



RODZINA²³ ZDROWIA

MAGAZYN DLA CAŁEJ RODZINY
LIPIEC-WRZESIEŃ 2021

ISSN 2449-6324
www.rodzinazdrowia.pl



TEMAT NUMERU

Jak
efektywnie
wypocząć?

s. 4

CHROŃ OCZY
przed
słońcem

s. 14

Zdrowe
wakacje
DLA CAŁEJ RODZINY

s. 22

Owocowe
sorbety

s. 40

Wakacyjna apteczka (nie tylko) alergika

s. 20 - 21

UNIBEN®

Benzydaminii hydrochloridum

SZYBKO TRAFIA W BÓL GARDŁA



SKUTECZNY



PRZYJEMNY, SŁODKI,
MIĘTOWY SMAK



PRECYZYJNIE TRAFIA W OGNISKO
ZAPALNE (DŁUGI APLIKATOR)



MOŻE BYĆ STOSOWANY
W KAŻDYM WIEKU, TAKŻE U DZIECI

www.uniben.pl

UNIA®

Wskazania do stosowania: Leczenie miejscowych objawów związanych z ostrym stanem zapalnym jamy ustnej i gardła. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na benzydaminii chlorowodorek lub którąkolwiek substancję pomocniczą produktu. **Nazwa produktu leczniczego:** Uniben, 1,5 mg/ml, aerozol do stosowania w jamie ustnej. **Dawka:** chlorowodorek benzydaminii 1,5 mg/ml. **Postać farmaceutyczna:** Aerozol do stosowania w jamie ustnej. **Substancja czynna:** chlorowodorek benzydaminii (Benzydaminii hydrochloridum). **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne „UNIA” Spółdzielnia Pracy, ul. Chłodna 56/60, 00-872 Warszawa.

UN/07/2021

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

Droży Czytelnicy,

Współczesne, szybkie tempo życia i obowiązki, którymi czasem w nadmiarze się obarczamy, niejednokrotnie uniemożliwiają nam zaplanowanie nawet kilkudniowego urlopu. Nieustannie jesteśmy zabiegani, a nasze kalendarze często wypełnione są po brzegi codziennymi sprawami. Efekt? Coraz częściej jesteśmy zmęczeni i zestresowani, a mimo to nadal nie potrafimy wygospodarować nawet chwili na relaks. Jak więc skutecznie wypoczywać i co robić, by pozwolić sobie na dłuższy oddech od codziennej rutyny? Podpowiadamy Państwu w artykule pt.: *Odpoczywaj efektywnie*.

A kiedy już wreszcie uda nam się znaleźć cenny czas na urlop, pamiętajmy o ochronie naszej skóry przed słońcem. Co może zaskoczyć – na pomoc przyjdą nam tutaj, zawierające naturalne filtry przeciwsłoneczne... oleje roślinne. Stosowane podczas opalania zapewnią wyjątkowo skuteczną ochronę przed szkodliwym promieniowaniem, a dzięki zawartości witamin oraz minerałów złagodzą podrażnienia i odżywią skórę. O innych zaletach, jakie przynoszą nam te naturalne produkty, przeczytajcie Państwo w artykule *Naturalne oleje do opalania*.

Odpoczywajmy więc, ale efektywnie, cieszymy się słońcem, ale z umiarem i dbajmy o siebie, stawiając między innymi na dietę wzbogaconą o... dzięki rośliny. Dawniej np. pokrzywa, mniszek lekarski czy komosa stanowiły istotny element codziennego jadłospisu. Dziś jednak, dla większości z nas, to po prostu chwasty. Tymczasem wiele dzikich roślin jadalnych, które nierzadko możemy znaleźć w przydomowych ogródkach, ma wyśmienity smak, a co równie ważne – szereg zaskakujących wartości odżywczych. Sposobów na wykorzystanie w kuchni dziko rosnących roślin jadalnych i kwiatów szukajcie Państwo w artykule pt.: *Dzika stołówka*. W wakacyjnym wydaniu Rodziny Zdrowia znajdziecie Państwo wiele więcej kulinarno-wypoczynkowych inspiracji. Zachęcam zatem do lektury... najlepiej podczas długiego i udanego wypoczynku, którego Państwu serdecznie życzę.

MARCIN PRONOBIS

redaktor naczelny



Chcesz napisać list do naszej redakcji? A może zaproponować temat, który powinniśmy podjąć? Napisz do nas na adres redakcja@rodzinazdrowia.pl

TEMAT NUMERU / Jak efektywnie wypocząć?

4. Odpoczywaj efektywnie
Marta Nowacka
6. Ile prawdy kryje się w powiedzeniu
ruch to zdrowie?
mgr farm. Małgorzata Zięba
8. Niebezpieczny upał
Jakub Kurowski

ZDROWIE W PIGUŁCE

10. Naturalne oleje do opalania
Marta Nowacka
12. Opalanie a nowotwór skóry
Jakub Kurowski
14. Chroni oczy przed słońcem
Gertruda Niwelska
16. Zadbaj o swój wzrok przed komputerem
Marta Nowacka

Z WIZYTĄ U SPECJALISTY

20. Wakacyjna apteczka (nie tylko) alergika
dr n. med. Izabella Pawlik
22. Zdrowe wakacje dla całej rodziny
Wywiad z lek. med. Justyną Okupniak

WIEDZA NA ZDROWIE

24. Nadchodzi czwarta fala COVID-19?
mgr farm. Małgorzata Zięba
26. Czerniak to nie wyrok!
Angelika Kułakowska
30. Czy ryby nadal są zdrowe?
Marta Nowacka
32. Dogłębne oczyszczenie
Marta Nowacka

DOMOWE SOS

36. Odstrasza owada
Marta Nowacka

ZDROWIE NA TALERZU

40. Owocowe sorbety – letnie orzeźwienie
Marta Nowacka
42. Dzika stołówka
Marta Nowacka

W ZDROWYM CIELE, ZDROWY DUCH

44. Sprawny mężczyzna na emeryturze
Jakub Kurowski
46. Dobry pomysł dla seniorów
Jakub Kurowski
48. W oczekiwaniu na rybę...
Marta Nowacka

URODA

52. Hydrolaty – drogocenna moc roślin
Marta Nowacka
54. Skuteczna alternatywa dla interwencji chirurgicznych
dr n. farm. Iwona Zawidzka-Bielska

PO GODZINACH...

56. Sharenting – mania publikowania
Marta Nowacka
58. Dekalog udanych wakacji
Maciej Jamsz
60. Co, gdzie, kiedy?
62. Farminka na wycieczce
64. Quiz
65. Kąć malucha
66. Krzyżówka

TEMAT NUMERU

Odpoczywaj efektywnie

s. 4

Z WIZYTĄ U SPECJALISTY

Wakacyjna apteczka
(nie tylko) alergika

s. 20

W ZDROWYM CIELE, ZDROWY DUCH

W oczekiwaniu
na rybę...

s. 48

MAGAZYN „RODZINA ZDROWIA” NR 23 lipiec-wrzesień 2021 r. | KONTAKT: redakcja@rodzinazdrowia.pl | WYDAWCA: Farmacol Serwis Sp. z o.o., Szopienicka 77, 40-431 Katowice

REDAKTOR NACZELNY: Marcin Pronobis, tel. 32 20 80 352 | BIURO REKLAMY: reklama@rodzinazdrowia.pl

SKŁAD: IPSILON Agencja Reklamowo-Wydawnicza, ul. Jawornicka 8/309, 60-161 Poznań, www.ipsilon.pl | ZDJĘCIA: shutterstock.com, depositphotos.com, materiały prasowe

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów bez zgody wydawcy jest zabronione. Redakcja i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za treść zamieszczonych w magazynie reklam, ogłoszeń i materiałów sponsorowanych. Reklamodawcy ponoszą odpowiedzialność za skutki prawne wynikające z opublikowania nadesłanych materiałów. Magazyn „Rodzina Zdrowia” wydawany przez Farmacol Serwis Sp. z o.o. nie zastępuje porady lekarskiej, stanowi jedynie źródło informacji. W przypadku problemów ze zdrowiem należy bezwzględnie skonsultować się z lekarzem.



ODPOCZYWAJ EFEKTYWNIE

Marta Nowacka

Wszyscy musimy czasem odpocząć. Ty również. Odpoczynek jest bowiem tak samo ważny jak praca – bez niego nie bylibyśmy w stanie niczego osiągnąć. Jeśli nie pozwolimy sobie na chwilę oddechu od codziennych obowiązków, stres będzie narastać, a pokłady energii szybko się wyczerpią.



Kto by przypuszczał, że może to być aż tak skomplikowane? Coraz więcej osób twierdzi jednak, że nie wie jak wypoczywać albo nawet, że nie umie tego robić. To coraz powszechniejszy problem naszych czasów.

Problemowe odpoczywanie?

Odpoczywać nie jest dziś łatwo. Współczesne szybkie tempo życia i obowiązki niejednokrotnie uniemożliwiają zaplanowanie nawet tygodniowego urlopu. Cały czas coś robimy, jesteśmy zabiegani, zmęczeni i zestresowani, a mimo to nadal nie potrafimy wygospodarować chwili na relaks.

Trudność ze znalezieniem czasu nie jest tu jednak jedynym powodem unikania wypoczynku, bowiem dla wielu osób problemem jest samo relaksowanie się – nie potrafią się po prostu odprężyć, wciąż myśląc o goniących terminach, niedokończonej pracy czy zaległych zadaniach – nawet podczas spaceru, czytania książki czy spotkania z przyjaciółmi.

Tymczasem odpoczynek, ten prawdziwy, jest niesamowicie istotny. Regularne przerwy w wykonywaniu aktywności zawodowych są warunkiem koniecznym do zachowania zdrowych proporcji między pracą a życiem osobistym, a także przeciwdziałają wypaleniu. Trzeba po prostu nauczyć się, jak robić to w efektywny sposób.

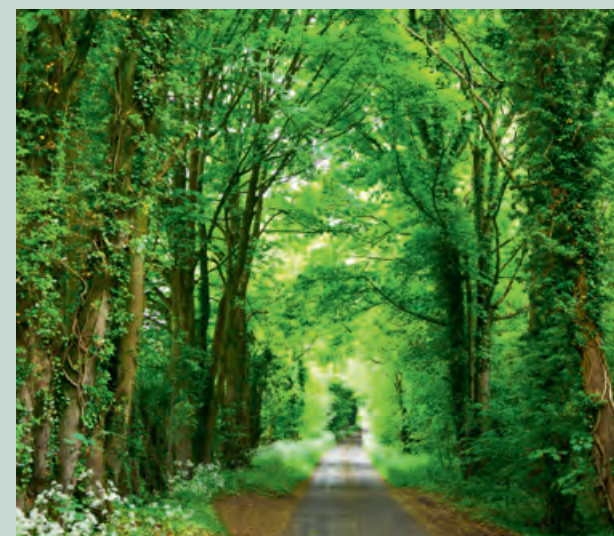
Przewlekłe zmęczenie

Zmęczenie to naturalna reakcja obronna organizmu, który daje znać, że potrzebuje przerwy i oddechu. To także pierwszy sygnał, że nasz system odpornościowy może mieć problem z właściwym funkcjonowaniem. Przewlekły stan wyczerpania prowadzi bowiem do częstych infekcji, zaburzeń koncentracji, spadku nastroju, wzrostu drażliwości i agresji, a w skrajnych przypadkach nawet do depresji.

Odpoczynek ma zatem zbawienny wpływ nie tylko na nasze zdrowie fizyczne, ale także psychiczne. Pozwala zarówno nabrać dystansu do trudności dnia codziennego, jak i odbudować wewnętrzną harmonię. Regeneracja ciała i umysłu jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu, który jest wtedy w stanie wykorzystywać większość swojego potencjału.

Jak odpoczywać skutecznie?

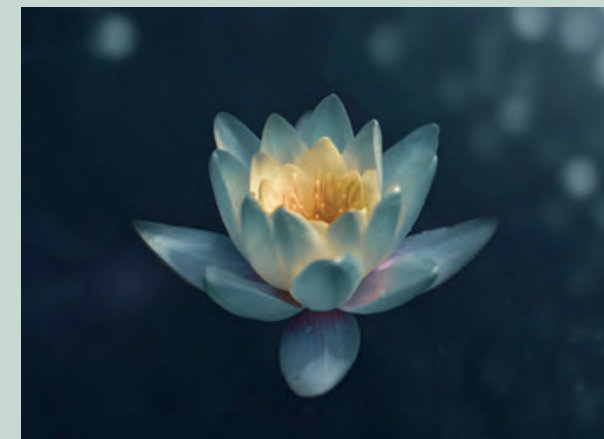
Na szczęście istnieje wiele relaksujących czynności, które możesz podejmować każdego dnia. Stosując proste zasady efektywnego odpoczynku szybciej naładujesz baterie i zregenerujesz wyczerpany organizm. Możliwości jest naprawdę wiele!



Kontakt z naturą

Bez wątpienia jednym z najefektywniejszych sposobów odpoczynku jest czas spędzony na łonie natury. Obcowanie z przyrodą ma na nas zbawienny wpływ. Już samo przebywanie w otoczeniu zieleni działa uspokajająco na ciało, pozwala też zregenerować się zmęczonym oczom. Udowodniono także, że osoby częściej przebywające na świeżym powietrzu, mają lepszą zdolność zapamiętywania. Zorganizuj piknik w parku ze znajomymi czy wy-

pad nad pobliskie jezioro. Jeśli mieszkasz w mieście, wybierz się do parku, ogrodu botanicznego lub palmiarni. Podczas wizyty w lesie skorzystasz dodatkowo z naturalnej aromaterapii.



Medytacja

Łatwo dać odpocząć ciału, a co z umysłem? Najtrudniej oderwać się od ciągłej gąsienicy myśli. Medytacja to doskonały sposób, by jemu także dać chwilę wytchnienia. Już 15-minutowa sesja ukoł nerwy i pozwoli nabrać dystansu do problemów dnia codziennego. Po prostu usiądź w ciszy i skup się na swoim oddechu. Jeśli napłyną myśli, pozwól im wirować swoim rytmem. Nie rób nic na siłę. Skupienie ułatwi liczenie wdechów (lub wydechów), od 1 do 10 i od nowa. Regularna medytacja poprawia zdolność koncentracji oraz zapamiętywania, a osoby ją praktykujące łatwiej radzą sobie z negatywnymi emocjami.

Ruszaj się!

Wybierz się na siłownię, na rower, idź na basen, pobiegać czy chociażby pospacerować. Ruch i aktywność fizyczna, szczególnie w otwartej przestrzeni, poprawia krążenie, dotlenia organizm i dadzą Ci zastrzyk pozytywnych endorfin.

Coś dla odmiany

Jeżeli prowadzisz siedzący tryb życia i większą część dnia spędzasz przy komputerze wysyłając umysł, w czasie wolnym od pracy zrób sobie psychiczny reset, by uwolnić się od gąsienicy myśli. Przekop ogródek, poskacz na skakance, przebiegnij pięć kilometrów – aktywny wypoczynek jest ważny, by do działania zaangażować drugą półkulę. I odwrotnie, jeśli na co dzień pracujesz fizycznie, po godzinach zafunduj sobie bierny relaks. Ciekawy film, dobra książka, uspokajająca muzyka – aktywność umysłowa pomoże zregenerować przeciążone ciało. Ważne by zachować balans i w ramach odpoczynku wybierać czynności o innym charakterze, niż te dominujące w ciągu dnia.

Zróżnicowanie

Nuda pojawia się regularnie i może mieć negatywne konsekwencje. Jeśli codziennie wykonujesz te same zadania, szybko zaczynasz się nimi nudzić, a im bardziej jesteś znudzony, tym mniej masz motywacji i szybciej dopada Cię stres oraz zmęczenie.

Nie pozwalaj sobie na monotoność i rutynę, także w kwestii doboru formy odpoczynku. To, co robisz, powinno być dla Ciebie interesujące. W przeciwnym wypadku Twoje myśli będą znów błądzić wokół listy obowiązków, a Ty zaczniesz mechanicznie wykonywać czynności. Odpoczywanie to czas, który możesz poświęcić wyłącznie sobie. Nie bój się więc wypróbować czasem nawet bardziej szalonych pomysłów.

To tylko niektóre przykłady efektywnego odpoczywania – możliwości jest wiele więcej! Najważniejsze, by wybrana forma spędzania wolnego czasu sprawiała Ci radość i choć na chwilę pozwoliła oderwać się od natłoku codziennych spraw. Przestań zatem marnować energię na rozmyślanie o problemach w pracy oraz zamartwianie się domowymi obowiązkami. Odpocznij! Wszystko ma swój czas... ♥

ILE PRAWDY KRYJE SIĘ W POWIEDZENIU

ruch? to zdrowie



Małgorzata Zięba
mgr farm., absolwentka Akademii Medycznej w Łodzi
(obecnie Uniwersytetu Medycznego). Jej zainteresowania
to szeroko rozumiana ekologia, zdrowy tryb życia, sport
i ruch w różnych jego formach.

Najnowsza piramida żywieniowa, po nowelizacji w roku 2016, nosi nazwę *Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej*. Poprzez umieszczenie ruchu w jej podstawie naukowcy uznali go za fundament zdrowia. Człowiek w dobrej kondycji to bowiem nie tylko ten, u którego nie stwierdzono żadnych dolegliwości. Definicja zdrowia, według Światowej Organizacji Zdrowia, jest o wiele szersza i mówi, że jest to pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności. Czy aktywność fizyczna jest zatem niezbędna dla dobrego samopoczucia?

Efektem półtorarocznego życia w cieniu pandemii są nie tylko dodatkowe kilogramy. Doszły do tego zaburzenia emocjonalne, takie jak depresje, zaostrzone psychozy, stany lękowe, oraz szereg problemów somatycznych. Nasilenie dolegliwości układu krążenia, obturacyjna choroba płuc, astma, alergie, choroby układu pokarmowego – to tylko niektóre z nich. Badania kondycji fizycznej i psychicznej populacji trwają, ale już teraz wiadomo, że należy wdrożyć wiele działań, również systemowych, aby odbudować zdrowie społeczeństwa po pandemii.

Szeroko propagowany w mediach aktywny wypoczynek powinien temu pomóc, o ile tylko zechcemy z niego skorzystać. Czas urlopów to optymalny moment na poznanie różnych jego form i wybranie tych, które najbardziej nam odpowiadają.

Solidna baza

Trzy filary, na których powinno się budować własne zdrowie, to: ruch, regeneracja i racjonalne odżywianie. Zdrowie to również dobre samopoczucie, radość z codziennego dnia, uśmiech i pogoda ducha.

Aktywność fizyczna jest dostępna dla każdego – w różnym zakresie i o różnym natężeniu, w zależności od indywidualnej sprawności. Początkowo, gdy dopiero budujemy naszą kondycję, treningi powinny być odpowiednio dozowane. Najważniejsza jest systematyczność oraz przyjemność z uprawiania sportu. Regularny, półgodzinny trucht trzy razy w tygodniu przyniesie lepsze efekty niż godzinny bieg raz w miesiącu.

Uniwersalne biegi

Jedną z ogólnodostępnych dyscyplin, na którą moda nie mija, a wręcz przeciwnie – ciągle rośnie liczba adeptów rozpoczynających jej uprawianie, jest właśnie bieganie. To sport rozwijający przede wszystkim pośladki, nogi, brzuch, ale oprócz przyrostu ich masy mięśniowej, daje on także szereg innych korzyści zdrowotnych.

Zgodnie z badaniami opublikowanymi w czasopiśmie branżowym Journal of the American College of Cardiology, regularny jogging może zmniejszyć ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego aż o 45 procent! Większa ilość krwi przepływającej przez stawy zwiększa ich dotlenienie i usuwa toksyny. Wzmocnione zostają także więzadła, które chronią kończyny przed ewentualną kontuzją i bólem.

Naukowcy z University of Georgia Department of Kinesiology / Exercise Science wykazali z kolei, że bieganie ma dobroczynny wpływ na pozbycie się stresu. Godzinny trucht pozwala uporać się z nim trzy razy szybciej, niż spędzając ten czas na biernym odpoczynku. Dodatkowe plusy to większa pewność siebie i świadomość własnego ciała oraz nowe kontakty.

Jogging jest wszechstronnym, ogólnorozwojowym sportem dla wszystkich. Nie wymaga zbyt wielu nakładów finansowych – najważniejsze są dobrze dobrane buty. Ale bieganie to tylko jedna z propozycji...

Nie ma uniwersalnej recepty, idealnej dla każdego. Taniec, joga, pływanie, rower, fitness – możliwości jest mnóstwo, trzeba tylko wygospodarować dla siebie trochę czasu.

Ruch musi przede wszystkim dawać przyjemność. Ważne jest także, aby był on zróżnicowany i o zmiennej intensywności. Najlepsze efekty daje trening łączący elementy wytrzymałościowe, szybkościowe i siłowe.

Praktyka ze Wschodu

Z kolei joga, będąca połączeniem aktywności fizycznej, technik oddechowych i filozofii życia, warta jest rekomendacji z wielu powodów. Przede wszystkim brak jest tu ograniczeń kondycyjnych czy wiekowych w jej praktykowaniu. Asany wykonuje się tylko w dostępnym dla siebie zakresie możliwości ruchowych, słuchając własnego organizmu – to sport rzadko generujący kontuzje. Uzyskujemy dzięki niej elastyczność stawów, dotlenienie skóry, dodatkowy zastrzyk energii. Przygodę z praktyką jogi dobrze jest zacząć pod okiem doświadczonego nauczyciela.

W grupie rażniej

Rower, żeglarsstwo – to sporty, które umożliwiają spędzanie wolnego czasu wspólnie z najbliższymi. Pozwalają na odwiedzanie wielu miejsc, dając oprócz zwiększenia wydolności fizycznej, mnóstwo doznań estetycznych.

Obowiązkowy odpoczynek

Każdy trening, niezależnie czy jest to intensywne pływanie, wycieczka rowerowa czy górską wspinaczką, powinien kończyć się sesją odpoczynku i relaksacji. Regularne korzystanie z masażu czy sauny pozwala na pełne odprężenie i detoksykację organizmu. Kluczową rolę odgrywa także sen. Warto zadbać o to, aby był ciągły i odpowiedniej długości.

Obecnie coraz mniej czasu poświęcamy na relaks i odpoczynek – skutkuje to przede wszystkim chorobami, depresjami, zniechęceniem i brakiem energii do codziennego działania. Lekarze przestrzegają, że brak wypoczynku może prowadzić również do znacznie poważniejszych problemów zdrowotnych.

Odżywianie dobrze zaplanowane

Ważnym filarem zdrowia jest odpowiednia dieta. Bez wątpienia jesteś tym, co i ile jemy. Nie ma jednak takiej ilości ruchu, która byłaby w stanie neutralizować szkodliwy wpływ złego odżywiania na nasz organizm.

Nauka opiera racjonalne komponowanie posiłków o piramidę zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej. Jak już wspomniano, jej fundament stanowi ruch. Zbudowana na bazie trójkąta, obrazuje poszczególne grupy produktowe oraz ich znaczenie i wagę w naszej diecie. Na samym dole znajdują się produkty, które powinny stanowić podstawę codziennego jadłospisu.

Odżywianie powinno być dostosowane do trybu życia, aktywności, celów, które chcemy osiągnąć, oraz preferencji smakowych. Istotne są także proporcje pomiędzy poszczególnymi makroskładnikami: białkami, tłuszczami i cukrami.

Jeżeli chcemy schudnąć, nie wystarczy tylko ograniczać ilość przyjętych kalorii. Ważne, aby posiłki były zbilansowane, zawierały pełnowartościowe białko, węglowodany złożone i zdrowe tłuszcze. Należy też wyeliminować produkty przetworzone i sztucznie słodzone oraz ograniczyć sól. Jedzenie powinno być świeżo przygotowywane, najlepiej na bazie lokalnych składników.

A co z suplementami?

Zbilansowana dieta nie wymaga suplementacji, jednak w czasie zwiększonej aktywności fizycznej warto zwiększyć podaż niektórych makro i mikroelementów oraz witamin, takich jak:

witamina A – biorąc udział w syntezie hormonów nadnerczy gwarantuje prawidłowe funkcjonowanie mięśni,

witamina C – ważna rola w syntezie kolagenu, będącego głównym składnikiem tkanki łącznej,

sód i potas – nie tylko dostarczają energii potrzebnej do aktywności, ale wspomagają regenerację po treningu i pozwalają zachować równowagę kwasowo-zasadową organizmu,

magnez – odpowiada za syntezę białek mięśniowych, a także poprawia przepływ impulsów nerwowych.

Decydujący jest umiar w jedzeniu, nieobjadanie się oraz różnorodność w komponowaniu posiłków. Istotne jest także odpowiednie nawadnianie organizmu – dwa litry wody to minimum, które należy wypijać w ciągu dnia.

Ruch bez wątpienia jest podstawą zdrowia. Musi on jednak wynikać z wewnętrznej potrzeby, a nie mody i chęci zaimponowania otoczeniu. Najważniejsze, aby życie, które jest naszym udziałem, dawało nam poczucie spełnienia oraz znajdowania się w odpowiednim miejscu i we właściwej chwili. Bez dysonansu egzystencjalnego i uczucia bezsensu. Być może jedną z dróg, prowadzących w tym kierunku, jest właśnie aktywny wypoczynek. ♥

NIEBEZPIECZNY UPAŁ

Jakub Kurowski

Jak przetrwać wysokie temperatury? Terapeuci zalecają pić dużo wody mineralnej, osłaniać głowę, a najlepiej nie przebywać zbyt długo na słońcu i w przegrzanych pomieszczeniach. Gdy pojawią się niepokojące objawy, takie jak ból lub zawroty głowy, nudności czy dreszcze, trzeba koniecznie skontaktować się z lekarzem. Jak zatem chronić się przed skutkami upału?

Temperatury powietrza, przekraczające 30°C, są zagrożeniem dla ludzkiego zdrowia. Dotyczy to zwłaszcza mieszkańców naszej strefy klimatycznej, dla których upały nie są codziennością. Skutki gorącej, letniej pogody, odczuwają głównie seniorzy oraz osoby cierpiące na choroby układu krążenia. Już w temperaturze powyżej 25°C organizm stara się utrzymać właściwą ciepłotę. Naczynia krwionośne rozszerzają się, serce bije szybciej i zaczynamy się intensywnie pocić. W ten sposób nasze ciało usiłuje chronić się przed przegrzaniem, czego skutkiem ubocznym może być jednak odwodnienie i obniżenie ciśnienia tętniczego krwi.

Właściwe nawodnienie

Ciało dorosłego człowieka składa się w ok. 60-70 procentach z wody. W przypadku dzieci wskaźnik ten jest jeszcze wyższy. Organizm chłodzi się wydzielając pot. W gorące dni tracimy nawet litr wody na godzinę, dlatego trzeba często uzupełniać jej poziom. Powinny o tym pamiętać

zwłaszcza osoby starsze i opiekunowie małych dzieci – niedobór wody może bowiem doprowadzić u nich w skrajnych przypadkach do poważnych powikłań zdrowotnych.

W czasie upałów należy pić także wtedy, gdy nie czujemy pragnienia. Gdy zaś je odczuwamy, oznacza to alarm. Organizm musi mieć zapewnioną zwiększoną ilość płynów, nawet jeżeli się tego nie domaga. Wybór napoju również nie jest bez znaczenia. Najlepsza jest woda mineralizowana, zawierająca elektrolity, które tracimy podczas pocenia się.

W normalnych warunkach dorosły człowiek potrzebuje ok. 2-2,5 litra płynów na dobę. Przebywając w temperaturach przekraczających 30°C lub w przypadku choroby manifestującej się gorączką, ilość tę należy zwiększyć jeszcze o dodatkowe 20-30 procent.

Ośrodek odczuwania pragnienia u starszych ludzi bardzo często ulega upośledzeniu, wskutek czego uważają oni, że piją wystarczająco dużo, ale tak naprawdę ilość spożywanych przez nich płynów jest zbyt mała.

Osoba, u której występuje przewlekłe odwodnienie, najczęściej zgłasza objawy ze strony centralnego układu nerwowego. Mogą to być bóle głowy, gorsze samopoczucie, rozdrażnienie, uczucie słabości, niższa tolerancja wysiłku. Bardzo charakterystycznym symptomem jest obniżenie ilości wydalanego moczu oraz zmiana jego barwy.

Warto wykonać prosty test sprawdzający, czy organizm cierpi na niedobór płynów. Chwyć fałd skóry dwoma palcami, a następnie puść. Jeżeli szybko zanika, oznacza to, że poziom nawodnienia jest odpowiedni. Natomiast jeśli się utrzymuje, istnieje podejrzenie odwodnienia.

Dbaj o serce, sprawdzaj ciśnienie krwi

Przyjmujemy wiele różnych leków, także te wywołujące spadek ciśnienia tętniczego. Jeśli jego obniżenie pójdzie w parze z niedoborem płynów, może to spowodować duże problemy kardiologiczne.

Wysoka temperatura wpływa głównie na krążenie mózgowe, ściśle połączone z funkcją serca. Może zaburzać jego rytm, a wywołując wysoką potliwość – także zagęszczać krew i tym samym powodować gorsze jej krążenie.

Organizm pod wpływem upału zaczyna słabnąć. U osób zmagających się z chorobą wieńcową, po zawale serca czy z nieleczonym nadciśnieniem, serce może nie udźwignąć wysiłku, do jakiego jest zmuszane w gorące dni. Gęstsza krew sprzyja też powikłaniom zatorowo-zakrzepowym. Przebywanie na słońcu i w nagrzanych pomieszczeniach prowadzi do tworzenia się małych zatorów w tętnicach oraz wystąpienia niepokojących objawów neurologicznych.

Zmiany pozycji ciała mogą wywoływać zawroty głowy. Zdarza się, że osoba siedząca przed dłuższy czas w bardzo ciepłym pomieszczeniu doświadcza ich np. podczas wstawania, mimo że wcześniej to się nie działo. Pojawiają się też mroczki przed oczami, może ona nawet upaść.

Niedrożność tętnicy ważnej dla mózgu daje objawy niedokrwienia jego części, takie jak: jednostronny niedowład kończyn, mrowienie, zachwiania równowagi, splątanie, trudności w widzeniu, zaburzenia mowy, pamięci i poczucie dezorientacji. Mogą to być przejściowe symptomy, więc jeżeli przebywająca w upale osoba czuje nagle, że kręci

się jej w głowie, drętwieje ręka czy ma problemy z mową, powinna jak najszybciej znaleźć się w chłodnym pomieszczeniu, położyć się, wypić wystudzone płyny, a jeżeli jej stan będzie się nadal utrzymywał lub postępować – udać się do lekarza.

Dieta

Oprócz unikania miejsc nagrzanych i dbania o nawodnienie, ważne jest przestrzeganie odpowiedniej diety. W lecie postawmy na lekkostrawne dania i zrezygnujmy ze smażonych potraw. Dobrym rozwiązaniem mogą okazać się zwłaszcza posiłki przygotowywane na parze. Wybierajmy chude, białe mięso, ryby, chłodnik, ciemne pieczywo i sałatki, byle nie ciężkie majonezowe, lecz lekkie, z sosem na bazie oliwy lub owocowe. W ogóle spożywanie dużych ilości świeżych owoców i warzyw to świetne rozwiązanie, zwłaszcza teraz, gdy mamy do dyspozycji rośliny naturalnie dojrzewające w Polsce.

Podczas zakupów sprawdzajmy ich kraj pochodzenia. Nasze owoce leśne, truskawki, czereśnie, wiśnie, jabłka, gruszki, śliwki i morele, a także sałata, marchew i inne jarzyny, mają tę przewagę nad sprowadzanymi z zagranicy, że dłużej dojrzewają w naturalnych warunkach i nie muszą być poddawane tyłu zabiegom konserwującym, niezbędnym by przetrwać czas transportu. Wpływa to nie tylko na ich smak i zapach, ale też na wartości odżywcze samego produktu. Cały czas aktualne jest powiedzenie, że najzdrowiej jest jeść to, co rośnie w promieniu 100 km od domu.

Warto też włączyć do menu dużo pomidorów i ogórków, gdyż warzywa te są bardzo pomocne w zapobieganiu odwodnieniu. W upalne dni tempo przemiany materii spada, bo organizm nie musi wytwarzać tyle ciepła, co zimą. Towarzyszy temu naturalne zmniejszenie łaknienia. Nie oznacza to jednak, że nie musimy nic jeść – przeciwnie, warto jeść częściej, ale mniejsze porcje. Unikajmy dojadania się, zwłaszcza podczas wakacji, słodkimi bułkami, goframi ze śmietaną i innymi słodkami, które nie dość, że są kalorycznymi bombami, to często zawierają też w sobie prawdziwą tablicę Mendelegiewa konserwantów, zagęszczaczy, stabilizatorów, spulchniaczy oraz sztucznych barwników i aromatów.

REKLAMA

Wyrób medyczny

Fiorda®

PROTECT MD

2.

POWYŻEJ
ROKU ŻYCIA

Fiorda®

PROTECT MD

spray do gardła

Profilaktyka i wspomaganie leczenia alergicznych i niealergicznych, ostrej i przewlekłej nieżytu nosa.

Wspieranie dobowej błony śluzowej gardła, w celu ograniczenia wnikania szkodliwych czynników różnego pochodzenia (bakterie, wirusy, alergeny, grzyby pleśniowe i ich zarodki, pyły zawieszone w smogu i kurz).

Opatentowana formuła MUCOBIONE™

30ml

Fiorda®

PROTECT MD

spray do nosa

Profilaktyka i wspomaganie leczenia alergicznych i niealergicznych, ostrej i przewlekłej nieżytu nosa.

Wspieranie dobowej błony śluzowej nosa, w celu ograniczenia wnikania szkodliwych czynników różnego pochodzenia (bakterie, wirusy, alergeny, grzyby pleśniowe i ich zarodki, pyły zawieszone w smogu i kurz).

Opatentowana formuła MUCOBIONE™

30ml

MUCOBIONE™

OPATENTOWANA
FORMUŁA MUCOBIONE™

Naturalne oleje do opalania

Niektóre oleje roślinne zawierają naturalne filtry przeciwsłoneczne, dzięki czemu wykazują zdolność pochłaniania promieni UV. Stosowane podczas opalania zapewniają skuteczną ochronę przed szkodliwym promieniowaniem, a dzięki zawartości witamin oraz minerałów odżywiają i pielęgnują podrażnioną słońcem skórę. Dodatkowo nawilżają ją i wzmacniają warstwę lipidową, zapobiegając utracie wody, a bogactwo antyoksydantów neutralizuje skutki działania wolnych rodników i opóźnia procesy starzenia.

 Marta Nowacka



JAK JE STOSOWAĆ?

OCHRONA PRZED SŁOŃCEM

kilkanaście minut przed opaleniem rozprowadź olejek równomiernie na odsłoniętych partiach ciała. Powtórz co 3-4 godziny oraz po wyjściu z wody.

PIELĘGNACJA PO OPALANIU

wmasuj olejek w umytą i osuszoną skórę.

WAŻNE!

Przed pierwszym użyciem przeprowadź próbę alergiczną – nanieś odrobinę oleju na wewnętrzną stronę łokcia i obserwuj, czy nie pojawia się wysypka lub zaczerwienienie.

SPF (ang. *sun protection factor*) – stopień ochrony przed promieniami UV. Określa, ile razy dłużej można pozostawać na słońcu z warstwą ochronną danego kosmetyku do momentu wystąpienia poparzenia, w porównaniu do czasu ekspozycji na promieniowanie bez ochrony.

OLEJ Z PESTEK MALIN • 28-50 SPF

- * Silny, naturalny filtr przeciwsłoneczny – absorbuje promieniowanie z zakresu UVB i UVA, chroni skórę przed fotostarzeniem.
- * Bogaty w substancje odżywcze: witaminy A i E (antyoksydanty), nienasycone kwasy tłuszczowe oraz kwas elagowy, który zabezpiecza przed mutacją genów.
- * Łagodzi poparzenia słoneczne, przyspiesza gojenie i regenerację skóry po opalaniu, delikatnie wyrównuje jej koloryt.
- * Wykazuje właściwości przeciwzapalne, nawilżające i wygładzające, zmiękcza, natłuszcza i ujędrnia skórę.
- * Rozjaśnia przebarwienia, redukuje zmarszczki, spowalnia procesy starzenia.
- * Idealny zarówno dla cery suchej, jak i przetłuszczającej się, a także wrażliwej, trądzikowej i atopowej (zmniejsza stany zapalne skóry, AZS, pokrzywkę).

OLEJ Z NASION DZIKIEJ MARCHWI • 38-40 SPF

- * Posiada wysoki współczynnik ochrony przeciwsłonecznej i zdolność absorbowania promieni UV.
- * Wysoka zawartość β -karotenu, witamin A, C, E, F i z grupy B, minerałów oraz kwasów tłuszczowych (m.in. palmitynowy i linolowy).
- * Łagodzi poparzenia słoneczne i podrażnienia, przyspiesza gojenie ran, oparzeń i blizn.
- * Regeneruje, odżywia i nawilża przesuszoną skórę, delikatnie ją brązując.
- * Poprawia elastyczność i jędrność skóry, wygładza ją i dodaje blasku.
- * Stymuluje odnowę komórkową i chroni przed rozkładem kolagenu, przez co spłyca zmarszczki i spowalnia procesy starzenia.
- * Wykazuje silne działanie przeciwzapalne.
- * Polecany do skóry dojrzałej, wysuszonej lub łuszczącej się.

OLEJ Z KIEŁKÓW PSZENICY • 20 SPF

- * Tworzy naturalną, solidną ochronę przeciwsłoneczną.
- * Bogaty w witaminy A, B, K, E i D, białka oraz nienasycone kwasy tłuszczowe i minerały (fosfor, żelazo, cynk, selen i potas).
- * Ogranicza uszkodzenia skóry spowodowane nadmierną ekspozycją na działanie promieni UV.
- * Goi stany zapalne, pomaga usunąć blizny i niedoskonałości.
- * Nawilża i chroni przed utratą wilgoci, pomagając odzyskać przesuszonej skórze równowagę.
- * Sprawia, że staje się ona jędrna, gładka, miękka i delikatna.
- * Wzmacnia naczynia krwionośne, wspiera kurację skóry naczynkowej, rozjaśnia cienie pod oczami.
- * Przyspiesza regenerację skóry i włosów, zwiększa ich elastyczność i chroni przed niekorzystnym wpływem czynników zewnętrznych.
- * Wykazuje silne właściwości przeciwutleniające, opóźniające procesy starzenia, sprawdza się w pielęgnacji przeciwstarzeniowej i przeciwzmarszczkowej.
- * Idealny dla skóry wrażliwej, suchej, łuszczącej się i naczynkowej.

OLEJ Z NASION KONOPI • 6 SPF

- * Zawiera witaminy A, D, E, K, z grupy B oraz minerały.
- * Jedyne naturalne oleje o idealnej proporcji niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, -6 i -9, pełniących znaczącą rolę w metabolizmie lipidów i innych procesach organizmu, oraz kwasów nasyconych.
- * Doskonale nawilża suchą skórę, spowalniając odparowywanie z niej wody, wygładza ją i ujędrnia.
- * Właściwości łagodzące, odżywcze, regeneracyjne, przeciwstarzeniowe, przeciwzapalne, antybakteryjne, przeciwalergiczne.
- * Poprawia koloryt skóry i szybko się wchłania, nie pozostawiając na jej powierzchni tłustej warstwy.
- * Polecany w pielęgnacji skóry dojrzałej, wrażliwej, suchej oraz tłustej i trądzikowej.

OLEJ MACADAMIA • 6 SPF

- * Ze względu na swoją tłustość stanowi naturalny filtr przeciwsłoneczny.
- * Zawiera witaminy A, B i E, lecytynę oraz nienasycone kwasy tłuszczowe.
- * Likwiduje zaczerwienienia, łagodzi podrażnienia powstałe przy opalaniu, podkreśla opaleniznę.
- * Nawilża skórę i chroni ją przed odwodnieniem, tworząc płaszcz lipidowy.
- * Przyspiesza regenerację skóry, odżywia ją, zmiękcza, wygładza i poprawia elastyczność, bardzo dobrze się przy tym wchłaniając.
- * Sprawdza się w zabiegach odmładzających, antycellulitowych oraz do masażu ujędrniającego.
- * Zapobiega łuszczeniu się skóry, pomaga leczyć stany zapalne (egzemy), zmniejsza przebarwienia i rozstępy.
- * Hypoalergiczny – może być stosowany u dzieci i niemowląt.
- * Odpowiedni dla każdego rodzaju skóry – wrażliwej, suchej i łuszczącej się, podrażnionej oraz dojrzałej, z oznakami starzenia.

OLEJ ZE SŁODKICH MIGDAŁÓW • 5 SPF

- * Prawdziwa bomba witaminowa (A, B, E, i D) i mineralowa (żelazo, magnez, mangan, fosfor, potas, sód, cynk), zawiera także białka i nienasycone kwasy tłuszczowe.
- * Intensywnie nawilża, łagodzi podrażnienia i bardzo dobrze się wchłania, a także hamuje utratę wody z naskórka oraz reguluje czynność gruczołów łojowych.
- * Doskonale odżywia, ujędrnia, uelastycznia i wygładza skórę, pogłębiając jej koloryt.
- * Zapobiega powstawaniu „pajączków”, spłyca zmarszczki i hamuje powstawanie nowych.
- * Pomocny w leczeniu stanów zapalnych skóry, podrażnień, egzemy i łuszczycy.
- * Ratunek dla spękanych stóp, suchych dłoni i spierzchniętych warg.
- * Polecany do pielęgnacji skóry dzieci – jest łagodny, nie podrażnia i nie uczula.
- * Przeznaczony do cery suchej, wrażliwej i dojrzałej.

OLEJ Z AWOKADO • 4-10 SPF

- * Bogaty w witaminy A, B, C, D, E i K, mikroelementy, nienasycone kwasy tłuszczowe, antyoksydanty, lecytynę i awokadynę.
- * Głęboko nawilża i odżywia skórę, nadaje jej jędrność i elastyczność, bardzo łatwo się przy tym wchłaniając.
- * Regeneruje i wygładza skórę, eliminując uczucie pieczenia i świądgnięcia.
- * Tworząc na powierzchni skóry ochronną barierę lipidową, zapobiega jej wysychaniu.
- * Wykazuje działanie przeciwalergiczne, przeciwzapalne i przeciwgrzybicze.
- * Zmniejsza obrzęki na skórze i stany zapalne, goi płytkie zranienia, pomaga w leczeniu AZS oraz łuszczycy.
- * Polecany do pielęgnacji skóry suchej, wrażliwej, dojrzałej i starzejącej się.

OLEJ Z ORZECHÓW LASKOWYCH • 3-4 SPF

- * Skarbica nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz witamin A, C, E i minerałów.
- * Głęboko nawilża skórę, pozostawiając ją miękką i elastyczną.
- * Wzmacnia naczynia krwionośne, pobudza krążenie i przyspiesza regenerację naskórka.
- * Wykazuje silne działanie odmładzające – wygładza zmarszczki i zapobiega powstawaniu nowych.
- * Posiada właściwości stabilizujące i ściągające.
- * Pomaga skutecznie oczyszczać pory i eliminować trądzik.
- * Przeznaczony dla skóry przetłuszczającej się, łojotokowej, z trądzikiem oraz z popękkanymi naczynkami.

NASZA SKÓRA, DZIĘKI WYDZIELANEMU SEBUM, TAKŻE POSIADA SWĄ NATURALNĄ OCHRONĘ PRZED PROMIENIAMI UV NA POZIOMIE OK. 6-8 SPF, DLATEGO PRZED OPALANIEM ZREZYGNUJMY Z KĄPIELI CZY PRYSZNICA, BY NIE POZBAWIĆ JEJ TEJ BARIERY.

OPALANIE

a nowotwór skóry

✍ Jakub Kurowski

Pięknie opalona skóra dla wielu z nas jest symbolem lata i udanych wakacji. Zwyczajowo opalenizna uchodzi za synonim zdrowego i atrakcyjnego wyglądu. A przecież to nic innego, jak reakcja obronna organizmu na oddziaływanie promieni słonecznych na nasze ciało. Ich nadmiar może powodować też raka skóry.



Na wakacje pełne słońca czekamy nieraz bardzo długo. Jesteśmy spragnieni jego ciepła i ma to swoje uzasadnienie – jest ono przecież niezbędne do produkcji witaminy D w ludzkim organizmie, co jest niezwykle istotne dla naszej witalności, odporności i utrzymania dobrej kondycji układu kostnego. Wystarczy przebywać na słońcu około 15-20 minut, by pokryć 90 procent dziennego zapotrzebowania, jednak warunkiem jest wystawienie na jego promieniowanie minimum dwudziestu procent powierzchni ciała.

Niebezpieczne opalanie

Niestety, z ekspozycją na słońce nie możemy też przesadzać. Większość dermatologów uważa, że opalanie w ogóle nie jest bezpieczne. Pod wpływem działania promieni słonecznych pogrubia się warstwa rogowa naskórka i zmienia jego zabarwienie. Związane jest to z wytwarzaniem barwnika, zwanego melaniną. W ten sposób skóra broni się przed oparzeniem, które ma szczególnie niebezpieczne konsekwencje.

Oparzenia sprawiają doraźny ból i nadmierną tkliwość, a w sytuacjach skrajnych – schodzący płatami naskórek. Takie uszkodzenia, powtarzane wielokrotnie, mogą uruchomić proces rakotwórczy i nawet po wielu latach może zacząć rozwijać się nowotwór skóry. Dotyczy to także oparzeń słonecznych doznanych w dzieciństwie, kiedy rodzice nie zabezpieczyli dziecka przed promieniowaniem UV. Szacuje się, że pięć lub więcej poparzeń, przebytych w młodości, zwiększa ryzyko zachorowania na raka skóry aż o 80 procent.

Indeks UV

Podczas śledzenia codziennej prognozy pogody warto zwrócić uwagę też na wysokość indeksu UV. Jest to międzynarodowy standard, określający natężenie promieniowania ultrafioletowego (UV), które Słońce emituje danego dnia. Ma on 16-stopniową skalę. W praktyce wartości już powyżej 6 są określane jako wywołujące wysokie i bardzo wysokie zagrożenie. Zalecane jest wtedy pozostawanie w cieniu, a w przypadku konieczności przebywania na słońcu, stosowanie filtrów SPF na poziomie 50 i ochrona całego ciała, a szczególnie oczu i głowy.

Grupy ryzyka

Liczba zachorowań na nowotwory skóry, według statystyk Światowej Organizacji Zdrowia, ma tendencję zwyżkową. Obecnie co trzeci diagnozowany na świecie nowotwór złośliwy rozwija się na ciele. Najbardziej narażone na jego pojawienie się są osoby o jasnych lub rudych włosach, z niebieskimi, szarymi czy jasnoniebieskimi oczami, oraz z licznymi piegami i zmianami barwnikowymi.

Większość Polaków posiada pierwszy albo drugi fototyp skóry, czyli taki, który łatwo ulega oparzeniom, a słabo się opala. To w naturalny sposób sprzyja powstawaniu zachorowalności. W grupie podwyższonego ryzyka znajdują się również członkowie rodzin, w których wystąpił rak skóry, oraz osoby po 60. roku życia.

Dobłą informacją jest, że współczesna medycyna potrafi już sobie skutecznie radzić z tym problemem. Do sukcesu jest jednak nieodzowny jeden warunek – wczesne wykrycie. Tymczasem aż 85 procent osób, które zauważają u siebie zmiany skórne, niestety, nie konsultuje ich z lekarzem. Mając świadomość zagrożenia, nie badają się. Skutek tego jest taki, że rocznie umiera co trzeci chory.

Kosmetyki

Stosując niezbędne kremy z filtrami UV musimy jednak pamiętać, że nie są one dostateczną ochroną przed rakiem, a szczególnie przed jego najgroźniejszą postacią – czerniakiem. Co więcej, paradoksalnie w sposób pośredni, mogą się do niego przyczyniać. Chronią skórę przed oparzeniem, a to zabija czujność opalającego się. Finalnie plażowicze, nieświadomi zagrożenia, wysiadają godzinami pod palącym słońcem, ciesząc się brakiem poparzeń.

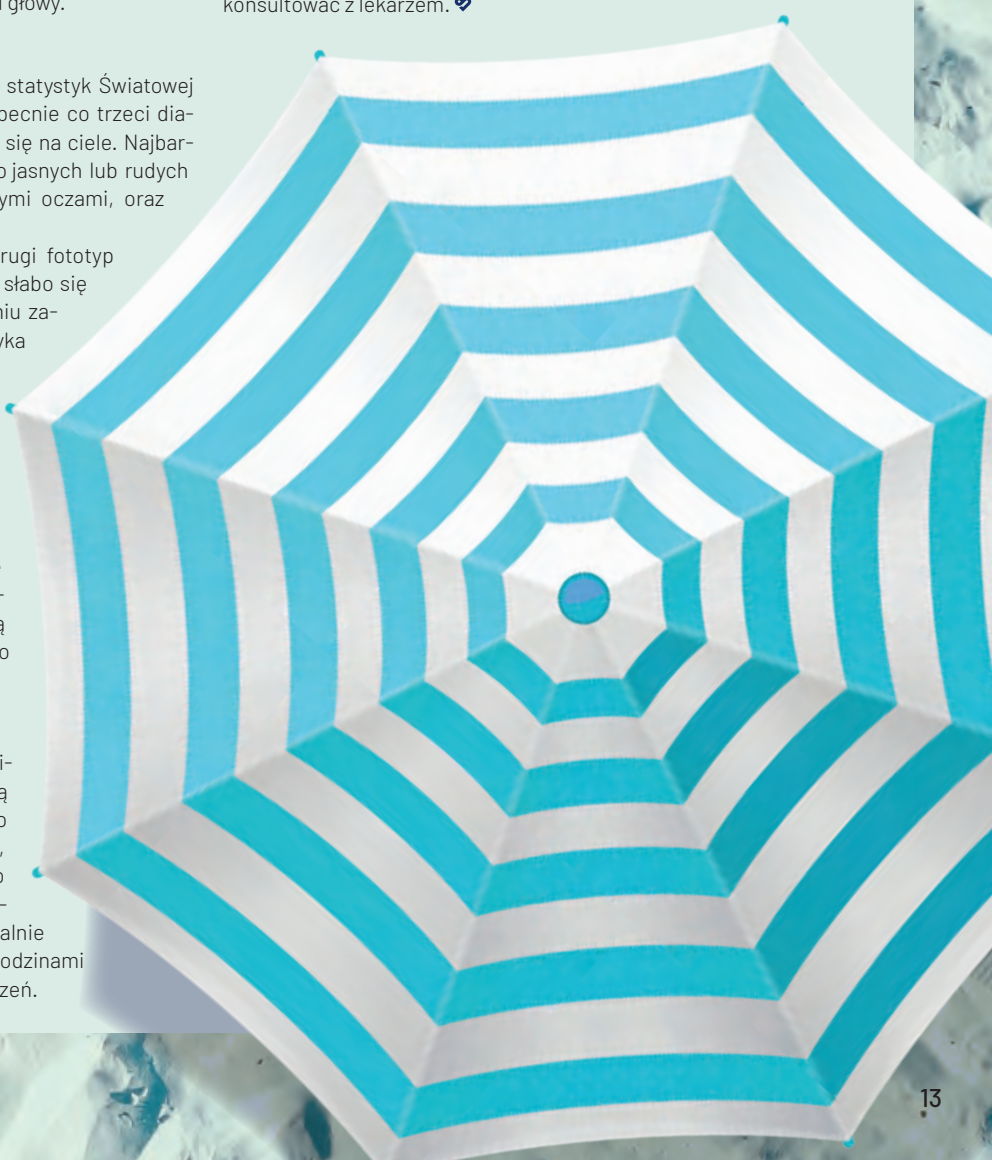
Filtry zawarte w kosmetykach osłaniają naskórek, czyli płytkie warstwy skóry, przed oparzeniem. Nie zabezpieczają jej natomiast przed uszkodzeniem DNA, które powoduje zaburzenie systemu naprawczego skóry, chroniącego nas przed powstaniem raka. W przypadku błędów w DNA zaczynają namnażać się nieprawidłowe komórki, zarówno w warstwie podstawnej naskórka, jak i kolczystej, co powoduje rozwój najczęstszych nowotworów skóry: raka podstawnomórkowego, płaskonabłonkowego i najniebezpieczniejszego – czerniaka.

Nie oznacza to jednak, że nie należy używać kremów o wysokich filtrach. Trzeba je stosować, ale wybierając te dobre jakościowo i pamiętając o nakładaniu ich odpowiednio grubej warstwy co dwie godziny (pierwszą aplikujemy jeszcze przed wyjściem na słońce, a nie dopiero na plażę). Natomiast wszelkie zmiany skórne należy dodatkowo ochraniać odzieżą i nie dopuszczać, by promienie w ogóle docierały w te miejsca. Pamiętajmy, że kosmetyki z filtrami zabezpieczają jedynie przed promieniami UVA, a nie przed UVB, które stanowią 5 procent promieniowania słonecznego i są odpowiedzialne za powstawanie czerniaka.

Zapobieganie

Złośliwe nowotwory skóry są zjawiskiem powszechnym w naszej populacji. Ryzyko zachorowania możemy zmniejszyć unikając słońca w czasie jego największej ekspozycji, czyli pomiędzy godziną 11.00 a 15.00.

Zmiany chorobowe nie powstają też od razu. Poprzedzają je długotrwałe i długoetapowe procesy przedrakowe, które mogą przekształcić się w czerniaka lub inny rodzaj nowotworu. Trudno jednak przewidzieć, w jakim czasie od pojawienia się anomalii, rozwinię się nowotwór. Nie wiadomo też, czy każda atypowa niedoskonałość na skórze przekształci się w raka. Żadnej z nich nie można jednak lekceważyć, stąd konieczność zachowania rozsądku w opalaniu i obserwacji zmian pojawiających się na ciele. Pomocne w tym mogą być też aplikacje na telefony komórkowe, informujące o profilaktyce i diagnostyce tych nowotworów. Pamiętajmy też, by każdą niepokojącą nieprawidłowość konsultować z lekarzem. ♥



CHROŃ OCZY PRZED słońcem

 Gertruda Niwelska

Upał potrafi mocno osłabić cały organizm, a słońce poparzyć skórę. Większość z nas posiada tę wiedzę i w sposób mniej lub bardziej skuteczny stara się przed nim chronić. Tymczasem jednym z największych zagrożeń, wynikających z przebywania w letnie dni na powietrzu, jest uszkodzenie wzroku. Niebezpieczeństwo jest tym większe, że jego skutki nie są widoczne natychmiast, lecz odczuwalne po latach, a to usypia naszą ostrożność.

Obecne w świetle słonecznym promieniowanie ultrafioletowe generalnie nie jest zdrowe dla naszych oczu. Niebezpieczne są zarówno promienie UVB, stanowiące ok. 5 procent promieniowania słonecznego, jak i wiązki UVA, których jest najwięcej (95 procent). Promieniowanie to może uszkodzić zarówno przedni, jak i tylny odcinek oka. Narażona jest spojówka, rogówka, soczewka oraz siatkówka, a zwłaszcza plamka żółta. Powstałe w ten sposób zmiany degeneracyjne rogówki są nieodwracalne, bowiem ta część oka nie potrafi się regenerować. Skutkiem uszkodzenia białek tworzących soczewkę jest między innymi zaćma. Jednak najbardziej brzemiennie w skutkach jest uszkodzenie plamki żółtej. To miejsce odpowiedzialne za ostrość widzenia i rozróżnianie barw, dlatego trzeba je szczególnie chronić przed penetracją wiązek UVA.

Większość światła wpadającego do naszych oczu to promienie odbite, np. od wody, piasku, śniegu, gładkich powierzchni, jak chodnik czy jezdnia, oraz refleksy od szyb w oknach czy karoserii samochodów. Najbardziej narażone na odbite światło są dzieci. Anatomicznie mają one szersze źrenice i bardziej przejrzyste soczewki. Z wiekiem te części oka ulegają zwężeniu i zmatowieniu. Dzieci naturalnie częściej też przebywają na świeżym powietrzu. Nie noszą okularów także z tego powodu, że opiekunowie obawiają się o ich zniszczenie w trakcie zabawy lub uszczerbek na zdrowiu swoich pociech.



Zainwestuj w okulary

Noszenie latem okularów przeciwsłonecznych jest konieczne, przy czym bardzo istotna jest ich odpowiednia jakość, zapewniająca oczom pełną ochronę. Wiele osób traktuje je tylko jako gadżet – podkreślenie stylu lub zaznaczenie oryginalności. Często kupujemy je impulsowo – w trakcie spaceru, pobytu nad morzem czy przy okazjach innych zakupów. Niestety, nie wszystkie oferowane w takich miejscach produkty mają odpowiednią jakość, co więcej – ich noszenie może być wręcz szkodliwe.

Natura wyposażyla nas w instynkt mrużenia powiek pod wpływem ostrego światła, a oko uruchamia swój mechanizm obronny zwężając źrenicę. Łzawienie i mruganie pomaga też właściwie je nawilżyć. A co się dzieje, gdy założymy ciemne okulary? Światło nas nie razi i system ochronny nie funkcjonuje. Ciemne szkło powoduje rozszerzenie źrenicy, przez którą może wpadać jeszcze więcej szkodliwych promieni. Zatem, wbrew potocznym opiniom, okulary przeciwsłoneczne powinny chronić nas nie tylko przed blaskiem, ale przede wszystkim przed szkodliwym promieniowaniem słońca.

Jak rozpoznać dobry produkt?

W dobie rozpowszechnionych podróbek trudno na pierwszy rzut oka rozróżnić jakość od bubla. Wyznacznikiem może być cena i miejsce sprzedaży. Masówki wystawiane na straganach raczej nie dają gwarancji, zwłaszcza, gdy produkty oznaczone logo znanej marki są oferowane za śmiesznie niskie pieniądze. Różnica stu i dużo więcej złotych pomiędzy podobnym na pierwszy rzut oka asortymentem straganowo-marketowym, a tym dostępnym w sklepach optycznych, powinna wzbudzić naszą refleksję.

Jakościowe okulary posiadają kilka symboli (uwaga – kolorowa metka też nie jest gwarantem jakości). Wśród nich najważniejsze jest oznaczenie filtra – UV 400, które potwierdza, że taka soczewka blokuje promieniowanie w pełnym zakresie długości fali świetlnej, czyli do 400 nm. Warto wiedzieć, że wiązki ultrafioletowe występują w trzech zakresach wyrażonych w nanometrach: UVA 380-315 nm, UVB 315-280 nm i UVC 280-200 nm.

Innym oznaczeniem jest procent przepuszczalności światła, czyli w praktyce zaciemnienie soczewek. Występuje w kilku kategoriach, od 100 procent, czyli w pełni przeźroczystych, do zaledwie kilku procent. Można też wybrać opcję fotochromów, zapewniających samoczynne ściemnianie i rozjaśnianie pola widzenia.

Kolejnym zabezpieczeniem, podnoszącym komfort naszego wzroku, są powłoki antyrefleksyjne i filtr polaryzacyjny. Niwelują one w znacznym stopniu refleksy i odbicia światła od różnych, zwłaszcza błyszczących powierzchni. Pomagają nie tylko kierowcom i amatorom sportów wodnych. Ich zastosowanie zdecydowanie polepszy dokładność i ostrość widzenia.

Luteina

Chcąc wzmocnić ochronę oczu, warto włączyć do jadłospisu produkty bogate w luteinę i antyoksydanty. I tu wyjaśniamy, że pod wspólną nazwą luteina, pochodzącą od łacińskiego słowa *luteus*, czyli żółty, spotykamy dwa różne związki: hormon – progesteron, niezwykle istotny dla kobiet w ciąży, oraz barwnik – karotenoid, występujący naturalnie w roślinach. Działanie tego drugiego jest niezwykle ważne. Gromadzi się on w soczewce oka i w znajdującej się w centralnej części siatkówki plamce żółtej. Pełni rolę naturalnego filtra, bowiem pochłania szkodliwe promieniowanie UV, i zapobiega uszkodzeniu oraz degeneracji wzroku.

Ludzki organizm nie produkuje luteiny samoczynnie. Pobieramy ją z diety, dlatego warto, nie tylko latem, jeść dużo owoców i warzyw bogatych w ten związek. Należą do nich owoce leśne – zwłaszcza jagody i borówki, oraz jarmuż, szpinak, natka pietruszki, cukinia, papryka, brokuły i sałata. Inne warzywa oraz kurze żółtka też ją zawierają, ale w mniejszych ilościach. Wchłanianie luteiny poprawiają tłuszcze, dlatego warto łączyć te produkty z oliwą lub mleczkiem kokosowym. W tym przypadku jagody polane naturalną śmietaną (nie w sprayu) to też dobry pomysł. ♥



ZADBAJ O SWÓJ WZROK PRZED KOMPUTEREM



 Marta Nowacka

Komputery zdominowały naszą codzienność. Przed monitorami i smartfonami spędzamy coraz więcej czasu. Korzystają z nich osoby w każdym wieku – od dzieci po osoby starsze, i to nie tylko w domu, ale także w pracy czy w szkole. Niestety, nie jest to obojętne dla naszych oczu. Dowiedz się zatem, jak o nie dbać, by uniknąć problemów ze wzrokiem.

OCZYwiście OPTICO



Wyrób medyczny

Kropla blasku dla podrażnionych oczu

Ukojone
i rozjaśnione
oczy



Wyciągi
ze świetlika
i rumianku

Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.pl



Wielogodzinna, wytężona praca przy komputerze to codzienność wielu z nas. Choć uchodzi za lekką i przyjemną, to spędzanie dużej ilości czasu przed monitorem nie pozostaje bez wpływu na nasz wzrok, który często staje się pierwszą ofiarą takiej specyfiki pracy.

Nasze oczy pracują intensywnie przez większą część doby, a szybko pogarszający się wzrok jest nazywany epidemią naszych czasów. Już co drugi dorosły mieszkaniec Polski, według danych GUS-u, nosi okulary lub szkła kontaktowe, a co czwarty ma problemy z widzeniem [1]. Okuliści alarmują – prawie 90 proc. osób pracujących przed komputerem więcej niż trzy godziny dziennie, ma problemy ze wzrokiem [2]. Wśród kluczowych przyczyn wskazują oni niezdrowy tryb życia oraz obciążenia cywilizacyjne.

Oczy programisty

Syndrom Widzenia Komputerowego CVS (ang. *Computer Vision Syndrome*) to coraz częściej wspominany termin. Dolegliwość ta, zdefiniowana w 1994 roku przez American Academy of Ophthalmology, określa zespół zmęczenia oka, będący rezultatem długotrwałej pracy przy komputerze. Dosięga ona ponad 75 proc. osób, które spędzają przed monitorem więcej niż 2 godziny dziennie [3].

Okło, w naturalnych warunkach, wykonuje około 12 mrugnięć na minutę. Wpatrywanie się w monitor (telefonu, komputera czy notebooka) sprawia, że częstotliwość ta zmniejsza się nawet pięciokrotnie [3]. Uniemożliwia to dostateczne nawilżenie spojówki i rogówki. Ponadto oko szybciej się też męczy, ponieważ podczas jednostajnej pracy przy komputerze musi koncentrować się przez dłuższy czas na jednym obiekcie. Skutkiem tego jest osłabienie mięśni gałki ocznej i pogorszenie zdolności akomodacyjnych. Nie wolno zapominać też o tym, że niekorzystny wpływ na wzrok ma również promieniowanie ekranu.

Dokuczliwe objawy

Wszystko to razem prowadzi do syndromu CVS, na który uskarża się coraz więcej pracowników biurowych na całym świecie. Do jego charakterystycznych objawów zaliczamy: osłabienie i zmęczenie wzroku, suchość, pieczenie i ból oczu, jak również nadmierne łzawienie czy zamglone, niewyraźne widzenie. Niektórzy doświadczają podwójnego widzenia, podrażnienia i zaczerwienienia oczu. Niedostateczne nawilżenie gałki może zaś prowadzić do schorzenia, zwanego zespołem suchego oka.

Objawy te prowadzą często do bólu głowy i światłowstrętu oraz trudności w koncentracji, towarzyszy im też ból szyi i barków. Dolegliwości będą nasilać się w klimatyzowanym pomieszczeniu, o niskim poziomie nawilżenia powietrza.



Piśmiennictwo:

1. Główny Urząd Statystyczny, Raport „Stan zdrowia ludności Polski w 2014 r.”, Warszawa, 2016 <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/zdrowie/zdrowie/stan-zdrowia-ludnosci-polski-w-2014-r-,-6,6.html>
2. www.rynekzdrowia.pl/Uslugi-medyczne/Okulisci-praca-przed-komputerem-to-problemy-ze-wzrokiem,105694,8.html
3. <https://bulldogjob.pl/news/98-oczy-programisty-jak-dbac-o-wzrok-przed-komputerem>

Przygotuj wzrok do pracy przy komputerze

Na szczęście istnieją sprawdzone sposoby na ochronę oczu przed niekorzystnym oddziaływaniem monitora. Dzięki nim możemy uniknąć większości nieprzyjemnych dolegliwości.

1. Ergonomia miejsca pracy

Sposób, w jaki stanowisko pracy biurowej powinno być zorganizowane, aby minimalizować negatywne oddziaływanie ekranu komputerowego, regulują przepisy BHP. Ekran monitora powinien znajdować się na wprost twarzy, w odległości ok. 50-70 cm od oczu, pochylony pod kątem 10-20 stopni, a jego górna krawędź powinna być nieco poniżej poziomu oczu. Monitor ustaw bokiem do okna, żeby zwiększyć dopływ światła naturalnego. Najlepiej zainwestuj też w ekran posiadający filtr, który pochłania szkodliwe promieniowanie.

Oświetlenie pomieszczenia nie powinno odbijać się w monitorze, gdyż pojawiające się refleksy dodatkowo męczą wzrok. Łączenie oświetlenia naturalnego ze sztucznym nie jest zalecane – zdrowsze będzie zastosowanie oświetlenia rozproszonego.

2. Niezbędne przerwy

Pamiętaj też o krótkich, regularnych przerwach w pracy – 5 minut odpoczynku po każdej godzinie zalecają przepisy BHP oraz okuliści, jeśli przepracowałeś ją przed monitorem. Warto też co ok. 20 minut oderwać wzrok od komputera na kilkadziesiąt sekund i patrzeć w tym czasie w dal, intensywnie przy tym mrugając, by przywrócić właściwą wilgotność oka. Jeśli masz taką możliwość, podejdź do okna i popatrz na zielen.

3. Oczna gimnastyka

Zafunduj gałce ocznej krótką gimnastykę, która wzmocni jej nadwyrężone mięśnie i poprawi akomodację – patrz przez chwilę w dal, potem na boki pod różnymi kątami, a następnie zataczaj wzrokiem ósemki. Wykorzystaj na nią codzienną przerwę – warto pamiętać o tym, że ochrona oczu przy komputerze wymaga również odpowiednich ćwiczeń. Trening zakończ chwilowym zasłonięciem oczu.

4. Nie zapomnij o nawilżaniu!

Obniżenie częstotliwości mrugania podczas pracy przed komputerem powoduje wysychanie spojówki i rogówki. Aby tego uniknąć, miej zawsze pod ręką nawilżające krople do oczu, które szybko i skutecznie przyniosą im ulgę. Warto używać je kilka razy dziennie. Najlepiej wybieraj preparaty bez konserwantów, które mogłyby dodatkowo podrażnić oczy i wywołać alergie. Często mrugaj – to naturalny sposób nawilżenia oczu i ich ochrony przed zmęczeniem oraz podrażnieniem. Pamiętaj też, aby wypijać codziennie minimum 2 litry płynów, co zapewni odpowiednie nawilżenie wszystkich tkanek organizmu.

5. Stwórz własny mikroklimat

Zadbaj o to, by w pomieszczeniu, w którym pracujesz, powietrze nie było suche – optymalny poziom wilgotności wynosi 45-55 proc. Warto też zaopatrzyć się w nawilżacz. W miarę możliwości unikaj klimatyzacji. Często wietrz biuro i regularnie oczyszczaj monitor z kurzu. Pamiętaj o tym, że kolor zielony działa uspokajająco na oczy – podczas przerw dobrze jest skupić wzrok właśnie na nim (kolor ściany lub widok za oknem). Dobrym pomysłem jest również postawienie rośliny doniczkowej na biurku.

6. Dieta na zdrowe oczy

Zdrowe nawyki to jedno. Zdrowa dieta zaś, bogata w składniki mineralne, witaminy oraz inne składniki odżywcze, to druga połowa sukcesu. Szczególne znaczenie dla narządu wzroku mają witaminy A, C i E oraz mikroelementy: cynk, magnez, selen, a także kwasy omega-3. Wybieraj produkty bogate w naturalne przeciwutleniacze, które neutralizują wolne rodniki, odpowiedzialne między innymi za pogorszenie wzroku. ♥

BLEPHACLEAN®
WYRÓB MEDYCZNY



BLEPHASOL®
KOSMETYK

Przeznaczone do higieny i codziennej pielęgnacji powiek



- ▶ Skutecznie oczyszczają i łagodzą podrażnienia
- ▶ Łagodne dla skóry powiek i bezpieczne dla oczu

MOŻE BYĆ STOSOWANY
TAKŻE DO DEMAKIJAŻU

MOŻE BYĆ STOSOWANY
> 3 MIESIĄCA ŻYCIA



Sterylnie, miękkie chusteczki
20 sztuk



Kojący płyn micelarny
100 ml



Théa
let's open our eyes



Wakacyjna apteczka (nie tylko) alergika



Izabella Pawlik
dr n. med., specjalista alergolog, prezes Polskiego Towarzystwa Alergologicznego Okręg Wielkopolska

Okres wakacji jest szczególnie pod wieloma względami. Wyjeżdżamy w mniej lub bardziej odległe strony, by nowymi wrażeniami naładować akumulatory przed kolejnym okresem pracy lub nauki. Zmiana otoczenia, klimatu, menu – to niezaprzeczalne walory urlopu. Jednak to, co dla naszej psychiki korzystne, nie zawsze jest równie dobre dla naszego organizmu. Dobrze skompletowana zawartość apteczki może nam pomóc w niespodziewanych sytuacjach.

Na alergię, rozumianą jako niewłaściwą odpowiedź organizmu na kontakt z alergenami powszechnie występującymi w środowisku – takimi jak kurz, pyłki roślin, pokarmy, leki, jad owadów i wiele innych, cierpi coraz większa liczba Polaków. Ten defekt immunologiczny jest zaburzeniem determinowanym genetycznie, jednak nie wszyscy, choćby z racji braku objawów, mają świadomość możliwości jego wystąpienia. Z tego też względu, powtarzając starą prawdę, że lepiej zapobiegać niż leczyć, zalecam stosowanie w nowych, wakacyjnych miejscach pobytu daleko idącą prewencję.

Apteczka wakacyjna w zasadzie jest tą samą, jaką powinno się posiadać w domu – nawet, jeżeli osobiście nie jest się alergikiem, to potrzeba podania leku może się pojawić np. podczas wizyty znajomych.

Wapno na alergię?

Zdecydowanie uważam, że w każdej apteczce – nie tylko tej wakacyjnej – powinien znajdować się lek przeciwhistaminowy. Chcę w tym momencie podkreślić, że lekarstwem takim nie jest powszechnie stosowane wapno. Zwyczaj jego zażywania pochodzi z czasów, gdy na rynku nie było tak szerokiego wachlarza dostępnych leków przeciwhistaminowych. Jego stosowanie ma jednak niską skuteczność i jest wręcz niewskazane, szczególnie gdy mamy do czynienia z alergią pokarmową – *calcium* wywołuje bowiem zmianę funkcji pracy jelit i alergen zostaje zatrzymany w organizmie, co powoduje, że objawy reakcji alergicznej utrzymują się znacznie dłużej.

Niebezpieczne pokarmy

Alergeny pokarmowe zaliczanie są do najbardziej niebezpiecznych. Na dalekich wyjazdach zalecam z umiarem podchodzić do spożywania miejscowych, np. azjatyckich czy iberoamerykańskich, tak obcych dla

nas przypraw, które w nadmiarze mogą rozbudzić proces alergiczny i rozbijać układ immunologiczny. To samo dotyczy nadmiaru innych alergogennych produktów, takich jak orzechy, czekolada czy owoce morza. Zwłaszcza przyszłe mamy powinny o tym pamiętać, traktując to ostrzeżenie jako działanie prozdrowotne dla dziecka. Zaleca się, by osoby ze stwierdzoną alergią pokarmową unikały w restauracjach (także tych w naszym kraju czy w Europie) dań skrajnie innych niż te, które konsumujemy w codziennej diecie – konserwowanych lub z wieloma pikantnymi i regionalnymi przyprawami.

Uwaga na owady

Jady owadów błonkoskrzydłych, np. pszczoły, osy czy szerszenia, są także bardzo niebezpieczne, ponieważ stanowią ryzyko wystąpienia wstrząsu anafilaktycznego. Jest to największe niebezpieczeństwo w okresie od wiosny do późnej jesieni. Osoby o wysokim zagrożeniu tak silną reakcją alergiczną mają zazwyczaj tego świadomość i są wyedukowane przez lekarza specjalistę w temacie podawania adrenaliny w PEN-ach (dotyczy to osób z alergią na jady owadów albo silną alergią pokarmową). To zabezpieczenie farmakologiczne jest dostępne wyłącznie na receptę, a chory wie jak i w jakich okolicznościach stosować lek. Przygotowując się do wakacyjnych wojaży trzeba jednak pamiętać, że część z dostępnych specyfików powinna być przechowywana wyłącznie w lodówce. Zakłócenie tego rygoru może skutkować obniżoną skutecznością leku. Dostępne w aptekach farmaceutyki są produkowane przez różne firmy, więc na wakacje warto wybrać ten niewymagający przechowywania w warunkach chłodniczych – to kwestia zdrowia, a nawet życia.

Osoby uczulone na jady owadów powinny w okresie letnim wystrzegać się używania perfum, zwłaszcza o nutach kwiatowych, nie nosić

kolorowej odzieży, nie robić zbyt intensywnego makijażu, czyli tego wszystkiego, co może upodobnić je do kwitnących roślin.

Komary i meszki mają niestety inne preferencje organoleptyczne, dlatego oprócz repelentów, powinniśmy zaopatrzyć się także w steryd do miejscowego zastosowania na okoliczność ukąszenia. Dobrze jest też mieć pod ręką popularny żel przeciwświądowy, zwłaszcza, jeżeli towarzyszą nam dzieci – dość szybko łagodzi on swędzenie i pieczenie skóry.

Popularne dolegliwości

W wakacyjnej apteczce powinien znajdować się także środek przeciwbólowy i przeciwgorączkowy. Rodzaj leku pozostawiam do konsultacji z farmaceutą. Jeżeli pacjent już go stosował i organizm reagował właściwie – warto mieć to na uwadze przy wyborze. W związku z możliwością wystąpienia niepożądanego reakcji na składnik specyfiku, także z powodu alergii krzyżowej, zalecam jednak posiadanie również innego, zastępczego preparatu, mającego w składzie paracetamol.

Podczas wakacyjnych podróży mogą też przydać się środki na dolegliwości żołądkowo-jelitowe, wszelkie niestrawności i biegunkę, oraz – jeżeli ktoś cierpi, na chorobę lokomocyjną. Trudno natomiast poradzić pacjentowi, by zaopatrzył się zapobiegawczo w antybiotyk, ponieważ nie można przewidzieć konkretnej sytuacji, a każdy lek stosuje się w określonym celu i w dostosowany do niego sposób. Pamiętać należy, że żaden preparat nie pozostaje obojętny dla organizmu, wszystko to chemia, dlatego nawet specyfiki wydawane bez recepty wymagają konsultacji ich stosowania ze specjalistą.

Popularny plaster na skaleczenia i otarcia oraz środek odkażający skórę zamykają tę podstawową listę. ♥



ZDROWE WAKACJE

dla całej rodziny



Przygotowując się do wakacyjnego wyjazdu myślimy o wszystkim, tylko nie o chorobach. Trudno czynić z tego zarzut, bo kiedy mamy uwolnić się od trosk i kłopotów, jeśli nie w czasie urlopu. Jednak, gdy z dala od domu przydarzy się nam kłopot ze zdrowiem – stres jest podwójny.

**Z lek. med. Justyną Okupniak, internistą,
rozmawia Angelika Kułakowska.**

Czy wyjeżdżając na wakacje musimy myśleć o leczeniu chorób?

Absolutnie nie! Okres wypoczynku to też czas regeneracji naszej psychiki, dlatego tak cenna jest zmiana miejsca pobytu. Już często sama droga na miejsce jest czasem, w którym wraz z upływem kilometrów, troski zostawiamy za sobą. Z drugiej jednak strony trzeba mieć świadomość, że nikt nas w tym okresie nie zwolnił od myślenia. Zachowanie podstawowych zasad ochrony zdrowia z pewnością wyjdzie nam na dobre.

Od czego powinniśmy zacząć?

Od wyboru właściwego miejsca i sposobu spędzania urlopu. Jeżeli przez cały rok praktycznie się nie ruszaliśmy i nasza kondycja fizyczna pozostawia wiele do życzenia, nie planujemy zbyt forsownego wypoczynku, przynajmniej w jego pierwszych dniach. Dotyczy to wszystkich form aktywności – pieszych wędrówek, trekkingu, wspinaczek, jazdy na rowerze czy wszelkiego rodzaju sportów wodnych, z pływaniem włącznie. Nieprzygotowany do wysiłku organizm w najlepszym wypadku zastrajkuje zakwasami mięśni, w najgorszym zaś możemy doprowadzić do poważnych kontuzji czy niebezpiecznej niewydolności układu sercowo-naczyniowego.

A jeżeli jadą z nami dzieci?

Wtedy, jako rodzice i opiekunowie, musimy podwójnie uważać. Dotyczy to zwłaszcza osób z małymi dziećmi, dla których będzie to pierwszy tak długi okres poza domem. Nie wiemy jak zareagują na zmianę klimatu, diety czy miejsca do spania. Przygotowanie do takiego urlopu wymaga chwili skupienia.

Na co jeszcze zwracać uwagę?

W zasadzie na wszystko. Jeżeli czeka nas długa podróż, powinniśmy zadbować o to, by dla nas i naszych pociech była jak najmniej uciążliwa. Dzieci nie potrafią zbyt długo siedzieć spokojnie w jednym miejscu. Nieważne czy jest to przedział kolejowy, fotelik samochodowy (bardzo ważna rzecz!) czy fotel w samolocie. Nie ma nic gorszego niż zniecierpliwione maluchy, zdenerwowani rodzice i odczuwający z tego powodu dyskomfort współpasażerowie. Dlatego uważam, że ten element powinien być też brany pod uwagę przy wyborze miejsca wakacji.

Drugą, równie ważną kwestią, jest sprawdzenie, czy w miejscu pobytu jest stały dostęp do opieki medycznej. Pamiętajmy, że dzieci mają inny układ odpornościowy niż dorośli, a infekcje mogą rozwijać się u nich bardziej dynamicznie, stąd musimy mieć gwarancję szybkiej pomocy lekarza w razie zaistnienia takiej potrzeby.

A jakie zagrożenia są najczęstsze?

Zatrucia. To problem dotyczący nie tylko dzieci. W lecie odnotowujemy zawsze wzrost takich zachorowań. Sprzyja temu wiele czynników, a przede wszystkim wysokie temperatury. Żywność, zwłaszcza świeża, szybko się psuje. Nie wszyscy przestrzegają jednak zaleceń,

by przechowywać ją w warunkach chłodniczych. Wszelki nabiał – wyroby mleczne, sery, jajka, a także mięso, wędliny, ryby i owoce morza, to wszystko wymaga zachowania szczególnego rygoru. Niestety, tak często nie jest i skutki tego odnotowujemy jako lekarze. Salmonella, gronkowce i pałeczki okrężnicy – to najczęstsze diagnozy.

Zatruty organizm reaguje natychmiast, najczęściej nudnościami, wymiotami i biegunką. Szybko się odwadnia, co stanowi poważne zagrożenie, zwłaszcza u dzieci.

Jak możemy się chronić?

Myć ręce – jak najczęściej, zwłaszcza przed posiłkiem. Nie jeść w przypadkowych miejscach, do których nie dociera Sanepid, lub które nie budzą naszego zaufania, myć dokładnie wszystkie produkty. Nie kupować dzieciom laski pod wpływem impulsu. Niestety, mimo zastrzonych pandemią rygorów sanitarnych, nadal niewiele osób myje ręce po skorzystaniu z toalety. Czasami wystarczy dotknąć ręką najpierw zabrudzonej klamki, a potem ust. Przypominam, że w odróżnieniu od błota czy kurzu, zabrudzenia mikroorganizmami są niewidoczne.

Lata mamy upalne, a klimatyzacja jest prawie wszędzie...

I powoduje najczęstsze przeziębienia. To kolejna grupa chorób okresu letniego. W sposób mniej lub bardziej świadomy, fundujemy naszemu organizmowi termiczną huśtawkę. Klimatyzatory w pomieszczeniach i środkach transportu są często nastawione na maksymalne chłodzenie. Efekt? Wychodzimy nagle ponownie na słońce i doznajemy szoku termicznego. Z drugiej strony, spoceni chłodzimy się w zimnym pomieszczeniu, często nawet zaczynamy marznąć. I przeziębienie gotowe. Nikomu nie życzę jego objawów, zwłaszcza, że przebywając w przestrzeni publicznej ciągle narażamy się na skoki temperatury. Do tego dochodzi jeszcze kwestia czystości urządzeń chłodzących. Żle i nieterminowo przeprowadzana konserwacja skutkuje powstaniem wylęgarni pleśni i grzybów. Z kolei dobrze dostrojona temperatura klimatyzacji (21°C) pozwala na dużo większy komfort podróży.

Na wakacjach jesteście spragnieni słońca!

Jest to naturalne, żyjemy pod określoną szerokością geograficzną i mamy pory roku, w których jest ono zdecydowanie deficytowe. Jednak, tak jak ze wszystkim, i tu musimy wykazać umiar. Stosowanie kremów, nawet z wysokim filtrem, nie uchroni nas przed udarem. Powinniśmy chować się w cień, zwłaszcza w godzinach największego nasłonecznienia – między godzinami 11.00 a 15.00. Pamiętajmy też, by nie wchodzić nagle do chłodnej wody będąc rozgrzanym. Ponadto przypominam, że właśnie baraszkując w wodzie narażamy skórę na największe poparzenia. Czerpiąc przyjemność z chłodnej kąpieli nie czujemy piekących promieni. Osoby z grupy zagrożenia onkologicznego powinny mieć to szczególnie na względzie.

Dziękuję za rozmowę.



Małgorzata Zięba
mgr farm., absolwentka Akademii Medycznej w Łodzi
(obecnie Uniwersytetu Medycznego). Jej zainteresowania
to szeroko rozumiana ekologia, zdrowy tryb życia, sport
i ruch w różnych jego formach.

NADCHODZI CZWARTA FALA COVID-19?

Półtora roku życia z pandemią, trzy fale. Spowolnienie gospodarki, wzrost inflacji, utrata miejsc pracy, niepewność jutra. Obecne rozluźnienie obostrzeń, niewielkie ilości przypadków zachorowań, możliwość wyjazdów, korzystania z imprez kulturalnych, otwarte kina i teatry powodują, że wszyscy z niepokojem pytają co czeka nas jesienią? Czy wrzesień, w efekcie obserwowanych poluzowań, przyniesie nam czwartą falę zachorowań na COVID-19?

Miniony czas pokazał, że wzrost zakażeń wirusem SARS-CoV-2 wpisuje się w okresy infekcji sezonowych. Związki między ludźmi a pandemicznymi chorobami zakaźnymi istniały od lat. Patrząc na historię przebiegu epidemii dżumy, grypy hiszpanki czy ospy prawdziwej widać, że po wieloletnim pustoszeniu kontynentów stopniowo wygasają. Po okresie wzrostu liczby przypadków i olbrzymiej ilości zgonów, przechodziły one w typ endemiczny, a w pełni zostały opanowane po wynalezieniu szczepionek lub nabyciu odporności stadnej społeczeństw.

W chwili obecnej, mimo że wirus SARS-CoV-2 jest z nami już niemalże dwa lata, w dalszym ciągu trudno przewidzieć rozwój sytuacji. Zdania naukowców co do przebiegu epidemii, a także działań, jakie powinny być wdrożone, aby uniknąć czwartej fali, są także diametralnie różne.

Wariant Delta

Pewne jest to, że koronawirus ewoluuje. Aktualnie mamy do czynienia z jego nową odmianą Delta (do niedawna nazywaną indyjską). Prawdopodobnie ta mutacja będzie dominowała w Polsce jesienią.

Docent Charkiewicz z Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku uważa, że indyjski wariant koronawirusa jest bardziej zakaźny od mutacji brytyjskiej (zwanej Alfa), która do tej pory uznawana była za najbardziej transmisyjną. W związku z tym szybciej rozprzestrzenia się i już niedługo może wyprzeć odmianę brytyjską nie tylko na wyspach, ale też na całym świecie.

Delta cechuje się znacznie większą zakaźnością niż pozostałe, dotychczas wykryte. Współczynnik reprodukcji w tym przypadku wynosi od 5 do 8, podczas gdy w przypadku wariantu brytyjskiego od 4 do 5, a podstawowego – 2,5 – dodaje prof. Agnieszka Szuster-Ciesielska z Katedry Wirusologii i Immunologii UMCS w Lublinie.

Naukowcy uważają, że jedynym sposobem na uniknięcie następnych wzrostów zachorowań i związanych z tym przypadków hospitalizacji, są masowe szczepienia. Ale tutaj zdania również są podzielone.

Zróżnicowana moc szczepień

Z jednej strony dr Jerzy Jaroszewicz, kierownik Kliniki Chorób Zakaźnych i Hepatologii Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Szpitalu Specjalistycznym nr 1 w Bytomiu, uważa, że szczepienia ochronią nas przed większością mutacji, ale będzie tak tylko wtedy, gdy przyjmimy dwie dawki preparatu przeciw COVID-19, a od ostatniej iniekcji upłyną co najmniej dwa tygodnie.

Z kolei naukowcy z Wielkiej Brytanii przeanalizowali szczepionki AstraZeneca i Pfizer pod kątem możliwej do uzyskania skuteczności ochrony przed zachorowaniem. Z badań opublikowanych w czasopiśmie naukowym *The Lancet* wynika, że po co najmniej dwóch tygodniach od przyjęcia drugiej dawki preparatu Pfizera, zabezpieczenie przed zakażeniem wariantem Delta koronawirusa wynosiło 79 proc. (przy 92 proc. skuteczności dla mutacji Alfa). Jeśli chodzi o AstraZenecę, osiągnięto ochronę na poziomie 60 proc. (73 proc. dla Alfy).

W Wielkiej Brytanii, gdzie większość szczepień została przeprowadzona preparatem AstraZeneki, odnotowuje się w obecnym czasie dramatyczny wzrost zachorowań, za które odpowiada właśnie mutacja Delta. Tymczasem wciąż nie ma jeszcze konkretnych badań, dotyczących skuteczności innych szczepionek przeciw COVID-19 w kontekście tego wariantu. Jest za to komunikat ze strony producentów rosyjskiej szczepionki Sputnik-V. Według nich, dwudawkowy preparat ma być bardziej skuteczny w zetknięciu z Deltą niż jakkolwiek inna wakcyna przeciw COVID-19. Producenci zapowiadają przedstawienie wyników badań.

W Indonezji, z kolei, pracownicy systemu ochrony zdrowia szczepieni są preparatem CoronaVac. Reuters podaje, że pomimo tego, ponad 350 medyków z tamtego rejonu zakażyło się COVID-19. Wielu wymagało hospitalizacji. W przypadku pięciu lekarzy i jednej pielęgniarki doszło do zgonu mimo pełnego zaszczepienia przeciw koronawirusowi.

Co nas ochroni?

Jak wynika z badań brytyjskiego Public Health England, wcześniejsze przechorowanie COVID-19 daje słabą odporność na mutację Delta. Dr Paweł Grzesiowski, pediatra i immunolog, ekspert Naczelnej Rady Lekarskiej ds. walki z COVID-19, uważa, że warunkiem wypłaszczenia spodziewanej w Polsce po wakacjach czwartej fali, uniknięcia blokady łóżek szpitalnych i deficytu respiratorów, jest zaszczepienie co najmniej 70-80 proc. osób w wieku powyżej 60 lat.

Z drugiej strony, w dalszym ciągu nie wiadomo, jak długo utrzymuje się odporność po podaniu wakcyny i już słychać głosy, że być może jesienią będzie niezbędne doszczepianie trzecią dawką.

Niebezpieczna mutacja

Opublikowane przez Public Health England dane brzmią apokaliptycznie. Podają one, że śmiertelność z powodu wariantu Delta koronawirusa jest sześciokrotnie wyższa wśród osób w pełni zaszczepionych, niż wśród tych, które nigdy nie otrzymały szczepionki. Jednak dalej naukowcy informują, że śmiertelność zarówno wśród nieszczepionych, jak i zaszczepionych, jest wyjątkowo niska, i wynosi mniej niż jeden procent wszystkich pozytywnych testów.

Kierująca Samodzielną Pracownią Mikrobiologii Lekarskiej Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego i przewodnicząca zespołu kontroli zakażeń szpitala wojewódzkiego w Szczecinie, dr n. med. Joanna Jursa-Kulesza, uważa, że nadchodząca czwarta fala będzie dotyczyć głównie osób po 65. roku życia. Jest to jednak przedział wiekowy, w którym odnotowujemy największy odsetek zaszczepionych. Immunizacji nie jest za to poddana młodzież, która jesienią wróci do szkół, dlatego nie wiadomo, jak będą przebiegały zachorowania w tej grupie.

Najważniejsza prewencja

Zdaniem dr. Grzesiowskiego, aby zminimalizować ryzyko wzrostu zachorowań, należy poprawić szczelność granic, kwarantanny i izolacji. Problem w tym, że Polacy, bardziej niż nadmiernej umieralności czy przepełnionych szpitali, boją się kolejnego lockdownu. Uważają go za największą traumę pandemii. Ludzie gotowi są na kolejne ofiary, byleby tylko uniknąć zamknięcia w domach. Wynika to z doświadczeń minionych miesięcy.

Niespójne decyzje rządzących, brak wiarygodnych danych, zamieszanie informacyjne wokół szczepionek. Sytuacja cały czas jest bardzo dynamiczna i zmienia się z dnia na dzień. Właśnie wprowadzona została dziesięciodniowa kwarantanna dla osób przybywających do Polski spoza strefy Schengen. Ministerstwo Zdrowia rekomenduje wstrzymanie się od wyjazdów zagranicznych. Wszystko w celu powstrzymania transmisji nowych wariantów wirusa. Delta, według naukowców, jest wysoko zaraźliwą formą. Dlaczego więc osoby wysiadające z samolotu mają aż dobę na zgłoszenie miejsca kwarantanny? Nie ma również zaleceń co do transportu w miejsce izolacji.

Co zatem możemy zrobić? Zachować zdrowy rozsądek, dezynfekować ręce, utrzymywać dystans w zatłoczonych miejscach, ale również nie ulegać strachowi i panice. ♥

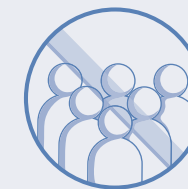
PREWENCJA



MYJ RĘCE



UŻYWAJ MYDŁA



UNIKAJ TŁUMU



ZAKŁADAJ MASKE



UNIKAJ PODAWANIA DŁONI



UŻYWAJ DEZYNFEKCJI



CZERNIAK

to nie wyrok!



Angelika Kułakowska

Znamiona barwnikowe na skórze ma każdy z nas. Popularne pieprzyki pojawiają się w trakcie całego naszego życia. Większość z nich jest niegroźna. Są jednak takie, które należy skonsultować z lekarzem. Lato to dobry okres, by wybrać się do specjalisty i upewnić, że na naszej skórze nie dzieje się nic złego.

Są znamiona, z którymi się rodzimy. Inne powstają z wraz z wiekiem. Niektóre osoby mają ich kilka, inne nawet kilkadziesiąt. Zazwyczaj są one łagodne, trzeba je jednak stale obserwować, bo nigdy nie wiadomo, czy dane znamię nie zacznie się niebezpiecznie rozwijać. Należy o tym pamiętać zwłaszcza w okresie letnim, ponieważ zmiany w strukturze, kolorze i wielkości pieprzyków często są aktywowane po długotrwałej i nadmiernej ekspozycji na słońce. Poparzenia słoneczne są pod tym względem niezwykle groźne i potrafią uaktywnić nowotwór nawet po dwudziestu, trzydziestu latach od incydentu.

Nowotwory skóry związane są najczęściej z miejscami nasłonecznionymi. Sygnałem ostrzegawczym jest pojawienie się rogowacenia, zaczerwienienia, czerwonej obwódki zapalnej, czasem drobne owrzodzenie – sączące, krwawiące, nie gojące się powyżej kilku tygodni. Niebezpieczne są zmiany, które wystają ponad powierzchnię skóry, gdy powstaje cielisty guzek, brodawkowaty, postępujący przerost powierzchni znamienia czy owrzodzenie w jego obrębie. To może być pierwszym objawem pojawiającego się nowotworu skóry.

Poznaj swoją skórę

W profilaktyce ważna jest samokontrola, dlatego powinniśmy przynajmniej raz w miesiącu obejrzeć własną skórę od stóp do głów. Wystarczy na to 5 minut. To naprawdę niewiele, mając na uwadze, że chodzi o nasze zdrowie.

Do dokładnego zbadania potrzebne nam będzie duże lustro, małe lusterko, mogą się przydać dwa stołki oraz ewentualnie suszarka lub grzebień.

Stajemy nago na wprost dużego lustra i zaczynamy oglądać naszą skórę. Od twarzy, poprzez szyję, ramiona, tułów, miejsca intymne, oraz ręce, dłonie, nogi i stopy, także między palcami – do tego potrzebne nam będzie lusterko. Nie zapominajmy też o zaglądaniu w jamę ustną.

Są miejsca, których nie damy rady sami dokładnie obejrzeć, dlatego warto jest poprosić o pomoc bliską osobę. Na pewno trudno jest sprawdzić sobie samemu skórę głowy, a trzeba to zrobić bardzo dokładnie. Oglądamy pod włos. Zwłaszcza u mężczyzn należy dokładnie zweryfikować skórę za uszami. Sprawdzamy tylną część szyi i karku, plecy i nogi. Oglądamy szczególnie dokładnie znamiona nowe oraz takie, które zmieniły wygląd. Trzeba też zwrócić uwagę na fałdy skórne w okolicach pach. Szczególnie u osób otyłych w tych miejscach mogą się pojawiać zmiany wymagające dalszej diagnostyki.

Na co zwracać uwagę?

Przy ocenie zmian na skórze przede wszystkim należy uwzględnić dynamikę ich rozwoju, wzrostu i zabarwienia. Sprawdzamy, ile kolorów jest w danej zmianie. Jeżeli jest ich więcej niż dwa, już to powinno nas zaniepokoić.

Warto wiedzieć, że ognisko pierwotne czerniaka może ulec samodzielnej regresji. Często wtedy pacjent w tej fazie jest zadowolony, bo zmiana, która niepokoiła, cofnęła się. Są jednak przypadki, gdy lekarze diagnozują zmiany przerzutowe, a nie znajdują ogniska pierwotnego, ponieważ ono zniknęło. I to budzi bardzo duże zaniepokojenie.

W Polsce każdego roku notuje się ok. 3 tysiące nowych zachorowań na czerniaka i liczba ta wzrasta. Połowa pacjentów niestety umiera.

Skonsultuj z lekarzem specjalistą

Nawet jeśli w samodzielnym badaniu nie znajdziemy niczego niepokojącego, powinniśmy raz na jakiś czas zgłosić się do specjalisty – dermatologa lub onkologa, na badanie dermatoskopowe lub videodermatoskopowe. Są one całkowicie bezinwazyjne i całkowicie bezbolesne.

Zaletą dermatoskopu jest możliwość spojrzenia na zmianę w trzech wymiarach. Można obejrzeć głębsze warstwy nie tylko naskórka, ale też powierzchowne warstwy skóry właściwej. Podczas badania lekarz ocenia wielkość znamienia, barwę i jej jednolitość, symetrię oraz widoczne w powiększeniu zmiany charakterystyczne. Urządzenie pozwala na wielokrotne powiększenie – od dziesięcio- do nawet dwudziestokrotnego.

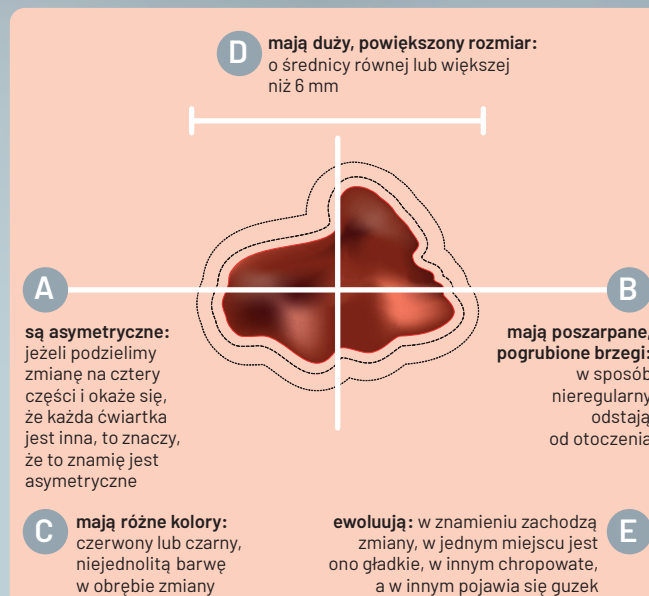
Badanie videodermatoskopem umożliwia jeszcze dokładniejszą analizę znamienia. Urządzenie pozwala zmianę sfotografować, daje też możliwość powiększeń w przedziale od siedemdziesięciu do dwustu razy, co oczywiście może mieć ogromne znaczenie w kontekście oceny szczegółów. Zaletą jest także możliwość archiwizacji wyników.

Na podstawie uzyskanego obrazu lekarz może zdecydować, które znamiona i w jakiej kolejności należy usuwać i badać histopatologicznie. Wyniki pozwolą też ustalić, czy dana zmiana ma postać łagodną, czy jest to czerniak lub inny nowotwór.

Rozpoznać czerniaka

Ten nowotwór jest stosunkowo łatwo rozpoznać. Rozwija się przede wszystkim na skórze (w około połowie stwierdzonych przypadków na skórze zdrowej). Czasami atakuje też błony śluzowe, gałkę oczną i opony mózgowo-rdzeniowe. Jeśli go zdiagnozujemy we wczesnym etapie rozwoju, to skuteczność leczenia jest zbliżona prawie do 100 procent.

Zmiany czerniakowe mają kilka charakterystycznych, ustandaryzowanych cech:



Nie czekajmy, aż wystąpią wszystkie te kryteria. Pojawienie się jednej z nich jest już sygnałem, że powinniśmy zgłosić się do lekarza. ♥

THEALOZ[®] DUO

TREHALOZA 3% + KWAS HIALURONOWY 0,15%



Bioprotekcyjne
działanie
na powierzchni oka

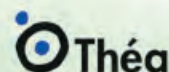
NAWILŻENIE, OCHRONA
I WSPARCIE REGENERACJI



THEALOZ[®]

TREHALOZA 3%

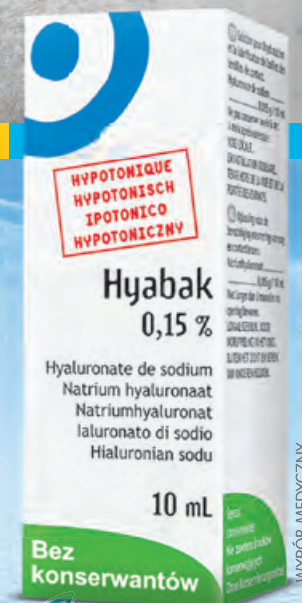
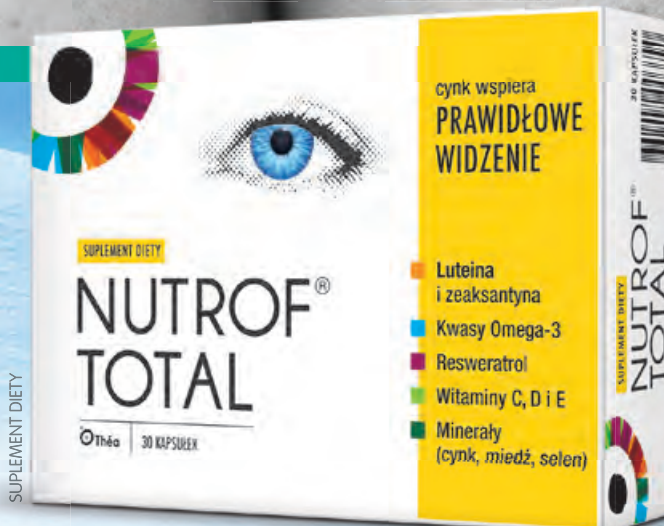
Naturalny opatrunek
dla oka



Thea Polska Sp. z o.o., ul. Cicha 7, 00-353 Warszawa



Dbamy o oczy



BLEPHASOL[®]
KOSMETYK

Kojący płyn micelarny
do oczyszczania
wrażliwych okolic oczu

NUTROF[®] TOTAL
SUPLEMENT DIETY

Suplement diety
z przebadaną proporcją
luteiny do zeaksantyny 5:1

HYABAK[®]

Nawilżające
i ochronne krople
do oczu

* stosowanie kropli HYABAK nie zastępuje noszenia okularów przeciwsłonecznych



Thea Polska Sp. z o.o., ul. Cicha 7, 00-353 Warszawa



facebook.com/dbamooczy



CZY RYBY NADAL SĄ ZDROWE?

Marta Nowacka

Nietrudno o nie nad morzem czy nad jeziorami, gdzie szczególnie chętnie lubimy spędzać wakacje. Zawszą słyszymy zapewnienia o pozytywnym wpływie ryb na nasze zdrowie i zalecenia zwiększenia ilości ich spożycia. Coraz więcej mówi się jednak także o metalach ciężkich i dioksynach, które kumulują się w ich mięsie i przez to dostają się również do naszego organizmu. Czy zanieczyszczenia w nich zawarte to rzeczywiście duży problem, a powiedzenie *zdrów jak ryba* nadal jest aktualne?

Dlaczego spożywanie ryb jest zalecane?

O rybach zwykło mówić się w samych superlatywach – to niewątpliwie nieodzowny element każdej zdrowej diety. Są źródłem łatwo przyswajalnego białka, niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, witamin D i B12 oraz żelaza, jodu i selenu, a ich regularne włączanie do posiłków przyczynia się do licznych korzyści dla organizmu.

Eksperti ds. zdrowego żywienia zalecają spożywanie ryb przynajmniej dwa razy w tygodniu, a niektórzy dietetycy sugerują wręcz, że powinny one stanowić podstawę naszej diety. Podczas gdy statystyczny Japończyk zjada rocznie 65 kg ryb, przeciętny Norweg – 46 kg, my zatrzymaliśmy się na poziomie 13 kg w skali roku. Niestety, w Polsce zazwyczaj jadamy je co najwyżej raz w tygodniu.

Ale czy na pewno każdy gatunek ryb jest dla nas dobry? Czy wszystkie powinniśmy jeść? Są takie, których mięso może nam nawet zaszkodzić.

Niepokojące doniesienia znad morza

Niestety, coraz więcej ryb oraz niektórych skorupiaków nie jest dziś wskazana do spożycia z powodu dużych ilości zanieczyszczeń obecnych w rzekach, morzach i oceanach. Szkodliwe substancje, takie jak: rtęć, ołów, kadm, arsenik, PCB, pestycydy czy środki zmniejszające palność, przedostają się także do organizmu zwierząt żyjących w wodzie.

Pestycydy – to substancje stworzone przez człowieka do walki z różnymi szkodnikami. Mają zdolność gromadzenia się w organizmie żywych zwierząt, także człowieka, i przez to oddziaływać szkodliwie, np. uszkadzając wątrobę, trzustkę czy wpływając na powstawanie nowotworów itp. Ich obecność w rybach spowodowana jest prawdopodobnie wymywaniem ich z pól, przez co trafiają do jezior, rzek, a finalnie też do morza. Mogą pochodzić również z pasz roślinnych, którymi karmione są ryby hodowlane.

Metylotręć – to najbardziej toksyczna, organiczna forma rtęci. Do naszego organizmu dostaje się przez przewód pokarmowy i może powodować kumulowanie rtęci w krwinkach czerwonych oraz w mózgu, prowadząc do uszkodzenia układu nerwowego. Ma także niekorzystny wpływ na układ hormonalny oraz płodność kobiet i mężczyzn. Na nią jesteśmy narażeni w rybach niestety w bardzo dużym stopniu, bowiem trafia ona do ich organizmu zarówno drogą pokarmową, jak i przez skrzel. Łatwo kuluje się głównie w wątrobie i innych wnętrznościach oraz w mięśniach, dlatego próba wytapiania tłuszczu z ryb nie zmniejsza zawartości w niej rtęci.

Do spożycia najlepiej wybierać ryby stosunkowo młode, ponieważ im starszy osobnik, tym więcej może zawierać toksycznych składników (zwierzęta te mają zdolność do gromadzenia rtęci przez lata). Metylortęcią najbardziej zanieczyszczone są ryby drapieżne, takie jak: **tuńczyk, miecznik, marlin, węgorz**, a także **ośmiornice i kraby**. Spore ilości rtęci znajdziemy także w świeżym pstrągu, wędzonym dorszu oraz w konserwie ze śledzia w oleju.

Dioksyny – to substancje hormonalnie czynne, a więc oddziałujące na układ hormonalny. Do naszych organizmów dostają się wraz z żywnością, a ich wysokie stężenie może powodować choroby tarczycy, nowotworowe oraz zaburzenia płodności.

Polichlorowane bifenylo (PCB) – to nadal wykorzystywane w przemyśle związki, pomimo ich udowodnionego, toksycznego działania, podobnego do dioksyn. Wyznaczono jedynie pewne ograniczenia, i to też tylko w niektórych krajach, co do ich maksymalnej, dopuszczalnej zawartości w żywności. Kumuluje się głównie w tkance tłuszczowej organizmu i wpływają przede wszystkim na jego gospodarkę hormonalną, związaną zarówno z hormonami płciowymi, jak i tarczycowymi. Zwiększają też ryzyko zachorowania na nowotwory oraz skłonność do częstych infekcji, szczególnie u dzieci.

Więcej PCB znajduje się w rybach pochodzących z zamkniętych akwenów (np. Morze Bałtyckie) niż z otwartych, takich jak oceany, dlatego ograniczajmy lub unikajmy spożycia zwierząt poławianych w wodach Bałtyku.

Których ryb unikać?

Nie wszystkie ryby warto jeść – niektóre z nich mogą być wręcz niebezpieczne dla zdrowia, szczególnie spożywane w większej ilości. Z jadłospisu zdecydowanie lepiej wykluczyć:

- ryby najbardziej skażone rtęcią: **tuńczyk, miecznik, marlin, węgorz i młody węgorz, sum importowany, miętus (żabnica), zębacz pasiasty, gardłosz atlantycki, gardłosz śródziemnomorski, buławik, halibut atlantycki, łosoś hodowlany, turbot, mugiel, szczupak, bonito (tuńczyk pasiasty), karlik, kolen iberyjski, raje, karmazyn, żaglica atlantycka, pałasz ogoniasty, dorada, jesiotr,**
- **ośmiornice, kraby i pająka morskiego** – zawierające duże ilości metali ciężkich i trwałych zanieczyszczeń organicznych,
- **unikaj też lepiej makreli i sardynek.**

Które nadają się obecnie do jedzenia?

Lista bezpiecznych ryb, jeszcze mało skażonych, jest zdecydowania krótsza, ale mamy jeszcze na szczęście w czym wybierać. Według wielkiego badania Calipso, które zostało przeprowadzone w czterech reprezentatywnych strefach połowu ryb dostępnych we Francji, wszystkie **dorszowate**, takie jak: mintaj, dorsz, czarniak, rdzawiec, okowiel, oraz ich kuzyni: morszczuk, sardela, paszczak, witlinek, buławik, plamiak i molwa, klasyfikowane są wśród najbezpieczniejszych, zarówno pod względem występowania pierwiastków śladowych, jak i trwałych zanieczyszczeń organicznych. Także **dorada**, choć zawiera nieco więcej zanieczyszczeń organicznych, jest w miarę bezpieczna.

Jeśli chodzi o inne owoce morza, możemy bezpiecznie spożywać także:

- skorupiaki, takie jak: przegrzebki, pobrażki, sercówki czy ostrygi (poza małżami),
- langusty, krewetki i jeżowce oraz mątwy i kalmary.

Kobiety w ciąży i dzieci

Kobiety w ciąży oraz dzieci poniżej trzech lat powinny unikać jedzenia ryb częściej niż dwa razy w tygodniu (jednorazowa porcja to ok. 150 g), z powodu szkodliwego oddziaływania rtęci na mózg płodu i małych dzieci. Zaleca się jednak, by raz na tydzień spożywali oni jedną rybę tłustą (ze względu na cenne dla zdrowia mózgu kwasy tłuszczowe omega-3) oraz jedną chudą, starając się omijać gatunki najbardziej skażone.

Co zatem robić?

Przede wszystkim – nie panikować! Istnieją naturalne substancje, które wiążą się z rtęcią i znacznie ograniczają jej trujące działanie. To chlorella oraz selen. Po spożyciu potrawy zawierającej rybę możesz np. zjeść kilka orzechów brazylijskich, bogatych w ten śladowy pierwiastek, lub przyjąć chlorellę w kapsułkach.

Strach przed rtęcią ma wielkie oczy

Według danych z COBS, tylko 37 procent Polaków spożywa wystarczająco dużo ryb. I nie wpływa na to bynajmniej strach przed rtęcią. Nie jemy ich zatem aż tak wiele, by czuć poważne zagrożenie w związku z obecnymi w nich, toksycznymi substancjami. Poza tym, aby przekroczyć tygodniową, dopuszczalną normę poziomu rtęci w organizmie, musielibyśmy zjeść aż kilkanaście puszek tuńczyka.

Według Światowej Organizacji Zdrowia, korzyści z regularnego jedzenia ryb nadal przewyższają ryzyko spowodowane zawartymi w nich zanieczyszczeniami. WHO sugeruje nawet zmniejszenie spożycia mięsa właśnie na rzecz ryb. Polski Instytut Żywności i Żywnienia podtrzymuje to stanowisko i zaleca spożywanie 2 porcji ryb (w tym 1 tłustej) tygodniowo.

Co ciekawe, to nie ryby są właśnie głównym źródłem dioksyn i dl-PCB w naszej diecie. Stanowią one jedynie 7 proc. całkowitego pobrania tych substancji. Najwięcej tych toksycznych związków znajdziemy w... mięsie (aż 43 proc. całkowitego pobrania) oraz produktach mlecznych (35 proc. pobrania). ❤





DOGŁĘBNE

OCZYSZCZENIE

Zdrowe i oczyszczone jelita są gwarancją dobrej kondycji całego organizmu. Często jednak nieodpowiednia dieta, siedzący tryb życia oraz ciągły pośpiech są powodem kumulowania się w nich złogów kałowych. Pozbycie się zalegających w jelitach nagromadzeń wymaga zmiany nawyków żywieniowych, ale z pewnością pozytywnie wpłynie na nasze samopoczucie i zapobiegnie rozwojowi wielu chorób dotyczących tę ukrytą, ale jakże ważną część naszego ciała.

 Marta Nowacka

Większość z nas, niestety, nie odżywia się prawidłowo. Dieta Polaków jest bogata, ale nie w błonnik. Znajdziemy w niej białą mąkę, przetworzony cukier i niezdrowe tłuszcze. Spożywamy też sporo czerwonego mięsa, a dania przyrządzamy głównie poprzez smażenie i grillowanie. W naszym jadłospisie brakuje za to świeżych owoców i warzyw, zdrowych tłuszczów oraz chudego mięsa i ryb. Do tego pijemy zdecydowanie za mało wody, rzadko się ruszamy i nie opuszczamy nas stres, który negatywnie wpływa na gospodarkę hormonalną.

Symptomy wymagające interwencji

Dieta uboga w błonnik oraz siedzący tryb życia negatywnie wpływają na pracę jelit, powodując problemy z trawieniem, wzdęcia, zgagę, nudności, bóle brzucha, spadek apetytu, a także ogólne pogorszenie samopoczucia, uczucie ciągłego zmęczenia i obniżenie odporności. To, że jelita nie oczyszczają się w sposób prawidłowy, zewnętrznie uwidacznia się także w postaci problemów ze skórą.

Powodem jest odkładanie się w nich resztek pokarmu w postaci złogów, czyli zbitych mas kału, tzw. kamieni kałowych, co prowadzi to do zaburzeń perystaltyki jelit i ogranicza ich zdolność samodzielnego oczyszczania się. Konsekwencją są problemy z wypróżnianiem i powstawanie zaparć oraz przenikanie toksycznych związków do krwiobiegu. Może to prowadzić do wielu groźnych chorób i schorzeń, np. zapalenia, a nawet raka jelita grubego, zapalenia stawów, zaburzeń nastroju oraz układu nerwowego i sercowo-naczyniowego, a także zmian w obrębie jamy ustnej (np. kamień nazębny, nalot na języku, nieprzyjemny zapach).

Ile mamy złogów?

Według dostępnych danych można przyjąć, że każdy, kto nie odżywia się zdrowo i ma problemy z wypróżnianiem, może mieć nawet do 15 kg złogów kałowych zalegających w jelitach! Warto więc dbać o tę jakże ważną część układu pokarmowego regularnie – każdego dnia.

Rola jelit

W jelitach zachodzi proces wchłaniania substancji odżywczych i witamin pozyskanych ze spożytego pokarmu. Są one znakomicie przystosowane do pełnienia przypisanej im funkcji – ich łączna długość może przekraczać nawet 7 metrów, a wewnętrzna ścianka pokryta jest tysiącami kosmków jelitowych, które dodatkowo zwiększają powierzchnię chłonącą składniki pokarmowe. Im mniej są one zatem obciążone, tym sprawniej działają.

Korzystne bakterie

Warto pamiętać też o tym, że jelita są miejscem bytowania bardzo istotnej dla naszego zdrowia flory bakteryjnej. Dobroczynne bakterie jelitowe wspomagają proces trawienia, blokują rozwój szkodliwych patogenów, wzmacniają odporność i produkują witaminę K oraz witaminy z grupy B. Szacuje się, że łączna waga mikroorganizmów, żyjących w naszym przewodzie pokarmowym, może sięgać nawet 2 kilogramów! One także potrzebują korzystnego, nietoksycznego środowiska do prawidłowej pracy i rozmnażania się.

Jak pozbyć się zanieczyszczeń?

Różne czynniki mają wpływ na kontrolę wypróżnień, ale najskuteczniejsze sposoby na regularne oczyszczanie jelit to:

- ▶ zrównoważona dieta bogata w błonnik,
- ▶ odpowiednia ilość wypijanej wody mineralnej (co najmniej 1,5-2 litry w ciągu dnia),
- ▶ regularna aktywność fizyczna na świeżym powietrzu.

Tylko tyle lub aż, i do tego najlepiej wszystko naraz. Warto też zwracać uwagę na jakość spożywanych produktów oraz unikać przede wszystkim: przetworzonej żywności typu fast food, gotowych dań instant, pszennych wypieków i makaronów, tłuszczów trans, konserwantów, mieszanek przypraw oraz słodzonych napojów gazowanych i słonych przekąsek.

Przed wszystkim błonnik

Znaczną rolę w usuwaniu złogów kałowych odgrywa błonnik, który zawiera cenne składniki, jak np. celulozy i lignany, „wymiatające” z jelit zalegające resztki pokarmowe i ułatwiające ich oczyszczanie. Duże ilości naturalnego błonnika znajdziemy przede wszystkim w:

- ▶ surowych warzywach i owocach (szczególnie pestkowych, jak np. maliny, truskawki czy porzeczki),
- ▶ suszonych owocach (śliwki, daktyle i figi),
- ▶ kaszach (gryczanej, jęczmiennej) oraz płatkach (np. owsianych),
- ▶ pełnoziarnistych produktach zbożowych (np. brązowym ryżu),
- ▶ ziarnach i nasionach (takich jak otręby orkiszowe, siemię lniane, nasiona chia),
- ▶ orzechach (np. włoskich).

Domowy sposób

Odpowiedź na pytanie, w jaki sposób oczyszczają jelita domowymi sposobami, jest prozaicznie prosta – wystarczy prawidłowo się odżywiać i komponować dietę tak, by dostarczała wszystkich niezbędnych składników. Uwzględnijmy kilka różnorodnych posiłków w ciągu dnia. Sposób ich przygotowania też jest istotny – unikajmy rozgotowanych makaronów i ryżu oraz smażonych i grillowanych potraw.

Warto wprowadzić do diety soki owocowo-warzywne – wystarczy przez pewien czas zastąpić jeden z posiłków sokiem zmiksowanym ze świeżych produktów, najlepiej dostępnych sezonowo. Napary ziołowe (np. z mięty, mniszka lekarskiego czy kopru włoskiego) także poprawiają trawienie. Nie powinno zabraknąć też naturalnych źródeł probiotyków, takich jak jogurty, kefiry, zsiadłe mleko oraz kiszone warzywa, które wspierają mikroflorę bakteryjną.

Racjonalna dieta oczyszczająca jelita pozwoli zachować przewód pokarmowy w dobrej kondycji i przyniesie wiele innych korzyści zdrowotnych – poprawi odporność oraz stan skóry, paznokci i włosów. Obniży też ryzyko rozwoju niezakaźnych chorób przewlekłych, takich jak miażdżyca czy cukrzyca. Pamiętajmy też o umiarkowanej, ale regularnej aktywności fizycznej, która usprawnia perystaltykę jelit i przyspiesza przemianę materii.♥



Olejek
Szampon
Odżywka



NOWOŚĆ

PRODUKTY KOSMETYCZNE

Już po pierwszym użyciu neogenTM

- włosy błyszczące, wygładzone, wzmocnione
- widoczna naprawa włókien włosów, również końcówek!

Zawarta w kosmetykach neogenTM formuła TrichoTechTM wywiera wpływ na proliferację fibroblastów biorących udział w odtwarzaniu połączenia brodawki skórnej z mieszkem włosowym, dzięki czemu opóźnia wypadanie włosów. Fitokompleks TrichoTechTM zwiększa syntezę kolagenu nawet o 25-30%, co przyspiesza pojawianie się nowych włosów, naprawia jakość włosów i kondycję skóry głowy oraz stymuluje wzrost nowych włosów.

Dystrybutor: Fagron sp. z o.o. ul. Pasternik 26 31-354 Kraków NIP 679-002-64-73



CYNKOKREM[®]

Zn

Pielęgnacja, która ma znaczenie



Produkty kosmetyczne marki CynkoKrem[®] zostały stworzone przy udziale polskich farmaceutów, technologów, analityków oraz chemików.

CynkoKrem[®] to łagodny preparat zalecany do codziennego stosowania. Nadaje się do pielęgnacji wrażliwej, podrażnionej i skłonnej do podrażnień skóry niemowląt oraz dzieci. Produkt kosmetyczny chroni przed powstawaniem oparzeń, podrażnień, zaczerwienień oraz przed pieluszkowym zapaleniem skóry.

Odpowiedni do stosowania w wypadku skóry atopowej lub trądzikowej.



TLENEK CYNKU

działa osłaniająco i łagodząco, wspiera regenerację skóry i zmniejsza produkcję sebum.



PANTENOL I OLEJ ZE SŁODKICH MIGDAŁÓW

działają kojąco na podrażnioną skórę, redukują zaczerwienienia oraz zmniejszają uczucie pieczenia w podrażnionych miejscach.



LANOLINA

posiada silne właściwości nawilżające i zmiękczaące.



SYNTECYZNY WOSK PSZCZELI

wspomaga utrzymanie prawidłowego nawilżenia, chroni przed utratą wilgoci.



Zakład Farmaceutyczny AMARA sp. z o.o.
ul. Stacyjna 5, 30-851 Kraków
tel.: +48 12 293 35 20

AMARA[®]



ODSTRASZ OWADA

 Marta Nowacka

Nie od dziś wiadomo, że *lepiej zapobiegać niż leczyć*. To stara prawda i mądre słowa, będące też fragmentem przysięgi Hipokratesa – pierwszego prekursora profilaktyki zdrowotnej. Jak zatem bronić się przed ukąszeniami owadów? Na szczęście są na nie skuteczne sposoby.

Letnie miesiące sprzyjają spędzaniu czasu na łonie natury. Niestety, amatorzy wypoczynku w otwartym terenie, szczególnie tym zalasionym, oraz nad zbiornikami wodnymi, muszą liczyć się też z towarzystwem kąsających owadów, spragnionych ich krwi. W czołówce najbardziej uciążliwych prześladowców znajdują się komary, meszki i kleszcze.

W miejscu ukąszenia przeważnie pojawia się rumień i opuchlizna. Odczuwalny jest też ból i swędzenie. Niepożądane dolegliwości ustają najczęściej po kilku godzinach lub następnego dnia, ale i tak latające stwory potrafią skutecznie uprzykrzyć nawet najmilsze chwile. Jad owadów zawiera też wiele substancji, które mogą silnie uczulać, dlatego dla alergików niebezpieczne może być każde ukąszenie (ryzyko wstrząsu anafilaktycznego). Warto więc poznać sposoby na odstraszanie owadów, by oszczędzić sobie niepotrzebnych nieprzyjemności.

Komary

W naszym kraju występuje ich ponad 40 gatunków, choć atakują nas tylko dwa z nich. Krwią żywią się wyłącznie samice. Mają bardzo dobry węch – ofiarę potrafią wyczuć z dużej odległości. Przyciąga je obiekt wyróżniający się na tle otoczenia wyższą temperaturą i wydzielający dwutlenek węgla. Komary kusi też zapach potu i kwasu mlekowego, emitowanego podczas wzmożonego ruchu, dlatego na ich ukąszenie najbardziej narażone są osoby energiczne i lekko spocone, np. podczas pracy w ogrodzie lub zwiększonej aktywności fizycznej. Atrakcyjne są dla nich także słodkie aromaty, dlatego lepiej unikać perfum o kwiatowo-owocowych zapachach.

SPOSOBY WALKI Z KOMARAMI

- **Środki odstraszające** – w miejscach, gdzie można spotkać dużo komarów (żyją one stadnie), np. nad jeziorem czy blisko podmokłych terenów, nieodzowne okażą się chemiczne repelenty. Warto zwrócić uwagę na te zawierające w swoim składzie DEET – organiczny związek chemiczny, którego odstraszające działanie zostało potwierdzone naukowo. Najczęściej występują one w formie sprayu, a do wyboru mamy preparaty o różnej zawartości aktywnego składnika.
- **Plastry i opaski** – to alternatywa dla aerozoli, polecana szczególnie dla dzieci, które często zapominają o zastosowaniu środka ochronnego. Plastry zawierają najczęściej olejki eteryczne (np. lawendowy, eukaliptusowy czy citronellę) i można naklejać je bezpośrednio na powierzchnię ciała. Opaskę zakłada się na nadgarstek, kostkę u nogi lub umieszcza w pobliżu wózka czy dziecięcego łóżeczka. Preparaty te mogą bezpiecznie stosować także kobiety w ciąży lub karmiące piersią.
- **Olejki eteryczne** – np. lawendowy, bazyliowy, rozmarynowy, eukaliptusowy, goździkowy, cynamonowy, miętowy, waniliowy, bergamotowy, geraniowy, paczulowy czy z trawy cytrynowej. Silna woń naturalnych olejków skutecznie zniechęca komary do ataku.

PRZYGOTUJ SPRAY NA KOMARY SAMODZIELNIE!

Do butelki z atomizerem wlej ok. 100 ml wódki, 10-15 ml wybranego olejku zapachowego, a następnie dokładnie wstrząśnij. Nie przesadź z ilością olejków – to substancje naturalne, ale w zbyt dużych ilościach mogą być szkodliwe.

- **Aromatyczne zioła** – lawenda, bazylia, rozmaryn, mięta, melisa i... czosnek – komary nie lubią ich zapachu, warto więc otoczyć się tymi roślinami i umieścić je na balkonie czy tarasie. Dodatkowo, przydadzą się też w kuchni.
- **Odzież** – noś jasne, przewiewne ubrania, które osłaniają jak największą powierzchnię ciała.
- **Moskitiery** – stanowią niezastąpioną ochronę przed uciążliwymi owadami, szczególnie w nocy oraz w przypadku dzieci. Umieszczone w oknach lub rozwieszone nad dziecięcym łóżeczkiem, tworzą skuteczną barierę przed insektami.

Meszki

Są wyjątkowo natrętne i agresywne (nie atakują jednak w nocy), a ich ugryzienia – bardzo bolesne, będące często przyczyną pojawienia się np. dużej opuchlizny. Wabi je, podobnie jak komary, wydychany dwutlenek węgla, i tak jak u poprzedników – gryzą tylko samice.

CO JE ODSTRASZY?

- **Wanilia** – meszki nie lubią tego zapachu. Posmaruj skórę popularnym olejkiem waniliowym do ciast np. przed wyjściem na spacer.
- **Unikanie** – to chyba jednak najskuteczniejsza forma ochrony przed nimi. Popularne repelenty, pomocne w odstraszaniu komarów, w przypadku tych owadów są niestety znacznie mniej skuteczne.

Kleszcze

Na swe ofiary czatują w lasach liściastych i mieszanych, zaroślach i nad brzegami wód. Można je złapać podczas spacerów na łąkach i polach, jak i w miejskim parku. Kleszcze lubią chować się tam, gdzie skóra jest najdelikatniejsza: pod pachami, w pachwinach, we włosach. Po powrocie do domu koniecznie weź prysznic i dokładnie obejrzyj całe ciało. Jeśli zauważysz kleszcza, jak najszybciej go usuń – pajęczaki te mogą być nosicielami wirusów wywołujących groźne choroby, np. boreliozę czy odkleszczowe zapalenie mózgu.

JAK SIĘ PRZED NIMI CHRONIĆ?

- **Odpowiedni ubiór** – to najważniejszy element profilaktyki ugryzień nie tylko przez kleszcze, ale i pozostałe insekty. Wybierając się na wycieczkę czy spacer wóź na głowę czapkę, chustę lub kapelusz. Nie zapomnij o koszuli z długim rękawem oraz spodniach z długimi nogawkami i ze ściągaczami w okolicy kostek, najlepiej uszytych z ciasno tkanych, jasnych materiałów. Pamiętaj też o krytych butach sięgających za kostkę.
- **Preparaty odstraszające** – są specjalnie dedykowane na kleszcze.

Osy i szerszenie

Osy i szerszenie, w przeciwieństwie do pszczoł, mogą żądlić wielokrotnie. Jad szerszenia jest pięć razy silniejszy niż jad osy. Przyciągają je kwiatowe, słodkie zapachy i smaki, które interpretują jako źródło ich potencjalnego pożywienia.

JAK UNIKNĄĆ UŻĄDLEŃ?

- **Nie pij z otwartych puszek czy nieprzezroczystych butelek, pozostawionych bez zabezpieczenia** – wewnątrz mogą znajdować się żądłące owady.
- **Umyj ręce i usta po posiłku.**
- **Unikaj noszenia ubrań poplamionych słodkim jedzeniem (sok, lody), bo przyciągają one owady jak magnes.**
- **Wybieraj odzież w jasnych, stonowanych kolorach, unikaj wzorzystych tkanin, które przyciągają owady.**
- **Unikaj używania perfum.**
- **Nie spaceruj boso po łące czy trawie** – osy często zakładają gniazda w ziemi.
- **Nie próbuj uderzyć latającego obok owada i nie wykonuj gwałtownych ruchów.**
- **Przed atakującymi osami i szerszeniami schroń się do ciemnego pomieszczenia** – nie lubią one ciemności.
- **Jeśli ty sam lub ktoś obok ciebie został użądłony, odejdź na ok. 50 metrów, bo inne owady mogą przybyć na pomoc i też zacząć kąsać.** ♥



PAMIĘTAJ!

Pszczoły i trzmiele nigdy nie atakują pierwsze. Żądają tylko we własnej obronie, gdy czują zagrożenie, np. gdy ktoś gwałtownie je odgania i próbuje uderzyć, za bardzo zbliży się do ula lub nadejść na ich gniazdo.

Staraj się nie wchodzić im w drogę.

suplement diety

RUSKOLINA PLUS



Ulga i uczucie LEKKOŚCI NÓG*

*Ekstrakt z ruszczyka kolczastego przynosi ulgę i uczucie lekkości nóg.
Ekstrakt z nasion kasztanowca pomaga zmniejszyć uczucie ciężkich nóg.

AURO/SL/RUSK/01/06/21

 AUROVITAS

NOWOŚĆ – ŻEL

Aulin[®]Dol

Nimesulidum

Jeden lek dla wielu...

W leczeniu bólu związanego ze skręceniem stawów i urazowym zapaleniem ścięgien¹.



- Jedyne żel z nimesulidem do stosowania miejscowego²
- Działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe
- Lepszy efekt kosmetyczny – brak alkoholu
- Dostępne dwa opakowania: 50 g i 100 g



AulinDol (nimesulidum) Skład jakościowy i ilościowy: 1 g żelu zawiera 30 mg nimesulidu (Nimesulidum). Homogeniczny, białawy żel bez zanieczyszczeń. **Wskazania do stosowania:** Objawowe leczenie bólu związanego ze skręceniami stawów i z ostrym urazowym zapaleniem ścięgien. **Dawkowanie i sposób podawania:** Produkt leczniczy AulinDol w postaci żelu należy nakładać cienką warstwą (zazwyczaj w dawce 3 g, co odpowiada 6–7 cm wyciśniętego żelu) na bolesne miejsce 2–3 razy na dobę i wcierać do całkowitego wchłonięcia. Czas trwania leczenia: 7 do 15 dni. Dzieci: AulinDol nie był badany u dzieci. Z uwagi na brak badań dotyczących bezpieczeństwa stosowania i skuteczności, produktu tego nie należy stosować u dzieci poniżej 12 lat. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Reakcje nadwrażliwości w wywiadzie (np. zapalenie błony śluzowej nosa, pokrzywka lub skurcz oskrzeli) po zastosowaniu kwasu acetylosalicylowego lub innych niesteroidowych leków przeciwzapalnych. Nie stosować na skórę pękniętą, otartą lub w przypadku zakażeń skóry. Nie stosować jednocześnie z innymi kremami o miejscowym działaniu. Nie stosować u dzieci w wieku poniżej 12 lat. Opakowania: tuba 50 g i 100 g. Podmiot odpowiedzialny: Angelini Pharma Polska Sp. z o.o. ul. Podlesna 83, 05-552 Łazy. Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: 23201.

1. ChPL leku Aulin[®]Dol. 2. Dane IMS/08/2020.

 ANGELINI PHARMA

Przed użyciem zapoznaj się z treścią ulotki, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

OWOCOWE SORBETY

— letnie orzeźwienie

Marta Nowacka

Jest jednym z najpopularniejszych letnich deserów! Owocowy sorbet stanowi doskonałą alternatywę dla mlecznych, słodkich lodów. Jest zdrowy, lekki i uwielbiany przez dzieci oraz dorosłych. To orzeźwiający przysmak, który możemy samodzielnie zrobić w domu – wszak o tej porze roku nie brakuje pysznych, dojrzałych owoców. Mrożona przekąska o smaku mango, jagód, truskawek, malin czy ananasa to bez wątpienia smak lata!

Sorbet owocowy to pyszny sposób, by szybko się ochłodzić. To także idealny wybór dla osób dbających o linię – trudno o równie niskokaloryczny deser, a do tego tak łatwy w przygotowaniu! Jest to bowiem po prostu ośłodzony i zamrożony przecier owocowy – cudowne orzeźwienie w upalny dzień. Ten rodzaj lodów to również znakomita alternatywa dla osób, które nie mogą spożywać mlecznych produktów, w tym ich tradycyjnych, lodowych odpowiedników.

Jak zrobić sorbet?

Sorbet przygotowuje się z miąższu lub soku owocowego z dodatkiem wody i cukru. Owoce powinny stanowić co najmniej 25 procent jego składu, dlatego deser ten ma znacznie więcej witamin i mniej kalorii niż klasyczne lody.

Można zrobić je praktycznie ze wszystkich owoców, zarówno świeżych, jak i tych mrożonych, ale najsmaczniejsze są te na bazie: mango,

melona, ananasa, arbuza, truskawki, jagody, maliny, wiśni, kiwi, banana. Mieszaj je dowolnie, dodawaj przyprawy (np. chili, cynamon) lub zioła, np. miętę do cytryny, a bazylię połącz z truskawką. Eksperymentuj, by stworzyć nowe smaki!

Sorbet z mrożonek

Do zrobienia sorbetu można wykorzystać też gotowe mrożonki owocowe. Ich przygotowanie zajmuje mniej czasu – zamrożone owoce zmiksuj z syropem cukrowym i wstaw do zamrażarki. Tak przygotowany deser potrzebuje niecałej godziny, by ponownie zamrozić, a w tym czasie wystarczy zamieszać go dwa razy, by nie powstały grudki.

Sorbet z mrożonek to też doskonały sposób na pozbycie się zapasów z lodówki przed nowym sezonem owocowym. Dodatkowo, mrożone owoce są stale dostępne w sklepie, więc takim deserem można się delektować przez cały rok.

Zamienniki cukru

Ilość cukru możesz modyfikować w zależności od rodzaju użytych owoców i ich kwasowości. Możesz też zupełnie wyeliminować syrop cukrowy, zastępując go np. miodem lub wodą kokosową. Dzięki temu przygotowany deser ma praktycznie tyle kalorii, co wykorzystane w nim owoce – nadal będzie pyszny, choć mniej słodki.

Sorbet truskawkowy

Klasyka letnich deserów. Usuń szypułki z umytych owoców, pokrój je na ćwiartki, dodaj sok z cytryny i zasyp cukrem, a następnie odczekaj aż puszczą sok. Następnie wstaw je do zamrażalnika na ok. 2-3 godziny. Po tym czasie zmiksuj owoce na gładką masę i ponownie zamroź.

Sorbet egzotyczny

Ananasa zblenduj z sokiem z grejpfruta, a zamiast syropu cukrowego wybierz wodę kokosową. Słodkość deseru możesz podnieść dodając np. brzoskwinię. Wariacji smakowych może być mnóstwo.

Sorbet wiśniowy

Wiśnie są bogate w witaminy, minerały i przeciwutleniacze. Do przygotowania deseru użyj wydrylowanych owoców. W sezonie są one wyjątkowo soczyste i słodkie, więc możesz dodać mniej cukru.

Uniwersalny przepis na lody typu sorbet

Przepis na domowy sorbet jest bardzo prosty – przygotujesz go w kilka chwil, jedynie na zjedzenie owocowych pyszności trzeba poczekać kilka godzin, niezbędnych do zamrożenia deseru.

Składniki:

- 1 kg owoców (bez pestek)
- 1 cytryna
- 200 g cukru
- 400 ml wody
- 2 białka

Sposób przygotowania:

1. Przyrządź syrop – w garnku połącz wodę z cukrem (przy większej porcji zachowaj proporcję 2:1), doprowadź do wrzenia i gotuj przez 3-4 minuty, aż trochę zgęstnieje. Następnie odstaw go do wystudzenia i schłódź w lodówce (bazę cukrową można przygotować dzień wcześniej).
2. Ulubione świeże owoce umyj, obierz, usuń pestki lub szypułki w razie konieczności (w zależności od wybranego rodzaju), pokrój na mniejsze części i zmiksuj w blenderze wraz z sokiem cytrynowym do uzyskania gładkiej masy (puree). Połącz je z ostudzonym syropem cukrowym w proporcjach ok. 3:2 i zblenduj. Powstały mus powinien mieć gęstość zbliżoną do smoothie.
3. Przelej do pojemnika na lody i umieść w zamrażalniku. Gdy mieszanka trochę się schłodzi, wymieszaj ją delikatnie z białkiem do uzyskania piankowej konsystencji sorbetu. Schowaj ponownie do zamrażalnika na ok. 4 godziny.
4. Aby sorbet był bardziej puszysty i lekki, wyjmij masę z zamrażalnika i miksuj co ok. 30 minut w czasie pierwszych 3 godzin mrożenia. Zapobiegnie to powstawaniu kryształków lodu.

Stabilizatory!

Lody przyrządzane w domu wymagają dodania stabilizatora w celu uzyskania i utrzymania odpowiedniej, kremowej konsystencji.

W tym celu możesz wykorzystać np.:

- 1 łyżeczkę mąki kukurydzianej, krochmalu lub bitej śmietany – na koniec mikсовania masy, lub...
- 2 białka jaj – najpierw dodaj jedno i dobrze zmiksuj, a po chwili, gdy pierwsze się wchłonie, dodaj drugie i wymieszaj dokładnie całość.

Sorbet z malin

To jeden z najprostszych w przygotowaniu sorbetów. Zmiksuj maliny z cukrem i uzupełnij wodą do uzyskania kremowej konsystencji. Odstawiamy do schłodzenia.

Sorbet cytrynowy

Wyciśnij sok z 5 cytryn i uzupełnij wodą do uzyskania 500 ml płynu. Dodaj szklankę cukru i podgrzej, aż się rozpuści. Po dokładnym schłodzeniu przelej do pojemnika i mroź przez 6 godzin, mieszając regularnie widelcem, by nie dopuścić do powstania grudek.

Sorbet z kiwi

To prawdziwa bomba witaminowa, a do tego idealna opcja na upalne dni, bowiem świetnie gasi pragnienie.

Dla najmłodszych

Maluchy uwielbiają mrożone laski, dlatego domowe sorbety to świetne rozwiązanie. Przygotuj je w specjalnych foremkach jako lody na patyku – dzieciom z pewnością przypadną one do gustu.

DZIKA STOŁÓWKA

Marta Nowacka

Pamiętaj!
Zbieraj tylko dobrze
znane rośliny – wiele
z nich wygląda podobnie.
Ważne też, by pochodziły
z niezanieczyszczonych
miejsc.

Współczesny sposób życia przyzwyczaił nas do traktowania produktów roślinnych jako tych pochodzących wyłącznie z upraw. Często zapominamy, jak wiele z nich to dary dzikiej natury. Znajdą się wśród nich zarówno popularne owoce leśne, takie jak jeżyny, jagody, borówki czy grzyby, jak i całe mnóstwo dziko rosnących ziół, nazywanych powszechnie chwastami. Tymczasem wiele z nich zaskakuje ciekawym smakiem oraz bogactwem witamin i minerałów.

Okarmy roślinne stanowiły podstawę diety naszych przodków. Dawniej rośliny takie jak pokrzywa, mniszek lekarski czy komosa były ważnym elementem codziennego jadłospisu, dziś to dla większości z nas po prostu chwasty. Tymczasem wiele dzikich roślin jadalnych, które nierzadko możemy znaleźć w naszych przydomowych ogródkach, ma znakomity smak. Potrafią one zamienić stół w pachnącą łąkę, a zwykłą potrawę w wykwintne danie. Sposobów wykorzystania w kuchni dziko rosnących roślin jadalnych i kwiatów jest mnóstwo. Można je przyrządzać tak jak warzywa albo dodawać do potraw jako przyprawę. W kulinarnych eksperymentach można użyć różne ich części, np.:

korzenie: chrzan, rzepak, wiesiołek, łopian
liście: lebiodka, bylica, czosnek niedźwiedzi, macierzanka, piołun bluszczyk, stokrotka, biedrzynek, komosa, babka lancetowata, pokrzywa, mniszek lekarski, podbiał, rukiew, krwawnik, rzeżucha łąkowa, jasnota biała
kwiaty: komosa, fiołek, bratek, ogórecznik, cykoria, stokrotka, nasturcja, nagietek
pędy: młode pędy barszczu, chmielu.

Naturalna lecznica

Zdrowotne właściwości dzikich roślin jadalnych były dawniej powszechnie znane i doceniane. Zawierają one bowiem bogactwo witamin i soli mineralnych, mikroelementów, garbników, błonnika, olejków eterycznych, żywic, alkaloidów i glikozydów, a do tego są niskokaloryczne. Poza urozmaicaniem smaku potraw, sprzyjają też cyrkulacji krwi, ułatwiają i przyspieszają procesy trawienne, pomagają w usuwaniu szkodliwych produktów przemiany materii. Jest w nich wszystko, czego potrzebuje nasz organizm.

Znajomość jadalnych chwastów przydaje się znakomicie szczególnie teraz, podczas urlopów, na wakacyjnych biwakach i wycieczkach, kiedy więcej czasu możemy poświęcić na poznanie przyrody i wypróbowanie zdrowych, naturalnych i smacznych posiłków.

PRZYKŁADY ROŚLIN, KTÓRE WARTO SPRÓBOWAĆ

PODBIAŁ

- świeże, młode liście stanowią dodatek do surówek i sałatek, można smażyć je w cieście, a po zblanszowaniu podawać jak szpinak,
- są składnikiem zup i sosów, a po nadzianiu farszami otrzymujemy popularne „gołąbki”
- wykazują wysoką zawartość witaminy C, właściwości wykrztuśne (łacińska nazwa znaczy dosłownie „rozpędzacz kaszlu”), przeciwzapalne (szczególnie na błony śluzowe jamy ustnej, gardła i przełyku).

NASTURCJA

- w kuchni wykorzystuje się głównie kwiaty (o intensywnym zapachu i ostrym, pieprzowym smaku), ale jadalne są również liście,
- stosowana do potraw z serem, jajkami, jako dodatek do sosów oraz sałatek, podkreśli też smak pasztetów, sufletów i zapiekane, czy aromatycznych nalewek,
- zamarynowane pączki i niedojrzałe nasiona zastępują w potrawach kapary,
- zawiera sole mineralne, olejki eteryczne i błonnik,
- właściwości bakteriobójcze, wspiera leczenie zakażeń dróg oddechowych i moczowych.

KOMOSA (LEBIODA)

- dawniej była popularną jarzyną, dziś zastąpił ją szpinak, choć niektórzy twierdzą, że jest od niego smaczniejsza,
- kwiatostany i łodygi stanowią składnik zup, farszy i purée, młode liście dodawane są do sałatek, a z nasion można otrzymać mąkę i kasze,
- ugotowane kwiatostany można podawać jak kalafiora czy brokuła, a obrane i pokrojone łodygi przygotowuje się jak szparagi,
- zawiera dużo łatwo przyswajalnego białka, żelaza i witamin,
- pobudza pracę jelit, wzmacnia organizm.

STOKROTKA

- liście i koszyczki kwiatowe dodaje się do sałatek, sosów, zup, omletów, past, masła ziołowego oraz tłustych potraw,
- pąki nadają się do marynowania jak kapary,
- kwiaty wzbogacają smak i są oryginalną ozdobą potraw i napojów, można zrobić z nich syrop,
- bogata w witaminę C i beta-karoten, działa przeciwzapalnie, łagodzi kaszel ułatwiając odkrztuszenie,
- przyspiesza gojenie się ran i wchłanianie krwinków, dlatego okłady ze stokrotki stosowane są na otarcia naskórka, siniaki, rany i obrzęki.

BABKA ZWYCZAJNA

- do celów kulinarnych wykorzystuje się tylko liście, np. smażone w cieście, gotowane jak szpinak, jako nadzienie omletów lub pasztetów
- posiekane uzupełniają smak zup i sosów, nadając im ziołowego aromatu,
- zawiera witaminy (A, K, C), flawonoidy, substancje śluzowate, kwasy organiczne, garbniki i sole mineralne,
- właściwości przeciwzapalne, powlekające, wykrztuśne, oczyszczające, podnosi odporność
- polecana w leczeniu dróg oddechowych i uporczywego kaszlu, zapaleniach jamy ustnej i gardła, problemach żołądkowych,
- stosowana w postaci okładów na trudno gojącą się ranę, stłuczenia, opuchnięcia oraz w miejscach ukąszenia owadów – przynosi szybkie ukojenie, gdy pod ręką brak innych środków.

NAGIETEK LEKARSKI

- kwiaty wyrwane z koszyczków w fazie pełnego kwitnienia z powodzeniem zastępują w potrawach szafran, można je też użyć do barwienia ryżu,
- dodaje się je do zup, sosów, makaronów, a młode liście to składnik zup i sałatek,
- źródło beta-karotenu, flawonoidów i fitosteroli,
- działanie przeciwzapalne, przyspieszające gojenie ran, napotne, łagodzące, przeciwbólowe, moczopędne.

FIOŁEK TRÓJBARWNY (BRATEK POLNY)

- delikatne kwiatki o fioletowych i żółtych płatkach dobrze komponują się w sałatkach, także tych owocowych, zupach i daniach warzywnych,
- kwiaty wykorzystywane są również do aromatyzowania win, likierów, syropów i olejów, są też częstym składnikiem perfum,
- źródło witaminy C i mikroelementów, wzmacnia naczynia krwionośne, poprawia widzenie, wspiera leczenie trądziku młodzieńczego,
- właściwości moczopędne, odtruwające i regulujące przemianę materii.

KRWAWNIK

- jadalne są świeże liście o korzennym smaku – znakomity dodatek do zup i sosów, sałatek, placków i omletów, można je też gotować na parze lub przygotowywać jako purée,
- dobrze komponuje się z serem białym, żółtym, jajkiem na twardo, oliwą, majonezem, śmietaną, np. jako masło ziołowe czy twaróg, używany jest też jako przyprawa,
- właściwości tamujące krew, przeciwzapalne, antybakteryjne, rozkurczowe, oczyszczające, wzmacniające,
- przyda się na biwaku – hamuje krwawienie z nosa, przyspiesza gojenie skaleczeń i otarć skóry.

Piśmiennictwo:
Łucja Łukasz, „Dzikie rośliny jadalne Polski. Przewodnik survivalowy”, Chemigrafia, Krosno, 2004
Szyndler Hanna, „Z łąki na talerz”, Świat Książki, Warszawa, 2015



Sprawny mężczyzna NA EMERYTURZE

Jakub Kurowski

Moment przejścia na emeryturę jest jednym z poważniejszych stresów w życiu człowieka. Często wywołuje on stan zagrażający zdrowiu fizycznemu i psychicznemu. Zakończenie pracy zawodowej wiąże się bowiem z możliwością pojawienia się ograniczeń w wielu sferach codziennego funkcjonowania. Ta zmiana, która nie musi dotyczyć większości dorosłych Polaków, może przejść łagodnie, bez pogarszania nastroju i wywoływania reperkusji zdrowotnych.

Syndrom rdzewienia – tak w psychologii określany jest stan, w którym aktywni zawodowo ludzie nagle przestają funkcjonować w dotychczasowej rzeczywistości. Spadek codziennej mobilizacji oraz przestawienie rytmu dnia i tygodnia jest szokiem dla całego organizmu, zarówno w sferze psychicznej, jak i fizjologicznej. Potęguje to dodatkowo fakt, że po 65. roku życia możemy już dostrzec wyraźne skutki starzenia się całego ciała. Dotyczy to także mózgu – sieć neuronowa się przerzedza, a ilość neuronów serotoninowych, odpowiadających za dobry nastrój, wyraźnie się zmniejsza. To wszystko sprawia, że zdolności adaptacyjne człowieka do trudnych sytuacji stają się znacznie bardziej ograniczone.

Przejściu na emeryturę towarzyszą różne uczucia, refleksje i obawy, związane często z utratą dotychczasowego statusu zawodowego, środowiskowego czy materialnego. Szczególnie cierpią osoby, które potrzebują ciągłej akceptacji środowiskowej. Dla ludzi, którzy przyzwyczaili się być w centrum uwagi, problem może być dużo bardziej skomplikowany i prowadzić do poczucia odrzucenia oraz pustki.

W tym okresie niezwykle ważne jest poczucie własnej wartości i akceptacji otoczenia. Pomagają w tym pasje, którym można się poświęcić. Trzeba znaleźć sobie zajęcie wymuszające niejako zamianę jednej działalności na drugą, mobilizujące i wyzwalaające chęć działania, konieczność utrzymania sprawności fizycznej i zdrowia, a także dbania o swój wygląd.

Ruch na świeżym powietrzu, rekreacja sportowa i aktywność intelektualna – to recepta na udaną emeryturę. Ruch zastąpi wiele tabletek. Poprawi stan umysłu, dotleni organizm, wzmocni mięśnie i stawy. W dużo lepszej sytuacji są osoby prowadzące wcześniej aktywne i higieniczny tryb życia.

Na szczęście, współcześni seniorzy coraz rzadziej przypominają tych z pokolenia swoich ojców czy dziadków. Chcą żyć i ciekawie spędzać czas. Dla niektórych emerytura to okres wyzwolenia się z dotychczasowych, niekiedy uciążliwych obowiązków. Dzisiejsi emeryci tryskają energią i są pełni najlepszych nadziei.

Sprawność seksualna osób po 60. roku życia przestaje być też tematem tabu. O to, jak ją zachować i kiedy może pomóc lekarz, zapytałem **lek. med. Artura Kułakowskiego, specjalistę urologa z Państwowego Szpitala Klinicznego nr 2 w Poznaniu.**

Są mężczyźni, którzy zachowują taki poziom wydolności organizmu, a w związku z tym formy fizycznej, że naturalna jest też ich aktywność w sferze intymnej. Osoby, u których nie stwierdzono zaburzeń układu krążeniowego i oddechowego, nie wystąpiły incydenty zawałowy czy udarów niedokrwiennych, choroby wieńcowej oraz niewydolności ze strony neurologicznej, powinny zrobić wszystko, by tę aktywność zachować.

Rozumieć przez to należy szerokie spectrum zachowań: poczucie bliskości drugiej osoby, więź emocjonalną wyrażaną poprzez dotyk, przytulanie się oraz inne formy czułości. Jest to niezwykle ważne podczas całej naszej dorosłej egzystencji. Nie widzę zatem powodu, dlaczego nagle, wraz z przejściem na emeryturę, seniorzy mieliby z tego rezygnować. To ważna dziedzina życia. Daje poczucie satysfakcji, szczęścia,

spełnienia i często jest traktowana jako uzupełnienie pełnej sprawności i samoakceptacji człowieka.

Ktoś powie, że chcieć nie znaczy móc. Oczywiście. Wiele prawdy jest w stwierdzeniu, że na seksualną sprawność na starość mężczyzna „pracuje” całe życie. To, jak dbamy o swój organizm, kiedy i czym się odżywiamy, czy dbamy o higienę w znaczeniu regularnych posiłków, snu, ruchu na świeżym powietrzu, wreszcie czy potrafimy niwelować stres – to wszystko składa się na możliwości seksualne po sześćdziesiątce.

Element psychiczny jest również ważny, ponieważ mężczyzna w tym wieku nierzadko dotykają osobiste tragedie, np. śmierć rodziców czy współmałżonki. Przychodzą do mnie pacjenci, którzy po odejściu ojca lub matki popadają w takie depresje, że przestają być aktywnymi w jakiegokolwiek dziedzinie życia. Śmierć żony dodatkowo wyklucza – trudno bowiem zachować aktywność seksualną, kiedy jest się wdowcem, często osobą wierzącą i w dodatku nie jest się typem przebojowym, skorym do szukania i poznawania nowej partnerki.

Istnieje wiele aspektów powodujących zanikanie aktywności seksualnej, mimo szczerych chęci i dobrego stanu zdrowia. Wielokrotnie w związkach małżeńskich panuje przekonanie, że w tym wieku mija już ochota na seks. Wiąże się to czasami z brakiem naturalności w wyrażaniu wzajemnych potrzeb i oczekiwań. Nieraz słyszę od moich pacjentów: – *Jestem na emeryturze, czuję się świetnie, kupiłem sobie rower i codziennie jeżdżę 20 km. Nigdy nie paliłem, nie piję alkoholu, ale żona nie chce.* Są też oczywiście związki, w których inicjatywa wychodzi głównie od partnerek. Na szczęście coraz więcej osób przychodzi po leki, jednak podczas wizyty często krępują się o tym powiedzieć. To do nas, lekarzy, należy rozpoznanie potrzeb pacjenta także w tym zakresie. Współczesna medycyna zna całą gamę preparatów, pomagających w utrzymaniu sprawności seksualnej.

Dostępne są dwie grupy leków o sprawdzonej skuteczności. Pierwsza z nich, oparta na bazie substancji czynnej o nazwie sildenafil, charakteryzuje się szybkim i krótkim działaniem. Powoduje erekcję działając obwodowo. Nasila rozkurczający wpływ tlenu azotu na izolowane ciała jamiste prącia. Druga grupa leków, zawierająca substancję czynną tadalafil, wykazuje się wydłużonym okresem aktywności. Poprzez działanie tlenu azotu zwiększa się dopływ krwi do penisa, pobudzając tym sposobem zaburzony mechanizm erekcji. Pacjent musi mieć jednak świadomość, że do prawidłowego funkcjonowania któregośkolwiek z tych preparatów konieczne jest zapewnienie stymulacji seksualnej. To nie są środki na podwyższenie libido. Zwracam też uwagę, że są to lekarstwa i ich zażywanie musi być zawsze skonsultowane z lekarzem.

Niedomaganie wcale nie musi też wiązać się ze zmianami hormonalnymi. Niejednokrotnie proponuję pacjentom badania poziomu testosteronu, który okazuje się być w normie. Nawet młodzi mężczyźni nie zawsze mają lepsze wyniki w tym zakresie. Suplementacja testosteronem rzadko kiedy poprawia popęd seksualny i nie jest tutaj rozwiązaniem.

Czynnikiem pogarszającym jakość życia i wydolność seksualną są natomiast choroby prostaty. Z tego powodu WHO zaleca wszystkim mężczyznom po 45. roku życia regularne badanie krwi PSA i kontrolę w gabinecie lekarza urologa. ♥

DOBRY POMYSŁ

✍ Jakub Kurowski

DLA SENIORÓW

Czy bardziej odnajdziemy się w słowach piosenki Jeremiego Przybory *Wesołe jest życie staruszka*, czy ulegniemy pesymistycznej wizji przysłowia *Starość nie radość, zależy w znacznej mierze od nas samych*. Rzeczywistość starości dotknie prędzej czy później każdego z nas. To, czy będzie przyjemna, zależy też od nas samych.

W e współczesnej cywilizacji nie ma zbyt wiele miejsca na starość. Kult młodości, sprawności, piękna i aspiracji do wszystkiego, wypchnęły z przestrzeni publicznej szacunek, podziw czy empatię dla schodzącego pokolenia. Do tego dochodzi brak systemowej opieki zdrowotnej nad ludźmi w podeszłym wieku. Brakuje lekarzy geriatrów, zajmujących się holistycznym spojrzeniem na starszego pacjenta, specjalistycznych przychodni i oddziałów szpitalnych. Starszy pacjent trafia w pierwszej kolejności do lekarza rodzinnego (POZ), a potem do specjalistów. W konsekwencji każdy z nich leczy seniora w swoim zakresie, często nie zwracając uwagi na inne choroby i zaordynowane leki.

Nie tylko statystyki

W Polsce coraz więcej osób przekracza sześćdziesiąty piąty rok życia. Z danych GUS wynika, że osoby w wieku podeszłym, którego dolną granicą jest 65 lat, stanowią prawie 15 procent polskiego społeczeństwa, a do roku 2030 liczba ta podwoi się.

Na szczęście w dzisiejszych czasach metryka nie ma aż tak dużego znaczenia. O długości i jakości życia decyduje też nasz wiek biologiczny, a nie tylko ilość przeżytych lat. Wiek biologiczny zależy od wewnętrznego zegara naszego organizmu, a różnica między nim i wiekiem kalendarzowym może wynosić nawet do 20 lat!

Pamiętajmy jednocześnie, że proces starzenia rozpoczyna się w naszym organizmie już pomiędzy trzydziestym, a czterdziestym rokiem życia i postępuje nieuchronnie, wpływając na funkcjonowanie wszystkich narządów i układów. Im szybciej zatem postawimy sobie pytanie co robić, żeby być sprawnym i aktywnym tak długo, jak to tylko możliwe, tym dla nas lepiej.

Deficyt ruchu

Niestety, u większości osób w starszym wieku obserwuje się wyraźny spadek aktywności fizycznej. Seniorzy ograniczają się do codziennych czynności, takich jak zakupy, gotowanie, sprzątanie czy praca. Tymczasem bycie aktywnym w wieku starszym jest jednym z czynników prognozujących dłuższe życie. Umożliwia też zachowanie niezależności, a tym samym przyczynia się do poprawy jakości życia.

Indywidualne dopasowanie rodzaju aktywności przez lekarza jest rozwiązaniem optymalnym, jednak nie wszyscy z tego skorzystają. Pamiętajmy więc, że najbardziej korzystny jest wysiłek dynamiczny, czyli gimnastyka, spacer, marsz, trekking, bieganie, jazda na rowerze, pływanie i wszelkie gry sportowe wymagające ruchu. Oczywiście wszystko w granicach wydolności starzejącego się organizmu. Przeciwskazane są wszelkie forsowne aktywności fizyczne oraz wysiłki statyczne, czyli takie, które powodują nadmierne napięcie mięśni.

Wykonując ćwiczenia powinniśmy pilnować, by nie przekraczać tzw. tętna maksymalnego. Obliczymy je w następujący sposób: od liczby 220 odejmujemy wartość wieku, a z otrzymanej różnicy obliczamy 70 procent. Na przykładzie osoby siedemdziesięcioletniej wygląda to tak: $220 - 70 = 150$, z kolei 70 procent otrzymanej wartości daje nam 105. Oznacza to, że tętno u siedemdziesięciolatka podczas wysiłku fizycznego nie powinno przekraczać 105 uderzeń na minutę.

Pamiętajmy, że od dobrej kondycji mięśni zależy między innymi utrzymanie właściwej postawy, a sposobem na ich wzmocnienie są regularne ćwiczenia. Najlepiej wykonywać je 3 do 5 razy w tygodniu przez minimum 30 minut.

Pamiętaj o sercu

Prawidłowa praca serca jest warunkiem sprawności całego organizmu. Mięsień sercowy cały czas potrzebuje krwi bogatej w tlen i składniki odżywcze. Te dostawy zapewnia sieć tętnic wieńcowych. Ich sprawne funkcjonowanie może jednak ulec zakłóceniu, najczęściej wskutek miażdżycy, do której prowadzi głównie podwyższony poziom cholesterolu. Jest to choroba całego organizmu, wszystkich naczyń: wieńcowych, mózgowych, kończyn dolnych i górnych. Prowadząc zdrowy tryb życia, wykonując odpowiednią aktywność fizyczną i stosując dopasowaną dietę, chronimy cały organizm przed jej rozwojem. Ruch na świeżym powietrzu ma także duży wpływ na płuca oraz sprawia, że wszystkie stawy lepiej pracują.

Uważaj na nadciśnienie

Ciśnienie krwi to nacisk wywierany przez krew na ściany tętnic. Dynamika rozwoju nadciśnienia tętniczego bywa różna u różnych pacjentów, jednak w większości przypadków nasila się ono wolno i bezobjawowo. Zdarza się, że przez pierwsze 10 lat chory nie wykazuje żadnych objawów. Często nie wie nawet, że cierpi na to schorzenie, ponieważ nie ma nawyku regularnego mierzenia ciśnienia. Dopiero po pewnym czasie pojawiają się dolegliwości i powikłania, i dopiero wtedy pacjent trafia do lekarza.

Powikłaniem jest przede wszystkim rozwój choroby niedokrwiennej serca, wraz z jej finalnym skutkiem, czyli zawałem. U chorych szybciej rozwija się też niewydolność serca. Może dojść do udaru mózgu i to nie tylko ze względu na wysokie wartości ciśnienia, czyli udaru krwotocznego, ale również udaru niedokrwinnego, związanego ze zwężeniem naczyń. U niektórych pacjentów, cierpiących na nadciśnienie, po wielu latach dochodzi też do niewydolności nerek. Z tego powodu ciśnienie trzeba mierzyć systematycznie, nie tylko podczas wizyty u lekarza. Jeżeli ciśnienie skurczowe (górne) przekracza wartość 140 mmHg, a dolne, rozkurczowe, wynosi 90 mmHg, należy rozpocząć leczenie.

Jedną z głównych przyczyn zachorowalności jest nieracjonalne odżywianie. Tłuste potrawy, zbyt mało warzyw, za dużo soli. Przeciętnie zużywamy dziennie ponad dwa razy więcej soli, niż określają to normy żywieniowe. Na wzrost ciśnienia wpływ mają też używki, kofeina, niektóre leki, stres, a także choroby nerek i nadnerczy.

Kontroluj wagę ciała

Nadciśnienie może być też skutkiem otyłości. Nadprogramowe kilogramy obciążają i upośledzają większość systemów organizmu i nadmierne eksploatują narządy wewnętrzne. Powodują nieprawidłową przemianę materii, zwiększając niebezpieczeństwo zachorowalności na cukrzycę i choroby układu pokarmowego. Im dłużej żyjemy, tym więcej kumulujemy w sobie toksyn, a to obciąża wątrobę. Większość jej dysfunkcji powodowana jest właśnie otyłością.

Nadmierna waga ciała dodaje też lat. Ogranicza sprawność i wytrzymałość na wysiłek fizyczny, a w przypadku kontuzji lub leczenia wymagającego unieruchomienia, znacznie komplikuje terapię i rekonwalescencję.

Ćwicz umysł

Sprawność poznawcza słabnie z wiekiem w naturalny sposób i jest to związane z ograniczeniem wydolności całego organizmu. Są to tak zwane naturalne procesy starzenia. Pojawiają się ograniczenia poznawcze, zubożenie słownika, ograniczenie zdolności zapamiętywania nowych zdarzeń i treści, oraz podzielności uwagi. Skupienie, koncentracja, selektywność, refleks, zapamiętywanie, uczenie się – te funkcje często osłabiają się z wiekiem, także z powodu problemów krążeniowych. Dlatego powinniśmy jak najczęściej zajmować nasz umysł – czytać, słuchać, oglądać, rozmawiać i nie zamykać się w sobie. Nauka i rozwiązywanie łamigłówek to doskonały trening dla mózgu. Im sprawniejszy jest umysł, tym mniejsze niebezpieczeństwo wystąpienia choroby Alzheimera i innych form otępienia starczego.

Być jak najdłużej sprawnym, niezależnym i nie być ciężarem dla ludzi młodych, to motto niech przyświeca wszystkim. W końcu to także od nas zależy, czy jesień życia spędzimy w łóżku, czy będziemy do końca aktywnie żyć.

NA BÓL MIĘŚNI I STAWÓW



SZYBKO I DOBRZE SIĘ WCHŁANIA



NIE ZOSTAWIA ŚLADÓW NA SKÓRZE I ODZIEŻY



BEZ ZAPACHU

Nazwa produktu leczniczego: Diclotica, [Diclofenacum natrium]. Postać farmaceutyczna moc i dawka substancji czynnej: żel biały lub prawie biały, delikatny, jednorodny żel, o kremowej konsystencji, 10mg/g. Skład: 100 g produktu zawiera 1 g diklofenaku sodowego. Substancje pomocnicze o znanym działaniu: każdy gram żelu zawiera 0,5 mg, propylu parahydroksybenzoianu (E 216), 0,5 mg metylu parahydroksybenzoianu (E 218) i 80 mg glikolu propylenowego. Wskazania do stosowania: do stosowania u dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 14 lat. Produkt działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie i przeciwkrzepleniowo. Stosowany jest w miejscowym leczeniu. Doradzi i młodzieży powyżej 14 lat: pourazowych stanów zapalnych ścięgien, więzadeł, mięśni i stawów, bólu pleców, ograniczonych stanów zapalnych tkanek miękkich takich, jak: zapalenie ścięgien, łokieć tenisisty, zapalenie torebki stawowej, zapalenie okostawowe. Doradzi (powyżej 18 lat). W ograniczonych i łagodnych postaciach choroby zwyrodnieniowej stawów. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na substancję czynną lub którąkolwiek substancję pomocniczą; u pacjentów u których napady astmy, pokrzywka, czy ostre nieżytowe błony śluzowej są wywołane przez kwas acetylosalicylowy lub inne NLPZ; trzeci trymestr ciąży; u dzieci i młodzieży poniżej 14 lat. Podmiot odpowiedzialny: TACTICA Pharmaceuticals Sp. z o.o., ul. Bankowa 4, 44-100 Gliwice.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

DIC/1/6/21

EvoTears® OMEGA

NOWOŚĆ!



**EvoTears®
OMEGA**



VEGAN

zaburzenia warstwy lipidowej

Preparat przeznaczony do stosowania w ZSO wywołanym zaburzeniami warstwy lipidowej, którym towarzyszy zaczerwienienie oczu i brzegów powiek lub ślady zaschniętej wydzieliny na brzegach powiek.

Przykłady użycia:

- dysfunkcja gruczołów Meiboma
- zespół suchego oka związany z wiekiem
- leczenie hormonalne (np. antykoncepcja doustna)
- zmiany hormonalne (np. menopauza)

Kwasy Omega-3 pochodzenia roślinnego łagodzą podrażnione oczy i brzegi powiek.

Hydrolaty

— DROGOCENNA MOC ROŚLIN

Marta Nowacka

Jeśli jeszcze tego nie zrobiłaś, to najwyższy czas, by włączyć roślinne hydrolaty do codziennej pielęgnacji cery i całego ciała. Twoja skóra Cię za to pokocha! To naturalne produkty o wspaniałych właściwościach nawilżających, łagodzących i odżywiających, pozwalające rozkoszować się dodatkowo pięknym zapachem i przyjemnym uczuciem odświeżenia. Wypróbuj je koniecznie!

Co to jest hydrolat?

Hydrolat to produkt uboczny, uzyskiwany w procesie destylacji świeżych roślin lub ich części parą wodną, w celu pozyskania olejków eterycznych. Otrzymana woda podestylacyjna jest jednak całkowicie pełnowartościowym preparatem. Zawiera śladowe ilości olejku eterycznego (około 0,01-0,1%) oraz cenne dla skóry składniki roślinne rozpuszczalne w wodzie (hydrofilowe). Te właśnie, naturalne substancje, odpowiadają za pielęgnacyjne właściwości hydrolatów i nadają im subtelny aromat. Wody roślinne mają bowiem niezwykle delikatny zapach, dlatego często do odświeżania wybierają je osoby, które nie lubią intensywnych aromatów.

Właściwości hydrolatu

Wody roślinne mają mnóstwo dobroczynnych właściwości pielęgnacyjnych i są prawdziwym dobrodziejstwem dla skóry! Ich działanie kosmetyczne jest pochodną właściwości rośliny, z jakiej zostały pozyskane. Zawierają mnóstwo witamin, minerałów, bio protein i polisacharydów. Są łagodniejsze od olejków eterycznych i można je aplikować bezpośrednio na skórę (za wyjątkiem hydrolatów z kwasami owocowymi), dzięki czemu są idealne dla osób o wrażliwej cerze, a także bezpieczne dla niemowląt i kobiet w ciąży. To produkty delikatne, o pH zbliżonym do naturalnego poziomu pH naszej skóry, dlatego bardzo dobrze z nią współgrają.

Uwaga!

Naturalne hydrolaty nie powinny zawierać żadnych sztucznych substancji, syntetycznych barwników, aromatów, drażniącego alkoholu, glikolu, gliceryny, ale też konserwantów, dlatego okres ich trwałości jest krótki. By go wydłużyć, przechowuj produkt w lodówce.

A jakimi korzystnymi właściwościami mogą pochwalić się hydrolaty?

- nawilżają, odświeżają i odżywiają skórę oraz włosy,
- zmiękczają, oczyszczają i tonizują wyrównując pH skóry,
- łagodzą podrażnienia, zmniejszają zaczerwienienia i stany zapalne, przynoszą ukojenie suchej i wrażliwej skórze,
- wzmacniają cebulki włosów,
- działają przeciwzapalnie i antybakteryjnie,
- wykazują działanie aromaterapeutyczne, antyoksydacyjne, ściągające,
- zmniejszają opuchliznę, rozjaśniają przebarwienia,
- regulują pracę gruczołów łojowych,
- łagodzą podrażnienia po opalaniu oraz dolegliwości po ukąszeniach owadów.

Pomysły na zastosowanie

Hydrolaty można stosować codziennie, i to na niezliczoną ilość sposobów. To uniwersalne produkty – jednego kosmetyku możesz używać z powodzeniem dosłownie do całego ciała. Jako preparaty o wielu funkcjach i właściwościach sprawdzą się przy pielęgnacji każdego rodzaju cery, skóry czy włosów. Większości z nich nie trzeba rozcieńczać – mogą być stosowane bezpośrednio na skórę, nawet tę wrażliwą.

Tonizacja – sięgnij po hydrolat zamiast po tonik do twarzy – to najpopularniejsza i najczęściej stosowana metoda pielęgnacji każdego rodzaju cery. Pomaga przywrócić skórze odpowiednie pH oraz przygotować ją do dalszej pielęgnacji. Zastosuj go po demakijażu i oczyszczeniu skóry.

Płyn micelarny – hydrolat sprawdzi się także w roli preparatu do mycia i oczyszczania cery, a także do demakijażu twarzy.

Odświeżająca mgiełka – taka forma wykorzystania idealnie sprawdza się przez cały rok, a zwłaszcza latem, gdy skóra potrzebuje nawilżenia, odświeżenia i ukojenia. Hydrolatem możesz spryskiwać twarz, włosy, jak i całe ciało.

Baza dla naturalnych kosmetyków – z hydrolatu możesz przygotować dwufazowy płyn do demakijażu, preparaty do nawilżania włosów czy zastąpić nim wodę w maseczce, np. z glinki, wzbogacając mieszankę o składniki poprawiające kondycję skóry.

Podkład pod olej – woda podestylacyjna będzie super bazą dla oleju roślinnego, ułatwiając jego rozprowadzenie na skórze i przyspieszając wchłanianie, a w przypadku włosów sprawdzi się jako podkład pod olej.

Wcierka do włosów – hydrolaty, takie jak lawendowy, rozmarynowy czy miętowy, mają właściwości przeciwzapalne, regulujące i antyseptyczne. Pomogą złagodzić swędzenie skóry głowy, złagodzić podrażnienia, zmniejszą przetłuszczanie się włosów, przyspieszą leczenie łupieżu.

Odświeżenie włosów – spryskaj skórę głowy hydrolatem, a przedłużysz świeżość włosów. To rozwiązanie sprawdzi się w awaryjnych sytuacjach.

Kompres na cienie po oczach – nasącz wacik hydrolatem (różany, rumiankowy, oczarowy lub z czystką) i połóż go na kwadrans na powiekach – przyniesie natychmiastowe ukojenie.

Który wariant wybrać?

Niektóre hydrolaty można stosować do wszystkich rodzajów skóry bez obaw o niepożądane działania. Inne zaś, ze względu na ich szczególne właściwości, poleca się do konkretnych typów cery – można wtedy osiągnąć naprawdę olśniewające rezultaty. ♥

Dobierz najlepszy hydrolat dla swojej cery!



CERA SUCHA

problem: brak odpowiedniego nawilżenia i natłuszczenia, przesuszenie, naruszona bariera ochronna, wrażliwość na czynniki zewnętrzne, łuszczenie

rozwiązanie: hydrolaty nawilżające, np. różany, lawendowy, neroli, malinowy, szalwiowy, z czystką, kwiatu lipy lub lotosu



CERA TŁUSTA

problem: nadmierna praca gruczołów łojowych, skłonność do infekcji grzybiczych, zaskórników i trądziku

rozwiązanie: hydrolaty o właściwościach oczyszczających, normalizujących i antybakteryjnych, np. lawendowy, rumiankowy, bławatkowy, neroli, z czystką, drzewa herbacianego, kwiatu manuka



CERA MIESZANA

problem: przetłuszczające się partie strefy T, przesuszenie pozostałej części twarzy

rozwiązanie: hydrolaty normalizujące i nawilżające, np. lawendowy, neroli, szalwiowy, rumiankowy, miętowy, z czystką, drzewa herbacianego, kwiatu manuka



CERA NORMALNA

problem: regularne oczyszczanie, odpowiednie nawilżanie i natłuszczenie

rozwiązanie: hydrolat różany, lawendowy, neroli, malinowy, z kwiatu lipy lub lotosu



CERA TRĄDZIKOWA

problem: widoczne rozszerzone pory i niedoskonałości skórne (krosty, zaskórники, blizny)

rozwiązanie: hydrolaty oczyszczające, tonizujące i antybakteryjne, np. różany, lawendowy, neroli, szalwiowy, rumiankowy, oczarowy, miętowy, z czystką, drzewa herbacianego, kwiatu manuka



CERA WRAŻLIWA

problem: skłonność do szybkich reakcji na skutek działania czynników środowiskowych, np. zaczerwienienie, pieczenie, swędzenie

rozwiązanie: hydrolaty łagodzące, np. różany, lawendowy, malinowy, neroli, z kwiatu lipy, lotosu, jaśminu, zielonej herbaty, melisy, kocanki



CERA NACZYNKOWA

problem: widoczne pękające naczynka krwionośne, tzw. pajęczki

rozwiązanie: hydrolaty łagodzące i wzmacniające, np. różany, neroli, rumiankowy, oczarowy, malinowy, z kwiatu lipy, lotosu, jaśminu, kocanki, melisy



CERA DOJRZAŁA

problem: widoczne oznaki starzenia w postaci zmarszczek, bruzd, przebarwień i utraty napięcia

rozwiązanie: hydrolaty nawilżające, rozjaśniające i ujędrniające, np. różany, lawendowy, neroli, oczarowy, z kocanki, kwiatu lotosu, zielonej herbaty, werbeny


Iwona Zawidzka-Bielska
dr n. farm., absolwentka kierunków
farmacja i kosmetologia na
Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu

Skuteczna alternatywa dla interwencji chirurgicznych

W obecnych czasach wiele osób próbuje jak najdłużej zachować młodzięcy wygląd. Na szczęście efektywne odmładzanie i zapobieganie starzeniu skóry nie musi być już związane jedynie z zabiegami chirurgicznymi i długą rekonwalescencją. Medycyna estetyczna oferuje obecnie coraz więcej szybkich, mało inwazyjnych i skutecznych metod poprawiających wygląd.

Starzenie się organizmu to naturalny i nieunikniony proces, jednak dziś możemy spowolnić zmiany zachodzące w miarę upływu czasu. Podstawą jest oczywiście codzienne dbanie o zdrowie i odpowiedni styl życia. Na stan skóry wpływa sposób odżywiania, nawodnienie, aktywność fizyczna, a także ilość i jakość snu, bowiem w jego trakcie dokonują się intensywne procesy regeneracyjne. Należy pamiętać, że w produktach spożywczych znajdują się składniki warunkujące stan cery, włosów i paznokci. Odpowiednio zbilansowana dieta może pomóc zachować młody wygląd na długo.

Z drugiej strony, szczególnie szkodliwe dla skóry jest promieniowanie UV, które odpowiada za większość zmarszczek na naszych twarzach. Podstawą profilaktyki przeciwstarzeniowej powinno być zatem stosowanie filtrów przeciwsłonecznych na odsłonięte części ciała – szczególnie twarz, szyję i dekolt. Nie powinniśmy również zapominać o dłoniach, które codziennie narażone są na działanie szkodliwych czynników, dlatego często mówi się, że to one zdradzają wiek człowieka. Bardzo szkodliwy dla struktury skóry jest także dym tytoniowy, aby więc zachować świeży wygląd niezbędne jest rozstanie się z nałogiem. Inne czynniki, warunkujące kondycję skóry, to geny, hormony i choroby – procesom starzenia szczególnie sprzyja cukrzyca, niedoczynność tarczycy czy nowotwory.

Nieuchronne zmiany

Wraz z upływem czasu, skóra staje się cieńsza, szara i bardziej sucha. Pojawiają się zmiany pigmentacyjne, a dodatkowo deficyt tkanki podskórnej zmniejsza jej elastyczność. Z wiekiem uwidaczniają się zmarszczki i opada owal twarzy, co jest spowodowane zaburzeniami w obrębie struktury włókien elastycznych, kolagenowych oraz retikuliny i sił grawitacji. Na szczęście współczesna medycyna estetyczna oferuje skuteczne narzędzia do walki z oznakami starzenia skóry. Dzięki nowoczesnym urządzeniom i substancjom można uzyskać zadowalające efekty w krótkim czasie. Aktualnie, wśród najbardziej efektywnych i cieszących się największą popularnością zabiegów profilaktycznych oraz odmładzających, należy wymienić: botoks, wypełniacze tkankowe (tzw. wolumetrię), technologię HIFU czy mezoterapię igłową.

Botoks

Botoks, czyli toksyna botulinowa, wytwarzana przez bakterie zwane pałeczkami jadu kiebasianego – *Clostridium botulinum*, wywołuje porażenie mięśni, co jest wykorzystywane w medycynie estetycznej do usuwania zmarszczek mimicznych, powstających w wyniku wzmożonego napięcia mięśni lub nawykowego kurczenia niektórych z nich. Zabieg z użyciem botoksu polega na wstrzyknięciu jego niewielkiej dawki do wybranych mięśni twarzy. Wywołuje to działanie ograniczone tylko do miejsca iniekcji, pozostałe mięśnie funkcjonują bez zmian. Efekt widoczny jest już po kilku dniach i utrzymuje się do 6 miesięcy. Oprócz likwidacji zmarszczek mimicznych, toksyna botulinowa znajduje również zastosowanie w leczeniu nadmiernej potliwości, zęza czy bólów migrenowych.

Wolumetria

Wypełniacze tkankowe, tzw. wolumetria, to popularna metoda korekcji zmarszczek, spłycania bruzd, uwypuklania okolic jarzmowych czy powiększania ust, a także korekcji blizn. Obecnie najczęściej stosowanym wypełniaczem tkankowym jest kwas hialuronowy, występujący naturalnie niemal we wszystkich tkankach organizmów żywych. U ludzi najwięcej jest go w skórze (56 proc.), ponadto w płynie łożowym, mazi stawowej, chrząstkach oraz tkance łącznej.

Naturalnie występujący kwas hialuronowy rozpada się bardzo szybko, dlatego w zabiegach estetycznych stosowane są jego warianty odpowiednio zmodyfikowane przez usieciowanie pochodne. Preparaty z kwasem hialuronowym mają postać bardzo plastycznego i elastycznego żelu, który po wprowadzeniu do skóry wypełnia zmarszczkę. Wyjątkową jego właściwością jest zdolność wiązania

olbrzymich ilości wody. Niestety, wraz z wiekiem jego ilość sukcesywnie spada, w efekcie czego zmniejsza się również zawartość wody w skórze, która staje się przez to wiotka i szara.

Stabilizowany kwas hialuronowy jest dobrą alternatywą dla interwencji chirurgicznych. W zabiegach wolumetrycznych stosowane bywają również inne substancje – hydroksypapatyt wapnia, kwas polimlekowy, może być też wykorzystana własna tkanka tłuszczowa pacjenta. Użycie wypełniaczy daje szybkie i spektakularne rezultaty bez konieczności ingerencji chirurga i długiej rekonwalescencji. Efekty zabiegu ostrzyknięcia kwasem hialuronowym utrzymują się nawet do 9-12 miesięcy, hydroksypatyt wapnia – od ponad roku do 18 miesięcy, a te z wykorzystaniem kwasu L-polimlekowego – nawet do 36 miesięcy.

HIFU

Technologia HIFU to prawdziwy hit medycyny estetycznej ostatnich lat. Nazwa jest skrótem z angielskiego rozwinięcia *High Intensity Focused Ultrasound*, czyli skupiona wiązka fal ultradźwiękowych o dużym natężeniu. Fale te docierają do głębokich warstw skóry, wywołując ich przegrzanie i powstanie mikrooparzeń, a także małych pęcherzyków gazu, które uszkadzają komórki. Te drobne podrażnienia stymulują procesy odbudowy i regeneracji tkanek. Wzrasta synteza włókien kolagenowych i elastyny, odpowiedzialnych za strukturę i sprężystość skóry. W efekcie staje się ona „zagęszczona”, lepiej napięta i wygładzona. Ze względu na precyzyjnie ustawioną głębokość penetracji, wierzchnie warstwy skóry pozostają nietknięte.

Jest to metoda mało inwazyjna i odpowiednia dla osób, które chcą uzyskać efekt liftingujący i modelujący unikając ingerencji chirurgicznej. Jest obecnie uznawana za najskuteczniejszy, nieinwazyjny lifting – jego ostateczny efekt obserwujemy 3 miesiące po zabiegu i utrzymuje się on około 4 lat.

Mezoterapia

Mezoterapia igłowa polega na dostarczeniu substancji aktywnych bezpośrednio do skóry. Zdrowa skóra stanowi szczelną barierę organizmu, oddzielającą go od środowiska zewnętrznego, dlatego preparaty stosowane powierzchniowo nie są w stanie przeniknąć do jej głębokich warstw. Mezoterapia pozwala ominąć tę przeszkodę mechanicznie i dostarczyć spersonalizowane koktajle odżywcze bezpośrednio do miejsca, w którym mają działać. Substancje wykorzystywane w tym zabiegu to m.in. kwas hialuronowy, witaminy, szczególnie witamina C, retinol i mikroelementy. Metoda ta polega na wykonaniu wielu nakłuć skóry, wiąże się zatem z nieprzyjemnymi odczuciami i wymaga kilku dni rekonwalescencji.

Jedną z popularnych odmian mezoterapii jest zabieg z użyciem bogatopłytkowego osocza krwi, który polega na ostrzykiwaniu skóry preparatem uzyskanym z własnej krwi pacjenta. Osocze bogatopłytkowe zawiera czynniki wzrostu, aktywujące różne typy komórek. W płytkach krwi znajduje się ponad 60 substancji biorących udział w procesach naprawy tkanek, m.in. stymulujące tworzenie komórek naskórka, angiogenezę, czyli tworzenie naczyń krwionośnych, syntezę DNA oraz pobudzające fibroblasty do syntezy kolagenu. Choć zabieg ten może wydawać się skomplikowany, w rzeczywistości jest dość prosty i szybki – krew jest pobierana w standardowy sposób i odwirowywana celem grawitacyjnego oddzielenia jej elementów. Następnie osocze łączone jest z substancją aktywującą płytki krwi i wstrzykiwane w skórę pacjenta. Mezoterapia pozwala uzyskać efekt bardziej elastycznej, zagęszczonej i napiętej skóry.

Dzisiejsza medycyna estetyczna oferuje wiele skutecznych rozwiązań, poprawiających wygląd i pozwalających uniknąć inwazyjnych interwencji chirurgicznych. Nowoczesne metody to nie tylko doraźne działanie ulepszące, ale i część profilaktycznych zabiegów opóźniających starzenie oraz element holistycznego podejścia do urody. ♥

SHARENTING

— mania publikowania

✍ Marta Nowacka

Żyjemy w świecie cyfrowym. Nasza codzienność przeplata się z rzeczywistością wirtualną. Przyzwyczailiśmy się do możliwości, jakie daje nam Internet, a wszechogarniająca nas technologia i dostęp do urządzeń wyposażonych w aparaty fotograficzne sprawiły, że uwiecznianie chwil swego życia rodzinnego stało się powszechnością. A co otrzymamy z połączenia nieograniczonych możliwości komunikacyjnych z nadprodukcją zdjęć i filmików? Dzielenie się tymi materiałami często na zbyt szeroką skalę.

Popularne kanały social media umożliwiają dokumentowanie online naszego życia, ale także życia naszych dzieci. Stało się to wręcz swoistą normą społeczną. Niestety, niektórzy rodzice nieraz też zapominają o specyfice sieci internetowej oraz zagrożeniach, jakie się za nią kryją, i ewidentnie przesadzają. Takie bezrefleksyjnie, notoryczne wrzucanie zdjęć swych latorośli na różnego rodzaju portale społecznościowe, doczekało się już nawet swojej nazwy.



Co to jest sharenting?

Sharenting, bo o nim mowa, jest zjawiskiem, które możemy nagminnie obserwować w sieci. Występuje także w Polsce. Termin ten powstał z połączenia dwóch angielskich słów: *share* (udostępniać, dzielić się) oraz *parenting* (rodzicielstwo). Oznacza on nadmierne publikowanie przez rodziców zdjęć dziecka czy innych treści z nim związanych, takich jak rozmaitych faktów, informacji lub historii z jego życia.

Skalę tego zjawiska w naszym kraju przedstawiono w raporcie *Sharenting po polsku, czyli ile dzieci wpadło do sieci?*, przeprowadzonym na zlecenie Agencji Clue PR. To pierwszy w Polsce raport na temat udostępniania wizerunku dzieci przez ich rodziców w Internecie, na ich kanałach społecznościowych. Powstał on w marcu 2019 r. i objął wyniki badań jakościowych i ilościowych. Badanie ilościowe zostało zrealizowane przez Norstat na próbie ogólnopolskiej 1000 osób, wśród rodziców dzieci w wieku 0-18 lat, stale korzystających z Internetu, a badanie jakościowe obejmowało indywidualne wywiady pogłębione. Co wynika z tego opracowania?

– *Sharenting dotyczy, według zachodnich badań, powyżej połowy, a u nas 40 proc. rodziców korzystających z Internetu, czyli jest zjawiskiem masowym. Jako takie, wpływa na kształtowanie postaw, również bohaterów tych relacji, czyli dzieci* – mówi Alicja Wysocka-Światała, partner zarządająca Clue PR, która zleciła badanie.

Reporterskie zacięcie

Rodzice bardzo chętnie dzielą się na portalach społecznościowych materiałami dokumentującymi dorastanie ich pociech. Rocznie każdy z nich wrzuca średnio **72 zdjęcia i 24 filmy** z własnymi dziećmi w rolach głównych. Szacuje się, że już nawet **3 miliony** maluchów w Polsce mogło stać się „bohaterami internetu”, z reguły bezwiednie.

– *Rodzice zamieniają się w sieciowych reporterów. Dokumentują często każdy krok swoich dzieci od narodzin, lub nawet od okresu ciąży, przez kolejne wydarzenia z ich życia. Niepostrzeżenie stają się dokumentalistami tworzącymi sieciowe profile swoich dzieci, nadając im określony ton, od cukierkowego po zabawny. Dorastające dzieci wkraczają w świat już z napisaną historią na swój temat. A przynajmniej ze szczegółowym wstępem, do którego mogą najwyżej dopisać kolejne rozdziały* – mówi Alicja Wysocka-Światała, współautorka badania.

Choć eksperci ostrzegają, że takie postępowanie może mieć tragiczne skutki, to wszystko wskazuje na to, że ich apele pozostają bez odzewu. Co więcej, liczba ta w kolejnych latach z pewnością wzrośnie, bowiem aż **81 proc.** „dokumentujących” rodziców ocenia udostępnianie zdjęć własnych dzieci pozytywnie lub neutralnie. Jak wskazują autorzy opracowania, pośrednio może to wynikać z faktu, że ponad połowa z nich (**57 proc.**) deklaruje, że o prywatności dziecka i wykorzystaniu jego wizerunku decydują właśnie jego opiekunowie. Uważają więc, że nie ma w tym nic złego.

Sześciu na dziesięciu rodziców dzieli się dokumentacją dzieciństwa swoich maluchów przynajmniej raz w miesiącu, a **co piąty** wrzuca materiały do sieci raz w tygodniu lub częściej. Jednocześnie zaledwie **25 proc.** z nich zapytało dziecko o zgodę na udostępnianie jego zdjęcia.

Powód publikacji – z okazji i bez okazji

Znaczna większość, bo aż **75 proc.** ankietowanych deklaruje, że pokazuje w sieci tylko wyjątkowe momenty i okazje z życia swoich pociech, takie jak urodziny czy uroczystości w szkole lub przedszkolu.

– *Matki i ojcowie wskazują na dumę z dziecka jako kluczową motywację do dzielenia się zdjęciami i filmikami (65 proc. odpowiedzi). Ponadto, postowanie w mediach społecznościowych traktują jako zamiennik rozmowy z rodziną czy bliższymi znajomymi i poprzez nie informują, co się u nich i dziecka dzieje. Robi tak 57 proc. ankietowanych* – dodaje dr Marta Bierca, ekspertka Uniwersytetu SWPS i współautorka badania.

35 proc. rodziców twierdzi zaś, że zapisując zdjęcia swych latorośli w Internecie prowadzi wirtualny pamiętnik z ich dzieciństwa i archiwizuje wspomnienia, do których ma dostęp od ręki.

– *Takie potrzeby wydają się naturalne i zrozumiałe, ale rodzice nie poprzestają na okazjonalnym wrzuceniu zdjęcia czerwonego paska czy starannej kolorowanki. Aparat mają zawsze w gotowości – ocenia ekspertka.*

Jak wykazało badanie, wielu rodziców nie potrzebuje jednak żadnej okazji czy szczególnego powodu, by zamieścić zdjęcie dziecka w sieci. Codzienne sytuacje są przedmiotem internetowych relacji **46%** z nich.

Alicja Wysocka-Światała zwraca także uwagę na fakt, że raczej nie zanoszą się na to, by tendencja ta miała słabnąć. Wizerunek dziecka to bowiem dla wielu rodziców-influencerów także źródło dochodów, a dla pozostałych – kolejny powód do publicznego chwalenia się. – *Sharenting wpływa również na trendy marketingowe, gdyż bezpośrednio wiąże się z monetyzowaniem ekspozycji sieciowej dzieci przez influencerki parentingowe i rodziców, którzy idą podobnym tropem* – podkreśla współautorka badania.

Oddzielną kategorią pretekstów na uwiecznienie wizerunku dziecka są też śmieszne sytuacje z jego życia. **30 proc.** badanych wskazała, że zabawne momenty z potomkiem w roli głównej, jak żartobliwe powiedzonka, wywrotka na rowerze czy drobna gafa, to dobry powód do podzielenia się nimi ze światem. Pozostaje jedynie pytanie, czy takie materiały, znalezione po latach, będą wciąż bawić także głównego zainteresowanego. W końcu w sieci nic nie ginie.

Kto ogląda Twoje dziecko?

Co ciekawe, rodzice-reporterzy nie stosują bardzo restrykcyjnych filtrów czy ograniczeń wyświetlania publikowanych materiałów. **42 proc.** udostępnia zdjęcia i filmy z własnymi dziećmi szerszym grupom znajomych (do 200 osób), a **37 proc.** decyduje się na pokazanie ich tylko najbliższej rodzinie i znajomym, co wciąż oznacza grupę do 20 osób.

– *Wielu rodziców nie ma również obaw, czy raczej wyobraźni, na temat ewentualnego ryzyka, jeśli chodzi o pokazanie miejsca pobytu dziecka czy jego szkoły* – **39 proc.** wrzuca filmy i zdjęcia pokazujące, gdzie w danym momencie przebywa dziecko. Wskutek tego z tych dokumentacji można czytać jak z otwartej książki na temat nawyków, szkoły czy hobby dziecka – przestrzegają autorzy raportu na temat sharentingu.

Takie udostępnianie fotografii maluchów szerokiemu gronu odbiorców niesie ze sobą ogromne zagrożenie i jeśli nie zadamy o odpowiednie zabezpieczenie publikowanych treści, możemy zupełnie stracić nad nimi kontrolę. Do rozważy w tym względzie nawołuje także policja – nigdy nie wiadomo bowiem, kto ogląda zdjęcia naszych pociech. Nierzadko może się to skończyć wręcz tragicznie, np. porwaniem lub atakiem pedofila.

Psychologowie i prawnicy od dawna apelują o niezamieszczanie zdjęć najmłodszych dzieci, które nie są w stanie wyrazić na taką publikację zgody. Dziecko, które praktycznie od urodzenia istnieje w Internecie, początkowo zupełnie bez swojej wiedzy, wychowuje się w jego ciągłym otoczeniu. Taki maluch znacznie szybciej może uzależnić się od surfowania po sieci niż ten, którego zdjęć rodzice nie umieszczali w sieci codziennie od dnia jego narodzin.

Rób to mądrze

Nie ma powodów, by z zamieszczania zdjęć swych potomków w Internecie zrezygnować zupełnie, ale na pewno warto ich dobór dokładnie przemyśleć i przed opublikowaniem posta zastanowić się, czy nie narusza on w jakikolwiek sposób dobra dziecka i czy nie sprawi mu przykrości w przyszłości.

– *Wirtualne pamiętniki i funkcjonowanie w dwóch rzeczywistościach, realnej i wirtualnej, to specyfika naszych czasów. Zupełny brak ekspozycji w mediach społecznościowych i w Internecie wielu utożsamia z niebytem i brakiem dbałości o wizerunek. Z drugiej strony pełna ekspozycja, zanim jeszcze sam zainteresowany wyraził na to zgodę i świadomie podjął się budowania swojej sieciowej historii, jest również dyskusyjna* – piszą autorzy raportu.

To bardzo istotne szczególnie latem, kiedy chętnie dokumentujemy wakacyjne wyjazdy, radosną zabawę, wygłupy na plaży czy kąpiele w ogrodowym baseniku.

– *Liczę jednak na to, że wzrośnie świadomość zagrożeń związanych z udostępnianiem wizerunku dzieci w sieci i wskutek tego ograniczanie tej ekspozycji dla szerokiej, czyli nieznannej, publiczności* – konkluduje Alicja Wysocka-Światała.

Być może jak zwykle zdrowy rozsądek będzie tu najlepszym doradcą? ♥

Piśmiennictwo:
„Sharenting po polsku, czyli ile dzieci wpadło do sieci? Pierwszy raport w Polsce na temat wizerunku dzieci w internecie na zlecenie Clue PR”, 2019
„Polskie badanie EU Kids Online 2018. Najważniejsze wyniki i wnioski”, praca zbiorowa, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań, 2019
„Cyfrowe dzieciństwo. Jak chronić dziecko w sieci?”, raport Socialpress, 2021

DEKALOG UDANYCH WAKACJI

O udanych wakacjach marzymy wszyscy. Czekamy cierpliwie w pracy i szkole, by ten wyjątkowy w roku okres wynagrodził nam trudy i zmęczenie minionych miesięcy. Myślimy o przyjemnościach i dajemy ponieść się chwili letniej beztroski. To znakomicie! Pamiętajmy jednak, by – mówiąc żargonem piłkarskim – *grać na zero z tyłu*. Odpoczywając i bawiąc się nie zapominajmy o przestrzeganiu bezpiecznych zasad, których zachowanie ustrzeże nas przed przykrymi niespodziankami i niepotrzebnym stresem.

Maciej Jamsz

1

PLAŻA, WODA I GÓRY WYKLUCZAJĄ ALKOHOL

O tym mówi się bez przerwy. Jednak my też przypominamy, że alkohol obniża wydolność naszego organizmu i powoduje, że w sposób nieprawidłowy oceniamy rzeczywistość oraz nasze możliwości. Każda aktywność fizyczna – nie tylko w morzu czy w górach, wyklucza spożywanie alkoholu. Także zasypanie pod jego wpływem na palącym słońcu jest fatalnym pomysłem, bo może doprowadzić do poparzeń i uderu słonecznego.

2

MIERZ SIŁY NA ZAMIARY

To oczywiste, że w chwilach relaksu rozsądza nas energia. Zważmy jednak na nasze siły przed podjęciem wymagających fizycznie zajęć. Pierwszego dnia w górach nie wybieramy się na najtrudniejszą wycieczkę, a podczas kąpieli w morzu czy jeziorze, nie starajmy się pokonać dystansu kanału La Manche. To samo dotyczy długości planowanego marszu czy jazdy na rowerze. Spadek formy i bóle mięśni nazajutrz, to najłagodniejsze skutki naszego szarżowania. Pamiętajmy, że w sytuacjach kryzysowych, gdy siły nas opuszczają, lekkomyślność możemy przepłacić zdrowiem lub życiem – naszym lub osób niosących nam pomoc.

3

ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

Przypomnij sobie, a najlepiej przećwicz w domu. Układanie w pozycji bezpiecznej, masaż serca i sztuczne oddychanie – to może komuś z naszych najbliższych uratować życie. Szczegóły znajdziesz tu: www.gov.pl/web/zdrowie/sposob-udzielania-pierwszej-pomocy-w-wybranych-naglych-wypadkach lub na innej witrynie poświęconej temu tematowi. Zapamiętaj numer alarmowy 112. Nie lekceważ wagi szybkiej reakcji. W sytuacji zagrożenia życia ważna jest każda sekunda.

4

UWAŻAJ NA OGIEŃ

Obecnie w lesie i na łąkach, przesuszonych tegorocznym upałem, zagrożenie pożarowe jest naprawdę wysokie. Nie pal papierosów, ognisk, nie wyrzucaj niedopałków ani szkła, które działając jak soczewka może wzniecić ogień. To jest żywioł, który rozprzestrzenia się naprawdę bardzo szybko. Jeśli widzisz pożar – od razu dzwoń pod numer 998 lub 112.

5

PILNUJ DZIECI

Zwłaszcza na plaży, nad wodą, w obcych miejscach – nie spuszczaaj z oczu swoich pociech. Chwila nieuwagi może spowodować zgubienie się. Nigdy nie pozwalaj dzieciom bawić się bez opieki w wodzie. Jedna większa fala lub potknięcie się może spowodować tragedię, a przecież wiadomość na smartfonie nam nie ucieknie...

6

PILNUJ PIENIĘDZY I DOKUMENTÓW

Wakacje to też okres wzmożonej aktywności złodziei. Jesteśmy rozkojarzeni i podekscytowani nowymi wrażeniami. W nowych miejscach łatwo odwrócić naszą uwagę. Pamiętaj, że złodzieje nigdy nie działają w pojedynkę, a czasami z łatwością potrafią sobie zjednać naszą przychylność. Pilnujmy torebek i portfeli. Jeżeli nie musimy ich mieć ze sobą, zostawmy – zwłaszcza za granicą, paszporty i karty kredytowe w hotelowych sejfach. Nie obnośmy się też z dużą ilością gotówki.

8

UBEZPIECZENIE PODRÓŻNE

W Polsce płacąc składki zdrowotne mamy zagwarantowaną, bezpłatną pomoc medyczną w placówkach z ważnym kontraktem z Narodowym Funduszem Zdrowia. Także w państwach członkowskich Unii Europejskiej możemy korzystać z darmowej karty EKUZ (trzeba o nią wystąpić do NFZ), uprawniającej do korzystania z opieki medycznej na takich samych zasadach, jak mieszkańcy danego państwa. Są jednak kraje UE, w których do usług medycznych trzeba dopłacić, inne wymagają opłaty, która potem podlega zwrotowi. Chcąc ustrzec się przed nieprzewidzianymi, a zawsze wysokimi kosztami leczenia poza naszym krajem, sugerujemy wykup ubezpieczenia na pokrycie leczenia. Oferta na rynku jest na tyle szeroka, że można wybrać wariant najbardziej optymalny dla nas – w zależności od kraju, do jakiego się wybieramy. Dotyczy to też osób wykupujących imprezy w biurach turystycznych. Proponowane standardowe ubezpieczenie nie zawsze wyklucza dopłaty na miejscu, a trzeba pamiętać, że opieka medyczna, zwłaszcza w resortach państw pozaeuropejskich, jest bardzo droga dla turystów.

9

BEZ POŚPIECHU DO CELU

Wakacyjna podróż może być przyjemnością. Sugestię tę adresujemy do zmotoryzowanych turystów. Zamiast bić kolejne rekordy prędkości lub powolności przejazdu z centrum nad morze, w góry czy na Mazury, proponujemy wybranie tras alternatywnych. Jadąc do miejscowości wypoczynkowych mijamy sporo miejsc wartych zobaczenia czy zwiedzenia, jednak gnani niepojętą koniecznością dotarcia do celu, nie mamy nigdy czasu, by się zatrzymać. A przecież po drodze znajdują się miejscowości z zabytkami, zamkami, rezerwatami przyrody czy innymi wyjątkowymi atrakcjami. Taka przerwa w podróży nie tylko wzbogaca wakacyjne wrażenia, ale daje też czas kierowcy i pasażerom na odpoczynek.

10

UWAŻAJ NA NAGRZANE SAMOCHODY

Nigdy nie zostawiaj w zaparkowanym samochodzie dzieci i zwierząt. Wnętrze zamkniętego samochodu w krótkim czasie nagrzewa się do bardzo wysokich temperatur – im ciemniejszy kolor lakieru, tym gorzej. ♥

EKOCUDA – Targi Kosmetyków Naturalnych

18-19 września 2021, Warszawa
www.ekocuda.com

Ekocuda to niepowtarzalna okazja do poznania nowych, wyjątkowych marek kosmetycznych, tworzących swoje produkty dzięki inspiracjom czerpanym z natury, z wykorzystaniem naturalnych składników. Wszystkie prezentowane kosmetyki powstają z pasją i myślą o zdrowym stylu życia, z poszanowaniem dla otaczającego świata.

Podczas dwóch dni swoje produkty zaprezentują przede wszystkim polscy producenci produktów organicznych, naturalnych i wegańskich, ale nie zabraknie też zagranicznych marek dostępnych na naszym rynku. Jak zawsze, odwiedzający mogą liczyć na dodatkowe atrakcje, m.in. warsztaty makijażu wykonanego mineralnymi kosmetykami i wykłady poświęcone

zdrowemu stylowi życia, urodzie i naturalnej pielęgnacji. Wstęp jest bezpłatny.



natura FOOD & beECO

17-19 września 2021, Łódź
www.naturafood.pl



To najważniejsze wydarzenie branży produktów ekologicznych i naturalnych w Polsce. XIV Międzynarodowe Targi Żywności Ekologicznej i Naturalnej „natura FOOD” oraz X Targi Ekologicznego Stylu Życia „beECO” to obowiązkowy punkt w kalendarzach wszystkich ekoentuzjastów. Przez trzy dni w Atlas Arenie będzie można zapoznać się z szeroką ofertą najwyższej jakości certyfikowanych produktów ekologicznych oraz produktów naturalnych, regionalnych i tradycyjnych, wytwarzanych zarówno przez polskich, jak i zagranicznych producentów oraz przetwórców.

4. BNP Paribas Green Film Festival

15-22 sierpnia 2021, Kraków
www.greenfestival.pl

Osiem festiwalowych dni, siedem plenerowych kin, kilkaset godzin pokazów, warsztatów i dyskusji dotyczących problemów, z jakimi mierzy się nasza planeta. Po raz kolejny Kraków stanie się filmową stolicą ekologicznego kina!

Green Film Festival to międzynarodowy festiwal filmów o tematyce ekologicznej, a zarazem święto kina i ludzi, którym nie są obojętne losy naszej planety. Darmowe pokazy filmów konkursowych odbywają się w plenerze. Centralnym miejscem będzie Miasteczko Festiwalowe na Bulwarach Wiślanych u podnóża Wawelu, ale widzowie będą mieli okazję zobaczyć filmy festiwalowe także w sześciu innych klimatycznych kinach plenerowych na terenie całego Krakowa, m.in. na plaży, w parkach, a także na Rynku Głównym. Nie zabraknie też prelekcji, wystaw i warsztatów. Tradycyjnie w ramach festiwalu ma miejsce konkurs dla

młodych twórców. Filmy festiwalowe będzie można oglądać również online, w serwisie VOD GREEN FESTIVAL.



VII Festiwal Stolica Języka Polskiego

1-7 sierpnia 2021, Szczepleszyn i Zamość
www.stolicajezykapolskiego.pl



Festiwal
Stolica
Języka
Polskiego
01-07.08.2021
Szczepleszyn, Zamość

Roztocze po raz kolejny stanie się literackim centrum Polski. W pierwszym tygodniu sierpnia odbędzie się tu siódma odsłona Festiwalu Stolica Języka Polskiego, największej tego typu imprezy kulturalnej w naszym kraju. Nieprzerwanie skupia ona wybitnych twórców literatury, sztuki i teatru. Szczepleska łąka nad Wieprzem, gdzie festiwal jest rokrocznie organizowany, to miejsce unikalnych spotkań z autorami i wydarzenia o najwyższym poziomie artystycznym.

Patronem tegorocznej edycji festiwalu jest Tadeusz Różewicz, a gościem specjalnym będzie wnuczka poety, Julia Różewicz. Nie zabraknie spotkań z autorami książek najnowszych – zarówno debiutantów, jak i tych uznanych i cenionych, oraz koncertów, wystaw, spektakli i debat.

X RUN TORUŃ

22 sierpnia 2021, Toruń
www.run-torun.pl

Impreza biegowa Run Toruń to event, który swój debiut miał w 2012 roku, a już podczas siódmej edycji na linii startu zgromadził niemal 3 000 osób, w tym 500 dzieci. Imprezie przewodzą dwa hasła *Zwiedzaj ze Zdrowiem!* oraz *Pobiegij w sercu Torunia*, gdyż trasa biegu wiedzie przez największe perełki miasta, m.in. pomnik Mikołaja Kopernika, Krzywą Wieżę, Bulwar Filadelfijski, Przedmieście Bydgoskie. Co więcej, biegaczom towarzyszy przewodnik turystyczny, który podczas biegu opowiada o bogatej historii miasta. Uczestnicy dziesiątej edycji toruńskiego biegu będą mieć do wyboru dwa dystanse – 5 lub 10 km



Bakusiowo i Baku Family

Blog i kanał parentingowy



Bakusiowo to jeden z najpopularniejszych blogów parentingowych w Polsce. Poruszana jest tu tematyka rodzinna, lifestyle, a znajdziemy pomysły na wspólne spędzanie wolnego czasu.

www.bakusiowo.pl

Baku Family to kontynuacja bloga w formie filmów. To kanał, w którym prym wiedzie RODZINA. Jeśli lubisz się śmiać, znajdziesz tu parodie piosenek i śmieszne filmy, do których scenariusze pisze samo życie.

www.youtube.com/BAKU FAMILY

BAJKI CIOCI KRYSI

Farminka na wycieczce



Żyje sobie gdzieś dziewczynka,
a na imię ma Farminka.
Jest wesoła, towarzyska,
radość dnia z jej buzi tryska.
Co dzień nowe ma przygody,
niezależnie od pogody.



Lato w pełni, słońce świeci, cieszą się z wakacji dzieci.
Cieszą też pluszowe misie, które pobawiłyby się.



Zabierz nas więc na wycieczkę,
ucieszymy się troszeczkę.
Zobaczmy las i łąki.
Dosyć mamy tej rozłąki.



Przyszły zatem do Farminki,
zrobiwszy poważne minki,
tak jej oto powiedzieli:
Farminko, my czerwiec cały

siedzieliśmy w pokoiku.
Tam zabawek jest bez liku,
ale nam się trochę nudzi,
poszlibyśmy między ludzi.



Farminka się trochę zdziwiła, ta prośba ją zaskoczyła.
Powiedziała: dobrze Misie, dziś przygotujemy się,

do wyprawy, do przygody. Pojedziemy na jagody!
Wyruszamy jutro rano, niech Misie więc wcześniej wstaną.

Trzeba wyjazd przygotować, jedzonko dobre spakować,
okulary i czapeczki, do mycia łapek chusteczki.

Zabrać trzeba też apteczkę, będziemy się schylać troszeczkę.
By nas plecy nie bolały, zapas maści jest niemały.



I nazajutrz pojechali.
Chodzili po lesie dzień cały.
Spotkali dzieciątka, wiewiórkę
i gadatliwą kukułkę.

Farminka ją zapytała,
czy jagód gdzieś nie widziała.
Kukułka więc poleciała,
tu i tam zakukała.



I szybko się dowiedziała, co Farminka wiedzieć chciała.
Znaleźli szybko jagody, zrobili w zbieraniu zawody.



Najwięcej znalazły Misie i bardzo cieszyły się,
że im się udała wyprawa, i była dobra zabawa.

Farminka jagody umyła,
w miseczki je nałożyła.
Wszystkim bardzo smakowały.
Tak się skończył dzień wspaniały!



REKLAMA

OSTRY BÓL? DZIAŁAJ NA CHŁODNO



PRZEWLEKŁY BÓL? DZIAŁAJ NA GORĄCO



Dip Rilif (Ibuprofenum, Mentolum). Skład, postać i dawka substancji czynnej: Żel, 1 gram żelu zawiera 50 mg ibuprofenu i 30 mg mentolu. **Wskazania:** Miejscowe leczenie przeciwbólowe i przeciwzapalne. Bóle reumatyczne, w tym bóle stawów spowodowane zmianami zapalnymi i zwyrodnieniowymi, bóle pleców, lumbago (postrzał), bóle mięśniowe, bóle w tkance włóknistej, ścięgna i więzadła. Ból i obrzęk wskutek uszkodzeń powysiłkowych, urazów stawów z naderwaniem więzadeł (skręcenia stawów), kontuzji sportowych. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną, inne niesteroidowe leki przeciwzapalne lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. U osób z astmą, u których występowały w przeszłości napady duszności, wysypka, nieżyt nosa lub inne objawy alergiczne po zastosowaniu kwasu acetylosalicylowego lub innych niesteroidowych leków przeciwzapalnych. **Podmiot odpowiedzialny:** Colep Laupheim GmbH & Co. KG. Lek wydawany bez recepty. Dodatkowych informacji o leku udziela: EGIS Polska Sp. z o.o., ul. Komitetu Obrony Robotników 45 D, 02-146 Warszawa, tel. +48 22 41 79 200, faks +48 22 41 79 292. www.egis.pl

Dip HOT rozgrzewający. Skład, postać i dawka substancji czynnej: produkt złożony - krem, 1 gram kremu zawiera: 128 mg salicylanu metylu, 59,1 mg mentolu, 19,7 mg olejku eukaliptusowego, 14,7 mg olejku terpentynowego. **Wskazania:** Produkt leczniczy Dip HOT rozgrzewający stosuje się objawowo w bólach mięśniowych i stawowych, rwie kulszowej; pomocniczo w goście, bólach reumatycznych, stłuczeniach i skręceniach stawów oraz u sportowców po treningu. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na salicylany, mentol lub którąkolwiek substancję pomocniczą. Nie stosować u dzieci poniżej 12-go roku życia. **Podmiot odpowiedzialny:** Colep Laupheim GmbH & Co. KG. Lek wydawany bez recepty. Dodatkowych informacji o leku udziela: EGIS Polska Sp. z o.o., ul. Komitetu Obrony Robotników 45 D, 02-146 Warszawa, tel. +48 22 41 79 200, faks +48 22 41 79 292. www.egis.pl

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.



quiz

Po lekturze numeru, sprawdź swoją wiedzę! Na zdrowie! Na każde pytanie jest tylko jedna prawidłowa odpowiedź.

1. Trzy filary, na których powinno się budować własne zdrowie, to:

- a) siedzący tryb życia, jedzenie z grilla i gry komputerowe
- b) ruch, regeneracja i racjonalne odżywianie
- c) ograniczony sen, brak ruchu i jedzenie dietetyczne

2. Dorosły człowiek o normalnej sylwetce powinien pić dobowo następującą ilość płynów:

- a) 1-1,5 litra
- b) 3-5 litrów
- c) 2-2,5 litra

3. Wydzielanie potu podczas upału:

- a) chłodzi nasz organizm
- b) dodatkowo rozgrzewa nasz organizm
- c) jest spowodowane chorobą nerek

4. SPF (ang. sun protection factor) – stopień ochrony przed promieniami UV, jest stosowany w oznaczeniach:

- a) etui smartfonów
- b) okularów przeciwsłonecznych
- c) kosmetyków ochronnych

5. Raka skóry powodują promienie:

- a) UVX
- b) UVA
- c) UVB

6. Barwnik – karotenoid, występujący naturalnie w roślinach i chroniący nasze oczy, to:

- a) nutella
- b) glukoza
- c) luteina

7. Syndrom widzenia komputerowego:

- a) wyostża wzrok na litery
- b) pomaga w nauce języka angielskiego
- c) uniemożliwia dostateczne nawilżenie spojówki i rogówki

8. Doraźnie na objawy alergii najlepiej podać:

- a) wapno
- b) środek przeciwhistaminowy
- c) wodę utlenioną

9. Najczęstszą przypadłością wakacyjną są:

- a) zatrucia pokarmowe
- b) schodzące paznokcie
- c) zapalenia ucha od morskich kąpiei

10. Złogi kałowe w naszych jelitach mogą ważyć:

- a) 150 g
- b) 1,5 kg
- c) 15 kg

11. Do przyrządzenia sorbetu doskonale nadają się:

- a) zupy w proszku
- b) mrożone owoce
- c) mrożona śmietana lub jogurt

12. Domowym sposobem leczenia skaleczeń jest liść:

- a) babki zwyczajnej
- b) babki drożdżowej
- c) babki cytrynowej

13. Na obniżenie sprawności seksualnej mężczyzn znacząco wpływa:

- a) choroba wrzodowa żołądka
- b) choroba migdałków
- c) choroba prostaty

14. Dobrą alternatywą dla interwencji chirurgii plastycznej jest:

- a) kwas śmietanowy
- b) kwas octowy
- c) kwas hialuronowy

15. Nadmierne opalanie może uaktywnić:

- a) czerniaka
- b) parzeniaka
- c) brodawczaka

Prawidłowe odpowiedzi: 1b, 2c, 3a, 4c, 5b, 6c, 7c, 8b, 9a, 10c, 11b, 12a, 13c, 14c, 15a

KĄCIK MALUCHA



ZNAJDŹ 10 RÓŻNIC!

**RODZINA
ZDROWIA**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

The image displays a variety of Belio products. In the center is a large bottle of 'Żel pod prysznic' (Shower Gel) with a pump dispenser. To its left is a smaller bottle of 'Mydło w płynie' (Liquid Soap) with a pump dispenser. To the right is a bottle of 'Balsam do ciała' (Body Balm) with a pump dispenser. In the foreground, there are three jars of 'Krem do ciała' (Body Cream) and one jar of 'Krem do twarzy' (Face Cream). All products are decorated with a green olive branch motif and the Belio logo.

Supplement diety



Roślinna siła dla wsparcia

TRAWIENIA

Zaproś go na grilla!

**Z
dodatkiem
Mentholu –
orzeźwiający
smak**

Rodzina Zdrowia **Travitabs**

- ▶ wspiera proces trawienia i usuwania tłuszczów (kurkuma)
- ▶ wspiera pracę wątroby i jelit (rozmaryn)
- ▶ pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu (karczoch)

Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.pl

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej diety. Utrzymywanie prawidłowego stanu zdrowia wymaga zrównoważonego odżywiania i prowadzenia zdrowego trybu życia.



POMOC W WALCE O SWOBODNY ODDECH

Wody morskie
dla całej Rodziny!



od 3.
roku
życia

od 6.
miesiąca
życia

Hipertoniczne

Podczas przebiegu przeziębienia, grypy

- Zmniejszenie obrzęku śluzówki nosa
- Poprawa drożności nosa
- Oczyszczenie jamy nosowej

Izotoniczne

Do codziennej higieny nosa

- Wypłukanie z nosa kurzu i alergenów
- Nawilżenie śluzówki nosa
- Wsparcie podczas alergii