PORADNIK

CZAS NA ZDROWIE

DLA CIESZĄCYCH SIĘ PEŁNIĄ ŻYCIA

Magazyn bezpłatny
Wiosna 2023

ATAK ALERGII
CO NAS UCZULA?

Indywidualny kalendarz badań po 40.

JAK DBAĆ O NERKI? DIETA, PROFILAKTYKA, LECZENIE

PIELĘGNACYJNY PLAN ODNOWY

Kosmetyki, które warto mieć w domu

Pod lupą

DIETA NA OCZYSZCZENIE

Kuchnia

RAVIOLI, TORTELLINI I INNE PIEROŻKI

MARZENA ROGALSKA

Wiosna

To dobry czas na zmiany

NeoBianacid łagodzi dolegliwości żołądkowe,
z poszanowaniem dla Twojego organizmu,
a także dla środowiska.

W 100% NATURALNA BIODEGRADOWALNA FORMUŁA

BEZ SZTUCZNYCH SUBSTANCJI

bez glutenu

UPRAWA EKOLOGICZNA
ZE SKŁADNIKAMI Z UPRAW EKOLOGICZNYCH

RÓWNIEŻ W CIĄŻY I W OKRESIE KARMIENIA PIERSIĄ

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY CE 0373
Używaj go zgodnie z instrukcją lub etykietą.

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.,
40-384 Katowice, ul. Ks. Bpa. H. Bednorza 2a-6 - Polska

P O R A D N I K

CZAS NA ZDROWIE

CO NOWEGO
04 Aktualności, odkrycia, ciekawostki

CAŁA ONA
06 Marzena Rogalska

ZDROWIE
10 Recepta na zdrowie: Indywidualny kalendarz badań po 40.
14 Poradnik medyczny: Atak alergii
18 Zwróć uwagę: Gdy chorują nerki
22 Żyjmy dłużej: Jak wygrać walkę z nowotworem?
24 W pigułce: Suplementy dla kobiet w ciąży i mam karmiących piersią
28 Fundacja: Przekaż 1,5%
30 Na temat: Trendy okularowe 2023

URODA
32 Sekrety kosmetyków: Kosmetyki pierwszej pomocy
34 Urodowe dossier: Sezonowa zmiana warty
40 Pielęgnacja: Skóra głowy: wyższy poziom pielęgnacji

KUCHNIA
44 Dieta pod lupą: Rośliny na oczyszczenie
46 Ze smakiem: Pierożki, czyli coś pysznego

NA DO WIDZENIA
50 Kwestionariusz: Paulina Holtz

Redaktor naczelna: Iza Komendołowicz

Biuro reklamy:
reklama@czas-na-zdrowie.pl
Wydawca: Socrates Time Sp. z o.o.,
ul. Kamieńskiego 51, 30-644 Kraków

Zdjęcia:
TVN/Marlena Bielinska MOVE (str. 6); materiały prasowe TVN (str. 9); zdjęcia prywatne (str. 8, 9, 50); Shutterstock
Okładka: fot. Marlena Bielinska MOVE

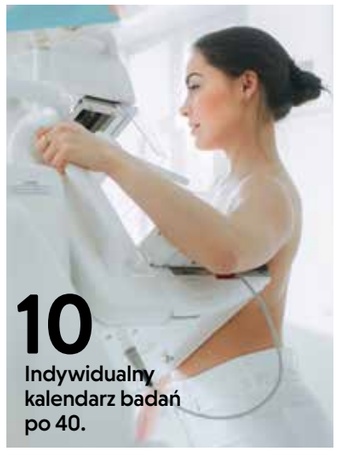
Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść i formę zamieszczonych ogłoszeń i reklam, a także za błędne stosowanie prezentowanych w magazynie preparatów.

fot. Kamila Markiewicz-Lubańska/Shutterstock

Drodzy Czytelnicy

Zmiana to jedyna pewna rzecz w życiu. Lęk przed zmianą to normalna rzecz, ale gdy tkwi się w jednym miejscu, nic nowego nas nie spotka – mówi Marzena Rogalska, nasza bohaterka okładkowa (s. 6), która w swoim życiu, zarówno prywatnym, jak i zawodowym, przeżyła wiele rewolucji. Ale dziś jest szczęśliwsza niż kiedykolwiek wcześniej. Większość z nas nie lubi zmian, szczególnie w dojrzałym wieku, ale często życie samo podejmuje za nas decyzje. Czasem te zmiany wiążą się z naszą sytuacją zdrowotną. Kilka miesięcy temu pojawiała się w mediach informacja, że Piotr Polk, popularny aktor, przeszedł przeszczep nerki. O chorobach nerek nie wiemy wiele, zwłaszcza że większość z nich przez wiele lat nie daje żadnych objawów. Jak dbać o swoje nerki, jakie badania warto wykonać, jaką dietę stosować? Tego wszystkiego dowiecie się Państwo z tekstu „Gdy chorują nerki" (s. 18). Wielkimi krokami nadchodzi wiosna, która zawsze niesie ze sobą nadzieję. Życzę Państwu wiele optymizmu, radości i wiary, że czeka nas wiele dobrego.

Serdecznie pozdrawiam
Iza Komendołowicz
redaktor naczelna



10 Indywidualny kalendarz badań po 40.

30 Trendy okularowe 2023

46 Pierożki, czyli coś pysznego

6 WYWIAD z Marzeną Rogalską

WARZYWA SYCĄ

Zielone warzywa takie jak brokuły albo szpinak mają działanie wzmacniające, łagodzą alergie i obniżają za wysoki poziom złego cholesterolu. Wiele osób uważa jednak, że daniem bez mięsa trudno się najeść. Ale według specjalistów z amerykańskiego Komitetu Lekarzy na rzecz Odpowiedzialnej Medycyny dobrze skomponowana dieta wegetariańska jest jak najbardziej sycąca. Naukowcy przekonują, że znajdujące się w warzywach, owocach, zbożach i ziołach hormony roślinne pobudzają wydzielanie insuliny po posiłku. Spowalniają też opróżnianie żołądka i wchłanianie glukozy z jelita cienkiego. Zawarty w nich błonnik powoduje, że uczucie głodu pojawia się później.
Dieta bez mięsa może więc być nie tylko zdrowa, smaczna, ale także na długo zaspokajać głód.

TO CIEKAWE

23 mln
osób choruje na astmę – szacuje WHO. W Polsce to ok. 4 mln.

10
migdałów warto zjeść ze skórką każdego dnia. Odżywiają przyjazne bakterie w jelitach.

53%
Polaków wybiera słodycze jako przekąskę.

Japoński sposób na menopauzę

Okazuje się, że dolegliwości związane z menopauzą są prawie nieznane kobietom w Japonii. Sekret tkwi w japońskiej diecie, która charakteryzuje się niską zawartością tłuszczu zwierzęcego, dużą ilością białka roślinnego oraz produktach sojowych. Te ostatnie zawierają fitoestrogeny, które działają podobnie jak estrogeny – żeńskie hormony kobiece. Bogatym źródłem tych związków są mleko sojowe, mąka sojowa, siemię lniane, tofu, ciecierzyca, nasiona dyni, sezamu, słonecznika, seler i zielona fasola.

SEZON DLA ALERGIKA

Wiosną i latem ryzyko pojawienia się uczulenia gwałtownie rośnie. Wszędzie unoszą się pyłki roślin, krążą owady. Dlatego, żeby przetrwać sezon bez kłopotów, warto przestrzegać kilku zasad: poznać kalendarz pylenia (przyda się zwłaszcza podczas planowania wakacji), używać moskitiery (ochroni przed groźnymi ukąszeniami owadów), regularnie się ruszać i dbać o wagę (dobremu zdrowiu sprzyja aktywność fizyczna), nie kłaść się spać z mokrą głową (woda z włosów wnika w poduszkę, a w cieple i wilgoci mnożą się roztocza).

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** ma 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

Sok pomidorowy? Poproszę!

Sok pomidorowy obniża ciśnienie krwi i poziom złego cholesterolu LDL. Pomidory oraz sok z nich zawierają potas, który wpływa na tzw. przewodnictwo nerwowo-mięśniowe i pracę serca. W soku pomidorowym znajduje się też magnez – w duecie z potasem zmniejszają ryzyko pojawienia się nadciśnienia tętniczego. Pijmy więc na zdrowie!

POTAS: 206 mg, WAPŃ: 8 mg, FOSFOR: 13 mg, MAGNEZ: 7 mg, ŻELAZO: 0,3 mg, CYNK: 0,22 mg (w 100 g soku pomidorowego)

reklama

Elmex, pasta do zębów, 75 ml
przeciw próchnicy z aminofluorkiem

Zawiera aminofluorek, pomaga remineralizować uszkodzone partie szkliwa, skutecznie chroni przed próchnicą zębów. Chroni również powierzchnie, do których trudno jest dotrzeć szczoteczką do zębów.

Przebadana klinicznie. Dla dorosłych i dzieci od 7. roku życia.

Wyrób medyczny

Czyść zęby na zdrowie

Aż o 80% zmniejszysz ryzyko zapalenia płuc, jeśli co pół roku czyścisz zęby u dentysty. Profesjonalne zabiegi usuwają bakterie, które wywołują chorobę.

Myj sałatę

Pierwsze objawy zatrucia pokarmowego Salmonellą to ból brzucha, biegunka i wymioty. Czy wiesz, że może do niego dojść z powodu źle umytej sałaty? Na jej łodygi, a potem liście bakterie przedostają się z ziemi. Jak się ich pozbyć? Najlepiej przez kilka minut moczyć sałatę w wodzie z dodatkiem sody, a następnie dokładnie wypłukać. Salmonellę przenoszą także owady, które siadają na owocach. Zatrucie może wywołać zaledwie kilka bakterii.

Otwórz okno

Kiedy najlepiej wietrzyć mieszkanie w mieście? Rano! Wtedy powietrze jest najbardziej świeże. Niestety, o tej porze na zewnątrz unosi się najwięcej pyłków, a to dla alergików duży problem. Na szczęście są rozwiązania, które pomogą poradzić sobie z tym problemem. Można np. zamontować w oknie filtr antysmogowy – skutecznie zatrzymuje alergeny, drobne zanieczyszczenia, a także owady.

O NIEJ

...od dziecka z rodzicami zmieniała miejsca zamieszkania. Urodziła się w Przasnyszu, ale dzieciństwo spędziła już w Chełmku. Liceum Ogólnokształcące ukończyła w Oświęcimiu, a studia pedagogiczne w Zielonej Górze. Potem zamieszkała w Krakowie.

...marzyła o aktorstwie i chciała zdawać do szkoły aktorskiej. Nie udało się, ale mimo to próbowała swoich sił w wielu filmach i dubbingu. Zagrała m.in. w „Zakochanych", „Testosteronie". Występuje w Teatrze Capitol w spektaklu „Czy ty to ty?".

...pracę w mediach rozpoczęła w krakowskim ośrodku telewizyjnym TVP w 1995 r. Popularność przyniosło jej radio. W 1996 r. trafiła do RMF FM, w którym prowadziła m.in. audycję „Na językach". Współpracowała z Radiem Kolor, Radiem Złote Przeboje – w tym możemy usłyszeć ją również dziś. Występowała w telewizji, zarówno w Telewizji Polskiej, jak i TVN. Od 2004 do 2008 r. była gospodynią talk-show „Miasto kobiet" w TVN Style. Po latach wróciła do tego programu w nowej odsłonie.

Marzena Rogalska
WIOSNA DAJE MI ENERGIĘ

Widzowie programów telewizyjnych i słuchacze audycji uwielbiają ją, bo jest otwarta na ludzi, szczera, bezpośrednia. Czytelnicy jej książek doceniają świetną **umiejętność opisywania historii.** Marzena Rogalska do życia podchodzi pozytywnie i dzieli się dobrą energią. Jest zawsze gotowa na zmiany, a dojrzałość tylko dodaje jej skrzydeł.

Czy wolisz wspominać przeszłość, czy patrzeć w przyszłość?
Przeszłość jest dla mnie ważna, bo lubię podsumowania, szczególnie gdy coś kończę i zastanawiam się, jakie to miało dla mnie znaczenie, co osiągnęłam, zrobiłam, napisałam. Przed 40. miałam takie etapy, że czegoś żałowałam, rozpamiętywałam, ale dziś staram się tego nie robić. Nie zamartwiam się, a gdy coś zamykam, od razu jestem gotowa na nowe.

Dwa lata temu z dnia na dzień zostawiłaś pracę w telewizji śniadaniowej, w której pracowałaś 12 lat. Nie bałaś się podjąć takiej radykalnej decyzji?
Nie, bo zmiana mnie napędza. Zmiana to jedyna pewna rzecz w życiu. Ostatnie dwa lata były dla mnie wspaniałe. Znajomi komplementują, że kwitnę, a ja odpowiadam: „Tak smakuje wolność". Lęk przed zmianą to naturalna rzecz, ale gdy tkwi się w jednym miejscu, nic nowego nas nie spotka. Przyzwyczajamy się, jest nam wygodnie, nie chce nam się wysilać. Jednak warto wpuszczać do życia nową energię, poznawać ludzi, co wcale nie znaczy, że nie cenimy tych, których już znamy. Gdy nie spróbujemy, to nie będziemy wiedzieć, jak się w tym czujemy.

> Moją pracę traktuję jako zawód zaufania publicznego. Inspiruje mnie, że można zrobić coś dobrego.

Co sprawiło, że jesteś tak odważna i gotowa na nowe wyzwania?
Tak wychowali mnie rodzice. W dzieciństwie przeprowadzaliśmy się, zmienialiśmy miasta, mieszkania, a my z siostrą Alą szkoły, koleżanki i kolegów. To mnie zahartowało. Już jako osoba dorosła też wędrowałam po różnych miejscach. Mama jest bardziej ostrożna, ale nieżyjący już tata miał niezwykły temperament, uwielbiał przygody, był duszą towarzystwa. Pamiętam, kiedy ponad 20 lat temu radziłam się, czy zostawiać Kraków i przeprowadzić się do Warszawy, powiedział: „Idź w to!". A gdy czasem opowiadałam mu o perturbacjach w pracy, miał na to jedną odpowiedź – nic złego się nie stanie, najwyżej znajdziesz nową pracę (śmiech). Nauczył mnie, by nie traktować takich strat jak karę, lecz jak doświadczenie. Podkreślał, że najważniejsze jest to, co mamy w głowie i jakie relacje budujemy z ludźmi.

Czy uważasz, że jest jakiś dobry czas na zmiany?
Mnie łatwiej dokonywać zmian wiosną, wczesnym latem. Podchodzę do natury z szacunkiem. Zima to nie jest dobry czas na przeprowadzki, gwałtowne ruchy. Moja pani doktor – internistka, która jest też specjalistką od medycyny chińskiej – mówi, że zimą należy zwolnić, być dobrym dla siebie, traktować się z czułością, słuchać, co mówi ciało. Wiosną, gdy słońca jest więcej, wszystko kwitnie, dostajemy od natury dawkę energii, która pomaga nam podejmować radykalniejsze decyzje.

Pracujesz w radiu, telewizji, piszesz teksty, książki, występujesz publicznie, zajmujesz się mentoringiem. Cały czas szukasz nowych dróg rozwoju. Czy to wymóg dzisiejszych czasów?
Zawód dziennikarza wymaga nieustannego rozwoju. We wczesnej młodości skupiałam się bardziej na talentach wokalnych, aktorskich i myślałam, że to będzie moja droga. Uważam, że dziennikarstwo samo mnie wybrało i od ponad 25 lat spełniam się właśnie w tym zawodzie, a pisanie książek stało się dla mnie jego naturalną konsekwencją, kolejną odnogą. Moją pracę traktuję jako zawód zaufania publicznego – to nie tylko przekazywanie informacji, ale dawanie radości, wspieranie i pomaganie. Nie chcę, żeby to zabrzmiało zbyt górnolotnie, ale inspiruje mnie to, że można zrobić coś dobrego.

W programie „Miasto Kobiet" w TVN Style, którego jesteś współprowadzącą, bardzo często podejmujecie trudne, kontrowersyjne tematy.
Odzew w mediach społecznościowych świadczy, że tego właśnie nam brakuje. Ta praca daje mi poczucie sensu, sprawczości, że dokładam coś od siebie, by zmienić świat na lepszy, żebyśmy godnie żyli i umieli ze sobą lepiej się komunikować. Dzielę się z widzami dobrą energią ›

W drodze do Świnoujścia na festiwal Wakacyjne Miasto Kobiet. Skuter pożyczony od Michela Morana.

Pisanie bywa trudne, szczególnie gdy trzeba dotrzymać terminu (śmiech). Ubiegły rok był bardzo pracowity i miałam poczucie, że trochę za dużo na siebie wzięłam. Ledwie skończyłam swoją sagę o Karli Linde, trzeba było zabierać się za nową rzecz, którą stworzyłyśmy z Aleksandrą Kurzak „Dobrissimo! Opera od kuchni". Pisałam ją całą ubiegłoroczną wiosnę i lato, głównie podczas wyjazdów. Lubię tak pracować, bo wtedy nie rozpraszają mnie obowiązki życia codziennego. Książka powstała pod słońcem Włoch, Hiszpanii, Prowansji, Krakowa i Kazimierza Dolnego. To był piękny czas!

Często podkreślasz, że wszystko starasz się robić z miłością. Czy ta książka powstała z miłości do sztuki i opery?
Muszę się do czegoś przyznać, moja miłość do opery to jest miłość od drugiego wejrzenia. Choć mój dom był pełen muzyki i płyt, trudno było w nim znaleźć operowe nagrania. W dodatku moim pierwszym świadomym operowym wspomnieniem był obejrzany na żywo „Straszny dwór" Moniuszki, który wtedy dla mnie był... rzeczywiście straszny. Być może wpłynęła na to moja licealna niedojrzałość, może, jak mi się wydawało, słaby tenor... Także dzięki przyjaźni z Olą Kurzak poznałam operę lepiej i dziś wiem, że ta miłość od drugiego wejrzenia jest dojrzalsza. I piękniejsza.

Czy myślisz, że dzięki tej książce opera stanie się bliższa ludziom?
Tak, obalamy w niej stare przekonania i mity, że opera jest zbyt poważna, że to sztuka dla wybrańców. Dlatego wiedzę o operze podajemy lekko, okraszając ją dużą ilością anegdot i na dodatek łączymy ją z kulinariami. Choć układa się ona w biografię Oli, można ją czytać, jak się chce: od początku, od środka, od końca... Jestem z niej dumna, bo jest o smakowaniu życia. Jej przekaz brzmi – daj się otulić ciepłem, posłuchaj pięknych historii o miłości, a przy okazji ciesz się życiem, ugotuj coś i nie przejmuj się proporcjami, a przy tym posłuchaj jakiejś pięknej arii, o której mowa w książce.

Co pomaga ci w takim pozytywnym podejściu do życia?
Staram się być tu i teraz. Nieraz spotykam się nawet z pytaniami od kolegów dziennikarzy: „Z czego ty się tak całe życie cieszysz?". Może to geny po tacie i fakt, że ja po prostu nie lubię marudzić. Podoba mi się styl amerykańskiego myślenia pozytywnego i bycia „cheers". Wychodzę z założenia, że w życiu zdarzają się gorsze momenty i trzeba je po prostu przejść. Ale mam też wybór, czy będę wiecznie narzekać, czy wybiorę spacer po słonecznej stronie ulicy.

i życiowymi doświadczeniami. Jestem szczęśliwa, gdy dostaję informację zwrotną, a widzowie piszą do mnie: „Pani Marzeno, gdy oglądam program z panią, to czuję się tak, jakby siedziała pani w mojej kuchni i piła ze mną kawę".

Przed laty pracowałaś już w „Mieście Kobiet". A przecież mówi się, żeby nie wchodzić dwa razy do tej samej rzeki, ty to zrobiłaś. Dlaczego zdecydowałaś się wrócić?
Nie do końca się z tym zgadzam, bo kiedy to zrobiłam, poczułam, że jestem na właściwym miejscu! Miałam dużo propozycji, ale tutaj jest mi dobrze. Od samego początku bardzo kochałam ten program, nie przypuszczałam, że jeszcze do niego wrócę, chociaż lata mijały, a ja regularnie dzięki „Miastu kobiet" spotykałam się z ogromem sympatii. Dzięki temu programowi zaczęłam pisać książki.

W 2016 r. debiutowałaś książką „Wyprzedaż snów". Czy pisanie przychodzi ci równie lekko, jak prowadzenie programów?

Czy takie pozytywne nastawienie także przychodzi z wiekiem?
Z mojego doświadczenia wiem, że tak. Wiek daje mi dystans, w pełni akceptuję upływ lat. Dziś wiele kobiet mówi mi: „Nie chciałabym wrócić do lat młodości, braku pewności siebie, kompleksów". Gdy patrzę na swoje zdjęcia z młodości, zastanawiam się, czemu byłam wobec siebie tak krytyczna, czego chciałam od siebie. Wyglądałam przecież super. Wiele badań dotyczących szczęścia podkreśla, że to, co nas buduje, to przede wszystkim relacje z ludźmi. To ważne, czy mamy z kimś pójść na spacer, do opery, czy razem zjeść śniadanie. Pandemia, tocząca się tuż za naszą granicą wojna coraz bardziej uzmysławiają nam, że ważniejsze niż mieć, jest być.

Lubisz rozmawiać, ale o twoim życiu osobistym niewiele wiadomo.
Muszę coś zostawić dla siebie. Ale przyznam, że od kilku lat jestem w związku i czuję się szczęśliwa. Nie ukrywam też, że kiedyś, po wieloletniej relacji, długo byłam sama i to był bezcenny dla mnie okres. Dużo z niego czerpałam i bardzo doceniałam związek Marzeny Rogalskiej z Marzeną Rogalską. Ten czas pomógł mi lepiej poznać siebie, dowiedzieć się, co mi najbardziej służy. Byłam świeżo po 40. i to był bardzo twórczy oraz ciekawy etap w moim życiu. Teraz zastanawiam się, jaka będzie ta dekada po 50. Gdy spotykam się z kobietami, staram się dodać im otuchy, mówiąc, aby nie bały się czasu ze sobą. Gdy lepiej siebie poznamy, wtedy mamy większe szanse na dojrzałą, bardziej świadomą relację.

Co liczy się w związku?
Szczerość! Nie wyobrażam sobie, że mogłabym kogoś w relacji udawać. Ważne też, by znać swoje granice, by nie lepić partnera pod swoje dyktando. Poza tym dobrze mieć kogoś, kto się nie boi takiej babki jak ja, temperamentnej, uznawanej za silną, co nie oznacza, że pozbawionej wrażliwości.

Jak spędzasz czas wolny?
Uwielbiam podróżować. Nieraz wybieram się nawet na jednodniowy wypad, na jakiś fajny spektakl, wycieczkę do lasu. Jednak zdarza się, że czuję się bardzo przebodźcowana i potrzebuję po prostu spokoju. Wyłączam telefon, nie oglądam telewizji, seriali i żyję w ciszy, co jest dla mnie wielkim luksusem w dzisiejszym pełnym impulsów świecie. Wyjeżdżam do Kazimierza Dolnego albo Krakowa do swoich ulubionych miejsc. Jeśli ktoś chce je poznać, gorąco polecam moje książki, bo to miasto w moich powieściach odgrywa znaczącą rolę, tak samo ważną jak główni bohaterowie. Kraków nie przestaje mnie zachwycać i mogę szwendać się po nim bez końca. Kiedy widzę Wawel, cieszę się jak dziecko. Mam nawet swoją ulubioną ścieżkę rowerową wzdłuż Wisły – od Tyńca pod Wawel. I ten moment, kiedy na mecie wyłania się przede mną Zamek Królewski, za każdym razem przyprawia mnie o dreszcze!

Z Larą Gessler (od lewej) i Aleksandrą Kwaśniewską (z prawej) w programie „Miasto Kobiet" TVN Style.

W 2016 r. zdebiutowała jako pisarka. Od tamtej pory napisała kilka książek.

W „Dzień Dobry TVN" z Aleksandrą Kurzak, która jest bohaterką jej najnowszej książki, Dorotą Wellman i Marcinem Prokopem (prowadzący program).

Co chciałabyś robić za 5-10 lat?
Ostatnie trzy lata pokazały nam wszystkim, że można sobie planować, a życie przyniesie taki scenariusz, którego byśmy nie wymyślili. Mój plan to dobre życie i na pewno więcej odpoczynku, równowagi między pracą a życiem. Chciałabym nadal pisać. Ale co będzie za 10 lat? Na pewno chciałabym mieć więcej czasu na podróże. Mam też swoją wizję emerytury. Otóż marzy mi się domek na jakiejś ciepłej wyspie. Spacery z psem po plaży, koty wygrzewające się w słońcu, może nawet własne pomidory w ogródku... I żebym z niczym i nigdzie nie musiała się śpieszyć oraz mogła przeczytać wszystkiej książki, które cierpliwie czekają na swoją kolej.

NASZ EKSPERT
lek. med. Anna Plucik-Mrożek
specjalista chorób wewnętrznych, lekarz medycyny sportowej, orędowniczka zdrowotnego działania aktywności fizycznej

INDYWIDUALNY KALENDARZ BADAŃ PO 40.

Współczesny czterdziestolatek to młody, aktywny życiowo człowiek. Jednak biologia jest nieubłagana i w tym wieku wzrasta ryzyko niektórych chorób. **Dlatego warto zrobić sobie w prezencie przegląd zdrowotny**. Oto lista badań.

Po 40. urodzinach organizm wymaga nieco więcej troski i uwagi. Na tym etapie zwiększa się bowiem ryzyko chorób, np. układu krążenia, cukrzycy typu II czy nowotworów. Większość czterdziestolatków zaczyna też odczuwać osłabienie wzroku (naturalne zjawisko wynikające ze zmian elastyczności soczewki oka).

W ramach narodowego programu Profilaktyka 40 PLUS możemy wykonać podstawowe badania diagnostyczne. Pakiet nie zawiera jednak wszystkich, które mogłyby pomóc stworzyć pełny obraz naszego stanu zdrowia. Dlatego przedstawiamy badania, o które warto się postarać.

KONTROLA LEKARSKA

Zanim rozpoczniemy diagnostyczny przegląd zdrowia, zadbajmy, by najpierw zbadał nas lekarz POZ. Przeprowadzi z nami szczegółowy wywiad dotyczący: chorób, które przebyliśmy, naszych ewentualnych pobytów w szpitalu, chorób występujących w rodzinie, stosowanych lekarstw. Lekarz wypyta też o stan zdrowia. Następnie może przeprowadzić badanie fizykalne. Na tej podstawie możemy dostać skierowanie na badania diagnostyczne – laboratoryjne i o charakterze specjalistycznym.

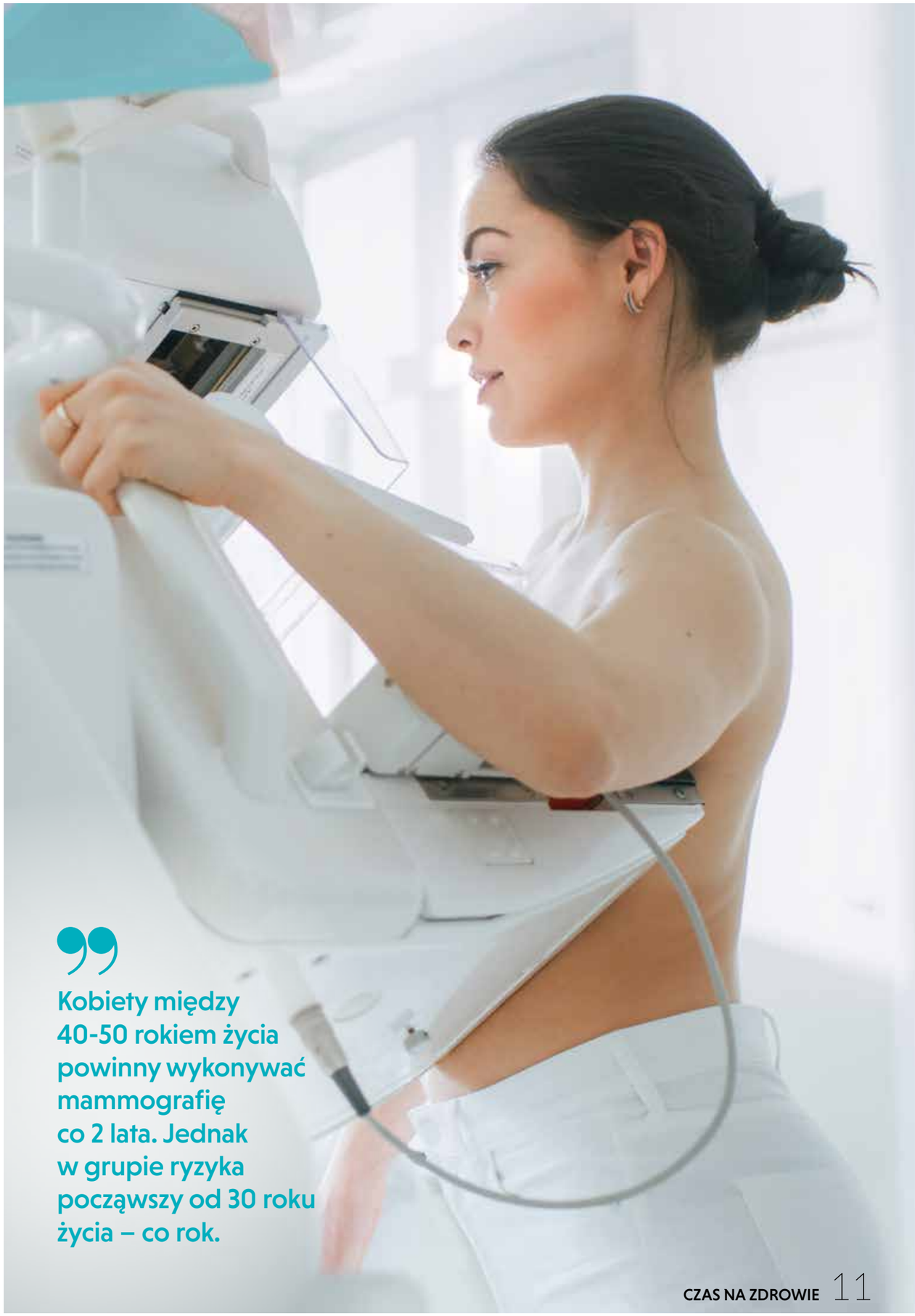
WARTO WIEDZIEĆ

- **Badania diagnostyczne, które wchodzą w skład programu Profilaktyka 40 PLUS, dzielą się na trzy grupy: badania dla kobiet, badania dla mężczyzn i pakiet wspólny. To, jaki zakres badań będzie dostępny dla nas, zależy od odpowiedzi, których udzielimy w ankiecie internetowej: https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/jakie-badania-w-programie-profilaktyka-40-plus.**
- **Pod adresem https://akademia.nfz.gov.pl cała rodzina może skorzystać z bezpłatnej analizy swojego stanu zdrowia (na podstawie wieku). Serwis sugeruje, jakie badania są wskazane w danym momencie.**

Uwaga

Naukowcy spierają się o to, czy z wiekiem, a zwłaszcza po 40., nasz metabolizm zwalnia. Niemniej ostatnie badania wykazały, że dzieje się tak dopiero po 60. roku życia. Przybieranie na wadze wynika raczej ze zmniejszonej ilości naturalnego ruchu NEAT (ang. Non-Exercise Activity Thermogenesis), czyli spontanicznej aktywności fizycznej, codziennych czynności, niezwiązanych z treningami oraz spożywania większej ilości kalorii.

›



Kobiety między 40-50 rokiem życia powinny wykonywać mammografię co 2 lata. Jednak w grupie ryzyka począwszy od 30 roku życia – co rok.

ZALECANE BADANIA PO 40.
Badania diagnostyczne różnią się nieco w zależności od płci. Przedstawiamy listę z odpowiednim podziałem oraz sugestiami, jak często należy je powtarzać.

Wszyscy

- pomiar masy ciała, wzrostu, obwodu w pasie – raz w roku,
- obliczenie wskaźnika masy ciała (BMI) – raz w roku,
- pomiar ciśnienia krwi – podczas każdej wizyty u lekarza, nie rzadziej niż raz w roku,
- wzrok: osoby noszące okulary – co rok,
- ogólne badanie moczu – raz w roku,
- EKG – co 1-3 lata,
- morfologia krwi i OB – raz w roku,
- próby wątrobowe: AlAT, AspAT, GGTP – raz na rok,
- poziom kreatyniny we krwi – raz w roku,
- poziom kwasu moczowego we krwi – raz w roku;
- poziom cukru we krwi – raz w roku,
- przegląd stanu uzębienia – raz w roku,
- kontrola słuchu – co 3-5 lat,
- RTG klatki piersiowej – co 2 lata (palacze – raz w roku),
- krew utajona w kale – metodą immunochemiczną (iFOBT) – co 5 lat.

Kobiety

- poziom cholesterolu: do okresu menopauzy – raz na 5 lat; jeśli zażywają antykoncepcyjną tabletkę hormonalną – raz w roku,
- densytometria (badanie gęstości kości): po 40 roku życia – co 3 lata, po 50 roku życia – co 2 lata, po 60 roku życia – co rok; kobiety z grupy ryzyka – pierwsze badanie między 30-35 rokiem życia,
- mammografia: między 40-50 rokiem życia – co 2 lata; w grupie ryzyka począwszy od 30 roku życia – co rok,
- USG piersi – raz w roku,
- cytologia i badanie ginekologiczne – raz w roku,
- badania cytohormonalne – w przypadku dolegliwości,
- USG jamy brzusznej i narządów rodnych – raz na rok,
- samobadanie piersi – jak najczęściej.

Mężczyźni

- profil lipidowy (poziom cholesterolu) – co 5 lat, po ukończeniu 45 lat – co rok,
- badanie per rectum, czyli przez odbyt (badanie gruczołu krokowego) od 45 roku życia – co rok,
- gastroskopia – co 3 lata,
- USG jamy brzusznej – raz na 3 lata,
- samobadanie jąder – co pół roku.

CO SIĘ BADA?

WARTO SZCZEGÓŁOWO POZNAĆ, CO SPRAWDZĄ BADANIA. OTO KILKA NAJWAŻNIEJSZYCH, O KTÓRYCH CZASEM ZBYT MAŁO WIEMY.

OB i morfologia – podstawowa diagnostyka. Pozwala wykryć anemię, niedobór witaminy B12, żelaza, stan zapalny, infekcję, a nawet zwiastuny raka.

Glukoza (poziom cukru) – wskazuje stężenie cukru we krwi. Wykrywa cukrzycę oraz stany przedcukrzycowe.

Enzymy wątrobowe we krwi (próby wątrobowe) – AlAT, AspAT, GGTP, wykrywa przewlekłe stany zapalne, stłuszczenia, uszkodzenia (alkoholowe lub lekowe).

Profil lipidowy – ocenia gospodarkę tłuszczową organizmu, a tym samym pozwala zapobiec rozwojowi cukrzycy, miażdżycy, chorób sercowo-naczyniowych czy nerek.

Stężenie hormonów tarczycy (TSH, FT4) – badanie zalecane osobom z wahaniami wagi, spadkiem nastroju, nadpobudliwością, uczuciem przewlekłego zmęczenia i sennością.

Kreatynina i mocznik – sprawdza pracę nerek.

Badanie ogólne moczu – kontroluje kondycję nerek, dróg moczowych oraz wątroby (np. żółtaczka), wykrywa cukrzycę, ocenia ryzyko powstawania kamieni nerkowych.

Rentgen klatki piersiowej – pomaga wykryć np. zmiany gruźlicze, nowotworowe, zapalne, rozedmowe, ocenia kondycję serca.

USG jamy brzusznej – ocenia narządy wewnętrzne i wychwytuje zmiany w: wątrobie, nerkach, trzustce, pęcherzyku żółciowym oraz drogach żółciowych.

Czuj się świetnie **mimo nietrzymania moczu!**

Borykasz się z nietrzymaniem moczu? Nie tylko Ty! Problem ten dotyczy co najmniej 423 milionów osób na całym świecie, a WHO uznało go za chorobę społeczną i cywilizacyjną. Pacjenci z NTM często są na tyle skrępowani swoją dolegliwością, że zaczynają wycofywać się z kontaktów towarzyskich, rezygnują z pasji, a nawet pracy. Tymczasem odpowiednio dbając o higienę, z nietrzymaniem moczu można żyć – i to pełną piersią!

Czym jest nietrzymanie moczu? U kogo i kiedy może wystąpić?

Powszechnie uważa się, że nietrzymanie moczu dotyczy tylko osób w podeszłym wieku. Nie jest to prawdą – do gabinetów lekarskich z objawami tego problemu coraz częściej trafiają pacjenci w wieku 40-64 lat. Zdarzają się nawet osoby młodsze, w tym dzieci.

Nietrzymanie moczu może mieć wiele przyczyn. W przypadku kobiet, które stanowią większość pacjentów z NTM, problem bywa następstwem trudnego porodu, uszkodzenia mięśni Kegla lub dna miednicy czy też zmian hormonalnych w okresie menopauzy. U mężczyzn jest zazwyczaj następstwem powikłań po przeroście prostaty. Nietrzymanie moczu może być objawem innych chorób (np. cukrzycy), a postęp dolegliwości częściowo wynika m.in. z otyłości, palenia papierosów, regularnego spożywania alkoholu.

Życie z nietrzymaniem moczu

Niekontrolowanie popuszczanie moczu jest dla pacjentów niezwykle krępujące. Zanim zdecydują się pójść do specjalisty i podjąć leczenie, często używają domowych sposobów, by zadbać o higienę. Kobiety korzystają np. z podpasek, które jednak nie są przystosowane do wchłaniania dużych ilości płynów, a tym bardziej – pochłaniania zapachu moczu.

Pacjenci, którzy nie chcą, by NTM ich ograniczało, powinni szukać produktów chłonnych odpowiadających ich potrzebom: doskonale pochłaniających wilgoć, zapachy i cechujących się bezpretensjonalnym wyglądem. Pozwolą im one znowu żyć pełnią życia!

Dedykowane rozwiązania dla kobiet i mężczyzn: poznaj TENA Pants!

TENA Lady Pants i **TENA Men Pants** to bielizna chłonna dla osób z nietrzymaniem moczu, która do złudzenia przypomina zwykłą bieliznę damską lub męską. Seria **TENA Lady Pants** została zaprojektowana zgodnie z budową anatomiczną pań, a **TENA Men Pants** stworzono specjalnie dla panów – bielizna zawsze pozostaje w odpowiednim miejscu, aby zapewnić najwyższą ochronę. Skutecznie i niezawodnie pochłania nie tylko wilgoć, ale też nieprzyjemny zapach moczu.

Przede wszystkim jednak produkty zapewniają 100% dyskrecji. **TENA Lady Pants** w kolorze czarnym lub kremowym świetnie sprawdzi się pod wieczorową sukienką, opiętymi jeansami, a także... w zmysłowym zestawie z koronkowym biustonoszem. Szare lub granatowe **TENA Men Pants** o naturalnym kroju zwykłej męskiej bielizny sprawiają, że każdy pan czuje się pewnie zarówno w codziennym ubraniu, jak i przebierając się na siłowni.

ATAK ALERGII

Jak wynika z danych Światowej Organizacji Alergii (WAO), 30-40 procent populacji świata cierpi na co najmniej jedno schorzenie alergiczne. Skala tego zjawiska rośnie. **Co i dlaczego nas uczula? Jak sobie pomóc? Odpowiadamy.**

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

Higiena to bez wątpienia zdobycz naszej cywilizacji. Teraz jednak pokazuje swoją ciemną stronę. W sterylnej rzeczywistości (kiedy mamy mniejszy kontakt z mikroorganizmami czy pasożytami) nasza odporność może działać niewłaściwie. Zaczyna widzieć zagrożenie w tym, co nie szkodzi. To właśnie jest alergia.

SKĄD SIĘ BIORĄ UCZULENIA

Alergia to nadwrażliwość układu odpornościowego na różne bodźce, np. pyłki roślin, cząsteczki niektórych pokarmów czy sierść zwierząt. Informacja zakodowana w układzie immunologicznym po takiej reakcji sprawia, że neutralna wcześniej substancja staje się alergenem. Od tego momentu każdy kontakt z nią wywoła uczulenie. Kiedy komórki układu odpornościowego zidentyfikują i znajdą alergen, wydzielają histaminę, powodującą stan zapalny. Następuje rozszerzenie naczyń krwionośnych, co objawia się zaczerwienieniem, obrzękiem czy świądem. W efekcie do miejsca, w którym znalazł się alergen, napływa coraz więcej komórek odpornościowych. Pojawiają się charakterystyczne symptomy: zmiany skórne, problemy z układem oddechowym, kłopoty żołądkowe.

ŚRODOWISKO ALERGII

Alergia dwa razy częściej występuje u osób mieszkających w miastach niż na terenach wiejskich. Wynika z to z zanieczyszczenia środowiska. Smog, czyli pył powstały ze spalania paliw stałych w piecach, pył z gumy opon samochodowych czy katalizatorów łączy się np. z pyłkami roślin, co ma większy potencjał uczulający. Dlatego osoby, które przeprowadzają się do miasta, zaczynają chorować na alergie. Natomiast przeprowadzka do czystego środowiska często pomaga nabyć ponownie tolerancję na alergeny. Najczęściej chorują dzieci – ich układ odpornościowy nie radzi sobie z alergenami.

SKUTECZNE ODCZULANIE

Najskuteczniejsze leczenie alergii wziewnej to odczulanie – czyli immunoterapia swoista. Eliminuje przyczyny

Badanie

Kaszel alergiczny wywoływany jest przez styczność z alergenami, najczęściej wziewnymi. Na ogół pojawia się po kontakcie z pyłkami roślin, dlatego alergicy zaczynają kichać i pokasływać wczesną wiosną. Inną przyczyną są roztocza kurzu domowego oraz zarodniki grzybów pleśniowych. Katar to obok kaszlu główny objaw reakcji alergicznej. Może także pojawić się świąd oczu czy pokrzywka. Żeby mieć pewność, że to alergia, trzeba wykonać testy skórne z alergenami i sprawdzić poziom przeciwciał IgG swoistych we krwi. Nieleczony kaszel alergiczny może przerodzić się w astmę oskrzelową. To choroba przewlekła, wymagająca stałego przyjmowania leków.

SPOSOBY NA **ALERGIĘ WZIEWNĄ**

- **Sprawdzaj w mediach komunikaty o stężeniu pyłków. Gdy jest wysokie, w ciągu dnia unikaj otwierania okien, wietrz mieszkanie wieczorem lub nocą, wtedy powietrze jest czystsze.**
- **Wybieraj na wakacje rejony o niskim zapyleniu, czyli góry latem lub morze przez cały rok.**
- **Jeśli uczulenie pojawia się jedynie dwa razy w roku, na krótko, przez parę dni, sięgnij po dostępne bez recepty leki łagodzące objawy alergii (blokują wydzielanie histaminy). Tych nowoczesnych, drugiej generacji, można używać w sposób bardziej bezpieczny i skuteczny. Są pozbawione działania sedatywnego (usypiającego) – można po nich nawet pilotować samolot.**
- **W przypadku alergii na odchody roztoczy kurzu domowego ważne jest jak najczęstsze zmienianie pościeli, pranie poduszek i kołder w temperaturze 60°C przez godzinę raz na miesiąc, odkurzanie oraz wietrzenie sypialni.**

CIEKAWE

W profilaktyce alergii u dzieci obecnie zaleca się unikanie nadmiernej higienizacji ich otoczenia – zamiast wyparzania akcesoriów czy zabawek poleca się np. mycie mydłem. Umiarkowanie regularny kontakt z brudem stymuluje w sposób prawidłowy układ immunologiczny i paradoksalnie działa ochronnie na organizm człowieka.

Nawet moczenie nocne u dzieci może mieć źródło w alergii. Przyczyną są nie tylko alergeny pokarmowe, ale także wziewne (np. pierze, roztocza, sierść zwierząt).

Większość pacjentów zmaga się z uczuleniem od wczesnego dzieciństwa. Jednak obecnie alergikiem można stać się w każdym wieku.

alergii: nieżytu nosa, astmy czy atopowego zapalenia skóry w postaci alergicznej. Polega na przyjmowaniu zastrzyków, tabletek lub kropli – z danym alergenem. Co 7-14 dni dawkę się zwiększa. Po 2-3 miesiącach, gdy alergen osiągnie odpowiednie stężenie, podaje się tylko dawki podtrzymujące, najczęściej raz w miesiącu. Kuracja trwa zazwyczaj 3-5 lat. Pamięć immunologiczna, czyli brak lub znaczące zmniejszenie ilości objawów alergii utrzymuje się do 6-10 lat. Odczula się dzieci powyżej 5 roku życia, a górna granica jest nieokreślona – 70-latkowie również dobrze odpowiadają na tę metodę leczenia. Terapia jest skuteczna, na przykład na pyłki roślin – 90 procent, na roztocza – 80 procent.

Alergię wywołują nie tylko drzewa i trawy, ale także kwiaty doniczkowe. Reakcją może być duszność, ciężki oddech, kaszel oraz objawy skórne: wysypki, zapalenia skóry, zaczerwienienie skóry, pokrzywki.

UWAŻAJ NA PREZENTY W DONICZCE

Niektóre rośliny wydzielają alergizujące soki, np. fikus. Inne wytwarzają podrażniające olejki – pelargonie, begonie pachnące, hiacynty. Niebezpieczne są także rośliny włochate, tj. lipka czy fiołek afrykański, bertolonia i begonia.

Najmocniej alergizującą mieszanką jest wydzielina wewnętrzna rośliny połączona z kurzem. Przykładem takich roślin są figowce oraz krzaczki kawy.

Najsilniej przez pylenie uczulają trawy i byliny. Dlatego lepiej nie trzymać ich w domu.

RAPORT

PRZEŚWIETLAMY NAJPOPULARNIEJSZE ALERGENY I ICH WPŁYW NA ZACHOWANIA ORGANIZMU

Alergie wziewne

Są najpopularniejsze, bo dotyczą ponad jednej czwartej społeczeństwa. Dominują tu dwa alergeny: pyłki roślin (traw i drzew) oraz odchody roztoczy kurzu domowego. Objawy to: katar, niedrożność nosa, kichanie, łzawienie oczu, a czasami objawy oddechowe (kaszel i duszności).

PYŁKI DRZEW – wywołują najbardziej spektakularną reakcję alergiczną, która pojawia się wiosną, więc można ją pomylić z infekcją wirusową. Sezon pylenia: leszczyna – luty, olcha – marzec, brzoza – kwiecień, dąb – maj.
Objawy: mogą płynnie przechodzić w symptomy alergii na trawy – zaczynają się w drugiej połowie maja, trwają także w czerwcu, ale właściwie mogą dokuczać przez cały okres wakacyjny.

Ważne! O tym, że mamy do czynienia z alergią, a nie infekcją, świadczy fakt, że ulgę przynosi zażycie leku antyalergicznego. Charakterystyczne jest też to, że objawy pojawiają się po wyjściu na zewnątrz, a zmniejszają w zamkniętych przestrzeniach i występują o tej samej porze roku, sezonowo.

ODCHODY ROZTOCZY KURZU DOMOWEGO – alergen całoroczny, wiąże się z naszym łóżkiem. Roztocza potrzebują do rozwoju naskórka i potu, więc łóżko to ich naturalny rezerwuar.
Objawy: zatkany nos, katar, spływanie wydzieliny po tylnej ścianie gardła, kaszel oraz świszczący oddech – mogący już świadczyć o objawach astmy oskrzelowej, łączącej się z alergicznym nieżytem nosa. (Objawy astmy rozwijają się aż u połowy uczulonych na roztocza).

Uwaga! Poranny katar, uczucie zatkanego nosa po wstaniu z łóżka powinny być sygnałem alarmowym w alergii na odchody roztoczy. Warto wówczas poddać się testom, by ją wykluczyć. Późno rozpoznana – zwykle dzieje się tak np. po 7-10 latach objawów – oznacza ryzyko powikłań, m.in. zespół przewlekłego zapalenia zatok, nieżyt nosa z towarzyszącą astmą oskrzelową lub manifestację pełnoobjawową alergii ze wszystkich narządów biorących udział w tej reakcji: nos (katar), płuca (duszność), skóra (atopowe zapalenie skóry).

Alergie pokarmowe

Dominuje tu tzw. wielka ósemka. Podstawowe alergeny to białko mleka krowiego i białko jaja kurzego. Pozostałe alergeny: pszenica, soja, ryby, orzechy z podgrupą orzechów arachidowych (dość częsta przyczyna uczuleń, zwłaszcza za granicą) i skorupiaki, czyli owoce morza.
Alergia pokarmowa dotyczy od 6 do 8 procent dzieci i od 2 do 4 procent osób dorosłych. Przy czym uczulenie na białka mleka krowiego czy jaja kurzego może z czasem zanikać. Jednak na pozostałą „szóstkę" raczej nie.
Objawy: te dominujące alergii pokarmowej zależą od wieku alergika. Istotne jest miejsce wniknięcia alergenu, ale nie tylko. Na przykład alergia na białka mleka krowiego może dawać objawy ze strony przewodu pokarmowego: bóle brzucha, nudności, wymioty, biegunka, krew w stolcu, ale często daje też objawy skórne jak atopowe zapalenie skóry lub też objawy astmy dziecięcej.

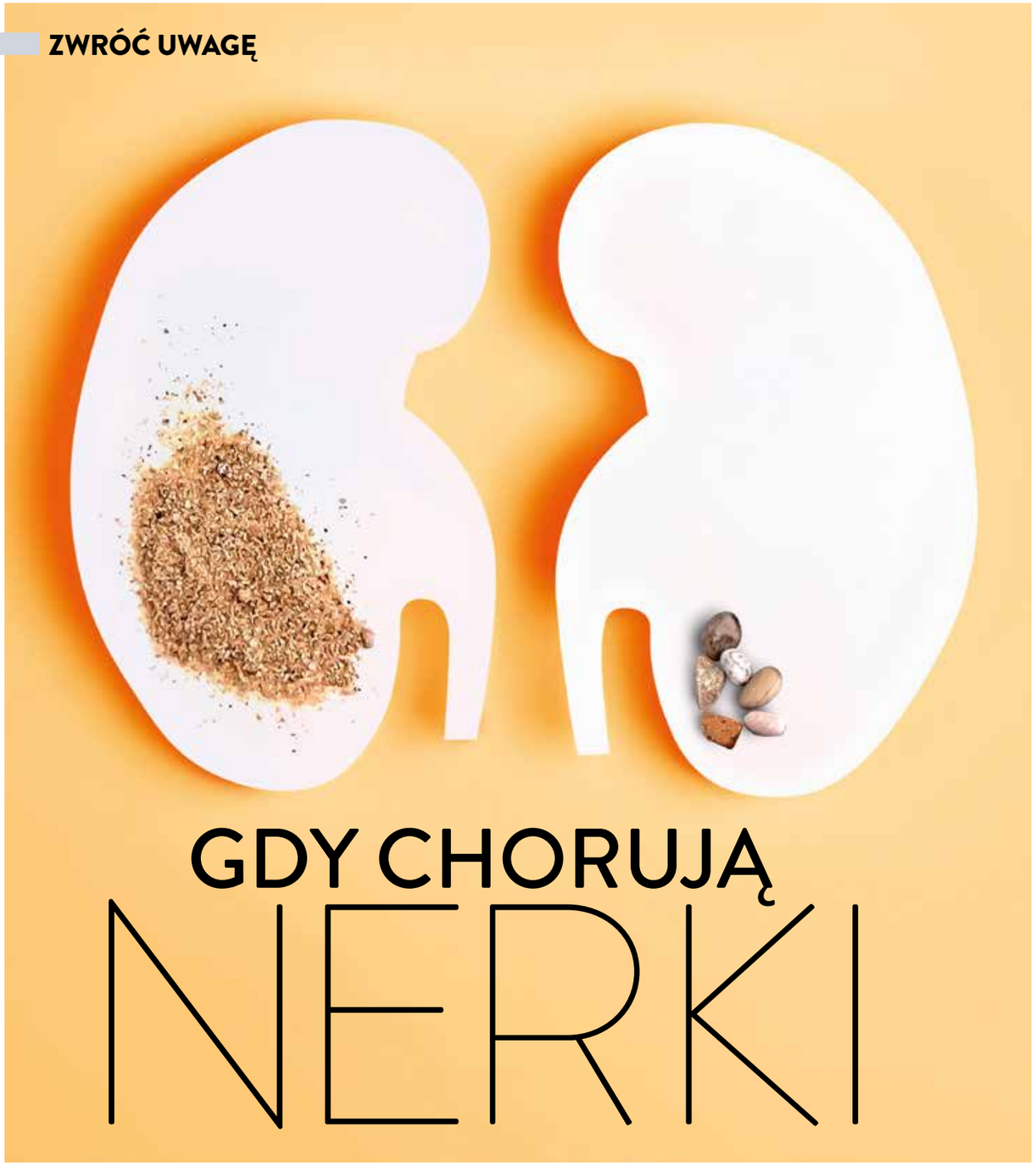
Pamiętaj! Leczenie alergii pokarmowej polega głównie na diecie eliminacyjnej, czyli usunięciu z menu uczulających pokarmów. Można też doraźnie stosować leki przeciwhistaminowe i glikokortykosteroidy. W przypadku ostrej reakcji anafilaktycznej (np. po spożyciu alergizujących orzechów) podaje się adrenalinę – ratującą życie.

Alergie kontaktowe

Dotyczą przede wszystkim metali: chromu, niklu i kobaltu. To coraz częściej występująca alergia, która może pojawić się już u dzieci, a wynika z rosnącej ekspozycji na metale, obecne w urządzeniach elektronicznych (np. smartfony) oraz biżuterii – którą zakładamy coraz młodszym dziewczynkom (kolczyki).
Symptomy pojawiają się z opóźnieniem kilku lat. Otóż ten typ alergii wynika ze szczególnego mechanizmu powstania: metal jest tu haptenem, czyli musi się połączyć z białkami naszego organizmu, by powstał kompleks alergizujący (to trwa). Następnie alergen przenika do organizmu i powstaje reakcja alergiczna – tam, gdzie dana substancja przylega do skóry.
Objawy: pojawia się wyprysk kontaktowy, czyli swędzące grudki na tle rumienia i dominujący świąd. Jednak bywa tak, że alergia, która zaczyna się od skóry, dotyka też układ oddechowy, to np. niklowy nieżyt nosa lub problemy z przewodem pokarmowym po spożyciu bogatoniklowych pokarmów (kasza gryczana, siemię lniane) lub produktów ugotowanych w niklowanych naczyniach.

WAŻNE! Leczenie alergii kontaktowej polega na unikaniu kontaktu z alergenem – np. wybieranie biżuterii wykonanej wyłącznie z metali szlachetnych.

reklama



GDY CHORUJĄ NERKI

Kilka miesięcy temu do publicznej wiadomości dotarła informacja, że Piotr Polk, znany oraz ceniony aktor teatralny i serialowy, przeszedł przeszczep nerki. Aktor długo zmagał się z niewydolnością nerek. **O chorobach nefrologicznych wiemy mało. A nerki to ważny narząd.**

NASZ EKSPERT
dr hab. n. med. Karolina Kędzierska-Kapuza
specjalista chorób wewnętrznych, nefrolog, diabetolog, prowadzi pacjentki ciężarne z cukrzycą i chorobami nerek

Obecnie aktor wraca do normalnego funkcjonowania, ale przyznaje, że ostatnie 2 lata były wyjątkowo trudne. Mimo wielu dolegliwości pracował. Cały czas był pod opieką specjalistów, przyjmował leki, ale czuł, że przegrywa z chorobą. „Byłem coraz słabszy, organizm był coraz bardziej zatruty, objawiało się to bólem kości, stawów, brakiem oddechu" – mówi Piotr Polk. Lekarze doszli do wniosku, że ratunkiem będzie przeszczep. Zdecydowano się na tzw. przeszczep wyprzedzający, czyli przeszczepienie nerki w okresie, zanim trafi na leczenie przy pomocy „sztucznej nerki" (hemodializy). Badania potwierdzają, że taki zabieg charakteryzuje się lepszym wskaźnikiem przyjęcia przeszczepów.

Dializa to metoda leczenia, której celem jest zastąpienie fizjologicznych funkcji nerek. Pacjent musi trzy razy w tygodniu przychodzić na pięć godzin do stacji dializ. Zabieg jest bardzo obciążający.

Chore nerki nie bolą

I to jest największy problem. Choroby nerek, w większości przypadków, przez wiele lat nie dają żadnych objawów. Wyjątek stanowi atak kamicy nerkowej, który przynajmniej raz w życiu przeżywa co czwarty Polak. Niezdiagnozowane choroby nerek rozwijają się, powodując nieodwracalne zmiany w narządach, niekiedy groźne dla życia.
Bóle występujące w okolicy nerek zazwyczaj mają swoje źródło gdzie indziej. Mogą oznaczać ucisk na korzonki nerwowe albo schorzenie kręgosłupa.
O chorobach nerek mówi się coraz częściej nie tylko dlatego, że są bardzo powszechnym schorzeniem, ale że są nowe możliwości ich leczenia oraz diagnozowania. Dzięki temu można wcześniej je rozpoznawać i skuteczniej leczyć.

CZY WIESZ, ŻE...
Podstawowa profilaktyka chorób nerek polega na wykonywaniu raz w roku ogólnego badania moczu i kreatyniny w surowicy krwi. Wyniki należy pokazać lekarzowi, bo tylko on może je właściwie ocenić i – w razie potrzeby – zlecić dodatkowe badania lub od razu wdrożyć leczenie.

Choroby nerek

Pod pojęciem „choroby nerek" należy rozumieć grupę bardzo różnorodnych schorzeń. Upraszczając problem, można je podzielić na dwie podstawowe grupy.

I GRUPA

Do pierwszej grupy zalicza się te choroby, które początkowo nie dają dolegliwości i często są następstwem źle leczonych angin czy przeziębień – zakłócają pracę układu immunologicznego. Skutkiem takich zaniedbań są różne postaci ostrych lub przewlekłych kłębuszkowych zapaleń nerek. Choroba trwa latami, chociaż nie daje wyraźnych objawów. Zwykle jest wykrywana podczas przypadkowego badania moczu lub oznaczenia kreatyniny w surowicy krwi. Warto wiedzieć, że we wczesnym etapie rozwoju nie bolą też nowotwory nerek.

II GRUPA

Do drugiej grupy schorzeń nerek można zaliczyć te, które objawiają się bólem. Są to zakażenia górnego piętra dróg moczowych lub kamica nerkowa. Charakteryzują się bólami w dole brzucha lub okolicy lędźwiowej, bolesnym oddawaniem moczu, gorączką, czerwonym zabarwieniem moczu oraz zmianami w badaniu moczu, takimi jak duża liczba leukocytów, erytrocytów czy bakterii. Badanie krwi może wykazać leukocytozę i podwyższone CRP lub opadanie krwinek czerwonych, czyli OB.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

OBJAWEM ROZWIJAJĄCEJ SIĘ CHOROBY nerek lub dróg moczowych może być nawet niewielka ilość białka w moczu, a także krwinek białych (leukocytów) i krwinek czerwonych (erytrocytów). **W moczu nie powinno być także wałeczków. Kreatynina w surowicy krwi przekracza dopuszczalną normę, a wskaźnik eGFR (szacowana filtracja kłębuszkowa) ulega obniżeniu.**

ŁATWYM DO ZAOBSERWOWANIA OBJAWEM JEST ZMIANA BARWY MOCZU, jego konsystencji, przejrzystości i zapachu.
W niektórych przypadkach może wystąpić ogólne złe samopoczucie, apatia, senność, bladość skóry, bóle głowy, gorączka, nudności, wymioty, zaparcia czy obrzęki nóg i twarzy. Czasem pojawia się pieczenie i ból przy oddawaniu moczu, skąpomocz lub zbyt częste jego oddawanie. Każda zmiana dobowego rytmu oddawania moczu powinna zwrócić naszą uwagę. Podwyższone ciśnienie krwi również może świadczyć o chorobach nerek.

Kto jest zagrożony chorobą nerek?

- Do osób szczególnie podatnych należą ludzie starsi, którzy mają wielochorobowość, jest to współwystępowanie otyłości, dny moczanowej, miażdżycy oraz chorujący na cukrzycę (nefropatia cukrzycowa), a także chorzy z nadciśnieniem tętniczym (nefropatia nadciśnieniowa). Kobiety w okresie menopauzy oraz mężczyźni z przerostem prostaty mają częściej zakażenia układu moczowego. Osoby z różnymi chorobami z autoagresji takimi jak toczeń układowy czy reumatoidalne zapalenie stawów również mogą mieć zaatakowane nerki.
- Zaburzenia pracy nerek mogą wywoływać zatrucia np. glikolem lub środkami nasennymi. Nefrotoksyczne działanie mają też niektóre leki, m.in. antybiotyki, powszechnie stosowane i nadużywane środki przeciwbólowe (paracetamol) czy niesterydowe leki przeciwzapalne.
- Zachorowaniom, zwłaszcza o podłożu infekcyjnym, sprzyjają złe nawyki higieniczne okolicy krocza, skąd drobnoustroje chorobotwórcze przenoszą się najpierw do pęcherza moczowego i dalej do nerek.

Niedoleczone lub źle leczone anginy u dzieci mogą skutkować kłębuszkowym zapaleniem nerek.

NAJCZĘSTSZE CHOROBY UKŁADU MOCZOWEGO

1. ZAPALENIE CEWKI MOCZOWEJ I PĘCHERZA MOCZOWEGO
2. KAMICA DRÓG MOCZOWYCH
3. ODMIEDNICZKOWE ZAPALENIE NEREK
4. TOKSYCZNE USZKODZENIE (ZAPALENIE) NEREK
5. OSTRE KŁĘBUSZKOWE ZAPALENIE NEREK
6. ZESPÓŁ NERCZYCOWY
7. PRZEWLEKŁE KŁĘBUSZKOWE ZAPALENIE NEREK
8. TORBIELE NEREK I WIELOTORBIELOWATOŚĆ NEREK
9. NOWOTWORY DRÓG MOCZOWYCH

BADANIA
WAŻNA ANALIZA WYNIKÓW

Warto wiedzieć, co może nam dolegać, gdy w moczu znajdują:

BAKTERIE – ich obecność świadczy o zakażeniu któregoś z odcinków układu moczowego – cewki moczowej, pęcherza, miedniczki nerkowej czy nerek lub też o niewłaściwym pobraniu próbki moczu;

BIAŁKO – gdy utrzymuje się dłużej, sugeruje problemy z nerkami, ale mała ilość może się pojawić po wysiłku i wysokiej gorączce;

WSKAŹNIK ALBUMINA KREATYNINA w moczu (UACR) najlepiej oddaje ilość wydalanego białka (albuminy) na dobę. Istotna jest wartość powyżej 300 mg albuminy na g kreatyniny w moczu;

KRWINKI BIAŁE (LEUKOCYTY, WBC) – ich nadmierne wydalanie świadczy o ostrym lub przewlekłym bakteryjnym zakażeniu układu moczowego. Może to być również objaw śródmiąższowego zapalenia nerek po przyjmowaniu niektórych leków, np. gentamycyny, sulfonamidów, niesterydowych leków przeciwzapalnych;

KRWINKI CZERWONE (ERYTROCYTY, RBC) – obecność krwinek czerwonych, które widać w moczu gołym okiem to krwiomocz, ale zwykle jest on skutkiem zapalenia pęcherza. Najpopularniejszą przyczyną krwiomoczu jest kamica nerkowa, a szczególnie atak kolki nerkowej. Ale krew w moczu występuje także przy przyjmowaniu heparyny. Krwinkomocz pojawia się przy przewlekłej niewydolności krążenia oraz przerostcie/raku prostaty u mężczyzn;

KREATYNINA – przy prawidłowej czynności nerek ilość kreatyniny w surowicy jest wielkością stałą i zależną od masy mięśniowej. Podwyższenie kreatyniny w surowicy i obniżenie GFR jest najczęściej wynikiem ostrej lub przewlekłej choroby nerek;

KWAS MOCZOWY – przekroczenie normy w surowicy krwi występuje w przewlekłej chorobie nerek, świadczy o dnie moczanowej i często towarzyszy otyłości. Może być związane z niektórymi nowotworami krwi, leczeniem moczopędnym lub niewłaściwą dietą bogatą w syrop glukozowo-fruktozowy, alkohol i czerwone mięso oraz np. sardynki;

MOCZNIK – podwyższona zawartość mocznika w surowicy krwi wskazuje na dietę bogatobiałkową, odwodnienie lub przewlekłą chorobę nerek.

Jak dbać o nerki?

Każdego dnia nerki przerabiają ok. 200 l krwi, którą oczyszczają z toksyn, kwasów i nadmiaru wody. To ciężka praca, ale niezbędna dla sprawnego funkcjonowania całego organizmu. Aby nerki mogły pracować bez zakłóceń, trzeba przestrzegać kilku zasad.

1. Więcej płynów
Jeżeli nie dostarczymy płynów (ok. 2-2,5 l dziennie), toksyczne odpady przemiany materii pozostaną dłużej we krwi oraz tkankach i z czasem staną się przyczyną problemów zdrowotnych, w tym także uszkodzenia nerek.

2. Nie przetrzymuj moczu
W moczu zalegającym w pęcherzu dość szybko zaczynają się mnożyć bakterie. Atakują one nie tylko cewkę moczową i pęcherz, ale także przenikają do samych nerek.

3. Odstaw solniczkę
Nadmiar soli przyczynia się do zwiększenia ilości białka w moczu – to powoduje choroby nerek, a przede wszystkim zaburza prawidłowe krążenie. Bywa też przyczyną nadciśnienia, sprzyja tworzeniu się kamieni nerkowych oraz zwiększonemu wydalaniu wapnia.

4. Ogranicz leki przeciwbólowe
W wielu badaniach dowiedziono, że nadużywanie leków z tej grupy uszkadza nerki, ponieważ przyczynia się do zmniejszenia przepływu krwi przez drobne tętniczki. Następstwem będzie śródmiąższowe zapalenie nerek, które trwale odbija się na ich pracy.

5. Mniej białka zwierzęcego
Jeśli nasza dieta jest bogata w wędliny, mięso oraz nabiał, zmuszamy nerki do cięższej pracy i narażamy się na toksyczne działanie amoniaku, którego organizm nie daje rady zneutralizować. Mniej szkodliwe dla nerek jest białko pochodzenia roślinnego, ale należy unikać nadmiaru szczawiu, szpinaku, botwinki, rabarbaru, kawy, herbaty i czekolady, które są źródłem szczawianów sprzyjających tworzeniu się kamieni nerkowych.

6. Więcej owoców i warzyw
Warto jeść żurawinę, pomarańcze i brzoskwinie. Pierwsza to bogate źródło substancji chroniących pęcherz i nerki przed bakteriami. Cytryniany obecne w pomarańczach utrudniają tworzenie się kamieni nerkowych z kwasu moczowego. Tak samo działają świeże ogórki, pietruszka, rzeżucha i seler naciowy, Brzoskwinie, truskawki, agrest i czarna porzeczka działają moczopędnie, co sprzyja oczyszczaniu nerek. Najlepiej jeść świeże owoce, ale korzystne dla nerek są także mrożone.

7. Ogranicz alkohol
Gdy regularnie pijemy alkohol, nerki przestają sobie radzić z przerobieniem toksyn w nim zawartych. Podnosi on także ciśnienie tętnicze, co także nie służy dobrej kondycji nerek.

NA RATUNEK NERKOM

DIALIZA to metoda leczenia, której celem jest zastąpienie fizjologicznych funkcji nerki. Kwalifikuje się do niej pacjentów z niewydolnością nerek oraz po zatruciu, np. glikolem etylenowym. Najpopularniejsza w Polsce jest hemodializa. Pacjent musi 3 razy w tygodniu przychodzić na 5 godz. do stacji dializ. Po zabiegu organizm potrzebuje dużo czasu na regenerację, bo jest to duże obciążenie dla układu krążenia. Wygodniejsza dla pacjenta jest dializa otrzewnowa. Chory podłącza się w domu na noc do specjalnego urządzenia. Zabieg musi przebiegać w sterylnych warunkach, co niełatwo osiągnąć. Taka dializa wiąże się z ryzykiem zapalenia otrzewnej.

TRANSPLANTACJE to metody leczenia przy skrajnej niewydolności narządu. Nerkę można przeszczepić od dawcy żywego lub zmarłego. W Polsce jest 12 ośrodków, gdzie rocznie przeprowadza się 900-1100 transplantacji, z czego zaledwie 40-60, a więc 5% to przeszczepienia od dawców żywych. W krajach skandynawskich i w Holandii odsetek ten wynosi 50%. Zabieg trwa ok. 2 godz. Na przeszczep nerki od dawcy zmarłego czeka się w naszym kraju około roku. Na Krajowej Liście Oczekujących na Przeszczepienie nerki znajduje się blisko 2 tys. osób.

JAK WYGRAĆ WALKĘ Z NOWOTWOREM?

Przybywa pacjentów onkologicznych. Cóż, Polacy nie chcą się profilaktycznie badać – z obawy przed diagnozą. **Błędnie sądzimy, że za nowotwory odpowiadają tylko geny, więc nie mamy żadnego wpływu na to, czy zachorujemy. Mamy!**

WAŻNE
Prawie 70 proc. ryzyka zachorowania na nowotwory bierze się z naszych codziennych wyborów: stylu życia, badań profilaktycznych, stosowania się do zaleceń lekarskich. Tylko około 30 proc. wynika z predyspozycji genetycznych i środowiskowych, na które mamy mały wpływ.

WAŻNE BADANIA

- **KOLONOSKOPIA** – zalecana po 50. (jeśli wśród naszych najbliższych ktoś chorował na raka jelita grubego, zbadajmy się już po 40 roku życia), bada między innymi, czy w jelicie są polipy, które mogłyby przekształcić się w raka. Usuwa się je już podczas badania – jelito jest całkowicie zdrowe, a następna kontrola wymagana jest dopiero za 10 lat, o ile brak objawów.
- **MAMMOGRAFIA** – badanie radiologiczne piersi, skierowana do kobiet w wieku 50-69 lat. Zaleca się je wykonywać co dwa lata. Wykrywa najwcześniejsze postacie raka, co pozwala na wyleczenie i uratowanie piersi. A rak piersi jest w Polsce częsty.
- **CYTOLOGIA** – ocenia stan szyjki macicy, szczególnie kobiet w wieku 25--59 lat. Pomaga wykryć stany przedrakowe – wyleczone nie dopuszczą do rozwoju choroby. Rak szyjki macicy jest w Polsce nadal problemem, rocznie umiera ponad 1 500 kobiet, a tymczasem np. w Skandynawii praktycznie nie istnieje.

RZUĆ PALENIE

RAK PŁUCA TO DRUGA PRZYCZYNA ZACHOROWANIA NA RAKA w Polsce i pierwsza przyczyna zgonu. Umiera rocznie ponad 15 000 Polaków i 8 000 Polek! Narodowy Instytut Onkologii proponuje bezpłatną poradnię pomocy palaczom: tel. 801 108 108, która oferuje porady terapeuty oraz informacje, gdzie przyjmują lekarze specjalizujący się w leczeniu uzależnienia od tytoniu. Mogą przepisać odpowiednie leki, zalecić te bez recepty.

ZDROWA DIETA

RYZYKO ZACHOROWANIA NA NOWOTWÓR można zmniejszyć odpowiednią dietą. Unikajmy mięsa czerwonego i przetworzonego, zawierają składniki wpływające negatywnie na funkcjonowanie komórek w organizmie. Postawmy na warzywa i owoce, ryby, chudy drób, rośliny strączkowe. Ograniczmy sól – co pozwala zmniejszyć ryzyko raka żołądka i jelita grubego. Uwaga na alkohol – jest istotnym czynnikiem wielu nowotworów, np. piersi.

DOBRA WAGA

OTYŁOŚĆ JEST SAMODZIELNYM CZYNNIKIEM WZROSTU RYZYKA zachorowania na raka. To w tkance tłuszczowej magazynowane są hormony, z którymi związany jest rak piersi. Warto wprowadzać zmiany w planie żywieniowym, np. białą mąkę zamieniamy na pełnoziarnistą, bogatą w błonnik, chroniący przed rakiem jelita. Błonnik spowalnia trawienie cukrów z pożywienia, co eliminuje wahania glukozy we krwi, a więc też rozregulowanie pracy trzustki i napady głodu – będące przyczyną problemów z wagą.

RUCH I SPORT

RUCH JEST TZW. CZYNNIKIEM PROTEKCYJNYM w przypadku wielu nowotworów, np. jelita grubego. Codzienna aktywność wspiera układ odpornościowy, najważniejszy w walce z nowotworami. To on rozpoznaje i eliminuje komórki, które mają potencjał nowotworowy, bo wymknęły się spod kontroli. Aktywność fizyczna reguluje też procesy metaboliczne – wpływa na komórki na poziomie molekularnym.

STAN SKÓRY

WSZELKIE NOWE ZNAMIONA, ZMIANY ICH KOLORU, faktury – wymagają konsultacji u dermatologa, który oceni, czy konieczna jest dalsza diagnostyka w kierunku nie tylko czerniaka, ale też innych nowotworów skóry. W większych miastach działają poradnie profilaktyki chorób skóry.

SZCZEPIENIE HPV

WARTO ZASZCZEPIĆ SIEBIE (zwłaszcza kobiety do 45 roku życia), ale przede wszystkim swoje dzieci (szczególnie nastolatki w wieku 11-13 lat) przeciwko wirusowi HPV – brodawczaka ludzkiego, który jest przyczyną raka szyjki macicy, ale również wielu nowotworów głowy oraz szyi.

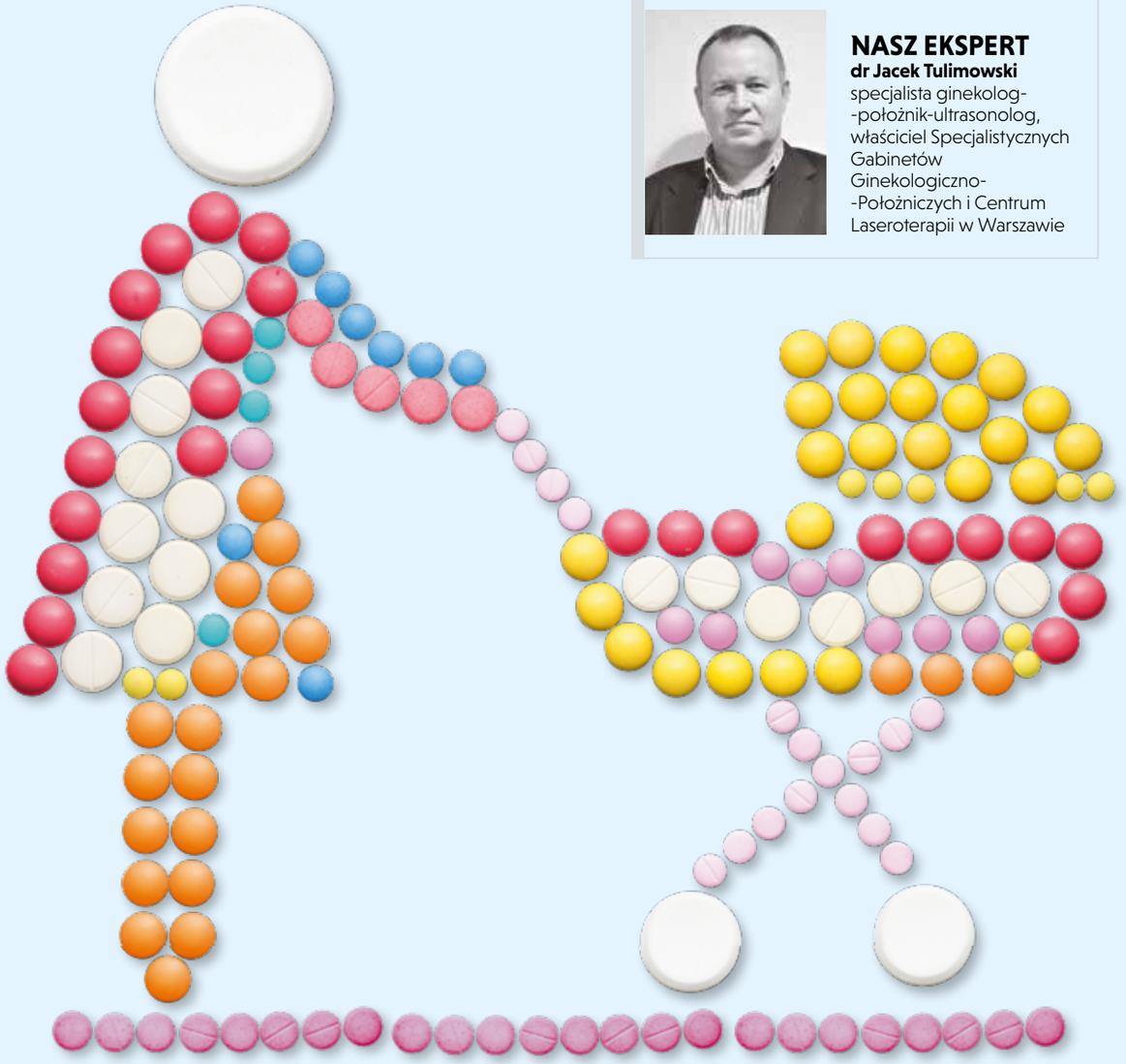
GENY POD LUPĄ

BOISZ SIĘ, ŻE DZIEDZICZYSZ SKŁONNOŚCI do nowotworów? Jeśli chorowali twoi najbliżsi, zwłaszcza przed 40., zgłoś się do poradni genetycznej. Genetyk zbierze wywiad, z której linii rodzinnej pochodził nowotwór (ojca czy matki), jakiego rodzaju i doradzi, co dalej robić. W ramach profilaktyki przeciwnowotworowej każdy powinien zbadać poziom 6 ważnych dla zdrowia pierwiastków onkologicznych (z krwi): selenu (Se), cynku (Zn), miedzi (Cu), arsenu (As), kadmu (Cd) i ołowiu (Pb). Badaj się profilaktycznie!

PANOWIE 50+

PO 50. W POLSCE PONAD 16 000 mężczyzn co roku słyszy diagnozę: rak prostaty, a umiera 5500. Tymczasem brak dobrego testu, który by wcześnie wykrywał chorobę. Konieczne jest badanie lekarskie i ewentualne skierowanie na dalsze testy (lekarz zbada układ moczowy i prostatę). Popularne kiedyś badanie PSA nie okazało się jednoznacznie miarodajne i obecnie nie jest zalecane profilaktycznie, decyduje o nim lekarz.

SUPLEMENTY DLA KOBIET W CIĄŻY I MAM KARMIĄCYCH PIERSIĄ



NASZ EKSPERT
dr Jacek Tulimowski
specjalista ginekolog-położnik-ultrasonolog, właściciel Specjalistycznych Gabinetów Ginekologiczno-Położniczych i Centrum Laseroterapii w Warszawie

Ciąża to szczególny czas w życiu kobiety, w którym wzrasta zapotrzebowanie organizmu na witaminy i minerały. Dieta nie zawsze jest w stanie wyrównać ewentualne niedobory, dlatego **konieczna jest suplementacja**. Warto też pamiętać, że niektóre witaminy (kwas foliowy, witamina D3) należy przyjmować co najmniej miesiąc przed poczęciem.

Podczas ciąży istotnie zmienia się zapotrzebowanie organizmu kobiety na energię, białko oraz niektóre witaminy i minerały. Dostarczanie ich w odpowiednich ilościach ma kluczowe znaczenie dla prawidłowego rozwoju dziecka. Bazą składników odżywczych powinna być urozmaicona i dobrze zbilansowana dieta. Suplementy jej nie zastąpią, jedynie ułatwiają utrzymanie właściwego poziomu witamin i minerałów. Niedobór składników odżywczych może negatywnie się odbić na zdrowiu przyszłej mamy oraz jej dziecka. Suplementacja witamin i minerałów zalecana jest wszystkim kobietom ciężarnym. Należy wprowadzić ją już w pierwszych tygodniach ciąży, a najlepiej jeszcze wcześniej.

Kwas foliowy

Jego niedobór to ryzyko wystąpienia u dziecka wad ośrodkowego układu nerwowego, krwiotwórczego, moczowego i serca. Niewystarczająca suplementacja może doprowadzić do nieprawidłowego ukrwienia łożyska, a nawet poronienia. Jeśli kobieta oczekująca dziecka nie przyjmuje kwasu foliowego, czyli witaminy B9, jest narażona na rozwój chorób układu sercowo-naczyniowego oraz neurodegeneracyjnych. Suplementy stosowane przez ciężarną powinny zawierać co najmniej 400 mikrogramów kwasu foliowego w dziennej dawce. Zgodnie z zaleceniami Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników dobowe dawki kwasu foliowego to:

- 0,4 mg u wszystkich kobiet w wieku prokreacyjnym,
- 0,4-0,8 mg do 12. tygodnia ciąży,
- 0,6-0,8 mg po 12. tygodniu ciąży,
- 4 mg minimum 4 tygodnie przed planowaną ciążą i do 12. tygodnia ciąży, następnie 0,6-0,8 mg do końca ciąży. U kobiet z dodatnim wywiadem w kierunku wystąpienia wad cewy nerwowej, 0,8 mg co najmniej 3 miesiące przed planowanym poczęciem oraz przez całą ciążę u kobiet z grupy podwyższonego ryzyka niedoboru folianów oraz wad cewy nerwowej.

Witamina D

Jeśli kobieta w ciąży nie przyjmuje odpowiedniej dawki witaminy D3, naraża siebie i dziecko na niedostateczną mineralizację kości. Ponadto zwiększa się ryzyko wystąpienia u dziecka krzywicy, niskiej masy urodzeniowej. Niedobór witaminy może spowolnić rozwój dziecka w pierwszym roku jego życia. Kobieta, która oczekuje dziecka i ma niedobory witaminy D3, jest zagrożona cukrzycą ciążową, stanem przedcukrzycowym oraz ostrym krwotokiem poporodowym.

- Dobowa dawka witaminy D3 to 1500-2000 IU – u kobiet bez niedoborów oraz z prawidłowym BMI. U kobiet z BMI > 30 lekarz może rozważyć zwiększenie dawki do 4000 IU.

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe (DHA)

Niedostateczna podaż kwasów DHA może przyczynić się do nieprawidłowego rozwoju siatkówki oka, zaburzeń rozwoju układu nerwowego, niskiej masy urodzeniowej dziecka. Matka narażona jest na stan przedrzucawkowy oraz przedwczesny poród.

- Dobowa dawka DHA to minimum 200 mg. Można ją podwyższyć, jeżeli kobieta rzadko je ryby. W przypadku kobiet obciążonych ryzykiem przedwczesnego porodu dobową dawkę można zwiększyć nawet do 1000 mg, ale o tym decyduje lekarz prowadzący ciążę.

Dla kobiet karmiących

Mleko mamy jest najlepszym pokarmem dla niemowlęcia, dlatego w okresie karmienia kobieta musi szczególnie dbać o swoją dietę. Posiłki powinny być wzbogacone odpowiednią ilością witamin i składników odżywczych. To ważne, bo wraz z mlekiem mamy są one dostarczane dziecku.

SUPLEMENTY dla kobiet karmiących

Zasada suplementacji witamin i minerałów jest podobna do tej stosowanej w ciąży. Preparaty dla mam karmiących piersią powinny zawierać w swoim składzie:

- **kwas foliowy,**
- **kwasy tłuszczowe omega-3,**
- **magnez,**
- **żelazo,**
- **potas,**
- **krzem,**
- **cynk,**
- **mangan,**
- **miedź,**
- **witaminy C, E i A oraz witaminy z grupy B,**
- **cholin i selen.** ›

Jod

Jego niedobór może być przyczyną niedoczynności tarczycy u dziecka i matki, uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego, niedosłuchu lub głuchoty oraz niedorozwoju umysłowego. Znaczny niedostatek jodu grozi poronieniem lub przedwczesnym porodem.

- Dobowa dawka jodu to 150-200 µg. Należy też pamiętać, że u kobiet z chorobami tarczycy suplementacja powinna być oparta **na wynikach stężeń hormonów tarczycy i przeciwciał przeciwtarczycowych.**

Żelazo

W przypadku żelaza zarówno jego niedobór, jak i nadmiar może skutkować licznymi komplikacjami zdrowotnymi u ciężarnej. Niedobór tego pierwiastka zwiększa ryzyko poronienia, przedwczesnego porodu oraz wewnątrzmacicznego zahamowania wzrostu płodu. Zbyt wysoki poziom wpływa negatywnie na przebieg ciąży. **Wzrasta ryzyko wystąpienia cukrzycy ciążowej oraz stanu przedrzucawkowego.**

- Żelazo jest składnikiem hemoglobiny odpowiedzialnej za transport tlenu w całym ciele. Jest też potrzebne do wzrostu i regeneracji tkanek, pełni ważną funkcję w układzie odpornościowym, wspomaga walkę z wolnymi rodnikami. **Częste są jednak jego niedobory. Jeśli zdarzy się to przyszłej mamie, warto wiedzieć, jak przyjmować żelazo w ciąży.**
- Zapotrzebowanie na żelazo jest różne w zależności od wieku ciążowego. Dla kobiety, której masa ciała wynosi około 55 kg, dzienne zapotrzebowanie w I trymestrze wynosi 0,8 mg, w II trymestrze 4-5 mg, a w **III trymestrze powyżej 6 mg (w ostatnich 6-8 tygodniach ciąży sięga 10 mg na dobę).**

> Niesumplementacja kwasu foliowego może doprowadzić do nieprawidłowego ukrwienia łożyska, a nawet poronienia.

WARTO WIEDZIEĆ

U kobiet otyłych, chorych na cukrzycę, mających stwierdzone zaburzenia pracy jelit i wchłaniania oraz obciążonych rodzinnie wadami płodu dawki kwasu foliowego mogą być wyższe, ale to indywidualnie określa lekarz na podstawie przeprowadzonych badań.

reklama

VERBASCON GRIP
VERBASCON GRIP KIDS

Kompozycja preparatów oparta jest o działanie składników pochodzenia naturalnego, takich jak kwiat bzu czarnego, kwiat dziewanny oraz korzeń pelargonii afrykańskiej. Pomagają łagodzić kaszel i dolegliwości gardła.

Produkty w postaci proszku do rozpuszczania o smaku malinowym. Zawierają substancje słodzące.

Zalecane dla dzieci od 3 roku życia i dorosłych.

Suplementy diety

BADANIA KONTROLNE

Zanim rozpoczniemy suplementację, warto wykonać badania kontrolne, aby wiedzieć, czego brakuje naszemu organizmowi.

- Przede wszystkim warto skontrolować poziom żelaza, aby mieć pewność, że nie mamy anemii. Właściwy poziom tego pierwiastka ma duży wpływ na odporność kobiet w ciąży oraz ich samopoczucie.
- Zgodnie z wytycznymi Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci (PTGHiŻD) z 2016 roku zaleca się suplementację wapnia w przypadku diety **bez białek mleka krowiego w dawce 1000-1300 mg dziennie.**
- Zbadanie poziomu witaminy D jest też ważne. Właściwy poziom witaminy D u matki przekłada się na jej prawidłowy poziom w mleku. Krótko mówiąc, dziecko dostanie jej więcej, co będzie z korzyścią dla jego układu kostnego. Przy niedoborach dawkę witaminy D należy uzgodnić z lekarzem.

ACCU-CHEK® Instant

Roche

Postaw na jakość

WYBIERZ ACCU-CHEK® INSTANT

Wyjątkowo dokładny glukometr dla pacjentów w każdym wieku i z każdym typem cukrzycy.

Roche Diabetes Care Polska sp. z o. o., ul. Wybrzeże Gdyńskie 6b, 01-531 Warszawa Infolinia **(22) 481 55 23,**
accu-chek.polska@roche.com / www.accu-chek.pl

Szczegółowe informacje na temat produktów zawartych w broszurze znajdują się w instrukcji używania dołączonej do wyrobu.
* Breitenbeck et al. Accuracy assessment of a blood glucose monitoring system for self-testing with three test strip lots following ISO 15197:2013/ISO 15197:2015. J Diabetes Sci Technol. 2017 11(4) 854-855

BGM0041/042023/dla_lekarza

Ziko dla zdrowia Fundacja

1,5% PRZEKAŻ

Przy okazji rocznych rozliczeń PIT mamy możliwość przekazania 1,5% podatku na rzecz organizacji pożytku publicznego. Warto skorzystać z tego, by pomóc potrzebującym!

Od 2003 roku podatnicy w Polsce mieli możliwość przekazywania 1% podatku na rzecz wybranej organizacji pożytku publicznego (OPP) przy okazji rocznych rozliczeń podatkowych. Wprowadzone w zeszłym roku zmiany prawne zwiększyły kwotę, którą można w ten sposób podarować – będzie to już 1,5% należnego rocznego podatku. Prawo do przekazania 1,5% podatku dotyczy wszystkich osób rozliczających opodatkowane przychody.

Podatnik samodzielnie wybiera, na jaką organizację OPP przekazane zostaną środki. Co ważne, przekazując 1,5% podatku, nie traci się ani złotówki: rozdysponowuje się jedynie kwotę, która w przypadku niewskazania organizacji OPP po prostu trafi do Skarbu Państwa. Zatem przekazując swój podatek organizacjom OPP, nic nie tracimy, a zyskujemy satysfakcję z pomocy potrzebującym!

PODARUJ 1,5% PODATKU FUNDACJI ZIKO DLA ZDROWIA!

Nasza fundacja ma status Organizacji Pożytku Publicznego od 2019 roku. Środki pozyskane z odpisów podatkowych przeznaczamy na działania w obszarze ochrony i promocji zdrowia. W tym roku 1,5% podatku przekażemy podopiecznym naszej fundacji: sfinansujemy ich leczenie i rehabilitację.

SKORZYSTAJ Z MOŻLIWOŚCI!

Na www.zikodlazdrowia.org znajdziesz informacje o podopiecznych fundacji, którym możesz pomóc oraz pobierzesz za darmo:

- program do rozliczeń podatkowych,
- formularze PIT.

WSPIERAJ NASZE DZIAŁANIA I PODARUJ 1,5%!

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

JAK PRZEKAZAĆ 1,5% PODATKU NASZEJ FUNDACJI?

Aby przekazać 1,5% podatku Fundacji Ziko dla Zdrowia w deklaracji PIT należy wypełnić dwa pola, podając w nich:

- **numer KRS organizacji: 0000 618 913,**
- **przekazywaną kwotę 1,5% należnego rocznego podatku.**

Ponadto w deklaracji można wskazać konkretny cel, który chcemy wesprzeć odpisem podatkowym. W tym roku w Fundacji Ziko założonych zostało 9 subkont dla podopiecznych. Podając imię i nazwisko konkretnej osoby, możemy zdecydować, kto z podopiecznych fundacji otrzyma 1,5% naszego podatku i przeznaczy je na leczenie oraz rehabilitację.

1,5% FUNDACJA ZIKO DLA ZDROWIA
KRS: 0000 618 913
organizacja pożytku publicznego opp

wyprzedź meningokoki

GSK

Meningokoki są jednymi z najgroźniejszych bakterii, jakie mogą zaatakować małe dzieci[1].

Zapytaj swojego lekarza o szczepienie przeciwko meningokokom typu B, które odpowiadają za największą liczbę zachorowań na Inwazyjną Chorobę Meningokokową w Polsce[2].

Zapoznaj się z prawdziwymi historiami na:
wyprzedzmeningokoki.pl

Referencje: 1. Rekomendacje dotyczące szczepień przeciwko meningokokom dzieci i osób dorosłych, E.Kuchar, H.Czajka, E.Gowin, A.Nitsch-Osuch, A.Skoczyńska, L.Szenborn, A.Wrotek, J.Wysocki, A.Mastalerz-Migas, J.Peregud-Pogorzelski, T.Jackowska, 2022/Vol. 51/No. 3/8-20, [w:] Przegląd Pediatryczny, 2022.

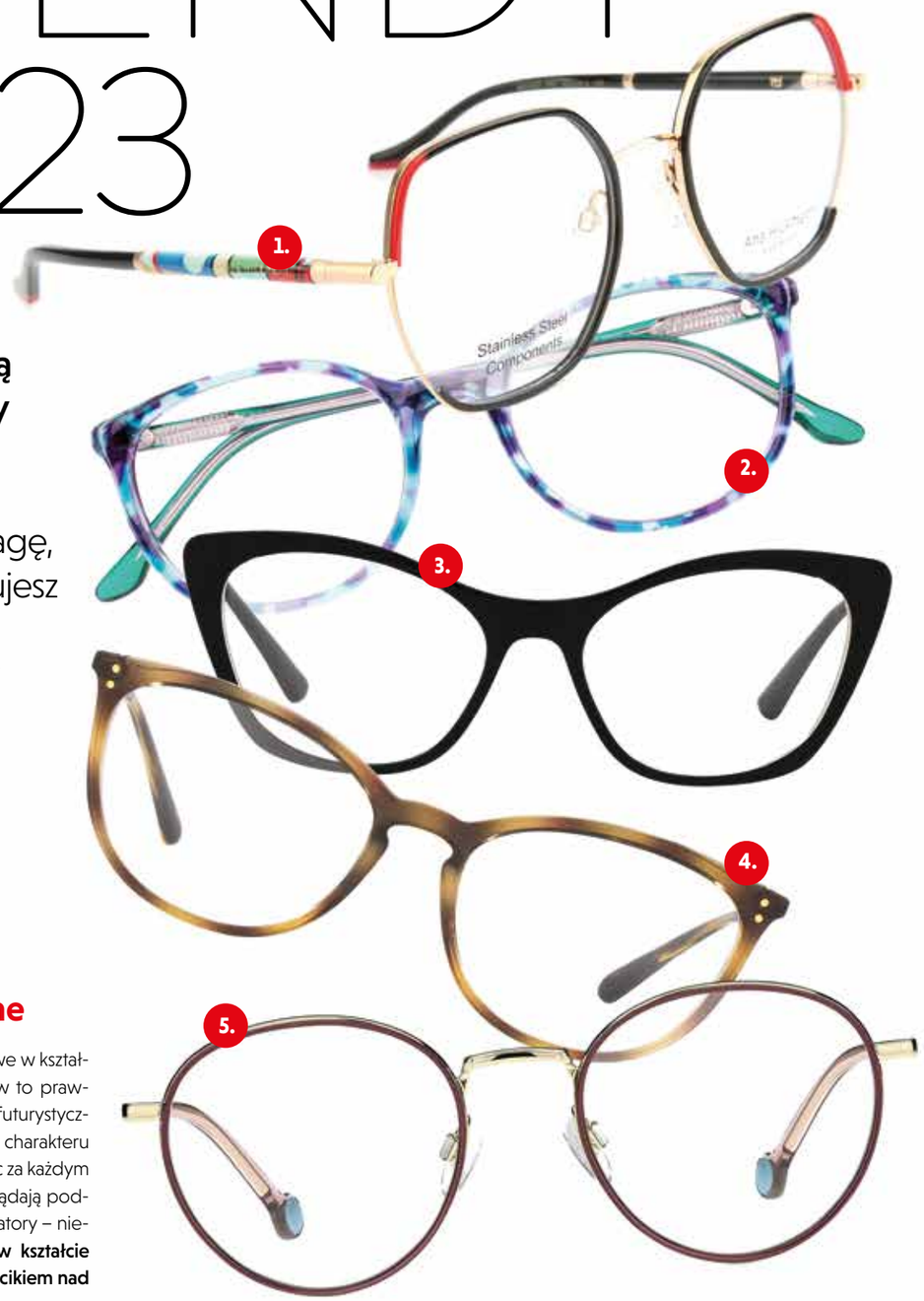
2. Skoczyńska A, Gołębiewska A, Wróbel-Pawelczyk I, Kiedrowska M, Ronkiewicz P, Błaszczyk K, Kuch A, Hryniewicz W. Inwazyjna choroba meningokokowa w Polsce w 2021 roku (dane KOROUN), 2022

GSK Commercial Sp. z o.o., ul. Rzymowskiego 53, 02-697 Warszawa, tel.: 22 576 9000, fax: 22576 9001, pl.gsk.com Szczepienie, podobnie jak podanie leku, może wiązać się z wystąpieniem działań niepożądanych. Wszystkie działania niepożądane produktów leczniczych należy zgłaszać do Departamentu Monitorowania Niepożądanych Działań Produktów Leczniczych Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych, Al. Jerozolimskie 181C, 02-222 Warszawa, tel. (22) 492-13-01, fax (22) 492-13-09, zgodnie z zasadami monitorowani bezpieczeństwa produktów leczniczych. Formularz zgłoszenia niepożądanego działania produktu leczniczego dostępny jest na stronie Urzędu www.urpl.gov.pl lub Podmiotu Odpowiedzialnego za produkt, którego zgłoszenie dotyczy. Treści zamieszcz ne w materiale mają wyłącznie charakter informacyjny, nie mogą być traktowane jako forma konsultacji medycznej i nie mogą zastąpić konsultacji lekarza, do którego należy ostateczna decyzja o sposobie i zakresie stosowanego leczenia.

NP-PL-MNU-JRNA-23000 01.2023

OKULAROWE TRENDY 2023

Zastanawiasz się, jakie okulary będą najbardziej trendy w 2023 roku? Podpowiadamy, na co zwrócić uwagę, jeśli wkrótce planujesz wybór nowych oprawek. Okulary mogą całkowicie odmienić wygląd i dodać mu stylu, zadziorności.



Mój ZIKO OPTYK Oprawy dostępne w salonach Ziko Optyk

1. Geometryczne

Geometryczne oprawki okularowe w kształcie sześciokątów czy ośmiokątów to prawdziwy hit 2023 roku. Dzięki ultrafuturystycznemu designowi potrafią nadać charakteru najprostszej stylizacji, zapewniając za każdym razem efekt wow! Świetnie wyglądają podkręcone geometrią klasyczne aviatory – niezależnie, czy **chodzi o model w kształcie owalu, czy ten z metalowym drucikiem nad szkłami.**
Model oprawek: **Ana Hickmann**

2. Mocne kolory

Rok 2023 to zdecydowanie czas intensywnych kolorów! Nie bój się więc oprawek korekcyjnych w odcieniach czerwieni, różu czy granatu. Szczególnie że kolorem roku została Viva Magenta, czyli mocna, głęboka, lekko zgaszona czerwień. **Możesz też postawić na sprawdzoną, elegancką czerń.**
Model oprawek: **Dekoptica**

3. „Kocie oczy"

Oprawki do okularów w kształcie tak zwanych kocich oczu to ponadczasowy, a zarazem nowoczesny design, który pasuje większości kobiet, bez względu na typ owalu ich twarzy. To jeden z najbardziej wyróżniających się trendów 2023 roku. Okulary „kocie oczy", które są idealnym powiązaniem odwagi i ekscentryzmu, warto łączyć na przykład **z luźną białą koszulką, niebieskimi dżinsami i wysokim kucykiem.**
Model oprawek: **Vogue Eyewear**

4. Szylkretowe

Szylkretowe oprawki mogą przybierać najróżniejsze odcienie, a do tego każda para okularów, jest jedyna w swoim rodzaju. Ich kształt możesz dopasować do swojego typu urody lub stylu, zawsze pozostawiając charakterystyczny, nieco retro look. Nieprzypadkowo szylkretowe **oprawki okularowe cieszą się powodzeniem od dekad i wracają co kilka sezonów w nowych odsłonach.**
Model oprawek: **Vogue Eyewear**

5. Okrągłe

Okrągłe okulary to dobry wybór, który zrównoważy kształt nieco kanciastego owalu twarzy, podkreślając to, co w niej najlepsze. Do tego jest wyrafinowany i efektowny. To jeden z mocniejszych trendów okularowych w 2023 roku, który realizuje się w trzech rodzajach okrągłych oprawek – małych, średnich i oversize. Możesz wybierać spośród okrągłych oprawek z cienkiego druciku, w mocnej czerni lub z **przezroczystego tworzywa. Za każdym razem stylizacja zyska zdecydowany charakter!**
Model oprawek: **Tommy Hilfiger**

NA CZASIE

SHEER TREND – przezroczyste oprawki korekcyjne
Transparentne oprawki korekcyjne świetnie pasują do każdej stylizacji, zarówno codziennej, jak i eleganckiej. Wybór oprawek w stylu Sheer nawiązuje do minimalizmu i podkreśla naturalność w urodzie oraz stylu.

W STYLU DESIGN-WISE – nowoczesne i odpowiedzialne
Jeśli chcesz mieć modne okulary w stylu Designe-Wise, wybierz oprawki wykonane w zaawansowanej technologii, ze szkłami z filtrem niebieskiego światła lub wykonywane ręcznie z materiałów odnawialnych.

FULL SPECTRUM – żyj kolorowo!
Full Space jest stylem życia, który celebruje różnorodność, żywe kolory, kreatywność, radość i przyjemność. To kolejny trend 2023 odnoszący się bardziej do filozofii niż konkretnego wyglądu okularów. Jeśli chcesz być trendy, wybieraj oprawki nietuzinkowe, kolorowe, zabawne, ozdobione oryginalnymi dodatkami.

SOUL SPACE w zgodzie z naturą
Kluczowe aspekty tego trendu to odpowiedzialne projektowanie ukierunkowane na tworzenie etycznych, ekologicznych rozwiązań i przedmiotów „z historią". Oprawki korekcyjne oraz przeciwsłoneczne w stylu Soul Space to te w kolorach naturalnych brązów, beżów, zieleni i błękitów.

Mój ZIKO OPTYK

Zapraszamy do naszych salonów

Kraków:
ul. Beskidzka 30, tel. 12 448 17 55, 515 331 989
ul. Czerwone Maki 33, tel. 12 448 17 53, 515 331 968
ul. Grażyny 4, tel. 12 448 17 34, 506 297 643
ul. Królewska 47, tel. (12) 395 11 58; 510 210 407
Katowice:
ul. 3 Maja 7, tel. 32 438 86 00, 510 474 728
Legionowo:
ul. Siwińskiego 2A, tel. (22) 123 60 92; 504 691 764
Mielec:
ul. Żeromskiego 15, tel. (17) 777 99 93; 504 691 758

ZAREZERWUJ wizytę online

ZIKO.PL/OPTYK/E-RECEPCJA/

KOSMETYKI PIERWSZEJ POMOCY

JAKIE KOSMETYKI PRZYSPIESZĄ GOJENIE SIĘ SKÓRY?

Skóra po kuracjach dermatologicznych i zabiegach medycyny estetycznej wymaga przede wszystkim leczenia podrażnień oraz odbudowy płaszcza hydrolipidowego. W składzie kosmetyków stosowanych po takich zabiegach powinien znaleźć się pantenol, alantoina, składniki działające antybakteryjnie.

Zbyt dużo czasu spędziłaś na słońcu bez ochrony przeciwsłonecznej? Nowy kosmetyk wywołał podrażnienia? Nie wpadaj w panikę, tylko działaj. **Przedstawiamy listę kosmetyków, które zawsze warto mieć pod ręką.**

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

Punktowy kosmetyk na niedoskonałości

Najczęstszą przyczyną pojawiania się krostki na skórze jest trądzik, ale mogą też być to inne powody, takie jak stosowanie kosmetyków zapychających pory, np. zbyt tłustych kremów, które utrudniają skórze oddychanie, albo nawet silny stres. By pojawienie się zmiany nie zepsuło nam dobrego nastroju, zastosujmy miejscową pielęgnację przeciwtrądzikową w formie punktowego żelu, pasty lub plasterka. Tego rodzaju kosmetyki redukują miejscowe zaczerwienienia, koją skórę ze zmianami zapalnymi, eliminują krostki, redukują widoczność porów. Plasterki dodatkowo pomagają odseparować wyprysk od czynników zewnętrznych, które mogą go nasilać. W składzie tego typu preparatów znajdziemy m.in. kwas glikolowy, kwas salicylowy, glinkę, siarkę, niacynamid, nanokoloid srebra, ekstrakt z kory wierzby.

Sposób użycia: **pastę lub żel nakładamy na oczyszczoną i osuszoną zmianę skórną, najlepiej na noc.**

Preparaty na poparzenia

Oparzenia to bardzo dokuczliwy problem. Jeśli nie jest to rozległa i głęboka zmiana, to pomogą kosmetyki o silnym działaniu regenerującym oraz nawilżającym. Tego typu preparaty zawierają m.in. dekspantenol, który tworząc barierę ochronną, zapewnia odpowiednie nawilżenie. Popularnym składnikiem o działaniu kojącym jest też aloes. Preparaty na oparzenia mają zazwyczaj postać pianki, żelu lub maści. Stosujemy je na oparzenia zarówno słoneczne, jak i domowe. Łagodzą ból, szybko chłodzą tkanki skóry, wspomagają gojenie, ograniczają rozprzestrzenianie się rany, zmniejszają obrzęki, nawadniają powierzchniowe warstwy skóry i wspomagają regenerację uszkodzonego naskórka. Można je wykorzystać w przypadku otarć i zadrapań.

Sposób użycia: **piankę nanosimy na skórę kilka razy dziennie, trzymając pojemnik 10-20 cm od ciała.**

Krem intensywnie nawilżający

Zdarza się, że skóra po umyciu zaczyna z dnia na dzień coraz bardziej piec, jest podrażniona i zaczerwieniona. Dzieje się tak, gdy bariera hydrolipidowa jest uszkodzona i z naskórka paruje więcej wody, niż jest dostarczane. Ulgę przyniesie krem intensywnie nawilżający, który usprawnia funkcje bariery ochronnej skóry, redukuje objawy podrażnień i nadwrażliwości cery. Tego typu kremy zawierają emolienty, ceramidy, uszczelniające barierę naskórka, skwalan, witaminę E. Oprócz składników nawilżających zawierają prebiotyki, które wzmacniają i utrzymują równowagę mikrobiomu skóry oraz łagodny filtr mineralny, np. tlenek cynku.

Sposób użycia: **stosujemy codziennie rano i wieczorem.**

Dermokosmetyki do ust silnie regenerują, natłuszczają i nawilżają delikatną skórę warg.

Krem barierowy

Na skórze pojawiła się delikatna egzema, miejscowa wysypka albo odparzenie? W awaryjnej sytuacji sprawdzi się krem barierowy, który działa jak plaster. Zalecany jest w celu zapobiegania objawom atopowego zapalenia skóry (AZS) takim jak: suchość skóry, podrażnienia, zaczerwienienia oraz innym objawom na tle alergicznym, np. wyprysk kontaktowy. Kosmetyki tego typu przyspieszają gojenie, wspomagają regenerację naskórka, a niektóre dodatkowo ograniczają rozmnażanie się bakterii i łagodzą uczucie dyskomfortu. Ochronna, bogata konsystencja dająca „efekt opatrunku", zabezpiecza przed niekorzystnym działaniem czynników zewnętrznych.

Sposób użycia: **krem barierowy aplikujemy na twarz i ciało, a szczególnie na okolice rąk, łokci i kolan.**

ZABIERZ DO TOREBKI

Woda termalna przyda się w podręcznej kosmetyczce każdemu, szczególnie osobom o cerze wrażliwej i alergicznej. Preparaty w sprayu łagodzą podrażnienia i zaczerwienienia, nawilżają skórę, działają przeciwzapalnie, a niektóre uzupełniają kuracje związane z atopowym zapaleniem skóry. Poleca się je także jako kosmetyk po zabiegach dermatologicznych oraz dla dzieci przy pieluszkowym zapaleniu skóry.

reklama

Piękne dłonie i stopy oraz wyprofilowane i gładkie paznokcie? W codziennej pielęgnacji dłoni i stóp pomoże Ci profesjonalny sprzęt marki DOMIS. W gamie produktów znajdziemy cążki, cęgi, nożyczki, różne rodzaje pęset oraz obcinacze w różnych rozmiarach a także pilniki do paznokci. Produkty zostały wykonane z wysokiej jakości chirurgicznej stali nierdzewnej, którą można sterylizować. Dzięki temu są to produkty trwałe i mocne - na lata.

DOMIS®

domis.biuro2@wp.pl
domis-solingen.pl
33 812 33 70

NAKŁADANIE KREMU POŁĄCZ Z MASAŻEM
Cieniutką warstwę kosmetyku aplikuj głaszczącymi ruchami dłoni. Kieruj się od dołu twarzy ku górze oraz od środka na boki. W ten sposób stymulujesz mięśnie twarzy odpowiedzialne za jędrność i elastyczność skóry.

Nadchodzi wiosna, czyli czas na zmiany. Zacznij od pielęgnacji. Wybierz odpowiedni krem do twarzy, dodaj włosom blasku. **Sięgnij po kosmetyki do ciała, by latem prezentowało się bez zarzutu.**

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

SEZONOWA ZMIANA WARTY

Potrzeby skóry twarzy zmieniają się w zależności od pory roku, dlatego średnio raz na sześć miesięcy warto zrobić przegląd na półce z kosmetykami. Chociaż zimą skóra może nie zdradzać oznak przesuszenia, podrażnienia czy osłabienia bariery ochronnej, to gdy zaczyna się przedwiośnie, widać często, że jest w nie najlepszej kondycji. By jej pomóc, trzeba stworzyć sobie pielęgnacyjny plan odnowy i konsekwentnie wprowadzać go w życie.
Pamiętajmy o ochronie przeciwsłonecznej. Wybierajmy filtry UVA/UVB powyżej 20 SPF, które chronią skórę nie tylko przed starzeniem, ale też rakiem skóry.

DERMOKOSMETYKI UKOJĄ SKÓRĘ

Jeśli twoja skóra często czerwieni się, szczypie i ulega podrażnieniom, warto sięgnąć po dermokosmetyki. Są na tyle łagodne, że nadają się do stosowania przy skórze wrażliwej i problematycznej. Szczególnie polecane są w przypadku skóry nadreaktywnej, alergicznej, trądzikowej czy naczynkowej. Działają też przeciwstarzeniowo i przeciwzmarszczkowo. Sprawdzają się również w pielęgnacji delikatnej skóry dzieci i niemowląt.

EKSPERT RADZI

JAKIE KURACJE TWARZY SPRAWDZĄ SIĘ WIOSNĄ?

- **Warto postawić na kuracje złuszczające.**
- **Złuszczanie poprawia ukrwienie skóry, jej zdolności regeneracyjne, a także pobudza do wytwarzania nowych komórek, włókien kolagenu oraz elastyny, zmniejsza również przebarwienia.**
- **Typ peelingu dobieramy w zależności od rodzaju skóry i jej potrzeb. Gdy potrzebuje nawilżenia i napięcia, rozważmy mezoterapię igłową. Zabieg daje natychmiastowe efekty.**

reklama

EAU THERMALE AVÈNE XERA CALM A.D, 200 ml
Balsam uzupełniający lipidy do twarzy i ciała

Balsam uzupełniający lipidy został opracowany z myślą o problemie intensywnie suchej skóry u niemowląt, dzieci i dorosłych.

Produkt należy do generacji „Kosmetyku Sterylnego" i łączy składniki aktywne „Zaawansowanej Technologii" z wodą termalną Avène. Nie zawiera żadnych substancji zapachowych, alkoholu ani barwników. W efekcie skóra jest ukojona, odzyskuje komfort i miękkość w pełnym bezpieczeństwie.

Kosmetyk

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

> Wiosną unikaj produktów z kwasami, po zimie skóra jest osłabiona.

KROK 1

Oczyszczanie

Po zimie nasza skóra bywa skłonna do podrażnień, dlatego nie służy jej zbyt agresywne oczyszczanie. Wiosną warto sięgnąć po mleczka, które będą łagodnie obchodzić się z podrażnioną i przesuszoną skórą. Sprawdzą się też olejki myjące i pianki. Za każdym razem po oczyszczeniu skóry, pamiętajmy, by przywrócić jej równowagę i rozprowadzić na skórze tonik albo hydrolat roślinny. Najdelikatniejsze hydrolaty to te, które powstały z kwiatów, m.in. róży, lipy czy lawendy. Przy wyborze produktu nie kierujmy się jednak jego zapachem, ale stanem skóry i jej potrzebami.

KROK 2

Złuszczanie

Najskuteczniejszym sposobem na oczyszczenie skóry, odblokowanie porów, dotlenienie i usunięcie martwego naskórka jest peeling. Zabieg ten idealnie sprawdzi się w wygładzaniu skóry i wyrównywaniu jej kolorytu. Po zimie może być ona skłonna do podrażnień, dlatego zamiast mechanicznego lepiej użyć łagodniejszego peelingu enzymatycznego. Stosujmy go 1-2 razy w tygodniu, po wcześniejszym demakijażu i umyciu twarzy.

O częstotliwości stosowania peelingów i ich rodzajach decyduje przede wszystkim stan skóry. Musi mieć ona czas na regenerację.

MASKA-AMPUŁKA

Maska ampułka łączy wysokie stężenie składników aktywnych z odżywczymi właściwościami maseczek. Esencję wklepujemy w skórę twarzy szyi i dekoltu. Niektóre maski-ampułki są od razu w zestawie z maską w płachcie, która tworzy na skórze okluzję oraz wzmacnia działanie preparatu, a efekty widoczne są bezpośrednio po zabiegu.

KROK 3

Nawilżanie

O tej porze roku skóra potrzebuje przede wszystkim nawilżenia. Kiedy za oknem robi się ciepło, bardziej się pocimy, a cera szybciej się przetłuszcza, powinniśmy sięgać po nieco lżejsze kosmetyki. Jednak lekka konsystencja musi iść zawsze w parze z silnym działaniem nawilżającym. By rozświetlić skórę, przywrócić jej świeżość i blask aplikujmy dodatkowo serum do twarzy. Krem dobieramy w zależności od potrzeb skóry. Inny produkt będzie odpowiedni dla cery tłustej i mieszanej, a inny dla skóry suchej oraz dojrzałej. Jednak zawsze najważniejszym zadaniem będzie nawilżanie i zapobieganie utracie wody z naskórka.

KROK 4

Regeneracja

Świetnym rozwiązaniem, gdy cera jest zmęczona, przesuszona czy podrażniona, są maseczki. Wiosną sprawdzą się te bogate w składniki nawilżające i wiążące wodę w naskórku, np. z kwasem hialuronowym, trehalozą czy wyciągami roślinnymi. Dobrym wyborem będą też maseczki o działaniu regenerującym, mają w składzie substancje natłuszczające, np. olej z awokado, olej ze słodkich migdałów, masło shea czy skwalan, które ograniczają TEWL, czyli transepidermalną utratę wody. Skórze dojrzałej pomogą kosmetyki z peptydami, koenzymem Q10, kolagenem, śluzem ślimaka, a także retinolem czy witaminą C, która daje efekt rozświetlenia. Do wyboru mamy maski w kremie, żelu lub płachcie.

Zaplanujmy odprężający „kwadrans dla urody". Nałóżmy maseczkę i zrelaksujmy się w kąpieli z ulubionymi dodatkami – solą czy olejkiem, dodajmy kilka kropli olejku eterycznego o zapachu lawendy, róży czy wanilii! ❯

EKSPERT RADZI

JAKICH SKŁADNIKÓW KREMÓW DO TWARZY POTRZEBUJE NASZA SKÓRA NA WIOSNĘ?

- **To, po jakie kosmetyki powinniśmy sięgać wiosną, w dużej mierze zależy od stanu i typu naszej skóry. Jednak bardzo często po zimie nasza skóra jest wysuszona, szorstka i matowa. Wiosną najlepszym rozwiązaniem są kosmetyki o lekkiej konsystencji, nawilżające, pozwalające walczyć z suchością skóry.**
- **Warto szukać w ich składzie takich składników jak mocznik, kwas hialuronowy czy ceramidy. Krem na wiosnę powinien również zawierać wiele antyoksydantów, np. koenzym Q10, witaminy C i E. W przypadku skóry podrażnionej, z tendencją do przesuszania czy zaczerwienień warto postawić na kremy o łagodzącym działaniu, bogate w substancje takie jak aloes, panthenol czy alantoina.**

reklama

Dodaj blasku

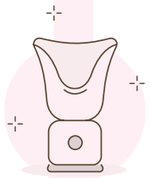
Przesuszona po zimie, niedotleniona skóra słabiej odbija światło, przez co wydaje się mniej świetlista. Jak dodać jej blasku?

ZRÓB MASAŻ TWARZY

To najlepszy sposób na odświeżenia skóry twarzy, dotlenienia tkanek, eliminację toksyn i pobudzenie mikrokrążenia. Automasaż praktykuj rano, zaraz po przebudzeniu, przed zwykłą rutyną pielęgnacyjną. Aby lepiej wymasować twarz, nałóż odrobinę kremu nawilżającego (krem, serum, olejek) na dłonie, a następnie wykonuj okrężne ruchy na twarzy, od wewnątrz na zewnątrz.

APLIKUJ SERUM

Serum poprawia wygląd i koloryt skóry. Możesz je stosować codziennie pod krem. W rozświetlającym serum znajdziesz zazwyczaj witaminę C oraz kwasy AHA, niacynamid, skwalan i olejki eteryczne.



WYBIERZ KREM ROZŚWIETLAJĄCY

Jeśli chcesz, żeby twarz od razu wyglądała na wypoczętą, wybierz do codziennej pielęgnacji kremy, które rozświetlają i przywracają blask. Takie formuły mają zarówno kremy do twarzy, jak i pod oczy. Te drugie redukują tzw. worki pod oczami, rozjaśniają i wyrównują koloryt. Kosmetyki rozświetlające zawierają np. delikatne drobinki miki, które dodają efektu świeżości.

KURACJA W AMPUŁKACH

Tego typu preparaty wspomagają szybką odnowę skóry i wprowadzają do codziennej pielęgnacji składniki aktywne w wysokich stężeniach. Wybierz esencje z biopeptydami, witaminą C, kwasem hialuronowym czy kwasem glikolowym.

reklama

LIERAC LIFT INTEGRAL, 50 ML, krem do twarzy na dzień
Ujędrniający krem na dzień z efektem integralnego liftingu wzmacnia strukturę skóry i intensywnie nawilża i wygładza zmarszczki. Dla każdego rodzaju skóry, nawet wrażliwej. Podstawą nowej pielęgnacji Lift Integral jest innowacyjny kompleks StructureLift: połączenie 3 składników aktywnych, które reaktywują syntezę kolagenu, elastyny, kwasu hialuronowego oraz powiązanych z nimi glikoprotein – kluczowych dla przywrócenia struktury skóry. Skuteczność potwierdzona badaniami klinicznymi i instrumentalnymi pod kontrolą dermatologiczną.
-10% objętości zmarszczek po 15 minutach od aplikacji.
-24% objętości zmarszczek po 28 dniach.

Kosmetyk

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

SEZONOWE
WYPADANIE WŁOSÓW

Ekstremalnym objawem przesilenia wiosennego jest okresowe wypadanie włosów na całej powierzchni głowy. Wpływ na to ma zimowa dieta uboższa w świeże warzywa i owoce, niedobór witaminy D3, przesuszona skóra głowy oraz niedokrwienie mieszków włosowych spowodowane niskimi temperaturami. Sezonowe wypadanie włosów trwa około 4-6 tygodni.

SPOSOBY NA WZMOCNIENIE WŁOSÓW

- **suplementy diety w tabletkach – wspomagają wzrost włosów i wzmacniają je od środka,**
- **ampułki, bogate w duże stężenia substancji aktywnych – przenikają w głąb mieszków włosowych,**
- **szampony i odżywki bogate w argininę, kwas mlekowy, wyciągi z roślinnych komórek macierzystych, keratynę,**
- **wcierki do skóry głowy – pobudzają włosy do wzrostu, likwidują łupież i działają przeciwzapalnie, przeciwświądowo oraz regeneracyjnie,**
- **peelingi – pozwalające się pozbyć martwego naskórka i pozostałości kosmetyków do stylizacji,**
- **masaż skóry głowy poprawiający mikrokrążenie – wykonuj go regularnie.**

GŁADKIE CIAŁO NA WIOSNĘ

Wiosną twoje ciało wreszcie oddycha po miesiącach chłodnych temperatur, noszenia obcisłych i ciepłych ubrań. Pozbywa się toksyn nagromadzonych pod skórą podczas zimowych miesięcy. Jak wiosną zadbać o ciało, by nie dać się zaskoczyć, gdy przyjdzie czas na założenie szortów i przejścia na krótki rękaw.

NAWILŻAJ BEZ OGRANICZEŃ

Nawilżenie jest kluczem do zdrowej skóry. Po porannym prysznicu możesz użyć balsamów lub kremów nawilżających. Wieczorem zaleca się stosowanie bogatszych preparatów wspomagających regenerację komórek skóry. Do wyboru masz krem, balsam lub olejek. Ten ostatni możesz nakładać nawet na wilgotną skórę.

PRZYGOTUJ SKÓRĘ STÓP NA LATO

Raz w tygodniu ścieraj martwy naskórek peelingiem do stóp. Działa mniej inwazyjnie niż pumeks, poprawia też ukrwienie skóry, dzięki czemu staje się ona bardziej elastyczna i jaśniejsza. Codziennie wcieraj w stopy krem nawilżający oraz odżywczy z dodatkiem np. mocznika, aloesu, masła shea czy witamin A i E.

reklama

LINOUREA 15% KREM MOCZNIKOWY Z WITAMINAMI A I E
Wygładza i regeneruje skórę z tendencją do przesuszania i łuszczenia w miejscach najbardziej narażonych na ekspozycje np. ręce, łokcie, kolana. Krem wyraźnie poprawia natłuszczenie skóry, czyniąc ją bardziej odporną na utratę wody. Skóra w miejscu stosowania kremu staje się miękka i sprężysta.

LINOUREA 30% KREM MOCZNIKOWY Z WITAMINAMI A I E
Łagodzi dyskomfort związany z popękaną i zrogowaciałą skórą. Krem intensywnie złuszcza, regeneruje oraz ogranicza skłonność do dalszego pękania naskórka. Skóra w miejscu stosowania kremu staje się miękka w dotyku, gładka i dobrze nawilżona.

Kosmetyki

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

Pożegnaj cellulit

Warto na wiosnę zacząć stosować skuteczny preparat antycellulitowy. Nakładanie produktu połącz z długim (co najmniej 10-minutowym), energicznym masażem. Kieruj się od kostek nóg ku górze ciała. Wybieraj preparaty, które chłodzą lub rozgrzewają. Skrajne temperatury powodują rozszerzenie naczyń krwionośnych, a tym samym lepsze dotlenienie skóry.

reklama

SKÓRA GŁOWY: WYSZY POZIOM PIELĘGNACJI

Skóra głowy, tak jak twarzy, potrzebuje pielęgnacji. Zastanawiasz się, czy warto stosować szampon z micelami, peeling, serum na noc, wcierki czy maskę błotną? **Sprawdź, jakie korzyści niesie ich używanie.**

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

CIEKAWE

Badania wykazały, że skóra głowy ma unikalny receptor węchowy o nazwie OR2AT4, co oznacza, że nasze mieszki włosowe reagują na zapachy! Okazuje się, że zapach drzewa sandałowego może pobudzać wzrost włosów. Naukowcy pracują nad wykorzystaniem tego odkrycia.

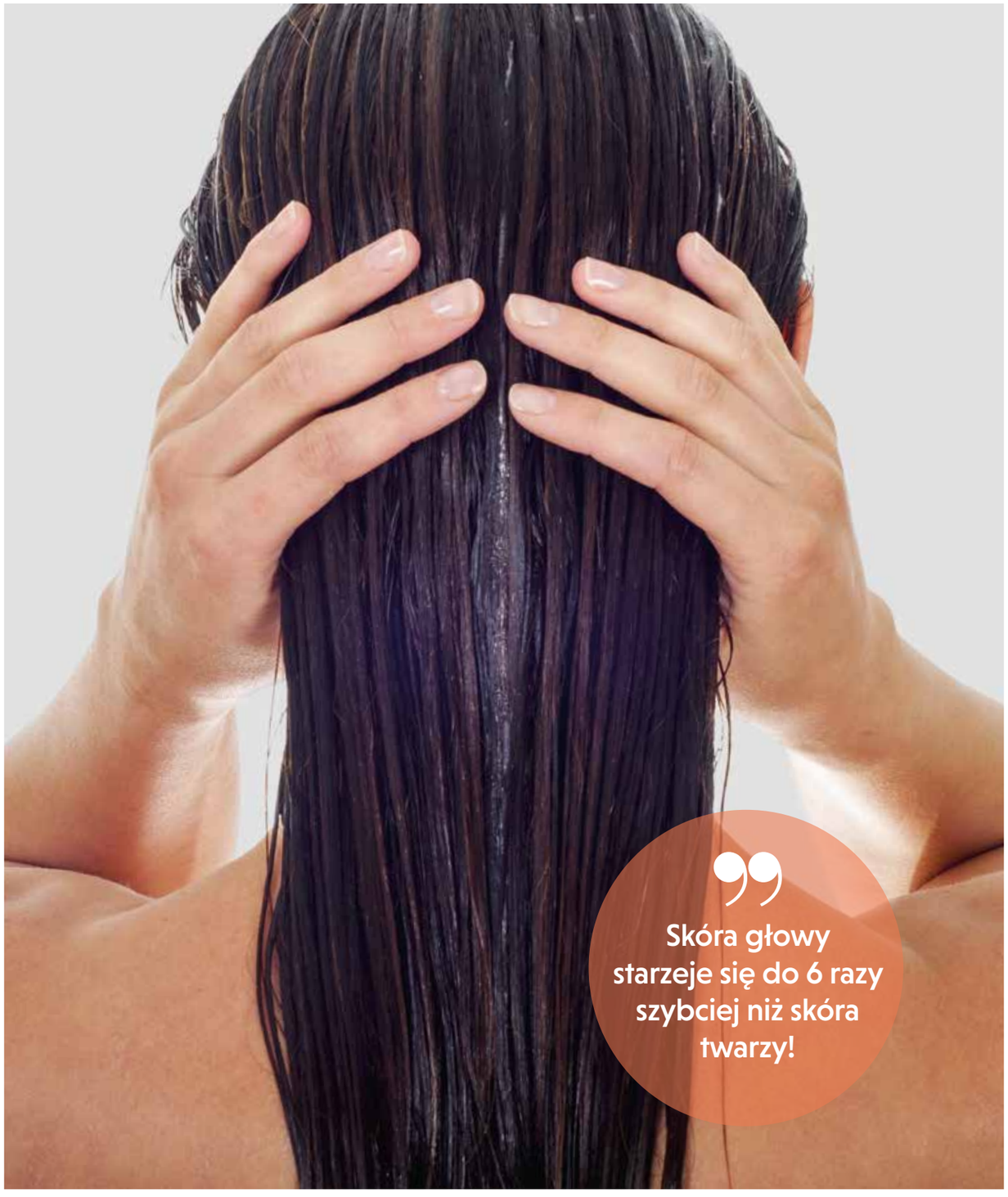
Skóra głowy może ulec poparzeniu słonecznemu! Narażony jest na nie szczególnie przedziałek, ale nie tylko. Latem warto pamiętać o sprayach z SPF i noszeniu czapki czy kapelusza.

Wypadanie włosów może być efektem przeżycia silnego stresu, zmiany diety czy przeżytej choroby. Ale uwaga: nie zobaczymy ich utraty od razu. Jeśli więc dostrzeżemy przerzedzenie włosów, cofnijmy się myślami od 3 do 6 miesięcy – to wydarzenia z tego okresu mogą być powodem bieżącego stanu.

O pielęgnacji skóry głowy dotychczas mówiło się przy okazji problemów – łupieżu, przetłuszczania, nadmiernego wypadania włosów. Ostatnio poświęca się jej coraz więcej uwagi. Zwiększa się liczba dostępnych kosmetyków do pielęgnacji skóry głowy. Jak ich używać, żeby skóra głowy była zadbana i zdrowa?

TYLE MASZ NA GŁOWIE

Znajduje się na niej średnio 230 receptorów nerwowych na 1 cm^2, 20 razy więcej mieszków włosowych niż na innych obszarach ciała oraz 8 razy więcej gruczołów łojowych. Skóra głowy nie tylko produkuje znacznie więcej sebum, ale też jej powierzchnia jest zasiedlona przez różne bakterie, które tworzą jej mikrobiom. Co ciekawe, skalp zawiera 2 razy więcej wody niż skóra w innych obszarach ciała. Choć tak jak cała powierzchnia ciała stanowi barierę ochronną dla czynników zewnętrznych i pełni funkcje termoregulacyjne, ma też swoją własną specyfikę. Nie dziwi zatem, że ma również indywidualne wymagania i nie wystarczy skupić się na jego oczyszczaniu tradycyjnymi szamponami.



> Skóra głowy starzeje się do 6 razy szybciej niż skóra twarzy!

POMOŻE SPECJALISTA

Skórze głowy nie przyjrzymy się samodzielnie. Wydaje się nam, że mamy tłustą skórę, a tymczasem nadmierne wydzielanie sebum wywołane jest częstym używaniem szamponów oczyszczających. Natomiast trycholog do badania używa urządzeń, dzięki którym skórę widać w dużym powiększeniu. Korzysta przy tym z różnego rodzaju światła, które pozwala ocenić m.in. płytko położone naczynka. ›

WARTO WIEDZIEĆ

Przy wypadaniu włosów sprawdzą się maski na bazie olejków. Warto pamiętać, że tak jak w przypadku analogicznego kosmetyku do twarzy, maskę do skalpu nakłada się na oczyszczoną skórę. Zmywając ją, zakończmy na spłukaniu głowy chłodną wodą.

> Warto stosować serum do skóry głowy. Nie tylko złagodzi bieżące problemy, ale ochroni przed stanami zapalnymi i podrażnieniami.

POZNAJ SWÓJ TYP

Tak samo jak cera, tak i skalp ma swój typ. Jak go rozpoznać? Decydująca jest tu ilość wydzielanego sebum. Odróżnia się trzy typy skór głowy. Jeśli włosy stają się przetłuszczone u nasady po 1-2 dniach od mycia, mamy tłustą skórę głowy, włosy są świeże do 3-4 dni – skalp jest zrównoważony, suchy zaś, gdy możemy myć włosy raz w tygodniu. W ocenie pomoże nam bibułka matująca: przyłóżmy ją do głowy 2-3 dni po jej umyciu. Skóra sucha nie zostawi śladu, normalna delikatny, natomiast tłusta wyraźny. W pielęgnacji skóry suchej ważne jest łagodzenie podrażnień i oczywiście nawilżanie.

SPRAWDZAJ SKŁAD

Unikajmy SLS-ów i SLES-ów, a szukajmy kosmetyków z olejkami i cynkiem. Normalna skóra głowy powinna być traktowana delikatnie. Stawiajmy na naturalne składniki i lekkie formuły. Tu możemy bardziej skupić się na typie włosów. Tłusta skóra wymaga normalizacji pracy gruczołów łojowych. To przetłuszczenie sprzyja powstawaniu łupieżu. Częste mycie lekkim szamponem i unikanie ciężkich odżywek, zwłaszcza o formule bez spłukiwania, to sposób na poradzenie sobie z tym typem skalpu.

reklama

JANTAR MEDICA, SZAMPON Z WYCIĄGIEM Z BURSZTYNU DO WŁOSÓW ZNISZCZONYCH, 330 ML

Szampon do włosów zniszczonych zawiera wyciąg z bursztynu, który pielęgnuje, chroni i odżywia włosy. Ułatwia rozczesywanie i układanie włosów. Zawiera składniki, które hamują nadmierne wypadanie włosów.

JANTAR MEDICA, ODŻYWKA-WCIERKA z wyciągiem z bursztynu, do skóry głowy i włosów zniszczonych, 100 ml

Odżywka w formie wcierki - łagodzi podrażnienia skóry głowy, wzmacnia i regeneruje włosy.

Kosmetyki

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

Ekspert radzi

JAK PRAWIDŁOWO STOSOWAĆ PEELING DO SKÓRY GŁOWY?

W zależności od zaleceń producenta peeling można nałożyć na suche lub mokre włosy, a następnie wykonać masaż głowy. W przypadku peelingu enzymatycznego lub kwasowego po masażu należy pozostawić produkt na skórze głowy przez 5-10 minut. Później dokładnie go spłukujemy i myjemy włosy łagodnym szamponem. W przypadku zdrowej skóry głowy zaleca się, aby peeling aplikować nie częściej niż co 7-10 dni. Pozwoli to uniknąć ewentualnego podrażnienia skóry głowy. Uważać należy zwłaszcza na peelingi z gruboziarnistymi drobinkami złuszczającymi, gdyż stosowane zbyt często (i wcierane zbyt mocno) mogą w mechaniczny sposób podrażnić skórę głowy, powodując zaczerwienienie i pieczenie.

CZY SĄ PRZECIWSKAZANIA DO STOSOWANIA PEELINGÓW GŁOWY?

Wszystko zależy od rodzaju skóry głowy i tego, czy borykamy się z jakimiś problemami. Do każdego rodzaju skóry można dobrać odpowiedni preparat oczyszczający, trzeba mieć jednak świadomość, jakie są potrzeby i problemy naszej skóry. Przeciwwskazaniem do peelingu skóry głowy są jednak infekcje bakteryjne, wirusowe skóry oraz uszkodzenia naskórka takie jak świeże zadrapania czy zranienia.

NIEZAWODNE MICELE

Dobrym rozwiązaniem dla problematycznej skóry głowy są szampony micelarne. Micele znamy już na pewno z płynów do demakijażu. Są to mikroskopijne cząsteczki, które przyciągają tłuszcze i wszelkie zanieczyszczenia. Dzięki temu skutecznie oczyszczają skórę głowy, a jednocześnie są delikatne i nie naruszają bariery hydrolipidowej naskórka. Szampony micelarne zwykle nie wywołują podrażnień, mówi się wręcz, że mają działanie łagodzące. Przywracają prawidłowe pH i nie wysuszają.

PEŁNA KONCENTRACJA SIŁ

Serum do skóry głowy wciąż wydaje się kosmetykiem niszowym. Jeśli jednak pomyślimy o tym inaczej, dojdziemy do wniosku, że to po prostu ulepszona tzw. wcierka, a to już produkt dobrze znany. Celem stosowania serum jest nie tylko złagodzenie bieżących problemów, ale także stworzenie zdrowego środowiska dla wzrostu włosów i ochrona skóry głowy przed przyszłymi stanami zapalnymi oraz podrażnieniami. Olejowe serum do skóry głowy pomoże zwalczać dyskomfort związany często z przesuszeniem się. Szukajmy też produktu z kwasem hialuronowym (możemy sięgnąć także po ten, którym pielęgnujesz twarz). Tłusta skóra głowy skorzysta na stosowaniu serum z kwasem glikolowym lub ketokonazolem – oba składniki mają delikatne działanie złuszczające.

PEELINGI DO ZADAŃ

- **Pomagają pozbyć się martwego naskórka, skutecznie oczyścić skórę i pobudzić jej procesy regeneracyjne.**
- **Peelingi do skalpu nie różnią się znacząco od tych do twarzy czy ciała. Podobnie jak w przypadku innych kosmetyków tego rodzaju, one także mogą być fizyczne – z drobinkami złuszczającymi – lub chemiczne.**
- **Peelingi chemiczne łatwiej spłukać. Są też łagodniejsze i zalecane przy zmianach skórnych, np. krostach czy rankach.**
- **Stosowanie peelingu do skóry głowy raz w tygodniu pomoże opanować problemy skóry głowy, da przyjemne odczucie odświeżenia.**

GLINKI, ALOES I INNI

Choć to wymaga czasu i cierpliwości, raz na jakiś czas warto zdecydować się na zastosowanie maski do skóry głowy. Jeśli mamy przetłuszczającą się skórę głowy, postawmy na zieloną glinkę, która normalizuje wydzielanie sebum i ma działanie tonizujące. Białe glinki sprawdzą się przy skórze wrażliwej. Do skóry suchej warto stosować żel aloesowy – świetnie nawilża i regeneruje, daje miłe uczucie ulgi przy świądzie.

reklama

ROŚLINNY NA OCZYSZCZENIE

Dieta bogata w słodkie i wysoko przetworzone produkty prowadzi do **braku energii, kłopotów z cerą, a nawet częstych infekcji**. Na szczęście są rośliny, które pomogą oczyścić organizm!

DIETA SOKOWA

Jednym z najpopularniejszych sposobów na oczyszczenie organizmu z toksyn jest dieta sokowa, która polega na zastąpieniu posiłków sokami owocowo-warzywnymi. Można dostosować ją indywidualnie do swoich potrzeb, bo może trwać od jednego do kilku dni. Pamiętajmy jednak, żeby nie trwała dłużej niż tydzień.

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

Za procesy oczyszczania się organizmu odpowiadają nerki i wątroba. Dzięki wątrobie nasza krew jest wolna od toksyn i szkodliwych produktów przemiany materii. Natomiast nerki odpowiedzialne są za odfiltrowanie z organizmu szkodliwych substancji i zatrzymywanie tych najbardziej wartościowych. Niestety środowisko, w którym żyjemy, to, co jemy, wszechobecny stres bardzo mocno obciążają nasz organizm i wątrobie oraz nerkom coraz trudniej wypełniać swoje podstawowe zadania. By im nieco pomóc, warto co jakiś czas przeprowadzić detoks, czyli oczyszczenie organizmu.

TO CIEKAWE

Do produktów oczyszczających organizm należą również: awokado, jabłko, kapusta, cytryna, żurawina, burak, kurkuma, aloes, zioła takie jak: czystek, pokrzywa, melisa, rumianek, bazylia.

JAK ZACZĄĆ OCZYSZCZANIE ORGANIZMU?

Detoks ma na celu usunięcie toksyn z organizmu. Żeby spełnił swoje zadanie, zacznijmy od zmodyfikowania codziennych posiłków. Podstawą każdej kuracji oczyszczającej powinna być zbilansowana dieta bogata w warzywa i owoce, duża ilość płynów oraz aktywność fizyczna.

Warto zrezygnować z używek takich jak alkohol i papierosy, napojów energetycznych oraz słodkich, gazowanych, niektórych produktów zawierających na przykład konserwanty, fast foodów. Ograniczmy także spożycie mięsa, a pszenne pieczywo i makarony zamieńmy na pełnoziarniste. Do codziennej diety koniecznie wprowadźmy minimum 400 gramów owoców i warzyw.

Oczywiście nie wolno zapominać o piciu wody – minimum 2-3 litry dziennie.

NAJLEPSZE NA OCZYSZCZENIE

W detoksie pomóc mogą również rośliny, które okrzyknięto mistrzami oczyszczania. Należą do nich sok z brzozy, chlorella, matcha, wodorosty, nasiona ostropestu czy młody jęczmień. Jak z nich korzystać?

Sok z brzozy

Choć najwięcej wartości odżywczych ma wiosną, to można go pić przez cały rok. Sok z brzozy usprawnia pracę nerek i przyczynia się do szybszego usuwania toksyn z moczem. Wspomaga wątrobę w oczyszczaniu krwi ze zbędnych produktów przemiany materii. Zaleca się pić 1-2 szklanki soku z brzozy dziennie.

Matcha

To japońska herbata w postaci intensywnie zielonego proszku (pudru), która została uznana za najzdrowszą zieloną herbatę. Ze względu na wysoką zawartość chlorofilu świetnie oczyszcza organizm. Można ją pić jak zwykłą herbatę, zmieszać z sokiem, mlekiem lub napojem roślinnym.

Chlorella

Chorella to alga zaliczana do superfoods. Wiąże i usuwa z organizmu szkodliwe substancje. Przyspiesza regenerację wątroby i wspomaga jej prawidłowe funkcjonowanie. Najczęściej w postaci sproszkowanej dodaje się ją do koktajli, deserów, zup.

Młody jęczmień

Składnikiem młodego jęczmienia jest błonnik, który wspomaga pracę jelit, usprawnia ich perystaltykę i reguluje wypróżnianie. Możemy zażywać go w tabletkach lub jako proszek dodać do koktajli lub rozpuścić w wodzie w proporcji 1 łyżka na szklankę napoju.

reklama

SOK ŻURAWINA, 500 ML

Kompozycja soku z owoców żurawiny oraz witaminy C. Stanowi dodatek do codziennej diety dla osób dbających o zdrowie. Witamina C wspomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz układu nerwowego. Pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

Składniki: sok z owoców żurawiny odtworzony z zagęszczonego z soku żurawiny (Vaccinium macrocarpon), źródło witaminy C: kwas L-askorbinowy.

Zawartość dziennej porcji (50 ml): sok z owoców żurawiny 50 ml, witamina C 120 mg (150%RWS*) *referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/2000 kcal).

Zalecane spożycie: 50 ml dziennie. Nie należy przekraczać zalecanej dziennej porcji.

Suplement diety

NA JEDEN KĘS

Tortellini, ravioli, gyoza, uszka czy chinkali to nazwy najpopularniejszych pierożków z różnych krajów. Uważa się, że ich ojczyzną są Chiny, ale od wieków o różnych kształtach i smakach znane są również w innych częściach świata. Bazą pierogów jest ciasto z mąki i wody, niekiedy z dodatkiem jajek. Miękkie i sprężyste łatwo daje się modelować, umożliwiając uzyskanie dowolnych form. Jednak sercem tego dania jest farsz. Najczęściej to wszelkie warzywa i owoce, miękkie sery, różne rodzaje mięsa.

PIEROŻKI, CZYLI COŚ PYSZNEGO

Małe krążki ciasta nadziane mięsem, warzywami, serami, zlepione lub zawinięte to oczywiście słynne na całym świecie pierożki. W zależności od regionu mają różne kształty i nazwy. **Mogą być szybką przekąską lub wykwintnym daniem głównym.**

RAVIOLI ZE SZPINAKIEM

Trudność: średnie

Czas przygotowania: 1 godzina

Wartości odżywcze potrawy w 100 ml:

około **170 kcal**

6,3 g białka

21,3 g węglowodanów

6,5 g tłuszczów

Składniki ciasto
2 szklanki mąki pszennej, 1 jajko, 2 żółtka, 2 łyżki oleju lub oliwy z oliwek, szczypta soli

Składniki na farsz
500 g szpinaku (mrożonego lub świeżego), 200 g sera ricotta, 1 cebula, 2 ząbki czosnku, 1 łyżka masła, sól, pieprz

Przygotowanie

Składniki na ciasto zagnieść, jednolitą masę zawinąć w folię i odłożyć na 30 min. Cebulę pokrojoną w kostkę zeszklić na maśle. Pod koniec smażenia dodać cienkie plasterki czosnku, szpinak i dusić aż woda odparuje. Przestudzić. Odłożyć łyżkę szpinaku. Do reszty przestudzonego szpinaku dodać pokruszony ser ricotta, sól i pieprz do smaku. Całość wymieszać. Ciasto podzielić na 2 równe części. Do jednej dodać wyciśnięty szpinak i ponownie zagnieść. Białe i zielone ciasto podzielić na 2 części, każdą rozwałkować. Na jednym placku układać w odstępach ok. 5 cm łyżeczkę farszu. Ciasto wokół farszu posmarować wodą, przykryć drugim płatem ciasta i docisnąć wokół farszu. Nożem lub radełkiem powycinać ravioli. Włożyć do wrzącej wody i gotować w 3-4 min od wypłynięcia.

SMAŻONE PIEROGI GYOZA

Trudność: średnie

Czas przygotowania: 1,5 godziny

Wartości odżywcze potrawy w 100 g:
około **178 kcal**
13,6 g białka
21,0 g węglowodanów
4,5 g tłuszczów

Składniki ciasto
300 g maki pszennej, 150 ml wrzącej wody, szczypta soli

Składniki na farsz
500 g mielonego mięsa z indyka, 200 g kapusty pekińskiej, 1 pęczek cebuli dymki, 2 ząbki czosnku, 1 łyżka sosu sojowego, 1 łyżka oleju sezamowego, 1 łyżeczka tartego imbiru, sól, pieprz

Przygotowanie
Do mąki ze szczyptą soli stopniowo dodawać bardzo gorącą wodę i mieszać łyżką. Gdy mąka wchłonie wodę i odrobinę przestygnie, zagnieść ciasto. Odstawić je na ok. godzinę. Do mielonego mięsa dodać pokrojoną drobno kapustę pekińską, posiekany szczypior z dymki, przeciśnięty przez praskę czosnek, starty na tarce imbir, olej sezamowy, sos sojowy. Doprawić solą i pieprzem. Wyrobić farsz, by powstała zwarta masa. Ciasto podzielić na części i rozwałkować na cienki placek, powycinać kółka. Na każdym położyć łyżeczkę farszu i zlepić, by kształtem przypominał strączek groszku, czyli gyoza po japońsku. Gotowe pierożki smażyć na rozgrzanym oleju. Gdy się przyrumienią, wlać pół szklanki wody i przykryć pokrywką. Gotować ok. 8 min. Następnie zdjąć pokrywkę i smażyć do całkowitego odparowania wody. Gotowe pierożki powinny być chrupiące.

WIOSENNE RAVIOLI Z BOTWINKĄ

Trudność: średnie

Czas przygotowania: 40 minut

Wartości odżywcze potrawy w 100 ml:
około **220 kcal**
7,4 g białka
30,8 g węglowodanów
7,6 g tłuszczów

Składniki ciasto
200 g mąki pszennej, 2 jajka, 1 łyżka oliwy, 2 łyżki wody, szczypta soli

Składniki na farsz
200 g botwinki (liście), 2 łyżki serka mascarpone, 1 łyżka tartego parmezanu, 1 łyżka świeżego koperku, 1 łyżka oleju, szczypta soli

Przygotowanie
Do mąki dodać jajka, oliwę, wodę i sól. Zagnieść ciasto i odłożyć je na 30 min. Liście botwinki posiekać i poddusić na oleju. Gdy płyn odparuje, odstawić do przestygnięcia. Następnie wymieszać z posiekanym koperkiem, serami mascarpone i parmezanem. Posolić i popieprzyć do smaku. Ciasto rozwałkować i podzielić na niewielkie równe kwadraciki. Na środku każdego położyć niewielką ilość farszu i przykryć kolejnym. Mocno docisnąć, by brzegi dobrze się zlepiły. Włożyć do osolonego wrzątku i gotować ok. 3-4 min od wypłynięcia.

SAŁATKA TORTELLINI Z PARMEZANEM I WARZYWAMI

Trudność: łatwe

Czas przygotowania: 30 minut

Wartości odżywcze potrawy w 100 g:
około **233 kcal**
8,7 g białka
25,7 g węglowodanów
10,4 g tłuszczów

Składniki
250 g tortellini, 100 g pomidorków cherry, 100 g świeżego szpinaku, 1 łyżka masła, 50 parmezanu, 100 g pieczarek, 2 łyżki oliwy z oliwek, kilka listków świeżej bazylii

Przygotowanie
Tortellini ugotować według przepisu na opakowaniu. Odstawić do wystygnięcia. Pieczarki pokroić w plasterki i usmażyć na rumiano na maśle. Odstawić do wystygnięcia. Pomidorki koktajlowe pokroić na ćwiartki, a liście szpinaku i bazylii umyć, osuszyć oraz porwać na mniejsze kawałki. Tortellini wymieszać z warzywami, skropić oliwą i posypać wiórkami parmezanu.

PAMPUCHY CZEKOLADOWE

Trudność: łatwe

Czas przygotowania: 30 minut plus

Wartości odżywcze potrawy w 100 g:
około **265 kcal**
9,5 g białka
38,9 g węglowodanów
7,4 g tłuszczów

Składniki
500 g pszennej mąki, 1 szklanka mleka, 50 g roztopionego masła, 30 g świeżych drożdży, 2 jajka, 100 g gorzkiego kakao, szczypta soli i cukru

Przygotowanie
Drożdże rozpuścić w niewielkiej ilości ciepłego (uwaga: nie może być gorące) mleka, dodać łyżkę mąki i szczyptę cukru. Odstawić do wyrośnięcia w ciepłe miejsce na kilkanaście minut. Do wyrośniętego zaczynu dodać resztę mąki, kakao oraz jajka i wyrabiać aż będzie odchodzić od ścianek naczynia, Dodać przestudzone masło, szczyptę soli i dalej wyrabiać. Ponownie odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na ok. 40 min. Z wyrośniętego ciasta formować niewielkie kule i znów odstawić do rośnięcia na 15 min. Gdy zaczną rosnąć, gotować na parze ok. 10 min.

VIVA TORTELLINI!

Najpopularniejsze włoskie pierożki to tortellini, które można podawać na ponad 100 sposobów, pochodzą z Bolonii. Ich nazwa wzięła się z włoskiego słowa torta, czyli ciasto, a ich kształt związany jest z pięknem kobiecego ciała. Podobno pewien kucharz podglądał przez dziurkę od klucza Lukrecję Borgię, która zatrzymała się w jego gospodzie. Ale zobaczył tylko pępek niewiasty. Zachwycony jego urodą ulepił pierożki właśnie w kształcie kobiecego pępka. Inna legenda mówi, że tortellini odwzorowuje pępek bogini Wenus.

Paulina Holtz

WOLNOŚĆ JEST WSPANIAŁA

W ludziach cenię odwagę, otwartość, chęć samorozwoju, luz i dystans.

PAULINA HOLTZ aktorka teatralna i filmowa. Ukończyła warszawską Akademię Teatralną. Popularność przyniosła jej rola Agnieszki Lubicz w serialu „Klan". Córka znanej aktorki Joanny Żółkowskiej, mama dwóch córek Antoniny i Marcysi. Ma 46 lat.

Zaczynam dzień od...
najczęściej niestety od pośpiechu. I od śniadania, bez którego nie wychodzę z domu.

Nie wyobrażam sobie dnia bez...
długo myślałam nad odpowiedzią, wyobrażając sobie różne sytuacje i doszłam do wniosku, że nie ma takich rzeczy czy rytuałów, bez których nie wyobrażam sobie dnia. Uważam, że to wspaniała wolność.

Odpoczywam...
zajmując głowę i ciało działaniem.

Mój dom rodzinny kojarzy mi się z...
bezpieczeństwem, beztroską, sklejkowymi szafami oklejonymi zieloną tapetą i pierwszą, jaką widziałam w życiu kuchnią otwartą na salon. Moda na takie rozwiązania przyszła do Polski lata później.

Najpiękniejsze wspomnienie z dzieciństwa...
wielkie wykrochmalone poduchy i pierzyny u babci oraz jej śpiew rano.

Gdybym mogła spotkać siebie 18-letnią, to...
powiedziałabym, że będzie miała wiele doświadczeń, ale ok. 40. zacznie naprawdę doceniać każde z nich.

Swoje dzieci wychowuję...
tak, żeby budowały pewność siebie, były otwarte, ciekawe świata, tolerancyjne i dobrze się odnajdowały w różnych życiowych sytuacjach.

Poczułam się dorosła...
kiedy wyprowadziłam się od mamy. Miałam 20 lat.

Gdybym mogła raz jeszcze wybrać zawód...
i nie mogła wybrać aktorstwa, chętnie zajęłabym się tańcem lub sportem.

Decyzja, która miała największy wpływ na moje życie...
to, że kiedyś pojechałam na casting do „Klanu". Inaczej nie zostałabym aktorką. A ten zawód daje mi radość.

Mój największy sukces...
to zbudowanie dystansu do świata i siebie.

W innych ludziach podziwiam...
profesjonalizm i poczucie humoru.

Irytuje mnie...
głupota, fanatyzm i patriarchat.

Przyjemność sprawia mi...
obcowanie z ludźmi o wysokim poczuciu własnej wartości i dobrym poczuciu humoru.

Żałuję...
że jeszcze nie mam domu w górach.

Komplement, który sprawia mi przyjemność...
dobrze się przy tobie czuję.

Macierzyństwo...
zmusza do przyglądania się samej sobie ze wzmożoną uważnością.

Małżeństwo dla mnie...
raczej nie dla mnie.

Film, do którego lubię wracać...
nie wracam do filmów ani książek. Jest jeszcze tyle, których nie obejrzałam i nie przeczytałam...

Marzę o...
tym, żeby zawsze być ciekawą nowych wyzwań.

fot. zdjęcie prywatne

SVR
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

SENSIFINE

PRZYWRACA KOMFORT, KOI PODRAŻNIENIA I ZMNIEJSZA REAKTYWNOŚĆ SKÓRY

Sensifine to linia produktów pielęgnacyjnych dla skóry nadwrażliwej, nietolerancyjnej i polialergicznej

Eucerin®

REDUKCJA PRZEBARWIEŃ AŻ DO -75%*

NOWOŚĆ!

"TEN PRODUKT ZMIENIŁ MOJĘ ŻYCIE"

PETRA MAYER, 35, NIEMCY

OPATENTOWANY THIAMIDOL MEDICAL SKINCARE

* Wyniki pochodzą z badania klinicznego serum Eucerin Anti-Pigment przeprowadzonego z udziałem 35 kobiet, 12 tygodni regularnego stosowania dwa razy dziennie.
** Indywidualne rezultaty mogą się różnić.