CZAS NA ZDROWIE

PORADNIK DLA CIESZĄCYCH SIĘ PEŁNIĄ ŻYCIA

Magazyn bezpłatny
ZIMA 2023

JAK ZIMĄ WZMOCNIĆ ODPORNOŚĆ DZIECKA?

URODA
Pielęgnacja last minute

French touch czyli urodowe sekrety Francuzek

Sposoby na KASZEL

Daria ŁADOCHA

MIŁOŚĆ ZAKLĘTA W SMAKACH

BURZE HORMONALNE **i jak sobie z nimi radzić**

Nowości w kuchni **Świąteczny** OBIAD

Kichanie? Zatkany nos?

Mamy rozwiązanie:
Euphorbium S aerozol do nosa

- wspomaga leczenie nieżytu nosa

POMOC NATURY
NA WYCIĄGNIĘCIE RĘKI

Euphorbium S, aerozol do nosa, produkt złożony
Wskazania do stosowania: homeopatyczny produkt leczniczy stosowany wspomagająco w leczeniu nieżytu nosa. **Podmiot odpowiedzialny:** Biologische Heilmittel Heel GmbH, Niemcy.
2023_10_EUP_K_OP_01

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

Podaruj piękno

PREZENT IDEALNY
NA KAŻDĄ OKAZJĘ

ZIKO DERMO
KARTA PODARUNKOWA

Doładuj od 10 do 500 zł

Kupuj w każdej drogerii Ziko Dermo i na zikodermo.pl

Korzystaj przez cały rok

DRODZY czytelnicy

Zbliżające się święta Bożego Narodzenia to najpiękniejszy czas w roku. Ale też wyjątkowo intensywny. Warto w natłoku obowiązków nie zapomnieć o sobie. Podpowiadamy, jak szybko zadbać o wygląd, żeby czuć się i wyglądać pięknie na rodzinnych uroczystościach (str. 32). O tym, że mniej w pielęgnacji często znaczy więcej dobrze wiedzą Francuzki, o czym piszemy na str. 40.
Wielkimi krokami nadchodzi zima, a to oznacza różne infekcje. Szczególnie zaniepokojeni są rodzice małych dzieci. Co zrobić, żeby wzmocnić ich odporność? Podpowiedzi znajdziecie Państwo w tekście na str. 10.
Z okazji zbliżających się świąt Bożego Narodzenia życzymy Państwu dużo zdrowia, pogody ducha, radości i cudownych spotkań z bliskimi.

Serdecznie pozdrawiamy
Redakcja

CO NOWEGO
04 Aktualności, odkrycia, ciekawostki

WYWIAD
06 Daria Ładocha

ZDROWIE
10 Recepta na zdrowie: Ile razy w sezonie dziecko może chorować
14 Żyjmy dłużej: Co to za kaszel
18 Poradnik medyczny: Burze hormonalne i jak sobie z nimi radzić
22 W gabinecie: Dna moczanowa – stawy pełne kryształów
26 W pigułce: Suplemeny dla zmęczonych
28 Fundacja: Nowy rok, nowe postanowienia dla zdrowia i sprawności
30 Na temat: Kiedy do optymetrysty, a kiedy do okulisty

URODA
32 Żyj pięknie: Pielęgnacja last minute
36 Urodowe dossier: Uroda na co dzień
40 Sekrety kosmetyków: French touch – czyli jak Francuzki dbają o urodę

KUCHNIA
44 Ze smakiem: Świąteczny obiad

NA DO WIDZENIA
50 Kwestionariusz: Zuzanna Grabowska

Redaktor naczelna:
Iza Komendołowicz

Biuro reklamy:
reklama@czas-na-zdrowie.pl

Wydawca:
Socrates Time Sp. z o.o.,
ul. Kamieńskiego 51
30-644 Kraków

Zdjęcia:
TVN/Adam Pluciński MOVE PICTURE (str. 7, 8); zdjęcie prywatne (str. 50); Shutterstock
Okładka: TVN/Adam Pluciński MOVE PICTURE

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

Piernik

NAJZDROWSZE CIASTO

KORZENNE WSPARCIE ODPORNOŚCI!

NIEZBĘDNY NA WIGILIJNEJ UCZCIE, SŁODKI, AROMATYCZNY I... zdrowy! Tak, piernik, jeśli zrobiony jest w domu, może być źródłem cennych składników odżywczych. A to za sprawą przypraw, tj. cynamonu czy gałki muszkatołowej – obniżających poziom glukozy we krwi i pomagających kontrolować szkodliwe frakcje cholesterolu. Dodatek miodu do piernika – uznawanego za naturalny antybiotyk – wspiera natomiast naszą odporność.

W 100 g piernika: POTAS: 382 mg, FOSFOR: 116 mg, MAGNEZ: 37 mg, WAPŃ: 95 mg, SÓD: 174 mg, ŻELAZO: 2,7 mg

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?

Regeneracja kości

KOŚCI Z WIEKIEM TRACĄ GĘSTOŚĆ, SŁABNĄ. A jednak ten proces można spowalniać, a nawet minimalizować. Jak? Między innymi ruchem. Otóż obciążanie mechaniczne kości umożliwia regenerację ich tkanek. Działa tu efekt piezoelektryczności – beleczki kostne pod wpływem naprężania generują ładunki elektryczne, które pobudzają komórki kościotwórcze. Zapewnia to przede wszystkim aktywność związana ze skakaniem (np. podskoki, gra w siatkówkę, bieg), ale też nacisk mięśni (trening oporowy, siłownia). Gotowi do biegu? Start!

Ciche chodzenie – nowy trend

NA TIKTOKU (POPULARNEJ PLATFORMIE MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH) rośnie w siłę nowy trend. To tzw. ciche chodzenie. I nie oznacza ono noszenie gumowanego obuwia, lecz uważność podczas aktywności na powietrzu. Silent walking polega na rezygnacji ze słuchania muzyki oraz podcastów podczas spacerów czy biegania – na rzecz cichej kontemplacji otoczenia. Metoda czerpie z mindfulness, czyli skupianiu się na teraźniejszości. To uspokaja umysł i gonitwę myśli – pozwala być bardziej tu i teraz. Ciche chodzenie można więc traktować jak rodzaj medytacji w ruchu.

reklama

PASTA DO ZĘBÓW GUM PAROEX 0,12% CHX, 75 ml

- Pomaga ograniczyć gromadzenie się płytki nazębnej.
- Przynosi ulgę wrażliwym dziąsłom.
- Idealna po zabiegach chirurgicznych, osadzeniu implantów czy ekstrakcji zębów.
- Podwójne działanie zwalczające płytkę atakuje istniejącą płytkę bakteryjną i powstrzymuje rozwój nowych bakterii.
- Świeży miętowy smak.
- Aloes odżywia i łagodzi tkanki miękkie w jamie ustnej.
- Zawiera witaminę E, efektywny antyoksydant.
- Prowitamina B5 rewitalizuje śluzówkę w jamie ustnej.

Kurkuma na receptę

BADACZE SUGERUJĄ, ŻE KURKUMA może być równie skuteczna jak popularny lek na niestrawność – omeprazol. Mowa o dawce leku dostępnej bez recepty. Naukowcy z Bangkoku potwierdzili, że silne działanie przeciwzapalne kurkuminy (substancji czynnej w przyprawie) pomaga łagodzić uczucie ciężkości po posiłku, wzdęcia i odbijanie. Kurkuma ułatwia także ograniczanie nadmiernego wydzielania kwasu żołądkowego, więc zmniejsza zgagę. Efekt ten można też uzyskać, stosując oczywiście wymieniony lek. Może warto jednak postawić na naturę?

reklama

PŁYN DO PŁUKANIA GUM PAROEX 0,12% CHX, 300 ml

- Pomaga zmniejszyć akumulację płytki nazębnej.
- Pomaga łagodzić wrażliwe dziąsła.
- Pomaga utrzymać tkanki dziąseł w dobrym zdrowiu.
- Podwójne działanie systemu zwalczającego płytkę długotrwale niszczy istniejącą płytkę oraz zapobiega rozwojowi bakterii.
- Miętowy smak.
- 0% alkoholu.
- Idealny przed oraz po zabiegach chirurgicznych, ekstrakcjach zębów czy osadzeniu implantu.

PIERWSZY TAKI PRZESZCZEP

Lekarze z Wielkiej Brytanii dokonali tego, co jest uważane w medycynie za niemożliwe. Zastosowali terapię komórkami macierzystymi, która wyklucza konieczność stosowania dożywotnio leków zapobiegających odrzutowi przeszczepu. Organizm zoperowanej ośmiolatki zaakceptował przeszczepioną nerkę, traktując ją jak własny organ. Stało się to możliwe dzięki „przeprogramowaniu" układu odpornościowego młodej pacjentki. Miejmy nadzieję, że pionierska terapia będzie stosowana także w Polsce.

BEZSENNOŚĆ LECZYMY W KUCHNI

Na problemy ze snem zaleca się zażywanie melatoniny – tzw. hormonu snu, który wydziela się po zmroku i sprowadza uczucie senności. Odkryto jednak, że substancję tę zawierają dwa produkty spożywcze: orzeszki pistacjowe oraz sok z wiśni. Najlepiej spożyć kilka orzeszków oraz wypić szklankę soku już około godziny 16.00, by wesprzeć naturalny mechanizm rytmu dobowego. Smacznych snów!

W smakach zaklęta miłość

Prezenterka telewizyjna, dziennikarka kulinarna, autorka książek, trenerka kuchni tajskiej, blogerka, dyplomowana coach zdrowia... To tylko kilka z jej zajęć i zawodów. Najbardziej lubi zbierać wokół stołu rodzinę, bliskich, uczestników warsztatów, widzów. Z Darią warto wybrać się w podróż, nawet w wyobraźni i podążać za jej inspiracjami oraz talentem.

Trudno panią sklasyfikować i „uchwycić" w jakąś kategorię. Skąd zamiłowanie do tak różnych zainteresowań, pasji, działań?
To apetyt na życie i chęć doświadczania go w wielu aspektach. Gdybym miała wybrać jedną rzecz, prawdopodobnie nie udałoby się. Podziwiam Igę Świątek, ale ja nie umiem skupić się na jednej dziedzinie tak jak ona na tenisie. Oczywiście mam pasję – jest nią dobre jedzenie, jego kolory, smaki, tekstury, konsystencje. Dlatego lubię pracować w Dzień Dobry TVN, robić programy kulinarne, pisać. To miłość, która się mnoży, kiedy się ją dzieli. Lubię też śpiewać, prowadzić warsztaty…

Po maturze zdawała pani do szkoły teatralnej. Czy marzyła pani o aktorstwie?
Tak i dlatego zdawałam bez skutku na aktorstwo do wszystkich szkół teatralnych przez dwa lata. W końcu udało mi się dostać na wydział lalkarski do wrocławskiej Akademii Sztuk Teatralnych. Planowałam tam postudiować i przenieść się potem na wydział aktorski. Jednak zaczęłam się zastanawiać, czy ja chcę się wcielać w jakąś postać, czyjeś życie, czy jednak wolę przeżywać swoje. Ponadto ta panująca rywalizacja na studiach aktorskich, szczególnie wśród kobiet. Tak przynajmniej mi to przedstawiono. Zrezygnowałam, spakowałam się i wyjechałam do Warszawy.

Jaki był następny odważny krok?
Zdecydowałam się zdawać na dziennikarstwo na Uniwersytecie Warszawskim. Chciałam nauczyć się rzemiosła, dostać porcję ogólnej wiedzy i zdobyć umiejętność posługiwania się słowem, mówionym i pisanym. A to jest przecież punktem wyjścia do komunikacji z ludźmi. Komunikacja to ludzie, ludzie to potęga, a relacje z nimi to dla mnie coś najważniejszego w życiu. Kiedy dostałam się na dziennikarstwo, bardzo dobrze odnalazłam się na tych studiach i byłam z siebie dumna, gdy je ukończyłam.

Współpracowała pani z projektantem Dawidem Wolińskim, wydawała magazyn ślubny, a potem miała agencję reklamową. Czy nadal jest w pani to dążenie do zmiany, czy raczej pojawia się chęć stabilizacji?
Zmiana otwiera na nowe, nieraz daje możliwość pokazania, że trzeba obrać inny kierunek myślenia. Dziś staram się jednak nie zmieniać niczego na siłę, coraz bardziej wsłuchuję się w siebie.

Czy boi się pani upływającego czasu?
Czas jest sprawiedliwy, zawsze upływa tak samo. Niektórzy narzekają, że płynie za szybko. Ja myślę, że trzeba mu zaufać. Wszystko, co było, jest naszą przeszłością, wszystko, co będzie przyszłością, a ważne jest tu i teraz.

Tu i teraz to rodzina, pani córki Laura oraz Matylda. Jaką jest pani mamą?
Prawdziwą, właśnie na tu i teraz. Staram się być konsekwentna. Często mi to nie wychodzi, więc wtedy śmieję się, że jestem konsekwentna w niekonsekwencji. Trudno jednak mówić o jednym modelu wychowawczym, bo każda z dziewczynek jest kompletnie inna, Laurka ma 15, a Matylda 10 lat. Jestem mamą, która potrafi ochrzanić, ale i się popłakać. Potrafi przeprosić, wyjechać, wrócić…

fot. TVN/Adam Pluciński MOVE PICTURE

Daria ŁADOCHA

Lubi swoją pracę w Dzień Dobry TVN, gdzie prowadzi cyklicznie kuchnię, w której pokazuje widzom jak szybko, smacznie i zdrowo przygotować posiłki. Jej kuchnia jest kolorowa i zawsze ma pierwiastek edukacyjny. Występowała też w „Agencie" i jest gospodynią „Ameryka Express" oraz „Azja Express". Z córkami Laurą i Manią prowadzi program TVN Style „Patenciary", w którym wyczarowują efektowne, ale też niezwykle łatwe w przygotowaniu dania. Dodatkowo prowadziła w Kuchni+ program kulinarny „Ugotuj mi mamo".

DZIĘKI KUCHNI TAJSKIEJ ZROZUMIAŁAM, ŻE NASZA KUCHNIA STAROPOLSKA JEST NAPRAWDĘ ŚWIETNIE POMYŚLANA. WSZYSTKIE POTRAWY SĄ BARDZO SKORELOWANE, ZWIĄZANE Z PORAMI ROKU, SEZONOWE.

O niej

...POCHODZI Z OPOLA, a rodzinne miasto odwiedza tak często, jak może, bo mieszkają tu mama i ciocia. Wspomina dawne ścieżki i tych, co odeszli: babcię, tatę, dziadka, ukochaną szkołę muzyczną, lodowisko. Są tu wciąż przyjaciele z lat młodości, choć spora część wyjechała tak jak ona, goniąc za swoimi marzeniami.

...CHCIAŁA ZOSTAĆ AKTORKĄ lub wokalistką, ale po studiach dziennikarstwa związała się z branżą reklamową. W końcu dokonała rewolucji w swoim życiu i postawiła na gotowanie. Dziś jest trenerką kulinarną i coachem zdrowia, prowadzi dwa blogi kulinarne.

...Z PARTNEREM BARTKIEM tworzy związek pełen sprzeczności. On jest fotografem, producentem, wydawcą, obecnie jej menedżerem i współtwórcą projektów.

fot. TVN/Adam Pluciński MOVE PICTURE

Babcia zaklinała w smakach miłość. To ona nauczyła mnie robić gołąbki, bitki, kluski śląskie, koktajle, smażyć naleśniki.

Poród pierwszej córki był trudny, Jednak narodziny obu córek były też cudem…

Tak, dziewczynki są cudem. Kiedyś od lekarza usłyszałam diagnozę, że nie będę mogła mieć dzieci. Z moim partnerem Bartkiem byliśmy już osiem lat, więc stwierdziliśmy, że w takim razie po raz pierwszy nie musimy się zabezpieczać. Pojechaliśmy na wakacje i wróciłam w ciąży. Laura urodziła się przed Bożym Narodzeniem. Poród nie był łatwy, a po jej urodzeniu lekarze się pomylili i powiedzieli, że dziecko umarło. Żyła. Wyszłam ze szpitala na święta i spędziliśmy je w domu. Niemal przez rok zmagałam się z depresją. Po czterech latach chciałam zajść w drugą ciążę, ale nie mogłam. Pogodziłam się z tym i postanowiłam założyć firmę specjalizującą się w pieczeniu tart do restauracji. Gdy tylko to zrobiłam, zaszłam w ciążę z Manią. Urodziła się na Wielkanoc, więc obie dziewczyny są świąteczne.

To właśnie dzięki Laurze zajęła się pani na poważnie gotowaniem i została ekspertką od żywienia dzieci.

Laura była uczulona na wiele rzeczy, miała atopowe zapalenie skóry. Musiałam bardzo uważać z jej dietą. Zaczęłam w domu piec nawet bezglutenowy chleb. Ten pierwszy był tak twardy, że gdybym nim rzuciła, to mógłby kogoś zabić. Stopniowo uczyłam się takiego gotowania, gromadziłam przepisy i zaczęłam się dzielić nimi na blogu. Laurka mnie zmotywowała, żebym zajęła się gotowaniem, a Mania pokazała, że warto to wykorzystać dla potrzeb innych matek. Tak skończyła się moja przygoda z agencją reklamową, a zaczęła z kuchnią.

Wiem, że nie lubi pani terminu zdrowe żywienie, jak zatem woli je nazywać?

Nazywam to świadome żywienie, czyli wiem, dlaczego zjadam dany produkt. Tego nauczyli mnie Tajowie. Pokazali mi, że w kuchni trzeba mieć pokorę oraz wiedzieć, co, jak i kiedy używać. Ważne są nie tylko walory smakowe dań, ale też, jak się po nich czujemy. Dzięki kuchni tajskiej zrozumiałam, że nasza kuchnia staropolska jest świetnie pomyślana. Wszystkie potrawy są bardzo skorelowane, związane z porami roku, sezonowe.

Czego pani uczy na warsztatach kulinarnych?

Na moje warsztaty kuchni tajskiej często przychodzą osoby, które zdrowo się odżywiają. Ulegamy modom żywieniowym, dietom, lekom na odchudzanie, a nie rozumiemy po co i jak się odżywiamy. Opowiem na swoim przykładzie: mówi się, że kasza gryczana jest zdrowa, a mnie po niej po prostu boli brzuch. Warto więc słuchać siebie i obserwować, jak się na coś reaguje. Dlatego próbuję na moich warsztatach opowiadać o tym, żeby człowiek spróbował znaleźć to, co jest dla niego dobre i zdrowe, a nie co jest modne.

W dzieciństwie rodzinę łączyła przez kuchnię i stół pani babcia. Czy to ona była pierwszą nauczycielką gotowania?

Babcia zaklinała w smakach miłość. To ona nauczyła mnie robić gołąbki, bitki, kluski śląskie, koktajle, smażyć naleśniki. Lepiłyśmy setki pierogów, ciasta drożdżowe z cynamonem, ucierałyśmy serniki w makutrze, przeciery jabłkowe, ogórki, nawet szatkowałyśmy, a potem udeptywały kapustę na kiszoną. Beczka stała za drzwiami. Wszystko, co można dziś kupić, my robiłyśmy same, włącznie ze śmietaną i masłem. Babcia opowiadała mi też o swoich przeżyciach wojennych – była z Kresów. Gdy już wszystko ugotowała, wkładała kapelusz i wychodziła… Do sąsiadów i grała w karty. Babcia zawsze powtarzała, że urodziłam się po to, by karmić ludzi.

Jakie tradycje w waszym domu wiązały się z Bożym Narodzeniem?

Wigilia zawsze była u babci. Siano pod obrusem, łamanie się opłatkiem i dwanaście potraw. Nie zabrakło śmiechów, ale i małej awanturki. Raz dziadek przez pomyłkę spalił choinkę. Było prawie jak na amerykańskich filmach, tylko nie mieliśmy świątecznych swetrów. Jedliśmy pierogi ruskie, z grzybami i kapustą, barszcz. Na stole były ryba po grecku, śledzie, sandacz smażony, karpie (wcześniej pływały u dziadków w wannie). Na deser kutia, dwa-trzy ciasta i kompot z suszu. Pierwszy dzień świąt spędzało się u nas albo u ciotki.

A jak dzisiaj wyglądają pani święta?

Tradycyjnie. Zwykle jedziemy z Bartkiem oraz dziewczynkami do mojej mamy i jest podobnie, jak było w domu babci.

Niektórzy uciekają w święta w daleką podróż…

Ja nie, bo kocham zimę w Polsce. Kocham też Tajlandię, ale nigdy nie jeżdżę do niej w czasie świąt. Wolę ją w porze deszczowej, w kwietniu, w maju. W zeszłym roku spędziłam tam sierpień.

Jak to się stało, że tak pokochała pani ten kraj?

Pewnie w poprzednim wcieleniu byłam Tajką. Za zarobione pieniądze z pierwszej pracy kupiłam bilet do Tajlandii. W myślach obiecałam nieżyjącej już babci, że pojadę i dowiem się, jaki świat jest smaczny. A potem wszystko jej opowiem. Uczyłam się kuchni tajskiej, następnie nawiązałam współpracę z ambasadą. Tak pokochałam Tajlandię, że latam tam co roku i spełniam obietnicę daną babci.

NASZ EKSPERT
lek. med. Beata Szymczyk-Hałas
lekarz pediatra, specjalista chorób zakaźnych, ekspert w International Organization for Migration przy ONZ

ILE RAZY W SEZONIE dziecko MOŻE CHOROWAĆ

Twoja pociecha często łapie infekcje: tydzień w przedszkolu, tydzień w domu... Czy to normalne? Całkowicie. Dzieci muszą chorować, by w przyszłości zachować dobre zdrowie. Oto, co warto o tym wiedzieć.

MAŁE DZIECI NIE BEZ POWODU BYWAJĄ NAZYWANE SMARKACZAMI. Tak, infekcje z katarem towarzyszą wszystkim maluchom na całym świecie. Dlaczego? To mądrość natury, która wyposażyła nas w układ immunologiczny chroniący przed chorobotwórczymi mikroorganizmami. Gdyby nie on, nie zdołalibyśmy przetrwać jako gatunek. Jednak układ ten, by działał dobrze, musi stale być poddawany wyzwaniom. Swoją skuteczność trenuje w boju. Innymi słowy, nasz organizm staje się odporny na infekcje, kiedy w pierwszych latach swojego życia przejdzie ich wiele, w różnych rodzajach. To dlatego dzieci niemal bez przerwy mają katar. Co jednak robić, jeśli stan dziecka nas niepokoi i jak wzmacniać jego naturalną odporność?

Ważne! Według najnowszych danych towarzystw pediatrycznych układ odpornościowy małego człowieka dojrzewa do 12. roku życia. Oznacza to, że może wówczas często chorować – norma to nawet 10 infekcji rocznie!

Jak działa odporność

Dziecko jest chronione przez dwa niezależne od siebie systemy: odporność wrodzoną oraz nabytą. Tę wrodzoną otrzymuje jeszcze w stanie płodowym – przez łożysko oraz podczas porodu, kiedy przesuwa się drogami rodnymi mamy. Wówczas w jego organizmie gromadzą się cenne bakterie ochronne. Znajdują się też w pokarmie kobiecym – szczególnie tym początkowym, zwanym siarą (zawiera immunoglobuliny chroniące noworodka przed chorobami).
Odporność wrodzona zachowuje swoją moc do 6-9 miesiąca życia niemowlęcia. Po skończeniu roku musi ono samo wytworzyć własną ochronę immunologiczną. Pomocne są tu szczepionki, ale przede wszystkim przechorowanie infekcji wirusowych oraz niektórych bakteryjnych. Tak właśnie powstaje kluczowa odporność nabyta.

UWAGA

Jeśli dziecko bardzo często przechodzi poważne infekcje, np. w ciągu roku ma 5-7 angin lub 7 zapaleń ucha, 2 zapalenia płuc, powikłania po infekcjach, należy skonsultować się z pediatrą, który sprawdzi, czy nie ma ono zaburzeń odporności. Wówczas zalecana jest diagnostyka oraz skierowanie malucha do specjalisty – np. alergologa lub immunologa – który doradzi, jak wesprzeć dziecko.

reklama

ZiNIQ⁺ PROBIOTYK W KROPLACH, 5 ml

Suplement diety

Ze zintegrowanym wygodnym kroplomierzem – aż 100 kropli w opakowaniu.

Probiotyk w postaci kropli to uzupełnienie naturalnej flory bakteryjnej o żywe kultury bakterii *Lactobacillus rhamnosus*.

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważona dieta i zdrowy tryb życia są istotne dla zachowania zdrowia.

ZIKO DERMO Produkt dostępny w drogerii internetowej zikodermo.pl

ISTOTNE MOŻE BYĆ WSPARCIE EMOCJONALNE DZIECKA, KTÓRE ŹLE ZNOSI ROZSTANIE Z RODZICAMI. ROZMOWA Z NIM – CZASAMI Z POMOCĄ PSYCHOLOGA – POWINNA MALCOWI UŁATWIĆ ZAAKCEPTOWANIE NOWEGO ETAPU ŻYCIA.

Chore ze stresu

Tym, co mocno wpływa na odporność dziecka, są też emocje związane z rozstaniem z rodzicami – kiedy zaczyna uczęszczać do żłobka, przedszkola czy rozpoczyna naukę w szkole. To znaczące wydarzenia w życiu dziecka, mogące osłabiać jego odporność na infekcje. Poza tym kluczowe jest kontaktowanie się z dużą grupą rówieśników, co w naturalny sposób sprzyja wzajemnemu zarażaniu się chorobami. Przy czym im dziecko młodsze, np. chodzące do żłobka, tym większe ryzyko, że się zarazi od rówieśników. Pediatrzy potwierdzają, że odporność dzieci wzrasta skokowo około 3. roku życia – kiedy zazwyczaj zaczyna się w Polsce nauka przedszkolna.

WARTO WIEDZIEĆ

Bywa, że układ odpornościowy malca trafiającego do żłobka jest jeszcze zbyt niedojrzały i niemal nieustannie łapie on infekcje.
W takich sytuacjach zaleca się czasem rodzicom zatrzymanie dziecka w domu do 3. roku życia, by jego układ odpornościowy się wzmocnił.
O ile oczywiście jest to możliwe logistycznie.

reklama

EMOLIUM DERMOCARE
Krem na wiatr i mróz SPF 20, 75 ml

Krem został stworzony specjalnie z myślą o codziennych potrzebach skóry wrażliwej i wymagającej od 1. miesiąca życia. Pozostawia wyraźną osłonę na powierzchni skóry, chroniąc ją przed działaniem niskich temperatur, wiatru i suchego powietrza.
Wysoki stopień tolerancji dla skóry.
Przebadany dermatologicznie. Opracowany we współpracy z pediatrami i dermatologami.

ZIKO DERMO

Produkt dostępny w drogeriach Ziko Dermo i na zikodermo.pl

Wsparcie odporności

Układ odpornościowy dziecka można też wspierać, stosując się do określonych zaleceń. Najważniejszymi czynnikami jest ruch na świeżym powietrzu oraz właściwe żywienie.

● **RUCH NA ŚWIEŻYM POWIETRZU.** Kiedy dziecko spędza dużo czasu na powietrzu, w naturalny sposób się hartuje. Staje się mniej wrażliwe na wahania temperatury, co chroni je przed infekcjami. Poza tym to naturalna obrona przed drobnoustrojami – mikrorzęski obecne w nabłonku nosa lepiej funkcjonują, kiedy oddychamy naturalnie nawilżonym świeżym powietrzem (rolą rzęsek jest wyłapywanie wirusów i bakterii).

DIETA BOGATA W WARZYWA I OWOCE. Zawierają naturalne witaminy, które pozyskane z pożywienia, są przyswajane w blisko 80% (te z suplementów jedynie w około 20%). Istotne jest też podawanie dzieciom dań o temperaturze odpowiedniej do pory roku. Zimą stawiamy na rozgrzewające ciepłe potrawy, szczególnie śniadania, które zapobiegają wychłodzeniu organizmu. Sprawdzi się np. owsianka czy kasza jaglana z owocami gotowana na soku jabłkowym, co zapewnia orzeźwiający smak.

SUPLEMENTACJA WITAMINY D3. Jest ona odpowiedzialna za wiele ważnych procesów w organizmie, lecz przede wszystkim pomaga budować odporność. Naturalnie syntetyzuje się w skórze pod wpływem promieniowania słonecznego. Jednak w naszej szerokości geograficznej często mamy za mało dni słonecznych. Polacy w większości cierpią na niedobory witaminy D3, także dzieci. Dlatego jej suplementacja jest taka ważna. Warto jednak skonsultować z pediatrą wielkość dawki oraz formę podania, np. w kroplach czy kapsułkach.

RADA

Oczywiście zwracamy uwagę na raporty o stanie jakości powietrza – pod kątem zawartości smogu, który ma negatywne działanie na zdrowie dziecka. Dlatego warto zawczasu kupić do domu oczyszczacz powietrza z nawilżaczem, kiedy w zimowe dni rodzina więcej czasu spędza w zamkniętych pomieszczeniach.

ZDROWE LECZENIE. Kiedy dziecko jednak już zachoruje, bądźmy rozsądni w metodach leczenia. Stosowanie silnych leków przeciwgorączkowych czy podawanie antybiotyków w nieuzasadnionych przypadkach mocno osłabia kondycję flory bakteryjnej. A to ona jest bastionem odporności. Warto postawić raczej na naturalne sposoby na infekcje: częste nawadnianie dziecka, stosowanie domowych kuracji (np. syropu z cebuli czy bzu czarnego), obniżanie gorączki przez regulację temperatury dziecka – nie przegrzewamy go.

artykuł sponsorowany

SPACER JESIENIĄ I ZIMĄ

Pierwszym z dylematów rodziców przed wyjściem na spacer zimą jest to, jak ubrać dziecko. Zaleca się ubieranie maluchów w kilka, ale cienkich warstw na tzw. cebulkę. Oprócz odpowiedniego ubioru podczas zimowych i jesiennych spacerów ważna jest także ochrona skóry dziecka.

DLACZEGO TO WAŻNE

Skóra niemowląt oraz małych dzieci różni się od skóry osób dorosłych, jest ona 5-10 razy cieńsza oraz zawiera mniej włókien kolagenowych. Zasadniczo jednak zarówno skóra dziecka, jak i osoby dorosłej składa się z 3 warstw (naskórek, skóra właściwa i tkanka podskórna). Skóra dziecka z czasem zmienia się i około 3. roku życia zaczyna przypominać w dużej mierze skórę osoby dorosłej. Różnice między skórą małego dziecka a osoby dorosłej wynikają głównie z mniejszej dojrzałości poszczególnych warstw skóry. U małych dzieci lipidowy płaszcz ochronny skóry jest słabiej wykształcony. Naskórek jest cieńszy oraz wszystkie jego warstwy zawierają większą ilość wody. Warstwa rogowa naskórka jest z kolei znacznie cieńsza. Te różnice powodują, że u małych dzieci występuje większa przezskórna utrata wody, a odtwarzanie lipidowego płaszcza ochronnego przebiega wolniej niż u osób dorosłych.

SPACER, KREM, NATURALNIE

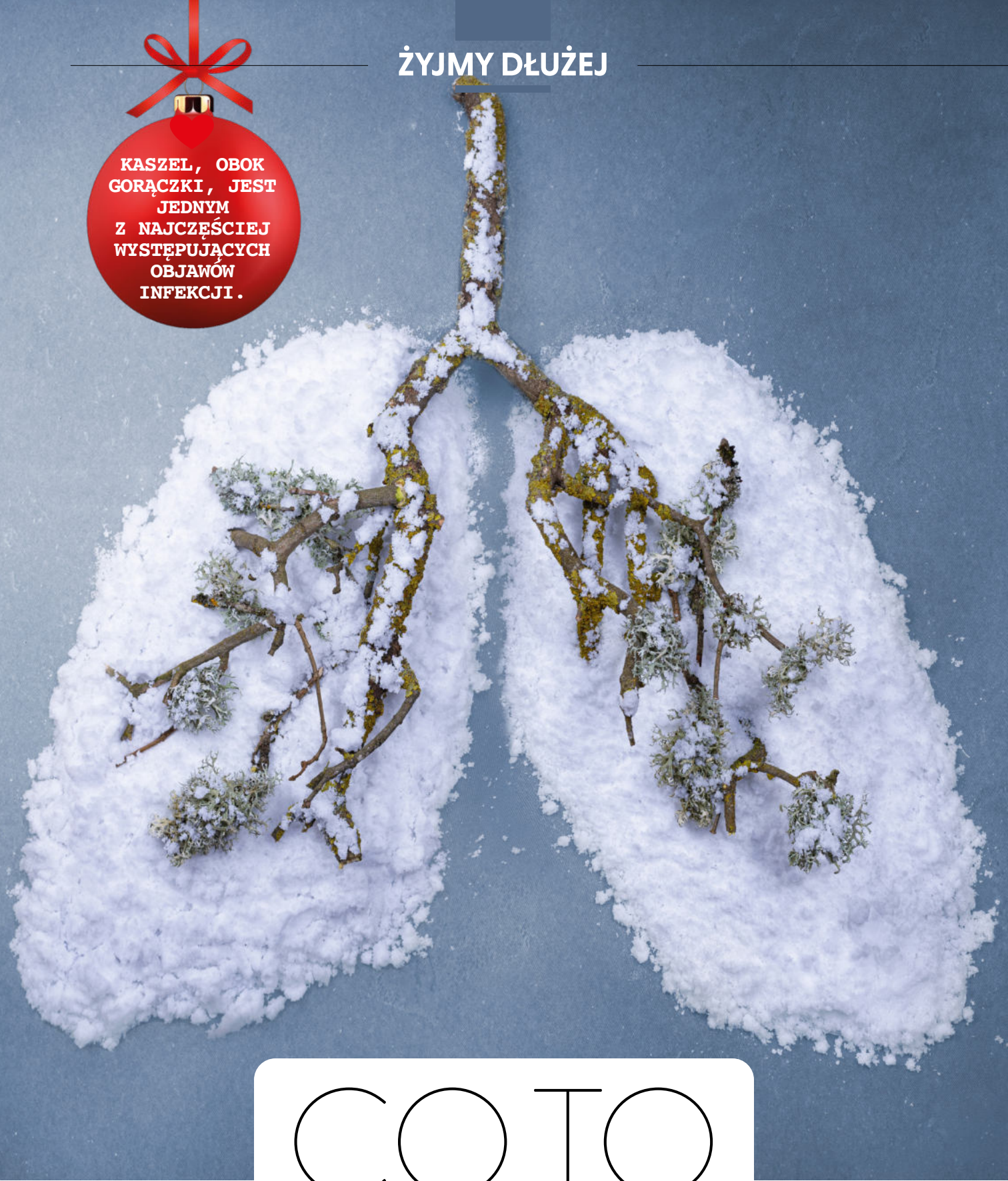
Aby zabezpieczyć delikatną skórę dziecka, należy przed wyjściem na spacer (nawet do 20 min wcześniej) użyć kremu ochronnego zabezpieczającego skórę maluszka przed działaniem czynników atmosferycznych. W okresie jesienno-zimowym najlepiej sprawdzają się kremy na bazie wyciągów z olejów, które tworzą warstwę ochronną na skórze dziecka. Dobrze w tej roli sprawdzają się produkty zawierające w swoim składzie np. olej ze słodkich migdałów, masło kakaowe, olej lniany czy olej z avocado jak np. LINOMAG® Cold cream krem ochronny na zimę. Ważne jest, aby jesienią i zimą, kiedy temperatura spada, używać ochronnych produktów kosmetycznych bez wody w składzie. Jeżeli temperatura spada poniżej zera, krem zawierający w swoim składzie wodę może podrażniać wrażliwą skórę dziecka.

LINOMAG COLD CREAM
Krem ochronny na zimę dla dzieci i niemowląt, 50 ml

- Bezwodna formuła skutecznie zabezpiecza przed podrażnieniami wywołanymi przez wiatr i mróz.
- Łagodzi i koi podrażnienia wywołane zmianami temperatur.
- Odżywia oraz wzmacnia delikatną skórę dzieci i niemowląt, pozostawiając lekki film ochronny.

ZIKO DERMO

Produkt dostępny w drogeriach Ziko Dermo i na zikodermo.pl



KASZEL, OBOK GORĄCZKI, JEST JEDNYM Z NAJCZĘŚCIEJ WYSTĘPUJĄCYCH OBJAWÓW INFEKCJI.

CO TO ZA KASZEL

Jedna z najpopularniejszych dolegliwości.
Kiedy wystarczy ją przeczekać, a kiedy iść po pomoc do lekarza?
Jak rozpoznać rodzaj i jakie są naturalne kuracje przeciwkaszlowe?
Odpowiadamy.

NASZ EKSPERT
lek. med. Beata Szymczyk-Hałas
lekarz pediatra, specjalista chorób zakaźnych, ekspert w International Organization for Migration przy ONZ

KASZEL, OBOK GORĄCZKI, JEST JEDNYM Z NAJCZĘŚCIEJ WYSTĘPUJĄCYCH OBJAWÓW INFEKCJI. To naturalny odruch obronny organizmu – metoda na oczyszczenie dróg oddechowych (krtani, tchawicy oraz oskrzeli) z tego, co nie powinno tam się znajdować. Jest to np. śluz wydzielający się podczas infekcji, wszelkie pyły, a nawet ciała obce. Jednak mimo że kaszel ma działanie ochronne, może utrudniać nam życie. Bywa też ważną wskazówką o stanie zdrowia. Dlatego warto wiedzieć, kiedy wymaga kontroli lekarskiej i jak można go złagodzić.

„Często kaszel pojawia się na początku infekcji i zwykle po kilku dniach mija.

KIEDY SIĘ ZBADAĆ

Często kaszel pojawia się na początku infekcji i zwykle po kilku dniach mija. Jednak czasami, mimo skończonej choroby, towarzyszy nam nawet 2-3 tygodnie. To zwykle naturalne. Nie ma powodu do niepokoju. Jeśli jednak przewlekle kaszle osoba dorosła, szczególnie starsza, kaszel nie mija dłuższy czas, warto skonsultować się z lekarzem.

Uwaga! Kaszel utrzymujący się powyżej 3 tygodni zawsze wymaga konsultacji i ewentualnej diagnostyki w celu wykluczenia poważniejszych dolegliwości.

KASZEL U DOROSŁYCH – CZYNNIKI RYZYKA

- Palenie papierosów – kaszel może oznaczać konieczność wykluczenia choroby nowotworowej.
- POCHP – przewlekła obturacyjna choroba płuc.
- Uporczywy kaszel może zwiastować wystąpienie choroby bądź nasilenie się objawów.
- Kaszel pojawiający się po posiłku, zwłaszcza kiedy kładziemy się najedzeni, może świadczyć o refluksie przełykowo-żołądkowym, czyli zarzucaniu treści żołądka, która drażni przełyk.

KASZEL U NAJMŁODSZYCH

U dzieci kaszel powinien zwiększyć naszą czujność. Najmłodsi, do roku, mają taką budowę układu oddechowego, że silny kaszel bywa przyczyną zaburzeń karmienia, duszności, a nawet wymiotów. Dlatego noworodki i niemowlęta zawsze muszą być skontrolowane przez pediatrę, który wykluczy poważniejsze – niż infekcja wirusowa – przyczyny kaszlu. Najczęściej wystarczy osłuchanie dziecka. Co ważne, kaszel u dzieci, szczególnie nieco starszych, może się utrzymywać po infekcji nawet do 8 tygodni.

PAMIĘTAJ
Większość infekcji wywołana jest zakażeniem wirusowym. Zwykle mijają po kilku dniach i nie wymagają podawania silnych leków. Tu działamy jedynie objawowo – łagodząc symptomy choroby. Jednak o tym powinien zdecydować lekarz.

KIEDY BADAĆ

W sytuacji przewlekłego kaszlu lekarz najpierw osłuchuje pacjenta. Jeśli uzna, że konieczna jest dalsza diagnostyka, może zlecić RTG klatki piersiowej, ewentualnie tomografię. Przy uporczywym, powracającym kaszlu zleca się także konsultację alergologiczną oraz badanie spirometryczne – pojemności płuc. Może bowiem się okazać, że kaszel jest zwiastunem astmy oskrzelowej spowodowanej alergią wziewną.

U dzieci można też wykonać badanie CRP – markera stanu zapalnego oraz wykluczyć obecność ciała obcego w drogach oddechowych (gdy malec np. zakrztusi się płynem, co wywoła stan zapalny). Kiedy ciało obce ma charakter stały, konieczna bywa bronchoskopia – diagnostyczne badanie endoskopowe dróg oddechowych wykonywane za pomocą specjalnego urządzenia wprowadzonego przez nos lub usta.

WSKAZÓWKA

Przy uporczywym powracającym kaszlu zleca się też konsultację alergologiczną oraz badanie spirometryczne – pojemności płuc.

ŁAGODZENIE KASZLU

Obecnie odchodzi się od stosowania leków mających hamować odruch kaszlu czy zwiększać odkrztuszanie (rozrzedzanie wydzieliny). Sposoby te nie tylko nie skracają długości trwania infekcji, a wręcz mogą spowodować jej wydłużenie. O tym powinien oczywiście zdecydować lekarz, jednak warto wzorować się na standardach zachodnich, promujących naturalne sposoby łagodzenia kaszlu. Mogą ulżyć, złagodzić obrzęk dróg oddechowych i ułatwiać sen – wiadomo, że kaszel bywa szczególnie męczący nocą.

METODY DLA DZIECI

- Zadbajmy, by dziecko jak najczęściej przyjmowało płyny, często, ale w małych ilościach, np. po pół kubka letniego napoju, jak woda czy słaba herbata. Nawadnianie ułatwia naturalny proces migracji wydzieliny z dróg oddechowych.
- Zastosujmy opukiwanie – stara metoda na łatwiejsze odkrztuszanie wydzieliny. Oklepujemy lekko dłonią zwiniętą w kształt łódki górną część pleców, co pomaga malcowi odkrztusić.
- Użyjmy inhalatora (nebulizator) – by robić dziecku inhalacje z soli fizjologicznej. Lekko nawilżają drogi oddechowe i rozrzedzają zalegającą wydzielinę.
- Podajmy domowy syrop – możemy przygotować np. syrop z cebuli (kilka plastrów posypujemy cukrem), który wspiera szybszy powrót do zdrowia ze względu na przeciwwirusowe działanie związków lotnych zawartych w tym warzywie.
- Wypróbujmy bańki – mokre i suche chińskie – stary sprawdzony sposób naszych babć. Poprawia ukrwienie dróg oddechowych, wspiera szybszy powrót do zdrowia.

reklama

PLER RED
Plastry rozgrzewające okolice pleców/krzyża

Dzięki innowacyjnej formule Hydronique® hydrożelowe plastry rozgrzewające PREL® red:

• zapewniają efekt rozgrzewający po 15 minutach,

• nie wywołują efektu depilacji,

• nie powodują podrażnień,

• pozwalają skórze oddychać.

Idealne do zastosowania w okolicach krzyża, karku lub pleców.

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

Suchy czy mokry

Zwykle jednak mamy do czynienia z kaszlem spowodowanym infekcją. Może być suchy lub mokry. Czym się różnią?

Kaszel suchy – nieproduktywny, niepozwalający odkrztusić wydzieliny. Bywa męczący, częsty, może mu towarzyszyć uczucie łaskotania w gardle oraz obrzęk. Ten kaszel jest mniej niepokojącym objawem, bo zwykle świadczy o infekcji wirusowej.

Kaszel mokry – produktywny, wilgotny, powodujący odkrztuszanie wydzieliny. Jest bardziej alarmujący, bo może świadczyć o infekcji oskrzeli czy płuc. W takim przypadku zawsze konieczne jest skonsultowanie się z lekarzem.

UWAGA

Nie zaleca się podawania małym dzieciom naparów ziołowych. Chodzi o ryzyko alergii. Za w miarę bezpieczny i neutralny uznaje się rumianek czy lipę.

DLA DOROSŁYCH I NASTOLATKÓW

Ulgę w kaszlu przyniosą:

- nawadnianie,
- inhalacje,
- syropy: z pinii, prawoślazowy i z babki lancetowatej – są uważane za bezpieczne, ponieważ mają naturalny skład, nawilżają drogi oddechowe, łagodząc kaszel. Można je również stosować u starszych dzieci,
- bańki – mokre i suche chińskie.

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

reklama

Kaszel znowu powrócił? Wypróbuj Grintuss.
Grintuss łagodzi kaszel suchy, mokry, ostry i uporczywy, chroniąc błonę śluzową.
W 100% naturalna formuła z kompleksem roślinnym i miodem.

Grintuss, na kaszel.

WYROBY MEDYCZNE CE 0373

bez glutenu

bez laktozy

ZE SKŁADNIKAMI Z UPRAW EKOLOGICZNYCH

W 100% NATURALNA BIODEGRADOWALNA FORMUŁA

Z kompleksem roślinnym **Poliresin®** i **miodem**

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.

NASZ EKSPERT
lek. med. Magdalena Czekańska-Rawska
klinika InviMed w Warszawie; specjalistka położnictwa, ginekologii, endokrynologii ginekologicznej i rozrodczości

To dzięki hormonom możemy zajść w ciążę i unikać chorób. Jednak układ hormonalny na różnych etapach naszego życia podlega burzliwym zmianom. Oto jak się do nich mądrze przygotować, by zachować zdrowie i dobre samopoczucie.

BURZE hormonalne

I JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ

Kiedy zaczynają się wahania hormonalne u kobiet?
W okresie dojrzewania u dziewczynek wzrasta stężenie estrogenów, testosteronu i dehydroepiandosteronu, co skutkuje zmianą wyglądu – rosną im piersi, pojawia się owłosienie łonowe, pachowe i pierwsza miesiączka. Wszystkiemu towarzyszą zazwyczaj kłopoty z cerą, trądzik, przetłuszczanie się włosów. Początkowo oś podwzgórze-przysadka-jajnik (czyli sprzężenie między mózgiem a jajnikami) jest niedojrzała, co często powoduje cykle bezowulacyjne: nieregularne, bardzo długie albo bardzo krótkie, a miesiączki bywają obfite, wręcz krwotoczne. Z upływem czasu organizm naturalnie wchodzi w kolejny etap – dojrzałości płciowej.

Czy w wieku 20+ także możemy borykać się z równowagą hormonalną?
Młode kobiety często skarżą się na problem tzw. pierwotnego bolesnego miesiączkowania. Zazwyczaj pojawia się on kilka-kilkanaście miesięcy po pierwszym okresie, wraz z pojawieniem się cykli owulacyjnych. Ból jest spowodowany miejscowym wydzielaniem prostaglandyn przez błonę śluzową macicy. Często towarzyszą mu też nudności, wymioty czy osłabienie. W tym przypadku pomocne są niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ) na receptę. Kiedy nie skutkują, a pacjentka dodatkowo potrzebuje ochrony przed ciążą, rozwiązaniem może być przyjmowanie antykoncepcji hormonalnej.

Wielu ginekologów twierdzi, że po ciąży i porodzie wszelkie niedogodności oraz przykre objawy miną. Czy to prawda?
Niekoniecznie. To zależy, z jakiego powodu występują. Prostaglandyny to tylko jedna z przy-

„Miesiączka to naturalny element kobiecego cyklu rozrodczego, dobrze, aby nie ograniczała codziennej aktywności.

ZMIANY HORMONALNE MAJĄ WPŁYW NA SAMOPOCZUCIE KOBIETY.

czyn, a problemem może okazać się np. endometrioza, która nie mija po porodzie. Może się nieco wyciszyć, ale jej ogniska wygasną definitywnie dopiero w okresie pomenopauzalnym, kiedy nie będą stymulowane hormonalnie. Ciąża nie jest remedium na wszystkie problemy hormonalne. Natomiast z upływem czasu i dojrzewaniem cykle zdrowej kobiety powinny stać się regularne.

A jeśli nieregularne krwawienia się utrzymują? O czym może to świadczyć?
Należy wtedy wykluczyć u pacjentki m.in. PCOS, czyli zespół policystycznych jajników, chorobę częstą u młodych kobiet – dotyczy nawet 10% z nich. U pacjentek tych zazwyczaj występują przedłużające się, bezowulacyjne cykle miesiączkowe. Dodatkowo mogą mierzyć się ze skutkami nadmiaru męskich hormonów płciowych pod postacią trądziku, przetłuszczania skóry i włosów, łysienia androgenowego czy hirsutyzmu (występowanie nadmiernego owłosienia np. na twarzy czy piersiach).

Jak można poradzić sobie z takimi problemami?
PCOS leczymy objawowo. Pacjentkom, które nie planują zachodzenia w ciążę, a chcą regularnie miesiączkować, proponuje się często dwuskładnikową tabletkę antykoncepcyjną zawierającą gestagen o działaniu antyandrogennym. Te, którym nie zależy na comiesięcznym krwawieniu, musimy uczulić, że w przypadku braku miesiączki powyżej 90 dni powinniśmy ją wywołać przy pomocy hormonów. Gruba, długo niezłuszczana błona śluzowa macicy oznacza ryzyko rozwoju stanów przednowotworowych, nawet u młodych dziewcząt. U pacjentek z PCOS, które pragną zostać mamami, naszym celem jest wywołanie owulacji.

A z jakimi problemami hormonalnymi może się borykać kobieta po 30.?
W tej grupie pacjentek stosunkowo częstym problemem są cykle bezowulacyjne, które mogą utrudniać zajście w ciążę. Wymagają diagnostyki i wykluczenia m.in. PCOS, hiperprolaktynemii czy nieprawidłowości pracy tarczycy: nadczynność, ale i niedoczynność tarczycy mogą powodować zaburzenia cyklu miesiączkowego czy znaczne wahania wagi.

WAŻNA MIESIĄCZKA

Zaburzenia miesiączkowania są wskazówką o stanie zdrowia kobiety. Mogą świadczyć o wahaniach hormonalnych czy ciąży, ale też bywają konsekwencją nadmiernego stresu lub niedożywienia.

„Hormonalna terapia menopauzalna jest często ratunkiem dla naszego samopoczucia, kiedy po menopauzie spada poziom naturalnych hormonów.

reklama

ZiNIQ+ MULTIWITAMINA + MINERAŁY, 60 tabletek

Suplement diety

Suplement diety zawierający w 1 tabletce kompleks 11 witamin i 7 składników mineralnych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważona dieta i zdrowy tryb życia są istotne dla zachowania zdrowia.

ZIKO DERMO Produkt dostępny w drogerii internetowej zikodermo.pl

KOBIECY PRZEGLĄD PO 40.

Po 40. roku życia spada stopniowo ilość produkowanych estrogenów, co wiąże się z większym ryzykiem zaburzeń metabolicznych, takich jak insulinooporność, która często skutkuje wzrostem masy ciała. To odpowiedni czas na wykluczenie stanu przedcukrzycowego, badanie profilu lipidowego czy funkcji tarczycy.

Po 30. roku życia wiele kobiet skarży się też na dotkliwy PMS (zespół napięcia przedmiesiączkowego). Zwykle dolegliwości nasilają się po porodzie, a ustępują dopiero po menopauzie. Objawy można złagodzić zmianą trybu życia, jak ruch, zbilansowana dieta czy unikanie używek. Pomocne mogą też być preparaty medycyny naturalnej – np. olej z wiesiołka. Lekarz może także przepisać dwuskładnikową tabletkę antykoncepcyjną czy nawet leki antydepresyjne.

Jak sytuacja hormonalna kobiety zmienia się po 40. roku życia?
Kobiety wkraczają wtedy w okres premenopauzalny. Mogą pojawić się u nich pierwsze symptomy zwiastujące menopauzę, czyli zaburzenia miesiączkowania. Początkowo są to częste i bardzo obfite krwawienia, które z czasem stają się coraz rzadsze. Na tym etapie życia kobieta może też borykać się ze wzrostem hormonozależnych mięśniaków macicy. Dlatego zdecydowanie powinnyśmy pamiętać o corocznej kontroli ginekologicznej z badaniem USG.

Czy objawy wystąpienia mięśniaków można przegapić?
Oczywiście. Zdecydowana większość mięśniaków jest bezobjawowa. Duże mięśniaki mogą dawać objawy uciskowe na pęcherz, odbytnicę czy nawet uwypuklać optycznie brzuch. Szczególnie charakterystyczne są jednak atypowe krwawienia – obfite, wręcz krwotoczne miesiączki, z którymi pacjentki często sobie nie radzą. Bywa, że trafiają do szpitala z ciężką anemią, która wymaga nawet przetoczenia krwi i w ten sposób dowiadują się, że mają mięśniaki.

A jak zmienia się kobiecy układ hormonalny po 50. urodzinach?
To okres wygasania pracy jajników. Dochodzi do menopauzy, czyli ostatniej miesiączki w życiu kobiety. Średni wiek jej wystąpienia w Polsce to 51 lat. Wiele pacjentek skarży się na objawy wypadowe: uderzenia gorąca, nocne poty, problemy ze snem, wahania nastrojów czy spadek sprawności intelektualnej. Po menopauzie niskie stężenie estrogenów może też powodować suchość i atrofię pochwy, co oznacza ból podczas stosunku, częstsze infekcje dróg moczowo-płciowych czy nasilone objawy wysiłkowego nietrzymania moczu. Dlatego tak ważne jest w tym czasie zadbanie o swoje zdrowie, szczególnie o zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej oraz stosowanie zdrowej diety. Warto też z ginekologiem przedyskutować ewentualne włączenie HTM (hormonalnej terapii menopauzalnej), która pozwala zniwelować większość przykrych objawów związanych z okresem przekwitania.

Czy jednak HTM nie niesie ryzyka raka?
HTM niesie ze sobą tylko nieznaczne zwiększenie ryzyka zachorowania na raka piersi. Jest ono jednak porównywalne ze wzrostem ryzyka wskutek zwiększenia masy ciała po menopauzie o 5 kg i regularnego spożywania wysokoprocentowego alkoholu.
Co ważne, u kobiet stosujących HTM obserwuje się spadek zachorowania na raka endometrium czy nowotwór jelita grubego. Natomiast stosowanie HTM jest niewskazane u kobiet, które w przeszłości chorowały na nowotwór piersi czy nowotwór trzonu macicy.
Decyzję o stosowaniu HTM zawsze warto podjąć wspólnie z lekarzem, który pomoże wyjaśnić wszystkie za i przeciw. Te pacjentki, które obawiają się takiego leczenia lub mają przeciwwskazania do jego stosowania, a czują silny dyskomfort z powodu nasilonych objawów wypadowych, mogą sięgnąć po preparaty naturalnych fitoestrogenów, akupunkturę czy leki antydepresyjne z grupy SSRI.

WAHANIA HORMONALNE

Kobiety są szczególnie narażone na zmiany samopoczucia pod wpływem wahań hormonalnych. Sam cykl miesiączkowy oznacza ciągłą zmianę: rośnie poziom estrogenów, dochodzi do owulacji, następnie poziom estrogenów się obniża, a wzrasta poziom progesteronu. To wpływa na wygląd i ogólne funkcjonowanie kobiety. Dlatego tak ważna jest znajomość rytmów naszego ciała – by nas niemiło nie zaskakiwało.

GÓRNA GRANICA PRAWIDŁOWEGO STĘŻENIA KWASU MOCZOWEGO WYNOSI: 5,2 MG/DL U MĘŻCZYZN, 4-4,7 MG/DL U KOBIET, W ZALEŻNOŚCI OD WIEKU. STĘŻENIE KWASU MOCZOWEGO POWYŻEJ 7 MG/DL DEFINIUJE SIĘ JAKO HIPERURYKEMIĘ.

DNA moczanowa
STAWY PEŁNE KRYSZTAŁÓW

Dna moczanowa, podagra czy artretyzm to nazwy tej samej zapalnej choroby stawów. Jest znana od wieków, ale nadal nie ma na nią skutecznego leku. Jedynym ratunkiem może być umiar w jedzeniu i piciu oraz przyjmowanie odpowiednich leków.

CHOROBA UZNAWANA JEST ZA DEFEKT PRZEMIANY MATERII. W przeszłości była nazywana chorobą bogaczy, którzy nie ograniczali się w jedzeniu i piciu. Eksperci podkreślają, że rozwój choroby jest ściśle związany ze sposobem odżywiania się – zbyt częstym jedzeniem mięsa, zwłaszcza wieprzowiny, potraw tłustych, bogatych w białko oraz z nadużywaniem alkoholu. Jednak na tym nie koniec. Dna może się również rozwinąć po źle przeprowadzonej kuracji odchudzającej czy dłuższej głodówce. Jej istotą jest nadmierne wytwarzanie w organizmie kwasu moczowego. Jeżeli organizm nie może się go pozbyć, nadmiar kwasu moczowego odkłada się w postaci kryształków w stawach i tkance okołostawowej.

RADA

Chorym poleca się także picie ziół. Najlepsze są te działające moczopędnie, wspomagające przemianę materii i działające przeciwbólowo. Są to: skrzyp polny, liść brzozy, arcydzięgiel lekarski, arnika górska, pączki topoli oraz pokrzywa.

LECZENIE DNY MOCZANOWEJ

Leczenie dny polega na obniżeniu stężenia kwasu moczowego we krwi oraz na opanowaniu objawów klinicznych spowodowanych przez odłożone kryształy kwasu moczowego. Zalecana jest redukcja masy ciała u osób otyłych, dieta uboga w puryny i unikanie picia alkoholu. W przebiegu napadu dny stosowane są glikokortykosteroidy, niesteroidowe leki przeciwzapalne (ale nie aspiryna), a także substancje takie jak kolchicyna czy kanakinumab. W leczeniu przewlekłym zastosowanie znajdują substancje obniżające stężenie kwasu moczowego we krwi, np. allopurynol.

ATAK NA STAWY

Dna moczanowa rozwija się bez odczuwalnych objawów. Jedynym symptomem choroby może być w tym czasie podwyższone stężenie kwasu moczowego w surowicy krwi, tzw. hiperurykemia. Jednak nikt, kto się dobrze czuje, nie chodzi do lekarza i nie robi sobie badań. Tak więc choroba się rozwija, a my nie jesteśmy tego świadomi.

Pierwszym objawem jest zazwyczaj nagły, osty ból pojawiający się w nocy lub wcześnie rano, który w końcowej fazie ataku ma rozdzierający charakter. Chore miejsce jest wrażliwe na dotyk i obrzęknięte. Skóra nad bolącym stawem jest napięta, błyszcząca, czerwona lub sinopurpurowa. Atak dny może trwać od kilku dni do nawet kilku tygodni. Najczęściej atakowany jest staw palucha stopy (podagra), chociaż kryształki kwasu mogą się odkładać także w innych stawach. Gdy skumulują się w kolanach, mówi się o gonagrze, kiedy w łokciu, nadgarstku lub stawie barkowy, chorobę nazywa się chiragrą, a w kręgosłupie rachidagrą. Jeżeli po pierwszym ataku dny moczanowej nie rozpocznie się leczenia i nie zmieni stylu odżywiania, guzki dnawe zaczną się tworzyć także w tkankach miękkich ucha (tzw. tofi), w piętach, paluchach oraz kaletkach maziowych stawów.

Warto wiedzieć!

Ograniczenia dietetyczne przy dnie są znaczne, ale nie oznacza to, że chory skazany jest na niesmaczne i nudne jedzenie.

- **Nie możemy jeść mniej niż 1200 kcal dziennie.** Dieta niskokaloryczna, a zwłaszcza głodówka lub częsty post mogą nasilać objawy choroby.
- **Codziennie wypijajmy przynajmniej 2 l niskokalorycznych płynów** (woda mineralna, niesłodzone soki, lekka herbata). Unikajmy piwa i wódki. Przy szczególnych okazjach możemy wypić kieliszek wina (nawet jeden dziennie) lub szampana.
- **Jeśli jedliśmy pokarmy zawierające dużo puryn** (np. mięso wieprzowe), nie pijmy alkoholu.
- **Kawa, kakao i herbata zawierają szczególny rodzaj puryn,** które nie są rozkładane do kwasu moczowego. Dziennie możemy wypić 2 filiżanki czarnej kawy i herbaty.
- **Wprowadźmy do diety więcej produktów roślinnych.** Nawet te, które zawierają sporo puryn (orzechy, soja, grzyby, rośliny strączkowe), nie podwyższają stężenia kwasu moczowego.
- **Używajmy masła z dodatkiem ziół, chrzanu czy przecieru pomidorowego.** Jedzmy dużo sera, twarogu, warzyw, świeżych owoców. Nie przekraczajmy dziennej porcji 10 dkg mięsa i wędlin. W diecie nie powinno brakować węglowodanów pochodzących z produktów zbożowych, owoców lub miodu.
- **Zupy gotujmy na wywarach warzywnych.** Taki bulion nie zawiera puryn.
- **Zrezygnujmy z podrobów, sardynek w oleju, anchois.** Na obiad starajmy się jeść mięso (wołowina, cielęcina, drób) gotowane lub duszone na wodzie z dużą ilością warzyw.
- **Nie jedzmy grillowanego mięsa i kiełbasy.** Możemy jeść pieczone w folii ziemniaki i warzywa z sosami, np. tzatziki.
- **Do słodzenia można używać słodzików.**
- **Ostatni posiłek jedzmy 3-4 godziny przed snem.**

LISTA POTRAW ZALECANYCH

- Mięso: w ograniczonych ilościach drób, wołowina.
- Ryby: sandacz, dorsz, mintaj.
- Produkty mleczne: jogurt naturalny, maślanka, kefir, mleko, chudy lub półtłusty ser biały.
- Tłuszcze: oleje roślinne, orzechy, pestki dyni i słonecznika.
- Owoce: w ograniczonych ilościach można jeść prawie wszystkie.
- Napoje: woda mineralna, woda źródlana, kawa, herbata, herbatki ziołowe i owocowe, niesłodzone soki owocowe oraz warzywne.
- Dodatki do potraw: miód, dżem.

LISTA POTRAW ZAKAZANYCH

- Mięsa: wieprzowina, dziczyzna.
- Podroby: wątroba, nerki, mózg, serca.
- Ryby: sardynki, szproty, śledzie, tłuste ryby morskie, owoce morza.
- Wędliny: tłuste wieprzowe, wszystkie mocno wędzone.
- Ziemniaki smażone.
- Warzywa: brukselka, szpinak, szczaw, groszek zielony, fasola szparagowa, rabarbar.
- Tłuszcze: smalec, słonina, masło (w dużych ilościach).

PIERWOTNA CZY WTÓRNA?

Dna pierwotna jest spowodowana odziedziczonym zaburzeniem metabolizmu, które polega na skłonności do wytwarzania nadmiaru kwasu moczowego oraz nieprawidłowym wydalaniu go przez nerki. Dna wtórna (ok. 10% przypadków) to nadmierne gromadzenie się kwasu moczowego w organizmie. Przyczyną może być białaczka, napromieniowanie, przewlekłe choroby nerek, nadmierne poszczenie oraz przyjmowanie niektórych leków odwadniających, a nawet w nadmiarze witamin B1 i B12. Dna wtórna może także towarzyszyć cukrzycy typu 2, zaburzeniom gospodarki lipidowej, nadciśnieniu tętniczemu, nadwadze i otyłości brzusznej.

ROZSTANIA NIE BĘDZIE

We krwi może się rozpuścić określona ilość kwasu moczowego. Gdy jest go zbyt wiele, zaczyna się krystalizować i tworzy ostre jak brzytwa drobiny moczanów. Białe ciałka

ZWIĘKSZONE STĘŻENIE KWASU MOCZOWEGO MOŻE BYĆ NASTĘPSTWEM:

- zbyt dużego spożycia fruktozy – cukru owocowego,
- obniżenia wydalania kwasu moczowego przez nerki w przebiegu chorób takich jak torbielowatość nerek, nefropatia,
- nadużywania alkoholu,
- niedokrwistości hemolitycznej,
- czerwienicy prawdziwej,
- radioterapii,
- przyjmowania leków immunosupresyjnych,
- zawału serca,
- niewydolności oddechowej,
- niedoczynności tarczycy,
- nadczynności przytarczyc,
- padaczki.

krwi próbują je wchłonąć i wydalić z organizmu, ale zazwyczaj się to nie udaje. Pozostałe kryształki ranią więc tkankę i wywołują w niej stan zapalny. Wtedy dochodzi do ataku dny moczanowej, który nawet na kilka tygodni może wyłączyć chorego z życia. Konieczna jest wizyta u lekarza, ale aby złagodzić ból, można przyjąć niesteroidowe leki przeciwzapalne dostępne bez recepty, najlepiej naproksen.
Dna moczanowa jest chorobą nieuleczalną, ale odpowiednie postępowanie może chronić przed kolejnymi atakami. Aby tak się stało, konieczne jest regularne przyjmowanie leków obniżających stężenie kwasu moczowego we krwi i przyspieszających jego wydalanie oraz dieta uboga w puryny.

CZY WINNE SĄ TYLKO PURYNY?

Wiele osób uważa, że dieta bogata w puryny sprzyja rozwojowi dny moczanowej. To prawda, chociaż to naturalne związki chemiczne, które wchodzą w skład jądra komórki. Występują więc w większości artykułów żywnościowych pochodzenia roślinnego i zwierzęcego. Zależność jest na ogół taka, że duże ilości puryn stwierdza się w produktach bogatych w białko, a małe w produktach niskobiałkowych.
Najwięcej puryn jest w czerwonym mięsie, podrobach, w niektórych rybach (śledzie, makrele), ale także w fasolce szparagowej czy zielonym groszku. Wykluczenie pokarmu obfitującego w puryny wydaje się oczywiste u chorych na dnę moczanową. Jednak czy takie odżywianie będzie wartościowe?
Najnowsze badań pokazują, że jedzenie bogate w puryny ma mniejszy wpływ na pogorszenie się stanu zdrowia chorych niż fruktoza i alkohol. Ten ostatni o wiele szybciej i wyżej podnosi poziom kwasu moczowego we krwi niż puryny. Fruktoza zaś, zwłaszcza jej nadmiar, zaburza przebiegający w wątrobie proces metabolizowania puryn, co wpływa na znaczne podwyższenie poziomu kwasu moczowego we krwi. Ponadto fruktoza utrudnia wydalanie kwasu moczowego z moczem.
Są także badania, które dowodzą, że nadmiar kwasu moczowego w organizmie ma związek z chorobą metaboliczną i opornością insulinową. Uwagę uczonych zwrócił też fakt, że u wielu pacjentów z atakiem dny moczanowej poziom kwasu moczowego we krwi był prawidłowy. A więc – ich zdaniem – sam wysoki poziom kwasu moczowego nie wystarcza do wywołania napadu bólu. Jednak u osób chorych na artretyzm charakterystyczny jest także podwyższony poziom CRP (tzw. białko ostrej fazy), który świadczy o toczącym się w organizmie procesie zapalnym. Podwyższony jest też poziom interleukiny-6, czyli cytokiny typowej dla wielu stanów zapalnych. Zdaniem uczonych to przewlekły stan zapalny może być przyczyną dny.

WSPOMAGAJ ORGANIZM

Chorzy korzystają z różnych naturalnych metod leczenia. Jedną z popularniejszych jest kuracja cytrynowa. Najlepiej jest pić codziennie rano, na czczo, sok wyciśnięty z 1 cytryny wymieszany z wodą oraz posłodzony łyżeczką miodu.
Innym sposobem walki z dną moczanową jest picie zjonizowanej wody alkalicznej. Wodę można pić w każdych ilościach i o każdej porze dnia. Można ją również wykorzystać do mieszania z sokiem z cytryny.
Zalecane jest także picie ziół. Najlepsze są te działające moczopędnie, wspomagające przemianę materii i działające przeciwbólowo. Są to: skrzyp polny, liść brzozy, arcydzięgiel lekarski, arnika górska, pączki topoli oraz pokrzywa.
Chorzy muszą przestrzegać diety, ponieważ to podstawa leczenia. Ale codzienne menu wzbogacone ziołami (estragon, kurkuma, liść laurowy, gorczyca, lubczyk, jałowiec) nie tylko będzie miało lepszy smak, ale i korzystnie wpłynie na samopoczucie.

ON I ONA

Hiperurykemia i dna moczanowa rozwijają się zwykle przez kilkanaście lat. U mężczyzn choroba najczęściej atakuje między 45. a 60. rokiem życia ostrym napadem bólu. Kobiety, dzięki działaniu estrogenów, zaczynają chorować około 65. roku życia, bo hormony chronią je przed podwyższeniem stężenia kwasu moczowego we krwi. Choroba, niezależnie od płci, ma znacznie cięższy przebieg, jeżeli zacznie się przed 30. rokiem życia.

reklama

ZiNIQ⁺ TRAN ADE,
60 kapsułek miękkich

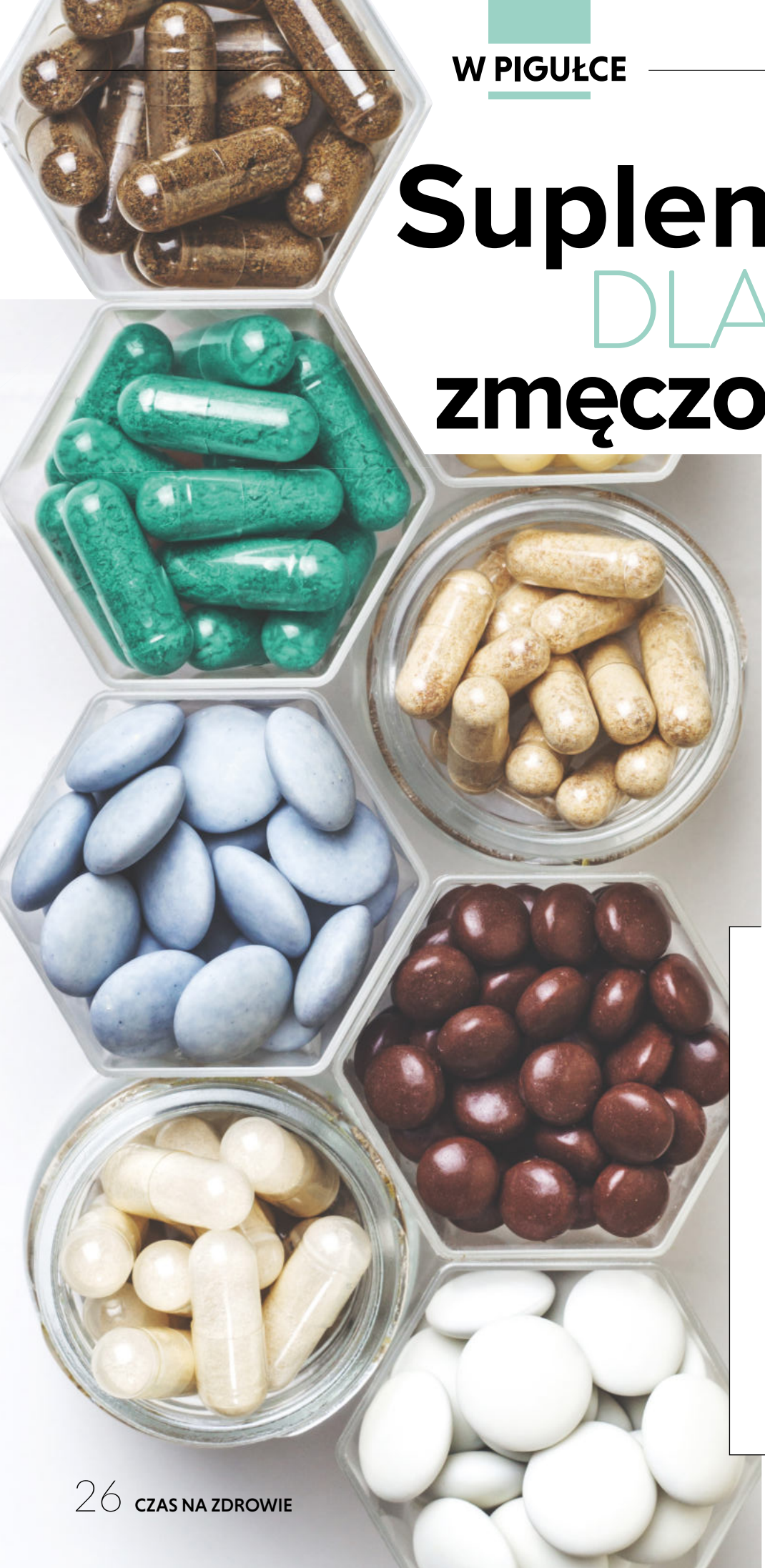
Suplement diety

Suplement diety z olejem z wątroby dorsza, który to jest naturalnym źródłem kwasów omega-3: eikozapentaenowego (EPA) i dokozaheksaenowego (DHA) oraz witaminy A i D.

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważona dieta i zdrowy tryb życia są istotne dla zachowania zdrowia.

ZIKO DERMO Produkt dostępny w drogerii internetowej zikodermo.pl

Suplementy DLA zmęczonych



Zimą dużo osób odczuwa przewlekłe zmęczenie i znużenie. Przyczyny mogą bardzo różne i nie powinniśmy ich lekceważyć. Dlaczego? Zmęczenie może się pojawić z błahego powodu, ale być także sygnałem, że w organizmie dzieje się coś złego.

Dobry wybór!

JEŚLI NIC NAM NIE DOLEGA, MOŻEMY CZERPAĆ Z SZEROKIEJ OFERTY SUPLEMENTÓW PRZEZNACZONYCH DLA OSÓB PRZEMĘCZONYCH. Jednak co wybrać? Jak się odnaleźć w gąszczu propozycji? Przemęczony organizm potrzebuje do odbudowy sił i odzyskania energii wielu witamin oraz minerałów. Pomocne będą także zioła.

reklama

ZiNIQ⁺
PROBIOTYK + PREBIOTYK, 20 kapsułek

Suplement diety

3,2 mld żywych kultur bakterii w jednej kapsułce – uzupełnienie naturalnej flory bakteryjnej.

Produkt stanowi połączenie mieszanki probiotycznej aż 5 szczepów kultur bakterii z naturalnym prebiotykiem – fruktooligosacharydami.

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważona dieta i zdrowy tryb życia są istotne dla zachowania zdrowia.

ZiNIQ⁺
MAGNEZ + POTAS + WITAMINA B6, 20 tabletek musujących

Suplement diety

Tabletki musujące o smaku cytrynowym.

Zawiera substancje słodzące.

Magnez i witamina B6 przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.

Magnez i potas pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego i mięśni.

ZIKO DERMO Produkt dostępny w drogerii internetowej zikodermo.pl

ZIKO DERMO Produkt dostepny w drogerii Ziko Dermo i na zikodermo.pl

NAJCZĘSTSZE OBJAWY PRZEWLEKŁEGO ZMĘCZENIA TO PROBLEMY z zasypianiem lub nadmierną sennością w ciągu dnia, częste bóle głowy, bóle mięśni, problemy z koncentracją i pamięcią, a nawet ból gardła czy chrypka. Źródłami ciągłego zmęczenia mogą być: przepracowanie, życie w stresie, nieprawidłowa dieta, styl życia, niewłaściwa higiena snu czy nasze zwyczaje, np. intensywnych wieczornych treningów lub picia napojów energetyzujących. Warto je przeanalizować, ponieważ niedobory witamin w diecie, objadanie się, nieregularne przyjmowanie posiłków czy niedostateczne nawodnienie organizmu mogą, podobnie jak brak aktywności fizycznej, wywoływać u nas uczucie zmęczenia. Wiele osób szuka wsparcia w suplementach diety, które dodadzą energii, poprawią nastrój, a przede wszystkim pozwolą się pozbyć zmęczenia i znużenia. Jednak zanim po nie sięgniemy, warto zacząć od podstaw.

WAŻNE

Do schorzeń, które objawiają się zmęczeniem i znużeniem, zalicza się przede wszystkim: niedoczynność tarczycy, obturacyjny bezdech senny, zaburzenia na tle psychicznym, choroby płuc, zakażenie układu moczowego, zapalenie wątroby, niewydolność nerek.

ZACZNIJ OD BADAŃ

Jeśli zmagamy się z długotrwałym uczuciem zmęczenia czy znużenia, dobrze jest odwiedzić lekarza i poprosić o wykonanie podstawowych badań. Dlaczego? Odczuwanie przewlekłego zmęczenia może mieć związek ze stanem zdrowia.

OKRESOWE ZMĘCZENIE MOGĄ ODCZUWAĆ TAKŻE ALERGICY, osoby zmagające się z chorobami reumatycznymi, neurologicznymi czy nowotworowymi. Jeśli badania nie pokażą niczego niepokojącego, rozwiązaniem problemu mogą być suplementy diety likwidujące objawy zmęczenia. Warto jednak pamiętać, że nie działają one w cudowny sposób i z dnia na dzień nie odczujemy znaczącej poprawy. Trzeba się uzbroić w cierpliwość, bo efektów i lepszego samopoczucia można się spodziewać po 2-3 tygodniach przyjmowania preparatu.

Witaminy z grupy B
Uzupełnienie niedoborów nie tylko zlikwiduje znużenie i zmęczenie, ale korzystnie wpłynie na nasze zdrowie. Witaminy z grupy B pomagają opanować narastające rozdrażnienie i wahania nastroju. Z czasem odczujemy także, że łatwiej zapamiętujemy nowe informacje, szybciej się koncentrujemy i nie mamy problemów z pamięcią. Kolejna korzyść ze stosowania witamin z grupy B to dość szybka redukcja stanów zapalnych w organizmie, co przekłada się na wzmocnienie odporności i lepsze samopoczucie.

Witamina C
To niezastąpiona witamina, ponieważ wzmacnia naturalną odporność organizmu. Dzięki temu jesteśmy zdecydowanie mniej podatni na infekcje bakteryjne i wirusowe. Witamina C korzystnie wzmacnia ściany naczyń krwionośnych – sprawia, że więcej utlenowanej krwi dociera do poszczególnych narządów. To przekłada się na ich lepsze odżywienie, a więc lepsze funkcjonowanie, które pomaga pokonać uczucie zmęczenia.

Witamina D
Niedobory słonecznej witaminy to nie tylko uciążliwe zmęczenie, ale również senność i kłopoty z koncentracją oraz obniżony nastrój. Jej uzupełnienie chroni przed infekcjami sezonowymi, które potęgują odczuwanie zmęczenia. Poprawa nastroju bywa też zachętą do zwiększenia aktywności fizycznej. Każda aktywność fizyczna jest lepsza od siedzenia na kanapie, bo uwalnia endorfiny, które odpędzają zmęczenie i znużenie.

Magnez
Niedobory tego pierwiastka są tak powszechne jak niedobory witaminy D. Poziom magnezu obniża przecież chroniczny stres, a także picie dużych ilości kawy i mocnej herbaty. Niski poziom magnezu przekłada się na zmęczenie oraz dolegliwości fizyczne (drżenie rąk, bolesne skurcze mięśni), które często zakłócają spokojny sen, przez co nasilają odczuwanie zmęczenia. Uzupełnienie niedoborów magnezu uwolni nas od tych dokuczliwych przypadłości.

Żelazo
Bladość śluzówek i skóry, anemia, osłabienie, nadmierna senność to częste objawy niedoboru żelaza. Uzupełnienie go dość szybko postawi nas na nogi, bo dotleniony organizm jest wolny od ospałości i znużenia. To zachęca nas do aktywności fizycznej. Poza tym suplementacja żelaza poprawi kondycję włosów, skóry oraz paznokci.

Kwas foliowy
Wspomaga produkcję czerwonych krwinek, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Niedobór kwasu foliowego może przyczynić się, oprócz zmęczenia i bezsenności, do osłabienia, stanów depresyjnych, zaburzeń neurologicznych czy zapalenia dziąseł.

NOWY ROK, nowe postanowienia

DLA ZDROWIA I SPRAWNOŚCI

Zastanawiasz się, jak zrealizować swoje postanowienia noworoczne dotyczące zdrowego stylu życia? Poznaj tajniki sukcesu, trzymając rękę na pulsie – w przenośni i dosłownie! Dowiedz się, dlaczego monitorowanie tętna jest kluczem do osiągnięcia celów treningowych.

POMIAR PULSU PODCZAS TRENINGU JEST KLUCZOWY DO OKREŚLENIA INTENSYWNOŚCI WYSIŁKU. Dzięki niemu możesz lepiej planować i kontrolować podejmowaną aktywność fizyczną, dopasowując ją do swoich celów odchudzania i poprawy kondycji. Pamiętaj, że tempo ćwiczeń różni się w zależności od tego, czy dążysz do redukcji tkanki tłuszczowej, zwiększenia ogólnej wydolności organizmu czy poprawy wyników sportowych.

POMIAR PULSU – STARTUJ BEZ SPECJALISTYCZNEGO SPRZĘTU

Mierzenie pulsu podczas treningu jest łatwe i nie wymaga drogiego sprzętu. Wystarczy zegarek, stoper lub inne narzędzie do pomiaru czasu w sekundach. Sprawdź, jak to zrobić samodzielnie.

KROK 1. Wybierz miejsce pomiaru. Najczęściej używa się nadgarstka, na którym znajduje się tętnica promieniowa. Możesz również sprawdzić puls na szyi (tętnica szyjna) lub w okolicy pachwiny (tętnica udowa).

KROK 2. Użyj dwóch palców (wskazującego i środkowego) jednej ręki i delikatnie umieść je na wybranym miejscu pomiaru. Wywieraj niewielkie naciski, aby poczuć puls.

KROK 3. Po wyczuciu delikatnych uderzeń zacznij liczyć i sprawdź, czy puls jest regularny, czyli czy przerwy między uderzeniami są mniej więcej takie same.

KROK 4. Zazwyczaj pomiar tętna prowadzi się przez dziesięć sekund, a wynik mnoży się przez sześć, aby uzyskać ilość uderzeń na minutę.

MHR KOBIET

MHR = 210 – (0,5 X WIEK) – (0,022 X WAGA W KG)
Przykładowe obliczenie dla 42-letniej kobiety ważącej 70 kg:
MHR = 210 – (0,5 x 42) – (0,022 x 70) =
210 – 21 – 1,54 = 187,46

MHR MĘŻCZYZN

MHR = 210 – (0,5 X WIEK) – (0,022 X WAGA W KG) + 4
Przykładowe obliczenie dla 30-letniego mężczyzny ważącego 85 kg:
MHR = 210 – (0,5 x 30) – (0,022 x 85) + 4 =
210 – 15 – 1,87 + 4 = 197,13

WYNIK POMIARU TĘTNA A TWOJE CELE

Gdy już wiesz, jak mierzyć puls, zastanów się, jakie znaczenie ma wynik w kontekście twojego treningu. Aby to zrozumieć, najpierw oblicz swoje indywidualne maksymalne tętno (MHR), pamiętając, że wzór jest inny dla kobiet i mężczyzn! Na podstawie wyliczenia swojego MHR i wyniku pomiaru tętna, możesz określić, w jakiej strefie treningowej się znajdujesz i jakie będą tego efekty.

ODKRYJ TAJEMNICE STREF TRENINGOWYCH

Istnieje pięć różnych stref treningowych: od regeneracyjnej strefy dla początkujących po ekstremalny trening zawodowców. Każda strefa ma swoje unikalne zalety i możliwości, które pomogą ci w drodze do lepszego zdrowia i sprawności.

• STREFA 1 – TRENING REGENERACYJNY (50-60% MHR)

Ten trening o niskiej intensywności jest idealny do ogólnej poprawy kondycji i dla początkujących. Pomaga w regeneracji sił i umiarkowanej redukcji tkanki tłuszczowej.

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

NIE MA OGRANICZEŃ WIEKOWYCH, KTÓRE MOGĄ CIĘ POWSTRZYMAĆ PRZED AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ. BEZ WZGLĘDU NA WIEK, KORZYŚCI ZDROWOTNE PŁYNĄCE Z REGULARNYCH ĆWICZEŃ SĄ DOSTĘPNE DLA KAŻDEGO. WAŻNE JEST DOSTOSOWANIE AKTYWNOŚCI DO SWOICH INDYWIDUALNYCH POTRZEB I KONSULTACJA Z LEKAREM, ABY WYBRAĆ ODPOWIEDNIĄ FORMĘ ĆWICZEŃ.

• STREFA 2 – TRENING SPALANIA TŁUSZCZU (60-70% MHR)
Ta średnia intensywność treningu poprawia pracę serca i efektywnie spala tłuszcz. Idealna dla tych, którzy chcą schudnąć i poprawić formę.

• STREFA 3 – TRENING WYDOLNOŚCI SERCOWO-NACZYNIOWEJ (70-85% MHR)
Ten poziom intensywności zwiększa wydolność układu krążeniowo-oddechowego i jest polecany osobom z dobrą kondycją.

• STREFA 4 – TRENING PRZEJŚCIA DO PRZEMIAN BEZTLENOWYCH (85-90% MHR)
To intensywny trening anaerobowy, polecany zawodowym sportowcom, którzy chcą poprawić swoje wyniki.

• STREFA 5 – TRENING PRZEMIAN BEZTLENOWYCH (POWYŻEJ 90% MHR)
Ten ekstremalny trening jest dla zawodowców i wymaga szczególnej kontroli.

Trening to nie tylko wysiłek fizyczny, to nauka rozumienia, jakie korzyści niesie za sobą kontrolowanie tętna w różnych strefach intensywności.

Jeśli nie jesteś zawodowym sportowcem, a chcesz poprawić swoje zdrowie i sylwetkę, skup się na utrzymaniu pulsu w czasie aktywności fizycznej w zakresie 65-85% tętna maksymalnego. To efektywna strefa, w której spalasz tłuszcz i zwiększasz wydolność. Pamiętaj również, że zmiana złych nawyków żywieniowych oraz regularna aktywność fizyczna w tej strefie pomogą ci sprawnie osiągnąć swoje cele odchudzania i zdrowia.

ZAMIŁOWANIE DO ZDROWEGO ŻYCIA NIE MA SEZONU

Teraz, gdy wiesz, jak mieć rękę na pulsie podczas treningu, jesteś gotowy na noworoczne wyzwania. Jednak zdrowy styl życia to nie tylko postanowienie noworoczne – to długotrwała droga do lepszej wersji siebie.

Niech rok 2024 będzie początkiem przemiany na lepsze i przyniesie wytrwałość i sukcesy w dążeniu do celu. Pamiętaj – pomiar pulsu to ważne narzędzie, ale to twoje marzenia napędzają serce!

10 WARUNKÓW OSIĄGANIA ZAMIERZONYCH CELÓW

KLAROWNY CEL – musisz dokładnie określić, co chcesz osiągnąć.

SILNA I TRWAŁA MOTYWACJA – to ona będzie napędzać cię do działania nawet w trudnych chwilach.

PLAN DZIAŁANIA – opracuj konkretne kroki, unikaj chaotycznego działania.

SAMODYSCYPLINA – musisz być zdolna do samokontroli i podejmowania działań, nawet jeśli nie masz na to ochoty.

KONTROLA POSTĘPÓW – śledź swoje postępy regularnie, to pozwoli ci zobaczyć, co działa, a co nie.

CIERPLIWOŚĆ – osiąganie celów wymaga czasu, nie zrażaj się, jeśli nie widzisz natychmiastowych rezultatów.

ELASTYCZNOŚĆ I GOTOWOŚC DO ZMIAN – w razie potrzeby dostosuj swoje cele i plany do zmieniających się warunków.

WSPARCIE OD INNYCH – rodzina, przyjaciele lub mentorzy mogą pomóc ci na drodze do realizacji celów.

WIARA W SIEBIE – nigdy nie trać wiary w to, że ci się uda.

NAUKA Z PORAŻEK – ważne jest, aby z nich wyciągać naukę i nie rezygnować.

Kiedy do OPTOMETRYSTY a kiedy do OKULISTY?

Ponad połowa dorosłych Polaków ma wadę wzroku. Schorzenia narządu wzroku uznawane są już za chorobę cywilizacyjną. Praca przed komputerem, telefony, telewizja, tablety, długie przebywanie w sztucznym oświetleniu powodują, że nasz wzrok pogarsza się w szybkim tempie. Przybywa tym samym pacjentów, którzy potrzebują okularów.

ROSNĄ KOLEJKI I OBŁOŻENIE LEKARZY OKULISTÓW. I właśnie po to, aby usprawnić badania oraz dobór okularów pojawił się zawód optometrysty. Pacjenci jednak często nie wiedzą, do którego specjalisty się udać. Dla wielu z nas to przecież okulista jest pierwszym skojarzeniem, gdy pojawiają się problemy z ostrością widzenia. Nie zawsze jest jednak potrzeba, aby umawiać się do okulisty. Często wystarczy jedynie badanie wzroku, które może wykonać właśnie optometrysta. Aby jednak odpowiedzieć na pytanie, czy potrzebna jest wizyta u okulisty, czy optometrysty, musimy określić, jakie są nasze potrzeby.

KIM JEST OKULISTA, A KIM OPTOMETRYSTA?
Te dwa niezwykle ważne dla zdrowia naszych oczu zawody różni kilka kluczowych aspektów. Warto je znać, zanim podejmiemy decyzję o doborze odpowiedniego specjalisty. Każdy z nich specjalizuje się w nieco innym obszarze.

OKULISTA:
- lekarz, absolwent studiów medycznych ze specjalizacją medyczną z zakresu okulistyki,
- diagnozuje, leczy choroby i urazy oczu oraz wady wzroku,
- ma uprawnienia do wystawiania recept na leki oraz skierowań,
- może przeprowadzać zabiegi chirurgiczne i inne zabiegi na oku.

DO OKULISTY UDAJ SIĘ, GDY:

- bolą cię oczy,
- pojawiła się wydzielina, obrzęk, zaczerwienienie, swędzenie, pieczenie, zaburzenia lub nagłe pogorszenie widzenia, bóle głowy,
- doznasz urazu oka (np. ciało obce w oku),
- masz zapalenie spojówek lub podejrzewasz inną chorobę oczu, np. zaćmę, gradówkę,
- niepokoją cię zmiany w okolicy oczu.

KONTROLNE BADANIE WZROKU POWINNO SIĘ ODBYĆ PRZYNAJMNIEJ RAZ NA DWA LATA I ZAWSZE WTEDY, GDY ZAUWAŻYSZ KTÓRYŚ Z POWYŻSZYCH PROBLEMÓW.

DO OPTOMETRYSTY UDAJ SIĘ, GDY:

- gorzej widzisz,
- nie jesteś zadowolony ze swoich okularów,
- nie jesteś pewien, czy wada wzorku zmieniła się od ostatniej wizyty,
- chcesz dobrać okulary,
- oczy męczą ci się od pracy przed komputerem,
- potrzebujesz soczewek kontaktowych,
- chcesz z dzieckiem ćwiczyć oczy (diagnoza i rehabilitacja wzorku, w tym zeza).

WIZYTĘ U OPTOMETRYSTY ZAPLANUJ ZAWSZE, GDY POJAWIĄ SIĘ WW. PROBLEMY. W RAZIE POTRZEBY OPTOMETRYSTA SKIERUJE CIĘ DO SPECJALISTÓW.

OPTOMETRYSTA:

- nie jest lekarzem, a specjalistą ochrony zdrowia w zakresie diagnostyki wad wzroku oraz doboru korekcji optycznej (okularowej i soczewek kontaktowych),
- to zawód paramedyczny – do jego wykonywania nie są konieczne studia medyczne (ma dyplom magistra lub inżyniera w zakresie optometrii bądź optyki okularowej),
- nie ma uprawnień do diagnozowania chorób i prowadzenia zabiegów, wystawiania recept na leki,
- przeprowadza badanie wzroku, a także ciśnienia śródgałkowego i dobiera okulary, określając moc i rodzaj soczewek lub szkieł,
- uczy zakładania i pielęgnowania soczewek kontaktowych,
- wypisuje recepty okularowe,
- zajmuje się rehabilitacją układu wzrokowego, może zalecić ćwiczenia oczu służące koordynacji ruchów gałek ocznych i skupieniu wzroku,
- współpracuje z innymi specjalistami w całym procesie terapii zaburzeń widzenia,
- może skierować do okulisty.

NA CZYM POLEGA BADANIE U OPTOMETRYSTY?

Zadaniem optometrysty jest wykonanie szczegółowego badania diagnostycznego wady wzroku. Obejmuje ono ocenę ogólnego stanu narządów wzroku, m.in. obejrzenie dna oka, pomiar ciśnienia w jego wnętrzu, zbadanie ostrości oraz pola widzenia, a także ruchu gałek ocznych. Na koniec badania optometrysta określa moc nowych szkieł okularowych.

OPTOMETRYSTA, A MOŻE OPTYK?

Optyk to z kolei specjalista, który pomaga w doborze odpowiednich okularów. Zajmuje się także przygotowaniem okularów na podstawie recepty od okulisty lub optometrysty (przygotowuje soczewki pod oprawy, reguluje i naprawia oprawy). W salonach optycznych bardzo często pracują optycy, którzy jednocześnie są optometrystami lub mają ukończony kurs refrakcji. Dlatego u optyka możemy również zbadać wzrok. Ważną kompetencją optyka jest to, że sprawnie dobiera on okulary do kształtu twarzy, typu urody i stylu. Zaproponuje również soczewki i fachowo doradzi w kwestii powłoki oraz indeksu.

ZIKO OPTYK

Zapraszamy do naszych salonów

Gniezno:
ul. Składowa 4, tel. 61 261 26 17, 453 014 986

Katowice:
ul. Armii Krajowej 43, tel. 32 438 86 00, 510 474 728

Konin:
ul. Kolejowa 3, tel. 63 263 39 81, 506 863 189

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

Legionowo:
ul. Siwińskiego 2A, tel. 22 123 60 92, 504 691 764

Mielec:
ul. Żeromskiego 15, tel. 17 777 99 93, 504 691 758

Myszków:
ul. Jesionowa 4a, tel. 34 334 33 19, 506 863 204

Olkusz:
ul. Wspólna 1, tel. 32 757 39 54, 506 863 199

Sosnowiec:
ul. Modrzejowska 16, tel. 32 420 25 70, 453 014 985

ZAREZERWUJ wizytę online

ZIKO.PL/OPTYK/E-RECEPCJA/

Przed nami świąteczne spotkania, imprezy firmowe, bale sylwestrowe. To czas, w którym chcemy wyglądać najpiękniej, ale jednocześnie mamy najmniej czasu, aby czule o siebie zadbać. Jak przywrócić skórze zimowy glow?

Pielęgnacja last minute

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

JAK SZYBKO I SKUTECZNIE ZADBAĆ O ZMĘCZONĄ SKÓRĘ TWARZY, CIAŁA I WŁOSÓW? Jakie kosmetyki i zabiegi błyskawicznie przywrócą promienny wygląd skórze oraz włosom? Podajemy listę tych o ekspresowym działaniu i domowe metody. Codzienne zabieganie, natłok obowiązków, stres, kapryśna i wymagająca pogoda, klimatyzacja, wreszcie sztuczne oświetlenie oraz suche powietrze w ogrzewanych pomieszczeniach – to tylko niektóre z wyzwań, przed którymi zimą stają nasza skóra i włosy.

Twarz

PEELING ENZYMATYCZNY
Dzięki enzymom pozyskanym z owoców (np. papaina, bromelaina, enzym z granatu) złuszczanie, które odsłania piękną, gładką, świeżą cerę, odbywa się delikatnie (bez mechanicznego pocierania) i stopniowo, a więc bez podrażnień. Uwaga! Pierwsze użycie peelingu enzymatycznego warto poprzedzić próbą alergiczną.

TONIK Z KWASEM
Kwasowe toniki to sprzymierzeńcy nieskazitelnej cery. Te z kwasem glikolowym (lub innymi kwasami AHA) czy salicylowym złuszczają martwy naskórek, niwelują przebarwienia i niedoskonałości, wygładzają oraz poprawiają ogólny stan cery, przywracając skórze zdrowy blask.

MASKA W PŁACHCIE
Działa szybko, ale daje długotrwałe efekty, bo jest nasączona skoncentrowanymi i stężonymi składnikami (kwas hialuronowy, koenzym Q10, kolagen, peptydy, witaminy C, E, B3, śluz ślimaka). Zwłaszcza tzw. maska bankietowa działa błyskawicznie, więc można z niej skorzystać tuż przed wielkim wyjściem. Aby w pełni wykorzystać maseczkę w płachcie, przechowujmy ją w lodówce i używajmy schłodzoną.

ROZŚWIETLACZ
To tajna broń! Rozświetlacz odbija światło, optycznie wygładza zmarszczki i niweluje niedoskonałości, dodając skórze naturalnego blasku. Stosujmy go na kościach policzkowych, grzbiecie nosa, łuku Kupidyna i wewnętrznych kącikach oczu.

WODA TERMALNA I HYDROLATY
Pełne minerałów, witamin i antyoksydantów szybko przywracają skórze zdrowy, świeży wygląd oraz cudownie nawilżają. Dzięki nim uzyskamy efekt tzw. plump skin, czyli dobrze nawodnionej, wypełnionej skóry.

SERUM Z WITAMINĄ C
Magiczny eliksir o potężnej mocy przeciwutleniającej stymuluje produkcję kolagenu i poprawia strukturę skóry. Sprawia, że skóra odbija światło w sposób bardziej jednolity, co nadaje jej zdrowy, promienny blask.

MAKIJAŻ ŁATWY I EFEKTOWNY

- **PODKŁAD (BEZ BAZY)** nałóż pędzlem – będzie szybciej, a efekt trwalszy i bardziej naturalny.
- **WKLEP** odrobinę korektora pod oczami.
- **POSTAW NA BRONZER** lub/i róż w kremie – poza policzkami wklep je też w powieki.
- **WYCZESZ WŁOSKI BRWI** żelem bezbarwnym lub koloryzującym do góry, by uzyskać efekt puszystości.
- **RZĘSY TUSZUJ,** robiąc szczoteczką zygzakowate ruchy, dzięki czemu ułożą się w kształt wachlarza, a oko optycznie się otworzy.
- **A NA KONIEC USTA:** najwygodniejsze będzie użycie koloryzującego balsamu lub olejku do ust. Podkreślą kolor warg i sprawią, że będą wyglądać soczyście.

ZiNIQ+ SKRZYP + BIOTYNA, 30 tabletek

Suplement diety

Skrzyp + biotyna - włosy - skóra - paznokcie. Suplement diety zawierający ekstrakty z ziela skrzypu polnego i z liści pokrzywy zwyczajnej, a także L-metioninę, biotynę (witamina B_7), cynk, tiaminę (witamina B_1) oraz witaminę C.

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważona dieta i zdrowy tryb życia są istotne dla zachowania zdrowia.

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

Witamina C redukuje również widoczność przebarwień, zmęczenia oraz stresu na skórze.

KOLAGENOWE PŁATKI POD OCZY

W połączeniu z ciepłem ciała stopniowo uwalniają aktywne składniki i pomagają wnikać im w głębokie warstwy skóry. Ekspresowo wygładzają zmarszczki, nawilżają skórę pod oczami, redukują oznaki zmęczenia.

EFEKT NA JUŻ I NA DŁUGO

Wybierzmy dermokosmetyki. Wśród ich składników znajdziemy skoncentrowane składniki aktywne przetestowane pod kątem skuteczności i bezpieczeństwa, dzięki czemu efektywnie odpowiadają na potrzeby skóry. Dermokosmetyki często zawierają składniki pielęgnacyjne, tj. kwas hialuronowy, retinol, witaminy, peptydy i antyoksydanty, które pomagają w poprawie kondycji skóry, redukcji zmarszczek, przebarwień czy zwalczaniu innych problemów skórnych. Zwłaszcza zimą pozbawione drażniących substancji, a naszpikowane odżywczymi składnikami formuły dermokosmetyków są jak plasterek na podrażnienia, suchość, zaczerwienienia czy pieczenie.

CO OPRÓCZ KOSMETYKÓW?

PIJ DUŻO WODY. Picie większej ilości wody pomoże w produkcji kolagenu i spowolni oznaki starzenia.

UNIKAJ GORĄCEJ WODY. Nie tylko sprawia, że skóra cierpi, ale także makijaż nie jest trwały.

REGULARNIE ĆWICZ. 30 minut ćwiczeń 5 dni w tygodniu może zdziałać cuda dla cery.

ZDROWO JEDZ. Aby mieć promienną skórę, niezwykle ważna jest dieta bogata w antyoksydanty.

SEN DLA PIĘKNA. 7-8 godzin snu to podstawa regeneracji skóry.

Ciało

PEELING I OLEJEK POD PRYSZNIC

Zimą olejki pod prysznic to złoto. A jeszcze takie z dodatkiem peelingu załatwiają kilka spraw za jednym razem – wygładzają, pielęgnują, odżywiają i łagodzą uczucie ściągnięcia skóry, a do tego otulają skórę ochronnym płaszczem.

BALSAM UJĘDRNIAJĄCY

Kiedy chcemy pokazać więcej ciała, postawmy na balsam jednocześnie odżywiający i ujędrniający. Zimą skóra ukryta pod grubymi swetrami traci jędrność, szybko się przesusza, wiotczeje. Wśród składników szukajmy koenzymu Q10, beta-glukanu, mocznika, masła shea, witaminy E i betainy.

POSTAW NA BRĄZ

Nie lekceważmy mocy opalenizny! Wyrównuje koloryt skóry, sprawia, że ciało oraz twarz wyglądają na wypoczęte i młodsze. Muśnięte słońcem ramiona, nogi, plecy dają wrażenie bardziej wyrzeźbionych. Szybko i bezproblemowo „opalimy" twarz oraz ciało z pomocą brązujących kropelek, balsamu stopniowo brązującego lub pianki.

JEŚLI SZUKASZ KOSMETYKÓW, KTÓRE DAJĄ SZYBKO ZAUWAŻALNE EFEKTY I ZAPEWNIAJĄ DŁUGOFALOWE KORZYŚCI, POSTAW NA SPRAWDZONE DERMOKOSMETYKI.

Włosy

SIĘGNIJ PO SILIKONY
To nie samo zło! Zwłaszcza zimą, kiedy stanowią świetną ochronę włosów zarówno przed niską, jak i wysoką temperaturą, a także uszkodzeniami mechanicznymi.
Idealne w zimowej pielęgnacji są również kosmetyki z jedwabiem, które nawilżają i wygładzają powierzchnię włosów.

SUCHY SZAMPON
Ratuje życie, jeśli nie mamy czasu na dokładne umycie i stylizację włosów. W mig odświeża, odbija włosy u nasady, dodaje szalonej objętości.

OLEJEK DO WŁOSÓW
Jeśli włosy są matowe i zniszczone, delikatnie wetrzyjmy niewielką ilość olejku w końcówki. To szybki sposób na przywrócenie im zdrowego wyglądu i blasku.

PRZYKRYJ ODROSTY/SIWIZNĘ
W mgnieniu oka, korzystając ze specjalnego sprayu lub sztyftu, odmłodzimy włosy (i siebie).

Ekspert radzi

ZABIEG, KTÓRY DAJE EFEKTY OD RAZU

Zapewnia to technologia HIFU (zabiegi zarówno na twarz, jak i ciało), która polega na zastosowaniu ultradźwięków skupionych na różnych głębokościach skóry. Ultradźwięki, powodując mikrouszkodzenia, stymulują naturalne procesy regeneracyjne, a to prowadzi do poprawy jakości i napięcia skóry. W rezultacie otrzymujemy natychmiastowy i długo utrzymujący się efekt odmłodzenia oraz liftingu (twarz) lub efekt napięcia i ujędrnienia, a także redukcji miejscowych złogów tkanki tłuszczowej (ciało). Ogromną zaletą zabiegu jest naturalny efekt, a także brak okresu rekonwalescencji.

SKŁADNIKI NATYCHMIAST PRZYWRACAJĄCE PROMIENNY WYGLĄD

Jednym z nich jest witamina C. Po pierwsze, pobudza fibroblasty do produkcji kolagenu, co skutkuje poprawą jędrności i napięcia skóry oraz wygładzeniem zmarszczek. Po drugie, rozjaśnia przebarwienia, ujednolica koloryt i rozświetla skórę. Witamina C jest również jednym z najsilniejszych antyoksydantów, dzięki czemu skutecznie przeciwdziała negatywnemu wpływowi wolnych rodników na skórę.

Kolejnym cennym dla naszej skóry składnikiem aktywnym bez wątpienia jest kwas hialuronowy. To związek silnie nawilżający, a nasza skóra, niezależenie od jej typu, potrzebuje nawilżenia, ponieważ sucha i odwodniona nigdy nie będzie wyglądać promiennie. Kwas hialuronowy utrzymuje nawilżenie skóry, sprawia, że jest elastyczna i sprężysta.

Będąc przy składnikach aktywnych przywracających blask skórze, nie sposób nie wspomnieć o kwasach AHA (alfa-hydroksykwasach). Kwasy AHA są często spotykanymi składnikami aktywnymi w zabiegach oraz kosmetykach. Efektem ich działania jest rozjaśnienie i wygładzenie skóry, spłycenie drobnych zmarszczek, zwężenie porów, poprawa kolorytu.

— reklama

NUXE SUPER SERUM [10] POD OCZY, 15 ml

Serum zorientowane na potrzeby skóry wokół oczu. Zawiera kwas hialuronowy, kofeinę roślinną oraz tysiące mikrokapsułek frakcjonowanych olejów roślinnych.

Stosowane regularnie zapewnia korekcję spojrzenia, minimalizuje zmarszczki wokół oczu i na czole, redukuje cienie oraz neutralizuje opuchnięcie. Dodatkowo działa rozświetlająco na skórę, która już od pierwszego użycia wygląda młodziej i staje się ujędrniona.

ZIKO DERMO

Produkt dostępny w drogeriach Ziko Dermo i na zikodermo.pl

MINIMUM JEST TRENDY

Minimalistyczna pielęgnacja skóry zakłada skupienie się na podstawach. Nie musimy mieć dziesięciu różnych produktów, by cieszyć się zdrowym i promiennym wyglądem. Skoncentrujmy się na podstawowych krokach: oczyszczaniu, nawilżaniu i ochronie przed słońcem.

Naturalne piękno nie zależy od ilości kosmetyków czy czasu spędzonego przed lustrem. Skupiając się na zdrowej pielęgnacji, właściwej ochronie i wybierając kosmetyki odpowiednio dostosowane do twoich potrzeb, możesz osiągnąć promienny wygląd, zachowując równowagę pomiędzy codziennym życiem a dbaniem o siebie.

URODA NA CO DZIEŃ

WYBIERAJ PRODUKTY WIELOZADANIOWE

Nasze życie pędzi, a my staramy się podzielić czas między rodzinę, pracę i czas wolny, dlatego tak ważne jest wypracowanie najszybszej oraz najbardziej bezproblemowej rutyny pielęgnacyjnej. Istnieje długa lista kosmetyków, które mają więcej niż jedno zastosowanie, więc idealnie wpisują się w trend urodowego minimalizmu. Multizadaniowcy pomogą nam zmniejszyć rozmiar łazienkowej kolekcji, a także zafundują oszczędność czasu.

- **Multifunkcyjny krem,** odpowiedni do stosowania na twarz i ciało, o bogatej w witaminy formule odżywi oraz nawilży skórę, można go stosować jako bazę wygładzającą, nawilżającą maskę, mleczko do demakijażu lub po depilacji.
- **Kremy BB lub kremy z filtrem UV,** które łączą w sobie pielęgnację i ochronę.
- **Kosmetyki 2w1, 3w1, 4w1,** a nawet 5w1 (np. żel do mycia twarzy, który możemy stosować do mycia, jako peeling, a także maskę).
- **Kremy koloryzujące.**
- **Kremy,** które działają jak rozświetlacz i baza.
- **Żele pod prysznic** w postaci olejku, żele pod prysznic z peelingiem.
- **Szampony z odżywką,** maski myjące lub odżywki myjące.
- **Jeden olej do wszystkiego,** który sprawdzi się do olejowania włosów, jako olejek do twarzy, ciała (zastąpi balsam), masażu, a nawet jako olejek do depilacji.
- **Kredki i sztyfty,** którymi możemy wykonać makijaż ust, policzków, oczu.

Unikajmy zbędnych składników chemicznych i wybierajmy produkty oparte na naturalnych komponentach.

BĄDŹ KREATYWNA!

- **Cienie do powiek** mogą pełnić funkcję rozświetlacza lub pudru do brwi.
- **Odrobina podkładu** dodana do kremu nawilżającego stworzy delikatny krem koloryzujący.
- **Zanurzmy cienki pędzelek w tuszu do rzęs,** by namalować kreskę jak żelowym eyelinerem.
- **Lakier do włosów** ujarzmi i pięknie wyczesze niesforne brwi.

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

JAKIE ZABIEGI PIELĘGNACYJNE WARTO WYKONYWAĆ ZIMĄ?

W okresie zimowym warto wybrać zabiegi pielęgnacyjne o działaniu nawilżającym oraz odżywczym, ale także bardziej inwazyjne, takie jak zabiegi laserowe czy peelingi chemiczne. Bardzo często po intensywnej ekspozycji na słońce w okresie letnim zimą nasza skóra potrzebuje kuracji złuszczającej, tłuszczowej (ciało). Ogromną zaletą zabiegu jest naturalny efekt, a także brak okresu rekonwalescencji.

KOSMETYKI IDEALNE NA ZIMĘ

Zimą w pielęgnacji warto szukać przede wszystkim preparatów odżywczych, nawilżająco-regeneracyjnych i okluzyjnych. W przypadku skór tłustych i problematycznych kosmetyki powinny być lżejsze, ale jednocześnie odpowiednio nawilżające i wspomagające funkcje, które ma bariera ochronna skóry. Składniki, których warto szukać w kosmetykach na zimę: ceramidy, kwasy tłuszczowe, PHA, kwas hialuronowy i linolowy, skwalan, masło shea, witamina E, pantenol, aloes, lanolina.

reklama

SVR BIOTIC COLLAGEN
Regenerujący i przywracający sprężystość krem przeciwzmarszczkowy, 50 ml

Regeneruje. Przywraca sprężystość i elastyczność. Wygładza zmarszczki. Wzmacnia barierę ochronną.
Gama BIOTIC opracowana w Laboratorium SVR to innowacyjne produkty pielęgnacyjne, które zawierają składniki aktywne niezbędne dla funkcjonowania skóry: pasteryzowane probiotyki, stabilizowaną witaminę C i kwas hialuronowy. Dzięki połączeniu tych trzech substancji skóra ulega wzmocnieniu, nabiera zdolności do samoregeneracji. Staje się silniejsza, gładsza i wygląda młodziej.

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

JAKOŚĆ DO POTĘGI

Inwestowanie w wysokiej jakości akcesoria wielokrotnego użytku, takie jak gąbka do makijażu lub waciki, to nie tylko ekotrend, ale również droga do zaoszczędzenia pieniędzy w dłuższej perspektywie.

POSTAW NA JAKOŚĆ I BEZPIECZEŃSTWO DERMOKOSMETYKÓW

Z ich przewagi nad drogeryjnymi kosmetykami, zwłaszcza zimą, warto korzystać. Po pierwsze są opracowywane z myślą o zdrowiu skóry i zawierają mocno stężone składniki aktywne najwyższej jakości, które przeszły liczne badania oraz testy kliniczne. Dzięki temu są bardziej efektywne w rozwiązywaniu konkretnych problemów skórnych (w tym zimowych, jak podrażnienia, przesuszenie, pękanie, łuszczenie, zaczerwienienie skóry). Po drugie wspomniane testy kliniczne potwierdzają skuteczność i bezpieczeństwo stosowania. Dermokosmetyki są również testowane dermatologicznie i zwykle wolne od drażniących składników jak parabeny, sztuczne barwniki czy substancje zapachowe, dlatego istnieje mniejsze ryzyko wywołania podrażnień czy alergii. Wreszcie dermokosmetyki polecają dermatolodzy i specjaliści pielęgnacji, dla których dobrostan skóry jest priorytetem.

ZESTAWY ZABIEGOWE

Zabiegi w profesjonalnych salonach potrafią wydrenować portfel. Jest jednak dla nich alternatywa – zestawy zabiegowe z drogerii. Dają efekty jak po profesjonalnym zabiegu w salonie i nową skórę w dwa dni. Tak! W zestawach inspirowanych specjalistycznymi kuracjami znajdziemy m.in. kompleks retinolu i witaminy C lub samą witaminę C.

reklama

EQUILIBRA Nawilżający szampon aloes i kwas hialuronowy, 265 ml

Nawilżający szampon z kwasem hialuronowym sprawdzi się idealnie dla każdego typu włosów, dla całej rodziny. Delikatnie oczyszcza włosy. Aloes chroni i nawilża włosy i równoważy skórę głowy. Kwas hialuronowy wspiera naturalne nawilżenie włosów. Ekstrakt z pokrzywy wzmacnia włosy.
98% składników naturalnego pochodzenia.
Odpowiedni dla skóry wrażliwej. Preparat jest delikatnie perfumowany.

EQUILIBRA Nawilżająca maska aloes i kwas hialuronowy, 450 ml

Nawilżająca maska do włosów z kwasem hialuronowym delikatnie nawilża i odbudowuje włosy. Znajdujące się w masce składniki naturalne wykazują działanie już od pierwszego użycia. Aloe Vera ma właściwości łagodzące, a kwas hialuronowy chroni naturalne nawilżenie włosów. Dodatkowo ekstrakt z pokrzywy wykazuje działanie wzmacniające strukturę włosa.

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

reklama

ZiNIQ⁺ C-VIT FORTE 100 MG, 30 kapsułek

Suplement diety

Suplement diety zawierający 1000 mg witaminy C oraz 10 mg bioflawonoidy (z ekstraktu z gorzkiej pomarańczy Citrus aurantium) w jednej kapsułce.

Witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego i układu nerwowego oraz w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych, przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego.

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważona dieta i zdrowy tryb życia są istotne dla zachowania zdrowia.

ZiNIQ⁺ WITAMINA D3 2000 J.M., 60 kapsułek miękkich

Suplement diety

Preparat w postaci miękkich kapsułek – zawiera 2000 j.m. witaminy D zawieszonej w oleju słonecznikowym.

Witamina D pomaga w utrzymaniu zdrowych zębów i kości oraz prawidłowego poziomu wapnia we krwi.

Witamina D pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni i układu odpornościowego oraz w prawidłowym wchłanianiu wapnia i fosforu.

ZIKO DERMO Produkt dostępny w drogerii internetowej zikodermo.pl

ZIKO DERMO Produkt dostepny w drogerii Ziko Dermo i na zikodermo.pl

Warto wiedzieć!

KOSMETYKI RATUNKOWE

Do ciała używajmy dermokosmetyków S.O.S, które szybko zadziałają jak kojący kompres. Natychmiast złagodzą podrażnienia, odżywią i będą długotrwale chronić skórę jak najcieplejsze rękawiczki. Do kąpieli włączmy emolienty – pomogą przy odbudowie uszkodzonej przez zimno i suche powietrze bariery skórnej.

WŁOS MA GŁOS

Zimą włosy wołają pić! W tym okresie odżywki oraz maski nawilżające (humektantowe) powinny wkroczyć na scenę pielęgnacji i grać w niej główną rolę. Postawmy na delikatny szampon bez drażniących SLS-ów i SLES-ów (podczas mycia unikajmy gorącej wody!). Jeśli zimą nie wyobrażamy sobie rezygnacji z suszarki, suszmy włosy chłodnym nawiewem albo zakończmy nim suszenie, co domknie łuski i sprawi, że będą bardziej odporne na uszkodzenia spowodowane wiatrem oraz zimnem. Przed użyciem prostownicy czy lokówki zastosujmy termoochronny spray. Zimowa stylizacja włosów powinna być wygodna i szybka. I tu diabeł tkwi w prostocie. Kucyk, niski kok czy lekkie fale to doskonałe opcje zarówno na co dzień, jak i na wieczór. Jeśli mamy więcej czasu, zainwestujmy w produkty, które pomogą utrzymać fryzurę przez cały dzień.

MAŚĆ Z WITAMINĄ A: JEDNA ZA WSZYSTKICH

Jeśli mielibyście się kiedyś znaleźć na bezludnej wyspie, to upewnijcie się, że macie ją ze sobą. Zastąpi krem, balsam do ciała, krem pod oczy, krem do rąk i skórek, złagodzi poparzenia słoneczne oraz wszelkie podrażnienia. W mig regeneruje suche łokcie, kolana, pięty. Leczy również pękające kąciki ust.

KWAS HIALURONOWY: NAWILŻENIE NA WYŻSZYM POZIOMIE

Kwas hialuronowy to nie tylko hit w pielęgnacji skóry, ale także w pielęgnacji włosów. Wybierajmy produkty do pielęgnacji, które zawierają ten składnik, by zapewnić intensywne nawilżenie i elastyczność skórze oraz włosom. Znajdziemy go w kremach nawilżających, serum czy maseczkach do włosów. Kolejna zaleta – nie jest to drogi składnik.

- Pielęgnacyjne trio – twój must have na co dzień.
- Wybierzmy jeden z tych czarodziejów (lub stosujmy wymiennie, nie wszystkie na raz), by zapewnić skórze młody, promienny wygląd.

RETINOL: ŻELAZKO NA ZMARSZCZKI

- Minimalizuje widoczność zmarszczek.
- Poprawia teksturę skóry oraz wygładza jej powierzchnię.
- Stymuluje produkcję kolagenu i elastyny, co nadaje skórze jędrność i elastyczność.
- Pomaga kontrolować produkcję sebum, co jest szczególnie korzystne dla osób z cerą trądzikową.

WITAMINA C: RYTUAŁ BLASKU

- Wspomaga syntezę kolagenu i poprawia elastyczność skóry oraz zmniejsza widoczność zmarszczek i drobnych linii.
- Redukuje przebarwienia, poprawia koloryt skóry.
- Stanowi dodatkową warstwę ochronną przed promieniowaniem UV.
- Dodaje blasku.

KWASY AHA: CODZIENNA ODNOWA

- Redukują zmarszczki i linie mimiczne.
- Poprawiają koloryt skóry, rozjaśniają przebarwienia.
- Działają ujędrniająco, zmiękczająco i wygładzająco na strukturę skóry.

JAK FRANCUZKI RADZĄ SOBIE Z BEZSENNOŚCIĄ? PIJĄ WIECZOREM ZIOŁOWE HERBATKI NA BAZIE WERBENY. PO GODZINIE 17.00 REZYGNUJĄ Z UŻYWEK, M.IN. KAWY, HERBATY, ALE TAKŻE PRODUKTÓW WZBOGACONYCH W WITAMINĘ C. BIORĄ KĄPIEL Z OLEJKAMI ETERYCZNYMI O DZIAŁANIU RELAKSUJĄCYM, NP. Z LAWENDY.

Popularność serialu „Emily w Paryżu" sprawiła, że kobiety na całym świecie zainteresowały się zarówno francuskim stylem życia, jak i sposobami dbania o urodę paryżanek. Ich czar polega na naturalności i przekonaniu o tym, że są piękne. Francuzki nie używają nadmiaru kosmetyków ani zabiegów.

FRENCH TOUCH

CZYLI JAK FRANCUZKI DBAJĄ O URODĘ

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

PODSTAWA TO ZDROWE NAWYKI

Francuzki uważają, że wygląd twarzy, ciała i włosów jest odzwierciedleniem naszego wnętrza, zrównoważonego trybu życia oraz zdrowego odżywiania. Podstawą jest stały rytm dobowy i wysypianie się. Sen to czas przeznaczony na regenerację, czyli podział komórek. Im jest on szybszy, tym skóra wygląda młodziej. Wzrasta synteza kolagenu, wzmacnia się elastyczność i sprężystość naskórka. Podczas snu ciało produkuje więcej białek, co gwarantuje prawidłowe odmłodzenie oraz zapewnia odbudowę skóry. By usprawnić nocną regenerację, nie można zrezygnować z kremów na noc. Zawierają one skoncentrowane składniki przeciwzmarszczkowe i nawilżające, a niektóre także relaksujące olejki ułatwiające zasypianie.

Krem na noc

Dla dwudziestolatki najodpowiedniejsze będą kremy nawilżające z witaminami (np. witaminą C), kwasami owocowymi, minerałami, flawonoidami, ekstraktami z alg. Między 30. a 40. rokiem życia warto stosować preparaty z koenzymem Q10, ceramidami, witaminami C i E, retinolem, kwasem glikolowym. Jeśli mamy 50+, wybierajmy kremy na bazie olejków, z fitohormonami roślinnymi np. sojowymi oraz z wapniem.

Stres to wróg

Przerasta cię to, co się dzieje, żyjesz w ciągłym napięciu? To może mieć negatywny wpływ na twój wygląd. Naucz się – tak jak Francuzki – przezwyciężać stres.

- **Przez 10 minut oddychaj:** wciągaj powietrze przez przeponę oraz płuca, wyprostuj ramiona, zatrzymaj powietrze i zrób wydech. Powtarzaj to ćwiczenie kilka razy dziennie.
- **Nasącz chusteczkę lawendą** lub noś przy sobie woreczek z kwiatem lawendy i wdychaj ten zapach kilka razy dziennie.
- **Stres to skutek niedoboru magnezu**, dlatego wprowadź do diety składniki bogate w ten pierwiastek, np. migdały, suszone owoce, groszek, gorzką czekoladę.

reklama

SVR DENSITIUM BI-SERUM, 2 x 15 ml

To unikatowe rozwiązanie dla skóry dojrzałej, które zwalcza 3 główne oznaki starzenia! Podwójna formuła ma aż 45% stężenie dermatologicznych składników aktywnych działających przeciwzmarszczkowo. Serum intensywnie poprawia gęstość skóry w dwóch wymiarach: działa ujędrniająco na głębokie warstwy skóry oraz wzmacnia i odbudowuje barierę ochronną naskórka. Przeciwdziała wiotczeniu skóry, zmniejsza zmarszczki i bruzdy oraz przywraca skórze blask i optymalne nawilżenie. Rewolucyjne efekty widać już po miesiącu stosowania.

ZIKO DERMO

Produkt dostępny w drogeriach Ziko Dermo i na zikodermo.pl

Pielęgnacja ważniejsza niż makijaż

Chociaż styl Francuzek kojarzy nam się z czerwoną pomadką, czarną kreską na powiekach i mocno wytuszowanymi rzęsami, to wbrew pozorom ważniejsza od makijażu jest dla nich pielęgnacja, bo to ona odpowiada za naturalny blask.

Nie ma odmładzania bez nawilżania

Podstawa pielęgnacji wg Francuzek to preparaty nawilżające. Ich działanie polega na ograniczeniu ucieczki wody ze skóry. Odpowiadają za to dwa rodzaje składników. Pierwsze to tzw. emolienty wytwarzające ochronną warstwę, która uniemożliwia przenikanie wody przez naskórek. Do tej grupy należy parafina ciekła, olej mineralny, tłuszcze roślinne (np. masło kokosowe) i zwierzęce (np. lanolina) oraz woski, fosfolipidy, silikony. Druga grupa to związki, które „przyciągają" wodę do warstwy rogowej naskórka z głębszych warstw skóry. Takie zadanie spełnia gliceryna. Na liście najskuteczniejszych nawilżaczy znajdziemy również substancje naturalnie występujące w skórze: kwas hialuronowy (polisacharyd, który ma zdolność wiązania wody) oraz mocznik (zmiękczający naskórek i regulujący jego rogowacenie).

Kultowe kosmetyki Francuzek

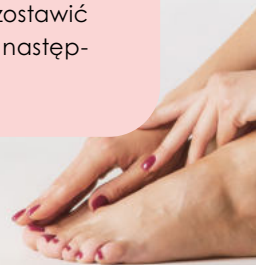
Płyn micelarny. Największym urodowym grzechem wg Francuzek jest pójście spać w makijażu, dlatego trzymają na swoich półkach płyn micelarny. Zawiera on micele – bardzo małe kuleczki złożone z wielu połączonych ze sobą cząsteczek zawieszonych w roztworze wodnym. Zewnętrzne cząsteczki mają właściwości hydrofilowe (przyciągają wodę), wewnętrzne zaś są hydrofobowe (odpychają wodę, ale dobrze łączą się z tłuszczami). Dzięki temu płyn micelarny świetnie oczyszcza twarz, nadaje się także do demakijażu oczu.

Suchy szampon. Gdy włosy są oklapnięte i przetłuszczone u nasady, a nie ma czasu, by je umyć, wysuszyć i ułożyć, Francuzki sięgają po suchy szampon. Działa on na zasadzie absorpcji i ma formę aerozolu bazującego na skrobi, np. z ryżu czy owsa. Formuła skutecznie matuje włosy, usuwając „tłusty" wygląd, tym samym przedłużając ich świeżość.

Woda termalna w sprayu. Francuzki noszą ją w torebce i kilka razy w ciągu dnia spryskują nią miejsca najczęściej ulegające podrażnieniom. Dzięki zawartości takich minerałów jak magnez, żelazo i wodorowęglany woda termalna wzmacnia naturalne procesy regeneracyjne oraz pobudza mechanizmy obronne skóry. Dlatego szczególnie ceniona jest przez osoby borykające się z chorobami dermatologicznymi.

Włosy w nieładzie

Kolejny sekret urody Francuzek to ich naturalnie nonszalanckie fryzury, wykreowane jakby od niechcenia. Do stylizacji Francuzki nie używają sprzętów takich jak prostownice i lokówki, które miałyby nienaturalnie oraz nadmiernie wygładzić łuskę włosa. Uważają, że cała tajemnica kryje się w teksturze i objętości. Aby uzyskać „wiatrem czesany" look, wystarczy pozostawić włosy do naturalnego wyschnięcia, a następnie spryskać je solą morską w sprayu.



Gładkie ciało kontra „skóra krokodyla”

Suchą i szorstką skórę na łydkach, kolanach czy łokciach Francuzki nazywają „skórą krokodyla”. Istnieje wiele sposobów, które pomagają uporać się z tym problemem.

- **Jeśli skóra się łuszczy**, co dwa tygodnie należy stosować peeling. W zależności od rodzaju skóry wybieramy drobno- lub gruboziarnisty. Pierwszy z nich będzie lepszy dla skóry delikatnej, drugi dla normalnej. Stosowanie peelingu przynajmniej raz w tygodniu spowoduje, że usunięty zostanie martwy naskórek, a bariera hydrolipidowa szybciej i skuteczniej się odbuduje oraz wzmocni.

- **Regularnie używajmy balsamu**, mleczka lub jeśli mamy bardzo suchą skórę, masła do ciała. Do najpopularniejszych składników kosmetyków zaliczamy: glicerynę, hydrolizowany kwas hialuronowy, witaminy i wyciągi roślinne. Bardzo skuteczne działanie nawilżające mają też olejki, np. arganowy, z awokado, neroli oraz wosk pszczeli. Głębszemu przenikaniu przez skórę sprzyjają wszelkiego rodzaju nośniki: liposomy i nanosomy.

- **Do kąpieli stosujmy preparaty zmiękczające wodę.** Tego typu kosmetyki najczęściej zawierają olejki (np. macadamia, canola, awokado i masło shea), a przy okazji różnego rodzaju naturalne składniki (borowina, woda siarczkowa), które przeciwdziałają defektom skóry, takim jak cellulit czy rozstępy. Zwracajmy uwagę, żeby po kąpieli osuszyć ciało.

Ekspert radzi

FRANCUZKI CHĘTNIE UŻYWAJĄ KOSMETYKÓW NATURALNYCH.

Jeśli i my chcemy je włączyć do codziennej pielęgnacji, powinniśmy zwracać uwagę na ich skład. Warto wybrać kilka dobrych jakościowo kosmetyków, które kompleksowo zadbają o skórę. Zanim naturalna pielęgnacja twarzy stanie się naszym codziennym rytuałem, należy pamiętać, aby wprowadzać ją stopniowo i uważnie obserwować skórę. To prawda, że naturalne kosmetyki do twarzy są bezpieczne, ale czasami skóra potrzebuje czasu, aby się do nich przyzwyczaić.

FRANCUZKI CHRONIĄ SIĘ PRZED SŁOŃCEM PRZEZ CAŁY ROK

Za 80% oznak starzenia odpowiadają czynniki zewnętrze, z których największy wpływ na skórę ma promieniowanie słoneczne, dlatego typowa paryżanka używa filtrów przeciwsłonecznych niezależnie od tego, czy za oknem świeci słońce, czy jest pochmurno. Filtr powinien chronić cerę przez cały rok, szczególnie jeśli pracujemy przed komputerem, który dodatkowo emituje szkodliwe dla skóry światło niebieskie. Nie chodzi tu o typowe preparaty z linii słonecznych, ale o kremy, podkłady i pudry z dodatkiem filtrów, które używamy na co dzień. Rozwiązaniem mogą też być lekkie kremy koloryzujące z filtrem, które zapewnią nawilżenie, lekkie krycie i ochronę. Większość francuskich marek proponuje kosmetyki nie tylko z filtrem, ale też dodatkowo z antyoksydantami wzmacniającymi ochronę przeciwsłoneczną.

reklama

NUXE MERVEILLANCE LIFT Krem liftingujący do skóry mieszanej, 50 ml

Ujędrnia skórę i koryguje zmarszczki. Krem zawiera w składzie olej z mikroalg, który wygładza i wzmacnia skórę. Pudrowa konsystencja produktu gwarantuje idealne wykończenie. Produkt o wegańskiej formule.

Do skóry twarzy, szyi i dekoltu. Dla skóry normalnej i mieszanej.

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

świąteczny OBIAD

Polacy uwielbiają biesiadować przy suto zastawionym stole, a Boże Narodzenie to idealna okazja do przygotowania wyjątkowych i niecodziennych dań, które podkreślą ważność tych świątecznych dni.

„Aby obiad świąteczny prezentował się doskonale, udekorujmy stół.

SZYNKA PIECZONA Z SOSEM ŻURAWINOWYM

czas przygotowania: 30 min plus 2 godz. pieczenia

trudność: łatwe

Składniki:
1 kg szynki wieprzowej,
3 łyżki oleju rzepakowego,
3 łyżki żurawiny do mięsa,
50 g świeżej żurawiny,
1 łyżka brązowego cukru,
2 łyżki płynnego miodu,
1 łyżka musztardy,
1 łyżka octu balsamicznego,
1 łyżka startego imbiru,
1/2 łyżeczki soli, 1/2 łyżeczki pieprzu.

Przygotowanie:
W misce wymieszać żurawinę do mięsa, brązowy cukier, miód, musztardę, ocet balsamiczny, olej rzepakowy, imbir, sól i pieprz. Połową marynaty natrzeć mięso i odstawić w chłodne miejsce. Po godzinie szynkę przełożyć do brytfanki, dodać świeżą żurawinę i wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C. Piec ok. 2 godz., co jakiś czas polewając szynkę resztą marynaty i sosem z pieczenia. Miękką szynkę wyjąć z piekarnika i odstawić na kilka minut, by odpoczęła. Z brytfanki zlać sos i zmiksować go na krem lub przetrzeć przez sitko. Podgrzewać w rondelku aż nieco zgęstnieje. Szynkę podawać pokrojoną w plastry, a sos w osobnej miseczce.

Wartości odżywcze potrawy w 100 g:

około **280 kcal**

15,4 g białka

6,2 g węglowodanów

21,4 g tłuszczów

FOIE GRAS Z GALARETKĄ POMARAŃCZOWĄ NA TOSTACH W KSZTAŁCIE GWIAZDEK

czas przygotowania: 30 min

trudność: łatwe

Składniki:
250 g foie gras,
2 pomarańcze,
1 łyżka oliwy z oliwek,
1 łyżeczka żelatyny spożywczej,
4 kromki chleba tostowego.

Przygotowanie:
Chleb tostowy pokroić w kształt gwiazdek (można użyć foremek do ciastek). Przygotować galaretkę pomarańczową: wycisnąć sok z pomarańczy i przecedzić przez sitko. W rondelku podgrzać sok i w gorącym rozpuścić żelatynę. Wymieszać i przelać do płaskiego naczynia, by po stężeniu uzyskać niebyt grube płaty galaretki. Chleb tostowy ułożyć na blasze do pieczenia. Skropić oliwą i zapiekać kilka minut, aż lekko się zarumieni. Foie gras pokroić na grube plastry, z których powycinać niewielkie gwiazdki. Gdy galaretka stężeje, wyciąć z niej tą samą formą co chleb tostowy gwiazdki. Na każdej grzance ułożyć gwiazdkę z galaretki, a na niej z foie gras.

Wartości odżywcze potrawy w 100 g:

około **240 kcal**

4,7 g białka

12,3 g węglowodanów

18,9 g tłuszczów

ZUPA NIE TYLKO NA WIGILIĘ

Viva grzyby!

Grzyby suszone są cenione za swój intensywny aromat, który wzbogaca smak wielu potraw.

To jeden ze składników, bez których trudno sobie wyobrazić tradycyjne dania na Boże Narodzenie, takie jak uszka z grzybami, pierogi z kapustą i grzybami, zupa grzybowa, kulebiak.

Grzyby suszone często występują w towarzystwie kiszonej kapusty, a to dlatego, że taka kombinacja tworzy wyjątkowe połączenie smaków, które jest cenione za swoją złożoność i bogactwo.

TRADYCYJNA ZUPA GRZYBOWA

czas przygotowania: 1,5 godz. plus moczenie grzybów **trudność: łatwe**

Składniki:
100 g suszonych grzybów (podgrzybki, prawdziwki),
1 cebula,
3 ząbki czosnku,
1,5 l bulionu warzywnego,
2 łyżki masła,
50 g śmietany 30%,
1 liść laurowy,
3 kulki ziela angielskiego,
1 łyżka natki pietruszki,
sól, pieprz.

Przygotowanie:
Grzyby zalać 0,5 l ciepłej wody i odstawić na ok. 2 godz. Następnie przełożyć grzyby do garnka, wlać wodę z moczenia grzybów, przecedzając ją przez gęste sitko. Dodać liść laurowy i ziele angielskie. Posolić i popieprzyć. Zagotować. Gdy grzyby będą miękkie (po ok. 50 min), wyjąć je i pokroić w paski. Na patelni rozgrzać masło i usmażyć na nim cebulę pokrojoną w kostkę oraz czosnek pokrojony w plasterki. Lekko zarumienioną cebulę dodać do wywaru grzybowego. Wlać bulion i dodać grzyby. Całość gotować ok. 20 min. Na koniec dodać śmietanę.

Wartości odżywcze potrawy w 100 g:

około **210 kcal**

10 g białka

17,2 g węglowodanów

10,6 g tłuszczów

WAŻNE

Aby namoczyć grzyby, umieszczamy je w misce i zalewamy zimną wodą tak, aby były całkowicie przykryte. Ilość wody powinna być ok. dwukrotnie większa niż objętość grzybów, ponieważ podczas moczenia pęczniejają i wchłaniają wodę. Czas moczenia zależy od rodzaju oraz wielkości grzybów. Przeważnie wynosi 2-12 godz.

PIECZONA KALAREPA NADZIEWANA MOZZARELLĄ I SEREM PLEŚNIOWYM

czas przygotowania: 45 min **trudność:** łatwe

Składniki:
1 kalarepa,
100 g mozzarelli,
50 g sera pleśniowego,
2 łyżki oliwy z oliwek,
sól, pieprz,
kilka liści roszponki do dekoracji.

Przygotowanie:
Z kalarepy odciąć kapelusz i delikatnie wydrążyć środek. Miąższ pokroić w drobną kostkę. Kalarepę posolić i popieprzyć od środka. Mozzarellę i ser pleśniowy pokroić w kostkę i wymieszać. Odłożyć 1 łyżkę do dekoracji. Resztę wymieszać z miąższem kalarepy. Do wydrążonego środka kalarepy włożyć farsz z serów. Przykryć kapeluszem. Skropić oliwą, następnie zawinąć w folię do pieczenia. Piec ok. 30 min w piekarniku rozgrzanym do 200°C. Po wyjęciu z piekarnika zdjąć kapelusz, a na wierzchu ułożyć resztę serów. Ozdobić roszponką. Podawać na ciepło.

Wartości odżywcze potrawy w 100 g:

około **190 kcal**

8,4 g białka

1,5 g węglowodanów

15,6 g tłuszczów

SERNIK Z BRZOSKWINIAMI I MANDARYNKAMI

czas przygotowania: 20 min plus pieczenie
trudność: łatwe

Składniki:
SPÓD: 200 g herbatników,
100 g masła,
MASA SEROWA:
500 g serka homogenizowanego,
500 g twarogu,
150 g cukru,
4 jajka,
2 opakowania budyniu waniliowego,
OWOCE: 3 brzoskwinie z puszki,
3 mandarynki.

Przygotowanie:
Herbatniki zblendować na drobny piasek i wymieszać z roztopionym masłem. Masę przełożyć do tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia i wstawić do lodówki, by stężała. W dużej misce wymieszać serek homogenizowany, twaróg, cukier, jajka i proszek budyniowy. Masę serową wylać na spód z ciasteczek. Na wierzchu ułożyć brzoskwinie pokrojone na kawałki i cząstki mandarynek (kilka zostawić do ozdobienia sernika). Wstawić sernik do piekarnika nagrzanego do 180°C i piec ok. 50 min. Po upieczeniu wyjąć z piekarnika, a po wystygnięciu schłodzić w lodówce. Przed podaniem ozdobić kawałkami mandarynek.

Wartości odżywcze potrawy w 100 g:

około **210 kcal**

8,5 g białka

21,9 g węglowodanów

9,8 g tłuszczów

ZUZANNA GRABOWSKA

W ludziach cenię poczucie humoru

ZUZANNA GRABOWSKA
aktorka, znana z ról w takich produkcjach jak „Królowie śródmieścia", „Czas honoru". Wraz z mężem aktorem Pawłem Domagałą niedawno stworzyli serial „Rafi", w którym także grają (emitowany w Polsat Box). Mają dwie córki Hanię i Basię.

Zaczynam dzień od... tak jak większość osób na świecie, kawy.

Nie wyobrażam sobie dnia bez... chociaż promyka słońca.

Odpoczywam... nad Bałtykiem.

Mój dom rodzinny kojarzy mi się z... kwitnącą magnolią w ogrodzie.

Najpiękniejsze wspomnienie z dzieciństwa... skoki do rzeki z kuzynami, na wakacjach w Kasince Małej.

Gdybym mogła przenieść się w czasie i spotkać siebie 18-letnią, to... przytuliłabym ją i powiedziała, że super z niej dziewczyna.

Swoje córki wychowuję... w przyjaźni do świata i ludzi.

Poczułam się dorosła... kiedy pierwszy raz pojechałam sama autem do sklepu.

Gdybym mogła raz jeszcze wybrać zawód... wybrałabym ten sam.

Decyzja, która miała największy wpływ na moje życie... dostanie się do Akademii Teatralnej w Warszawie.

Mój największy sukces... moje dzieci.

W innych ludziach podziwiam... otwartość i spontaniczność.

Irytuje mnie... małostkowość i hipokryzja.

Przyjemność sprawia mi... pływanie w morzu.

Żałuję... nie żałuję, widocznie wszystko było po coś.

Komplement, który sprawia mi przyjemność... niewymuszony.

Macierzyństwo... najpiękniejsze, a zarazem najbardziej wymagające doświadczenie.

Małżeństwo to dla mnie... spokój, radość i oparcie.

W ludziach cenię... poczucie humoru.

Film, do którego wracam... „Buntownik z wyboru".

Książka, która miała na mnie wpływ... „Hrabia Monte Christo".

Marzę o... wyreżyserowaniu własnego filmu.

Przed zaśnięciem... staram się wyciszyć i odciąć od informacji ze świata.

fot. zdjęcie prywatne

MAGLEK B6

TWOJA CODZIENNA DAWKA MAGNEZU

- **LEK OTC**
  lek bez recepty
- **DOBRZE PRZYSWAJALNY**
  lek zawierający mleczan magnezu o wysokiej wchłanialności + witamina B6 [1, 2]
- **WYGODNY W UŻYCIU**
  tylko 1-2 tabletki dziennie [1]

MAGLEK B6 UZUPEŁNIA NIEDOBORY MAGNEZU I WITAMINY B6

LEK OTC

1-2 DZIENNIE

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

1. Na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Maglek B6 z dn. 19.05.2022 r.
2. Firoz M., Graber M., Bioavailability of US commercial magnesium preparations, Magnesium Research 2001, 14 (4): 257:62.

MAGK/10-23/W2

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.

ZiNIQ+
DLA CIEBIE I BLISKICH
NA ZDROWIE
ZiNIQ+
suplement diety
Elektrolity
witaminy + minerały
20 tabletek musujących
ZiNIQ+
suplement diety
Dobre Trawienie
Complex
Zawarte w produkcie 4 ekstrakty roślinne wspierają funkcjonowanie układu trawiennego
30 tabletek
ZiNIQ+
suplement diety
Calcium 300 mg
+ kwercetyna
20 tabletek musujących
ZiNIQ+
suplement diety
Probiotyk
w kroplach
5 ml
ZiNIQ+
suplement diety
Omega-3 Forte
+ witamina D3
1000 mg oleju rybiego w tym
33% EPA i 22% DHA w każdej kapsułce
60 kapsułek miękkich
SPRAWDŹ
GDZIE KUPIĆ
Ziniq+
SUPLEMENTY DIETY