PORADNIK

CZAS NA ZDROWIE

Magazyn bezpłatny
Wiosna/lato 2022

DLA CIESZĄCYCH SIĘ PEŁNIĄ ŻYCIA

ZA CO CENIMY WITAMINĘ C

Ratunku! Gryzie!

NOWOCZESNE TERAPIE KONTRA ALERGIA

Wstydliwe infekcje

JAK WYBRAĆ IDEALNE OKULARY?

KATARZYNA BOSACKA

Dobre jedzenie łączy ludzi

Uroda

PORADNIK BEZPIECZNEGO OPALANIA

Kuchnia

SEZON NA SZPARAGI

MENOPAUZA A KONDYCJA TWOJEJ SKÓRY

TAK JAK OKRES DOJRZEWANIA, RÓWNIEŻ MENOPAUZA TO ETAP INTENSYWNYCH ZMIAN W ORGANIZMIE KOBIETY, ZA KTÓRE ODPOWIEDZIALNY JEST MIĘDZY INNYMI SPADEK POZIOMU ESTROGENU WE KRWI.

Pierwsze zmiany hormonalne rozpoczynają tak zwany okres okołomenopauzalny (zwany także perimenopaulzalnym). Zauważamy charakterystyczne uderzenia gorąca, spowolniony metabolizm skutkujący wzrostem masy ciała, zwiększone wypadnie włosów, a także **zmianę gęstości skóry i owalu twarzy.** Menopauzie często towarzyszą także problemy ze snem i wahania nastroju. Przyjmuje się, że w około rok po ustaniu cyklu menstruacyjnego rozpoczyna się tak zwany okres postmenopauzalny, podczas którego część z obserwowanych wcześniej objawów staje się mniej intensywna. Widoczne jest to na przykład w przypadku uderzeń gorąca czy zmian nastroju, które z czasem zanikają zupełnie. Tymczasem inne z objawów menopauzy, jak procesy starzenia się skóry, przybierają na sile.

Podczas tego etapu w życiu kobiety **niezwykle ważnym jest stymulowanie procesów odbudowy skóry, by spowolnić utratę jej gęstości i blasku.** Odpowiednio dobrana pielęgnacja skóry pomoże **zadbać o jej odżywienie i regenerację** także w trakcie menopauzy. W okresie okołomenopauzalnym najważniejsze jest utrzymanie odpowiedniej gęstości i jędrności skóry, podczas gdy na etapie postmenopauzalnym należy skupić się na jej odpowiednim odżywieniu i regeneracji – wszystko po to, by zmarszczki były spłycone, owal twarzy poprawiony a przebarwienia zredukowane.

ULEPSZONE FORMUŁY

NEOVADIOL

EKSPERT W PIELĘGNACJI SKÓRY MENOPAUZALNEJ

POZIOM ESTROGENU A KONDYCJA SKÓRY

Za procesy zachodzące w kobiecym ciele w trakcie menopauzy odpowiedzialne jest stopniowe obniżanie się poziomu estrogenu w organizmie. Ma on silny wpływ na kondycję skóry – w okresie okołomenopauzalnym naskórek staje się wyraźnie cieńszy. Wolniej produkowane są również elastyna, kolagen i kwas hialuronowy, co z kolei sprawia, że skóra jest bardziej wiotka, zauważamy też więcej zmarszczek i zwiększoną podatność na powstawanie przebarwień. Ostatnie badania pokazują, że podczas menopauzy rośnie również poziom hormonu stresu, kortyzolu, który dodatkowo obniża naturalne funkcje ochronne skóry i zwiększa jej podatność na stany zapalne.

PIELĘGNACJA SKÓRY DOPASOWANA DO POTRZEB

Aby wspierać skórę w okresie około- i postmenopauzalnym, **należy stosować wysokiej jakości produkty pielęgnacyjne, których skład dopasowany jest do indywidualnych potrzeb kobiecego organizmu na każdym z etapów menopauzy** i związanych z nimi procesów zachodzących w skórze.

Wychodząc naprzeciw potrzebom współczesnych kobiet i we współpracy z ekspertami w dziedzinie dermatologii oraz ginekologii marka Vichy stworzyła gamę kosmetyków dopasowanych specjalnie dla skóry dojrzałej. **NEOVADIOL to gama wysokiej jakości kosmetyków, które bezpiecznie i skutecznie pielęgnują skórę zarówno w okresie okołomenopauzalnym, jak i w postmenopauzalnym.** Proksylan oraz ekstrakt z nasion kasji zapobiegają procesom starzenia się skóry, a dodatek witamin B3-Cg i kwasów OMEGA 3-6-9 sprawia, że skóra staje się wyraźnie bardziej odżywiona i pełna blasku.

PTMA REKOMENDOWANY PRZEZ **POLSKIE TOWARZYSTWO MENOPAUZY I ANDROPAUZY**

VICHY LABORATOIRES

PORADNIK

CZAS NA ZDROWIE

CO NOWEGO
04 Aktualności, odkrycia, ciekawostki

CAŁA ONA
06 Katarzyna Bosacka

ZDROWIE
10 Nowoczesne technologie:
W walce z alergią:
12 Zwróć uwagę: 8 nietypowych pytań o alergię
14 Poradnik medyczny: Co nas gryzie latem?
18 W gabinecie: Hepatolog
20 Recepta na zdrowie: Infekcje intymne latem
22 Fundacja: Serce po trzykroć!
24 Na temat: Idealne okulary
26 W pigułce: Bezcenne kwasy omega-3

URODA
30 Żyj pięknie: Święto wiosny
34 Pielęgnacja ciała: Musy, mleczka, peelingi – łakocie dla skóry
38 Składnik na czasie: Cud witamina
40 Sekrety kosmetyków: Słońce, filtry i witamina D

KUCHNIA
44 Spróbuj tego: Sprawdzamy popularne napoje
46 Ze smakiem: Jedz kolorowo!

NA DO WIDZENIA
50 Kwestionariusz: Katarzyna Gniewkowska

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:Kamila Markiewicz-Lubańska, Shutterstock, materiały prasowe TVN (str. 8-9), zdjęcia prywatne (str. 8-9, 50); materiały prasowe
Okładka: Kamila Markiewicz-Lubańska

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

foto: Kamila Markiewicz-Lubańska/Shutterstock

Drodzy Czytelnicy

Moja przyjaciółka, kiedy ma kiepski nastrój, bierze się za gotowanie rosołu lub pieczenie sernika. Mówi, że to jej kuracja ratunkowa. Najpierw zajmuje sobie głowę i ręce, a później, gdy po domu rozchodzi się przyjemny zapach, poprawia jej się humor. Lubię ją odwiedzać, bo kiedy się pojawiam, już od progu pyta mnie, czy nie jestem głodna. I zawsze, nawet gdy wpadam bez zapowiedzi, coś przygotuje. Czasem jest to zwykły omlet, ale czuję, że jestem dla niej ważna. Bo jedzenie ma ogromny wpływ na relacje. Można za jego pomocą wyrazić wiele uczuć: miłość, czułość, troskę. Mówi o tym nasza bohaterka Katarzyna Bosacka (str. 6). Warto o tym pamiętać, zwłaszcza w tych trudnych czasach, które stawiają przed każdym z nas wiele wyzwań.

Serdecznie pozdrawiam

Iza Komendołowicz

redaktor naczelna

46
KUCHNIA
Jedz kolorowo

KATARZYNA BOSACKA

06
Kuchnia to teatr

34
Łakocie dla skóry

NATURA LEKIEM NA SAMOTNOŚĆ

Kontakt z naturą w mieście redukuje uczucie osamotnienia – potwierdzono naukowo. Samotność to ważny czynnik zdrowotny (plaga naszych czasów), bo może zwiększyć ryzyko śmierci aż o 45 proc. – bardziej niż smog, otyłość lub nadużywanie alkoholu. Badanie pokazało też, że możliwość patrzenia w niebo bądź na drzewa, a także dźwięk śpiewu ptaków zmniejsza uczucie osamotnienia o blisko 30 proc i o dalsze 18 proc., jeśli obcowanie z naturą połączymy z towarzystwem innej osoby. Wniosek? Pamiętajmy o ogrodach i szukajmy przyjaciół!

ZBAWIENNA KĄPIEL STÓP

Medycyna chińska ma starożytne korzenie, lecz sprawdza się do dziś i często zaskakuje. Na przykład zaleca osobom o wrażliwym żołądku stosowanie leczniczych naparów w formie... kąpieli stóp. Nogi można więc moczyć np. w wywarze uspokajających ziół albo rozgrzewającego imbiru. Otóż według medycyny chińskiej receptory na stopach odpowiadają za działanie wszystkich narządów, więc taka kąpiel ziołowa wpłynie ogólnie korzystnie na nasze samopoczucie.

reklama

SUNSTAR GUM
pasta Paroex 0,12% 75 ml

Pasta do mycia zębów – zapobiega brzydkiemu zapachowi z ust.

SUNSTAR GUM
płyn Paroex 0,12% 300 ml

Płyn do płukania jamy ustnej – odświeża oddech.

Produkty do higieny jamy ustnej zapobiegają chorobom przyzębia, skutecznie redukują płytkę bakteryjną i usuwają osad ze szkliwa, dzięki czemu zapobiegają brzydkiemu zapachowi z ust i odświeżają oddech.

Polecane w codziennej profilaktyce próchnicy.

Wyrób medyczny

DIETA ANTYALERGICZNA

Naukowcy potwierdzili – czerwona cebula, pestki dyni, kurkuma, kefir, tłuste ryby powinny jak najczęściej gościć na talerzu alergika. Bo są zdrowe? Też, ale przede wszystkim dlatego, że mają działanie profilaktyczne – zapobiegają uczuleniom. Zawierają duże ilości substancji przeciwzapalnych, które chronią organizm przed reakcją alergiczną (np. kwasy omega-3 w rybach, kurkumina w kurkumie lub magnez w pestkach dyni), hamując wydzielanie histaminy odpowiedzialnej za atak alergii. Cenne są też obecne w kefirze bakterie probiotyczne zapobiegające odczynom alergicznym i wzmacniające odporność. Smacznego!

ZMIANA KALENDARZA

To, że klimat na świecie zmienia się, odczuwają przede wszystkim uczuleniowcy. Cieplejsze zimy i dłuższe wiosny rozszerzają okres pylenia szczególnie alergizujących drzew – co roku zwiększa się zawartość pyłków w powietrzu. Rokrocznie wcześniej zaczyna się także okres pylenia traw – w maju, a jeszcze kilka lat temu miało to miejsce w czerwcu. W konsekwencji rośnie uciążliwość objawów alergii i wzrasta ryzyko wystąpienia alergii krzyżowych. Co więc robić? Nie zwlekać z decyzją o immunoterapii swoistej, czyli odczulaniu. To jedyna skuteczna metoda terapii alergii wziewnej.

Cenne mleko mamy

Alergia to choroba cywilizacyjna – stale rośnie liczba alergików – ostatnio znacząco wśród najmłodszych. Dlatego naukowcy starają się opracować metody walki z epidemią uczuleń u dzieci. Potwierdzono, że niektóre są naprawdę łatwo dostępne, jak np. karmienie piersią. W mleku matki występują cenne przeciwciała. U noworodków i niemowląt to praktycznie jedyny czynnik zapobiegający wystąpieniu i ujawnieniu się alergii. Znów potwierdza się fakt, że natury nie warto oszukiwać.

Na zimno

Skuteczny sposób na zrzucenie nadwyżki kilogramów wiosną? Eliminacja z diety węglowodanów powodujących napady głodu. Cóż, tylko kto ma ochotę pożegnać się z chlebem, ziemniakami i makaronem? A jednak jest sposób. Jak dowodzą badania, czerstwe pieczywo i wystudzone ziemniaki, kasze albo makarony (potem można je podgrzać) zawierają inny rodzaj węglowodanów. To skrobia oporna, którą nasz organizm trawi wolno (syci na dłużej), a przy tym jest niezwykle korzystna dla mikroflory jelitowej. Smacznego!

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

O NIEJ

... z wykształcenia jest polonistką
Przez 14 lat pracowała w „Wysokich Obcasach", sobotnim dodatku „Gazety Wyborczej". Prowadziła wiele programów telewizyjnych poświęconych pielęgnacji skóry, kosmetykom, zdrowemu trybowi życia, zagadnieniom zdrowotnym i konsumenckim, m.in. „Wiem, co jem" i „Wiem, co kupuję" (TVN Style). Obecnie prowadzi program „MądrzeJemy" (na antenie TVN). Ma kanał na YouTube pod nazwą „EcoBosacka" zajmujący się ekologią i zdrową żywnością.

... jest autorką książek kulinarnych
Ostatnia – „Cuda w kuchni" – ukazała się jesienią 2021 roku.

... skończyła 49 lat
Jest żoną Marcina Bosackiego, dziennikarza, senatora i byłego ambasadora RP w Kanadzie, mamą czwórki dzieci: 24-letniego Jana, 19-letniej Marii, 17-letniej Zosi i 8-letniego Franka. Mieszka w Warszawie.

Katarzyna Bosacka

KUCHNIA TO TEATR

Od wielu lat ma misję, żebyśmy zwracali uwagę na to, co jemy. Ceni polską kuchnię, bo jest różnorodna, bogata i zdrowa. Katarzyna Bosacka namawia, żeby gotować w domu, ponieważ domowe jedzenie to coś więcej. Jest w nim miłość, przyjaźń, troska, ciepło, czułość.

foto: Kamila Markiewicz-Lubańska

Kozi ser na bazarku lub chleb z rodzinnej piekarni jest pyszny, ale kosztuje dużo więcej niż ser i pieczywo w dyskoncie. Można jeść zdrowo, smacznie i tanio?

Oczywiście, że tak, np. kaszę ze śliwkami, młode ziemniaki z jajkiem sadzonym, kluski leniwe na dobrym twarogu, zupy z najtańszych w sezonie warzyw, domowe kompoty, kisiele. W mojej ostatniej książce „Cuda w kuchni" zamieszczam przepisy na proste dania z resztek. Naprawdę można wyczarować pyszne posiłki z kilku tanich produktów.

Nie każdy jest królową kuchni tak jak ty. Gotowanie też zabiera czas, którego wszystkim brakuje.

Nie zgadzam się, że gotowanie zajmuje mnóstwo czasu. Skomplikowane dania tak, ale są też takie, które robią się same. Ja gotuję praktycznie codziennie. Właśnie skończyłam robić krem brokułowy. Wywar z warzyw, trochę śmietanki, gałka muszkatałowa i tyle. Na drugie jeszcze nie wiem, co podam. Pewnie jakiś makaron. Jemy dość prosto, taką kuchnię wszyscy lubimy najbardziej. Zgadzam się, że nie każdy musi lubić gotować, ale uważam, że każdy powinien umieć kilka prostych dań. To się bardzo przydaje w życiu. Warto też zdobyć pewną, elementarną wiedzę na temat jedzenia, nauczyć się czytać etykiety, nie ulegać przelotnym modom. Jeśli nie poświęcimy na to trochę czasu, jest nam wszystko jedno i jemy, co nam wpadnie w ręce, to stajemy się takim śmietnikiem. A przecież wiemy, że zła dieta jest przyczyną wielu chorób.

Szczerze mówiąc, trudno się w tym połapać. Kiedyś ostrzegano nas, że wolno zjeść dwa jajka tygodniowo, dzisiaj niektórzy eksperci uważają, że nawet cztery jajka dziennie są dozwolone.

Na temat jedzenia krąży wiele mitów. Co chwilę pojawia się coś nowego. Jeszcze niedawno wszystko było bezglutenowe, teraz wszystko ma być wegańskie. Problem polega na tym, że dieta wegańska jest tak restrykcyjna, że bez odpowiedniej suplementacji można narobić w swoich organizmie ogromnych szkód. Dlatego ja zawsze, kiedy coś mówię, to podaję źródło, odsyłam do badań. Od dwudziestu lat piszę, kręcę programy o tym, jak zdrowo jeść, jakie pułapki zastawiają na nas producenci żywności. Prowadzę wykłady, kanał na YT, ale jeśli ktoś zapytałby mnie o coś, czego nie wiem, np. jaką dietę stosować u dzieci z autyzmem, to nie odważyłabym się udzielać rad. Niestety wielu celebrytów uważa się za autorytety we wszystkich dziedzinach. Ostatnio słyszałam, jak jedna z takich pań mówiła, co jeść w chorobach tarczycy. Tak się składa, że sama mam niedoczynność tarczycy i wiem, jakie to trudne. W takich momentach ogarnia mnie wściekłość. Uważam, że w szkołach należy uczyć dzieci, jak być odpornym na techniki manipulacyjne.

Dzieci uwielbiają słodycze, fast foody, czipsy, czyli same niezdrowe produkty. Pozwalać im na drobne grzeszki czy zakazywać? Jak ty radziłaś sobie ze swoimi dziećmi?

Po pierwsze trzeba być wiarygodnym, jeśli rodzic w domu mówi jedno, a dziecko znajduje w jego samochodzie pudełko z fast fooda, to trudno, żeby się nie buntowało. Uważam też, że wszelkie radykalne zakazy kończą się tym, że dzieci będą napychać się ›

słodyczami w ukryciu. U nas w domu panuje zasada, że przez pięć dni w tygodniu nie jemy słodyczy, ale w weekend piekę coś słodkiego albo razem idziemy gdzieś na pyszny deser. Kiedy mój najmłodszy syn, Franek, pyta, czy mogę kupić mu czipsy, bo wybiera się na urodziny kolegi, to mu je kupuję. Z drugiej strony Franek woli mandarynki od cukierków. Moje dzieci nie lubią jedzenia z fastfoodów, ono im nie smakuje. Przez lata wyrobiły im się zupełnie inne kubki smakowe. Dlatego też tak ważne jest, żeby gotować w domu. Potem te smaki zostają z nami na zawsze i wspomina się szarlotkę babci Irenki albo pomidorówkę cioci Zosi. Jedzeniem można wyrazić wszystko, niepotrzebne są słowa. Miłość, radość, troskę, ciepło, zainteresowanie, ale też niechęć, lekceważenie. Lubię powtarzać za Robertem Makłowiczem, że w domu są dwa ważne meble: łóżko i stół. W łóżku się człowiek rodzi, potem przeżywa kilka miłych chwil i w łóżku umiera. Wszystkie pozostałe przyjemne rzeczy dzieją się przy stole.

Skąd się w tobie wzięło zainteresowanie gotowaniem?
Zdecydowanie wyniosłam to z domu rodzinnego. Jestem rocznik '72, moje dzieciństwo przypadło na koniec lat 70. i pierwszą połowę lat 80. To były ciężkie, smutne czasy, kartki, kolejki po wszystko. Atrakcji też nie było. Lubiłam przesiadywać w naszej kuchni, tu się zawsze dużo działo, było kolorowo, pachniało. Czasem śmiejemy się z moim starszym bratem, że mogliśmy chodzić w podartych spodniach, ale jedzenie u nas było wyborne. Moi rodzice wspaniale gotowali. Mama robiła cudowne ciasta, pasztety, przetwory. Z kolei tata był domowym masażem. Jeździł do swojej rodziny na wieś pod Płońsk, przywoził ćwiartkę świniaka i w naszej malutkiej kuchni w bloku z wielkiej płyty na warszawskiej Woli przygotowywał pasztety, wędliny, kaszanki. To był prawdziwy zakład masarski. Mieliśmy też działkę pracowniczą na drugim końcu miasta, której wtedy szczerze nienawidziłam, ale dzięki niej poznałam smak marchewki wykopanej z ziemi, nauczyłam się rozróżniać rodzaje wiśni i wiele innych rzeczy, które zostały ze mną na zawsze. Nie pamiętam, kiedy zaczęłam gotować, ale to było dosyć wcześnie. Potem, już w liceum, na wszystkich obozach byłam szefową kuchni, decydowałam, co dzisiaj jemy na śniadanie, kto idzie po chleb, którą konserwę otwieramy. „Ta od pierogów" mówili o mnie. I okazało się, że na pierogach też można zrobić karierę, chociaż bardzo nie lubię tego słowa. Znalazłam sposób na życie. Mam szczęście, bo robię to, co umiem i kocham.

1. Z Bartkiem Jędrzejakiem na planie programu „MądrzeJemy"

Reszta rodziny też lubi gotować?
Największe zamiłowanie do kuchni przejawia nasz najmłodszy syn, 8-letni Franek. Lubi wszystko. Myślę, że gdyby dostał do jedzenia owady, to długo by się nie wahał (śmiech). Sieka, kroi, miele, wręcz uwielbia wszelkie kuchenne działania. Zofia, tegoroczna maturzystka, jest mistrzynią wszelkich placuszków, naleśników. Maria, studentka, jest wspaniałą cukierniczką, robi najlepszą bezę Pavlova. Najstarszy Janek też nie ma dwóch lewych rąk, choć ewidentnie kuchnia to nie jego bajka. I to także jest zrozumiałe, nie możemy wymagać, żeby dzieci poszły naszą drogą.

Często podkreślasz, że kuchnia polska jest niezwykle różnorodna i warto ją docenić. Przeżyłaś kiedyś etap fascynacji zagranicznymi smakami?
Chyba większość z nas, pamiętających czasy PRL-u, miało taki czas. Na początku lat 90., gdy otworzyliśmy się na świat, byliśmy spragnieni nowości. Kuchnia

> Jedzeniem można wyrazić wszystko. Miłość, czułość, troskę, zainteresowanie. Ale też niechęć, lekceważenie.

2. Z 8-letnim synkiem Frankiem, który przejawia ogromne zamiłowanie do kuchni.

włoska, chińska – to było coś. Pamiętam, jak wycinałam przepisy z gazet i wkładałam do specjalnego skoroszytu. Kiedy byłam młodą mężatką, mąż podarował mi książkę „Wykwintna kuchnia francuska". Przerabiałam wszystkie przepisy po kolei. Przychodził weekend, mąż wiedział, że musi zająć się dzieckiem, a ja zamykałam się w kuchni i gotowałam.

Udawały ci się te francuskie smakołyki?

Zdarzały się wpadki, ale większość wychodziła. Byłam zafascynowana tymi smakami, polska kuchnia wydawała się nudna, tłusta, pszenno-buraczana. Diametralnie zmieniałam zdanie, kiedy w 2007 roku pojechaliśmy do Stanów (Marcin Bosacki, mąż Katarzyny, został wtedy korespondentem „Gazety Wyborczej" w USA – przyp. red.). Wtedy przekonałam się, ile tam jest śmieciowego jedzenia, sztucznie barwionego, niesmacznego. Tam z perspektywy emigrantki odkryłam, jak wspaniała, sezonowa jest polska kuchnia. Zaczęłam ją odchudzać, na przykład pierogi podawałam oblane połową łyżeczki masła z cebulką, posypane natką, a nie zanurzone w smalcu ze skwarkami. W naszym domu bywało wielu gości, głównie Amerykanów, którzy byli zaskoczeni, że mamy takie pyszne dania. Teraz od kilku lat szukamy swojej tożsamości kulinarnej i to jest wspaniałe. Bo kulinaria są częścią kultury.

3.Na planie autorskiego programu na YT „Eko-Bosacka"

Potem przez kilka lat byłaś z mężem na placówce w Kanadzie. Jako pani ambasadorowa też gotowałaś?

Przed wyjazdem mąż zapytał mnie, czy będę go mogła wspierać w pracy. To był trudny moment, bo właśnie urodziłam czwarte dziecko. Wiadomo, ile jest obowiązków. Odpowiedziałam, że się włączę, ale będę zajmować się tym, na czym się znam, czyli promocją polskiej kuchni. Często bywałam w programach telewizyjnych, udzielałam wywiadów, w których opowiadałam o polskich zwyczajach kulinarnych, tradycyjnych daniach. Na oficjalnych przyjęciach w ambasadzie nie mogłam gotować, zabraniał mi tego protokół, poza tym zapraszanych jest często kilkaset osób. Miałam natomiast wpływ na menu i sposób podania, gotowałam też na nieformalnych spotkaniach.

Z czego jesteś dumna?

Przede wszystkim ze swojej rodziny. W kwietniu będziemy z moim mężem obchodzić 25. rocznicę ślubu. Mam wielkie szczęście, że trafiłam na mężczyznę, który zawsze mnie wspierał, wstawał do dzieci w nocy, przewijał, wychodził na spacery. Kiedy byliśmy w Kanadzie, Marcin został z półtorarocznym Frankiem i resztą dzieci, a ja przyjechałam do Polski na dwa tygodnie, żeby kręcić programy. Odkąd pamiętam, chciałam mieć trójkę dzieci. Marzenie spełniło się z nawiązką, bo jest czwórka. Synek urodził się, gdy starsze dzieci były już odchowane, ja po czterdziestce, więc łatwo nie było, ale jest naszym wielkim szczęściem. Nigdy natomiast nie marzyłam o żadnej karierze, ale jestem dumna, że to, co robię, ma sens, że moja praca jest pożyteczna. Niczego więcej mi nie potrzeba.

foto: materiały TVN, zdjęcia prywatne

W WALCE Z ALERGIĄ – NAJNOWSZE TERAPIE

Alergia dotyka coraz większej liczby osób na całym świecie. Dlatego medycyna i nauka cały czas poszukują lepszych i wygodnych dla pacjenta metod leczenia. Oto kilka, o których warto wiedzieć.

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

Alergikiem można stać się w każdym wieku, ale większość pacjentów zmaga się z chorobą od wczesnego dzieciństwa. Na szczęście leczenie alergii staje się coraz mniej uciążliwe – bo w ostatnim czasie powstało wiele nowych terapii oraz nowoczesnych systemów do samodzielnej diagnostyki.

IMMUNOTERAPIA PODJĘZYKOWA

Czyli odczulanie – to obecnie najlepsza forma leczenia alergii. Od niedawna istnieje możliwość odczulania w bardzo komfortowy sposób – podajemy lek podjęzykowo. W formie tabletki lub kropli. Pacjent musi jednak przyjmować lek codziennie, np. w przypadku odczulania na roztocza kurzu domowego. Mimo to ta forma terapii jest lubiana przez pacjentów – szybko znikają objawy alergii. Po kolejnych miesiącach pacjenci mogą odstawiać niektóre leki. Po 2-3 latach w 80 proc. zapominamy o alergii. Na jak długo? Zależnie od okresu pamięci immunologicznej. Jeśli odczulamy się np. 3 lata, zyskujemy 5-6 lat bez objawów alergii i konieczności brania leków (ewentualnie niewielkie dawki przypominające). Pełne odczulanie, trwające 5 lat, daje około 10 lat wolności od alergii.

ZDALNY STETOSKOP

Do samodzielnego korzystania przez pacjenta w domu. Urządzenie przykłada się do

klatki piersiowej w określonych punktach, co pozwala osłuchać siebie lub dziecko. Aparat nagrywa badanie w systemie mp3. Zapis wraz z analizą można odczytać na swoim smartfonie. Najważniejsze jednak, że zapis można wysłać do lekarza mailem. Ma to kolosalne znaczenie szczególnie w diagnostyce astmy wczesnodziecięcej. Często świsty oddechowe zdarzają się w nocy, np. około 3:00 lub 4:00 godz. Tymczasem w trakcie wizyty u lekarza dziecko nie wykazuje żadnych objawów osłuchowych. Urządzenie pozwala zarejestrować nocny epizod świszczącego oddechu, ale też np. po wysiłku fizycznym lub po wyjściu na zimne powietrze.

NOWE STANDARDY LECZENIA ASTMY

Od połowy 2019 roku mamy nowe wytyczne leczenia astmy. Do niedawna leczenie polegało na tym, że gdy pacjent rzadko miewał objawy (duszność), np. raz lub dwa w ciągu miesiąca, dostawał tylko lek rozszerzający oskrzela. Dopiero częstsze epizody duszności upoważniały do przepisywania sterydu wziewnego. Obecnie wiadomo, że objawy, nawet rzadkie, są spowodowane stanem zapalnym w oskrzelach, na który lek rozszerzający oskrzela nie działa. Zatem chory, oprócz leku objawowego, otrzymuje działające przyczynowo sterydy wziewne. W efekcie, używamy mniej sterydów – dzięki wczesnej interwencji medycznej. Stosując terapie łączoną (steryd wziewny plus lek rozszerzający oskrzela), wywołujemy lepszy efekt kliniczny. Im wcześniej rozpocznie się leczenie sterydami wziewnymi, tym mniej ich potrzeba do uzyskania pełnej kontroli choroby.

System zdalnej **spirometrii**

Do tej pory badanie spirometryczne (wydolności płuc) trzeba było wykonywać wyłącznie w gabinecie lekarskim. Od niedawna dostępny jest nowoczesny system spirometrii domowej. Pacjenci z astmą ciężką badają się samodzielnie po instruktażu w gabinecie swojego alergologa. Wynik można wysłać lekarzowi. Zwykle zaostrzenie nie przebiega gwałtownie, objawy narastają stopniowo z godziny na godzinę, a nawet z dnia na dzień, co urządzenie wychwytuje. Wówczas lekarz, również zdalnie, ordynuje zwiększenie dawki leku i stan pacjenta się poprawia – potwierdza to lepszy wynik spirometrii. Tymczasem niekontrolowane zaostrzenie astmy może skutkować koniecznością wezwania pogotowia, a nawet hospitalizacją.

INNY INHALATOR

Według dawnego podejścia do leczenia astmy pacjent otrzymywał stałe leki, a kiedy miał objawy, brał krótko działające specyfiki rozszerzające oskrzela – sprzedawane w niebieskim inhalatorze – by łatwiej było rozpoznać, że to lek ratunkowy. Jednak od niedawna wiadomo, że taka substancja może być niebezpieczna, kiedy będzie stosowana w nadmiarze – więcej niż 3 razy w tygodniu. Nowe leki rozszerzają oskrzela, ale działają też przeciwzapalnie. Można je stosować kilka razy dziennie i nie będziemy mówić o ich nadużywaniu. W tym schemacie nie ma więc niebieskiego inhalatora, chyba że lekarz zdecyduje inaczej (co zdarza się niezwykle rzadko).

LECZENIE BIOLOGICZNE

Pacjenci chorzy na astmę ciężką (trudną w leczeniu, prowadzącą do częściowego inwalidztwa) od niedawna dysponują nową terapią. Polega na podawaniu przeciwciał monoklonalnych przeciwko alergii lub eozynofilom – komórkom układu immunologicznego wywołującym stan zapalny w płucach. Leczenie prowadzi do wyraźnego złagodzenia objawów i jest zdumiewająco skuteczne. Chorzy mogą zacząć normalnie żyć. O połowę zmniejszają dawki sterydów doustnych, a częste zaostrzenia przestają dokuczać. Badania wskazują, że połowa pacjentów może odstawić sterydy doustne w czasie leczenia biologicznego. Aby rozpocząć terapię, należy uzyskać skierowanie od lekarza POZ do poradni leczenia astmy ciężkiej (obecnie w Polsce jest 50 takich ośrodków).

Leczenie biologiczne można zastosować przy pokrzywce opornej na leczenie. U pacjentów, którzy zmagają się z objawami nieustępującymi po lekach antyhistaminowych, po terapii biologicznej następuje często całkowita remisja.

8 NIETYPOWYCH PYTAŃ O ALERGIĘ

40 proc. Polaków to osoby z dodatnimi testami alergicznymi. Około 30 proc. ma objawową alergię. O czym to świadczy? O tym, że tematu uczuleń nie można lekceważyć, bo dotyczy co trzeciej osoby. Oto kilka zaskakujących informacji o tej chorobie cywilizacyjnej.

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

Alergia to nadwrażliwość układu odpornościowego na bodźce, na przykład: pyłki roślin, cząsteczki niektórych pokarmów albo sierść zwierząt. Kiedy komórki układu odpornościowego zidentyfikują i znajdą alergen, wydzielają substancje powodujące stan zapalny. Następuje rozszerzenie naczyń krwionośnych, co objawia się zaczerwienieniem, obrzękiem, świądem. W efekcie do miejsca, w którym pojawił się alergen, napływa coraz więcej komórek odpornościowych. Pojawiają się zmiany skórne, problemy z układem oddechowym, kłopoty żołądkowe. Czasem jednak objawy alergii bywają bardzo nietypowe i występują w najmniej oczekiwanym momencie. Jak je zidentyfikować? Odpowiadamy.

1

Dlaczego po kiszonkach boli głowa?
Kwaśne potrawy, kiszonki mogą być źródłem amin biogennych np. histaminy, która wywołuje nieprzyjemne objawy ogólne. Nie jest to mechanizm alergiczny, ale forma szeroko pojętej nietolerancji pokarmowej, czyli powtarzające się regularnie objawy po spożyciu danego pokarmu. W tym wypadku będą to: wzdęcia, bóle głowy, uczucie swędzenia skóry, nawet pogorszenie nastroju, bo w obrębie ośrodkowego układu nerwowego również występują receptory histaminowe. Podobne objawy mogą wystąpić też po spożyciu czerwonego wina, żółtego sera, wędzonych ryb lub dobrze doprawionego jedzenia.

ZWRÓĆ UWAGĘ

Przed wzięciem do ręki kart, włóżmy rękawiczki, a miłośnicy świeżej prasy mogą ratować się zastosowaniem sterydu do nosa na pół godziny przed lekturą.

Szampon ziołowy szkodzi zamiast pomagać? Najczęściej uczulają pyłki traw, drzew i chwastów. Alergicy są wówczas narażeni na wystąpienie krzyżowych reakcji alergicznych w kontakcie z ekstraktami roślinnymi zawartymi w kosmetykach. Na przykład po użyciu szamponu pokrzywowego lub rumiankowego, jeśli mają alergię na trawy albo chwasty, może ich zacząć swędzieć skóra głowy bądź wystąpić na niej łuszcząca się skorupa.

Co łączy kurz z krewetkami? Osoby uczulone na roztocza kurzu domowego mają zwykle katar i kichają, gdy sprzątają dom. Okazuje się, że objawy te mogą wystąpić po spożyciu np. sushi z krewetkami bądź sałatki krabowej. Powodem jest alergiczna reakcja krzyżowa na roztocza kurzu i owoce morza. Po zjedzeniu takiej potrawy mogą spuchnąć wargi, język, może pojawić się duszność, a na skórze wystąpić pokrzywka.

Kto nie toleruje lateksu, powinien uważać na banany? Uczulenie na lateks, z którego np. produkuje się rękawiczki ochronne, objawia się swędzącą, łuszczącą się skórą, grudkami na dłoniach, ale też reakcjami uogólnionymi, jak np. nieżyt nosa. U niektórych pacjentów może dojść do reakcji krzyżowej na lateks w postaci... reakcji na banana i awokado. Pojawia się wtedy np. pokrzywka na ciele, obrzęk warg, języka, drapanie w gardle, uczucie guli w gardle, trudności w przełykaniu.

Czy można mieć alergię na talię kart? Zdarza się, że po grze w karty na dłoniach pojawia się wyprysk kontaktowy. To reakcja na chromiany zawarte w farbie drukarskiej. Jest to szczególnie nasilone, kiedy druk jest bardzo nasycony, bogaty. Zwykle nie jest to gwałtowna reakcja, pojawia się po kilku dniach. Dotyczy też wszelkich świeżych wydruków. Bywają osoby, którym podczas lektury dosłownie leje się z nosa.

REAKCJA KRZYŻOWA

Polega na tym, że objawy alergiczne występują u tej samej osoby po wprowadzeniu do jej organizmu różnych alergenów. Na przykład osoba uczulona na pyłki brzozy (kichająca i mająca katar w kwietniu) ma objawy alergii w jamie ustnej (świąd warg, obrzęk języka, drapanie w gardle), kiedy zje jabłko. Wynika to z tego, że pyłki brzozy i jabłko mają bardzo zbliżone epitopy alergenowe działające podobnie na układ immunologiczny.

W domu małego uczuleniowca

Pokój małego alergika powinien być maksymalnie pozbawiony źródeł ewentualnych alergenów. Zatem niewskazane są puszyste dywany, zasłony ze sztucznych materiałów, tapicerowane meble. Nie poleca się także pluszowych zabawek – siedliska kurzu i roztoczy. Jeśli jednak malec uwielbia pluszaki – wybierajmy takie, które można bezpiecznie prać co jakiś czas w pralce.

Woda pitna może uczulać? Na metale są zwykle uczulone dorosłe kobiety. Jako małe dziewczynki mają przekłuwane uszy – po kilkunastu latach noszenia kolczyków (nawet złoto zawiera domieszki niklu), mogą uwrażliwić się na nikiel. Wyprysk pojawia się np. w okolicy styku skóry z guzikiem dżinsów, haftką stanika, kopertą zegarka. Wówczas zaleca się unikanie kontaktu z metalami poza tytanem lub białym złotem. Jednak może się zdarzyć, że mimo to intensywny wyprysk powraca w zwykle podrażnionych miejscach. Otóż okazuje się, że woda, którą pijemy, może zawierać alergeny niklu. Z rur, ale też z... filtrów. W ilości zgodnej z normą, choć wysokiej. W efekcie, poza wysypką, mogą pojawić się mniej charakterystyczne objawy brzuszne. Co ciekawe, niektóre potrawy zawierają naturalnie sporo niklu, np. kasza gryczana – wywołuje u alergika dyskomfort w obrębie jamy brzusznej.

Dlaczego osoby z astmą aspirynową muszą uważać na sok malinowy? Około 10 proc. osób chorych na astmę, po zażyciu aspiryny lub innych niesteroidowych leków przeciwzapalnych, jak np. ibuprofen, naraża się na nasilony stan zapalny w obrębie układu oddechowego w postaci kaszlu, świstów, duszności. Jednak mało kto wie, że niektóre pokarmy zawierają naturalnie dużo salicylanów – składnika aspiryny (ostatecznie te pierwsze zostały wyekstrahowane z kory wierzby). To np. sok malinowy, z czarnej porzeczki – po ich spożyciu może wystąpić duszność, pokrzywka, a nawet zaostrzenie astmy.

Czy nowa kanapa i dywan mogą uczulać? Gdy alergik kupuje sobie nowy chodniczek albo kanapę, może wyzwolić u siebie reakcję alergiczną. Nowe meble, dywany, wyposażenie domu uwalniają ze swojej powierzchni formaldehyd (substancja zabezpieczająca przed różnego rodzaju czynnikami zewnętrznymi, insektami). W efekcie pojawia się wodnisty wyciek z nosa, uczucie zatkanego nosa, swędząca skóra, pokasływanie, wrażenie, że jest się chorym – i nie bardzo wiadomo, dlaczego.

Chociaż zabrzmi to niepokojąco, latem stajemy się dla owadów niekończącym się źródłem pożywienia. Piją naszą krew i dlatego niezmordowanie nas ścigają. Na szczęście możemy się przed nimi skutecznie bronić.

CO NAS GRYZIE LATEM

W polskiej strefie klimatycznej żyje ponad 100 tysięcy różnych owadów, które mogą nas żądlić i gryźć. Malutkie meszki, nieco większe komary potrafią skutecznie uprzykrzyć wypoczynek. Zakażone kleszcze roznoszą wirusy boreliozy. Dwie rodziny owadów – osowate i pszczołowate – mogą nawet zagrozić życiu osoby uczulonej na ich jad.

Złośliwe komary

Na ich ugryzienia najbardziej narażone są osoby energiczne i aktywne, lekko spocone, np. podczas pracy w ogrodzie lub gry w piłkę.

OBJAWY: Ukąszenia rodzimych komarów nie są groźne dla zdrowia, ale bardzo dokuczliwe. Samice komara (bo tylko one żywią się krwią) potrafią z dużej odległości wyczuć swoją ofiarę – obiekt o wyższej niż otoczenie temperaturze i wydzielający dwutlenek węgla. W ślinie komara znajduje się substancja rozrzedzająca krew i powodująca swędzenie. Jeżeli zostaniemy ugryzieni, na skórze pojawia się zazwyczaj bąbel, czasem niewielka opuchlizna, a u osób szczególnie wrażliwych źle gojące się owrzodzenie.

CO ROBIĆ: Po każdym ukąszeniu komara ulgę przyniesie posmarowanie bolesnego miejsca preparatem chłodzącym, który ma działanie przeciwuczuleniowe.

Meszki i muchy

Wabi je wydychany przez nas dwutlenek węgla. Muchy nacinają skórę, a następnie zlizują powstałą kropelkę krwi. Mają znakomity wzrok i bez trudu potrafią odnaleźć ofiarę. Ale, jak twierdzą entomolodzy, specjaliści od owadów, cierpią na klaustrofobię i dlatego są wyjątkowo agresywne w zamkniętych pomieszczeniach.

CO ROBIĆ: Jeżeli dopadną nas muchy, podrażnioną skórę najlepiej posmarować preparatem chłodzącym. Można też przyłożyć kostkę lodu.

Meszki, to wyjątkowo natrętne stworzenia. Mają w swojej ślinie substancje drażniące, które krew szybko roznosi po całym organizmie. Jad wstrzyknięty przez meszki może być przyczyną poważnych dolegliwości – źle gojących się ran, opuchnięć, a u osób szczególnie wrażliwych nawet bólu głowy lub gorączki.

CO ROBIĆ: Miejsca po ukąszeniach najlepiej starannie zdezynfekować i... nie drapać ich. W przeciwnym razie powstaną trudno się gojące, a nawet ropiejące ranki. Po wygojeniu na nogach i rękach mogą pozostać brzydkie, sinoczerwone ślady. Meszki nie lubią zapachu olejku waniliowego, także tego używanego do ciasta. Bez obaw można nim posmarować skórę.

Pszczoły i spółka

Szczególnie niebezpieczne są pszczoły. Po ukąszeniu owad wprawdzie ginie, ale toksyczna substancja z tkwiącego w ciele woreczka jadowego może być – nawet przez kilka minut – dostrzykiwana. Osy mogą żądlić wiele razy. Podczas jednego użądlenia pszczoła wstrzykuje 50-100, a osa 2-10 ug (mikrograma) jadu. Dlatego tak ważne jest szybkie usunięcie żądła pszczoły.

CO ROBIĆ: Najlepiej wyskrobać żądło paznokciem lub ostrym nożykiem. Po użądleniu pojawia się ból, pieczenie, obrzęk i zaczerwienienie skóry. Dzieje się tak z powodu reakcji zapalnej. Na dotkliwe ukąszenia owadów pomogą wszelkie leki przeciwhistaminowe, czyli przeciwuczuleniowe. Można też zażyć wapno.

Końską mucha, czyli giez

Końskie muchy nazywa się także potocznie gzami albo bąkami bydlęcymi. Są nieco większe od zwykłej muchy, mają większe skrzydła, szary kolor.

OBJAWY: Ich ugryzienie jest bardzo bolesne. Są one w stanie rozciąć skórę, by z tak powstałej ranki pić krew.

CO ROBIĆ: Po ukąszeniu przez gza pojawia się czerwona plama, czasem sączy się krew, miejsce puchnie, staje się twarde i gorące. Warto wiedzieć, że w miejscu ukąszenia może rozwinąć się zakażenie, a więc skórę należy szybko zdezynfekować. U osób wrażliwych może się rozwinąć wstrząs anafilaktyczny. Ulubionymi ofiarami samic są duże, ciemno ubarwione ssaki, w tym ludzie. Dlatego kiedy wybieramy się nad wodę albo jest upał, nie zakładajmy ubrań w ciemnych kolorach. Przyciąga je też ruch, powierzchnie odbijające światło (biżuteria), ciepło oraz wydychany dwutlenek węgla. Środki powszechnie stosowane do odstraszania owadów nie działają na końskie muchy. Po ataku gza ›

WSTRZĄS ANAFILAKTYCZNY

Wstrząs anafilaktyczny rozwija się, gdy naczynia krwionośne utracą swoją naturalną szczelność i znacznie się rozszerzą. Skutkiem tego procesu jest gwałtowny spadek ciśnienia tętniczego. Ponieważ krew przenosi tlen i ważne składniki odżywcze do komórek, obniżenie jej ciśnienia prowadzi do zaburzeń w pracy organizmu. Zwiastuny wstrząsu to niepokój, swędzenie rąk i nóg, zawroty głowy, przyspieszone tętno, wodnisty katar. Gdy wstrząs się rozwija, pojawia się swędząca pokrzywka i obrzęki (zazwyczaj w okolicach głowy, szyi i krtani). Pojawia się też chrypka i pogłębiają kłopoty z oddychaniem. Układ pokarmowy może również dać o sobie znać poprzez nudności lub wymioty. W najcięższej postaci wstrząsu dochodzi do zaburzeń pracy serca, a nawet utraty przytomności.

można zażyć doustny środek przeciwalergiczny, który złagodzi takie objawy, jak zaczerwienienie, obrzęk i świąd. Opuchlizna zniknie, ale pozostanie czerwony ślad po ukąszeniu. Pomocne będą także maści przeciwhistaminowe.

PIERWSZA POMOC

Gdy wiesz, że wstrząs wywołało użądlenie owada, usuń żądło. Jeżeli objawy nasilają się, powyżej miejsca użądlenia (5-10 cm) załóż opaskę uciskową. Zawiąż ją tak, abyś pod pasek lub chustę mógł włożyć palec. Po 5 minutach poluzuj ją nieco. W miejscu użądlenia przyłóż lód, niska temperatura spowoduje skurcz naczyń i mniej jadu przedostanie się do krwi. Nie podawaj poszkodowanemu jedzenia i picia. Jeżeli masz zestaw przeciwwstrząsowy, zrób zastrzyk z epinefryny zawarty w specjalnej autostrzykawce. Nie zostawiaj poszkodowanego bez opieki, gdyż trudno przewidzieć reakcje osoby, która znajduje się we wstrząsie anafilaktycznym.

reklama

KICK THE TICK
spray odstraszający kleszcze, komary, muszki 200 ml

Spray w ekonomicznym opakowaniu. Jedna aplikacja zapewnia pełną ochronę nawet do 4 godzin. Produkt nie zawiera w składzie DEET, więc można go bezpiecznie stosować u dzieci już od 3. roku życia.

KICK THE TICK JUNIOR SPRAY
odstraszający kleszcze, komary i muszki 90 ml

Repelent w poręcznym, podróżnym opakowaniu 90 ml. Odpowiedni dla dzieci i młodzieży.

KICK THE TICK
przyrząd do usuwania kleszczy

Odpowiedni do stosowania zarówno u ludzi, jak i u zwierząt domowych. Zawiera 2 końcówki w różnych rozmiarach przeznaczone do usuwania dorosłych osobników, a także larw i nimf. Produkt wielokrotnego użytku. Po użyciu umyć i zdezynfekować narzędzie.

Pluskwy

O obecności pluskiew mogą świadczyć widoczne ślady krwi na pościeli, które powstają na skutek ukąszeń lub wydalenia przez insekty, odczuwalny, malinowy zapach w sypialni lub w pobliżu łóżka oraz widoczne ślady żywych albo martwych owadów, a także jaja oraz wylinki larw w pobliżu łóżka i materaca.

OBJAWY: Pluskwy są aktywne głównie w nocy. Najczęściej kąsają odsłonięte części ciała, np. twarz, szyję, dłonie albo nogi. Sam moment ugryzienia jest bezbolesny, co wiąże się z aplikacją śliny z substancją znieczulającą. Objawem ugryzienia jest płaskie lub wypukłe miejsce na skórze, które przypomina mały guzek. Miejsce to jest obrzęknięte, zaczerwienione i towarzyszy mu silny świąd.

CO ROBIĆ: Aby uchronić się przed infekcją, miejsce ukąszenia należy posmarować maścią nawilżającą o działaniu przeciwświądowym. Jeśli podejrzewamy, że zostaliśmy pogryzieni przez pluskwy, najlepiej skontaktować się z dermatologiem. Być może potrzebne będą leki na receptę. Pluskwy nie znikną, konieczne jest przeprowadzenie profesjonalnej dezynsekcji.

Uwaga, kleszcze

Samo ugryzienie nie boli, ale może być niebezpieczne, ponieważ kleszcz w swojej ślinie może mieć patogeny chorobotwórcze. Najczęściej przenoszone przez nich choroby to borelioza i kleszczowe zapalenie mózgu.

OBJAWY: W miejscu ukłucia pojawia się rumień wędrujący – owalna zmiana, która w miarę upływu czasu się powiększa. Na ogół ma kształt obrączkowaty. Rumieniowi towarzyszyć mogą objawy grypopodobne, czyli gorączka, zmęczenie, bóle głowy, uczucie rozbicia. Rumień najwcześniej pojawia się po kilku dniach (zwykłe około 7. dnia), jednak nie występuje u każdego. Borelioza przenoszona przez kleszcze może rozwijać się w ciągu miesięcy, a nawet lat. Nieleczona prowadzi do poważnych powikłań neurologicznych, zaburzeń serca bądź chorób stawów. W leczeniu boreliozy stosuje się antybiotyki.

CO ROBIĆ: Objawy kleszczowego zapalenia mózgu (KZM) pojawiają się w ciągu dwóch tygodni i przypominają przeziębienie. Jeśli wirusy przedostaną się do ośrodkowego układu nerwowego, po krótkim okresie od ustąpienia objawów zakażenia, może się rozwinąć druga faza choroby z objawami zapalenia rdzenia kręgowego i opon mózgowo-rdzeniowych albo zapalenia mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych. Warto wiedzieć, że przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu jest szczepionka. Nie ma skutecznego leku, który zwalcza infekcję wirusem KZM. Leczenie jest wyłącznie objawowe, mające na celu zwalczenie objawów zapalnych. W przypadku ugryzienia ryzyko zachorowania znacząco zmniejsza szybkie (do 24h) i prawidłowe usunięcie kleszcza.

Wszy coraz powszechniejsze

Wszy głowowe przenoszą się bardzo sprawnie z człowieka na człowieka. Praktycznie można się nimi zarazić wszędzie – w kinie, galerii handlowej, hotelu, a nawet w środkach publicznej komunikacji. Wszy łonowe przenoszą się głównie przez kontakty seksualne, ale można je także złapać, korzystając z cudzego ręcznika, śpiąc w cudzej pościeli.

OBJAWY: Najczęściej występują wszy głowowe. Objawem ich obecności jest silny świąd i zaczerwienienie skóry. Mogą się pojawić także grudki i bąble na skórze głowy, które pod wpływem drapania przekształcają się w nadżerki lub ropnie. Wszy często bytują za uszami, w okolicy potylicy oraz na skroniach, ponieważ tam jest najcieplej. Aby pozbyć się wszy, konieczne jest zastosowanie szamponu przeciw wszawicy i staranne wyczesanie gnid gęstym grzebieniem. Kurację należy przeprowadzić u wszystkich domowników.

Pchły w natarciu

Latem nocujemy często w przypadkowych miejscach, w których nie zawsze przestrzega się zasad higieny. Ugryzienie przez pchłę nie jest groźne dla człowieka. Owady te mogą przenosić ciężkie choroby, takie jak tyfus, ale w Polsce jest to mało prawdopodobne.

OBJAWY: Ślad po ugryzieniu przez pchłę to niewielka, jasno lub ciemnoczerwona plamka z krwawym punktem pośrodku. Miejsce nie jest opuchnięte. Pchły lubią kąsać ludzi w dolnych partiach nóg, wokół kostek oraz w okolicy pasa, bioder i barków. Znaki ukąszeń są z reguły bardzo liczne i ciągną się regularnymi rzędami.

CO ROBIĆ: Ukąszenia pcheł należy posmarować preparatem na ukąszenia owadów lub zastosować domowy sposób, czyli papkę z sody oczyszczonej i wody. (1 łyżeczka sody, kilka kropli wody, przykładamy na 20 minut, a po tym czasie zmywamy wodą). Gdy wystąpi reakcja alergiczna na ugryzienie pchły, pojedyncze ukłucia zmieniają się w rozlany rumień lub bąble. Wtedy konieczna jest pomoc lekarza.

Większość dostępnych preparatów działa odstraszająco na różne owady i pajęczaki, dzięki czemu nie trzeba kupować innych środków.

MOŻEMY SIĘ BRONIĆ

Jadąc na urlop, powinniśmy włożyć do walizki lub plecaka środki odstraszające owady, które chętnie nas kąsają. Mogą mieć postać sprayu, żelu, plastra, olejku, pianki albo specjalnej opaski. Większość dostępnych preparatów działa odstraszająco na różne owady i pajęczaki, dzięki czemu nie trzeba kupować innych środków przeciw komarom, a innych np. przeciw kleszczom bądź meszkom.

Panuje przekonanie, że najskuteczniej wszelkie owady odstraszają preparaty zawierające DEET, czyli N,N-dietylo-meta-toluamid. To etoksylowany alkohol benzylowy, który znajduje zastosowanie jako repelent oraz surowiec do wytwarzania preparatów biobójczych. W czystej postaci jest szkodliwy i może podrażniać skórę oraz oczy. Ale odpowiednio przygotowany jest skutecznym środkiem odstraszającym komary, kleszcze, meszki, muchy końskie oraz inne owady kłujące. Działanie preparatów zawierających DEET utrzymuje się przez 6-8 godzin. Aby preparat był skuteczny, musi zawierać minimum 20 proc. DEET. Dla dzieci zaleca się stosowanie środków z DEET o 10 proc. zawartości substancji czynnej. Zaleca się też, aby nie nanosić środka na skórę dziecka, ale spryskać nim ubranie.

Aby owady nie dokuczały nam w mieszkaniu, można w oknach zainstalować specjalne moskitiery, czyli siatki, które nie pozwalają wejść owadom do środka.

Przyjazne **rośliny**

Komary i meszki będą się trzymać z daleka, gdy na balkonie lub w ogrodzie posadzimy kocimiętkę, lawendę cienkolistną, koper włoski, bazylię pospolitą, plektrantus koleusowaty (tzw. komarzyca), pelargonię pachnącą, bodziszek korzeniasty oraz mirt.

Kleszcze nie zamieszkają w naszym ogrodzie, gdy posadzimy lawendę, kocimiętkę oraz chryzantemy dalmatyńskie.

Wszy – aby chronić się przed wszawicą, można kupić specjalne gumki do włosów nasączone olejkami odstraszającymi owady. Dostępne są także spraye, którymi można spryskać włosy. Preparaty te zawierają olejki miętowe, cytonellę, lawendę, wyciągi z szałwii, tymianku, rozmarynu, nagietka i rumianku.

Pluskwy – nie lubią zapachu kurkumy, goździków, mięty, kminku oraz lawendy. Gdy pluskwy pojawią się w domu, najlepiej użyć specjalnych preparatów do zwalczania owadów. Można też pozbyć się ich, używając parownicy np. takiej, którą prasujemy ubrania na wieszaku. Jednak domowe sposoby na pluskwy są mało skuteczne.

Pchły nie lubią mocnych zapachów, np. aromatycznego olejku eukaliptusowego lub miętowego oraz zapachu octu. Nie znoszą też słońca i wysokich temperatur. Gdy domowe sposoby nie wystarczą do wytępienia pcheł, należy użyć silniejszych środków chemicznych i bardzo starannie wysprzątać mieszkanie.

Hepatologia to dział medycyny, zajmujący się schorzeniami wątroby, pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych.

HEPATOLOG

KIEDY DO SPECJALISTY?

Aby skorzystać z porady u hepatologa, trzeba mieć skierowanie od lekarza POZ. Podstawą do wystawienia skierowania mogą być powtarzające się zaparcia, biegunki, nudności, wymioty, dokuczliwa zgaga, zażółcenie białek oczu, błon śluzowych jamy ustnej oraz skóry. Ważna jest też zmiana zabarwienia moczu na ciemniejszą lub wyczuwalne powiększenie wątroby.

Hepatologiem może zostać lekarz, który już posiada tytuł specjalisty lub specjalisty II stopnia z innej dziedziny medycyny. Jest to więc specjalista o bardzo szerokim spektrum wiedzy medycznej. W Polsce hepatologia nie jest uznawana za oddzielną specjalizację, dlatego często z problemami dotyczącymi wątroby lub pęcherzyka żółciowego trafiamy do gastroenterologa lub, gdy lekarz podejrzewa wirusową chorobę wątroby, do specjalisty chorób zakaźnych.

JAK PRZEBIEGA WIZYTA?

Na pierwszą wizytę należy zabrać wyniki dotychczas wykonanych badań, listę stale przyjmowanych leków (także ziołowych i tych zażywanych na własną rękę). Lekarz będzie dokładnie wypytywał o przebyte choroby, rodzinne obciążenie schorzeniami wątroby lub pęcherzyka żółciowego. Ważne, aby na wszystkie pytania odpowiadać szczerze, ponieważ tylko wtedy lekarz będzie mógł poprawnie ocenić stan zdrowia. Aby diagnoza była właściwie postawiona, hepatolog zleca badania. Zazwyczaj jest to podstawowa lub rozszerzona morfologia krwi oraz m.in. tzw. próby wątrobowe, poziom bilirubiny, cholesterolu, amoniaku, ferrytyny, fosfotazy zasadowej. Lekarz może zlecić także USG jamy brzusznej. Czasem konieczne jest wykonanie biopsji wątroby, chociaż tę coraz częściej zastępuje się badaniem o nazwie fibroskan. Do kompetencji hepatologa należy też kierowanie pacjentów na serologiczne badania, które pozwalają wykryć wirusowe choroby wątroby, jak np. wirusowe zapalenie wątroby typu A, B lub C. Hepatolog zleca także specjalistyczne badania autoimmunologiczne oraz badania genetyczne.

W obszarze zainteresowań hepatologa leży również profilaktyka związana z zapobieganiem wirusowym chorobom wątroby. Aby się one nie rozprzestrzeniały, wystawia skierowanie, czyli kwalifikuje na szczepienia ochronne przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu A i B. Lekarz hepatolog opiekuje się też osobami po przeszczepie wątroby.

Schorzeń wątroby lub dróg żółciowych nie należy lekceważyć, ponieważ wpływają one na kondycję całego organizmu. Większość wcześnie wykrytych można wyleczyć.

reklama

TYGODNIOWA KASETKA NA LEKI Z PODZIAŁEM NA PORY DNIA

Wygodna w użyciu i estetyczna tygodniowa kasetka na leki, dzięki której przyjmowanie codziennych lekarstw stanie się jeszcze prostsze i bezpieczniejsze.

Kasetka podzielona jest na 7 dni tygodnia oraz 4 pory dnia (rano, południe, wieczór i noc), co ułatwia sortowanie przepisanych lekarstw. Zamykane wieczko sprawia, że tabletki nie wypadają.

Wyrób medyczny

CO LECZY HEPATOLOG?

Hepatolog posiada rozległą wiedzę na temat budowy i funkcjonowania wątroby, pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych, dzięki czemu diagnozuje, a w razie potrzeby wdraża odpowiednie leczenie. Schorzeń wątroby lub dróg żółciowych nie należy lekceważyć, ponieważ wpływają one na kondycję całego organizmu. Poza tym, nieleczone mogą prowadzić do poważnych komplikacji zdrowotnych, a nawet śmierci. Z wizytą u hepatologa nie warto zwlekać, bo większość schorzeń, gdy są odpowiednio wcześnie wykryte, można całkowicie wyleczyć. Lista chorób, którymi zajmuje się hepatolog jest dość długa. Oto niektóre z nich:

- wirusowe zapalenie wątroby typu B i C,
- ostre zapalenie wątroby, np. polekowe,
- marskość wątroby i związane z nią powikłania,
- choroba alkoholowa wątroby,
- autoimmunologiczne zapalenie wątroby,
- choroby cholestatyczne (np. cholestaza zewnątrzwątrobowa: m.in. zarostowe zapalenie dróg żółciowych, niedrożność dróg żółciowych),
- choroby metaboliczne (w tym: choroba Wilsona, hemochromatoza),
- niealkoholowe stłuszczenie wątroby,
- dolegliwości po usunięciu pęcherzyka żółciowego,
- naczyniaki, torbiele (łagodne zmiany wątroby) oraz choroby nowotworowe wątroby i dróg żółciowych,
- choroby wątroby i dróg żółciowych występujące u kobiet oczekujących dziecka.

reklama

Koniec z suchą i rogowaciejącą skórą! ...wybieram najlepszy krem z MOCZNIKIEM.

Farmapol®

MOCZNIK jest jedną z najskuteczniejszych molekuł znanych światu nauk dermatologicznych i kosmetycznych. Ta prosta cząsteczka łączy w sobie dwie bardzo ważne funkcje pielęgnacyjne: nawilża skórę i złuszcza martwe komórki naskórka. To niewielkich rozmiarów molekuła, która bez problemu przedostaje się do głębszych warstw skóry właściwej, skutecznie ją nawilżając. W ten sposób kondycja skóry poprawia się. Staje się delikatna w dotyku, bardziej elastyczna i lepiej odżywiona. Z kolei proces złuszczania zewnętrznej, rogowaciejącej warstwy naskórka pomaga nam w pozbyciu się szorstkiego i zbędnego „balastu". Dzięki temu możemy cieszyć się skórą gładką, bez białych, rogowaciejących skórek.

W jaki sposób dobrać najlepszy dla naszej skóry krem z mocznikiem?
Przede wszystkim dobierając odpowiednie stężenie mocznika do rodzaju skóry i do problemu. W pielęgnacji delikatnej skóry twarzy, czy ciała wybierzmy łagodniejsze stężenie - do 10%. Z kolei pielęgnacja grubej, silnie rogowaciejącej skóry (np. stóp) wymaga zastosowania znacznie wyższych stężeń mocznika - nawet 50%! W przypadku pielęgnacji skóry u osób borykających się z przypadłościami dermatologicznymi, np. łuszczycą, stężenie mocznika pomaga dobrać lekarz lub farmaceuta.

Czy na coś jeszcze zwrócić uwagę wybierając preparat z mocznikiem?
Tak. Rozwój technologii wniósł wiele nowych rozwiązań w świecie dermatologii. Przykładowo, mocznik w kremach podczas przechowywania może mieć tendencję do krystalizacji lub rozpadu do nieprzyjemnie pachnącego amoniaku. Aby uniknąć tej przykrej sytuacji, opracowane zostały nowsze formy mocznika, np. hydroksyetylomocznik. Warto pochylić się również nad kompozycją składników aktywnych towarzyszących mocznikowi w kremie. Składniki takie mogą wzmacniać skuteczność preparatu w różnych przypadłościach, np. w regeneracji skóry stóp z odciskami.

Wybierz dla siebie:

Cremobaza
linia kremów farmaceutycznych zawierających stabilną pochodną mocznika.

Podocrem
linia podologicznych kremów do skutecznej pielęgnacji skóry stóp.

INFEKCJE INTYMNE LATEM

Lato to czas, gdy infekcji intymnych jest więcej niż w innych porach roku. Sprzyja temu nie tylko wysoka temperatura i wilgotność powietrza, ale także nasze zachowania. Sprawcami dolegliwości mogą być bakterie, grzyby lub wirusy, które doskonale czują się w ciepłym i wilgotnym środowisku. Są w brudnych toaletach, na ręcznikach, czasem w basenach, z których latem korzystamy częściej. Ale większość infekcji przenosi się drogą płciową.

BADANIE INFEKCJI

Podstawowym badaniem w diagnozowaniu infekcji intymnych jest ocena mikrobiomu pochwy. Materiałem do badania jest wymaz z dróg moczowo-płciowych. Wymaz może być pobrany z kanału szyjki macicy, pochwy, cewki moczowej oraz rowka zażołędnego u mężczyzn.

JAKIE OBJAWY?

Objawy infekcji mogą być zróżnicowane i mieć różne nasilenie.

Kobiety mogą odczuwać:

- ból i świąd okolic narządów płciowych,
- pieczenie pochwy,
- zaczerwienienie okolic narządów płciowych,
- zmiana wyglądu oraz zapachu wydzieliny z pochwy,
- uczucie suchości w pochwie,
- ból podczas stosunku seksualnego.

U mężczyzn infekcje układu moczowo-płciowego występują równie często, jak u kobiet, ale u panów przeważnie przebiegają bezobjawowo. Warto o tym pamiętać, ponieważ nieleczona infekcja u mężczyzny może powodować problemy zdrowotne u jego partnerki.

PRZYCZYNY INFEKCJI INTYMNYCH

W prawidłowych warunkach u kobiet w pochwie występuje tzw. fizjologiczna flora bakteryjna. Bakterie z gatunku Lactobacillus odpowiadają za utrzymywanie niskiego pH w pochwie, co skutecznie hamuje rozwój innych drobnoustrojów, które mogłyby doprowadzić do powstania stanu zapalnego. W przypadku zaburzeń składu flory fizjologicznej może dochodzić do nadmiernego namnażania się innych gatunków bakterii albo grzybów. Ryzyko infekcji intymnych zwiększa się, gdy stosujemy antybiotyki lub chorujemy na cukrzycę.

JAK TO SIĘ LECZY?

Metody leczenia infekcji intymnych zależą od przyczyny, która wywołała stan zapalny. Niektóre infekcje leczy się antybiotykami. Podczas takiej kuracji należy zadbać o uzupełnianie prawidłowej flory bakteryjnej pochwy, ponieważ antybiotyki nie tylko zwalczają chorobotwórcze drobnoustroje, ale także niszczą naturalną florę bakteryjną. Warto też dbać o ogólną kondycję organizmu, bo jej osłabienie sprzyja infekcjom intymnym. Niezwykle ważna jest także codzienna higiena. Jednak ta właściwa nie oznacza bardzo częstego podmywania się. Wystarczy to robić rano i wieczorem. Myjąc się częściej, wypłukujesz florę bakteryjną znajdującą się u ujścia pochwy – również pałeczki kwasu mlekowego, które chronią przed inwazją bakterii. Nie używaj mydła, bo podwyższa pH okolic intymnych, a to ułatwia rozwój drobnoustrojom. Lepsze są żele, płyny do higieny intymnej, które zawierają substancje łagodzące podrażnienia. Noś bieliznę z naturalnych włókien. Dzięki niej unikniesz podrażnień.

reklama

LACTACYD, PŁYN DO HIGIENY INTYMNEJ Z POMPKĄ

250 ml

Kremowa emulsja do mycia okolic intymnych, która chroni przed podrażnieniami i uczuciem dyskomfortu, a także pozostawia przyjemne uczucie świeżości przez cały dzień.

Formuła płynu zawiera naturalny kwas mlekowy ułatwiający utrzymanie właściwego poziomu pH. Płyn zawiera ponadto pielęgnujące, regenerujące i odżywcze Lactoserum.

Przeznaczony do codziennego stosowania. Testowany dermatologicznie.

ZANIM TRAFISZ DO LEKARZA

Podczas wakacji nie zawsze można skorzystać z pomocy lekarza, ale w sytuacjach awaryjnych warto o poradę zwrócić się także do farmaceuty, który podpowie, jaki preparat zastosować, aby dolegliwości ustąpiły. Preparaty na infekcje intymne mogą mieć postać żelu, globulki, kremu lub pianki ginekologicznej. Skład leków dostępnych bez recepty jest bardzo różny, lecz często zawierają one kwas hialuronowy, witaminę E, bromelinę, wyciąg z drzewa herbacianego, nagietka bądź aloesu. Dla obu płci można polecić maść, która w swoim składzie zawiera clotrimazol. Jest skuteczna w zwalczaniu dokuczliwego pieczenia i swędzenia miejsc intymnych.

Jeśli z jakiegoś powodu mamy skłonność do infekcji intymnych, należy podróżną apteczkę wyposażyć w odpowiednie środki, aby móc z nich szybko skorzystać. Warto też pomyśleć o profilaktyce. Powszechnie dostępne są specjalne preparaty z kwasem mlekowym, które ułatwiają utrzymanie prawidłowej mikroflory i właściwego pH pochwy. Są także pomocne w leczeniu grzybicy pochwy, jeśli już dojdzie do infekcji. Jeśli chcemy korzystać z basenów lub sauny, warto profilaktycznie stosować probiotyki ginekologiczne, bo to zwiększa odporność miejsc intymnych. Probiotyki ginekologiczne są dostępne w formie tabletek doustnych oraz dopochwowych (globulki, żele, tampony i podpaski probiotyczne). Stosowane regularnie pozwalają utrzymać prawidłową mikroflorę, dzięki czemu wzrasta odporność na podrażnienia i infekcje intymne. Warto też pamiętać, że stosowanie płynów do higieny intymnej (innych dla pań i panów) chroni przed infekcjami. Płyny dokładnie oczyszczają skórę i mają działanie antybakteryjne, co utrudnia namnażanie się drobnoustrojów chorobotwórczych.

Pęcherz w opałach

Infekcjom intymnym często towarzyszy zapalenie pęcherza. Dzieje się tak dlatego, że cewka moczowa kobiety sąsiaduje z ujściem pochwy i odbytem, a więc siedliskami drobnoustrojów. Zakażeniu sprzyja wyziębienie organizmu. Objawem zapalenia pęcherza jest kłucie i szczypanie w dole brzucha, bolesne parcie na pęcherz, czasami krew w moczu. Jeśli masz takie dolegliwości, dużo pij, stosuj moczopędne tabletki ziołowe i dobrze rozgrzej się pod kołdrą. Gdy po dwóch dniach domowej kuracji dolegliwości nie ustępują, idź do lekarza.

”

Panie w okresie klimakterium mogą regularnie stosować probiotyki z dodatkiem estrogenu.

SERCE
PO TRZYKROĆ!

Serce to kluczowy narząd w organizmie człowieka, ale by mogło pracować prawidłowo, potrzebny jest jeszcze układ krążenia. Tym co łączy serce z układem krążenia jest tętno – czyli falisty ruch naczyń tętniczych zależny od skurczów serca i od elastyczności ścian naczynia. Ruch ten nazywany jest często pulsowaniem, stąd obok słowa tętno używane jest często również określenie puls.

DBAJ O SERCE

Prawidłowy puls wynosi od sześćdziesięciu do stu trzydziestu uderzeń na minutę i jest zależny od naszego wieku i stanu zdrowia. Zbyt szybkie, wolne lub niemiarowe tętno jest sygnałem nieprawidłowej pracy naszego serca. Dlatego warto kontrolować puls – to niezwykle proste badanie każdy jest w stanie przeprowadzić. Dzięki jego wdrożeniu do codziennej rutyny możemy wykryć zaburzenia pracy serca we wczesnych stadiach chorób (co przekłada się na szybszą diagnozę i leczenie) oraz gwarantujemy sobie pięć minut relaksu.

RATUJ SERCE

Każdego roku około 400 tys. Europejczyków doznaje nagłego zatrzymania krążenia, mniej niż jedna osoba na dziesięć przeżywa*.

Gdybyśmy umieli udzielać pierwszej pomocy, można by uratować życie nawet 100 tys. osób rocznie. Ratowanie życia w sytuacji nagłego zatrzymania krążenia nie jest szeregiem skomplikowanych czynności, a prostą sekwencją działań. Działań, których każdy może się nauczyć, aby nie być bezsilnym, gdy zajdzie potrzeba, tylko uratować komuś życie.

Najprostsze rozwiązanie to zapamiętanie i odtworzenie łatwego schematu:

- oceń bezpieczeństwo i stan poszkodowanego,
- zadzwoń po pomoc na numer 112,
- uciskaj klatkę piersiową,
- defibryluj, jeżeli masz w zasięgu aparat AED.

Aby prowadzona przez nas resuscytacja przyniosła maksymalnie możliwe efekty, powinna być wykonywana zgodnie z zaleceniami Polskiej Rady Resuscytacji, które są opublikowane w Internecie i warto z nich korzystać.

KIERUJ SIĘ SERCEM

Już w latach 90. XX wieku amerykańscy naukowcy odkryli, że serce ma złożony system nerwowy zbudowany z identycznych komórek, z jakich składa się mózg. Odkrycie to potwierdziło łączność elektromagnetyczną pomiędzy tymi dwoma organami, która pozwala na wzajemne przekazywanie informacji. Dowiedziono, iż serce wysyła do mózgu znacznie więcej informacji, aniżeli mózg do serca! Ponadto ma możliwość ignorowania niektórych komunikatów mózgu i podejmowania „własnych decyzji". Sygnały wysyłane przez serce do mózgu trafiają do ciała migdałowatego odpowiedzialnego za przetwarzanie i zapamiętywanie reakcji emocjonalnych. To, że serce czuje, zostało zatem udowodnione naukowo. Ale trzeba pamiętać, że już starożytne kultury wskazywały je jako symbol miłości, przyjaźni, dobra i ofiarności. Takie też są współczesne skojarzenia z symbolem serca, co świetnie widać w naszym codziennym języku, gdy mówimy: „mam to w sercu", „serce na dłoni" lub też „z dobroci serca".
Kierowanie się sercem, czyli życie w zgodzie ze swoimi uczuciami, pielęgnowanie miłości i przyjaźni oraz dzielenie się dobrem, to najlepszy sposób na udane życie. Każdy z nas lubi otaczać się ludźmi „z sercem" i nie ma w tym nic złego – dzięki temu dbamy o swój komfort emocjonalny i z łatwością przychodzi nam bycie dobrym dla innych.

***Dane na podstawie informacji prasowej Europejskiej Rady Resuscytacji, źródło: www.prc.krakow.pl**

Fundacja Ziko dla Zdrowia to organizacja dobroczynna, która od 2016 roku prowadzi działania społeczne i charytatywne w obszarze promocji i ochrony zdrowia.

www.zikodlazdrowia.org

WSPIERAJ NASZE DZIAŁANIA i PODARUJ 1%!
KRS: 0000 618 913

Ziko dla zdrowia
Fundacja

JAK RATOWAĆ ŻYCIE?

Naucz się, jak przywrócić akcję serca. Zobacz film edukacyjny naszej Fundacji!

JAK MIERZYĆ TĘTNO?

Dowiedz się, jak prawidłowo mierzyć tętno. Zobacz film edukacyjny naszej Fundacji!

YouTube Fundacja Ziko dla Zdrowia

POMÓŻ W LECZENIU ORAZ REHABILITACJI

Przy okazji rozliczeń podatkowych wspieraj chore i niepełnosprawne dzieci!

Więcej informacji o podopiecznych Fundacji oraz darmowy program do rozliczeń PIT dostępne są na stronie www.zikodlazdrowia.org

PODARUJ 1%

IDEALNE OKULARY – JAK WYBRAĆ?

Zwykle zaczynasz wybór okularów od dobrania kształtu oprawek? To zrozumiałe, że chcesz wyglądać dobrze. Jednak na komfort i wygodę wpływa także typ soczewek, od których zależy, czy twoje oczy będą się mniej męczyć. Na jakie się zdecydować?

Będące synonimem okularów „szkiełko" dawno stało się przysłowiowe. Soczewki można co prawda wytwarzać ze szkła. Ich zaletą jest odporność na zarysowania i to, że zwykle są cieńsze od swoich odpowiedników z innych tworzyw, a do tego wyglądają elegancko i są nieco retro, co może się podobać wielu osobom. Niestety, lista wad też jest długa. Ciężkie, kruche, można je dopasować wyłącznie do pełnych opraw, podatne są na stłuczenie, w ograniczonym stopniu udaje się pokryć je powłokami uszlachetniającymi. Do osób praktycznych przemówią dwa inne typy soczewek: organiczne, czyli plastikowe, i poliwęglanowe.

LEKKIE I ODPORNE

Soczewki plastikowe i poliwęglanowe są lekkie, cechuje je duża wytrzymałość. Można zabezpieczyć je specjalnymi powłokami. Pierwszym wyborem są zwykle soczewki organiczne, bo łatwo dopasować je do najbardziej wymyślnych oprawek. Jeśli jednak zależy nam na wyjątkowej elastyczności, warto zdecydować się na lżejsze soczewki z poliwęglanu. Okulary z tymi dwoma typami soczewek są bardziej odporne na uszkodzenia, nawet kiedy upadną.

STOPIEŃ POCIENIENIA I INDEKSY

Soczewki indeksowane są odpowiednio cieńsze, a tym samym wygodniejsze i bardziej estetyczne. Inaczej nazywa się jej pocienianymi. Czym wyższa

Typy okularów

Pełne – to klasyczne oprawki, które „otaczają" całą soczewkę.

Na żyłce czyli półramkowe – mają jedynie górną ramkę, są więc subtelniejsze.

Patenty, czyli bezramkowe – składają się (poza soczewkami) z mostka i zauszników, są bardzo dyskretne.

72% Polaków ma wadę wzroku

93% Polaków wybiera okulary

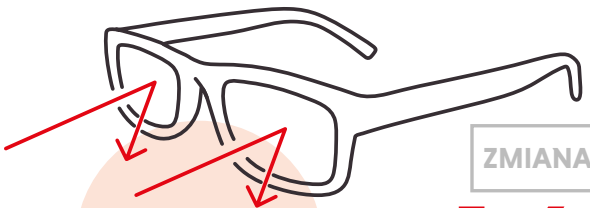
18% Polaków nosi soczewki

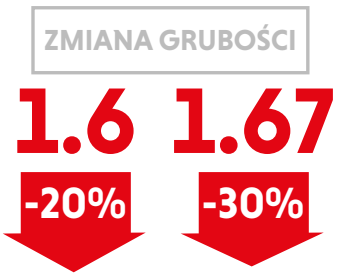
liczba określająca indeks, tym „chudsza" soczewka. Taki rodzaj szkieł zaleca się osobom, które mają duże wady wzroku. Do wyboru mamy kolejno indeksy o wartościach 1,5; 1,6; 1,7; 1,8 oraz 1,9 – przy czym 1,5 to standardowy wybór dla osób o małych wadach, a 1,9 zaleca się przy wysokiej krótkowzroczności. Indeks oznacza współczynnik załamania światła materiału, z którego wykonana została soczewka okularowa. W uproszczeniu – im grubsze szkło, tym z niższą wartością indeksu soczewki korekcyjnej mamy do czynienia.

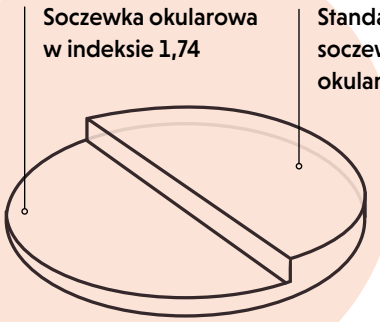
WIĘCEJ NIŻ JEDNA... ZALETA!

Inne okulary do noszenia na co dzień, a inne do czytania? Soczewki jednoogniskowe pozwolą zyskać ostrość widzenia na jedną odległość. Jeśli twoja wada nie jest duża i wymaga niewielkiego wsparcia, to w zupełności wystarczy. W przypadku, gdy potrzebne ci okulary do dali i bliży, możesz wybrać soczewki dwuogniskowe – górna ich część służy do patrzenia w dal, a dolna w postaci przezroczystej „wtopki" służy do czytania. Znacznie bardziej zaawansowane technologicznie są soczewki progresywne zapewniające wyraźne widzenie na różnych dystansach. Ich moc optyczna zmienia się płynnie od tej do patrzenia w dal w górnej części, poprzez pośrednią, do tej do czytania – w dolnej. Soczewki progresywne są więc bardziej estetyczne. Sprawdzają się też przy pracy przy komputerze, co jest ich kolejną zaletą.

Źle dobrane okulary powodują bóle głowy. Regularnie badaj wzrok, żeby sprawdzić, czy twoje soczewki wciąż są dla ciebie optymalne.







DLA KONTRASTU

Powłoki antyrefleksyjne docenią zarówno osoby pracujące przy komputerze, jak i kierowcy lub osoby pracujące w nocy. Powłoka wzmacnia kontrast i sprawia, że soczewki są niezwykle przejrzyste.

WARSTWY OCHRONNE

Zapobiegają zarysowaniom, parowaniu i redukują odbicia świetlne. Warto zastanowić się, który typ warstwy ochronnej najlepiej spełni twoje oczekiwania. Jeśli spędzasz dużo czasu przed monitorem, wybierz powłokę, która chroni przed emitowanym przez ekrany światłem niebieskim.

BEZ PARY

Męczy cię częste parowanie okularów? Do wyboru masz dwa typy powłok. Hydrofobowe zapobiegają osadzaniu się wody na soczewkach i powstawania mgiełki w zetknięciu z wyższą temperaturą. Z kolei powłoki oleofobowe utrudniają przyczepianie się do okularów także drobinek tłuszczu, a dodatkowo kurzu i innych zabrudzeń.

Mój ZIKO OPTYK

Zapraszamy do naszych salonów

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

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

ZAREZERWUJ wizytę online

ZIKO.PL/OPTYK/E-RECEPCJA/

BEZCENNE KWASY OMEGA-3

Kwasy tłuszczowe omega-3 mają wiele właściwości prozdrowotnych. Są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Korzystnie wpływają na pracę mózgu, serca i na wzrok.

Tłuszcze to najbogatsze źródło energii w pożywieniu człowieka. To właśnie one dostarczają organizmowi kwasów tłuszczowych, które dzielą się na kwasy nasycone, jednonienasycone oraz wielonienasycone. Kwasy nasycone nie są zdrowe i należy ograniczać ich spożycie. Kwasy nienasycone, dostarczane w odpowiednich proporcjach, mogą korzystnie wpływać na nasz wygląd i zdrowie. Kwasy tłuszczowe nienasycone nie podlegają syntezie w organizmie człowieka, dlatego też, aby nie doprowadzić do ich niedoboru, należy dostarczać je z pożywieniem. Kwasy tłuszczowe omega-3 zalicza się do wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Nie są one syntetyzowane w organizmie ludzkim, a te, które są dostarczane wraz z pokarmem, ulegają przemianom enzymatycznym. Podczas tego procesu powstają niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu substancje fizjologiczne, takie jak prostaglandyny, prostacykliny, tromboksany lub leukotrieny i lipoksyny.

WŁAŚCIWOŚCI PROZDROWOTNE OMEGA-3

Lista zalet kwasów omega-3 jest długa. Najczęściej zwraca się uwagę na to, że wspierają organizm w walce z wieloma groźnymi chorobami. A zatem, jakie właściwości mają te kwasy?

- działają przeciwnowotworowo poprzez wspomaganie i regulację odporności przeciwnowotworowej – kwasy tłuszczowe omega-3 mogą zmniejszać ryzyko zachorowania na raka piersi, okrężnicy lub prostaty; kwasy tłuszczowe omega-3 zapobiegają rozwojowi raka poprzez aktywację genów związanych z funkcjonowaniem układu odpornościowego oraz blokowaniem rozwoju nowotworów;
- wspomagają pracę serca, ponieważ rozrzedzają krew i dzięki temu krwinki nie przywierają do ścian uszkodzonych naczyń krwionośnych. A to zapobiega powstawaniu zatorów i zakrzepów. Inaczej mówiąc, kwasy omega-3 chronią nas przed zawałem serca i udarem mózgu. Kwasy omega-3 wpływają też na obniżanie poziomu złego cholesterolu LDL i podnoszenie poziomu dobrego cholesterolu HDL; ważną cechą jest też wpływanie na obniżenie ciśnienia tętniczego;
- wspomagają pracę mózgu – kwasy tłuszczowe omega-3 silnie korzystnie oddziałują na neurony, dzięki czemu ułatwiają procesy myślenia, rozumienia oraz zapamiętywania; według badań, osoby, które przyjmowały odpowiednią dawkę kwasów tłuszczowych omega-3, są w mniejszym stopniu narażone na chorobę Alzheimera;
- chronią przed utratą wzroku – kwasy tłuszczowe omega-3 to jeden ze składników siatkówki oka; ich niedobór z czasem prowadzi do uszkodzenia ›

Kwasy omegą-3 chronią nas przed wieloma uciążliwymi dolegliwościami i pozwalają zachować młody wygląd.

Źródła kwasów omega-3

Aby nie doprowadzić do niedoborów kwasów tłuszczowych omega-3, należy odpowiednie produkty włączyć na stałe do jadłospisu. Najbogatsze źródła kwasów tłuszczowych DHA i EPA to:

- **świeży łosoś,**
- **wędzona makrela,**
- **sardynki w oleju,**
- **pstrąg,**
- **śledź solony,**
- **świeża makrela,**
- **karp hodowlany,**
- **mintaj,**
- **panga,**
- **tilapia,**
- **tran.**

Kwasy tłuszczowe ALA znajdują się przede wszystkim w oleju lnianym, rydzowym, rzepakowym i sojowym, a także orzechach włoskich, siemieniu lnianym i nasionach chia.

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.

ZAPOTRZEBOWANIE ORGANIZMU NA KWASY OMEGA-3

Kwasy tłuszczowe omega-3 należy dawkować w zależności od zapotrzebowania organizmu. Zgodnie z wytycznymi Instytutu Żywności i Żywienia norma codziennego spożycia ALA w diecie dzieci, młodzieży i osób dorosłych została ustalona na 0,5 proc. energii z diety. Natomiast w przypadku DHA i EPA zapotrzebowanie jest zależne od wieku. Dzienne zapotrzebowania na DHA to:

- **niemowlęta i dzieci w wieku 7-24 miesięcy – 100 mg**
- **dzieci i młodzież w wieku 2-18 lat – DHA i EPA 250 mg;**
- **osoby dorosłe – DHA i EPA 250 mg;**
- **kobiety ciężarne i karmiące piersią – EPA 250 mg, DHA 100-200 mg.**

O niedoborach kwasów może świadczyć osłabiona odporność, alergie, nadciśnienie tętnicze, miażdżyca i przewlekłe zmęczenie.

wzroku, a przede wszystkim grozi rozwojem zwyrodnienia plamki; niestety, schorzenie to może doprowadzić do trwałej utraty wzroku;

- wzmacniają kości i stawy – regularne dostarczanie kwasów omega-3 istotnie zmniejsza ryzyko zapalenia stawów; wiadomo też, że odpowiednia suplementacja łagodzi dolegliwości bólowe występujące w chorobach reumatycznych; warto dodać, że omega-3 wspomagają wchłanianie wapnia, co istotnie wpływa na budowę i stan kości;
- podnoszą odporność organizmu, mobilizują go do sprawniejszego i wydajniejszego funkcjonowania;
- poprawiają wygląd skóry – omega-3 odbudowują naturalną barierę ochronną naskórka i działają nawilżająco; odpowiednia suplementacja jest wskazana w przypadku schorzeń skóry o podłożu immunologicznym, czyli w łuszczycy albo atopowym zapaleniu skóry.

NADMIAR I NIEDOBÓR

Nadmiar kwasów omega-3 zdarza się rzadko, ale jest możliwy. Objawem nadmiaru jest biegunka, która może wystąpić po zjedzeniu nadmiernej ilości każdego tłuszczu. Osoby, które regularnie przyjmują leki przeciwkrzepliwe, suplementację kwasów omega-3 powinny ustalić z lekarzem prowadzącym, ponieważ w zbyt wysokich dawkach mogą nasilić działanie leków.

Niedobór kwasów omega-3 jest dość powszechny, bo wiele osób nieprawidłowo się odżywia. Za główną przyczynę niedoboru kwasów omega-3 w diecie uznaje się zbyt rzadkie spożywanie ryb. Trudno się temu dziwić – ceny ryb są bardzo wysokie i wiele osób nie może sobie pozwolić na ich zakup. O niedoborach kwasów może świadczyć osłabiona odporność, nawracające infekcje, alergie, nadciśnienie tętnicze, miażdżyca, nieuzasadnione zmęczenie, a także zaburzenia koncentracji, trudności z zapamiętywaniem nowych wiadomości oraz skłonność do obniżonego nastroju lub depresji. Łatwym do zaobserwowania objawem niedoboru kwasów omega-3 są problemy ze skórą. Jest bardzo wysuszona i zwykle nie udaje się jej odpowiednio nawilżyć balsamem do ciała. Podobnie włosy – tracą połysk, są łamliwe lub wypadają. Przy długotrwałym niedoborze kwasów omega-3 istotnie podnosi się ryzyko zachorowania na choroby układu sercowo-naczyniowego, schorzenia neurologiczne, a także na choroby nowotworowe.

WARTO SUPLEMENTOWAĆ

Do tego, że warto suplementować kwasy omega-3, nikogo chyba nie trzeba przekonywać. Powód jest prosty. Kwasy omega-3 chronią nas przed wieloma uciążliwymi dolegliwościami i pomagają zachować młody wygląd. Zapotrzebowanie zdrowego, dorosłego człowieka na kwasy tłuszczowe omega-3 wynosi 1 g dziennie. Aby je pokryć, należy spożywać przynajmniej dwa razy w tygodniu tłuste ryby morskiej (porcja 100-150 g). Kto powinien przyjmować kwasy omega-3?

- W przypadku osób zagrożonych wystąpieniem chorób układu krążenia zapotrzebowanie na kwasy omega-3 jest większe i wynosi 1,5 g na dzień.
- Suplementacja omega-3 jest zalecana przy dietach wegańskich i wegetariańskich oraz ubogich w morskie ryby.
- Instytut Żywienia i Żywności zaleca spożywanie przez dzieci (od 2. roku życia) oraz osoby dorosłe 250 mg (DHA + EPA) dziennie.
- Kobietom w ciąży oraz matkom karmiącym piersią oprócz tego zaleca dodatkowe 100–200 mg DHA na dobę.
- Kobietom zagrożonym niskim ryzykiem przedwczesnego porodu – min. 600 mg DHA na dobę przez całą ciążę.

SUPLEMENTACJA A LEKI

Osoby, które regularnie przyjmują leki przeciwkrzepliwe, suplementację kwasów omega-3 powinny ustalić z lekarzem prowadzącym, ponieważ kwasy te w zbyt wysokich dawkach mogą nasilić działanie leków. U chorych z niewydolnością wątroby stosujących duże dawki należy skontrolować parametry czynności wątroby.

- Kobiety z grupy wysokiego ryzyka przedwczesnego porodu – min. 1000 mg DHA na dobę przez całą ciążę.
- Osoby zmagające się z nadwagą powinny suplementować omega-3, ponieważ kwasy te ułatwiają redukcję tkanki tłuszczowej.
- Przy zagrożeniu cukrzycą typu 2 kwasy omega-3 przeciwdziałają insulinooporności, czyli uwrażliwiają tkanki na działanie insuliny.
- U osoby cierpiących na zaburzenia snu kwasy omega-3 wpływają na poprawę syntezy melatoniny, która odpowiada za funkcje zasypiania i jakość snu.
- Osoby skłonne do depresji – przyjmowanie kwasów omega-3 działa antydepresyjnie.

reklama

MERZ SPEZIAL

MERZSPEZIAL.PL

Promienna skóra

Gęste i lśniące włosy

Piękne, mocne paznokcie

SUPLEMENT DIETY

W pierwszych promieniach wiosennego słońca nasze twarze wyglądają na blade i zmęczone. Na kiepski wygląd cery wpływ ma też odwodnienie i przesuszenie. Jak sprawić, by odzyskały zdrowy koloryt i zyskały blask?

ŚWIĘTO WIOSNY

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

Poranny świergot ptaków, dłuższe dni, zielone pąki na drzewach nastrajają pozytywnie, ale nasza skóra po zimie nie wygląda dobrze. Na szczęście na wszystko znajdzie się sposób. Domowe zabiegi, właściwie dobrane kosmetyki i dobre codzienne nawyki pomogą ci rozkwitnąć na wiosnę.

ZRZUĆ STARĄ SKÓRĘ

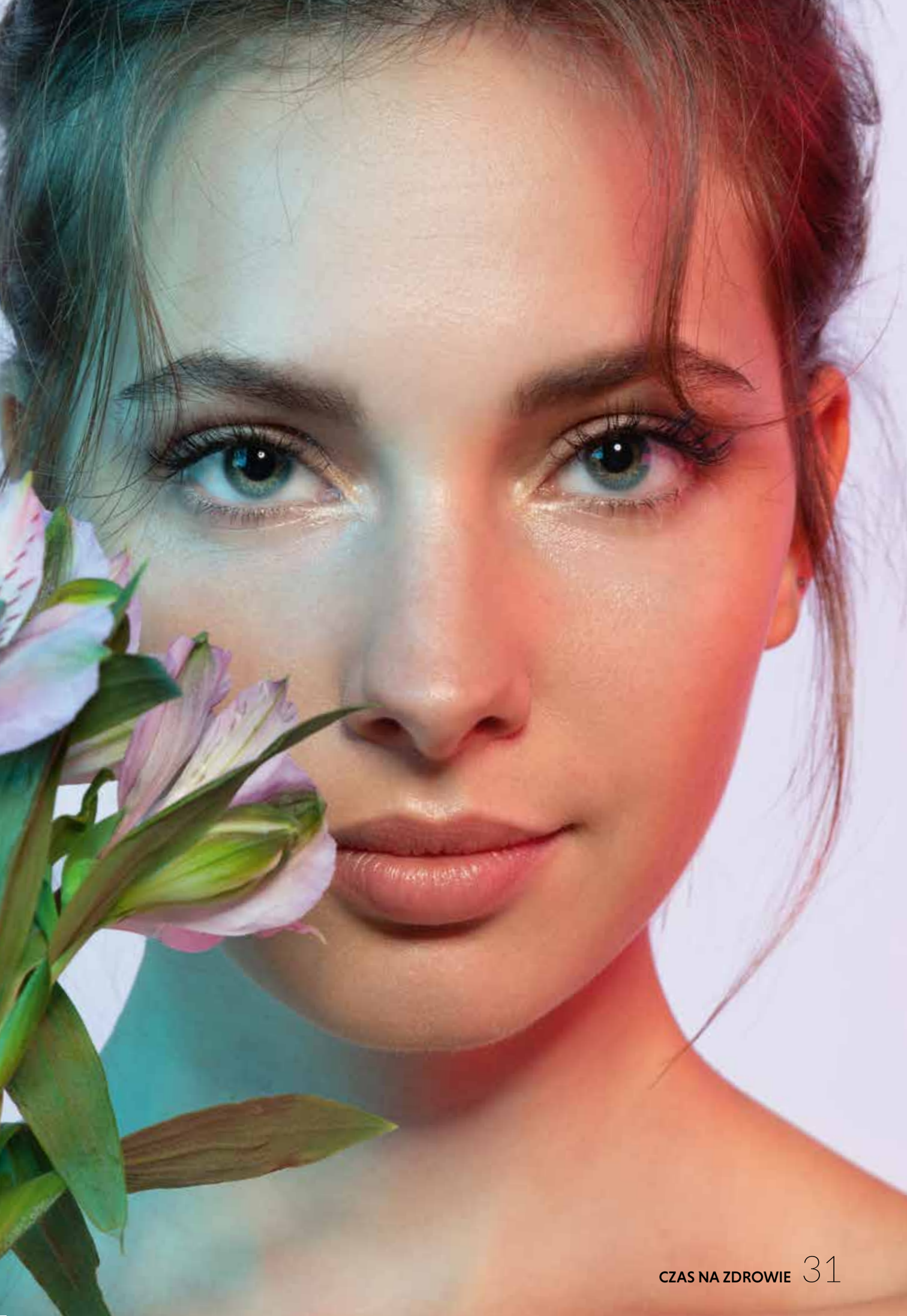
I to dosłownie! Podstawą wiosennej pielęgnacji są peelingi. Te z drobinkami raczej odradzamy – nie będą najlepsze dla cer zmęczonych i wrażliwych. Wybrać warto natomiast kosmetyki bazujące na proteazach pochodzenia roślinnego, takich jak papaina lub bromelaina. Peelingi enzymatyczne z nimi w składzie są jednocześnie łagodne i skuteczne – sięgaj po nie do dwóch razy w tygodniu. Możesz wybrać także łagodne kwasy. Na co dzień lub co drugi dzień używaj toniku złuszczającego z kwasami – dzięki niemu szybciej odzyskasz blask cery.

KIEDY NIE SIĘGAĆ PO PEELING?

Eksfoliacja domowa tylko z pozoru jest zabiegiem nieinwazyjnym. Nie niesie jednak ryzyka, o ile wykonując ją, przestrzegasz kilku zasad. Przede wszystkim nie sięgaj po peeling, gdy skóra jest uszkodzona. Zrezygnuj ze złuszczania, kiedy w obrębie twarzy pojawiają się ›

Ekspert radzi!

Niestety jesienno-zimowa aura nie sprzyja regeneracji skóry. Mamy wtedy do czynienia z niską temperaturą i wietrzną pogodą. Przebywamy też w ciepłych, często suchych pomieszczeniach. To wszystko sprawia, że naskórek szybciej traci wodę. W związku z tym wiosną warto zwrócić uwagę na intensywne nawilżenie oraz regularne peelingi złuszczające. Konieczne jest dogłębne oczyszczenie i regeneracja skóry – w przeciwnym razie twarz będzie wyglądać na zmęczoną, pozbawioną witalności.



infekcje wirusowe bądź bakteryjne lub kiedy nasilają się objawy trądziku różowatego. Unikaj ich również przy stanach zapalnych.

NAWILŻANIA NIGDY DOŚĆ

To dzięki wodzie komórki są jędrne, napięte, elastyczne i mogą prawidłowo funkcjonować. Nawet jeśli na długofalowe efekty trzeba poczekać nieco dłużej, zwykle przez jakiś czas po aplikacji możesz zauważyć, że zmarszczki są płytsze. Wymień zimowe kremy, które miały tworzyć na skórze dodatkowy film ochronny, na lżejsze – szybciej się wchłaniają i wiążą wodę. Szukaj w nich kwasu hialuronowego, mocznika, gliceryny.

POSTAW NA ANTYOKSYDANTY

Zwalczają wolne rodniki, których nadmiar zakłóca przeprowadzanie procesów naprawczych w komórkach, przyspieszając ich starzenie. Słońce – wiosną intensywniejsze – niestety przyczynia się do namnażania reaktywnych form tlenu. Próbując naprawić jedne szkody, nie zapomnij zapobiegać kolejnym. Pomogą w tym roślinne wyciągi bogate w polifenole (ich źródłem są borówki amerykańskie, owoce leśne, zielona herbata), a także resweratol i witaminy C oraz E.

NIE ZAPOMINAJ O FILTRACH

Nie tylko ze względu na wspomniane już wolne rodniki. Jeśli stosujesz kwasy lub inne produkty złuszczające, bez odpowiedniego zabezpieczenia skóry przed promieniowaniem UV, narażasz się na ryzyko przebarwień. Przede wszystkim jednak istotne jest zapobieganie fotostarzeniu i wyrobienie sobie nawyku codziennego używania kosmetyków z oznaczeniem SPF.

Wiosenny **makijaż**

Nawet jeśli twoja cera jeszcze nie odzyskała równego kolorytu, kryjący ciężki podkład powinien trafić do kosza. Nie tylko fluidy pomogą ożywić cerę, dlatego na wiosnę zmień zasady makijażu:

A **Sięgaj po lekkie podkłady płynne lub typu cushion.**

B **Na szczyty kości policzkowych i skronie aplikuj róż w naturalnym odcieniu.**

C **Rozświetl wewnętrzne kąciki oczu cieniem w odcieniu szampana albo kości słoniowej.**

D **Nanieś na powieki cień w odcieniu różu, gdy masz cerę chłodną, lub brzoskwini – przy ciepłej.**

E **Sięgnij po szminkę w pasującym do ciebie odcieniu czerwieni.**

reklama

NUXE PARIS BODY RÊVE DE THÉ

200 ml

Balsam do ciała o lekkiej i jedwabistej konsystencji

NUXE PARIS BODY RÊVE DE THÉ

400 ml

Mleczko głęboko nawilżające delikatnie otula skórę.

Natychmiastowo i długotrwale zmiękczają skórę, nadając jej jedwabistość i subtelny, piękny zapach. Wykazują silne działanie ujędrniające, przywracają skórze naturalną sprężystość, dzięki czemu wygląda na młodszą. Jednocześnie mają właściwości głęboko nawilżające i przywracają uczucie komfortu.

Kosmetyki wegańskie

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

ZRÓB WIOSENNE PORZĄDKI W KOSMETYCZCE

Po pierwsze wymień „zimowe" kremy lipidowe na lżejsze emulsje lub żele. Jednak zajmij się także kosmetykami kolorowymi, a przede wszystkim akcesoriami do ich stosowania. Pędzelki, gąbeczki, puszki – mogą być źródłem bakterii, które pogorszą stan cery. Warto sięgać po specjalne preparty do czyszczenia narzędzi makijażowych, ale równie dobrze sprawdzi się zwykłe mydło w duecie z ciepłą wodą.

BĄDŹ AKTYWNA

Aura sprzyja spacerom, które pomogą się dotlenić i poprawić krążenie – a to także będzie miało korzystny wpływ na nasz wygląd. Kiedy ćwiczysz, pozbywasz się toksyn i nadmiaru kortyzolu, a zyskujesz endorfiny. Zrelaksowana, zawsze wyglądasz piękniej. Wbrew pozorom pot nie jest szkodliwy dla cery, o ile... po ćwiczeniach starannie oczyścisz twarz. Umyj ją delikatną pianką, użyj toniku i nanieś krem nawilżający z filtrem. Skóra zawsze odzwierciedla stan twojego ducha. Zrelaksuj się, sięgając po pachnące kosmetyki na bazie naturalnych olejków. Masaż dłoni albo twarzy cudownie odpręża.

JEDZ KOLOROWO

Im więcej warzyw i owoców zjesz, tym lepiej wyglądasz. Zielone najlepiej spożywać w formie surowej. Są jednymi z najmniej kalorycznych, zawierają m.in. witaminy, związki mineralne, kwas foliowy, luteinę i chlorofil. Co ciekawe, ten ostatni wspomaga produkcję krwi, pomaga wydalać toksyny i oczyszcza wątrobę oraz jelita. Czerwone warzywa wyróżnia z kolei obecność likopenu, który jest antyutleniaczem. Wspomaga on pracę serca, reguluje poziom cholesterolu i działa odmładzająco. Z kolei żółte i pomarańczowe owoce oraz warzywa dodają energii i poprawiają humor. Ich atutem jest zawartość karotenoidów. Pomagają wymiatać wolne rodniki i dłużej zachować młody wygląd.

CZY WIOSNĄ NALEŻY ZMIENIĆ KREM NA INNY, NIŻ STOSOWANY ZIMĄ?

Zdecydowanie tak. Wiosną warto postawić na lekkie kremy, które nie będą obciążały skóry w ciągu dnia. Powinniśmy wybierać przede wszystkim te nawilżające. Pojawiające się słońce powinno przypomnieć nam również o stosowaniu ochrony przeciwsłonecznej, aby zapobiegać przebarwieniom oraz fotostarzeniu.

JAKIE PEELINGI WARTO STOSOWAĆ WIOSNĄ?

Wiosną warto wybrać peeling migdałowy, który stosowany jest w celu zregenerowania skóry oraz wyrównania jej kolorytu. Sprawia, że cera staje się gładsza i jaśniejsza. Jest jednym z delikatniejszych i mniej inwazyjnych kwasów, ale zarazem świetnie radzi sobie z warstwą zrogowaciałych komórek. Stanowi doskonałą bazę dla wykonywania rozmaitych zabiegów pielęgnacyjnych mających na celu nawilżenie, odżywienie i regenerację skóry, gdyż odkryte za pomocą działania kwasu komórki lepiej wchłaniają aplikowane substancje. Przeznaczony do każdego typu cery, nawet wrażliwej i naczynkowej. W zaciszu domowym warto postawić na delikatny peeling enzymatyczny, który można stosować 1-2 razy w tygodniu. Należy pamiętać, że regularne i delikatne złuszczanie martwego naskórka to podstawa prawidłowej pielęgnacji niezależnie od pory roku.

reklama

LIERAC SUPRA RADIANCE

Odnawiający krem do skóry normalnej i suchej, 50 ml

Zapobiega starzeniu i przywraca skórze niezrównany blask. Kosmetyk inspirowany odkryciami z zakresu medycyny środowiskowej. Łączy w sobie wyciąg z szanty białej przeciwdziałający starzeniu oksydacyjnemu oraz koncentrat Hyalu-3 o działaniu przeciwzmarszczkowym.

Krem przeznaczony do codziennej pielęgnacji dla skóry normalnej i suchej.

Kosmetyk

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

MUSY MLECZKA PEELINGI

ŁAKOCIE DLA SKÓRY

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

Chowamy na dno szafy puchowe płaszcze, szaliki i grube swetry. Czas na zmianę garderoby i intensywną pielęgnację ciała. Zadbajmy o to, żeby wiosną prezentowało się świetnie. Zdrowa, jędrna i pełna blasku skóra to atut każdej kobiety.

W dobie ruchu body positive (ciałopozytywność) każde ciało, mimo niedoskonałości, bez względu na wiek, rozmiar i wygląd, zasługuje na akceptację. Warto jednak, żeby ciało, które odsłaniasz, było zadbane i apetyczne. I tu właśnie liczy się stosowanie odpowiednich domowych zabiegów i kuracji, które sprawią, że skóra będzie piękna.

PIELĘGNUJ... MIŁOŚĆ DO SIEBIE!

Wiele kobiet ma kłopoty z akceptacją ciała i dlatego paradoksalnie często je zaniedbuje. Tymczasem pielęgnacja może być niczym terapia dająca więcej niż jedną korzyść. Dbając o swoje ciało, poprawisz jego kondycję, a tym samym wygląd, więc lepiej się w nim poczujesz. Jednocześnie wmasowując balsamy lub masła, możesz lepiej poznać i pokochać swoje kształty. Dodatkowa korzyść – dotyk, nawet własnych dłoni, daje poczucie bezpieczeństwa, uspokaja i jest po prostu relaksujący. Zapomnij więc o kompleksach! A bez względu na to, czy je masz, czy nie, zaplanuj wiosenny program pielęgnacji ciała. Po zimie należy mu się regeneracja.

POKAŻ DEKOLT

Jeden z głównych i najpowszechniejszych grzechów w pielęgnacji to kończenie jej na linii żuchwy. Niestety, wiele z nas wciąż go popełnia, a wystarczy przecież, że zabiegi, którym poddajemy cerę, zastosujemy także na szyi i dekolcie. Specjaliści radzą, żeby traktować je tak samo jak twarz: myć preparatami przeznaczonymi do cery, tonizować i oczywiście smarować kremem na dzień i na noc. I tak jak w przypadku twarzy, dekoltowi i szyi należy się masaż.

NAJLEPSZE SKŁADNIKI DLA SKÓRY DEKOLTU

Możesz szukać specjalistycznych preparatów do szyi i dekoltu – tych wciąż nie jest zbyt wiele, ale równie dobrze jest stosować na te obszary kremy do twarzy. Oczywiście kluczowy jest skład. W kosmetykach szukaj kwasu hialuronowego, skwalanu, antyoksydantów (witamina E, wyciągi roślinne, np. z owoców leśnych) i ekstraktu z owoców żurawiny działającego liftingująco. Warto też raz w tygodniu aplikować na dekolt nawilżające i regenerujące maseczki.

JAK WYKONAĆ MASAŻ DEKOLTU?

Bazuj na olejkach. Kilka kropli rozgrzej w dłoniach i rozpoczynając od barków, wykonuj naprzemiennie (raz od prawej, raz od lewej strony) ruchy głaszczące od góry po skosie w dół. Masaż nie musi być długi – każdy z gestów wystarczy powtórzyć do 5 razy. Jeśli chcesz wymasować także szyję, lepiej robić to od góry ku dołowi także głaszczącymi ruchami. Działając w przeciwnym kierunku, naciągasz skórę, co nie jest dla niej korzystne.

Wmasowując balsamy lub masła, możesz lepiej poznać i pokochać swoje kształty.

PIERŚ DO PRZODU!

Pielęgnując dekolt, nie należy zapominać o biuście. Efekt push-up możemy osiągnąć nie tylko dzięki odpowiednio dobranej bieliźnie. Wiele zależy także od napięcia skóry. Dobrym pomysłem jest wykonywanie raz w tygodniu bardzo delikatnego peelingu. Wybieraj produkty drobnoziarniste na bazie olejów i rób masaż okrężnymi ruchami. Możesz też wykorzystać peelingujące rękawice.

reklama

EMOLIUM DIABETIX

ochronny żel do mycia 200 ml

Delikatny żel do mycia ciała i twarzy przeznaczony dla skóry wrażliwej

EMOLIUM DIABETIX

regeneracyjny krem do stóp 100 ml

Pielęgnacyjny krem do stóp dla skóry suchej i wymagającej

Delikatne, pielęgnacyjne kosmetyki przeznaczone do pielęgnacji skóry wrażliwej, stworzone z myślą o potrzebach diabetyków. Nadają skórze przyjemną miękkość i wygładzenie, dodatkowo długotrwale ją nawilżając, odżywiając i pielęgnując. Przebadane klinicznie i dermatologicznie.

Kosmetyki

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

reklama

SVR BAUME PROTECT + TOPIALYSE

400 ml

Przeznaczony do skóry atopowej lub ze skłonnością do alergii regeneracyjny krem-balsam do codziennego stosowania.

Zawartość prebiotyków sprawia, że poprawia się mikrobiom skóry, która staje się odżywiona i zregenerowana.

Aż 98 proc. składników pochodzenia naturalnego.

Odpowiedni dla dzieci od pierwszych dni po urodzeniu.

Kosmetyk

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

ODSŁOŃ RAMIONA

Prawda jest taka, że zwykle traktujemy je po macoszemu, aż do czasu, gdy dostrzeżemy tzw. motylki lub pelikany. Na tę partię ciała dobrze robię zarówno peelingi, jak i codzienne aplikowanie bogatych w składniki odżywcze i nawilżające maseł albo mleczek. Warto wybierać te z witaminami, kofeiną i kwasem hialuronowym.

NIE UKRYWAJ NÓG

Skórka pomarańczowa to część kobiecej urody. Być może nigdy nie wygramy z nią walki, ale możemy w znacznym stopniu zmniejszyć jej widoczność. Tu jednak należy działać na wielu frontach – dieta, ćwiczenia i pielęgnacja jedynie łącznie dają realne efekty. W menu musi się znaleźć oczywiście sporo wody (ok. 1,5 l dziennie), a także dużo warzyw i owoców, produktów pełnoziarnistych i zdrowych tłuszczów roślinnych. Ogranicz żywność przetworzoną, sól i słodycze. W codziennej pielęgnacji najlepiej stosować odpowiednie kremy i balsamy rano oraz wieczorem. Aplikując je, wykonuj mocny masaż ud.

DOMOWE ZABIEGI NA CELLULIT

Codzienny masaż to twoja baza. Możesz wykonywać go ręcznie, np. dłońmi zwiniętymi w pięść, przesuwając zgiętymi palcami od dołu ku górze lub podszczypując skórę miejsce przy miejscu, pasami od dołu ku górze. Przydać się mogą także masażery z wypustkami lub sznurkowe rękawice. Raz lub dwa w tygodniu możesz zdecydować się na bardziej złożony zabieg. Po wykonaniu peelingu (najlepiej kawowego), nanieś na skórę olejek (np. cedrowy, z jałowca lub grejpfrutowy) i wykonaj dłuższy, staranniejszy niż na co dzień masaż. Warto wspomóc się, sięgając po silikonową bańkę chińską. Musi ona zassać tkankę skórną, więc po przyłożeniu bańki do ciała przyciśnij jej górną część i puść po chwili. Masaż wykonuj w kierunku serca. Możesz też wypróbować body wrapping, czyli zabieg polegający na owijaniu ciała nasmarowanego obficie preparatem ze składnikami aktywnymi specjalnymi bandażami lub folią spożywczą. Następnie warto się przykryć i poleżeć około 40 minut. Uwaga: folia lub bandaże nie mogą uciskać ciała.

CO UJĘDRNI BIUST?

Dobrze sprawdzi się też naprzemienny ciepły i zimny prysznic – napina skórę! Po umyciu, zaaplikuj na piersi krem lub serum na bazie takich roślinnych składników, jak wyciąg z liści miłorzębu japońskiego, bluszczu pospolitego, rozmarynu lekarskiego lub alg morskich. Efekt push-up dają preparaty bogate w kwas hialuronowy, kolagen, kofeiną i złoto koloidalne.

CZY DOMOWE KURACJE ANTYCELLULITOWE MAJĄ SENS?

Oczywiście, należy jednak pamiętać, że w walce z cellulitem istotną rolę odgrywa odpowiednia dieta oraz aktywność fizyczna. Na rynku dostępnych jest wiele produktów antycellulitowych. Mają jednak głównie na celu przeciwdziałanie cellulitowi. Gdy nie przynoszą odpowiednich rezultatów, pomocne mogą okazać się jedynie specjalistyczne zabiegi. Kosmetyki antycellulitowe pełnią wyłącznie funkcję wspomagającą. Bez aktywności fizycznej oraz odpowiedniej diety ich stosowanie nie ma większego sensu, a walka z cellulitem będzie nieskuteczna. W zaciszu domowym można również wypróbować szczotkowanie na sucho bądź masaż bańką chińską.

Czy można przesadzić z peelingiem do ciała?

Niestety tak – sygnałem świadczącym o tym, że przesadziliśmy ze złuszczaniem jest podrażnienie i zaczerwienienie skóry. Jeśli po zabiegu skóra piecze, szczypie, nadmiernie reaguje na bodźce i szybko się czerwieni, to najczęściej oznacza, że przesadziliśmy z peelingiem, a skóra utraciła swoje naturalne zdolności ochronne.

reklama

LINOICHTION A+E
Krem ichtiolowy z witaminami A i E

LINOUREA, krem mocznikowy 50 g

LINOUREA 30% Krem mocznikowy 50 g

LINOUREA 15% Krem mocznikowy 50 g

Kremy Linourea z mocznikiem to wydajne dermokosmetyki w poręcznym opakowaniu przeznaczone do pielęgnacji skóry, która zmaga się ze skutkami przesuszenia. 15-procentowe stężenie mocznika jest idealne dla skóry z lekkimi problemami, łuszczącej się i tracącej jędrność. 30-procentowe stężenie sprawdza się w przypadku miejscowych zmian o charakterze głębokim, zwłaszcza skóry łokci, kolan lub pięt.

Produkty przebadane dermatologicznie.

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

JAKIE SĄ RÓŻNICE MIĘDZY MUSEM, MLECZKIEM I MASŁEM DO CIAŁA?

Różnice między musem, mleczkiem a masłem do ciała opierają się na konsystencji i składzie tych preparatów. Mus do ciała to lekki, aromatyczny kosmetyk, który bardzo łatwo aplikuje się na skórę. W składzie musów do ciała zazwyczaj można znaleźć mnóstwo organicznych maseł, olejków i witamin, które pielęgnują, natłuszczają i dogłębnie nawilżają skórę, zapobiegając transepidermalnej utracie wody z naskórka. Mleczko do ciała to emulsja typu olej w wodzie. Zawartość substancji tłuszczowych jest niższa niż 20–30 proc., stąd lekka formuła kosmetyku. Mleczko do ciała zalecane jest szczególnie w okresie letnim, gdy skóra dobrze przyjmuje lekkie kosmetyki o nieobciążającej formule i szybkim wchłanianiu. Masło do ciała to kosmetyk gęsty, stały, tłusty. Wzbogacony o konkretne składniki pielęgnacyjne, których zadaniem jest dogłębne natłuszczenie i nawilżenie skóry, jej regeneracja oraz wzmocnienie warstwy hydrolipidowej.

ĆWICZENIA NA UJĘDRNIENIE RAMION

Wykonuj je nie częściej niż 3 razy w tygodniu.

1 **Stań w lekkim rozkroku. Wyciągnij ręce w bok i od dołu ku górze oraz od przodu ku tyłowi i ponownie ku przodowi rysuj w powietrzu półkole. Wykonuj 40 sekund.**

2 **Ta sama pozycja wyjściowa. Teraz wykonuj prostymi rękami pulsacyjne ruchy od przodu i z powrotem do wysokości linii ciała. Wytrzymaj 40 sekund i zmień kierunek – teraz wewnętrzną część dłoni zwróć ku tyłowi i „pulsuj" ramionami do tyłu.**

3 **Wykonaj 30 pompek na stojąco odbijając się od ściany – dłonie powinny się od niej odrywać. Trzymaj łokcie blisko ciała i cały czas w lekkim zgięciu.**

4 **Ugnij lekko nogi, pochyl ciało do przodu, plecy proste. Wyprostuj ręce wzdłuż linii ciała i przez 40 sekund wykonuj pulsacyjne ruchy do tyłu.**

CUD WITAMINA

Witamina C jest jednym z najstarszych składników kosmetyków, ale ostatnio przeżywa drugą młodość. Żadna inna substancja czynna w tak krótkim czasie nie przywraca zdrowego kolorytu skórze, nie odmładza jej tak szybko, nie wygładza i nie rozświetla. Wiosna to najlepszy czas na rozświetlającą kurację z witaminą C.

LICZY SIĘ STĘŻENIE

Nie każdy krem, który ma w nazwie witaminę C jest tak samo skuteczny. By uzyskać zadowalający efekt przeciwstarzeniowy, produkty do pielęgnacji skóry muszą zawierać co najmniej 5 proc. kwasu askorbinowego w formule. To dobre rozwiązanie dla osób z cerą wrażliwą i tych, które dopiero rozpoczęły kurację witaminą C. Należy przyzwyczajać skórę, zaczynając od niższych stężeń składnika aktywnego. Optymalne stężenie to 15 proc., maksymalne, które skóra jest w stanie zaabsorbować to 20 proc.

Różne formy witaminy C

Bardzo „przyjaznym" składnikiem aktywnym jest kwas hialuronowy, gdyż łączy się z większością innych składników aktywnych, w tym z witaminą C. Możesz nałożyć serum z witaminą C, a następnie krem lub serum z kwasem hialuronowym. Ich działanie również się uzupełnia – witamina C neutralizuje wolne rodniki i dodaje blasku skórze, a kwas hialuronowy odpowiada za nawilżenie i jędrność oraz spłycenie zmarszczek.

Nasz organizm nie potrafi sam syntetyzować witaminy C, dlatego musimy ją dostarczać z zewnątrz. Naturalnym źródłem witaminy C są głównie produkty roślinne. Ale nawet jeśli w naszej diecie będzie jej dużo, to warto włączyć ją do pielęgnacji, ponieważ witamina C z pożywienia albo suplementów w niewielkim stopniu dociera do naszej skóry. Na szczęście witaminę C, nazywaną witaminą młodości, znajdziemy obecnie w wielu kosmetykach.

DLACZEGO NASZA SKÓRA POTRZEBUJE WITAMINY C?

- chroni przed zanieczyszczeniami, gdyż jest jednym z najsilniejszych antyoksydantów, czyli substancji, które neutralizują wolne rodniki,
- odmładza, ponieważ stymuluje syntezę kolagenu i jednocześnie hamuje degradację włókien podporowych skóry,
- nawilża, bo pobudza syntezę kwasu hialuronowego oraz wzmacnia barierę lipidową naskórka,
- zmniejsza zaczerwienienia skóry, bowiem uszczelnia naczynia krwionośne, zwiększa elastyczność ścian naczyń włosowatych,
- rozjaśnia skórę i niweluje przebarwienia,
- delikatnie złuszcza skórę, jako że jest kwasem polihydroksylowym,
- ma właściwości przeciwzapalne, dlatego wspomaga leczenie trądziku,
- wzmacnia odporność skóry, która ulega zmniejszeniu pod wpływem promieniowania UVB.

W JAKICH KOSMETYKACH SZUKAĆ WITAMINY C?

- jako składnik kremu witamina C może przynieść bardzo dobre efekty – to dlatego, że w kremie są zawsze dodatkowe składniki kosmetyków, np: witamina E, proteiny, olej z migdałów,
- jeśli zależy nam na szybkich efektach, wybierzmy serum z witaminą C – upewnijmy się, czy wysokie stężenie kwasu askorbinowego (zazwyczaj 15 proc.) nie podrażni skóry,
- ampułka z witaminą C to skuteczna kuracja uderzeniowa do każdego rodzaju cery, szczególnie z widocznymi oznakami fotostarzenia się skóry i o nierównomiernym kolorycie,
- alternatywą dla ampułek są maski w płachcie z witaminą C,
- witamina C w postaci kremu pod oczy działa rozświetlająco, zmniejszy obrzęki i zasinienia.

Po użyciu kosmetyku z witaminą C możesz zastosować zarówno filtr mineralny, jak i organiczny.

NA DZIEŃ CZY NA NOC?

Witamina C to najsilniejszy naturalny antyutleniacz, który chroni skórę przed wolnymi rodnikami, dlatego zazwyczaj kremy z tą witaminą nakładamy rano. Jeśli jednak chcemy wykorzystać właściwości wybielające witaminy C do usunięcie przebarwień lub wyrównania kolorytu cery, to warto nakładać na noc serum albo kuracje w ampułkach. To, kiedy aplikujemy kosmetyki z witaminą C, zależy też od jej stężenia i formy. Czysty kwas askorbinowy ma najsilniejsze działanie, ale jest przy tym bardzo niestabilny i utlenia się pod wpływem światła i powietrza, dlatego kosmetyki z jego dodatkiem najlepiej stosować na noc. Czysta forma witaminy C może również uwrażliwiać skórę na promienie UV.

SKUTECZNA, ALE NIESTABILNA

Witamina C w czystej postaci to inaczej kwas L(+)-askorbinowy. Ma właściwości hydrofilowe, co oznacza, że jest rozpuszczalna w wodzie i nierozpuszczalna w tłuszczach. Cechuje się, niestety, wysoką niestabilnością, co powoduje, że pod wpływem czynników zewnętrznych (wysoka temperatura, światło, tlen) traci swoje właściwości i ulega rozkładowi, a tym samym przestaje być skuteczna. By temu zapobiec, kosmetyk musi być umieszczony w specjalnej aluminiowej tubie, mieć kwasowe pH i zawierać antyoksydanty stabilizujące, np. polifenole albo bioflawonoidy cytrusowe. Inne rozwiązanie to forma proszku, który samodzielne mieszamy z emulsją w momencie aplikacji.

reklama

LIERAC MESOLIFT

Rewitalizujący koncentrat przeciw oznakom zmęczenia, 2 x 15ml

Doskonały nawet dla najbardziej zmęczonej skóry, szarej i matowej. Intensywnie pielęgnuje i przywraca cerze promienny blask. Działa silnie antyoksydacyjnie, ujednolica koloryt, ujędrnia, napina i rewitalizuje skórę. Zawiera optymalną dawkę 15% czystej witaminy C. Produkt inspirowany techniką mezoterapii twarzy.

Stosuj jako kurację 30-dniową, rano i wieczorem, nakładając przed zwykle stosowanym kremem pielęgnacyjnym.

Kosmetyk

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

SŁOŃCE

FILTRY I WITAMINA D, CZYLI PORADNIK BEZPIECZNEGO OPALANIA

Jak pogodzić miłość do złocistej opalenizny z ochroną skóry? Na szczęście to możliwe. Filtry wcale nie sprawią, że wrócisz z wakacji blada i z niedoborem witaminy D. Unikniesz za to poparzeń oraz przebarwień, a może i poważniejszych problemów. Sprawdź, co musisz wiedzieć o słonecznych kosmetykach.

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

PROMIENIE UV

UVA – powoduje alergie i starzenie (ageing), to nadfiolet bliski o zakresie długości fal między 315 nm a 400 nm,

UVB – powoduje brązowienie i poparzenia (burn), o długościach fal 280–315 nm,

UVC – nie ma wpływu na skórę, bo nie przedostaje się przez atmosferę, to nadfiolet daleki o długościach fal między 100 nm a 280 nm.

Wciąż słyszysz, że promieniowanie ultrafioletowe to wróg zdrowej skóry i główny sprawca przedwczesnego jej starzenia? To wszystko prawda. Nie znaczy to jednak, że masz spędzić całe lato w cieniu, bo przecież słońce to także źródło witaminy D i naszego dobrego samopoczucia. Zachowaj umiar i rozsądek, trzymaj się kilku zasad, a oszczędzisz sobie kłopotów i zyskasz to, co tak kochasz – piękną opaleniznę.

POZNAJ WROGA, CZYLI PRZED CZYM SIĘ BRONIĆ?

Najbardziej oczywiste krzywdy wyrządzają promienie UVB, odpowiedzialne za opaleniznę, ale i za poparzenia słoneczne. Pod wpływem UVB komórki barwnikowe wytwarzają większą ilość melaniny, która docierając na powierzchnię skóry, przyciemnia ją i pogrubia. Ma to stanowić zabezpieczenie przed promieniowaniem. Niestety, gwałtowna ekspozycja może za to błyskawicznie przynieść pogorszenie stanu skóry w postaci rumienia, a w konsekwencji niesie ryzyko nie tylko schodzenia skóry, ale też przebarwień i nowotworów. Uważać należy także na UVA, które jest bardziej podstępne. Może wyrządzać szkody nawet w pochmurny dzień, bo przenika przez szyby. Nie powoduje widocznych zmian od razu, ale długofalowo przyczynia się do szybszego starzenia.

CO POWSTRZYMA PROMIENIOWANIE?

Żeby zapewnić sobie pełną ochronę przed wszystkimi typami promieniowania, nie wystarczy sięgać po kremy z oznaczeniem SPF. Te ochronią nas jedynie przed promieniowaniem UVB. Ważne jest więc, aby twój kosmetyk ochronny zawierał także filtry UVA i IR. Nie dość jednak ❯

reklama

MUSTELA SUN SPF 50
mleczko 40 ml

Mleczko do opalania Mustela Sun z wysokim stopniem ochrony przeciwsłonecznej (SPF 50), przeznaczone jest do ochrony delikatnej skóry dzieci i niemowląt już od pierwszych dni życia.

Specjalna formuła sprawia, że jest odporne na ścieranie, również pod wpływem potu oraz słonej wody.

Sposób aplikacji: nakładać obficie co 2 godziny.

Kosmetyk

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

na tym. Myśląc perspektywicznie, pamiętaj o ochronie przed wolnymi rodnikami każdego dnia, nie tylko idąc na plażę. Wybieraj więc kremy bogate w antyoksydanty, takie jak witaminy C i E, ekstrakt z jagód acai lub borówki amerykańskiej.

SZTUKA APLIKACJI

Zdarzyło ci się poparzyć na słońcu mimo użycia filtrów? Przyczyna może być banalna – byłaś zbyt oszczędna. Żeby uzyskać pełną ochronę przeciwsłoneczną, należy nakładać 2 mg kosmetyku na centymetr kwadratowy skóry. Na samą twarz będzie to porcja zbliżona wielkością do ziarna fasoli, a na ciało ok. 6 łyżeczek preparatu. Pamiętaj też o reaplikacji kosmetyku co ok. 2 godziny. Kiedy wnika w naskórek lub zmywa się w czasie kąpieli, staje się mniej skuteczny.

SPF CZYLI CO?

Skrót SPF oznacza Sun Protection Factor, czyli współczynnik ochrony przeciwsłonecznej. To oznaczenie międzynarodowe. W Unii Europejskiej obowiązują oznaczenia od 6 (niska ochrona) do 50+ (ochrona bardzo wysoka). Jaką wartość wybrać? Wszystko zależy od twojego fototypu. Jeśli twoja skóra łatwo ulega poparzeniom, szybko zaczerwieni się na słońcu, cera jest jasna i/lub piegowata – należysz do fototypu celtyckiego, czyli I, i wymagasz najwyższej ochrony – 50+. Powinnaś unikać słońca. Blada cera, która trudno się opala, ale nie jest aż tak podatna na rumień to fototyp II - północnoeuropejski, któremu zaleca się stosowanie SPF 50. Fototyp III, środkowoeuropejski wciąż charakteryzuje się jasną skórą; ta w początkowej fazie opala się na czerwono, ale potem lekko brązowieje – niezbędny jest filtr co najmniej SPF 30. Śniada i oliwkowa karnacja to cechy fototypu IV, południowoeuropejskiego – im wystarczy SPF 20.

reklama

AVENE SUN SPF 50

krem 50 ml

Przeciwsłoneczny krem z SPH 50 dla skóry wrażliwej na słońce. Bogaty w wodę termalną Avene oraz kompleks aktywnych składników, które chronią przez UVA i UVB, a ponadto w 100% fotostabilny.

Krem może być stosowany nawet do skóry nadwrażliwej (fototyp I i II) lub narażonej na bezpośrednią i długotrwałą ekspozycję na słońce.

Wodoodporna formuła gwarantuje długotrwałą ochronę, nawet podczas deszczowych dni.

Kosmetyk

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

FIZYCZNE KONTRA CHEMICZNE – JAKĄ OCHRONĘ WYBRAĆ?

Pierwsze, nazywane też mineralnymi, tworzą tzw. „efekt lustra", odbijając od powierzchni ciała szkodliwe promieniowanie i rozpraszając je. Drugie wnikają w naszą skórę, są niewidoczne na jej powierzchni i absorbują promienie UV, zmieniając je w energię cieplną. Które są bezpieczniejsze? Wszystko zależy od twoich upodobań i nawyków. Filtry mineralne mają postać mikropigmentów i mogą zostawiać białą poświatę, choć te o nowoczesnych formułach są niemal niewidoczne. Ich atutem jest to, że są dobrze tolerowanie nawet przez skóry wrażliwe i cechują się wysoką fotostabilnością. Wada to mała odporność na ścieranie. Filtry chemiczne z kolei nie zaczynają działać od razu – muszą najpierw wniknąć w skórę, więc efektywne są po około 20-30 minutach. Wybierz je, jeśli preferujesz lekkie kosmetyki, które nie zostawiają wyczuwalnej warstwy na skórze. Wada – z powodu niskiej fotostabilności aplikację trzeba ponawiać co 2-3 godziny.

JAK WYBRAĆ FORMUŁĘ?

Krem, spray, mleczko, olejek – zastanawiasz się, która formuła kosmetyku daje najlepszą ochroną? Konsystencja kosmetyku nie ma wpływu na jego właściwości ochronne. Tu warto kierować się względami praktycznymi i pre-

ferencjami. Weź pod uwagę to, co lubisz najbardziej – po lubiany kosmetyk chętniej będziesz sięgać i ponowna aplikacja nie będzie problemem.

MNIEJ TYPOWE FILTRY – NOWOŚCI NA RYNKU

Ciekawą formułą są niewątpliwie ochronne pudry sypkie, które możesz aplikować nie tylko na twarz. To dobre rozwiązanie zwłaszcza dla osób, które szybko się pocą – proszek może nieco złagodzić tego skutki. Przyjemne w aplikacji są żele, które mają lekkie konsystencje i dają uczucie chłodzenia skóry. Warto też sięgnąć po chłodzące sztyfty ochronne.

URLOP W GÓRACH

Czy wiesz, że wysokość ma znaczenie? Każde 1000 m zwiększa natężenie UV o 15 proc. Wybierając się na letnią górską wyprawę, koniecznie wyposaż się w krem z wysokim filtrem. Pod ręką warto mieć sztyft do miejsc wrażliwych, którym szybko zabezpieczysz nos i uszy.

JAKIE FILTRY NAD BAŁTYK, A JAKIE DO CIEPŁYCH KRAJÓW?

Im goręcej, tym większe ryzyko poparzeń i udarów. Przede wszystkim pamiętaj o swoich potrzebach, które są niezależne od szerokości geograficznej. Zawsze warto mieć w walizce wysokie filtry, choćby na pierwsze dni plażowania i nieco niższe na kolejne. Kluczowa kwestia to nie jest jednak ta, gdzie jedziesz, ale jaki jest twój fototyp.

CO PO OPALANIU?

Nie zaniedbuj skóry po całodziennej ekspozycji na słońce. Dobrym wyborem będą oczywiście specjalnie dedykowane jej produkty, często z tej samej gamy, co twoje ulubione filtry. Możesz także zdecydować się na lekkie mleczka nawilżające. Świetnie sprawdzą się żelowe formuły, np. aloesowe. Chodzi nie tylko o twój komfort i miłe uczucie schłodzenia skóry, ale też wzmocnienie warstwy ochronnej i wspomożenie procesów naprawczych.

BLOKER SŁOŃCA – CO TO JEST?

Nie istnieje produkt, którego działanie oddałaby taka nazwa. Nawet przy bardzo wysokiej zawartości filtra, istnieje ryzyko, że preparat został nałożony nieprawidłowo, nierównomiernie lub w zbyt małej ilości, która nie da 100 proc. ochrony. Czasem blokerami słońca nazywa się filtry o wartości 50+.

Kosmetyki ochronne nie lubią wysokich temperatur. Sprawiają one, że produkty tracą swoje właściwości i przestają być skuteczne. Pamiętaj, żeby na plaży ukryć je w cieniu, np. pod torbą.

CO OZNACZAJĄ SKRÓTY NA ETYKIETACH KREMÓW Z FILTRAMI?

SPF – chroni przed UVB

PPD/IPD – PPD lub IPD, ewentualnie PA z plusami – chroni przed UVA

IR – chroni przed podczerwienią

reklama

NIVELAZIONE SKIN THERAPY AKTYWNY DEZODORANT DO STÓP 5w1

150 ml

Pielęgnujący dezodorant do stóp ze składnikami o działaniu antybakteryjnym.

NIVELAZIONE SKIN THERAPY MULTIFUNKCYJNY DEZODORANT DO STÓP I BUTÓW

Wielofunkcyjny dezodorant ze składnikami o działaniu przeciwgrzybiczym.

Przeznaczone dla osobów zmagających się z problemem nadmiernej potliwości stóp.

Neutralizują przykry aromat stóp i butów, zapewniając wielogodzinną świeżość i komfort.

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

CZY FILTRY BLOKUJĄ PRODUKCJĘ WITAMINY D?

Według najnowszych badań stosowanie filtrów przeciwsłonecznych nie powoduje znaczącego zmniejszenia syntezy witaminy D w skórze. Jeżeli jednak obawiamy się niedoborów witaminy D, dużo korzystniejsza dla naszego organizmu będzie jej suplementacja niż intensywne opalanie bez ochrony przeciwsłonecznej.

CZY WYSOKIE FILTRY SPRAWIAJĄ, ŻE SKÓRA SIĘ NIE OPALA?

Kremy z filtrem nie hamują procesu opalania, ale go opóźniają. W praktyce oznacza to, że proces powstawania opalenizny jest nieco dłuższy, co jest związane z pochłanianiem lub odbijaniem promieniowania UV przez preparat z filtrem – w zależności, czy mamy do czynienia z filtrem chemicznym, czy też fizycznym. Dlatego stosując kosmetyk o wysokim poziomie SPF, opalenizna powstaje stopniowo, ale bezpiecznie. Zmniejsza to ryzyko powstawania rumienia, poparzeń i podrażnień skóry. Pamiętajmy, że nadmierne opalanie się bez kremów z filtrem jest najkrótszą drogą do szybszego starzenia się skóry, powstawania stanów przedrakowych, a następnie nowotworów skóry.

Od kilku lat robią furorę. Są uważane za zdrowe zamienniki słodkich napojów. Czy kombucza, woda kokosowa i alkaliczna naprawdę służą naszemu zdrowiu? Co zawierają i kto może je pić, a kto powinien unikać?

SPRAWDZAMY POPULARNE NAPOJE

Woda kokosowa

CO TO JEST?

To przezroczysty płyn wypełniający wnętrze niedojrzałych jeszcze owoców kokosa, który charakteryzuje się delikatnym smakiem. Od dawna uważany jest za świetny napój orzeźwiający. Jeden owoc kokosa może kryć w sobie od 200 ml do litra płynu.

CO ZAWIERA I JAK DZIAŁA?

Jest naturalnym źródłem wielu ważnych składników mineralnych oraz witamin. W wodzie kokosowej można znaleźć wapń, potas, magnez i fosfor, witaminy z grupy B (B1, B2, B3, B5, B6), witaminę C. Jest również świetnym, naturalnym izotonikiem, czyli idealnie nawadnia organizm, bo stężenie elektrolitów w wodzie kokosowej można porównać do stężenia w płynach ustrojowych człowieka. Ma wiele korzystnych dla naszego organizmu właściwości. Pomaga odkwasić organizm, ma działanie przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze, poprawia trawienie, likwiduje zaparcia, pomaga w leczeniu wrzodów żołądka i dwunastnicy, nawilża i odżywia skórę, przyspiesza gojenie się ran, łagodzi objawy alergii.

PRZECIWWSKAZANIA

Nie ma żadnych przeciwwskazań do jej stosowania. Z jej dobrodziejstw i prozdrowotnych właściwości mogą korzystać wszyscy, nawet małe dzieci. Zaleca się pić szklankę tego napoju dziennie. Woda kokosowa polecana jest również osobom uprawiającym sport, bo świetnie uzupełnia elektrolity, które traci się podczas intensywnych treningów.

TO CIEKAWE

Czy wiesz, że podczas II wojny światowej brytyjscy lekarze podawali rannym żołnierzom kroplówki z wody kokosowej? Z powodzeniem też podawano ją w zastrzykach odwodnionym i niedożywionym.

Kombucza

CO TO JEST?

To rodzaj fermentowanej herbaty. Jej nazwa wywodzi się z Japonii i oznacza herbatę z wodorostów. Kombucza charakteryzuje się orzeźwiającym, lekko gazowanym słodko-kwaśnym smakiem. Idealnie gasi pragnienie. Powstaje przez dodanie do herbaty tzw. grzybka herbacianego, czyli symbiotycznej kultury bakterii i drożdży SCOBY. Do jej przygotowania najlepiej nadaje się zielona lub czarna herbata.

CO ZAWIERA I JAK DZIAŁA?

Kombucza ma bardzo zróżnicowany skład, który w dużej mierze zależy od tego, z czego został ten napój zrobiony oraz od ilości mikroorganizmów. Z powodu fermentacji, która zachodzi w procesie przygotowania, jest dobrym źródłem probiotyków działających podobnie, jak te z kiszonek. Oprócz tego kombucza zawiera witaminy z grupy B i wiele składników mineralnych. Poprawia trawienie, wzmacnia odporność oraz oczyszcza organizm z toksyn i dodaje energii.

PRZECIWWSKAZANIA

Zawiera sporą ilość cukru, więc nie jest polecana osobom chorym na cukrzycę. Ze względu na niewielką ilość alkoholu (około 2 proc.) napój nie powinien być spożywany przez małe dzieci, kobiety w ciąży, a także matki karmiące. Działania uboczne, które mogą się pojawić, to bóle głowy związane z wydalaniem toksyn z organizmu i zaburzenie ze strony układu pokarmowego, więc należy do diety wprowadzać ją stopniowo.

PRZEPIS NA DOMOWĄ KOMBUCZĘ

Do zrobienia tego napoju potrzebne będą: 2 litry wody, 1 szklanka cukru, 2 łyżeczki czarnej lub zielonej liściastej herbaty, 1 kombucha zwana też grzybkiem tybetańskim (do kupienia w sklepach ze zdrową żywnością lub Internecie), starter, czyli 200 ml wywaru z poprzedniej fermentacji lub 2 łyżki octu winnego. Zaparz herbatę, wykorzystując 1 litr wody. Odstaw na 10 minut. Dodaj cukier i wymieszaj, by się całkowicie rozpuścił. Herbatę przelej przez sitko do dużego słoja (ok. 3 litrów) i dolej resztę wody. Gdy przestygnie dodaj zaczyn lub ocet winny.

Woda alkaliczna

CO TO JEST?

Zwykła woda posiada poziom pH (potencjał wodoru) około 7 i jest roztworem neutralnym. Woda alkaliczna to taka, która charakteryzuje się wyższym poziomem pH, czyli zasadowym.

CO ZAWIERA I JAK DZIAŁA?

Poleca się ją osobom odchudzającym się, zestresowanym, zmęczonym oraz wszystkim tym, którzy jedzą zakwaszające produkty (kawa, herbata, alkohol, mięso oraz słodycze). Uważa się, że woda alkaliczna powinna regulować metabolizm, pozytywnie wpływać na gospodarkę lipidową, pomagać przy problemach skórnych, poprawiać stan włosów i skóry oraz zwiększyć odporność organizmu.

PRZECIWWSKAZANIA

Nie powinni jej pić chorzy na nerki, bo długotrwałe jej stosowanie może prowadzić do powstania kamieni. Nie poleca się popijania nią lekarstw, ponieważ może obniżać ich działanie, ani osobom, które wykluczyły ze swojej diety produkty zakwaszające.

DOMOWA WODA ALKALICZNA

Wodę alkaliczną można przygotować samodzielnie w domu. Do szklanki ze zwykłą wodą wlej kilka kropel zasadowych, które są do kupienia w aptece. Drugi sposób to dodanie niewielkiej ilości sody oczyszczonej (około 1/8 łyżki) i dokładne wymieszanie do rozpuszczenia się sody. Sposób trzeci polega na dodaniu do wody (2 litry) 1 łyżki różowej soli himalajskiej i jednej cytryny w plasterkach.

reklama

ALTER MEDICA,
sok z aloesu 1000 ml

Naturalny sok aloesowy do picia, suplement diety

ALTER MEDICA,
żel z aloesu do picia 1000 ml

Sok aloesowy z cząsteczkami miąższu, suplement diety

Polecane do stosowania, jako środki wspomagające mechanizmy odpornościowe organizmu, działające bakteriobójczo, przeciwzapalnie, jak również zwiększające ogólną wydolność organizmu. Żel aloesowy stosowany zewnętrznie działa odżywczo na skórę, wspomagając gojenie ran, oparzeń i odmrożeń, łagodzi podrażnienia.

Suplementy diety

Późna wiosna i lato to wspaniały czas w kuchni. Właśnie teraz warzywa i owoce są najbogatsze w cenne dla naszego zdrowia składniki, najlepiej smakują i co również bardzo ważne, nie odstraszają ceną. Cieszmy się więc ich bogactwem i korzystajmy, ile się da, bo sezon na szparagi i truskawki trwa zdecydowanie za krótko.

KOLOROWO JEDZ

SZPARAGI I TRUSKAWKI

Szparagi są doskonałym źródłem kwasu foliowego, witaminy A, witamin z grupy B, witaminy C oraz wapnia i błonnika. Poza tym są niskokaloryczne: 100 g to tylko 18 kcal! No i uważane są za silny afrodyzjak. Truskawka zawiera więcej witaminy C niż cytryna lub grejpfrut. Jest bogata w pektyny oczyszczające jelita z resztek. Zawiera żelazo, które chroni przed anemią, wzmacnia organizm, wpływa na stan cery i włosów. 100 gram truskawek zawiera tylko 28 kcal i ma niski indeks glikemiczny (40). Ale uwaga: jest silnie uczulająca.

ZUPA KREM ZE SZPARAGÓW Z ŁOSOSIEM

Trudność: łatwe

Czas przygotowania: 15 minut

Składniki
- 2 pęczki białych szparagów
- 1 litr bulionu warzywnego
- 2 ziemniaki
- 100 gram wędzonego łososia
- ½ cytryny
- 100 ml śmietanki 30%
- sól, pieprz

Wartości odżywcze potrawy w 100 ml:
około **60 kcal**
3,0 g białka
5,5 g węglowodanów
3,0 tłuszczów

Przygotowanie

Szparagi umyć i obrać najlepiej obieraczką do warzyw. Zdrewniałych końcówek nie trzeba usuwać, bo świetnie nadają się na zupę. Pokroić na kawałki. Do garnka włożyć szparagi, cebulę pokrojoną w kostkę i ziemniaki. Zalać bulionem i gotować około 20 minut. Po 5 minutach od zagotowania wyjąć główki szparagów, które posłużą do dekoracji zupy. Gdy warzywa będą miękkie, zupę zblendować. Doprawić solą, pieprzem i sokiem wyciśniętym z połowy cytryny. Na końcu dodać śmietanę. Podawać z łososiem pokrojonym na małe kawałki i plasterkiem cytryny.

WARZYWNE SAJGONKI

Trudność: średnie

Czas przygotowania: 30 minut

Składniki
- 5 sztuk papieru ryżowego
- 1 marchewka
- 1 świeży ogórek
- ½ awokado
- 5 liści sałaty masłowej
- 1 czerwona papryka
- ½ pęczka natki pietruszki
- łyżka sosu sojowego
- ½ cytryny

Wartości odżywcze potrawy w 100 g:
około **70 kcal**
1,8 g białka
11,3 g węglowodanów
2,1 g tłuszczów

Przygotowanie

Marchewkę i ogórka obrać, paprykę pozbawić gniazda nasiennego. Warzywa pokroić w słupki, a awokado w plasterki i skropić sokiem z cytryny. Sałatę umyć i osuszyć. Papier ryżowy namaczać kilkanaście sekund pojedynczo w ciepłej wodzie. Na środku płata papieru ryżowego ułożyć liść sałaty i pokrojone w słupki warzywa, posypać natką pietruszki. Zawinąć całość. Najpierw boki do środka, a następnie całość zrolować. Podawać z sosem sojowym do maczania.

FRITTATA Z SZYNKĄ I ZIELONYMI SZPARAGAMI

Trudność: łatwe

Czas przygotowania: 15 minut

Składniki

- 8 jajek
- 200 g zielonych szparagów
- 50 g parmezanu
- 3 łyżki mleka
- 100 g pomidorków koktajlowych
- 100 g szynki
- 2 łyżki masła
- sól, pieprz

Wartości odżywcze potrawy w 100 g:

około **115 kcal**

9,4 g białka

1,05 g węglowodanów

8,02 tłuszczów

Przygotowanie

Szparagi umyć, odłamać zdrewniałą część i ugotować w lekko osolonej wodzie. Pokroić na kawałki. Pomidorki przekroić na pół, a szynkę w kostkę. Jajka wbić do miski i rozkłócić widelcem, napowietrzając je, by omlet był puszysty. Dodać resztę składników. Całość wymieszać. Posolić i popieprzyć do smaku. Na patelni rozgrzać masło i wlać jajka z dodatkami. Gdy większość masy się zetnie, przykryć pokrywką. Całość smażyć do momentu, aż pod spodem utworzy się złota skorupka, odwrócić i smażyć, aż zarumieni się z drugiej strony.

TRUSKAWKOWE TIRAMISU

Trudność: łatwe

Czas przygotowania: 30 minut

Składniki

- 500 g serka mascarpone
- 3 żółtka
- 500 g świeżych truskawek
- 400 g podłużnych biszkoptów
- 1 łyżeczka żelatyny
- 2 łyżki cukru pudru
- kilka listków świeżej mięty

Wartości odżywcze potrawy w 100 g:

około **240 kcal**

5,4 g białka

22,5 g węglowodanów

14,4 g tłuszczów

Przygotowanie

Truskawki umyć, pozbawić szypułek. Kilka zostawić do dekoracji, resztę zmiksować, podgrzać i dodać łyżeczkę żelatyny. Ostudzić. Żółtka ubić z cukrem pudrem. Dodawać łyżka po łyżce mascarpone, cały czas ubijając. W przestudzonym musie truskawkowym maczać biszkopty i układać w foremce. Gdy dno będzie zakryte, wyłożyć połowę kremu. Następnie wyłożyć kolejną warstwę biszkoptów. Odstawić w chłodne miejsce, by krem zastygł. Ozdobić resztą truskawek przekrojonych na pół i posypać listkami mięty.

reklama

ALTER MEDICA,

sok z żurawiny, 500 ml

Sok z owoców żurawiny przyczynia się do naturalnej ochrony organizmu, wspomaga układ odpornościowy. Ma korzystny wpływ na układ moczowy. Żurawina pomaga hamować przywieranie niektórych bakterii do dróg moczowych.

Stanowi naturalny przeciwutleniacz, chroniąc organizm przed degradacją oksydacyjną. Pomaga również zachować w zdrowiu naczynia krwionośne.

Suplement diety

Katarzyna Gniewkowska

TĘSKNIĘ ZA SPOKOJNYM ŚWIATEM

Gdybym nie została aktorką, to byłabym skrzypaczką.

Katarzyna Gniewkowska – aktorka teatralna i filmowa. Popularność przyniosła jej rola w serialu „Czas honoru". Mężatka, mama dwójki dzieci, babcia Emilii.

Zaczynam dzień od...
czarnej kawy poprzedzonej szklanką wody.

Dom rodzinny kojarzy mi się...
z zaufaniem i miłością.

Do dziś pamiętam zapach...
drożdżowego ciasta mojej babci popijanego szklanką mleka.

Poczułam się dorosła, gdy...
po raz pierwszy, gdy wyjechałam na studia do Krakowa. Po raz drugi, kiedy urodziłam córeczkę.

Mój największy autorytet...
to tato. Później zachwycałam się Zofią Kalińską, aktorką, oraz Krysią Jandą z jej niebywałą siłą.

W trudnych chwilach...
szukam wyciszenia sama ze sobą.

Wzruszam się, gdy...
oglądam filmy o dzieciach i zwierzętach.

Od mężczyzny oczekuję...
wsparcia w łączeniu zawodowych i domowych obowiązków oraz lojalności.

Kobiety cenię za...
umiejętność rozmowy.

Najwięcej w życiu nauczyłam się od...
tych, którzy mnie otaczają, czasami od tych, których spotkałam tylko raz.

Decyzja, która najbardziej wpłynęła na moje życie...
wyzwolenie się z instytucjonalnych miejsc pracy. Odzyskałam wolność i spokój.

Książka, do której lubię wracać...
„Czarodziejska góra" Tomasza Manna, powieści Dostojewskiego i Singera.

Film, który zrobił ostatnio na mnie największe wrażenie...
„Melancholia" Larsa von Triera.

Mój ulubiony rytuał pielęgnacyjny...
chińskie masaże relaksacyjne.

Gdybym nie została aktorką, to byłabym...
skrzypaczką. 11 lat nauki zobowiązuje.

Aktorstwo to dla mnie...
pomysł na życie, przełamywanie własnych ograniczeń.

Moja ulubiona pora roku...
lato. Zachwycam się przyrodą w rozkwicie, ciepłem, które rozgrzewa zmysły.

Największą przyjemność sprawia mi...
satysfakcja z dobrze zagranej roli i zdanie „kocham Cię, babciu" z ust mojej wnuczki.

Mój największy sukces...
małżeństwo trwające 40 lat.

Moja największa porażka...
nieumiejętność posługiwania się biegle językiem angielskim.

Za dziesięć lat wyobrażam sobie, że będę...
nie planuję. Nie chcę rozśmieszyć Pana Boga.

Chciałabym swoim dzieciom przekazać...
wszystko co przekazałam, zaowocowało.

Przed zaśnięciem lubię...
poczytać.

foto: zdjęcie prywatne

Neobianacid zna i troszczy się o Twój żołądek.

Z poliprotect

Z badań Aboca, **Poliprotect**, roślinny i mineralny kompleks molekularny, który **szybko powstrzymuje pieczenie i łagodzi refluks**.

WYRÓB MEDYCZNY CE 0373

Należy uważnie zapoznać się z ostrzeżeniami i instrukcją używania.

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

MAGLEK B6

SPRAWDZONY MAGNEZ
W WYSOKIEJ DAWCE

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

SPRAWDZONY
od 20 lat dostępny na rynku

WYGODNY W ZASTOSOWANIU
1 - 2 tabletki dziennie[1]

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

Maglek B6, tabletki. Jedna tabletka produktu leczniczego Maglek B6 zawiera 500 mg magnezu mleczanu *(Magnesii lactas)*, co odpowiada 51 mg jonów Mg2+ oraz 5 mg pirydoksyny chlorowodorku *(Pyridoxini hydrochloridum)*. Wskazania do stosowania: Maglek B6 stanowi uzupełnienie stwierdzonych niedoborów magnezu oraz witaminy B6 w organizmie oraz profilaktyka niedoborów i powikłań związanych z tymi niedoborami. Profilaktycznie produkt leczniczy Maglek B6 jest zalecany: w sytuacjach powodujących niedobory magnezu: stany przewlekłego przemęczenia fizycznego i psychicznego, błędy żywieniowe (spożywanie dużej ilości przetworzonej żywności) oraz stosowanie diet odchudzających, spożywanie dużej ilości kawy, nałogowe palenie tytoniu i spożywanie alkoholu; długotrwałe stosowanie leków przeczyszczających, środków antykoncepcyjnych i niektórych preparatów moczopędnych oraz diureza osmotyczna u chorych na cukrzycę w przebiegu przewlekłej hiperglikemii, choroby przewlekłe powodujące upośledzenie wchłaniania (zespoły złego wchłaniania); w zapobieganiu miażdżycy i zawałom serca. Wspomagająco produkt leczniczy Maglek B6 może być stosowany po konsultacji z lekarzem jako uzupełnienie leczenia: chorób serca i układu krążenia, takich jak nadciśnienie tętnicze, zastoinowa niewydolność krążenia, zaburzenia rytmu serca; atonicznych skurczów mięśni i drętwienia kończyn; w stanach depresji nerwowej; podczas rekonwalescencji po złamaniach kości lub w kompleksowym leczeniu osteoporozy. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancje czynne lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Hipermagnezemia o różnej etiologii, ciężka niewydolność nerek, blok przedsionkowo-komorowy serca, znaczne niedociśnienie tętnicze, myasthenia gravis, stosowanie lewodopy bez inhibitora obwodowej dekarboksylazy L-DOPA, produktu nie należy stosować podczas biegunki. Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o. ul. Ostrzykowizna 14A 05-170 Zakroczym. MK/6/2022

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.