zmuszaj się do picia koktajli z nim roli głównej).

Przygotowania

Żeby projekt „Domowe SPA" się powiódł, musisz uprzedzić rodzinę i ustalić, że sobota i niedziela to twój czas. Możecie wspólnie zaplanować aktywności dla pozostałych domowników, a nawet przygotować posiłki (jeśli np. kapryśny maluch chce jeść wyłącznie zupę mamy). Ważne jest wzajemne zrozumienie, a także... brak wyrzutów sumienia! Inni też mogą posprzątać czy wyprowadzić psa na spacer! Daj sobie zgodę na zajęcie się wyłącznie sobą.

TO SIĘ PRZYDA

- ✔ **Mata**
- ✔ **Wałek**
- ✔ **Miękkie ręczniki**
- ✔ **Aromatyczne świece**
- ✔ **Peeling solny lub cukrowy do ciała**
- ✔ **Peeling enzymatyczny do twarzy**
- ✔ **Olejki**
- ✔ **Pachnące balsamy**
- ✔ **Ulubione kosmetyki**

DZIEŃ 1

POBUDKA!

Wstań... kiedy będziesz gotowa! Po przebudzeniu poleż jeszcze chwilę, połóż dłonie na brzuchu i wykonaj kilka przeponowych oddechów – wdech nosem, wydech ustami – tak, aby twój brzuch się uniósł. Wystarczy 5-6 takich wdechów. Zbyt dużo tlenu może prowadzić do hiperwentylacji i poczujesz zawroty głowy. Teraz powoli wstań i wykonaj kilka ćwiczeń rozciągających.

STRETCHING I ŚNIADANIE

Stań w lekkim rozkroku. Unieś jedną rękę i pochyl się na bok – dłoń ma prowadzić ruch i naciągać bok. Pogłęb ruch kilkakrotnie, a następnie wykonaj to samo na drugą stronę. Zrób 4-5 powtórzeń. Wykonaj kilka krążeń głową w lewo i w prawo. Czas na skrętoskłony – pamiętasz je z podstawówki? Jeśli nie, przypominamy. Stojąc w lekkim rozkroku wyciągnij na boki wyprostowane ręce. Schylając się, próbuj sięgnąć lewą dłonią do prawej stopy i odwrotnie. Na koniec skrzyżuj nogi i wykonaj skłon – wytrzymaj 10-15 sekund. Zmień nogę z przodu i ponownie pochyl się. Wszystkie ćwiczenia wykonuj powoli, nie próbując naciągać się zbyt mocno. Masz się odprężyć, a nie czuć ból. Po takim treningu zrób sobie zdrowy koktajl. Bazą może być mleko kokosowe lub napój owsiany: dodaj do niego np. banana i połącz z wiórkami kokosowymi oraz namoczonymi wcześniej płatkami owsianym.

CZAS DLA URODY

Łazienka i sypialnia to twoje dwa kluczowe gabinety. Aromatyczne świece, miękkie ręczniki i pachnące kosmetyki powinny czekać w obu tych miejscach. Pierwszy dzień twojego weekendu dla urody poświęć ciału. Zacznij od ciepłego, ale nie gorącego prysznica. Na mokrą skórę zaaplikuj aromatyczny peeling i wykonuj masaż kolistymi ruchami od stóp ku górze. Spłucz ciało ciepłą wodą i delikatnie osusz ręcznikiem, dociskając go do skóry. Nasmaruj się ulubionym olejkiem. Czas na stopy i dłonie. Wykorzystaj specjalne skarpetki złuszczające i rękawiczki maski. Kiedy je założysz, po prostu się połóż.

LUNCH I SPACER

Zgłodniałaś? Wypij szklankę wody i zjedz sałatkę. Warto, aby znalazły się w niej takie składniki, jakie lubisz, np. awokado, ser kozi, halloumi czy granat. Po lekkim posiłku wybierz się na spacer. W drodze powrotnej warto nieco przyspieszyć i potraktować końcowe metry jako lekką rozgrzewkę przed rolowaniem.

reklama

AVENE SUN SPF 50 KREM OCHRONNY DO TWARZY, 50 ML

Zapewnia bardzo wysoką ochronę przeciwsłoneczną. Krem nie zawiera parabenów oraz nie powoduje powstawania zaskórników.

AVENE SUN SPF 50 REFLEX SŁONECZNY KREM OCHRONNY 30 ML

Posiada lekką konsystencję. Skutecznie chroni przed promieniowaniem UVB oraz UVA. Jego płaskie, ergonomiczne opakowanie wszędzie się mieści.

Wskazania
Do skóry wrażliwej, suchej i bardzo suchej, narażonej na intensywne promieniowanie słoneczne.

Kosmetyki

ZIKO DERMO Produkty dostępne w ZIKO DERMO i drogerii internetowej zikodermo.pl.

DZIEŃ 2

NA DOBRY POCZĄTEK

Powtórz wczorajsze ćwiczenia oddechowe, ale zmodyfikuj rozciągające. Tym razem wykonaj stretching na macie. W siadzie skrzyżnym wykonaj krążenia głową i rozciąganie na boki z ręką uniesioną do góry. Wyprostuj nogi, ugnij prawą i postaw jej stopę za kolanem lewej. Wykonaj skręt ciała w prawo, lewą rękę trzymając na kolanie ugiętej nogi. Powtórz na drugą stronę. W klęku podpartym wykonaj 6-8 kocich grzbietów. Na koniec usiądź na piętach, pochyl ciało do przodu, sięgając dłońmi jak najdalej przed siebie.

ŚNIADANIE DLA CERY

Drugi dzień poświęcony będzie twarzy. Dobrym pomysłem jest więc... owsianka. Możesz dodać ulubione owoce i orzechy. Zjadłaś? Nie chowaj płatków. Przygotuj z nich maseczkę (kilka pomysłów w ramce obok). Zanim nałożysz ją na twarz, przygotuj kąpiel. Dodaj do wody naturalny olejek lub sprawdzony płyn do kąpieli, który nie wysuszy skóry. Przed aplikacją maski oczyść twarz olejkiem do demakijażu, a następnie żelem lub pianką. Osusz, użyj toniku lub hydrolatu. Tak przygotowana skó-

AUTOMASAŻ

Za pomocą wałka możesz masować nogi i plecy. Zacznij od klęku podpartego, połóż uda na wałku. Ciało utrzymuj na przedramionach i przesuwaj delikatnie wałek od bioder po kolana. Powtórz 10 razy. Przejdź do klęku bocznego. Podeprzyj się na przedramieniu i podłóż wałek pod boczną część uda. Znów roluj 10 razy. Następnie usiądź na macie z ugiętymi nogami. Wałek podłóż pod odcinek piersiowy i połóż się na nim. Przesuwaj wałek najpierw w kierunku barków, a potem poza linię łopatek, ale nie na odcinek lędźwiowy. Powtórz 10 razy.

WIECZORNE WYCISZENIE

Nie zapomnij o aplikacji balsamu, a także kremów do rąk i stóp – niech to będzie początek nowych wieczornych zwyczajów urodowych! Połóż się do łóżka wcześniej niż zwykle. Poczytaj lub posłuchaj audiobooka.

Na początku dnia przygotuj dwa dzbanki z wodą. Do jednego wkrój ogórka, do drugiego plastry cytryny i pomarańczy. Pij często, nawet jeśli nie czujesz silnego pragnienia.

ra najlepiej „wykorzysta" dobrodziejstwa maseczki. Po 15 minutach zmyj ją ciepłą wodą.

ZABIEG LUNCHOWY

Takim mianem w medycynie estetycznej określa się delikatne, mało inwazyjne i szybkie procedury upiększające. W domowych warunkach możesz wykonać np. peeling enzymatyczny. Zacznij od zjedzenia zdrowego lunchu, dobrym pomysłem jest sałatka z pełnoziarnistym makaronem, soczewicą i brokułami. Po posiłku oczyść skórę – tym razem wystarczy przemyć ją płynem micelarnym. Stonizuj. Pod oczy połóż żelowe płatki, a na resztę twarzy zaaplikuj enzymatyczny peeling. Połóż się w pokoju, w którym palą się pachnące świece – warto też zasłonić okna.

PORCJA RUCHU

Cera lubi być dobrze dotleniona, warto więc pomyśleć o treningu cardio. Interwałowy spacer z kijkami, wyprawa rowerowa, a może ćwiczenia z ulubionym trenerem online? Wybór należy do ciebie.

WIELKI FINAŁ

Twój weekend dla urody dobiega końca. Co go zwieńczy? Pyszna i zdrowa kolacja oraz automasaż twarzy. Po dwustopniowym oczyszczaniu skóry i jej tonizacji, sięgnij po olejek do twarzy. Opuszkami palców głaszcz twarz od podbródka do kąta żuchwy, od kącika ust do płatków uszu oraz od wargi górnej do skroni. Następnie przejdź do czoła. Masuj je od linii między brwiami do góry i ku skroniom. Żeby rozluźnić napięte mięśnie, zwiń dłonie w pięści i ugniataj kłykciami czoło, a potem środek twarzy. Kolistymi ruchami palców rozmasuj okolicę kurzych łapek oraz bruzdy nosowo-wargowe. Na koniec całymi dłońmi głaszcz twarz, aby wyciszyć skórę. Nie musisz zmywać olejku ani aplikować kremu. Zaśniesz zrelaksowana.

PRZEPISY NA MASECZKI OWSIANE

Odżywcza:
3 łyżeczki płatków owsianych
1/4 szklanki ciepłej wody
1 łyżeczka miodu
1 łyżeczka soku z cytryny
1 łyżeczka jogurtu

Nawilżająca:
2 łyżki płatków owsianych
Napar z rozmarynu
1 łyżka mielonych migdałów

Ściągająca:
Ubite białko
2 łyżki zmielonych płatków owsianych

reklama

NIVELAZIONE
AKTYWNY DEZODORANT DO STÓP 5W1
150ML

Skutecznie chroni przed nadmierną potliwością, odświeża i zapewnia komfort od pierwszego użycia.

Pozostawia długotrwały efekt świeżości, skutecznie chroniąc przed przykrym zapachem potu.

Kosmetyk

ZIKO DERMO

Produkt dostępny w ZIKO DERMO i drogerii internetowej zikodermo.pl.

reklama

dermena®
SUPPORTED BY SCIENCE

Specjalistyczna dermopielęgnacja przeciw wypadaniu włosów
SZAMPON | ODŻYWKA | ŻEL | LOTION

pharmena

#liczysiękażdywłos

www.dermena.eu

OD STÓP DO DŁONI

Dłonie i stopy to wizytówka każdej kobiety. Niestety, często brakuje nam czasu na codzienną pielęgnację. Tymczasem przy niewielkim wysiłku możemy zadbać o ich piękny wygląd, przy okazji sprawiając sobie przyjemność!

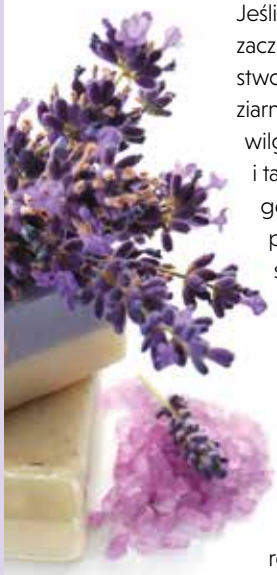
NASZ EKSPERT
dr n. med. Ewa Żabińska,
dermatolog;
Centrum Medycyny Estetycznej „Czas Kobiety", Kraków

Regeneracja zniszczonych dłoni

Centralne ogrzewanie, które wysusza powietrze, smog, promienie UV – to tylko nieliczne z czynników, jakie negatywnie odbijają się na stanie skóry – także rąk. Dodatkowo zabiegi higieniczne wykonywane dezynfekującymi żelami na bazie alkoholu, mydłami antybakteryjnymi przyczyniają się do pogorszenia stanu skóry. Jeśli w czasie mycia rąk pozbawisz je filmu ochronnego, będą bardziej podatne na pierzchnięcie, przesuszenie i podrażnienia.

MAŁA ZMIANA – WIELKA RÓŻNICA!

Zmień mydło na takie o właściwościach nawilżających. Jeśli lubisz kostki, wybieraj mydło marsylskie (minimum w 72 proc. złożone z olejów roślinnych), kastylijskie (bazuje na oliwie i zawiera wyłącznie naturalne składniki) lub czarne mydło afrykańskie (o wysokiej zawartości gliceryny i właściwościach antybakteryjnych). Wolisz płynne formuły? Wczytaj się w listę INCI – nie powinno być na niej substancji zapachowych, a za to im więcej tych pochodzenia naturalnego, tym lepiej! Obok mydelniczki czy dozownika postaw krem do rąk. Wrzuć też tubkę z kremem do torebki. Dzięki smarowaniu dłoni po każdym myciu, stopniowo zregenerujesz ich skórę.



MOCNE UDERZENIE

Jeśli chcesz szybko przywrócić skórze dłoni gładkość, zacznij od peelingu. Najlepiej sięgać po produkty stworzone do delikatnej skóry rąk – mają odpowiednią ziarnistość i nie są zbyt mocne. Aplikuj scrub na lekko wilgotne dłonie, żeby niepotrzebnie nie uszkodzić i tak zniszczonej już skóry. Masując ręce, wykonuj takie gesty, jak przy starannym ich myciu – nie pomijaj przestrzeni między palcami. Następnie dokładnie spłucz ciepłą wodą i wytrzyj ręcznikiem bez tarcia, odciskając wilgoć. Znów zwróć szczególną uwagę na zakamarki między palcami. Teraz czas na maskę do dłoni. Dobrym pomysłem jest taka w formie rękawiczek, które gwarantują lepsze wchłanianie składników aktywnych. Możesz też zaaplikować na ręce kremową maskę i założyć foliowe lub silikonowe rękawiczki, a na nie dodatkowo bawełniane. Po kilkunastu minutach zdejmij rękawiczki, a nadmiar kosmetyku wsmaruj w przedramiona. Zabieg warto powtarzać raz w tygodniu.

CODZIENNA RUTYNA

Aplikując krem, wykonuj automasaż. Najpierw ugniataj kolejne palce, a następnie przestrzenie między nimi. Złożoną w pięść dłonią kilkakrotnie przesuń po środkowej części stopy, a palcami dłoni wymasuj jej boki. Kciukiem wyszukuj bolących miejsc i poświęć im więcej czasu. Na koniec rozciągnij stopę, jedną ręką przytrzymując piętę, a drugą naciskając na zadarte ku górze palce.

”

Gruczoły łojowe występują niemal na całej powierzchni skóry. Nie ma ich jedynie na dłoniach i stopach, dlatego te partie ciała nie są dostatecznie zabezpieczone.

Zadbaj **o paznokcie**

Zarówno te u rąk, jak i u nóg, wymagają takiej samej uwagi. Przynajmniej raz w tygodniu, kiedy są zmiękczone po kąpieli, obcinaj je nożyczkami (u stóp prosto, u rąk zaokrąglaj boki) i patyczkiem odsuwaj skórki. Nigdy nie piłuj miękkich paznokci, by ich nie uszkodzić. Chcesz, aby skórki nie twardniały, a płytka była gładka? Wypróbuj zabieg olejowania. Wybrany olejek możesz lekko podgrzać, by następnie wmasować w każdy paznokieć i dodatkowo przestrzeń pod nim. Posmaruj także skórki – spowolni to rogowacenie.

CZAS DLA STÓP

Często o dbaniu o nie przypominamy sobie przed sezonem letnim, kiedy wyciągamy z dna szafy sandały czy szpilki z odkrytymi piętami. Chociaż uchodzi za twardą, skóra stóp wcale nie jest niezwykle wytrzymała i wymaga regularnej pielęgnacji. Co więcej, właśnie jej stwardnienia to sygnał, że trzeba działać. Na skutek tarcia, np. gdy nosisz zbyt ciasne buty, na stopach mogą powstać modzele (odciski o żółtawej barwie). Jeśli nie zareagujesz i ich nie usuniesz, skóra stanie się opuchnięta i może pojawić się stan zapalny. Z kolei pięty bez prawidłowej pielęgnacji nie tylko nadmiernie rogowacieją, ale i pękają – a to bolesne doświadczenie. Wystarczy kilka minut dziennie i kilkanaście raz w tygodniu, żeby z dumą nosić japonki!

DOMOWE SPA

Zacznij od wymoczenia nóg w ciepłej wodzie z dodatkiem ziół (dobrze sprawdzą się np. lawenda, natka pietruszki lub imbir) lub soli (działa odkażająco). Taka kąpiel powinna trwać około 10 minut. Zmiękczysz skórę i przygotujesz ją do kolejnych zabiegów pielęgnacyjnych. Osusz stopy i sięgnij po pumeks lub pilnik do stóp – może być elektryczny. Żeby skutecznie wygładzić naskórek, ścieraj go w jednej płaszczyźnie: w tył i w przód. Unikaj bardziej inwazyjnych narzędzi, takich jak metalowe tarki, które szarpią skórę. Kolejny etap to użycie peelingu do stóp – tu dobrze sprawdzą się te gruboziarniste, np. solne. Raz na 2-3 miesiące warto po takim zabiegu założyć na stopy specjalne skarpetki złuszczające i zdjąć je po wskazanym przez producenta czasie. W przerwach między takimi kuracjami po peelingu kosmetycznym zaaplikuj na skórę stóp krem o właściwościach zmiękczających.

Paznokcie nieodpowiednio nawilżone stają się kruche. Oleje oraz kremy do paznokci zabezpieczają płytkę przed wysychaniem.

DOBRE BUTY

Buty mają być przede wszystkim wygodne! Jeśli masz szerokie stopy powinnaś zrezygnować z pantofelków o mocno zwężanych czubkach. Na pewno znajdziesz inny model, który nie tylko zapewni komfort stopie, ale też będzie miał atrakcyjny design.

reklama

BALNEOKOSMETYKI MALINOWY KREM DO RĄK NA NOC, 150 ML

Zalecany zwłaszcza do suchych i podrażnionych dłoni. Ma zapach leśnych malin i jeżyn.

Balneokosmetyk z leczniczą, najsilniejszą na świecie wodą siarczkową, zawartością aż 20% czystego masła Shea, olejem avocado, mocznikiem, D-pantenolem i 100% sokiem owocowym.

Produkt nie zawiera żadnych barwników, kolor uzyskiwany jest z naturalnego soku owocowego, dlatego kolorystyka kremu może być zróżnicowana.

Kosmetyk

ZIKO DERMO Produkt dostępny w ZIKO DERMO i drogerii internetowej zikodermo.pl.

SKARPETKI

Maski do stóp w formie skarpetek wypełnione są aktywnie działającą substancją, która usuwa martwy naskórek, odciski i zrogowacenia. Za efekt złuszczający odpowiadają kwasy owocowe, najczęściej kwas glikolowy, kwas mlekowy, kwas salicylowy lub kwas cytrynowy. W zależności od rodzaju i stężenia kwasów po kilku, kilkunastu dniach od zastosowania skóra zaczyna się złuszczać.

NAGNIOTKI A MODZELE

To dwa typy odcisków. Nagniotki mają jednak rdzeń (czop rogowy), którego ostry wierzchołek skierowany w głąb skóry drażni zakończenia nerwowe, powodując ból. O ile modzele, w porę zauważone, łatwo usunąć domowymi sposobami (często wystarczy zabieg z pumeksem w roli głównej), o tyle nagniotki wymagają zastosowania specjalistycznych preparatów z kwasem salicylowym bądź mocznikiem.

EKSPERT RADZI

Nie powinno stosować się narzędzi do mechanicznego usuwania martwego naskórka. Pilniki, tarki, pumeksy mają strukturę, która jest przeznaczona do wygładzania naskórka, a nie do usuwania go. Używając ich, należy unikać tarcia, bo inaczej przegrzewa się skórę, wyzwalając w niej mechanizmy obronne. Ich skutkiem jest przyspieszone rogowacenie. Samodzielne mechaniczne złuszczanie stóp powinno być delikatne. Pumeks nie jest najlepszym do tego narzędziem. W jego strukturze (w głębokich porach) rozwijają się drobnoustroje. Poza tym zbyt intensywnie szarpie naskórek. Przez nadmierne ścieranie naskórek jest stymulowany do większego narastania, przez co problem może się pogłębić.

OLIWKI DO PAZNOKCI

Paznokcie, podobnie jak włosy i skóra, mogą wysychać. Kiedy nie są odpowiednio nawilżone, stają się kruche i łamliwe. Mogą się nawet pojawić na nich przebarwienia. Oleje oraz kremy do paznokci zabezpieczają płytkę przed wysychaniem, a przede wszystkim uelastyczniają paznokcie. Dzięki temu płytka jest mniej krucha i nawet w razie urazu po prostu ugina się, a nie łamie.

Zdjęcie mamy i córki sprzed metamorfozy.

To zdjęcie Ania przesłała na konkurs.

WYJĄTKOWA MAMA

ZIKO DERMO ZIKO OPTYK greenpoint

Konkurs rozstrzygnięty! W tym roku otrzymaliśmy ponad 400 zgłoszeń! Wybór nie był prosty, ale zwycięstwo w pełni zasłużone. Wygrały Ania i jej mama Małgorzata.

Chciałam kupić kilka kosmetyków, weszłam na stronę Ziko Dermo i wtedy przeczytałam o konkursie. Termin przyjmowania zgłoszeń upływał za... kilka godzin. Mimo to pomyślałam, że wezmę w nim udział. Chcę opowiedzieć o swojej wspaniałej mamie – mówi Ania Smolec, która razem ze swoją mamą, Małgorzatą Rębkowską, wygrały tegoroczną edycję.

W zgłoszeniu Ania napisała m.in.: „Kocha mnie i wspiera, nigdy nie osądza, nie narzuca swojego zdania, ale zawsze gotowa do pomocy. Moja Mama dziś jest moją najlepszą przyjaciółką. Mimo że mamy bardzo różne osobowości i każda ma swoje pasje, to podzielamy wiele tematów i nie ma dnia bez wspólnego śmiechu i radości".

KIM JEST WYJĄTKOWA MAMA?

Pani Małgorzata Rębkowska przez wiele lat była nauczycielką geografii i matematyki. Dziś jest na emeryturze. Mieszka w podwarszawskim Otwocku i oddaje się swoim pasjom, kocha naturę i rośliny, uwielbia gotować. Córka, Ania Smolec, z wykształcenia jest dziennikarką, pisze artykuły o winach, organizuje różnego rodzaju eventy związane z winem oraz promocją kultury wina i jedzenia.

Mama i córka są ze sobą bardzo związane. Nawet gdy Ania przez dziesięć lat mieszkała w Chile, były ze sobą w stałym kontakcie. Uwielbiają ze sobą przebywać. Pandemia spowodowała jednak, że w ostatnim roku możliwości spotkań było niewiele. Dlatego obie tak bardzo ucieszyły się, że

nagrodą w konkursie jest wspólnie spędzony czas wypełniony atrakcjami.

Dzień zaczął się od przyjazdu do restauracji pięknie położonej na wzgórzach w Izdebniku pod Krakowem. – Poznaliśmy się z zespołami Ziko Dermo, Ziko Optyk oraz Greenpoint i dowiedziałyśmy się, co nas czeka – uśmiecha się Ania.

Pierwsze zdjęcia pochodzą sprzed metamorfozy. Kolejnym etapem była porada dermokonsultantki i badanie skóry. – Zarówno mama, jak i córka, dużą wagę przykładają do pielęgnacji – podkreśla Magdalena Wieliczko z Ziko Dermo. – Obie mają delikatną, wymagającą skórę. Dostały wiele wskazówek, jak należy o nią dbać, a w prezencie kosmetyki Nuxe. Okazało się, że to ich ulubiona marka! – Miałyśmy też okazję przymierzyć oprawki okularów i pomyśleć, jakie byśmy chciały, bowiem jedną z nagród jest porada optometrysty i dobór nowych szkieł korekcyjnych – mówi Ania.

Potem przyszedł czas na profesjonalne makijaże i fryzury, a później wybór ubrań marki Greenpoint na sesję. Razem ze stylistką panie przymierzały różne zestawy, fasony i kolory. – Obie jesteśmy fankami spodni – przyznaje Ania. – Byłyśmy mile zaskoczone, że dobrze dobrana sukienka wygląda tak ładnie. To samo tyczy się szpilek. Myślę, że teraz będziemy bardziej otwarte na kobiece zestawy. – W Greenpoint chcemy pokazać, że kobiece piękno nie ma jednego rozmiaru, jednego zdefiniowanego typu urody – mówi Joanna Chabrzyk z Greenpoint.

A pani Małgorzata wzruszona dodaje: – To cudowne doświadczenie móc spędzić dzień z córką i bawić się w kobiecym świecie kosmetyków, zapachów, kolorów, mody. Jesteśmy zachwycone naszym dniem, tym jak czułyśmy się po metamorfozie oraz klimatem, jaki cały zespół stworzył dla nas. Poznałyśmy wspaniałych ludzi i spędziłyśmy niezapomniany czas. Wszystko było jak marzenie.

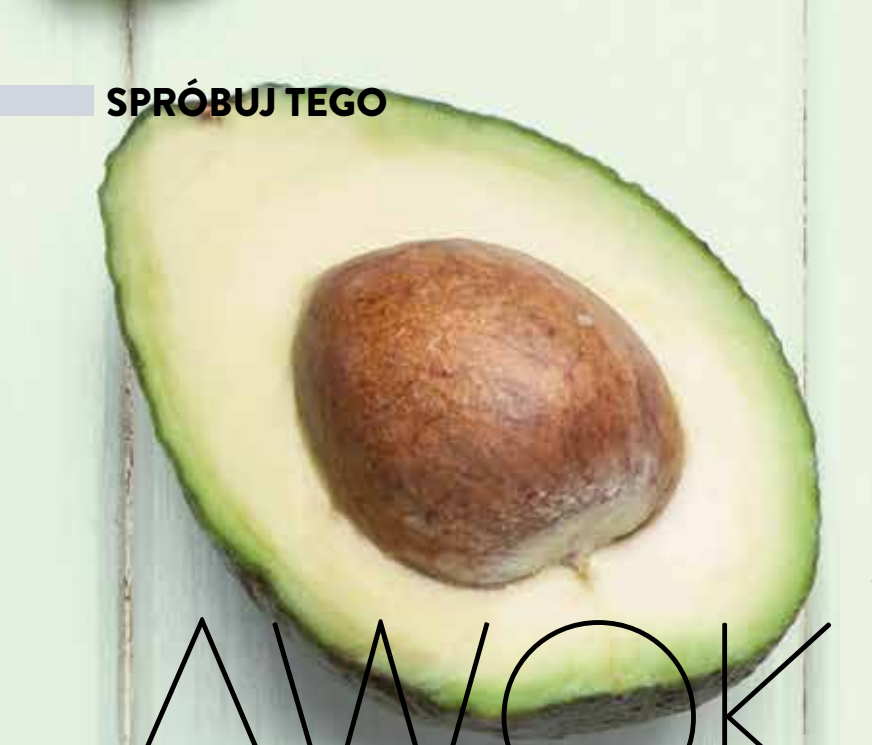
Zestawy kosmetyków Nuxe to jedna z nagród dla zwycięskiego duetu.

KONKURS

Metamorfozy

Z okazji Dnia Matki marka Greenpoint we współpracy z Ziko Dermo i Ziko Optyk już po raz trzeci zorganizowały konkurs. Zadanie było proste: wystarczyło napisać, dlaczego uważamy swoją Mamę za wyjątkową osobę i przesłać wspólne zdjęcie lub film. Nagrodami były: metamorfoza wraz z sesją zdjęciową dla Mamy i Córki od Greenpoint, porady dermokonsultantki Ziko Dermo w zakresie pielęgnacji skóry i włosów oraz dwa zestawy dermokosmetyków marki Nuxe od Ziko Dermo, specjalistyczne porady optometrysty Ziko Optyk w zakresie doboru szkieł korekcyjnych i opraw oraz 2 karty podarunkowe do salonów Ziko Optyk, dwie stylizacje od Greenpoint.

Dla Wyjątkowej Mamy i Córki w prezencie 2 wybrane stylizacje Greenpoint.



Choć ma mnóstwo kalorii i mało wyrazisty smak, awokado okazało się wielkim hitem kulinarnym ostatnich lat. Swoją sławę zawdzięcza przede wszystkim cennym składnikom. Warto wiedzieć, jak działa na nasz organizm, by wykorzystywać jego wartości z korzyścią dla nas.

AWOKADO
NAJZDROWSZY OWOC ŚWIATA

Awokado jest niezwykle bogate w witaminy i sole mineralne, ale jednym z najważniejszych jego składników są nienasycone kwasy tłuszczowe omega-9 oraz omega-3 i omega-6. Z tego też powodu awokado nazywane jest owocem maślanym. I choć obfituje w tłuszcze, w ogóle nie zawiera cholesterolu. Może być składnikiem zdrowej diety nie tylko dorosłych, ale i małych dzieci, bo można wprowadzić go do diety niemowlaka już od 7 miesiąca życia.

AWOKADO A ODCHUDZANIE

Choć jest bardzo kaloryczne, bo 100 g awokado zawiera 160 kcal, powinno znaleźć się w diecie osób pragnących pozbyć się kilku zbędnych kilogramów. Przede wszystkim dzięki dużej ilości błonnika jest bardzo sycące, zaspokaja głód na długo i zapobiega podjadaniu między posiłkami.

JAK JEŚĆ AWOKADO?

Dojrzały owoc najlepiej przeciąć wzdłuż na pół. Następnie przekręcić w przeciwne strony. Pestkę, która znajduje się w środku należy delikatnie wyjąć podważając ją nożem lub łyżką. Awokado można obrać lub wydrążyć miąższ. Od dojrzałego skórka powinna odchodzić bez większego problemu. Awokado bez dodatków jest mdłe, ale wystarczy odrobina soli i kilka kropel cytryny bądź limonki, by stało się smacznym i zdrowym zamiennikiem masła na kanapkach. Najlepiej jeść go na surowo. W kuchni można go wykorzystywać na wiele sposobów. Dodawać do sałatek, nadziewać, robić pasty do smarowania pieczywa, zapiekać, dodawać do koktajli i ciast. Awokado doskonale komponuje się z jajkami.

Po czym poznać **dojrzałe awokado**?

Należy wybierać owoce o gładkiej, jednolitej skórce. Po dotknięciu owoc powinien być jednocześnie miękki i sprężysty, a skórka po lekkim naciśnięciu powinna szybko powrócić do pierwotnego kształtu. Na przejrzałym owocu mogą być widoczne ciemne przebarwienia, a jego miąższ włóknisty. Jeśli awokado jest niedojrzałe, wystarczy położyć je w słonecznym miejscu, na przykład na parapecie, na ok. 2-3 dni. Dobrym sposobem na przyśpieszenie dojrzewania jest też umieszczenie go na 1-2 dni w papierowej torbie razem z bananem lub jabłkiem.

Czy wiesz, że...

W awokado jadalna jest również pestka. I warto ją dodawać do potraw, bo to w niej znajduje się najwięcej prozdrowotnych substancji. Znaleźć w niej można bogactwo przeciwutleniaczy, błonnika i witamin. By nadawała się do jedzenia, pestkę z awokado należy wysuszyć, włożyć do plastikowej torebki, rozbić, a następnie zblendować.

OLEJ Z AWOKADO

Cennym produktem, który pozyskuje się z awokado, jest olej. Pozytywnie wpływa na wzrok i skórę, obniża poziom cholesterolu, zapobiega chorobom dziąseł, zmniejsza objawy zapalenia stawów. Wykorzystuje się go w kuchni i produkcji kosmetyków. Nierafinowany może być używany wyłącznie na zimno do sałatek i marynat. Rafinowany nadaje się do smażenia, bo palić zaczyna się w 255 st. C. Olej z awokado w produkcji kosmetyków stanowi bazę szamponów do włosów, odżywek, kremów, balsamów do ciała.

ODMIANY AWOKADO

Adwokado ma ponad 100 odmian, w Polsce najpopularniejsze są dwie:
Fuerte – ma kształt gruszki, zieloną, gładką skórkę i zielono-żółty kremowy miąższ o delikatnym smaku.
Hass – z brązowo-czarną, chropowatą skórką. Ma jasnozielony miąższ, orzechowy smak i kremową konsystencję.

Przepis na **guacamole**

Najsłynniejszą potrawą z awokado jest meksykański dip guacamole. Do przygotowania potrzebne jest 1 awokado, sok z ½ limonki, 1 ząbek czosnku, 1 szalotka, ½ średniego pomidora, łyżka posiekanej natki kolendry lub pietruszki, szczypta papryczki chili (opcjonalnie), sól, pieprz do smaku. Obrane dojrzałe awokado należy rozgnieść widelcem. Skropić sokiem z limonki i dodać roztarty czosnek. Szalotkę i pomidora pozbawionego pestek pokroić w drobną kostkę. Dodać do awokado z natką lub kolendrą i ewentualnie szczyptą chili. Całość wymieszać. Na koniec posolić i popieprzyć do smaku. Schłodzić w lodówce.

SKŁADNIKI AWOKADO	ICH WPŁYW NA NASZ ORGANIZM
Kwasy tłuszczowe	Prawidłowy rozwój komórek nerwowych, ochrona przed rozwojem miażdżycy, zawałem lub udarem.
Antyoksydanty, czyli witamina A, C oraz E, minerały: mangan, miedź, selen, cynk	Chronią przed wolnymi rodnikami, zwiększają odporność, chronią przed zachorowaniem na nowotwory.
Skwalen (związek lipidowy, niebędący tłuszczem)	Odpowiada za hamowanie procesu utleniania lipidów, reguluje poziom cholesterolu.
Kwas foliowy	Niezbędny dla prawidłowego rozwoju układu nerwowego płodu.
Witaminy z grupy B	Wpływają na nerwy, serce, skórę, mięśnie, układ naczyniowy, przemianę materii i samopoczucie.
Witamina K	Wpływa na szybkość krzepnięcia krwi, wzmacnia ściany naczyń krwionośnych, zapobiegając ich pękaniu.
Fitosterole (sterole roślinne)	Zmniejszają wchłanianie cholesterolu, korzystnie wpływają na gospodarkę lipidową.

JEDZ KOLOROWO

Warzywa i owoce apetycznie prezentują się na talerzu, kuszą kolorami, ale ich barwa to nie tylko kwestia estetyki. Okazuje się, że kolorom przypisuje się konkretne właściwości, które mają wpływ na nasze zdrowie. Na jakie grupy powinniśmy zwrócić szczególną uwagę?

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

Jedzenie warzyw i owoców to klucz do zachowania zdrowia oraz dobrego samopoczucia. Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia dziennie powinniśmy jeść minimum 400 gram warzyw i owoców.

KORZYŚCI ZDROWOTNE JEDZENIA WARZYW I OWOCÓW

Dieta bogata w warzywa i owoce może zmniejszyć ryzyko udaru, wystąpienia choroby wieńcowej, nadciśnienia, tworzenia się kamieni nerkowych, nadwagi i otyłości oraz zachorowania na niektóre choroby nowotworowe.

O CZYM MÓWIĄ KOLORY WARZYW I OWOCÓW?

Kolor warzyw i owoców zależy od różnych związków chemicznych. Barwniki zawarte w roślinach biorą udział w fotosyntezie oraz chronią roślinę przed owadami i grzybami. Im intensywniejsza barwa, tym więcej zawierają prozdrowotnych substancji. Warzywa i owoce podzielono na pięć grup kolorystycznych: czerwoną, zieloną, żółto-pomarańczową, fioletową i białą. Każdy kolor to nieco inne witaminy i związki mineralne, a co za tym idzie – inny wpływ na organizm. Warto, by w jadłospisie znalazły się produkty ze wszystkich grup.

Grupa **fioletowa**

Bakłażany, figi, jagody, jeżyny, śliwki, aronia, czarne oliwki, czerwona kapusta, czarna porzeczka, ciemne winogrona, borówka amerykańska, czerwona cebula, buraki, owoce czarnego bzu.

Wszystkie zawierają silne przeciwutleniacze, czyli antocyjany, mające właściwości przeciwzapalne, antyutleniające i wzmacniające. Powinny po nie sięgać osoby żyjące w stresie i uczące się. Wspomagają też tych, którzy się odchudzają oraz mają zbyt wysokie ciśnienie krwi i zbyt wysoki poziom cholesterolu. Są także polecane osobom krótkowzrocznym, ponieważ antocyjany poprawiają ukrwienie siatkówki.

Grupa **czerwona**

Pomidory, czerwona papryka, czereśnie, wiśnie, truskawki, maliny, żurawina, arbuz, czerwona fasola, porzeczka, rzodkiewka, granat, rabarbar, poziomki.

Warzywa i owoce z tej grupy kolorystycznej zawierają przeciwutleniacze (np. likopen) oraz antocyjany (barwniki), należące do grupy flawonoidów. Jak najczęściej po czerwone warzywa i owoce powinny sięgać osoby mające problemy z układem krążenia, nadciśnieniem, a także zmagające się ze zbyt wysokim poziomem cholesterolu. Ze względu na dużą zawartość witaminy C polecane są palaczom, bo pomaga ona w detoksykacji organizmu. Pomocne są (szczególnie żurawina) przy zakażeniach dróg moczowych.

Grupa biała

Czosnek, biała cebula, biała rzodkiew, korzeń pietruszki, seler, kalafior, cykoria, białe szparagi, ziemniaki, pieczarki, chrzan, biała kapusta, rzepa, por, białe porzeczki.

Warzywa z tej grupy działają antybakteryjnie, przeciwzapalnie i przeciwwirusowo. Ponieważ substancje roślinne wchodzące w skład białych warzyw wzmacniają ścianki naczyń krwionośnych, poleca się je osobom, którym łatwo tworzą się siniaki. Powinny je jeść również wszyscy ze zmniejszoną odpornością, osoby starsze i dzieci. Jedzenie białych warzyw pomaga również schudnąć. Uwaga: osoby cierpiące na problemy z układem trawiennym mogą odczuwać nasilenie nieprzyjemnych objawów po spożyciu warzyw z tej grupy.

Grupa zielona

Sałaty, szpinak, szczypiorek, brukselka, cukinia, groszek, zielona fasolka szparagowa, ogórek, kiwi, winogrona zielone, awokado, szparagi zielone, brokuły, jarmuż, szczaw, bób, zielona papryka.

Zielone warzywa i owoce są bogate w luteinę chroniącą wzrok, ale również witaminy: A, E, C i K, witaminy z grupy B oraz potas. Zielone warzywa polecane są osobom odchudzającym się, a także pragnącym oczyścić swój organizm. Ze względu na dużą zawartość kwasu foliowego, czyli witaminy B9, powinny też koniecznie znaleźć się w diecie kobiet ciężarnych lub planujących ciążę.

Grupa żółto-pomarańczowa

Marchew, dynia, kukurydza, żółta cukinia, żółta papryka, melon, ananas, fasolka szparagowa, cytrusy, morele, banany, brzoskwinie, bataty.

Produkty z tej grupy swoją barwę zawdzięczają luteinie i zeaksantynie, czyli przeciwutleniaczom neutralizującym wolne rodniki. Luteina dodatkowo pozytywnie wpływa na prawidłowe funkcjonowanie narządu wzroku. Produkty z tej grupy są bogate w witaminę C. Poleca się je osobom pracującym przy komputerze oraz tym, którzy dużo czasu spędzają na słońcu.

reklama

LIGUNIN TERMOSTOP, 60 kapsułek

Przeznaczony dla kobiet w okresie menopauzy.

Zawiera m.in mielone nasiona lnu zwyczajnego uzyskane w procesie odtłuszczania, ekstrakt z nasion lnu zwyczajnego standaryzowany na zawartość lignanów, ekstrakt z szyszek chmielu zwyczajnego (Humulus lupulus L.) standaryzowany na zawartość 8-prenylnaringeniny (8-PN), substancja przeciwzbrylająca: sole magnezowe kwasów tłuszczowych.

Suplement diety

ZIKO DERMO

JEDZIEMY NA PIKNIK!

Plan na fajne spędzenie letniego dnia w gronie najbliższych? Zorganizuj piknik! Po pierwsze – wybierz miejsce. W lesie, nad rzeką, na działce, a nawet w pobliskim parku. Po drugie – opracuj odpowiednie menu. Najlepsze będą proste w przygotowaniu przekąski, przyda się też coś słodkiego. Zobacz najlepsze dania, które sprawią, że spotkanie w plenerze pozostanie na długo w pamięci.

TABBOULEH

Pyszna libańska sałatka idealna na upalne dni jest łatwa do zrobienia, orzeźwiająca, a jednocześnie sycąca. Świetnie sprawdzi się jako dodatek do mięs z grilla lub jako samodzielne danie.

Trudność: łatwe

Czas przygotowania: 30 minut

Składniki

- 1 pęczek natki pietruszki
- 3 pomidory
- ½ szklanki kaszy bulgur
- 1 łyżka listków świeżej mięty
- ½ świeżego ogórka
- ½ papryki
- 1 cebula
- 1 cytryna (sok)
- ½ szklanki oliwy
- sól, pieprz

Wartości odżywcze potrawy w 100 g:

około **112 kcal**

2,5 g białka

12,3 g węglowodanów

5,3 g tłuszczy

Przygotowanie

Kaszę bulgur przygotować według przepisu na opakowaniu. Pomidory, ogórka, cebulę i paprykę pokroić w drobną kostkę. Natkę pietruszki posiekać. Z cytryny wycisnąć sok i wymieszać z oliwą. Gdy bulgur całkowicie wchłonie wodę, dodać do niego posiekane warzywa i liście mięty. Zalać sosem z soku z cytryny i oliwy. Dokładnie wymieszać. Posolić i popieprzyć do smaku.

MUFFINY Z MALINAMI

Muffiny to pyszne babeczki, które mają tysiące odmian. Najpopularniejsze są te z owocami, ale równie dobrze smakują w wersji wytrawnej z warzywami.

Trudność: łatwe

Czas przygotowania: 40 minut

Składniki

- 2 szklanki mąki tortowej
- ¾ szklanki cukru
- 2 jajka
- ½ szklanki oleju
- 1 szklanka jogurtu lub mleka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki sody
- szczypta soli
- szklanka malin
- skórka z jednej cytryny

Wartości odżywcze potrawy w 100 g:

około 300 **kcal**

5,5 g białka

36,8 g węglowodanów

13,6 g tłuszczy

WRAPY Z SZYNKĄ I SAŁATĄ

Zamiast zwykłych kanapek na pikniku świetnie sprawdzą się cienkie placki, czyli tortille, w które można zawinąć dowolne dodatki.

Trudność: łatwe

Czas przygotowania: 15 minut

Składniki

- 4 placki tortilli
- 1 serek śmietankowy do smarowania
- 3 liście sałaty
- 9 plasterków szynki konserwowej
- 3 łyżki keczupu

Wartości odżywcze potrawy w 100 g:

około **190 kcal**

10,9 g białka

13,6 g węglowodanów

1,0 g tłuszczy

Przygotowanie

Tortille posmarować serkiem. Na to położyć porwane liście sałaty, plasterki szynki, posmarować keczupem. Ciasno zawinąć w ruloniki. Przed podaniem pokroić na dowolnej wielkości kawałki.

Przygotowanie

W jednym naczyniu wymieszać suche składniki, czyli mąkę, cukier, sodę, proszek do pieczenia, szczyptę soli i otartą skórkę z cytryny. W drugim składniki mokre: jogurt, jajka, olej. Mokre składniki wlać do suchych i lekko wymieszać tylko do połączenia się składników. Wsypać maliny i całość jeszcze raz delikatnie wymieszać. Formę do muffinek wyłożyć papilotkami i wypełnić ciastem do 2/3 wysokości. Piec około 20 minut w temperaturze 180 st. C.

PAMIĘTAJ

Jedzenie spakuj do hermetycznie zamykanych pojemników. Weź ze sobą serwetki oraz chusteczki nawilżające lub żel bakteryjny – przydadzą się do odświeżenia rąk przed posiłkiem. Nie zapomnij o ładnym kolorowym obrusie, naczyniach i sztućcach (najlepiej ekologiczne: papierowe lub coraz modniejsze – jadalne).

Maja Popielarska

GDY MI SMUTNO, TO IDĘ W OGRÓD

Mój największy sukces to niezależność.

Najsłynniejsza polska ogrodniczka. Dziennikarka, prezenterka pogody (związana z TVN), od lat prowadzi swój autorski program dotyczący pielęgnacji roślin i projektowania ogrodów „Maja w ogrodzie" (obecnie „Nowa Maja w ogrodzie"). Mama dwóch synów: Jakuba i Jana.

Zaczynam dzień od...
rytuałów tybetańskich, ciepłej wody z cytryną i spojrzenia na ogród.

Nie wyobrażam sobie dnia bez...
natury.

Największą przyjemność sprawiają mi...
dyskusje moich synów.

Gdybym mogła poprosić złotą rybkę o spełnienie jednego marzenia, to poprosiłabym ją o...
wyjazd z oglądaniem wielorybów.

Mam słabość do...
wielu rzeczy.

Moje motto życiowe...
nie krzywdź.

Gdybym nie została dziennikarką, to byłabym...
projektantką zielonych przestrzeni.

Najważniejsze wspomnienie z mojego dzieciństwa...
jedno z wielu: warzywa i owoce jedzone prosto z krzaka.

Spotkanie, którego nigdy nie zapomnę...
trwa do dziś.

Gdybym wygrała milion dolarów, to wydałabym go na...
oj nie, nie wydałabym.

Najbardziej na świecie jestem dumna z...
tego, że mam dobrą, kochającą się rodzinę.

Mój dom to...
ostoja.

Najważniejsze miejsce w moim domu...
nie będę oryginalna, kuchnia z jadalnią i ogród.

Mój ogród to dla mnie...
bogactwo, mądrość, radość, zmysły.

Za dziesięć lat wyobrażam sobie, że...
nadal będę sprawna i będzie mi się chciało chcieć.

W torebce zawsze mam...
notesik, perfumy w olejku, krem do rąk.

Przed zaśnięciem...
podsumowuję dzień i czytam.

Gdybym mogła przenieść się w czasie i spotkać 20-letnią Maję, to powiedziałabym jej, że...
warto wierzyć w siebie.

Przyjaźń to dla mnie...
stan ważny i uważny.

Chciałabym swoim dzieciom przekazać, żeby...
były uczciwe wobec siebie i innych.

Od swoich dzieci nauczyłam się...
że nie zawsze trzeba się spieszyć.

Gdy myślę mama to...
tęsknię do rozmowy.

Kiedy wspominam swoje dzieciństwo, to staje mi się przed oczami obraz...
nie ma jednego, całe filmy.

Gdybym mogła zaprosić jedną osobę na kolację, to byłaby to...
wolałabym dwójkę i byliby to moi Rodzice.

Moja największa porażka...
za późno zaczęłam o sobie myśleć.

foto: zdjęcie prywatne

ACCU-CHEK® Instant

Roche

GLUKOMETR ACCU-CHEK INSTANT

Dla pacjentów z każdym typem cukrzycy i w każdym wieku

Nowa odsłona!

DUŻY, PODŚWIETLANY EKRAN

zapewnia łatwe odczytywanie wyniku

PRZYCISK WYRZUTU TESTU PASKOWEGO

dla zachowania higieny

9 STOPNIOWA SKALA ZAKRESU DOCELOWEGO

ułatwia interpretację wyniku

NAKŁUWACZ ACCU-CHEK® FASTCLIX

Prawie bezbolesne nakłucie dzięki opatentowanej technologii Clixmotion®

WYJĄTKOWO SZEROKIE POLE TESTOWE

wygodna aplikacja próbki krwi na test paskowy

Connects with mySugr

www.ogarnijcukrzyce.pl

Zapytaj o glukometr **Accu-Chek® Instant** w swojej poradni lub sprawdź w aptece.

Wartości docelowe wymagają indywidualnego ustawienia po konsultacji z lekarzem. Zmiany zakresów docelowych można w prosty sposób dokonać poprzez oprogramowanie Accu-Chek® Smart Pix Software lub aplikację mobilną mySugr.

KUPUJ ONLINE

na **zikodermo.pl**

szeroki asortyment dermokosmetyków

atrakcyjne ceny i promocje

wygodne formy dostawy

odbiór osobisty w drogeriach Ziko Dermo, paczkomaty In Post, dostawa kurierska

Bezpieczne zakupy w drogerii internetowej **zikodermo.pl**

APLIKACJA ZIKO.PL

Lokalizator drogerii Ziko Dermo i salonów optycznych Ziko Optyk

Promocje i rabaty w Ziko Dermo i w salonach Ziko Optyk

Rejestracja do programu lojalnościowego Ziko Klub i mobilna karta

Porady i inspiracje dotyczące zdrowia i urody

POBIERZ Z Google Play

POBIERZ Z App Store