PORADNIK

# CZAS NA ZDROWIE

Magazyn bezpłatny
Jesień 2022

DLA CIESZĄCYCH SIĘ PEŁNIĄ ŻYCIA

## 6 BADAŃ, KTÓRE NALEŻY ZROBIĆ JESIENIĄ

## Dlaczego warto docenić tran?

## NATURALNE SPOSOBY NA WZMOCNIENIE PŁUC

## CUDOWNA MOC OLEJKÓW

## Jesienna regeneracja włosów

## DOROTA GARDIAS
# Czasem śmiech czasem łzy

## Uroda

JAK DOBRZE DOBIERAĆ KOSMETYKI

## Kuchnia

ZUPA CIĘ ROZGRZEJE

# 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 perimenopauzalnym). 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** Dorota Gardias

ZDROWIE
**10** Recepta na zdrowie: 6 badań, które warto zrobić po lecie
**14** Naturalnie: Odetchnij pełną piersią – ziołowe wzmocnienie płuc
**18** Poradnik medyczny: Pierwsza jesień niemowlęcia
**20** W gabinecie: Audiolog czy foniatra?
**22** Na temat: Szkła progresywne, czyli 2w1
**24** Fundacja: To nie był żaden wielki czyn
**28** W pigułce: Tran dla zdrowia i urody

URODA
**30** Sekrety kosmetyków: Cud w oleju
**34** Składnik na czasie: Duet idealny
**38** Żyj pięknie: Włosy po wakacjach – te patenty działają!
**42** Pielęgnacja: Jesienna odnowa skóry

KUCHNIA
**46** Ze smakiem: Zupa cię rozgrzeje

NA DO WIDZENIA
**50** Kwestionariusz: Mariola Bojarska-Ferenc

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:
TVN/Szymon Szcześniak/Visual Crathers (str. 3, 7);
materiały prasowe TVN (str. 8);
zdjęcia prywatne (str. 9, 50); Shutterstock
Okładka: fot. TVN/Szymon Szcześniak/Visual Crafters

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

fot. Kamila Markiewicz-Lubańska/Shutterstock

# Drodzy Czytelnicy

Wszyscy wiemy, że stres jest przyczyną wielu problemów zdrowotnych, ale nie zawsze damy radę go wyeliminować. Co można więc zrobić? Skupić się na tym, co od nas zależy i co sprawi, że nasze samopoczucie będzie lepsze. Dobre relacje z ludźmi, aktywność fizyczna, dieta, wypoczynek, hobby. Dorota Gardias, nasza bohaterka okładkowa, po latach przerwy wróciła do śpiewania (polecam wywiad na str. 6) i przekonała się, jak wiele jej to sprawia radości. Można tak jak ona „odkurzyć" stare zainteresowania lub poszukać nowych pasji. Bo zawsze warto poznawać, uczyć się, próbować i nie zapominać o swoich potrzebach. Zachęcam do przeczytania jesiennego magazynu „Czas na Zdrowie", w którym znajdziecie Państwo mnóstwo inspiracji, jak zdrowo i pięknie żyć.

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

**22**
Szkła progresywne, czyli 2w1

DOROTA GARDIAS

**06**
Czasem śmiech czasem łzy

**14**
ODETCHNIJ PEŁNĄ PIERSIĄ
– ziołowe wzmocnienie płuc

# WSIĄDŹ NA ROWER – POŻYJESZ DŁUŻEJ

Nie ma złej pory roku na jazdę rowerem. Szczególnie że naukowcy kilku prestiżowych uczelni australijskich udowodnili: kto dojeżdża do pracy na rowerze, ma mniejsze ryzyko zgonu. Badania, opublikowane na łamach International Journal of Epidemiology, wskazują, że ryzyko to jest zredukowane aż o 13%! Badacze uważają, że efekt wynika z różnorakich korzyści zdrowotnych pochodzących ze wzmożonej aktywności fizycznej, jaką jest jazda na dwóch kółkach. Co ciekawe, u osób, które chodziły do pracy pieszo lub korzystały z transportu publicznego, zmniejszenia śmiertelności nie stwierdzono. Cykliści górą!

## Kijki dla sercowca

**Na łamach Canadian Journal of Cardiology opublikowano wyniki badań, które udowadniają, że trening nordic walking jest najlepszą formą rehabilitacji po zawale. Oczywiście każda niezbyt forsowna aktywność fizyczna jest kluczowym elementem kardiologicznej rekonwalescencji, lecz tylko trening z kijami daje naprawdę spektakularne efekty. Nie jest zbyt forsowny, jednocześnie angażuje wszystkie partie mięśni – także te barków – i przede wszystkim fantastycznie zwiększa wydolność krążeniowo-oddechową. A przy tym pozwala na długie spacery na łonie natury. Czego chcieć więcej?**

## RATUNKOWA KURKUMA

**Jesienią nasilają się choroby przewlekłe jak bóle kostno-stawowe, cukrzyca, alergia, choroba wrzodowa żołądka. By zmniejszyć tę tendencję, warto stosować dietę przeciwzapalną – która zmniejsza nasilenie dolegliwości. Powinna zawierać jak najwięcej przeciwutleniaczy. Jednym z najsilniejszych jest kurkuma. W Indiach ten intensywnie żółty proszek znany jest medycynie naturalnej, np. ajurwedzie, od tysięcy lat. O tej porze roku warto więc pić codziennie kurkumowy shot – z dodatkiem pieprzu, oliwy, imbiru i cytryny. Na zdrowie!**

reklama

Wyroby medyczne

**PREL RED, PLASTRY NA SKÓRĘ, ROZGRZEWAJĄCE**

3 plastry rozgrzewające na okolice pleców/krzyża. Działają rozgrzewająco i zapewniają szybki efekt działania.

**PREL BLUE, PLASTRY CHŁODZĄCE**

3 plastry chłodzące z mentolem, oparte na innowacyjnej formule hydrożelowej. Zmniejszają obrzęk, łagodzą ból, przeznaczone do stosowania w przypadku: obrzęków pourazowych, stłuczeń, sińców oraz skręceń.

# NAJZDROWSZY OWOC ŚWIATA

**Mamy czas na zbiory aronii – polskiego superfood. Te niepozorne jagody łączą zdrowotne zalety czerwonego wina i zielonej herbaty – co jest w przyrodzie unikatowe. Aronia jest jednym z najbogatszych naturalnych źródeł antocyjanów, ma również taniny. To jeden z nielicznych owoców, w którym znajdują się jednocześnie te dwa bezcenne dla naszego zdrowia związki. Zapobiegają one: miażdżycy, nowotworom, chorobom neurologicznym. Spowalniają rozwój chorób otępiennych. Aronia zawiera też kwas chlorogenowy – znany z właściwości odchudzających.**

# Co zmniejsza apetyt?

**Naukowcy zbadali, jaki rodzaj aktywności fizycznej pomaga zmniejszyć apetyt. Cóż... ten bardzo intensywny. Chodzi o to, że aktywność fizyczna wpływa na gospodarkę hormonów sytości i głodu w organizmie (leptyna i grelina). To było wiadomo od dawna, ale w najnowszym badaniu udowodniono, że mocny wysiłek dodatkowo aktywuje wydzielanie substancji zawierającej cząsteczkę Lac-Phe. Podana otyłym osobnikom myszy laboratoryjnych powodowała spadek ich łaknienia aż o 30%. Badania powtórzono na ludziach – z sukcesem. A więc do dzieła!**

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

Wyroby medyczne

# Dorota Gardias

# CZASEM ŚMIECH CZASEM ŁZY

Od lat jest jedną z ulubionych pogodynek. Piękna, uśmiechnięta, zawsze świetnie przygotowana. Taką Dorotę Gardias znają widzowie. Ale w życiu zawsze jest coś za coś. Jaką cenę musiała zapłacić za sukces i popularność?

**Kilka miesięcy temu wzięłaś udział w pierwszej edycji programu „Mask Singer". Kiedy okazało się, że to ty kryjesz się za kostiumem Róży, wiele osób było zaskoczonych. Śpiewałaś jak profesjonalna wokalistka. Gdzie się tego nauczyłaś?**

Wychowywałam się w domu, gdzie muzyka była obecna na co dzień, wszędzie leżały różne instrumenty. Mój tata jest muzykiem, śpiewał, grał, prowadził kilka zespołów. Często bywałam na ich występach. Ciągnęło mnie na scenę i kilka razy zaśpiewałam na różnych imprezach okolicznościowych. To tata uczył mnie śpiewać, pokazywał pierwsze chwyty na gitarze. Chodziłam do szkoły muzycznej, śpiewałam w chórze w kościele, później w różnych zespołach. Dopiero kiedy poszłam w stronę dziennikarstwa, przestałam śpiewać profesjonalnie i zostały mi występy na domowych imprezach (śmiech).

Udział w programie „Mask Singer" przypomniał mi, jak wielką radość daje mi występowanie. Kiedy stałam na scenie w przebraniu, przez maskę widziałam światła, czułam, że to jest moje miejsce. Śpiewanie jest dla mnie czymś wspaniałym, przyjemnością, zabawą. Pojawia się tak ogromna energia, której nie potrafię z niczym porównać.

**Czy to znaczy, że wracasz na scenę i będziesz występować?**

Chciałabym. Ale oczywiście to nie oznacza, że rezygnuję z dziennikarstwa. Miałam już okazję dać kilka koncertów, więc jeśli pojawią się takie możliwości, to na pewno je wykorzystam. Prowadzę dużo imprez, różne eventy i teraz mam w ofercie, że mogę dodatkowo dać minikoncert. Mam też nadzieję, że w przyszłości uda mi się wydać płytę.

Napisałam jedną piosenkę, skomponowałam muzykę, zaczęliśmy nagrywać. Ten proces zajmuje mi więcej czasu, niż myślałam, bo mam mnóstwo różnych obowiązków, ale też daje mi dużo satysfakcji, uczy pokory, jest niezwykle rozwijający.

**W programie występowałaś w przebraniu. Czy twoja córka Hania poznała, że to ty jesteś Różą?**

Nie, dla niej to było ogromne zaskoczenie. Nie wiedziała do samego końca. Kiedy ściągnęłam maskę, rozpłakała się z przejęcia: „Mamo to ty, naprawdę to ty?", „Ty masz takie zgrabne nogi?!". To było najlepsze. Hania pokochała Różę i myślę, że nadal ją kocha.

**Kilka lat temu rozstałaś się z tatą Hani. Samotne macierzyństwo i kariera w telewizji to duże wyzwanie.**

Tata Hani jest obecny w jej życiu, więc to nie jest tak, że jestem samotnym rodzicem, chociaż na co dzień to ja ogarniam większość spraw. Nie jest mi łatwo, bywa naprawdę ciężko, ale tak organizuję czas, żeby jak najwięcej być z Hanią. Dużo rozmawiamy, słucham jej, wspieram, nie ma dla nas tematów tabu, oczywiście na miarę jej wieku. Kiedy tylko jest to możliwe, zabieram ją ze sobą do pracy. Dzisiaj rano pojechała

fot. TVN/Szymon Szcześniak/Visual Crafters

# O NIEJ

**...pochodzi z muzykalnej rodziny**
Uczęszczała do szkoły muzycznej, grała na gitarze, śpiewała. Występowała w zespole muzycznym prowadzonym przez swojego ojca. Wzięła udział w pierwszej edycji programu „Mask Singer", w którym zajęła 5. miejsce. Obecnie nagrywa piosenki na swoją pierwszą płytę.

**...urodziła się w Tomaszowie Lubelskim**
W rodzinnym mieście skończyła liceum, studiowała na Uniwersytecie Marie Curie-Skłodowskiej w Lublinie. Jest absolwentką dwóch kierunków: pedagogiki przedszkolnej oraz animatora i menadżera kultury.

**...startowała w wielu konkursach piękności**
Zdobyła m.in. tytuły: Miss Lubelszczyzny, Miss Polonia Roztocza, w 2000 roku została wybrana najpiękniejszą studentką Lublina.

**...od 2006 roku jest związana z telewizją TVN**
Jest dziennikarką, prezenterką pogody. Współprowadziła wiele programów, m.in. „Projekt Plaża" i „Projekt Plaża Nocą" oraz „Alle Zima". Zwyciężyła w finale dziewiątej edycji programu „Taniec z gwiazdami" (2009), wzięła udział w drugiej edycji programu „Azja Express".

**...mieszka w Warszawie**
Jest mamą 9-letniej córki Hani. Ma 42 lata.

ze mną na sesję, potem byłyśmy razem w DDTVN. Bardzo często zabieram ją na pogody wyjazdowe. Hania to lubi, tam się zawsze coś dzieje, to też są dla niej nowe doświadczenia. Cieszę się, że mam takie możliwości. W przeciwnym razie musiałabym z części zajęć rezygnować, co też nie byłoby łatwe, bo przecież muszę zarabiać, utrzymać dom. Ale Hania jest dla mnie najważniejsza.

**Jak wspominasz swoje dzieciństwo?**
Było pracowite. Mam takie wspomnienie w głowie: poniedziałek, zima, ciemno, jest około dwudzie- ❯

stej, po zajęciach w szkole muzycznej wracam do domu pustymi ulicami Tomaszowa. Jestem zmęczona, głodna, zmarznięta. Nadmiar obowiązków mnie przytłaczał, w pewnym momencie przerwałam edukację muzyczną. Myślę, że tata był trochę z tego powodu rozżalony. Ale mnie chyba zabrakło w tamtym momencie wsparcia. Dlatego chcę, żeby Hania czuła, że zawsze może na mnie liczyć. Staram się być mamą czułą, obecną i uważną. Hania chodzi do szkoły muzycznej, uczy się gry na skrzypcach. W ostatnim roku szkolnym dopadł ją kryzys, straciła motywację. Moim zadaniem było pomóc jej znów ją odnaleźć. I to się udało. Hania ciężko pracowała i skończyła szkołę z szóstką na świadectwie. Wiem, ile to dla niej znaczy. Jestem z niej bardzo dumna.

**Sprawiasz wrażenie perfekcjonistki, która wszystko ma pod kontrolą. Potrafisz być dla siebie łagodna?**
To prawda, w pracy jestem profesjonalistką, tam nie przenoszę swoich problemów prywatnych. Jeśli nawet jest mi źle, to ocieram łzy i nikt nie ma pojęcia, że coś przeżywam. Ale kiedy wracam do domu, zmywam makijaż telewizyjny i zakładam dres, to jestem Dorotą, normalną kobietą, matką, przyjaciółką, koleżanką. Czasem się wzruszam, czasem denerwuję, smucę. Jak każdy. Mam swoje obowiązki domowe, przy których nikt mnie nie wyręczy. Gotuję, sprzątam, uczę się z Hanią, gramy w gry albo idziemy na rower. Zwyczajne życie, które bardzo lubię. Nie wolno zapominać, że praca na wizji to kreacja, pewnego rodzaju teatr. Jeśli ktoś o tym zapomina, to łatwo może się pogubić.

**Jak trafiłaś do telewizji?**
Przez przypadek. Ktoś z telewizji regionalnej zauważył mnie, kiedy prowadziłam imprezę w Tomaszowskim Domu Kultury. Dostałam zaproszenie na casting i zostałam przyjęta. Kilka lat później zaproponowano mi pracę w TVN. W telewizji pracuję już 22 lata, to więcej niż połowa mojego życia.

**Od lat kojarzysz się z zapowiadaniem pogody. Nie chciałabyś spróbować czegoś nowego?**

**1. W programie „Mask Singer" jako Róża**

**2. Ze stacją TVN jest związana od 16 lat**

Ale ja przecież ciągle czegoś nowego próbuję. Pogoda jest dla mnie czymś w rodzaju bazy, bezpiecznego portu. Uważam zresztą, że zapowiadanie pogody to niezwykle ciekawa, ale też wymagająca praca. Żyjemy w czasach zmian klimatycznych, pogoda bywa nieobliczalna, groźna. Trzeba mieć kompetencje, żeby to wszystko w zrozumiały sposób relacjonować, ostrzegać. Poza tym prowadzę wywiady, mogę robić różne ciekawe rzeczy, ostatnio była to wspinaczka na lodospadzie, byłam też jurorem w programie „Wydaje ci się, że umiesz jeździć", gdzie nie tylko oceniałam umiejętności kierowców, ale sama uczyłam się jeździć pod okiem świetnych rajdowców. Praca w telewizji daje wiele możliwości, bardzo to doceniam.

**A co ci telewizja zabrała?**
Przede wszystkim prywatność. To jest cena popularności, którą trzeba zapłacić. Trzeba przywyknąć i nauczyć się z tym żyć, że nasze życie prywatne, wygląd, nawet gest są komentowane. Jeżeli ktoś tego

3.

## Chcę, żeby Hania czuła, że zawsze może na mnie liczyć. Staram się spędzać z nią jak najwięcej czasu.

4.

Gdy siedzę w miejscu, to mam wrażenie, że gasnę.

nie potrafi, może się to źle skończyć dla psychiki. Bywały też trudne momenty, kiedy czułam, że tracę poczucie bezpieczeństwa, bo miałam różne nieprzyjemne sytuacje z paparazzi, którzy chowali się po krzakach.

**Jak znosisz krytykę, krzywdzące komentarze, hejt?**

Na hejt jestem odporna, to mnie nie rusza. Konstruktywna krytyka, dzięki której mogę coś poprawić, zrobić coś lepiej, jest dla mnie cenna. Natomiast, gdy ktoś bliski źle o mnie mówi, jest mi zwyczajnie przykro. Z tym najtrudniej mi sobie poradzić. Krzysiek Hołowczyc powiedział kiedyś mądrą rzecz, która zrobiła na mnie ogromne wrażenie: „Kiedy przychodzą trudne momenty, coś gdzieś niefajnego o sobie przeczytasz, nie wiesz, co robić, to nie oglądaj się za siebie, tylko dodaj gazu". Ja cały czas dodaję gazu.

**Jak odpoczywasz?**

Siłę daje mi przyroda. Mieszkam na warszawskim osiedlu, ale kiedy tylko mogę, wyjeżdżam za miasto, chodzę po lesie. Kocham góry, dają energię, poczucie wolności. Kiedy wchodziłam na Gerlach, to było ogromne wyzwanie fizyczne, ale zarazem niezwykłe szczęście. Teraz planuję, żeby zdobyć któryś z czterotysięczników. Muszę się do tego przygotować. Nie jestem typem sportowca, ale mam dużo energii. Śmieję się, że cały czas drepczę. Kiedy mam wolne 15 minut, robię brzuszki albo wychodzę na klatkę i chodzę po schodach. To świetne ćwiczenie, polecam. Natomiast gdy siedzę w miejscu, to mam wrażenie, że gasnę.

**3. Z ukochaną córeczką Hanią**

**4. Na zawodach motorowych**

**W ubiegłym roku wykryto u ciebie nowotwór piersi, przeszłaś operację. Jak choroba wpłynęła na twoje życie? Co w tobie zmieniła?**

Uświadomiła mi, że nie znasz dnia ani godziny. Nam się często wydaje, że coś nas nie dotyczy, słyszymy czy czytamy historie o chorobach, wypadkach, ale myślimy, że to spotyka innych. Wszystko nas dotyczy i wszystko może się wydarzyć, zarówno to dobre, jak i złe. Dlatego szkoda marnować czas na jakieś głupoty. Trzeba po prostu żyć, cieszyć się z każdej sekundy, czerpać z życia garściami, ale robić to mądrze, doświadczać, rozwijać się.

**Teraz więcej myślisz o swoim zdrowiu?**

Jestem czujna, badam się, ale też nie wpadam w przesadę. Trzeba kontrolować swój organizm, bo dzięki temu możemy uratować sobie życie. A ja chcę i muszę żyć. Mam dla kogo.

**Z czego jesteś dumna?**

Z tego, że do wszystkiego doszłam sama. Nie miałam jakiś wielkim ambicji, ale byłam bardzo pracowita. Teraz mam kolejny cel – chcę zbudować dom. Kupiłam ziemię w Chlewiskach na Roztoczu, mam już zgromadzone materiały i wkrótce rusza budowa. Buduję dom dla siebie i Hani, ale też dla swojej rodziny, znajomych. Będę chciała to miejsce udostępniać ludziom, którzy docenią przyrodę, będą chcieli się tutaj zresetować, połowić ryby, odpocząć. Takie zatrzymanie jest potrzebne, żeby nabrać dystansu i mieć siły, żeby dodać gazu.

**Dlaczego właśnie w Chlewiskach chcesz zbudować dom?**

To miejsce ma dla mnie szczególne znaczenie, tutaj przyjeżdżałam do swojej ukochanej babci na wakacje. Chlewiska to najcudowniejsze wspomnienia z dzieciństwa. Bieganie boso po trawie, zbieranie grzybów, zabawy z babcią, smak pysznego kompotu z truskawek, zapach siana. Wolność, beztroska, miłość. Po prostu magia. Chciałabym, żeby tę magię czuła też Hania.

fot. 1 – TVN/Bartosz Krupa. Warszawa 04.04.2022. Mask singer , 2 – TVN/Krzysztof Dubiel, 3, 4 – Instagram prywatny

Beztroskie wakacje już za nami. Czas wrócić do pracy i codziennych obowiązków. Po lecie warto też zrobić przegląd zdrowia, aby się nie okazało, że przywieźliśmy z wakacji jakąś niechcianą pamiątkę.

# 6 BADAŃ, KTÓRE WARTO ZROBIĆ PO LECIE

## Pamiętaj!

Wyniki badań mogą zależeć od:

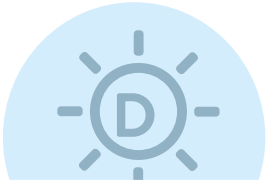
- pory dnia – niektóre parametry mogą wykazywać wahania dobowe, dlatego w trosce o wiarygodność wyników dobrze jest zaplanować badania w godzinach porannych;
- przyjmowanych leków i suplementów diety – skonsultuj z lekarzem, czy przyjmowane środki nie zafałszują wyników badań;
- nagłej zmiany nawyków żywieniowych – wyniki mogą zostać zaburzone poprzez przejadanie się czy gwałtowną zmianę jadłospisu, dlatego zadbaj o to, by przed badaniami odżywiać się tak, jak na co dzień.

Rodzaj badań, jakie powinniśmy wykonać, zależy między innymi od tego, gdzie spędzaliśmy urlop. Ważne jest, czy przebywaliśmy w dobrych warunkach sanitarnych, gdzie jedliśmy. Warto też zwrócić uwagę na swoje samopoczucie, np. dziwne bóle brzucha czy utrzymujący się przez dłuższy czas stan podgorączkowy.

## Idź do dermatologa

Po powrocie z wakacji odwiedźmy dermatologa, aby obejrzał znamiona na ciele. Podstawowym badaniem, które oceni rodzaj zmian na skórze, jest dermatoskopia. Bez ingerowania w strukturę skóry daje ona możliwość stwierdzenia, czy znamię jest bezpieczne, podejrzane lub czy jest to już postać złośliwa, która wymaga interwencji chirurgicznej. Dermatoskop to urządzenie optyczne, które dziesięciokrotnie powiększa oglądany fragment skóry. Są też bardziej precyzyjne wideodermatoskopy. Oglądając znamię, lekarz ocenia jego symetrię, brzegi, kolor, średnicę. Podejrzane zmiany usuwa się w całości i poddaje dalszym badaniom.

**Każde znamię, które budzi niepokój, należy pokazać lekarzowi. Nie pobiera się z niego wycinka, ponieważ biopsja może rozpocząć przemianę łagodnego znamienia w nowotwór.**



## Sprawdź poziom witaminy D

W ciepłych miesiącach nie trzeba przyjmować preparatów z witaminą D – wystarczy codziennie odpowiednio długo przebywać na słońcu, czyli przynajmniej przez 15 minut w godzinach 10-15. Po lecie zalecana jest suplementacja witaminą D. W miesiącach zimowych jej niedobór występuje nawet u 85% osób. Do badania sprawdzającego ewentualne niedobory witaminy D nie musimy specjalnie się przygotowywać. Krew z żyły w zgięciu łokciowym można pobrać o każdej porze dnia.

**Poziom witaminy D warto zbadać, gdy często zapadamy na infekcje układu oddechowego, mamy problem z redukcją masy ciała lub towarzyszy nam ciągłe uczucie senności.**

## Po spotkaniu z kleszczem

Borelioza jest chorobą zakaźną wywołaną przez bakterie – krętki Borrelia burgdorferi przenoszone przez kleszcze. Jej objawy obejmują skórę, stawy, układ nerwowy i serce. Ryzyko zachorowania po ukłuciu to mniej niż 1%. Okres wylęgania choroby wynosi 3-30 dni, ale symptomy mogą pojawić się po kilku miesiącach, a nawet latach.
Jeśli przebywaliśmy na terenie, gdzie występują kleszcze i mamy niepokojące objawy (np. bóle głowy, mięśni, stawów, stan podgorączkowy, jesteśmy stale zmęczeni), warto wykonać badanie w kierunku boreliozy. Do rozpoznania wczesnej postaci wystarczy obecność rumienia wędrującego, ale ten nie zawsze występuje. Zakażenie należy potwierdzić za pomocą badania swoistych przeciwciał IgM i IgG lub w przypadku neuroboreliozy w płynie mózgowo-rdzeniowym.

**Dodatni wynik przeciwciał nie jest podstawą rozpoznania choroby – świadczy wyłącznie o kontakcie z bakterią. Z tego powodu sam wynik bez objawów choroby nie jest wskazaniem do wdrożenia leczenia.**

**Szacuje się, że prawie 50% turystów wracających z rejonów o odmiennych warunkach klimatycznych i sanitarnych ma po powrocie problemy zdrowotne.**


reklama

**CALCIUM 300 MG + KWERCETYNA**

Suplement diety w postaci tabletek musujących o smaku pomarańczowym zawierający 300 mg wapnia oraz 60 mg kwercetyny w jednej tabletce.

Wapń pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni oraz jest potrzebny do utrzymywania zdrowych zębów i kości.

Wapń przyczynia się do utrzymywania prawidłowego metabolizmu energetycznego.

Wapń przyczynia się do prawidłowego krzepnięcia krwi.

Suplement diety

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

## Czas zbadać żyły

Obrzęki nóg podczas upałów to dolegliwość, która dotyka bardzo wiele osób. Niestety mogą być także objawem poważnych schorzeń. Aby wyjaśnić, dlaczego puchną nogi, zleca się morfologię, EKG lub echo serca. Kondycję żył w nogach pokaże badanie Dopplera. Często lekarz zaleca także badanie moczu (sprawdzenie funkcji nerek) i oznaczenie hormonów tarczycy.

**Jeżeli badania przejdziemy pomyślnie, warto zadbać o nawodnienie organizmu, aktywność fizyczną i dietę ubogą w sól oraz cukier.**

## SPRAWDŹ WZROK

**Promieniowanie słoneczne może uszkodzić w oczach dosłownie wszystko: siatkówkę, soczewkę i rogówkę. Jak ostrzegają specjaliści z Mayo Clinic, upośledzenie soczewki przez słońce może powodować zaćmę. Przebywając długo na plaży bez okularów, łatwiej też o uszkodzenia siatkówki lub rogówki zwane ślepotą śnieżną – bywa przejściowa, ale i trwała. Oczy w wyniku działania słońca mogą być bolesne i piekące, czasem pojawia się też uczucie „piasku pod powiekami". Jeśli masz takie objawy, idź do okulisty.**

## Odwiedziny u ginekologa

Najczęstszą przyczyną infekcji intymnych są bakterie oraz grzyby chorobotwórcze. Ryzyko zwiększa się, gdy stosujemy antybiotyki lub chorujemy na cukrzycę. Infekcje zazwyczaj przenoszą się drogą płciową. Objawy są zróżnicowane – ból i świąd okolic narządów płciowych, pieczenie pochwy, zaczerwienienie okolic narządów płciowych, zmiana wyglądu i zapachu wydzieliny z pochwy, uczucie suchości w pochwie, ból podczas stosunku seksualnego. Ginekolog na podstawie objawów potrafi rozpoznać rodzaj infekcji i dobrać właściwe leczenie.

**U mężczyzn infekcje układu moczowo-płciowego często przebiegają bezobjawowo. Nieleczone mogą powodować problemy zdrowotne u partnerki.**

reklama

**PROKTIS-M, CZOPKI DOODBYTNICZE, 10 szt.**

PROKTIS-M Czopki doodbytnicze z kwasem hialuronowym. Jako środek wspomagający proces regeneracji błony śluzowej kanału odbytu i odbytnicy. Zapobiega chorobie hemoroidalnej i nawrotom choroby, działa przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie. Dodatkowo zmniejsza obrzęki i szybko łagodzi ból, pieczenie i swędzenie okolicy odbytu.

10 czopków doodbytniczych po 2 g

Wyrób medyczny

## Na tropie grzybicy

Uważa się też, że grzybica stóp i paznokci to najbardziej rozpowszechnione dolegliwości skórne. Chorobę wywołują grzyby – najczęściej dermatofity. Do życia potrzebują ciepła i wilgoci, więc bardzo chętnie zasiedlają sauny, baseny, prysznice, podłogi hotelowe, ale także przymierzalnie w sklepach. Rozwojowi schorzenia sprzyja także noszenie butów z tworzyw sztucznych, które zwiększają potliwość i powodują maceracje naskórka. Można się również zarazić, nosząc skarpety lub buty osoby chorej, korzystając z tych samych ręczników, przyrządów do manicure lub tzw. gościnnych kapci. Grzybicę można mieć również na własne życzenie, jeśli chodzi się w pożyczonych butach, boso po hotelowej podłodze, na basenie czy w saunie lub przymierza się buty w sklepie „na gołą stopę".

Grzybicę można rozpoznać na podstawie wyglądu zmian, ale niekiedy potrzebne są specjalistyczne badania mykologiczne. Aby wykonać badanie, konieczne jest pobranie materiału w formie zeskrobin z zakażonego grzybicą paznokcia lub zrogowaciałej skóry. Zabieg trwa zaledwie kilka minut i jest całkowicie bezbolesny.

**Wynik badania mykologicznego może uwzględniać wykaz leków, które będą skuteczne w walce z infekcją. Precyzyjny dobór leku gwarantuje pozbycie się grzybicy.**

Suplement diety

# Magnefar® B6 SEN z melatoniną

Dbaj o zdrowie

## na spokojny sen

Magnez

Melatonina

Ashwa-gandha

Witamina B6

BIOFARM®

# SUPLEMENT DIETY

Nasz układ oddechowy dysponuje mocą samoleczenia i samooczyszczania. Wystarczy mu w tym nie przeszkadzać i wspierać naturalnymi preparatami, by oddychać pełną piersią.

# ODETCHNIJ PEŁNĄ PIERSIĄ – ZIOŁOWE WZMOCNIENIE PŁUC

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

Chcemy oddychać pełną piersią? Zadbajmy o płuca. Trafia do nich coraz więcej zanieczyszczeń. Drobinki kurzu, pyły przemysłowe, wirusy, bakterie, grzyby – znajdują się w powietrzu, którym oddychamy. Nasz układ oddechowy jest obciążony, łapiemy infekcje, męczy nas kaszel. Warto pomóc sobie naturalnie – z zastosowaniem ziołowych kuracji. Oto te najskuteczniejsze.

## PROFILAKTYKA – OLEJKI ETERYCZNE

Wbrew pozorom olejki eteryczne to bardzo silne substancje lecznicze. Występują często jako składniki syropów działających wykrztuśnie. Olejki eteryczne niszczą chorobotwórcze drobnoustroje atakujące układ oddechowy. Poza tym działają też wykrztuśnie oraz odkażająco, co jest ważne, kiedy dopadnie nas infekcja przeziębieniowa. Olejki wykazują działanie także odwadniające i znoszą przykry zapach wydzieliny oskrzeli – kiedy borykamy się z kaszlem i katarem.

## WZMACNIANIE ODPORNOŚCI

Sprawność układu oddechowego ściśle zależy od dobrej odporności, dlatego warto ją wzmacniać, dostarczając odpowiednie witaminy, zwłaszcza witaminę C. Jednak najlepiej w formie naturalnej – roślinnej. Jej silnym, mało znanym źródłem jest owoc dzikiej róży. Popularny głównie jako składnik różnych mieszanek ❯

# Skuteczne olejki w profilaktyce i leczeniu **chorób układu oddechowego**

**OLEJEK TYMIANKOWY** – bogaty w tymol i inne składniki o działaniu antyseptycznym, stosowany w ostrych oraz przewlekłych stanach zapalnych dróg odechowych.

**OLEJEK SZAŁWIOWY** – o działaniu przeciwbakteryjnym i przeciwgrzybiczym.

**OLEJEK EUKALIPTUSOWY** – zawiera cyneol o działaniu antyseptycznym.

**OLEJEK SOSNOWY, ŚWIERKOWY, JAŁOWCOWY I OLEJEK Z MELISY** – wykazują działanie odkażające oraz pobudzające czynność wydzielniczą dróg oddechowych.

**OLEJKI CZOSNKOWE** – występują w roślinach z rodziny amarylkowatych (podrodzina czosnkowatych), tj. cebula jadalna, szczypiorek cebula, por uprawny, czosnek pospolity, cebula szalotka, cebula dzika, czosnek dęty, czosnek niedźwiedzi – w formie naturalnej i jako preparaty.
Dużą trudnością w produkcji preparatów z czosnku, bogatych w zdrowotne olejki, jest nietrwałość jego składników czynnych. Dlatego najlepszym i najłatwiejszym sposobem stosowania czosnku jest jego jedzenie w postaci świeżej, przy odpowiednim dawkowaniu. To jedynie 4 g świeżego czosnku na dobę (cała główka waży około 45 g).

# PROFILAKTYKA: **adaptogeny**

### SKUTECZNE ROŚLINY ADAPTOGENNE

**ŻEŃ-SZEŃ PRAWDZIWY** – wzmacnia w stanach zmęczenia i osłabienia, niższej koncentracji oraz w rekonwalescencji. Naukowcy wiążą terapeutyczne właściwości żeń-szenia z jego zdolnością wywoływania w organizmie ludzkim stanu zwiększonej odporności wobec niekorzystnych czynników zewnętrznych oraz wewnątrzpochodnych.

**RÓŻENIEC GÓRSKI** – działa pobudzająco (podobnie jak preparaty z żeń-szenia), ułatwia koncentrację, wzmacnia aktywność fizyczną i psychiczną, stosowany głównie przy przemęczeniu oraz rozstroju nerwowym.

**CYTRYNIEC CHIŃSKI** – preparaty z cytryńca działają tonizująco na ośrodkowy układ nerwowy, przyspieszają gojenie ran, działają ochronnie na komórki wątroby, są stosowane głównie w stanach wyczerpania fizycznego i psychicznego.

**ARALIA MANDŻURSKA** – preparaty lecznicze z aralii stosuje się jako stymulatory centralnego układu nerwowego przy nerwicach, w psychozach, wyczerpaniu psychicznym i fizycznym.

**SZCZODRAK KROKOSZOWY** – preparaty lecznicze ze szczodraka są polecane w przypadku zaburzeń czynnościowych układu nerwowego i wyniszczenia organizmu.

**ELEUTEROKOK KOLCZASTY** – zwiększa wydolność fizyczną oraz psychiczną, poprawia zdolność adaptacji organizmu do warunków stresu i wyjątkowych obciążeń. Eleuterokok zwany jest syberyjskim żeń-szeniem.

ziołowych, najczęściej zwanych herbatami ogólnie wzmacniającymi. Owoc dzikiej róży jest najbogatszym roślinnym źródłem witaminy C. Przewyższa pod tym względem inne roślinne surowce witaminowe, np. czarną porzeczkę, cytrynę czy jabłko.

### ZIOŁOWE TERAPIE

Kiedy jednak już dopadnie nas infekcja, warto wspierać układ oddechowy, by zdrowie szybciej powróciło. W nieżytach górnych dróg oddechowych, które zwykle towarzyszą chorobom z przeziębienia, zaleca się płukanie krtani (gardła) wyciągami z liści szałwii. Dobre efekty daje też płukanie roztworami wodnymi otrzymanymi z ekstraktów z kwiatostanów rumianku oraz arniki. Skuteczne w leczeniu nieżytu dróg oddechowych są też liście babki lancetowatej oraz podbiału. Co ciekawe, leki roślinne w terapii chorób z przeziębienia są także bardzo skuteczne w profilaktyce, gdyż wspierają układ oddechowy.

**Olejki eteryczne występują często jako składniki syropów działających wykrztuśnie.**

### ROŚLINNE LEKI WYKRZTUŚNE

Preparaty te zawierają naturalne saponozydy – substancje o właściwościach wykrztuśnych. Mechanizm ich działania polega na obniżeniu napięcia powierzchniowego śluzu. Staje się on bardziej płynny. Saponozydy wywołują też pobudzenie ruchu rzęskowego nabłonka układu oddechowego, co powoduje wydalanie rozrzedzonego śluzu. Rośliny zawierające saponozydy to: bluszcz pospolity, krzyżownica wirgińska, mydlnica lekarska, lukrecja gładka czy pierwiosnek lekarski.

**UWAGA: leki roślinne w terapii chorób z przeziębienia są także bardzo skuteczne w profilaktyce, gdyż wspierają układ oddechowy.**

# Mieszanki ziołowe stosowane **w chorobach układu oddechowego**

**Mieszanka ziołowa łagodząca męczący suchy kaszel w schorzeniach oskrzeli:**

- zmieszać po 40 g ziela tymianku i kwiatu ślazu dzikiego oraz 20 g korzenia lukrecji,
- napar z łyżki na filiżankę wody pić 4 razy dziennie między posiłkami.

**Mieszanka ziołowa do sporządzania naparów przeznaczonych do płukania gardła w ostrym zapaleniu krtani:**

- zmieszać po 20 g liści szałwii, koszyczka rumianku, liścia mięty pieprzowej, kwiatu nagietka i kory dębu,
- naparem z łyżki mieszanki ziołowej na ¼ litra wrzącej wody, po odstawieniu na 20 minut do naciągnięcia, płukać gardło kilka razy dziennie.

**Mieszanka ziołowa do inhalacji w chorobach z przeziębienia:**

- zmieszać po 20 g koszyczka rumianku i liścia szałwii,
- dwie łyżki mieszanki ziołowej zalać ½ litra wrzącej wody, odstawić na kilka minut,
- wdychać gorącą parę sporządzonego naparu.

reklama

# SAL EMS FACTITIUM

## tabletki musujące, 450 mg

**Dostępne opakowania:** 40 tabletek musujących

Sztuczna sól emska ma działanie wykrztuśne i alkalizujące. Zawiera mieszaninę soli alkalicznych pobudzających wydzielenie śluzu w drogach oddechowych. Zawarty w leku wodorowęglan sodu alkalizuje wydzielinę oskrzeli, co prowadzi do jej upłynnienia i ułatwia odkrztuszanie. **Wskazania:** leczenie pomocnicze w: stanach zapalnych dróg oddechowych, astmie oskrzelowej. **Przeciwwskazania:** Nie należy stosować Sal Ems Factitium w przypadku: nadwrażliwości na którykolwiek składnik preparatu, gruźlicy, krztuśca, zapalenia opłucnej. **Dawkowanie:** Doustnie: rozpuścić od 1 do 2 tabletek w połowie lub w całej szklance przegotowanej wody z mlekiem lub przegotowanej, ciepłej wody. Pić 3 razy na dobę po jedzeniu. **Skład:** 1 tabletka musująca zawiera: Substancja czynna: sztuczna sól emska 450 mg, w tym: wodorowęglan sodu 318,150 mg, bromek sodu 0,045 mg, bezwodny fosforan sodu 0,225 mg, chlorek sodu 121,500 mg, bezwodny siarczan sodu 4,050 mg, siarczan potasu 6,030 mg. Substancje pomocnicze: sacharoza 38 mg, wodorowęglan sodu, benzoesan sodu, kwas winowy. W tym jony: $Na^+$ 213 mg, $K^+$ 3 mg, $SO_4^{2-}$ 6 mg, $Cl^-$ 7,5 mg, $CO_3^{2-}$ 408 mg, $HPO_4^{2-}$ 150 µg, $Br^-$ 35 µg. Roztwór 4,5 g proszku sztucznej soli emskiej (10 tabletek) w 1 litrze wody ma skład zbliżony do składu wody emskiej naturalnej. Należy przechowywać w miejscu niedostępnym i niewidocznym dla dzieci. Przechowywać szczelnie zamknięty pojemnik w celu ochrony przed wilgocią. Nie należy stosować leku Sal Ems Factitium po upływie terminu ważności zamieszczonego na opakowaniu. Pozwolenie nr R/2025. Data wydania pierwszego pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: 10 czerwca 1967 r. Data przedłużenia pozwolenia: 17 września 2008 r. **Podmiot odpowiedzialny:** Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „Ziołolek" Sp. z o.o. ul. Starołęcka 189, 61-341 Poznań. **Kategoria dostępności leku:** lek OTC dostępny w aptekach. 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.

„Ziołolek"®

SEM/08/2022

# PIERWSZA JESIEŃ NIEMOWLĘCIA

Coraz chłodniejsza aura sprzyja nasileniu infekcji. Dla najmłodszych członków rodziny mogą stanowić wyzwanie. Warto wiedzieć, jak właściwie wspierać odporność niemowlęcia.

**NASZ EKSPERT**
**lek. med. Beata Szymczyk-Hałas**
pediatra, członek The Royal College of Paediatrics and Child Health i European Society for Paediatric Infectious Diseases

**UWAGA:**

**U małych dzieci nie zaleca się olejków eterycznych – mogą wywołać alergię, ale przede wszystkim nasilić kaszel (szczególnie w początkach zapalenia oskrzeli). Olejki mają bowiem za zadanie drażnić drogi oddechowe i pobudzać do odkrztuszania.**

Od września wzrasta liczba infekcji. U starszych dzieci przebiegają one dość łagodnie (to zazwyczaj lekki katar i stan podgorączkowy), ale u niemowlęcia może się rozwinąć zapalenie gardła, angina, zapalenie ucha, a nawet zapalenie oskrzeli czy płuc. Dlatego trzeba najmłodszych chronić przed infekcjami. Oto kilka najważniejszych elementów dobrej profilaktyki.

## KARMIENIE PIERSIĄ

Zaleca się, by dziecko było karmione piersią do 6. miesiąca życia. Jeśli jednak przedłużymy ten czas do 1-2 lat, otrzymuje ono wielką korzyść odpornościową. Pokarm kobiecy zawiera bowiem przeciwciała i cenne białka, które stanowią pierwszą ochronę przed infekcjami.

## ŚWIEŻE POWIETRZE

By maluch nie chorował, nie przetrzymujmy go w domu, regularnie wychodźmy z nim na spacer. Chodzi o lepsze funkcjonowanie układu oddechowego. Sprawny jest w stanie wyłapać i unieszkodliwić wirusy oraz bakterie. Ważny będzie też aspekt delikatnego hartowania dziecka. W Polsce pediatrzy od lat zalecają, by wychodzić z maluszkami przy temperaturze do -10°C.

## ATMOSFERA DOMOWA

Obecnie powietrze bywa zanieczyszczone. Zawarte w smogu substancje uszkadzają nabłonek rzęskowy śluzówki dróg oddechowych, co sprawia, że drobnoustroje atakują organizm dziecka. Substancje smogu trafiają też do naszych mieszkań. Warto więc sprawić sobie oczyszczacz i nawilżacz powietrza.

# Podstawowe zasady przy **infekcji niemowlęcia**

- **Gorączka powyżej 38,5°C wymaga obniżenia, bo w takiej temperaturze rośnie ryzyko wystąpienia drgawek u dziecka. Możemy więc podać maluchowi w pierwszej kolejności paracetamol, jeśli nie zadziała – ibuprofen.**
- **Paracetamol – co 4-6 godzin, ibuprofen – co 6-8 godzin. By łatwiej zapamiętać: podajemy co 4 godziny – raz paracetamol, raz ibuprofen – w dawkach dobranych do wieku i wagi dziecka.**
- **Katar oczyszczamy nieagresywnie. Uporczywe, częste odciąganie wydzieliny z nosa będzie dla dziecka bardzo nieprzyjemne i stresujące, co tylko pogorszy jego samopoczucie.**
- **Do oczyszczania noska można zastosować sól fizjologiczną, po 1-2 krople, ale ostrożnie, raczej u dzieci powyżej 6. miesiąca życia. Kropla może dostać się do krtani niemowlęcia i spowodować jej skurcz. Zakraplamy płytko, następnie uciskamy nozdrza. Silny katar pomoże odciągać też aspirator, ale nie stosujmy go zbyt często, by nie osłabić śluzówki nosa.**
- **Pomocny jest też nebulizator – nawilża śluzówkę, co ułatwia odpływ kataru i jego odkrztuszanie. Stosujmy łagodny strumień pary. Niemowlę źle toleruje maskę urządzenia. Parę podajemy więc z rurki, łagodnym strumieniem, w oddaleniu od buzi. Zabieg można wykonać u kilkumiesięcznego dziecka.**

**Nie zaleca się podawania niemowlętom miodu, gdyż może wywołać alergie. Ostrożnie też z cytryną dodawaną do wody.**

## ZDROWA TERMOREGULACJA

Malec, który skończył miesiąc, odczuwa temperaturę tak jak mama. Ubierajmy go więc podobnie jak siebie. Nie owijajmy w wózku zbyt grubym kocykiem, nie zakładajmy niepotrzebnie czapki.

reklama

**LINOMAG MAŚĆ**

Wskazania do stosowania leku: wspomagająco w chorobach skóry, takich jak: wyprysk, wyprzenia, odparzenia. Stany nadmiernej suchości skóry. Łagodzenie objawów łuszczycy. Skład: 100 g

Zawiera: substancję czynną: olej lniany z pierwszego tłoczenia z Linum usitatissimum L.; semen (nasienie lnu zwyczajnego), (3:1) – 20 g. Substancje pomocnicze: lanolina bezwodna, wazelina biała. Przeciwwskazania: wyprysk łojotokowy, uczulenie na substancję czynną lub którykolwiek z pozostałych składników tego leku. Podmiot odpowiedzialny: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „Ziołolek" Sp. z.o.o. ul. Starołęcka 189, 61-341 Poznań.

**LINOMAG KREM**

Wskazania do stosowania leku: wspomagająco w chorobach skóry, takich jak: wyprysk, wyprzenia, odparzenia. Stany nadmiernej suchości skóry. Łagodzenie objawów łuszczycy. Skład: 100 g

Zawiera: substancję czynną: olej lniany pierwszego tłoczenia z Linum usitatissimum L., semen (nasienie lnu zwyczajnego), (3:1) – 20 g. Substancje pomocnicze: maść z kwasem borowym 3%: wazelina biała, kwas borowy; eucerynа: cholesterol, parafina stała, lanolina bezwodna, wazelina biała; lanolina bezwodna. Przeciwwskazania: wyprysk łojotokowy, uczulenie na substancję czynną lub którykolwiek z pozostałych składników tego leku. Ze względu na obecność w leku maści z kwasem borowym 3%, nie stosować u małych dzieci. Podmiot odpowiedzialny: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „Ziołolek" Sp. z.o.o. ul. Starołęcka 189, 61-341 Poznań.

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.

Leki

## ZDROWE NAPOJE

Maluszkowi (powyżej 6. miesiąca życia) do picia dobrze jest podawać łagodne napary rumianku, kopru włoskiego (szczególnie przy problemach gastrycznych). Sprawdzi się również woda przegotowana o temperaturze pokojowej, wody mineralne (niskozmineralizowane). Unikajmy zaś soków – nadają się dla starszych dzieci, powyżej 2. roku życia. Nadmiar cukru w diecie niemowlęcia może generować cukrzycę w późniejszym wieku.

## ZBAWIENNE SZCZEPIENIA

To szczepienia, które pomagają dziecku chorować lżej, a nawet uniknąć poważnych powikłań. Ważne jest szczepienie przeciw pneumokokom, które trafiło jako obowiązkowe do polskiego kalendarza szczepień (chroni np. przed zapaleniem ucha środkowego i jego powikłaniami, czyli głuchocie). Niemowlętom zaleca się też szczepienia przeciwko grypie oraz przeciwko meningokokom – zakażenie nimi może wywołać sepsę, która bywa śmiertelna.

Masz kłopoty ze słuchem? A może niewyraźnie mówisz lub się jąkasz? Nie lekceważ takich problemów, bo będą negatywnie wpływały na samopoczucie i akceptację samego siebie. Współczesna medycyna potrafi rozwiązać większość problemów związanych ze słuchem i mową. Trzeba tylko zgłosić się do specjalisty.

# AUDIOLOG CZY FONIATRA?

Audiolog zajmuje się problemami z odbieraniem dźwięków, czyli zmysłem słuchu. Foniatra zaś wydawaniem dźwięków, czyli mową. W praktyce lekarze laryngolodzy łączą te dwie specjalności.

## KTO WYSTAWIA SKIEROWANIE?

Audiologia i foniatria to dziedziny medycyny wywodzące się z otorynolaryngologii, potocznie nazywanej laryngologią. Skierowanie do audiologa-foniatry zazwyczaj dostaniemy od lekarza pierwszego kontaktu lub laryngologa, który nie specjalizuje się w leczeniu zaburzeń słuchu czy mowy. Laryngolog wystawia skierowanie po wykluczeniu infekcji ucha i gardła oraz innych zaburzeń, które mogą być przyczyną trudności w mówieniu lub słyszeniu.

# Co leczy audiolog-foniatra?

**Specjalista diagnozuje i leczy takie schorzenia jak:**

- **niedosłuch,**
- **wrodzona i nabyta głuchota,**
- **bezgłos,**
- **dysfunkcje trąbek słuchowych,**
- **guzki śpiewacze,**
- **niedowład mięśni z niedomykalnością fonacyjną,**
- **porażenie fałdu głosowego,**
- **szumy uszne.**

## KIEDY DO LEKARZA?

Do lekarza tej specjalności należy się zgłosić za każdym razem, gdy obserwujemy u siebie niepokojące objawy ze strony takich narządów jak uszy, język, krtań czy gardło. Z porady warto skorzystać, gdy:

- z powodu wykonywanej pracy (nauczyciele, muzycy, śpiewacy, aktorzy, pracownicy call center) mamy problemy ze słuchem lub mową,
- mamy wrodzone nieprawidłowości słuchu i mowy,
- przebyliśmy inną chorobę (np. udar), która upośledziła słuch lub mowę i potrzebujemy odpowiedniej rehabilitacji słuchowej i/lub głosowej,
- zmagamy się z długotrwałym uczuciem zatkanych uszu,
- zaobserwowaliśmy, że gorzej słyszymy,
- mamy przewlekłą chrypę,
- odczuwamy ból gardła, który utrudnia mówienie,
- często chorujemy na zapalenie ucha, mamy problemy z połykaniem, stale odczuwamy drapanie w gardle,
- mamy trudności z wypowiadaniem się oraz czasowym zanikaniem głosu,
- nasze dziecko wypowiada tylko pojedyncze słowa lub nie reaguje na wołanie rodziców,
- mamy dziecko, które często choruje na infekcje ucha środkowego lub przeszło zapalenie opon mózgowych.

## ZALECENIA SPECJALISTY

**Po wizycie u specjalisty trzeba ściśle przestrzegać wszystkich jego zaleceń. Konieczne może być zgłoszenie się na konsultację z innym lekarzem lub wykonanie konkretnych badań – np. tomografii komputerowej. Czasami audiolog-foniatra zleca hospitalizację i przeprowadzenie określonego zabiegu z zakresu otolaryngologii, w innych przypadkach może on być wykonany w ustalonym terminie w trybie ambulatoryjnym. W leczeniu niektórych schorzeń konieczna bywa terapia logopedyczna, a nawet współpraca z psychologiem.**

## JAK PRZEBIEGA WIZYTA?

Wizyta u specjalisty rozpoczyna się od starannego zebrania wywiadu. Lekarz pyta o obserwowane objawy, ich nasilenie, przebyte wcześniej choroby oraz przyjmowane leki. Następnie audiolog-foniatra przechodzi do wykonania prostych badań – obejrzenia gardła, krtani, nosa i uszu przy pomocy specjalnych wzierników oraz lusterka, otoskopu, sprawdzenia drożności trąbki słuchowej, próby Schwabacha (określenie czasu słyszenia drogą kostną) czy badania akumetrycznego. W razie potrzeby w trybie ambulatoryjnym lekarz może również wykonywać nieskomplikowane zabiegi, np. punkcję, nakłucie błony bębenkowej czy usunięcie czopu woskowinowego z ucha. Jeśli istnieje taka konieczność, może również zalecić bardziej szczegółowe badania, konsultacje z innymi specjalistami czy hospitalizację.

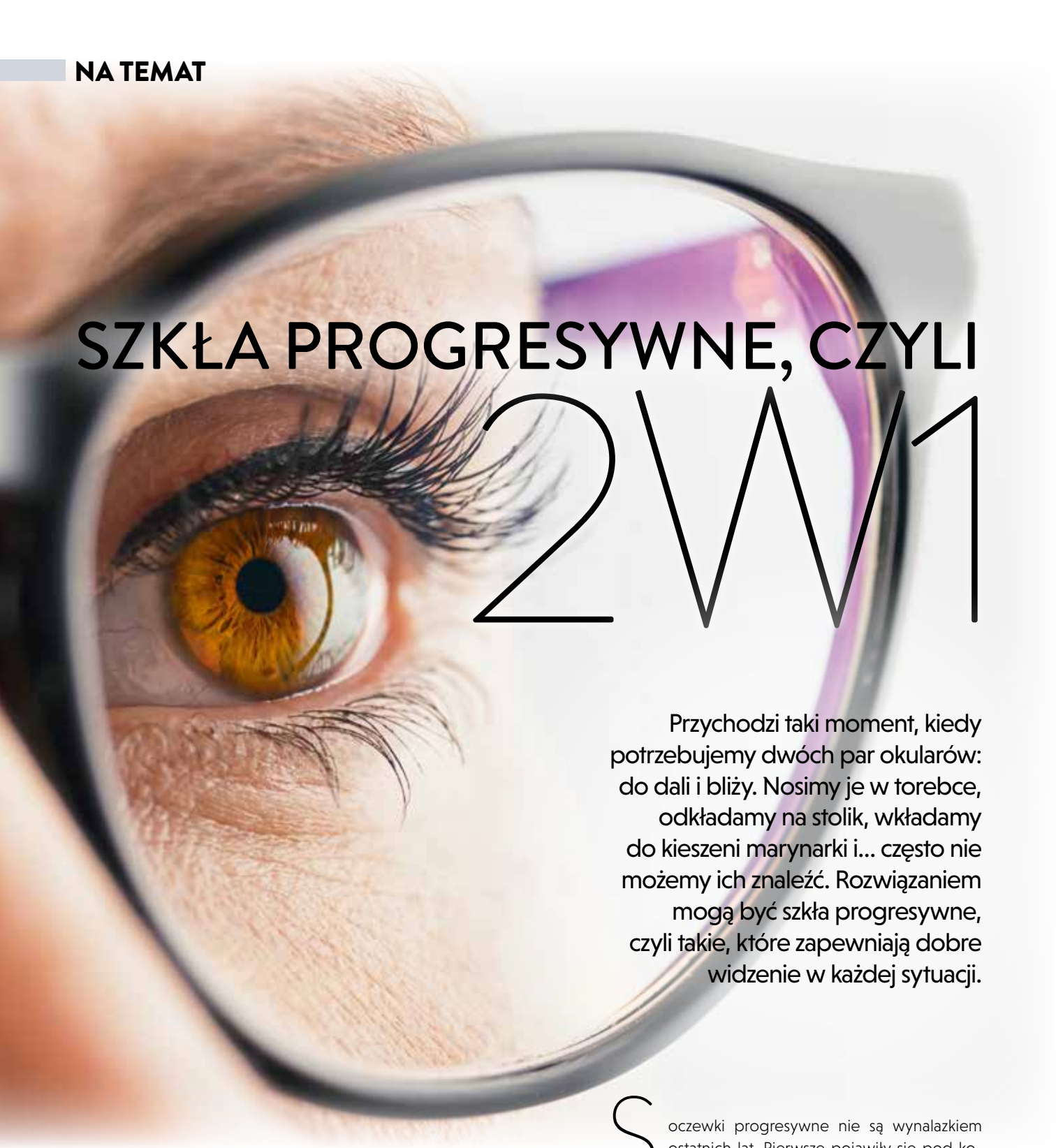
## BADANIA ZALECANE PRZEZ SPECJALISTĘ

W poradni audiologiczno-foniatrycznej można przeprowadzić wiele badań, które pozwalają ustalić przyczyny niedosłuchu lub zaburzeń mowy. Do najczęściej wykonywanych należą:

- **audiometria tonalna** – to podstawowe badanie określające stopień upośledzenia słuchu. Badanie przeprowadza się w specjalnej, wyciszonej kabinie pomiarowej. Pacjent zakłada słuchawki, przez które odbiera sygnały dźwiękowe o różnym natężeniu. Audiometria tonalna pozwala określić tzw. próg słyszenia, czyli najcichszy dźwięk, jaki jest słyszalny przez osobę poddawaną badaniu;

**Audiolog-foniatra bierze udział w diagnostyce i leczeniu jąkania, dysleksji oraz autyzmu, nowotworów okolic szyi, krtani, gardła, nosa.**

- **tympanometria** – to badanie, które pozwala ocenić stan ucha środkowego. W czasie badania sprawdzana jest błona bębenkowa, układ i sztywność kosteczek słuchowych oraz zawartość płynu w jamie bębenkowej. Możliwe jest także sprawdzenie stanu ucha wewnętrznego poprzez zbadanie odruchów mięśnia strzemiączkowego;
- **badanie ABR (badanie BERA)** – to specjalistyczne badanie słuchowych potencjałów wywołanych pnia mózgu. Badany zakłada słuchawki, a na jego głowie umieszcza się elektrody połączone z systemem komputerowym. Badanie ma ocenić reakcję pnia mózgu na dźwięki docierające do ucha ze słuchawek. Reakcja mózgu zostaje zapisana w specjalnym systemie komputerowym, który rejestruje słuchowe potencjały wywołane.



# SZKŁA PROGRESYWNE, CZYLI 2W1

**Przychodzi taki moment, kiedy potrzebujemy dwóch par okularów: do dali i bliży. Nosimy je w torebce, odkładamy na stolik, wkładamy do kieszeni marynarki i... często nie możemy ich znaleźć. Rozwiązaniem mogą być szkła progresywne, czyli takie, które zapewniają dobre widzenie w każdej sytuacji.**

Soczewki progresywne nie są wynalazkiem ostatnich lat. Pierwsze pojawiły się pod koniec lat 50. ubiegłego wieku. Jednak wówczas były dostępne tylko w prywatnych salonach optycznych. Na ich niekorzyść przemawiała także wysoka cena. Obecnie za szkła progresywne trzeba zapłacić mniej więcej tyle, co za dwie pary okularów na przykład do bliży i dali. Podstawową zaletą okularów progresywnych, nazywanych też progresami, jest to, że umożliwiają one wyraźne widzenie na każdą odległość. To zasługa konstrukcji szkieł, czyli soczewek. Każda soczewka ma trzy pola. Górna część odpowiada za wyraźne widzenie dali, dolna umożliwia ostre widzenie z bliska. W centrum soczewki znajdu-

## Według **potrzeb**

**Szkła progresywne mogą być:**

- **przejrzyste – do codziennego użytku,**
- **fotochromowe – przyciemniają się w słońcu,**
- **przeciwsłoneczne – chronią oczy przed wnikaniem promieni UV.**

je się tzw. strefa pośrednia, która pozwala ostro widzieć obraz znajdujący się kilkadziesiąt centymetrów od oczu, na przykład ekran monitora. A więc jedne okulary mogą dawać komfortowe widzenie na różne odległości.

## CZY TO SZKŁA DLA KAŻDEGO?

Po szkła progresywne sięgają osoby po 40. roku życia i zaczynają odczuwać niewygodę spowodowaną prezbiopią, czyli wadą wzroku polegająca na trudności w odczytywaniu tekstu z bliskiej odległości. Ważne jest to, że właściwe skorygowana wada wzroku: krótkowzroczność, nadwzroczność lub astygmatyzm ułatwia adaptację do szkieł progresywnych i nie wyklucza ich użytkowania. Poza tym szkła progresywne można dostosować do indywidualnych potrzeb każdej osoby.

Są jednak sytuacje, kiedy szkła progresywne nie są zalecane. Dzieje się tak między innymi w przypadku zaburzeń błędnika, zwyrodnienia plamki żółtej, zaburzeń widzenia obuocznego.

## WAŻNY CZAS ADAPTACJI

Jak mawiają specjaliści, okulary progresywne trzeba zrozumieć i nauczyć się korzystać z możliwości, jakie dają. Osoba, która zakłada takie okulary pierwszy raz, zapoznaje się z położeniem różnych stref korekcji – do dali, na odległości pośrednie i do bliży. Zazwyczaj wystarczy jeden dzień, by zrozumieć zasadę działania szkieł progresywnych. Jednak do świadomego korzystania z progresów potrzebujemy kilkunastu dni, aby wyrobić odpowiednie nawyki. Zanim mózg przyzwyczai się do zmiany mocy, czasem występują zawroty głowy lub tzw. oszołomienie. Objawy te szybko ustępują, ale tylko wtedy, gdy z progresów korzystamy regularnie. Ze statystyk wynika, że około 0,1% populacji nie będzie mogła przyzwyczaić się do szkieł progresywnych – przyczyny nie są dokładnie poznane.

Właściwe korzystanie ze szkieł progresywnych wymaga pewnych ćwiczeń. Chodzi o to, aby wyrobić nawyk opuszczania wzroku na dolną część szkieł, jeśli patrzymy na przedmiot położony blisko. Patrząc w dal, korzystamy z górnej części szkieł. Natomiast odległości pośrednie będą wymagały od nas patrzenia przez strefę pośrednią, czyli środkową część szkieł. Poza tym zawsze powinniśmy obracać głowę w kierunku przedmiotu, który chcemy widzieć wyraźnie.

## BEZ OBAW

Wiele osób uważa, że szkła progresywne przyczyniają się do pogorszenia wzroku. To błąd. Progresy nie niszczą wzroku, jednak pod warunkiem, że zostaną właściwie dopasowane. Dlatego też dobór okularów powinno się zlecić specjaliście. Nieprawidłowo dobrane progresy mogą spowodować zarówno utrwalenie wad wzroku, jak i pogorszenie samopoczucia.

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/

Pamiętajmy więc: każde okulary powinny być dobierane indywidualnie! Korzystanie z „gotowców", szczególnie gdy mamy nierozpoznaną lub poważną wadę wzroku, odbije się na naszym zdrowiu.

## DBAJ O SWOJE SZKŁA

Soczewki progresywne nie są tanie, a więc należy o nie dbać, aby mogły służyć jak najdłużej. Dlatego do czyszczenia okularów należy używać dedykowanych do tego chusteczek. Gdy ich nie mamy, ściereczki z mikrofibry. Szkła można myć pod bieżącą wodą. Warto też użyć niewielkiej ilości płynu o neutralnym pH. Roztwór rozprowadzamy między palcami, aby powstała piana. Następnie nakładamy ją na soczewki i po chwili spłukujemy letnią wodą.

## CZAS NA ZMIANĘ

**Każdy, kto korzysta z okularów, wie, że co kilka lat należy je wymienić na nowe. Tak samo jest ze szkłami progresywnymi. Zazwyczaj progresy wymienia się po 2-3 latach, ale w rzeczywistości częstość wymiany szkieł jest uzależniona od tego, jak szybko następują zmiany w narządzie wzroku. Warto o tym pamiętać, ponieważ np. prezbiopii nie da się zatrzymać. To naturalny proces starzenia się organizmu. Dlatego tak ważne są regularne wizyty u okulisty lub optometrysty i sprawdzenie, czy wada wzroku nie pogłębiła się i czy konieczna jest wymiana okularów na nowe.**

# TO NIE BYŁ ŻADEN WIELKI CZYN

**„Ja nie jestem żadną bohaterką. Nie zrobiłam nic wielkiego, po prostu pomogłam" – tak o swoim udziale w akcji ratowania życia opowiada Marta Chełmecka, farmaceutka z Krakowa. Zapraszamy do lektury relacji pani Marty.**

Można powiedzieć – dzień jak co dzień. Tego dnia jak zwykle jechałam do pracy tramwajem. Mam niedaleko, tylko cztery przystanki. Cóż by się mogło stać przez te cztery przystanki... A jednak. Nagle tramwaj zwolnił i się zatrzymał. To było dziwne, bo nie zatrzymał się na przystanku tylko pomiędzy nimi. Siedziałam w pierwszym wagonie, więc po chwili zauważyłam, jak motorniczy osuwa się na fotelu i niemalże spada na podłogę. Razem z drugą pasażerką od razu przystąpiłyśmy do działania. Nie wiem jakim cudem, ale udało nam się otworzyć kabinę motorniczego, która była zamknięta od środka. Potem jakiś mężczyzna pomógł nam wynieść poszkodowanego i położyć na podłodze tramwaju, jakaś kobieta zadzwoniła po karetkę... Gdy stan motorniczego się pogorszył, trzeba było przeprowadzić masaż serca. Wszystko to działo się bardzo szybko, karetka przyjechała po jakichś 7 minutach...

*(ciąg dalszy na str. 27)* ❯

WYTNIJ, WYPEŁNIJ I ZAWSZE NOŚ PRZY SOBIE

Ziko dla zdrowia Fundacja

# INSTRUKCJA UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

## ZABEZPIECZENIE MIEJSCA ZDARZENIA

*Pamiętaj o własnym bezpieczeństwie*

**Wypadki drogowe**
- oznakuj miejsce wypadku (ustaw trójkąt ostrzegawczy w odległości **30-100 m** od miejsca wypadku)
- wyciągnij kluczyki ze stacyjki (zostaw je w pojeździe)
- unieruchom uszkodzone pojazdy (hamulec ręczny)

**Inne zagrożenia**
- odsuń zbędne przedmioty (np. krzesło, biurko) i niepotrzebnych gapiów

**Zachowaj szczególną ostrożność, gdy:**
- urządzenia mogą być pod napięciem
- widzisz uszkodzone pojazdy

## ZASADY WZYWANIA POMOCY

**Przedstaw się i podaj swój numer telefonu**

**Określ dokładne miejsce zdarzenia, podaj jak najbardziej szczegółową lokalizację.**

**Opisz zdarzenie:**
rodzaj zdarzenia, liczba osób poszkodowanych oraz możliwe dalsze zagrożenia

**Oceń stan osób poszkodowanych:**
szacowany wiek, płeć, stan przytomności, oddech, tętno, zranienia, krwawienia, złamania

*Wysłuchaj dokładnie instrukcji dyspozytora, nie rozłączaj się jako pierwszy*

**TELEFONY ALARMOWE**

**999** lub **112** tel. stacjonarny

**112** tel. komórkowy

**601 100 100** WOPR

**9** CB RADIO

**W razie wypadku poinformuj moich bliskich**

tel.

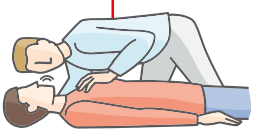
## PIERWSZA POMOC W ZAGROŻENIU ŻYCIA

**ZADBAJ O WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO**
**SPRAWDŹ PRZYTOMNOŚĆ**
- spróbuj nawiązać kontakt
- potrząśnij za ramiona

**PRZYTOMNY?**

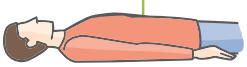
**NIE**

ZAWOŁAJ POMOC



**UDROŻNIJ DROGI ODDECHOWE**

**TAK**



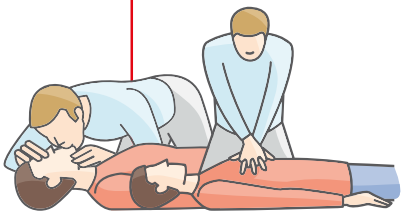
- pozostaw poszkodowanego w zastanej pozycji
- oceń rozmiar i rodzaj urazu
- wezwij pomoc
- nadzoruj jego stan

**ODDYCHA?**

**NIE**

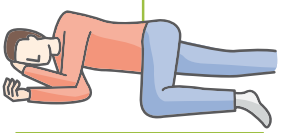
WEZWIJ POGOTOWIE 112

**WYKONAJ 30 UCIŚNIĘĆ KLATKI PIERSIOWEJ**



**WYKONUJ NA ZMIANĘ 2 SZTUCZNE WDECHY I 30 UCIŚNIĘĆ MOSTKA**

**TAK**

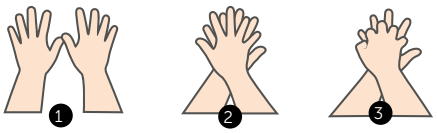


- ułóż go w pozycji bezpiecznej
- wezwij pomoc
- nadzoruj stan poszkodowanego
- okryj go, osłoń przed niekorzystnymi zjawiskami pogodowymi: opadami, silnym promieniowaniem słońca itp.

## RESUSCYTACJA KRĄŻENIOWO-ODDECHOWA / zewnętrzny masaż serca

**Technika ucisku:**
Ucisk mostka na głębokość **5 cm** z częstotliwością **100-120/min**. Pamiętaj o sztucznym oddychaniu! W sytuacjach kiedy nie możesz prowadzić sztucznego oddychania, zawsze kontynuuj masaż serca.

**Pozycja poszkodowanego i ratownika:**
- poszkodowany leży płasko na twardym podłożu
- ratownik klęczy obok poszkodowanego
- umieszcza na jego mostku nasadę jednej dłoni , a na niej nasadę drugiej dłoni
- ręce ratownika wyprostowane w łokciach, prostopadłe do klatki piersiowej poszkodowanego




**Punkt ucisku:**
ułóż ręce na środku klatki piersiowej

**Objawy skuteczności resuscytacji**
- powrót oddechu
- powrót akcji serca
- zwężenie rozszerzonych źrenic
- zaróżowienie skóry
- odzyskanie przytomności

Rytmiczne uciskanie mostka (ściskanie serca między mostkiem, a kręgosłupem) wywołuje zastępcze krążenie krwi, co umożliwia zaopatrzenie w tlen mózg i serce.
**Resyscytację prowadź do momentu odzyskania przytomności poszkodowanego lub przyjazdu służb ratowniczych.**

## RESUSCYTACJA KRĄŻENIOWO-ODDECHOWA / udrożnienie dróg oddechowych

**Przyczyny niedrożności dróg oddechowych:**
- opadanie języka na tylna stronę gardła u osób nieprzytomnych
- zaleganie ciał obcych w jamie ustnej lub gardle (uzębienie, krew, wymiociny)

**Postępowanie**
odciągnij głowę do tyłu poprzez uniesienie palcami brody i lekki ucisk dłonią na czoło

**Postępowanie**
- usuń ciało obce

- odciągnij głowę do tyłu
- wysuń żuchwę do przodu
- otwórz usta poszkodowanego

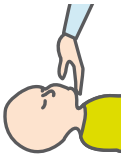
## JEŚLI DZIECKO STRACIŁO PRZYTOMNOŚĆ

1. Połóż dziecko na płaskiej powierzchni. Trzymając dłoń na czole odegnij jego głowę i unieś bródkę. Pozwoli to udrożnić drogi oddechowe oraz sprawdzić, czy nie widać ciała obcego i czy można je usunąć.

2. Ponieważ dziecko nie oddycha, nabierz powietrze, obejmij ustami usta i nos dziecka i dmuchaj. Twój oddech powinien unieść klatkę piersiową i trwać ok. **1 - 1,5 sek.**
Wykonaj **cykl 5 oddechów.**

**WAŻNE: niemowlę potrzebuje o wiele mniejszą objętość powietrza niż osoba dorosła.**

3. Jeśli klatka nie unosi się przy oddechach, za każdym razem koryguj położenie głowy dziecka.



4. Jeśli **5 prób** oddechów się nie powiodło, wykonaj **30 uciśnięć klatki piersiowej. Powinno Ci to zająć około 30 sekund.** Używając dwóch palców uciskaj pośrodku klatki pierciowej, tuż poniżej lini sutków.

5. Po 30 uciśnięciach sprawdź jamę ustną czy nie widać ciała obcego, które można usunąć, wykonaj **2 oddechy ratownicze i kolejne 30 uciśnięć**.

6. Jeśli któryś z twoich oddechów uniósł klatkę piersiową dziecka, jeśli dziecko zaczęło ruszać się lub kaszleć, sprawdź czy oddycha prawidłowo.

Jeśli oddycha, ale wciąż jest nieprzytomne, ułóż je na boku i czekaj na przybycie pogotowia.
Jeśli nie ma poprawy, **kontynuuj czynności do skutku lub do przyjazdu karetki.**

## NA RATUNEK

Masaż prowadziłam na zmianę z kobietą, która razem ze mną wyważała drzwi. Cały czas nasze działania monitorował dyspozytor z pogotowia ratunkowego: w trybie głośnomówiącym instruował nas dokładnie, co mamy robić, upewniał się, że wszystko przebiega zgodnie z planem. Prowadziłyśmy tylko masaż serca, bo nie miałyśmy maseczki do bezpiecznego przeprowadzania wdechów. Dziś taką maseczkę mam ze sobą zawsze w torebce, życie nauczyło mnie, że warto.

W akcję ratunkową zaangażowali się chyba wszyscy pasażerowie tramwaju – każdy starał się pomóc, nikt nie był obojętny. Niestety ludzie nie wiedzieli co robić – ktoś chciał podać poszkodowanemu wodę, ktoś inny proponował polewanie nią jego twarzy, biegnięcie do ośrodka zdrowia...

## A PO TYM WSZYSTKIM...

Z miejsca zdarzenia odeszłam po przyjeździe służb ratowniczych. To, co się wydarzyło, zaczęło do mnie docierać dopiero po fakcie, byłam cała w emocjach. Jak dotarłam do pracy, nie byłam gotowa stanąć tak po prostu za okienkiem i pracować. Opowiedziałam o wszystkim koleżankom z zespołu i dostałam od nich ogromne wsparcie. Zostałam wysłuchana, podbudowana, mogłam odpocząć, napić się herbaty... Nie wiem jak to ująć, może nie do końca jest to trafne sformułowanie, ale w pracy wszyscy byli ze mnie dumni i byli mi wdzięczni, że pomogłam temu mężczyźnie. Koleżanki mówiły, że jestem bohaterką, ale to nie tak... **Ja nie jestem żadną bohaterką. Nie zrobiłam nic wielkiego, po prostu pomogłam. To nie był żaden wielki czyn, to obowiązek każdego człowieka...**

Po tym wszystkim starałam się dowiedzieć, czy ten mężczyzna przeżył, w jakim jest stanie. Nie mogłam o nim zapomnieć, martwiłam się. O tym, że przeżył, dowiedziałam się po ponad miesiącu. Jego stan jest ciężki, ale mam nadzieję, że odpowiednie leczenie i rehabilitacja pozwolą mu jeszcze na spokojne życie oraz cieszenie się rodziną.

## TRZEBA SIĘ NAUCZYĆ I NIE BAĆ

W szkoleniach z resuscytacji krążeniowo-oddechowej brałam udział już trzy razy. Pierwsze odbyłam w ramach studiów, drugie robiłam prywatnie z własnej inicjatywy, trzecie zaś w ramach zdobywania uprawnień do szczepień. Można powiedzieć, że schemat resuscytacji miałam tak wyćwiczony, że w zasadzie „nie myślałam", co robię. Działałam automatycznie.

To zdarzenie uświadomiło mi, jak bardzo ważne są szkolenia z pierwszej pomocy. Nie mam wątpliwości, że każdy powinien wiedzieć, jak uratować komuś życie w takiej sytuacji. Dobrze, że takie szkolenia są coraz powszechniejsze w szkołach i że dzieci uczą się tego na lekcjach. Ale świetnie by było, gdyby były one obowiązkowe również dla wszystkich osób dorosłych np. w zakładach pracy.

Każdy powinien umieć prawidłowo przeprowadzić masaż serca i zrobić to, gdy zajdzie taka potrzeba. Nie wolno się bać! Strach to tylko emocja. Jeśli więc czyjeś życie i zdrowie jest zagrożone, to nie może on za nas decydować o tym, czy pomożemy, czy nie. W takiej chwili trzeba myśleć i działać odpowiedzialnie, a nie poddawać się emocjom.

Każdy z nas może ulec wypadkowi i potrzebować pomocy. Nie wyobrażam sobie tego, że coś mogłoby się stać komuś z mojej rodziny, a strach czy brak umiejętności świadków zdarzenia spowodowałyby, że pomoc nie zostanie im udzielona.

## TO MÓJ OBOWIĄZEK

Sama nie wiem, może mi było łatwiej niż innym ze względu na mój zawód? Bycie farmaceutą wymaga nie tylko wiedzy, ale również szczególnej empatii i odpowiedzialności za drugiego człowieka. W tym zawodzie trzeba się zainteresować pacjentem, bez tego nasza praca nie miałaby sensu.

Często spotykamy ludzi, którym trzeba nie tylko sprzedać leki, ale zwyczajnie pomóc. Mogą się gorzej poczuć czy zasłabnąć, mogą mieć kłopoty z poruszaniem się, orientacją w terenie... Takie sytuacje to dla nas codzienność, takim pacjentom zwyczajnie pomagamy – to nasza praca.

Ja nie miałam wcześniej takiego doświadczenia w życiu, nigdy nie widziałam osoby w stanie krytycznym, nie miałam styczności ze śmiercią. Cała ta sytuacja była dla mnie zaskoczeniem, nie byłam na nią gotowa... Ja tylko jechałam do pracy, a to, że wzięłam udział w ratowaniu ludzkiego życia, to był mój obowiązek. Działałam, bo tak trzeba.


YouTube

www.zikodlazdrowia.org

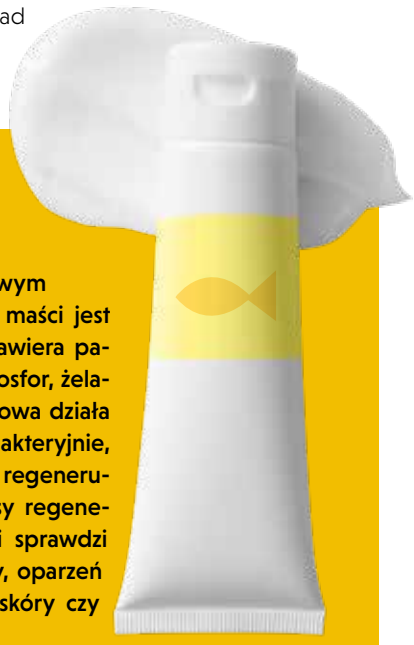
O tym, że tran jest zdrowy, słyszeli chyba wszyscy. Jakie ma właściwości? Czy każdy może go stosować? Jak wybrać dobry preparat? Jakie są przeciwskazania?

# TRAN DLA ZDROWIA I URODY

Tran to ciekły tłuszcz otrzymywany ze świeżej wątroby dorsza atlantyckiego lub innych ryb należących do rodziny dorszowatych. Jest cenny dla naszego organizmu, ponieważ zawiera niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe z grupy omega-3. Jest także dobrym źródłem witamin A i D. Mianem „tran" często określa się olej z wątroby rekina (najczęściej rekina grenlandzkiego), ale to błąd. W jego składzie znajdziemy co prawda kwasy omega-3, jednak w znacznie mniejszej ilości niż w tranie, poza tym alkiloglicerole i skwalen stymulujące odporność. Jest to więc także preparat godny polecenia. Historia stosowania tranu sięga lat 60. ubiegłego wieku, kiedy to powszechnie podawano ten olej w celu zwiększenia odporności u dzieci i młodzieży.

## WŁAŚCIWOŚCI PROZDROWOTNE TRANU

- Wspiera funkcjonowanie układu odpornościowego i wspomaga jego pracę.
- Witamina A zawarta w tranie wpływa na utrzymanie dobrego stanu skóry i błon śluzowych, a także wspomaga układ immunologiczny, chroniąc organizm przed chorobami inwazyjnymi oraz zakaźnymi.
- Kwasy tłuszczowe omega-3 są niezbędnym elementem dla utrzymania prawidłowego przebiegu procesów metabolicznych.
- Kwasy EPA oraz DHA powstrzymują procesy reakcji zapalnych, a także reakcji alergicznych.
- Kwasy omega-3 poprawiają funkcjonowanie mózgu. Niektórzy uczeni podkreślają, że odgrywają one istotną rolę w zapobieganiu chorobom otępiennym, w tym chorobie Alzheimera.
- DHA przyczynia się do zachowania prawidłowego procesu widzenia. Kwas ten jest budulcem dla błon komórkowych czopków i pręcików w siatkówce oka.
- Kwasy omega-3 obniżają poziom trójglicerydów we krwi, poprawiają funkcjonowanie śródbłonka naczyniowego, a także przyczyniają się do obniżenia ciśnienia tętniczego krwi.
- Podawanie tranu osobom chorującym na cukrzycę aż o 50% zmniejsza ryzyko wystąpienia ostrego zespołu wieńcowego.
- Spożywanie produktów bogatych w kwasy omega-3, takich jak tran, może być naszą tarczą antynowotworową. Z wielu badań wynika, że tłuszcze rybie mogą ograniczyć ryzyko zachorowania na raka sterczа. Tu wielką rolę przypisuje się DHA.
- Regularne przyjmowanie tranu może obniżyć ryzyko zachorowania na raka jelita grubego, szczególnie u mężczyzn.



### MAŚĆ TRANOWA

**To dobrze znany i pomocny środek o szerokim zastosowaniu w lecznictwie. Podstawowym i najważniejszym składnikiem maści jest tran. Oprócz tego preparat zawiera parafinę, wazelinę lub lanolinę, fosfor, żelazo, jod bądź siarkę. Maść tranowa działa silnie przeciwzapalnie, antybakteryjnie, nawilżająco, natłuszczająco, regenerująco. Wspiera również procesy regeneracji tkanek. U małych dzieci sprawdzi się w przypadku ciemieniuchy, oparzeń pieluszkowych, przesuszonej skóry czy atopowego zapalenia skóry.**

## PRZECIWWSKAZANIA DO STOSOWANIA TRANU

Przyjmując tran, zwracajmy uwagę na dawkowanie, które zalecił lekarz lub producent. Nadmiar witamin D i A nie wpływa korzystnie na nasze zdrowie, a co więcej może generować problemy zdrowotne. Na wystąpienie hiperwitaminozy powinny uważać osoby przyjmujące inne, dodatkowe preparaty zawierające w swoim składzie witaminy A i D. Jakie zagrożenia czyhają na nas, gdy przedawkujemy tran?

- Jeśli kuracja będzie trwała długo, może przyczynić się do zaburzeń krzepnięcia krwi.

## TRAN PO ANTYBIOTYKU

**Warto wiedzieć, że tranu i innych witamin nie można stosować podczas antybiotykoterapii, ponieważ wspomagają wówczas nie tylko osłabiony organizm, lecz także bakterie czy wirusy, które wywołują chorobę. W związku z tym tran i inne witaminy należy przyjmować po zakończeniu kuracji antybiotykowej – tylko wtedy będą wspierać proces regeneracji organizmu.**

## Objawy przedawkowania

**Do najczęściej występujących objawów przedawkowania tranu zalicza się:**

- **brak apetytu,**
- **wielomocz,**
- **bóle głowy,**
- **wzrost masy ciała,**
- **zaburzenia neurologiczne.**

**Żadnego z tych objawów nie należy lekceważyć. Jeśli wystąpią, bez zwłoki powinniśmy skontaktować się z lekarzem.**

- Tranu nie powinny zażywać osoby cierpiące na kamicę nerkową, sarkoidozę oraz hiperkalcemię.
- Tran wchodzi w interakcje z lekami przeciwzakrzepowymi, a więc jeśli je przyjmujemy, nie zażywajmy go.
- Niewskazane jest podawanie tranu dzieciom poniżej 4. roku życia.
- Kobiety w ciąży decyzję o zażywaniu tranu powinny skonsultować z lekarzem. W czasie ciąży odpowiedni poziom witaminy A jest ważny, ale jej przedawkowanie może mieć bardzo poważne konsekwencje.
- Na własną rękę tranu nie powinny zażywać także osoby przewlekle chore, które systematycznie przyjmują wiele leków.

### DLA KOGO TRAN?

Tran jest zalecany każdemu, kto nie ma zdrowotnych (medycznych) przeciwwskazań do jego przyjmowania. Polecany jest osobom, które mają okresowo zwiększone zapotrzebowanie na witaminy A i D, czyli na przykład dzieciom i młodzieży w okresie dojrzewania, ale też osobom w wieku podeszłym, osłabionym lub podczas rekonwalescencji po poważnej chorobie. Uważa się, że stosowanie tranu, szczególnie w okresie jesienno-zimowym, może chronić przed przeziębieniem lub grypą. Tran może poprawić kondycję zdrowotną osób, które prowadzą nieregularny tryb życia, palą papierosy, nadużywają alkoholu, żyją w stresie lub stosują dietę ubogą w nienasycone kwasy tłuszczowe. Dzieciom zaleca się picie tranu, ponieważ wzmacnia on układ kostny, zęby oraz korzystnie wpływa na prawidłowe widzenie. U kobiet w okresie postmenopauzalnym wzbogacanie diety o olej z wątroby dorsza jest korzystne, bo prowadzi do obniżenia stężenia trójglicerydów we krwi, czyli zmniejszenia ryzyka wystąpienia choroby wieńcowej.

### JAK WYBRAĆ TRAN?

Niezwykle ważny jest skład preparatu. Trzeba wiedzieć, że w 1 kapsułce może być od 300 do 1250 j.m. witaminy A i od 30 do 125 j.m. witaminy D3. Przy czym normy spożycia dla osoby dorosłej to dla witaminy A – 800 j.m., dla witaminy D3 – 200 j.m. Kupując tran, należy zwrócić uwagę na zawartość EPA i DHA oraz witamin. Im więcej cennych składników, tym lepiej. Warto też sprawdzić, od jakiego wieku można podawać wybrany produkt i jakie dawkowanie zaleca producent. Dla najmłodszych wybierzmy tran w płynie o owocowym smaku lub tran w żelkach, dla dorosłych natomiast tran w kapsułkach. Tran w płynie przechowujemy w lodówce. Opakowanie należy zużyć w ciągu kilku tygodni.

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

Mają aksamitną konsystencję, szybko się rozprowadzają, dają uczucie miękkości i wygładzenia. Oleje silnie odżywiają skórę, uelastyczniają ją i zapobiegają wysuszeniu. Służą również do pielęgnacji włosów. Możemy ich używać do twarzy i zastąpić nimi żel do mycia. Poznaj moc olejków!

# CUD W OLEJU

Największą zaletą olejków jest duża zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych, witamin, przeciwutleniaczy oraz związków mineralnych. Dostarczają skórze wiele niezbędnych składników odżywczych, które łagodzą, odżywiają oraz pomagają zwalczać problemy skórne. Olejki są kosmetykami naturalnymi, jeśli więc mamy skłonność do alergii, przed zastosowaniem koniecznie zróbmy próbę uczuleniową.

## OLEJ ROŚLINNY, OLEJEK KOSMETYCZNY CZY ETERYCZNY

Potocznie każdy z tych trzech kosmetyków nazywamy olejkiem. Nie jest to błędem, ale warto wiedzieć, czym preparaty te różnią się między sobą.

**Oleje roślinne** pozyskuje się z części roślin, m.in. w procesie tłoczenia na zimno. Mają właściwości okluzyjne, czyli zabezpieczające przed utratą wody. Aplikujemy je na skórę, np. do masażu, zabiegów olejowania włosów lub jako bazę do kosmetyków (np. peelingów).

**Olejki kosmetyczne** to gotowa mieszanka składników. Znajdziemy w niej jeden lub kilka olei roślinnych, które stanowią bazę kosmetyku, a także różnego rodzaju składniki aktywne.

**Olejki eteryczne** są to substancje o lotnych właściwościach, pochodzenia roślinnego. Mają silny zapach, nic więc dziwnego, że stosuje się je w aromatoterapii. W kosmetyce są wykorzystywane jako substancje aktywne lub konserwanty. Olejki eteryczne są mocno skoncentrowane i aplikowane bezpośrednio na skórę, mogą ją podrażnić, dlatego rozcieńcza się je innymi składnikami.

## DLACZEGO WARTO STOSOWAĆ OLEJE?

**Dogłębnie nawilżają i uelastyczniają skórę twarzy, przywracając jej równowagę wodno-tłuszczową. Stosując oleje roślinne, dostarczamy skórze NNKT (nienasycone kwasy tłuszczowe) i tym samym zapewniamy jej niezbędne składniki do prawidłowego funkcjonowania. Poza kwasami tłuszczowymi oleje dostarczają skórze szereg innych, cennych składników, m.in. witaminy, antyoksydanty i fitosterole.**
**W przypadku włosów – oleje wspierają naturalne sebum (którego zadaniem jest przemieszczanie się wzdłuż włosa i utrzymywanie nawilżenia). Olejki do włosów zapewniają więc ochronę i nawilżenie, którego włosy tak bardzo potrzebują.**

## JAK APLIKOWAĆ OLEJEK NA SKÓRĘ?

Istnieją dwa sposoby aplikacji kosmetyków w oleju. Stosujemy je na czystą i suchą skórę albo na wilgotną po prysznicu. Kilka kropli oleju mieszamy na dłoni, a następnie rozprowadzamy na twarzy małymi, okrężnymi ruchami. Można też dodać kilka kropli olejku do kąpieli w celu delikatnego nawilżenia.

## MOKRY CZY SUCHY?

**Ze względu na sposób wchłaniania się kosmetyku i jego wykończenie na skórze wyróżniamy mokre oraz suche olejki.**
**Mokre olejki wolniej się wchłaniają i tworzą barierę na powierzchni skóry, która zatrzymuje wilgoć. Stanowią często kompozycję jednego lub kilku olei roślinnych. Świetnie sprawdzają się w przypadku skóry popękanej i odwodnionej. Są dobrymi humektantami, co oznacza, że skutecznie nawilżają, zmniejszają swędzenie i suchość skóry.**
**Suchy olejek nie pozostawia na skórze lepkiej warstwy, więc zaraz po jego zastosowaniu można się ubrać. Daje lekki efekt nabłyszczający. Stanowi zazwyczaj kompozycję różnych olejów i składników aktywnych. Na brak lepkości wpływają zawarte w nim suche emolienty.**

**Im jesteśmy starsi, tym ważniejsze jest regularne stosowanie olejków w pielęgnacji twarzy, ponieważ skóra z wiekiem produkuje coraz mniej sebum.**

### NAJPOPULARNIEJSZE OLEJE ROŚLINNE W KOSMETYKACH

**Olej z pestek moreli** zapewnia skórze naturalny blask. Jego głównymi składnikami aktywnymi są tłuszcze nienasycone oraz witaminy. Jest odpowiedni dla wszystkich typów skóry. Może być używany do pielęgnacji twarzy, ciała i włosów.

**Olej ze słodkich migdałów** odżywia, tonizujące i zmiękcza, nie jest bardzo tłusty oraz łatwo się wchłania. Sprawdza się w przypadku skóry wrażliwej i podrażnionej. Zawiera kwasy omega-6 i omega-9 oraz witaminy A i E, które chronią komórki przed wolnymi rodnikami.

**Olej jojoba** zapewnia równowagę naskórka. Zawiera składniki antyoksydacyjne: witaminę E i A oraz fitosterole. Sprawia, że skóra sucha zostaje nawilżona i zregenerowana, a skóra mieszana i tłusta odzyskuje równowagę. Stosuje się go też do pielęgnacji włosów. Uważany jest za jeden z najbezpieczniejszych olejów do pielęgnacji.

**Olej arganowy** nawilża wszystkie rodzaje cery, zarówno młodą, jak i dojrzałą skórę. Jest pozyskiwany z owoców marokańskiego drzewa arganowego. Stosuje się go do pielęgnacji ciała, włosów, paznokci i twarzy. Zawartość witaminy E nadaje mu właściwości przeciwutleniające i regenerujące. Zapobiega starzeniu się skóry, zmniejsza zaczerwienienia i przeciwdziała trądzikowi.

**Olej z nagietka** łagodzi skórę wrażliwą i drobne oparzenia posłoneczne. Nie poleca się go osobom uczulonym na rośliny z rodziny astrowatych.

**Olej kokosowy** najczęściej stosuje się do pielęgnacji włosów, z wyjątkiem cienkich i puszących się. Do twarzy używany jest ze względu na właściwości okluzyjne, czyli

## Oczyszczanie twarzy olejkiem, czyli metoda OCM

**Mycie twarzy olejkiem, inaczej OCM (z ang. Oil Cleansing Method) opiera się na zasadzie tłuszcz rozpuszcza tłuszcz. Oczyszczając skórę twarzy, nie naruszamy jej naturalnego pH, nie przesuszamy jej i nie podrażniamy. OCM nadaje się do cery normalnej, suchej, bardzo suchej i odwodnionej, za to nie sprawdzi się w przypadku przetłuszczającej się. Mieszanka myjąca składa się z oleju rycynowego (ma skład podobny do naszego sebum) oraz dowolnego bazowego o właściwościach odżywczych.**

reklama

**NUXE HUILE PRODIGIEUSE® FLORALE,**
**50 ml**
**olejek do twarzy, ciała i włosów**

Kultowy produkt pielęgnacyjny Nuxe z siedmioma cennymi olejkami roślinnymi, w nowej wersji o kwiatowym i delikatnym zapachu. Działa przeciwutleniająco, chroni przed zanieczyszczeniami i zmniejsza widoczność rozstępów. Odżywia, nawilża i rewitalizuje, wygładza i zmiękcza.

Kosmetyk

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

chroniące przed utratą wilgoci. Nie poleca się go do skóry tłustej ze względu na jego wysoką komedogenność. Można go za to stosować bez ograniczeń jako balsam natłuszczający do skóry nóg czy rąk.

## JAK DOBRAĆ OLEJKI DO SKÓRY?

**Skóra sucha** – sprawdza się większość olejów o działaniu odżywczym: z awokado, arganowy, z kiełków pszenicy, ze słodkich migdałów i z ogórecznika.

**Skóra podrażniona** – zastosowanie mają oleje łagodzące, bogate w kwasy omega-3, np. olej z nagietka. Sprawdzi się też olejek z awokado i orzechów makadamia. Oleje te pomagają odbudować warstwę hydrolipidową.

**Skóra tłusta** – najlepiej jest wybierać olej jojoba, z czarnuszki lub orzechów laskowych. Są dość suche w momencie aplikacji, przywracają równowagę skórze, wpływając na jej pH i wydzielanie sebum, a przy tym nie zatykają porów i szybko się wchłaniają.

**Skóra z oznakami starzenia** – najlepsze będą olejki regenerujące, np. z owocu dzikiej róży, pestek moreli, wiesiołka lub ogórecznika.

**Skóra pozbawiona blasku** – sprzymierzeńcem jest olej marchewkowy, który daje efekt blasku, a także poprawia koloryt skóry. Podobnie działa olej z pomidorów, bogaty w karotenoidy oraz przeciwutleniacze, i z avocado. Trzymamy go minimum 30 minut lub całą noc, następnie spłukujemy i dwukrotnie myjemy głowę.

## KIEDY OLEJE NIE SĄ WSKAZANE W PIELĘGNACJI SKÓRY I WŁOSÓW?

Każda skóra ma inne potrzeby, które należy uwzględnić, dobierając olejek do twarzy. Istotna jest już sama konsystencja produktu. U osób z tłustą cerą sprawdzają się lekkie, szybkoschnące oleje. Z kolei cięższe olejki chronią suchą skórę przed utratą wody, zostawiając na niej lipidowy film. Warto zwrócić uwagę na sposób pozyskania cieczy. Osoby zmagające się z uczuleniami i alergiami skórnymi powinny skłonić się w stronę rafinowanych olejów. Podczas oczyszczania eliminuje się ich charakterystyczny kolor i zapach, który mógłby podrażnić wrażliwą skórę. W przypadku włosów należy brać pod uwagę ich strukturę, ponieważ zabieg olejowania może mieć na nie różny wpływ (więcej o olejowaniu włosów przeczytasz na str. 40). Zabieg ten niestety nie jest dla każdego. Szczególnie osoby borykające się z problemem tłustej skóry głowy i cienkich włosów powinny unikać nakładania olejów, ponieważ włosy zostają nadmiernie obciążone podczas takiego zabiegu.

reklama

LIERAC
LABORATOIRES

DEMAKIJAŻ & OCZYSZCZANIE
+
ochrona mikrobioty skóry

MORSKI KOMPLEKS PREBIOTYKÓW

96% składników pochodzenia naturalnego

# DUET IDEALNY

Nie zawsze więcej znaczy lepiej. Wybierając kosmetyki do pielęgnacji twarzy, starannie badajmy ich składy, bo niektórych z komponentów nie powinno się łączyć. Inne wręcz przeciwnie, świetnie się uzupełniają! Jak się w tym nie pogubić? Podpowiadamy.

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

Każda cera ma swoje specyficzne potrzeby. Żeby je zaspokoić, niezbędny jest odpowiedni zestaw kosmetyków. Warto pamiętać, że pielęgnacja twarzy nie polega wyłącznie na aplikacji kremu na dzień czy na noc. Rozpoczyna się już na etapie oczyszczania, dlatego także składy żeli myjących czy płynów micelarnych mają znaczenie. Oczywiście liczy się też stosowanie nie tylko codziennych kosmetyków, ale też wspieranie skóry maskami czy peelingami. Za każdym razem, zanim zdecydujemy się na zastosowanie więcej niż jednego kosmetyku – a powinniśmy stosować ich kilka zarówno rano, jak i wieczorem – sprawdźmy, co zawierają. Po pierwsze dlatego, że niektóre duety składników nie są wskazane, po drugie, żeby wzmocnić efekt, który chcemy osiągnąć.

## SKUTECZNE PARY

Na szczęście w wielu przypadkach składniki działają w synergii i przynoszą wiele korzyści. Jeśli więc znamy potrzeby swojej skóry, wystarczy umiejętnie zestawiać kosmetyki i cieszyć się ich podwójną skutecznością.

## SILNE DZIAŁANIE OCHRONNE

Chcemy opóźnić efekty fotostarzenia i regularnie sięgamy po kremy z wysokimi filtrami? Powinnyśmy wiedzieć, że w połączeniu z witaminą C produkt z SPF

## KIEDY ZA DUŻO?

**Czy można przesadzić z ilością kosmetyków – połączyć zbyt wiele preparatów, np. w rutynie wieczornej?**

**Niestety tak, dość łatwo przesadzić z ilością kosmetyków. Warto uświadomić sobie, że nadmiar kosmetyków w pielęgnacji może szkodzić jeszcze bardziej niż ich brak. Skóra „bombardowana" codziennie różnego rodzaju składnikami aktywnymi oraz syntetycznymi substancjami często z czasem mocno się uwrażliwia i zaczyna reagować alergicznie na najprostszy krem. Tymczasem cera nie potrzebuje aż tylu kosmetyków – najczęściej wymaga tylko drobnej pomocy, aby sama mogła się zregenerować i odnowić.**

staje się bardziej efektywny. Takie zestawienia eksperci nazywają wręcz złotym standardem odmładzania. Sekret tkwi w silnie antyoksydacyjnym działaniu witaminy C. Jeśli więc zastosujemy serum, które ją zawiera, kolejnym krokiem może być nie krem na dzień, a właśnie produkt z wysokim filtrem.

## SPOSÓB NA UKOJENIE

Jeśli mamy skórę wrażliwą, zapewne nie jest nam obce uczucie pieczenia i swędzenia. Zaczerwienienia to codzienność? A może skóra regeneruje się po inwazyjnym zabiegu kosmetycznym? Żeby poczuć ulgę, sięgnijmy po zgraną parę składników: prebiotyki i kwasy PHA. Pierwsze pomagają odbudować mikroflorę bakteryjną, która odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie skóry, a szczególnie jej mechanizmy obronne. Z kolei kwasy mają bardzo łagodne działanie złuszczające. Suma ich działania: wyciszenie i naprawa.

## DUET ROZJAŚNIAJĄCY

Wracamy do witaminy C. Nie wszystkie komponenty kosmetyków są jej konkurentami. Połączmy ją z kwasem ferulowym, a efekt wyrównania kolorytu cery mamy jak w banku. Dobrym wyborem będą produkty, które łączą w sobie oba składniki, możemy też wybrać osobne, ale upewnijmy się, czy kwas

## SERUM PLUS KREMY?

**Czy jeśli dany składnik występuje w serum, warto sięgać po krem, który również go zawiera?**

**Oczywiście, wręcz zaleca się, aby stosować serum i krem z tej samej serii – wówczas efekty działania tych dwóch kosmetyków są lepsze. Dlaczego tak jest? Cząsteczki kremów działają tylko na wierzchnich warstwach skóry. Natomiast serum działa zarówno w naskórku, jak i w skórze właściwej – bowiem substancje aktywne wnikają do głębszych warstw skóry. Mimo swojej skoncentrowanej formuły serum nie sprawdzi się jednak jako pojedynczy kosmetyk. Jego zadaniem jest zwiększenie efektów działania substancji zawartych w kremie, które zabezpieczają preparat przed wyparowaniem lub ekspozycją na promieniowanie słoneczne.**

**Jeśli masz cerę wrażliwą, skonsultuj z dermatologiem, które substancje są dla ciebie korzystne, a których nie powinnaś stosować.**

askorbinowy jest w stabilnej formie (funkcję stabilizatora często stanowi właśnie kwas ferulowy). Ten duet sprawdzi się przy przebarwieniach i trądziku.

### PODWÓJNA DAWKA UJĘDRNIENIA

Aktywne substancje, które mogą być alternatywą dla retinolu? Niacynamid i peptydy! Jeśli nasza skóra jest wiotka i przez to zmarszczki stały się bardziej widoczne, a jednocześnie wrażliwa, ten duet będzie jak znalazł. Peptydy działają łagodnie, a przy tym bardzo skutecznie. Stymulują syntezę kolagenu i elastyny oraz macierzy pozakomórkowej, przyspieszają procesy

> Niektórych składników kosmetyków należy unikać przed zabiegami, np. IPL. Chodzi tu o substancje uwrażliwiające na światło, m.in. retinol, pochodne kwasu salicylowego czy składniki perfum.

## Dobre, ale solo

**Wiele składników stosuje się w kosmetologii od lat. Są świetnie przebadane i wyjątkowo skuteczne, o ile... nie łączy się ich z pewnymi „rywalami". Warto wiedzieć, że czasem sięgając po dwa różne preparaty z dwoma uznanymi składnikami aktywnymi, możemy sobie zaszkodzić.**

### Kłopotliwa witamina C

**Kwas askorbinowy, choć sprzyja skórze na wielu płaszczyznach, nie lubi towarzystwa. Witamina C wygładza zmarszczki i zwiększa gęstość skóry, a także chroni struktury lipidowe naskórka przed stresem oksydacyjnym, ponieważ bierze udział w syntezie ceramidów. Dodatkowo rozjaśnia przebarwienia i zwiększa elastyczność skóry. Jeśli jednak zestawi się ją z pewnymi składnikami, jej skuteczność spada. Z czym nie łączyć kwasy askorbinowego? Ryzykowne jest stosowanie go równolegle z kwasami AHA/AHB – może to wywołać silne podrażnienie skóry. Nie współpracuje też z niacynamidem, niwelując jego działanie – przy takim zestawieniu łatwo też o wypryski. Witamina C zmieni swoje działanie pod wpływem metali ciężkich, takich jak miedź. Zamiast działać antyoksydacyjnie, będzie sprzyjać powstawaniu wolnych rodników.**

### Indywidualista retinol

**To kolejny „wróg" witaminy C. Retinol, choć może działać w synergii z wieloma składnikami, w połączeniu z kilkoma może być mniej przyjazny. Ma on działanie lekko oksydacyjne, a kwas askorbinowy – antyoksydacyjne. Tym samym działanie witaminy C zostaje zneutralizowane. Retinol reguluje procesy keratynizacji naskórka, więc łączenie go z kwasami migdałowym, salicylowym czy glikolowym może doprowadzić do nadmiernego złuszczania i silnych podrażnień. Nie przyniesie korzyści jednoczesna aplikacja niacynamidu i retinolu. Pierwszy ma pH wyższe od drugiego i w konsekwencji działanie obu staje się mniej efektywne.**

### Ostrożnie z DHA

**Jeśli lubimy samoopalacze, pamiętajmy, że zawarty w nich dihydroksyaceton łatwo wchodzi w reakcje ze związkami zawierającymi w cząsteczce grupę aminową. Dlatego, jeżeli zależy nam na złocistym odcieniu skóry, nie aplikujmy jednocześnie z kosmetykiem brązującym produktów z peptydami, aminokwasami, kwasami AHA, a nawet filtrów mineralnych. Spowodują rozpad DHA i odcień skóry się nie zmieni.**

naprawcze, wygładzają zmarszczki. W połączeniu z przeciwzapalnym niacynamidem, który wycisza pracę gruczołów łojowych i działa rozjaśniająco, zyskują dodatkowe wsparcie.

## KOLEJNOŚĆ MA ZNACZENIE!

Liczy się nie tylko odpowiednie łączenie składników, ale też kolejność aplikacji danych kosmetyków. Pamiętajmy, że po oczyszczeniu twarzy należy zastosować tonik, następnie krem i ewentualnie olejek. Kremy z filtrem aplikujmy także na krem, ale przed makijażem.

## CZY PO PEELINGU ENZYMATYCZNYM MOŻNA APLIKOWAĆ TONIK/KREM Z KWASAMI?

Peeling enzymatyczny uznaje się za najbardziej delikatną formę złuszczania martwego naskórka. Jego działanie polega na tym, że zawarte w nim enzymy (najczęściej z owoców – bromelaina z ananasa i papaina z papai) rozpuszczają warstwę rogową naskórka. Kosmetyki z kwasami w składzie, takie jak tonik czy krem, również mają właściwości złuszczające, z tego też względu bezpośrednio po peelingu enzymatycznym nie ma potrzeby nakładania kosmetyków o takim działaniu. Zbyt intensywna eksfoliacja może prowadzić do podrażnienia i wysuszenia naszej skóry, wynikiem czego będzie ona sucha oraz bardzo wrażliwa.

reklama

**LIERAC ARKESKIN 50 ML**
**krem do twarzy na dzień**

Najważniejsze cechy:

• przywraca gęstość i elastyczność skóry,

• koryguje objawy menopauzy,

• nawilża, odżywia i wygładza skórę.

Zawiera 96% składników pochodzenia naturalnego. Lekka, wtapiająca się w skórę konsystencja o energetyzującym zapachu róży zapewnia odżywienie bez efektu obciążania skóry.

Kosmetyk

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

### RETINOL A WITAMINA C

**Chcesz korzystać z mocy retinolu i witaminy C? Jeden składnik stosuj na dzień, a drugi na noc. Nie łącz ich! Retinol i witamina C będą powodowały wzajemną destabilizację.**

reklama

# WŁOSY

## PO WAKACJACH – TE PATENTY DZIAŁAJĄ!

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

Po wakacyjnych wojażach włosom należy się... solidny wypoczynek. Słońce, słona lub chlorowana woda, wilgotne powietrze – po takiej dawce niekorzystnych czynników czas na gruntowną regenerację włókien. Od czego zacząć? Liczyć się będą konsekwencja, regularność i dobór odpowiednich preparatów.

## WARTO WIEDZIEĆ

**Łysienie telogenowe może mieć podłoże hormonalne lub być wywołane przez czynniki zewnętrzne. Cykl życia włosów składa się z 3 faz: anagenu, czyli wzrostu trwającego ok. 6 lat, katagenu – włos przygotowuje się do wypadnięcia (trwa ok. 10 dni), oraz telogenu – tu „stary" włos czeka ok. 3 miesiące na wypchnięcie go przez „nowy", rozpoczynający wzrost. Mechanizm łysienia telogenowego polega na tym, że skraca się faza wzrostu i więcej włosów jest na ostatnim etapie cyklu. Na zdrowej skórze głowy w fazie telogenu znajduje się 15% włókien, w przypadku zaburzeń aż 60-80%. Na szczęście po właściwym zdiagnozowaniu i wprowadzeniu leczenia włosy szybko odrosną.**

Wakacyjne pamiątki to piękna opalenizna i... matowe włosy? Jeśli dodatkowo obserwujemy ich wzmożone wypadanie, nie wpadajmy w panikę. Istnieją skuteczne sposoby na przywrócenie równowagi skórze głowy i odzyskanie blasku fryzury. Nastawmy się jednak na działanie długofalowe i wielopłaszczyznowe. Dodajmy do tego zbilansowaną dietę i już po kilku tygodniach efekty naszych wysiłków staną się widoczne.

### PRAGNIENIE PIĘKNYCH WŁOSÓW

To, co widoczne gołym okiem to brak blasku. To, co wyczuwalne pod palcami to szorstkość. Oba te skutki mają wspólną przyczynę: przesuszenie włókien. Promienie słoneczne, suche powietrze, woda morska i ta w basenie to czynniki, które osłabiają włosy. Żeby uniknąć ich mechanicznego uszkodzenia – suche włókna stają się łamliwe i łatwo się plączą – zacznijmy od intensywnego nawilżania. Już na etapie mycia należy pamiętać o dostarczaniu nawilżających składników, zarówno skórze głowy, jak i włosom. Pamiętajmy też o zasadzie: przede wszystkim nie szkodzić. Nie sięgajmy więc po kosmetyki, które pogłębią problem – te z SLS-ami i SLES-ami czy silikonami nie są wskazane.

### ZACZNIJ OD... GŁOWY

Żadne maski i odżywki nie będą skuteczne, jeśli włosom zabraknie solidnej podstawy. Regenerację po lecie zacznijmy więc od peelingu trychologicznego. Obecnie produkty z tej kategorii są niezwykle popularne, co nie dziwi, bo dają świetne efekty. Nie tylko przynoszą natychmiastowe uczucie silnego odświeżenia i lekkości, ale też zwalczają łupież, wzmacniają cebulki, pobudzają krążenie krwi i zapobiegają „przyklapnięciu" fryzury. Ich stosowanie może początkowo nie być łatwe – produkt należy nałożyć na skórę, co przy długich włosach jest utrudnione – ale z czasem nabiera się wprawy. Dobrym pomysłem jest użycie grzebienia i robienie przedziałków – jak w przypadku aplikacji farby. Warto zacząć od kosmetyków, które mają specjalne aplikatory umożliwiające wyciskanie ich w wyznaczone przestrzenie. Po wymasowaniu głowy i pozostawieniu peelingu na wskazany przez producenta czas, zmyjmy go ciepłą lub chłodną wodą.

### NAWILŻAJ WIELOETAPOWO

Po peelingu, który warto wykonywać 2-3 razy w tygodniu, sięgnijmy po szampon z aloesem, kwasem hialuronowym czy olejami. Dobre dla skóry głowy będą też prebiotyki i wyciągi roślinne. Ważna jest technika mycia. Skupmy się na skórze głowy i włosach przy nasadzie, te na długości nie przetłuszczają się tak szybko i warto zostawić im naturalny film ochronny. Pamiętajmy, że wykonując masaż, pobudzamy krążenie, co przekłada się na wzmocnienie włókien. Włosy myjmy tak, aby ich nie splątać, delikatnymi, głaszczącymi ruchami. Po ›

# FARBOWANIE PO LECIE

**Farbując włosy bezpośrednio po urlopie, możemy je dodatkowo osłabić. Słońce, słona oraz chlorowana woda wpływają negatywnie na ich kondycję. Promienie UV rozszczelniają łuski, co prowadzi do utraty wody i utlenienia melaniny, czyli naturalnego pigmentu włosa. Dlatego w pierwszych tygodniach po lecie powinniśmy skupić się na odżywianiu i regeneracji włosów. Należy stosować bogate w składniki aktywne maski regenerujące, warto używać olejków do włosów. Kiedy uda nam się poprawić kondycję włosów, wówczas dopiero możemy pomyśleć o ich koloryzacji.**

reklama

**RADICAL MED, SZAMPON ODBUDOWUJĄCY, 300 ml**

Przeznaczony do mycia i pielęgnacji włosów suchych, zniszczonych, bardzo łamliwych i osłabionych zabiegami mechanicznymi i termicznymi oraz polecany jest dla osób po chemioterapii.

**RADICAL MED, SZAMPON PRZECIW WYPADANIU WŁOSÓW, 300 ml**

Polecany do mycia włosów osłabionych i wypadających.

Kosmetyki

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

każdym myciu aplikujmy nawilżającą odżywkę, dobrze jest po jej wmasowaniu we włosy posuwistymi ruchami sięgnąć po grzebień o szeroko rozstawionych ząbkach i przeczesać włókna. Po dwóch minutach spłuczmy włosy chłodną wodą, żeby ich łuski się domknęły – zyskają blask i będą bardziej odporne na czynniki mechaniczne. Nigdy nie używajmy do mycia i płukania gorącej wody – wysusza włosy i skórę! Dwa razy w tygodniu warto sięgnąć po maskę o działaniu silnie regenerującym.

## POZNAJ METODĘ OMO

Kolejny sposób na regenerację włosów to zastosowanie metody odżywienie-mycie-odżywienie, czyli OMO. Na wilgotne, odciśnięte ręcznikiem włosy zaaplikujmy na długości (nie przy skórze głowy) sporą dozę odżywki. Po dwóch minutach spłuczmy i przejdźmy do mycia. Następnie znów zaaplikujmy odżywkę i po kolejnych dwóch minutach starannie opłuczmy włosy. Włosy będą wyjątkowo miękkie i sprężyste.

## WYPRÓBUJ OLEJOWANIE

Ten tradycyjny sposób na piękne, lśniące włosy może budzić obawy – aplikacja oleju kojarzy się z czymś skomplikowanym i... brudzącym. Jednak warto się przełamać. Oleje mają mnóstwo substancji odżywczych i przede wszystkim zabezpieczają włosy przed utratą wody oraz czynnikami zewnętrznymi. Zacznijmy od spryskania włosów specjalnym tonikiem, który przygotuje włosy do zabiegu i wzmocni jego działanie. Następnie wybrany olej lub mieszaninę olejków podgrzejmy delikatnie w kąpieli wodnej. Aplikujmy olej na dłonie, rozcierajmy w nich i wmasowujmy we włosy, szczególnie dokładnie skupiając się na końcówkach. Załóżmy czepek, owińmy głowę ręcznikiem. Pozostawmy na całą noc lub co najmniej na 30 minut. Po olejowaniu potrzebne będzie podwójne mycie włosów.

## NIE BÓJ SIĘ SEZONOWEGO WYPADANIA

Szybsza niż typowa utrata włosów może mieć też związek z czynnikami atmosferycznymi i dietą. Tak czy inaczej, nie należy wpadać w panikę i już zawczasu podjąć działanie. Wcierki do skóry głowy dostarczają skórze i cebulkom odżywczych substancji, niezbędnych do budowy oraz wzrostu mocnych włókien, a dodatkowo dzięki masażowi jako formie aplikacji stymulują krążenie, więc pomagają mocniej osadzić włosy w skórze. We wcierkach szukajmy wyciągów ze skrzypu, łopianu, szałwii, pokrzywy i brzozy, korzenia żeń-szenia, niacynamidu, cynku, pantenolu, hydrolizowanych protein sojowych, aminokwasów, a także olejów.

## SERUM DO SKÓRY GŁOWY

Przesuszona po lecie skóra głowy, często też poparzona (kto pamięta o używaniu filtra w okolicy przedziałka?), wymaga silnej regeneracji. Dobrym sposobem na odbudowę jest sięgnięcie po serum, np. z kwasem hialuronowym, którego używamy do pielęgnacji twarzy. Serum tego typu wspomoże także bardzo suche włosy. Warto spróbować!

## JAK WILGOTNE POWIETRZE DZIAŁA NA WŁOSY?

Wbrew pozorom nawet w Polsce w gorące dni powietrze bywa bardzo wilgotne. Jeśli włosy są suche (a po kilku tygodniach ekspozycji na promienie UV z pewnością brakuje im wilgoci), pochłaniają wodę z powietrza, co w konsekwencji prowadzi do „puchnięcia" łodygi. Takie włókna stają się bardziej podatne na uszkodzenia mechaniczne. Dlatego po lecie warto podciąć końcówki i poddawać włosy zabiegom regenerującym.

## DOMOWE MASECZKI REGENERACYJNE

Wypróbuj te 3 maseczki. Blask włosom przywróci mikstura sporządzona z żółtka, łyżki oliwy i kilku kropli soku z cytryny. Nawilżenie zapewni maseczka z 2 łyżek miodu i 3 łyżek oliwy. 1 łyżka jogurtu, kilka kropli olejku z kiełków pszenicy i łyżeczka soku z cytryny to patent na wzmocnienie włosów. Każdą domową maskę aplikujmy na czyste, wilgotne włosy, zabezpieczajmy czepkiem i spłukujmy po około 15 minutach.

## WŁOSY A DIETA

**Jedną z najczęstszych przyczyn wypadania włosów jest menu ubogie w składniki odżywcze, takie jak witaminy, minerały i pierwiastki niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Warto wybierać produkty bogate w żelazo, cynk, witaminę B12, biotynę czy witaminę D, ponieważ to te składniki mają duży wpływ na kondycję naszych włosów.**


reklama

**DERMEDIC CAPILARTE**

**Szampon kojący do włosów i nadwrażliwej skóry głowy, 300 ml**

Zapewnia łagodne, ale skuteczne oczyszczenie włosów i skóry głowy. Regeneruje naskórek oraz pomaga w utrzymaniu jego prawidłowego pH i mikrobiomu, a więc zachowaniu równowagi mikrobiologicznej skóry.

**DERMEDIC CAPILARTE**

**Szampon normalizujący do włosów przetłuszczających się, 300 ml**

Stworzony z myślą o włosach przetłuszczających się. Produkt łagodnie oczyszcza skórę głowy. Reguluje pracę gruczołów łojowych, redukując efekt tłustych i nieświeżych włosów. Stymuluje wzrost nowych włosów i zapobiega nadmiernemu wypadaniu. Przywraca równowagę mikrobiomu naskórka.

Kosmetyki

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


> Nigdy nie używaj do mycia i płukania gorącej wody – wysusza włosy i skórę!

## JAKI OLEJ WYBRAĆ?

Włosom suchym najlepiej służą oleje arganowy, ze słodkich migdałów, wiesiołkowy czy z pestek winogron – wszystkie są bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe jak omega-3 i omega-6. Kiedy włókna odzyskają kondycję, można wypróbować także inne olejki o średniej wielkości cząsteczek, takie jak makadamia, sezamowy, oliwę z oliwek i olej z awokado.

## JAK DŁUGO MOŻNA STOSOWAĆ WCIERKI DO WŁOSÓW?

Nie ma określonego jednoznacznie czasu, przez który powinno się stosować kurację wcierkami. Wszystko tak naprawdę zależy od potrzeb naszych włosów i ewentualnego problemu, z którym się zmagamy. Stosując wcierki do włosów, należy przede wszystkim mieć na uwadze zalecenia producenta. Jeśli na opakowaniu kosmetyku jest napisane, że aplikacja ma trwać 2 tygodnie, to powinno się postępować zgodnie z instrukcjami. Po upływie wyznaczonego czasu trzeba zrobić tygodniową przerwę, a następnie wznowić kurację. Podczas stosowania kuracji należy kontrolować, czy skóra głowy nie robi się sucha, zaczerwieniona, podrażniona, nie swędzi. Jeśli tak się dzieje, zakończmy kurację danym produktem.

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

Po lecie twoja skóra jest pięknie opalona i wypoczęta. Niestety działanie słońca wyrządziło też wiele szkód, które szybko staną się widoczne. Nie czekaj i od razu sięgnij po retinol oraz kwasy. Jak je stosować? Co warto wiedzieć, żeby osiągnąć świetny efekt?

# JESIENNA ODNOWA SKÓRY

Jesień to idealny czas na wszelkie zabiegi regeneracyjne. Po lecie skóra wymaga nie tylko odnowy, ale i wzmocnienia przed zimą. Nie warto eksperymentować. Używajmy kosmetyków ze sprawdzonymi, bezpiecznymi i skutecznymi składnikami o właściwościach złuszczających oraz naprawczych. Które warto przetestować i jak to robić bezpiecznie?

## W ROLI GŁÓWNEJ – RETINOL

Rozwiązuje niemal wszystkie problemy każdego typu cery. Ta pochodna witaminy A jest związkiem lipofilowym, czyli dobrze rozpuszczalnym w tłuszczach. Ma zdolność wnikania w głąb skóry, dzięki czemu pobudza syntezy włókien kolagenu i elastyny, a tym samym procesy odbudowy. Ma działanie wielokierunkowe: wyrównuje koloryt cery, redukując przebarwienia, wygładza zmarszczki, poprawia strukturę skóry i zwiększa jej elastyczność oraz jędrność, reguluje wydzielanie sebum, zmniejsza widoczność porów i zmian trądzikowych. Wiele osób odczuwa lekki dyskomfort przy pierwszym zetknięciu z retinolem i rezygnuje z tego składnika. Tymczasem wystarczy przyzwyczaić do niego skórę.

## KWASY AHA

To ta grupa wiedzie prym w świecie kosmetyki. Glikolowy, mlekowy i migdałowy to najpopularniejsze ›

## Kroki **do regeneracji**

### Krok 1:
**Proces retynizacji**

**Wybierz kosmetyk o niskim stężeniu retinolu, ok. 0,3-0,5%. Stosuj produkt raz na 3-4 dni, a w pozostałe silnie nawilżaj skórę. Jeśli dyskomfort po aplikacji przestanie występować, zwiększ częstotliwość. Zaczerwienienia czy pieczenie mogą wystąpić nawet 2 dni po użyciu retinolu, odczekaj, nim ponowisz nakładanie kosmetyku.**

### Krok 2:
**Sposób aplikacji**

**Kosmetyk z retinolem aplikuj na twarz wieczorem, po starannym jej oczyszczeniu i zastosowaniu toniku – hydrolaty mogą powodować niepożądane reakcje, więc lepiej ich unikać. Początkowo porcję wielkości ziarna grochu aplikuj samodzielnie, żeby ewentualne inne składniki kosmetyków nie zaburzyły reakcji skóry.**

### Krok 3:
**Cierpliwość i konsekwencja**

**Może okazać się, że skóra bardzo szybko zaakceptuje retinol, czasem jednak trwa to nieco dłużej. W obu przypadkach należy pamiętać, że na widoczne efekty działania tego składnika należy poczekać ok. 12 tygodni. Warto traktować stosowanie produktów na jego bazie jako długofalową kurację. Warto!**

# Jak długo można stosować retinol?

**Czas trwania kuracji retinolem jest indywidualny i zależy w głównej mierze od stężenia użytych kosmetyków. Retinol może być stosowany dwojako – w formie kuracji lub jako element codziennej rutyny pielęgnacyjnej. Kuracja retinolem może trwać nawet 6 miesięcy.**

z kwasów AHA. Jesień to ich sezon, bo są fotouczulające, więc w pełnym słońcu ich stosowanie bywa ryzykowne. Pamiętając o stosowaniu filtrów, sięgajmy po nie, żeby zregenerować skórę i spłycić zmarszczki. Wybierajmy zawierające je kosmetyki do domowego użytku, wówczas na pewno nie wyrządzimy sobie krzywdy. Nie łączmy kwasów AHA z peptydami i witaminą C – ich działania się neutralizują.

## KWASY PHA

Najłagodniejszy rodzaj kwasów, dobry dla osób o cerach wrażliwych. Polihydroksykwasy mają większe cząsteczki, w związku z czym wnikają wolniej i tym samym są mniej inwazyjne, ale... równie skuteczne! Ich zaletą jest to, że nie mają właściwości fotouczulających. Delikatnie złuszczają naskórek i neutralizują wolne rodniki. Produkty z glukonolaktonem oraz kwasem laktobionowym działają i na poziomie naskórka, i w skórze właściwej. Pobudzają procesy odnowy i redukują przebarwienia. Pomagają też w walce z naczynkami i są cennymi antyutleniaczami. Do codziennej aplikacji.

## KWASY BHA

Tylko jeden kwas beta-hydroksylowy stosuje się w kosmetologii – kwas salicylowy. Jesienią z pewnością przyda się osobom zmagającym się z trądzikiem, który słońce chwilowo wyciszyło. Niestety po wakacyjnych miesiącach ma zwyczaj wracać i to ze zdwojoną mocą. Tu na pomoc śpieszy właśnie kwas salicylowy. Chociaż łagodniejszy niż kwasy AHA, to świetnie zwalcza zaskórniki i grudki, działa lekko złuszczająco i antybakteryjnie, zmniejsza łojotok. Warto stosować serie kosmetyków z bezpieczną dawką tego składnika, aplikować zgodnie z zaleceniami producenta.

## CZY KWASY MOŻNA STOSOWAĆ PRZY CERZE WRAŻLIWEJ?

Można, natomiast należy mieć na uwadze, że nie wszystkie kwasy będą odpowiednie do pielęgnacji cery wrażliwej. W tej roli najlepiej sprawdzą się te, które mają dużą cząsteczkę, np. kwas migdałowy, kwas laktobionowy, glukonolakton. Dzięki takiej budowie ich penetracja przez warstwę rogową naskórka jest ograniczona, co skutkuje zmniejszonym ryzykiem powstawania podrażnień.

> **Regeneracja skóry to także dbanie o jej naturalną warstwę hydrolipidową.**

## SEZONOWA ZMIANA

We wrześniu tak jak zmieniamy garderobę, wymieńmy też produkty do pielęgnacji. Więcej złuszczania i nawilżania na każdym etapie urodowej rutyny to teraz podstawa. Żeby odbudować skórę po lecie, zadbajmy o mikrobiom (pomogą kremy z probiotykami) i optymalny poziom nawilżenia (wesprze nas kwas hialuronowy).

## CZY MOŻNA ŁĄCZYĆ RÓŻNE KWASY W CODZIENNEJ PIELĘGNACJI?

Na rynku dostępnych jest wiele kosmetyków łączących w sobie wiele kwasów z grupy AHA i BHA o niskim stężeniu. Jeżeli jednak nasz kosmetyk nie zawiera w składzie kilku kwasów, lepiej nie łączyć ich w pielęgnacji „na własną rękę". Należy unikać używania kilku kosmetyków z kwasami w składzie jeden za drugim, ponieważ może to spowodować bardzo silne reakcje alergiczne, może doprowadzić do mocnego przesuszenia, podrażnienia, a nawet poparzenia skóry.
Jeśli stosujemy kosmetyki z kwasami o wysokich stężeniach, zrezygnujmy z peelingów mechanicznych – możemy uszkodzić skórę.

reklama

**PHYTO PHYTOPHANERE DUO, 240 SZT.**

**kapsułki wzmacniające włosy i paznokcie**

Zawierają witaminy, ekstrakty roślinne i minerały, w tym cynk, który pomaga utrzymać odpowiednią kondycję włosów i paznokci, tak by były one mocne i prawidłowo rosły. Witamina B6 przyczynia się do prawidłowej syntezy cysteiny. Biotyna (witamina B8) przyczynia się do utrzymania zdrowych włosów.

Suplement diety

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

# PHYTO
PARIS

## INNOWACJA
## PRZECIW WYPADANIU
## WŁOSÓW
## PHYTOCYANE

**3 EFEKTY**
SPOWOLNIENIE WYPADANIA WŁOSÓW
STYMULACJA WZROSTU WŁOSÓW
PIĘKNE WŁOSY

## OPINIA EKSPERTA

*„Postępujące wypadanie włosów spowodowane jest chroniczną dysfunkcją mieszków włosowych i wymaga terapii regulującej cykl życia włosa. Najnowsze wyniki badań nad tymi procesami wykazały istnienie odrębnej fazy cyklu włosowego: neogenu, czyli fazy aktywacji i regeneracji mieszka. Aktywowanie tej fazy sprawia, że mieszki włosowe będące w spoczynku reaktywują się, faza wzrostu włosa ulega wydłużeniu, a włosy stają się bardziej gęste".*

***Bruno A. Bernard, doktor nauk, ekspert z dziedziny biologii włosa***

## INNOWACJA PHYTO

***Przeciw postępującemu wypadaniu włosów***
Opatentowany wyciąg z korzenia maca bio wpływa na cykl wzrostu włosa. Pomaga wzmocnić zakotwiczenie włosów i utrzymać je w fazie aktywnego wzrostu.

## PHYTOCYANE 3 KURACJE

***50 lat badań nad innowacyjnymi, opatentowanymi substancjami o wysokim stężeniu, zastosowanymi w naszych nowych kuracjach przeciw wypadaniu włosów.***
Rozwiązania, które nie tylko spowalniają proces wypadania włosów, lecz przede wszystkim stymulują ich wzrost.

Nagłe i nasilone wypadanie włosów na skutek stresu, niewłaściwej diety lub ciąży.

**SKUTECZNOŚĆ PHYTO**
**85%** (1)
skuteczność przeciw wypadaniu włosów po 2 miesiącach

**PHYTOCYANE DLA KOBIET**
***Kuracja przeciw reakcyjnemu wypadaniu włosów***

Wypadanie i utrata grubości włosów o podłożu dziedzicznym, związane z wiekiem i okresem menopauzy.

**SKUTECZNOŚĆ PHYTO**
**87%** (2)
spowolnienie wypadania włosów po 3 miesiącach

**PHYTOCYANE DLA KOBIET**
***Kuracja przeciw postępującemu wypadaniu włosów***

Intensywne wypadanie włosów o podłożu dziedzicznym.
Włosy przerzedzone.

**SKUTECZNOŚĆ PHYTO**
**+6440** (3)
włosów po 6 tygodniach

**PHYTOCYANE DLA MĘŻCZYZN**
***Kuracja przeciw postępującemu wypadaniu włosów***

(1) % ochotników, u których skuteczność preparatu została potwierdzona przez dermatologów, badanie na grupie 76 kobiet. (2) % ochotników, którzy zauważyli efekt działania preparatu, w badaniu satysfakcji wykonanym na grupie 75 kobiet. (3) pomiar instrumentalny liczby włosów na $cm^2$ wykonany w grupie 73 mężczyzn po 1,5-miesięcznym stosowaniu preparatu.

# MAGIA ZIÓŁ I PRZYPRAW

Warto korzystać z dobrodziejstw ziół i przypraw – dodają smaku i aromatu zupie, ponadto działają prozdrowotnie na nasz organizm. Majeranek – działa rozkurczowo, łagodzi wzdęcia i bóle brzucha, stymuluje trawienie. Ziele angielskie – pomaga na wzdęcia i hamuje wymioty. Liść laurowy – wspiera trawienie i pracę wątroby. Lubczyk – działa rozluźniająco na mięśnie jelit oraz pomaga pozbyć się toksyn. Słodka papryka – poprawia kondycję serce. Pieprz – ma działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe. Czosnek – wzmacnia odporność, pomaga zwalczyć przeziębienie. Imbir – działa odtruwająco, przeciwbólowo i przeciwbakteryjnie.

Jest sycąca, zdrowa, niedroga i szybko można ją przygotować. Zupa to danie niemal idealne. Szczególnie jesienią i zimą, gdy robi się coraz chłodniej i potrzebujemy się rozgrzać, zupa sprawdza się świetnie!

# ZUPA CIĘ ROZGRZEJE

Polacy kochają zupy. Wielu z nas nie wyobraża sobie życia bez rosołu, pomidorowej, krupniku czy ogórkowej. Ogromną zaletą tego dania jest łatwość jego przygotowania. Praktycznie robi się samo, bo wystarczy kilka składników takich jak: warzywa, mięso oraz woda i po upływie niespełna godziny zupa jest gotowa. Zupa jest także naszym sprzymierzeńcem w odchudzaniu, bo syci, ale nie tuczy. Porcja jarzynowej (około 300 g) to jedynie około 100 kcal. Oczywiście, jeśli dodamy śmietanę, ziemniaki, makaron czy ryż, jej kaloryczność nieco wzrośnie, ale i tak będzie mniejsza niż na przykład kotleta schabowego. Dzięki zupom dostarczamy organizmowi wiele niezbędnych dla naszego zdrowia składników odżywczych, takich jak sole mineralne, witaminy, błonnik, białko (te na mięsnych wywarach) i węglowodany (dodatek makaronu, kaszy czy ryżu). Jesienią i zimą znakomicie rozgrzewają. Nie tylko sprawiają, że robi się nam cieplej, ale też dzięki zawartości warzyw wzmacniają organizm i podnoszą jego odporność.

## ZUPA Z PIECZONYCH BURAKÓW

**Trudność: łatwe**

**Czas przygotowania: 15 minut plus pieczenie**

**Wartości odżywcze potrawy w 100 ml:**

ok. **67 kcal**

**1,7 g** białka

**7,6 g** węglowodanów

**2,7** g tłuszczów

**Składniki**

- 2 l wywaru warzywnego
- 500 g buraków
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 cytryna
- 2 łyżeczki octu balsamico
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka gęstej śmietany 18%
- 1 łyżka pestek dyni
- sól, pieprz
- kilka liści bazylii do dekoracji

**Przygotowanie**

Buraki zawinąć w folię do pieczenia i piec w temperaturze 180°C C przez godzinę. Przestudzone obrać ze skóry i pokroić na mniejsze części. Na maśle przesmażyć cebulę i czosnek. Dodać buraki, bulion i ocet balsamico. Gotować na małym ogniu przez 10 minut. Po tym czasie dodać śmietanę i całość zmiksować blenderem. Doprawić sokiem z cytryny, solą, pieprzem i ewentualnie odrobiną cukru. Przed podaniem posypać prażonymi pestkami dyni i ozdobić listkami bazylii.

## ZUPA Z ZIELONEGO GROSZKU

**Trudność: łatwe**

**Czas przygotowania: 10 minut**

**Wartości odżywcze potrawy w 100 g:**

ok. **122,2 kcal**

**4,4 g** białka

**8,3 g** węglowodanów

**7,1 g** tłuszczów

**Składniki**

- 500 g zielonego groszku (może być mrożony)
- ½ l bulionu warzywnego
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki masła
- 100 g serka mascarpone
- 1 cytryna
- listki natki pietruszki do dekoracji (opcjonalnie)
- sól, pieprz

**Przygotowanie**

W garnku rozgrzać masło i przesmażyć cebulę z czosnkiem. Dodać groszek i wlać bulion. Gotować pod przykryciem ok. 5 minut, aż groszek będzie miękki. Dodać serek mascarpone i całość zmiksować, zostawiając dwie łyżki groszku do dekoracji. Na koniec dodać sok z cytryny oraz sól i pieprz do smaku. Podawać z grzankami i natką pietruszki.

# PIKANTNA ZUPA POMIDOROWA Z JOGURTEM GRECKIM

**Trudność: łatwe**

**Czas przygotowania: 20 minut**

**Składniki**

- 1 kg pomidorów
- 250 ml bulionu warzywnego lub drobiowego
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka octu winnego
- 1 łyżeczka cukru
- ½ papryczki chilli
- 1 łyżka jogurtu greckiego na porcję
- listki bazylii do przybrania
- sól, pieprz

**Wartości odżywcze potrawy w 100 g:**

ok. **48 kcal**

**0,2 g** białka

**3,9 g** węglowodanów

**2,6** g tłuszczów

**Przygotowanie**

W garnku rozgrzać masło z oliwą. Przesmażyć cebulę i czosnek. Pomidory sparzyć wrzątkiem i obrać ze skóry. Pokroić na cząstki i wrzucić do garnka z cebulą. Dolać bulion, ocet winny, cukier, papryczkę chilli pokrojoną w plasterki i gotować ok. 15 minut. Całość zmiksować oraz doprawić solą i pieprzem do smaku. Podawać z kleksem jogurtu greckiego i posiekanymi liśćmi bazylii.

# ZUPA BROKUŁOWA ZE SZPINAKIEM

**Trudność: łatwe**

**Czas przygotowania: 20 minut**

**Składniki**

- 500 g brokułów
- 150 g szpinaku (może być mrożony)
- 1 ziemniak
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- ½ litra bulionu warzywnego
- 1 cytryna
- 100 g serka topionego

**Wartości odżywcze potrawy w 100 g:**

ok. **73,7 kcal**

**2,8 g** białka

**5,8 g** węglowodanów

**4,9 g** tłuszczów

**Przygotowanie**

Cebulę pokrojoną w kostkę przesmażyć na oliwie, dodać czosnek pokrojony w plasterki i jeszcze chwilę smażyć. Dolać bulion, dodać brokuł podzielony na różyczki. Gotować ok. 15 minut do miękkości brokułu. Pod koniec gotowania wrzucić umyty szpinak i topiony serek. Całość zmiksować. Doprawić sokiem z cytryny, solą i pieprzem do smaku. Podawać z grzankami.

# Mariola Bojarska-Ferenc

# JESTEM HEDONISTKĄ

**Mariola Bojarska-Ferenc**
Dziennikarka, producentka programów telewizyjnych promujących zdrowie, autorka książek. Prywatnie – od ponad 30 lat – szczęśliwa żona, mama dwóch dorosłych synów i babcia trojga wnuków.

**Zaczynam dzień od...**
kąpieli i umycia włosów. Czyste, pachnące włosy sprawiają, że czuję się zadbana.

**Nie wyobrażam sobie dnia bez...**
ćwiczeń. Ćwiczę w domu, na wakacjach. Dwa, trzy razy w tygodniu trenuję balet, a ostatnio chodzę na pilates na maszynach.

**Odpoczywam, kiedy...**
mam wokół siebie grono przyjaciół. Spokój przynosi mi też słuchanie muzyki operowej czy Franka Sinatry.

**Mam słabość do...**
pięknych rzeczy. Jestem estetką. Przywiązuję wagę do szczegółów i jakości.

**Poczułam się dorosła...**
bardzo wcześnie. Po wypadku samochodowym moja mama stała się osobą niepełnosprawną. Miałam wtedy zaledwie 8 lat. Starałam się być wsparciem dla taty, trochę matkowałam młodszej o cztery lata siostrze. Od tamtej pory samodzielność towarzyszy mi przez całe życie. Mam zakodowane, że wszystko muszę kontrolować. Wiem, że czasami bywa to dla innych męczące.

**Gdybym mogła jeszcze raz wybrać zawód, to byłabym...**
aktorką. Jako młoda dziewczyna zdawałam do szkoły teatralnej, nie udało mi się, ale ciągle marzę, żeby kiedyś zagrać choć małą rolę, która oddawałaby moją osobowość, charakter.

**Decyzja, która miała największy wpływ na moje życie...**
rozwód z pierwszym mężem. Nie odeszłam dlatego, że się w kimś zakochałam, tylko doszłam do wniosku, że muszę swoje życie zmienić. Nie wiedziałam, co mnie czeka. Okazało się, że 3 dni po rozwodzie poznałam swojego obecnego męża. Jesteśmy razem 34 lata, 31 lat po ślubie. Bardzo dużo mu zawdzięczam, dzięki jego wsparciu zrealizowałam wiele zawodowych marzeń i jestem spełnioną kobietą.

**Mój największy sukces...**
rodzina. Mąż, dwóch cudownych synów Marcin i Alex, z których jestem dumna.

**Wzruszam się, gdy...**
myślę o swoich rodzicach. Za wcześnie ich oboje straciłam, żałuję, że wielu rozmów nie udało mi się z nimi przeprowadzić. Tęsknię.

**Komplement, który sprawia ci przyjemność...**
że, jestem inteligentna.

**Moje motto życiowe...**
chcieć to znaczy móc. Nie ma dla mnie rzeczy niemożliwych.

**Największą przyjemność sprawiają mi...**
wyjazdy, zwiedzanie świata. Kocham sztukę, wszędzie chodzę do muzeów. Drugą moją miłością jest teatr. Bez sztuki nie ma dla mnie życia.

**Film, do którego lubię wracać...**
wszystkie filmy Woody'ego Allena. Raz w roku robię przegląd jego filmów i oglądam jeden za drugim.

**Za 10 lat wyobrażam sobie, że będę...**
dalej uprawiła zawód dziennikarki, wciąż będę dobrze wyglądać, będę tańczyć w szkole baletowej i nadal robić szpagaty. Z pewnością będę miała więcej czasu dla swoich wnuków.

fot. zdjęcie prywatne

# **Ułatwia** oddychanie i **chroni** nos.

## Fitonasal

Preparat udrażniający o działaniu ochronnym dla dorosłych i dla dzieci.

Z
**Tannisal-FL**
Kompleks molekularny tanin, flawonoidów i halitu.

Z
**Tannisal**
Kompleks molekularny tanin i halitu.

OD 6. ROKU ŻYCIA

W 100% NATURALNA BIODEGRADOWALNA FORMUŁA

gluten free

OD 6. MIESIĄCA ŻYCIA

W APTEKACH

**WYROBY MEDYCZNE** CE 0477
Należy uważnie zapoznać się z ostrzeżeniami i instrukcją używania.

Certified B Corporation

Aboca posiada certyfikat **B Corp**
**dobrowspolne.aboca.com**

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

Aboca

Eucerin®

# Thiamidol®

**składnik, który zmniejsza produkcję melaniny u jej źródła i sprawia, że plamy pigmentacyjne ulegają stopniowemu rozjaśnieniu.**

## SKĄD SIĘ BIORĄ PRZEBARWIENIA?

Ciemne plamy na skórze – punktowe lub rozległe (melasma) optycznie dodają nam lat. Sprawiają, że cera wydaje się mniej gładka i jednolita, paradoksalnie efekt ten działa bardziej negatywnie niż w przypadku zmarszczek. Choć nie jest to stan chorobowy, a problem kosmetyczny, bywa on jedną z przyczyn utraty pewności siebie, spadku samooceny. Dlatego nie lekceważ go, sięgnij po dermoksmetyki, które poprawiają jakość i wygląd skóry.
Aktywację pigmentu powoduje ekspozycja słoneczna, promieniowanie UV. Jednak pewne czynniki szczególnie sprzyjają uwrażliwieniu na nie. Są to przede wszystkim estrogeny – kobiece hormony. Dlatego hiperpigmentacja pojawia się często u kobiet w ciąży, przyjmujących leki hormonalne (np. antykoncepcja, HTZ) oraz podczas menopauzy. Także procesy starzenia zachodzące w skórze oraz spadek odporności skóry na UV (wyczerpywanie się tzw. kapitału słonecznego) mają wpływ na nierównomierny rozkład melaniny, stąd mówimy czasem o plamach starczych. Młode osoby także mogą się borykać z przebarwieniami, szczególnie pozapalnymi, związanymi z trądzikiem.

## JAK OGRANICZYĆ PRODUKCJĘ PIGMENTU?

Najlepiej działając u źródła problemu poprzez zmniejszenie aktywności tyrozynazy, enzymu który przekształca ten aminokwas w melaninę. Formuła z Thiamidolem, zastosowana w linii Eucerin Anti-Pigment, znakomicie radzi sobie z tym zadaniem. **Pierwsze rezultaty stosowania widoczne są już nawet po 2 tygodniach. Badania kliniczne potwierdzają, że optymalny efekt wykazano po 12 tygodniach systematycznej pielęgnacji. Redukcja przebarwień sięga aż do 75%.***

## SKUTECZNA PIELĘGNACJA I PROFILAKTYKA

Aby zmniejszyć widoczność przebarwień, regularnie stosuj produkty Eucerin Anti-Pigment. Najbardziej uniwersalnym produktem z linii jest Anti-Pigment serum o podwójnym działaniu, dlatego jest ono kluczowym kosmetykiem w rutynie pielęgnacyjnej wyrównującej koloryt skóry.
Serum stosuj regularnie - rano i wieczorem, najlepiej w połączeniu z kremem na dzień z tej samej linii, który poza dodatkową dawką Thiamidolu, jednocześnie zapewnia fotoochronę (SPF 30) niezbędną, by ograniczyć nawroty plam. W miejscach, gdzie pojawiają się bardziej intensywne skupiska pigmentu, możesz zastosować punktowy korektor.

* Indywidualne rezultaty mogą się różnić

**96%** UŻYTKOWNICZEK wizaz

POTWIERDZA

>> Eucerin Anti-Pigment Serum o podwójnym działaniu zapobiega powstawaniu nowych przebarwień.**

"Przebarwienia znikają. HIT!"
★★★★★
5/5 Taku68

"Genialne serum!"
★★★★★
5/5 LuizkaB

**Wyniki zostały przygotowane na podstawie testu przeprowadzonego w serwisie wizaz.pl na grupie 293 kobiet w okresie czerwiec-lipiec 2022 r.