PORADNIK

# CZAS NA ZDROWIE

Magazyn bezpłatny
Zima 2021

DLA CIESZĄCYCH SIĘ PEŁNIĄ ŻYCIA

## Kuchnia

PYSZNE ŚWIĘTA W WERSJI LIGHT

## ZIMOWE CHOROBY

SPOSOBY NA NIESTRAWNOŚĆ

Jak wzmocnić swoją odporność

EWA WACHOWICZ

# Tradycje warto pielęgnować

## Uroda

PACHNĄCE RYTUAŁY

# TOPIALYSE

## HUILE LAVANTE • GEL LAVANT

SVR

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

*Jeśli twoja skóra jest wrażliwa lub sucha, łatwiej ulega podrażnieniu przez czynniki środowiskowe, twardą wodę, czy nieodpowiednie produkty kosmetyczne (np. mydło itp.). W przypadku skłonności do alergii funkcja ochronna bariery skórnej jest dodatkowo upośledzona i każde podrażnienie może mieć nieprzyjemne konsekwencje. Lepiej więc zapobiegać niż potem leczyć. Pierwszym krokiem w prawidłowej rutynie pielęgnacyjnej skóry jest użycie odpowiedniego produktu do higieny. Topialyse żel do mycia do skóry wrażliwej i suchej lub Topialyse olejek do mycia i kąpieli do skóry wrażliwej, suchej i atopowej to produkty, które zastąpią wszystkie inne. Umyjesz nimi skórę całego ciała, twarzy a nawet włosy. Idealne do mycia główki niemowlęcia. Możesz wlać do wanny aby uzyskać delikatną piankę lub wykorzystać pod prysznicem. Zmyjesz makijaż. Umyjesz ręce. Zostały także przetestowane pod kontrolą ginekologiczną więc są również do higieny intymnej. Chronią i pielęgnują wrażliwą, suchą lub alergiczną skórę przez 24H.*

*Idealne dla całej rodziny, od 1 dnia życia.*

Receptury biodegradowalne

PORADNIK

# CZAS NA ZDROWIE


## CO NOWEGO
**04** Aktualności, odkrycia, ciekawostki

## CAŁA ONA
**06** Ewa Wachowicz

## ZDROWIE
**10** Żyjmy dłużej: Zimowe dolegliwości
**14** Opieka farmaceutyczna: Pacjent pod dobrą opieką
**16** Recepta na zdrowie: Jak budować swoją odporność?
**20** Poradnik medyczny: Higiena uśmiechu
**24** W gabinecie: Hematolog
**26** Zwróć uwagę: Kiedy boli brzuch
**30** Na temat: Wzrok pod kontrolą
**32** Fundacja: Zaplanuj zdrowe święta

## URODA
**34** Żyj pięknie: Uroda w górach
**38** Sekrety kosmetyków: Wszystko o hydrolatach
**40** Domowe SPA: Pachnące rytuały

## KUCHNIA
**44** Ze smakiem: Święta w wersji light
**48** Spróbuj tego: Rosół ma moc!

## NA DO WIDZENIA
**50** Kwestionariusz: Małgorzata Pieńkowska


## Drodzy Czytelnicy

Czy znacie Państwo duńskie słowo *hygge*? Oznacza wygodę, przytulność, równowagę wewnętrzną. Styl hygge tworzy się naprawdę łatwo (str. 40), a ma ogromny wpływ na nasz nastrój, nawet odporność. Dlatego warto wprowadzić go do swojego życia. Zwłaszcza zimą, która jest trudnym czasem dla naszego organizmu. Co robić, by chciało się wstać, gdy na dworze jeszcze ciemno? Polecam Państwu wywiad z Ewą Wachowicz, naszą bohaterką (str. 6), która zdradziła swój przepis na napój cytrynowo-imbirowy. Sprawdziłam. Pyszny i naprawdę działa!
Z okazji zbliżających się świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku składam Państwu najserdeczniejsze życzenia – dużo zdrowia, spokoju i pogody ducha.

**Serdecznie pozdrawiam**
Iza Komendołowicz
**redaktor naczelna**

**44** Święta w wersji light

EWA WACHOWICZ

**06** Tradycje warto pielęgnować

**40** URODA Pachnące rytuały

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: Krzysztof Opaliński, Shutterstock, materiały prasowe Polsat (str. 8-9), zdjęcia prywatne (str. 8-9, 50); materiały prasowe
Okładka: Krzysztof Opaliński/Polsat


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


foto: Krzysztof Opaliński, Shutterstock

# KAWA NA RECEPTĘ

Kto wie, że Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej wprowadziło kawę do Piramidy Zdrowego Żywienia? Tak, mała czarna służy zdrowiu! Zapobiega miażdżycy, udarom, zawałom serca, nowotworom oraz chorobom otępiennym, jak np. choroba Alzheimera. Znacząco też zapobiega insulinooporności oraz cukrzycy typu 2 – uwrażliwiając tkanki na insulinę. Poza tym zmniejsza śmiertelność w wypadkach drogowych i tych przy pracy – bo poprawia krążenie mózgowe. Tylko trzeba zawsze popijać kawę wodą, by uniknąć odwodnienia, co powoduje znużenie. Pijmy więc jedną szklankę wody na filiżankę kawy.

## PIERWIASTEK ODPORNOŚCI

**W okresie nasilonych infekcji i przeziębień oraz wciąż zagrażającej nam pandemii – pora na ściągawkę z najważniejszych suplementów służących odporności. I wcale nie chodzi tylko o witaminę C. Otóż to cynk odpowiada najbardziej za ograniczanie replikacji wirusowej w naszym organizmie. Krótko mówiąc – uniemożliwia rozwój choroby. Warto go suplementować w chłodnych porach roku.**

reklama

**LINOVIT A+E, 50 G**

Krem ochronny z witaminami A i E łagodzi wszelkie podrażnienia skóry.

Chroni przed negatywnymi skutkami czynników zewnętrznych i atmosferycznych, takich jak: wiatr, suche powietrze, a także detergenty. Zmniejsza rogowacenie skóry.

**LINOCHOLESTEROL A+E, 50 G**

Łagodzi wszelkie podrażnienia, przyspiesza proces regeneracji naskórka, wygładza oraz poprawia elastyczność skóry. Sprawia, że skóra jest bardziej odporna na utratę wody.

Bezpieczne dla delikatnej skóry dziecka

Produkty przebadane dermatologicznie

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

## JEDZENIE POPRAWIA WIDZENIE

Ciemne, kolorowe owoce oraz kwiaty to leki. Są stosowane np. w fitoterapii wzroku. Mogą pomóc w leczeniu osłabienia siły wzroku, szczególnie gorszego widzenia nocą. Kolorowe surowce roślinne zawierają antocyjany, barwniki roślinne, które tak jak witaminy C, E i A są antyutleniaczami. Polepszają ukrwienie w obrębie tęczówki oka, wpływają dodatnio na ostrość widzenia, zwłaszcza w złych warunkach oświetleniowych. Gdzie je znaleźć? W czarnych jagodach, owocach aronii, bzu czarnego i żurawiny, w kwiatach bławatka, malwy czarnej oraz hibiskusa. Warto dbać o ich stałą obecność w swojej diecie i naparach.

## Plotkowanie podkręca mózg

**Chcesz jak najdłużej cieszyć się sprawnością intelektualną? Uprawiaj plotkowanie. Otóż pozwala ono rozwijać funkcje poznawcze mózgu. Naukowcy uważają, że plotka popchnęła ludzką ewolucję, spajając pierwotną społeczność. Na czym polega terapeutyczna moc plotki? Jest to przetwarzanie i odświeżanie informacji nacechowanych emocjonalnie, co działa regenerująco na mózg.**

## KALENDARZ SZCZEPIEŃ DOROSŁYCH

**Niewiele osób dorosłych pamięta swój kalendarz szczepień. Z tego powodu Państwowy Zakład Higieny na stronie www.szczepienia.info opublikował historyczny kalendarz szczepień. Wystarczy wpisać tam swoją datę urodzenia, by dostać informację, jakie szczepienia były wykonywane dla danego rocznika. W ten sposób można odtworzyć kalendarz szczepień. Warto zwrócić uwagę na szczepienia powtórkowe lub te, których nigdy nie przeszliśmy. Może się okazać, że mamy coś do nadrobienia.**

## TERAPIA DROŻDŻOWA

Stare poczciwe drożdże są świetnym źródłem witaminy B2 i kwasu foliowego (witaminy B9), a także witaminy: A, C, E oraz PP. Odpowiadają one za urodę skóry, włosów, paznokci i naszą równowagę emocjonalną. Drożdże zawierają również błonnik usprawniający pracę jelit, który pełni rolę prebiotyku – tworzy dobre warunki dla ochronnej flory bakteryjnej naszych jelit. To nieprawda, że jedzenie drożdży zwiększa ryzyko kandydozy, czyli choroby jelit wywołanej rozrostem drożdżaków. Trzeba tylko zaparzać surowe drożdże wrzątkiem lub skorzystać z gotowych tabletek albo płatków. Smacznego!

Miss Polonia i wicemiss świata. Producentka, dziennikarka, autorka książek kulinarnych i restauratorka. Mama Aleksandry. Uwielbia wspinać się po górach, ćwiczy jogę. Tylko nam zdradzi swój przepis na kiszone jabłka, opowie o dzieciństwie na wsi i o tym, jak przygotowuje święta w swoim domu.

# Ewa Wachowicz

# TRADYCJE WARTO PIELĘGNOWAĆ

# O NIEJ

**... wychowała się w Klęczanach.**
Jej rodzice byli rolnikami. Studiowała technologię żywności na Akademii Rolniczej w Krakowie, dyplom magistra zdobyła na Akademii Ekonomicznej w Krakowie. W czasie studiów dorabiała, pracując jako opiekunka dla dzieci.

**... w 1992 roku zdobyła tytuł Miss Polonia.**
Wcześniej została „Najmilszą studentką Krakowa", za co otrzymała klucze do miasta, i zdobyła tytuł Miss Małopolski. Po wygraniu konkursku Miss Polonia uczestniczyła w wyborach Miss World (otrzymała tytuł III wicemiss świata). W 1993 r. zwyciężyła w konkursie World Miss University.

**... przez blisko dwa lata (od listopada 1993 do marca 1995) była rzecznikiem prasowym rządu.**
Premierem był wtedy Waldemar Pawlak.

**... jest autorką kilku książek kulinarnych, producentką telewizyjną, właścicielką restauracji „Zalipianki" w Krakowie.**
Obecnie występuje w dwóch produkcjach Polsatu: w autorskim programie „Ewa gotuje" (nadawanym w każdą sobotę o godz. 10.10) oraz „Family Food Fight. Pojedynek na smaki".

**... skończyła 51 lat.**
Jest mamą 20-letniej Aleksandry, mieszka w Krakowie.

**Ale zimno się zrobiło! Chce ci się wstawać w takie chłodne poranki?**
Wstaję za pięć szósta, niezależnie od pogody i pory roku. Lubię poranną ciszę, kiedy cały dom jeszcze śpi. Pewnie mogłabym pospać do ósmej, ale niespieszne wchodzenie w dzień to mój rytuał. Przy łóżku czeka na mnie termos z ciepłą wodą, który przygotowuję wieczorem. O tej porze roku dodaję szczyptę lub plasterek imbiru – pobudza krążenie, oczyszcza organizm, działa przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie. Kilka plasterków imbiru zalewam wrzątkiem i parzę 10 minut, gdy trochę przestygnie, wyciskam sok z połowy cytryny, dodaję łyżeczkę miodu, łyżeczkę kurkumy i koniecznie świeżo zmielony pieprz.

**Dlaczego to takie ważne, żeby pieprz był świeżo zmielony?**
W wierzchniej warstwie owoców czarnego pieprzu występuje piperyna, która 2000 razy przyspiesza przyswajanie kurkuminy. Kurkumę kupuję w sklepie ze zdrową żywnością lub zielarskim, bo tam jest dobrej jakości.

**Jakość jest najważniejsza?**
We wszystkim. Gdy otworzyłam własną restaurację, ta dbałość o najmniejszy szczegół sprawiła, że ludzie chcą do mnie wracać. W kuchni stawiam na sezonowość. Cieszymy się, że kupimy mango albo truskawki w grudniu, ale one dojrzewają w chłodniach, zabezpieczone konserwantami na czas podróży. Dlatego uważam, że najlepsze jest to, co rośnie blisko nas, 50 kilometrów od miejsca, w którym mieszkamy. Warto sięgać po produkty stąd, z bliska, znane naszej kulturze – to bogactwo naszych przodków i należy czerpać z tej skarbnicy.

**Zawsze to wiedziałaś, czy musiałaś przejść długą drogę?**
Pochodzę ze wsi. W domu mieliśmy wszystko własne – warzywa, buraki, marchewkę, pietruszkę. Do dziś pamiętam, jak szłam na pole zrywać brukselkę albo jarmuż. Rosną do pierwszych przymrozków, więc ubierałam się ciepło, żeby nie zmarznąć na polu. Kapustę też zrywało się do późnej jesieni. A potem kisiliśmy ją w beczkach. Mieliśmy taką wielką drewnianą, miała chyba 50 litrów. Mama wkładała mnie do tej beczki, stawałam bosymi stopami na posiekanej kapuście i skakałam po niej. To była zabawa! Potem mama tę kapustę przyprawiała i odstawiała do ukiszenia. A kiedy była gotowa, robiła z niej przepyszny kapuśniak. Zapach roznosił się po całym domu!

**Ale mi narobiłaś apetytu!**
Bo w jesienny i zimowy czas, kiedy zaczynają się chłody, nasz organizm wręcz domaga się gorącej pożywnej zupy. Koniecznie musi być na warzywach, mięsie i kościach – tak gotowała moja mama i tak ja dziś gotuję. Wtedy zupa jest nieprawdopodobnie odżywcza i daje nam dużo energii. Kiszonki to nie tylko bogactwo probiotyków, ale i witaminy C. Mama robiła jeszcze kiszone jabłka. Co to był za rarytas! Nie mogłam się tych jabłek doczekać.

**Nigdy nie jadłam kiszonych jabłek. Podasz mi przepis?**
Jest prosty i nie zajmuje dużo czasu. Kilka niedużych jabłek układasz w całości w wielkim słoju i przykrywasz je liśćmi wiśni oraz porzeczki. Warunek – jabłka muszą być z ekologicznego gospodarstwa, bo nawet odrobina chemii może wywołać pleśń. Pomiędzy owocami warto umieścić parę kawałków kory cynamonu i kilka goździków. Przygotować zalewę: do litra przegotowanej wody dodać 3 łyżki miodu i 1 łyżkę niejodowanej soli kamiennej. Zalać jabłka zalewą, docisnąć i odstawić. Po dwóch tygodniach można przenieść do spiżarni. Kiszenie pozwala zachować cenne właściwości zdrowotne, a dodatkowo w procesie fermentacji powstają bakterie probiotyczne, które dbają o naszą odporność. Duża zawartość błonnika zmniejsza

wchłanianie cholesterolu, więc chroni przed zawałem i miażdżycą. Wczoraj kisiłam też pomidory, a dziś nastawiłam do kiszenia gruszki – zalałam przegotowaną wodą z miodem i zostawiłam. Do słoja włożyłam przekrojone gruszki, więc w tydzień powinny się ukisić. Natomiast jabłka w całości wymagają tak 2–3 tygodni.

**Prowadzisz swoją restaurację, ale też autorski program „Ewa gotuje". Masz sztab ludzi, którzy kupują wszystkie produkty, czy sama lubisz o wszystko zadbać?**
Oczywiście, że mam ludzi, ale każdy produkt muszę wybrać sama. W Krakowie są duże place targowe, jak na przykład Kleparz. Wiem, u kogo jest dobry bunc, u kogo ser biały i śmietana, a do kogo mam iść po mięso lub warzywa. Znam tych sprzedawców od lat. Do pana Staszka do Liszek jadę po dobre mięso albo kupuję w maleńkiej znajomej masarence na Kleparzu, od pani Basi mam świeże mleko, śmietanę i ser, które sama robi. Pani Krysia z Placu Nowego przywozi mi zdrowe, niepryskane warzywa. Pochodzę ze wsi, więc doskonale wiem, że w kuchni najważniejszy jest dobry produkt. Nie ugotujesz pysznego rosołu na kurze z marketu.

**Ta wieś przewija się w naszej rozmowie jak refren. Myślałam, że wieś jest kompleksem, tymczasem dla ciebie jest dumą.**
No i widzisz, bo tak to jest z tą naszą wsią – mamy jej kompleks, ale gdy myślimy o dobrym, zdrowym jedzeniu, jedziemy na wieś. Bo kura musi być grzebiąca, mięso najlepiej hodowane u rolnika... I ja to rozumiem. W moim domu rosół jest tylko wtedy, gdy przywiozę kurę ze wsi. Długo po przeprowadzce do Krakowa przywoziłam od rodziców warzywa – a to worek ziemniaków, a to torbę marchewki ekologicznej. Dziś, kiedy tatusia już nie ma, zabrałam mamę do siebie. Czasem bywa sentymentalnie, bo wspominamy dawne czasy.

**Do jakich wspomnień lubicie wracać?**
Do wspomnień z dzieciństwa. Było cudowne, choć pracowite. Już jako pięciolatka młynkowałam zboże, czyli oddzielałam ziarna od plew. A gdy były żniwa, żniwiarzom trzeba było przygotować obiad. Wstawałam z mamą przed piątą rano, robiłyśmy drugie śniadanie dla wszystkich, a potem wiozłyśmy to na pole. Później mama nastawiała rosół, a ja musiałam go doglądać. Obierałam ziemniaki, wstawiałam na kuchnię i czekałam, aż żniwiarze przyjdą na obiad.

**1. Na planie autorskiego programu „Ewa gotuje" (na antenie Polsatu w każdą sobotę o godz. 10.10)**

**2. Przed wejściem do swojej restauracji „Zalipianki" w Krakowie**

**Już jako dziecko nauczyłaś się gotować?**
I sprawiało mi to ogromną przyjemność. Każda pora roku miała swoje smaki i zapachy – o widzisz, to również zawdzięczam mamie i wsi, w której się wychowałam. Lato miało smak pierogów. Ponieważ w naszym sadzie rosło dużo owoców, mama robiła pierogi z jabłkami, czereśniami, truskawkami. We wrześniu zaczynały się wykopki. Jak byłam mała, wydawało mi się, że te rzędy ziemniaków nie mają końca, sięgają po horyzont. Po lekcjach rzucałam tornister i biegłam w pole. Zbierałam ziemniaki, kapustę... Jesień miała smak kapuśniaku i żurku. A kiedy wschodziła pierwsza ozimina, mama mówiła: „Koniec kiszenia żuru". Nasze gospodarstwo było samowystarczalne. Jedliśmy to, co wyhodowaliśmy. Jajka, mleko, owoce, warzywa, mięso. Świniobicie było wielkim świętem. Dziadek Janek był masarzem i robił szynki, kiełbasę, kaszankę, salcesony. Dziś sama robię wędliny, mam nawet wędzarnię. Mama nauczyła mnie też, że pieczenie chleba to normalna rzecz, którą robi każda dobra gospodyni.

**Czego jeszcze nauczyła cię oprócz gotowania? Pokazała ci, jak być prawdziwą kobietą?**
Mama, choć mieszkaliśmy na wsi, była prawdziwą damą. Bardzo dbała o dłonie, wszędzie miała krem do rąk

foto: Krzysztof Opaliński, materiały prasowe Polsat, archiwum prywatne

3.

4.

**3. Finał „Food Family Fight" – ze zwycięską rodziną Krechów**

**4. Razem z przyjaciółmi na szczycie góry Ararat**

– w torebce, w kuchni, a nawet w ubraniu, w którym szła w pole. Zawsze kremowała wieczorem twarz, dekolt i dłonie. Tego mnie nauczyła – codziennej, systematycznej dbałości. Też mam krem do rąk wszędzie – w torebce, w biurze, w samochodzie.

**Co jeszcze jej zawdzięczasz?**

Nauczyła mnie pogody ducha, radosnego podejścia do problemów. „Nawet wielki problem, jak się do niego uśmiechniemy, jest zdecydowanie mniejszy" – mówiła. Nauczyła mnie też tego, że ważne są tradycje i warto je pielęgnować.

**Święta są tradycyjne? Żadnej nowoczesności na stole?**

Przygotowuję identyczną Wigilię, jak robiła mama. Według smaków i zapachów z dzieciństwa. Cała moja rodzina bardzo potrzebuje tej powtarzalności, tych zwyczajów. Chcą, by co roku było jak u babci.

Jakość jest najważniejsza. Dlatego dbam o każdy szczegół.

**Dużo wcześniej myślisz o świętach?**

Już w swoje urodziny, które są 19 października, nastawiam ciasto na pierniki, bo musi leżakować. Przed świętami zwykle brakuje na wszystko czasu, więc pracę muszę dokładnie rozplanować i część wykonać wcześniej, żeby nie zostawiać na ostatnią chwilę. Dwa tygodnie przed świętami robię pierogi i uszka do barszczu. Urządzam „wieczory pierogowe" – każdego wieczoru robię inne pierogi: z suszoną śliwką i migdałem, z kapustą i grzybami, z serem na słodko i ruskie. Wszystkie wkładam do zamrażarki.

**Robisz wszystko sama czy angażujesz rodzinę?**

Bez pomocy mogłoby być ciężko. Mam przecież program telewizyjny, restaurację, a przygotowanie świąt na czternaście osób to wielkie wyzwanie. Moja córka robi świąteczne ciasto imbirowe, brat przygotowuje mięsiwa, każdy ma wyznaczone zadanie. Co roku musi być też kompot z suszu. Gdy w Wigilię wchodzi się do domu, już od progu unosi się jego zapach – to niezwykła mieszanka suszonych w dymie śliwek, cynamonu, goździków, suszonych jabłek. Pamiętam, jak byłam jeszcze mała, mama krzątała się po kuchni do późna. W tym czasie brat z tatą szli po choinkę do naszego lasu. Wyglądałam przez okno i patrzyłam, czy już ją niosą. Zawsze była duża, pod sam sufit. Mama znosiła ze strychu ozdoby i zaczynało się ubieranie. Wisiały na niej bombki po jednej i drugiej babci – one były najcenniejsze. Czasem mamie udało się zdobyć długie cukierki w kolorowych błyszczących celofanowych papierkach i czekoladki. I każdego roku było dochodzenie, kto po kryjomu zjadł kolejną czekoladkę. Nasza choinka była do jedzenia i nigdy nie dotrwała nawet do Trzech Króli. Pod koniec wisiały na niej puste papierki (śmiech).

**Gdy myślisz święta...**

Święta to dla mnie czas zatrzymania w codziennym pędzie. Lubię poleżeć na kanapie, ponudzić się z najbliższymi, obejrzeć po raz kolejny „Kevina samego w domu", pójść na spacer, niespiesznie spędzić czas. Dziś wciąż gdzieś pędzimy, nie mamy czasu na pielęgnowanie bliskości, a to przecież ona jest fundamentem szczęścia. Dlatego w święta skupiam się na tym, żeby nacieszyć się rozmowami, wspólną obecnością. I choć nie zawsze jest cudownie w ciągu roku, czasem są jakieś waśnie i spory, to wiem, że warto wszystkie błahe rzeczy puszczać w niepamięć. Nie nosić w sobie żalu, drobnych urazów. I najważniejsze, żeby mieć w sobie radość. I to nie tylko od święta.

> Święta to dla mnie czas zatrzymania w codziennym pędzie. Lubię poleżec na kanapie, ponudzić się z najbliższymi, pójść na spacer.

# ZIMOWE DOLEGLIWOŚCI

**Krótkie dni, mało słońca, zimny wiatr i silny mróz nie wprawiają nas w dobry nastrój, ani też nie sprzyjają utrzymaniu dobrej kondycji fizycznej. Zima, chociaż nie można jej odmówić uroku, jest trudnym czasem dla naszego organizmu.**

Sprawcą kłopotów zdrowotnych w zimie nie jest siarczysty mróz, ale niskie stężenie witaminy D3 oraz to, że więcej czasu spędzamy w zamkniętych pomieszczeniach, co z kolei sprzyja przenoszeniu się infekcji. Poza tym wirusy grypy w niższych temperaturach i przy małej wilgotności szybciej się rozprzestrzeniają. Infekcje to tylko jeden z zimowych problemów zdrowotnych, ponieważ w tym czasie nasilają się także objawy wielu chorób przewlekłych. Statystyki medyczne dowodzą też, że zimą jest więcej zawałów serca i udarów mózgu niż w innych porach roku. Co najczęściej nam dokucza zimą i jak sobie radzić z różnymi dolegliwościami?

## Infekcje

Do najczęstszych dolegliwości należą: katar, przeziębienie, grypa, ostre zapalenie gardła, angina, zapalenie płuc, oskrzeli, zapalenie zatok.

**CO ROBIĆ?** Częstotliwość występowania różnego rodzaju infekcji górnych dróg oddechowych zależy od stanu naszej odporności. Aby ją zwiększyć, należy jeść jak najwięcej pokarmów bogatych w witaminę C. Należą do nich: dzika róża, czarna porzeczka, natka pietruszki, papryka, chrzan, kiwi, owoce cytrusowe, a także ziemniaki. Ważną rolę w budowaniu odporności mają też kiszonki, np. kiszona kapusta. Oprócz prawidłowego odżywiania istotne jest również dbanie o wietrzenie pomieszczeń, odpowiedni ubiór, aktywność fizyczną, unikanie dużych skupisk osób oraz przestrzeganie higieny. Warto też pamiętać, że przed grypą, bardzo zakaźną i groźną chorobą, można się obronić, przyjmując szczepionkę.

## Alergia

Osoby ze skłonnością do uczuleń zimą muszą zachować szczególną ostrożność. Właśnie w chłodne dni w przegrzanych, zawilgoconych i rzadko wietrzonych mieszkaniach rozwijają się liczne alergeny. Ich obecność może wywołać atak astmy, ale także osłabić układ odpornościowy.

**CO ROBIĆ?** W mroźne dni powinniśmy przez parę godzin wietrzyć pościel. W niskiej temperaturze giną niemalże wszystkie roztocza, które są najczęstszym alergenem. Temperatura powietrza w pomieszczeniach nie powinna przekraczać 22°C, a jego wilgotność 50 proc. (warto zainwestować w osuszacze powierza, które gwarantują utrzymanie stałego poziomu wilgotności). Jeśli w domu są zwierzęta, zimą warto przecierać sierść wilgotną ściereczką i dokładnie odkurzać miejsce spania pupila.

## Ból gardła

Zimą infekcje gardła zdarzają się często, bo nie lubi ono suchego powietrza i gwałtownych zmian temperatury. Problemu z gardłem mogą mieć podłoże wirusowe lub bakteryjne.
**CO ROBIĆ?** Należy zacząć od ustawienia w pomieszczeniu, w którym przebywamy, nawilżacza powietrza. Oddychanie wilgotnym powietrzem zapobiega wysychaniu śluzówki gardła, a to zmniejsza dolegliwości bólowe. Konieczne jest picie dużych ilości wody. Warto też kurować się czosnkiem (1-2 ząbki dziennie) oraz zwiększoną dawką witaminy C, którą znajdziemy m.in. w owocach cytrusowych. Można też korzystać z tabletek do ssania łagodzących stan zapalny. W zwalczaniu bólu pomocne jest również płukanie gardła, do którego można wykorzystać sól kuchenną (1/2 łyżeczki na szklankę wody), napar z ziół (np. szałwia) lub wodę z octem jabłkowym. Jeżeli bólowi gardła towarzyszy wysoka temperatura, należy skontaktować się z lekarzem.

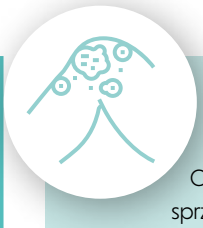
## Udary i zawały

Jesienią i zimą wzrasta ryzyko wystąpienia zawałów serca i udarów. Niskie temperatury uruchamiają w organizmie szereg mechanizmów adaptacyjnych, które nie zawsze są korzystne dla serca. Podnosi się ciśnienie tętnicze krwi, ponieważ kurczą się naczynia krwionośne, aby chronić nas przed utratą ciepła.
**CO ROBIĆ?** Przede wszystkim systematycznie przyjmować leki i mierzyć ciśnienie krwi. Trzeba zadbać o pełnowartościowe odżywianie i, przede wszystkim, o aktywność fizyczną. Ale tu uwaga! Sercowcy nie powinni trenować na zewnątrz przy niskich temperaturach. Przed wyjściem na siarczysty mróz należy postać chwilę w przedsionku, aby naczynia oswoiły się z niską temperaturą. Warto też zwracać uwagę na powtarzające się bóle głowy. Lepiej ich nie lekceważyć, bo mogą sygnalizować kłopoty kardiologiczne lub neurologiczne.

## Depresja

Pojawienie się depresji zimowej jest zazwyczaj związane z funkcjonowaniem szyszynki, która wytwarza melatoninę, czyli hormon snu. Podstawowym czynnikiem regulującym ilość melatoniny jest to, ile światła dociera przez oko do mózgu. Jeśli jest go więcej, np. latem, szyszynka wydziela mniej melatoniny, a gdy jest go zbyt mało, np. zimą – więcej. Jesteśmy wtedy ociężali, apatyczni i niechętnie podejmujemy jakieś działania. To właśnie z powodu małej ilości światła naturalnego zmienia się również stężenie pewnych substancji w mózgu, w tym serotoniny odpowiedzialnej za pozytywny nastrój. Gdy jest jej za mało, popadamy w melancholię. Podstawowym objawem depresji sezonowej jest gorsze samopoczucie psychiczne, nasilenie się smutku, niepokoju oraz przygnębienia. Osoba cierpiąca na zaburzenia depresyjne wycofuje się z codziennych aktywności, staje się apatyczna i wyizolowana z otoczenia. Fizycznym objawem depresji mogą być bóle głowy, wysychanie błon śluzowych, problemy trawienne, brak apetytu i spadek masy ciała.

**CO ROBIĆ?** Objawy depresji zimowej zazwyczaj ustępują wiosną, kiedy dzień jest dłuższy. Leczenie depresji sezonowej polega w dużej mierze na dostarczaniu przez oko do szyszynki, jak największej ilości światła słonecznego oraz uzupełnianiu jego braków światłem ze specjalnych lamp antydepresyjnych. Zimą dobrze jest porządnie doświetlać mieszkanie. A gdy stan chorego jest zły, należy skonsultować się z lekarzem psychiatrą, który zaleci odpowiednią farmakoterapię.

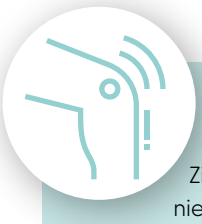


## Skóra

Centralne ogrzewanie, klimatyzacja, wiatr i mróz nie są sprzymierzeńcami naszej skóry. W takich warunkach łatwo dochodzi do jej przesuszenia. Staje się szorstka, traci jędrność i elastyczność. Pojawia się też świąd.

**CO ROBIĆ?** By wspomóc skórę, należy regularnie stosować preparaty, które ją odżywią i nawilżą. Produkty nawilżająco-natłuszczające, czyli emolienty, tworzą na powierzchni naskórka cienką warstwę ochronną, która zapobiega utracie wody z jego głębszych warstw. Emolienty mają też działanie higroskopijne, dzięki czemu zatrzymują w skórze wodę pochodzącą z otoczenia. Dostarczają też brakujących lipidów. Uzupełniają macierz warstwy rogowej naskórka o cenne ceramidy i wolne kwasy tłuszczowe, w tym kwasy omega 3-6-9. Regenerują naskórek i przywracają jego prawidłową funkcję. Poprawiają elastyczność skóry, nadają jej utracony blask, zwłaszcza w okresie zimowym. Za sprawą emolientów skóra staje się miękka i wygładzona. Prawidłowe stosowanie emolientów zapewnia odbudowę bariery ochronnej naskórka.

**Zimą infekcje zdarzają się często. Nasze gardło nie lubi suchego powietrza i gwałtownych zmian temperatury.**



## Stawy

Zimą objawy choroby zwyrodnieniowej stawów znacznie się nasilają. Dzieje się tak za sprawą dużej wilgotności powietrza i niskich temperatur. To także czas, gdy rośnie ryzyko zwichnięć stawów i złamań kości.

**CO ROBIĆ?** Warto kupić wygodne buty na niskim obcasie z podeszwą antypoślizgową. W czasie spacerów można korzystać z kijków zakończonych bolcem, który wbije się w lód. Przed zwyrodnieniowym bólem stawów ochroni bielizna termiczna. Można też smarować się maściami rozgrzewającymi i kojącymi ból. Gdy zdarzy się nam upadek, nie lekceważmy tego. Warto też wiedzieć, że uderzenie w głowę po 60. roku życia, niezależnie od okoliczności, jest wskazaniem do wykonania tomografii głowy.

## Zimowa choroba żołądka

Za zimową chorobę żołądka odpowiedzialne są norowirusy należące do rodziny kalicywirusów (Caliciviridae ), do której są też zaliczane sapowirusy wywołujące ostre biegunki głównie u dzieci. Choroba może atakować przez cały rok, ale uaktywnia się zazwyczaj w listopadzie. Objawy pojawiają się nagle. Są to wymioty, wodnista biegunka, nudności, ból brzucha. Infekcji może towarzyszyć także gorączka, ból głowy i mięśni oraz tzw. złe samopoczucie.

**CO ROBIĆ?** Na pierwszym etapie leczenia (zwykle przez 4–6 godzin) choremu powinno się podawać wyłącznie specjalnie do tego celu skomponowany doustny płyn nawadniający, aby wyrównać straty wodno-elektrolitowe. Takie preparaty są dostępne bez recepty. Wspomagająco można stosować probiotyki (tylko szczepy o udokumentowanej skuteczności), czyli leki, w skład których wchodzą żywe bakterie podobne do tych z flory fizjologicznej.

ACCU-CHEK® Instant

Roche

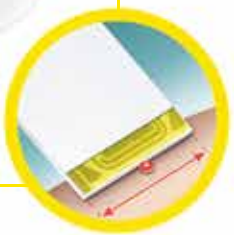
# ZAMIEŃ SWÓJ STARY GLUKOMETR NA NOWY

**DUŻY,** PODŚWIETLANY EKRAN

**9-STOPNIOWA** SKALA ZAKRESU DOCELOWEGO

**WYRZUTNIA** TESTU PASKOWEGO

**TEST PASKOWY** Z WYJĄTKOWO SZEROKIM POLEM TESTOWYM



mySugr

## Zapytaj lekarza, pielęgniarkę lub farmaceutę **o glukometr Accu-Chek® Instant!**

Connects with mySugr

Roche Diabetes Care Polska sp. z o. o., ul. Wybrzeże Gdyńskie 6b, 01-531 Warszawa
Infolinia **(22) 481 55 23,** obsługa klienta w dni robocze w godzinach 8:00 - 16:00
**accu-chek.polska@roche.com / www.accu-chek.pl**
Szczegółowe informacje na temat produktów zawartych w broszurze znajdują się w instrukcji obsługi dołączonej do wyrobu.

BGM0008/082022/dla_pacjenta

Coraz częściej po poradę w drobnych dolegliwościach zdrowotnych zwracamy się do farmaceutów. Dzięki wprowadzeniu opieki farmaceutycznej otrzymamy od nich jeszcze większe wsparcie niż dotychczas. Przecież zdrowie jest najważniejsze!

# PACJENT POD DOBRĄ OPIEKĄ

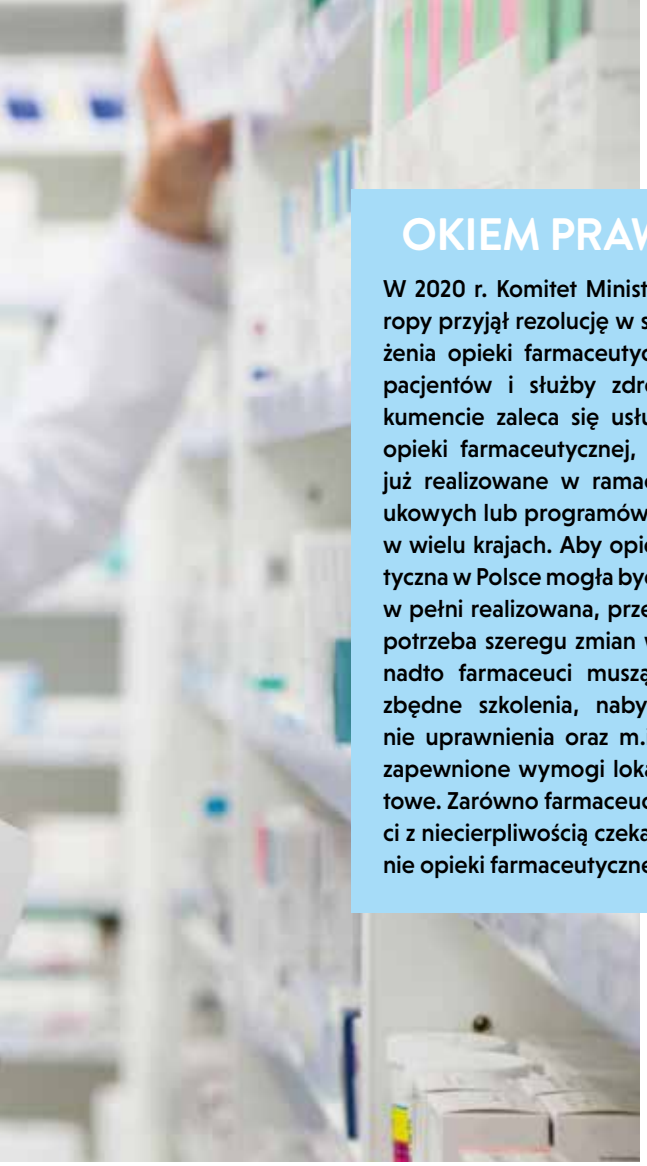
Na świecie opieka farmaceutyczna nie jest nowością. Po raz pierwszy ten termin został zastosowany w 1985 roku w Stanach Zjednoczonych. Profesor Charles Hepler, amerykański naukowiec, podczas Hilton Head Conference zaproponował, aby farmaceuci świadczyli opiekę nad chorymi w podobny sposób jak lekarze czy pielęgniarki. Oczywiście nie chodziło o ich zastąpienie, ale dzielenie się kompetencjami i wsparcie w trosce o zdrowie pacjenta. Już w tamtych latach farmakoterapia rozwijała się tak szybko, iż uznano, że potrzebna jest kontrola nad stosowaniem leków. Na początku lat 90. opieka farmaceutyczna została usankcjonowana w amerykańskim prawie, a w kolejnych latach zrobiło to wiele państw europejskich. Jej definicje zmieniały się na przestrzeni ostatnich 30 lat. Dziś opiekę farmaceutyczną rozumie się jako odpowiedzialność za prowadzenie farmakoterapii oraz świadczenie przez farmaceutów różnych usług, których celem jest poprawa jakości życia pacjenta.

### WAŻNE

**Farmaceuta, wydając lek, przeprowadzi wywiad z pacjentem i przekaże wszystkie informacje umożliwiające prawidłowe stosowanie preparatu. Dowie się także, czy chory dokładnie zrozumiał wskazówki. Bardzo często chorzy w procesie leczenia (zwłaszcza w początkowej fazie) są zagubieni.**

## OPIEKA FARMACEUTYCZNA W POLSCE

Wprowadzenie opieki farmaceutycznej w naszym kraju ma szczególne znaczenie nie tylko ze względu na rosnącą liczbę osób w wieku senioralnym. Pandemia COVID-19 spowodowała, że polski system ochrony zdrowia stanął przed ogromnym wyzwaniem. Niewystarczająca liczba lekarzy i pielęgniarek, zamknięte placówki POZ sprawiały wielu osobom duże problemy z uzyskaniem pomocy medycznej. Zawsze jednak mogliśmy liczyć na pomoc farmaceutów. Bardzo często byli – i nadal są – pierwszym i niezawodnym kontaktem w nagłych problemach zdrowotnych. W kwietniu 2021 r. weszła w życie długo oczekiwana ustawa o zawodzie farmaceuty. Jej założeniem jest rozszerzenie uprawnień farmaceutów, dzięki czemu będą mogli jeszcze lepiej wykorzystać swoją wiedzę, doświadczenie i umiejętności, ale przede wszystkim pełniej



## OKIEM PRAWNIKA

**W 2020 r. Komitet Ministrów Rady Europy przyjął rezolucję w sprawie wdrożenia opieki farmaceutycznej na rzecz pacjentów i służby zdrowia. W dokumencie zaleca się usługi w ramach opieki farmaceutycznej, niektóre były już realizowane w ramach badań naukowych lub programów pilotażowych w wielu krajach. Aby opieka farmaceutyczna w Polsce mogła być w przyszłości w pełni realizowana, przede wszystkim potrzeba szeregu zmian w prawie. Ponadto farmaceuci muszą przejść niezbędne szkolenia, nabyć odpowiednie uprawnienia oraz m.in. muszą być zapewnione wymogi lokalowe i sprzętowe. Zarówno farmaceuci, jak i pacjenci z niecierpliwością czekają na wdrożenie opieki farmaceutycznej.**

realizować swoje powołanie – ochronę zdrowia pacjenta. Już teraz farmaceuci udzielają porad w kwestii drobnych dolegliwości zdrowotnych i wykonują szczepienia przeciw COVID-19.

### W CZYM MOŻE POMÓC FARMACEUTA

Farmaceuci w naszym kraju cieszą się dużym zaufaniem społecznym. Dlatego też włączenie ich w publiczną służbę zdrowia i prowadzenie przez nich działań profilaktycznych ułatwi leczenie wielu chorób cywilizacyjnych i zahamuje zjawiska polipragmazji (wielolekowości). Nadzór farmaceuty nad wielolekowym schematem leczenia pomoże wykryć potencjalne nieprawidłowości oraz zmniejszy liczbę przyjmowanych preparatów, które mogą być źródłem niepożądanych efektów.

Opieka farmaceutyczna ma docelowo objąć m.in.: ocenę stanu zdrowia, powtarzanie recept przy chorobach przewlekłych, monitorowanie bezpieczeństwa terapii chorób przewlekłych, wykonywanie szczepień ochronnych, podawanie leków w zastrzykach, prowadzenie badań przesiewowych i wstępnej diagnostyki. Farmaceuta będzie dla pacjentów wsparciem w podejmowaniu decyzji dotyczących zdrowia, wskaże dawkowanie leków oraz wyjaśni, jak korzystać z urządzeń medycznych i sprzętu do samodzielnego monitorowania stanu zdrowia, np. ciśnieniomierza.

## Usługi zaproponowane w ramach opieki **farmaceutycznej**

**Przegląd lekowy** – czyli wywiad przeprowadzany z pacjentem służący optymalizacji farmakoterapii. Pacjent zyskuje możliwość czynnego udziału w opracowywaniu planów opieki i monitorowaniu jej efektów.

**Nowy lek** – to rodzaj konsultacji farmaceutycznej. Ma na celu wsparcie pacjenta w rozpoczęciu leczenia nowym lekiem, poprawę przestrzegania zaleceń terapeutycznych, a także pomoc w podejmowaniu decyzji dotyczących leczenia i samoleczenia.

**Drobne dolegliwości** – konsultacje farmaceutyczne w przypadku wystąpienia u pacjenta niektórych łagodnych lub umiarkowanych dolegliwości, połączone z przekazaniem wytycznych dla pacjenta, które farmaceuta może opracować samodzielnie w danej sytuacji.

**Recepta kontynuowana** – polega na wydawaniu leków według harmonogramu ustalonego przez lekarza, nad czym nadzór będzie miał farmaceuta. Obecnie lekarz może wystawić receptę z terminem ważności do 365 dni od daty jej wystawienia lub naniesionej daty realizacji. Realizacja recepty następuje z uwzględnieniem możliwości jednorazowego wydania leku na okres 180 dni. W praktyce tak długi okres, na jaki pacjent może wykupić lek, niesie ze sobą ryzyko strat, np. w przypadku zmiany terapii. Ideą recepty kontynuowanej jest wprowadzenie nadzoru farmaceutycznego nad wydawaniem kolejnych opakowań leku i określeniu w zleceniu przez lekarza, na jaki czas mogą być wydawane jednorazowo produkty. Jeśli kontynuujemy terapię danym lekiem, farmaceuta wystawi receptę i wyda produkty niezbędne do dalszego leczenia.

**Zintegrowany program profilaktyki** – farmaceuci w ramach tego programu mieliby zachęcać i pomagać pacjentom wypełnić ankietę na temat ich stanu zdrowia. Dane z ankiety będą mogły być automatycznie pobrane do kart badań profilaktycznych – to duże ułatwienie dla pacjenta.

**Profilaktyka układu krążenia** – polega na wczesnym wykrywaniu chorób układu krążenia. Farmaceuci będą zlecali wykonanie m.in. badania poziomu glukozy, cholesterolu i trójglicerydów we krwi, a w razie wykrytych nieprawidłowości kierowali do lekarza.

**Szczepienia w aptekach** – program ten realizowany jest już w wielu krajach. W Polsce farmaceuci wykonują szczepienie przeciw COVID-19. Szczepienia odbywają się na takich samych zasadach, jak w innych punktach szczepień. Możliwe, że polscy farmaceuci będą wykonywać też szczepienia przeciw grypie.

## PAMIĘTAJ O WITAMINIE D

Przy niedoborze witaminy D pojawiają się bóle kości i stawów, choroby przyzębia, utrata apetytu, biegunka, bezsenność, zaburzenia widzenia. Następstwem braku witaminy u dzieci jest krzywica, a u dorosłych osteoporoza.

Ważną zaletą witaminy D jest to, że podnosi ona sprawność układu immunologicznego, który lepiej radzi sobie ze zwalczaniem infekcji wirusowych i bakteryjnych. Regularne zażywanie witaminy redukuje ryzyko infekcji grypopodobnych od 36 do 50 proc. A jeśli infekcja się rozwinie, jej przebieg jest zazwyczaj znacznie łagodniejszy, a czas trwania choroby krótszy. Przyczyną powszechnego niedoboru witaminy jest m.in. szerokość geograficzna, w jakiej mieszkamy, a dokładniej mała liczba słonecznych dni w roku. Dlatego należy ją suplementować.

Górne dopuszczalne dobowe dawki witaminy D dla zdrowej populacji wynoszą w przypadku:

1. **Noworodków i niemowląt: 1000 IU/dzień**
2. **Dzieci w wieku 1–10 lat: 2000 IU/dzień**
3. **Młodzieży w wieku 11–18 lat: 4000 IU/dzień**
4. **Dorosłych i seniorów: 4000 IU/dzień.**

Gdy odporność naszego organizmu jest obniżona, często łapiemy infekcje, szybko się męczymy i źle sypiamy. Czy są skuteczne sposoby, żeby podnieść swoją odporność?

# JAK BUDOWAĆ SWOJĄ ODPORNOŚĆ?

Na co dzień nie zastanawiamy się, czy swoim postępowaniem i sposobem odżywiania podnosimy lub obniżamy odporność organizmu. A prawda jest taka, że wszystko, co robimy, ma na nią wpływ. Generalna zasada budowania odporności polega na unikaniu palenia papierosów, ograniczeniu spożycia alkoholu, odpowiednim nawodnieniu organizmu, umiarkowanej aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, wysypianiu się, unikaniu życia w przewlekłym stresie i zróżnicowanej diecie, która dostarcza organizmowi odpowiednią ilość witamin i minerałów. Ogromną moc w budowaniu odporności ma też... śmiech. Głośny, serdeczny, angażujący całe ciało powoduje wzrost ilości przeciwciał. Poza tym śmiech przyczynia się do obniżenia poziomu stresu, który osłabia odporność. Warto także wspomagać organizm ziołami i suplementami.

## ODPORNOŚĆ W PIGUŁCE

**Preparaty z witaminą C** – to jedna z najważniejszych witamin, której odpowiednia podaż warunkuje utrzymanie układu odpornościowego w dobrej kondycji. Witamina C jest silnym antyoksydantem, a więc pomaga także w zwalczaniu wolnych rodników. Występuje zarówno w formie proszku, jak i kapsułek lub tabletek, co pozwala dobrać preferowaną opcję suplementacji. Często spotykanymi dodatkami do witaminy C jest dzika róża oraz bioflawonoidy cytrusowe, które wpływają na jeszcze lepsze działanie oraz aktywność konkretnego preparatu. Zalecana jest jej dodatkowa suplementacja w okresie jesienno-zimowym. Witamina C obniża poziom kortyzolu, który niszczy naturalną odporność organizmu.

**Preparaty z kwasami omega-3** – prozdrowotne działanie kwasów omega-3 jest powszechnie znane. Wpływają one pozytywnie na stan układu odpornościowego, pracę serca i funkcjonowanie mózgu. Należą do grupy tak zwanych niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), które stymulują białe ciałka krwi do walki z patogenami. Kwasy omega-3 wykazują także działanie przeciwzapalne oraz pomagają w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Preparaty na bazie kwasów omega-3 bazują najczęściej na tranie pozyskiwanym z takich ryb jak sola, łosoś atlantycki oraz tuńczyk. Ostatnimi czasy coraz bardziej popularne są produkty na bazie oleju z kryla, który jest uznawany za źródło najwyższej jakości kwasów omega-3 (NNKT).

**Preparaty z beta-glukanem** – beta-glukan to jeden z elementów budulcowych ściany komórkowej drożdży i grzybów. Pod względem chemicznym to rozpuszczalna część błonnika (włóknika) pokarmowego. Beta-glukan obniża stężenie złego cholesterolu i reguluje poziom cukru we krwi, ale przede wszystkim podnosi odporność organizmu.

**Śmiech przyczynia się do obniżenia poziomu stresu, który osłabia odporność.**

## A MOŻE COLOSTRUM?

Colostrum to siara, czyli pierwszy po porodzie pokarm wyprodukowany przez gruczoły mlekowe ssaków. Oprócz składników odżywczych zawiera mnóstwo biologicznie czynnych substancji. Aktywują one układ odpornościowy i wspomagają regenerację. Colostrum ma dobroczynny wpływ na odporność i zdolności regeneracyjne organizmu. W składzie colostrum zidentyfikowano 250 aktywnych biologicznie składników, w tym cenne aminokwasy, witaminy i sole mineralne, hormony, enzymy, cytokiny oraz czynniki wzrostu. Najcenniejszym składnikiem colostrum jest laktoferyna, białko istotne dla przyswajania żelaza, które hamuje namnażanie patogennych bakterii oraz neutralizuje nadmiar wolnych rodników tlenowych, które mogą uszkadzać DNA, a także ma działanie ›


reklama

**ZINIQ WITAMINA D3 2000 J.M., 60 kapsułek**

Pomaga w utrzymaniu zdrowych zębów i kości, prawidłowego poziomu wapnia we krwi oraz w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni i układu odpornościowego, a także prawidłowym wchłanianiu wapnia i fosforu.

W jednej kapsułce 2000 j.m. witaminy D zawieszonej w oleju słonecznikowym.

Produkt przeznaczony dla dorosłych
Suplement diety

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

reklama

**ZINIQ OMEGA 3 + WITAMINA D3, 60 kapsułek**

Zawarty w produkcie olej rybi wspomaga organizm we właściwym funkcjonowaniu serca i mózgu. Witamina D pomaga w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania mięśni i układu odpornościowego. Witamina E pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

Produkt przeznaczony dla osób dorosłych. 1 kapsułka na dobę
Suplement diety

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

przeciwnowotworowe. Inne cenne składniki siary to prolina, lizozym, laktoalbumina, immunoglobuliny, czyli białka odpornościowe, a także witaminy z grupy B, witaminy C, E i A, jak również minerały, np. fosfor, wapń, magnez i sód. Ludzka siara jest nietrwała, ale ma podobny skład do bydlęcej. Dzięki temu można kupić bydlęce colostrum (colostrum bovinum) w postaci suplementów diety (kapsułek lub saszetek ze sproszkowaną substancją, ewentualnie płynu) na poprawę odporności oraz ogólnej kondycji organizmu.

## DIETA NA ODPORNOŚĆ

W diecie wzmacniającej odporność powinny znaleźć się warzywa i owoce obfitujące w antyoksydanty, czyli przeciwutleniacze, które walcząc z wolnymi rodnikami, sprzyjają naszej odporności. Są to głównie witaminy A, C, i E. Znajdziemy je w marchwi, szpinaku, brokułach, pomidorach, papryce (najlepsza jest czerwona), cytrusach, czarnych i czerwonych porzeczkach oraz w truskawkach. Owoce mrożone też je zawierają. Ważnym elementem diety podnoszącej odporność powinny być kiszonki. Najlepiej robić je samemu, ale można korzystać także z tych gotowych. Wzbogacenie jadłospisu o żywność zawierającą naturalne probiotyki to jeden z lepszych sposobów na zapewnienie sobie zdrowych jelit i wzmocnienie odporności. W jelitach znajduje się bowiem najwięcej limfocytów, które chronią organizm przed różnymi patogenami. Stąd coraz częściej powtarzane stwierdzenie, że odporność zaczyna się w jelitach. Warto zatem jeść kiszone ogórki, kapustę, buraki,

## POSTAW NA ZIOŁA

**Lista ziół, które wzmacniają układ immunologiczny jest długa, wymieniamy te najważniejsze.**

### Aloes

**Stymuluje odporność na wiele sposobów. Zawiera sporo witamin (A, C, E, B1, B2, kwas foliowy, cholinę, niacynę), niektóre z nich są silnymi przeciwutleniaczami. Dostarcza też wielu cennych minerałów. Ma właściwości bakteriobójcze i przeciwzapalne, pomaga zmniejszyć ilość nieprzyjaznych bakterii w jelicie, utrzymując równowagę jelitowej flory bakteryjnej.**

### Jeżowka purpurowa

**Echinacea purpurea, czyli jeżówka, działa przeciwzapalnie i pobudza odporność m.in. w infekcjach dróg oddechowych, grypie, infekcjach grzybiczych, opryszczce. Szczególnie wrażliwe na jej działanie są gronkowce i paciorkowce. Zwiększa też wydzielanie przez organizm interferonu, substancji działającej przeciwwirusowo.**

### Żeń-szeń

**Najważniejszą substancją aktywną w korzeniu żeń-szenia chińskiego są glikozydy saponinowe – ginsenozydy. Pobudzają do działania limfocyty T niszczące chorobotwórcze drobnoustroje. Ginsenozydy biorą też udział w przemianach hormonalnych, które regulują odpowiedź organizmu na stres. Wzrasta ilość energii, a także odporność na infekcje i zdolność do ich pokonywania.**

domowej roboty kwas chlebowy lub ocet jabłkowy. Te produkty dostarczają organizmowi miliony bakterii probiotycznych, które przywracają równowagę flory bakteryjnej w jelitach, hamują rozwój patogenów i stymulują układ immunologiczny.

W odpornościowej diecie nie może zabraknąć jogurtu naturalnego z żywymi kulturami bakterii, które pobudzają białe ciałka krwi do większej aktywności. Prowadzą jakby ćwiczenia na poligonie, przygotowując je do ewentualnej obrony. Pomocny może być również miód manuka, który ma działanie antybakteryjne i sprawdza się w leczeniu przeziębień, infekcji gardła, kataru, kaszlu oraz zapalenia zatok. Elementem budowania odporności powinny być też zupy, do których można dodawać wiele warzyw i cennych przypraw. Zmiksowane zupy kremy rozgrzewają od środka, co zwiększa naszą odporność na przeziębienia. Te dobroczynne właściwości zup można zwiększyć, dodając do nich przyprawy, np. pieprz cayenne, gałkę muszkatołową, curry, chili, imbir czy kurkumę. Ostre przyprawy nie tylko podkreślają smak, ale mają także właściwości bakteriobójcze i oczyszczające, co wzmacnia układ odpornościowy.

reklama

**CZARNY BEZ, SOK, 500 ML (ALTER MEDICA)**

Sok z czarnego bzu – suplement diety zawierający sok z owoców czarnego bzu wspomagający układ odpornościowy. Bez konserwantów. Czarny bez i witamina C wspierają funkcjonowanie układu odpornościowego, jak również chronią tkanki przed działaniem wolnych rodników.

Produkt przeznaczony dla osób dorosłych.

Suplement diety

## Czystek

**Wspomaga odporność dzięki wysokiej zawartości polifenoli – silnych przeciwutleniaczy o właściwościach antyoksydacyjnych, czyli neutralizujących wolne rodniki oraz hamujących rozwój stanów zapalnych w organizmie. Olejek eteryczny uzyskany z liści czystka wykazuje właściwości przeciwbakteryjne.**

## Wiesiołek dwuletni

**Olej z wiesiołka wykazuje wiele zastosowań, ale kluczowe znaczenie ma kwas gamma-linolenowy (GLA) z grupy omega-6 wpływający m.in. korzystnie na równowagę hormonalną organizmu, co przyczynia się pośrednio do wzmocnienia odporności.**

### PRZYJACIEL CZOSNEK

To prawda, że ma intensywny zapach i ostry smak, ale jest niezawodny w oczyszczaniu organizmu z toksyn i drobnoustrojów chorobotwórczych. Zwłaszcza jedzony na surowo. Roślina ta jest bogata m.in. w białka, węglowodany, witaminę C i PP oraz allicynę, która oprócz charakterystycznego ostrego zapachu ma działanie bakteriobójcze. Czosnek bardzo skutecznie zapobiega infekcjom wirusowym układu oddechowego i je zwalcza – również dzięki lotnym związkom siarki i olejkom eterycznym. Najlepiej jeść go z dodatkiem tłuszczu, by nie podrażniał żołądka, i natką pietruszki, która niweluje nieprzyjemny zapach. Najsilniej działa czosnek świeży, a jego moc zwiększa witamina C. Wystarczą 1-2 ząbki dziennie. Jeśli nie tolerujemy zapachu czosnku, zażywajmy go w kapsułkach. Zawierają wszystkie aktywne składniki czosnku.

## TRAN DLA KAŻDEGO

**Tran zawiera unikalną kompozycję niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy omega-3 i omega-6 oraz witamin A i D, które są konieczne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, zwłaszcza w okresie wzrostu. Nienasycone kwasy tłuszczowe z grupy omega-3 i omega-6 dostarczają organizmowi budulca do produkcji hormonów przeciwzapalnych, które usprawniają pracę układu odpornościowego. Tran chroni drogi oddechowe, które są narażone na kontakt z wirusami i bakteriami. Warto zapamiętać, że nie powinno się go stosować razem z antybiotykami.**

Umiesz myć zęby? Śmieszne pytanie... Otóż nie. Sztuka higieny jamy ustnej może nie jest trudna, ale nagminnie zaniedbywana. By uniknąć bolesnych konsekwencji – poznajmy jej najważniejsze zasady.

# HIGIENA UŚMIECHU

**NASZ EKSPERT**
**Małgorzata Olczak,**
dyplomowana higienistka stomatologiczna, członek Polskiego Towarzystwa Stomatologicznego, Polskiej Akademii Stomalogicznej

Polacy są niechlubnymi mistrzami w nieumiejętnym myciu zębów. Mówią o tym alarmujące wyniki badań dot. nasilenia próchnicy u dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym. Statystyczny Polak myje zęby ok. 48 sekund – trzy razy za krótko! Zasłaniamy się brakiem czasu oraz pieniędzy na drogą szczoteczkę i wymyślną pastę. Tymczasem jedyne, czego potrzebujemy, to regularność i dokładność w myciu zębów. Akcesoria mają drugorzędne znaczenie. Oto miniporadnik codziennej higieny jamy ustnej.

## JAKA SZCZOTECZKA DO ZĘBÓW

Nie musi być nadzwyczajna. Musi być za to regularnie używana. Chodzi o to, by fizycznie zetrzeć płytkę bakteryjną z zęba. – Osobiście rekomenduję stosowanie szczoteczki elektrycznej. Soniczne, mimo swojej wspaniałej opinii, są mniej skuteczne, a droższe – mówi Małgorzata Olczak, higienistka. Brakuje im ważnej podstawowej funkcji – czyli rotacji. By ząb był czysty, szczotka musi wykonać ruchy obrotowe, co zapewnia ta elektryczna, nawet ze średniej półki. Powinna mieć za to timer. – Dwie minuty mycia to umowne minimum. Większość z nas wymaga 3-4 minut mycia ❯


reklama

**GUM ORTHO**
**Pasta do zębów i płyn do płukania**

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

# Higiena jamy ustnej

**To też mycie języka, ewentualnie wnętrza policzków, nitkowanie i okazjonalne stosowanie płynów do płukania. Trzeba jednak znać kilka zasad:**

**Mycie języka** jest ważne, w tym rejonie obficie bytuje flora bakteryjna. Warto stosować specjalny czyścik. Najlepiej mały, wyprofilowany, który nie powoduje odruchu wymiotnego. Język myjemy po porannym i wieczornym myciu zębów.

**Nitkowanie przestrzeni międzyzębowych** – bezwzględnie konieczny element wieczornego mycia zębów. Tylko nitka usuwa płytkę bakteryjną spomiędzy zębów. Kupujemy wygodną dla siebie: np., cienka woskowana, grubsza – pęczniejąca, itd. Warto szukać nitek z podaną średnicą. Dobieranie zaczynamy zwykle od średniego rozmiaru, by metodą prób i błędów określić optymalny.

**Mycie wnętrza polików** – nie jest stałym elementem podstawowej higieny jamy ustnej. Natomiast jest zasadne, kiedy nasz naskórek złuszcza się tak silnie, że po nocy mamy uczucie oblepionych zębów. To jednak rzadkie zjawisko.

**Płyn do płukania ust** – jest zalecany w określonych przypadkach: przy aftach, po zabiegach chirurgicznych, przy noszeniu aparatu ortodontycznego, uzupełnieniach protetycznych, itp. U pozostałych osób – raz na jakiś czas. Nie powinno się stosować płynu codziennie, bo ma działanie przeciwbakteryjne i wyjaławia śluzówkę jamy ustnej, co grozi infekcją. Lubimy błędnie myśleć: czego nie domyłem, usunę płynem. Jednak on nie usuwa płytki bakteryjnej z zębów! Nie wierzmy reklamom. Kiedy zaczynamy odpowiednio dbać o higienę ust, u większości pacjentów mija chęć stosowania płynu.

**Szkliwo jest najtwardszą tkanką w organizmie człowieka, ale poddane niewłaściwym zabiegom higienicznym może zacząć ulegać erozji.**

zębów – mówi Małgorzata Olczak. I ważne – jedna szczotka elektryczna wystarczy dla czteroosobowej rodziny, każdy ma przecież własną wymienną końcówkę.

### JAK CZĘSTO MYĆ ZĘBY?

Minimum dwa razy dziennie: rano po śniadaniu i tuż przed snem. Wieczorne mycie powinno być najbardziej dokładne. Dajemy bowiem zębom szansę na całonocną regenerację. Można też rano, ale tylko dla odświeżenia oddechu, zrobić 30-sekundowe mycie, jeszcze przed śniadaniem. Zdecydowanie ważniejsze jest jednak mycie po pierwszym posiłku. Optymalnie

## PASTA DLA DZIECI

**Odrębną kategorię stanowią pasty dla dzieci. Nasze pociechy przygodę z higieną jamy ustnej zaczynają od pasty dla najmłodszych. Smaczną, kolorową i atrakcyjną, którą można połykać. Taka pasta nie zawiera fluoru, jest więc całkowicie bezpieczna. Może zawierać żel krzemowy jako składnik czyszczący oraz ksylitol hamujący rozwój bakterii powodujących próchnicę. Jednak stosujemy ją u dziecka jedynie czasowo. Kiedy malec nauczy się wypluwać pastę – przechodzimy na tę z fluorem dla dzieci. Według najnowszych zaleceń towarzystw stomatologicznych do 9. roku życia dziecka rodzic jest zobowiązany kontrolować higienę jamy ustnej swojej pociechy. Najlepiej, by dziecko najpierw samo umyło zęby. Następnie rodzic czyni to ponownie. Tylko w ten sposób możemy mieć pewność, że ząbki zostały właściwie umyte, a długofalowo – nasze dziecko nauczy się umiejętnie dbać o higienę jamy ustnej.**

warto myć zęby po większych posiłkach, czyli 3-4 razy dziennie. Dotyczy to zębów wolnych od aparatów ortodontycznych, uzupełnień protetycznych – kiedy, jak np. w przypadku aparatu – myjemy zęby po każdym jedzeniu, bo podczas noszenia aparatu zmniejsza się przepływowość śliny, a to często sprzyja namnażaniu płytki bakteryjnej. Awaryjnie można również przepłukać zęby wodą.

## DOBRA PASTA

Pasta powinna zawierać fluor i być przyjemna w użytkowaniu. Ma nam smakować, mieć miłą konsystencję. Wówczas będziemy jej chętnie używać. Jednak nie zaleca się past wybielających. Ścierają szkliwo, zamiast je wybielać. To może prowadzić do nadwrażliwości zębów, obnażania ich szyjek. Uwaga – pasta bez fluoru to chwyt marketingowy, moda. Fluor jest toksyczny, ale tylko w nadmiarze. Trzeba by zjadać go codziennie w ilości odpowiadającej łyżeczce do herbaty, by nam zaszkodził. Stosowany bezpiecznie jest zbawienny dla zębów. Rodzaj pasty zawsze dobieramy do indywidualnych potrzeb. Są pasty przeznaczone dla osób borykających się z krwawiącymi dziąsłami, inne na problemy z nadwrażliwością zębów (na ciepło i zimno), jeszcze inne polecane przy skłonnościach do nadmiernego odkładania płytki bakteryjnej, stanów zapalnych jamy ustnej i dziąseł. Pamietajmy, że pasta nie powinna mieć mniej niż 1450 ppm stężenia fluoru w produkcie. – Jeśli nie wiemy, jaką wybrać, warto poprosić higienistkę stomatologiczną o zbadanie naszej jamy ustnej pod kątem wymagań higienicznych – radzi Małgorzata Olczak.

## SPOSOBY NA LEPSZĄ HIGIENĘ:

- Umówmy się do higienistki stomatologicznej lub do dentysty na instruktaż higieny jamy ustnej. Ponad 90 proc. z nas nie potrafi właściwie myć zębów z powodu braku odpowiedniej edukacji.
- Powinniśmy kontrolnie odwiedzać gabinet stomatologiczny co pół roku, w przypadku dzieci – co 3 miesiące.
- By odpowiednio długo myć zęby, odwróćmy swoją uwagę od tej czynności, np. planując w myślach remont lub zakup nowej garderoby. Można też posłuchać ulubionych piosenek. Przecież średnia długość utworu to ok. 3,5 min. Dla dzieci pomocne będą specjalne aplikacje na smartfon.
- Przy nieumiejętnym myciu zębów sprawdzą się tabletki, pasta lub płyn do wybarwiania płytki bakteryjnej. Wskazują niedomyte obszary. Polecane dzieciom, ale i dorosłym.
- Lepiej myć zęby rzadziej, ale porządnie, niż nawet 10 razy, lecz pobieżnie. Zęby mają być umyte, a nie myte. Niedbała higiena to czyszczenie tylko powierzchni policzkowych. Nie docieramy do styku zęba z dziąsłem, głębokich bruzd, gdzie kryją się resztki jedzenia, które karmią drobnoustroje.

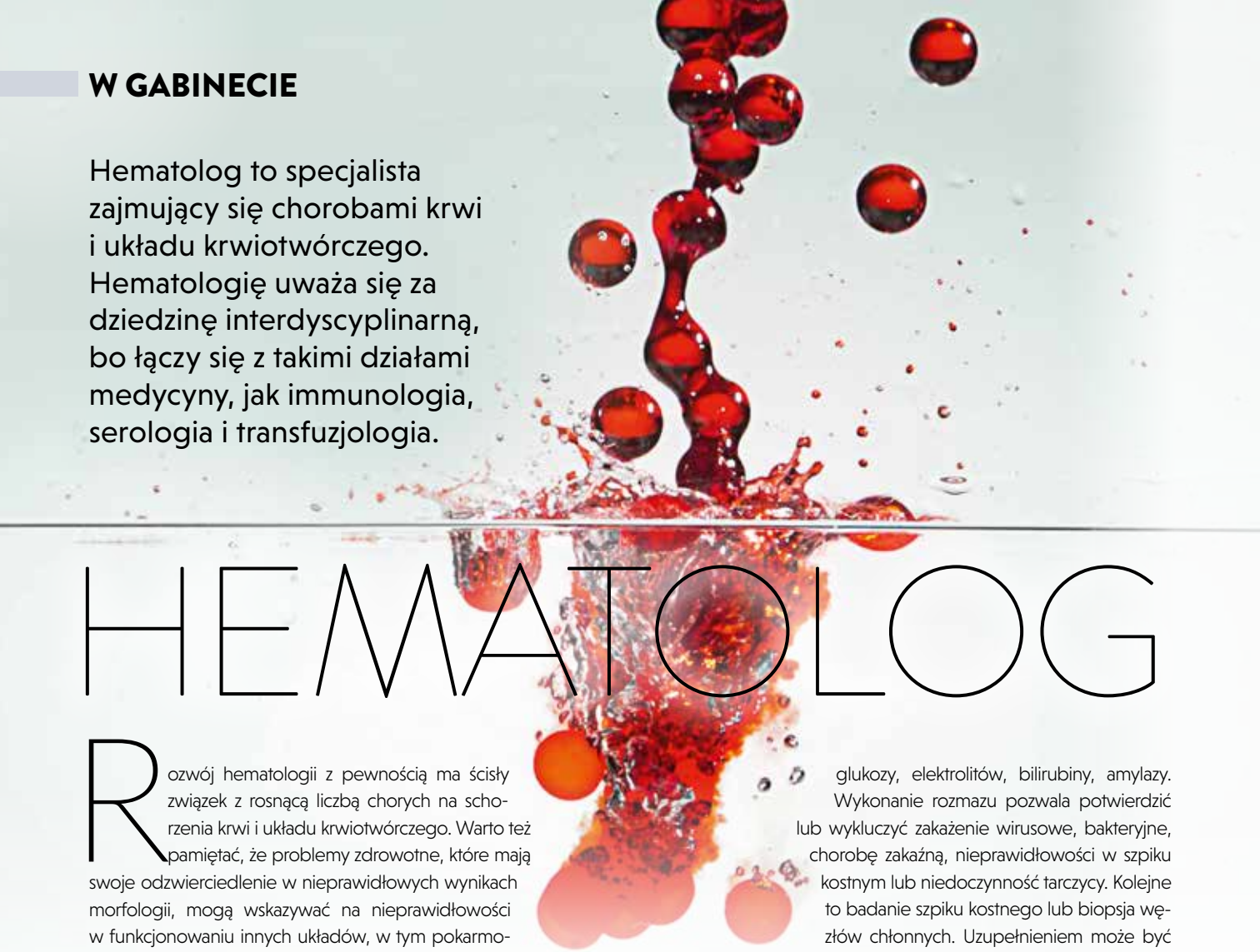
# Pamiętaj

Szczotka, pasta, nitka – to fundament codziennej higieny jamy ustnej. **Jedna szczotka elektryczna wystarczy dla czteroosobowej rodziny – każdy ma własną wymienną końcówkę. Można też kupić jedną szczoteczkę na jedną łazienkę.**



reklama

Hematolog to specjalista zajmujący się chorobami krwi i układu krwiotwórczego. Hematologię uważa się za dziedzinę interdyscyplinarną, bo łączy się z takimi działami medycyny, jak immunologia, serologia i transfuzjologia.



# HEMATOLOG

Rozwój hematologii z pewnością ma ścisły związek z rosnącą liczbą chorych na schorzenia krwi i układu krwiotwórczego. Warto też pamiętać, że problemy zdrowotne, które mają swoje odzwierciedlenie w nieprawidłowych wynikach morfologii, mogą wskazywać na nieprawidłowości w funkcjonowaniu innych układów, w tym pokarmowego lub moczowego.

## CZY POTRZEBNE JEST SKIEROWANIE?

Aby skorzystać z porady hematologa, należy mieć skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu lub lekarza rodzinnego. Oczywiście, ta zasada nie obowiązuje, jeżeli udajemy się do specjalisty prywatnie.

## JAK PRZEBIEGA WIZYTA?

Do wizyty u hematologa powinny nas skłonić nieprawidłowe wyniki ogólnego badania krwi. Podczas wizyty specjalista zbierze dokładny wywiad. Na wizytę powinniśmy zabrać listę leków (także ziół i suplementów), które stale przyjmujemy. Ważne, aby opisać dolegliwości, z którymi się zmagamy, np. bóle głowy, nadmierna senność, brak apetytu, wypadanie włosów, osłabienie.

## BADANIA ZLECANE PRZEZ HEMATOLOGA

Najczęściej zlecanym badaniem jest morfologia krwi. To badanie, w którym oznacza się liczbę krwinek czerwonych i białych, stężenie hemoglobiny, ilość hematokrytu oraz płytki krwi, OB lub CRP. Mając wyniki, lekarz może ocenić, czy pacjent ma niedobory żelaza, cierpi z powodu stanu zapalnego, przewlekłego zakażenia lub choroby autoimmunologicznej. Dość często konieczne jest wykonanie dodatkowych, bardziej szczegółowych, badań. Zalicza się do nich badania biochemiczne krwi. Analizie poddaje się skład osocza, ocenia się poziom kreatyniny, mocznika, glukozy, elektrolitów, bilirubiny, amylazy. Wykonanie rozmazu pozwala potwierdzić lub wykluczyć zakażenie wirusowe, bakteryjne, chorobę zakaźną, nieprawidłowości w szpiku kostnym lub niedoczynność tarczycy. Kolejne to badanie szpiku kostnego lub biopsja węzłów chłonnych. Uzupełnieniem może być RTG klatki piersiowej oraz USG.

## SPOSOBY LECZENIA

Niektóre schorzenia z zakresu hematologii są w miarę łatwe do zdiagnozowania i proste w leczeniu, a co najważniejsze – nie stanowią zagrożenia dla życia. Dla przykładu przy niedokrwistości z powodu niedoborów żelaza należy rozpocząć jego suplementację. Inne schorzenia, w tym nowotwory, wymagają dostosowania leczenia do stadium zaawansowania nowotworu oraz ogólnego stanu pacjenta. W przypadku chłoniaków stosuje się chemioterapię, terapie przeciwciałami monoklonalnymi, radioterapię. W przypadku białaczek (w zależności od rodzaju i zaawansowania choroby) stosuje się chemioterapię oraz przeszczep szpiku od dawcy rodzinnego lub niespokrewnionego. W każdym przypadku postępowanie lecznicze jest dobierane indywidualnie, aby pacjent odniósł jak najwięcej korzyści z zastosowanej terapii.

## ROZPOZNAWANE SCHORZENIA

**Hematolog rozpoznaje i leczy bardzo wiele schorzeń. Są wśród nich różne postaci niedokrwistości, białaczki, chłoniaki, szpiczak mnogi, skazy krwotoczne, nadkrwistość, leukopenia, nadpłytkowość, trombofilia, granulocytopenia, agranulocytoza, mielofibroza czy mastocytoza układowa.**

Z neo Cuphenyl
Naturalny kompleks molekularny

# Zadbaj o swoją wątrobę.

**Wybierz kompletne działanie Hepa Action Advanced:**

**wspiera zdrowie wątroby i detoksyfikację** dzięki zawartości karczocha zwyczajnego;

**zapobiega gromadzeniu tłuszczu w wątrobie i wspomaga jego usuwanie** dzięki zawartości ostryżu długiego.

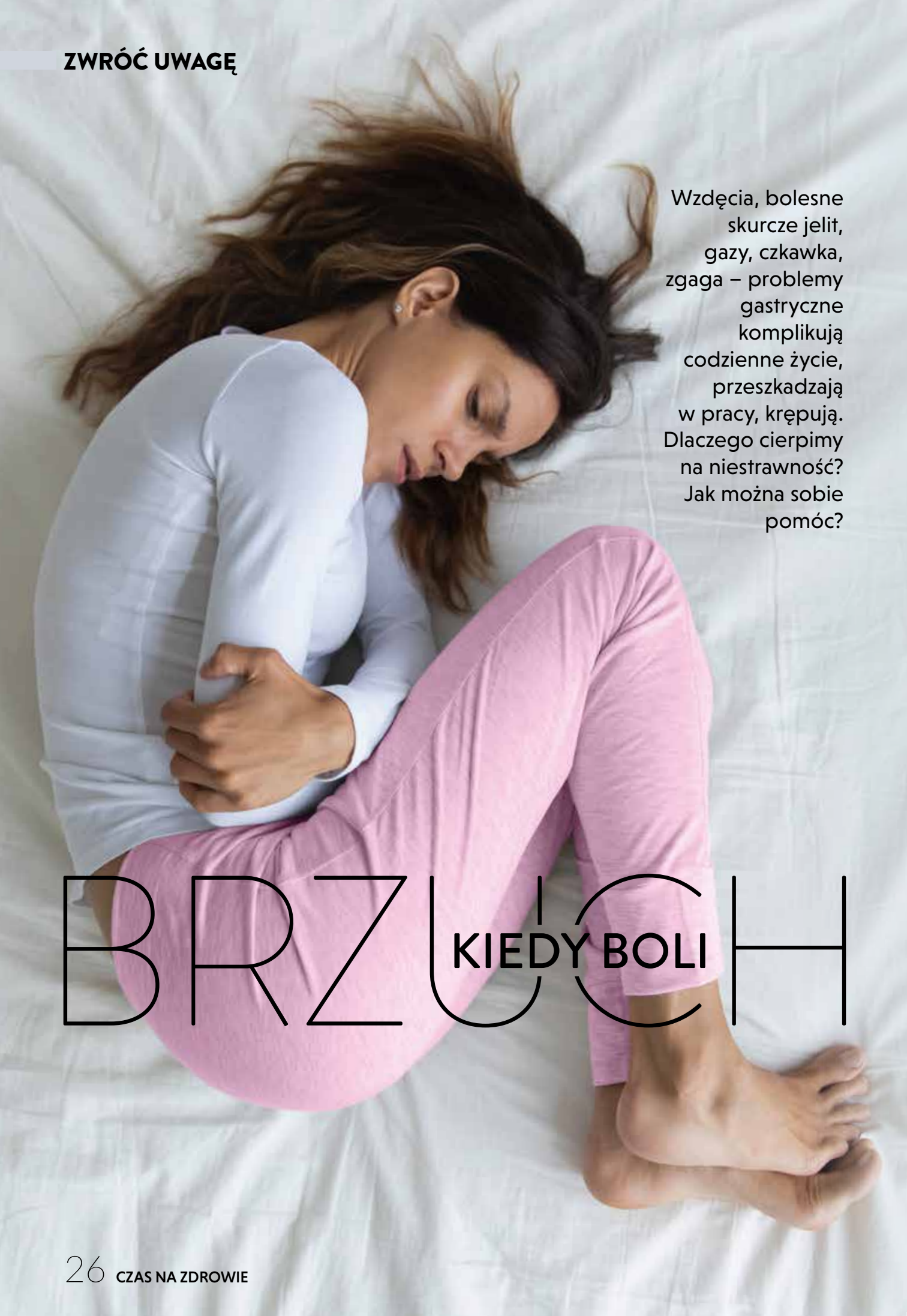
100% naturalny

gluten free

**SUPLEMENT DIETY**

Producent: **Aboca S.p.A. Società Agricola** - Loc. Aboca, 20 - 52037 Sansepolcro (AR) - Italia
**Dystrybutor:** Aboca Polska Sp. z o.o., 40-403 Katowice, ul. Oswobodzenia 1- Polska
**www.aboca.com**

Aboca



Wzdęcia, bolesne skurcze jelit, gazy, czkawka, zgaga – problemy gastryczne komplikują codzienne życie, przeszkadzają w pracy, krępują. Dlaczego cierpimy na niestrawność? Jak można sobie pomóc?

# BRZUCH KIEDY BOLI

Dziś prawie każdy ma problemy z żołądkiem. Niestrawność fachowo określa się dyspepsją. To słowo wywodzi się z języka greckiego i dosłownie oznacza złe trawienie. Osoby cierpiące na niestrawność mogą mieć wzdęcia, uczucie pełności, ból w nadbrzuszu, pieczenie lub zgagę. Jedną z cech przypadłości jest też szybkie odczuwanie sytości. Klinicyści wyróżniają dwa rodzaje niestrawności. Dyspepsja organiczna, która powstaje na skutek choroby refluksowej przełyku, wrzodów żołądka lub dwunastnicy, a rzadziej przewlekłego zapalenia trzustki czy dróg żółciowych. Czasem jest to jeden z objawów nowotworu żołądka. Niestrawność może być także działaniem niepożądanym po przyjmowaniu leków przeciwreumatycznych, niesteroidowych leków przeciwzapalnych, antybiotyków oraz preparatów żelaza i potasu. Dyspepsja czynnościowa, na którą cierpi najwięcej osób, nie ma związku z konkretną chorobą. Istnieją różne hipotezy na temat jej powstawania. Mówi się o słabej reakcji przewodu pokarmowego na bodźce zewnętrzne lub nieprawidłowej kurczliwości niektórych fragmentów przewodu pokarmowego. W dyspepsji czynnościowej wyodrębnia się dwie kategorie zaburzeń – ból w nadbrzuszu oraz przykre doznania po posiłku.

## DYSPEPSJA CZYNNOŚCIOWA – PRZYCZYNY

Przyczyny dyspepsji czynnościowej nie są dokładnie znane. Nie ma na to twardych dowodów naukowych, ale coraz większa grupa lekarzy gastroenterologów uważa, że rosnąca liczba pacjentów ze schorzeniami przewodu pokarmowego (w tym jelit) ma ścisły związek ze stylem życia i sposobem odżywiania się. Pośpiech, nieustanny stres, a przede wszystkim wysoko przetworzona żywność, fast foody, żywność konserwowana, „wzbogacona" ulepszaczami to główni wrogowie naszego przewodu pokarmowego. Jego dobrej formie nie sprzyja palenie papierosów, częste picie alkoholu, nadmiar tłuszczów oraz białka. Aby zachować zdrowe jelita, konieczna jest również aktywność fizyczna, bo wysiłek decyduje o składzie mikroflory w naszych jelitach. Te, podobnie jak inne narządy, są narażone na różnego rodzaju schorzenia, których przyczyną mogą być błędy dietetyczne, niewłaściwy styl życia, infekcje, a także uwarunkowania genetyczne.

## ZA MAŁO WODY

Przyczyną kłopotów trawiennych może być stosowanie diet eliminacyjnych i... odwodnienie organizmu. Niedostateczna podaż wody objawia się gorszym trawieniem, wzdęciami, odbijaniem się i zaparciami. Jak poznać, że organizm jest odwodniony? To nic trudnego. Będzie o tym świadczył kolor moczu. Przy prawidłowym nawodnieniu organizmu mocz ma słomkowy kolor, gdy jest ono niedostateczne przyjmuje kolor żółty (jak sok jabłkowy). Gdy organizm jest odwodniony, mocz będzie mocno pomarańczowy, a niekiedy nawet brązowawy. O tym stanie świadczy także rzadkie oddawanie moczu. Do odwodnienia organizmu nie musi dochodzić tylko w upalne dni. Ten stan może pojawić się także zimą, jeśli nie będziemy dostatecznie dużo pić, czyli 2-2,5 l płynów dziennie.

## Proste sposoby na niestrawność

- **Jedz kilka lekkich posiłków dziennie.**
- **Gryź dokładnie, jedz powoli.**
- **Unikaj tłustych i smażonych potraw.**
- **Rzuć palenie.**
- **Ruszaj się.**
- **Naucz się radzić sobie ze stresem.**
- **Łyżka octu jabłkowego zmieszanego z wodą i wypita przed posiłkiem poprawia procesy trawienne, wspiera utrzymanie odpowiedniego PH w żołądku oraz poprawia perystaltykę jelit.**
- **Soda – łyżeczkę sody należy rozpuścić w szklance wody, dodać kilka kropli soku z cytryny i wypić.**

**Najprostszym domowym sposobem na niestrawność jest... picie ciepłej wody małymi łyczkami. Dolegliwości ustąpią, jeżeli co kilka minut wypijesz 2-3 łyki wody.**

## JAK UNIKAĆ NIESTRAWNOŚCI?

Dyspepsja czynnościowa należy (wraz z zespołem jelita nadwrażliwego) do najczęściej spotykanych zaburzeń czynnościowych układu pokarmowego. Ale jest to grupa ze zróżnicowanymi objawami i różnymi mechanizmami leżącymi u ich podłoża. Dlatego w tych zaburzeniach u różnych osób inna jest odpowiedź na pokarmy i ich poszczególne składniki. Ostatnio w rozważaniach na temat diety pojawił się dodatkowy, bardzo ważny element – rozwijająca się w błyskawicznym tempie wiedza na temat mikrobioty przewodu pokarmowego. Doprowadziło to do sparafrazowania stwierdzenia starożytnych mędrców z „jesteś tym, co jesz" na „jesteś tym, co jedzą twoje bakterie". Co zatem robić, aby nie tylko nie mieć niestrawności, ale i dobrze karmić swoje bakterie?

## ZIOŁA, PRZYPRAWY, PRODUKTY NA NIESTRAWNOŚĆ

**MIĘTA PIEPRZOWA**
działa żółciopędnie i rozkurczająco, eliminuje wzdęcia oraz poprawia procesy trawienne.

**RUMIANEK POSPOLITY**
łagodzi ból brzucha i wzdęcia, sprawdza się przy problemach trawiennych spowodowanych przez napięcie i stres.

**KMINEK ZWYCZAJNY**
wspomaga wydzielanie soków trawiennych oraz działa przeciwskurczowo na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego.

**KOPER WŁOSKI**
łagodzi i zapobiega skurczom jelit, ale również pobudza ich perystaltykę, zapobiega wzdęciom i kolkom, może być podawany dzieciom.

**SIEMIĘ LNIANE NA BIEGUNKĘ**
Trzy łyżki nasion zalej szklanką ciepłej wody i zostaw na godzinę. Po odcedzeniu pij kilka razy dziennie.

**KARDAMON NA WZDĘCIA**
Łyżkę nasion zalej wrzątkiem i odstaw pod przykryciem. Pij po posiłku.

**IMBIR NA MDŁOŚCI**
Można korzystać ze świeżego lub sproszkowanego korzenia. Jeśli chcemy przygotować napar, należy utrzeć świeży imbir i zalać wrzątkiem. Pić po wystudzeniu.

**MIÓD MANUKA NA WRZODY**
Łyżeczka miodu po posiłku łagodzi bóle.

**70 proc. ludzi jest nosicielami bakterii Helicobacter pylori. Wykrywa ją proste badanie. Żeby się pozbyć tych bakterii, trzeba wziąć antybiotyk.**

### ZADBAJ O DIETĘ

Przede wszystkim, należy unikać żywności z puszek, słoików oraz wszelkich gotowych dań. Mięso najlepiej gotować lub piec, a nie smażyć czy dusić. Warzywa i owoce można gotować albo piec. Osoby cierpiące z powodu niestrawności powinny unikać picia kawy, kakao, alkoholu i napojów gazowanych. Jeżeli objawy niestrawności są bardzo uciążliwe przez 2-3 dni warto ograniczyć się do jedzenia sucharków i kleików.

### NIE OBJADAJ SIĘ

Objawem niestrawności może być uczucie pieczenia za mostkiem, odbijanie się, któremu towarzyszy kwaśny posmak w ustach, co świadczy o powrocie kwaśnej treści pokarmowej do przełyku. Często pojawia się czkawka i skurcze jelit słyszane jako burczenie. Mogą też wystąpić mdłości, wymioty oraz ból brzucha nasilający się w pozycji leżącej.

### NIE ŚCISKAJ

Przyczyną niestrawności może być noszenie ciasnego ubrania, które zwiększa ciśnienie w jamie brzusznej, co powoduje cofanie się pokarmu do przełyku. Podobnie dzieje się, gdy rozmawiając w czasie posiłku, połykamy dużo powietrza.

### NIE ZWLEKAJ

Powtarzająca się niestrawność powinna skłonić nas do wizyty u lekarza. Jeśli dolegliwości pojawiają się 2 razy w tygodniu lub częściej i towarzyszy im ból brzucha – mogą świadczyć o chorobie wrzodowej, schorzeniach wątroby, pęcherzyka żółciowego lub trzustki. Ważna jest gastroskopia, którą warto robić w przypadku objawów chorób żołądka szczególnie po 45. roku życia. Po pięćdziesiątce należy wykonać kolonoskopię, która wykrywa wcześnie nowotwór jelita grubego i stany przednowotworowe.

# NATURALNY SPOSÓB NA ZAPARCIA

Herbapol Poznań

**POŁĄCZENIE SOKU Z ALOESU I WYCIĄGU Z KORY KRUSZYNY**

**Roślinny produkt leczniczy Alax® działa delikatnie przeczyszczająco**

**LEK OTC**

**ALAX® tabletki drażowane. Substancje czynne:** 1 tabletka zawiera: 35 mg wysuszonego i sproszkowanego soku z Aloe barbadensis Miller i/lub Aloe ferox Miller, folium (liści aloesu) o zawartości związków antranoidowych w przeliczeniu na aloinę 18 %; 42 mg wyciągu suchego z *Rhamnus frangula L.*, cortex (kory kruszyny) (DER 5-8:1, ekstrahent: metanol) o zawartości związków antranoidowych w przeliczeniu na aloinę 15%. Jedna tabletka zawiera 10-15 mg związków antranoidowych w przeliczeniu na aloinę. **Wskazania do stosowania:** Roślinny produkt leczniczy do krótkotrwałego stosowania w sporadycznie występujących zaparciach. **Przeciwwskazania:** Potwierdzona nadwrażliwość na substancje czynne lub na którykolwiek składnik produktu. Przypadki niedrożności jelit i zwężenia jelit, atonia jelit, zapalenie wyrostka robaczkowego, choroby zapalne jelita grubego (np. choroba Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego); ból brzucha nieznanego pochodzenia; ciężkie odwodnienie z niedoborem wody i elektrolitów. Dzieci w wieku poniżej 12 lat. **Podmiot odpowiedzialny:** Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A. w Poznaniu.

LECZY OD 55 LAT

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.

Spędzanie długiego czasu przed monitorami komputerów w pracy, smartfonami i telewizorami w czasie wolnym, brak ochrony oczu przed szkodliwym promieniowaniem UVA i UVB, czytanie przy nieodpowiednim świetle – wiele czynników ma istotny wpływ na kondycję oczu.

# WZROK POD KONTROLĄ

Co piąty Polak źle ocenia stan zdrowia swoich oczu, a prawie połowa twierdzi, że ma wadę wzroku. Do występujących najczęściej należą krótkowzroczność, astygmatyzm i dalekowzroczność. Kłopoty ze wzrokiem zdarzają się w każdym wieku. Ponadto rozwijające się choroby nie zawsze dają o sobie szybko znać, dlatego ich symptomy mogą być lekceważone. Z tego powodu regularna kontrola wzroku u specjalisty odgrywa kluczową rolę. Dzięki temu można nie tylko szybko wykryć oraz wyeliminować problemy, lecz także w razie potrzeby dobrać odpowiednie okulary bądź soczewki korekcyjne.

## NIE TYLKO OSTROŚĆ WIDZENIA

Do okulisty zazwyczaj wybieramy się wtedy, gdy problemy ze wzrokiem lub oczami są już poważniejsze. Chodzi tu przede wszystkim o zaburzenie ostrości widzenia, które utrudnia codzienne funkcjonowanie i powoduje ogromny dyskomfort. Tymczasem pod uwagę warto wziąć także inne nieprzyjemne symptomy, takie jak szybko męczący się wzrok, szczypanie, pieczenie, nadmierne łzawienie lub szczególna wrażliwość na światło. Częsty ból oczu to kolejny niepokojący sygnał i istotny powód, by jak najszybciej skonsultować się z okulistą. Czasem problemy można rozwiązać w prosty sposób, np. zapewniając lepszą higienę życia z uwzględnieniem dobrej kondycji oczu. W wielu przypadkach jednak może być konieczne dodatkowe wsparcie medyczne. Problemów ze wzrokiem nigdy nie wolno bagatelizować.

## JAK CZĘSTO NALEŻY BADAĆ WZROK?

Najbardziej ogólna zasada mówi o tym, że warto to robić nie rzadziej niż raz na dwa lata. Oczywiście wiele zależy od indywidualnej sytuacji. Z wiekiem wzrok zmienia się, dlatego należy badać ostrość częściej – przynajmniej raz w roku. W przypadku

różnych zaburzeń wzroku, chorób oczu czy stałego noszenia okularów częstotliwość wizyt należy uzgadniać ze specjalistą. Wzrok można skontrolować np. w salonach optycznych, korzystając z usług optometrysty. W tym wypadku – przy wsparciu specjalistycznej aparatury – można szybko wykryć nieprawidłowości widzenia, a także dopasować szkła korekcyjne. Takie badania są zatem niezwykle łatwo dostępne i szybkie do przeprowadzenia. Praca optometrysty dotyczy problemów z widzeniem oraz ich korygowania.

### WYMIANA SZKIEŁ

Przepisane szkła korekcyjne i problem rozwiązany? To tylko pozory. Okulary bądź soczewki mają za zadanie nie tylko polepszyć np. ostrość widzenia, lecz przede wszystkim niejako „naprowadzić" oczy na tryb optymalnej pracy. Z czasem więc zachodzi potrzeba zmiany parametrów szkieł, a nawet – rezygnacji z nich. Wszystko jest bowiem dłuższym procesem podatnym na zmiany. Tak więc, mówiąc prościej, posiadanie okularów czy szkieł kontaktowych tym bardziej nie zwalnia nas z regularnych wizyt u specjalisty. Ich częstotliwość również warto indywidualnie ustalić.

**Polacy nie przywiązują wagi do regularnych badań wzroku. A warto pamiętać, że okulary korekcyjne nie są przepisywane raz na zawsze i mogą wymagać szybkiej zmiany.**

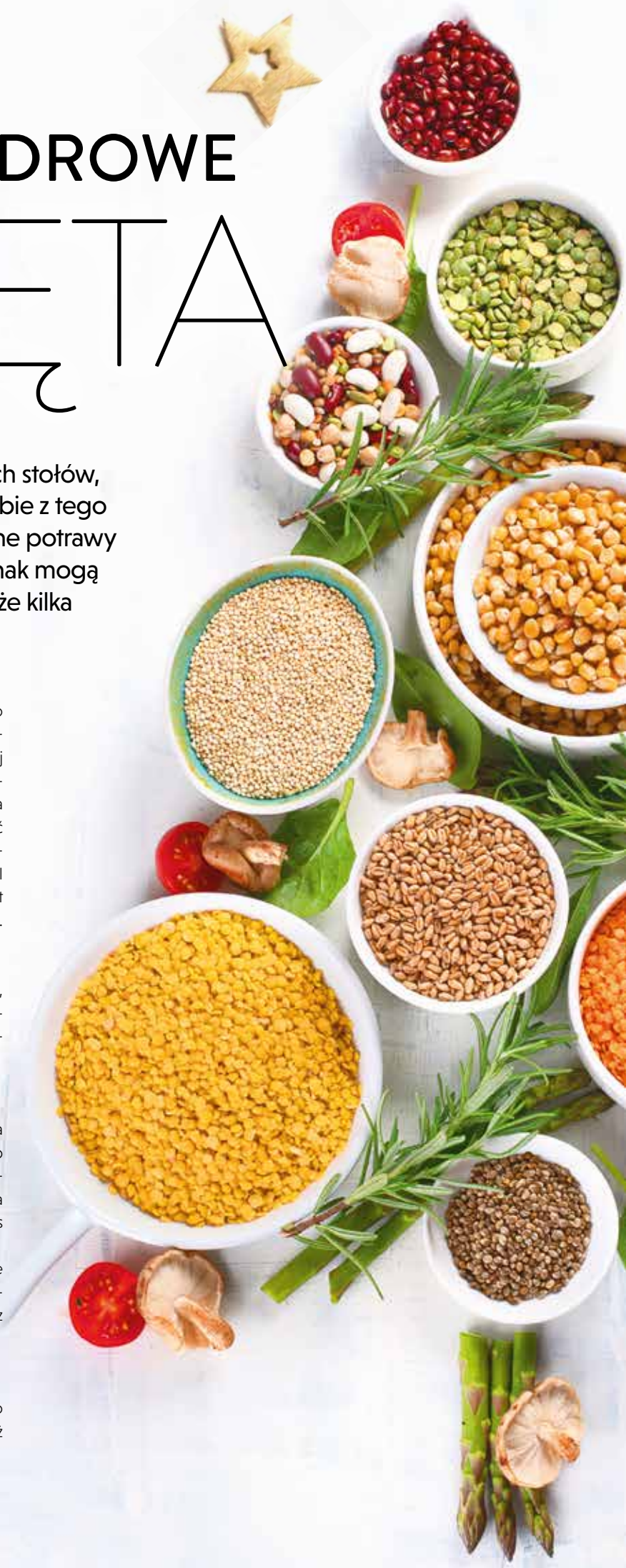
## Badanie **ciśnienia** wewnątrz gałki ocznej

**Pomiar ciśnienia wewnątrz gałki ocznej to jedno z podstawowych badań. Prawidłowe mieści się w granicach 10-21 mmHG. Podwyższone ciśnienie to najważniejszy czynnik ryzyka jaskry.**

reklama

# ZAPLANUJ ZDROWE ŚWIĘTA

**Zanim zasiądziemy do świątecznych stołów, warto wiedzieć, na co możemy sobie z tego menu pozwolić. Bo choć tradycyjne potrawy cieszą nasze podniebienie, to jednak mogą sprawić, że wskazówka wagi pokaże kilka kilogramów ekstra...**



Zarówno zbyt wysoka waga w stosunku do wzrostu, jak i za duży obwód pasa w stosunku do obwodu bioder świadczą najczęściej o nadwadze bądź otyłości oraz są czynnikami ryzyka wielu chorób. Dlatego punktem wyjścia do planowania, ile pyszności (i kalorii) możemy zjeść przy świątecznym stole, jest pomiar wagi, wzrostu i obwodów naszego ciała oraz obliczenie wskaźników BMI i WHR. Zachęcamy, by w ramach przygotowań do świąt znaleźć 5 minut dla siebie i wykonać te proste badania.

### OBLICZ SWOJE BMI

BMI to skrót od angielskiej nazwy *Body Mass Index*, którą tłumaczy się jako wskaźnik masy ciała. Za jego pomocą możemy sprawdzić, czy nasza waga jest odpowiednia do wzrostu.

### Krok 1: USTAL SWOJĄ WAGĘ I WZROST

Wagę w warunkach domowych można kontrolować za pomocą wagi łazienkowej. Ważymy się rano, nago lub w samej bieliźnie, na czczo i po wizycie w toalecie. Panie muszą pamiętać, że nie powinny się ważyć na kilka dni przed i w czasie menstruacji – waga może wówczas przejściowo wzrosnąć.

Jeżeli chodzi o pomiar wzrostu, to tu sprawa jest o wiele prostsza. Kobiety przestają rosnąć około osiemnastego roku życia, mężczyźni – trzy lata później. Zatem nasz wzrost jest stałą wartością i zapewne każdy ją zna...

### Krok 2: UŻYJ WZORU I OBLICZ

Znając swój wzrost i wagę, wystarczy użyć prostego wzoru. Do obliczenia wskaźnika BMI można również użyć kalkulatora na stronie www.zikodlazdrowia.org.

$$BMI = \frac{\text{MASA (KG)}}{\text{WZROST}^2\text{ (M)}}$$

## Krok 3: INTERPRETACJA WYNIKU

Wynik interpretujemy na podstawie przyjętej przez WHO klasyfikacji:

- poniżej 18,5 – niedowaga,
- 18,5-24,99 – wartość prawidłowa,
- 25,0-29,99 – nadwaga,
- 30,0-34,99 – otyłość I stopnia,
- 35,0-39,99 – otyłość II stopnia,
- powyżej 40,0 – otyłość III stopnia (tzw. otyłość olbrzymia).

Interpretując swój wynik, trzeba pamiętać, że normy wskaźnika BMI dotyczą tylko osób dorosłych i nie mają zastosowania dla dzieci do 14. roku życia, kobiet w ciąży, sportowców, osób z niepełnosprawnościami i seniorów. Ponadto indeks nie bierze pod uwagę naszej płci, wieku, budowy i struktury ciała.

### OBLICZ SWOJE WHR

WHR to skrót angielskiej nazwy *Waist Hip Ratio*, która w tłumaczeniu na język polski oznacza stosunek obwodu talii do bioder. Wskaźnik ten jest skuteczny w określeniu typu sylwetki i rozmieszczenia masy tłuszczowej w ciele oraz diagnozy otyłości brzusznej.

## Krok 1: ZMIERZ SWOJE OBWODY

Pomiaru obwodów dokonujemy za pomocą miarki krawieckiej. Obwód talii mierzymy po wydechu, ustawiając miarkę nieco powyżej pępka, a obwód bioder w miejscu największej wypukłości mięśni pośladkowych.

## Krok 2: UŻYJ WZORU I OBLICZ

Znając swoje obwody w pasie i biodrach, wystarczy użyć prostego wzoru:

$$WHR = \frac{\text{OBWÓD PASA (CM)}}{\text{OBWÓD BIODER (CM)}}$$

## Krok 3: INTERPRETACJA WYNIKU

O otyłości brzusznej u kobiet mówimy w przypadku wartości WHR 0,8 lub większej, zaś u mężczyzn w przypadku wartości WHR 1,0 lub większej.

Wskaźnik WHR stosuje się w przypadku osób dorosłych. Czasami stosowany jest również u dzieci – jednak jego interpretacji dokonać może tylko lekarz lub dietetyk.

### ZDROWE ŚWIĘTA, ZDROWE ODCHUDZANIE...

Pomiar wagi, wzrostu i obwodów, a następnie obliczenie wskaźników BMI i WHR to dopiero początek. Aby zdrowo i skutecznie zredukować nadmiar kilogramów, trzeba zawsze zasięgnąć opinii lekarza lub dietetyka.

Ziko dla zdrowia Fundacja

**JEŻELI CHODZI O SWOJE ZDROWIE, TO ZAWSZE WARTO TRZYMAĆ RĘKĘ NA PULSIE!**
**Dlatego tak ważne jest samobadanie, czyli wstępna diagnostyka, którą każdy z nas może samodzielnie wykonać.**
**O tym, dlaczego warto badać się samemu i jak to prawidłowo robić, dowiecie się z filmów naszej Fundacji na www.zikodlazdrowia.org oraz na kanale YT Fundacja Ziko dla Zdrowia.**

YouTube

www.zikodlazdrowia.org

# URODA W GÓRACH

## CZYLI JAK DBAĆ O SKÓRĘ PODCZAS ZIMOWEGO URLOPU

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

**Przed letnim wypoczynkiem pamiętasz, żeby wyposażyć się w kremy z filtrem UV i regenerujące balsamy z pantenolem bądź aloesem. A jak przygotować się na zimowy wypad?**

Białe stoki skąpane w słońcu – to idealna sceneria zimowego urlopu. Niewiele osób wie, że właśnie w zaśnieżonych górach słońce może być bardziej groźne niż na plaży! Wysokość robi różnicę – każde 1000 m zwiększa natężenie UV o 15 proc. Dodatkowo, zarówno lód, jak i biały puch odbijają ok. 85 proc. promieni słonecznych, co zwiększa intensywność ich oddziaływania – nie tylko w górach, ale i w mieście. Zimą skóra nie ma lekko także przez mroźny wiatr i ujemne temperatury. Konsekwencją działania tych czynników zewnętrznych jest uszkodzenie płaszcza lipidowego, utrata wody i szorstkość skóry. Dobra wiadomość: można się przed tym bronić!

### PIELĘGNACJA DLA NARCIARZY I ZDOBYWCÓW GÓR

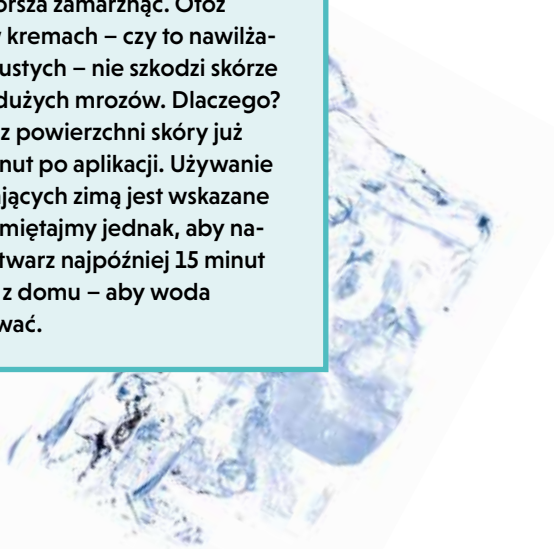
W ekstremalnych warunkach trudno zachować piękny wygląd. Zaczerwieniona, smagana wiatrem twarz, walcząc z zimnem, stopniowo traci swój obronny ›

### Pamiętaj **o uszach**

**Odmrożone uszy to nie tylko metafora ze słynnego porzekadła! Zimą warto nie tylko nosić czapki czy nauszniki, ale też smarować małżowiny kremem ochronnym.**
**Na naszej skórze jest aż 10 razy więcej receptorów zimna (ciałek Krausego) niż ciepła. Z tego powodu niskie temperatury są dla nas bardziej odczuwalne i uciążliwe. Zimno prowadzi do powstawania zaczerwienień, obrzęków i pieczenia skóry.**

## Ekspert radzi!

**Od wielu lat istnieje przeświadczenie, że krem nawilżający może spowodować podrażnienie lub przesuszenie skóry na mrozie lub co gorsza zamarznąć. Otóż woda zawarta w kremach – czy to nawilżających, czy też tłustych – nie szkodzi skórze nawet podczas dużych mrozów. Dlaczego? Bo odparowuje z powierzchni skóry już w ciągu kilku minut po aplikacji. Używanie kremów nawilżających zimą jest wskazane i bezpieczne. Pamiętajmy jednak, aby nakremować nimi twarz najpóźniej 15 minut przed wyjściem z domu – aby woda zdążyła odparować.**



## Czy wiesz, że naskórek zimą traci wilgoć dwa razy szybciej niż latem?

reklama

**BIODERMA SENSIBIO DEFENSIVE RICH 40 ML**

Krem do twarzy na dzień i na noc – ma bogatą i otulającą konsystencję.

**BIODERMA SENSIBIO DEFENSIVE 40 ML**

Krem do twarzy na dzień i na noc – ma lekką konsystencję.

Natychmiastowo i długotrwale koją oraz nawilżają i odżywiają do 12 godz. Przywracają uczucie komfortu. Wykazują działanie antyoksydacyjne – zmniejszają ilość wolnych rodników. Mają formułę bezzapachową. Dla dorosłych i dzieci powyżej 3. roku życia.

Przebadane pod kontrolą dermatologiczną, Wszystkie formuły produktów Bioderma są oparte na ekobiologii, aby lepiej chronić ekosystem skóry i wzmaniać jej naturalne mechanizmy.

Kosmetyki

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

potencjał. Zimą bariera hydrolipidowa naskórka musi borykać się ze skrajnie różnymi warunkami – tymi panującymi na zewnątrz i tymi we wnętrzach. Zmiany temperatur i wilgotności powietrza prowadzą do odwodnienia, a nawet pękania skóry. Niech nie uśpi twej czujności fakt, że przez pierwsze dni mrozu cera nie reaguje na zmianę pogody. Szkody staną się wkrótce widoczne! Lepiej zapobiegać niż leczyć!

### CERA NA STOKU

Przed wyjściem na narty, na wycieczkę w góry albo na dłuższy spacer, musisz sięgnąć po krem, który stworzy na twarzy dodatkową warstwę ochronną. Niczym niezabezpieczona skóra twarzy jest zupełnie bezbronna! Krem powinien przede wszystkim zawierać lipidy, które chronią przed utratą wody. Występują one naturalnie w płaszczu skóry, jednak czynniki zewnętrzne przyczyniają się do jego „zużycia". Zanim naturalnie się odbuduje, mija trochę czasu. Dlatego właśnie kosmetyki są tak istotne dla wsparcia bariery naskórkowej. Nie zapominaj też o filtrach UV, bo odbite od śniegu promienie słońca prowadzą do namnażania wolnych rodników.

### STOPY POD SZCZEGÓLNYM NADZOREM

W czasie długich zimowych wędrówek czy jazdy na nartach stopy nie mają lekko. Nie tylko wykonują ciężką pracę, ale też narażone są na niewygody i wychłodzenie. Dzieje się tak dlatego, że dla organizmu priorytetem jest ogrzewanie narządów wewnętrznych i w przypadku dłuższego pozostawania na mrozie „rezerwy ciepła" kierowane są w ich kierunku. Stopy są wówczas gorzej ukrwione i szybciej marzną. Jak o nie zadbać? Bazą jest oczywiście regularne dbanie o kondycję skóry pięt i palców – należy sięgać po peelingi i kremy! Zimą ważne jest też właściwe dobranie skarpet, warto szukać termoaktywnych (np. z wełny merino) oraz z jonami srebra o działaniu bakteriobójczym. Jeśli po powrocie ze stoku czujesz, że przemroziłaś palce, nie wkładaj nóg do gorącej wody! Lepiej sprawdzi się ciepła kąpiel z dodatkiem siemienia lnianego. Pomoże też natarcie stóp olejkiem cynamonowym po uprzednim ich wymoczeniu.

### RĘKAWICZKI TO ZA MAŁO

Dłonie zimą także nie mają łatwo! Mimo rękawiczek, które zapewniają pewien rodzaj ochrony, silnie odczuwają zmiany temperatur wewnątrz i na zewnątrz. Każde mycie ciepłą wodą jest dla nich inwazyjne. Dlatego zawsze po myciu sięgaj po krem. Używaj go także przed wyjściem na mróz. Raz lub dwa w tygodniu stosuj peeling i maskę do dłoni.

### WŁOSY POD CZAPKĄ

Dyskusja, czy nakrycia głowy bardziej szkodzą, czy pomagają naszym włosom, wciąż jest ożywiona. Fakty są takie, że czapki chronią skalp, a tym samym poma-

reklama

**IWOSTIN PURE BALANSE**

**Zwalczający niedoskonałości krem na dzień, 50 ml**

**Oczyszczająca pianka enzymatyczna 150 ml**

Linia Pure Balance to produkty testowane dermatologicznie. Wykazują działanie nawilżające, oczyszczające i wygładzające, a ich skuteczność została potwierdzona klinicznie.

Kosmetyki

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

gają włosom rosnąć w prawidłowy sposób. Oczywiście może dziać się to kosztem fryzury, ale cena jest warta zapłaty. Żeby zminimalizować uszkodzenia włosów – tarcie materiału bywa dla nich niekorzystne – wybieraj nakrycia głowy z dzianiny lub kaszmiru, luźniejsze i o większym splocie, który nie doprowadzi do przegrzania głowy. Po każdym myciu stosuj odżywki. Warto też sięgać po olejki, które pozostawiają warstwę ochronną na włóknach. Zimą należy też używać peelingów trychologicznych.

reklama

**EMOLIUM DERMOCARE**

**Emulsja do kąpieli od 1 dnia życia, 400 ml**

Emulsja do kąpieli to kompletny emolient zalecany do codziennej higieny skóry wrażliwej, suchej i skłonnej do podrażnień.

Delikatnie myje skórę i zapewnia jej zdrowe funkcjonowanie.

Dzięki bogatej, bezwodnej formule (93,9 proc. lipidów) tworzy na powierzchni skóry aktywną barierę lipidową

**Emolium Dermocare krem zima 75ml SPF 20**

Krem na wiatr i mróz SPF 20 pozostawia na powierzchni skóry wyraźną osłonę chroniącą przed działaniem niskich temperatur, wiatru i słońca. Dla cery suchej, wrażliwej, alergicznej.

Kosmetyki

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

# Zima w mieście

**Nie tylko w górach zima daje się skórze we znaki. Jak wspomóc ją w codziennych zmaganiach z niekorzystnymi warunkami zewnętrznymi?**

**Zastanawiasz się, czy zimą powinnaś zmienić krem na inny? Wszystko zależy od tego, jakich kosmetyków używałaś jesienią i jak twoja skóra reaguje na zmianę aury. Oczywiście przy bardzo niskich temperaturach warto pomyśleć o dodatkowym wsparciu pielęgnacji (skorzystaj z porad dla narciarzy!), ale przy mniej ekstremalnych warunkach wystarczą preparaty o dobrym składzie. Jakie warunki powinien spełniać kosmetyk stosowany zimą? Zapomnij o matujących kremach, które mogą wysuszyć naskórek – zimą grubsza warstwa sebum jest zbawienna, a żeby zmatowić lekko twarz, wystarczy puder mineralny. Jeśli jesteś fanką lekkich żelowych konsystencji, niestety musisz się z nimi pożegnać. Choć działają nawilżająco i latem świetnie się sprawdzają, nie pozostawią na skórze zabezpieczającej warstwy. Szukaj za to nawilżających składników (np. kwasu hialuronowego) i ceramidów.**

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

Ten niepozorny efekt uboczny produkcji kosmetyków może sam być pełnowartościowym preparatem! Hydrolaty określane jako wody kwiatowe lub roślinne znakomicie uzupełniają codzienne poranne i wieczorne rytuały pielęgnacyjne.

# WSZYSTKO O ... HYDROLATACH

Nawet jeśli jesteś minimalistką i filozofia wieloetapowej koreańskiej pielęgnacji cię nie przekonuje, hydrolaty powinnaś dopisać do listy kosmetyków stosowanych codziennie. Dlaczego? To produkty wszechstronne: przywracają skórze prawidłowe pH, dbają o jej nawilżenie, działają oczyszczająco i ściągająco, a także usuwają obrzęki i mają właściwości antyzapalne. Oczywiście wszystko zależy od bazy, z jakiej powstały. Warto dodać, że jeśli chcesz zwiększyć skuteczność maseczek glinkowych lub algowych, do ich rozrabiania powinnaś zastosować właśnie taką wodę roślinną.

## JAK POWSTAJĄ HYDROLATY?

W procesie destylacji parą wodną wybrane części roślin zostają poddane działaniu ciśnienia i wysokiej temperatury (około 100 stopni Celsjusza). Pod ich wpływem uwalniane są molekuły przepływające w postaci gazowej przez skraplacz, który je schładza. Para zamienia się w płyn. Na tym etapie zostają rozdzielone warstwa olejowa i wodna, czyli właśnie hydrolat. Dla tych, którzy cenią olejki eteryczne, dobrą wiadomo-

## Jak często sięgać po **hydrolaty**?

**Najbardziej znanym i powszechnym zastosowaniem hydrolatów jest tonizowanie skóry w naszej codziennej pielęgnacji. Jeżeli hydrolat ma nam zastąpić tonik i jego głównym zadaniem jest przywrócenie odpowiedniego pH skórze – należy stosować go codziennie.**

ścią jest to, że wody roślinne mają zbliżone działanie. Ich przewaga polega na tym, że można je stosować codziennie (nawet kilkakrotnie), co przy olejkach nie jest wskazane. Jeśli drażnią cię intensywne zapachy olejków, hydrolat będzie lepszym rozwiązaniem – ten typ produktu ma zdecydowanie subtelniejszy aromat.

### JAK STOSOWAĆ HYDROLATY?

Najpopularniejszym sposobem użycia hydrolatu jest sięgnięcie po ten preparat między oczyszczaniem twarzy a aplikacją kremu. Mogą uzupełnić działanie oczyszczające, ale przede wszystkim mają przywrócić skórze lekko kwaśny odczyn (to dzięki niemu mechanizmy ochronne skóry są sprawne). Możesz więc przetrzeć twarz płatkiem kosmetycznym nasączonym hydrolatem lub wybrać orzeźwiającą formę mgiełki. W przypadku tej drugiej odczekaj, aż produkt wsiąknie w skórę lub delikatnie wklep go opuszkami palców. Kolejnym krokiem pielęgnacji jest aplikacja kremu lub olejku – świetnie uzupełni działanie hydrolatu z tej samej „rodziny".

Innym sposobem na wykorzystanie hydrolatów w codziennych rytuałach jest dodawanie kilku kropel wody roślinnej do bazowego kremu – to dodatkowo zwiększy korzyści pielęgnacyjne. Wspaniałe efekty da też zastosowanie maski z hydrolatu na włosy. Połącz wodę roślinną z olejkiem eterycznym (w proporcji 10 ml do 3 kropli) i nałóż na długości. Spłucz po 10 minutach.

### KTÓRY HYDROLAT WYBRAĆ?

Jeśli masz skórę wrażliwą, sięgnij po hydrolat rumiankowy o delikatnym działaniu. Możesz też wypróbować ten na bazie bławatka. Jest bogaty w sole mineralne, działa antyoksydacyjnie i jako jeden z nielicznych polecany jest także do pielęgnacji okolic oczu. Cera sucha skorzysta na stosowaniu hydrolatu różanego, który przywraca nawilżenie i działa regenerująco. Wypróbuj też wody: aloesową, lawendową i z melisy. Cerze tłustej służą ściągający pory hydrolat z czystka, odświeżający miętowy i normalizujący pracę gruczołów łojowych oczarowy. Hydrolaty mogą też pomóc w walce z przebarwieniami (tu polecane są wody z geranium i krwawnika) oraz trądzikiem (sięgnij po te z ogórka bądź z bergamotki).

### ALERGIA A HYDROLATY

Jeśli masz alergię na olejek eteryczny, hydrolat może być rozwiązaniem. Ma zbliżone właściwości, ale jest znacznie łagodniejszy dla skóry. Uwaga: sprawdź na małym fragmencie skóry, jak zareaguje na kosmetyk.

### CZY HYDROLATY SĄ DLA KAŻDEGO TYPU CERY?

I hydrolaty, i toniki są kosmetykami bezpiecznymi dla skóry – mówi dr Ewa Żabińska. – Hydrolaty są jednak produktami silnie skoncentrowanymi i w przypadku skóry wrażliwej czasem istnieje potrzeba ich rozcieńczania. Również osoby ze skórą skłonną do reakcji alergicznych mogą źle reagować na działanie hydrolatów. Bywa, że skóra atopowa w ogóle ich nie toleruje. Istotny jest też fakt, że hydrolaty w czystej postaci są w 100 proc. naturalne. W trakcie używania powinny być trzymane w zamkniętym opakowaniu w lodówce.

### CZY HYDROLAT I TONIK TO TO SAMO?

Działanie toników i hydrolatów jest zbliżone – tłumaczy Ewa Żabińska. Hydrolaty tonizują skórę, doczyszczają i przygotowują do dalszych etapów pielęgnacji. Należy jednak pamiętać o tym, że pH hydrolatów potrafi być zróżnicowane (hydrolaty dostępne na rynku mają pH od 3 do 7). Żeby mieć pewność, czy preparat spełnia swoją funkcję, należy sprawdzić na opakowaniu, jakie pH ma dany hydrolat. Dla porównania większość toników ma pH na poziomie 5-6.


reklama

**D'ALCHÉMY THE ICONIC FACE MIST**
**Kultowa mgiełka do twarzy 50 ml**

Relaksująca mgiełka do twarzy o delikatnym, różanym zapachu. Wspomaga nawilżenie skóry i zapobiega jej nadmiernemu przesuszeniu.

Receptura skonstruowana na bazie hydrolatu z róży damasceńskiej, wzbogacona o ekstrakt z alg.

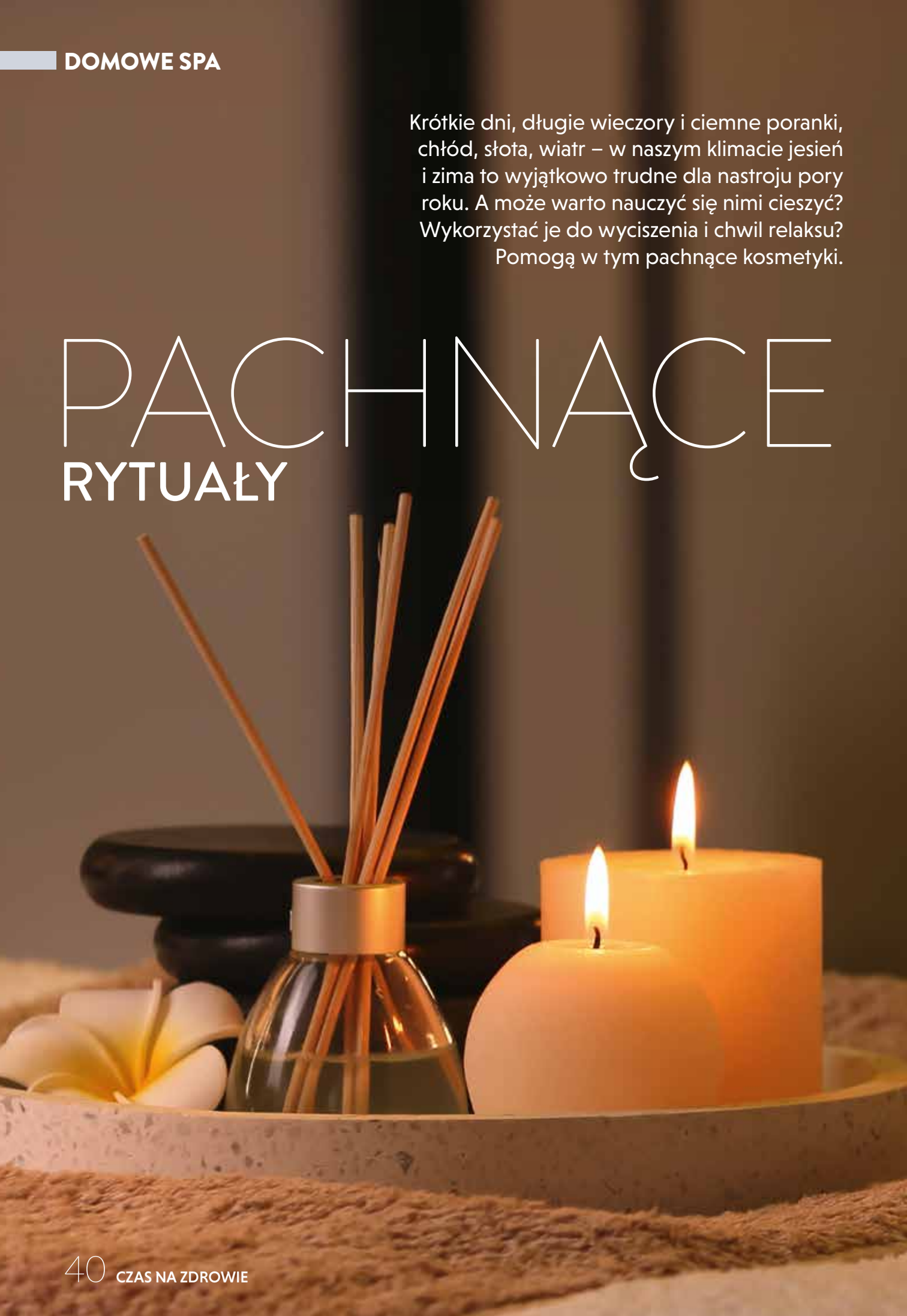
Przeznaczona do każdego rodzaju skóry dojrzałej, w tym wrażliwej i skłonnej do podrażnień.

Kosmetyk

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

Krótkie dni, długie wieczory i ciemne poranki, chłód, słota, wiatr – w naszym klimacie jesień i zima to wyjątkowo trudne dla nastroju pory roku. A może warto nauczyć się nimi cieszyć? Wykorzystać je do wyciszenia i chwil relaksu? Pomogą w tym pachnące kosmetyki.

# PACHNĄCE RYTUAŁY



Mieszkańcy Skandynawii żyją w jeszcze trudniejszych niż my warunkach klimatycznych. Chłodny i ciemny okres przychodzi wcześniej, trwa dłużej i jest bardziej dotkliwy. Dlatego już wiele dziesięcioleci temu znaleźli receptę na zimową i jesienną depresję – ze swoich domów i mieszkań czynią prawdziwe twierdze ciepła, spokoju i bezpieczeństwa. Czy znacie duńskie słowo *hygge*? Oznacza ono wygodę, przytulność, błogostan, równowagę wewnętrzną, komfort przebywania ze sobą i innymi. Co robią Skandynawowie, by osiągnąć hygge? Przede wszystkim zwalniają tempo, starają się izolować od zgiełku, stawiają na radość z drobnych, codziennych wydarzeń i celebrowanie miłych chwil. Wprowadzają do swojego życia przyjemność w najbardziej delikatnej odmianie – taką, która kojąco działa na wszystkie zmysły. Otaczają się przedmiotami z naturalnych materiałów w odcieniach ziemi, słuchają relaksacyjnej muzyki, spędzają czas w ciepłych wnętrzach, otulają się miękkim światłem i rozkosznymi aromatami zapachowych świec. Dlaczego by nie pójść w ich ślady?

## ZAPACH LECZY

Aromaterapia, czyli leczenie zapachem, stosowana jest już od stuleci w wielu kulturach. Pozyskiwane z roślin olejki eteryczne mają różnorodne zastosowanie, warto więc dowiedzieć się, leczenie jakich dolegliwości można wspomagać poszczególnymi zapachami.

## AROMATERAPIA – DLACZEGO ZAPACHY SĄ TAK WAŻNE?

Węch, chociaż rzadko to sobie uświadamiamy, jest jednym z naszych ważniejszych zmysłów. Wystarczy, że poczujemy delikatny, przyjemny zapach, a natychmiast zaczynamy odczuwać błogość. Zapachy potrafią też przywoływać wspomnienia, ale przede wszystkim wspomagać leczenie i wpływać na nastrój. Jeśli chcemy przegonić chandrę, odpocząć i zapomnieć o stresach, wybierajmy te, które uspokajają, relaksują i mają właściwości przeciwzapalne. W ten sposób wzmocnimy także swoją odporność.

## MOC ZAPACHU

Pięknymi i przyjemnymi dla nas zapachami warto otaczać się na co dzień, a wprowadzenie ich do naszych wnętrz jest bardzo proste, bo do dyspozycji mamy wiele urządzeń, które pomogą wypełnić przestrzeń przyjemną wonią. Na długie, jesienno-zimowe ❯

## Pachnący masaż

**Aromaterapeutyczny masaż można wykonać również z użyciem masła do ciała lub olejku. Podobnie jak świece, kosmetyki te dostarczą skórze substancji odżywczych, nawilżą ją i wygładzą, a ich aromat ukoi nerwy oraz da poczucie błogiego odprężenia. Dzięki nim masaż będzie zdecydowanie bardziej przyjemny, a zimowe smutki pójdą precz.**

# NAJLEPSZE OLEJKI ETERYCZNE

## W OKRESIE JESIENNO-ZIMOWYM

**Olejek konopny – przeciwbólowy, przeciwgrzybiczy, przeciwzapalny, przeciwwirusowy. relaksujący, uspokajający, aromatyzujący.**

**Olejek bergamotkowy – poprawia nastrój, łagodzi stres, antyseptyczny, przeciwskurczowy, przeciwbólowy, uspokajający.**

**Olejek pomarańczowy – antyseptyczny, przeciwskurczowy, tonizujący, antydepresyjny, uspokajający, ułatwiający zasypianie, odprężający, poprawiający nastrój.**

**Olejek z drzewa cedrowego – uspokajający, pomagający w zasypianiu, silnie grzybobójczy, antyseptyczny, ściągający, pobudzający metabolizm.**

**Olejek herbaciany – przeciwbakteryjny, kojący.**

**Olejek mango – przeciwzapalny, zmiękczający, regenerujący skórę, odprężający i uspokajający.**

**Olejek bazyliowy – antyseptyczny, dezynfekujący, przeciwzapalny, uspokajający i wyciszający.**

**Inne naturalne składniki, których aromat wykazuje działanie uspokajające i relaksujące to: grejpfrut, kokos, lawenda, rozmaryn, kwiat róży, jeżyna, śliwka, kwiat wiśni, liczi, kadzidło, czarna porzeczka, drzewo kaszmirowe, piwonia czy białe piżmo.**

reklama

**CBDMED ŚWIECZKA Z WOSKIEM KONOPNYM I EKSTRAKTEM CBD BERGAMOTKA I POMARAŃCZA, 1 SZTUKA**

CBDmed Świeczka z woskiem konopnym i ekstraktem CBD Bergamotka z Pomarańczą jest wykonana wyłącznie z naturalnych składników, nie zawiera parafiny i substancji ropopochodnych. Nie wydziela substancji toksycznych podczas spalania, jest bezpieczna dla alergików. Może służyć także do aromatycznego masażu ciała. Wyprodukowana w Polsce. Długość spalania: do 50 godzin. Waga 170 g.

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

wieczory przydadzą się pełne olejków eterycznych świece zapachowe. To najbardziej naturalny sposób aromatyzowania wnętrz, ponieważ do atmosfery wydziela się tylko naturalny zapach wydobywany z produktu przez ciepło ognia, który dodatkowo podkreśla atmosferę hygge dzięki blaskowi pełgających płomyków. Pamiętajmy, by oprócz prozdrowotnych właściwości przy wyborze zapachów zwracać też uwagę na sam aromat – musi być dla nas przyjemny, kojący, w żaden sposób nie może drażnić naszych nozdrzy.

## PACHNĄCY SEANS – DOMOWE HYGGE W PIĘĆ MINUT

Hygge tworzy się naprawdę łatwo. Wystarczy, że zamkniesz za sobą drzwi pokoju i zgasisz górne światło, zostawiając tylko nikłe boczne oświetlenie. Włącz muzykę, którą lubisz, zapal świeczkę zapachową, wygodnie ułóż się pod kocem i... po prostu bądź. Jeśli nie lubisz spędzać czasu w samotności lub akurat tego nie potrzebujesz, zaproś do siebie partnera, także dzieci. Bądźcie blisko, cieszcie się swoim towarzystwem, nie rozmawiajcie o kłopotach. Możecie wspominać dawne miłe chwile, słuchać muzyki i wdychać aromat olejków eterycznych. To czas na wyciszenie i bycie razem.

Pół godziny spokoju i bezczynności w wyciszających, kojących zmysły warunkach to prawdziwe SPA dla umysłów, także tych dziecięcych.

## AROMATERAPEUTYCZNY MASAŻ – HYGGE DO POTĘGI!

Oprócz przytulnej domowej atmosfery pełnej pięknych zapachów pomóc w odprężeniu i ukojeniu może nam aromaterapeutyczny masaż. To zabieg wykonywany z użyciem olejków eterycznych, który łączy relaksującą i poprawiającą nastrój moc dotyku z indywidualnymi właściwościami preparatów. Masaż jest jedną z najważniejszych, najpopularniejszych i najbardziej skutecznych form aromaterapii. Jego celem jest wprowadzenie do organizmu poprzez skórę leczniczych substancji zawartych w olejkach oraz rozluźnienie ciała. Do jego wykonania posłużą nam wyjątkowe, pachnące kosmetyki stworzone specjalnie do używania podczas masażu.

## ZACZNIJ OD PACHNĄCEGO PEELLINGU

Wykonywanie aromatycznego masażu warto zacząć peellingiem zawierającym odpędzającą chandrę kompozycję zapachową. Czy będzie to na przykład kokos z egzotycznym mango, czy też lawenda z rozmarynem – zależy tylko od twoich upodobań. Zapach peellingu jest przecież równie ważny, co pozostałych kosmetyków użytych do masażu, dlatego warto wybrać go uważnie. Na szczęście rynek oferuje wiele pięknych, zmysłowych kompozycji, na przykład grejpfrut połączony z bergamotką lub czysta i piękna róża. Dobroczynnego działania peellingu całego ciała nie sposób przecenić – złuszcza on martwy naskórek, wygładza skórę i przygotowuje ją na przyjęcie substancji odżywczych zawartych w świecy do masażu, maśle do ciała bądź olejku.

reklama

**NUXE**

**Huile Prodigieuse Or, 100 ml**

Suchy olejek zawierający złote drobinki pochodzenia mineralnego oraz olejek Tsubaki odżywiają, wygładzają i rozświetlają skórę oraz włosy. Posiadają unikalną, nietłustą konsystencję oraz urzekającą nutę zapachową.

Kosmetyk

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

## WYJĄTKOWE ŚWIECE ZAPACHOWE DO MASAŻU

Świece do masażu to produkty stworzone na bazie naturalnych wosków roślinnych. Najczęściej jest to klasyczny wosk sojowy lub wzbogacony innymi woskami, np. kokosowym albo pszczelim oraz masłem shea, olejem ze słodkich migdałów, woskiem rzepakowym lub woskiem konopnym z ekstraktem CBD. Woski te topią się w odpowiednio niskiej temperaturze, więc gdy zapalimy świecę do masażu, po chwili rozpuszczony wosk możemy bezpiecznie wylać na ciało i wmasować. Taki naturalny balsam daje błogie uczucie ciepła, szybko się wchłania, nie pozostawia na skórze tłustej powłoki, a dodatkowo doskonale ją odżywia i nawilża. Sam masaż jest dzięki temu bardzo przyjemny. Świece zapachowe do masażu występują w wielu wspaniałych kompozycjach aromatycznych, jak drzewo cedrowe i herbata, bazylia, jeżyna i śliwka, kokos i mango bądź kwiat wiśni.

**Pół godziny spokoju i bezczynności w wyciszających, kojących zmysły warunkach to prawdziwe SPA dla umysłów, także tych dziecięcych.**

# ŚWIĘTA W WERSJI LIGHT

Przy świątecznym stole mało kto liczy kalorie. Warto jednak pamiętać, że tradycyjne polskie dania, choć są pyszne, zawierają dużo tłuszczu i cukru, więc nadmiernie obciążają naszą wątrobę. Czy można je trochę „odchudzić"?

## SPRÓBUJ

**Warto zmodyfikować tradycyjne receptury. Używać mniej tłuszczu i cukru, mąkę pszenną zamienić na pełnoziarnistą lub razową, a tłustą śmietanę i majonez stosowane do przygotowania śledzi oraz sałatek – na jogurt. Mięsa i ryby można piec w piekarniku przy użyciu folii, smażyć na patelni grillowej bez użycia tłuszczu lub gotować na parze. Cukier potrzebny do wypieków zamienić na ksylitol, stewię lub inny słodzik, a masło na olej kokosowy bądź olej rzepakowy. Kremy śmietanowe zastąpić kremem z mleka kokosowego.**

## ZUPA GRZYBOWA NA ŻURKU

Najczęściej zupę grzybową podaje się z łazankami i zaprawia śmietaną. W wersji light najlepiej podać ją czystą, a śmietanę zamienić na jogurt.

**Trudność: łatwe**

**Czas przygotowania: 1 godzina**

**Wartości odżywcze potrawy w 100 ml:**

około **102 kcal**

**2,8 g** białka

**13,6 g** węglowodanów

**3,8** tłuszczów

**Składniki**

- **20 g suszonych grzybów**
- **3-4 mrożone prawdziwki**
- **½ litra zakwasu na żurek**
- **3 marchewki**
- **2 pietruszki**
- **1 seler**
- **por**
- **2 łyżki masła**
- **2 łyżki jogurtu greckiego**
- **liść laurowy**
- **3 kulki ziela angielskiego**
- **sól, pieprz**

**Przygotowanie**

Dzień wcześniej namoczyć w wodzie suszone grzyby. Włoszczyznę umyć, obrać i ugotować (można ją wykorzystać do sałatki jarzynowej) z dodatkiem ziela, liścia laurowego, soli i pieprzu. Gdy będzie miękka, wyjąć. Do wywaru z włoszczyzny włożyć grzyby i gotować do miękkości. Dolać wodę z moczenia grzybów. Ugotowane grzyby wyjąć i zblendować. Włożyć z powrotem do wywaru, wlać zakwas z żurku, dodać masło (1 łyżeczkę zostawić). Jeszcze raz całość zagotować. Doprawić solą i pieprzem. Prawdziwki rozmrozić, pokroić w plasterki i przesmażyć na łyżeczce masła. Podawać z kleksem jogurtu i usmażonymi borowikami.

## PIECZONY KARP Z WARZYWAMI

Karp pieczony w foli jest dużo mniej kaloryczny niż obtoczony w mące i smażony na maśle lub oleju.

**Trudność: łatwe**

**Czas przygotowania: 20 minut**

**plus pieczenie 40 minut**

**Wartości odżywcze potrawy w 100 g:**

około **102 kcal**

**14,4 g** białka

**1,8 g** węglowodanów

**6,4 g** tłuszczów

**Składniki**

- **1 kg sprawionego karpia**
- **50 g płatków migdałowych**
- **1 cytryna**
- **2 łyżki oleju**
- **1 marchewka**
- **1 cebula**
- **1 por**
- **sól, pieprz**

**Przygotowanie**

Karpia oczyścić z łusek i w poprzek zrobić niewielkie nacięcia. Marchewkę, cebulę i pora pokroić na plasterki. Do środka karpia włożyć warzywa i spiąć wykałaczkami. W nacięcia powkładać plasterki cytryny. Tak przygotowanego karpia posolić, popieprzyć, posmarować olejem i posypać płatkami migdałowymi. Zawinąć w folię i piec 40 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni C. Na ostatnie 15 minut rozwinąć folię, by karp się ładnie zarumienił.

## WEGE BIGOS

Wege bigos w przeciwieństwie do tradycyjnego ma mało kalorii, bo do jego przygotowania nie używa się tłustego mięsa: boczku, karkówki bądź kiełbas.

**Trudność: łatwe**

**Czas przygotowania: 30 minut**

**plus gotowanie 2 godziny**

**Wartości odżywcze potrawy w 100 g:**

około **80 kcal**

**3,4 g** białka

**10,0 g** węglowodanów

**2,5 g** tłuszczów

**Składniki**

- **1 kg kiszonej kapusty**
- **1 kg słodkiej białej kapusty**
- **1 jabłko**
- **2 cebule**
- **150 g wędzonych śliwek**
- **200 g suszonych grzybów**
- **300 g powideł śliwkowych**
- **3 łyżki koncentratu pomidorowego**
- **1 szklanka czerwonego wina (opcjonalnie)**
- **3 łyżki grzybowego sosu sojowego**
- **1 łyżeczka słodkiej papryki, 1 łyżeczka wędzonej papryki, 5 ziaren ziela angielskiego, 5 ziaren jałowca, 1 łyżeczka kminku, 3 łyżeczki majeranku, 10 ziaren czarnego pieprzu , 4 liście laurowe, 6 łyżek oleju**

**Przygotowanie**

Namoczyć grzyby. Kapustę kiszoną pokroić i jeśli jest kwaśna, przepłukać. Gotować do miękkości w niewielkiej ilości wody. W drugim garnku rozgrzać olej i przesmażyć na nim pokrojoną w kostkę cebulę. Kapustę białą poszatkować, dodać do cebuli. Do kapusty dodać starte jabłko, pokrojone w paseczki śliwki i grzyby, sos sojowy i wszystkie przyprawy. Podlać wodą z moczenia grzybów. Dusić na małym ogniu około godziny. Gdy kiszona kapusta będzie miękka, dodać ją do słodkiej razem z wodą, w której się gotowała. Dodać koncentrat pomidorowy, czerwone wino i powidła śliwkowe. Ewentualnie posolić do smaku. Dusić na małym ogniu, kolejne 2 godziny. Jeśli bigos zrobi się zbyt gęsty, można dolać wody. Odstawić w chłodne miejsce, by się „przegryzł". Następnego dnia całość zagotować. Bigos wegetariański, podobnie jak tradycyjny, lubi być gotowany przez kilka dni z rzędu. Można go też mrozić.

## FIT PIERNICZKI ORKISZOWE

Do upieczenia fit pierniczków zamiast zwykłej mąki używa się mąki orkiszowej, a zamiast cukru – ksylitolu.

**Trudność: średnie**

**Czas przygotowania: 45 minut**

**Wartości odżywcze potrawy w 100 g:**

około **367 kcal**

**6,3 g** białka

**38,9 g** węglowodanów

**24,3 g** tłuszczów

**Składniki**

- **2 jajka**
- **300 g mąki orkiszowej**
- **200 g oleju kokosowego**
- **100 g ksylitolu**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **1 łyżeczka sody oczyszczonej**
- **1 łyżka miodu**
- **½ szklanki mleka roślinnego**
- **1 łyżka przyprawy do pierników**
- **1 łyżka cynamonu**

**Przygotowanie**

W jednej misce wymieszać ze sobą wszystkie mokre składniki, czyli jajka, olej, miód, mleko roślinne, a w drugiej – suche. Połączyć składniki i wyrobić ciasto. Jeśli jest zbyt suche, można dodać 2 łyżki zimnej wody, jeżeli lepi się do rąk, odrobinę mąki. Wyrobione ciasto zawinąć w folię i włożyć do lodówki na godzinę. Schłodzone ciasto podzielić na trzy części i cienko rozwałkować. Wykrawać dowolne kształty. Piec 15 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni C. Gdy przestygną, ozdobić.

# ROSÓŁ MA MOC!

Rosół to bez wątpienia król polskich zup. Jest smaczny i doskonale rozgrzewa. Od zawsze wierzono w jego uzdrawiającą moc. Czy faktycznie leczy i na jakie dolegliwości pomaga?

## PRZEPIS NA LEKKO PIKANTNY, ROZGRZEWAJĄCY ROSÓŁ Z AZJATYCKĄ NUTĄ

**Składniki**

- ½ kury rosołowej lub ok. 1 kg innego mięsa drobiowego
- 3 marchewki
- 2 pietruszki
- 1 seler
- ½ pora
- 1 cebula (opalona)
- 3 cm imbiru
- ½ laski cynamonu
- 3 ząbki czosnku
- 1 gwiazdka anyżu
- 1 kawałek trawy cytrynowej
- 3 liście kaffir
- ½ papryczki chili
- 3 goździki
- 2 liście laurowe
- 3 kulki ziela angielskiego
- 5 ziarenek czarnego pieprzu
- 3 łyżki jasnego sosu sojowego
- 2 łyżki sosu rybnego
- 1 łyżka posiekanej natki kolendry

**Przygotowanie**

Umyte mięso włożyć do zimnej wody i gotować około godzinę na małym ogniu. Po tym czasie dodać warzywa, opieczoną na ogniu cebulę, przyprawy, sos sojowy i rybny. Gotować na minimalnym ogniu przez 3 godziny. Na koniec rosół przecedzić i ewentualnie doprawić do smaku solą oraz pieprzem. Podawać z makaronem ryżowym lub gryczanym. Przed podaniem dodać posiekaną kolendrę.

W wielu polskich domach niedzielny obiad będzie nieważny, jeśli nie zostanie podany rosół. Zupa ta towarzyszy nam również w trakcie rodzinnych uroczystości: ślubów, komunii i styp. Najczęściej serwuje się go z makaronem lub lanymi kluskami, ale są też zwolennicy rosołu z ziemniakami.

## ŻELAZNE ZASADY GOTOWANIA ROSOŁU

Wystarczy mięso, warzywa, woda i zupa praktycznie gotowa, ale diabeł jak zwykle tkwi w szczegółach. Choć pewnie w każdym domu zupa ta smakuje nieco inaczej, istnieją zasady, których należy przestrzegać, by rosół wyszedł aromatyczny i pełen smaku.

**MIĘSO** – żeby rosół miał wyjątkowy aromat i smak należy gotować go na mięsie z kością w proporcji 250 g na litr wody. Może to być drób, czyli kura, kaczka, gęś lub perliczka, albo wołowina. Umyte mięso należy zalać zimną wodą.

**ZBIERANIE SZUMOWIN** – gdy mięso zaczyna się gotować, na powierzchni pojawia się piana, czyli szumowiny. Na ogół zbiera się je, by rosół pozostał klarowny. Nie trzeba jednak tego robić. Szumowiny to ścięte białko, jeśli je zostawimy, rosół będzie miał więcej wartości odżywczych. I nie trzeba się martwić, że będzie mętny. Po pewnym czasie szumowiny opadną na dno, a na koniec wystarczy go przecedzić przez gęste sito.

**SOLENIE** – trzeba pamiętać, by nie solić rosołu od razu. Najlepiej zrobić to przy dodawaniu warzyw.

**WARZYWA** – niezbędna do rosołu jest oczywiście włoszczyzna. Seler, por, pietruszka, marchewka, przypieczona cebula i ewentualnie włoska kapusta. Dodajemy je, gdy mięso jest już podgotowane. Mają one wpływ na smak rosołu oraz jego właściwości prozdrowotne. Marchew dodaje słodyczy, pietruszka – goryczki, por i pieczona cebula – ostrości oraz pięknego, złotego koloru.

**INNE DODATKI** – w rosole nie może też zabraknąć takich przypraw jak pieprz, liść laurowy, ziele angielskie oraz ziół, na przykład lubczyku. Specyficznego korzennego aromatu i smaku dodają rosołowi na przykład goździki lub kawałek cynamonu.

**CZAS GOTOWANIA** – żelazna zasada esencjonalnego, aromatycznego rosołu to długie gotowanie na bardzo małym ogniu. Rosół powinien gotować się przez kilka (nawet 5-6) godzin na takiej mocy palnika, by ledwo „pyrkał". Jeśli się w tym czasie zbyt wygotuje, można do gotującego się rosołu dolać wrzącą wodę.

## LECZNICZE WŁAŚCIWOŚCI ROSOŁU

Rosół zyskał również popularność jako lekarstwo na różne dolegliwości. Od lat stosowany jest przy przeziębieniach i grypie, kłopotach żołądkowych lub podczas rekonwalescencji po przebytej chorobie. W czym tkwi tajemnica? W rosole znajduje się wiele cennych prozdrowotnych składników. Znaleźć w nim można potas, który reguluje ciśnienie; fosfor, wapń, magnez, czyli pierwiastki niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, serca, kości i zębów; żelaza zapobiegającego anemii; witamin E, A, beta karotenu, które są antyoksydantami zwalczającymi wolne rodniki. Jeśli do rosołu dodamy natkę pietruszki, to też pojawi się witamina C. Jednym z ważniejszych składników rosołu jest kolagen, który wzmacnia kości, ścięgna i stawy. Poprawia stan włosów, skóry i paznokci. Rosół pomaga przy bólach stawów i „strzykających" kolanach, chorobach jelit i żołądka, takich jak np. wrzody (dzięki aminokwasom: prolinie i glicynie, które ochraniają błonę śluzową żołądka), przy przeziębieniach i grypie (podczas gotowania kości uwalnia się cysteina, która ułatwia odkrztuszanie), podnosi odporność organizmu. No i rosół świetnie regeneruje, również po imprezach, na których przesadziliśmy z alkoholem.

# Rosół **na świecie**

**Rosół znany jest nie tylko w Polsce. Choć nieco różni się smakiem i produktami, z których bywa przyrządzany, zupa stała się popularna na całym niemal świecie. Najbardziej znane są:**

**Consomme – wersja francuska jest klarownym i bogatym w smaku warzywno-mięsnym wywarem, który gotuje się do 12 godzin. Klaruje się go surowym mięsem mielonym i białkami.**

**Ramen – to japońska odmiana, którą przyrządza się z drobiu, wieprzowiny, wołowiny lub ryb i podawany z takimi dodatkami, jak np.: wakame, nori, pędy bambusa, jajka na twardo, pasta miso.**

**Rosół żydowski – nazywany żydowską penicyliną, gotowany wyłącznie na mięsie drobiowym. Często podawany z kreplami, czyli pierożkami z mięsem.**

**Avgolemono – grecka odmiana rosołu z kurczaka zagęszczana pianą z białek z dodatkiem soku z cytryny, podawana z ryżem.**

**Samgyetang – koreański rosół na całym kurczaku z dodatkiem żeń-szenia i dużej ilości czosnku, podawany z ryżem.**

**Zupa pho – wietnamska wersja rosołu. To esencjonalny rosół z mięsem i makaronem doprawiony korzennymi przyprawami. Do ugotowania, oprócz cebuli, nie używa się innych warzyw.**

# Małgorzata Pieńkowska

# MIŁOŚĆ TO DLA MNIE RADOŚĆ

Wierzę, że mój największy sukces jest wciąż przede mną.

Małgorzata Pieńkowska – aktorka filmowa i teatralna. Popularność przyniosła jej rola w serialu „M jak Miłość", w którym gra od 2000 roku. Ma córkę Inę, także jest aktorką.

**Każdy dzień staram się zaczynać od...** powitania siebie. Mówię sobie „dzień dobry", cieszę się, że jestem cała i zdrowa. Później ruszam w świat.

**W ciągu dnia pamiętam o tym, żeby...** wziąć kontrolowany wdech i wydech.

**Ulubiona pora dnia...** to zależy. Kiedy gram w teatrze, lubię wieczór. Najbardziej ten moment, kiedy spektakl się zaczyna. A jeśli nie gram, to najmilsze są poranki. Wstaję powoli, nie muszę się nigdzie śpieszyć, patrzę przez okno, bawię z psami. Nic mi więcej nie potrzeba.

**Ulubiona pora roku...** wiosna i lato. Uwielbiam maj. Nie tylko dlatego, że to miesiąc moich urodzin. Świat jest wtedy taki piękny, zielony, kwiaty kwitną. Mam takie poczucie, że wszystko jest przede mną. Jesień też ma swój urok. Ale wtedy najchętniej schowałabym się pod kołderką.

**Mój dom to dla mnie...** oaza.

**Mój rytuał...** przyznam się, że bardzo lubię pobyć sama w domu. Zapalam wtedy świeczki, słucham muzyki i czuję się szczęśliwa.

**Przyjemność sprawia mi...** mnóstwo rzeczy: przyroda, spotkania z przyjaciółmi, rozmowy, balet, tenis.

**Mam słabość do...** słodkiego smaku. Muszę się kontrolować. Ciągle sobie powtarzam: „Cukier zakwasza" (śmiech).

**Aktorstwo to dla mnie...** pasja, zawód, przyjemność.

**Gdybym nie została aktorką, to byłabym...** psychologiem.

**Poczułam się dorosła...** kiedy urodziłam moją córką.

**Gdybyś mogła przenieść się w czasie i spotkać siebie 20-letnią to...** powiedziałabym, żeby przestała się martwić, że wszystko dobrze się ułoży, a potem bardzo mocno bym ją przytuliła.

**Tęsknię za...** wolnością. Ciągle mam jakieś obowiązki, zobowiązania, sprawy do załatwienia, coś mnie goni. Nie mogę się nagle spakować i wyjechać. Wiem, że większość z nas tak żyje, ale pomarzyć wolno...

**Podróże...** kojarzą mi się z odkrywaniem nowych miejsc, przygodą, radością, nieznanym. Bardzo chciałabym pojeździć po Stanach. Mam tam bliską koleżankę, od dawna planujemy, że wynajmiemy samochód i we dwie będziemy podróżować jak Thelma i Louise.

**Gdybyś mogła zmienić jedną rzecz z przeszłości, to...** chyba nie ma takiej rzeczy. Wszystko było po coś i zaprowadziło mnie do miejsca, w którym jestem dziś.

**Jestem dumna...** z siebie, z córki.

**Nie mogłabym żyć bez...** miłości.

**W trudnych chwilach mam oparcie w...** sobie.

**Gdybym mogła zaprosić jedną osobą na kolację...** byłby to Sergio Leone, włoski reżyser, twórca spaghetti westernu. Długo był niedoceniony, dziś uchodzi za kultowego. Jego film „Dawno temu w Ameryce" mogę oglądać w kółko.

**Za 10 lat wyobrażam sobie...** nawet nie próbuję tego robić. Nie chcę, żeby Pan Bóg się ze mnie śmiał.

**Przed zaśnięciem lubię...** opowiedzieć sobie dzień.

foto: zdjęcie prywatne

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Nr 1 MARKA W POLSCE W REKOMENDACJACH DERMATOLOGÓW*

* ApiusA Healthcare Market Research Barometer Study 2021.

LIERAC HOMME

# Męska pielęgnacja, proste.

**Nowość**

## Emulsja anti-aging

twarz & oczy

# 3 w 1

- ✓ przeciw zmarszczkom
- ✓ ujędrnia
- ✓ nawilża

**91%** skóra jędrniejsza*

### 1. higiena

wielofunkcyjny żel pod prysznic

dezodorant 48H antyperspirant

### 2. golenie

pianka do golenia

balsam po goleniu

### 3. pielęgnacja

nawilżający żel energetyzujący

wszechstronna emulsja anti-aging

*Badanie kliniczne, 22 mężczyzn, przez 28 dni – aplikacja 2 razy dziennie – % zadowolenia.