CZAS NA ZDROWIE

PORADNIK DLA CIESZĄCYCH SIĘ PEŁNIĄ ŻYCIA

Magazyn bezpłatny
JESIEŃ 2023

ZWALCZ PRZEZIĘBIENIE W 48 GODZIN

SEZONOWA zmiana warty

Jak jesienią dbać o skórę i włosy

SŁUCHAM INTUICJI

Marta ŻMUDA TRZEBIATOWSKA

Dlaczego warto się SZCZEPIĆ

Nowości w kuchni śniadania NA CIEPŁO

Ułatwia oddychanie i **chroni** nos.

Fitonasal

Preparat udrażniający o działaniu ochronnym dla dorosłych i dla dzieci.

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

OD 6. ROKU ŻYCIA

Z
Tannisal
Kompleks molekularny tanin i halitu.

OD 6. MIESIĄCA ŻYCIA

w 100% NATURALNA BIODEGRADOWALNA FORMUŁA

bez glutenu

WYROBY MEDYCZNE CE 0477

Certified B Corporation

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

Producent: **Aboca S.p.A. Società Agricola**
Sansepolcro (AR) - Italia
Dystrybutor i podmiot prowadzący reklamę: Aboca Polska Sp. z o.o.,
40-384 Katowice, ul. Ks. Bpa. H. Bednorza 2a-6 - Polska

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

DRODZY czytelnicy

„Jestem dobrze zorganizowana, ale czasami w ogóle sobie nie radzę. I przyznaję się do tego. Nawet przy najlepszej organizacji zawsze może zdarzyć się coś, co zaskakuje i rujnuje całą logistykę" – mówi Marta Żmuda Trzebiatowska, nasza bohaterka okładkowa (wywiad str. 8). Każdemu z nas przydarzają się momenty, kiedy ma wszystkiego dość: pracy, obowiązków, prywatnych problemów… Dlatego warto celebrować każdą chwilę i dobrze rozpocząć dzień. Najlepiej od pysznego, ciepłego śniadania (str. 46). Dobra dieta pozwoli nam wzmocnić odporność, a to jesienią szczególnie ważne. O tej porze roku trudno uniknąć przeziębień, infekcji, na szczęście można sobie z nimi szybko poradzić. Zachęcamy do przeczytania tekstów „Zwalcz przeziębienie w 48 godzin" (str. 10) i „Jak działają szczepionki" (str. 18). Jesień to także czas, kiedy należy zadbać o odpowiednią pielęgnację skóry i włosów. To też dobra pora na zmiany. My już je wprowadziliśmy. Z radością oddajemy w Państwa ręce nowy, odświeżony magazyn.

Serdecznie pozdrawiamy
Redakcja

CO NOWEGO
04 Aktualności, odkrycia, ciekawostki

WYWIAD
06 Marta Żmuda Trzebiatowska

ZDROWIE
10 Poradnik medyczny: Zwalcz przeziębienie w 48 godzin
14 Recepta na zdrowie: Słuchaj swojego serca
18 W gabinecie: Jak działają szczepionki
22 Żyjmy dłużej: Twoje centrum dowodzenia – wątroba
26 Warto wiedzieć: Wrzody żołądka – prawdy i mity
28 W pigułce: Potas – warto dbać o jego poziom
30 Fundacja: 10 sposobów na zdrową jesień z Fundacją Ziko dla Zdrowia
32 Na temat: Metody finansowania okularów

URODA
34 Sekrety kosmetyków: Skóra wybiera krem dla babci, mamy, córki
38 Urodowe dossier: Jesienna zmiana warty
42 Pod włos: Pozytywnie zakręcona – wszystko o lokach, sprężynkach i falach

KUCHNIA
46 Ze smakiem: Śniadania na ciepło

NA DO WIDZENIA
50 Kwestionariusz: Katarzyna Butowtt

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:
Telewizja Polsat/Krzysztof Opaliński (str. 7, 8); Agnieszka Sołtys (str. 50); Shutterstock
Okładka: Krzysztof Opaliński

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

JESIENNE ŹRÓDŁO BIAŁKA

SEZONOWE POKARMY SĄ NAJZDROWSZE. Dlatego jesienią warto zajadać się grzybami. Obalono mit, że stanowią tylko dodatek smakowy do potraw. Dziś są zalecane jako alternatywa dla mięsa. Ze względu na dużą zwartość witamin z grupy B – odpowiedzialnych za prawidłową pracę układu nerwowego – ale też białko. Grzyby zawierają go sporo, nawet do 4%. Łączenie grzybów z potrawami zbożowymi (np. pierogi, makarony, pizza) wzmocnia potencjał lizyny. Aminokwas ten jest obecny w zbożach i grzybach, ale osobno w zbyt małych ilościach. Tymczasem lizyna przyspiesza przyrost masy mięśniowej oraz regenerację uszkodzonych tkanek.

W 100 g grzybów: BIAŁKO: 4 g, TŁUSZCZE: 0,8 g, WĘGLOWODANY: 4-8 g, WITAMINY: nawet do 40% zapotrzebowania, MINERAŁY: potas, fosfor i magnez

TO CIEKAWE

Według dotychczasowych norm spożycie aspartamu może być szkodliwe, kiedy dorosła osoba o wadze 60 kg wypija dziennie

12-36

PUSZEK NAPOJU

z tym słodzikiem. Ciekawe, jak będą wyglądały nowe zalecenia?

Niebezpieczny aspartam?

MIĘDZYNARODOWA AGENCJA BADAŃ NAD RAKIEM (IARC) działająca przy Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zapowiada uznanie aspartamu za potencjalny czynnik rakotwórczy. Słodzik ten jest szeroko stosowany jako zamiennik cukru nie tylko w napojach, słodyczach, gumach do żucia, ale i lekach. Niezależnie od tego, jaka jego ilość zostanie uznana za szkodliwą, warto już dziś starać się ograniczyć stosowane słodzików, które mogą negatywnie wpływać na cenną florę jelitową – bastion naszej odporności i strażnika dobrej przemiany materii.

Szczepionka na raka

CODZIENNIE 6 POLEK OTRZYMUJE DIAGNOZĘ: RAK SZYJKI MACICY, a 4 umierają na tę chorobę, którą wywołuje wirus brodawczaka ludzkiego HPV. Tymczasem medycyna dysponuje skuteczną metodą zapobiegawczą. To szczepionka. Udowodniono, że stanowi ona silną ochronę przed rakiem szyjki macicy, ale też innymi nowotworami związanymi z zakażeniem wirusem HPV. W Polsce ruszył powszechny program szczepień przeciw HPV dla dwóch roczników dziewcząt i chłopców – 2010 i 2011. Zapisz nastolatka na szczepienie poprzez Internetowe Konto Pacjenta lub dzwoniąc na infolinię pod numer 989.

reklama

PASTA I PŁYN DO PŁUKANIA GUM PAROEX 0,12% CHX

Produkty z serii GUM PAROEX dzięki zastosowaniu podwójnego systemu zwalczającego płytkę bakteryjną są idealnym wyborem dla osób z wrażliwymi, krwawiącymi i zaczerwienionymi dziąsłami. Dodatkowo doskonale sprawdzą się przed i po zabiegach chirurgicznych w jamie ustnej, po ekstrakcji zęba czy osadzeniu implantu. Połączenie diglukonianiu chlorheksydyny (0,12%) i chlorku cetylopirydyniowego (0,05%) zapewnia niezastąpione działanie antyseptyczne. Przyjemne w smaku, bez alkoholu i gotowe do użycia (bez rozcieńczania). W paście dodatkowo znajdziemy składniki rewitalizujące dziąsła jak panthenol czy aloes.

Modne posty – stare zwyczaje

ŚWIAT OSZALAŁ NA PUNKCIE POSTU PRZERYWANEGO, czyli jadania tylko w określonym oknie żywieniowym, z dłuższą przerwą poszczenia. Taka dieta pomaga uporać się nie tylko z nadwagą, ale też stanowi wsparcie leczenia stanów przedcukrzycowych. Kolejna ryzykowna moda dietetyczna? Nie! Stosowały ją z powodzeniem już nasze babcie, radząc: nie jedz po 18.00. Warto zachować tę zdrową tradycję.

reklama

PASTA I PŁYN DO PŁUKANIA GUM ORTHO

Produkty z serii GUM ORTHO zostały opracowane z myślą o pacjentach ze stałym aparatem ortodontycznym. Łagodzą podrażnienia spowodowane aparatem, chronią przed próchnicą, wzmacniają szkliwo zębów. Delikatne działanie zwalczające płytkę bakteryjną zapewnia dodatkową ochronę wrażliwych tkanek dziąseł. Specjalna żelowa konsystencja pasty ułatwia skuteczne szczotkowanie zębów. Przyjemny, miętowy smak pozostawia uczucie odświeżenia. Rekomendowane przez lekarzy ortodontów w całej Europie.

MIĘSO Z PROBÓWKI. Ekologiczne i zdrowe?

Nasza planeta cierpi z powodu masowej produkcji mięsa. Dlatego wegetarianizm to już nie tylko dieta, lecz przejaw wysokiej społecznej świadomości. Problem w tym, że często trudno nam zrezygnować z mięsa. Nauka spieszy z pomocą. W Polsce ruszyły prace nad produkcją mięsa komórkowego, czyli hodowanego w laboratorium z komórek odzwierzęcych. Metoda już działa w Azji i Ameryce Północnej, gdzie potrawy z takiego mięsa są dostępne komercyjnie w restauracjach. Czy polska kuchnia gotowa jest na taką rewolucję?

TANIE ODCZULANIE Znany lek – teraz bezpłatnie

Kiedy wracają chłodne dni i spędzamy coraz więcej czasu w zamkniętych pomieszczeniach, wraca też problem alergii na roztocza kurzu domowego. Zamieszkują one obicia mebli, dywany czy pościel. Jest jednak dobra wiadomość: od lipca tego roku objęto refundacją lek stosowany do odczulania (doustna immunoterapia) w alergii na roztocze kurzu domowego. Lek jest w Polsce dostępny od dawna, jednak dopiero teraz będzie finansowany przez budżet państwa.

Słucham intuicji

BO ONA MNIE NIE ZAWODZI

Marta Żmuda Trzebiatowska, spełniona aktorka, szczęśliwa żona i mama. Udaje się jej łączyć pracę zawodową z życiem osobistym. Nie boi się opowiadać szczerze o swoim życiu, dawnych kompleksach i drodze do samoakceptacji. Niedawno zadebiutowała w roli autorki książki. I to też jej wychodzi.

To dla pani pracowity rok, bo oprócz wyzwań aktorskich napisała pani książkę. Skąd pomysł na „Bliżej siebie"?
Pomysł dojrzewał we mnie od dawna, bo pisanie jest mi bliskie od dziecka. Kiedy przyszła propozycja od wydawnictwa, biłam się z myślami, czy wypada, czy to, aby nie objaw megalomanii. Jednak z drugiej strony wiedziałam, że to marzenie do spełnienia, więc może warto po nie sięgnąć. I to wygrało, posłuchałam intuicji, bo ona mnie nie zawodzi. Chciałam też podzielić się z innymi kobietami swoimi doświadczeniami.

Co w pisaniu było trudne, a co łatwe?
Na planie czy w teatrze pracuję z ludźmi o różnych temperamentach, jestem w ciągłym ruchu, nieraz procesowi twórczemu towarzyszy artystyczny chaos. Krótko mówiąc, pracuję z emocjami i na emocjach, w miejscach, w których ścierają się rozmaite charaktery, trzeba umieć wypracować kompromis. Czasem przypomina to ul, w którym każda pszczoła ma swoje zadanie. Podczas czterech miesięcy pisania „Bliżej siebie" byłam sama ze sobą, ze swoimi myślami. Wyciszyłam się. Najczęściej siadałam do komputera późnym wieczorem, bo przy dwójce dzieci w dzień trudno o spokój. Dopadały mnie i kryzysy, dużo wątpiłam w trakcie pisania, ale udało mi się doprowadzić to do końca i dziś trzymam w ręku moje spełnione marzenie – książkę „Bliżej siebie. Imiona kobiecości".

W książce jest wiele odniesień literackich, cytatów, co panią inspiruje?
Literatura to moja pasja. Kiedyś czytałam więcej poezji, dziś bardziej literaturę faktu, powieści. Podzielam pasję z moim mężem i pewnie oboje wydalibyśmy na książki ostatnie pieniądze, ale mamy inny literacki gust. Na wakacjach wymieniamy się tylko reportażami. W naszym domu jeden pokój poświęciliśmy na bibliotekę, ale i tak na półkach nie ma już prawie miejsca na kolejne pozycje. Niedawno oddaliśmy część książek, głównie takie, które uważaliśmy, że warto puścić dalej. Niechętnie pożyczamy książki, bo one rzadko wracają. Ale są i egzemplarze, których nigdy nikomu nie oddam. Na pewno taką książką jest „Biegnąca z wilkami" Clarissy Pinkoli Estes, moja biblia w procesie zmiany.

Z jakim reakcjami na książkę pani się spotyka?
W mailach czy mediach społecznościowych powtarza się motyw, że kobiety po jej lekturze mają poczucie, jakbyśmy się dobrze znały. Jakbym zaprosiła je do swojego domu na kawę z kardamonem i pozwoliła im mówić. To miód na moje serce, bo tego pragnęłam najbardziej. Ta książka miała być rodzajem spotkania. W „Bliżej siebie. Imiona kobiecości" dzielę się też przepisami, aby kobiety mogły spróbować drożdżówki według przepisu mojej babci, popijając „moim" naparem imbirowym czy skosztować owoców pod kruszonką, które robię dzieciom. Ta książka to rozmowa, w której opowiadam swoją historię, ale na jej końcu znajduje się kilka wolnych stron, aby czytelniczki napisały coś dla siebie, od siebie.

Skupienie się na chwili, cieszenie się smakiem rabarbarowego ciasta w spokojne popołudnie to właśnie uważność, o której pani dużo pisze. Jak sama pani o nią dba?
W życiu często też pędzę tak, że nie zawsze mam czas zachwycić się czymś, przystanąć i ucieszyć. Łapię się

Marta
ŻMUDA TRZEBIATOWSKA

Zadebiutowała już w trakcie studiów na Akademii Teatralnej w Warszawie, pojawiając się w serialach: „Kryminalni", „Dwie strony medalu", „Fałszerze. Powrót sfory" i „Magda M.". Niedługo potem stała się jedną z najpopularniejszych polskich aktorek komediowych, głównie dzięki roli w filmie Piotra Wereśniaka „Nie kłam, kochanie". Za rolę w serialu „Teraz albo nigdy" otrzymała Telekamerę (2009). Ale dopiero po roli w„Mowie Ptaków" poczuła się spełniona jako aktorka.

W ŻYCIU CZĘSTO TEŻ PĘDZĘ TAK, ŻE NIE ZAWSZE MAM CZAS ZACHWYCIĆ SIĘ CZYMŚ, PRZYSTANĄĆ I UCIESZYĆ. ŁAPIĘ SIĘ NA TYM I STARAM SIĘ TO ZMIENIĆ, CHOĆBY CELEBRUJĄC WSPÓLNE CHWILE Z MĘŻEM, Z DZIEĆMI.

JESTEM DOBRZE ZORGANIZOWANA, ALE CZASAMI W OGÓLE SOBIE NIE RADZĘ. I PRZYZNAJĘ SIĘ DO TEGO. NAWET PRZY NAJLEPSZEJ ORGANIZACJI ZAWSZE MOŻE WYDARZYĆ SIĘ COŚ, CO ZASKAKUJE, CO RUJNUJE CAŁĄ LOGISTYKĘ.

O niej

...URODZIŁA SIĘ NA KASZUBACH W CZŁUCHOWIE, a dorastała w Przechlewie. Jej rodzice są nauczycielami.

...JEJ MĘŻEM JEST AKTOR KAMIL KULA. Oboje unikają rozmów o prywatności. Ślub wzięli w tajemnicy przed mediami w niewielkim kościółku w Radoszkach na Pojezierzu Brodnickim w 2015 r. Mają dwoje dzieci: pięcioletniego Bruna i trzyletnią Klarę.

...W SZKOLE PODSTAWOWEJ CHODZIŁA DO KLASY SPORTOWEJ. Potem trenowała różne sporty. Dziś nie ma czasu na regularne treningi, ale na walentynki mąż wykupił jej lekcje tenisa. Chce do tego kiedyś wrócić.

...BRAŁA UDZIAŁ w ósmej edycji programu telewizyjnego „Taniec z Gwiazdami".

...JESIENIĄ ZOBACZYMY JĄ w serialu „Grzechy Sąsiadów", w adaptacji bestsellerowego thrillera Saskii Noort.

na tym i staram się to zmienić, choćby celebrując wspólne chwile z mężem, z dziećmi. Cieszę się każdym razem spędzonym momentem, spacerem, dniem, kiedy możemy być razem.

„Odkąd mam rodzinę, kuchnia stała się ważnym elementem ogniska domowego. Wiem, że smaki, które wynosi się z domu, zostają z nami na zawsze.

Mama, żona, aktorka, jak pani godzi życie osobiste i pracę?
Jestem dobrze zorganizowana, ale czasami w ogóle sobie nie radzę. I przyznaję się do tego. Nawet przy najlepszej organizacji zawsze może wydarzyć się coś, co zaskakuje, co rujnuje całą logistykę. Wtedy improwizuję i raz wychodzi mi to lepiej, raz gorzej.

W kilku wywiadach odczarowywała pani macierzyństwo, mówiła szczerze, że to nie tylko sama radość i sielanka…
Nie wyobrażam sobie życia bez moich dzieci i to życie dzięki nim jest totalnie pełne. Ale macierzyństwo to wszystkie kolory tęczy. Zaskoczyło mnie i w jakiś sposób przestraszyło poczucie olbrzymiego odium odpowiedzialności za dzieci i lęk o ich przyszłość. To uczucie będzie mi już towarzyszyć do końca życia.

Jak przygotowuje pani Klarę i Bruna na to, żeby umieli sobie radzić w tym świecie?
Chcę, aby moje dzieci wyniosły z domu silne poczucie własnej wartości. Staram się wyposażyć je w pewne umiejętności czy narzędzia potrzebne w życiu, ale nie będę mogła ich w przyszłości obronić przed całym światem. Chcę, żeby wiedzieli, że wszystko zależy od nich samych, że można być w życiu szczęśliwym i przeżyć życie na swoich zasadach.

Co jest dla pani najważniejsze w wychowaniu dzieci?
Na tym etapie ich rozwoju przytulanie i bycie obok. Staram się dużo rozmawiać z nimi o emocjach, żeby umiały je zrozumieć i komunikować. Gdy któreś płacze, przytulam je. Jeśli nie chce tego przyjąć w danym momencie, mówię, że jestem blisko, a moje ramiona są zawsze otwarte. Gdy oboje z mężem jesteśmy poza domem, moją największą obawą jest to, kto je przytuli. Wszystkim, którzy się nimi wtedy opiekują, mówię: „Proszę być blisko i przytulać, gdy będą tego potrzebować".

Czy pani dzieci lubią książki tak jak rodzice?
Uwielbiają. Czytamy im zawsze przed zaśnięciem.

W książce jest kilka przepisów, czy lubi pani gotować?
Kiedyś nie byłam fanką gotowania, ale odkąd mam rodzinę, kuchnia stała się ważnym elementem ogniska domowego. Wiem, że smaki, które wynosi się z domu, zostają z nami na zawsze. Przypominają o stabilizacji, cieple. Gotowanie dla rodziny stało się dla mnie punktem honoru i śmieję się, że ukręciłam na siebie bicz. Niedawno miałam dużo pracy, dzieci były po chorobie, więc postanowiłam zamówić jedzenie na weekend, po to, aby mieć więcej czasu na pobycie razem. Najpierw dzieci się ucieszyły, że to rosół, ale po dwóch łyżkach powiedziały, że to nie mamy… Musiałam ugotować swój.

Czy stosuje pani diety, zasady dotyczące żywienia?
W moim domu bardzo istotną zasadą jest „Jedz tyle, ile potrzebujesz". Nie przymuszam dzieci do jedzenia. One mają różne etapy, na przykład teraz zielone jest „ble". Staram się, żeby w jedzeniu, które gotujemy i próbujemy razem była różnorodność. Jest pięć posiłków, deser nie jest nagrodą, a gdy dziecko czegoś nie zje, wie, że niedługo będzie propozycja kolejnego posiłku. Uczę ich zdrowego stosunku do jedzenia, również odmawiania, kiedy są syte, a przez to także umiejętności stawiania granic w życiu.

W książce dużo pisze pani nie tylko o naturalnym, zdrowym jedzeniu, ale i przyrodzie. Jak długo trwa ta miłość?
Wychowałam się na wsi w bliskości z przyrodą. Natura i przyroda są źródłem mojej siły. Dziś, mimo że mieszkam w dużym mieście, też znalazłam sobie takie miejsce, w którym jestem otoczona zielenią. W domu i ogrodzie stworzyłam dżunglę. Nie chciałam kupować dużych sadzonek i kwiatów, aby je potem z braku wiedzy uśmiercić. Patrzę, jak rosną, podlewam i wycieram listki. Czasem to zabiera ze dwie godziny, więc traktuję to jako rodzaj medytacji. Słucham jakiegoś podcastu lub muzyki.

W jakich filmach i serialach wkrótce panią zobaczymy?
W życiu zawodowym bardzo dużo się dzieje i to mnie cieszy. Choć jakiś czas temu odeszłam z Teatru Kwadrat, wciąż gram na scenie. Ostatnio w spektaklu „Prawda" w reżyserii Wojciecha Malajkata w Garnizonie Sztuki. Natomiast jesienią w Polsacie startuje emisja serialu „Grzechy sąsiadów", który kręciliśmy zeszłego lata. Teraz jestem już skupiona na zupełnie innej rzeczy, ale to jest objęte na razie tajemnicą. To projekt, który mnie pochłania i bardzo wiele mu poświęciłam. Myślę, że dla wielu widzów ta rola będzie zaskoczeniem, bo w takim wydaniu jeszcze mnie nie widzieli. Cieszę się, że od czasu filmu „Mowa ptaków" dostaję więcej takich nieoczywistych propozycji, które łamią pewien aktorski stereotyp. Szukam takich ról, ale niestety nie wszystko zależy ode mnie…

Zwalcz PRZEZIĘBIENIE W 48 GODZIN

Przeziębienie zostało uznane przez świat nauki za medyczny problem. Pogląd, że nieleczona infekcja trwa tydzień, a leczona siedem dni jest już nieaktualny. Jasne, że nadal terapia opiera się na kuracji domowej, ale umiemy już pokonać infekcję szybciej. Oto co może zadziałać.

CZYM JEST PRZEZIĘBIENIE? To znak, że zaatakował nas wirus. Większość infekcji ma właśnie podłoże wirusowe. A na wirusy brak jednego leku, bo te chorobotwórcze mikroorganizmy mają niezwykle skomplikowany sposób działania. Tym, co naprawdę może je pokonać, jest nasza własna odporność. To ona może sprawić, że nie nastąpi rozwój atakującej nas infekcji. Dlatego zapobieganie przeziębieniu polega na maksymalnym podkręceniu siły działania układu odpornościowego. I to jak najszybciej, kiedy tylko czujemy, że „coś nas bierze".

POCZĄTEK INFEKCJI

Zapewnijmy sobie odpoczynek, zostańmy w domu, chociaż na jeden dzień. Po pierwsze – nie rozsiejemy infekcji (po pandemii przychodzenie do pracy z infekcją jest już passé), po drugie i najważniejsze – odpoczynek pozwala uruchomić organizmowi naturalną linię obrony.

Intensywnie nawodnijmy organizm. Wypijajmy co kilka minut po pół szklanki wody, herbaty lub naparu. Nawilżenie śluzówek organizmu wspiera pracę rzęsek, które mamy w nosie, wypychających na zewnątrz patogeny. Pijmy około 1,5-2 litry płynów dziennie.

NOC – KOLEJNE GODZINY

Rozgrzejmy się. Wirusy giną w wysokich temperaturach. (To wyjaśnia mechanizm powstawania gorączki podczas infekcji). Możemy rozgrzać się na wiele sposobów: pijąc bardzo ciepłe napoje, np. herbatę z dodatkiem soku malinowego, napar na kłączu imbiru (gotujemy kilka centymetrów obranego świeżego imbiru), goździkach, cynamonie, napar ziołowy, z liści malin, lipowy czy kwiatów macierzanki – działa bardzo silnie napotnie.

SPRAWDZONE! Przed snem możemy wziąć rozgrzewającą kąpiel – temperatura 36-37°C, przez około kwadrans.

Jeśli nie możemy wziąć kąpieli całego ciała, rozgrzejmy same stopy, na których, jak podaje tradycyjna medycyna chińska, znajdują się receptory odpowiadające wszystkim najważniejszym organom naszego ciała. Moczymy nogi w misce z ciepłą wodą lub w rozgrzewającym naparze, np. imbirowym. Stosujmy lekko ostudzony. Warto też natrzeć stopy olejkami aromaterapeutycznymi. Lecznicza aromaterapia z użyciem olejków eterycznych, np. eukaliptusowego, tymiankowego, goździkowego, geraniowego, sosnowego, ma działanie antywirusowe.

12h

TO DZIAŁA
Aromaterapia u dzieci może być stosowana powyżej 5. roku życia.

reklama

TEST ANGINA STREP A

To szybki, skuteczny i bezpieczny sposób na proste rozpoznanie przyczyny infekcji gardła. Test pozwoli ci określić, czy ból gardła jest spowodowany przez bakterie Strep A, co wymaga leczenia antybiotykiem, czy też jest efektem infekcji wirusowej, która nie wymaga zastosowania antybiotyku.

Podejmij odpowiednie działania, aby w razie potrzeby zastosować antybiotykoterapię oraz zapobiec ewentualnym powikłaniom.

Pamiętaj, aby pozytywny wynik testu skonsultować z lekarzem prowadzącym.

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

RADA

Dobrym sposobem na infekcję gardła może być roztwór propolisu – do płukania lub w sprayu. Działa silnie antyseptycznie.

24h

RANO – PO PRZEBUDZENIU

Wypijmy szklankę bardzo ciepłej wody z cytryną, mającą działanie odkwaszające (tak!) oraz będącą źródłem naturalnej witaminy C. Wprawdzie świat nauki spiera się co do tego, czy kwas askorbinowy może skrócić bądź zapobiec rozwojowi infekcji, ale wszyscy potwierdzają, że na pewno ma ona silne działanie antyoksydacyjne. A to oznacza, że wspiera procesy samoleczenia. Możemy też suplementować naturalną witaminę C (np. z wyciągu z aceroli), która jest łatwo przyswajalna.

Zadbajmy o rozgrzewającą dietę, szczególnie kiedy za oknem zimno. Spożywajmy w miarę możliwości ciepłe posiłki. Począwszy od śniadania, które pomoże chronić organizm przed wyziębieniem. Dobrze sprawdzi się kasza jaglana czy owsianka. Na obiad duszone warzywa i kasza. Ochotę na słodkie potrawy (częsty objaw infekcji) warto zaspokoić, jedząc np. pieczone jabłka z dodatkiem miodu i cynamonu. Nie obciążają układu pokarmowego, a przy tym są źródłem antyoksydantów. Jeśli nie mamy za bardzo apetytu, postawmy na zupy, zwłaszcza rosół, uznany przez świat nauki za źródło przeciwzapalnych substancji.

Jeśli pojawiła się wydzielina z nosa, czyli katar oraz uczucie drapania w gardle, zastosujmy płukanie wodą z solą. Możemy zastosować babciny sposób – rozpuśćmy łyżeczkę soli kuchennej w połowie szklanki letniej wody i taką mieszaniną przepłukujmy gardło. Nos najlepiej oczyścić, używając specjalnego zestawu do irygacji – zawierającego strzykawko-butelkę oraz roztwór do rozpuszczania w saszetkach. Płuczmy nos dwa razy dziennie.

UWAGA NA SILNE LEKI

Nie zaleca się sięgania po leki typu NLPZ, czyli niesteroidowe leki przeciwzapalne – jak kwas acetylosalicylowy czy ibuprofen – na początku każdej, nawet lekkiej infekcji. Tak, poprawiają nam samopoczucie, ale mogą stłumić naturalne mechanizmy obronne odporności. Poza tym dają złudne poczucie poprawy samopoczucia, co zniechęca nas od odpoczynku – kluczowego do szybkiego powrotu do zdrowia.

reklama

ALTER MEDICA

CZARNY BEZ, SOK 500 ML

Sok z owoców czarnego bzu z dodatkiem witaminy C, która pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego. Działa również jako przeciwutleniacz, dzięki czemu pomaga chronić tkanki przed działaniem wolnych rodników.

Ze względu na zawartość naturalnych składników kolor, zapach i smak poszczególnych partii mogą się różnić.

Suplement diety

36h

KOLEJNE GODZINY

Wypróbujmy „dopalacze" odporności, czyli naturalne antybiotyki, np. jedząc potrawy o działaniu antybiotycznym, m.in. czosnek, którego lotne związki wspierają układ immunologiczny czy cebulę zawierającą kwercetynę (flawonoid mający działanie przeciwutleniające). Takie domowe leki nadają się też dla dzieci, np. w formie babcinego syropu z cebuli (zasypmy cukrem kilka plastrów cebuli i kiedy cukier się rozpuści, podawajmy łyżeczką).

Zastosujmy apiterapię, czyli preparaty pszczele, tj. miody z lipy, akacji, wrzosu lub wielokwiatowy. Nie tylko sprzyjają rozgrzewaniu, ale zawierają cenne enzymy wspierające powrót do zdrowia. Są również źródłem łatwo przyswajalnej energii. Jednak nie powinno się ich stosować w temperaturze powyżej 40°C, bo tracą swoje cenne właściwości.

Zaaplikujmy jak najwcześniej fitoterapeutyki. Do leczenia oraz zapobiegania infekcjom sprawdzą się roślinne wyciągi z pelargonii afrykańskiej, aronii, aloesu drzewiastego, jeżówki purpurowej, czarnego bzu – mają działanie przeciwwirusowe.

PAMIĘTAJ! Witamina D3 ma silne działanie immunomodulujące, czyli wspierające układ odpornościowy.

OLEJKI ETERYCZNE

Do kąpieli warto dodać olejki eteryczne (wlejmy do 10 kropel). Antywirusowa aromaterapia może także być podawana dyfuzorem lub w trakcie masażu – bierzemy na dłoń olej bazowy, np. migdałowy, słonecznikowy, oliwę z oliwek i dodajemy kilka kropel olejku eterycznego (nigdy nie powinno się go stosować bezpośrednio na skórę). Taką mieszanką można masować plecy lub klatkę piersiową chorego.

48h

NA ZDROWIE

W trakcie przeziębienia dużo wypoczywajmy, pozwólmy sobie na taką ilość snu, jakiej potrzebuje nasz organizm.

PO POŁUDNIU

Zapewnijmy sobie regenerującą drzemkę. Wyciszmy telefon, połóżmy się wygodnie i postarajmy się wprowadzić w stan głębokiego relaksu. Pomocny może być trening autogenny Schulza, czyli przeskanowanie ciała w myślach i świadome rozluźnianie poszczególnych partii mięśni.

WAŻNE! W walce z przeziębieniem cenne są – ale też jako wsparcie odporności na przyszłość – kwasy omega-3, działające przeciwzapalnie. Znajdziemy je w rybach, olejach, orzechach czy migdałach. Pamiętajmy, że Polacy w większości mają duże niedobory tych kwasów.

reklama

PLASTER ROZGRZEWAJĄCY HOT – PLAST FORTE XL 12 X 18 CM

Rozgrzewający plaster samoprzylepny o działaniu rozluźniającym oraz łagodzący bóle mięśni i stawów.

Wskazania do stosowania:
• bóle pleców w okolicach szyi i odcinka lędźwiowo-krzyżowego,
• bóle mięśni i stawów – bóle reumatyczne,
• w celu rozgrzania mięśni przed i po intensywnym wysiłku sportowym – urazy sportowe.

Wyrób do użytku zewnętrznego. Stosować wyłącznie na oczyszczoną i nieuszkodzoną skórę. Unikać kontaktu z oczami i błonami śluzowymi. Nie stosować z innymi środkami działającymi miejscowo.

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

Słuchaj SWOJEGO serca

Układ krwionośny człowieka zaczyna się kształtować już w drugim tygodniu ciąży. W czwartym rozwija się serce, które jest zaledwie małą rurką zwiniętą, jak litera S. W trzecim tygodniu pojawia się rytm serca, który będzie nam towarzyszył przez całe życie.

NASZ EKSPERT
dr Renata Houwald-Koronacka
kardiolog

CHOROBY UKŁADU KRĄŻENIA są główną przyczyną zgonów w Polsce, ale nie ma to przełożenia na lepszą dbałość o serce. Większość osób niechętnie zgłasza się na badania kontrolne, a po 45. roku życia powinniśmy je robić raz w roku. Poza tym w postrzeganiu dolegliwości kardiologicznych panuje wiele mitów. Jednym z nich jest przekonanie, że po rozpoznaniu nadciśnienia tętniczego, najczęściej występującej choroby układu krwionośnego, leczenie trzeba rozpocząć jak najpóźniej. To wielki błąd. Jeśli mamy żyć tyle, ile wynika z naszych genów, to leczenie trzeba rozpocząć jak najwcześniej, by uniknąć uszkodzenia przez wysokie ciśnienie innych narządów.

Ważne dzieciństwo

O TYM, W JAKIEJ KONDYCJI BĘDZIE SERCE, gdy dorośniemy, decyduje nie tylko prawidłowy przebieg ciąży, ale i to, jak rodzice żyli przed naszym poczęciem. Jeśli nie dbali o higienę jamy ustnej, byli otyli czy palili papierosy, to mogą nam przekazać skłonność do różnych schorzeń, także kardiologicznych. Matki, które w czasie ciąży roztyją się, „kodują" u swoich dzieci skłonność do nadwagi, która utrzymuje się przez kolejne lata życia.

Ogromnym błędem, jaki popełniamy wobec dzieci, jest przekarmianie ich słodkimi potrawami i śmieciowym jedzeniem. Jeśli tak postępujemy, pracujemy na to, aby w przyszłości dzieci miały miażdżycę lub jej powikłania. W wielu badaniach dowiedziono, że pierwsze zmiany miażdżycowe można stwierdzić już u kilkulatków. Złe nawyki żywieniowe, brak ruchu, siedzący tryb życia, palenie papierosów i nadużywanie alkoholu, które obserwują nasze dzieci, utrwalają w nich styl życia prawdopodobnie prowadzący w przyszłości do nadciśnienia tętniczego, choroby niedokrwiennej, a nawet zawału czy udaru mózgu. Plaga otyłości u młodzieży i młodych ludzi to przyczyna rozwoju schorzeń sercowo-naczyniowych.

WŁASNY RYTM

Serce każdego człowieka ma własny rytm. Gdy się złościmy lub zakochujemy, przyśpiesza dwukrotnie. Zwalnia w nocy, gdy spokojnie śpimy. Zmiana rytmu pracy, czyli liczby skurczów serca w określonym czasie, zależy od naszej aktywności, pracy układu nerwowego oraz niektórych hormonów, np. adrenaliny.

PRACOWITY NARZĄD

Serce człowieka mogłoby sprawnie działać nawet przez 120-150 lat – twierdzą uczeni. Zdrowe serce w stanie spoczynku kurczy się przeciętnie 67-75 razy na minutę, czyli ok. 100 000 razy na dzień. Przez mięsień przetacza się ok. 30 l krwi na godzinę. Przy dużym obciążeniu, np. szybkiej jeździe na rowerze, ilość ta zwiększa się kilkakrotnie.

NIE TRZEBA WIELE, BY UTRZYMAĆ SERCE W DOBREJ KONDYCJI. ZWYKLE WYSTARCZY MODYFIKACJA PRZYZWYCZAJEŃ, BY POCZUŁO, ŻE O NIE DBAMY I ZA TĘ TROSKLIWOŚĆ SOWICIE SIĘ ODWDZIĘCZAŁO.

Gdy serce ostrzega

CHORE SERCE NIE ZAWSZE BOLI. Jego słabości mogą się ukrywać pod maską dolegliwości. W jaki sposób serce ostrzega nas, że czas poświęcić mu więcej uwagi?

ZADYSZKA – zwykle pojawia się nieoczekiwanie, gdy chcemy dobiec do autobusu lub szybko wejść na 2. piętro. Zadyszka może towarzyszyć także codziennym zajęciom jak odkurzanie mieszkania. Jeżeli takie sytuacje powtarzają się regularnie, to czas, aby zrobić badania, zwolnić tempo pracy, nauczyć się odpoczywać, zmienić tłustą dietę, mniej solić i zerwać z paleniem papierosów. Zadyszka, nazywana też dusznością, nie zawsze jest objawem choroby. Może dotyczyć osób zdrowych, lecz nie przyzwyczajonych do wysiłku fizycznego. Ale tzw. brak powietrza może być objawem chorób układu krążenia: niewydolności, wad serca i choroby wieńcowej.

ZAWROTY GŁOWY – najczęściej są przejawem spadku ciśnienia krwi podczas zmiany pozycji, np. wstawania z łóżka – dotyczy to głównie seniorów i kobiet w ciąży. Osoby mające tę dolegliwość, muszą robić to mniej energicznie.

BÓL GŁOWY – występuje, gdy ciśnienie nagle wzrośnie lub jego wartość stale jest wysoka. Ból odczuwany jest zwykle rano, nad karkiem z tyłu głowy. Często dolegliwości ustępują po wstaniu z łóżka. Im wyższe ciśnienie, tym większe jest ryzyko ataku serca oraz udaru mózgu.

BÓL W KLATCE PIERSIOWEJ – choroba niedokrwienna serca przejawia się bólem w klatce piersiowej, który odczuwa się podczas wysiłku, wtedy gdy serce potrzebuje więcej tlenu. Ból zamostkowy promieniuje do żuchwy i rąk, nasila się przy gwałtownej zmianie temperatury. Takich objawów nie wolno lekceważyć. Konieczne jest specjalistyczne leczenie, zmiana diety, umiarkowane ćwiczenia.

KRWAWIENIE Z NOSA – jeżeli pojawia się często, może świadczyć o wysokim ciśnieniu krwi lub zaburzeniach krzepliwości. Najważniejsze jest ustalenie przyczyny krwawień. Jeżeli internista stwierdzi, że ciśnienie jest wysokie, zaleci leki, które skutecznie je obniżą. Gdy jest w normie, przyczyną może być np. schorzenie naczyń krwionośnych lub choroby wątroby.

CIĘŻKIE NOGI – by się przekonać, że obrzęki występują z powodu niedomagania serca, uciśnijmy palcem spuchnięte miejsce. Tam, gdzie był palec, pozostanie dołek, ale ciało będzie miękkie. W miarę postępu choroby ciało stanie się twardsze, skóra nabierze sinawego koloru, a obrzęki po nocy nie będą się cofały.

CIĄGŁE ZMĘCZENIE – może świadczyć o niskim ciśnieniu krwi lub innych schorzeniach.

UPORCZYWY KASZEL – jeżeli nie jest skutkiem alergii czy przeziębienia i nie ustępuje po leczeniu, może świadczyć o niewydolności serca.

SINOWATY ODCIEŃ SKÓRY – może świadczyć o niewydolności krążenia, miażdżycy tętnic lub miejscowym zapaleniu żył.

Super ważne!

KIEDY IŚĆ DO KARDIOLOGA?

Na prywatną wizytę u specjalisty można się umówić zawsze, gdy niepokoi nas stan zdrowia. Ale jeśli chcemy skorzystać z porady w ramach NFZ, musimy mieć skierowanie od lekarza rodzinnego. To on decyduje, czy nasze dolegliwości tego wymagają. Bywa, że lekarz rodzinny zleca badania, np. morfologię, poziom cholesterolu i EKG. Na podstawie wyników rozpoczyna leczenie lub kieruje pacjenta do specjalisty. Nie każda osoba, która choruje na serce, musi być pod stałą opieką kardiologa. Czasem wystarczy opieka internisty i okresowe kontrole u specjalisty.

Jeżeli w rodzinie występowały choroby układu sercowo-naczyniowego, warto odwiedzić kardiologa, aby upewnić się, że nie odziedziczyliśmy skłonności do takich schorzeń i czy swoim stylem życia nie niszczymy serca. Dobrze też regularnie mierzyć ciśnienie, by nie przeoczyć zagrożenia nadciśnieniem tętniczym.

Małe zmiany, duży zysk

CODZIENNIE MOŻNA ROZPIESZCZAĆ SWOJE SERCE LUB BYĆ JEGO WROGIEM. O jedno i drugie dość łatwo. Sprawdź, co zyskasz, wprowadzając niewielkie zmiany w życie.

REGULARNE ĆWICZENIA znacznie poprawiają kondycję serca. Trening nie musi być na poziomie wyczynowym. Każdy podwaja sieć naczyń krwionośnych i powiększa ich przekrój wewnętrzny, dzięki czemu więcej bogatej w tlen krwi może dotrzeć do serca. Gimnastyka obniża poziom złego cholesterolu i cukru we krwi, reguluje ciśnienie, a więc zmniejsza zagrożenie zawałem serca i udarem mózgu.

DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA zmniejsza stężenie złego (LDL) cholesterolu we krwi, obniża ciśnienie tętnicze i skłonność krwinek do zlepiania się, czyli tworzenia się niebezpiecznych zakrzepów. Oleje zawarte w rybach chronią przed zaburzeniami rytmu. Najlepiej jeść 3-5 małych posiłków, bogatych w warzywa i/lub owoce, oliwę, ryby i drób. Czerwone mięso traktujmy wyłącznie jako dodatek smakowy. Wybierajmy pełnoziarniste pieczywo i gruboziarniste kasze. Spożywajmy odtłuszczone jogurty i półtłusty nabiał.

URLOP DWA RAZY W ROKU w istotny sposób poprawia stan serca. Narząd ten lubi zmianę klimatu i ruch na świeżym powietrzu.

SEN I DRZEMKI w wolne dni sprzyjają kondycji serca, bo w czasie snu pracuje ono wolniej i potrzebuje mniej tlenu. Istotne jest też to, że obniża się poziom fibrynogenu, czyli białka prowokującego powstawanie zakrzepów.

MNIEJ SOLI I TŁUSZCZU – jeśli zapomnimy o soli, serce zyska ok. 40% zdrowia, bo nie będzie narażone na podwyższone ciśnienie. Polacy zjadają 15 g soli dziennie, czyli trzy razy więcej niż zaleca WHO. Jednak nie wystarczy mniej solić, trzeba ograniczyć też jedzenie wędlin, konserw, chipsów itp.

RZUCENIE PALENIA to wielka szansa dla serca. W krótkim czasie poprawia kondycję o ponad 50% (niektóre dane podają, że nawet o 70%), bo w organizmie nie ma substancji, które zwiększają krzepliwość krwi i uszkadzają komórki śródbłonka wyścielającego naczynia, co sprzyja osadzaniu się złogów cholesterolowych na ich ściankach.

ŻYCIE BEZ STRESU, a właściwie umiejętne jego rozładowywanie, sprzyja zdrowiu. Gdy dopada nas stres, nadnercza wyrzucają do krwi ogromną dawkę katecholamin, które przyśpieszają pracę serca, podnoszą ciśnienie krwi, a także powodują nagły skurcz tętnic – co może zakończyć się zawałem.

MASA CIAŁA
Tkanka tłuszczowa zgromadzona w jamie brzusznej (tzw. otyłość brzuszna) to narząd wydzielający substancje, które negatywnie wpływają na układ sercowo-naczyniowy. Są przyczyną, np. nadciśnienia tętniczego, miażdżycy i zakrzepicy, uszkadzają trzustkę, wątrobę i jelita.

reklama

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania i tylko wtedy, gdy jest to konieczne. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

NASZ EKSPERT
lek. Joanna Pietroń posiada specjalizację z medycyny rodzinnej, Centrum Medyczne Damiana w Warszawie

Uwolniły nas od śmiertelnych chorób dziesiątkujących całe pokolenia. Ochroniły miliony dzieci przed kalectwem spowodowanym powikłaniami po chorobach, np. polio czy ospa prawdziwa.

JAK DZIAŁAJĄ szczepionki

DLACZEGO WARTO SIĘ SZCZEPIĆ?

CZYM JEST SZCZEPIENIE?

Niejako udaje naturalną infekcję. Następuje rozwój lub wzmocnienie odporności podobne do tej, którą organizm zyskuje podczas pierwszego kontaktu z prawdziwym patogenem (bakterią lub wirusem). Jest więc rodzajem treningu i przygotowuje układ odpornościowy do ewentualnej walki z chorobotwórczym drobnoustrojem, który mógłby nas zaatakować w przyszłości.
Szczepionka ma za zadanie chronić przed ciężkim przebiegiem choroby i (lub) jej powikłaniami. Działa w ten sposób, że pobudza układ immunologiczny do wytworzenia odporności na konkretną chorobę. Tak funkcjonują szczepienia tradycyjne (mają gotowy antygen) i nowoczesne szczepionki mRNA oraz wektorowe (niosą informację o produkcji antygenu).

DLACZEGO SIĘ ICH BOIMY?

Szczepienia stały się ofiarą własnego sukcesu. Współcześni ludzie nie pamiętają już, na czym polegały choroby zakaźne. Nigdy z tego powodu nie stracili kogoś bliskiego lub nie byli trwale okaleczeni. W XVIII w. około 300 milionów ludzi umarło na ospę prawdziwą. Choroby, na które teraz się szczepimy, wydają się niegroźnymi duchami z przeszłości. Jest tak tylko dlatego, że się na nie zaszczepiliśmy. Jednak choroby te są nadal w środowisku, a bez szczepień wrócą.

PRZED OPERACJĄ

Warto przyjąć szczepionkę na żółtaczkę typu B (WZW B). Powinno się otrzymać w ciągu życia trzy dawki. Dawki przypominające są ustalane indywidualnie w zależności od sytuacji klinicznej.

„Podczas jednej wizyty można podać 9 szczepionek. Bez najmniejszego uszczerbku dla zdrowia.

SĄ 3 RODZAJE SZCZEPIEŃ: INDYWIDUALNE, STRATEGII KOKONU, POWSZECHNE.

ANTYGEN ZE SZCZEPIONKI

Jest rozpoznawany przez układ odpornościowy organizmu jako wróg i jest niszczony. Pobudza to wytwarzanie przeciwciał, gotowych do neutralizacji intruza i zapisania informacji w tzw. komórkach pamięci immunologicznej – na przyszłość. To wzmacnia naturalny system obronny organizmu.

HISTORIA SZCZEPIEŃ

Sięga 1796 r., kiedy Edward Jenner obserwujący dojarki – mające styczność z ospą krowią (krowianką), a odporne na śmiertelną ospę prawdziwą – przeprowadził eksperyment. Wprowadził materiał zakaźny ze zmian skórnych dojarki chorującej na ospę krowiankę poprzez nacięcie skóry na ramieniu ośmioletniego chłopca. Ten łagodnie przeszedł krowiankę, zyskując odporność na ospę prawdziwą, która dziesiątkowała cały świat w XVIII w. Metodę nazwano wakcynacją (variola vaccina – ospa krowia).

ODRA POWRACA

Wielu rodziców nie szczepi swoich dzieci na odrę. Pułap osób zaszczepionych spadł poniżej wymaganego minimum. Wkrótce prawdopodobnie nadejdzie fala zachorowań na odrę – dającą poważne powikłania. Dlatego osoba dorosła powinna ustalić, ile dawek szczepionki otrzymała. Jeśli żadnej, musi otrzymać dwie dawki. Jeżeli otrzymała jedną dawkę, doszczepia się tylko raz. Natomiast gdy jej rocznik zaszczepiono dwiema dawkami, to nie musi już się szczepić.

POWSZECHNE SZCZEPIENIA darmowe pozwalają, wbrew pozorom, odciążyć budżet ochrony zdrowia. Nie dochodzi do hospitalizacji z powodu powikłań po zachorowaniu – o wiele droższych dla systemu niż szczepionki.

O WIELE BEZPIECZNIEJSZE

Ruchy antyszczepionkowe paradoksalnie poprawiły bezpieczeństwo szczepień, np. naciski na usunięcie ze składu szczepionek tiomersalu (pochodna rtęci będąca konserwantem), który był dodawany do szczepionek np. DTP (błonica, tężec, krztusiec). Obalono, że ma jakikolwiek związek z autyzmem, jednak obawy o toksyczne działanie rtęci (chociaż niepotwierdzone, ponieważ związek ten jest wydalany) spowodowały zmianę składu preparatów. Przyznano, że może powodować alergię w miejscu wkłucia. Zastąpiono go więc innym składnikiem, co poprawiło bezpieczeństwo szczepionek.
Obecnie obserwujemy dużo mniej NOP-ów, czyli niepożądanych odczynów poszczepiennych niż przed laty. Prowadzony jest rejestr niepożądanych odczynów poszczepiennych, ich zgłaszanie i stały monitoring bezpieczeństwa. Dlatego przeciwwskazań do szczepień jest niewiele lub są czasowe.

KALENDARZ SZCZEPIEŃ DZIECI

W polskiej ochronie zdrowia dzieci od narodzin objęte są bezpłatnymi szczepieniami obowiązkowymi oraz zalecanymi. Pierwsze szczepionki otrzymują w 6 tygodniu życia, ostatnie w wieku 18 lat. Warto być w kontakcie ze swoją poradnią rejonową, która zwykle pomaga pilnować terminów zalecanych szczepień.

KALENDARZ SZCZEPIEŃ DOROSŁYCH

Dorośli rzadko dbają o zarchiwizowanie swojej karty szczepień. Jednak PZH – Państwowy Zakład Higieny – na stronie www.szczepienia.info – publikuje historyczny kalendarz szczepień. Wpisujemy swoją datę urodzenia i otrzymujemy informację, jakie szczepienia w tamtym czasie były wykonywane dla danego rocznika. To ułatwia w pewnym sensie odtworzenie kalendarza szczepień.

SZCZEPIENIA KOKONOWE

Jeśli członek rodziny, z którym mieszkamy, choruje na nowotwór, ma niedobór odporności pierwotnej, jest osłabiony, w podeszłym wieku lub przeciwnie jest noworodkiem, nie może poddać się szczepieniu na popularne infekcje dające groźne powikłania, jak grypa czy zakażenia pneumokokowe. W takiej sytuacji pozostali domownicy powinni poddać się szczepieniu, by chronić tę osobę. To tzw. strategia kokonu, której celem jest pośrednia ochrona osób z grupy ryzyka.

KTO NIE POWINIEN SIĘ SZCZEPIĆ?

Zawsze będzie to osoba, która przebyła reakcję anafilaktyczną (silna alergia) po poprzedniej dawce szczepionki. To jedyne bezwzględne przeciwwskazanie. Większość przeciwwskazań jest względna: czasowe wykluczenie z powodu choroby wirusowej, w trakcie czy po, przed leczeniem chemio- czy radioterapią. Wówczas szczepionka będzie nieskuteczna lub nie wytworzą się odpowiednie przeciwciała.
Uwaga! Także żywe szczepionki nie są wskazane u kobiety w ciąży.

CO TO SĄ SZCZEPIONKI MRNA?

W nowoczesnych szczepionkach mRNA (jak ta na koronawirusa), nie podaje się pacjentowi żadnych antygenów, czyli części wirusa lub bakterii, które w naszym układzie odpornościowym mają wywołać reakcję odpornościową. Tak działały dawne szczepionki. Obecnie mamy wielki przeskok technologiczny w szczepieniach – porównywalny do przejścia z aparatu telefonicznego z korbką na smartfon.
Przy mRNA podaje się materiał genetyczny wirusa do cytoplazmy, a nie do jądra naszej komórki – po to, by komórka odpornościowa dostała przepis na białko wirusa. Zajmuje się tym właśnie nasze mRNA (jednoniciowy materiał genetyczny). Tworzy białko wirusa, które opuszcza komórkę. Wówczas limfocyty – komórki odpornościowe – zaczynają wytwarzać przeciwciała przeciw temu konkretnemu białku, czyli wirusowi.

„Dorośli raz na 10 lat powinni się szczepić na błonicę, tężec i krztusiec. W Polsce warto też przyjąć szczepionkę na odkleszczowe zapalenie mózgu.

Super ważne!

SZCZEPIENIA W CIĄŻY
Bezwzględnie zalecane są dwie szczepionki: na krztusiec i grypę. Dają dziecku po narodzinach korzystną ochronę przeciwwirusową. Są przy tym bezpieczne.

SZCZEPIENIA PODRÓŻNE

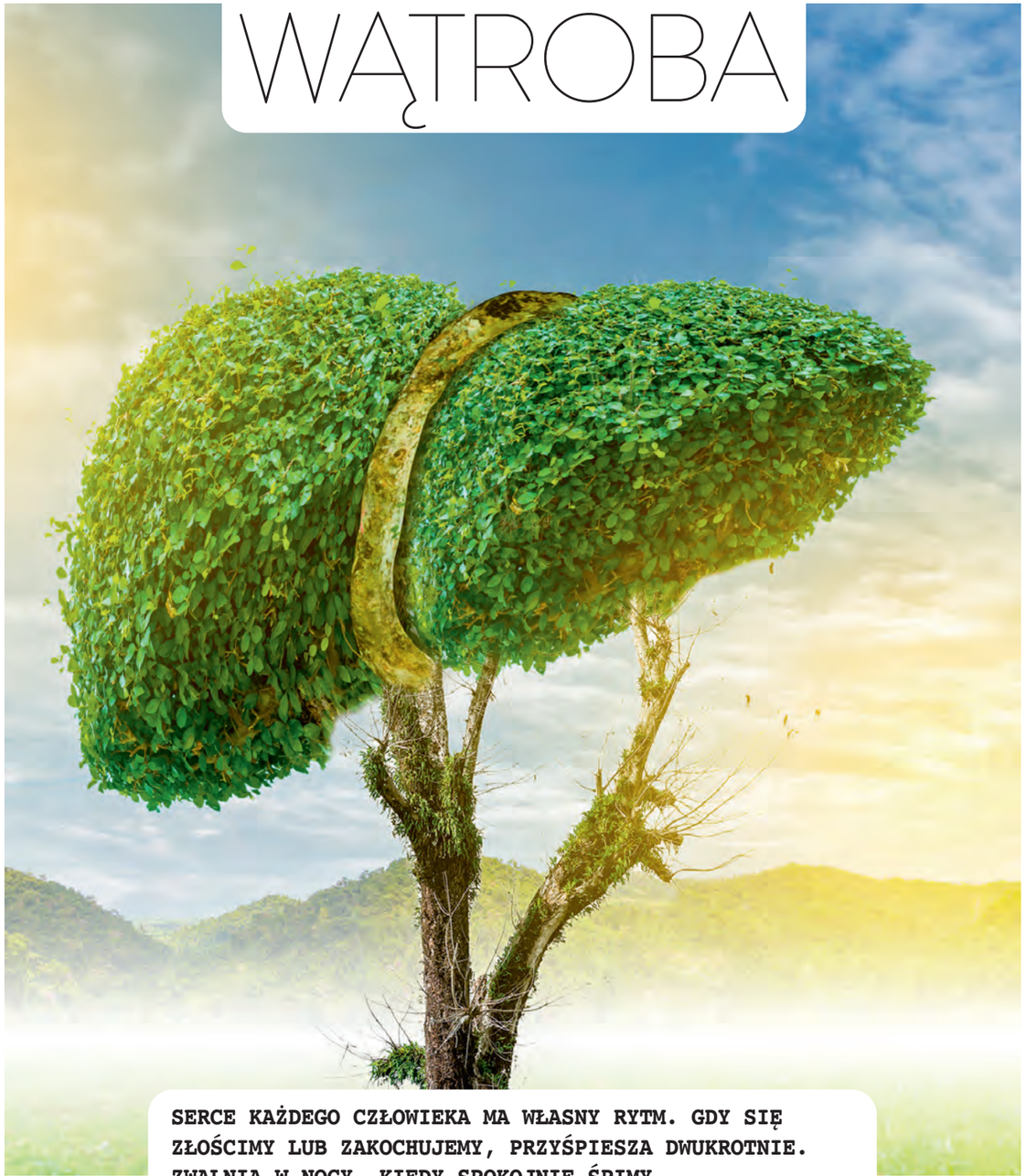
Istnieją gabinety medycyny podróży, które należy odwiedzić przed planowanym wyjazdem do egzotycznego kraju. Lekarz doradzi, na co warto się zaszczepić, by uniknąć poważnej choroby i kłopotów, które zepsują nam urlop.
Pamiętaj! Można zaszczepić się na 2 tygodnie przed wyjazdem, choć zaleca się na 6-8 przed.

3 podstawowe szczepienia medycyny podróży przed wyprawą w ciepłe kraje, chroniące przed chorobami pokarmowymi:
- żółtaczka typu A (najczęściej podaje się szczepionkę łączoną WZW A plus WZW B),
- dur brzuszny,
- cholera.

Tzw. żółta książeczka to Międzynarodowa Książeczka Szczepień. Trzeba ją mieć przy sobie w podróży. Tu wpisuje się datę i potwierdzenie zaszczepienia – obowiązkowymi oraz zalecanymi szczepionkami. Dokument wydają poradnie medycyny podróży i punkty szczepień podróżnych.

Twoje centrum dowodzenia

WĄTROBA



SERCE KAŻDEGO CZŁOWIEKA MA WŁASNY RYTM. GDY SIĘ ZŁOŚCIMY LUB ZAKOCHUJEMY, PRZYŚPIESZA DWUKROTNIE. ZWALNIA W NOCY, KIEDY SPOKOJNIE ŚPIMY.

Wątroba porównywana jest do laboratorium chemicznego, ponieważ to tu wytwarzane są substancje niezbędne do naszego prawidłowego funkcjonowania. To także ośrodek odtruwający, bo bez niej organizm zatrułby się własnymi toksynami.

WĄTROBA JEST OBOK SKÓRY I JELIT NAJWIĘKSZYM NARZĄDEM ORGANIZMU. Leży w prawym podżebrzu pod przeponą, częściowo przechodząc do górnego nadbrzusza i lewego podżebrza. Zbudowana jest z tkanki miękkiej. Ma cztery płaty – prawy (największy), lewy, czworoboczny i ogoniasty. Pokryta jest w większości przez otrzewną, a sam miąższ przez włóknistą błonę zwaną torebką wątrobową. Wątroba u mężczyzn osiąga wagę 1500-1700 g, a u kobiet 1300-1500 g, jednak jej wypełnienie krwią zwiększa tę masę o 500-800 g. Komórki wątrobowe, czyli hepatocyty stanowią 60-70% wszystkich komórek. W narządzie występują także – wchodzące w skład naczyń zatokowych – luźno ułożone komórki wrzecionowate i gwiazdkowate.

Praca etatowa

Gospodarka węglowodanami – wątroba wytwarza, gromadzi i uwalnia glukozę.
Gospodarka tłuszczowa – przekształca węglowodany i białka w tłuszcze, dokonuje syntezy lipoprotein, fosfolipidów i cholesterolu, rozkłada lipidy do kwasów tłuszczowych;
Gospodarka białkowa – w wątrobie wytwarzane jest 85% białek znajdujących się w osoczu, m.in. albuminy, liczne białka krzepnięcia i aminokwasy. W wyniku rozpadu aminokwasów w tym narządzie powstają także ketokwasy i amoniak.
Gromadzenie zapasów witamin – wątroba jest magazynem witamin A, D, E, K, B12, miedzi i żelaza związanego z ferrytyną.
Funkcje odtruwające – narząd neutralizuje różne toksyny, w tym alkohol i amoniak. W wątrobie dochodzi też do degradacji nadmiaru hormonów oraz unieszkodliwienia resztek przemiany leków.
Przemiana hemu – hem ulega przemianie w bilirubinę, której stężenie we krwi jest kontrolowane przez wątrobę. Nadmiar bilirubiny prowadzi do żółtaczki.
Wytwarzanie żółci – żółć jest produktem złożonym, niezbędnym do trawienia tłuszczów. Dobowo powstaje jej 250-1100 ml.
Funkcje immunologiczne – wątroba pochłania cząstki z tkanek lub przedostające się z zewnątrz, które mogą być przyczyną procesów zapalnych.

Co szkodzi wątrobie?

Kumulacja substancji toksycznych – środki owadobójcze, konserwujące oraz inne toksyny mogą gromadzić się w wątrobie i zakłócać jej pracę. Nawet jeśli toksyny nie zgromadzą się, może ona ucierpieć, jeśli funkcjonowanie innych narządów, szczególnie trzustki i nerek, zostanie zakłócone przez toksyny.

Nieprawidłowa dieta – uboga w białka i bogata w węglowodory oraz tłuszcze, zwłaszcza tłuszcze nasycone, potrawy smażone oraz tłuszcze utwardzone, jest nieprzyjazna dla wątroby i nie zapewnia wystarczającej ilości białka budulcowego. Bezwartościowe jedzenie to potrawy przetworzone, z barów szybkiej obsługi, produkty z białej mąki, z dużą zawartością białego cukru i dodatkiem wypełniaczy, konserwantów, sztucznych barwników oraz polepszaczy smaku.

Przejadanie się – jest chyba najbardziej powszechną przyczyną zaburzeń pracy wątroby. Efektem przejadania się jest zmęczenie wątroby – „przepracowana" nie będzie prawidłowo odtruwać organizmu.

Leki – stanowią poważne obciążenie dla wątroby. Aby przerobić i wydalić toksyny polekowe, musi nieustannie pracować i ma mniej siły na regenerację uszkodzonych komórek. Wśród leków, które szkodzą wątrobie, wymienia się niesteroidowe leki przeciwzapalne oraz doustne środki antykoncepcyjne. Szczególnie toksyczny jest alkohol i dym papierosów oraz nadmiar kofeiny.

10%

Z tylu procent tłuszczu składa się wątroba. Przekroczenie tej granicy znacznie zwiększa prawdopodobieństwo zachorowania na cukrzycę typu 2.

Siła regeneracji

Wątroba to jedyny narząd, który potrafi się odbudować. Jest to związane z możliwością szybkiego odtworzenia komórek, które uległy uszkodzeniu po zadziałaniu różnych czynników, np. alkohol czy wirusy. Jednak regeneracja jest możliwa wyłącznie, gdy procesy niszczenia nie przekraczają możliwości odnowy. Wątroba nie boli, bo nie jest narządem unerwionym. Jednak o swojej złej kondycji informuje nas w zauważalny sposób.

Sygnały alarmowe

- Pojawienie się na ciele licznych piegów, znamion brązowych i brodawek.
- Brązowe plamy przy korzeniach włosów.
- Zimna i wilgotna skóra ciała oraz rąk.
- Zabarwiony na żółto spód języka.
- Wzdęcia brzucha.
- Niestrawność po spożyciu posiłku, biegunki.
- Brak apetytu, gorycz w ustach.
- Zaczerwienienie dłoni w okolicach kciuka i małego palca.
- Częste skurcze w łydkach i palcach rąk.

Tego unikaj!

Alkohol – wypijanie codziennie więcej niż jednego kieliszka może spowodować, że wątroba przestanie sobie radzić z rozkładaniem alkoholu. To może prowadzić do marskości.
Fast foody – znajduje się w nich mnóstwo sztucznych barwników i konserwantów. Gdy często sięgamy po takie przekąski, wątroba nie nadąża z przetwarzaniem.
Tłuszcz zwierzęcy – porcja smażonego mięsa to dla wątroby wyzwanie. Tłuszcz odkłada się w jej komórkach i może wywołać otłuszczenie tego narządu.

Choroby wątroby

Marskość wątroby – przyczyną jest przede wszystkim otyłość i nadużywanie alkoholu. Procenty uszkadzają hepatocyty, co prowadzi do poważnych zaburzeń. Czasami jedynym ratunkiem jest przeszczep.
WZW A – to wirusowe zapalenie nazywa się „chorobą brudnych rąk". Można się zarazić w publicznej toalecie, a nawet przez zjedzenie niemytego owocu lub wypicie zanieczyszczonej wody. Zarażenie może prowadzić do całkowitej niewydolności tego narządu. Dlatego warto zaszczepić się przeciwko wirusowi już w dzieciństwie.
WZW B – wirusem można zarazić się podczas pobierania krwi, transfuzji lub kontaktów seksualnych. Można go „złapać" u manikiurzystki lub dentysty. Zapalenie typu B może prowadzić do przewlekłego zapalenia wątroby, jej marskości, a nawet nowotworu. Dostępna jest szczepionka, która zabezpiecza przez tym wirusem.
WZW C – przenosi się głównie przez krew. U większości zakażonych powoduje przewlekłe choroby wątroby, a także zwiększa ryzyko zachorowania na marskość lub nowotwór. Na ten rodzaj wirusa nie ma szczepionki, natomiast istnieją testy, które powinny wykonać zwłaszcza osoby z grupy ryzyka.

Test na HCV

Wirusowe zapalenie wątroby typu C (WZW C) to bardzo poważne schorzenie, o którego istnieniu możemy nie wiedzieć, gdyż przez wiele lat może ono nie dawać żadnych objawów. WZW C może prowadzić do marskości wątroby, dlatego warto wykonać test. HCV jest wirusem, którego nosicielem może być wiele osób z naszego najbliższego otoczenia. Do zakażenia dochodzi przez kontakt z płynami ustrojowymi osoby chorej. Szczególnie niebezpieczne jest zetknięcie z krwią osoby zakażonej. Ale zarazić można się także podczas ryzykownych zachowań seksualnych. Największą grupę ryzyka stanowią osoby, u których przeprowadzono różnego rodzaju zabiegi chirurgiczne. Do 80% zakażeń HCV dochodzi w placówkach służby zdrowia.
Badanie wykonuje się z krwi pobranej od pacjenta. Uzyskanie dodatniego wyniku testu HCV wymaga przeprowadzenia dalszej diagnostyki, aby ocenić stan pacjenta i zaawansowane choroby. Na szczęście obecnie istnieje możliwość skutecznego i przyjaznego choremu leczenia.

CZY WIESZ, ŻE...
Wątroba pełni ponad 500 funkcji w organizmie. Przekształca składniki pokarmowe w energię, reguluje poziom hormonów, a przede wszystkim filtruje krew.

Super ważne!

NAJPROSTSZYM, ALE WAŻNYM BADANIEM OCENIAJĄCYM PRACĘ WĄTROBY SĄ PRÓBY WĄTROBOWE. To badanie biochemiczne krwi mające ocenić aktywność enzymów produkowanych w komórkach wątrobowych. W ramach prób wątrobowych wykonywane są badania aktywności aminotransferazy asparaginianowej (AspAT, AST), aminotransferazy alaninowej (AlAT), fosfataza zasadowa (Alt), badanie GGTP czy stężenie bilirubiny. Badanie wykonuje się przy podejrzeniu zapalenia wątroby wywołanego przez wirusy typu B i C, stłuszczenia spowodowanego otyłością lub zaburzeniami gospodarki tłuszczowej. Pozwala również wykrywać nowotwory wątroby. Zleca się je także, gdy pacjent skarży się na ogólne osłabienie, zmęczenie, brak apetytu, utratę masy ciała, wzdęcia, nudności, długotrwałe bóle w nadbrzuszu, wymioty, biegunki, spadek libido, impotencję, zaburzenia miesiączkowania, częste krwawienia z nosa, świąd skóry, ginekomastię lub niepłodność. Krew do badania pobiera się na czczo – nie jemy 12 godzin przed. Dobrze też przez kilka poprzedzających dni nie spożywać tłustego i ciężkostrawnego jedzenia oraz pić alkoholu. To samo dotyczy czekolady.

USG JAMY BRZUSZNEJ

Badanie pomaga wykryć rozmaite schorzenia, m.in. złogi w układzie moczowym, stany zapalne otrzewnej, guzy, torbiele, uszkodzenia po urazach. Pozwala także monitorować leczenie nowotworów oraz wykrywać przerzuty. Badanie wykonuje się w pozycji leżącej. Lekarz pokrywa skórę specjalnym żelem w celu uzyskania jej pełnego kontaktu głowicą aparatu.

reklama

Wrzody ŻOŁĄDKA PRAWDY I MITY

Przez lata wokół choroby wrzodowej narosło wiele mitów. Postanowiliśmy się im przyjrzeć i dociec, co jest prawdą, a co fałszem.

ŚWIATOWA ORGANIZACJA ZDROWIA UZNAŁA HELICOBACTER PYLORI ZA CZYNNIK RAKOTWÓRCZY (KARCYNOGEN) GRUPY I, O UDOWODNIONYM WPŁYWIE RAKOTWÓRCZYM.

PRZYCZYNĄ WRZODÓW SĄ NIE TYLKO BAKTERIE.
PRAWDA Bakteria *Helicobacter pylori* odpowiada za 70% przypadków choroby, która rozprzestrzenia się drogą pokarmową lub… podczas pocałunku, ponieważ znajduje się ona w kamieniu nazębnym oraz zmianach próchnicowych. Jednak są też inni winowajcy. Sprawcą kłopotów może być nadmiar kwasu solnego, który wchodzi w skład soków żołądkowych. Produkowany jest on przez błonę śluzową wyścielającą wnętrze żołądka i pomaga trawić białka, tłuszcze oraz niszczyć bakterie, które trafiają do żołądka z jedzeniem. Kolejna przyczyna wrzodów to cofanie się żółci do żołądka. Gdy układ pokarmowy funkcjonuje nieprawidłowo, żółć z dwunastnicy powraca do żołądka i uszkadza jego ścianki. Dość powszechną przyczyną wrzodów jest nadużywanie leków przeciwzapalnych, przeciwbólowych oraz przyjmowanie leków przeciwreumatycznych. Wrzody powstają także wtedy, gdy żyjemy w przewlekłym stresie, gdy nadużywamy alkoholu oraz palimy papierosy.

CHOROBA WRZODOWA WYSTĘPUJE RZADKO I CHORUJĄ NA NIĄ LUDZIE STARSI.
MIT Na wrzody żołądka lub dwunastnicy cierpi co dziesiąty Polak. Większość to ludzie młodzi i w średnim wieku, zwykle pracujący, ale zdarzają się także nastolatkowie i dzieci. Mężczyźni chorują trzy razy częściej niż kobiety. Wrzody rozwijają się trzy razy częściej w dwunastnicy niż w żołądku. Niewyleczone do końca mają tendencję do nawracania.

KAŻDY, KTO JEST NOSICIELEM HELICOBACTER PYLORII, BĘDZIE MIAŁ WRZODY.
MIT Z badań wynika, że nosicielami bakterii jest blisko 80% Polaków powyżej dwudziestego roku życia, ale nie wszyscy mają wrzody. Choruje ¼ zakażonych. Nie wiadomo dlaczego jedni chorują, a drudzy nie. Wiadomo jednak, że prawie każdy zakażony bakterią ma (w różnej postaci) zapalenie błony śluzowej żołądka, które często nie daje żadnych objawów.

OBECNOŚĆ BAKTERII MOŻNA WYKRYĆ, KORZYSTAJĄC Z ODPOWIEDNIEGO TESTU.
PRAWDA Dostępne są takie testy, a ich wykonanie jest łatwe. Wystarczy z palca pobrać krew i po rozcieńczeniu (instrukcja znajduje się w opakowaniu) – nanieść na tzw. pole testowe. Po kilku minutach są wyniki. Pionowa, ciemnoczerwona linia w polu testowym mówi, że we krwi znajdują się przeciwciała IgG anty *Helicobakter pylori,* świadczące – z dużym prawdopodobieństwem – o obecności lub niedawno przebytym zakażeniu bakterią. Nie potwierdza to istnienia wrzodów (25% osób, u których wykryto bakterię, nie ma wrzodów), dlatego trzeba się zgłosić do lekarza, aby zlecił kolejne badania diagnostyczne.

MIT
Osoby mające wrzody muszą przejść operację. Wysoka skuteczność leczenia farmakologicznego sprawiła, że przeprowadza się je rzadko. Bez skalpela się nie obejdzie, jeśli dojdzie do powikłań.

OBECNOŚĆ WRZODÓW MOŻNA STWIERDZIĆ TYLKO PO WYKONANIU GASTROSKOPII.
PRAWDA Tylko wykonując gastroskopię, można dokładnie ocenić stan błony śluzowej żołądka. Podczas badania lekarz wprowadza przez przełyk giętki przewód zakończony minikamerą, przez którą ogląda błonę śluzową. Z owrzodzonych miejsc pobiera fragmenty chorej tkanki, by po analizach wykluczyć istnienie zmian nowotworowych. Na wycinkach przeprowadza się także test na obecność *Helicobacter pylori.* W niektórych przypadkach badanie można wykonać w znieczuleniu miejscowym albo ogólnym.

LECZENIE CHOROBY WRZODOWEJ JEST BARDZO UCIĄŻLIWE I DŁUGOTRWAŁE.
MIT Aby wyeliminować bakterie, chorym przez tydzień podaje się dwa odpowiednio dobrane antybiotyki. Jednocześnie, raz dziennie, pacjent przyjmuje tzw. inhibitor pompy protonowej – lek, który prawie do zera zmniejsza wydzielanie kwasu solnego. Kuracja będzie skuteczna, jeśli doprowadzimy ją do końca. Po wyleczeniu zaleca się stosowanie środków zmniejszających wydzielanie kwasu solnego i osłaniających ślużówkę żołądka. Można przyjmować preparaty neutralizujące kwas solny, ale nie należy ich nadużywać. Czas ich stosowania i dawkę określa lekarz.

PRAWDA
U 50% chorych choroba wrzodowa występuje rodzinnie. Za genetycznym pochodzeniem choroby przemawia także fakt, że występuje ona o 30-40% częściej u chorych z grupą krwi 0 niż u osób z innymi grupami krwi.

OBJAWY CHOROBY WRZODOWEJ NASILAJĄ SIĘ WIOSNĄ I JESIENIĄ.
MIT To charakterystyczna cecha choroby wrzodowej. Osoby, które w tych porach roku po zjedzeniu posiłku mają powtarzające się bóle w nadbrzuszu, czyli między pępkiem a żebrami i przypominają one pieczenie, palenie, czasem uczucie głodu, nie powinny lekceważyć swoich dolegliwości. Przy takich objawach zamiast połykać kolejne tabletki, trzeba iść do lekarza. Nasilenie symptomów choroby wrzodowej łączy się z faktem, że w tych porach roku bakteria chętnie się rozmnaża.

WSZYSCY CIERPIĄCY NA CHOROBĘ WRZODOWĄ MAJĄ TE SAME OBJAWY.
MIT Tylko połowa chorych ma typowe dolegliwości. Objawy są uzależnione od umiejscowienia wrzodu i wieku chorego. Dla wrzodów żołądka charakterystyczne jest nasilenie się bólu po jedzeniu. Przyjmuje się, że jeżeli dolegliwości pojawiają się pół godziny po jedzeniu, rozwinął się wrzód żołądka. Gdy 2 godziny po posiłku, wrzody są w dwunastnicy, bo treść pokarmowa zdążyła już do niej dotrzeć, a wydzielające się soki trawienne drażnią wrzód, co odczuwamy jako dokuczliwy ból.

OBECNOŚĆ WRZODÓW NIE STANOWI ZAGROŻENIA DLA ŻYCIA.
MIT Wprawdzie samo istnienie wrzodu zazwyczaj jest niegroźne, ale może on stać się przyczyną poważnych, czasem nawet zagrażających życiu powikłań. Każdy wrzód może uszkodzić naczynia krwionośne, z których będzie w niezauważalny dla nas sposób sączyć się krew do wnętrza żołądka. Z czasem doprowadzi to do niedokrwistości z powodu niedoboru żelaza. Gdy wrzody goją się, na ściankach błony śluzowej powstają blizny. Niekiedy mogą być na tyle duże, że utrudnią lub zablokują przesuwanie się pokarmu do dalszej części przewodu pokarmowego. Najgroźniejsze jest jednak przedziurawienie ściany żołądka (fachowo nazywane perforacją) spowodowane trawieniem przez kwas solny kolejnych warstw ściany żołądka. Gdy kwaśna zawartość żołądka wyleje się do jamy otrzewnej, rozwija się zapalenie otrzewnej, które wymaga pilnej interwencji chirurgicznej.

PRZY WRZODACH ŻOŁĄDKA NALEŻY PIĆ MLEKO.
MIT Mleko ma właściwości neutralizujące działanie kwasu solnego. Jednak osoby, które nie tolerują laktozy, po jego wypiciu, będą się czuły gorzej. Natomiast zsiadłe mleko pomaga w leczeniu przewlekłego zapalenia żołądka. I jeszcze jedna uwaga – podczas leczenia wrzodów nie zaleca się picia mleka.

Potas
WARTO DBAĆ
o jego poziom

Brak ci energii, stale odczuwasz zmęczenie, pojawia się mrowienie i drętwienie kończyn, a może zmagasz się z apatią lub jesteś nadpobudliwa? Takie objawy mogą świadczyć o niedostatecznym poziomie potasu w organizmie.

POTAS MA ISTOTNY WPŁYW NA WIELE PROCESÓW ZACHODZĄCYCH W ORGANIZMIE, dlatego zarówno jego niedobór, jak i nadmiar może być groźny dla zdrowia, a nawet życia. Zajmuje, po wapniu i fosforze, trzecie miejsce pod względem ilości w organizmie. Jest kationem, czyli jonem obdarzonym w środowisku wodnym (np. w płynach ustrojowych) dodatnim ładunkiem elektrycznym. Równowaga między jonami potasu, sodu i chloru jest konieczna, aby organizm mógł pełnić swoje funkcje. Niemal cały potas ustrojowy znajduje się w komórkach.
Potas jest jednym z głównych elektrolitów w naszych komórkach. Odpowiada za utrzymanie odpowiedniego napięcia elektrycznego na błonach komórkowych (tzw. potencjał spoczynkowy) oraz za przekazywanie impulsów elektrycznych między komórkami (tzw. potencjał czynnościowy). Ponadto bierze udział w procesach syntezy, czyli budowy aminokwasów i białek. Jest też niezbędny w cyklach, w których nasze komórki produkują energię.

JAKĄ ROLĘ POTAS PEŁNI W ORGANIZMIE?

- Kontroluje objętość płynów w organizmie.
- Reguluje pH komórkowe, dzięki czemu zapewnia zachowanie równowagi kwasowo-zasadowej, czyli homeostazy.
- Wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i mięśniowego.
- Korzystnie wpływa na zasoby glikogenu, związku, który jest paliwem dla mięśni.
- Prawidłowy poziom potasu w organizmie przyczynia się do obniżenia ciśnienia krwi.
- Bierze udział w syntezie białek i reakcjach enzymatycznych oraz nie dopuszcza do powstawania kamieni nerkowych.
- Odpowiada za prawidłowe napięcie mięśni (tzw. tonus).
- Pobudza wydzielanie insuliny.

UZUPEŁNIJ NIEDOBORY

U osób zdrowych i prawidłowo się odżywiających nie występują niedobory potasu na tle żywieniowym. Jednak mogą dotyczyć osób cierpiących na choroby sercowo-naczyniowe oraz przyjmujących leki moczopędne, czyli diuretyki.
Jeżeli nie chcemy przyjmować suplementów zawierających potas, musimy zadbać o dietę urozmaiconą, bogatą w produkty mleczne, warzywa, owoce, w której znajdą się także pełnoziarniste produkty zbożowe.
Do bogatych źródeł potasu zaliczamy:

- produkty mleczne,
- nasiona roślin strączkowych – fasola, groch, soja, soczewica,
- warzywa – głównie szpinak, brokuły, marchew, ziemniaki, buraki, pomidory,
- owoce – głównie suszone, ale także świeże morele, banany, wiśnie, brzoskwinie, truskawki, pomarańcze, śliwki,
- pestki i nasiona,
- sporo potasu znajduje się w kaszy gryczanej, jęczmiennej, jaglanej, ryżu brązowym, płatkach owsianych, pszennych, żytnich, a także w mięsie.

HIPOKALIEMIA – NISKI POZIOM POTASU

Poniżej 3,6 mmol/l. Charakterystycznymi objawami są: osłabienie siły mięśni szkieletowych, częste, bolesne skurcze ud i łydek, drżenia mięśniowe, obrzęki kończyn, zaparcia oraz dolegliwości ze strony układu nerwowego, np. zmęczenie, senność, apatia, nadpobudliwość nerwowa i problemy z koncentracją.

HIPERKALIEMIA – WYSOKI POZIOM POTASU

Powyżej 5,5 mmol/l. Objawy: osłabienie, apatia, splątanie, zaburzenia świadomości, drgawki, zaburzenia czucia, skurcze lub porażenia mięśni szkieletowych, spowolnienie tętna oraz zaburzenia rytmu serca, z blokiem i zatrzymanie akcji serca włącznie. Ale zdarza się także, że nie występują żadne symptomy wysokiego poziomu potasu we krwi.

SUPLEMENTACJA POTASU – KIEDY I JAK?

Stosowanie preparatu z potasem zawsze należy skonsultować z lekarzem, po uprzednim oznaczeniu we krwi poziomu pierwiastka. Doustne środki najlepiej przyjmować podczas posiłku lub tuż po nim z dużą ilością płynu. Ostrożność przy suplementacji potasu powinny zachować osoby przewlekle chore, przyjmujące leki na nadciśnienie i moczopędne.

WAŻNE

Dzienne zapotrzebowanie na potas osoby dorosłej wynosi 4700 mg. Realizację tej wartości zapewnia zbilansowana dieta.

reklama

SAL EMS FACTITIUM 450 mg
Produkt leczniczy | tabletki musujące 40 szt.
Sztuczna sól emska ma działanie wykrztuśne i alkalizujące. Zawiera mieszaninę alkalicznych soli pobudzających wydzielanie śluzu w drogach oddechowych. Zawarty w leku wodorowęglan sodu alkalizuje wydzielinę oskrzeli, co prowadzi do jej upłynnienia i ułatwia odkrztuszanie. **Skład jakościowy i ilościowy:** 1 tabletka musująca zawiera: **Substancję czynną:** sztuczna sól emska 450 mg, w tym sodu wodorowęglan 318,150 mg, sodu bromek 0,045 mg, sodu fosforan bezwodny 0,225 mg, sodu chlorek 121,500 mg, sodu siarczan bezwodny 4,050 mg, potasu siarczan 6,030 mg. **Substancje pomocnicze:** sacharoza 38 mg, wodorowęglan sodu, benzoesan sodu, kwas winowy. W tym jon: Na^+ 213 mg, K^+ 3 mg, SO_4^{2-} 6 mg, Cl^- 7,5 mg, CO_3^{2-} 408 mg, HPO_4^{2-} 150 µg, Br^- 35 µg. Roztwór 4,5 g proszku sztucznej soli emskiej (10 tabletek) w 1 litrze wody ma skład zbliżony do składu naturalnej wody emskiej. **Podmiot odpowiedzialny:** Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „Ziołolek" Sp. z o.o., ul. Starołęcka 189, 61-341 Poznań; Pozwolenie nr R/2025 wydane przez Prezesa URPL WMiBP. Data wydania pierwszego pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: 10 czerwca 1967 r. Data przedłużenia pozwolenia na czas nieokreślony: 17 września 2008 r.; Kategoria dostępności: lek OTC – produkt leczniczy dostępny bez przepisu lekarza.

PSE/07.2023

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania.
Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

10 SPOSOBÓW
na zdrową jesień
Z FUNDACJĄ ZIKO DLA ZDROWIA

Jesienią niemal każdy z nas odczuwa spadek energii i obniżenie odporności. Najbliższe miesiące nie będą dla nas łatwe, warto więc aktywnie zadbać o siebie i swoje zdrowie. Poznaj nasze sposoby na zdrową jesień i wprowadź je do swojej rutyny!

1 ZAŻYWAJ WITAMINĘ SŁOŃCA

Jesienny deficyt światła słonecznego wpływa na niedobory witaminy D3. Dlatego obowiązkowo trzeba zadbać o jej suplementację. Dostępne są liczne preparaty z witaminą D3 w postaci kropli, aerozolu, tabletek lub kapsułek.
Dawkowanie witaminy D3 należy ustalić z lekarzem lub farmaceutą. U dzieci dawka uzależniona jest od wieku i masy ciała. U dorosłych standardowo zaleca się przyjmowanie 1000--2000 j.m., jednak lekarz może zadecydować o zwiększeniu dawkowania m.in. u osób otyłych, seniorów oraz pacjentów z potwierdzonymi niedoborami.

2 DOBIERZ WITAMINY I MINERAŁY

Warto również rozważyć suplementację preparatami, które wspierają układ immunologiczny oraz wykazują działanie antybakteryjne i przeciwzapalne. Naszemu organizmowi z pewnością przyda się dodatkowa dawka witamin C i E oraz minerałów – szczególnie cynku.
Warto pamiętać, że każda suplementacja powinna być skonsultowana z lekarzem lub farmaceutą – tylko wówczas będziemy pewni tego, że będzie ona bezpieczna i skuteczna.

Więcej informacji **O ZDROWEJ I SKUTECZNEJ SUPLEMENTACJI** znajdziesz, czytając artykuły edukacyjne na blogu naszej Fundacji: www.zikodlazdrowia.org

3 POSTAW NA PROBIOTYKI

Zawarte w probiotykach tzw. dobre bakterie jelitowe mają korzystny wpływ na naszą odporność oraz zdolność organizmu do zwalczania infekcji. Probiotyki możemy przyjmować w formie gotowych preparatów, ale możemy również sięgnąć po bogate w żywe kultury bakterii naturalne jogurty i kefiry lub kiszonki – takie rozwiązanie jest o wiele smaczniejsze!

4 ZASZCZEP SIĘ!

Jesień to okres wzmożonych zachorowań na choroby wirusowe. Części z nich możemy uniknąć, szczepiąc się. Warto skorzystać z tych opcji, bo szczepienia stanowią bardzo skuteczną tarczę ochronną przed zachorowaniem oraz groźnym przebiegiem zakażenia.

5 ZADBAJ O DIETĘ I NAWODNIENIE

Warzywa, owoce i orzechy to wspaniałe źródło cennych dla zdrowia składników odżywczych. Korzystajmy z tych darów jesieni i przyrządzajmy jak najwięcej posiłków na ich bazie. O tej porze roku królują dania jednogarnkowe – dodajmy im odrobinę rozgrzewającej mocy i wyjątkowego smaku, eksperymentując z przyprawami i ziołami wspierającymi odporność: imbirem, kurkumą czy czosnkiem!
W chłodniejsze dni czujemy mniejsze pragnienie, jednak zbyt mała ilość płynów w organizmie nie wpływa dobrze na samopoczucie i zdrowie. Dlatego trzeba się bardziej pilnować, by w każdej godzinie aktywności wypić co najmniej szklankę wody.

6 WYBIERZ AKTYWNOŚĆ!

Ćwiczenia fizyczne powodują, że nasz mózg produkuje więcej endorfin – hormonów dobrego samopoczucia. Jeżeli tylko pogoda na to pozwala, postawmy na aktywność na świeżym powietrzu: spacer, jazdę na rowerze czy trening biegowy. Gdy aura nie sprzyja, wówczas wybierzmy zajęcia na pływalni, w klubie fitness lub samodzielne ćwiczenia z ulubionym treningiem internetowym przed ekranem komputera.

7 ODPOCZYNEK I SEN

Jesienne długie wieczory wykorzystajmy na odpoczynek z lekturą w ręku, rozwój zapomnianego latem hobby czy spotkania z przyjaciółmi. Takie aktywne odpoczywanie z pewnością przysłuży się naszemu samopoczuciu.
Z troski o zdrowie trzeba również zadbać o dobry i należycie długi sen – stwórzm sobie właściwe warunki do nocnego odpoczynku oraz pilnujmy stałych godzin snu.

8 UWAŻAJ NA SMOG

Jesienią wzrasta ryzyko smogu, czyli unoszących się w powietrzu niebezpiecznych tlenków węgla, azotu, siarki, metali ciężkie i pyłów zawieszonych. Mogą one docierać do naszych dróg oddechowych oraz przenikać do krwi, co jest bardzo niebezpieczne dla zdrowia.
Dlatego monitorujmy informacje o aktualnym poziomie zanieczyszczeń powietrza i jeśli wartości są przekroczone, ograniczmy pobyt na zewnątrz oraz nie wietrzmy mieszkania. Warto również zaopatrzyć się w rośliny, które działają jak naturalne filtry powietrza (np. paprocie, draceny, fikusy, skrzydłokwiaty) lub w domowy oczyszczacz powietrza.

9 DOMOWA APTECZKA I KOPERTA ŻYCIA

Przezorny zawsze zabezpieczony… Zatem jeszcze zanim ruszy sezon jesiennych infekcji, trzeba zadbać o swoją domową apteczkę. Przejrzyjmy ją i jeżeli jest taka potrzeba, doposażmy. O to, co powinno się w niej znaleźć i w jaki sposób bezpiecznie ją przechowywać, zapytajmy farmaceutę – na pewno dobrze doradzi!
Koperta życia jest potrzebna po to, aby w razie zagrożenia naszego zdrowia i życia zespół ratunkowy mógł się szybko dowiedzieć, jakie leki zażywamy. Razem z wypełnionym formularzem chowamy do lodówki, a następnie oznaczamy drzwi naszego mieszkania specjalną naklejką.

10 BADAJ SIĘ!

Samobadanie to dobry sposób na wykrycie ewentualnych nieprawidłowości stanu zdrowia i chorób we wczesnym stadium rozwoju. W jaki sposób można samodzielnie badać się w domu? Codziennie mierząc temperaturę ciała, ciśnienie i tętno oraz raz w miesiącu badając węzły chłonne oraz wskaźniki BMI i WHR. Wprowadźmy te samobadania do swojej rutyny! Nie zaniedbujmy również regularnej kontroli zdrowia u lekarza. Spotkanie ze specjalistą to świetna okazja do rozmowy o naszym zdrowiu i odporności.

O tym, w co wyposażyć **DOMOWĄ APTECZKĘ** oraz jak wykonać **SAMOBADANIE** dowiesz się, oglądając film na kanale YouTube Fundacji Ziko dla Zdrowia!

Metody FINANSOWANIA okularów

Coraz więcej z nas potrzebuje okularów – nie tylko z powodu wrodzonych czy nabytych wad wzroku, ale również do pracy. Nic dziwnego, że rodzaje i warunki dofinansowania okularów budzą duże zainteresowanie. Warto dobrze poznać swoje prawa i warunki przyznawania różnych typów dotacji.

JEŚLI CHODZI O INWESTOWANIE W OCZY, NIE POWINNIŚMY KALKULOWAĆ. To nie tylko narząd, który pomaga widzieć – to klucz do naszej codzienności, pracy, pasji. Dlatego należy chronić niezastąpiony dar, który umożliwia nam pełne życie i odkrywanie piękna świata. Oszczędzanie na zdrowiu wzroku skutkować może poważnymi konsekwencjami. Ignorowanie objawów, zaniedbywanie regularnych badań czy zakup niskiej jakości okularów lub soczewek kontaktowych, może prowadzić do długotrwałych problemów. Regularne wizyty u okulisty pomagają wykrywać i zapobiegać potencjalnym problemom wcześnie, zanim staną się groźne. Właściwie dobrane okulary lub soczewki kontaktowe przekładają się na komfort widzenia i uniknięcie nieprzyjemnych dolegliwości. Dbanie o odpowiednią ochronę oczu przed słońcem, komputerowym światłem niebieskim i zanieczyszczeniami służy zachowaniu zdrowego wzroku. Chociaż kupno okularów to spory wydatek, istnieje kilka możliwości dofinansowania i inne metody (np. raty), które sprawiają, że jest on mniej obciążający dla domowego budżetu.

KREDYTOWANIU W ZIKO OPTYK PODLEGAJĄ:

- kompletne pary okularów (oprawa + 2 soczewki okularowe),
- oprawy okularowe,
- soczewki okularowe,
- soczewki kontaktowe,
- okulary przeciwsłoneczne,
- usługi badania wzroku,
- akcesoria,
- karty podarunkowe.

Minimalna wartość zakupów objętych kredytowaniem to 100 zł.

METODY DOFINANSOWANIA DO OKULARÓW PRZEZ PRACODAWCĘ. Aby dowiedzieć się, jak wygląda polityka dofinansowania okularów w firmie, skontaktujmy się z działem kadr lub przełożonym. Kwota dofinansowania zależy od pracodawcy. Zwykle, aby ubiegać się o dofinansowanie okularów, trzeba spełnić kilka warunków:

- praca przed komputerem przez minimum 4 godziny dziennie,
- świadczenie pracy na terenie zakładu pracy,
- dotyczy tylko okularów korekcyjnych,
- nie trzeba być zatrudnionym na umowie o pracę.

Ile wynosi kwota dofinansowania?

- Pełna refundacja lub limit kwotowy.

JAK CZĘSTO?

- Zwykle raz na 2 lub 3 lata.

MUSISZ PRZEDSTAWIĆ:

- zaświadczenie lekarskie o konieczności noszenia okularów lub receptę (uzyskasz je podczas badań okresowych do pracy),
- fakturę jako dowód zakupu okularów.

Niektórzy pracodawcy oferują dodatkowe ulgi w zakresie refundacji korekcji wzroku, np. zakup okularów o dodatkowych funkcjach (np. specjalne powłoki do pracy przed komputerem). Niekiedy wysokość dofinansowania uzależniona jest od czasu spędzanego przed monitorem oraz rośnie proporcjonalnie do stażu pracy.

PFRON. Przysługuje w przypadku posiadania orzeczenia o stopniu niepełnosprawności (z powodu dysfunkcji wzroku). Tu konieczne jest przedstawienie zlecenia na zaopatrzenie, czym zajmuje się lekarz ubezpieczenia zdrowotnego (dofinansowanie wyrobu medycznego). Wniosek musi być potwierdzony w wojewódzkim oddziale NFZ, po czym można już dokonać zakupu nowych okularów.

NA WŁASNEJ DZIAŁALNOŚCI. W tym przypadku skontaktuj się bezpośrednio z księgowością, która uwzględni rodzaj firmy. Zwykle jednak nie zaleca się wliczania okularów do kosztów prowadzenia firmy, gdyż jest to traktowane jako wydatek o charakterze osobistym.

Po zakupie okularów lub soczewek kontaktowych możemy również uzyskać częściowy zwrot kosztów od NFZ, MOPS lub PCPR.

METODY DOFINANSOWANIA DO OKULARÓW

Plan ratalny jest najłatwiejszym sposobem na bezproblemowy i prawie bezbolesny dla portfela zakup okularów. W Ziko Optyk specjaliści pomagają dobrać oprawę oraz soczewki zgodnie z naszymi potrzebami. Do rozłożenia zakupu okularów na raty wystarczy jedynie ustne oświadczenie o dochodach. Pracownicy placówek Ziko Optyk pomagają wypełnić niezbędne dokumenty. Okulary można spłacać na dogodnych warunkach, rozkładając zakup na 3-10 rat 0% (te warunki obowiązują do końca roku).

Wiele firm oferuje też dodatkową usługę ubezpieczenia okularów, dzięki której w razie ich zniszczenia lub zgubienia nowe można kupić taniej.

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/

Czym należy się kierować przy wyborze kosmetyków? Zdaniem dermatologów potrzebami skóry. Niektóre z nich zmieniają się w miarę upływu czasu, inne z kolei pozostają stałe. Dlatego bywa tak, że po ten sam preparat sięga zarówno młoda, jak i dojrzała kobieta. Sprawdź, jakimi kosmetykami mogą się ze sobą dzielić babcia, mama i córka.

SKÓRA wybiera krem DLA BABCI, MAMY, CÓRKI

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

KWAS HIALURONOWY W KAŻDYM WIEKU

Nie ma odmładzania bez nawilżania, przypominają nam dermatolodzy. Niezależnie od wieku wszyscy powinni stosować kremy ze składnikami nawilżającymi, ponieważ najlepszym sposobem na zachowanie młodego wyglądu skóry jest poprawa zdolności błony komórkowej do zatrzymywania wody. Odwodniona skóra traci jędrność, naturalny połysk i zdrowy koloryt. Osłabia się jej napięcie, staje się wiotka, pojawiają się zmarszczki. Podstawowym składnikiem nawilżającym jest kwas hialuronowy, który przyciąga wodę i pęcznieje w kontakcie z nią. Bierze udział w procesach gojenia i pobudza skórę do regeneracji. Możemy go znaleźć w recepturach kremów, serum i koncentratów.

FILTRY TO PODSTAWA PIELĘGNACJI MŁODEJ I DOJRZAŁEJ SKÓRY

Codzienne używanie kremów z filtrem jest jednym z czynników opóźniających starzenie się skóry. Nawet 80% wszystkich zmian związanych ze starzeniem się skóry jest indukowanych przez promieniowanie UVA. Dobierając wysokość filtrów przeciwsłonecznych, bierzemy pod uwagę nie wiek, a reakcję naszej skóry na promieniowanie UV. Tutaj pomocne będzie określenie fototypu skóry. Im niższy fototyp, tym wyższy stopień ochrony. Im gorzej skóra reaguje na słońce (czerwieni się, piecze, łuszczy), tym większej wymaga ochrony.

KOSMETYKI NATURALNE, które można stosować niezależnie od wieku to: oleje roślinne, masła kosmetyczne, hydrolaty roślinne, glinki mineralne oraz żele aloesowe. To, który z nich wybierzesz, zależy oczywiście od rodzaju skóry i jej aktualnych potrzeb.

KLUCZEM DO SUKCESU W PIELĘGNACJI ANTI-AGING JEST DOPASOWANIE KOSMETYKÓW DO PROCESÓW ZACHODZĄCYCH W SKÓRZE.

„Krem nakładaj nie tylko na twarz, ale też szyję i dekolt. To właśnie te partie będzie w przyszłości odmłodzić najtrudniej.

30 lat

Około 30. roku życia zmarszczki mimiczne zaczynają przechodzić w trwałe, widoczne nawet wtedy, gdy nie marszczymy twarzy.

Wśród polecanych w tym okresie substancji, znajdują się nie tylko witaminy A, C i E, ale także aloes, zielona herbata, koenzym Q10 oraz kwas hialuronowy.

MLECZKA, ŻELE I PŁYNY MICELARNE BEZ WZGLĘDU NA WIEK

Demakijaż to pierwszy krok w codziennej pielęgnacji cery. Pozwala utrzymać ją w doskonałej kondycji, a także wzmacnia skuteczność innych kosmetyków. Źle dobrane kosmetyki do demakijażu sprawiają, że jest on albo mało skuteczny, albo powoduje pieczenie oczu lub podrażnienia skóry. Wybieramy je pod kątem typu skóry. Sucha będzie potrzebować substancji nawilżających – formuł olejowych, mleczek, płynów i żeli micelarnych. Dla cery mieszanej najlepsze będą produkty doczyszczające, jednocześnie matujące i nawilżające, tj. płyny micelarne czy pianki. Skóra trądzikowa podobnie jak tłusta wymaga oczyszczenia zatkanych porów i musi być wsparta kosmetykami o właściwościach antybakteryjnych. Z kolei do skóry wrażliwej należy wybierać kosmetyki hipoalergiczne, zawierające jak najmniejszą ilość barwników, substancji zapachowych i innych drażniących składników.

WITAMINA C DLA KAŻDEGO

Nasza skóra zawsze potrzebuje preparatów z witaminą C. Znajdziemy ją zarówno w kremach, jak i w serum, ampułkach czy maskach. Jej podstawowe zadanie to ochrona skóry przed wolnymi rodnikami, bo jest jednym z najsilniejszych antyoksydantów. Ma działanie odmładzające, ponieważ stymuluje syntezę kolagenu i jednocześnie hamuje degradację włókien podporowych skóry. Wspomaga nawilżanie, gdyż pobudza syntezę kwasu hialuronowego oraz wzmacnia barierę lipidową naskórka. Zmniejsza zaczerwienienia skóry, ponieważ uszczelnia naczynia krwionośne, zwiększa elastyczność ścian naczyń włosowatych. Dzięki temu nie tracą one swojej struktury, rzadziej pękają, a przez to nie tworzą na powierzchni skóry nieestetycznych pajączków. Witamina C rozjaśnia skórę i niweluje przebarwienia ze względu na zdolność hamowania produkcji melaniny, czyli barwnika odpowiadającego za kolor skóry.

reklama

SVR SEBIACLEAR MICRO-PEEL, 150 ML

Skoncentrowana esencja dermatologiczna, która oferuje skuteczną i przyjemną formę pielęgnacji skóry tłustej z niedoskonałościami. Odblokowuje, oczyszcza i zwęża pory, wygładza i odnawia skórę, zapobiega powstawaniu zmian trądzikowych. Lekka jak woda formuła jest nasycona składnikami aktywnymi o działaniu potwierdzonym klinicznie. Zawiera dwa uzupełniające się kwasy, które delikatnie złuszczają skórę, zapewnia optymalny poziom nawilżenia, poprawia wchłanianie nakładanych następnie produktów pielęgnacyjnych.
Dla dorosłych i nastolatków.

SVR SEBIACLEAR GEL MOUSSANT, 200 ML

To niezawierający mydła, pieniący się żel do mycia skóry wrażliwej, mieszanej, tłustej ze skłonnością do trądziku. Delikatnie oczyszcza skórę i złuszcza martwy naskórek, odblokowując pory. Jego kremowa pianka usuwa zanieczyszczenia i nadmiar sebum. Bez efektu wysuszającego. Łatwo się spłukuje, pozostawiając skórę perfekcyjnie oczyszczoną, świeżą i matową.
Do stosowania na twarz, dekolt, plecy.

ZIKO DERMO

Produkty dostępne w drogeriach Ziko Dermo i na zikodermo.pl.

45 lat

Po 45. roku życia zmniejsza się napięcie skóry, związane ze spadkiem substancji budulcowych, czyli kolagenu i elastyny.

W tym okresie na proces starzenia mają wpływ także zmiany hormonalne. Polecane składniki kremów to: retinol, peptydy, kolagen, antyoksydanty (np. witamina C i koenzym Q10) i fitoestrogeny roślinne.

RETINOL NA TRĄDZIK I ZMARSZCZKI

Ta aktywna forma witaminy A przyniesie korzyści zarówno młodej, jak i dojrzałej cerze. W pierwszym przypadku zmniejsza rogowacenie skóry i ujścia porów skóry, ogranicza wydzielanie sebum oraz zatykanie się gruczołów łojowych. Co ważne, w przypadku skór problematycznych hamuje procesy zapalne, więc wycisza trądzik i sprzyja gojeniu się ran. Z kolei dla cery dojrzałej kosmetyki z retinolem poleca się w celu zniwelowania zmarszczek. Retinol przyspiesza dojrzewanie komórek i ich wymianę. Wygładza naskórek i nadaje mu zdrowy wygląd. Używany regularnie działa też w głębszych warstwach skóry. Hamuje działanie substancji, które niszczą kolagen i elastynę oraz zwiększa ich produkcję. Kremów czy serum z retinolem najlepiej używać jest na noc, gdyż w kontakcie ze słońcem wywołuje podrażnienia. Nowością jest retinol roślinny, czyli bakuchiol. Działa tak samo jak tradycyjny, ale nie wywołuje podrażnień, więc można go śmiało aplikować na dzień.

STARZENIE SIĘ SKÓRY

To naturalny proces, który u każdego przebiega inaczej, gdyż jest wynikiem działania czynników zewnętrznych i wewnętrznych. Co sprawia, że skóra jest starsza, niż wskazuje metryka?

- Brak pielęgnacji lub niewłaściwe dbanie o skórę.
- Promieniowanie słoneczne. W wyniku fotostarzenia pojawiają się zmarszczki, skóra się łuszczy, naskórek jest pogrubiony, a włókna kolagenowe są wypierane przez pojawiające się włókna sprężyste, częsta ekspozycja na słońce sprzyja powstawaniu przebarwień.
- „Zarywanie" nocy – utrudnia procesy regeneracyjne w skórze.
- Długotrwały stres – sprawia, że skóra wygląda na zmęczoną.
- Niewłaściwa dieta obfitująca w dużą ilość cukru i produktów przetworzonych.
- Używki, m.in. papierosy.
- Brak aktywności fizycznej, która zwiększa skuteczność ochrony antyoksydacyjnej.
- Zanieczyszczenie środowiska.
- Skłonności genetyczne.

reklama

JESIENNA zmiana warty

Jesienią nasza skóra potrzebuje zarówno silnego nawilżenia, jak i wzmocnienia, aby zachować blask oraz zdrowy wygląd. Oto kilka wskazówek, jak zmienić pielęgnację wraz ze zmianą pory roku.

WRAZ Z POCZĄTKIEM JESIENI temperatura za oknem spada, dni stają się coraz krótsze, co oznacza, że do skóry dociera mniej światła. Niskie temperatury to również znak, że niebawem w pomieszczeniach zacznie się sezon grzewczy, a to niekorzystnie odbija się na naszej skórze. Wierzchnia warstwa naskórka wysycha, a skóra przybiera szary kolor. Po letniej ekspozycji na słońce martwe komórki namnażają się, nadając skórze matowy wygląd. Jest to konsekwencją procesu keratynizacji, w którym skóra broni się przed promieniami UV poprzez pogrubienie. Dodatkowo wraz z nadejściem jesieni odczuwamy mniejsze pragnienie i pijemy mniej wody niż latem. W konsekwencji skóra jest mniej nawilżona od wewnątrz, co dodatkowo sprzyja jej przesuszeniu.

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

JESIEŃ TO PORA, KIEDY MOŻEMY PODDAĆ SIĘ PEELINGOM NA BAZIE KWASÓW. JAK DOBRAĆ ODPOWIEDNI? CO NALEŻY WZIĄĆ POD UWAGĘ, GDY ROZWAŻAMY PEELING Z KWASAMI?

Peeling chemiczny powinien być zawsze odpowiednio dobrany do rodzaju skóry. Zabieg ten jest polecany dla pacjentów w każdym wieku i z różnymi rodzajami skóry. Jednak nie każdy peeling sprawdzi się u każdej osoby. Oceny takiej powinien dokonać lekarz lub kosmetolog wykonujący zabieg. Peelingi chemiczne mają różne składy, stężenia i wartości pH, które decydują o głębokości ich działania. Przy doborze peelingu na bazie kwasów warto również zwrócić uwagę na wiek pacjenta – inny będzie dobry dla skóry młodej, a inny dla dojrzałej. Ważnym kryterium jest również problem, na jaki chcemy zadziałać – w zależności od zastosowanego preparatu możemy uzyskać działanie oczyszczające, odmładzające, przeciwtrądzikowe, regenerujące, rozjaśniające, redukujące przebarwienia, przeciwzmarszczkowe lub normalizujące.

„Regenerujące formuły bogate w aktywne składniki sprawdzą się w kremach na noc. W ten sposób wzmocnią się naturalne naprawcze mechanizmy organizmu aktywizujące się właśnie o tej porze.

JESIENNE SŁOŃCE
Promienie UVA, które są obecne przez cały rok, odpowiadają za przedwczesne starzenie się skóry. Dlatego nawet jesienią zabezpieczenie przeciwsłoneczne to podstawa. Dobry filtr przeciwsłoneczny o szerokim spektrum działania zapewni skórze jednocześnie ochronę przed zanieczyszczeniami oraz promieniowaniem UVA i UVB.

KROK 1

Nawilżaj

Przyspieszone wysychanie skóry pod wpływem słońca wpływa na uszkodzenie jej płaszcza hydrolipidowego. Bez pomocy z zewnątrz skóra nie może się ponownie nawodnić.
Dlatego podstawowym elementem jesiennej kuracji jest nawilżanie, zarówno rano, jak i wieczorem. Do skóry normalnej i mieszanej odpowiednie będą lekkie oraz płynne konsystencje, które pomogą jej zatrzymać wodę. Skóry suche wybiorą bogate i odżywcze formuły, które naprawią warstwę hydrolipidową oraz zlikwidują odwodnienie dzięki emolientom wnikającym w głąb naskórka.

KROK 2

Efekt odbicia

W procesie hiperkeratynizacji, który jest stymulowany przez promienie UV, naskórek ulega pogrubieniu, a pory się zwężają. Dzięki temu sebum wytwarzane przez skórę zatrzymuje się pod warstwą rogową naskórka. W rezultacie skóra jest czystsza na powierzchni, ale pod naskórkiem namnażają się bakterie i powstają zaskórniki oraz mikrotorbiele. Kiedy po lecie skóra odzyskuje swoją normalną grubość, to zaczyna produkować w nadmiarze sebum. A to z kolei oznacza powrót niedoskonałości. Zjawisko to nazywane jest efektem odbicia. Jak go uniknąć? Zapobiegać zgrubieniu skóry i namnażaniu się bakterii poprzez regularne złuszczanie.

W SKŁADZIE KREMÓW NA JESIEŃ ZWRÓĆ UWAGĘ NA:

- witaminę C,
- kwas hialuronowy,
- retinol,
- peptydy,
- ceramidy,
- oleje roślinne (makadamia, awokado),
- naturalny składnik nawilżający (NMF) – najczęściej są to mieszaniny różnych związków, np. aminokwasy, mleczany sodu, mocznik, węglowodany,
- filtry UVA i UVB,
- niacynamid.

KROK 3

Czas na kwas

By przywrócić skórze blask i świetlistość oraz w widoczny sposób spłycić zmarszczki, warto jesienią poddać się zabiegowi złuszczającemu z kwasami. To najlepsza pora na tego typu zabieg, bo promieniowanie słoneczne jest już mniej intensywne. Kwasy dzielą się na trzy kategorie: kwasy AHA zalecane do skóry z tendencją do przesuszenia lub z przebarwieniami, kwasy BHA wskazane do cery mieszanej i tłustej oraz znacznie łagodniejsze PHA przeznaczone do cery trądzikowej i nadwrażliwej. Kwasy te mają tę zaletę, że działają głębiej niż mechaniczne peelingi ziarniste, bez konieczności ich wcierania. Po ich zastosowaniu obowiązkowo musimy chronić twarz filtrem SPF 50.

KROK 4

Piękno skóry zaczyna się na talerzu

Kiedy skóra staje się sucha i napięta, zwiększa się jej zapotrzebowanie na wodę oraz niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe. Są to tzw. dobre kwasy tłuszczowe, których organizm nie wytwarza, dlatego tak ważne jest, aby dostarczać je z pożywieniem.

WŁĄCZ DO SWOJEJ DIETY:

- oleje roślinne z rzepaku, orzechów włoskich, lnu, konopi, lnianki,
- tłuste ryby, tj. makrela, anchois, sardynki, łosoś
- suplementy diety z dodatkiem kwasów omega-3.

Jesień to wysyp różnorodnych owoców i warzyw, bogatych w przeciwutleniacze.

WŁĄCZ DO SWOJEJ DIETY:

- zielone warzywa (kapusta, brokuły, szpinak),
- kiwi, pomarańcza, czerwona papryka, brokuły,
- suplementy diety z antyutleniaczami.

„Wybieraj lekkie peelingi, dostosowane do cienkiej i wrażliwej skóry, by nie spowodować ponownego jej zgrubienia.

reklama

NUXE PRODIGIEUSE BOOST ROZŚWIETLAJĄCA MASKA DETOX, 75 ML

Maska o działaniu rozświetlającym, wygładzającym i oczyszczającym. W 5 minut nada twojej skórze blasku i świeżego wyglądu. Może być stosowana z każdym typem cery.

Podczas nakładania maska ma formę żelu, później w trakcie masażu przekształca się w formę olejku, aby na sam koniec przy spłukiwaniu przybrać konsystencję mleczka.

ZIKO DERMO

Produkt dostępny w drogeriach Ziko Dermo i na zikodermo.pl

reklama

Co druga z nas ma kręcone lub falowane włosy. A ta, która nie ma, przynajmniej od czasu do czasu chciałaby je mieć. W tym sezonie na fali są zarówno duże, jak i drobne loki, starannie wyczesane oraz niedbałe. Jak o nie dbać, by były pełne blasku?

Pozytywnie zakręcona

WSZYSTKO O LOKACH, SPRĘŻYNKACH I FALACH

KRĘCONE WŁOSY są niezwykle wymagające i potrzebują intensywnej pielęgnacji. Trzy podstawowe grupy składników, które powinniśmy im dostarczyć w kosmetykach to: proteiny (np. keratyna), emolienty (oleje, woski) i humektanty (np. aloes), Dzięki nim zminimalizujemy puszenie, podkreślimy skręt fryzury i pojedynczych loków. Pamiętajmy o tym, że włosy kręcone są zazwyczaj wysokoporowate, czyli mają najwyższy stopień rozchylenia łusek. Poznamy to po tym, że są przesuszone, szorstkie w dotyku, pozbawione naturalnego blasku i sprawiają wrażenie zniszczonych. Dzięki intensywnej pielęgnacji możemy osiągnąć efekt średniej porowatości pod warunkiem, że nie będziemy stosować zbyt często stylizacji na gorąco i nie rozjaśniamy włosów. Pielęgnacja włosów wysokoporowatych nie jest kompletna bez olejowania. Regularnie stosowany olej nadaje im piękny blask, wzmacnia cebulki, przyspiesza porost, a także odbudowuje i regeneruje. Przy włosach wysokoporowatych sprawdzą się: olej arganowy, lniany, ze słodkich migdałów, wiesiołkowy, kukurydziany, bawełniany oraz z pestek winogron. Olejowanie włosów wysokoporowatych można wykonywać na trzy sposoby: na sucho, na mokro lub na podkład nawilżający.

Super ważne!

TYCH SKŁADNIKÓW SZUKAJ W KOSMETYKACH DO WŁOSÓW KRĘCONYCH:

- **oleje naturalne, tj. olej ze słodkich migdałów, arganowy, jojoba, słonecznikowy i z awokado,**
- **aloes,**
- **keratyna,**
- **masło shea,**
- **hydrolizowany jedwab,**
- **pantenol i prowitaminy,**
- **ekstrakty roślinne.**

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

CZY KRĘCONE WŁOSY MOGĄ SIĘ SAMOISTNIE PROSTOWAĆ?

Zdarza się, że kręcone włosy zaczynają tracić swój skręt. Powodów tego może być wiele. Często wynika to ze zmian hormonalnych (naturalnych – wynikających z dojrzewania czy ciąży, a także nienaturalnych – będących rezultatem przyjmowania lub odstawienia tabletek antykoncepcyjnych). Zdarza się, że przyczyną prostowania się włosów jest ich zniszczenie (rozjaśnianiem, prostowaniem, farbowaniem). Wpływ na to może mieć również nieodpowiednia pielęgnacja – przesuszone i nieodżywione włosy zaczynają być napuszone, co powoduje brak ich sprężystości. I odwrotnie – zbyt mocno odżywione włosy stają się cięższe, przez co również mogą się prostować.

reklama

DERMENA ŻEL PRZECIW WYPADANIU WŁOSÓW, 150 ML

Zawiera opatentowaną substancję czynną pochodzenia witaminowego (pochodna witaminy PP), która poprawia mikrokrążenie skóry głowy, wzmacniając mieszek włosowy. Chroni skórę głowy przed powstawaniem podrażnień. Zawarta w preparacie kreatyna wzmacnia włosy i chroni je przed szkodliwym wpływem czynników zewnętrznych. Nadaje włosom naturalną gęstość.

Już po 3 tygodniach systematycznego stosowania preparatu, zauważalne jest ustąpienie łojotoku i zahamowanie nadmiernego wypadania włosów.

ZIKO DERMO Produkt dostępny w drogeriach Ziko Dermo i na zikodermo.pl

JAK POWSTRZYMAĆ PUSZENIE SIĘ WŁOSÓW?

Włosy kręcone puszą się, kiedy nasiąkają wilgocią, która powoduje, że pęcznieją i zmieniają się w dotyku. Wilgoć zmienia wewnętrzne wiązania w łodydze włosa. Fryzura przemienia się z gładkiego wymodelowania w bardziej chaotyczne ułożenie. Dobra pielęgnacja przeciw puszeniu pomoże stworzyć osłonę przeciw wilgoci. Nie muszą to być ciężkie oleje. Lepsze będą suche olejki o nielepkiej, lekkiej konsystencji, która łatwo się rozprowadza i głęboko odżywia, wygładzając włosy bez efektu tłustości lub obciążenia. Wystarczy nałożyć ilość wielkości monety na końcówki i środkową część długości wysuszonych ręcznikiem włosów.

SPOSOBY NA KRĘCONE WŁOSY

- Największym grzechem jest rozczesywanie włosów kręconych na sucho. Nie tylko sprawimy, że utracą skręt, ale przy okazji je połamiemy i zniszczymy. Włosy kręcone zawsze rozczesujemy na mokro.
- Zbyt duża ilość produktu obciąży loki i nie przyniesie oczekiwanego efektu. Kosmetyki, szczególnie te bez spłukiwania, rozprowadzajmy na włosach oszczędnie.
- Jeśli włosy są przez całą noc przyklejone do poduszki, kołdry czy prześcieradła (zwłaszcza bawełnianych!) i ocierają się o nie przez wiele godzin, to w konsekwencji tracą wilgoć i niszczą się ich łuski. Dlatego najlepiej związywać je np. w warkocz, co zmniejszy powierzchnię tarcia.

ODŻYWKA PRZED SZAMPONEM

Jeśli masz bardzo szorstkie lub mocno kręcone włosy, możesz spróbować nakładać odżywkę przed myciem włosów szamponem, a po umyciu kolejna porcję. Jest tzw. metoda OMO, dzięki której włosy łatwiej rozczesać, a po umyciu są bardzo gładkie i odżywione.

reklama

BIOKAP BELLEZZA SZAMPON DO CZĘSTEGO UŻYCIA, 200 ML

Szampon wyjątkowo łagodnie myje, pielęgnuje, nawilża i odświeża włosy. Efekt jedwabistych, gładkich i błyszczących włosów, jak również migdałowy zapach uzyskano dzięki olejkowi z migdała. W składzie znajdują się również: olejek z kokosa, saponiny z jukki, wyciągi z prawoślazu lekarskiego, z passiflory, winogron i ananasa. Odświeżenie skóry głowy zawdzięcza się zaś porostowi islandzkiemu, olejkom eterycznym oraz rozmarynowi z upraw organicznych.

ZIKO DERMO Produkt dostępny w drogeriach Ziko Dermo i na zikodermo.pl

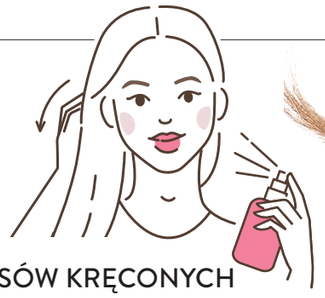
ZACZNIJ KRĘCIĆ

Jeśli mamy naturalne fale, by wzmocnić skręt, wystarczy, jeśli do pielęgnacji będziemy używać szamponu, odżywki i maski dodającej objętości. W wilgotne pasma wcierajmy krem lub żel podkreślający loki, a do suszenia używajmy suszarki z dyfuzorem. A co jeśli natura obdarzyła nas prostymi włosami? Nic straconego. Zawsze możemy nakręcić je na wałki, papiloty czy lokówkę. Która technika będzie najodpowiedniejsza?

LOKÓWKA: pozwala zaoszczędzić czas, lecz należy używać jej z umiarem. Zbyt częste jej stosowanie niszczy włosy. Możemy zdecydować się na tradycyjną lokówkę z długą cienką lub grubą końcówką albo na lokówkę automatyczną. Przed każdym nakręceniem zabezpieczmy włosy lotionem. Zakręcajmy umyte, ale już suche pasma. Włosy rozwińmy, dopiero gdy poczujemy, że warstwa na samym wierzchu jest ciepła, w przeciwnym razie nie zakręcą się. Podczas kręcenia długich włosów trzymajmy lokówkę pionowo.

WAŁKI DO WŁOSÓW: na rynku możemy znaleźć przeróżne rodzaje – wałki rzepowe, z gąbki i termoloki. Drobne loczki uzyskamy dzięki wałkom o niewielkiej średnicy, jeśli zaś chcemy romantyczne fale, wybierzmy grubsze. Najgrubsze wałki przydadzą się w podnoszeniu włosów od nasady i zwiększenia ich objętości. Innym rodzajem wałków są termoloki. Podgrzane w specjalnym pojemniku nakręca się na suche pasma, a na włosach trzyma się ok. 10-15 min.

PAPILOTY: są idealne, jeśli chcemy uzyskać mocniejszy skręt. Im mniejsze papiloty, tym drobniejsze loczki. Wykonane są z gąbki, dzięki czemu są miękkie i można w nich spać. Przy papilotach potrzeba wprawy. Nie zrażajmy się, jeżeli nie uda się za pierwszym razem.



KOSMETYKI DO WŁOSÓW KRĘCONYCH

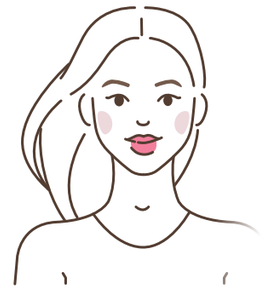
PIANKA podkreśla loki i definiuje ich kształt, pozwala także na wydobycie naturalnego skrętu. Nadaje fryzurze zachwycającą objętość, a przy tym unosi ją u nasady. Dzięki niej włosy wyglądają lekko, nawet jeśli z natury są dość cienkie. Nakładamy ją na osuszone ręcznikiem włosy na całej długości. Następnie opuszczamy głowę i delikatnie ugniatamy pasma podczas suszenia. Możemy również użyć suszarki z dyfuzorem.

SPRAY modelujący ułatwia układanie, jednocześnie dbając o zdrowie włosów. Jego formuła pozbawiona alkoholu etylowego i wzbogacona suchym olejkiem wydłuża czas schnięcia aż dwukrotnie, dzięki czemu możemy kreować fryzurę tak długo, aż uznamy, że jest gotowa. Spray uwydatnia też naturalny skręt loków i wspiera kondycję włosów.

PRIMER to kosmetyk, po który należy sięgnąć, zanim rozpoczniemy układanie. Formuły tego typu preparatów zawierają pielęgnujący suchy olejek, który skutecznie nawilża włosy, podkreśla skręt kosmyków oraz zabezpiecza je przed uszkodzeniami spowodowanymi wysoką temperaturą.

CZY W LOKACH BĘDZIE MI DO TWARZY?

Przyjrzyjmy się sobie krytycznie i zastanówmy, czy na pewno burza loków jest dla nase odpowiednia?
Loki po pas nie pasują kobietom o niskim wzroście – przytłaczają sylwetkę i dodatkowo wizualnie sprawiają wrażenie bycia jeszcze niższą niż w rzeczywistości. Jeśli jesteś osobą filigranową, możesz oczywiście zakręcić włosy, ale niech będą one maksymalnie w średniej długości do ramion, bo dłuższe przytłoczyłyby twoją sylwetkę. Na długie loki mogą sobie pozwolić jedynie smukłe i wysokie kobiety.
Także właścicielki szerokich i okrągłych twarzy lepiej niech unikają loków, które optycznie powiększają oraz poszerzają. Jeśli jednak masz pociągłą, szczupłą twarz, okalające ją loki i loczki to strzał w dziesiątkę.



reklama

śniadania NA CIEPŁO

Jesienią, gdy robi się coraz chłodniej, warto zwrócić uwagę na to, co jemy na śniadanie. Dobrze skomponowany posiłek nie tylko doda nam energii na cały dzień, wzmocni odporność, ale też wprowadzi w dobry nastrój.

NAJLEPSZYM POMYSŁEM NA ENERGETYCZNE JESIENNO-ZIMOWE ŚNIADANIE jest przygotowanie go na ciepło. Trzeba jednak pamiętać, że bardzo ważna jest jakość tego posiłku, czyli to, co nałożymy sobie na talerz. Dlatego należy zadbać, by przede wszystkim znalazły się na nim produkty, które służą naszemu zdrowiu, takie jak węglowodany złożone, białko i zdrowe tłuszcze. Węglowodany złożone sprawią, że glukoza do krwi będzie się uwalniać równomiernie, dzięki czemu dostarczy energii na dłuższy czas, a białko i zdrowe tłuszcze będą sycić organizm na dłużej. Jest to szczególnie istotne właśnie o tej porze roku, kiedy w związku z warunkami panującymi na zewnątrz organizm potrzebuje energetycznych i pożywnych dań, które pobudzą metabolizm, rozgrzeją od wewnątrz i wzmocnią odporność na przeziębienia. Na szczęście przygotowanie śniadania na ciepło wcale nie jest trudne i skomplikowane, nie zajmuje także zbyt wiele czasu, tak potrzebnego rano, gdy wszyscy domownicy spieszą się do swoich obowiązków. Omlety, owsianki z różnymi dodatkami, tosty, zapiekanki można przygotować w tyle samo minut co kanapki, które są najpopularniejszą potrawą śniadaniową.

DLACZEGO WARTO JEŚĆ ŚNIADANIA NA CIEPŁO

- Wspomagają odchudzanie – najedzeni nie będziemy mieli ochoty na podjadanie przed obiadem.
- Podkręcają metabolizm – ciepły posiłek rozgrzewa nas od środka i pobudza metabolizm do działania.
- Ułatwiają trawienie i są smaczniejsze, gdyż ciepło wydobywa z produktów więcej różnych smaków.

JAJKO SADZONE Z AWOKADO I SZPINAKIEM

czas przygotowania: 10 min **trudność:** łatwe

Składniki:
1 jajko
kilka liści świeżego szpinaku
½ awokado
1 łyżeczka oliwy z oliwek
1 łyżeczka soku z cytryny
sól, pieprz

Przygotowanie:
Umyć i delikatnie osuszyć ręcznikiem papierowym liście szpinaku, awokado pokroić w półplasterki, skropić cytryną. Oliwę rozgrzać na patelni, wbić jajko i smażyć do momentu, aż białko się zetnie. Na talerzu ułożyć pokrojone awokado, liście szpinaku i jajko. Posolić i popieprzyć do smaku.

Wartości odżywcze potrawy w 100 g:

około **160 kcal**

5,4 g białka

4,7 g węglowodanów

13,6 g tłuszczów

„Śniadania powinny zawierać produkty z każdego piętra piramidy żywieniowej.

JAJKA PO PROSTU ŚWIETNIE SMAKUJĄ!

Viva jajko!

Jajko to jeden z najpopularniejszych produktów spożywanych na śniadanie. Można je przygotowywać na wiele sposobów: sadzone, na miękko, twardo, faszerowane czy pod postacią jajecznicy.

Oprócz walorów smakowych ma również szereg właściwości zdrowotnych, bo jest źródłem większości witamin i minerałów, jakie nasz organizm potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania.

KANAPKA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM I JAJKIEM W KOSZULCE

czas przygotowania: 10 min **trudność:** łatwe

Składniki:
1 kromka pełnoziarnistego pieczywa tostowego
2 plasterki łososia wędzonego
1 łyżeczka majonezu
½ awokado
1 jajko
1 łyżeczka octu
2 liście ulubionej sałaty
sól, pieprz

Przygotowanie:
Wbić jajko do miski. W garnku zagotować wodę z octem. Gdy zacznie się gotować, zmniejszyć płomień. Zamieszać łyżką wodę, by powstał wir i delikatnie wlać jajko. Przykryć pokrywką i gotować ok. 2 min. Delikatnie wyjąć łyżką cedzakową. Pieczywo tostowe opiec w tosterze lub podgrzać na suchej patelni. Delikatnie posmarować majonezem. Na toście ułożyć plasterki awokado oraz kawałki łososia. Na koniec położyć jajko w koszulce i posypać porwaną sałatą. Posolić i popieprzyć do smaku.

Wartości odżywcze potrawy w 100 g:

około **146 kcal**

6,7 g białka

10,8 g węglowodanów

9 g tłuszczów

AWOKADO

Świetnie komponuje się z jajkami. To jeden z najzdrowszych owoców świata, które warto na stałe włączyć do swojego menu. Miąższ awokado jest kremowy i delikatny.

OWSIANKA Z JABŁKIEM I CYNAMONEM

czas przygotowania: 15 min **trudność:** łatwe

Składniki:
4 łyżki płatków owsianych
1 jabłko
½ łyżeczki cynamonu
1 łyżka masła orzechowego
150 ml mleka (może być napój roślinny – sojowy, ryżowy, migdałowy)
1 łyżeczka miodu
30 g orzechów włoskich

Przygotowanie:
Jabłko obrać, pozbawić gniazda nasiennego i pokroić w kostkę. Włożyć do garnka i poddusić z łyżką wody. Płatki owsiane zalać mlekiem, dodać masło orzechowe i gotować ok. 5 min. Po tym czasie przełożyć do miseczki, dodać podduszone jabłka i orzechy włoskie. Całość posypać cynamonem i polać miodem.

Wartości odżywcze potrawy w 100 g:

około **150 kcal**

4,4 g białka

15,2 g węglowodanów

8 g tłuszczów

PLACUSZKI OWSIANE Z BORÓWKĄ AMERYKAŃSKĄ I KONFITURĄ JAGODOWĄ

czas przygotowania: 30 min

trudność: łatwe

Składniki:
2150 g płatków owsianych
150 g jogurtu naturalnego
1 jajko
50 ml oleju
50 g mąki pszennej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
szczypta soli
100 g borówki amerykańskiej (można zastąpić innymi owocami)
2 łyżki konfitury jagodowej

Przygotowanie:
Do miski wsypać płatki owsiane. Dodać mokre składniki (jogurt i roztrzepane jajko) i odstawić na 10 min, by zmiękły. Następnie dodać mąkę pszenną, proszek do pieczenia i szczyptę soli. Całość wymieszać do połączenia się składników. Na patelni rozgrzać olej. Nakładać ciasto łyżką i smażyć z dwóch stron do zarumienienia na średniej mocy palnika. Podawać posypane borówkami i polane konfiturami.

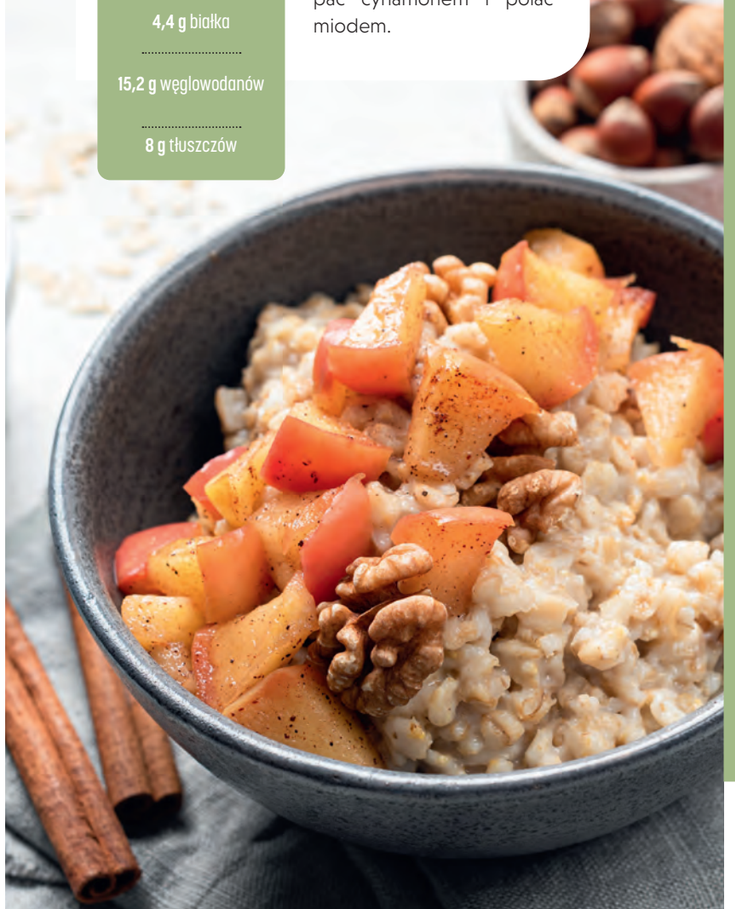
Wartości odżywcze potrawy w 100 g:

około **230 kcal**

68,7 g białka

25,6 g węglowodanów

11 g tłuszczów



KATARZYNA BUTOWTT

Nie lubię słowa sukces

Zaczynam dzień od… pultania bądź jak kto woli mantykowania.

Odpoczywam… bimbając sobie.

Nie wyobrażam sobie dnia bez… kawy i słodyczy.

Najpiękniejsze wspomnienie z dzieciństwa… dzieciństwo jeszcze bez alergii, za to z dużą ilością zwierząt.

Gdybym mogła przenieść się w czasie i spotkać siebie 18-letnią, to… spytałabym siebie, co myślę o przyszłości.

Poczułam się dorosła… nie dorastajmy.

KATARZYNA BUTOWTT
Na początku lat 90. XX w. była jedną z najbardziej rozpoznawalnych polskich modelek, brała udział w pokazach, ale i w pierwszych reklamach telewizyjnych. W tym roku powróciła mocną rolą w filmie Katarzyny Rosłaniec „Jezioro Słone".

Gdybym mogła raz jeszcze wybrać zawód… zostałabym lekarzem weterynarzem.

Decyzja, która miała największy wpływ na moje życie… spotkanie z fotografem Tomkiem Sikorą zadecydowało o mojej przyszłości.

Mój największy sukces… nie lubię słowa sukces, cieszę się wszystkimi osiągnięciami.

W innych ludziach podziwiam… zdecydowanie i pewność siebie.

Irytuje mnie… spóźnialstwo.

Przyjemność sprawia mi… kontakt z przyrodą.

Żałuję… niczego nie żałuję, mogę tylko...

Komplement, który sprawia mi przyjemność… nie lubię przyjmować komplementów, za to lubię je komuś mówić.

Małżeństwo to dla mnie… ciągłe wyzwanie.

W ludziach cenię… naturalność.

Film, do którego lubię wracać… Shrek numer 1 znam na pamięć.

Książka, która miała na mnie wpływ… w dzieciństwie „Proszę słonia" Jerzego Kerna. Później „Medicus" Noaha Gordona.

Marzę o… gdy byłam nastolatką, marzyłam o narzeczonym perkusiście. To już teraz się boję marzyć – haha.

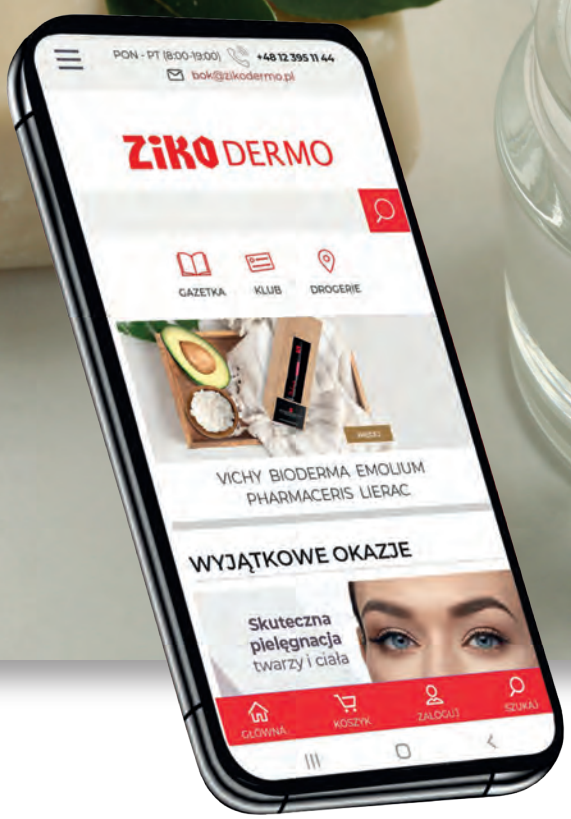
„Małżeństwo to dla mnie... ciągłe wyzwanie.

fot. Agnieszka Sołtys

ZIKO DERMO

KUPUJ ONLINE

na zikodermo.pl



atrakcyjne ceny i promocje

szeroki asortyment dermokosmetyków

szybkie formy dostawy

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

Wygodne zakupy w drogerii internetowej zikodermo.pl

Szczegóły znajdziesz na zikodermo.pl