

NR 10/CZERWIEC
/SIERPIEŃ 2017



RODZINA ZDROWIA

magazyn

ISSN 2449-6324

www.rodzinazdrowia.pl



SZCZEPIĆ CZY NIE
SZCZEPIĆ?

14

JAKICH LEKÓW
NIE BRAĆ
JEDNOCZEŚNIE

22

ODKRYJ
UROKI LATA
NA ROWERZE!

32

JAK UTRZYMAĆ
PIĘKNĄ, LETNIĄ
OPALENIZNĘ?

56

AUTOSTOPOWY
ZAWRÓT GŁOWY

64

TEMAT NUMERU



**INWAZJA
KLESZCZY**
BORELIOZA

6

REKLAMA
CAŁA STRONA

CO W
NUMERZE?

W końcu nadchodzą upragnione wakacje. Nasze pociechy powoli myślą o ostatnim dzwonku, a my marzymy o upragnionym urlopie. Planując wypoczynek, nie można zapomnieć o kilku istotnych sprawach. Ostatnio prawdziwym problemem stała się inwazja kleszczy, która jest realnym zagrożeniem dla zdrowia. Lato to również wysokie temperatury, które bywają niebezpieczne dla osób z wrażliwą skórą. Szczególną ostrożność powinni zachować diabetycy. Ich organizmy są wyjątkowo narażone na problemy skórne. Tematom tym poświęciliśmy dużo miejsca.

Nie jesteśmy również obojętni wobec najważniejszych zagadnień społecznych, które pojawiają się w mediach. Zdecydowaliśmy się podjąć temat szczepień dzieci, wokół którego pojawia się w ostatnim czasie mnóstwo wątpliwości i kontrowersji, szczególnie w internecie. W najnowszym wydaniu przeczytają Państwo również o śmiertelnych kombinacjach leków – jest to wiedza przydatna dla każdego.

Latem najważniejszy jest odpoczynek. Nazbieramy wiele wspomnień, jakimi będziemy mogli cieszyć się jesienią. W końcu również w Polsce jest mnóstwo pięknych miejsc, gdzie warto się wybrać. Ze swojej strony zachęcam do wycieczek rowerowych, które pozytywnie wpłyną na nasze zdrowie. Odważniejsi mogą zdecydować się na podróż autostopem! Poradnik, jak zacząć z nim swoją przygodę, również trafił do tego numeru.

Fanów rozrywki tradycyjnie zapraszam do rozwiązania naszej cyklicznej krzyżówki, znajdującej się na samym końcu magazynu, i wystania nam rozwiązań. Czekają atrakcyjne nagrody! Gorąco zachęcam do lektury!

Redaktor Naczelny

Mateusz Wcisło

MAGAZYN „RODZINA ZDROWIA”

redakcja@rodzinazdrowia.pl

WYDAWCA: Farmateka Sp. z o.o.
ul. Rzepakowa 2, 40-541 Katowice

REDAKTOR NACZELNY: Mateusz Wcisło

REDAKTOR PROWADZĄCY: Ewa Guzek

BIURO REKLAMY: reklama@rodzinazdrowia.pl

Eliza Drozd, tel. 32 20 80 600

Sławomir Kuziel, tel. 32 20 80 316

PROJEKT GRAFICZNY & SKŁAD:

Katarzyna Jurgielewicz, Agnieszka Telega

KOREKTA: Kuka Editors Monika Simińska

ZDJĘCIA: shutterstock.com, materiały prasowe

REALIZACJA: SKIVAK

ul. Wieniawskiego 5/9, 61-712 Poznań
www.skivak.pl

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 Farmateka Sp. z o.o. nie zastępuje porady lekarskiej, stanowi jedynie źródło informacji. W przypadku problemów ze zdrowiem należy bezwzględnie skonsultować się z lekarzem.

SPIS TREŚCI

WARTO WIEDZIEĆ

4 Tajemnice ludzkiego ciała

TEMAT NUMERU

6 Inwazja kleszczy. Borelioza



10 Gorący problem

Z WIZYTĄ U SPECJALISTY

14 Szczepić czy nie szczepić?



18 Słoneczne S.O.S.

20 Wszawica. Czy to na pewno problem tylko dzieci?

DOMOWE SOS

22 Jakich leków nie można brać razem. Śmiertelne kombinacje
24 Zespół jelita drażliwego
26 Higiena intymna kobiet
28 Nieleczony trwa 7 dni, a leczony tydzień – katar
30 Daj odetchnąć swoim nogom!

W DOBREJ FORMIE

32 Odkryj uroki lata... na rowerze
36 Rodzinna Apteczka
38 Problemy z koncentracją. Co może być ich główną przyczyną?

FIT!

40 Trening w plenerze

KĄCIK DIABETYKA

42 Wzmoczona ostrożność latem

BLIŻEJ NAS

46 Bolesne ząbkowanie

URODA

48 Żyłaki – problem nie tylko kosmetyczny
50 Paznokcie – jak zadbać o ich zdrowie i piękny wygląd
52 Rozpuść włosy na wietrze
54 Oczaruj innych swoim uśmiechem
56 Wszyscy lubią brąz! 7 kroków do pięknej opalenizny na dłużej

ZDROWIE NA TALERZU

58 Plażowe menu
60 Dietetyczny detoks
62 Jeść zbyt zdrowo jest niezdrowo?

KOMU W DROGĘ...

64 Autostopowy zawrót głowy

FAKT CZY MIT

66 Fakty i mity na temat zdrowia

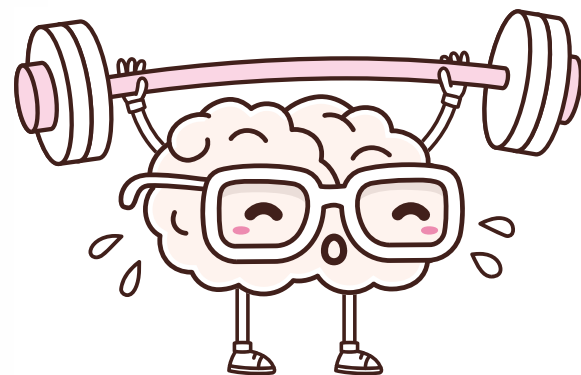
ROZRYWKA

68 Jakich wakacji potrzebujesz?
69 Krzyżówka





Tkanka mięśniowa i tkanka tłuszczowa to dwie odrębne tkanki w organizmie. Nie ma fizycznej możliwości, by zamienić tłuszcz w mięśnie.



WCIĄŻ NIE WIEMY OD CZEGO ZALEŻY INTELIGENCJA

Wprawdzie badania potwierdzają, że dorastanie w określonych warunkach społeczno-kulturowych, czytanie, rozwiązywanie problemów itd. wpływają pozytywnie na naszą inteligencję, to wciąż nie stwierdzono, w jakim stopniu jest ona dziedziczna i co leży u jej podstaw. Dwa obecnie prowadzone, naukowe spory zakładają, że inteligencja jest albo wynikiem specyficznej budowy mózgu osoby inteligentnej, albo wypadkową rozwiniętej wyobraźni i kreatywności.



NAJDŁUŻSZA CZKAWKA NA
ŚWIECIE TRWAŁA

68 lat



SZKLIWO
JEST NAJTWARDZĄ TKANKĄ
W LUDZKIM CIELE. MA TAKI SAM
WYNIK W SKALI TWARDOŚCI
MOHSA JAK...

granit



Nasz nos ma
taką samą
długość jak
kciuk.



WŁOSY W NOSIE

MAJĄ BARDZO WAŻNĄ FUNKCJĘ:
OCZYSZCZANIA I PODGRZEWANIA
POWIERZCHA, KTÓRE WDYCHAMY.

LUDZKI, ZDROWY
WŁOS MOŻE UTRZYMAĆ
CIĘŻAR NAWET

3 KG

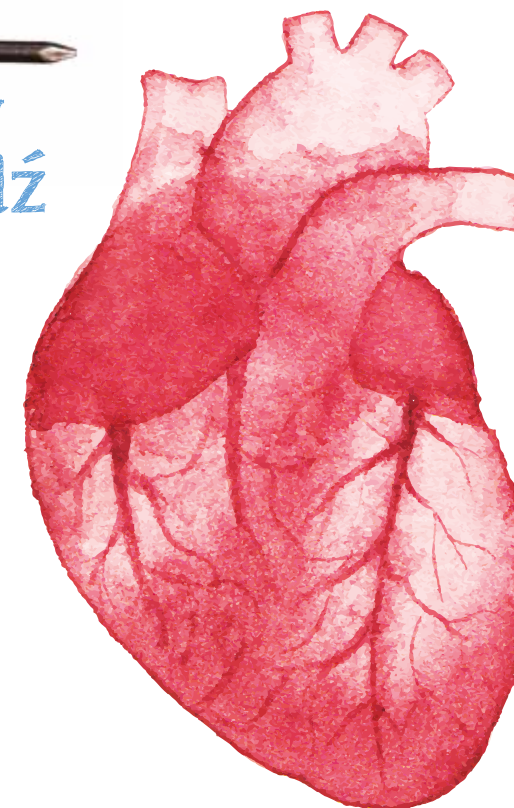
W LUDZKIM CIELE
ZNAJDUJE SIĘ
WYSTARCZAJĄCA ILOŚĆ
ŻELAZA, BY WYKONAĆ
Z NIEGO



mały
gwóźdź

SERCE DZIENNIE PRZEPOMPOWUJE 7000 L KRWI

To najsilniejszy mięsień w całym ciele, bo musi dostarczać krew nieustannie do całego ciała – jest w stanie wytworzyć ciśnienie tak duże, że strumień fontanny nim zasilany mógłby mieć aż 7 m. Co więcej, podczas intensywnego wysiłku fizycznego ilość przepompowywanej krwi wzrasta czterokrotnie. To dlatego, że nasz organizm potrzebuje znacznie więcej tlenu w niej zawartego. Przez całe nasze życie serce skurcza się i rozkurcza ponad 2,5 miliarda razy.





INWAZJA KLESZCZY

BORELIOZA

Początek wiosny to także początek sezonu na kleszcze. Z roku na rok niebezpiecznych stworzeń jest coraz więcej. Ukąszenia kleszczy są groźne zarówno dla zwierząt domowych, jak i dla ludzi. Borelioza i kleszczowe zapalenie ogon mózgowych to najpoważniejsze możliwe konsekwencje ukąszenia, choć nie jedyne (kleszcze zarażają również babeszjozą, erlichiozą, hemobartonełozą czy hepatozoozą). Co warto wiedzieć, by zminimalizować ryzyko ukąszenia i rozpoznać pierwsze oznaki ewentualnej choroby?

Edyta Wara-Wąsowska



WIOSNA: POCZĄTEK SEZONU NA KLESZCZE

Przełom marca i kwietnia to czas, gdy kleszcze budzą się i rozpoczynają swoją aktywność. Wystarczy, że gleba osiągnie

Kleszcze najczęściej przebywają jednak w wysokich trawach, na spodniej stronie żółtobet (podobnie jest w przypadku liści). Można je znaleźć przede wszystkim na polanach i łąkach, na obrzeżach lasów, ale także w parkach czy na miejskich trawnikach.

temperaturę 5-7°C. Warto zauważyć, że co roku kleszcze wybudzają się coraz wcześniej, ponieważ ziemia szybciej osiąga tę ciepłotę. Sezon aktywności małych pajęczaków trwa stosunkowo długo – zapadają w sen zimowy, gdy temperatura gleby spadnie poniżej 5°C. To z kolei oznacza, że na kleszcze musimy uważać co najmniej kilka miesięcy – od wczesnej wiosny do późnej jesieni.

KLESZCZE NA DRZEWACH? TO MIT

Wbrew pozorom kleszcze wcale nie spadają na nas z drzew, jak przyjęło się w spotecznej świadomości. Małe pajęczaki wspinają się maksymalnie na wysokość ok. 120 cm – dzięki temu mogą mieć dostęp do swojego potencjalnego ży-

wiciela. Dlatego powinniśmy zachować czujność nawet podczas zwykłego spaceru z czworonogiem.

CZY PRZED KLESZCZAMI MOŻNA SIĘ UCHRONIĆ?

Na ukąszenie kleszczy narażone są nie tylko osoby zamieszkujące tereny wiejskie czy takie, które uwielbiają leśne wycieczki. Pajęczak może zaatakować wszędzie tam, gdzie znajduje się chociaż niewielki skrawek zieleni. Z tego względu warto zastanowić się, jak można uchronić się przed ukąszeniem. Jednym ze sposobów jest używanie środków odstraszających kleszcze – maści, kremów czy specjalnych sprejów. Najłatwiejsze w użyciu są preparaty w aerozolu – wystarczy



UWAGA!

Oprócz używania preparatów odstraszających kleszcze warto pamiętać o odpowiednim ubiorze. W przypadku wycieczki do lasu najlepszym wyborem będą bluza i długie spodnie.



W Polsce najwięcej kleszy występuje przede wszystkim w województwach: podlaskim, warmińsko-mazurskim oraz mazowieckim. Kleszcze żyją w lasach, na łąkach oraz w parkach i miejskich terenach zielonych.



MIT

Mitem jest twierdzenie, że jasne ubrania chronią przed kleszczami. Pajęczaki są ślepe i kierują się powonieniem. Warto jednak mieć na uwadze, że na jasnych ubraniach po prostu łatwiej je zobaczyć.

przed wyjściem spryskać ciało. Większą efektywność zapewniają jednak kremy. W ich przypadku należy pokryć substancją miejsca narażone na ukąszenia (np. okolice kostek i łydki, jeśli nosimy krótsze spodnie, a także np. przedramiona i okolice szyi). Preparaty tego rodzaju nie brudzą ubrań, są dostosowane także do wrażliwej skóry i można je bezpiecznie aplikować na skórę nawet u kilkuletnich dzieci.

Środki odstraszające kleszcze warto stosować także w przypadku czworonogów, z którymi wychodzimy na spacer – w sklepach zoologicznych można kupić specjalne obroże czy doraźnie stosowane szampony.

Dobrym pomysłem może być również zaszczepienie się przeciwko kleszczowemu zapaleniu opon mózgowych. Szczepionka nie uchroni ani przed ukąszeniem, ani przed drugą groźną chorobą

– boreliozą, ale i tak warto się zastanowić nad zaszczepieniem siebie i dzieci, zwłaszcza w kontekście narastających z roku na rok zachorowań.

USUWANIE KLESZCZA – O CZYM KONIECZNIE PAMIĘTAĆ?

Do usuwania kleszczy najlepiej używać jednego ze specjalnych narzędzi dostępnych w aptekach (np. przyssawki, specjalne długopisy czy lassa). Jeśli posługujemy się pęsetą, pierwszym krokiem jest uchwycenie kleszcza jak najbliżej skóry. Pasożyta należy wyciągnąć płynnym i stanowczym ruchem wzdłuż osi wkłucia. Należy zwrócić szczególną uwagę na to, by kleszcz został wyciągnięty w całości (razem z główką). Po usunięciu pajęczaka dokładnie dezynfekujemy skórę i myjemy ręce (najlepiej przy użyciu antybakteryjnego mydła).

BORELIOZA: NAJGROŹNIEJSZA KONSEKWENCJA UKĄSZENIA

Pierwsze objawy boreliozy łatwo pomylić z silnym przeziębieniem lub grypą. Z tego względu wiele osób żyje z „przeniesioną” chorobą, która – późno wykryta – może nieść za sobą poważne konsekwencje. Jak to możliwe, by żyć z boreliozą, nawet nie zdając sobie z tego sprawy? Po pierwsze choroba nie daje ciągłych objawów – „ataki” występują co jakiś czas, a objawy najczęściej ustępują po 2-3 tygodniach. W przypadku boreliozy wyróżnia się trzy fazy kliniczne – wczesną miejscową (ograniczoną), wczesną rozsianą i późną. W pierwszej fazie u ponad połowy chorych występuje rumień – w miejscu ugryzienia pojawia się czerwony punkt, a wokół niego tworzy się okrąg. Całość zamyka rumień, który powiększa się z każdym dniem, osiągając nawet piętnasto-

(lub wcale). Nieleczony rumień utrzymuje się przez około miesiąc, po czym znika i następuje przedostawanie się bakterii do krwi. To oznacza, że mogą dostać się także do każdego narządu wewnętrznego.

PÓŹNIEJSZE OBJAWY BORELIOZY

Brak reakcji w pierwszej fazie boreliozy skutkuje kolejnymi objawami, przypominającymi zazwyczaj grypę połączoną z zapaleniem stawów. Z racji rozprzestrzeniającej się infekcji organizm ulega osłabieniu, nierzadki jest spadek masy ciała czy wypadanie włosów. Chory może cierpieć również na zaburzenia neurologiczne – zawroty głowy, problemy z orientacją



UWAGA!

Najczęściej popełnianymi błędami przy usuwaniu kleszczy jest wykonywanie ruchów obrotowych. Zabronione jest smarowanie miejsca, w którym wkłuł się pasożyt (popularnym mitem jest natłuszczenie skóry maśłem). Kleszcza nie można również przypalać, malować lakierem do paznokci czy smarować alkoholem. Wszystkie te zachowania prowadzą do tego, że pasożyt uwalnia groźne, chorobotwórcze wydzieliny.

przeziębieniem. Jeśli borelioza obejmie przede wszystkim właśnie układ nerwowy, mogą pojawić się także parestezje (zaburzenie w odbieraniu wrażeń dotykowych), niedowład, problemy z koncentracją i pamięcią, ośpienie czy zmiany osobowościowe.

JAK ZDIAGNOZOWAĆ BORELIOZĘ? LECZENIE

Aby zdiagnozować boreliozę, wykorzystuje się jedną z trzech metod. Pierwsza z nich to test ELISA – polega on na szukaniu specyficznych przeciwciał w organizmie pacjenta, które pojawiają się przy zarażeniu boreliozą. Druga to metoda Western Blot – we krwi potencjalnie zarażonego szuka

Najbardziej charakterystycznym objawem jest wspomniany już rumień, jednak jeśli nie przybiera większych rozmiarów, łatwo nie zwrócić na niego większej uwagi. Warto też pamiętać, że rumień nie pojawia się u wszystkich chorych.

się białek bakterii. Oba sposoby są jednak obarczone ryzykiem błędu. Najskuteczniejszą metodą jest metoda PCR, polegająca na powieleniu fragmentu DNA bakterii.

Uwaga: Jeśli znajdziemy na naszym ciele kleszcza nie oznacza to, że na pewno zostaliśmy zarażeni boreliozą – nie każdy pasożyt przenosi krętki, czyli bakterie boreliozy. Należy natomiast wykonać odpowiednie badania.

Pierwszą fazę boreliozy leczy się za pomocą antybiotyków. Rozpoznanie boreliozy w późniejszej fazie utrudnia skuteczną terapię, a podawane antybiotyki muszą być znacznie mocniejsze, co może negatywnie wpływać na organizm pacjenta. □

Larwa kleszcza mierzy zaledwie

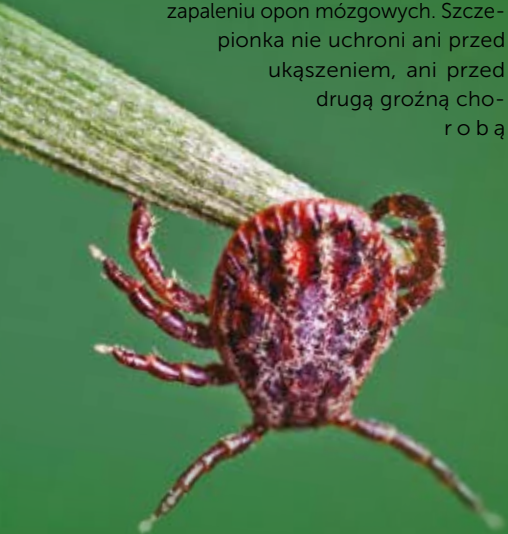
od 0,6 do 1 mm

i łatwo ją przeoczyć.



CZY WIESZ, ŻE...

Ukąszenie kleszcza nie boli. Jego ślina zawiera wiele substancji biochemicznych, w tym substancje znieczulające, które powodują, że nie czujemy ukłucia ani żerowania. Pajęczaki w trakcie ukłucia i wysysania krwi mogą przenosić groźne choroby zakaźne.



Nierozpoznana i tym samym nieleczona borelioza może prowadzić nawet do śmierci.

centymetrową średnicę. Rumień pojawia się zazwyczaj między 7. a 14. dniem od ukąszenia, ale w niektórych przypadkach może wystąpić dopiero po 5-6 tygodniach



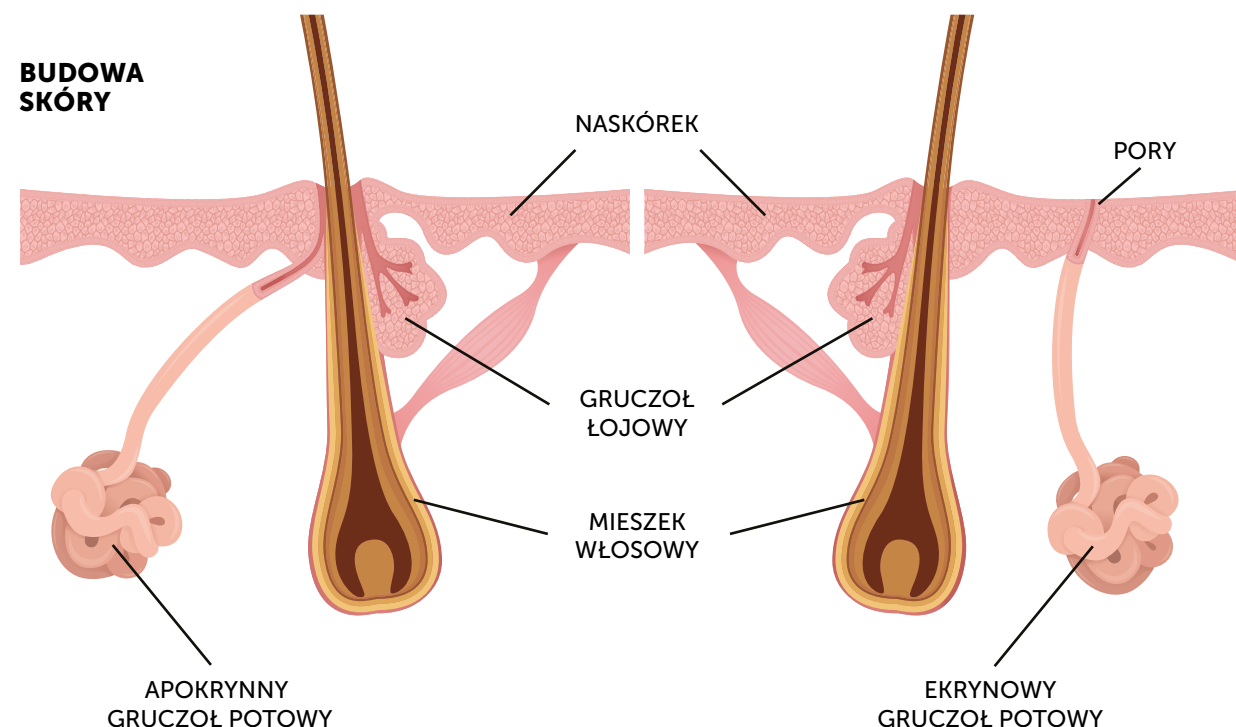
Pocenie się jest naturalną, fizjologiczną reakcją organizmu. Co więcej – chociaż niektórym ciężko w to uwierzyć, to pocimy się cały czas. Przez większość doby jest to jednak tzw. pot niewidoczny, wydzielany w niewielkiej ilości. Wiele osób zmaga się jednak ze wzmożoną potliwością, która utrudnia normalne funkcjonowanie. Zwyczajne dezodoranty nie zdają w tym przypadku egzaminu. Co można zrobić w takiej sytuacji? Czy nadmierne pocenie się może być objawem choroby?

Edyta Wara-Wąsowska

GORĄCY PROBLEM

JAK SIĘ NIE POCIĆ?

BUDOWA SKÓRY



Pocimy się zwłaszcza w momencie, gdy nasze ciało nadmiernie się nagrzewa, czyli np. w upalne dni lub podczas aktywności fizycznej. W ten sposób organizm chroni się przed przegrzaniem. Należy jednocze-

Pot gwarantuje prawidłową termoregulację ciała – to swoisty mechanizm ochładzania organizmu.

śnie pamiętać, że minimalna ilość potu jest wydzielana nawet wtedy, gdy pozornie wszystko jest w porządku – wiąże się to z procesami przemiany materii, podczas których wydzielają się ciepło.

POT: JAK TO DZIAŁA? FUNKCJE POTU

W pierwszej fazie organizm usiłuje zapobiec przegrzaniu poprzez rozszerzenie naczyń krwionośnych, dzięki czemu więcej krwi dociera pod powierzchnię skóry i tym samym ulega schłodzeniu. Jeśli to okaże się niewystarczające, uruchamiają się gruczoły potowe umiejscowione

w skórze właściwej. Do powierzchni skóry docierają jako małe kanaliki, dzięki czemu pot jest odprowadzany na zewnątrz. Człowiek ma ok. 2 mln gruczołów potowych, dzielących się na dwa rodzaje – gruczoły endokrynowe i apokrynowe. Najwięcej gruczołów jest ulokowanych w takich miejscach jak pachy, dłonie i stopy (po wewnętrznej stronie), ale także na twarzy (zwłaszcza na czole) i na piersiach. Głównym zadaniem gruczołów potowych jest termoregulacja, jednak wspomagają one także wydzielanie wielu substancji, takich jak mocznik, sód, potas, chlorki wapnia czy aminokwasy. Dodatkowo pot i wydzielina łojotokowa stanowią warstwę ochronną skóry, zabezpieczając ją głównie przed drobnoustrojami i niektórymi czynnikami zewnętrznymi.

RODZAJE GRUCZOŁÓW

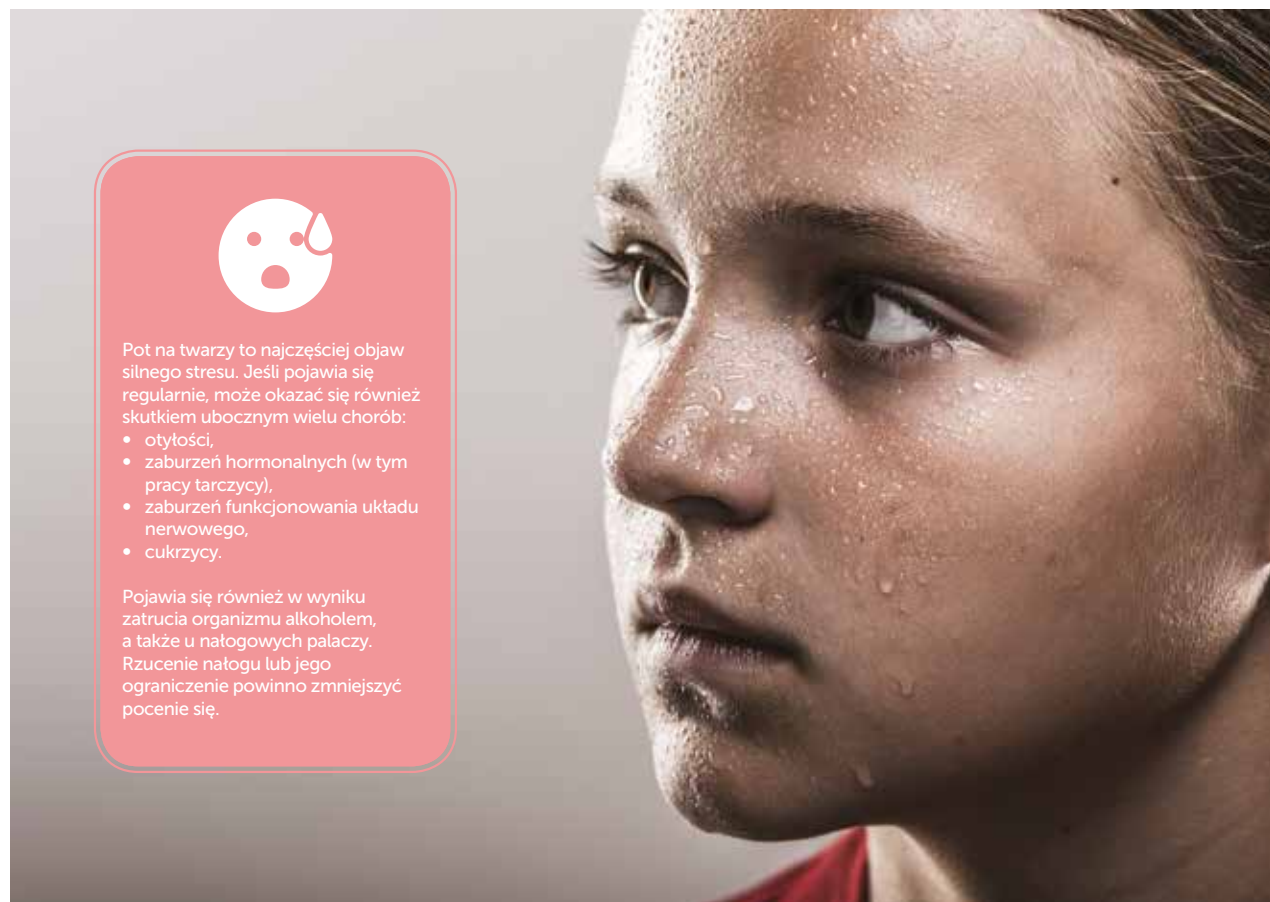
Podstawowymi gruczołami w organizmie człowieka są gruczoły endokrynowe. To one biorą udział w procesie termoregulacji i wydalaniu produktów przemiany materii. Uaktywniają się, gdy temperatura na zewnątrz przekracza 30°C lub w momencie przegrzania się organizmu. Gruczoły endokrynowe są uruchamiane



UWAGA!

Pot wydzielany przez gruczoły endokrynowe zawiera m.in. mocznik, kwas mlekowy, węglowodany czy niektóre związki mineralne (sód, potas, wapń, magnez).

także pod wpływem ośrodkowego układu nerwowego, czyli np. na skutek stresu czy silnych reakcji emocjonalnych. Z kolei gruczoły apokrynowe znajdują się głównie pod pachami, pachwinami, brodawkami sutkowymi czy organami płciowymi, a także na owłosionej skórze głowy. W przeciwieństwie do gruczołów endokrynowych nie są zaangażowane w proces termoregulacji, a samą wydzielinę wydają okresowo (pod wpływem hormonów płciowych lub emocji). Pot apokrynowy ma zupełnie inną konsystencję



Pot na twarzy to najczęściej objaw silnego stresu. Jeśli pojawia się regularnie, może okazać się również skutkiem ubocznym wielu chorób:

- otyłości,
- zaburzeń hormonalnych (w tym pracy tarczycy),
- zaburzeń funkcjonowania układu nerwowego,
- cukrzycy.

Pojawia się również w wyniku zatrucia organizmu alkoholem, a także u nałogowych palaczy. Rzucenie nałogu lub jego ograniczenie powinno zmniejszyć pocenie się.

– jest gęsty i lepki, o kolorze biało-żółtym. Zawiera głównie białko i tłuszcze, a także – co ciekawe – feromony.

NADMIERNA POTLIWOŚĆ: PRZYCZYNY I OBJAWY

Bezpośrednią przyczyną nadmiernej potliwości są zaburzenia pracy gruczołów potowych. Ilość wydzielanego potu jest znacznie większa, niż wynikałoby to z zapotrzebowania organizmu. Zmienia się również zapach wydzieliny – staje się intensywny, trudny do zniesienia. W normalnych warunkach, przy odpowiedniej diecie i właściwym trybie życia, pot jest bezwonny.

Można mówić o dwóch rodzajach nadpotliwości. Pierwsza z nich, potliwość pierwotna ogniskowa, występuje zaledwie u 1-3 % populacji. Jej pierwsze oznaki można zauważyć już w dzieciństwie lub wczesnej młodości. Charakterystycznymi objawami jest nadmierna potliwość głowy i twarzy. Specjaliści nie potrafią jedno-

Człowiek wydziela z potem ponad 400 RÓŻNYCH związków chemicznych, wiele z nich charakteryzuje się silnym zapachem.

znacznie wskazać przyczyn potliwości pierwotnej ogniskowej, ale przypuszczają, że jest ona powiązana z dysfunkcją układu nerwowego.

Drugim rodzajem potliwości jest potliwość uogólniona wtórna, a jej przyczyny należy szukać na ogół w stanach chorobowych organizmu lub upatrywać w czynnikach zewnętrznych (np. takich jak palenie papierosów czy nadużywanie napojów bogatych w kofeinę). Potliwość uogólniona wtórna może być także konsekwencją klimakterium, silnego stresu emocjonalnego czy infekcji ogólnoustrojowej (na skutek wysokiej temperatury organizmu).

NADPOTLIWOŚĆ EFEKTEM NIEZDROWEGO TRYBU ŻYCIA

Nadmierna potliwość bardzo często jest efektem niezdrowego trybu życia, na który składają się palenie papierosów, spożywanie zbyt dużej liczby napojów z zawartością kofeiny czy zła dieta (prowadząca nierzadko do nadwagi). Nadpotliwość występuje także u osób nadużywających alkoholu. Eliminacja tych czynników powinna zminimalizować problem związany z nadmiernym wydzielaniem potu,

a dodatkowo przyczyni się do poprawy ogólnej kondycji organizmu.

Warto pamiętać o tym, że nadmierna potliwość ma często podłoże psychiczne – zwiększone wydzielanie potu ma charakter napadowy i objawia się na skutek silnych bodźców emocjonalnych. Na ogół objawy nadmiernej potliwości o takim podłożu słabną po ukończeniu 25. roku życia.

CHOROBY: NAJPOWAŻNIEJSZA PRZYCZYNA NADPOTLIWOŚCI

Jeśli przyczyna nadmiernej potliwości wtórnej nie jest związana z niewłaściwym trybem życia, najprawdopodobniej nadpotliwość jest efektem ubocznym innej choroby. Najczęściej nadmierna potliwość występuje przy schorzeniach tarczycy (nadczynność), towarzyszy także cukrzycy, reumatoidalnemu zapaleniu stawów, niewydolności serca, a także niektórym nowotworom (np. białaczce czy chłoniakowi). To z tego względu tak ważne jest, by szybko ustalić prawdziwą przyczynę nadmiernej potliwości. Być może problem leży gdzieś indziej, a konsekwencje nieleczonej choroby mogą być znacznie poważniejsze niż dyskomfort wynikający z nadpotliwości.

JAK LECZYĆ NADMIERNĄ POTLIWOŚĆ?

Pierwszą czynnością w procesie leczenia potliwości powinno być ustalenie jej dokładnych przyczyn. W przypadku, gdy okaże się, że nadmierna potliwość jest skutkiem niewłaściwego trybu życia lub efektem ubocznym choroby, kuracja będzie polegać na eliminacji czynników lub leczeniu samej choroby.

W innych przypadkach (potliwość pierwotna lub o niewykrytym podłożu) można jedynie walczyć z samymi skutkami nad-

miernego wydzielania potu, np. z nieprzyjemnym zapachem.

HIGIENA I PREPARATY KOSMETYCZNE

W przypadku nadmiernej potliwości niezbędna jest szczególna dbałość o higienę – konieczne może się okazać branie prysznicza nawet kilka razy dziennie. Ważne jest także zakładanie ubrań uszytych z przewiewnych, oddychających i naturalnych materiałów (np. z bawełny). W aptekach i drogeriach dostępne są preparaty i kosmetyki minimalizujące skutki nadmiernej potliwości. Konieczne jest dobranie odpowiedniego dezodorantu lub antyperspirantu – pierwszy redukuje nieprzyjemny zapach, drugi natomiast blokuje wydzielanie potu w danym miejscu. Można stosować także specjalne preparaty

zakończeń nerwowych, które dochodzą do gruczołów potowych. □



Dobry antyperspirant działa na dwa sposoby. Po pierwsze hamuje rozwój bakterii odpowiedzialnych za powstawanie nieprzyjemnego zapachu. Po drugie, zwęża kanaliki potowe.

Wyróżniamy cztery zasadnicze odmiany antyperspirantów - w aerozolu, w sztyfcie, w kulce lub w formie kremu.

Składnikami, które powodują, że antyperspirant skutecznie blokuje pocenie się, są: sól glinu (aluminium), atun (siarczan glinowo-potasowy).



JAK WALCZYĆ Z PRZYKRYM ZAPACHEM POTU?

Należy przede wszystkim zwrócić większą uwagę na dietę – spożywanie niektórych produktów, takich jak np. czosnek czy cebula, może mieć wpływ na won wydzieliny. W walce z nieprzyjemnym zapachem może pomóc jedzenie tymianku, estragonu czy mięty, a także picie naparów z szatwii (zioła pomagają jednocześnie oczyścić organizm z toksyn).

(zawierające m.in. pokrzyk czy sporysz) – mają działanie uspokajające, co powoduje rozkurczenie mięśni gładkich (jest to szczególnie skuteczne w przypadku potliwości na tle psychicznym). W sprzedaży znajdują się również preparaty o podwyższonym stężeniu chłorku glinu (10%), które używa się odmiejskowo (np. na stopy, dłonie czy pachy) – ograniczają one aktywność gruczołów potowych.

W ekstremalnych przypadkach konieczny może być zabieg z wykorzystaniem toksyny botulinowej – efektem jest porażenie





lek. Krzysztof Pawlak

W ostatnim czasie pytanie odnośnie do zasadności szczepień coraz częściej pojawia się w przestrzeni publicznej. Wydawać by się mogło, że nieopisywalne korzyści związane ze stosowaniem szczepionek są wszystkim znane i niepodważalne. Jednak coraz liczniejsze ruchy antyszczepionkowe postanowiły zasiać wśród rodziców coraz większe wątpliwości.

SZCZEPIĆ CZY NIE SZCZEPIĆ?

Znaczna część lekarzy i specjalistów w ogóle nie podejmuje się dyskusji na ten temat. Przyglądają się oni jedynie z niedowierzaniem danym Sanepidu, zgodnie z którymi coraz więcej dzieci pozostaje niezaszczepionych. Należy jednak pamiętać, że rolę nowoczesnej medycyny jest nie tylko leczenie, ale również uświadamianie pacjentów jak ważny jest zdrowy i odpowiedzialny styl życia. Warto zatem rozważyć, czy istnieją w ogóle jakiekolwiek korzyści wynikające z nieszczepienia dzieci?

SZCZEPIONKA – CO TO W OGÓLE JEST?

Przed omówieniem tak ważnego tematu, warto zacząć od wyjaśnienia, czym w ogóle jest szczepionka i z czego się składa. Łatwo zatem domyśleć się, że właśnie bakteria czy wirus są najważniejszym składnikiem szczepionki. Niektóre z preparatów zamiast całego drobnoustroju zawierają jedynie jego element (na przykład konkretne białko), jest to tak zwany antygen. Większe kontrowersje wzbudzają pozostałe składniki szczepionki, czyli adiuwanty i konserwanty. Służą one odpowiednio wzmocnieniu reakcji odpornościowej w celu wywołania jak najsilniejszej odpowiedzi oraz zapewnieniu odpowiedniej trwałości całemu preparatowi. Chyba najgorszą sławą okryty jest tiomersal. Ten związek rtęci wzbudza ogromny



CZY WIESZ, ŻE...

Chińczycy stosowali szczepionki już w X w. naszej ery. Praktykowali tak zwaną wariolizację, która miała zapobiegać ospie prawdziwej, poprzez podanie sproszkowanych strupów bezpośrednio na ranę powierzchniową lub na błonę śluzową "szczepionego" dziecka.

strach głównie wśród młodych rodziców, którzy poszukiwanie wiedzy o szczepionkach zaczęli od przeszukiwania internetu. Warto zatem już na początku wyjaśnić, że tiomersal jest substancją, która w organi-



Sam zamysł szczepionki opiera się na podawaniu osobie zdrowej drobnoustroju w formie martwej lub osłabionej. Wywołuje on reakcję układu odpornościowego, prowadzącą do wytworzenia stałej odporności.

JAK DZIAŁA SZCZEPIONKA I JAK WPŁYWA NA DZIECKO?

Preparat szczepionki podany do organizmu natychmiast wywołuje reakcję układu odpornościowego. Rozpoczyna się szybka identyfikacja obcych antygenów oraz przekazywanie informacji do limfocytów typu T i B. Te ostatnie pełnią bardzo ważną funkcję w wytworzeniu stałej odporności. W momencie, gdy zaszczepiona osoba zostanie narażona na działanie zjadliwego drobnoustroju (zjadliwego, czyli zdolnego do wywołania choroby) limfocyty B, które zostały wcześniej „uczulone” szczepionką, natychmiast rozpoczynają produkcję przeciwciał, unieszkodliwiających drobnoustroje. Organizm osoby, która nie była zaszczepiona, nie jest w stanie tak szybko wyprodukować przeciwciał. Wirus czy bakteria zdąży w tym czasie doprowadzić do rozwoju pełnoobjawowej choroby. W przypadku, gdy choroba jest wyjątkowo groźna (a szczepienia obejmują właśnie choro-



rtęci. Poddawane są one różnym procesom chemicznym, które doprowadzają do powstawania metylortęci – charakteryzującej się dużą toksycznością. Z tego właśnie powodu (mimo faktu, że ilość odkładanych jonów rtęci jest tak mała, że praktycznie nie wpływa na organizm) większość producentów zdecydowało się na zrezygnowanie z tego starego związku konserwującego. W niektórych nowoczesnych szczepionkach, dzięki specjalnym metodom zabezpieczania antygenów, w ogóle nie używa się substancji konserwujących.

by niezwykle niebezpieczne), organizm może po prostu nie zdążyć wyprodukować przeciwciał z powodu zniszczenia układu odpornościowego lub śmierci pacjenta. Jednocześnie jednak istnieją skutki uboczne podawania szczepionki. Zaznaczmy jednak, że każdy lek czy preparat medyczny może je wywołać. Te spowodowane szczepieniem nazywane są wspólną nazwą – NOP. Niepożądany odczyn poszczepienny może wystąpić po podaniu każdej szczepionki dostępnej na rynku farmaceutycznym. Gorączka osiąga maksymalnie 40°C i powinna



być leczona za pomocą podawania niesteroidowych leków przeciwzapalnych albo paracetamolu. Niepokój rodzica powinna wzbudzić temperatura przekraczająca wspomniane 40°C albo utrzymywanie się jej dłużej niż 48 godzin. Do innych częstych działań niepożądanych należy drażliwość, swędzenie w miejscu podania czy nieustępujący płacz w przypadku najmłodszych pacjentów. Wszystkie wymienione NOP-y ustępują samoistnie w okresie od kilku godzin do kilku dni.

Do rzadszych i znacznie niebezpieczniejszych odczynów poszczepiennych należą reakcje alergiczne. Nie dotyczą one wyłącznie szczepionek, nie są spowodowane przez główny mechanizm działania preparatu. Wynikają one z uczulenia organizmu na jej konkretny składnik. W najgroźniejszych przypadkach (i niezwykle rzadkich) może dojść do wystąpienia wstrząsu anafilaktycznego. Z całą mocą należy jednak jeszcze raz podkreślić, że ryzyko szoku

anafilaktycznego u dziecka jest porównywalne z szansą na wystąpienie tego skutku ubocznego po podaniu chociażby penicyliny – czyli popularnego antybiotyku.

Do najczęstszych NOP-ów należy odczyn w miejscu podania preparatu oraz podwyższona temperatura ciała.

CO Z TYM AUTYZMEM?

Temat autyzmu wywoływanego przez szczepionki jest niezwykle popularny w kręgach antyszczepionkowców. Problem ten podnoszony jest również często przez rodziców, o czym donoszą lekarze pediatrzy i lekarze medycyny rodzinnej. To właśnie strach przed autyzmem po-

woduje, że coraz więcej dzieci pozostaje niezaszczepionych. Pytanie brzmi: czy rzeczywiście szczepionki wywołują autyzm? Podejrzenie tej korelacji pojawiło się na początku lat 90. Brytyjski lekarz Andrew Wakefield przeprowadził „badania”, które „udowadniały”, że podawanie szczepionki MMR (przeciwko odrze, śwince i różyczce) wywołuje autyzm. To właśnie wspomniane rewelacje doprowadziły do namnażania się mitów. Nikt ze zwolenników tej teorii zdaje się jednak nie pamiętać o podstawowych mankamentach przyjętej przez Wakefielda metodologii. Jego grupa badawcza wynosiła zaledwie kilkunastu pacjentów (dzisiejsze badania dotyczące autyzmu i szczepionek dotyczą obserwacji dziesiątek tysięcy dzieci!). W dodatku za dowody potwierdzające jego tezy naukowiec przyjmował opinie rodziców. Dzisiejsza medycyna oparta na faktach nie pochyliłaby się nawet nad takimi rewelacjami, ponieważ nie mają one po prostu żadnej



JAK DZIAŁA SZCZEPIONKA?

Szczepionka pobudza układ odpornościowy, dlatego należy ją podawać zdrowym osobom lub – w przypadku przewlekłych chorych – w okresie względnego spokoju. Stąd tak ważne jest badanie lekarskie przed szczepieniem. Szczepionka chroni przed chorobą, uczulając układ odpornościowy, dlatego normalnymi reakcjami poszczepiennymi mogą być gorsze samopoczucie, gorączka, obrzęk i zaczerwienienie w miejscu podania szczepionki.

wartości naukowej. Inna sprawa, że były już doktor (Brytyjska Izba Lekarska odebrała mu prawo wykonywania zawodu) intencjonalnie kłamał i fałszował wyniki poszczególnych wywiadów z dziećmi i rodzicami. Pozostałością po fałszerstwach lat 90. zostało niezwykle podejrzliwe podejście do szczepionki MMR. Poddawana jest ona szeregowi badań w różnych krajach świata. Największe z nich wykonywane były przez zespoły uniwersyteckie w Danii i USA. Każde z nich negowały wpływ szczepionki na rozwój autyzmu.

SZCZEPIĄC, DBASZ O WSZYSTKIE DZIECI, NIE TYLKO O SVOJE

Bezdiskusyjny jest fakt, że wszystkie wątpliwości, które podnoszą młodzi rodzice, wynikają z ich obawy o zdrowie własnego dziecka. Kalendarz szczepień obowiązuje już noworodki w pierwszej dobie życia – nie ma wtedy dla rodzica większego skarbu niż nowy potomek. Należy zatem podkreślać, że zgodnie z najnowszą wiedzą medyczną wykonywanie szczepienia jest największym dowodem odpowiedzialności i miłości, jaką mama czy tata może darzyć dziecko. Szczepienie zapewnia bowiem odporność przeciwko najróżniejszym wirusom czy bakteriom, jakie może napotkać nierozwinięty układ odpornościowy dziecka. Przykładów nie trzeba długo szukać. Pierwsze dwie szczepionki

podawane noworodkom to szczepionki przeciwko gruźlicy i zapaleniu wątroby typu B (WZW typu B). Obie choroby są niezwykle niebezpieczne dla dziecka. Gruźlica to ciężka, często nieuleczalna choroba, którą możemy jedynie zaleczyć, a nie wyliczyć. Cięższe przypadki doprowadzają do śmierci przez uduszenie. WZW typu B z kolei bardzo często przechodzi w formę przewlekłą, doprowadzając do powolnego rozwoju niewydolności wątroby, jej marskości, a niekiedy groźnych nowotworów

Żadne szczepienie nie daje 100% BEZPIECZEŃSTWA, ponieważ zawsze znajdują się osoby, których układ odpornościowy nie da się zmobilizować do reakcji po podaniu szczepionki.

złośliwych. Kolejne przykłady to chociażby wspomniana wcześniej szczepionka MMR. U dzieci niezaszczepionych, chorujących na świnkę, rozwinąć może się zapalenie mózgu. U chłopców obserwuje się nawet powikłanie, jakim jest bezpłodność! Kobiety w ciąży, które chorują na różyczkę, często rodzą dzieci zdeformowane, chore i cierpiące z powodu teratogennej działalności wirusa różyczki na płód. Kolejne przykłady groźnych powikłań można by wymieniać bardzo długo. Warto również wspomnieć o ochronie populacyjnej, jaką zapewnia szczepienie. Nie każdy rodzic ma świadomość, że szczepiąc swoje dziecko, dokłada cegiełkę

do wielkiego dzieła, jakim jest eksterminacja choroby, przeciwko której szczepimy. Mechanizm ten polega na wytworzeniu tak zwanej „ochrony populacyjnej”. Wirus czy bakteria, które krążą między potencjalnymi ofiarami swojej zjadliwości, nie są w stanie rozwinąć choroby. Infekując dziecko szczepione, wpada on poniekąd w pułapkę. Uodporniony za pomocą szczepionki układ odpornościowy natychmiast niszczy drobnoustroje, ograniczając jego populację w przyrodzie. Ponadto likwiduje kolejne ogniwo w transmisji choroby. Dziecko niezaszczepione zarażałoby dalej. Dziecko zaszczepione nie dość, że nikogo nie zarazi, to przyczyni się do eksterminacji choroby.

ZATEM SZCZEPIĆ CZY NIE SZCZEPIĆ?

Odpowiedź okazuje się oczywista. Bez względu na to należy szczepić dzieci i dorosłych. Szereg zalet wynikających z podawania szczepionek jest tak duży, że potencjalne argumenty na „nie” wydają się być nieistotne. Bowiem, czy ryzyko kilkudniowego odczynu zapalnego lub gorączki jest istotniejsze niż szansa na pozabawienie płodności naszego potomka albo wręcz jego śmierć? Nie oznacza to jednak, że podnoszone wątpliwości są karygodne. Jeżeli wynikają one z troski o dzieci, powinny być artykułowane i poddawane pod dyskusję. Przeróżający jest jednak fakt, że tak zwane ruchy antyszczepionkowe nauczyły się jak ten lęk i obawę o dziecko obrócić w zwykły interes, który jest po prostu żerowaniem na ludzkiej wrażliwości i trosce o dobro dziecka. □



CZY WIESZ, ŻE...

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) monitoruje zakres szczepień we wszystkich krajach na świecie. Według WHO dzięki programom szczepień przeciwko krztuścowi, błonicy, tężcowi i odrze co roku udaje się uratować życie od 2 do 3 milionów ludzi. Kolejne półtora miliona osób można by uratować, jeśli program szczepień miałby większy zasięg. W 2015 r. około 116 milionów dzieci (86%) otrzymało szczepionkę przeciw krztuścowi, błonicy i tężcowi.



CZY WIESZ, ŻE...

Alergia nie jest przeciwwskazaniem do szczepienia. Co więcej - warto szczepić alergików, ponieważ u nich przebieg choroby może być dużo cięższy.



Promienie słoneczne nie zawsze są naszym przyjacielem. I choć mogą stanowić świetne lekarstwo na niektóre choroby, to by tak się stało, musimy z nich rozsądnie korzystać. A co jeśli jest już za późno? Jak powinniśmy radzić sobie z oparzeniami słonecznymi i czego musimy wówczas unikać?

Dorota Kalinowska



GWARANCJA SKUTECZNEJ TERAPII

Avilin Balsam spray

opatrunek adhezyjny 75ml

NES PHARMA



Na trudno gojące się rany

Oryginalna receptura balsamu prof. Szostakowskiego

Przedstawione zdjęcia i opisy produktów mają tylko i wyłącznie charakter poglądowy i są reklamą producenta. Opisy produktów zostały przygotowane przez ich producentów, w związku z tym wydawca nie odpowiada za ich treść.

REKLAMA

Oparzenia słoneczne mają różne oblicza. Mogą być lekkie – wówczas skóra będzie zaczerwieniona i rozpalona, a najmniejszy dotyk sprawi dotkliwy ból. Zdarza się jednak, że przybierają bardziej dramatyczną postać: wtedy skóra piecze i swędzi, a dodatkowo mogą pojawić się na niej groźne bąble. Co robić, kiedy tak właśnie skończy się



Przy oparzeniach słonecznych warto pić dużo wody, by wyrównać poziom płynów w organizmie (przebywanie na słońcu skutecznie ich nas pozbawia). Polecane jest również picie wapna. Najlepiej unikać słońca – zwłaszcza w tych godzinach, kiedy najsilniej grzeje – słonej wody oraz np. kosmetyków do makijażu, perfum i produktów na bazie alkoholu. Mogą one dodatkowo podrażnić i tak już obolałą skórę.

nierozsądne opalanie? Jeśli skutki oparzenia słonecznego są mniejsze, można poradzić sobie samodzielnie. W grę wchodzi zarówno domowe sposoby, jak i znacznie od nich skuteczniejsze preparaty apteczne i środki przeciwbólowe. Warto tutaj również nadmienić, że jedno nie wyklucza drugiego.

DOMOWE SPOSOBY

Chcąc ukoić podrażnioną słońcem skórę, warto rozpocząć od letniego, a następnie chłodnego prysznica, który choć na chwilę przyniesie ulgę i pozwoli złagodzić ból. Ciąło powinniśmy schładzać stopniowo, a nie doprowadzać do szoku termicznego. Aby osiągnąć pożądany efekt, pod wodą trzeba stać co najmniej 10 minut. Potem skórę należy delikatnie osuszyć – w żadnym wypadku nie należy jednak trzeć jej ręcznikiem!

Jeżeli mamy pod ręką zimny jogurt, kefir lub maślanke, mogą nam one posłużyć do zrobienia okładu - należy wówczas nałożyć grubą warstwę produktu na obolate miejsce i pozostawić na kilka minut.

Jeśli natomiast nie znajdziemy w lodówce odpowiednich produktów, równie dobrze sprawdzi się zimny kompres przykładany do oparzonej skóry, np. z ręcznika zmoczonego wcześniej w lodowatej wodzie.

PREPARATY APTECZNE I ŚRODKI PRZECIWBÓLOWE

Najważniejsza jest jak najszybsza reakcja – a w przypadku silnych oparzeń słonecznych także pójście na skórę specjalistycznego

środka kojącego. Jaki będzie najlepszy? W sprzedaży znaleźć można wiele preparatów aptecznych i środków przeciwbólowych dedykowanych skórze podrażnionej słońcem. Jedne będą mieć dodatkowe działanie odkażające, w tym np. bakterio-bójcze, a inne ochronne i przyspieszające gojenie się oparzeń. Te najnowszej generacji tworzyć będą na ranie opatrunek adhezyjny, czyli taki, który zabezpieczy ją przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych, a jednocześnie ograniczy utratę wody. Poparzona skóra musi być przede wszystkim dobrze nawilżona. Sprawdzą się przy tym zarówno środki w opakowaniach z aerozolem (szczególnie na większe i poważniejsze oparzenia), jak i np. maści czy kremy. □



UWAGA!

Jeśli na skórze pojawiają się pęcherze, a objawom skórnym towarzyszyć będą także inne niepokojące objawy, takie jak gorączka czy nudności, a w skrajnych przypadkach nawet omdlenia, konieczna jest natychmiastowa wizyta w szpitalu!



Kojarzona jest głównie z biedą i brudem, ale praktyka pokazuje, że mogą się nią zarazić wszyscy. Wszawica – bo o niej mowa – ponownie staje się powszechnym problemem.

Dorota Kalinowska



WSZAWICA

CZY TO NA
PEWNO PROBLEM
TYLKO DZIECI?



Jeśli u domowników pojawiają się wszy, warto przeprowadzić kurację u pozostałych osób w domu. Bez względu na to, czy znalazły się u nich wszy lub gnidy.

Wszawica występuje bez względu na strefę klimatyczną – dotyczy wszystkich kontynentów i populacji. Nie mają też dla niej znaczenia ani płeć, ani wiek, chociaż jak pokazuje praktyka, problem ten dotyka przede wszystkim dzieci między 2. a 12. rokiem życia.

W ostatnim czasie widoczny jest jednak wzrost zachorowań także u dorosłych. Jest to spowodowane przede wszystkim odpornością pasożytów na stosowane na rynku preparaty na wszy, w tym te zawierające m.in. pestycydy. Przebieg i leczenie wszawicy są podobne, tak jak u dzieci. Jak w ogóle rozpoznać tę chorobę i jak z nią walczyć?

JAK WYGLĄDA WESZ?

To owad niewielkich rozmiarów. Zazwyczaj ma od 2 do 3 milimetrów. Może przybierać różne kolory – od białobrązowego do czerwono-brązowego, by łatwiej móc maskować się we włosach. Dorosłe osobniki żyją 9-30 dni. Bez kontaktu z ludzką krwią wesz może przeżyć maksymalnie 48 godzin.



Jaja wszy – samica dziennie składa 7-10 jaj w otoczkach (gnidy) – mają kolor białoszary, a rozmiarem przypominają główkę szpilki.

JAK ROZPOZNAĆ WSZAWICĘ?

Pierwszym sygnałem może być nieprzyjemny i dokuczliwy świąd – ten wywołuje ukłucie wszy i wprowadzenie przez nią toksyny – a także pojawienie się grudek obrzękowych i bąbli pokrzywkowych. Co ważne, nie każde drapanie głowy musi oznaczać, że mamy do czynienia z wszawicą. Równie dobrze może być to łupież czy np. tojotokowe zapalenie skóry.

JAK SIĘ PRZENOSI WSZAWICA?

Przez kontakt z włosami osoby zakażonej lub ozdobami i przedmiotami do pielęgnacji włosów. Wystarczy, że jedna zainfekowa-



Nieleczona wszawica może prowadzić do odczynowego powiększenia węzłów chłonnych, zmian wypryskowych na szyi i karku czy np. rumienia skóry na karku.

wana osoba dotknie głową np. zabawek czy pościeli, a wszawica może zacząć się rozprzestrzeniać. Zwykle przynoszona jest przez dzieci – z przedszkoli, szkół, kolonii czy np. zajęć sportowych, gdzie mają one kontakt z zainfekowanymi dziećmi. A następnie przekazywana jest dorosłym.



Wszy nie mogą być roznoszone przez zwierzęta domowe. To powszechnie panujący męt

JAK SIĘ POZBYĆ WSZY?

Zainfekowane przedmioty najlepiej zamknąć w foliowym woreczku (koniecznie szczelnym) na co najmniej 10 dni. Poduszki i bieliznę pościelową uprać w wysokiej temperaturze. Ubrania, których nie można prać w gorącej wodzie, wyprasować żelazkiem rozgrzanym do 250°C (zwracając szczególną uwagę na szwy i fałdy). Szczotki do włosów, grzebienie i opaski trzeba zastąpić nowymi.

Jeśli chodzi o włosy, to można albo walczyć z wszawicą domowymi sposobami (skrócenie włosów i wyczesywanie gnid), co nie zawsze jest skuteczne, albo sięgnąć po specjalistyczne preparaty. Do wyboru są naturalne mieszanki na bazie ziół lub nowoczesne i – co ważne – nietoksyczne środki chemiczne. Ich działanie polega na tym, że uniemożliwiają wszom rozmnażanie. Preparaty są bezpieczne tak dla alergików, jak i kobiet w ciąży oraz małych dzieci (już od 6. miesiąca życia). □





JAKICH LEKÓW NIE MOŻNA BRAĆ RAZEM

ŚMIERTELNE KOMBINACJE

✍ Krzysztof Pawlak



Wdobie internetu oraz łatwego dostępu do informacji coraz więcej osób na własną rękę poszukuje wiadomości dotyczących zdrowia.

Z jednej strony to zjawisko bardzo pożądane, ponieważ prowadzi do zwiększenia samoświadomości pacjentów i pomaga w wyrabianiu zdrowych nawyków, np. żywieniowych. Z drugiej jednak strzępki wiadomości, które można znaleźć w sieci, bez odpowiedniej podstawy, jaką jest wiedza medyczna, nie zastąpią lekarza, dokładnej diagnostyki oraz odpowiedzialnego leczenia. Szczególnie brzemiennie w skutkach może okazać się właśnie samoleczenie. Nieumiejętnie dobrane leki, zdawać by się mogło, że bezpieczne, mogą doprowadzić nawet do zgonu.

CZYM JEST INTERAKCJA LEKÓW?

Temat interakcji lekowych jest bardzo złożony, ponieważ niemal wszystkie leki w jakimś stopniu wzajemnie wpływają na swoje działanie. Konkretna niepożądana reakcja najczęściej opiera się na mechanizmie działania leków. Jeżeli dany specyfik wpływa np. na hamowanie działania jakiegoś enzymu, każda substancja wpływająca na ten sam enzym może doprowadzić do rozwinięcia się groźnych dla zdrowia lub życia skutków ubocznych. Inną częstą przyczyną występowania interakcji

lekowych jest wpływ jednej substancji na stężenie drugiej. Dla przykładu niektóre leki doprowadzają do zwolnienia rozkładu innych. To w efekcie doprowadza do kumulacji stężenia leku, który w nadmiarze może okazać się niezwykle szkodliwy.

PARACETAMOL – WCALE NIE TAKI BEZPIECZNY

Kilka przykładów najgroźniejszych dla zdrowia połączeń należy rozpocząć od paracetamolu. Jest to jeden z najczęściej stosowanych leków dostępnych bez recepty. W okresach infekcyjnych stosowany jest bez konsultacji z lekarzem zarówno przez dzieci, jak i dorosłych. Jesienią czy wczesną wiosną jesteśmy dosłownie bombardowani reklamami zachwalającymi preparaty, których głównym składnikiem jest właśnie paracetamol. Dodatkowo odznacza się on dużą skutecznością w zwalczaniu objawów przeziębienia czy grypy. Kiedy jednak należy zachować szczególną ostrożność? Przede wszystkim w trakcie stosowania kwasu acetylosalicylowego. Stosowanie obu tych substancji jednocześnie doprowadza do zwiększenia stężenia obu leków. To z kolei



CZY WIESZ, ŻE...

Coraz większa liczba dorosłych między 20. a 59. rokiem życia codziennie zażywa co najmniej jeden lek. Nieodpowiedzialne łączenie grup leków, bez kontroli lekarza, może skutkować poważnymi konsekwencjami. Należy zawsze czytać ulotki dołączone do leków.

doprowadza do efektu przedawkowania i groźnych powikłań, takich jak: krwawienia, niewydolność wątroby, uszkodzenia nerek. Ponadto stosowanie paracetamolu może nasilać działanie doustnych leków przeciwzakrzepowych, takich jak pochodne kumaryny (czyli acenokumarol), co może doprowadzić do śmiertelnie niebezpiecznych krwotoków. Oprócz tego paracetamol powoduje osłabianie działania niektórych leków. Zmniejsza stężenie lamotryginy (lek

przeciwpadaczkowy) czy chloramfenikolu (antybiotyk).

NIESTEROIDOWE LEKI PRZECIWZAPALNE

Popularne niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ) to kolejna często wykorzystywana grupa leków przeciwbólowych. Są one niezwykle skuteczne w zwalczaniu bólu o słabym i średnim nasileniu. Dlatego też obecne są w niemal każdej domowej apteczce. W zależności od tego, z jaką konkretną substancją mamy do czynienia interakcje lekowe różnią się, jednak te najgroźniejsze są wspólne dla całej grupy. Najpopularniejszy przedstawiciel NLPZ to z pewnością ibuprofen. Nie zaleca się stosowania go razem z kwasem acetylosalicylowym i innymi NLPZ ze względu na zwiększanie ryzyka wystąpienia działań niepożądanych. Bezwzględnie przeciwwskazane jest również stosowanie go przez osoby chorujące na ciężką postać nadciśnienia, z powodu osłabiania działania leków przeciwnadciśnieniowych i moczopędnych. NLPZ wzmagają również nefrotoksyczność (toksyczny wpływ na nerki) wielu leków. Stosowanie ich z cyklosporyną albo dużymi dawkami paracetamolu może doprowadzić nawet do niewydolności wątroby. Niebezpieczne jest także stosowanie ibuprofenu razem z glikokortykosteroidami. Przyjmowanie ich łącznie znacząco zwiększa ryzyko wystąpienia wrzodów żołądka i groźnych krwawień.

WIOSNA I LATO – UWAŻAJ NA LEKI PRZECIWALERGICZNE

Wiele osób do okresu późnego lata cierpi z powodu alergii wziewnej. Często w tym czasie wspomagamy się lekami przeciwalergicznymi, nie mając pojęcia o tym, z jakimi substancjami nie wolno ich łączyć. Leki przeciwhistaminowe (bo właśnie one wykorzystywane są w leczeniu alergii) mają wiele skutków ubocznych. Najgroźniejsze z nich wynikają z wpływu na ośrodkowy układ nerwowy. Dlatego też należy unikać stosowania leków antyalergiczných ze zwiększającymi ich stężenie. Należą do nich na przykład antybiotyki makrolidowe (erytromycyna, klarytromycyna) czy leki przeciwgrzybicze (itakonazol). W zależności od tego, jaki konkretnie lek przeciwhistaminowy zażywamy, interakcje lekowe są różne, dlatego warto dobrze zapoznać się z treścią ulotki.

LEKI NASENNE I USPAKAJAJĄCE

Popularne leki nasenne (takie jak alprazolam czy zolpidem) nie powinny być stosowane razem z substancjami hamującymi enzymy

Stosowanie leków wpływających na ośrodkowy układ nerwowy zawsze powinno odbywać się po konsultacji z lekarzem. Wynika to m.in. z konieczności uświadomienia pacjenta na temat niebezpieczeństwa łączenia tych leków z innymi preparatami.

rozkładające te leki. Należy unikać leków przeciwgrzybiczych (ketokonazol), leków przeciwdepresyjnych (fluoksetyna) oraz niektórych antybiotyków (ryfampicyna). W przypadku stosowania tych leków razem z alprazolamem czy diazepamem w skrajnych przypadkach może dojść do zahamowania działania ośrodkowego w pniu mózgu, co kończy się uduszeniem!

LEKI I ALKOHOL – GROŹNE POŁĄCZENIE

Na koniec warto wspomnieć o łączeniu leków z alkoholem. Często zdarza się, że osoby chorujące przewlekłe poszukują w internecie informacji, czy mogą wypić symboliczny kieliszek (np. z okazji sylwestra albo czyichś urodzin). Niestety, ale nie jest to dobry pomysł. Alkohol bardzo często nasila skutki uboczne leków, a ponadto wywołuje dodatkowe przykre następstwa. Łączenie alkoholu z paracetamolem doprowadza do niewydolności wątroby. Wystarczy 2 gramy paracetamolu i 100-200 ml wódki, by wywołać gwałtownie postępującą niewydolność wątroby. Łączenie alkoholu z NLPZ wywołać może groźne krwawienia. Z kolei razem z lekami przeciwhistaminowymi i uspakajającymi nasila ich działanie sedatywne (uspakajające) i upośledza zdolności kojarzenia i szybkość reakcji. □



DOMOWE S.O.S.

ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO

Utrzymujące się przez dłuższy czas ból brzucha, wzdęcia, gazy i zaburzenia rytmu wypróżnień powodują ogromny dyskomfort i rodzą wiele obaw. W większości przypadków okazuje się, że mamy do czynienia z tzw. zespołem jelita drażliwego – chorobą, którą ze względu na jej złożoność, trudno zdiagnozować. Jak sobie pomóc, gdy jelita są niespokojne?

Sylvia M. Kupczyk

Dolegliwości takie jak ból brzucha, problemy z wypróżnianiem (zaparcia i biegunki) czy wzdęcia, mogą być objawem wielu poważnych schorzeń, dlatego nie wolno ich lekceważyć. Najczęściej sytuują nas w grupie cierpiących na IBS (z ang. *Irritable Bowel Syndrome*) – zespołu typowych dolegliwości towarzyszących zaburzeniom pracy jelit, które w efekcie wpływu niekorzystnych czynników stają się nadwrażliwe. Zespół jelita drażliwego to najczęstsza z chorób układu pokarmowego, znana już od XIX w., jednak zdefiniowana stosunkowo niedawno, bo w 1999 r. Choroba dwukrotnie częściej występuje u kobiet, a zaczyna się najczęściej po trzydziestym roku życia. Szacuje się, że problemy związane z nadwrażliwym jelitem występują nawet u 30% dorosłej populacji, ale tylko co dwudziesty chory szuka pomocy lekarskiej, gdy dolegliwości są na tyle uciążliwe, że utrudniają codzienne funkcjonowanie. Lekarze nie potrafią wskazać głównej przyczyny IBS, jednak jako czynniki aktywizujące lub intensyfikujące dolegliwości wskazują m.in. tryb życia: stres, niewłaściwą dietę, częste przyjmowanie leków (zwłaszcza antybiotyków), ale też alergie pokarmowe i zmiany hormonalne powodujące dysfunkcje mięśni gładkich przewodu pokarmowego.

PRZYCZYNY I ROZPOZNANIE

Ze względu na zróżnicowane objawy trudno rozpoznać tę chorobę, może ona

bowiem występować w kilku odmianach: z przewagą biegunki (luźne stolce, częściej niż trzy razy dziennie, występującej u jednej trzeciej chorych) lub zaparc (wypróżnienia mniej niż trzy razy w tygodniu), w postaci mieszanej – biegunkowo-zaparciowej – oraz nieokreślonej. W zależności od stopnia nasilenia danych objawów ustala się sposób postępowania i zalecenia dietetyczne, bo właśnie drogą właściwie skomponowanego menu najskuteczniej można złagodzić przebieg tej choroby. Nie wyjaśniono dotąd precyzyjnie przyczyn tego schorzenia, ale często u jego źródła rozpoznaje się m.in. przerost flory bakteryjnej w jelicie (SIBO), zaburzenia pracy jelit (zwłaszcza ich motoryki) i zwiększenie wrażliwości receptorów bólowych w brzuchu (nadwrażliwość trzewna). Często idą one w parze z zaburzeniami odżywiania, nadmiernym stresem, nie bez znaczenia są tu też czynniki genetyczne, wiek oraz płeć. Rozpoznanie IBS zajmuje niekiedy nawet kilka lat. U chorych występują przede wszystkim: ból trzewny (ostry, kłujący albo łagodny) pojawiający się najczęściej w podbrzuszu, zwłaszcza po posiłku, a ustępujący nieco po wypróżnieniu, kłopoty z regularnym i komfortowym wypróżnianiem, wzdęcia i gazy, uczucie pełności, tzw. przelewania po posiłkach, niewynikające jednak z przejedzenia. Biegunkom i zaparciom

ROZPOZNAĆ IBS

IBS to wieloaspektowy problem, na który składa się szereg dolegliwości o zróżnicowanym podłożu, co utrudnia rozpoznanie choroby i podjęcie właściwego działania.

1. Nadwrażliwość trzewna

Ból w brzuchu pojawia się u osób ogólnie zdrowych, a jest efektem zakłóconej pracy komórek odpowiadających za przesyłanie do mózgu impulsów bólowych. Nieprawidłowości w ich działaniu bywają często efektem przebytych infekcji układu pokarmowego oraz stresu, jaki temu towarzyszył. Na zwiększone odczuwanie bólu mają też wpływ indywidualne predyspozycje, w tym charakter (inaczej odczuwają ból osoby o naturze depresyjnej czy neurotycznej).

2. Nieprawidłowa motoryka jelit

U chorych na IBS zaburzona zostaje również perystaltyka (motoryka) jelit, a więc skurcze jelit odpowiadające za przesuwanie treści pokarmowej. Czynność tę kontrolują układy hormonalny i nerwowy, a zaburzenia objawiają się biegunkami, zaparciami, wzdęciami i bólem.

3. Zaburzenia jelitowego układu nerwowego

Cały układ pokarmowy pokryty jest komórkami nerwowymi, takimi jak te, które budują korę mózgową. Odpowiadają one za trawienie i czynności wydalnicze, ale w świetle najnowszych badań również za... naszą kondycję psychiczną. Stany lękowe, nerwice i sytuacje stresogenne nie pozostają bez wpływu na pracę naszych jelit, zaburzając ich prawidłowe funkcjonowanie.

W grupie ryzyka, a więc szczególnie narażone na wystąpienie IBS, są również osoby cierpiące na zaburzenia odżywiania (bulimia, anoreksja).

często towarzyszy uczucie niepełnego wypróżnienia. Inne objawy wskazujące na IBS to: bolesne wzdęcia, zgaga, odbijanie i gazy, a także nudności. Jeśli problem trwa dłużej niż trzy miesiące, na ogół diagnozuje się właśnie zespół jelita drażliwego i stosuje leczenie łagodzące objawy. Niestety choroba jest nieuleczalna i nawraca pod wpływem sprzyjających jej czynników. Objawy IBS mogą przypominać inne choroby, a ich współwystępowanie nie ułatwia ani rozpoznania, ani leczenia, a jest przy tym bardzo uciążliwe dla chorego. Nasilają się na ogół w sytuacjach stresowych, mogą je również potęgować: siedzący tryb życia, błędy żywieniowe (zbyt dużo prostych węglowodanów i tłuszczów zwierzęcych w diecie) oraz nieumiarkowane stosowanie środków przeczyszczających.

Aby wykluczyć inne choroby, lekarz może skierować pacjenta na następujące badania:

- badanie krwi (morfologia, OB, biochemiczne badanie krwi)
- badanie moczu
- badanie kału i posiew bakteriologiczny kału
- rektoskopia, kolonoskopia
- testy badające tolerancję składników pokarmowych (np. laktozy)
- USG jamy brzusznej i jelit
- endoskopia górnego odcinka przewodu pokarmowego



KRYTERIA RZYMSKIE

Narzędziem diagnostycznym ułatwiającym rozpoznanie zespołu jelita drażliwego są tzw. kryteria rzymskie, według których o IBS można mówić, gdy w ciągu roku ból brzucha utrzymywał się przez trzy miesiące, zmniejszając się po wypróżnieniu, a współwystępując ze zmianą konsystencji lub wyglądu stolca.

IBS A DIETA

Zauważono, że spożycie niektórych pokarmów nasila ból i inne objawy zespołu jelita drażliwego. Najczęściej wymienia się wśród nich produkty pszeniczne, mleko, jaja i tłuszcze, używki (alkohol, kofeina), produkty bogate w cukier i kakao. W leczeniu

Jak uspokoić jelita?

1

Zmień tryb życia –

zwolnij i zadбай o siebie! Stosuj techniki redukujące stres.

2

Bądź aktywny –

regularna gimnastyka może zdziałać cuda.

3

Śpij 7-8 godzin na dobę.

4

Zrezygnuj z używek.

5

Zmień dietę:

jedz częściej, ale mniejsze porcje, wybieraj posiłki bogate w rozpuszczalny błonnik i białko, zrezygnuj z tłuszczów zwierzęcych, potraw smażonych i powodujących wzdęcia, ogranicz obecność węglowodanów w diecie.

6

W przypadku bólu brzucha stosuj ciepłe okłady i rozkurczające masaże.

DOMOWE S.O.S.



REKLAMA

BITTER ORYGINALNE ZIOŁA SZWEDZKIE

suplement diety

Specjalnie dobrana kompozycja ziół utwardzająca **nie tylko trawienie**, ale też wspomagająca pracę wątroby i wspierająca „dobrą” florę bakteryjną jelita.

BITTER oryginalne zioła szwedzkie ułatwiają regulację poziomu cholesterolu. Wspomagają kontrolę metabolizmu lipidów, glukozy i węglowodanów. Uczestniczą w prawidłowym działaniu nerek i pęcherza moczowego. Nie zawierają żadnych substancji stodzących, dlatego mogą być stosowane przez diabetyków. Dostępne w opakowaniach o pojemnościach 250, 500 i 1000 ml.

Podmiot odpowiedzialny:
Langsteiner Sp. z o.o.



250 ml
30,25 ZŁ*

500 ml
42,75 ZŁ*

1000 ml
67,95 ZŁ*

*Produkt w promocji Rodzinna
Apteczka w terminie: 01-30.06.2017

lub dla złagodzenia objawów wprowadza się zatem zmiany w menu, wzbogacając je o produkty bogate w rozpuszczalny błonnik, a eliminując z niego dania ciężkostrawne, powodujące wzdęcia i składniki podrażniające jelita, jak laktoza (cukier mlekowy), fruktoza (cukier owocowy) i gluten (białka roślinne występujące w niektórych zbożach, zwłaszcza w pszenicy i życie). Unikać należy alkoholu, ostrych przypraw, ograniczyć spożycie ciężkostrawnych węglowodanów, tłuszczów, nabiału, jednocześnie bacznie obserwując reakcję organizmu na ich spożycie, by w razie potrzeby zupełnie wyeliminować je z diety. Pomocne natomiast okazuje się stosowanie probiotyków – te można znaleźć w jogurtach (przy nadwrażliwych jelitach wybieramy produkty bez laktozy lub roślinne) i kisonkach. □



Prawidłowa higiena intymnych stref gwarantuje komfort i sprawia, że nie musimy martwić się o dokuczliwe infekcje. Trzeba jednak uważać, aby nie przesadzić. Nadmierna troska o te delikatne partie naszego ciała paradoksalnie może powodować podrażnienia. Na co dzień wystarczy zatem odświeżający prysznic z zastosowaniem odpowiednio dobranego kosmetyku – żelu, kremu lub płynu do higieny intymnej. Do mycia stref intymnych nie należy używać myjek ani gąbek. Kosmetyk warto rozetrzeć w dłoniach i rozprowadzić delikatnymi ru-

chami od przodu do tyłu. W ten sposób uniknie się przenoszenia bakterii z odbytu do pochwy – to one często odpowiadają za infekcje intymne. Po kąpeli okolice intymne trzeba dokładnie osuszyć, najlepiej wykorzystując w tym celu osobny ręcznik. Latem i podczas miesiączki raz dziennie lub częściej – w zależności od potrzeb – warto przemywać krocze bieżącą wodą – pod prysznicem lub w bidencie. W ciągu dnia do odświeżania można również stosować specjalne nawilżane chusteczki, przeznaczone do higieny intymnej.

Nim zdecydujesz się na zakup, zwróć jednak uwagę na ich skład. Produkt taki powinien być hipoalergiczny, bez zbędnych dodatków w postaci barwników czy aromatów. Środki higieniczne – zwłaszcza podczas miesiączki – muszą być zmieniane regularnie. W przypadku częstych infekcji pochwy, tampony warto zamie-

HIGIENA INTYMNA Kobiet

Zdrowie intymne zależy od wielu czynników. Wpływa na nie tryb życia, sposób odżywiania, stosowana antykoncepcja oraz przyjmowane leki. Największe znaczenie mają jednak nasze nawyki higieniczne oraz wybory w kwestii stosowanych do mycia kosmetyków, środków higienicznych czy bielizny. Jak dbać o te delikatne strefy naszego ciała i jakie produkty wybierać do tego celu, by na co dzień czuć się komfortowo i unikać nieprzyjemnych infekcji?

Anna Wudarska





OILLAN INTIMA COMFORT 400ML

Składniki aktywne: kwas mlekowy, olej awokado, olej canola, betaina, alantoina.

Działanie: • dokładnie oczyszcza, nie powodując podrażnień • eliminuje nieprzyjemny zapach • zapewnia długotrwałe uczucie czystości i świeżości • nie wysusza błon śluzowych i skóry w obrębie miejsc intymnych • sprzyja utrzymaniu prawidłowego pH oraz właściwej flory bakteryjnej.

Stosowanie: niewielką ilość płynu myć zewnętrzne, intymne części ciała, następnie spłukać wodą.

Nie zawiera SLS/SLES, mydła, pochodnych formaldehydu, barwników • Z hipoalergiczną kompozycją zapachową • Testowany dermatologicznie z udziałem osób z alergicznymi chorobami skóry.

Podmiot odpowiedzialny: Oceanic S.A.

16,69 ZŁ*

*Produkt w promocji Rodzina Apteczka w terminie: 01.06-30.06.2017

REKLAMA

nić na podpaski. Wkładki higieniczne, choć gwarantują komfort i skutecznie pochłaniając nadmiar wydzieliny, mogą ograniczać dostęp powietrza do okolic intymnych. Ponadto są siedliskiem bakterii i innych chorobotwórczych drobnoustrojów. W efekcie – jeżeli nie są zmieniane odpowiednio często – mogą powodować nieprzyjemne infekcje.

KOSMETYK NA WAGĘ ZŁOTA

Podstawą zdrowia intymnego jest nie tylko sposób, w jaki myjemy delikatne strefy, ale także – a może przede wszystkim – to, czego używamy do tego celu. Jaki preparat wybrać? Po pierwsze – powinien to być kosmetyk przeznaczony do pielęgnacji

intymnej. Produkty, których używamy do mycia na co dzień – zazwyczaj silnie perfumowane i intensywnie pieniące się płyny

Pamiętaj – zdrowie nigdy nie wychodzi z mody!

lub żele – często zawierają substancje, które mogą podrażniać delikatne okolice pochwy. Po drugie – ważne jest, by wybrać kosmetyk o odpowiednim składzie. Zwróć uwagę na to, czy płyn bądź żel, którego używasz ma właściwy odczyn. Powinien on być zbliżony do pH pochwy (które wynosi 3,8-4,5), by nie naruszać jej delikatnej mikroflory. Kwaśne środowisko skutecznie chroni układ rodny przed rozwojem chorobotwórczych bakterii. Ważne jest także to, by produkt do pielęgnacji okolic intymnych był delikatny. W jego składzie nie powinny znajdować się silne detergenty, substancje zapachowe, konserwanty czy barwniki – mogą one bowiem powodować wysuszenie i podrażnienie narządów płciowych. Warto zatem sięgać po płyny i żele o delikatnej recepturze, zawierające komponenty pomagające zachować równowagę bakteryjną pochwy.

STAWIAJ NA KOMFORT

Na co dzień unikaj bielizny wykonanej ze sztucznych tkanin. Choć ta z koronek czy satyny prezentuje się niezwykle efektownie i niejednej kobiecie dodaje pewności siebie, pod względem zdrowotnym nie może równać się z tą wykonaną z naturalnych, przewiewnych materiałów, np. bawełny.

Sztuczne tkaniny nie pozwalają skórze oddychać, co może okazać się szczególnie dokuczliwe latem. Wysoka temperatura sprzyja namnażaniu się patogenów w pochwie, a stringi z delikatnej koronki mogą podrażniać okolice intymne, powodując tym samym wzrost podatności na infekcje. Na co dzień stawiaj zatem na bawełnianą, przewiewną bieliznę o wygodnym kroju.

GDY POJAWIA SIĘ INFЕКCJA...

Wiosna i lato sprzyjają częstszym podrażnieniom i infekcjom okolic intymnych. Gdy pojawia się lekki dyskomfort, warto sięgnąć po delikatne, dostępne bez recepty preparaty tagodzące świąd i regenerujące błonę śluzową. Możesz w takiej sytuacji postawić także na domowe sposoby. Napary z ziół, np. z rumianku lub szatwii działają kojąco i łagodzą podrażnienia – mogą jednak powodować alergie, dlatego nim zdecydujesz się na ich użycie przeprowadź próbę uczuleniową. Jeśli objawy od początku są mocno dokuczliwe – odczuwasz uporczywe swędzenie lub pieczenie, okolice sromu są wyraźnie zaczerwienione i pojawiają się upławy w postaci żółtawej lub żółtawo-zielonej wydzieliny o dość nieprzyjemnym zapachu – bezwzględnie udaj się do lekarza. Zalecona przez ginekologa kuracja z pewnością szybko przyniesie ulgę. Nie rezygnuj z niej jednak kiedy tylko objawy ustąpią. Leczenie należy przeprowadzić do końca. W przypadku niektórych infekcji kuracja powinna objąć także twojego partnera – wówczas lekarz przepisze mu odpowiednie tabletki lub maści. □



W SKŁADZIE PŁYNÓW DO HIGIENY INTYMNEJ WARTO SZUKAĆ:

- składników natłuszczających – takich jak lanolina, oleje roślinne czy gliceryna,
- składników łagodzących podrażnienia – np. alantoiny, wyciągu z lukrecji, prowitamin B₅,
- komponentów działających grzybobójczo i przeciwzapalnie – np. kwasu mlekowego bądź wyciągów z macierzanki, nagietka czy rumianku,
- składników regenerujących błonę śluzową – np. wyciągu z przywrotnika.



NIELECZONY TRWA 7 DNI, A LECZONY TYDZIEŃ KATAR

Stan podgorączkowy, kichanie, uczucie rozbicia i osłabienie – objawy przeziębienia potrafią być naprawdę bardzo dokuczliwe. Jednak dla wielu osób najgorszym z możliwych symptomów infekcji jest katar. Wyposażeni w kilka opakowań chusteczek higienicznych ruszamy do pracy, stale pociągając nosem. Podrażniona skóra wokół niego daje nam się we znaki przy każdym kichnięciu, a problemy z oddychaniem nie pozwalają spać w nocy. Skąd tak naprawdę bierze się katar? Dlaczego jest taki uciążliwy? I ostatnie, najważniejsze z pytań – czy naprawdę nie ma skutecznego sposobu, by się go pozbyć?

lek. Krzysztof Pawlak

Słowo katar jest potocznym określeniem zespołu objawów nazywanych nieżytem nosa (z łac. rhinitis). Jest to jednostka chorobowa – a niekiedy pojedynczy objaw choroby – charakteryzująca się obecnością płynnej wydzieliny, która powstaje w wyniku stanu zapalnego. Wspomniany stan zapalny doprowadza do rozkurczenia się drobnych naczyń krwionośnych błony śluzowej nosa. To z kolei pozwala na przesączenie się osocza krwi przez ścianę naczyń. W zależności od przyczyny zapalenia, może również dochodzić do przesączania elementów morfotycznych krwi (głównie leukocytów

– krwinek białych). W wyniku ich działania wydzielina ulega zagęszczeniu i zmienia swoją barwę. Poza uciążliwym wyciekaniem z nosa inne objawy charakterystyczne dla kataru to sptywanie wydzieliny po tylnej ścianie gardła, drapanie w gardle czy uczucie zatkanego nosa.

NAJCZĘSTSZE PRZYCZYNY KATARU

Najczęstszą przyczyną nieżytu nosa są infekcje wirusowe. Przenoszone drogą kropelkową wirusy namnażają się intensywnie w błonie śluzowej nosa i gardła, doprowadzając do rozkurczu naczyń krwionośnych. Wydzielina przyjmuje wtedy zwykłe wodnistą, lekko lepiącą się konsystencję. W tym miejscu warto wspomnieć o jednym z mitów

dotyczących kataru. Inną, częstą przyczyną kataru jest nieżyt alergiczny. Przypadłość ta dotyka nas przede wszystkim w okresie wiosenno-letnim. Nie należy jednak zapominać, że katar sienny może występować przez cały rok, na przykład w przypadku uczulenia na roztocze. Zawsze ma charakter wodnisty, wydzielina jest przezroczysta i o neutralnym zapachu. Niestety nieżyt alergiczny jest również znacznie bardziej uciążliwy.

CZY KATAR MOŻNA LECZYĆ?

W obliczu najnowszych osiągnięć medycyny fakt, że nie odkryto do tej pory skutecznego sposobu leczenia kataru jest wręcz niewyobrażalny. W kręgach medycznych jest to swoisty ponury żart, który uświadamia lekarzom jak bezradni potrafimy być w obliczu sił natury. Najskuteczniejszym lekiem na katar jest bowiem... czas. Przystówiowe siedem dni to okres, w którym nasz organizm rozpoznaje przyczynę nieżytu nosa, mobilizuje układ odpornościowy, a limfocyty wytwarzają odpowiednie przeciwciała, które usuwają wroga nam drobnoustroje. My możemy jedynie wspomagać organizm w tej walce albo próbować leczyć się objawowo – czyli niejako maskować sam katar. Niezależnie od tego, po jakie środki sięgniemy, pamiętajmy, że w leczeniu najważniejszy jest czas i odpoczynek. Choroba nie minie szybciej niż w ciągu 7 dni, a jeśli nie będziemy się oszczędzać, możemy narazić się na powikłania. □



UWAGA MIT!

Często słyszy się, że jeżeli wydzielina staje się gęsta i zielonkawa, świadczy to o jej bakteryjnym charakterze. Nie zawsze jest to prawda. Infekcje wirusowe mogą – w przypadku nieżytu nosa – przebiegać niemal identycznie jak infekcje bakteryjne. Jedynie ropny, nieprzyjemnie pachnący wyciek może jednoznacznie wskazywać na etiologię bakteryjną.

SPOSOBY NA UCIĄŻLIWY KATAR

LECZENIE

SOLĄ FIZJOLOGICZNĄ

To kolejna stosunkowo skuteczna metoda. Sól fizjologiczna (czyli 0,9% roztworu chlorku sodu w wodzie) jest doskonałym środkiem do płukania jamy nosowej. Dzięki mechanizmowi dyfuzji roztwór powoduje usunięcie wody z komórek błony śluzowej, obkurczenie się naczyń krwionośnych, a dodatkowo mechanicznie przeczyszcza nos i zatoki.

METODY DOMOWE

Mowa tu przede wszystkim o inhalacjach. Wystarczy jedynie zaopatrzyć się w aptece w olejki eteryczne (na przykład mentolowy) i wlać parę kropli do miski z wrzątkiem. Opary intensywnie pachnącego roztworu powodują drażnienie błony śluzowej. Naturalną reakcją obronną organizmu na takie działanie jest obkurczenie się naczyń krwionośnych w ścianie nosa. Metoda ta idealnie niweluje mechanizm powstawania kataru – niestety, efekty utrzymują się bardzo krótko. Już po kilku minutach po inhalacji reakcje obronne organizmu zanikają, a błona śluzowa znów zaczyna produkcję nadmiaru wydzieliny.

LECZENIE ALFAMIMETYKAMI

Zdecydowanie jeden z najbardziej skutecznych, ale jednocześnie najmniej bezpiecznych sposobów na walkę z katarą. Symptomimetyki (alfamimetyki) to grupa leków, która pobudza receptory alfa znajdujące się w naczyniach krwionośnych. W wyniku tej reakcji dochodzi do silnego, długotrwałego obkurczenia się ścian naczyń. Preparaty, takie jak ksylometazolina w ciągu kilkunastu sekund dostownie „odtykają” nos i pozwalają cieszyć się głębokim oddechem. Zapewne stąd ich duża popularność. Niestety mało kto orientuje się, że są to leki o jednym z największych potencjałów uzależniających! Wystarczy przeczytać ulotkę, by dowiedzieć się że producenci zabraniają używania tych preparatów dłużej niż przez 5 dni. Ich stałe stosowanie doprowadza bowiem do wytworzenia się tolerancji na lek. W przypadku jego nagłego odstawienia dochodzi do bardzo silnego rozkurczu naczyń i silnego obrzęku błony śluzowej. Mówiąc prościej – osoba nadużywająca ksylometazoliny nie będzie w stanie oddychać normalnie bez stałego podawania leku. To nie koniec wad. Skurcz naczyń jest tak silny, że doprowadzić może do niedokrwienia tkanek, a w konsekwencji nawet do martwicy nosa! Jednak najgorszy skutek uboczny to działanie ogólnoustrojowe leku. W przypadku przedawkowania substancji czynnej może dojść do obkurczenia naczyń, na przykład w obrębie mózgu. By nie demonizować zbyt mocno alfamimetyków warto podkreślić, że przy przestrzeganiu wszystkich zasad – czyli przyjmowaniu odpowiedniej dawki leku nie dłużej niż przez 3-5 dni – jest to bardzo skuteczny sposób na walkę z nieżytem nosa.

LECZENIE

GLIKOKORTYKOSTEROIDAMI

Kolejny silny i bardzo skuteczny lek, zwłaszcza w przypadku alergicznego nieżytu nosa. Tak zwane sterydy donosowe (na przykład flutykazon) doprowadzają do zaniku reakcji zapalnej. Metoda ta nie ma za to większego sensu w leczeniu kataru infekcyjnego, gdzie stan zapalny jest reakcją pożądaną. Doprowadza ona bowiem do zniszczenia wirusów i wyzdrowienia. Natomiast stosowanie glikokortykosteroidów w leczeniu kataru bakteryjnego to tak zwany błąd w sztuce lekarskiej – w najgorszych przypadkach może doprowadzić do ciężkich infekcji twarzoczaszki, a niezwykle rzadko nawet do sepsy.

LECZENIE ANTIBIOTYKAMI

Mimo dużej siły leku, jakim jest antybiotyk, to metoda raczej nieskuteczna w przypadku leczenia nieżytu nosa. Należy bowiem pamiętać, że antybiotyki nie są w stanie zniszczyć wirusów, a to właśnie ten rodzaj drobnoustroju najczęściej odpowiada za powstawanie kataru.



Anna Wudarska

Uczucie zmęczenia nóg i towarzyszące mu opuchlizna oraz ból mogą mieć różne przyczyny. Siedzący tryb pracy lub – wręcz przeciwnie – duży wysiłek, urazy czy złe dopasowane obuwie to tylko niektóre z nich. Często objawy te występują sporadycznie – głównie w okresie letnim.

DLACZEGO NOGI PUCHNĄ?

Pionowa pozycja ciała sprawia, że krew płynąca żyłami z nóg w kierunku serca musi wykonać ogromną pracę. W dotarciu do celu wspomaga ją pompa mięśniowa, która za pomocą systematycznych skurczów wypycha krew ku górze. W walce z grawitacją pomagają jej także zastawki żyłne, chroniące przed cofaniem się krwi – jednak działają one sprawnie tylko wtedy, kiedy nogi pracują: gdy idziemy, jedziemy na rowerze lub biegamy. Jeśli zbyt długo się

DAJ ODECHNAĆ SWOIM NOGOM!

Nogi zdecydowanie nie mają lekkiego życia – to przecież na nich opiera się cały ciężar naszego ciała. Obciążamy je podczas chodzenia, siedzenia czy jazdy samochodem. Nic dziwnego, że często po całym dniu czujemy, jakby były z ołowiu. Co robić, gdy nogi bolą, puchną, a przy każdym ruchu towarzyszy nam uczucie ciężkości?

nie ruszamy, to ciśnienie w żyłach znacznie się zwiększa, a to może powodować ich uszkodzenia. By temu zapobiec, zawarta we krwi woda przenika przez ścianki naczyń do tkanek. Pozwala to zmniejszyć ciśnienie, ale powoduje opuchliznę nóg.



Wypoczywasz nad morzem? Znakomitą sposobem na opuchnięte po całym dniu nogi będzie wieczorny spacer boso po plaży. Brodzenie w chłodnej, słonej wodzie z wilgotnym piaskiem pod stopami zadziała podobnie jak relaksująca kąpiel połączona z peelingiem – zniweluje obrzęk i przyjemnie ochłodzi zmęczone stopy.

SPOSOBY NA ULGĘ

Po długim dniu zmęczonym nogom szybką ulgę przyniesie chwila relaksu ze stopami powyżej głowy. Możesz je ułożyć na przykład na stosie poduszek lub na oparciu kanapy. Dzięki temu przywrócisz prawidłowe krążenie i pozbędziesz się zalegających w dolnych partiach ciała krwi i limfy. Obrzęk powinien ustąpić, podobnie jak uczucie ciężkości. Metoda ta wymaga jednak czasu – z nogami w górze należy poleżeć ok. 30 minut. Wybawieniem dla zmęczonych kończyn może okazać się również chłodny prysznic lub kąpiel. Woda o niskiej temperaturze

zmniejszy obrzęk i pobudzi krążenie krwi. Doskonały efekt przyniesie zarówno moczenie samych stóp w chłodnej wodzie, jak i naprzemienne polewanie raz ciepłą, raz chłodną wodą. Jeśli decydujesz się na relaksującą kąpiel dla stóp, dla lepszego efektu dodaj do wody łyżkę soli kuchennej, specjalnej soli do stóp lub kilka kropel olejku eterycznego, np. mentolowego bądź cytrusowego.

NATYCHMIASTOWY EFEKT

Jeśli ból i opuchlizna są bardzo dokuczliwe i potrzebujesz rozwiązania, które szybko przyniesie oczekiwany efekt, wypróbuj specjalne preparaty przeznaczone do pielęgnacji zmęczonych nóg. Najczęściej mają one postać szybko wchłaniających się żeli, maści lub kremów. Zwykle stanowią mieszkankę substancji działających przeciwobrzękowo i wzmacniających naczynia krwionośne: wyciągu z kasztanowca czy arniki górskiej, diosminy, hesperydyny i ruty-ny. Niektóre zawierają także heparynę, która wykazuje działanie przeciwzakrzepowe i przeciwzapalne. Jeśli często odczuwasz dokuczliwe bóle nóg, wybieraj preparaty z dodatkiem mentolu – przyjemnie chłodzi i koją. Tego typu produkty należy stosować zgodnie z zaleceniami producenta. Podczas nanoszenia żelu lub kremu warto jednocześnie masować nogi: od kostek w kierunku kolan. Masaż wspomaga odpływanie krwi w kierunku serca i zapobiega bolesnym skurczom. Należy pamiętać, że takie preparaty mają działanie doraźne i miejscowe. Jeżeli problem ciężkich, bolących i puchnących nóg występuje u Ciebie bardzo często, powinnaś niezwłocznie wybrać się na konsultację do lekarza. □



RATUNEK NA UPALY

Latem nogi puchną o wiele częściej – pod wpływem wysokich temperatur żyły ulegają rozszerzeniu, a krew i limfa zalegają w dolnych partiach ciała. Dlatego w tym okresie należy poświęcić szczególną uwagę ich pielęgnacji. Wystarczy wprowadzić w życie kilka nawyków, by przynieść nogom ulgę.

- Jeśli masz siedzącą pracę, w ciągu dnia wykonuj kilka relaksujących ćwiczeń poprawiających mikrokreżenie – krążenie stopami czy wspieranie na palce możesz wykonywać, nie odchodząc od biurka.
- Miej pod ręką tubkę kremu lub żelu do nóg i tydek z wyciągiem z kasztanowca lub arniki. Składniki te uszczelniają drobne naczynka krwionośne, a regularne stosowanie zawierających je preparatów zapobiega obrzękom oraz uczuciu ciężkości nóg. Warto także wybierać kosmetyki z mentolem, który przyjemnie chłodzi podczas upałów.
- Zamiast gorących kąpieli wybieraj relaksujące prysznice, a pod koniec zafunduj nogom i stopom naprzemienną ciepło-zimny natrysk – dzięki temu poprawisz krążenie krwi, co zmniejszy ryzyko obrzęków.
- Dwa razy w tygodniu wykonuj peeling stóp, który złuszczy martwy i zrogowaciały naskórek. Taki zabieg sprawi, że nogi nie tylko będą wyglądały zdrowiej, ale też staną się „lżejsze”.

REKLAMA



Bolące i opuchnięte nogi Veno Terapia żel 75g



żel z ekstraktem z kasztanowca

Leczenie, łagodzenie, zapobieganie dolegliwościom związanym między innymi:

- ✓ z zaburzeniami mikrocyrkulacji krwi w nogach oraz opuchlizną nóg (tzw. ciężkie nogi)
- ✓ polecany również przy krwiakach pourazowych

Przedstawione zdjęcia i opisy produktów mają tylko i wyłącznie charakter poglądowy i są reklamą producenta. Opisy produktów zostały przygotowane przez ich producentów, w związku z tym wydawca nie odpowiada za ich treść.



✎ Agnieszka Dyniakowska



ODKRYJ UROKI LATA... NA ROWERZE

Jazda na rowerze jest nie tylko przyjemna, ale i niesie za sobą wiele korzyści. Zwłaszcza latem warto przesiąść się na rower, by aktywnie odkrywać jego uroki.

Jazda na rowerze niesie ze sobą wiele korzyści zdrowotnych. Z regularnego pedałowania z pewnością skorzysta mięsień sercowy – to dla niego idealny trening!

ZDROWE JEDNOŚLADY

Podczas rytmicznej pracy skurcze serca są petniejsze i dzięki temu powodują lepsze dotlenienie narządów wewnętrznych. Układ krążenia jest zmuszony do wytężonej pracy, co przeciwdziała m.in. nadciśnieniu. Im częściej jeździmy na rowerze, tym lepiej nasze serce znosi wysiłek, mamy mniejszą zadyszkę, a tętno nie przyspiesza już tak bardzo jak na początku.



SPALANIE PRZEZ PEDAŁOWANIE

Liczba kalorii, którą spali osoba ważąca ok. 70 kg w czasie godzinnej jazdy na rowerze:

10 km/h – ok. 245 kcal
15 km/h – ok. 350 kcal
20 km/h – ok. 560 kcal

Nie tylko serce korzysta podczas rowerowego wysiłku – intensywnie pracują też płuca, które zwiększają swoją pojemność, tym samym wpływając na lepsze dotlenienie organizmu. Rower jest też sprzymierzeńcem zdrowego kręgosłupa, ponieważ jazda wzmacnia mięśnie pleców podtrzymujące odcinek lędźwiowy. Jest tylko jeden warunek – siodełko musi być odpowiednio ustawione i dostosowane do naszego ciała, bo zbyt zgarbiona lub zbyt wyprostowana sylwetka może nadwyrężyć i dodatkowo zmęczyć kręgosłup!

FIT NA DWÓCH KÓŁKACH

Dla osób dbających o linię lub chcących zrzucić zbędne kilogramy, jazda na rowerze jest wymarzoną formą aktywności. Najlepsze efekty przynosi stałe, zrównoważone

Zamiłowanie do jazdy na dwóch kółkach staje się coraz popularniejsze –

AŻ 70%

Polaków deklaruje, że korzysta z rowerów,

A 22% robi to na co dzień.

REKLAMA

LIPIDON MINUS. POSTAW LIPIDOM MINUS!

Suplement diety

Gurmar i ostrokrzew paragwajski wspierają metabolizm lipidów. Melonowiec właściwy przyczynia się do redukcji tkanki tłuszczowej. Chrom przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu makroskładników odżywczych

Suplement diety Lipidon Minus stworzony jest z myślą o osobach odchudzających się. Gurmar pomaga kontrolować wagę poprzez redukcję apetytu. Poprawia także metabolizm lipidów i glukozy. Ostrokrzew paragwajski wspiera rozkład lipidów i pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Wykazuje działanie energetyzujące i wzmacnia organizm.

Podmiot odpowiedzialny:
A-Z Medica Sp. z o.o.



i umiarkowane tempo pedałowania. Nie trzeba więc szukać wysokich wzniesień lub pędzić z zawrotną prędkością dla zwiększenia efektów. Przejazdki powinny być dłuższe niż 30 minut – dopiero po tym czasie zaczyna spalać się energia nagromadzona w tłuszczu. Nawet po zakończonej jeździe nadal spalamy kalorie, a wszystko to dzięki podkręceniu metabolizmu i lepszej przemianie materii. Dla osób z dużą nadwagą lub otyłością jazda na rowerze jest o wiele lepszym wyborem niż np. bieganie – ciężar ciała oparty jest tutaj na siodełku, co znacznie odciąża stawy.

PIĘKNE NOGI I PEŁNIA SZCZĘŚCIA

Ciężko pracujące podczas jazdy na rowerze nogi także wiele zyskują. Najmocniej pracują łydki, ale aktywne są też mięśnie



pośladków oraz ud, zwłaszcza dwugłowy i czworogłowy. Choć krąży wiele mitów na temat rozbudowy nóg pod wpływem częstej jazdy, nie mają one nic wspólnego z prawdą! Przeciwnie – regularne wyprawy rowerowe pozwolą na wysmuklenie nóg i spalenie zbędnej tkanki tłuszczowej, a także zbawiennie wpłyną na skórę pomarańczową – cellulit wyraźnie się zmniejszy! Dodatkowo podczas jazdy pobudzane jest krążenie żyłne, co jest świetną profilaktyką zakrzepów i żylaków.

Jazda rowerem, oprócz zdrowia i pięknej sylwetki, zapewnia także szczęście. Może to potwierdzić każdy fan tego sportu! Aktywność ta wyzwala bowiem endorfiny, czyli hormony szczęścia, odpowiedzialne za nasze dobre samopoczucie i wyśmienity nastrój. Jeśli więc chcemy poczuć się przyjemnie, obniżyć poziom stresu i tym samym zapobiec stanom depresyjnym, wyprawa rowerowa będzie świetnym rozwiązaniem.

EKOLOGICZNIE I EKONOMICZNIE

Nie można też zapomnieć o korzyściach ekologicznych. Okazuje się także, że rowerzyści wdechają mniej spalin niż osoby korzystające z samochodu.

jęcie z autobusów, taksówek czy własnych samochodów, a nawet mniej niż piesi. Rower to także sposób na oszczędności – jest o wiele tańszy i łatwiejszy w utrzymaniu niż auto. Nie wydaje się pieniędzy na paliwo, opłaty parkingowe, garaż, ubezpieczenie czy myjnię. Nie potrzeba też komunikacji miejskiej – z pewnością

Jazda na rowerze nie wymaga żadnego paliwa. Zamiast niego spalany jest co najwyżej nasz tłuszcz! Dzięki temu do atmosfery nie przedostają się szkodliwe substancje, a więc przesiadając się z samochodu na rower, wydłużasz niemetatę przystępu naszej planecie.

rowerem dojedziesz w wybrane miejsce szybciej i taniej niż autobusem czy tramwajem.

WAKACJE NA SIODEŁKU

Gdy za oknem króluje piękna, słoneczna pogoda, siedzenie w czterech ścianach to prawdziwa zbrodnia. Rower jest doskonałym powodem do tego, by ruszyć się z domu i zażyć nieco świeżego powietrza. Czy to na osiedlowy rynek po świeże warzywa, do pracy czy na dłuższą wyprawę – rower jest znakomitą środkami



NIE ZAPOMINAJ O KASKUI

Choć nie jest on obowiązkowy, warto zakładać go na rowerowe wyprawy. Kask redukuje bowiem ryzyko urazów głowy nawet o 85%! Odpowiednio dobrany powinien posiadać otwory wentylacyjne i regulację zapięcia, ponieważ nie może nas nigdzie uciskać i ocierać.

komunikacji! To także doskonały wybór dla osób planujących tanie i nietuzinkowe wakacje. Z odpowiednimi torbami i sakwami przyczepianymi do naszego jednoślada bez problemu spakujemy niezbędne bagaże. Pamiętajmy jednak, by nie rzucać się na daleką wyprawę bez odpowiedniego przygotowania – niezbędne jest kilka tygodni rowerowego treningu na krótkich trasach, dzięki którym sprawdzimy swoją wytrzymałość i udoskonalimy kondycję fizyczną.

BEZPIECZEŃSTWO PRZED WSZYSTKIM!

Kontuzje rowerowe najczęściej spowodowane są upadkami, w wyniku których może dojść do stłuczenia różnych części ciała, skręcenia, zwichnięcia lub nawet złamania. W przypadku mniejszych urazów, np. naciągnięcia mięśnia czy stłuczenia, obolałe miejsce dobrze jest schłodzić lodem, zimną wodą, specjalnymi sprayami lub żelami, co pomoże złagodzić ból i zapobiegnie opuchliznie. Przy poważniejszych kontuzjach oraz przy urazach



NIEZBĘDNE WYPOSAŻENIE ROWERZYSTY

Obowiązkowo musisz posiadać:

- dzwonek
- odbłaski
- światła
- wodę – najlepiej w poręcznym bidonie

Zabieraj ze sobą:

- przekąskę – uzupełni zapas zużytej energii
- pompkę rowerową – wszystko się może zdarzyć
- zapięcie do roweru – zabezpieczy przed jego kradzieżą podczas postoju
- mały zestaw kluczy i narzędzi – zwłaszcza gdy jedziesz w odludne miejsce
- apteczkę z plastrami i bandażami – przezorny zawsze ubezpieczony!
- żel na siniaki i stłuczenia – pierwsza pomoc w razie urazów
- mapę okolicy – by bez problemu dotrzeć do celu!

powolnego rozciągania mięśni. Nie rzucajmy się też od razu na głęboką wodę – stopniowo zwiększajmy intensywność jazdy i dopasujmy ją do naszych możliwości. Dla dobrych wyników niezbędna jest też odpowiednia, urozmaicona dieta oraz odpoczynek. Po wysiłku nasze ciało potrzebuje regeneracji. □

Statystycznie wypadki z udziałem rowerzystów zdarzają się o wiele rzadziej niż te z udziałem pieszych czy kierowców samochodów, jednak nie oznacza to, że można lekceważyć zasady bezpieczeństwa.

REKLAMA



Uzarin
2w1 (aluminium acetat, tartraz, arnica + calendula) ŻEL



Na wszelki....
upadek

2 w 1

Unikatowe połączenie:
1% octowinianu glinu,
1% wyciągu z nagietka lekarskiego,
1% wyciągu z arniki górskiej

- na siniaki
- na opuchliznę

NES PHARMA

RODZINNA APTECZKA



TERMIN PROMOCJI: 01-30.06.2017



13,26

PASTA ELMEX SENSITIVE PLUS 75ML

Pasta do zębów elmex® SENSITIVE zapewnia codzienną ochronę nadwrażliwych zębów.

PASTA ELMEX SENSITIVE WHITENING 75ML

Pasta do zębów elmex® SENSITIVE WHITENING zapewnia codzienną ochronę nadwrażliwych zębów oraz skutecznie i delikatnie usuwa przebarwienia, pomagając przywrócić naturalną biel zębów.



71,86

D-VIT BOOST

DERMATOLOGICZNY KREM DO TWARZY
Wyrób medyczny z witaminą D
Co to jest wyrób medyczny D-vit boost i w jakim celu się go stosuje?
Krem do twarzy wskazany dla skóry wymagającej:
• przywrócenia właściwego poziomu nawilżenia • uregulowania naturalnego procesu złuszczenia • ukojenia podrażnień • ochrony przed działaniem szkodliwych czynników zewnętrznych • przyspieszenia regeneracji • odbudowy i uzupełnienia ubytków w jej strukturze
Podmiot odpowiedzialny: Oceanic S.A.

POSTERISAN CZOPKI 387,1 MG
POSTERISAN MAŚĆ 166,7 MG

Postać: czopki 10 szt., maść 25g
Wskazania do stosowania: świąd, sączenie i pieczenie okolicy odbytu spowodowane guzkami krwawniczymi (czopki i maść), szczelinami i rozpadlinami (ragadami) odbytu oraz wypryskiem (maść)
Przeciwwskazania: nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą
Skład: 1 czopek zawiera: 387,1 mg standaryzowanej zawiesiny kultury bakteryjnej Escherichia coli. 1 g maści zawiera: 166,7 mg standaryzowanej zawiesiny kultury bakteryjnej Escherichia coli
Podmiot odpowiedzialny: Dr. Kade Pharmazeutische Fabrik GmbH
Przedstawiciel podmiotu odpowiedzialnego: Kadefarm Sp. z o.o.



27,32

29,18



6,45

TRIBACTIC®

Dezynfekuje i oczyszcza skórę z zarasków po korzystaniu z:
• Basenu
• Toalet publicznych
• Środków komunikacji
• Siłowni
• Dystrybutorów na stacji benzynowej
Osusza trądzik i opryszczkę
Dezynfekuje przedmioty i powierzchnie mające kontakt ze skórą w domu i pracy.
Dostępny w ekonomicznym atomizerze i jednorazowych chusteczkach Tribactic® ONE.
Podmiot odpowiedzialny: Kato Labs Sp. z o.o.



23,41

PŁYN MERIDOL

Do płukania ust, ochrona dziąseł 400ML.
Zwalcza bakterie tworzące płytkę nazębną i hamuje tworzenie się nowej płytki, unikalne połączenie składników aktywnych (aminofluorek i fluorek cynawy), nie zawiera alkoholu.

PŁYN ELMEX SENSITIVE PLUS 400ML

Zawiera aminofluorek, który tworzy ochronną warstwę na odsłoniętych szybkach zębowych chroniąc je przed bodźcami zewnętrznymi oraz próchnicą, nie zawiera alkoholu oraz sztucznych barwników.

KRUSZARKA DO TABLETEK

Przeznaczona dla osób mających trudności z przełykaniem. Rozkruszenie tabletek przez kruszarkę umożliwia podanie leku choremu np. z gastrostomią odżywczą przez PEG.
Podmiot odpowiedzialny: „El-Comp” Cezary Kostuch

ELENA – KASETKA DO LEKÓW, 7 DNI/ 4-KOM.

Kasetki utatwiają pacjentom konsekwentne prowadzenie terapii lekowej i zmniejszają ryzyko pominięcia wskazanego leku o określonej porze lub pomylenia go z innym.
Podmiot odpowiedzialny: „El-Comp” Cezary Kostuch



4,25

19,05



RODZINNA APTECZKA

TERMIN PROMOCJI: 01.06-31.08.2017



16,60

GASTRO PROTECT NA TRAWIENIE

Suplement diety 80 kapsułek
Len zwyczajny (*Linum usitatissimum*) wspomaga trawienie oraz zdrowie jelit. Wyciąg z mięszu liści aloesu (*Aloe vera*) korzystnie wpływa na czynności jelit. Wyciąg z zielonej herbaty (*Camellia sinensis*) jest bogatym źródłem polifenoli.
Podmiot odpowiedzialny: A-Z Medica Sp. z o.o.



17,82

HYSAN® MAŚĆ DO NOSA

Wskazania/cel stosowania:
Pielęgnacja i nawilżenie nosa, wspomaganie jego fizjologicznej regeneracji np. w przypadku kataru.
Korzyści ze stosowania:
• pielęgnacja i regeneracja przedniego odcinka nosa • z uwagi na brak środków konserwujących bardzo dobra tolerancja przy długotrwałym stosowaniu • preparat może być stosowany zarówno u dzieci jak i kobiet ciężarnych i matek karmiących piersią.
Preparat może być stosowany u dorosłych, dzieci i niemowląt.
Podmiot odpowiedzialny: URSAPHARM Poland Sp. z o.o.



24,17



14,00

TRILAC PLUS FORTE KROPLE

Dietetyczny środek spożywczy specjalnego przeznaczenia medycznego
Trilac plus® krople to probiotyk zawierający unikalną kompozycję szczepów bakterii probiotycznych uzupełniających mikroflorę jelitową w trakcie i po antybiotykoterapii oraz skracających czas trwania biegunk.

TRILAC PLUS KAPSUŁKI

Dietetyczny środek spożywczy specjalnego przeznaczenia medycznego w kapsułkach DRCaps™ rozpuszczalnych w jelitach o opóźnionym uwalnianiu.
Podmiot odpowiedzialny: KROTEX PHARM Sp. z o.o. Sp. k.



45,46

HAIR VOLUME™ – WZMACNIA WŁOSY, SKÓRĘ I PAZNOKCIE.

Hair Volume™ to nowy, opracowany przez skandynawskich ekspertów produkt poprawiający kondycję włosów, skóry i paznokci. Hair Volume Odżywia komórki włosów od wewnątrz. Duża ilość korzystnie działających składników zawarta w Hair Volume pomaga zwiększyć objętość włosów, wspiera ich wzrost i zapobiega wypadaniu włosów.
Preparat zawiera: procyanidyny B₂, skrzyp, biotyń, proso, kwas pantotenowy, cynk oraz miedź.
Podmiot odpowiedzialny: New Nordic



44,59

DUCRAY DEXYANE MED. KREM KOJĄCO – REGENERUJĄCY 100ML (WYROB MEDYCZNY)

Krem odbudowuje zmienioną chorobowo barierę naskórkową i koryguje suchość skóry, łagodzi świąd oraz zmniejsza intensywność stanów zapalnych (zaczernienie i podrażnienia skóry) oraz chroni skórę i redukuje przyleganie bakterii. Nie zawiera parabenów, kortyzonu ani substancji zapachowych. Produkt przebadany pod kątem zawartości niklu.
Wskazania: w leczeniu atopowej, kontaktowej i przewlekłej egzemy. Dla niemowląt w wieku od 3 miesięcy, dzieci i dorosłych.
Podmiot odpowiedzialny: Pierre Fabre Dermo-Cosmetique Polska Sp. z o.o.



37,82

ALERBON

Suplement diety
Wspomaga organizm w alergii
Ze względu na zawartość oleju z czarnuszki siewnej preparat polecany jako uzupełnienie codziennej diety osobom z alergią m.in. na pyłki traw, drzew i roztocza kurzu. Wspomaga organizm w alergii pokarmowej oraz w innych rodzajach alergii. Polecany jako uzupełnienie codziennej diety u osób z pasożytami jelitowymi. Wspomaga prawidłowe funkcjonowanie trzustki.
Podmiot odpowiedzialny: Laboratorium Medycyny Naturalnej BONIMED, ul. Stawowa 23, 34-300 Żywiec



8,31

6,58

MINI APTECZKA

Bogaty zestaw różnorodnych plastrów na każdą okazję. Kompleksowa pomoc w różnych sytuacjach.

PLASTRY UNIWERSALNE

Zestaw plastrów z opatrunkiem na różnych podłożach w różnych rozmiarach.
Podmiot odpowiedzialny: 3M Poland



26,45

AVENE CICALFATE KREM REGENERUJĄCY 40ML

Krem Avene Cicalfate to nowoczesny, hipoalergiczny preparat zapobiegający nadkażeniom uszkodzonego naskórka, przyspieszający regenerację skóry oraz łagodzący i kojący podrażnienia niczym naturalny ochronny plaster. Produkt nie zawiera konserwantów ani substancji zapachowych. Nie powoduje również powstawania zaskórników. Zawarty w kremie zmkronizowany sukralfat powoduje wytworzenie ochronnej warstwy, która sprzyja regeneracji naskórka.
Podmiot odpowiedzialny: Pierre Fabre Dermo-Cosmetique Polska Sp. z o.o.

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.

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.



Problemy z koncentracją i nadmierne zmęczenie mogą być oznaką niedoboru ważnych składników mineralnych i witamin. Powinniśmy zrobić wszystko, aby zadbać o ich odpowiedni poziom w naszym organizmie, co korzystnie wpłynie na nasze codzienne życie.

Ewa Marciniak

Życie w pośpiechu, nieregularne posiłki, spożywanie dużej ilości kawy oraz towarzyszący nam na co dzień stres, to główne czynniki powodujące osłabienie organizmu. Jeśli czujemy nadmierne przemę-

Magnez odgrywa w organizmie niezwykle ważną rolę. We właściwym stężeniu wspomaga dobre funkcjonowanie wielu narządów i prawidłowy przebieg procesów życiowych.

czenie, któremu towarzyszą pojawiające się skurcze tydek, drganie powiek, ogólne poczucie rozbicia i problemy z koncentracją, to możemy założyć, że brakuje nam magnezu. W tej sytuacji należy jak najszybciej zadbać o uzupełnienie tego istotnego elementu, tak aby siły vitalne do nas powróciły.

MAGNEZ – DLACZEGO JEST TAK WAŻNY?

Składniki mineralne dzielimy na mikro i makroelementy. Magnez jest makroelementem – co oznacza, że wskaźnik jego

dzennego zapotrzebowania dla organizmu wynosi powyżej 100 mg. Jako składnik układu kostnego wraz z witaminą D i wapniem buduje mocne kości, przeciwdziałając osteoporozie. Wspomaga również układy krążenia oraz nerwowy. Jego stabilna ilość ogranicza ryzyko nadciśnienia i miażdżycy, a więc także zawału serca. Zmniejszając nadpobudliwość neuronów, wpływa też na dobre samopoczucie i usprawnia zdolność koncentracji i zapamiętywania. Odgrywa także niebagatelną rolę w codziennym oczyszczaniu organizmu z toksyn oraz wspomaga metabolizm innych pierwiastków, takich jak: wapń, fosfor, sód czy potas.

PRZYCZYNY NIEDOBORU MAGNEZU

Niedobór magnezu w organizmie ma wiele przyczyn. Mogą to być: niewłaściwie zbilansowana dieta, spożywanie zbyt dużej ilości herbaty, kawy, słodkich napojów gazowanych oraz alkoholu (magnez angażuje się w proces trawienia zawartych w nich substancji – cukru, alkoholu, kofeiny – i jest z nimi wyłukiwany), długotrwałe przyjmowanie antybiotyków, środków nasennych czy hormonów, a także dzienna dawka stresu, która we współczesnym

świecie, niestety, nie omija nikogo. To wszystko przyczynia się do zaburzenia naturalnej gospodarki magnezowej.

NIEPOKOJĄCE OBJAWY

Pozbawiony magnezu organizm szybko daje znać o zaistniałym problemie. Najwyraźniejsze sygnały płyną z układów mięśniowego (powtarzające się skurcze mięśni) oraz nerwowego (nadpobudliwość, nerwowość, przygnębienie dające wręcz depresyjne objawy, kłopoty ze snem, koncentracją i pamięcią). Mogą też pojawić się objawy ze strony układu kostnego (bóle stawów i kości, próchnica zębowa, zwapnienie chrząstek i podatność na złamania), a także pogorszona kondycja paznokci i włosów, osłabienie odporności organizmu i problemy z prawidłowym wypróżnianiem.

ZAPOBIEGANIE

Ponieważ magnez trudno się wchłania, jeśli chcemy mieć pewność, że robimy wszystko, by sobie pomóc, możemy także sięgnąć po odpowiednią suplementację. Wybór preparatów dostępnych na rynku jest bardzo duży. Jak więc wybrać taki,

który faktycznie będzie pomocny? Siegając po preparat magnezowy, kierujmy się składem podanym na ulotce oraz tym, czy zawiera substancje wspomagające wchłanianie tego pierwiastka. Skuteczność

Dla poprawy samopoczucia oraz koncentracji ważna jest zdrowa dieta oraz ograniczenie używek.

wchłaniania może wspomóc dodatkowa zawartość witaminy B₆. Ułatwia ona absorpcję magnezu, zwiększając bioabsorpcję nawet o kilkadziesiąt procent, a przy tym sama działa korzystnie na organizm, głównie na układ nerwowy.

Dieta, suplementacja witaminami i magnezem oraz higieniczny tryb życia (odpowiednia ilość snu, ograniczenie używek i sztucznych wspomagaczy, jak napoje energetyczne) z pewnością skutecznie przyczynią się do zwiększenia naszego potencjału umysłowego, koncentracji, stabilności emocjonalnej i wydajności. □

REKLAMA

PROBLEMY Z KONCENTRACJĄ

CO MOŻE BYĆ ICH GŁÓWNA PRZYCZYNA?

RODZINA ZDROWIA

Rodzina Zdrowia **MagnesiveB6** dla młodzieży i dorosłych zawiera **mleczan magnezu** i witaminę B₆



Magnez i witamina B₆:

- ▶ przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia
- ▶ pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego
- ▶ wspierają utrzymanie prawidłowych funkcji psychologicznych



Suplement diety



FIT!

TRENING

W PLENERZE

☞ Zuza Pietrzak

Kto z nas nie lubi obcować z naturą? Żwawy marsz lub spacer, dynamiczny sprint albo lekki trucht, nordic walking czy jazda na rowerze – każda forma aktywności daje nieskończenie wiele korzyści, ale to ruch na świeżym powietrzu najlepiej koi skołataną nerwy, dotlenia czy odpręża wzrok.

SIŁOWNIE OUTDOOR – CZY WARTO?

Warto, bo ruch to zdrowie! Jak grzyby po deszczu na osiedlach, skwerach i w parkach wyrastają siłownie, w których można wykonać trening z nieregulowanym, uniwersalnym obciążeniem. To doskonała propozycja dla osób, które nie przepadają za duszną siłownią albo ćwiczenia na takich maszynach wpłatają w większą jednostkę treningową, nie stawiając sobie ambitnych celów w postaci imponujących wyników lub rozbudowanej muskulatury. Ćwiczenia te są świetną zabawą, bardzo dobrym sposobem na podtrzymanie kondycji, poprawę krążenia krwi i koordynacji ruchowej, jednak wykonywane nieświadomie i bez podstawowej wiedzy mogą przynieść więcej szkody niż pożytku i z pewnością nie zastąpią zajęć z trenerem czy w profesjonalnym klubie na specjalistycznym sprzęcie.

TRENING OGÓLNOROZWOJOWY

W parku, lesie czy na plaży można jednak wykonać kompleksowy trening ogólnorozwojowy, który podniesie tętno, zwiększy wytrzymałość i pobudzi wszystkie mięśnie w obrębie jednej jednostki treningowej. Weź zatem ręcznik, butelkę wody, wygodny strój – dość wymówek, nie odkładaj zdrowia na później!

Jeśli potrzebujesz dodatkowych sprzętów, wystarczy odrobina chęci i kreatywności, by ogólnodostępne ławeczki, płotki, schodki, a nawet drzewa zamieniły się w przestrzeń treningową. Taki trening z użyciem sprzętów użytku publicznego funkcjonuje pod nazwą street workout („trening uliczny”). W ćwiczeniach ogólnorozwojowych bowiem nie trzeba wielkich obciążeń – dla wielu z nas już sam ciężar własnego ciała będzie wystarczający, by wzmocnić organizm, zwiększyć wydolność, zbudować formę albo wymodelować ciało. Proponowane przez nas ćwiczenia przygotowują organizm do bardziej wyspecjalizowanych form aktywności, innymi słowy: dadzą solidny fundament lub pomogą zachować obecną formę.

Wraz z nadejściem ciepłych dni w klubach fitness robi się pusto. Wiele osób przenosi swoją aktywność na zewnątrz – i słusznie, bo ruch na świeżym powietrzu to nie tylko szereg korzyści dla zdrowia, ale też ogromna przyjemność. Jest jeszcze jedna doskonała wiadomość – na dworze nie musisz rezygnować z regularnych treningów ogólnorozwojowych.

RADA TRENERA

Jeśli twoim celem jest redukcja masy ciała, każdorazowo zaczynaj trening od przynajmniej 20-minutowego biegu lub marszobiegu (stopniowo wydłużając odcinki biegowe). Jeśli zależy ci na budowaniu masy mięśniowej, trening cardio wykonuj po treningu siłowym.

JAK ĆWICZYĆ?

Ćwicz minimum trzy razy w tygodniu przez co najmniej 40-50 minut, pamiętając o jednodniowej regeneracji, a szybko zauważysz pożądane efekty. Jeśli czujesz się skrępowany obecnością innych osób, pomyśl o celu i korzyściach, jakie dadzą te ćwiczenia albo... znajdź odosobnione miejsce, w którym w skupieniu i pełnym komforcie wykonasz zaplanowaną sesję treningową. Nie pomijaj rozgrzewki – zacznij od 15 minut lekkiego biegu. Trening każdorazowo zakończ stretchingiem. Podczas pierwszych treningów ćwiczenia wykonaj w trzech seriach, zaczynając od 10-12 powtórzeń każdego z nich lub 45 sekund w określonej pozycji. Z każdym kolejnym tygodniem treningowym możesz jednak dodawać serię, systematycznie zwiększając liczbę powtórzeń lub wydłużać czas ćwiczeń. □

REKLAMA

Młody Zielony Jęczmień

EKSTRAKT 500 mg

Opakowanie:

30 kaps. lub 60 kaps.

Działanie:

- wspomaga odchudzanie
- oczyszcza i odkwasza organizm
- wzmacnia układ odpornościowy
- neutralizuje wolne rodniki
- pobudza vitalność i energię

Uwaga:

- preparat wyprodukowany z SOKU młodego jęczmienia nie zawiera włókien trawy jęczmiennej, co zapewnia maksymalną przyswajalność składników (w przeciwieństwie do preparatów z ROZDROBNIONEJ TRAWY)
- produkt dostępny wyłącznie w aptekach

Produkt zawiera w każdej kapsułce 500 mg ekstraktu z soku młodego jęczmienia (pozyskiwane z 7000 mg soku młodego jęczmienia) oraz 25 mg ekstraktu z liści zielonej herbaty. Suplement jest bogatym źródłem witamin, minerałów, chlorofilu, enzymów pomocnych w utrzymaniu prawidłowego zdrowia i samopoczucia. Preparat, dzięki zawartości ekstraktu z zielonej herbaty, wspomaga kontrolę masy ciała, poprawia metabolizm lipidów i kontrolę apetytu. Wspomaga nasycenie i oczyszczanie organizmu, wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego oraz pobudza vitalność i energię.



FIT!



Konsultacja merytoryczna: Katarzyna Gumienna, fizjoterapeuta i osteopata, CoreClinic, coreclinic.pl



1

Usiądź na podłożu, napnij mięśnie brzucha i unieś nogi do góry, wychylając nieco tułów do tyłu. Utrzymuj pozycję przez 20 sekund, powtórz 5 razy.



2

Pozycja jak w poprzednim ćwiczeniu. Przyciągnij jedną nogę w stronę klatki piersiowej, a drugą staraj się wyprostować nad podłożem. Wykonuj ruch naprzemiennie. Powtórz po 10 razy na nogę.



3

Pozycja wyjściowa jak w pierwszym ćwiczeniu. Tułów przybliż jednak do podłoża i podeprzyj się na łokciach. Uniesione nogi prostuj powoli, odkładając je nad podłogę. Powtórz 10 razy.



4

Przyjmij pozycję kłku podpartego. Unieś nogę kierując piętę w górę. Noga pozostaje ugięta w kolanie, ruch wykonują głównie mięśnie pośladkowe. Wykonuj ruch naprzemiennie, powtórz 10 razy na każdą nogę.



5

Pozycja „plank”: potóż się przodem na podłożu, opierając się na przedramionach (stopy aktywnie zadarte). Napnij brzuch i jednym ruchem unieś ciało. Utrzymaj pozycję przez 20 sekund, powtórz 5 razy.



6

W pozycji podporu przodem unieś jednocześnie prawą rękę i lewą nogę. Wróć do pozycji wyjściowej i zrób to samo na drugą stronę. Powtórz ćwiczenie 10 razy na każdą ze stron.



Lato to wyjątkowy czas, kiedy z łatwością zapominamy o codziennych troskach. Relaks, czas spędzany poza domem, podróże, grille, pikniki i wypadki poza miasto mogą spowodować, że stracimy rachubę i kontrolę nad tym, co jemy.

✍ Magdalena Olańska

WZMOŻONA OSTROŻNOŚĆ LATEM

To niebezpieczne zwłaszcza w przypadku osób, które muszą kontrolować poziom cukru we krwi. Wakacyjne miesiące są prawdziwym wyzwaniem dla diabetyka! Dodatkowe pokusy żywieniowe, które na nas czyhają, w połączeniu z gorącym i większą wilgotnością powietrza mogą prowadzić do utraty kontroli stężenia glukozy we krwi. Jakie środki ostrożności musimy przede wszystkim zachować?



DOBRA RADA

Zanim wyjedziesz na wakacje, sprawdź u diabetologa stan zdrowia i upewnij się, że cukrzyca jest pod kontrolą.

PRZED WSZYSTKIM KONTROLA

Podstawą jest częstsze mierzenie glikemii krwi. Nie polegajmy na przyzwyczajeniach. Wysoka temperatura może zmieniać metabolizm cukru, a dodatkowo podczas upalnych dni nietrudno o odwodnienie organizmu, które może być brzemienne w skutkach. Większa wilgotność powietrza jest natomiast czynnikiem, który upośledza efektywne działanie

naturalnych mechanizmów chłodzenia organizmu (takich jak np. pocenie się). To z kolei może prowadzić do dodatkowych powikłań zdrowotnych, poczynając od większego zmęczenia, a kończąc nawet na niebezpiecznym dla życia udarze słonecznym.

Na wypadek, gdyby poziom cukru we krwi obniżył się do niebezpiecznych wartości, konieczne jest, abyśmy mieli przy sobie drobne przekąski, które efektywnie wspomogą nas w walce z ewentualną hipoglikemią. Przy lekkiej hipoglikemii wystarczy zazwyczaj będąc: kostka cukru/cukierek/suszone owoce



WEŹ ZAŚWIADCZENIE

W przypadku zagranicznej podróży, uzyskaj od Twojego lekarza odpowiedni dokument dla służb celnych, wyjaśniający, że jesteś chory na cukrzycę i dlatego masz przy sobie insulinę, urządzenia do jej wstrzykiwania oraz testy do badania poziomu glukozy. Dokument powinien być po angielsku lub w języku kraju, do którego jedziesz.

czy słodzony glukozą sok. W cięższych przypadkach może być konieczne zastosowanie glukagonu lub glukozy dożylnie.

POSIŁEK NA CZAS

Nie zapominajmy też o ścisłym przestrzeganiu godzin spożycia odpowiednich dla nas posiłków i – jeśli to nas dotyczy – przyjmowania insuliny. O ile pominięcie posiłku w przypadku zdrowej osoby może zakończyć się co najwyżej uciążliwym bólem głowy, o tyle w przypadku diabetyka, konsekwencje mogą być dużo poważniejsze. Pierwszymi objawami niedocukrzenia są zazwyczaj bóle głowy i nudności. Często występują też poty, drżenia kończyn czy kołatanie serca. Ważne żebyśmy jak najszybciej potrafili rozpoznać pojawiające się symptomy spadku poziomu cukru i skutecznie zadziałali przeciwko hipoglikemii. W przeciwnym wypadku może dojść do niedocukrzenia mózgu, co objawia się m.in. sennością i zaburzeniami działania ośrodkowego układu nerwowego, takimi jak zaburzenia widzenia, mowy czy koordynacji ruchowej.

WODA ZAWSZE POD RĘKĄ

Odpowiednie nawodnienie organizmu to kolejna niepomijalna kwestia. Pamiętajmy, że kawa, mocna herbata, napoje energetyzujące, soki i wszelkie słodzone napoje nie służą do nawodnienia ciała – wręcz przeciwnie – odwadniają organizm. Odpowiednia do nawodnienia będzie natomiast woda mineralna, do której możemy dodać odrobinę soku z cytryny czy też delikatne, ziołowe napary.

Oczywiście alkohol powinien być całkowicie zakazany. Miejmy także na uwadze, że w przypadku zmiany rutyny naszej aktywności fizycznej będziemy potrzebować zmiany w ilości spożywanych płynów. To normalne, że podczas wakacji jesteśmy zazwyczaj aktywniejsi niż podczas zimowych, spędzanych



w biurze dni. Dodając do tego wyższe temperatury i zwiększające się zapotrzebowanie na płyny, możemy być pewni, że standardowa liczba przyjmowanych przez nas napojów będzie za mała. Zawczasu weźmy więc ze sobą dodatkową butelkę wody i zadbajmy o to, aby do wieczora została ona opróżniona.

Zwiększenie poziomu aktywności fizycznej, oprócz wzmożonego zapotrzebowania na płyny może też pociągać za sobą zmiany w zapotrzebowaniu na spożycie węglowodanów lub na ilość przyjmowanej insuliny.

AKTYWNOŚĆ A WĘGLOWODANY

Piesze wycieczki, pływanie, jazda na rowerze – wszystkie te aktywności są wskazane dla cukrzyków, jednak pod warunkiem odpowiedniego kontrolowania poziomu cukru we krwi przed i po wysiłku fizycznym. Ważne, aby pamiętać, że kontrola po wysiłku fizycznym nie jest jedynie kontrolą przeprowadzaną bezpośrednio „po”, ale powinna obejmować kilka kolejnych



SPORT LATEM

Chorując na cukrzycę, powinieneś każdego dnia wykonywać ćwiczenia fizyczne. W czasie upału, ze względu na ryzyko odwodnienia, gimnastykę należy przenieść na godziny wieczorne, kiedy temperatura powietrza jest niższa.

godzin. Jeśli chcemy uprawiać intensywny wysiłek fizyczny, zdecydowanie powinniśmy skonsultować to z lekarzem prowadzącym i... słuchać jego wskazówek. Sporty ekstremalne w przypadku diabetyków niestety są niewskazane.

A W PODRÓŻY...

Będąc w podróży i próbując nowych smaków również musimy być wyjątkowo ostrożni. Sumienne notowanie poziomów cukru we krwi po spożyciu danych pokarmów będzie sporym ułatwieniem i drogowskazem przy dalszych wyborach. Stojąc się w restauracjach i barach, uprzedźmy kucharzy o naszej chorobie. Zachowaj większą ostrożność przy przygotowaniu potraw, dzięki czemu unikniemy niepotrzebnych niespodzianek np. w postaci złego samopoczucia po spożyciu zakazanych nam dodatków. Kolejną rzeczą, o której w przypadku cukrzycy nie możemy zapomnieć jest odpowiednie przechowywanie leków. Pod wpływem wysokich temperatur często tracą one swoje właściwości. Insulina przekładowo musi być przechowywana



MAJĄC CUKRZYCĘ MOŻNA OD CZASU DO CZASU SIĘGAĆ PO OWOCE.

Należy to robić z umiarem. Najlepsze są:

- truskawki
- kantalupa
- awokado
- melony
- brzoskwinie
- wiśnie
- grejpfruty
- pomarańcze
- papaje

w odpowiednio kontrolowanej temperaturze. Do jej przewożenia doskonale sprawdzą się specjalne torby termoizolacyjne lub odpowiednie termosy. Pamiętajmy też, że nie lubi ona wstrząsów. Aby mogła pełnić swoje funkcje niezbędne jest więc jej odpowiednie zabezpieczenie. Tego nie możemy bagatelizować. Jeśli przyjmujemy doustne leki na cukrzycę, zadbajmy o ich odpowiedni zapas na czas podróży lub wyjazdów wakacyjnych. Dobrze też zaopatrzyć się w dodatkową receptę na zapas.

Jeśli z kolei korzystamy z tzw. pompy insulinowej, miejmy na uwadze, że podczas upalnych dni pocimy się bardziej niż zwykle. Z tego też powodu musimy zachować sporą ostrożność przy mocowaniu zestawu infuzyjnego i być może zastosować dodatkowe środki wspomagające jego przyczepność. Rozwiązaniem mogłyby być: krem barierowy lub antyperspirant zastosowany w miejscu przyczepienia pompy.

PAMIĘTAJ, ŻEBY ZABRAĆ

Latem częściej niż zwykle warto również kontrolować ciśnienie krwi. Jeśli wyjeżdżamy w podróż, weźmy ze sobą ciśnieniomierz, starając się zachować stałe godziny przeprowadzania pomiarów. Pamiętaj, że wzrost temperatury powietrza również może powodować zwiększenie ciśnienia tętniczego krwi, trzeba więc zachować zwiększoną ostrożność. W przypadku cukrzyków, z powodu zwiększonego prawdopodobieństwa występowania problemów sercowo-naczyniowych, kontrola tego parametru jest niezwykle istotna.

Pamiętajmy, że warto też zawsze mieć przy sobie tzw. alert medyczny, czyli bransoletkę lub kartę diabetyka. W przypadku jakichkolwiek problemów ze zdrowiem, będą one dobrą wskazówką dla osób udzielających nam pomocy.

Zaopatrzeni w powyższe wskazówki pamiętajmy -



JEŚLI JEDZIESZ ZA GRANICĘ

Warto, żebyś nauczył się kilku zwrotów w języku danego kraju, np. "mam cukrzycę", "to są moje leki", "daj mi cukier". Dobrze też zaopatrzyć się też w bransoletkę lub wisiorek z adnotacją po angielsku "choruję na cukrzycę".

tajmy, że wakacje to nie tylko cudowny czas relaksu, ale także czas, kiedy nasze organizmy wystawione są na cięższe niż zwykle próby. Zachowajmy więc wzmożoną czujność, a unikniemy przykrych niespodzianek i z radością, w pełni będziemy mogli cieszyć się letnimi miesiącami! □



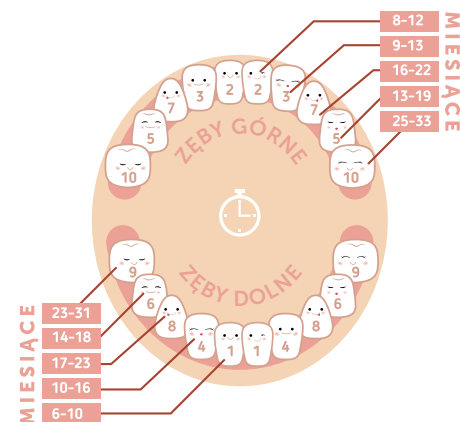


Sylvia M. Kupczyk

BOLESNE ZĄBKOWANIE

Pierwsze ząbki przysparzają niekiedy kłopotów – nie tylko maluszkowi, który odczuwa nieprzyjemne dolegliwości i ból, ale również jego rodzicom, którzy chcieliby pomóc dziecku w trudnym okresie ząbkowania.

„Mleczaki”, czyli pierwsze zęby, rozwijają się już w życiu płodowym, jednak dopiero po urodzeniu, najczęściej około 6. miesiąca życia, zajmują docelową pozycję – zawiązki zębów przebijają się wtedy przez niewielkich rozmiarów otwory kostne i napierając na tkanki, powodują ból i obrzęk, a nawet stan zapalny. Nie sposób wytłumaczyć cierpiącemu maleństwu, że ząbkowanie jest procesem naturalnym, przez który musi przejść każdy, warto jednak poznać i zastosować sposoby, które pomogą złagodzić nieprzyjemne dolegliwości.



KALENDARZ ZĄBKOWANIA

Proces ząbkowania trwa na ogół między 6. miesiącem życia a 2. urodzinami. Jego przebieg może być uwarunkowany genetycznie – z dużym prawdopodobieństwem pierwsze ząbki u dziecka pojawiają się w tym samym czasie, co u jego rodziców. Ząbkowanie dzieli się na trzy etapy: najpierw kształtuje się korona zęba, później uwidacznia się ząb, a na końcu kształtuje się korzeń zęba i kieszonka zębowa. W pierwszej kolejności wybijają się siekacze (najczęściej dolne i górne „jedyńki”), później zęby trzonowe i kły. Kompletnie uzębienie to dwadzieścia „peretek”: po osiem siekaczy i zębów trzonowych oraz cztery kły. U sześciolatka w miejsce zębów mlecznych pojawiają się zęby stałe.

CZY TO JUŻ?

Jak rozpoznać, że dziecko zaczęło ząbkować? Objawy są łatwo zauważalne, choć nie jest regułą, że ząbkowanie przebiega w jednakowy sposób u wszystkich niemowląt. Jeśli więc maluszek:

- intensywnie i obficie się ślini,

- wkłada do jamy ustnej rączki i różne przedmioty,
- staje się płaczliwy, rozdrażniony, ma problemy z zasypianiem,
- ma zaczerwienione i spuchnięte dziąsła,
- traci apetyt,
- ma podwyższoną temperaturę ciała, prawdopodobnie przed rodzicami kilka długich i nietatwych miesięcy. Przez cały ten czas warto mieć w pamięci, że nie mamy do czynienia z chorobą, lecz z naturalnym procesem fizjologicznym. W celu wykluczenia poważnych chorób, na które również mogłyby wskazywać przywołane objawy, najlepiej jednak skonsultować się ze stomatologiem i lekarzem pediatrą, zwłaszcza gdy objawy stają się niepokojące – gorączka nie ustępuje, pojawiają się biegunki i wysypka, a maluszek w ogóle nie chce przyjmować pokarmu. Warto uzbroić się w cierpliwość i empatię, by wspierać dziecko w tym trudnym okresie.

ŚLINIACZEK NA KAŻDY DZIEŃ

Ślinienie się maluszka towarzyszy ząbkowaniu, w tym samym okresie jednak zaczynają pracować ślinianki, a mięśnie twarzy nie współpracują jeszcze z mięśniami języka i warg. Nadmiar śliny może powodować duży dyskomfort u dziecka. Najważniejsze, by zapewnić maluszkowi suchość i higienę, w niezbędniku niemowlaka muszą się zatem znaleźć śliniaki i ręczniczki lub chusteczki, którymi delikatnie należy osuszać skórę dziecka. Aby uniknąć podrażnień, w codziennej pielęgnacji stosuje się tłuste kremy dla najmłodszych i specjalne maści łagodzące zmiany skórne.

GDY ZĄBEK I BÓL SPĘDZAJĄ SEN Z POWIEK...

Kiedy dziąsła bolą i swędzą, można zastosować sprawdzone sposoby na złagodzenie dolegliwości towarzyszących ząbkowaniu. Dużą ulgę w bólu przyniosą apteczne preparaty do miejscowej aplikacji, o działaniu przeciwzapalnym i kojącym, leki przeciwbólowe (np. paracetamol czy ibuprofen w czopku) należy natomiast podawać jedynie po konsultacji z lekarzem. Warto też pomóc małemu ząbkowi i obolałym dziąsłom: szorstka, lecz delikatna, wilgotna i schłodzona szmatka albo gaza to doskonały masażer, a gumowe gryzaki to

więcej niż zabawki – niektóre z nich można chłodzić w lodówce, co daje dodatkowy efekt znieczulający i łagodzi stany zapalne. Masaż wykonuje się również palcami lub silikonową szczoteczką. Jeżeli malec je już produkty stałe, można mu podawać delikatne pieczywo i miękkie owoce, takie jak banan, unikać natomiast należy potraw, które mogą podrażniać śluzówkę i intensyfikować nieprzyjemne objawy. Ząbkowaniu towarzyszą też inne dolegliwości, jak ból promieniujący od dziąsła do ucha (najczęściej towarzyszący pojawieniu się zębów trzonowych) oraz problemy ze snem i niepokój. Herbatki ziołowe, np. z melisy, mogą nieco pomóc, lekarz może też dobrać odpowiednie środki uspokajające lub homeopatyczne.

HIGIENA JAMY USTNEJ

Już w przypadku pierwszych ząbków należy wpajać dziecku prawidłowe nawyki i uczyć je zasad higieny oraz techniki szczotkowania – nawet pojedyncze ząbki trzeba myć rano i wieczorem, a najlepiej po każdym posiłku. Z pewnością zapoczątkuje też w przyszłości oswojenie malca z nicią dentystyczną. Pierwsza szczoteczka do zębów wykonana jest z miękkiego silikonu, a wraz z pojawieniem się kompletu ząbków nadejdzie pora na szczoteczkę z włosiem i ze specjalnie wyprofilowaną główką. Dla starszego maluszka, który szczotkuje zęby samodzielnie, najlepsza będzie szczoteczka o szerokim, ergonomicznym i antypoślizgowym uchwycie. Pamiętając o profilaktyce chorób jamy ustnej i zębów, eliminujemy z dziecięcego menu produkty słodzone, by zapobiec próchnicy. □



WAŻNE

Ząbkowaniu towarzyszy podwyższona temperatura, co nie powinno niepokoić. Jeśli jednak przekracza ona 38°C, a gorączce towarzyszą wymioty lub biegunka, trzeba zasięgnąć porady lekarskiej.



ŻYLAKI PROBLEM NIE TYLKO KOSMETYCZNY

✍ Sylwia M. Kupczyk

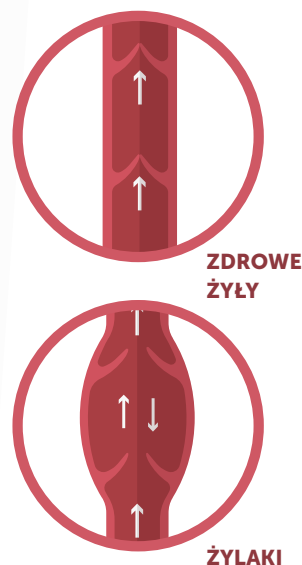
Żylaki, choć szpecą nogi, nie są wyłącznie defektem kosmetycznym. Nielezione prowadzą do poważnych powikłań, a nawet do powstawania zakrzepów. Problem ten coraz częściej dotyka ludzi młodych. Sprawdź, co można zrobić, aby zapobiec ich powstawaniu i dowiedz się, jak z nimi walczyć, kiedy już się pojawią. Pamiętaj, że piękne nogi, to zdrowe nogi.

Żylaki pojawiają się w momencie, kiedy żyły w nogach tracą swoją naturalną elastyczność. Część zastawek nie domyka się i krew, która miała płynąć do góry – cofa się. W zdrowych nogach powrót krwi do góry jest też utrudniony, ponieważ musi ona zmierzyć się z siłą grawitacji – na szczęście szczelne zastawki sprawiają, że krew nie ma prawa się cofnąć. Kiedy pojawiają się problemy z niedomykającymi zastawkami, jest to niemal niemożliwe. Krew zostaje w żyłach, stopniowo rozszerzając je i rozciągając. W ten właśnie sposób powstają żylaki. Nieestetyczne wybrzuszenia pod skórą. Co więc zrobić, żeby nie dopuścić do ich powstawania? Dokładnie obserwować nogi. Pojawiające się pajęczki lub lekkie obrzęki konsultować ze specjalistą. Ale to nie wszystko.

CO SPRZYJA POWSTAWANIU ŻYLAKÓW?

Za powstawanie żylaków w dużej mierze odpowiada nieprawidłowy styl życia. Pociągające jest jednak to, że możemy go zmienić, a tym samym ograniczyć ryzyko

powstania nieestetycznych wybrzuszeń na nogach. Nadwaga to pierwszy aspekt, który powinniśmy zmienić. Dodatkowe kilogramy to dodatkowe obciążenie dla nóg. Bardzo ważny jest tutaj ruch, który nie tylko pomoże pozbyć się niepotrzebnego tłuszczu, ale i rozrusza mięśnie nóg. Dzięki temu krew ma utatwioną drogę do serca i nie grozi jej zastój w żyłach. Ze sportem warto jednak uważać. O ile w umiarkowanych ilościach jest wskazany, o tyle forsowanie się jest niebezpieczne. Powstawaniu żylaków sprzyjają godziny poświęcone na podnoszeniu ciężarów. Jeśli mamy genetyczne predyspozycje do żylaków, unikajmy długich wycieczek rowerowych, biegów, jazdy konnej i wspinaczek górskich. Panie powinny uważać na dobór butów – częste noszenie wysokich szpilek to nie tylko obciążenie dla kręgosłupa, ale i zwiększone ryzyko pojawienia się żylaków. Co ważne, nogi narażone na żylaki nie lubią ciepła – dlatego nie opalajmy się zbyt długo, rezygnujemy z solarium oraz okładów z borowiny, a także sauny. Nie powinno się też wykonywać depilacji gorącym woskiem. Są też przyczyny, na które niestety wpływu nie mamy. Pierwszą jest wiek – im człowiek starszy, tym żyły stają się mniej elastyczne. Istotna jest też tutaj płeć – w grupie ryzyka są częściej kobiety niż mężczyźni.



ZWRÓĆ UWAGĘ NA OBJAWY

Obserwowanie nóg i zwracanie uwagi na niepokojące objawy jest bardzo ważne, ponieważ może uchronić przed powstaniem żylaków. Co więc powinno w szczególności niepokoić? Uczucie ciężkich nóg – chodząc

czujemy, jakby nogi były czymś dodatkowo obciążone. Pojawia się drętwienie, niekiedy opuchlizna w obrębie kostek. Dochodzą do tego kurcze łydek, które pojawiają się co jakiś czas. Zdarza się też uciążliwy świąd skóry.

PROFILAKTYKA JEST WAŻNA

Najlepsze co możemy zrobić dla swoich żył, to prowadzić zdrowy tryb życia, który składa się z dobrze skomponowanej diety i aktywności fizycznej. Dzięki temu nie dopuścimy do nadwagi i otyłości, która sprzyja żylakom. Kiedy odpoczywamy po pracy – położymy nogi na podnózek, aby były lekko uniesione, co poprawi i usprawni krążenie krwi. Unikajmy siedzącego trybu życia. Jeśli praca polega na siedzeniu za biurkiem przez 8 godzin, wróćmy do domu pieszo, zamiast windy skorzystajmy ze schodów lub pójďmy do klubu fitness albo na basen. Pamiętajmy, aby siedząc w pracy, co jakiś czas rozprostować nogi, poruszać nimi, nie zakładać nogi na nogę i nie krzyżować ich. Podczas kąpieli pilnujmy, żeby woda nie była za gorąca. A tuż przed wyjściem z wanny, zafundujmy nogom zimny prysznic. W aptece dostępnych jest wiele leków bez recepty, które gwarantują zmęczonym nogom ukojenie, a dodatkowo zmniejszają

ryzyko pojawienia się żylaków. Mogą to być żele, maści, a także preparaty kosmetyczne, które wzmacniają naczynia krwionośne. Można także kupić suplementy diety, które

Za powstawanie żylaków w dużej mierze odpowiada nieprawidłowy styl życia. Pociągające jest jednak to, że możemy go zmienić, a tym samym ograniczyć ryzyko powstania nieestetycznych wybrzuszeń na nogach.

korzystnie działają na naczynia krwionośne. Poleca się tutaj przede wszystkim preparaty, które w składzie mają wyciąg z kasztanowca.

KIEDY POJAWIĄ SIĘ ŻYLAKI...

Jest wiele metod leczenia żylaków. Odpowiedni dobierze lekarz po przeprowadzeniu badania oraz wywiadu. Z żylakami można poradzić sobie na kilka sposobów – wycinając całościowo lub częściowo niewydolne

żyły, usunąć żylak poprzez wprowadzenie do niego specjalnej sondy, wstrzyknięcie do żyły środka, który ją zasklepi (możliwe w przypadku niewielkich żylaków) oraz poprzez laseroterapię. Jeśli operacja i usunięcie żylaków nie są konieczne, wówczas lekarz może przepisać specjalne rajstopy uciskowe – dostępne w sklepach medycznych. Pomocne jest także sięganie po preparaty z apteki. Do wyboru są leki w formie tabletek oraz maści. Te pierwsze mają w składzie diosminę, która działa przeciwzapalnie, a co najważniejsze – poprawia napięcie ścian żył. Równie dobre efekty przynoszą leki na bazie wyciągu z kasztanowca, które dodatkowo ograniczają obrzęk. Ulgę nogom przynoszą maści, żele oraz kremy – w ich składzie znajdziemy wyciąg z kasztanowca lub heparynę. Nielezione żylaki są bardzo niebezpieczne. Dlatego tak ważne jest informowanie lekarza o pierwszych objawach. Kiedy na nogach pojawiają się nieestetyczne wybrzuszenia, koniecznie należy poddać się leczeniu. Jeśli się to zbagatelizuje, skutki mogą być różne. Najczęściej pojawia się zapalenie tkanki podskórnej, a także owrzodzenia. Wszystko to prowadzi do powstawania groźnych zakrzepów oraz zapalenia żył. Stąd już krótka droga do zatoru płucnego. □

REKLAMA

W trosce o zmęczone nogi

NOWA NIŻSZA CENA

Rodzina Zdrowia Venodrin
Polecany osobom:

- ▶ KTÓRYCH NOGI NARAŻONE SĄ NA SILNE ZMĘCZENIE
- ▶ PROWADZĄCYM STOJĄCY TRYB ŻYCIA
- ▶ Z PROBLEMEM „CIĘŻKICH NÓG”

Ekstrakt z kłacza ruszczyka kolczastego wspiera prawidłowe krążenie żyłne.

Suplement diety



PAZNOKCIE

JAK ZADBAĆ O ICH ZDROWIE I PIĘKNY WYGLĄD

Codziennie narażamy paznokcie na wiele niszczących czynników. Jak zadbać o ich zdrowie, nie odmawiając sobie zabiegów upiększających?

✍ Ewa Marciniak

Dla większości kobiet pielęgnacja paznokci stanowi istotny element codziennej dbałości o urodę i higienę osobistą. Często chcą one, by paznokcie wyglądały zdrowo, ale i efektownie. Dlatego nie tylko same malują paznokcie, ale też profesjonalnie je stylizują w salonach kosmetycznych, nakładając tipsy czy też, obecnie bardzo popularny, manicure hybrydowy. Regularne wystawianie paznokci na działanie lakierów, które są przecież środkami chemicznymi, oraz lamp UV, którymi utwardza się manicure hybrydowy, a także stała ekspozycja dłoni na używane w domu detergenty – to wszystko może znacznie osłabiać strukturę płytki paznokcia. Osłabione, niezdrowo wyglądające paznokcie to sygnał do niepokoju, ponieważ nie tylko czynniki zewnętrzne mogą pogarszać ich stan. Kondycja paznokci psuje się także, kiedy w organizmie brakuje ważnych elementów, takich jak witaminy i składniki mineralne. Aby nie nadwyręzać paznokci i nie doprowadzić do ich zniszczenia, warto zapamiętać kilka zasad pomocnych w utrzymaniu nie tylko ich pięknego wyglądu, ale i dobrego stanu ogólnego.



1 DOBRZE ZBILANSOWANA DIETA TO PODSTAWA

Przebarwienia, rozwarstwiona płytka, kruchość i łamliwość paznokci – takie objawy świadczą o niewłaściwej ilości witamin oraz mikro i makroelementów w organizmie. Paznokieć to wytwór naskórka zbudowany głównie z keratyny. Pełni funkcję ochronną przed szkodliwym działaniem czynników mechanicznych. Dla jego prawidłowego funkcjonowania potrzebna jest odpowiednia ilość witamin z grup A i B. Nie bez wpływu na stan płytki paznokci i skóry pozostaje też dostarczanie organizmowi odpowiedniej ilości minerałów, takich jak: cynk, wapń, magnez, krzem i żelazo. Zapas tych składników zapewnimy sobie dobrze zbilansowaną i przemyślaną codzienną dietą. Witaminy z grupy B znajdziemy w produktach zbożowych (kaszach, ryżu, otrębach), nasionach roślin strączkowych (fasoli, grochu), a także w nabiale (jogurcie, kefirze, twarogu) czy w dobrej jakości wędlinach i mięsie ryb. Witamina A (w czynnej postaci retinol) – mająca bardzo duży wpływ na ogólne zdrowie skóry – występuje w zabarwionych na pomarańczowo warzywach, jak marchew i dynia. Można ją sobie dostarczyć także przez spożywanie wątróbki, żółtek jaj czy suszonych moreli. Jeśli chodzi o składniki mineralne, wapń znajdziemy głównie w mleku i serach, żelazo w czerwonym mięsie, duże ilości magnezu w kakao, orzechach i bananach, krzem w czosnku i w szczypiorku, a cynk w ciemnym pieczywie i nasionach warzyw strączkowych.

2 SUPLEMENTACJA

Cynk, krzem i wapń to minerały szczególnie sprzyjające skórze, paznokciom i włosom. Większość dostępnych na rynku suplementów diety, które mają pomóc w utrzymaniu zdrowych i mocnych paznokci zawiera te minerały, zwłaszcza cynk. Choroby skóry, wypadanie włosów i łamliwość paznokci

to jedno z podstawowych symptomów niedoboru cynku w organizmie. W takiej sytuacji warto jest zadbać o jego uzupełnienie nie tylko dietą, ale właśnie poprzez przyjmowanie suplementów diety. Należy jednak pamiętać, że cynk trudno się wchłania, kiedy nadużywamy alkoholu i słodczy. Suplementacja preparatami zawierającymi cynk może być niezbędna i naprawdę pomocna, zwłaszcza wtedy, gdy odczuwamy już, że faktycznie stan naszych paznokci widocznie się pogorszył.

3 UMIAR W ZABIEGACH KOSMETYCZNYCH

Tipsy, kolorowe lakiery, manicure hybrydowy – od czasu do czasu dobrze dać paznokciom odpocząć od tych zabiegów. Warto również paznokcie nieco skrócić i zastosować odpowiednie odżywki. Może to być olejek rycynowy czy oliwa z oliwek. Pamiętajmy też o regularnym nawilżaniu swoich dłoni wraz z paznokciami kremem do rąk oraz o peelingu, który pomoże pozbyć się martwego naskórka. Można zakupić gotowy peeling w drogerii lub przygotować go samodzielnie w domu z naturalnych składników, jak np. miód i płatki owsiane.

4 OCHRONA PRZED SZKODLIWYMI CZYNNIKAMI

Starajmy się także unikać stałego narażania rąk na kontakt ze środkami chemicznymi, używając podczas sprzątania i mycia naczyń specjalnych rękawic. Należy pamiętać też, że skóra rąk i paznokciom szkodzi jej nadmierne wysuszenie, dlatego lepiej zrezygnować z suszenia rąk automatycznymi suszarkami. Racjonalne, umiarkowane podejście do zabiegów kosmetycznych, zdrowa – bogata w witaminy i składniki mineralne dieta, unikanie szkodliwych czynników zewnętrznych, a także regularna pielęgnacja – to wszystko sprawi, że będziemy cieszyć się mocnymi, zdrowymi i lśniącymi paznokciami. □

REKLAMA



PEDIPUR DEO

ATOMIZER, 100 ml

Preparat przeciw grzybiczy, zmniejszający nadmierną potliwość stóp

Pedipur Deo jest wyrobem medycznym przeznaczonym do wspomagania leczenia i zapobiegania nawrotom grzybiczy stóp, w tym paznokci. Zawarty w preparacie kwas undecylenowy tworzy warunki niekorzystne dla rozwoju grzybów (zakłóca pH w cytoplazmie komórki, hamuje przekształcenie drożdży w formę inwazyjną, czyli strzępkę, która jest odpowiedzialna za aktywne zakażenie).

Pedipur Deo jest polecany do stosowania w profilaktyce grzybiczy stóp, szczególnie dla osób noszących nieprzepiętne obuwie, korzystających z basenu, sauny, solarium, siłowni, hotelu czy sali gimnastycznej. Zapobiega rozwojowi grzybów i bakterii na powierzchni skóry, w obuwiu i na skarpetkach. Działa antybakteryjnie i likwiduje nieprzyjemny zapach towarzyszący nadmiernej potliwości.

Wytwórca: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „PROLAB” Sp. z o. o., Paterek, ul. Przemysłowa 3, 89-100 Nakło n/Notecią



WYRÓB MEDYCZNY



ROZPUŚĆ WŁOSY NA WIETRZE

Piękne włosy to nie tylko wspaniała ozdoba i podkreślenie naszej urody, ale także oznaka dobrego zdrowia i pełni sił witalnych. Gorące słońce i kąpiele w słonej, morskiej wodzie mogą pozbawić je naturalnego blasku i zniszczyć ich delikatną strukturę, dlatego warto zadbać o odpowiednią pielęgnację włosów i cieszyć się komplementami na ich temat nawet podczas upalnego lata.

✍ Agnieszka Dyniakowska

LATO – CIĘŻKI OKRES DLA WŁOSÓW

Podczas gdy my cieszymy się letnią aurą i z przyjemnością wygrzewamy w promieniach słońca, nasze włosy przeżywają ciężki czas i narażone są na wiele szkodliwych czynników. Promieniowanie ultrafioletowe, morskie kąpiele, chlorowana woda w basenach czy nawet ciepły wiatr działają szkodliwie na strukturę naszych włosów. Dlaczego tak się dzieje? Wszystko przez rozszczelnienie ostonek włosa i przedostanie się w jego głąb szkodliwych czynników. Włosy stają się łamliwe, szorstkie i trudne do rozczesania, a pierwszym objawem tego, że doszło do niszczących działań jest zmiana ich koloru – naturalnie uzyskane pasemka to nic innego jak utrata melaniny, czyli ich barwnika. Im jest jej mniej we włosach, tym słabiej są one chronione i bardziej podatne na uszkodzenia.

OCHRONA TO PODSTAWA

Dobrze znane przysłowie mówi, że lepiej zapobiegać niż leczyć – w przypadku włosów to także prawda! Zamiast po wakacjach szukać kuracji odbudowujących i wydawać krocie na drogie preparaty, lepiej przestrzegać kilku zasad profilaktyki i dzięki nim zminimalizować szkody. Podstawą ochrony są kosmetyki do włosów z odpowiednimi filtrami – nie tylko bowiem skóra ich potrzebuje. W drogeriach i aptekach bez problemu znajdziemy linie kosmetyków do stosowania na słońce. Oprócz filtrów UV zatrzymujących promieniowanie słoneczne na powierzchni włosa i niepozwalających na проникnięcie w ich strukturę, zawierają także składniki nawilżające, odżywcze i regenerujące, takie jak ceramidy, witaminy, naturalne olejki czy kolagen. Stosuj je regularnie, a dodatkowo w ciągu dnia przyskaj włosy mgiełką



CZY WIESZ, ŻE...

Na szkodliwe działanie promieni UV bardziej narażone są włosy blond, rozjaśniane, farbowane i siwe – naturalnie ciemne mają większą odporność.

w sprayu, która nie obciąża ich, ale nawilża i pomaga chronić. Warto także pamiętać o odpowiedniej pielęgnacji – po każdym dniu spędzonym na plaży lub po wizycie na basenie, należy dokładnie umyć włosy i nałożyć odżywkę. Co najmniej raz w tygodniu powinniśmy pamiętać o masce do włosów, która dodatkowo nawilży je i pomoże w regeneracji.

DZIAŁAJ OD ŚRODKA

Na naszych talerzach nie może zabraknąć zielonych warzyw zawierających

duże ilości żelaza oraz witamin A i C (takich jak brokuły, sałata czy szpinak), ryb morskich bogatych w kwasy tłuszczowe, orzechów, migdałów, pestek dyni i słonecznika, w których znajdziemy cynk, miedź i krzem, a także chudego nabiału, który dzięki zawartości białka wpływa na wzrost nowych włosów, a nawet może go przyspieszyć! Warto zaopatrzyć się także w preparaty zawierające witaminy, krzem oraz cynk, które wspomogą regenerację uszkodzonych włosów i sprawią, że staną się one zdrowsze, mocniejsze i piękniejsze. □

Nie tylko od zewnątrz możemy działać dla dobra naszych włosów – odpowiednia dieta może wpłynąć na ich wzmocnienie od wewnątrz!



O TYM PAMIĘTAJ LATEM DLA DOBRA WŁOSÓW!

- Regularne mycie – obowiązkowo po każdym plażowaniu i wizycie na basenie!
- Odpowiednie kosmetyki – specjalnie dobrane do pory roku i zawierające filtry.
- Odżywka i maska do włosów – nawilżaj, nawilżaj i jeszcze raz: nawilżaj!
- Kapelusz – szczególnie, gdy włosy są mokre! Woda działa jak szkło powiększające i przyspiesza niszczące działanie słońca.
- Spinka i gumka – spięte włosy to ich mniejsza powierzchnia stykająca się ze słońcem!

REKLAMA

HALIER
hairvity

SZYBKI I SKUTECZNY SPOSÓB
NA WŁOSY, O KTÓRYCH
MARZYSZ!

HAIRVITY
formuła Kolagen
+ Amino-Complex™

Uelastycznia i wzmacnia strukturę włosów, przyspiesza ich wzrost oraz powstrzymuje łamliwość, rozdawanie i wypadanie.

HAIRVITY MEN
formuła Nutri-Amino
Complex™

Wspomaga wzrost włosów u mężczyzn oraz pomaga w formowaniu mieszków włosowych.



OCZARUJ INNYCH SWOIM UŚMIECHEM

Naukowcy już dawno temu wykazali, że uśmiech jest nie tylko miły, ale i zdrowy. Udowodniono, że kiedy człowiek się śmieje, organizm pobiera trzykrotnie więcej powietrza niż podczas normalnego funkcjonowania.

Nie tylko daje nam to więcej energii, ale też oczyszcza płuca ze szkodliwych substancji. Mało? Przecież zdrowie fizyczne to nie wszystko. Na szczęście uśmiech wpływa niezwykle pozytywnie także na samopoczucie.

PRÓCHNICA MOŻE BYĆ NIEWIDOCZNA

Do rozwoju próchnicy niezbędne są 4 elementy: bakterie, cukier, czas i podatności zębów. Jednak w początkowym etapie choroba ta rozwija się w trudno dostępnych zakamarkach jamy ustnej. Dlatego

tak ważne są regularne profilaktyczne wizyty u specjalisty. Widoczne objawy wystąpią dopiero w zaawansowanym stadium – to absolutnie ostatni dzwonek na kompleksowe leczenie.

JAK CIĘ WIDZĄ, TAK CIĘ PISZĄ

Uśmiech to nasza wizytówka – może sprawić, że osobę o przeciętnym wyglądzie uznamy za atrakcyjną. Nasz mózg automatycznie kwalifikuje uśmiechnięte osoby jako cieszące się świetnym zdrowiem. Dlatego nigdy nie powstrzymuj uśmiechu, a wręcz przeciwnie – ćwicz

go i pokazuj przy każdej nadarzającej się okazji. Mówi się, że szczery uśmiech to taki, podczas którego widać wszystkie zęby. Jest w tym sporo prawdy, bo to właśnie do nich przywiązujemy największą uwagę. Wszyscy wiemy, że należy je myć przynajmniej dwa razy dziennie, jednak część osób twierdzi, że sporadyczne pominięcie tego obowiązku nie ma wpływu na kondycję zębów. To duży błąd. Uśmiech naprawdę jest zaraźliwy! Za taką reakcję odpowiadają neurony lustrzane umiejscowione w naszych mózgach. Rozpoznają emocje na twarzy drugiej

Za oknem szaro, buro i ponuro, wstałeś lewą nogą, a poranna kawa nie pomogła. Sprawdziłeś już 3 razy – na pewno jest dzień pracujący i musisz iść do pracy. Po drodze masz ochotę zamienić się miejscami z latarnią miejską. Może na nią pada, ale przynajmniej nie musi jechać do pracy. Leniwie pływasz spojrzeniem po zmieniającym się krajobrazie aż trafiasz na nieznanego. Już czujesz zbliżające się uczucie niezręczności, bo Wasze spojrzenia zaraz się spotkają, lecz zamiast tego zastygasz rażony piorunem. Ten nieznamy bez pardonu i bez zapowiedzi, patrząc Ci prosto w oczy, szczerze się do Ciebie uśmiechnął! Za oknem dalej jest szaro, więc czemu mógłbyś przysiąc, że czujesz promienie słońca na twarzy?

osoby, a następnie wysyłają przetworzoną informację z powrotem do naszego organizmu uruchamiając taką samą (lustrzaną) reakcję.

UŚMIECH – JAK TO JEST ZROBIONE

Za nasz uśmiech odpowiedzialne są dwie grupy mięśni – jarzmowe oraz większe oka. To te pierwsze odstawiają nasze zęby chwilę po tym, jak nasz humor ulega znacznej poprawie. Te drugie wpływają na to, co tak naprawdę odróżnia uśmiech szczery od wymuszonego. Są to zmarszczki pojawiające się w okolicach oczu. Dopętniają całości i sprawiają, że okazujemy radość całą twarzą. Aby uśmiech był sprawnie działającym narzędziem naszego ciała, należy o niego dbać. Jak?

Dbaj o dietę bogatą w nabiał, jak mleko, jogurty, kefiry. Zawiera on wapń, białko i witaminę D, które wzmacniają zęby. Najważniejsze jest jednak usuwanie płytki

nazębnej poprzez szczotkowanie przynajmniej 2 razy dziennie. Warto też zwrócić uwagę na skład pasty. Najlepiej wybrać taką zawierającą fluor, który w sposób znaczący wzmacnia szkliwo i uniemożliwia powstaniu próchnicy. □

Po spożyciu posiłku na naszych zębach osadza się płytka, która po 12 godzinach twardnieje na tyle, że jest już nieusuwalna szczoteczką i stopniowo zmienia się w kamień nazębny.

REKLAMA

Colgate®
Duraphat® 5000
Pasta do zębów

**Pasta do zębów z wysoką
zawartością fluoru
do intensywnej profilaktyki
przeciwpróchnicowej**



Nazwa produktu leczniczego: DURAPHAT 5000 Pasta do zębów Nazwa substancji/ Dawka substancji czynnej: 1 g pasty do zębów zawiera 5 mg fluoru (w postaci fluorku sodu) co odpowiada 5000 ppm fluoru Postać farmaceutyczna: Pasta do zębów. Pasta koloru niebieskiego. Wskazania do stosowania: Profilaktyka przeciwpróchnicza osób dorosłych, szczególnie pacjentów z grup ryzyka zagrożonych próchnicą o dużej intensywności (koron zębów i/lub korzeni). Przeciwwskazania: Nie należy stosować tego produktu leczniczego w przypadkach nadwrażliwości na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Podmiot odpowiedzialny: CP GABA GmbH, Beim Strohasue 17, 20097 Hamburg, Niemcy Przedstawiciel podmiotu odpowiedzialnego: Colgate-Palmolive Poland Sp. z o.o., ul. Wybrzeże Gdyńskie 6D, 01-531 Warszawa.

„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.”



WSZYSCY LUBIĄ BRĄZ!

7 KROKÓW DO PIĘKNEJ OPALENIZNY NA DŁUŻEJ

✍ Agnieszka Dyniakowska



Pięknie opalona, brązowa skóra nie tylko w czasie wakacji to marzenie niejednego z nas. Nic dziwnego, bowiem muśnięte słońcem ciało wygląda o wiele młodziej, zdrowiej, a nawet szczuplej! Co zrobić, by letnia opalenizna została z nami na dłużej i w jaki sposób pomóc naszej skórze zachować uzyskany podczas wakacji odcień? Oto siedem kroków, dzięki którym osiągniesz to bez problemu!

PRZYGOTUJ SKÓRĘ NA SŁONECZNE KĄPIELE

Grunt to dobre przygotowanie, dlatego zadziałaj odpowiednio jeszcze zanim wyruszysz na letnie wojaże. Na kilka dni przed kąpielami słonecznymi zafunduj sobie peeling całego ciała, dzięki któremu usuniesz zrogowaciały, niepotrzebny naskórek i oczyścisz swoją skórę. Peeling to także dobra metoda po opalaniu. Wybierz ten enzymatyczny zamiast mechanicznego i nie obawiaj się, że przez niego

zniknie twoja piękna opalenizna. Pigment zgromadzony jest w głębszych warstwach skóry, a usunięcie martwych tkanek jedynie uwidoczni i odświeży jej atrakcyjny, brązowy odcień.

ZADBAJ O NAWILŻENIE

Pamiętaj o odpowiednim nawilżeniu skóry – to najlepsza metoda na jej znakomitą kondycję i wspaniały wygląd! Dobrego balsamu do ciała, masła lub oliwki nie może zabraknąć w twojej wakacyjnej kosme-



**3 BŁĘDY, KTÓRE
RUJNUJĄ OPALENIZNĘ:**

- brak ochrony przeciwśłonecznej lub stosowanie kosmetyków ze zbyt niskimi filtrami
- zbyt gorące, długie kąpiele
- brak odpowiedniego nawilżenia i odżywienia skóry

tyczne. Pij także wodę – co najmniej 2 litry dziennie, a w czasie upałów nawet więcej. Dzięki temu działasz zarówno od wewnątrz, jak i od zewnątrz, co dodatkowo wspomogłoby uzyskanie fantastycznych efektów wizualnych.

PAMIĘTAJ O KREMIE Z FILTREM

Nie wystarczy posmarować się kremem do opalania przed wyjściem na dwór. Zabieg ten należy powtarzać przez cały czas przebywania na słońcu, najlepiej co ok. 1,5 h, delikatnie wkładając kosmetyk w skórę lub rozprowadzając go kolistymi ruchami. Wysokość filtrów dobierz odpowiednio do wrażliwości twojej skóry oraz odcienia karnacji. Nie dopuszczaj do poparzeń słonecznych – mogą one mieć naprawdę przykre konsekwencje. Zostawiają też na skórze wyraźne ślady, które mogą zrujnować nawet najpiękniejszą opaleniznę.

Pamiętaj, że opalenie musi być bezpieczne!

- Stosuj kremy z filtrem UV.
- Pij wodę.
- Unikaj słońca w najgorętszej porze (między 11.00 a 15.00).
- Noś kapelusz i okulary przeciwsłoneczne.
- Nie lekceważ objawów uderu słonecznego.

GORĄCĄ KĄPIEL ZASTĄP ZIMNYM PRYSZNICEM

Choć gorące kąpiele są bardzo przyjemne i relaksujące, mogą wysuszać skórę i powodować jej nadmierne złuszczenie. Zamiast długich godzin w wannie wybierz szybki, zimny lub letni prysznic, który nie tylko pozwoli skórze odpocząć, ale też poprawi krążenie krwi i pomoże w walce z cellulitem!

RZUĆ PALENIE!

Nikotyna i inne szkodliwe substancje zawarte w papierosach z pewnością nie wpływają

korzystnie na wygląd twojej cery – sprawiają wręcz, że staje się ona szara, matowa i zmęczona, a ty wyglądasz nawet o kilka lat starzej! Powiedz natógowi stanowczo „do widzenia” i to nie tylko dla urody, ale przede wszystkim dla własnego zdrowia.

POSTAW NA DOBRĄ DIETĘ

Jeśli chcesz, by twoja skóra zyskała lub zachowała piękny odcień, spożywaj produkty bogate w beta-karoten, który nie tylko podkreśla jej kolor, ale także chroni przed szkodliwym promieniowaniem. Beta-karoten znajdziesz m.in. w marchewce, dyni, morelach, melonach, pomidorach czy papryce. Możesz też zastosować zawierające go suplementy diety, które dodatkowo nawilżają skórę od wewnątrz i dostarczają organizmowi innych cennych witamin i składników odżywczych.

ZASTOSUJ KOSMETYCZNE WSPOMAGACZE I NOŚ SIĘ NA BIAŁO!

Odrobina wspomaganie z drogerii nie zaszkodzi – jeśli chcesz cieszyć się wakacyjną opalenizną na dłużej, po kąpeli sięgnij po balsamy brązujące lub zastosuj kilka razy w tygodniu samoopalacz. To łatwy i zdrowszy sposób na piękny odcień skóry! Pamiętaj też o znanym modowym tricku – wybieraj białe lub bardzo jasne ubrania, a odcień Twojej skóry wydawać się będzie ciemniejszy bez dodatkowego wysiłku. □



ZA DUŻO OPAŁANIA? TO PRZYNIESIE CI ULGĘ:

- aloes – ukoł ból, nawilży skórę i złagodzi podrażnienia
- okład z kefiru, jogurtu lub chudego mleka – stary, babciny sposób na przedawkowanie słońca
- kremy, maści zawierające allantoinę oraz D-panthenol – działają łagodząco i przeciwzapalnie



IDEALNY DUET NA WAKACJE

PANTHENOL PROTECT

Pianka do stosowania przy oparzeniach słonecznych i otarciach naskórka. Panthenol Protect wspomaga ochronę podrażnionej skóry, narażonej na promieniowanie słoneczne lub inne podrażnienia termiczne. D-panthenol wykazuje działanie łagodząco-regenerujące. Witamina E chroni przed uszkodzeniami wywołanymi przez promieniowanie słoneczne. Olej z nasion lnu może zapobiegać uszkodzeniom skóry wywołanym przez promieniowanie UV. Pianka może być stosowana od 3. roku życia.



Podmiot odpowiedzialny: POLSKI LEK

10,86 zł*

PLUSSZ ELEKTROLITY + MULTIWITAMINA

Elektrolity tracimy zazwyczaj podczas intensywnego wysiłku fizycznego lub podczas upałów. Gdy jest gorąco, organizm jest narażony na szybsze pocenie się, a tym samym utratę sporej ilości wody, którą należy bezwzględnie uzupełniać. Wraz z nią tracimy coś jeszcze niezwykle ważnego dla naszego organizmu: elektrolity. Odpowiedni bilans sodu, potasu i magnezu jest bardzo ważny dla zachowania prawidłowej równowagi wodno-elektrolitowej organizmu. Plussz Elektrolity to kompleksowy preparat dopasowany do potrzeb osób dorosłych, zawierający elektrolity, glukozę oraz zestaw witamin dodatkowo wzbogacony o koenzym Q10.



Podmiot odpowiedzialny: POLSKI LEK

8,57 zł*

*Produkt w promocji Rodzina Apteczka w terminie: 01.06 – 31.08.2017r.



Magdalena Ołańska

Jak co roku zbliża się wakacyjny sezon, a co za tym idzie... czas na szykowanie plażowego menu! Dbając o zdrowe odżywianie, nie możemy przecież polegać na frytkach z pobliskiego baru i przesmażonej rybie w panierce. Oto 4 przepisy, które koniecznie trzeba wypróbować w tym sezonie!

PLAŻOWE MENU

WYTRAWNE MUFFINY Z KASZY JAGLANEJ

To kolejna wygodna do zabrania na plażę propozycja, którą łatwo zjeść i która jest zdrowa, pyszna i sycąca.

⌚ 60 minut
★ ★ ★ łatwe

SKŁADNIKI:

4 łyżki kaszy jaglanej | 2 jajka | mała cukinia | 3 łyżki natki pietruszki | ulubione przyprawy



PRZYGOTOWANIE:

Kaszę jaglaną ugotować w lekko osolonej wodzie. Cukinię utrzeć na tarce o dużych oczkach, natkę pietruszki posiekać. Wymieszać kaszę, cukinię, jajka, pietruszkę i przyprawy/ziota. Masę przełożyć do foremek na muffiny, wyłożonych papilotkami i piec przez ok. 30 minut w 190°C.



Magdalena Ołańska

— dietetyk, certyfikowany diet coach, propagator zdrowego odżywiania. Brała udział w programach organizowanych przez Polskie Towarzystwo Dietetyki (m.in. *Mądre żywienie, zdrowe pokolenie oraz 1000 wizyt dla serca*), do którego należy.



PEŁNOZIARNISTA TORTILLA Z KURCZAKIEM

Doskonałe do zjedzenia na plaży, atrakcyjne, zdrowe i sycące danie.

⌚ 15 minut
★ ★ ★ łatwe

SKŁADNIKI:

1 placek domowej pełnoziarnistej tortilli | 80 g pieczonej w ziołach lub grillowanej piersi kurczaka | serek kremowy (2 łyżki) | 2 liście sałaty | dowolne warzywa surowe (np. pokrojony w kostkę pomidor, papryka, ogórek)



PRZYGOTOWANIE:

Rozsmarować 2 łyżki sera kremowego na tortilli, ułożyć na niej kolejno: liście sałaty, małe kawałki kurczaka, pokrojone warzywa i zwinąć w ciasny rulon. Pokroić na kawałki długości 3-4 cm, każdy kawałek nabijając na wykałczkę lub zawijając w folię.



SAŁATKA W SŁOIKU

To idealny pomysł, żeby w wygodny sposób zabrać ze sobą na plażę pełnowartościowe danie. Nasza propozycja to sałatka grecka z komosą ryżową, choć inspiracji może być mnóstwo.

⌚ 15 minut
★ ★ ★ łatwe

SKŁADNIKI:

dressing vinegret (1 łyżka soku z cytryny + 3 łyżki oliwy extra virgin + 1 łyżeczka bazylii + sól i pieprz) | czerwona papryka, pokrojona w kostkę | ogórek gruntowy, pokrojony w kostkę | 4 łyżki ugotowanej komosy ryżowej | 100 g sera feta | kilka pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół | kilka czarnych oliwek, przekrojonych na pół | dowolny mix sałat



PRZYGOTOWANIE:

Najwygodniej przygotować sałatkę, układając warstwowo kolejno: dressing, paprykę i ogórka, komosę, pomidorki i oliwki, a na samym końcu dowolny mix sałat. Tuż przed spożyciem wystarczy przekręcić słoik dnem do góry i pozwolić, aby dressing wymieszał się z pozostałymi składnikami.





Magdalena Ołańska

— dietetyk, certyfikowany diet coach, propagator zdrowego odżywiania. Brała udział w programach organizowanych przez Polskie Towarzystwo Dietetyki (m.in. *Mądre żywienie, zdrowe pokolenie* oraz *1000 wizyt dla serca*), do którego należy.



Zanieczyszczenia środowiska, metale ciężkie, pestycydy, konserwanty i różnego rodzaju chemikalia – to tylko kilka z zagrożeń. Wszystkie te czynniki oddziałują



NAJCZĘSTSZE MITY NA TEMAT DETOKSU:

- do jednodniowej głodówki nie trzeba się przygotowywać,
- głodówka najlepiej usuwa toksyny,
- herbatki przeczyszczające wspomagają detoks,
- restrykcyjna dieta to najlepszy sposób na oczyszczenie organizmu,
- diety jednoskładnikowe pomagają oczyścić organizm.

toksycznie na nasz organizm, zakłócając czynności narządów i tkanek. Nie zawsze wiążemy ciągły brak energii, zmęczenie, problemy z koncentracją, podkrążone oczy czy ziemisty kolor skóry z toksynami i substancjami obcymi, które codziennie dostają się do naszego ciała. A przecież plastikowe opakowania produktów żywnościowych, detergenty, dezodoranty, artykuły gospodarstwa domowego, lekarstwa i kosmetyki czy zanieczyszczenia wody i powietrza nie pozostają obojętne dla naszych organizmów.

CIAŁO, KTÓRE POTRAFI SIĘ BRONIĆ

Na szczęście nasze ciało wyposażone jest w różne mechanizmy detoksykacji, które pomagają nam pozbyć się substancji obcych z organizmu. Wątroba, płuca, skóra, jelito grube i nerki to główne organy odpowiedzialne za usuwanie toksyn. Niestety, naturalne mechanizmy nie zawsze są wystarczające. Nieustanne narażenie na toksyny sprawia, że drogi odtrucia organizmu bywają przeładowane. Przykładowo, wątroba nie radzi sobie z utylizowaniem leków, suplementów i innych odpadów, przez co dochodzi do kumulacji rozmaitych substancji w tkankach ciała. To przekłada się na rozmaite problemy zdrowotne. Dodając do tego nieodpowiednią dietę, dokładamy dodatkowej pracy naszym

narządom. Dlatego właśnie tak istotne jest zadbanie o adekwatną dietę oczyszczającą i wspomaganie naszych organów odpowiednimi substancjami, niezbędnymi do ich prawidłowego funkcjonowania.

CO JEDNAK OZNACZA DIETA OCZYSZCZAJĄCA?

Istnieją pewne wytyczne, adekwatne dla wszystkich. Do głównych należą:

- ograniczenie ekspozycji na toksyny (tj. wyeliminowanie produktów, które mogą być zanieczyszczone, np. hodowlanego mięsa, dużych ryb drapieżnych, konwencjonalnego nabiału),
- rezygnacja z przetworzonych produktów spożywczych,
- zwiększenie ilości spożywanych warzyw i owoców,
- odpowiednie spożycie wody mineralnej,
- aktywność fizyczna,
- korzystanie z sauny i masażu limfatycznego (wedle możliwości).

GŁODÓWKA?

W pewnych kręgach zwykło się również wychwalać przeprowadzanie „głodówek” leczniczych, czyli powstrzymywanie się od spożywania pokarmów przez pewien okres czasu, w celu odtrucia organizmu. Istnieje grupa osób, która regularnie przeprowadza np. tygodniowe głodówki, pijąc w tym czasie jedynie wodę, i zdecydowanie wychwala rezultaty. Przeprowadzanie głodówek zdecydowanie nie jest jednak dla wszystkich. Jest też wątpliwe z medycznego punktu widzenia i w ich miejsce zazwyczaj poleca się robienie od czasu do czasu dni warzywno-owocowych. Niewątpliwie jest to sposób mniej drastyczny dla organizmu. Na koniec ważne jest, aby pamiętać, że odtruwanie, w przypadku każdego organizmu, będzie wyglądało odrobinę

Warto również wspomóc się ziołowymi naparami (takimi jak skrzyp, pokrzywa, czystek czy rumianek), a także dotaczyć do diety zióła i przypraw działające przeciwpalnie i przyspieszające oczyszczanie oraz regenerację komórek wątroby (ostropest plamisty, kurkuma, imbir, cynamon, kolendra).



JEŚĆ ZBYT ZDROWO JEST NIEZDROWO?

Moda na zdrowe odżywianie bije rekordy popularności. Powstaje coraz więcej miejsc, gdzie można zjeść coś „eko”, „bio”, czy „vege”. Quinoa, olej kokosowy, spirulina czy awokado nie są już tylko obco brzmiącymi pojęciami, ale można je znaleźć niemal w każdej spiżarni osoby, której zależy na tym, żeby zdrowo się odżywiać. Jest się zczego cieszyć, prawda? Ale czy na pewno?



Magdalena Ołańska, dietetyk



Niestety nie jest to tak jednoznaczne. Koniec końców, nietrudno wpaść z jednej skrajności w drugą, a jak wiemy, żadne ekstremum nie jest dobre. Skupianie się na spożywaniu jedynie zdrowych i „czystych” produktów, odmawianie wszystkiego, co „niezdrowe”, obsesyjne kontrolowanie jakości – to wszystko jest prostą drogą do... ortoreksji.

Ortoreksja to choroba psychiczna, którą łatwo zlekceważyć. Wielu osobom ciężko wyobrazić sobie, że zdrowe jedzenie może szkodzić. Jednak tak właśnie bywa.

ZA ZDROWO?

Coraz więcej ludzi odreaagowuje swoje problemy i kompleksy niezdrową fascynacją jedzeniem, a mass media nie pomagają. Praktycznie każdego dnia jesteśmy straszeni szkodliwością jakiegoś składnika pokarmowego lub produktu. Gluten, nabiał, laktoza, soja, kukurydza, czerwone mięso, strączki, zboża, skażone metalami ciężkimi ryby... łatwo się w tym pogubić. W efekcie niektóre osoby zaczynają eliminować coraz szersze grupy „niezdrowych” produktów. Robią to z myślą o swoim zdrowiu, nie zauważając, że powoli przekraczają granicę obsesji. Już nie potrafią cieszyć się wspólnym posiłkiem z rodziną czy przyjaciółmi (bo przecież nie wiedzą, czy ich dziki łosoś został przygotowany z użyciem nierafinowanego oleju kokosowego czy też na zniechędzonym obecnie oleju roślinnym). Przestają wychodzić do kawiarni (bo przecież nie dostaną kawy z dobrej jakości mlekiem kokosowym) i restauracji (bo produkty tam

używane na pewno nie są ekologicznego pochodzenia). Wyrzekają się części życia społecznego w imię „zdrowego odżywiania”. Obsesyjnie sprawdzają etykiety, sposób produkcji, pochodzenie surowca, kontrolują liczbę przeżuć danego kęsa, wytyczają z diety to, co może zawierać konserwanty, pestycydy, metale ciężkie, hormony, barwniki. Im dalej bniemy, tym mniej zostaje rzeczy, które można byłoby zjeść...

PODŁOŻE PSYCHICZNE ORTOREKSJI

Przyczyny ortoreksji tkwią w psychice. Perfekcjonści i osoby mocno koncentrujące się na sobie, należą do osób najbardziej narażonych na zapadnięcie na tą chorobę. Często jest ona rekompensatą niepowodzeń w innych dziedzinach życia. Jakość pożywienia łatwiej w końcu skontrolować niż drobne porażki w życiu zawodowym lub prywatnym. Poczucie pełnej kontroli nad jakimś aspektem życia daje poczucie mocy i celu. Osoby chore są też zazwyczaj przekonane o słuszności tego, co robią. Każde odstępstwo od zaplanowanego, zdrowego menu sprawia, że pojawiają się wyrzuty sumienia. Kontrola z kolei daje satysfakcję i poczucie sprawczości – coś, czego najczęściej nie odnajdują w innych sferach życia. Stąd też tak trudno im zrezygnować z tego uzależnienia. Dodatkowo, robią to przecież w imię zdrowia, dobrego samopoczucia i dłuższego życia.

RADOŚĆ Z ŻYCIA

Niestety zapominają o najważniejszej kwestii – na poziomie biochemicznym, stres, który fundują sobie, zamartwiając się o to, czy zjedzą absolutnie „zdrowo”, przysporzy im więcej problemów ze zdrowiem niż spożyty od czasu do czasu (za to ze spokojem i radością) kawałek maminiego sernika. Pamiętajmy, że ortoreksja to poważna choroba. Jeśli zauważymy u siebie lub u bliskiej

nam osoby jej pierwsze objawy, nie zwlekajmy ze zwróceniem się o pomoc do psychologa. Odpowiednia terapia może znacząco polepszyć jakość życia i pozwolić na to, aby znów móc cieszyć się każdym jego aspektem. Bo życie to przecież dużo więcej niż dobrze zbilansowany posiłek! □

Jeżeli chcesz sprawdzić, czy problem ortoreksji może dotyczyć również Ciebie, odpowiedz na poniższe pytania:

- 1) Czy poświęcasz ponad 3 godziny dziennie na myślenie o zdrowym odżywianiu?
- 2) Czy planujesz posiłki dzień wcześniej?
- 3) Czy ważniejsze jest dla Ciebie to, co jesz, niż przyjemność płynąca z jedzenia?
- 4) Czy wraz z poprawą jakości diety wystąpiło u Ciebie pogorszenie jakości życia?
- 5) Czy jesteś coraz bardziej surowy w stosunku do siebie?
- 6) Czy jesteś w stanie poświęcić przyjemne doznania płynące z jedzenia, aby jeść to, co uważasz za właściwe?
- 7) Czy uważasz, że Twoja samoocena wzrasta, kiedy jesz zdrową żywność? Czy potępiasz ludzi, którzy nie odżywiają się zdrowo?
- 8) Czy masz poczucie winy lub czujesz do siebie odrazę w przypadku odstępstwa od diety?
- 9) Czy Twój sposób odżywiania izoluje Cię od społeczeństwa?
- 10) Czy kiedy jesz zgodnie z przekonaniami, masz poczucie całkowitej kontroli?

Co najmniej 4 twierdzące odpowiedzi mogą świadczyć o ortoreksji. W takiej sytuacji warto poszukać pomocy.

Kryteria wg Stevena Bartmana i Davida Knighta na podstawie: M. Janas-Kozik i in., *Ortoreksja - nowe rozpoznanie*, „Psychiatria polska” 2012, XLVI, 3, s. 441-450.



AUTOSTOPOWY ZAWRÓT GŁOWY

Stojąc podczas ulewnego deszczu obok zapomnianej przez wszystkich stacji benzynowej po 24 godzinach bez snu, ale za to z wielkim plecakiem, który zawiera wszystkie niezbędne podczas podróży rzeczy, można by zacząć rozglądać się za pozytywnymi. Niestety, jest 3.00 w nocy, a w promieniu 150 km nie spotkałeś nikogo, kto mówiłby choć w jednym ze znanym Ci języków. Sytuacji nie poprawia fakt, że do domu zostało jeszcze 4000 km, które planowałaś pokonać autostopem. Niemożliwe? Przecież właśnie tak dotarłeś na tę stację.

✎ Wojciech Krystowski

Większość ludzi lubi podróżować, a najlepszy urlop czy wakacje to właśnie wyjazd w dalekie kraje. Marzymy o tropikalnych wyspach, poszarpanych górskich szczytach czy purpurowych zachodach słońca odbijających się w tafli jeziora. Są osoby, które zamiast tankować samochód, kupować bilet na pociąg, autobus lub samolot, pakują plecak i ruszają w stronę najbliższej drogi szybkiego ruchu. Z kciukiem w górę i uśmiechem na twarzy pokonują setki kilometrów, by w końcu osiągnąć cel. Jaki? O tym za chwilę.

CZYM WŁAŚCIWIE JEST AUTOSTOP?

Autostop to forma turystyki polegająca na podróżowaniu z przygodnie napotkanymi kierowcami. Tak brzmi jedna z definicji, a słowo „przygodnie” wydaje się być całkiem odpowiednie, bo sposób prze-

mieszczania się to każdorazowo przygoda sama w sobie. Jak zacząć taką podróż? Zapytałem o to Michała Łęckiego, jednego z pomysłodawców „Wyścigu autostopem”. MŁ: Kiedy już wybierzemy dokąd chcemy dotrzeć, a nie jest to proste, bo opcji jest wiele, to oczywiście trzeba się spakować – do autostopowania rekomendujemy plecak. Oprócz rzeczy oczywistych, takich jak ubrania czy śpiwór, warto pomyśleć o: matę apteczną, nakryciu głowy, karimacie, odblaskach, latarce i osobnym portfelu na najważniejsze dokumenty. Odwodnienie, obtarcia czy bóle głowy to dolegliwości, na które musimy być przygotowani, nawet jeżeli mamy nienagane zdrowie. Świetnie też sprawdzają się tabletki musujące wrzucane do wody – uzupełniają magnez i witaminy, a słodki smak wody zdecydowanie zwiększa jej spożycie. Następnie trzeba sprawdzić na mapie trasę i wybrać miejsce, z którego zaczniemy „tapać stopa”. Najlepsze są zatoczki z ograniczeniem prędkości do 40 km/h. Im wolniej jadą samochody, tym większa szansa, że nas zauważą i zatrzymają się. Ważne, żeby kierowcy od razu wiedzieli, że szukamy transportu, dlatego warto mieć tabliczkę z napisaną wcześniej nazwą miejscowości, do której chcemy dotrzeć. Jednak bezapelacyjnie najważniejszy jest uśmiech i znak rozpoznawczy, czyli kciuk skierowany w górę.

KOMUNIKACJA Z KIEROWCAMI

Podstawą za granicą jest oczywiście język angielski. Ale np. we Włoszech, gdzie język Szekspira nie jest zbyt popularny, „migowy” może okazać się zdecydowanie bardziej przydatny. Serdeczny uśmiech i pokazanie

palcem na mapie miejsca docelowego to na szczęście gesty, które zrozumie każdy. Kiedy już zatrzyma się samochód, zawsze grzecznie należy zapytać, w jakim kierunku jedzie. Jeżeli za 4 km zbaczka z obranej przez nas trasy, należy oczywiście życzyć szerokiej drogi i dalej „tapać”. Podjeżdżanie tak małego dystansu zwyczajnie się nie opłaca. Ponadto nie wiadomo, czy znajdziemy tam odpowiednie miejsce do dalszego „stopowania”.

SELEKCJA

Często zdarza się, że trafimy na stacje benzynową na autostradzie, na której ruch jest spory. Żeby zwiększyć swoje szanse na „podwózkę”, warto wybierać tylko te samochody, w których nasze szanse są większe. Z mojego doświadczenia wynika, że samotnie podróżujące kobiety i rodziny z małymi dziećmi raczej nie będą zainteresowane wspólnym przejazdem. Warto też zwracać uwagę na tablice rejestracyjne. Przykładowo, jeżeli zaplanowaliśmy sobie na śniadanie świeże croissanty pod wieżą Eiffela, a jesteśmy jeszcze w Niemczech to naturalnie naszym priorytetem będą samochody z literami „FR” na początku rejestracji.

POZYTYWNE NASTAWIENIE

Może się zdarzyć, że podczas podróży utknijemy w nie najlepszym miejscu na dłuższy czas. Niesprzyjające warunki atmosferyczne i kilkanaście godzin wcześniejszej podróży nie mogą sprawić, że zaczniemy narzekać. Trzeba pamiętać, że każdorazowo kierowcy robią nam dużą uprzejmość, dzieląc się z nami miejscem w samochodzie. Podstawowe zwroty

grzecznościowe i ciekawe opowieści podczas wspólnego przejazdu już nie raz sprawiły, że usłyszałem: „Wiesz co? Świetnie się z Tobą rozmawia, podrzucę Cię jeszcze kawalek”.

BEZPIECZEŃSTWO PRZED WSZYSTKIM

Podróżowanie z nieznanymi może, a nawet powinno, rodzić pytanie o bezpieczeństwo. Dlatego najlepiej w trasę ruszyć z towarzyszem. Większe grupy mogą napotkać na dość prozaiczny problem braku wystarczającej liczby miejsc u napotkanych kierowców i właśnie dlatego para autostopowiczów jest złotym środkiem. Szczególnie ostrożne powinny być kobiety. Jakie są jednak realia? Odpowiedzi udzielają sami zainteresowani w ankiecie przeprowadzonej przez blog „Plecak wspomnień”.



Aż 75% ankietowanych twierdzi, że autostop jest „raczej bezpieczny”, a co dziesiąty uważa, że „zupełnie bezpieczny”. Mimo to aż co czwarty ankietowany nigdy nie czuł się niebezpiecznie w złapanym na stopa samochodzie. Ponad połowa (58%) czuje się zagrożona „rzadko”, a 16% tylko „czasami”. Ankietę przeprowadzono na grupie 1000 autostopowiczów.

KIM JEST STEREOTYPOWY AUTOSTOPOWICZ?

Paweł Pomin, współorganizator „Wyścigu autostopem”: Ta forma podróżowania jest zdecydowanie najbardziej popularna wśród studentów. Zazwyczaj mają oni sporo czasu na wyjazdy w trakcie wakacji, często ograniczony budżet, ale zawsze głowy pełne marzeń. Oczywiście nie tylko oni. Poznałem mnóstwo starszych osób, nierzadko przedstawicieli poważnych zawodów, dla których przygody w trakcie podróży są niezbędnym elementem wypoczynku. Jeżeli chodzi o podział na płeć, to sytuacja jest raczej zrównoważona, może z nieznaczną przewagą mężczyzn. Jest jednak

jedna z cech, która łączy ich wszystkich: nieograniczona niczym fantazja. Podczas poprzednich edycji „Wyścigu autostopem” miałem przyjemność poznać ludzi, którzy odwiedzali chyba wszystkie kontynenty.

AUTOSTOPEM SAMOLOTEM

Niemożliwe? A jednak! W tym roku „Wyścig autostopem” rusza z centrum Poznania do niewiele oddalonej od Wenecji miejscowości Comacchio. Dwie uczestniczki miały spore szczęście, bo kierowcą, który zdecydował się zatrzymać był pilot awionetki! Dwie godziny ze słuchawkami na głowach siedziały razem z nim w kokpicie, unosząc się wysoko nad ziemią. Nie jest to jednak wyjątek. Bardzo wiele osób łączy pasję do podróżowania autostopem z żeglarstwem. Jachtostopem można doплыć naprawę daleko, na przykład do Australii. Jeżeli ktoś boi się wy pływać od razu na pełne morze, z powodzeniem szczęścia można szukać w mazurskich marinach.

CEL NAJWAŻNIEJSZY?

Rozmawiając z wieloma autostopowiczami i słuchając niesamowitych historii ludzi, których poznajemy na trasie, można by pomyśleć, że to wcale nie cel jest najważniejszy, a sama podróż. Niejednokrotnie dotarcie i powrót zajmuje znacznie więcej czasu niż sam pobyt w miejscu docelowym.

DO DOMU DALEKO – HISTORIA PRAWDZIWA

4000 km do Polski, ciemna stacja benzynowa w Afryce i brak perspektyw na zmianę losu... Po kolejnej godzinie na horyzoncie pojawiła się nadzieja. Przed stacją wjechała, a właściwie wtoczyła się ogromna wywrotka z piaskiem, kierowcą i dwoma wolnymi miejscami w szoferce. Jedynym wspólnym słowem znanym zarówno marokańskiemu kierowcy, jak i dwóm polskim podróżnikom, okazało się być: „Lewandowski”. Maroko to piękny kraj, który żyje zupełnie innym tempem niż to, do jakiego jesteśmy przyzwyczajeni w Europie. Tutaj jednak emocje sięgają zenitu, gdy zostaje poruszony temat piłki nożnej. Kraj jest podzielony na fanów FC Barcelony i Realu Madryt – kierowca okazał się fanem pierwszej z drużyn, a nasz rodak – Robert Lewandowski – jest bohaterem jego połowy narodu. Nie ma bowiem drugiego zawodnika, który w czasie jednego meczu strzelił Realowi aż 4 bramki.



Michał Łęcki, Paweł Pomin i Rafał Łęcki wpadli kiedyś na pomysł zorganizowania turnieju siatkówki plażowej... zimą.

Pewnego jesienno-wieczoru siedzieliśmy i zastanawialiśmy się, co nietypowego można by zorganizować – opowiada Michał Łęcki. – Ponieważ na co dzień gramy w siatkówkę i sędzimy mecze, uznaliśmy, że możemy zrobić turniej w siatkówkę na śniegu. Mamy nadzieję, że zawody będą odbywać się cyklicznie, chociaż chcemy organizować także inne nietypowe wydarzenia. To wypowiedź z 2015 r., 29 kwietnia tego roku 1000 osób ruszyło autostopem do stoniecznych Włoch w wyścigu po dobrą zabawę. Teraz grupa organizatorów składa się z kilkudziesięciu wolontariuszy, a panowie już planują realizację kolejnych nietypowych pomysłów.

To magiczne słowo okazało się być przepustką nie tylko do samochodu, ale i do jego serca. Podczas wspólnej podróży na północ, która trwała kilka godzin, nawet na moment uśmiech nie opuścił twarzy ani jednego z trójki podróżnych. To moje osobiste wspomnienia, które są dowodem na to, że nawet z najbardziej niesprzyjających okoliczności można wybrnąć, jeśli zachowa się przy tym odrobinę optymizmu i uśmiech na twarzy.

Autostop jest wymagający. Trzeba być przygotowanym zarówno na zmęczenie fizyczne, jak i psychiczne, bo na jakimś etapie trasy na pewno nas dopadnie. Wymaga tego, by zarówno kierowca, jak i autostopowicz obdarzyli się wzajemnym zaufaniem. Nie dla każdego taka forma wakacji się sprawdzi, ale jeżeli kiedyś będziecie jechać z wolnym miejscem i zobaczycie przy drodze uśmiechniętego podróżnika, może zatrzymacie się zapytać dokąd zmierza? Autostop to nie podróżowanie za darmo. To najstarsza na świecie wymiana handlowa – barter pozytywnej energii. □



FAKTY i MITY

Wojciech Krystowski

NA TEMAT ZDROWIA



MOŻNA ZOSTAĆ SKAZANYM NA PODSTAWIE ODCISKU... UCHA

Kryminalistyka bada nie tylko odciski palców czy stóp. Natura zdecydowała o tym, że każdy z nas ma niepowtarzalne odciski palców, ale też i uszu. Materiał dowodowy można zabezpieczyć na przykład na poduszce, a idealny ślad zostawiamy po każdej rozmowie prowadzonej przy użyciu smartfona.

BRAZOWY CUKIER JEST ZDROWSZY NIŻ BIAŁY

Cukier trzcinowy istotnie jest zdrowszy. Ale nie każdy brązowy cukier to cukier trzcinowy. Bardzo często brązowy cukier to po prostu biały zabarwiony odpowiednim syropem.



KOBIETY ROZRÓŻNIAJĄ WIĘCEJ KOLORÓW NIŻ MĘŻCZYŹNI

Statystycznie oko kobiety zawiera więcej czopków, czyli światłoczułych komórek niż mężczyzny. Jednak nawet męskie oko jest w stanie dostrzec przynajmniej kilka milionów różnych barw. Znacznie większym problemem może okazać się natomiast nadanie im wszystkim nazw.

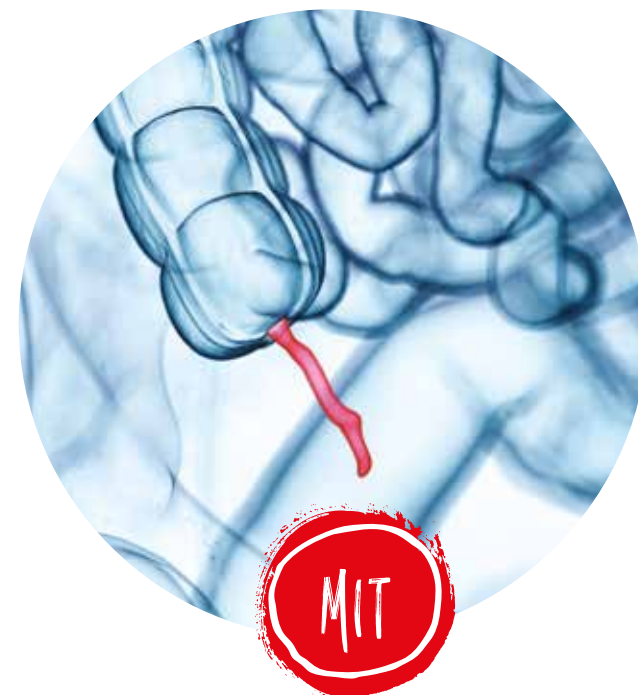


PONIEDZIAŁKI MOGĄ SZKODZIĆ ZDROWIU

Nie wynika to z samego dnia, a raczej ze znaczenia, jakie mu nadajemy i niechęci, jaką żywimy. W poniedziałki ryzyko zawału i wystąpienia chorób serca podnosi się o 20% w stosunku do reszty tygodnia. Być może dlatego tak ważne jest, żeby dobrze i spokojnie zaczynać tydzień.

BŁONA DZIEWICZA MOŻE BYĆ PRZERWANA TYLKO PRZEZ STOSUNEK

Jest to bardzo często powtarzany mit, zwłaszcza wśród konserwatywnej części społeczeństwa. Tymczasem obecność błony wcale nie świadczy o tym, czy kobieta jest dziewicą. Część kobiet rodzi się bez niej i jest to zjawisko naturalne.



KREW JEST NIEMOŻLIWA DO ZASTĄPIENIA

Chociaż żyjemy w okresie, w którym medycyna postępuje najszybciej w historii ludzkości i jesteśmy już w stanie wyprodukować sztuczne narządy, hodować komórki, a nawet drukować trójwymiarowo tkanki i części ciała, to naukowcy wciąż nie odkryli sposobu na stworzenie sztucznej krwi. Ten stan zapewne nie zmieni się jeszcze przez dłuższy czas. Krew jest płynem o tak dużym skomplikowaniu i licznych funkcjach, że obecnie nie istnieje żadna skuteczna metoda na laboratoryjne stworzenie zamiennika. Stąd tak ważne pozostają akcje oddawania krwi.



WYROSTEK ROBACZKOWY JEST NIEPOTRZEBNY

Bardzo popularny pogląd, jednak jeżeli tak jest, to dlaczego nie zanikł on w wyniku ewolucji? Na szczęście nasze organizmy nie słuchają mitów – wyrostek robaczkowy, jak dowiódł zespół z Uniwersytetu Duke'a – jest miejscem magazynowania „pożytecznych” bakterii i w sposób znaczący wspomaga układ odpornościowy. Co więcej, broni nasz organizm przed infekcjami i wirusami, dostarczając mu białych krwinek.



Jakich wakacji potrzebujesz?

PSYCHOTEST

1. Kiedy zaczynasz pakować się przed wyjazdem?

- A** tydzień przed, żeby mieć czas dokupić ewentualne braki
- B** 1-3 dni przed, zawsze zdążę ze wszystkim
- C** wyjazd zaczynam od pakowania

2. W jakiej pozycji zazwyczaj śpisz?

- A** na plecach – to zdrowe na kręgosłup
- B** rzucam się po całym łóżku jakby się paliło
- C** śpię jak mi wygodnie – raczej na boku

3. Kiedy ostatnio uprawiałaś sport?

- A** właśnie przed chwilą wróciłam z crossfitu
- B** w zeszłym tygodniu
- C** miesiąc temu

4. Co najchętniej pijesz na urlopie?

- A** sok ze świeżo wyciskanych owoców
- B** piwo
- C** egzotycznego drinka – koniecznie z parasolką

5. Gdyby ktoś zapytał Cię o najbardziej szaloną rzecz w Twoim życiu – co byś odpowiedziała?

- A** spóźnienie się z pitem, o całe 2 dni
- B** spontaniczna zmiana w życiu: przeprowadzka, nowy związek, rezygnacja z dotychczasowej pracy
- C** nie powiem, ale grozi za to od 1-3 lat pozbawienia wolności

6. Ile dni niewykorzystanego urlopu masz w pracy?

- A** wyjeżdżam zdecydowanie więcej niż inni – nie mam już żadnych dni urlopowych
- B** pracuję jako wolny strzelec więc sama sobie ustalam urlop
- C** przez kilka lat nigdzie nie wyjeżdżałam, uzbierałam kilka tygodni

7. W jaki sposób odreagowujesz stres?

- A** na łonie natury. tylko tam znajduje spokój i czuję harmonię z przyrodą
- B** zdecydowanie życie nocne ze znajomymi. muszę się wyszaleć
- C** umiarkowany wysiłek mi służy. bywam na basenie i chętnie wsiadam na rower

8. Czy łatwo nawiązujesz znajomości?

- A** jestem związana z rodziną, mam przyjaciół i trzymam się raczej tego co znam
- B** tak. kocham ludzi, towarzystwo. w samotności usycham
- C** jestem typem samotnika – mam wąskie grono znajomych i niepewnie się czuję w nowych relacjach



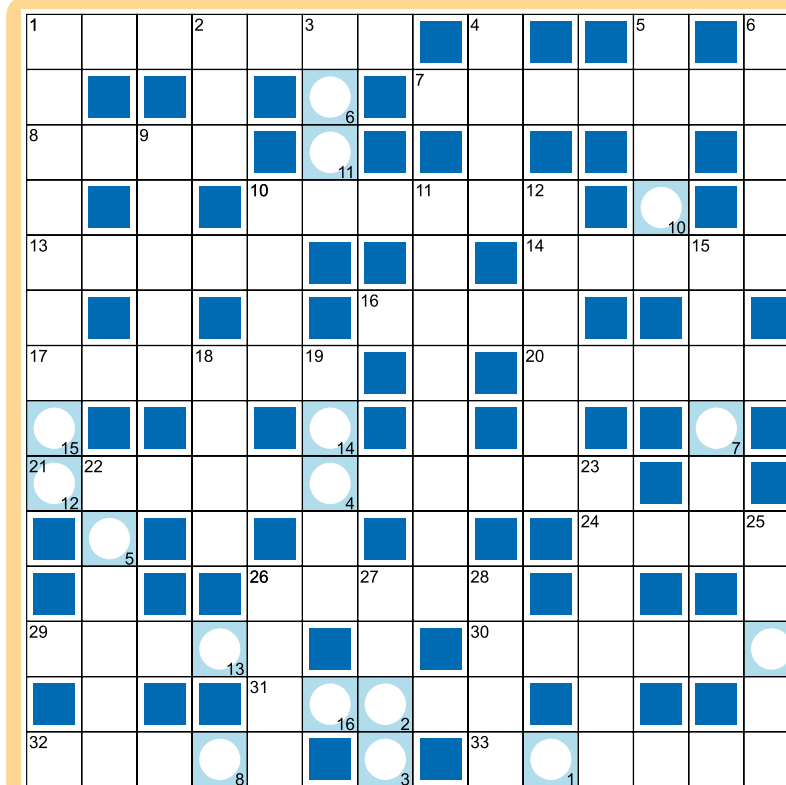
Od 20 do 24 :
WAKACJE ALL INCLUSIVE W CIEPŁYCH KRAJACH
Niczym nie musisz się przejmować, wszystko opłacone z góry, a Twoim zadaniem jest tylko zaplanować drogę z basenu do restauracji. Zastużyłaś na to by obsługa znalazła sposób jak sprawić byś czuła się dobrze. Może będzie to masaż, może degustacja, a może poranne zajęcia jogi?

Od 15 do 20 :
WYPAD ZE ZNAJOMYMI/RODZINĄ DO DOMKU W GÓRACH
Piękne widoki, świeże powietrze i Twoje ulubione towarzystwo. Taki odpoczynek będzie dla Ciebie najlepszy. Piknik na górskiej polanie to coś o czym będziesz opowiadać po powrocie do pracy, ale znajdziesz też czas na samotny relaks z książką, czy wyzwanie w postaci zdobycia najwyższego szczytu w okolicy.

Od 8 do 14:
WYPRAWA AUTOSTOPEM PO EUROPIE
Jak szaleć to szaleć – tylko Ty wiesz dokąd dojedziesz i ile Ci to zajmie, a po drodze poznasz mnóstwo nowych ludzi i przeżyjesz niesamowite przygody.

	1	2	3	4	5	6	7	8
A	3	3	1	1	3	1	3	2
B	2	1	2	3	2	2	1	1
C	1	2	3	2	1	3	2	3

KRZYŻÓWKA



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 16 utworzą rozwiązanie.

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

KONKURS

Rozwiąż krzyżówkę i wygraj Oryginalne Ziola Szwedzkie Bittnera, które są doskonale znane ze swoich dobroczynnych właściwości wspomagających trawienie.

Przygotowaliśmy ich łącznie 10 sztuk, a trafią one do pierwszych 10 osób, które prześlą nam hasło z krzyżówki! Hasło należy wysłać na adres: konkurs@rodzinazdrowia.pl. W tytule maila prosimy wpisać „Krzyżówka – lato 2017”. Oprócz hasła w treści wiadomości prosimy o podanie swojego imienia, nazwiska, a także miejscowości.

Na rozwiązanie czekamy do 15 sierpnia 2017 r. Wyniki konkursu zostaną ogłoszone w kolejnym numerze naszego magazynu, a ze zwycięzcami skontaktujemy się drogą elektroniczną!

Regulamin konkursu znajduje się na stronie: www.RodzinaZdrowia.pl/krzyzowka10



POZIOMO

- 1) narząd ruchu, mięsień
- 7) zbliznianie się ran
- 8) krzepa, moc
- 10) mężczyzna przesadnie dbający o swój wygląd
- 13) broń osy
- 14) skaza na honorze
- 16) natchnienie poety
- 17) czarownik, znachor
- 20) obce lub niebieskie
- 21) metoda leczenia polegająca na nakłuwaniu określonych punktów ciała
- 24) atakuje żelazo
- 26) wśród kręgowców
- 29) dźwiga odważniki
- 30) sposób wystawiania się
- 31) konflikt zbrojny
- 32) droga wśród drzew
- 33) ciągnie wilka do lasu

PIONOWO

- 1) oklepuje i ugniata ciało
- 2) perła belgijskich uzdrowisk
- 3) wulkan na Sycylii
- 4) srebrne, złote lub brylantowe
- 5) wgłębienie w ścianie budynku
- 6) dawniej o malarii
- 9) tylna część nogi między kolanem a stopą
- 10) porcja leku, dawka
- 11) specjalista w zakresie racjonalnego odżywiania
- 12) przechadzka
- 15) polski noblista
- 18) pies pokojowy
- 19) szlam
- 22) objaw przeziębienia
- 23) przyjemny zapach
- 25) lutowa solenizantka
- 26) w parze z Warszawą
- 27) sąsiaduje z Europą
- 28) groźny car

LISTA ZWYCIĘZCÓW KONKURSU NR 9

Aleksandra Gałązka, Wioleta Bogdziun, Joanna Januszewska, Matgorzata Greniuk – Kłodzko, Teresa Libor – Zabrze, Klaudyna Pyka, Magdalena Poniatowska – Złotoryja, Michał Kubiński – Łódź, Janusz Gwóźdź – Konin, Izabela Sierpińska – Szczecin, Ilona Czajkowska – Warszawa, Anna Sokotowska – Putanki

Rusza Grand Prix Farmacji!



Szanowni Pacjenci,

Już niedługo na stronie www.GrandPrixFarmacji.pl, w prasie branżowej oraz wybranych aptekach, pojawią się ankiety w których poprosimy Państwa o opinie ws. stosowanych produktów leczniczych oraz suplementów diety. Będzie to pierwszy krok na drodze do wyłonienia najczęściej rekomendowanych preparatów w Polsce.

Państwa opinia jest bardzo ważna, ponieważ to na jej podstawie oraz wskazań farmaceutów zostanie przyznane godło Grand Prix Farmacji - znak wyróżniający najczęściej polecane oraz uznane za najskuteczniejsze suplementy diety, produkty i środki lecznicze w Polsce.

Więcej informacji na www.GrandPrixFarmacji.pl

Oczy pod dobrą opieką



Blephasol®

Hypoalergiczny płyn
micelarny do wrażliwych
okolic oczu

NUTROF® TOTAL

Suplement diety
wzbogacony
o witaminę D3

HYABAK®

Nawilżające
i ochronne
krople do oczu



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



facebook.com/dbamooczy



**SPRAWDZONY
SPECJALISTA
OD URAZÓW***



*Lek dostępny na rynku od 2000 roku na podstawie IMS DataView 02.2017: ChPL Altacet Żel

Altacet®, 10 mg/g, żel; Skład: 1 g żelu zawiera 10 mg glinu octanowinianu i metylu parahydroksybenzoesan. Wskazania: miejscowo na skórę w stłuczeniach, obrzękach stawowych, pourazowych i spowodowanych oparzeniami I°. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na składniki leku. Nie stosować: doustnie, długotrwale, na rozległe rany, na uszkodzoną lub zakażoną skórę i miejsca z widocznym wypryskiem, u dzieci <3 lat. Podmiot odpowiedzialny: PharmaSwiss, Česka republika s.r.o. ALT żel pacj. 01/17. Pełna informacja o leku dostępna na życzenie w Sandoz Polska Sp. z o.o., Domaniewska 50 C, 02-672 Warszawa, tel. + 48 22 209 70 00, www.sandoz.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.