

NR 11 / WRZESIEŃ
/ LISTOPAD 2017



RODZINA ZDROWIA

magazyn

ISSN 2449-6324

www.rodzinazdrowia.pl

**BUDOWANIE
ODPORNOŚCI**
WARTO ZACZAĆ
OD... ZARAŻ!

14

**7 PYTAŃ O...
MAMMOGRAFIĘ**
- PAŹDZIERNIK
MIESIĄCEM
ŚWIADOMOŚCI RAKA
PIERSI

22

SAUNA
DLA ZDROWIA
I URODY

54

**JESIENNE
CIASTA**
W ZDROWSZEJ
ODŚŁONIE

58

TEMAT NUMERU



JESIEŃ
CIĘŻKI
SEZON DLA
PŁUC

6

ACC®

Szybki sposób na kaszel¹



ACC OTC/044/08-2017

1dr A. Gawronska, N-acetylocysteina - dobry lek mukolityczny „Świat Farmacji” 2010, IX:2 From S., Miejsce acetylocysteiny w leczeniu kaszlu u dzieci i dorosłych, Lekarz POZ 1/2017: 55-59
ACC® optima, 600 mg, tabletki musujące, ACC® classic 20 mg/ml, roztwór doustny. Skład: 1 tabletki musująca ACC Optima zawiera 600 mg acetylocysteiny, 70 mg laktozy i 139 mg sodu. 1 ml roztworu doustnego ACC classic zawiera 20 mg acetylocysteiny, 41,02 mg sodu i 1,3 mg metylu parabenzoenu. Wskazania ACC optima: lek rozrzedzający wydzielinę dróg oddechowych i ułatwiający jej odkrztuszanie u pacjentów z zapaleniem oskrzeli związanym z przebiegiem. ACC classic: krótkotrwale, jako lek rozrzedzający wydzielinę dróg oddechowych i ułatwiający jej odkrztuszanie u pacjentów z objawami zakażenia w obrębie górnych dróg oddechowych. Przeciwwskazania Nadwrażliwość na którykolwiek ze składników leku, czynna choroba wrzodowa, ostry stan astmatyczny. ACC optima: Nie stosować u dzieci w wieku poniżej 14 lat. ACC classic: Nie stosować u dzieci <3 lat. Podmiot odpowiedzialny Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, A-6250 Kundl, Austria. Informacja o leku dostępna w Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-672 Warszawa, tel. 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.

CO W NUMERZE?

Jesień to pora roku, w czasie której natura zachowuje się równie pięknie, co nieprzewidywalnie. Złote kolory liści kojarzące się z końcem pewnego cyklu zwiastują ochłodzenie oraz nieubtaganą zimę. Pora ta jest jednak równie nieprzewidywalna dla naszych organizmów i w jej trakcie powinniśmy zachować szczególną ostrożność. Nie bez powodu to właśnie jesienią poziom zachorowalności jest zdecydowanie najwyższy. Bądźmy na to przygotowani, nie tylko systematycznie budując swoją odporność, ale także znając najpoważniejsze zagrożenia, które na nas czyhają. Dlatego też w tym numerze pod lupę wzięliśmy problemy z płucami oraz zatokami, które jesienią wyjątkowo mogą dać się we znaki.

Październik jest miesiącem świadomości raka piersi. Jest to niezwykle ważny temat i postanowiliśmy odpowiedzieć na najczęściej zadawane pytania dotyczące badania mammograficznego.

W nowym numerze znajdą Państwo również całą gamę innych tekstów, które tematycznie powiązane są z okresem jesiennym. Zachęcamy w nich do aktywności, kreatywności i zachowania pogody ducha, ponieważ w tym okresie jest to chyba najbardziej istotne. Tradycyjnie zachęcam również do wzięcia udziału w naszej krzyżówce, jak zwykle przygotowaliśmy ciekawe nagrody!

Zapraszam do lektury i życzę dużo zdrowia!

Redaktor Naczelny

Mateusz Wcisło

MAGAZYN „RODZINA ZDROWIA”

redakcja@rodzinzazdrowia.pl

WYDAWCA: Farmateka sp. z o.o.

ul. Rzepakowa 2, 40-541 Katowice

REDAKTOR NACZELNY: Mateusz Wcisło

REDAKTOR PROWADZĄCY: Alicja Krawczak

BIURO REKLAMY: reklama@rodzinzazdrowia.pl

Eliza Drozd, tel. 32 20 80 600

Sławomir Kuziel, tel. 32 20 80 316

Klaudia Miklaszewska-Prochota, tel. 32 20 80 318

PROJEKT GRAFICZNY & SKŁAD:

Katarzyna Jurgielewicz, Agnieszka Telega,

Katarzyna Kokot

KOREKTA: Sebastian Surendra

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 Magazyn „Rodzina Zdrowia” otrzymał srebro w konkursie Szpalty Roku 2017!
- 5 Tajemnice ludzkiego ciała

TEMAT NUMERU

- 6 Jesień – ciężki sezon dla płuc
- 10 Zapalenie zatok – męcząca przypadłość



- 44 Apteczka dobrze zorganizowana
- 46 Probiotyki, czyli dobre bakterie – kto i kiedy powinien je spożywać?
- 48 Gdy stres nie pozwala nam spokojnie żyć

URODA

- 50 Jak skutecznie dbać o usta?
- 52 Nie daj się zmarszczkom!
- 54 Sauna dla zdrowia i urody

ZDROWIE NA TALERZU

- 56 Nie tylko owsiane
- 58 Jesienne ciasta w zdrowszej odsłonie

KOMU W DROGĘ...

- 60 Jesień w Bieszczadach



Z WIZYTĄ U SPECJALISTY

- 14 Budowanie odporności warto zacząć od... zaraz!
- 16 AZS – schorzenie, z którym zmagają się coraz więcej ludzi
- 18 Wylecz łupież na dobre!
- 20 Jakich składników potrzebuje organizm kobiety w ciąży?
- 22 7 pytań o... mammografię

DOMOWE S.O.S.

- 24 Zioła, które pomogą zwalczyć ból gardła i odzyskać głos!
- 26 Specjalistyczna diagnostyka... w domu!
- 28 Jak skutecznie walczyć z dolegliwościami układu trawiennego?

W DOBREJ FORMIE

- 30 ABC witaminy C
- 32 Stodzieć zdrowiej – alternatywa dla cukru
- 34 Gdy zaczyna nam brakować słońca

FIT!

- 36 Dlaczego warto pływać?

KĄCIK DIABETYKA

- 38 Cukrzyca a depresja

BLIŻEJ NAS

- 42 Dla zdrowej skóry maluszką





MAGAZYN „RODZINA ZDROWIA” OTRZYMAŁ **SREBRO** W KONKURSIE **SZPALTY ROKU 2017!**



Szpalty Roku to prestiżowy konkurs, który organizowany jest przez Stowarzyszenie Content Marketing Polska. Jego ideą jest wyznaczanie wysokich standardów dla polskich wydawnictw, które przekazują rzetelną wiedzę w przejrzysty dla odbiorców sposób. Jest nam niezwykle miło poinformować, że magazyn „Rodzina Zdrowia” podczas uroczystego rozdania nagród, które odbyło się 6 czerwca w Warszawie, otrzymał srebro w kategorii „Zdrowie”. Nagroda ta cieszy szczególnie, ponieważ było to jedyne wyróżnienie w tej kategorii! Dedykujemy ją wszystkim czytelnikom, którzy czytają nasz magazyn, piszą do nas oraz angażują się w życie naszej społeczności. To właśnie dzięki Wam magazyn „Rodzina Zdrowia” jest coraz lepiej rozpoznawalny i cieszy się coraz większą popularnością – zarówno w wersji drukowanej, którą można znaleźć w aptekach, jak i wersji cyfrowej, która zawsze jest dostępna za darmo na portalu www.RodzinaZdrowia.pl. Ostatnie 2 lata pełne były dla nas nie tylko ciężkiej pracy, ale też satysfakcji, gdy oddawaliśmy w Wasze ręce gotowy, rzetelnie przygotowany materiał. Wyróżnienie to jest dla nas dodatkową motywacją, aby magazyn był coraz lepszy i spełniał oczekiwania jak największego grona czytelników, ponieważ tych zawsze stawiamy na pierwszym miejscu.

Dziękujemy za zaufanie,
Zespół redakcyjny magazynu „Rodzina Zdrowia”



Tajemnice ludzkiego ciała

kolor włosów a ich liczba

**LUDZIE O BLOND WŁOSACH MAJĄ ICH
WIĘCEJ NIŻ OSOBY POSIADAJĄCE
INNY KOLOR WŁOSÓW. BLONDYNI
MAJĄ ICH NAWET 146 TYSIĘCY, SZATYNI
- 100 TYSIĘCY, A RUDZI JEDYNIE
86 TYSIĘCY.**

PO ZSUMOWANIU CZASU
WSZYSTKICH
mrugnięć
w ciągu dnia

OKAŻE SIĘ, ŻE W CIEMNOŚCI SPĘDZAMY

ponad godzinę
dziennie.

**POJEMNOŚĆ PĘCHERZA
CZŁOWIEKA WYNOŚI AŻ**
OD 600
DO 800
MILILITRÓW,

**JEDNAK ODCZUWAMY POTRZEBĘ PÓJŚCIA
DO TOALETY JUŻ WTEDY, GDY PĘCHERZ JEST
WYPEŁNIONY 100-200 MILILITRAMI PŁYNÓW.
PO PRZEKROCZENIU TEJ ILOŚCI WYPEŁNIENIA
PĘCHERZA JEGO ŚCIANKI ZACZYNAJĄ SIĘ
ROZCIĄGAĆ.**

MÓZG NIE ODCZUWA BÓLU

Mimo iż mózg jest ośrodkiem bólu, sam go nie odczuwa. Do niego docierają jedynie informacje o tym, że poszczególna część ciała została np. skaleczona lub poparzona. Jest to spowodowane tym, że w przeciwieństwie do reszty ciała mózg nie posiada receptorów bólu.

WYMIANA KOMÓREK

Większość z komórek naszego organizmu wielokrotnie ginie, by później utworzyć się na nowo. Błona, która wyściela nasz żołądek, zmienia się średnio co 3 dni. Nawet nasz szkielet ulega zmianie, co 10 lat tworzy się nowy. Z kolei co minutę w naszym organizmie powstaje i ginie ok. 150 milionów czerwonych krwinek.



Od momentu pierwszego wdechu po narodzinach układ oddechowy człowieka stale narażony jest na kontakt z różnego rodzaju niebezpiecznymi dla zdrowia czynnikami środowiskowymi. Należą do nich np. drażniące i onkogenne chemikalia, zanieczyszczenia powietrza czy dym papierosowy. Najgroźniejsze okazują się jednak powszechnie występujące w przyrodzie drobnoustroje.

lek. Krzysztof Pawlak

JESIEŃ CIĘŻKI SEZON DLA PŁUC

Najważniejszą funkcją układu oddechowego jest nabieranie oddechów i transportowanie porcji powietrza drogami oddechowymi do płuc (wentylacja), gdzie następuje wymiana gazowa. Proces wentylacji wspomagany jest przez mięśnie oddechowe, które biorą czynny udział w wykonywaniu wdechu.

Bakterie i wirusy drogą kropelkową dostają się przez jamę nosową i jamę ustną do oskrzeli i płuc, gdzie często doprowadzają do rozwinięcia groźnych infekcji. Zjawisko to nasila się szczególnie w okresie jesiennym, gdy cierpimy z powodu osłabionej odporności. Ponadto często zaostrzeniu w tym czasie ulegają przewlekłe choroby układu oddechowego, takie jak astma czy przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP).

UKŁAD ODDECHOWY – ANATOMIA I FUNKCJE

Na początku warto sobie wyjaśnić, jak właściwie zbudowany jest nasz układ oddechowy i jakie pełni funkcje w ludzkim organizmie. Ze względu na topografię dzielimy go na górne (czyli jamę nosową, jamę ustną, gardło i część krtani) oraz dolne drogi oddechowe. Te ostatnie zaczynają się na poziomie fałdów głosowych krtani, która po kilku centymetrach przechodzi w tchawicę.

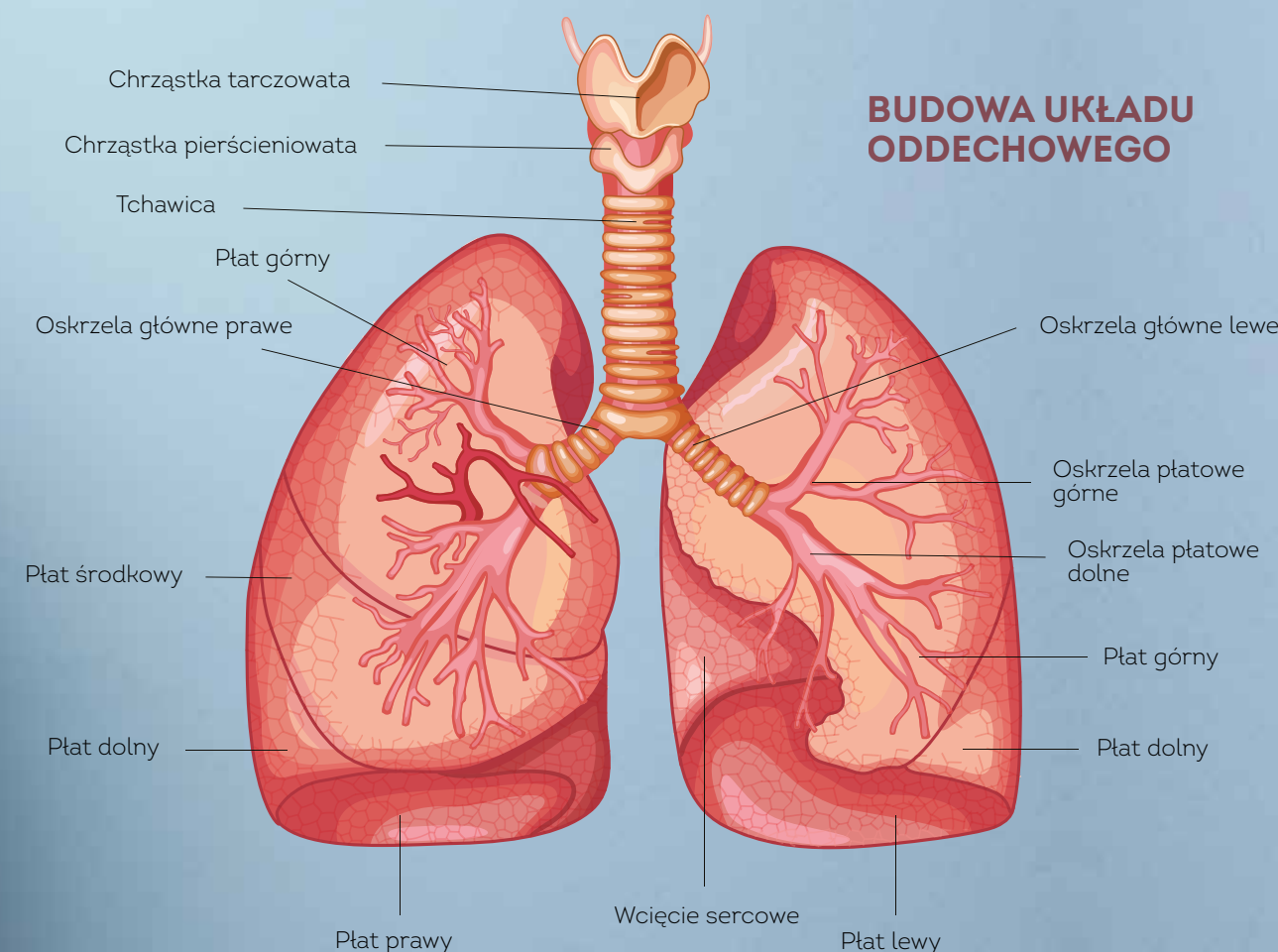
Odchodzące od niej dwa oskrzela główne dzielą się następnie, niczym drzewo, na kolejne rodzaje oskrzeli. Z każdym podziałem oskrzela stają się coraz krótsze, a ich ściana



cieńsza. Na samym końcu znajdują się zbudowane z pęcherzyków płucnych gronka płucne. Gronko płucne jest podstawową jednostką anatomiczną i czynnościową płuc. Kilkanaście takich gronek składa się z kolei na zraziki płucne, a te tworzą płaty płuc. Płuco prawe zbudowane jest z trzech płatów – górnego, środkowego i dolnego. Płuco lewe z dwóch – górnego i dolnego.

PROCES WENTYLACJI I WYMIANY GAZOWEJ

Najważniejszą funkcją układu oddechowego jest nabieranie oddechów i transportowanie porcji powietrza drogami oddechowymi do płuc (wentylacja), gdzie następuje wymiana gazowa. Proces wentylacji wspomagany jest przez mięśnie oddechowe, które biorą czynny udział w wykonywaniu wdechu. Najważniejsza z nich jest przepona, która niczym parasol rozłożona jest w naszym ciele między dolnymi parami żeber, kręgosłupem





a mostkiem. Sama wymiana gazowa jest niezwykle istotnym procesem, bez którego człowiek nie byłby w stanie żyć dłużej niż kilka minut. Jej podstawowym celem jest transport tlenu do krwi oraz odebranie z niej zbędnego dwutlenku węgla. Cząsteczki tlenu atmosferycznego po przetransportowaniu przez krwinki czerwone do komórek naszego ciała biorą udział w procesie oddychania komórkowego. To tutaj z glukozy, właśnie przy udziale tlenu, powstaje życiodajna energia, która pozwala nam funkcjonować. W momencie, gdy proces oddychania (wentylacji lub wymiany gazowej) zostaje zahamowany, dystrybucja tlenu do tkanek ustaje, a komórki bez energii umierają. Śmierć komórkowa najszybciej zachodzi w neuronach, które – by funkcjonować i przekazywać impulsy elektryczne – potrzebują bardzo dużo energii. To dlatego w przypadku zatrzymania



Układ oddechowy tworzy swego rodzaju otwartą bramę dla szeregu niebezpiecznych dla naszego zdrowia czynników środowiskowych. To właśnie tą drogą najczęściej wirusy dostają się do naszego organizmu. Zawieszone w ślinie lub innych cząsteczkach wody (na przykład po kichnięciu przez chorą osobę) transportowane są po wykonaniu wdechu do płuc. W pęcherzyku płucnym granica między światem zewnętrznym a krwią jest bardzo cienka, a bakterie i wirusy ten fakt często wykorzystują.

krążenia lub podczas duszenia się najszybciej obumiera mózg, a osoby, które udaje się uratować, często przez resztę życia żyją z ubytkami neurologicznymi.

JESIENNE OSŁABIE NIE WYZWANIEM DLA UKŁADU ODDECHOWEGO

Jesień to czas, gdy większość z nas boryka się z przejściowym osłabieniem układu odpornościowego. Przyczyny tego stanu nie są do końca wyjaśnione, znamy jednak kilka czynników, które składają się na ten fakt. Znaczną rolę zdaje się odgrywać obniżenie poziomu syntezy witaminy D, który maleje

w wyniku skrócenia się dnia oraz zmniejszenia powierzchni ciała ekspozowanej na światło słoneczne (w zimniejsze jesienne dni zakrywamy całe ciało poza dłońmi, twarzą i szyją). Również czynniki psychiczne, takie jak jesienna chandra i mniejsza chęć do działania, najprawdopodobniej obniżają mobilizację układu odpornościowego. W ten sposób znacząco rośnie liczba infekcji układu oddechowego, takich jak przeziębienie czy zapalenie płuc.

PRZEZIĘBIENIE I ZAPALENIE PŁUC

Przeziębienie to nazwa niespecyficznej jednostki chorobowej wywołanej przez transmitowane drogą kropelkową wirusy, na którą składają się takie objawy, jak kaszel, gorączka, katar i ogólne osłabienie. W nomenklaturze medycznej, by opisać ten stan, częściej korzysta się z nazw takich jak ostry nieżyt nosa czy zapalenie błony śluzowej gardła i jamy nosowej. Tak jak wspomniano wcześniej, najwięcej przypadków choroby przeziębieniowej notujemy w okresie jesiennym. Mimo teoretycznie łagodnego przebiegu nie powinniśmy bagatelizować tej infekcji. W niektórych przypadkach (np.

u osób w podeszłym wieku) zakażenie może ulegać pogorszeniu, doprowadzając nawet do zapalenia płuc!

Sama patogenezza zapalenia płuc opiera się na mechanizmie opisanym wyżej. Do zakażenia dróg oddechowych dochodzi



ZAPALENIE PŁUC JEST CIĘŻKĄ BAKTERYJNĄ, GRZYBICZĄ LUB WIRUSOWĄ CHOROBA, KTÓRA CHARAKTERYZUJE SIĘ NASTĘPUJĄCYMI CECHAMI:

- występowaniem objawów ostrego zakażenia dolnych dróg oddechowych (takich jak kaszel, duszność, ból opłucnowy lub krwioplucie),
- stwierdzeniem przez lekarza objawów osłuchowych w trakcie badania przedmiotowego,
- występowaniem przynajmniej jednego objawu ogólnoustrojowego (poty, dreszcze, bóle mięśniowe lub gorączka powyżej 38°C).

wziewnie poprzez inhalację kropelek wydzieliny z dróg oddechowych kaszlących chorych z zakażeniem wirusowym. Zakażenia bakteryjne z kolei rozwijają się najczęściej w wyniku tak zwanych mikroaspiracji. Proces ten polega na transportowaniu wydzieliny z górnych do dolnych dróg oddechowych. W ten sposób treść bogata w bytujące w naszym gardle bakterie (np. *S. pneumoniae*) jest wektorem zakażenia płuc. Taka droga rozwoju zapalenia płuc najczęściej dotyczy osób posiadających czynniki ryzyka, do których należą starszy wiek, palenie tytoniu, przewlekła niewydolność serca, cukrzyca czy praca w warunkach narażenia na wziewanie pyłu metali.

Przebieg choroby zależy od wielu czynników i nie można go jednoznacznie określić. Duże

Najwięcej przypadków choroby przeziębieniowej notujemy w okresie jesiennym. Mimo teoretycznie łagodnego przebiegu nie powinniśmy bagatelizować tej infekcji. W niektórych przypadkach (np. u osób w podeszłym wieku) zakażenie może ulegać pogorszeniu, doprowadzając nawet do zapalenia płuc!

znaczenie mają szybka diagnostyka oraz w miarę możliwości ograniczenie ekspozycji na czynniki ryzyka. W trakcie leczenia wykorzystuje się leczenie objawowe (leki przeciwgorączkowe, przeciwbólowe w przypadku silnego bólu opłucnowego) oraz leczenie przyczynowe z wykorzystaniem antybiotyków.

ASTMA OSKRZELOWA I JEJ ZAOSTRZENIE W WYNIKU JESIENNYCH INFЕКCJI

Astma oskrzelowa jest jedną z najczęstszych chorób przewlekłych występujących w krajach rozwiniętych. W jej wyniku dochodzi do rozwoju stanu zapalnego w obrębie oskrzeli, któremu towarzyszy znaczna nadreaktywność, prowadząca do napadów

świszczącego oddechu, duszności, silnego, nieustępującego kaszlu oraz uczucia ściskania w klatce piersiowej. Niezwykle poważnym skutkiem napadów astmy jest ograniczenie przepływu powietrza przez drogi oddechowe, które jest spowodowane kilkoma czynnikami, takimi jak znaczny obrzęk błony śluzowej oskrzeli, skurcz mięśni gładkich oskrzeli, tworzenie się czopów śluzowych w obrębie dróg oddechowych, oraz – w długoterminowej perspektywie – znaczna przebudowa oskrzeli. Jednym z najważniejszych i najczęstszych czynników wywołujących napady i zaostrzenie astmy lub powodujących ich utrzymywanie się są zakażenia układu oddechowego.

Nie należy przy tym zapominać, że astma jest chorobą nieuleczalną, a główny cel postępowania terapeutycznego stanowi zahamowanie jej rozwoju oraz zapewnienie osobie chorej jak największego komfortu życia. W tym celu dąży się do wprowadzenia takich dawek leków, by nie występowały ataki astmy podczas snu, a ogólnie nie zdarzały się częściej niż dwa razy w tygodniu.



W przypadku astmatyków nawet „zwykłe” przeziębienie może doprowadzić do sytuacji zagrażających życiu chorego. Dlatego też w okresie jesiennym niezwykle ważne jest przestrzeganie zaleceń lekarskich, regularne zażywanie leków przeciwastmatycznych oraz niebagatelizowanie chorób infekcyjnych.

PRZEWLEKŁA OBTURACYJNA CHOROBA PŁUC

Kolejną wyjątkowo niebezpieczną i groźną chorobą związaną z drogami oddechowymi jest przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP). Charakteryzuje się ona trwałym ograniczeniem przepływu powietrza przez drogi oddechowe, który powstaje w wyniku stanu zapalnego toczącego się w ich obrębie. Szacuje się, że ponad 10% polskiej populacji w wieku powyżej 40 lat ma cechy lekkiego POChP. Głównymi czynnikami ry-

zyka rozwoju tej niebezpiecznej choroby są dym papierosowy i zanieczyszczenie powietrza. Warto przy okazji zaznaczyć, że palenie bierne jest niemal tak samo niebezpieczne jak palenie czynne.

Astma oskrzelowa jest jedną z najczęstszych chorób przewlekłych występujących w krajach rozwiniętych. W jej wyniku dochodzi do rozwoju stanu zapalnego w obrębie oskrzeli, któremu towarzyszy znaczna nadreaktywność, prowadząca do napadów świszczącego oddechu, duszności, silnego, nieustępującego kaszlu oraz uczucia ściskania w klatce piersiowej.

Do głównych objawów POChP należą symptomy związane z ograniczeniem przepływu powietrza przez drogi oddechowe. Nasuwa to skojarzenie z astmą, jednak należy pamiętać, że w przeciwieństwie do niej pacjenci z POChP odczuwają ciągłą duszność, wskazując niewielkie wahania nasilenia w ciągu dnia i z dnia na dzień. Pacjenci najczęściej zgłaszają:

- przewlekły kaszel,
- przewlekłe odkrztuszanie plwociny, o największym nasileniu rano po przebudzeniu,
- codzienną duszność, w szczególności nasilającą się podczas wysiłku. W zaawansowanych przypadkach pacjenci odczuwają duszność nawet w spoczynku.

POCHP w dużym stopniu zaawansowania jest niemożliwe do wyleczenia. Podstawową zasadą terapii jest rzucenie palenia i unikanie ekspozycji na dym papierosowy! Ponadto wprowadza się przewlekłe leczenie farmakologiczne, które często pozwala na utrzymanie względnego komfortu codziennego życia. □

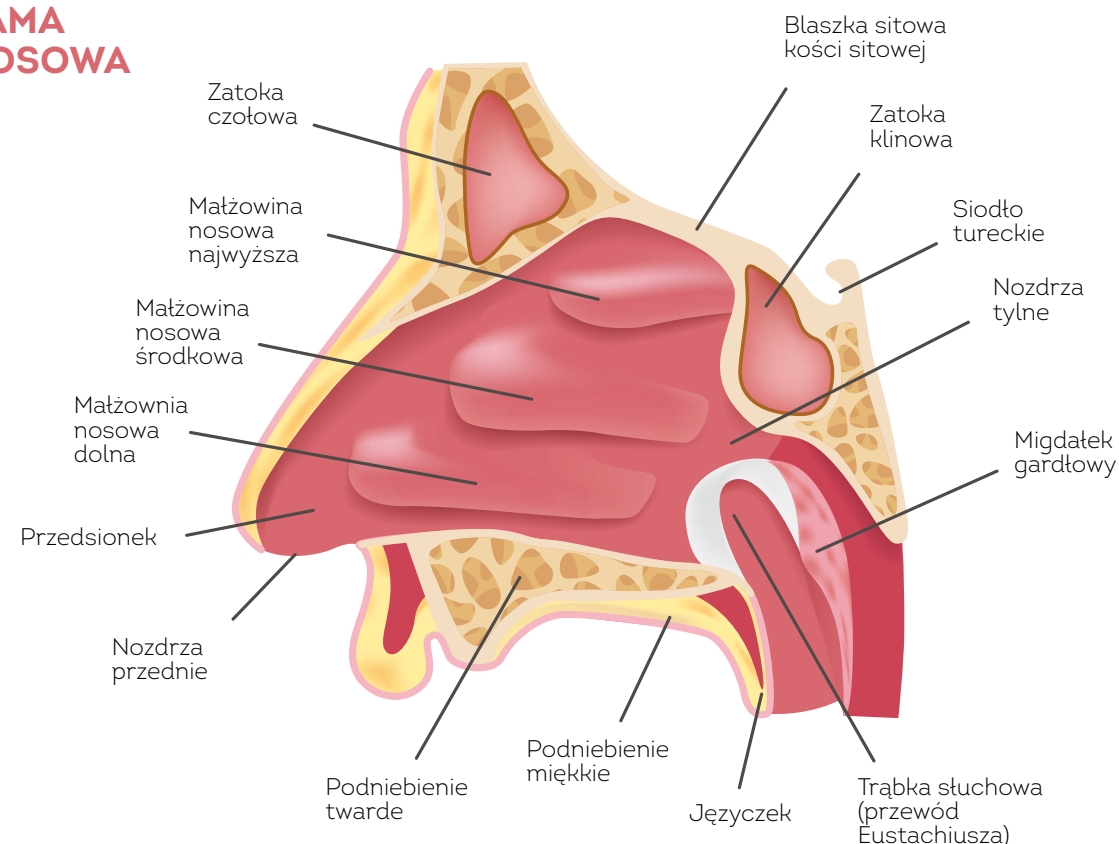


Agnieszka Dyniakowska

Każdy z nas zna popularne powiedzenie „leczony katar trwa tydzień, a nieleczony siedem dni”. Czasami jednak ten zwykły katar może być objawem czegoś poważniejszego i bardziej uciążliwego niż przeziębienie, zwiastując np. zapalenie zatok. Jak je rozpoznać, czym leczyć i w jaki sposób się przed nim uchronić?

ZAPALENIE ZATOK MĘCZĄCA PRZYPADŁOŚĆ

JAMA NOSOWA



CZYM SĄ ZATOKI?

Zatoki przynosowe to jamy w obrębie kości twarzy, które są wypełnione powietrzem. Łączą się one z jamą nosa poprzez otwory w jej bocznej ścianie. Każdy z nas posiada dwie zatoki czołowe, dwie szczękowe, błędnik sitowy (przednie i tylne komórki sitowe) oraz dwie zatoki klinowe znajdujące się obok ucha. Zatoki pomagają zapewnić ochronę cieplną i mechaniczną oczodotom i mózgowi, a także pełnią istotną funkcję w zwiększeniu wytrzymałości kości twarzoczaszki. Są też po części odpowiedzialne za emisję głosu oraz przewodzenie i odbieranie dźwięków, a także służą nawilżeniu, ogrzewaniu i oczyszczaniu wdychanego przez nas powietrza.

ZAPALENIE ZATOK – RODZAJE

O zapaleniu zatok mówimy, gdy dochodzi do infekcji błony śluzowej jednej albo kilku zatok przynosowych lub nosa. Wyróżnia się trzy rodzaje zapalenia zatok:

- ostre – po jego wyleczeniu nie zostają zmiany w błonie śluzowej,
- ostre nawracające – oznaczające powracające epizody ostrego zapalenia,

prawidłowo leczone nie powoduje trwałych zmian,

- przewlekłe – jest stanem zapalnym niemożliwym do wyeliminowania normalnym leczeniem zachowawczym.

Rodzaje zapalenia zatok można również podzielić z uwagi na czas trwania infekcji. Jeśli objawy utrzymują się przez tydzień, to prawdopodobnie mamy do czynienia z wirusowym zapaleniem zatok. Dolegliwości trwające do czterech tygodni to ostre zapalenie zatok, które wywoływane jest zwykle przez zapalenie górnych dróg oddechowych, gronkowce, paciorkowce lub inne bakterie. Choroba trwająca od czterech do nawet dwunastu tygodni to tzw. podostre zapalenie zatok, a infekcja utrzymująca się dłużej niż trzy miesiące zakwalifikowana jest jako przewlekłe zapalenie zatok, które wywołuje najczęściej reakcja alergiczna, rzadziej pojawienie się ropni zębów lub infekcji innego rodzaju.

PRZYCZYNY CHORÓB ZATOK

Choroby zatok zwykle spowodowane są zakażeniem wirusowym lub bakteryjnym, czasem grzybiczym. Podczas infekcji lub

z powodu alergii dochodzi do obrzęku błony śluzowej wyściełającej wnętrze nosa i zatok, co powoduje zatkanie ich ujścia. Nawracające i niedoleczone infekcje górnych dróg oddechowych, nieprawidłowo leczony alergiczny nieżyt nosa, wady anatomiczne (np. skrzywienie przegrody nosa, przerost migdałków podniebiennych lub migdałka gardłowego) oraz próchnica zębów – oto kolejne przyczyny zapalenia zatok. Znacznie częściej chorować mogą też alergicy i osoby zmagające się z astmą, osoby żyjące w zanieczyszczonym środo-



CZY WIESZ, ŻE...

Zapalenie zatok czasami daje objawy podobne do bólu zęba – w rzeczywistości spowodowane jest to promieniującym od zatoki bólem.



wisku (dymy przemysłowe, spaliny, smog), a także palacze papierosów.

JAK ROZPOZNAĆ CHORE ZATOKI?

Lekarz rozpoznaje zapalenie zatok przynosowych na podstawie rozmowy z pacjentem i badania jam nosa, wbrew fałszywym przekonaniom nie ma tutaj potrzeby wykonywania zdjęć rentgenowskich. Najlepszy obraz zatok daje tomografia komputerowa – badanie to pokaże np. utratę upowietrznienia, nagromadzony w zatoce płyn, polipy błony śluzowej czy ewentualne powikłania. Przy infekcji zatok w morfologii krwi pojawia się leukocytoza, a poziom OB będzie nieco podwyższony. Ostre zapalenie często zaczyna się nagle – od gorączki, ogólnego złego samopoczucia, kataru i zatkanego nosa, a także dolegliwości bólowych w okolicy chorej zatoki lub uczucia ucisku w różnych częściach twarzy. Objawy zależą od tego, która zatoka została zainfekowana – ból w okolicy czoła wskazuje na problem z zatokami czołowymi, ból górnej szczęki, zębów oraz bolesność uciskowa policzków to oznaki infekcji zatok szczękowych, a obrzęk powiek i okolic oczu to znak, że chore są zatoki sitowe.



TYPOWE OBJAWY ZAPALENIA ZATOK TO:

- ból i ucisk w różnych częściach głowy,
- uczucie nabrzmienia części twarzy,
- ból głowy (nasilający się zwłaszcza przy pochylaniu) i zębów,
- kaszel,
- ból lub uczucie zatkania ucha,
- poczucie ciągłego zmęczenia,
- ogólne rozbicie i złe samopoczucie,
- zaburzenia węchu.

LECZENIE ZAPALENIA ZATOK

Jeśli rozpoznamy u siebie zapalenie zatok, możemy spróbować leczenia dostępnymi bez recepty środkami, które zazwyczaj zawierają połączenie dwóch składników:

ibuprofenu z pseudoefedryną. Ibuprofen wykazuje działanie przeciwzapalne, przeciwgorączkowe i przeciwbólowe, a pseudoefedryna zmniejsza przekrwienie błony śluzowej nosa, udrażnia nos i obkurcza naczynia krwionośne. Sprawdzonym sposobem leczenia jest płukanie zatok. Pamiętajmy jednak, że z chorobą nie ma żartów – jeśli objawy utrzymują się przez kilka dni i nie słabną pomimo kuracji, należy zgłosić się do lekarza pierwszego kontaktu lub do laryngologa. Lekarz wykona badania i może zdecydować o włączeniu sterydów, które zlikwidują stan zapalny, oraz antybiotyków, które pomogą w walce

z bakteriami wywołującymi chorobę. Przy nawracających stanach zapalnych niekiedy wskazane jest wykonanie wymazu z nosa i posiewu, w celu sprawdzenia, jaki rodzaj bakterii czy grzybów powoduje dolegliwości i jakie leki będą najskuteczniejsze w trakcie leczenia.

MOŻLIWE POWIKŁANIA CHOROBY

Nieleczone zapalenie zatok lub nieodpowiednia kuracja mogą doprowadzić do rozmaitych powikłań. Wśród nich wyróżnia się m.in. zakrzep zatoki strzałkowej górnej, zakrzep zatoki jamistej, zapalenie opon



LEPIEJ ZAPOBIEGAĆ, NIŻ LECZYĆ!

Możesz uniknąć zapalenia zatok, wprowadzając dobre nawyki:

1. Myj ręce, dbaj o higienę i unikaj kontaktu z osobami chorymi.
2. Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu i nawilżeniu – pij często wodę, a w okresie grzewczym stosuj nawilżacze powietrza.
3. Dopadł cię katar? Nie dopuść do zalegania wydzieliny – regularnie czyść nos i przepłukuj go solą fizjologiczną lub preparatami z wodą morską, stosuj też inhalacje.
4. Skończ z paleniem papierosów i unikaj zadymionych pomieszczeń – w ten sposób drażnisz drogi oddechowe.
5. Sprawdź, czy nie jesteś na coś uczulony – być może nawracające problemy są powodem alergii. Odwiedź specjalistę i wykonaj odpowiednie testy.

miękkich, pozagatkowe zapalenie nerwu wzrokowego, zapalenie tkanek miękkich oczodołu czy zapalny obrzęk powiek. Powikłania te leczy się poprzez zabieg oczyszczenia chorej zatoki, który uznaje się za radykalny i nieprzyjemny dla pacjenta.

PRZEWLEKŁA DOLEGLIWOŚĆ

O przewlekłym zapaleniu zatok mówimy wówczas, gdy choroba trwa miesiącami, a dodatkowo dochodzi do zmian w budowie błony śluzowej zatok. Często okresy intensywnego ataku choroby przeplatają się z jej remisją i uspokojeniem dolegliwości. Objawami przewlekłego zapalenia zatok są przerost śluzówki lub jej zgrubienia, uszkodzenia nabłonka zatok, a w skrajnych przypadkach zanik gruczołów błony śluzowej. Zaniepokoić powinny nas też: nieustanny kaszel, chrząkanie, wydzielina spływająca do gardła, krwawienie z nosa, a także ostre bóle gardła lub głowy. Infekcji mogą towarzyszyć też uciążliwe zaburzenia snu oraz niemożność oddychania nosem, zapalenia krtani i oskrzeli czy alergię. Przewlekłe zapalenie zatok może nawet doprowadzić do zapalenia kości czaszkowej oraz zaburzeń powonienia! □



ZAPAMIĘTAJ!

Irygacja jam nosa i zatok roztworem soli fizjologicznej jest jednym z podstawowych zaleceń Towarzystwa Laryngologicznego w leczeniu zapalenia zatok o różnym podłożu (wirusowe, bakteryjne, alergiczne) zarówno u dorosłych, jak i dzieci. Roztworu nie powinno się sporządzać ze zwykłej soli kuchennej (ponieważ ta zawiera jod i substancje przeciwzbrylające), ale warto wykorzystywać do tego celu saszetki z proszkiem dostępne w aptece. Szczególnie polecane są te, które prócz chlorku sodu zawierają także dwuwęglan sodu.

REKLAMA

ZATOXIN®RINSE ZESTAW DO PŁUKANIA NOSA I ZATOK

Zestaw do płukania nosa i zatok składa się z butelki do irygacji o max pojemności 300 ml, końcówek do irygacji klasycznej i łagodnej oraz 12 saszetek w kartoniku z proszkiem do sporządzania roztworu.

ZatoxinRinse to wyrób medyczny, który stosuje się w stanach zapalnych zatok przynosowych, w nieżytach nosa różnego pochodzenia, przed i po zabiegach chirurgicznych oraz profilaktycznie w celu utrzymania prawidłowej higieny nosa i zatok. ZatoxinRinse pozwala na dokładne oczyszczenie nosa i zatok z zalegającej wydzieliny, alergenów oraz patogenów, tym samym ograniczając gromadzenie się czynników mogących powodować infekcje.

Producent: TACTICA Pharmaceuticals Sp. z o.o., ul. Bankowa 4, 44-100 Gliwice

Przed zastosowaniem wyrobu medycznego należy zapoznać się z dołączoną do niego instrukcją użycia, która zawiera istotne informacje dotyczące sposobu i warunków jego stosowania.





BUDOWANIE ODPORNOŚCI WARTO ZACZĄĆ OD... ZARAZ!

✍ Małgorzata Cyran, technolog żywności i żywienia człowieka

Kiedy kończy się lato, zaczyna się zwykle okres podwyższonej podatności na różnego rodzaju infekcje. Wówczas chętnie sięgamy po leki ziołowe oraz suplementy diety, aby poprawić swoją odporność i nie chorować. Tymczasem żywieniowych i dietetycznych sposobów na to jest znacznie więcej!

ZMODYFIKUJ SWÓJ JADŁOSPIS!

Podczas układania własnego jadłospisu powinniśmy pamiętać o uwzględnieniu w nim pięciu różnorodnych posiłków dziennie, równocześnie bogatych w składniki działające przeciwwirusowo i przeciwbakteryjnie. Należą do nich: białko, błonnik pokarmowy, składniki mineralne, witaminy, antyoksydanty oraz niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe.

CZERP Z BOGACTWA WARZYW I OWOCÓW

Produkty tego typu są źródłem cennych dla naszego organizmu związków, w tym błonnika pokarmowego, antyoksydantów, składników mineralnych oraz wielu witamin. Obecne w nich przeciwutleniacze chronią nas przed szkodliwym działaniem wolnych

radników, dlatego pamiętajmy o włączeniu do posiłków np. papryki, marchewki, pomidorów czy też dyni, gdyż posiadają największe ich rezerwy. Wesprzeć naszą odporność mogą również produkty bogate w witaminę C, takie jak brokuły, natka pietruszki, cytrusy, truskawki i owoce leśne. Dodatkowo w owocach i warzywach znajdziemy duże pokłady minerałów mających ogromny wpływ na zahartowanie naszego organizmu, do których w szczególności należą cynk, selen oraz żelazo.

ZDROWE JELITA GWARANCJĄ NASZEJ ODPORNOŚCI

Jelita odgrywają istotną rolę w funkcjonowaniu bariery ochronnej naszego organizmu przed czynnikami zewnętrznymi. Ma to miejsce dzięki prawidłowej pracy obecnych

w nich komórek układu odpornościowego, mikroflory jelitowej oraz błony śluzowej. Warto wiedzieć, że to właśnie w nabłonku jelitowym znajduje się aż ok. 70% limfocytów całego organizmu. Aby dobrze o nie zadbać, należy zapewnić odpowiednią dzienną podaż produktów mlecznych, głównie takich, które zawierają w swoim składzie bakterie o udokumentowanych właściwościach probiotycznych, a są to acidofilne mleka, biojogurty czy też maślanki. Obecne w nich bakterie probiotyczne usuwają niekorzystne mikroorganizmy bytujące w jelicie. Ponadto produkują substancje bakteriobójcze, bakteriostatyczne oraz kwas mlekowy, który skutecznie obniża pH jelit, na niekorzyść patogenów. Dobroczynne działanie na jelita ma również konsumpcja warzyw i owoców, szczególnie surowych, w których nie bra-

kują błonnika pokarmowego, stanowiącego substancję odżywczą dla bakterii jelitowych.

CENNE WSPARCIE ORGANIZMU, CZYLI PRODUKTY PEŁNOZIARNISTE I STRĄCZKOWE

W odpowiednim funkcjonowaniu naszego układu odpornościowego w dużym stopniu biorą udział witaminy z grupy B, których bogatym źródłem są produkty zbożowe, głównie z pełnego przemiału, tj. razowe pieczywo, kasze, ciemne ryże i makarony. W swoim składzie zawierają duże pokłady błonnika pokarmowego, który korzystnie wpływa na proces funkcjonowania jelit. Warto sięgać po te artykuły nie tylko podczas przygotowywania śniadania, ale również obiadu czy też kolacji, gdyż w połączeniu z warzywami będą w stanie stworzyć idealny posiłek wspierający naszą odporność. Z kolei nasiona roślin strączkowych, oprócz witamin z grupy B i błonnika nierozpuszczalnego, posiadają duże ilości białka, które jest doskonałym budulcem w produkcji przeciwciał, a to właśnie one są w stanie zwalczać patogeny i na nich opiera się praca układu odpornościowego. Ponadto wykazują działanie przeciwbakteryjne

i przeciwwirusowe, dzięki czemu chronią nasz organizm przed stanami ostabienia, o które tak łatwo wczesną jesienią.

NIEZBĘDNE NIENASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE

Do składników odżywczych mających wpływ na układ immunologiczny należą również wielonienasycone kwasy tłuszczowe n-3 i n-6. Ich immunomodulacja polega na oddziaływaniu na błonę śluzową jelit, wspieraniu aktywności komórek obronnych, a także wykazywaniu w razie potrzeby tzw. odpowiedzi zapalnej. Głównym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3 są tłuste ryby morskie, olej lniany, rzepakowy, sojowy oraz orzechy włoskie i algi morskie. Z kolei bogactwem kwasów omega-6 odznaczają się wszystkie oleje roślinne, np. słonecznikowy, z wiesiołka i kukurydzy.

A MOŻE... TRAN?

Tran pozyskiwany jest z wątroby ryb dorszowatych (olej wątrobowy), będąc naturalnym źródłem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, głównie A i D oraz kwasów tłuszczowych omega-3. Witaminy te mają duży wpływ na wzmocnienie odporności.

Witamina A bierze udział w procesie regeneracji komórek skóry oraz nabłonków, w tym dróg oddechowych, dlatego umożliwia skuteczną ochronę przez bakteriami i wirusami. Z kolei witamina D reguluje i pobudza reakcję immunologiczną, a kwasy tłuszczowe z grupy n-3 spełniają swoją funkcję w prawidłowej budowie błony komórkowej. Na odporność wpływa również olej z wątroby rekina, który bywa często mylony z tranem.

Układ immunologiczny człowieka ma za zadanie ochronić go przed oddziaływaniem czynników zewnętrznych. Spośród organów naszego ciała przewód pokarmowy jest najbardziej narażony na obecność antygenów, dlatego to w nim znajduje się najwięcej komórek układu odpornościowego. Jego prawidłowe funkcjonowanie zależy od wielu mechanizmów, tj. uwarunkowań genetycznych, kondycji zdrowotnej, wieku, podatności na stres, a także rodzaju stosowanej diety. Żywnienie jest jednak tą sferą, na którą mamy wpływ, więc warto zadbać o podaż produktów wspierających naszą odporność, w celu zachowania dobrego zdrowia i samopoczucia. □

REKLAMA

Twój strażnik odporności

 RODZINA ZDROWIA

ImmunoTran

Polecany
od 3.
roku życia



- ▶ Zawiera olej z wątroby dorsza będący źródłem: witamin **D i A** oraz kwasów tłuszczowych **omega-3: EPA i DHA**
- ▶ Witaminy D i A pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu **układu odpornościowego**
- ▶ Witamina D pomaga w utrzymaniu **zdrowych zębów, kości i mięśni** oraz w prawidłowym wchłanianiu wapnia

Pełna informacja o produkcie na www.silesianpharma.pl



Z WIZYTĄ U SPECJALISTY

AZS

SCHORZENIE, Z KTÓRYM ZMAGA SIĘ CORAZ WIĘCEJ LUDZI

Atopowe zapalenie skóry (AZS) to schorzenie, które uważa się już nawet za chorobę cywilizacyjną. Na początku XX wieku stwierdzano ją zaledwie u niewielkiego procenta populacji, dziś może dotyczyć 1/3 ludności! Czym jest AZS i jak sobie z nim radzić?

✍ Agnieszka Dyniakowska

REKLAMA



SCHORZENIE LEŻĄCE W GENACH

AZS nazywane jest także atopią, egzemą lub wypryskiem atopowym. Choć konkretne przyczyny choroby nie są znane, to prawdopodobnie jej źródło leży w genach – podstawą są zaburzenia w układzie immunologicznym, który reaguje nieprawidłowo nawet



PRZYZYNY WYSTĘPOWANIA AZS:

- czynniki genetyczne – większość specjalistów uważa, że skłonność do AZS wynika z nieprawidłowej odporności skóry, co sprzyja łatwiejszemu dostępowi alergenów do organizmu,
- czynniki środowiskowe – takie jak zanieczyszczenia środowiska i warunki klimatyczne (szczególnie wysoka temperatura zwiększająca potliwość),
- nieodpowiednia dieta – u części chorych AZS wynika z alergii pokarmowej.

Objawy choroby mogą nasilić także: długotrwałe napięcie i stres oraz stosowanie niewłaściwych kosmetyków, które dodatkowo uszkadzają skórę.

na niewielkie dawki antygenów, co skutkuje wytworzeniem przez organizm nadmiernych ilości przeciwciał IgE, skierowanych przeciwko alergenom. Atopowe zapalenie skóry zazwyczaj zaczyna się już w okresie wczesnego dzieciństwa i często łączy się z takimi problemami zdrowotnymi, jak alergie pokarmowe, astma czy katar sienny. Choroba ta ma charakter przewlekły i nawracający – cykle wyciszenia objawów (tzw. remisji) przeplatają się z okresami ich zaostrzenia.



UWAGA!

Ryzyko zachorowania na AZS wzrasta, jeżeli w rodzinie występują astma, choroby skórne oraz egzemy. Także alergie przebyte w okresie dzieciństwa zwiększają prawdopodobieństwo choroby w wieku dorosłym.

OBJAWY AZS

Najbardziej uciążliwym objawem atopowego zapalenia skóry jest swędzenie w miejscu występowania schorzenia. Stopień jego nasilenia zależy od fazy choroby – czasami świąd jest tak duży i niemożliwy do opanowania, że zaburza normalne funkcjonowanie i powoduje ogromny dyskomfort. Podczas ostrej fazy skóra jest zaczerwieniona i swędząca, na jej powierzchni tworzą się grudki i małe, często ropiejące rany. Wtedy też łatwo o dodatkowe zakażenia – wirusowe, bakteryjne lub grzybicze. Gdy przebieg choroby zaczyna nieco łagodnieć, skóra rogowacieje, a naskórek na skutek wysuszenia zaczyna się łuszczyć.

LECZENIE AZS

Niestety, lekarze jeszcze nie odkryli sposobu na całkowite wyleczenie i wyeliminowanie atopowego zapalenia skóry. Terapia dobierana jest indywidualnie do każdego pacjenta i jego objawów i polega głównie na ich łagodzeniu, wyciszeniu oraz odpowiednim nawilżaniu skóry. Lekarz może przepisać choremu kremy i maści o działaniu przeciwzapalnym, preparaty z lekami przeciwhistaminowymi oraz zmniejszającymi reakcję alergiczną, a przy infekcjach skórnych – antybiotyki lub glikokortykosteroidy. Jeśli objawy AZS pogarszają się przez napięcie psychiczne i stres, w niektórych przypadkach



OBJAWY AZS:

- zaczerwienienie, rumień skórny,
- zwiększona suchość skóry,
- łuszczenie się naskórka,
- swędzenie i wykwity skórne.

AZS często towarzyszą inne schorzenia atopowe, takie jak:

- sezonowy lub przewlekły katar sienny,
- astma oskrzelowa,
- alergiczne zapalenie spojówek.

mogą być wskazane nawet leki uspokajające i psychoterapia, która pozwoli choremu na uspokojenie się, rozluźnienie i zapanowanie nad swoimi emocjami. Skóra atopowa bardzo zyskuje też w kontakcie ze słońcem, zatem wskazana jest odpowiednia dawka promieni słonecznych i stosowanie kremów z filtrami, ale bez blokerów.

Z WIZYTĄ U SPECJALISTY



JAK JESZCZE SOBIE POMÓC?

Odpowiednia pielęgnacja i postępowanie chorego są jednym z najważniejszych czynników pozwalających na pokonanie objawów AZS. Bardzo ważne jest systematyczne nawilżanie i natłuszczenie oraz stosowanie łagodnych kosmetyków, bez konserwantów i bezpiecznych dla wrażliwej skóry (tzw. dermokosmetyki). Kąpiel nie powinna trwać dłużej niż kilka, kilkanaście minut, a zamiast niej lepiej na co dzień wybierać prysznic – w ten sposób ograniczymy kontakt skóry z chlorowaną wodą. Najlepiej zrezygnować z perfumowanych mydeł, soli kąpielowych i aromatyzowanych produktów kosmetycznych, a ubrania i pościel prać w delikatnych płynach i proszkach dla alergików lub w płatkach mydlanych. Warto także unikać ubrań z wełny (działa bardzo drażniąco na skórę), pomieszczeń klimatyzowanych, zadymionych, miejsc zakurzonych i brudnych, w których łatwo o infekcję skórą. □



WAŻNE!

Atopowe zapalenie skóry nie jest schorzeniem zakaźnym – nie można się nim zarazić nawet poprzez bliski, bezpośredni kontakt z osobą chorą.

REKLAMA

DEXERYL

CODZIENNA PIELĘGNACJA
SUCHEJ SKÓRY
dla całej rodziny

HIGIENA + PIELĘGNACJA

Pierre Fabre
DERMATOLOGIE

WIEDZA O SKÓRZE
JEST W NASZYM DNA



WYLECZ ŁUPIEŻ NA DOBRE!

Marta Akuszewska

Łupież to nie tylko defekt kosmetyczny, ale także wyraźna oznaka nie najlepszej kondycji skóry głowy. Często idą za tym również poważniejsze problemy zdrowotne, dlatego nie można tego bagatelizować i warto od razu podjąć odpowiednie działanie.

Obecnie na rynku dostępnych jest bardzo wiele preparatów, których producenci gwarantują skuteczną walkę z łupieżem. Zanim jednak sięgniemy po jeden z nich, warto zastanowić się nad tym, jakie są w ogóle przyczyny jego powstania.

DIAGNOZA

Aby poprawnie zdiagnozować stan skóry naszej głowy, warto udać się na zabieg trychologiczny. Wykonywany jest on w niektórych salonach fryzjerskich i rozpoczyna się go od analizy naskórka i mieszków włosowych za pomocą małej kamerki, dzięki czemu możliwe jest dokładne zbliżenie i wykluczenie lub ustalenie występowania m.in. łuszczycy, łupieżu, nadmiernej ilości łoju, przesuszenia skóry. Można przy tym również sprawdzić, jaki mamy rodzaj włosów. Następnie wykonywany jest specjalny peeling, który usuwa wszystkie martwe komórki skóry, po czym myje się głowę

szamponem oczyszczającym. Na sam koniec nakładana jest odżywiająca maska. Zabieg ten przywraca włosom blask oraz pozwala dociec przyczyny problemów skóry głowy, dzięki czemu można dopasować odpowiednie środki do pielęgnacji. Często jednak problem jest na tyle złożony, że niezbędna staje się wizyta u dermatologa, który może zainicjować leczenie środkami farmakologicznymi.

ŁUPIEŻ SUCHY CZY MOKRY?

O łupieżu suchym mówimy wówczas, kiedy skóra głowy nie wykazuje skłonności do przetłuszczania się i łojotoku. Zdecydowanie znacznie łatwiej jest zwalczyć go samodzielnie. Pomocne okażą się tutaj różnego rodzaju płukanki i szampony, które bazują między innymi na takich składnikach, jak brzoza, rumianek, topian czy też pokrzywa. Jeżeli łupież ma postać mokrą, niezwykle ważna okazuje się wizyta u dermatologa, który zaproponuje nam odpowiednie leczenie. Kluczowe jest to, aby poznać przyczynę pojawiającego się łupieżu i podjąć działania, które zagwarantują jego zwalczenie.

ŁUPIEŻ ŁOJOTOKOWY

Bardzo często jest on następstwem suchego i objawia się tym, że płatki łupieżu są koloru żółtego lub brunatnego. Na jego wystąpienie narażone są przede wszystkim osoby, u których występuje łojotok. Oprócz tego, że łupież łojotokowy jest problemem natury estetycznej, to wielokrotnie towarzyszy mu pojawienie się bolesnych krostek, które są wynikiem wtórnych infekcji bakteryjnych. Nieleczony łupież łojotokowy może mieć poważne konsekwencje, m.in. prowadzić do tzw. łuszczyki łojotokowej czy do ogólnego

Jeżeli łupież ma postać mokrą, niezwykle ważna okazuje się wizyta u dermatologa, który zaproponuje nam odpowiednie leczenie. Kluczowe jest to, aby poznać przyczynę pojawiającego się łupieżu i podjąć działania, które zagwarantują jego zwalczenie.

zapalenia skóry. Zmiany wywołane łupieżem łojotokowym mogą pojawić się w postaci złuszczenia skóry czoła, uszu czy też karku, a także w formie rumienia.

Z ŁUPIEŻEM NA CO DZIEŃ

Łupież jest przyczyną nie tylko nieprzyjemnych dla oka doznań estetycznych, ale także swędzenia. Drapiąc się, powodujemy jedynie jego przemieszczanie się po kosmykach włosów. Za ten niewątpliwie defekt odpowiadają bakterie i grzyby, m.in. drożdżaki *Candida*. Łupież może być także efektem zakażenia grzybiczego czy zaburzeń związanych z gospodarką hormonalną, dlatego wizyta u lekarza specjalisty jest tutaj absolutną koniecznością. Często bowiem kosmetyki dostępne w sklepach nie wystarczają i trzeba sięgnąć po produkty z apteki, niektóre z nich wymagają recepty. Jeśli chodzi o codzienną pielęgnację, należy myć włosy w niezbyt ciepłej wodzie, najlepiej letniej, stosować napary z pokrzywy, a także często masować skórę głowy, poprawiając jej ukrwienie. □

REKLAMA

Oliprox®

SKUTECZNE POŁĄCZENIA

PRZECIWGRZYBICZE I PRZECIWŁOJOTOKOWE



- ŁZS
- GRZYBICA SKÓRY
- ŁUPIEŻ

Higiena i pielęgnacja w łojotokowym zapaleniu skóry (ŁZS) głowy i ciała, grzybicy oraz łupieżu.

- składniki aktywne (m. in. klimbazol i pirokton olaminy) o udowodnionym działaniu przeciwgrzybiczym i przeciwbakteryjnym
- redukują zaczerwienienie i świąd skóry
- zmiękczenia łuski zrogowiałej skóry i wspomagają ich usuwanie
- działają łagodząco i nawilżająco
- poprawiają kondycję włosów i nie wypłukują z nich koloru

dp
derma profi
wybieramy to, co najlepsze

DOSTĘPNE W APTEKACH BEZ RECEPTY

www.oliprox.pl



Magdalena Ołarńska, dietetyk

JAKICH SKŁADNIKÓW POTRZEBUJE ORGANIZM KOBIETY W CIĄŻY?

Ciąża to wyjątkowy czas w życiu kobiety. Zmieniające się ciało, dojrzewające w nas nowe życie, uczenie się swoich potrzeb na nowo. Nasz organizm domaga się specjalnego traktowania, a rozwijające się maleństwo potrzebuje do wzrostu i odpowiedniego rozwoju wielu składników odżywczych.

Do najważniejszych składników niezbędnych kobiecie spodziewającej się dziecka należą żelazo, wapń, a także „krwiotwórcze” witaminy, m.in. kwas foliowy, witamina B₁₂, B₆ czy witamina C. Dodatkowo, bardzo ważnym elementem diety jest większe spożycie kwasów omega-3. Wszystkie te substancje są niezbędne do prawidłowego wzrostu maleństwa.

WYRÓWNIANIE NIEDOBORÓW

Co ważne, już na etapie planowania zajścia w ciążę warto włączyć do codziennego menu produkty obfitujące w wyżej wymienione składniki odżywcze. Wówczas możemy mieć pewność, że nasze ciało nie cierpi na niedobory, które mogłyby utrudniać prawidłowy rozwój dziecka. Jakie są zatem produkty, które pomogą nam przygotować ciało do nowej roli? Co powinno znaleźć się w naszym codziennym menu?

ŹRÓDŁA ŻELAZA

Doskonałym źródłem tak potrzebnego w czasie ciąży żelaza są żółtka jaj, mięso wołowe, cielęcina i ryby. Bogate w ten pierwiastek są również: natka pietruszki, rodzyнки, sezam, szpinak, kakao, buraki i botwina, amarantus, pełne ziarna zbóż, a także rośliny strączkowe. Aby mieć pewność, że żelazo zostanie przez nas prawidłowo przyswojone, dobrym pomysłem jest też dodawanie odrobiny soku z cytryny do dań – znacząco poprawia on wchłanianie tego pierwiastka.

WAPŃ I KWAS FOLIOWY

Wapń, oprócz produktów mlecznych, obficie występuje w jarmużu, sezamie, maku, suszonych figach, a także... sardynkach jedzonych w całości. Źródłem kwasu foliowego są przede wszystkim zielone warzywa liściaste, a także brokuły, cukinia i płatki owsiane. Źródłem witaminy B₁₂ są jaja, mięso czy mleko. W kwasy omega-3 obfitują natomiast tłuste ryby, siemię lniane, nasiona chia czy orzechy włoskie.

SUPERFOODS

Z tzw. produktów superfoods kobietom w ciąży warto polecić migdały. Obfitują one w zdrowe, wielonienasycone kwasy tłuszczowe, niezbędne dla prawidłowego rozwoju dziecka. Pomagają także przy

zgodzie i mdłościach, w wielu przypadkach tak uciążliwych na początku ciąży. Amarantus natomiast jest produktem, który dobrze włączyć do diety kobiety ciężarnej lub starającej się o dziecko. Obfitość żelaza, łatwo przyswajalnego białka i witamin z grupy B stawia go na podium produktów wskazanych dla kobiet planujących posiadanie dziecka albo oczekujących maleństwa.

JAKICH POKARMÓW UNIKAĆ?

Oprócz urozmaicania naszej diety nowymi produktami musimy pamiętać, że okres ciąży to też czas wzmożonej uważności. Przede wszystkim powinniśmy unikać produktów zawierających surowe lub niedogotowane jaja. Oznacza to, że nie tylko jajka na miękko czy słabo ścięta jajecznica są na cenzurowanym, ale także wszelkie gotowe pasty jajeczne czy sałatki z majonezem. Ogromną ostrożność należy zachować również w przypadku ciast z kremami, tradycyjnych lodów czy serników na zimno. Zazwyczaj produkty te zawierają surowe jaja. Poza jajami także surowe, wędzone lub niedogotowane mięso drobiowe, wieprzowe, wołowe i ryby oraz owoce morza są produktami, które należy odstawić. Oznacza to, że sushi, tatar, szynka parmeńska czy dojrzewające kielbasy są potrawami, które na czas ciąży warto wykreślić z naszego menu. Także wyroby zawierające niepasteryzowane mleko czy produkty pleśniowe są całkowicie zakazane. Wyklucza to z naszej listy do zjedzenia wszelkie sery pleśniowe (a więc m.in. sery camembert, brie czy lazur), a także oryginalną mozzarellę czy oscypek, które to sery tradycyjnie przygotowywane są z mleka niepasteryzowanego.



Należy uważać również na tran, wątróbkę i pasztety, gdyż zawarta w nich w dużej ilości witamina A może działać toksycznie na dziecko. Oczywiście absolutnie zakazane są alkohol, słodkie gazowane napoje, papierosy i inne używki.

PAMIĘTAJMY!

Gdy przygotowujemy się do ciąży, jesteśmy w niej czy w każdym innym momencie naszego życia, urozmaicona i dobrze zbilansowana dieta, obfitująca w świeże owoce i warzywa jest kluczem dla utrzymania zdrowia i dobrego samopoczucia. Wstuchajmy się w potrzeby naszego organizmu, dostosujmy się do nich i pamiętajmy o tym, że ciąża nie jest czasem na jakiegokolwiek ekstrema. Wyeliminujmy to, co może nam zaszkodzić, wprowadźmy to, co będzie wspomagało zdrowy rozwój maleństwa i... cieszymy się tym wyjątkowym okresem! □



REKLAMA

FLORADIX ŻELAZO I WITAMINY – NATURALNE ROZWIĄZANIE PROBLEMU NIEDOBORU ŻELAZA

Suplement diety

Floradix to odżywczy tonik, będący źródłem naturalnego żelaza, wyciągów ze starannie dobranych ziół, smacznych soków owocowych, witamin, kultur drożdży, alg oceanicznych, kielbków pszenicy i dzikiej róży.

Nie zawiera alkoholu, sztucznych barwników, konserwantów ani żadnych dodatków syntetycznych. Nie powoduje zaparć.

Produkt jest dostępny w opakowaniu 250 oraz 500 ml, a także w formie tabletek z dodatkiem kwasu foliowego, który przyczynia się do wzrostu tkanek macicznych w czasie ciąży.

Producent: SalusHaus Niemcy





7 PYTAŃ O... MAMMOGRAFIĘ

Alicja Krawczak

Październik to miesiąc świadomości raka piersi, czyli najczęściej występującego nowotworu wśród kobiet na całym świecie. Co warto wiedzieć o podstawowym badaniu związanym z tym schorzeniem? Dlaczego jest tak ważne?

1. CZEMU SŁUŻY BADANIE MAMMOGRAFICZNE?

Mammografia to radiologiczne badanie gruczołu piersiowego, które pozwala na wykrycie wczesnych zmian nowotworowych oraz innych nieprawidłowości. Dzięki dużej czułości tego badania możliwe jest znalezienie nawet milimetrycznych zmian, a wczesne stadium zaawansowania choroby to duże szanse na jej całkowite wyleczenie. Mammografia umożliwia zaobserwowanie zmian, które nie są wyczuwalne podczas badania palpacyjnego, dlatego też charakteryzuje się wysoką skutecznością diagnostyczną.

2. JAKIE SĄ WSKAZANIA DO MAMMOGRAFII?

Mammografia jest najważniejszym badaniem profilaktycznym piersi, które każda kobieta po 50. roku życia powinna wykonywać co około 2 lata. Polskie Towarzystwo Onkologiczne zaleca jednak regularne badania już od 40. roku życia. Wskazaniem do wcześniejszego przeprowadzenia badania (już ok. 35. roku życia) jest przynależność do grupy ryzyka, m.in. historia choroby u kobiet z najbliższej rodziny (matka, siostra, córka). W takich przypadkach częstotliwość wykonywania mammografii jest również inna (co 6 miesięcy). Wskazaniem do mammografii mogą być także wszystkie budzące niepokój kobiety objawy, takie jak np. zgrubienia odkryte podczas comiesięcznego samobadania piersi, ból, wciągnięcie brodawki czy wydzielina z sutka, które zawsze należy skonsultować z lekarzem.

3. JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ DO BADANIA?

Zaleca się, aby nie korzystać przed badaniem mammograficznym z dezodorantów z talkiem oraz nie aplikować kremów czy balsamów. W przypadku kobiet miesiączkujących optymalnym terminem na wykonanie mammografii jest czas między 5. a 10. dniem cyklu menstruacyjnego. Warto zabrać ze sobą do gabinetu wyniki poprzedniego badania mammograficznego lub USG piersi.

4. JAK PRZEBIEGA BADANIE?

W pracowni mammograficznej kobieta rozbiera się od pasa w górę. Podczas badania pierś umieszczona zostaje na stoliku aparatu mammograficznego, a następnie radiolog kładzie na niej płytkę, która ją dociska i unieruchamia, umożliwiając tym samym uzyskanie wyraźnego obrazu. Wykonuje się po dwa zdjęcia każdej z piersi – skryning w projekcji górno-dolnej, a następnie skośnej. Badanie jest bezbolesne, ale niektóre kobiety mogą odczuwać minimalny dyskomfort w piersi, który jednak po chwili ustępuje.

5. CZYM SIĘ RÓŻNI MAMMOGRAFIA OD USG PIERSI?

Podstawową różnicą między tymi dwoma badaniami jest grupa wiekowa, do której są one kierowane. USG piersi rekomenduje się głównie kobietom młodszym, których piersi charakteryzują się gęstym utkaniem, co sprawia, że nie nadają się do badania mammograficznego. Pierwsze USG piersi zaleca się wykonać po ukończeniu 20. roku życia i powtarzać kontrolnie raz w roku. Jego uzupełnieniem jest



również badanie palpacyjne przeprowadzane przez lekarza. Mammografia z kolei stanowi główne badanie w przypadku kobiet w wieku menopauzalnym oraz późniejszym, kiedy struktura piersi jest już inna niż u kobiet młodszych. Badanie ultrasonograficzne staje się wówczas badaniem o charakterze uzupełniającym.

6. KIEDY I GDZIE SIĘ ZGŁOSIĆ NA BADANIE MAMMOGRAFICZNE?

Ubezpieczone kobiety w przedziale wiekowym 50-69 lat mogą zgłosić się na bezpłatną mammografię w ramach Populacyjnego Programu Wczesnego Wykrywania Raka Piersi, finansowanego przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Jeśli od poprzedniego badania upłynęły dwa lata, do wykonania badania nie jest potrzebne skierowanie od specjalisty. Oprócz pracowni diagnostycznych mammografia cyklicznie wykonywana jest również w mniejszych miejscowościach w tzw. mammbusach. Warto zapytać w przychodniach o aktualne harmonogramy postojów mammbusów w obrębie konkretnego oddziału wojewódzkiego NFZ. W Polsce funkcjonuje też praktyka listownego zapraszania pań w określonym wieku do zgłoszenia się na badanie – w liście umieszczone są dane najbliższego ośrodka oferującego refundowaną mammografię. W przypadku uzyskania nieprawidłowego wyniku pacjentkę kieruje się na dalsze badania diagnostyczne – USG piersi, rezonans magnetyczny lub biopsję.

7. CZY MAMMOGRAFIA JEST BEZPIECZNA?

Mammografia to badanie bezpieczne dla zdrowia kobiety – dawka promieniowania jest zbliżona do wartości przy standardowym RTG zęba. Warto wiedzieć, że sam ucisk piersi podczas badania specjalną płytką również nie stanowi zagrożenia dla zdrowia, a dodatkowo sprawia, że promieniowanie rentgenowskie jest mniejsze. Pamiętajmy, że jedynym przeciwwskazaniem do wykonania mammografii jest ciąża. □





ZIOŁA, KTÓRE POMOGĄ ZWALCZYĆ BÓL GARDŁA I ODZYSKAĆ GŁOS!

✍️ Joanna Cichońska

Jesienią przeziębienie dopada nas częściej, ponieważ nasza odporność się obniża. Pierwsze stadium choroby to zwykle ból gardła. Czujemy dyskomfort, wykonując najprostsze czynności, takie jak picie czy jedzenie. Z pomocą przy lekkim przeziębieniu przychodzi medycyna naturalna, a w szczególności zioła.

Ważne jest, aby zadbać o swoje gardło już na samym początku jesieni. Warto pamiętać o naturalnych metodach radzenia sobie z przeziębieniem. Prawdziwą skarbnicą zdrowia są zioła, które znaleźć można pod postacią tabletek do ssania, płukanki ziółowych oraz w formie syropu.

DBAJ O SVOJE GARDŁO

Czasem nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak delikatne jest nasze gardło i jak łatwo je podrażnić. Aby nie narazić się na przeziębienie czy ból gardła, należy mieć na uwadze kilka kwestii. Suche powietrze bardzo szkodzi naszemu gardłu, należy więc zadbać o odpowiednią wilgotność w pomieszczeniach. Warto wietrzyć wnętrza, można również skorzystać z nawilżaczy powietrza. Infekcje mogą też wynikać z nieodpowiedniej higieny jamy ustnej, należy więc przestrzegać podstawowych zasad w związku z poranną i wieczorną higieną. Kolejną rzeczą, o której należy pamiętać, jest ochrona naszego gardła przed zimą. Zwłaszcza jesienią może nam do tego posłużyć ciepły szal czy golf, eliminując prawdopodobieństwo przewiania. Należy jednak pamiętać, aby nie przesadzić z okryciem wierzchnim, gdyż może to doprowadzić do przegrzania organizmu, co również powoduje choroby. Kiedy przytrafią się nam dolegliwości nosa i zatok, warto szybko reagować i zadbać o to, aby ograniczyć ilość wydzieliny, która mogłaby spływać do gardła i przenieść infekcję.

SILNY DUET: TYMIANEK I PODBIĄŁ

To niewątpliwie najbardziej znane połączenie ziół w leczeniu gardła. Dzięki zawartemu w tymianku olejki, którego głównym składnikiem są tymol i karwakrol, zioło to kojarzy podrażnione gardło, działa wykrztuśniczo i posiada właściwości obkurczające. Jest również skutecznym środkiem w zwalczaniu różnych bakterii i grzybów. Karwakrol radzi sobie z gorączką oraz zmniejsza podrażnienie. Liście i kwiaty podbiatki także wykorzystuje się w medycynie naturalnej. Zawierają substancje śluzowe, które w szczególności pomagają na problemy z gardłem oraz w dokuczliwym kaszlu i problemach z odkrztuszaniem. Śluz zawarty w podbiatce powoduje pęcznienie i rozrzedzenie substancji osiadłych w gardle, ułatwiając szybsze usunięcie ich z organizmu. Podbiatka posiada też właściwości wykrztuśnicze.

INNE ZIOŁA NA GARDŁO

Oprócz tymianku i podbiatki działające wspomagające na ból gardła posiadają takie zioła, jak szalwia i rzepik. Szalwia bogata jest w olejki eteryczne, kwasy organiczne i witaminy: B₁, PP, A i C. Dzięki takiemu składowi zioło działa odkażająco, ściągająco i przeciwzapalnie. Rzepik zawiera między innymi witaminę



PROFILAKTYKA PRZED PRZEZIĘBIENIEM W KILKU KROKACH:

- 30-minutowy dzienny odpoczynek,
- ruch na świeżym powietrzu, np. półgodzinny spacer – dodatkowo hartuje organizm,
- zdrowy tryb życia, unikanie toksyn zawartych np. w alkoholu czy papierosach,
- więcej witaminy D! Zawarta jest ona w: serze, żółtkach jaj i niektórych rybach, takich jak łosoś, tuńczyk, dorsz czy śledź,
- częstsze mycie rąk.

PP, K i te z grupy B oraz związki mineralne, takie jak krzemionka i żelazo. Posiada ponadto właściwości przeciwzapalne, ogranicza nadmierny rozwój flory bakteryjnej oraz wzmacnia śluzówkę.

DOMOWE SPOSOBY NA WALKĘ Z BÓLEM GARDŁA

Oprócz ziół warto spróbować innych sposobów na radzenie sobie z bólem. Większość

z nich jest prosta i nie wymaga większej wiedzy czy składników.

1. Płukanka z wody z solą – do szklanki z ciepłą wodą należy dodać łyżkę soli. Roztworem płukać podrażnione gardło kilka razy dziennie.
2. Okład z ziemniaków – ugotowane ziemniaki należy ugnieść i zawinąć powstałą papkę w bawełniany ręcznik, owinąć gardło, następnie zawiązać szalikiem i nosić tak długo, aż masa ostygnie – jest to najstarszy domowy sposób!
3. Domowy rosół – nic nie rozgrzewa tak jak domowa zupa. Kiedy mamy chore gardło, należy pamiętać, aby być nawodnionym. Płynna postać pokarmów dodatkowo jest łatwiejsza do spożycia.
4. Miód – polecany jest głównie lipowy. Aby w pełni skorzystać z jego dobrodziejstw, należy rozpuścić go w przegotowanej i ostudzonej wodzie. Można dodać małą ilość do płukanki z solą.
5. Czosnek – jego zdrowotne działanie znane jest nie od dziś. Można przyrządzić z niego syrop albo zjadać posiekane plasterki same bądź jako dodatek do sałatki czy kanapki. Regularne spożywanie czosnku wzmacnia naszą odporność i wspomaga zwalczanie drobnoustrojów. □

REKLAMA

RODZINA ZDROWIA

Tymianek i podbiat

Z dodatkiem miodu i wyciągu z 20 ziół

Tymianek i podbiat dbają o utrzymanie:

- zdrowia górnych dróg oddechowych i gardła
- prawidłowego działania układu odpornościowego

plus 20 ziół

suplement diety

Dzięki zawartości ekstraktu z tymianku pomoże Ci w utrzymaniu zdrowego gardła i górnych dróg oddechowych oraz wesprze Twoją odporność!

więcej informacji na: www.silesianpharma.pl



SPECJALISTYCZNA DIAGNOSTYKA... W DOMU

Wiele schorzeń i dolegliwości wymaga regularnego kontrolowania bieżącego stanu zdrowia, w tym także różnych czynności organizmu. Umożliwia to odpowiednie reagowanie i przeciwdziałanie dalszemu rozwojowi problemów zdrowotnych. Współcześnie diagnostyka nie jest już zarezerwowana wyłącznie dla placówek medycznych, a wielu pomiarów możemy dokonywać samodzielnie, w zaciszu własnego domu.



tyce udarów mózgu zaleca się częsty monitoring EKG. Dzięki przenośnym urządzeniom do EKG również i to badanie można dziś przeprowadzić w warunkach domowych. Najczęściej posiadają one też funkcję klasycznego ciśnieniomierza. Wykonanie EKG

Poziom ciśnienia ma niezwykle istotny wpływ na nasze samopoczucie, a także na prawidłowe funkcjonowanie wielu organów wewnętrznych. Dynamiczne zmiany parametrów ciśnienia, zwłaszcza gwałtowne zwwyżki, mogą być bardzo niebezpieczne dla zdrowia.

zwykle dooko-
nuje się
rano i wie-
czorem). Współ-
cześnie nie jeste-
śmy już ograniczeni
tylko do pomiarów w wa-
runkach ambulatoryjnych – z pomocą
przychodzą ciśnieniomierze naramienne
i nadgarstkowe przeznaczone do użytku
domowego. Pierwsza kategoria charak-
teryzuje się bardzo wysoką dokładnością
pomiaru, druga z kolei sprawdzi się np.
u osób o bardzo wrażliwej skórze (mniej-
szy ucisk na nadgarstku niż na delikatnym
przedramieniu) lub – z uwagi na swoją
poręczność – prowadzącym aktywny
styl życia i często podróżującym.

W TROSCE O SERCE

Wahania ciśnienia związane z chorobami kardiologicznymi wymagają szczególnej uwagi. W ich przypadku oraz w profilak-

w domu może pozwolić błyskawicznie zareagować na zaburzenia rytmu serca, wszelkie niemiaryowości w jego pracy, a także np. migotanie przedsionków. Pamiętajmy, że wczesna diagnoza zaburzeń może okazać się kluczowa dla zdrowia, a nawet życia pacjenta.

WAGA MONITOROWANA

Liczne problemy medyczne wiążą się również z nadwagą lub otyłością, które

dotykają coraz większej części naszego społeczeństwa. Szczególnie ważne staje się więc kontrolowanie wagi. Klasyczna łazienkowa waga to od dawna niezbędny przedmiot w każdym domu, dla bardziej specjalistycznych potrzeb dostępne są również inteligentne sprzęty, które dokonują od razu analizy składu ciała. Z pewnością mogą być pomocne nie tylko przy problemach z nadmiarem kilogramów, ale i przy kontrolowaniu zaburzeń odżywiania, wiążących się z niedowagą. Urządzenie takie nie tylko pozwala sprawdzić masę ciała, ale podaje także wskaźnik BMI, zawartość tkanki tłuszczowej, masy mięśniowej i inne parametry. Może stanowić pomoc np. przy konsultacjach z dietetykiem i ustalaniu personalizowanych planów żywieniowych oraz zapotrzebowania kalorycznego.

ORGANIZM POD LUPĄ

Dostępność domowych narzędzi diagnostycznych stale się poszerza. W wielu sytuacjach mogą stanowić wstępne rozpoznanie stanu organizmu. W aptekach możemy zakupić już nie tylko różne typy testów ciążowych (paskowe, płytkowe i strumieniowe), testy owulacyjne, testy na obecność narkotyków, alkomaty jednorazowego użytku, ale też np. testy badające nietolerancję glutenu czy sprawdzające poziom niektórych pierwiastków (np. żelaza). Oczywiście nigdy nie mogą one zastępować wizyt u lekarza i badań pod jego nadzorem, z pewnością jednak mogą być bardzo pomocne przy regularnym monitorowaniu funkcjonowania naszego organizmu. □

Autodiagnostyka domowa jeszcze nigdy nie była tak łatwa jak dzisiaj! Doskonałym uzupełnieniem regularnych wizyt kontrolnych u lekarza rodzinnego oraz u specjalistów może być sprawdzanie parametrów naszego organizmu bez potrzeby wychodzenia z własnego domu.

CIŚNIENIE POD KONTROLĄ

Problemy ze zbyt wysokim (nadciśnienie) lub zbyt niskim ciśnieniem krwi (niedociśnienie, tzw. hipotonia) związane są z wieloma schorzeniami i mogą zwi-



PRAWDŁOWY POMIAR CIŚNIENIA KRWI

Mylących wyników pomiaru ciśnienia unikniemy, pamiętając, aby nie przystępować do badania:

- tuż po jedzeniu lub piciu,
- po wyjściu z kąpieli,
- podczas rozmowy,
- w zbyt chłodnym lub nagrzanym pomieszczeniu.

stawać cały szereg dolegliwości zdrowotnych różnego typu. Poziom ciśnienia ma niezwykle istotny wpływ na nasze samopoczucie, a także na prawidłowe funkcjonowanie wielu organów wewnętrznych. Dynamiczne zmiany parametrów ciśnienia, zwłaszcza gwałtowne zwwyżki, mogą być bardzo niebezpieczne dla zdrowia. Wiele cierpiących na choroby serca zobowiązanych jest do prowadzenia dzienniczków obserwacji poziomu ciśnienia krwi, które następnie analizowane są przez lekarza prowadzącego (pomiarów

REKLAMA



Veroval® NOWOŚĆ

Twoje zdrowie w Twoich rękach.

Urządzenia:

- Veroval ciśnieniomierz nadgarstkowy,
- Veroval ciśnieniomierz naramienny,
- Veroval 2 w 1: aparat EKG i ciśnieniomierz,
- Veroval inteligentna waga,
- Veroval opaska do mierzenia aktywności,

pozwalają na kompleksową i profesjonalną diagnostykę we własnym domu. Bezpłatne oprogramowanie Veroval® Medi.connect zintegrowane ze wszystkimi urządzeniami Veroval umożliwia łatwe zapisywanie, analizę i przysyłanie wyników do Twojego lekarza.

Szukaj w aptekach i sklepach medycznych.
www.veroval.pl





Edyta Wara-Wąsowska

JAK SKUTECZNIE WALCZYĆ Z DOLEGLIWOŚCIAMI UKŁADU TRAWIENNEGO?

Szybkie tempo życia i niewłaściwa dieta sprawiają, że coraz więcej z nas cierpi na problemy z trawieniem. Zgaga, wzdęcia, zaparcia – jak sobie z nimi radzić? Jakie są domowe sposoby na walkę z tymi dolegliwościami? Po jakie suplementy diety warto sięgnąć?

Zaburzenia układu pokarmowego przyczyniają się nie tylko do pogorszenia naszego samopoczucia, ale często utrudniają również normalne funkcjonowanie. Wiele osób przestało już walczyć z ciągłymi wzdęciami czy zaparciami, uznając podobne problemy wprawdzie za uciążliwe, ale nie na tyle, by poznać ich przyczynę czy skonsultować je z lekarzem. Okazuje się tymczasem, że w wielu przypadkach wystarczy jedynie unikać niektórych pokarmów lub zbyt dużego stresu.

SKĄD BIORĄ SIĘ DOLEGLIWOŚCI ZWIĄZANE Z TRAWIENIEM?

Do najczęściej diagnozowanych dolegliwości związanych z układem trawiennym należą m.in. zgaga i zespół jelita drażliwego. U pacjentów często stwierdzane są też: choroba wrzodowa, refluksowa czy zapalenie jelita grubego. Zaparcia czy wzdęcia są wręcz uważane za choroby cywilizacyjne. Jakże są zatem najczęstsze przyczyny dolegliwości układu pokarmowego? Pierwszą, odpowiedzialną za większość dolegliwości, jest

zła dieta czy spożywanie pokarmów, które wpływają niekorzystnie na układ trawienny lub nie są tolerowane przez daną osobę. Na przykład zgaga, będąca najczęściej objawem refluksu żołądkowo-przetykowego, może pojawiać się po spożyciu czosnku, cebuli, pomidorów, owoców cytrusowych, czekolady, a także po wypiciu mocnej kawy czy herbaty. Z kolei zaparcia mogą być spowodowane spożywaniem zbyt małej ilości produktów pełnoziarnistych, warzyw i owoców. Przyczyn dolegliwości związanych z trawieniem



UWAGA!

Przyczyną dolegliwości układu pokarmowego może być także przyjmowanie niektórych leków. Z tego względu warto skonsultować się z lekarzem.

należy szukać również w stylu życia (nakładanie na siebie zbyt dużej liczby obowiązków, brak odpoczynku, stres). Niekorzystny wpływ na pracę układu pokarmowego mają ponadto palenie papierosów, nieprzestrzeganie podstawowych zasad higieny czy siedzący tryb życia.

ZGAGA, WZDĘCIA I ZAPARCIA – JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ?

Z dolegliwościami układu pokarmowego można walczyć przy pomocy leków – często wydawanych w aptece bez recepty. Warto jednak sięgnąć w pierwszej kolejności po domowe sposoby, starając się jednocześnie wyeliminować czynniki, które mogły doprowadzić do powstania problemów. Co w takim razie można zrobić we własnym zakresie, jeszcze przed wizytą u lekarza? Oto wskazówki:

- dostosować dietę (unikać niektórych pokarmów przy jednoczesnym częstszym spożywaniu innych, wskazanych przy danej dolegliwości – np. przy wzdęciach warto unikać fasoli, brokułów, kalafiora,

soczewicy, mleka, niektórych jogurtów czy jabłek, a dodatkowo lepiej ograniczyć także spożywanie ziemniaków, chleba i makaronu),

- jeść regularnie, najlepiej 4-5 małych posiłków dziennie,
- unikać palenia papierosów, zwłaszcza na czczo,
- unikać spożywania napojów gazowanych, mocnej kawy i herbaty,
- pamiętać o właściwym nawodnieniu organizmu,
- zadbać o ruch i aktywność fizyczną (szczególnie zalecaną aktywnością, zwłaszcza przy wzdęciach, jest joga).

SUPLEMENTY DIETY, LEKI BEZ RECEPTY

Co jednak, jeśli domowe sposoby nie pomagają? Po pierwsze – wizyta u lekarza. Dolegliwości mogą być objawem znacznie groźniejszych chorób. Doraźnie można także wykupić leki, które są dostępne bez recepty (np. tabletki na zgagę).

Czasami problemy trawienne wynikają z niewłaściwej ilości enzymów trawiennych – przyczyną może być dieta lub wiek (wraz z wiekiem spada produkcja enzymów). W tym wypadku pomóc może ich suplementacja – warto jednak pamiętać, że najpierw należy upewnić się, czy rzeczywiście niewłaściwy poziom enzymów jest powodem problemów. Stosować można również probiotyki (zalecane przy problemach żołądkowych), lukrecję (naturalny sposób na zgagę), olejek mięty pieprzowej (łagodzący objawy zespołu jelita drażliwego) czy psyllium (błonnik pomagający w razie problemów z zaparciami). Należy pamiętać, że spożywanie suplementów zawsze warto skonsultować z lekarzem. □



W przypadku zgagi warto również zadbać o odpowiednią wysokość wezgłowia (należy podnieść je o 10-15 cm, tak by treść pokarmowa nie cofała się do przełyku) oraz o kładzenie się na lewym boku (w takiej pozycji żołądek znajduje się poniżej przełyku, dzięki czemu cofaniu nie ulega sok żołądkowy).



CZY WIESZ, ŻE...

Powolne gryzienie i przeżuwanie pokarmu wpływa na pobudzenie receptorów smakowych, co powoduje zwiększenie intensywności wydzielania śliny i kwasu żołądkowego. Dokładne mieszanie pokarmu ze śliną umożliwia trawienie niektórych węglowodanów już w jamie ustnej, a dobrze rozdrobniony pokarm będzie łatwiej trawiony na dalszych odcinkach układu pokarmowego.

REKLAMA

Avilin Balsam Gastro płyn 110 ml

GWARANCJA SKUTECZNEJ TERAPII



- ✓ Avilin Balsam Gastro płyn skutecznie zabezpiecza błonę śluzową przewodu pokarmowego przed agresywnymi i niekorzystnymi czynnikami
- ✓ Oryginalna receptura balsamu prof. Szostakowskiego
- ✓ Jedyny na rynku, zawierający eter poliwinyllobutylowy (Polimer E), który można stosować do wewnątrz





ABC WITAMINY

✍ Edyta Wara-Wąsowska

Co warto wiedzieć o tej najpopularniejszej w sezonie infekcji witaminie? Jakie ma właściwości? Jakie jest zapotrzebowanie organizmu na nią? Co może stać się w przypadkach jej niedoboru lub nadmiaru?

Popularna witamina C, czyli właściwie kwas askorbinowy, pełni w ludzkim organizmie wiele funkcji – m.in. dezaktywuje wolne rodniki, chroniąc tym samym białka i inną strukturę. Dodatkowo reguluje ciśnienie krwi i optymalizuje stężenie glukozy. Przez większość osób jest utożsamiana ze środkiem wspomagającym leczenie infekcji. Witamina C jest odpowiedzialna m.in. za regenerację błony śluzowej i tkanki łącznej, które zostały uszkodzone w wyniku choroby, jednak udowodniono, że jej przyjmowanie nie skraca procesu chorobowego i nie łagodzi objawów infekcji. Co zatem warto jeszcze wiedzieć o witaminie C i kiedy warto ją suplementować?

MIT O LECZENIU PRZEZIĘBIENIA WITAMINĄ C

W świadomości społeczeństwa mocno zakorzeniło się przekonanie o skuteczności witaminy C w leczeniu infekcji – np. przeziębienia. Mit został obalony przez lekarzy – badali oni wpływ suplementacji kwasu askorbinowego podczas infekcji, przede wszystkim na długość jej trwania i łagodzenie objawów. Okazało się, że nie odnotowano żadnego szczególnego działania – witamina C pomagała jedynie w szybszej regeneracji śluzówki. Nie udowodniono również, by przyjmowanie kwasu askorbinowego miało wpływ na zwiększenie odporności.

ZBAWIENNY WPŁYW NA UKŁAD KRWIONOŚNY

Witamina C pełni za to wiele innych, równie pożytecznych funkcji. Niewiele osób zdaje sobie sprawę, jak ogromny wpływ ma np. na układ krwionośny. Kwas askorbinowy nie tylko wzmacnia i uszczelnia



naczynia krwionośne, ale również hamuje proces utleniania cholesterolu LDL, zapobiegając tym samym miażdżycy. Ponadto witamina C reguluje ciśnienie (co jest szczególnie ważne dla osób zmagających się z nadciśnieniem), a także wspomaga wchłanianie żelaza (uczestniczącego w wytwarzaniu czerwonych krwinek).

PRZECIW PROCESOM STARZENIA SIĘ

Każdy z nas zastanawia się, jak zatrzymać proces starzenia się. Pomocna może okazać się właśnie witamina C, zapobiegająca działaniu wolnych rodników. Wpływa również na wytwarzanie kolagenu i utrzymywanie jego prawidłowego poziomu – to z kolei pomaga w utrzymaniu zdrowej, jędrnej skóry, pozbawionej głębokich zmarszczek. Witamina C bierze udział także w regeneracji witaminy E w organizmie, co również ma wpływ na wygląd skóry, włosów i paznokci.

WITAMINA C – SKUTECZNY ŚRODEK W WALCE Z RAKIEM?

Coraz częściej można przeczytać o przeciwnowotworowym działaniu witaminy C. Według niektórych badań dożylne podawanie witaminy C może przyspieszyć zabijanie komórek nowotworowych i złagodzić skutki uboczne chemioterapii, a także spowolnić proces tworzenia

się przerzutów. Do podobnych wiadomości należy jednak podchodzić ostrożnie. Potwierdzono natomiast, że regularne dostarczanie organizmowi odpowiednich dawek witaminy C może wpływać na zmniejszenie ryzyka zachorowania na raka żołądka i przetyku.

NIEDOBÓR I NADMIAR WITAMINY C – OBJAWY I ZALECANE DAWKI

O ile możliwość niedoboru witaminy C wydaje się oczywista (np. na skutek złe skonstruowanej diety), o tyle znacznie trudniej wyobrazić sobie przedawkowanie kwasu askorbinowego. Jak najbardziej jest to jednak możliwe. Zalecane dzienne spożycie waha się między 75 mg (dla kobiet) a 90/100 mg (dla mężczyzn). Większe zapotrzebowanie na witaminę C mają cukrzycy, alkoholicy, palacze i chorujący na nadciśnienie tętnicze. Niedobór witaminy C występuje przy zbyt niskim spożyciu owoców i warzyw. Do objawów niedoboru kwasu askorbinowego należą: osłabienie, spadek wagi, wolno gojące się rany, łatwo powstające siniaki, męczliwość, bóle kostno-stawowe, obrzęki kończyn, krwawienie dziąseł, rogowacenie naskórka, zaburzenia neurologiczne, a nawet depresja. Witaminę C ciężko jest przedawkować (ze względu na jej wydalanie wraz z moczem i potem), ale nadal jest to możliwe. Jeśli dzienne spożycie kwasu askorbinowego przekroczy 1000 mg, to mogą pojawić się takie objawy, jak bóle brzucha, nudności, biegunka czy wysypka skórna.



Niedobór witaminy C występuje przy zbyt niskim spożyciu owoców i warzyw. Do objawów niedoboru kwasu askorbinowego należą: osłabienie, spadek wagi, wolno gojące się rany, łatwo powstające siniaki, męczliwość, bóle kostno-stawowe, obrzęki kończyn, krwawienie dziąseł, rogowacenie naskórka, zaburzenia neurologiczne, a nawet depresja.



Zdrowa dieta to nie wszystko. Aby nie utracić witaminy C, spożywając warzywa czy owoce, warto wybierać je w surowej postaci, jak najświeższe, cienko obrać i przede wszystkim – przygotowywać tuż przed podaniem (dotyczy to także sałatek i surówek). □



CZY WIESZ, ŻE...

Dzięki zapobieganiu niszczytelniemu wpływowi wolnych rodników witamina C chroni też komórki mózgowe, co może przełożyć się na zminimalizowanie ryzyka wystąpienia niektórych chorób neurologicznych, takich jak choroba Parkinsona, choroba Alzheimera, schizofrenia czy stwardnienie rozsiane. Suplementacja może także w pewnym stopniu złagodzić przebieg chorób tego rodzaju.

REKLAMA



Skuteczny sposób na pasożyty jelitowe

Vernikabon

Dietetyczny środek spożywczy specjalnego przeznaczenia medycznego

Alerbon

Suplement diety kapsułki doustne

- Pomocny w zakażeniach lamblia jelitową, tasiemcem, owsikiem ludzkim i glistą ludzką
- Bezpieczna alternatywa dla leków syntetycznych

Vernikabon zażywać 2 x dz. 2 łyżeczki przez 7 dni, następnie zrobić 7 dni przerwy i ponownie spożywać 7 dni (dzieci poniżej 7 roku życia 2 x dz. 1 łyżeczkę)
Alerbon spożywać 3 x dz. po 1 kaps. przez 3 tygodnie.

Do nabycia: apteki i zielarnie w całym kraju lub sprzedaż wysyłkowa tel. 33 861 86 71, 33 861 86 21, 602 214 616, **BONIMED Żywiec**, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl



SŁODZIĆ ZDROWIEJ

ALTERNATYWA DLA CUKRU

Lubimy dosiadać. Przyzwyczajeni do słodkich smaków (bo przecież nawet ketchup zawiera cukier!), instynktownie wybieramy to, co pozostawia przyjemną, słodką nutę. Nic dziwnego, to zapisane jest w naszej ewolucji.



**Magdalena
Olańska**

– 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.

NATURALNA SŁODYCZ

Matka Natura stworzyła pokarmy tak, aby ich smak stanowił wskazówkę, czy coś nadaje się do jedzenia, czy nie. Produkty słodkie były tymi, które są bezpieczne dla zdrowia, dodają sił i energii. Niestety, postanowiliśmy „ulepszyć” naturę. Masowe uzyskiwanie cukru i innych substancji słodzących, a następnie dodawanie ich do praktycznie wszystkich produktów spożywczych przyniosło naszemu zdrowiu dużo więcej szkody niż pożytku. Otyłość, cukrzyca, próchnica, wysoki poziom trójglicerydów i cholesterolu, szybsze starzenie się organizmu czy niedobory witamin z grupy B i wapnia to tylko niektóre z konsekwencji nadużywania cukru.

Na szczęście istnieją naturalne substancje, które oprócz tego, że dostodzą nam życie, mogą też przynieść naszemu organizmowi sporo korzyści. Przyjrzyjmy im się bliżej.

CUKIER BRZOZOWY – KSYLITOL

O zaletach ksylitolu mówi się w mediach od dłuższego czasu. Dostarcza mniej kalorii niż biały cukier, działa przeciwpróchniczo,

Przed wszystkim nauczmy się odczuwać naturalną słodycz w produktach spożywczych. Świeże owoce naprawdę mogą być naszym deserem, jeśli tylko odzwyczaimy odrobinę nasze kubki smakowe od przesycenia substancjami słodzącymi.

może być używany przez cukrzyków. Co ważne – ksylitol oryginalnie pozyskiwany jest z drewna brzozy. Można go jednak pozyskać także np. z kukurydzy. A to niestety otwiera producentom pole do prawdziwych manipulacji. Kukurydza GMO to główny substrat do

wytwarzania dostępnego na naszym rynku ksylitolu. Dodatkowo ksylitol wytwarzany jest w procesie uwodorniania, do którego katalizowania używane są metale ciężkie, takie jak aluminium i nikiel. Stosowany w nadmiarze może także działać lekko przeczyszczająco.

STEWIA

Stewia to kolejny modny słodzik, który jest warty polecenia. Jednak jedynie jeśli to czysta stewia, a nie zmodyfikowana chemicznie mieszanka z niewielkim dodatkiem naturalnej stewii. Jest ponad 40 razy słodsza niż zwykły cukier, a zawdzięcza to tzw. glikozydom stewioli, które dodatkowo wykazują działanie przeciwpalne i antynowotworowe.

ERYTROL

Ostatnimi czasy uznanie zdobywa również erytrol – słodzik otrzymywany na drodze fermentacji glukozy przez odpowiednie gatunki drożdży. Ze względu na to, że nie zawiera kalorii i praktycznie w całości wydalan jest z moczem, uważa się, że nie jest szkodliwy. Ponadto nie podnosi

poziomu cukru we krwi, może więc być bez przeszkód stosowany przez diabetyków. Należy jednak mieć na uwadze, że to stosunkowo nowy produkt – jego efekty uboczne mogą pojawiać się po dłuższym czasie stosowania. Jak zawsze należy zachować tu ostrożność.



SŁODKI NARKOTYK

Cukier wykazuje silne działanie uzależniające – niektórzy badacze próbują udowodnić, że może nawet uzależniać silniej niż takie substancje, jak kokaina czy heroina! Nawet jeśli teza ta jest odrobinę na wyrost, faktem pozostaje to, że przyzwyczajenie organizmu do dużych porcji cukru sprawia, że osłabia się nasze odczuwanie słodkiego smaku, powodując konieczność zwiększania dawek słodkości.

CUKIER TRZCINOWY

Cukier trzcinowy najczęściej utożsamiany jest z brązowym cukrem. Niestety, brązowy czy też trzcinowy cukier to wciąż cukier (a dokładniej sacharoza), a jego nadmiar będzie dla zdrowia tak samo szkodliwy. Zawiera wprawdzie śladowe ilości składników mineralnych (które znajdują się w ciemno-brązowej melasie), jednak nie są one znaczące. Działanie sacharozy (którą w 99,7% jest nawet najmniej rafinowany cukier) jest

natomiast dokładnie tak samo szkodliwe jak tej, która znajduje się w białym cukrze. Dodatkowo na rynku znajdziemy wiele przykładów brązowego cukru, który nazywany „brązowym”, jest zwykłym cukrem zabarwionym karmelem.

MIÓD

Mimo że dostarcza nam niezwyklejnych substancji aktywnych, enzymów, witamin i substancji mineralnych, miód jest dość kaloryczny i zdecydowanie niewskazany osobom z nieprawidłową kontrolą cukru we krwi. Także dzieci do pierwszego roku życia nie powinny spożywać go z uwagi na ryzyko zakażenia bakterią *clostridium*



botulinum, która wywołuje chorobę zwaną botulinizmem. Pamiętajmy też, że korzystne dla zdrowia substancje znajdujące się w miodzie utrzymują swoją biologiczną aktywność jedynie, jeśli mamy do czynienia z miodem niepasteryzowanym. W procesie pasteryzacji, pod wpływem wysokiej temperatury, jego prozdrowotne właściwości są tracone.

„CUKROWY ODWYK”

Przed wszystkim nauczmy się odczuwać naturalną słodycz w produktach spożywczych. Świeże owoce naprawdę mogą być naszym deserem, jeśli tylko odzwyczaimy odrobinę nasze kubki smakowe od przesycenia substancjami słodzącymi. Zróbmy mały eksperyment i odstawmy całkowicie na 15 dni wszystkie substancje słodzące i produkty zawierające cukier. Sami zdziwimy się, jak odmienne będzie nasze odczuwanie słodyczy po tym okresie. □

REKLAMA



STEVIA SÜSSINA

DBASZ O ZDROWIE, SZCZUPLĄ SYLWETKĘ, NIE CHCESZ LUB NIE MOŻESZ JEŚĆ CUKRU?
Stewia może być dla Ciebie idealną alternatywą. 1 tabletkę stanowi równoważnik ok. 3 g cukru.

Stewia (Stevia rebaudiana) to roślina o wyjątkowo słodkich liściach. Od wielu lat używana jest przez miliony ludzi jako naturalny słodzik, bez niepożądanych efektów. Stewia nie podnosi poziomu cukru we krwi, dlatego jest bezpieczna dla diabetyków, jak również dla osób chorych na fenyloketonurię (PKU). Mimo, że jest słodsza do 450 razy bardziej niż cukier – nie powoduje próchnicy zębów.

Słodzik rozpuszczalny jest w wodzie i alkoholach, może być używany do pieczenia i gotowania (odporny na temperaturę do 200°C). Jest stabilny w kwaśnych i zasadowych płynach (pH 3-9), nie ulega fermentacji i może być długo przechowywany. Stewię można także uprawiać samodzielnie.

Dystrybutor: Langsteiner Sp. z o.o., ul. Białoprądnicka 16, 31-221 Kraków



GDY ZACZYNA NAM BRAKOWAĆ

SŁOŃCA

Wraz z pierwszymi dniami jesieni mamy coraz mniej szans, aby cieszyć się promieniami słońca. A to właśnie ono jest głównym źródłem witaminy D, której niedobory są znacznie bardziej dotkliwe, niż może nam się wydawać.

Niedobory witaminy D są niezwykle powszechne i dotyczą wszystkich grup wiekowych. W Polsce zapotrzebowanie u osób dorosłych wzrasta szczególnie w miesiącach jesiennych i zimowych, od września do kwietnia. Witamina ta ma ogromne znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu.

ZA CO ODPOWIADA SŁONECZNA WITAMINA?

Zapotrzebowanie na witaminę D występuje już u nienarodzonych dzieci, a jej suplementacja powinna się rozpocząć w trakcie ciąży i od pierwszych dni życia dziecka. Od-

powiedni poziom witaminy D w organizmie wspomaga przyswajanie i wykorzystywanie wapnia i fosforu, czyli pierwiastków odpowiedzialnych za funkcjonowanie układu kostnego i zębów. Wapno jest także niezbędne w procesie przechodzenia impulsu nerwowego i skurczu mięśni, co umożliwia prawidłowe działanie układu nerwowego i mięśniowego.

Oprócz tego witamina D może zapobiegać niektórym nowotworom. Dzięki jej regularnemu przyjmowaniu zmniejsza się ryzyko zachorowania na raka prostaty, sutka, jajnika, płuc, skóry i jelita grubego. Witamina D pozytywnie wpływa także na walkę z nadci-

śnieniem tętniczym. Może ona zapobiegać miażdżycy i niektórym chorobom serca, np. chorobie wieńcowej czy zawałowi. Co jest istotne szczególnie w trakcie jesiennych chłodów i deszczów, słoneczna witamina wzmacnia system immunologiczny człowieka, który odpowiedzialny jest za walkę z infekcjami wirusowymi i bakteryjnymi. Witamina D może również wspomóc walkę z jesienną melancholią i chandrą. Jej niski poziom potęguje uczucie zmęczenia czy przygnębienia. Chroni ona także przed chorobami takimi jak depresja, otępienie czy Alzheimer.



ZAPAMIĘTAJ!

Przyjmowanie odpowiedniej dawki witaminy D zmniejsza ryzyko zachorowania na infekcje grypopodobne aż o połowę!

NIEDOBÓR WITAMINY D

Niskie stężenie witaminy D wiąże się z różnymi objawami, które niekoniecznie muszą być łatwo kojarzone właśnie z jej niedoborem. Niektóre z objawów to bóle kostno-mięśniowe, choroby przyzębia, brak apetytu, biegunka, bezsenność, niesmak w jamie ustnej, a nawet zaburzenia widzenia.

Dolegliwości związane z niedoborem witaminy D różnią się w zależności od wieku. Nienarodzone dzieci mogą cierpieć na zaburzenia rozwoju mózgu, co w przyszłości może prowadzić do takich chorób, jak autyzm czy schizofrenia. U niemowląt objawem jest zbyt płaski tył głowy lub spowolniony proces zrośnięcia się ciemiaczka. Starsze dzieci mogą cierpieć na krzywicę, z kolei dorośli na tożsamą dla nich osteoporozę, która wpływa na zmiękczenie kości, osłabienie mięśni i występowanie

bolesnych kurczy. Niedobór witaminy przyczynia się również do zwiększenia ryzyka otyłości, chorób układu krążenia, cukrzycy, chorób immunologicznych (w tym stwardnienia rozsianego) oraz chorób nowotworowych.

ODPOWIEDNIA SUPLEMENTACJA

Należy pamiętać, by przyjmować odpowiednią dla swojego wieku i wagi porcję witaminy D. Najlepiej udać się w tej sprawie do lekarza, który zaleci najbardziej optymalne dawkowanie. Istnieją jednak uniwersalne „widelki” przyjmowania witaminy – osoby dorosłe i kobiety w ciąży powinny przyjmować do 2000 j.m. na dobę, a dzieci i młodzież do 1000 j.m. Dawka ta jednak wzrasta wraz z wagą, dlatego dla dorosłych osób otyłych dawkowanie to do 4000 j.m. na dobę, a u dzieci i młodzieży z otyłością do 2000 j.m. na dobę. Należy uważać, by nie przekraczać zalecanych dawek, może to bowiem doprowadzić do nadmiaru witaminy D w organizmie, który może wiązać się z nudnościami, zwiększonym uczuciem pragnienia, nadmiernym poceniem się, wymiotami, bólem głowy i oczu czy wzmożonym oddawaniem moczu. □



NATURALNE ŹRÓDŁA WITAMINY D

Niestety, naturalne źródła tej witaminy nie zaspokajają całego zapotrzebowania organizmu. Najwięcej jest jej w rybach, np. w świeżym węgorku występuje 1200 j.m. na 100 g, w śledziu marynowanym – 480 j.m. na 100 g i śledziu w oleju – 808 j.m. na 100 g. W mniejszych ilościach można ją znaleźć także w dorszu, łososiu, makreli, żółtkach jajek, serze żółtym i w krowim mleku.

WAŻNE!
Podczas 15 minut ekspozycji na słońce skóra ramion i nóg wytwarza się aż od 2000 do 4000 j.m. witaminy D!

Agata Budzińska



CZY WIESZ, ŻE...

W wyniku badań naukowców z Uniwersytetu Edynburskiego w 2014 roku dowiedziano, że u osób chorych na raka jelita grubego z wysokim stężeniem witaminy D we krwi szanse na 5-letnie przeżycie były o 50% większe niż u osób z niskim jej stężeniem.



✍ Agnieszka Dyniakowska

Jesienią nasza chęć do aktywności fizycznej na świeżym powietrzu znacznie spada – deszcz, chłód i niepogoda potrafią skutecznie osłabić motywację do ćwiczeń. Nie trzeba jednak całkowicie rezygnować ze sportu – to doskonały czas, by rozpocząć naukę pływania! Warto regularnie chodzić na basen, bo korzyści z tej formy ruchu są ogromne.

DLACZEGO WARTO PŁYWAĆ?



PŁYWAJ DLA ZDROWIA (NIE TYLKO LATEM)

Choć pływanie kojarzy nam się z letnim wypoczynkiem nad morzem czy jeziorem i typowo wakacyjną aktywnością, warto uprawiać ten sport regularnie przez cały rok, także jesienią i zimą. Pływanie wzmacnia bowiem układ odpornościowy naszego organizmu i zapobiega powstawaniu różnego rodzaju infekcji. Jak to się dzieje? Temperatura wody w basenie zazwyczaj jest niższa od temperatury naszego ciała, dzięki czemu poddajemy organizm wzmożonym procesom termoregulacji. Mówiąc prościej – hartujemy go! Ponadto, pływając, pobudzamy pracę serca i układu krążenia, dzięki czemu wydłużamy nasze życie. U osób prowadzących regularną aktywność fizyczną zmniejsza się nawet o 60% ryzyko wystąpienia chorób serca w porównaniu z osobami, które pozostają bierne i nie uprawiają żadnego sportu.

PŁUCA POCZUJĄ RÓŻNICĘ

Pływając, wywieramy pozytywny wpływ na układ oddechowy – nie tylko zwiększa się pojemność płuc, ale też wzmacniają się mięśnie wdechowe i wydechowe. Największe korzyści odczuwamy, jeśli będziemy pływać stylem krytym, czyli wydychając powietrze do basenu, z głową zanurzoną w wodzie. Wówczas nasze drogi oddechowe pracują najwydajniej, a pozytywne zmiany odczuwamy najszybciej – lepsze oddychanie to lepsze dotlenienie komórek!



PŁYWANIE ZWIĘKSZA POJEMNOŚĆ PŁUC!

Standardowa pojemność płuc dorosłego mężczyzny to ok. 5 litrów. Najlepsi pływacy mogą zwiększyć ją nawet do 11 litrów!

KRĘGOSŁUP I STAWY BĘDĄ NAM WDZIĘCZNE

Pływanie jest doskonałą formą ruchu dla osób z problemami kręgosłupa, chorymi stawami lub po przebytych urazach i kontuzjach. W wodzie nasze ciało jest nawet dziesięć razy lżejsze niż na lądzie – wszystko za sprawą siły



NAUKA PŁYWANIA OD DZIECKA

Pływać mogą już nawet dwu- i trzymiesięczne maluchy i wcale nie mają z tym problemu – nawet do 8. miesiąca życia dzieci mają naturalny odruch zamykania ust przy zanurzeniu głowy i nie boją się wody.

oporowej. Dzięki temu ćwiczenia nie obciążają kręgosłupa i stawów, za to wzmacniają mięśnie, szczególnie grzbietu, które pomagają w podtrzymywaniu kręgosłupa. Pływanie może być zatem doskonałą formą rehabilitacji i sposobem na korekcję wad postawy, np. głębokiej skoliozy. W wodzie łatwiej jest wykonać ćwiczenia, które w innych warunkach

Woda jest dla naszego ciała niczym delikatny masaż, a bodźce odbierane podczas pływania przez centralne ośrodki mózgowie sprawiają, że czujemy się później odprężeni i rozluźnieni.

mogą być zbyt trudne i mocno obciążające, ponadto zminimalizowane jest ryzyko kontuzji czy upadku, które dla osób nie w pełni sprawnych mogłyby okazać się niebezpieczne i fatalne w skutkach.

PŁYWAJ I KSZTAŁTUJ SYLWETKĘ

Godzina spokojnego pływania to nawet 500 spalonych kilokalorii! Ten efekt to wynik tego, że woda ma około 800 razy większą gęstość niż powietrze, przez co każdy nasz ruch i każde odepchnięcie wymaga od mięśni pokonania niemałego oporu. To nic innego jak świetny trening dla ramion, nóg, bioder oraz pośladków. Ponadto pływanie mocno angażuje całe ciało, dzięki czemu poprawia się przepływ krwi i tempo metabolizmu! A jakby tego było mało, mamy dobrą wiadomość szczególnie dla kobiet – woda działa zba-

wiennie na skórę i tkankę podskórną, co jest skuteczną metodą walki z cellulitem!

POZBADŹ SIĘ STRESU I POPRAW SOBIE HUMOR

Podobnie jak inne aktywności ruchowe pływanie to świetny sposób na dotądowanie energetyczne i zredukowanie odczuwanego stresu. Woda jest dla naszego ciała niczym delikatny masaż, a bodźce odbierane podczas pływania przez centralne ośrodki mózgowie sprawiają, że czujemy się później odprężeni i rozluźnieni. Pod wpływem ćwiczeń fizycznych w naszym umyśle zwiększa się też ilość hormonów szczęścia – endorfin, które są najlepszym środkiem na jesienną depresję i chandrę. I jak tutaj nie pływać? □



WYBIERAJĄC SIĘ NA PŁYWANIE, ZABIERZ NIEZBĘDNE RZECZY:

- kostium kąpielowy lub kąpielówki – najważniejsze, by były wygodne i nie krępowały ruchów,
- ręcznik – warto zabrać sportowy, który doskonale chłonie wodę, a po złożeniu zajmuje niewiele miejsca,
- czepek – chroni włosy przed działaniem chloru,
- klapki – konieczne zabezpieczenie przed grzybami i bakteriami rozwijającymi się na basenowych płytkach,
- okulary pływackie – ochronią oczy przed podrażnieniami i zaczerwienieniem,
- szampon i żel pod prysznic – po basenie warto dobrze zmyć z siebie chlorowaną wodę,
- woda – po każdej aktywności fizycznej należy uzupełnić płyn!





CUKRZYCA A DEPRESJA

lek. Krzysztof Pawlak

Cukrzyca typu 2 jest jednym z najczęściej występujących schorzeń układu wewnętrzwydzielniczego w krajach rozwiniętych (w tym w Polsce). Choroba ta doprowadza do szeregu groźnych powikłań, które w znaczący sposób wpływają na jakość życia prowadzonego przez pacjentów.

W ostatnich latach lekarze coraz większą wagę przywiązują do analizy psychologicznego aspektu cukrzycy oraz jej wpływu na występowanie znaczącego obniżenia nastroju. Zaobserwowano, że zależność ta wynika z wielu czynników, takich jak np. zaawansowanie cukrzycy lub wiek chorego. Ryzyko wystąpienia depresji u osoby chorej na cukrzycę jest niemal trzykrotnie wyższe niż w populacji osób wolnych od zaburzeń gospodarki węglowodanowej.

CUKRZYCA TYPU 2 – CYWILIZACYJNA CHOROBA PRZEWLEKŁA

Cukrzyca jest chorobą metaboliczną, która charakteryzuje się występowaniem hiperглиkemii, czyli podwyższonego poziomu glukozy we krwi. Powstaje on w wyniku zaburzeń wydzielania przez trzustkę hormonu insuliny lub upośledzenia wpływu insuliny na receptory dla tego hormonu w komórkach naszego ciała. Stan taki doprowadza do występowania charakterystycznych objawów, które w pierwszych miesiącach trwania choroby rozwijają się powoli oraz podstępnie i mogą nie zwrócić uwagi chorego. Należą do nich np. postępujące osłabienie, wzmożone pragnienie i wynikający z tego faktu wielomocz.

Cukrzyca potrafi w bardzo szybkim czasie doprowadzić do rozwoju groźnych powikłań, które w znaczący sposób pogarszają standard życia chorego oraz często są bardzo trudne w leczeniu.

WPŁYW CUKRZYCY NA ROZWÓJ ZABURZEŃ NASTROJU

Od kilkunastu lat na całym świecie prowadzone są badania naukowe, które mają



wykazać bezpośrednią zależność między cukrzycą a rozwojem zaburzeń nastroju, oraz spróbować wyjaśnić, skąd ona może wynikać. Najnowsze doniesienia jednoznacznie podkreślają, że częstość depresji wśród chorych na cukrzycę jest wyższa (w zależności od opracowań mowa o zwiększeniu częstotliwości od dwu- do pięciokrotnego), a wynika ona przede wszystkim z konieczności prowadzenia regularnych pomiarów glikemii, słabej jakości tych pomiarów oraz występowania groźnych powikłań narządowych cukrzycy, które drastycznie pogarszają jakość życia chorego. Warto przyjrzeć się dokładniej każdemu z tych czynników, by lepiej zrozumieć wpływ cukrzycy na rozwój depresji.

KONIECZNOŚĆ WYKONYWANIA REGULARNYCH POMIARÓW GLUKOZY A DEPRESJA

Za każdym razem rozpoznanie cukrzycy oznacza dla pacjenta konieczność wprowadzenia drastycznych zmian w jego codziennym życiu. Dotyczy to przede wszystkim osób chorujących na cukrzycę typu 1. Ten rodzaj zaburzeń gospodarki węglowodanowej rozpoznajemy najczęściej u osób bardzo młodych, które zwykle nie ukończyły jeszcze 18. roku życia. W ich przypadku dokładny poziom kontroli glikemii jest bardzo ważny. Należy bowiem pamiętać, że w sytuacji, gdy poziom glukozy we krwi przekracza 180 mg/dl, dochodzi do nasilenia się jego destruktywnego wpływu na niemal



wszystkie komórki naszego ciała. Dlatego też młodzi pacjenci zwykle przyjmowani są na oddziały diabetologii dziecięcej, gdzie rozpoczyna się długotrwały proces edukacji osoby chorej oraz jej najbliższego otoczenia. Edukacja ta zawiera takie elementy, jak wyjaśnienie podstawowych zagadnień związanych z samą chorobą (na przykład jej etiologii i patofizjologii) oraz przede wszystkim – podkreślanie wagi wykonywania częstych pomiarów poziomu „cukru” we krwi i konieczności jego korygowania z wykorzystaniem preparatów insuliny.

Stosowanie intensywnej insulinoterapii wiąże się z wykonywaniem od sześciu do nawet kilkunastu pomiarów dziennie. Każdorazowy pomiar glukozy to nakłucie opuszka palca, a podawanie insuliny to iniekcje podskórne w miejscach takich jak brzuch czy ramię. Również nastolatkomie często nie akceptują konieczności zmiany swojego trybu życia. W okresie dojrzewania i znacznych zmian hormonalnych

wielu pacjentom brakuje cierpliwości, a najważniejsze wydaje się prowadzenie stylu życia podobnego do tego, jakim żyją zdrowi rówieśnicy. Niestety, często nie ma w nim miejsca na dokładne analizy wymienników węglowodanowych czy dostosowywanie ilości insuliny do rodzaju posiłku, jaki będą chcieli spożyć itp.

SŁABA JAKOŚĆ POMIARÓW A RYZYKO ROZWOJU DEPRESJI

W przypadku pacjentów chorujących na cukrzycę typu 2 większy wpływ na rozwój depresji zdaje się mieć nie liczba, ale jakość wykonywanych pomiarów. Dorośli pacjenci z cukrzycą typu 2 nie wymagają prowadzenia aż tak dokładnych pomiarów. Zwykle wykonuje się ich około pięciu, powszechna jest również akceptacja zasadności ich wykonywania. Zauważono jednak, że wśród pacjentów, którzy ukończyli 50. rok życia, pomiary te wykonywane są niedokładnie lub nieregularnie. To z kolei doprowadza do



Bardzo często wszystkie informacje dotyczące choroby oraz szereg nakazów i zakazów przytłaczają dziecięcych pacjentów i ich rodziny. W przypadku najmłodszych (na przykład dzieci w wieku przedszkolnym) to rodzice zmuszeni są do wykonywania pomiarów poziomu glukozy. Dezorganizuje to codzienne życie i często zmusza jednego z rodziców do ograniczenia aktywności zawodowej lub wręcz rzucenia pracy.

zakłamywania wyników poziomu glukozy. Mówią o tym na przykład badania naukowe prowadzone w Indiach, opublikowane w 2017 roku. Autorzy jednoznacznie podkreślają, że zła jakość pomiarów wiąże się z większym ryzykiem wystąpienia groźnych powikłań cukrzycy, obniżeniem

jakości życia oraz zwiększonym ryzykiem rozwoju depresji.

POWIKŁANIA NARZĄDOWE CUKRZYCY A RYZYKO ROZWOJU DEPRESJI

Przewlekłe powikłania cukrzycy są największym wyzwaniem diabetologii oraz, jak się okazuje, nowoczesnej psychiatrii. Wspomniane wcześniej złe jakościowo pomiary glikemii, a co za tym idzie – słaba kontrola poziomu glukozy, doprowadzają do rozwoju powikłań mikro- i makroangiopatycznych. Należą do nich na przykład:

- powikłania oczne, które przy dużym zaawansowaniu doprowadzają do znacznego pogorszenia wzroku lub nawet ślepoty,
- powikłania nerkowe – do których należy zarówno nefropatia cukrzycowa, czyli pogarszająca się wydolność nerek, jak i zwiększenie częstości infekcji bakteryjnych i grzybiczych układu moczowego,
- powikłania związane z układem nerwowym – mowa tu przede wszystkim o neuropatii cukrzycowej. Jej najczęstszą formą jest przewlekła neuropatia bólowa,
- zespół stopy cukrzycowej – owrzodzenie lub destrukcja tkanek głębokich stopy oraz zaburzenia neurologiczne i choroby naczyń obwodowych w kończynach dolnych, niekiedy doprowadzające do konieczności wykonania amputacji.

Wszystkie te powikłania, ze względu na swoją uciążliwość oraz znaczne pogorszenie jakości życia, bardzo często doprowadzają do rozwoju zaburzeń nastroju. Mowa tu przede wszystkim o standardowych objawach depresji, do których należą obniżenie nastroju, niemożność odczuwania radości z codziennego życia oraz występowanie myśli i tendencji samobójczych.

OPIEKA PSYCHOLOGICZNA I PSYCHIATRYCZNA NAD PACJENTEM Z CUKRZYCĄ

W myśl zasad nowoczesnej medycyny pełna i kompleksowa opieka nad pacjentem oznacza również dokładną analizę jego stanu psychicznego. Oznacza to, że każdy pacjent borykający się z cukrzycą

typu 1 lub typu 2 już od momentu rozpoznania powinien być otaczany co najmniej opieką psychologiczną. Na szczęście na większości oddziałów diabetologii dziecięcej zarówno każdy z pacjentów, jak i jego opiekunów może liczyć na pomoc psychologa.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Każdy pacjent z cukrzycą, bez względu na wiek, może liczyć na wsparcie psychiatryczne. Polski system opieki zdrowotnej zapewnia pacjentom dostęp do lekarzy psychiatrów bez konieczności posiadania skierowania od lekarza rodzinnego. Należy jednak pamiętać, że mimo maksymalnego uproszczenia dostępu do lekarzy psychiatrów największym problemem jest przełamanie społecznego tabu i edukacja pacjentów, że lekarz taki pomaga również trwać w dobrym zdrowiu psychicznym i zapobiegać takim chorobom jak depresja. □



W polskim społeczeństwie wciąż istnieje przeświadczenie, że skorzystanie z pomocy psychologicznej, a tym bardziej psychiatrycznej jest czymś wstydliwym. W przekonaniu wielu pacjentów oznacza to słabość oraz przyznanie się do występowania problemów ze zdrowiem psychicznym. Dlatego też, w przypadku edukacji diabetologicznej, lekarze powinni coraz większy nacisk kłaść na wyjaśnienie pacjentom, że cukrzyca nie jest tylko chorobą ciała, ale jak większość chorób przewlekłych wpływa dodatkowo na nasz nastrój oraz sposób, w jaki postrzegamy świat. Powinno to zachęcić osoby chore do korzystania z wykwalifikowanej pomocy psychologicznej.





BLIŻEJ NAS

Sylwia M. Kupczyk

DLA ZDROWEJ SKÓRY MALUSZKA

Cienka, delikatna, bardzo wrażliwa i podatna na podrażnienia – tak można scharakteryzować specyfikę skóry noworodków i niemowląt. Wymaga ona szczególnej troski i właściwej pielęgnacji – jak o nią dbać?

Skóra najmłodszych nie ma jeszcze wykształconych mechanizmów, które chroniłyby ją przed niekorzystnym wpływem czynników zewnętrznych – bakterii, wirusów, grzybów, promieni słonecznych czy substancji chemicznych. To najważniejszy z narządów zmysłów małego człowieka, a rozwija się aż do 4. roku życia. Do tego czasu nabierze odpowiedniej elastyczności i ustabilizuje się praca gruczołów łojowych. Aby zapewnić dziecku komfort

i zdrowie skóry, bez podrażnień, a co za tym idzie – zwiększonego ryzyka infekcji, w codziennej pielęgnacji należy stosować specjalistyczne, apteczne preparaty. Dotyczy to szczególnie pierwszych miesięcy życia maleństwa.

EMOLIENTY – CO TO TAKIEGO?

Odpowiednie kosmetyki to te, które zapobiegają podrażnieniom, ale też koją i łagodzą zaczerwienienie oraz świąd. Podczas

zabiegów pielęgnacyjnych stosujemy więc ciepłą wodę (zbliżoną do temperatury ciała) z dodatkiem najdelikatniejszych kosmetyków, przede wszystkim nawilżających i natłuszczających. Takie właściwości mają emolienty – grupa dermokosmetyków do pielęgnacji naskórka, które nie tylko pielęgnują, ale też regenerują warstwę hydrolipidową, poprawiają i pomagają utrzymać elastyczność skóry oraz tworzą swego rodzaju tarczę ochronną, zapobiegając

wysuszeniu. Wśród dostępnych na rynku preparatów znajdziemy nie tylko emulsje do kąpieli, ale też kosmetyki do mycia ciała i włosów o konsystencji mleczka, żelu oraz kremy. Należy je stosować regularnie, każdego dnia, by kompleksowo wspierać zdrowy rozwój skóry noworodka. Najbardziej bezpieczne emolienty to te, które nie zawierają parabenów i sztucznych dodatków – stosuje się je nawet w pielęgnacji skóry atopowej.



PIELĘGNACYJNY NIEZBĘDNIK – O CZYM TRZEBA PAMIĘTAĆ?

1. Nie dopuszczaj do podrażnień, które bywają nie tylko nieprzyjemne, ale mogą też stać się źródłem zakażeń.
2. W pielęgnacji dziecka stosuj wyłącznie kosmetyki stworzone z myślą o pielęgnacji młodej skóry.
3. Chroń delikatny naskórek przed przesuszeniem. Zadbaj o odpowiednie nawilżenie i natłuszczenie skóry.
4. Mniej znaczy zdrowo – zachowaj więc umiar. Stosowane preparaty mają jedynie pielęgnować i wspierać skórę w jej prawidłowym rozwoju.

ABC KĄPIELI

Podstawowy zabieg pielęgnacyjny w pierwszych miesiącach życia dziecka to kąpiel. Pamiętając o kilku zasadach, można zamienić ten codzienny rytuał w prawdziwą przyjemność.

Niezbędne akcesoria, jakie musimy przygotować, by sprawnie i komfortowo wykąpać maluszka, to wanienska, tetrowa pieluszka, delikatny ręcznik i łagodne kosmetyki do kąpieli przeznaczone dla najmłodszych. Zadbajmy o odpowiednią temperaturę otoczenia (nie powinna być niższa niż 22°C) oraz wody (maksymalnie 33-34°C). Wanienskę należy ustawić stabilnie i w taki sposób, by mieć do niej dostęp z każdej strony. Wypełnijmy ją wodą, pamiętając, że leżące w niej dziecko powinno być zanurzone do pośwy. Aby rozpocząć kąpiel, chwytamy je tak, by jedną ręką podtrzymywać główkę, a drugą biodra – i ostrożnie umieszczamy w waniencie. Myjąc maluszka, przez cały czas podtrzymujemy jego głowę, by nie dopuścić do zalania buzi. Drugą ręką rozprowadzamy na skórze dziecka preparat do kąpieli, spłuczmy go, a po wyjęciu malca z wanienski jak najszybciej owińmy go miękkim ręcznikiem, delikatnie osuszając skórę.

Pamiętajmy, że kąpiel z dodatkami preparatów o działaniu emolientyjnym może, a nawet powinna trwać nieco dłużej, a wycieranie skóry ręcznikiem osłabia warstwę hydrolipidową wytworzoną dzięki zastosowaniu specjalistycznych kosmetyków. Po wysuszeniu skóry warto wklepać w nią odpowiedni dla niemowląt krem pielęgnacyjny, który wzmocni i przedłuży działanie emolientów, a przy tym zapobiegnie odparzeniom i innym podrażnieniom powodującym dyskomfort maluszka. □

REKLAMA

LINOMAG®
EMOLIENTY

nowa
odstona



0% barwników
słs



- | | |
|---------------------------------|------------------|
| olej lniany | hypoalergiczne |
| kwasy OMEGA-3 | skóra sucha |
| kwasy OMEGA-6 | skóra wrażliwa |
| opatentowana stabilizacja oleju | skóra alergiczna |
| | od 1. dnia życia |

„Ziololek”

www.ziololek.pl



Zuzanna Bratkowska

APTECZKA DOBRZE ZORGANIZOWANA

W leczeniu farmakologicznym wielu schorzeń istotne jest zażywanie leków o precyzyjnych porach i określonych dawkach. Od tego zależy bowiem skuteczność leczenia. Na rynku dostępne są specjalne akcesoria, które ułatwiają planowanie i kontrolowanie pory przyjmowania leków. Korzystając z nich, można łatwo uporządkować apteczkę.

Ustalony przez lekarza stały rytm zażywania leków jest niezwykle ważny dla zachowania skuteczności terapii. Nieregularne przyjmowanie czy pominięcie dawki leku może obniżyć efektywność leczenia, a w przypadku niektórych chorób spowodować nawet uodpornienie organizmu na lek i wzmocnienie chorobotwórczych bakterii, grzybów czy wirusów. Niebezpieczeństwo niosą za sobą także interakcje substancji wchodzących w skład medykamentów – niektóre z nich, zażyte łącznie, mogą wzajemnie osłabiać,

Opakowania z przegródkami sprawdzają się zarówno w domu, jak i w podróży. Wykonane z tworzywa pudełka posiadają specjalnie przegródki z nazwami dni, od poniedziałku do niedzieli – w wersji tygodniowej, lub porami dnia – w wersji dziennej, co ułatwia rozdzielenie porcji.

wzmocniać swoje działanie lub zadziałać toksycznie na organizm i spowodować zatrucie. W kontrolowaniu zażywania leków pomagają specjalne akcesoria. Wykorzystując je, możemy podzielić porcje

zgodnie z planem leczenia i, co ważne, zachować porządek w apteczce. Bieżący nadzór nad zawartością apteczki pomaga zminimalizować ryzyko zażycia leku przeterminowanego czy pomylenia go z innym, a tym samym uniknąć groźnych konsekwencji z tym związanych.

LEKI BEZ POMYŁEK

Dla pacjentów, którzy przyjmują kilka rodzajów leków jednocześnie, dostępne są specjalnie zaprojektowane kasetki. Opakowania z przegródkami sprawdzają się zarówno w domu, jak i w podróży. Wykonane z tworzywa pudełka posiadają specjalnie przegródki z nazwami dni, od poniedziałku do niedzieli – w wersji tygodniowej, lub porami dnia – w wersji dziennej, co ułatwia rozdzielenie porcji. Najnowocześniejsze modele posiadają też alarmy i elektroniczne wyświetlacze odmierzające czas i przypominające o porze przyjęcia leku. Korzystając z takiego opakowania, zmniejszamy ryzyko pomylenia leku z innym.

KOMFORTOWE ZAŻYWANIE LEKÓW

Na rynku dostępne są również przyrządy pozwalające fachowo i higienicznie podzielić lub rozdrabniać tabletki. Choć zwykle zaleca się, by pigułki w formie drażetek i kapsutek połykać w całości, istnieją przypadki, gdy stan zdrowia lub wiek pacjenta wymaga podzielenia kapsułki na części lub rozdrobnienia. Umożliwia to kruszarka, dzięki której możemy podać lek dzieciom lub osobom mającym

problemy z połykaniem. Dysfagia (utrudnione połykanie) lub afagia (całkowity brak możliwości przełykania) towarzyszą wielu schorzeniom – np. stanom zapalnym, nowotworom czy urazom mechanicznym okolic gardła i przełyku. Kruszarki do leków ułatwiają również prowadzenie efektywnej farmakoterapii u chorych z gastrostomią odżywczą przez PEG.

PERFEKCYJNE CIĘCIE

W przypadku, kiedy porcja leku wymaga podzielenia tabletki na części, przyda się specjalna przecinarka. Umieszczając w niej tabletkę i nakładając wieczko z ostrzem, podzielimy tabletkę na dwie równe części. Przecięcie pastylki o okrągłym kształcie potrafi sprawić kłopot, szczególnie osobom starszym i tym o ograniczonej sprawności ruchowej. □



PAMIĘTAJ!

1. Leki wydane z przepisu lekarza należy zażywać zgodnie z jego zaleceniami.
2. Zażywając lek dostępny bez recepty, przed zażyciem zapoznajmy się z ulotką informacyjną.
3. Leki należy popijać czystą wodą, inne napoje, takie jak herbata, kawa czy soki, mogą osłabiać ich działanie.

REKLAMA

KRUSZARKA DO TABLETEK

Przeznaczona dla osób mających trudności z przełykaniem. Rozkruszenie tabletek przez kruszarkę umożliwia podanie leku choremu np. z gastrostomią odżywczą przez PEG.

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

Kasetki ułatwiają pacjentom konsekwentne prowadzenie terapii lekowej i zmniejszają ryzyko pominięcia wskazanego leku o określonej porze lub pomylenia go z innym.

Producent: „El-Comp” Cezary Kostuch

*Produkt w promocji Rodzinna Apteczka w terminie: 1-30.09.2017





PROBIOTYKI, CZYLI DOBRE BAKTERIE – KTO I KIEDY POWINIEN JE SPOŻYWAĆ?



Probiotyki kojarzą się nam z preparatami podawanymi podczas kuracji antybiotykiem, gdy jesteśmy chorzy. Mają one jednak znacznie szersze zastosowanie, z którego często nie zdajemy sobie sprawy. Co więcej, probiotyki to nie tylko apteczne preparaty, ale także produkty spożywcze, które często znajdziemy w swoich domach.

Beata Kubiś

JAK DZIAŁAJĄ PROBIOTYKI?

Probiotyki to doustne preparaty, w których skład wchodzi pojedyncze lub mieszane hodowle żywych szczepów mikroorganizmów. Mają one dobroczynny wpływ na nasz organizm. Po dostaniu się do przewodu pokarmowego namnażają się i chronią naszą mikroflorę jelitową podczas kuracji antybiotykiem. Ich działanie nie ogranicza się jednak tylko do wspierania antybiotykoterapii, mają znacznie szerszy wachlarz zastosowań.

Probiotyki charakteryzują się specyficznymi cechami, dzięki którym korzystnie wpływają na układ pokarmowy. Po pierwsze, są odporne na kwasy żołądkowe, co sprawia, że skutecznie przedostają się do jelit. Co więcej, posiadają zdolność przylegania do nabłonka jelit, dzięki czemu mogą się tam kolonizować i namnażać. Potrafią również umiejętnie bronić się przed



drobnoustrojami patogennymi występującymi w jelitach. Najczęściej stosowane w probiotykach drobnoustroje to pałeczki z gatunku *Lactobacillus acidophilus* (bakterie kwasu mlekowego), *L. plantarum*, *L. rhamnosus*, *Bifidobacterium bifidum* i *B. longum*.



DZIAŁANIE PROBIOTYKÓW

- wspierają układ immunologiczny – probiotyki chronią przed działaniem szkodliwych drobnoustrojów wywołujących choroby i zakażenia, zwiększając odporność,
- wspomagają wchłanianie składników odżywczych i witamin,
- pomagają zapobiegać biegunkom, a także innym dolegliwościom związanym z układem pokarmowym,
- u osób starszych mają wpływ na obniżenie złego cholesterolu,
- łagodzą objawy alergii u dzieci, zmniejszają dolegliwości związane z nietolerancją laktozy,
- usprawniają proces trawienia.

NATURALNE PROBIOTYKI – GDZIE JE ZNALEŹĆ?

Probiotyki to nie tylko produkty znane nam z aptecznej półki, znajdziemy je również w żywności. Naturalne probio-



tyki to przede wszystkim jogurty, mleko acidofilne, maślanki, a także kefiry zawierające żywe kultury bakterii. Aby produkty te mogły być uznane za probiotyczne, powinny w 1 gramie zawierać minimum 10 mln jednostek bakterii *Bifidobacterium* lub 100 mln bakterii *Lactobacillus*. Wybierając probiotyk, należy zwrócić uwagę na skład produktu – im mniejsza liczba składników, tym lepiej. Pamiętajmy też, że dobrej jakości probiotyk nie powinien zawierać cukru. Współcześnie wielu producentów żywności reklamuje swoje produkty jako te zawierające dobre



bakterie. Niestety, nie zawsze jest to prawda, dlatego tak ważne jest sprawdzanie etykiet produktów, które wkładamy do sklepowego koszyka. Najkorzystniej dla naszego zdrowia jest spożywać probiotyki własnej produkcji. Oprócz produktów mlecznych bakterie mlekowe znajdziemy również w popularnych domowych kiszonkach, takich jak ogórki czy kapusta. Te ze sklepów konserwowane są środkami, które osłabiają ich dobroczynne działanie. Naturalnym probiotykiem jest również domowej roboty kwas chlebowy. □



KTO SZCZEGÓLNIE POWINIEN WSPIERAĆ SIĘ PROBIOTYKAMI?

Probiotyki powinny zażywać osoby, które:

- są w trakcie lub po antybiotykoterapii,
- palą papierosy,
- spożywają alkohol,
- mają złe nawyki żywieniowe – spożywają wysoko przetworzoną żywność, a ich dieta jest uboga w produkty mleczne,
- narażone są na częste sytuacje stresowe,
- stosują doustną antykoncepcję,
- cierpią na choroby jelit i żołądka,
- skarżą się na częste zakażenia bakteryjne lub grzybicze narządów rodnych,
- poddawane są chemioterapii lub radioterapii.

REKLAMA

TRILAC20

dietetyczny środek spożywczy specjalnego przeznaczenia medycznego

trilac20 to preparat zawierający wyselekcjonowane szczepy żywych kultur bakterii probiotycznych z rodzaju *Lactobacillus* oraz *Bifidobacterium*; trilac 20 jest zalecany do stosowania w trakcie i po antybiotykoterapii, wspomagająco przy leczeniu biegunk infekcyjnych pochodzenia zarówno bakteryjnego, jak i wirusowego oraz przy wystąpieniu tzw. biegunki podróżnych lub profilaktycznie w celu zapobiegnięcia jej wystąpienia; preparat wpływa korzystnie na odbudowę fizjologicznej mikroflory jelitowej.

Producent: KROTEX PHARM Sp. z o.o. Sp. k., ul. Dostępna 56, 01-490 Warszawa

*Produkt w promocji Rodzinna Apteczka w terminie: 1-30.09.2017



17,15 zł*



BLIŻEJ NAS



GDY STRES NIE POZWALA NAM SPOKOJNIE ŻYĆ



Małgorzata Floraszek

— psycholog i terapeutka, autorka stosowanych w praktyce programów, warsztatów i szkoleń związanych m.in. z zagadnieniami profilaktyki przemocy, porozumienia oraz współdziałania. Autorka książki *Sztuka negocjacji w rodzinie*.

Nieprzyjemne uczucie, że serce bije zbyt mocno, żeby móc swobodnie oddychać, a głowę wypełnia jakaś uporczywa myśl bez względu na to, co i jak robimy – to dowód, że właśnie przeżywamy stres. Do tej reakcji każdy może dorzucić coś swojego, jak zimny pot, brak koncentracji czy drżenie rąk. W dzisiejszych czasach dla znakomitej większości ludzi tak definiowane pojęcie stanowi nieodłączną część życia, podobnie jak korzystanie z internetu czy poranna toaleta. Stres staje się elementem naszej codzienności.

STRES A CODZIENNOŚĆ

Obecne czasy to swoisty generator stresu i nie bardzo jest gdzie przed nim uciec. Po-przez pośpiech oraz mnogość realizowanych równocześnie zadań staliśmy się trybikami maszyny produkującej napięcie oraz niepokój. Marząc o odczuwaniu wielkich przyjemności, po zakończeniu wykonania zadania już wcale nie myślimy o tym, że zanim sen się ziści, będziemy przeżywać coś zupełnie odwrotnego, coś, co nas niszczy, przynębia i co być może odbierze nam nawet to poczucie satysfakcji i radości, na które tak czekamy. W dzisiejszych czasach nie wystarczy już bowiem ugotować obiad – trzeba stworzyć coś niepowtarzalnego w smaku i w obrazie, a liczne programy kulinarne powodują, że mamy złudzenie, że to łatwe i szybkie. Dziś nie wystarczy też podczas urlopu poleżeć na

kanapie z książką – koniecznie trzeba przywieźć fotografię z egzotycznych zakątków ziemi. Można przecież pływać z delfinami albo skoczyć z mostu w Urugwaju. Aby na taki luksus zarobić, trzeba się jednak nieźle napracować.

SKUTKI ŻYCIA

Frustracje, napięcie, a w konsekwencji stres generują obecnie już nie tylko wielkie sprawy, jak przywrócenie wzroku choremu dziecku czy ludzie ginący w obłożonym Aleppo. Nieznośna do wytrzymania „nerwówka” niestety towarzyszy nam także z powodu zwyczajnych obowiązków. Niby nic takiego, praca – dom – dzieci, ale czasu na wszystko jakoś mniej. Wraz z postępem cywilizacyjnym dopadł nas jego skutek uboczny – stres. Zachłystnięci nowinkami ze świata technologii

oraz stosunków społecznych nie zauważyliśmy, że zatapiamy się w mrocznym świecie stresu.

SKUTKI STRESU

Nie jest łatwo zauważyć, że w naszym życiu stres stanowi już zagrożenie. Realizując kolejne cele życiowe, zanurzamy się w nim bowiem stopniowo. Najczęściej dostrzegamy niszczącą nas siłę w sytuacjach, kiedy nie jesteśmy już w stanie pomóc sobie sami. Pierwszymi objawami, które powinny nas zaniepokoić, są: bóle głowy, uczucie ciągłego zmęczenia czy trudności z pamięcią i koncentracją. Stanowią one pilny sygnał ostrzegawczy, którego nie da się łatwo zniwelować. Kolejny etap pograżania się w stanie napięcia i niepokoju możemy poznać po braku cierpliwości (kiedy wybuchamy z byle powodu), nerwowych tikach, jękaniu czy niepozwalającym się odprężyć napięciu mięśniowym odczuwanym w całym ciele. Przewlekłe przeżywany stres może doprowadzić do wielu różnych schorzeń i zaburzeń. Należą do nich depresja, zaburzenia psychiczne, owrzodzenia przewodu pokarmowego, choroby serca oraz choroby nowotworowe. Mówimy wówczas o niszczącej sile tegoż stanu.

W POGONI ZA RADOŚCIĄ ŻYCIA I SZCZĘŚCIEM

Wstuchując się w rytm swojego życia oraz w rytm serca, możemy zatrzymać się i zmienić sposób naszego funkcjonowania. Dostrzegając pierwsze silne objawy będące skutkiem stresu, zdotamy odmienić swój stan ducha oraz ciała. Możemy dać mu witaminę szczęścia, która odmieni bieg po równi pochyłej. Wystarczy zwolnić i wcale nie trzeba robić tego, stosując „ostre cięcie”.

Doskonałym kierunkiem w sytuacji, kiedy dostrzegamy sygnały ostrzegawcze, jest pójście do psychologa terapeuty.

SPOKOJNIE ŻYĆ

W dzisiejszych czasach chyba najtrudniej jest się przyznać do życia na zwolnionych obrotach. Kiedy jednak znajdziemy w sobie odwagę, aby podjąć takie wyzwanie, możemy nie tylko zatrzymać rozwój gorzkich skutków stresu, ale także je cofnąć.

SPOSOBY NA STRES

Dla dobrego samopoczucia warto poszukać metody na nasz własny stres. Nie zawsze jakieś konkretne działanie, które pomogło znajomej nam osobie, będzie użyteczne dla wszystkich. Właściwsze jest poszukiwać skutecznego dla siebie sposobu. Chodzi przecież o nasze dobre samopoczucie no i... zdrowie. Niestety, nie ma jednego sposobu na stres, dlatego warto skorzystać z rad specjalisty. Doskonałym kierunkiem w sytuacji, kiedy dostrzegamy sygnały ostrzegawcze, jest pójście do psychologa terapeuty. To osoba, której kompetencje (a także zawodowe doświadczenie) będą dobrą podstawą do wyboru skutecznego sposobu działania. Terapeutyczna pomoc z pewnością przyspieszy niwelowanie trudnych skutków życia w dokuczliwym napięciu. □

REKLAMA

Problemy z zasypianiem?

NOWOŚĆ!

PERSEN[®] NOC

- Uspokaja i wycisza*
- Ułatwia zasypianie*
- Zapewnia odpowiednią długość i jakość snu*



I śpisz spokojnie!

Persen[®] Noc, 445 mg, tabletki drażowane. Skład: Każda tabletki drażowana zawiera 445 mg wyciągu (w postaci suchego wyciągu) z korzenia kozłka lekarskiego. Rozpuszczalnik ekstrakcyjny: etanol 70% (V/V). Lek zawiera sacharozę (95,6 mg/tabli). **Wskazania:** Lek roślinny do stosowania w celu łagodzenia zaburzeń snu i łagodnych stanów napięcia nerwowego. Lek jest wskazany do stosowania u młodzieży w wieku >12 lat, dorosłych i osób w podeszłym wieku. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, A-6250 Kundl, Austria. Pełna informacja o lekach dostępna w Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-672 Warszawa, tel. 22 209 70 00, www.sandoz.pl

* Charakterystyka Produktu Leczniczego Persen[®] Noc.

PERS/020/06-2017

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



Nasze usta narażone są na wiele szkodliwych czynników – mróz, gorąco, słońce, ostre potrawy czy sól. Dlatego tak często bywają suche i spierzchnięte. Oprócz tego usta nie posiadają naturalnej ochrony przed utratą wilgoci, co również negatywnie wpływa na stan warg. Mimo to bardzo często zapominamy o nich w trakcie codziennej pielęgnacji.

JAK SKUTECZNIE DBAĆ O USTA?

Usta posiadają bardzo mało gruczołów łojowych, a to one odpowiadają za zapewnienie odpowiedniego nawilżenia i ochronnej warstwy sebum. Co więcej, skóra ust jest niezwykle cienka, przez co jest bardziej podatna na uszkodzenia i otarcia. Kiedy wargi nie są odpowiednio chronione i nawilżone, zaczynają pękać, blednąć i często odchodzi z nich naskórek. W miejsca zranień mogą dostawać się zarazki i nawet szminka temu nie zapobiegnie. Jednak dzięki odpowiedniej

pielęgnacji można zregenerować suche i zniszczone usta oraz przywrócić im miękkość i gładkość.

PO PIERWSZE: PEELING

O ile co jakiś czas zdarza nam się zrobić peeling ciała czy twarzy, to rzadko kiedy stosujemy peeling do ust. A to on usuwa martwy naskórek, który często pęka i pierzchnie. Po użyciu peelingu usta staną się bardziej miękkie i pobudzone zostanie w nich krążenie, dzięki czemu nabiorą

głębszego koloru czerwieni czy różu. Po pozbyciu się martwego naskórka kolejne kroki pielęgnacji ust będą odnosiły lepsze skutki. W sklepach dostępnych jest wiele rodzajów nawilżających peelingu, jednak równie skuteczny można wykonać samemu w domu.

PRZED WSZYSTKIM NAWILŻENIE

Dla ust suchych i spierzchniętych oraz dla tych w dobrej kondycji najważniejsze jest



DOMOWY PEELING DO UST

Wystarczy wymieszać 1 łyżkę brązowego cukru, 1 łyżkę miodu z połową łyżki wazeliny i połową łyżki oliwy z oliwek. Dodatkowo do mieszanki można dodać kilka kropel esencji waniliowej. Po dokładnym wymieszaniu peeling jest gotowy do nałożenia na usta. Jednocześnie możesz wykonać masaż, zataczając małe kręgi na wargach. Jeżeli po użyciu zostanie jeszcze resztkę peelingu, przechowuj go w lodówce maksymalnie przez tydzień.

odpowiednie nawilżenie i natłuszczenie. To dzięki nim na wargach tworzy się cienka warstwa ochronna, zatrzymująca wilgoć wewnątrz ust. Najlepiej sprawdzają się do tego pomadki natłuszczające czy balsamy. Kosmetyki zawierające woski, oleje i masta natłuszczają oraz regenerują naskórek, przywracając ustom miękkość. Latem należy pamiętać o używaniu pomadek wzbogaconych o filtr UV. Aby zapewnić wargom dodatkowy zastrzyk nawilżenia, warto co kilka dni stosować maski nawilżające. Również i je z łatwością można przygotować samemu.

JAK WYBRAĆ BALSAM DO UST?

Aby kosmetyki do pielęgnacji ust spełniły swoje zadanie jak najlepiej, warto wybierać te z jak najbardziej naturalnym składem. Warto wśród składników szukać: wosku pszczelego, masta shea, oleju kokosowego, aloesu, witaminy E, oleju z orzechów, protein jedwabiu czy oleju z migdałów. Składniki te w naturalny sposób nawilżą usta, wygładzą je i nadadzą im miękkość. Wystrzegajmy się pomadek z kamforą i miętą, bowiem ich długotrwałe stosowanie wysusza usta i może powodować ich spierzchnięcie.

CO WIĘCEJ?

Jeżeli chcemy, aby nasze usta były jędrne i wyglądały atrakcyjnie, warto stosować proste ćwiczenia ujędrniające. Wystarczy złączyć wargi, mocno je do siebie docisnąć, przytrzymać je tak przez 10 sekund i powtórzyć ćwiczenie kilka razy. Dzięki temu okolice ust zostaną wygładzone, a zmarszczki wokół nich nie będą pojawiać się tak szybko. Pamiętajmy o regularnej pielęgnacji ust. Pomadki nawilżające należy stosować kilka razy dziennie, a peelingu i maseczki 2-3 razy w tygodniu. Warto również zwracać uwagę na skład stosowanych kosmetyków – im bardziej jest on naturalny, tym lepiej. Oprócz tego starajmy się jak najrzadziej obliżywać usta, szczególnie na mrozie i wietrze, powoduje to bowiem bolesne pęknięcia. To właśnie usta są jedną z pierwszych rzeczy, na które mężczyźni i kobiety zwracają uwagę u nowo poznanych osób. Dlatego warto o nie dobrze zadbać. □



DOMOWA MASECZKA NA USTA

Natóż na 15 minut warstwę miodu, dzięki któremu usta będą nawilżone i ujędznione. Oprócz tego miód ma właściwości antybakteryjne, co pomoże, gdy wargi są bardzo popękane. Stosując taką kurację 2-3 razy dziennie przez kilka dni, zapewnisz ustom głębokie nawilżenie. Jeżeli chcesz zmiękczyć usta, możesz na nie nałożyć śmietanę lub twaróg i pozostawić taką maseczkę na ok. 15 minut. Miód i twaróg możesz również wymieszać.

BLISTEX INTENSIVE – BALSAM DO UST

Składniki aktywne: alantoina, kamfora, oliwa z oliwek, masto shea. **Działanie:** przyspiesza gojenie oraz intensywnie nawilża i regeneruje skórę ust oraz uśmierza ból. Lekka konsystencja ułatwia aplikację, nie powodując dodatkowych podrażnień. Polecany do pielęgnacji ust spierzchniętych i popękanych, a także dla osób cierpiących na opryszczkę wargową. Zawiera filtr SPF 10. **Producent:** Blistex Inc.

BLISTEX CONDITIONER – BALSAM DO UST

Składniki aktywne: wyciąg z liści aloesu, oliwa z oliwek, olej z pestek winogron, aloes, witamina E. **Działanie:** głęboko odżywia i wygładza powierzchnię skóry ust, łagodząc podrażnienia. Zapobiega wysuszeniu i pękaniu ust, zapewniając im skuteczną ochronę. Polecany do codziennej pielęgnacji, nawilżania i odżywiania skóry ust. Zawiera filtr SPF 15. **Producent:** Blistex Inc. Pełna oferta balsamów Blistex: www.blistex.com.pl





Zuzanna Bratkowska

Wraz z upływem lat skóra traci elastyczność, czego konsekwencją jest powstawanie zmarszczek. Tempo ich pojawiania się uzależnione jest od wielu czynników. Na część z nich mamy wpływ i poprzez właściwą pielęgnację możemy dłużej cieszyć się gładką skórą.

NIE DAJ SIĘ ZMARSZCZKOM!



Jędrna, gładka i elastyczna skóra o jednolitym, zdrowym kolorze to marzenie kobiet w każdym wieku. Pierwsze zmarszczki (mimiczne) pojawiają się zwykle w 25.- 30. roku życia na czole, wokół oczu oraz w okolicach ust i nosa. Z wiekiem proteiny, za sprawą których skóra jest napięta – kolagen, elastyna i keratyna – ulegają osłabieniu i produkowane są przez organizm w coraz mniejszej ilości. Stopniowo niszczone są one przez wolne rodniki i toksyny. To, jak szybko zmarszczki się



ODPOWIEDNIO DOBRANY KREM

Warto zwrócić uwagę, aby krem, którego używamy do pielęgnacji twarzy, zawierał roślinne hydrokwasy (pomagają one dłużej zachować blask skóry), koenzym 10 (dobrze niweluje linie pojawiające się pod oczami), witaminę A – retinol ma działanie antybakteryjne, zwalcza też wolne rodniki, które powodują powstawanie zmarszczek. Cennym składnikiem jest również kwas hialuronowy – sprzyja utrzymaniu połączeń włókien kolagenu i elastyny, pomaga zachować skórę odpowiednio napiętą, świeżą i gładką.

pojawiają, zależy także w dużej mierze od indywidualnych czynników, takich jak mimika twarzy, stan zdrowia, poziom hormonów, tryb życia, stres czy właściwa pielęgnacja.

W walce z pojawiającymi się zmarszczkami pomaga właściwa pielęgnacja. Duże znaczenie ma nawodnienie organizmu, zarówno od środka – poprzez picie dużej ilości wody, jak i na zewnątrz – poprzez stosowanie kremów nawilżających, odpowiednio dobranych do rodzaju skóry oraz wieku.

SKĄD BIORĄ SIĘ ZMARSZCZKI?

Zmarszczki są konsekwencją zmian związanych z upływem czasu. Z wiekiem sprężystość skóry się obniża i traci ona swoją elastyczność – osłabiają się wchodzące w jej skład włókna kolagenu i elastyny. Skóra staje się bardziej podatna na wysuszenie, jest szorstka, a także traci swój jednolity kolor. Powstawanie zmarszczek przyspieszają również złe nawyki, takie jak nadmierna ekspozycja na promienie słoneczne, palenie papierosów czy nieodpowiednie nawodnienie organizmu.

JAK MOŻNA SOBIE RADZIĆ ZE ZMARSZCZKAMI?

W walce z pojawiającymi się zmarszczkami pomaga właściwa pielęgnacja. Duże znaczenie ma nawodnienie organizmu,

zarówno od środka – poprzez picie dużej ilości wody, jak i na zewnątrz – poprzez stosowanie kremów nawilżających, odpowiednio dobranych do rodzaju skóry oraz wieku. Ważnym elementem ochrony przed zmarszczkami jest unikanie nadmiernego opalania, a w słoneczne dni korzystanie z kremów z wysokim filtrem UV. Szczegół-



SEN – NAJLEPSZY KOSMETYK

Nie bez znaczenia dla dobrej kondycji i młodego wyglądu naszej skóry jest to, jak śpimy. Dobrej jakości sen sprzyja regeneracji, pozwala utrzymać też prawidłowy bilans wodny. Z badań naukowych wynika, że u kobiet niedosypiających obserwuje się szybsze oznaki starzenia się skóry i mniejszą zdolność jej regeneracji po nadmiernej ekspozycji na słońce.

nej troski wymaga delikatna skóra w okolicach oczu, którą można chronić, zakładając okulary z dużymi szklami. W utrzymaniu dobrej kondycji skóry pomaga również dostarczanie organizmowi witamin z grupy A, B, C i E. Szczególnie dwóch ostatnich, które hamują działanie wolnych rodników. Nie bez znaczenia jest też to, jak śpimy. Chcąc uniknąć zmarszczek, wybierzmy pozycję na wznak i poszewkę z miękkiego włókna. □

REKLAMA

LIFT 4 SKIN BY OCEANIC

To rewolucyjna seria kosmetyków natychmiastowo wygładzająca zmarszczki. Formuła zawiera ekskluzywny składnik SYN®-AKE – tripeptydbiomimetyczny – odtworzony na wzór toksyny z jadu żmii królewskiej TempleViper. Toksyna w odpowiednim stężeniu relaksuje i odpręża mięśnie twarzy, których mikroskurcze odpowiedzialne są za powstawanie zmarszczek mimicznych.

LIFT4SKIN Intensywny krem – żelazko wygładzające na dzień 50 ml
LIFT4SKIN Odbudowujący krem przeciwzmarszczkowy na noc 50 ml
LIFT4SKIN Ujędniający krem wygładzający pod oczy i na powieki 35 ml

Podmiot odpowiedzialny: OCEANIC S.A.

***Produkt w promocji Rodzinna Apteczka w terminie:** 1-30.09.2017



41,37 zł*

24,82 zł*



SAUNA

DLA ZDROWIA I URODY

✍️ Zuzanna Bratkowska

Mówi się o niej, że to filozofia kąpiei, że odpręża psychicznie i fizycznie. Sauna wywodzi się z Finlandii. W tym skandynawskim kraju o chłodnym klimacie zwykle na blisko 5 milionów mieszkańców przypadają 3 miliony saun, a statystyczny Fin zażywa kąpiei w drewnianej kabinie raz w tygodniu. Oprócz funkcji zdrowotnych, jakie pełni, sauna jest miejscem spotkań towarzyskich i rodzinnych. Regularne seanse w gorącej temperaturze, zakończone gwałtownym ochłodzeniem, hartują organizm i pomagają oczyścić ciało i skórę z toksyn, co jest wyjątkowo korzystne w sezonie jesienno-zimowym, kiedy jesteśmy narażeni na infekcje.

FIŃSKA TRADYCJA

Idea odpoczynku w kabinie rozgrzanej do 100°C, w której pory skóry otwierają się, a ciało się poci, zajmuje ważne miejsce w kulturze Finlandii. Powiada się tam, że sauna jest apteką ubogich ludzi. Zwyczaj kąpiei w saunie i powiązane z nim rytuały kultywowane są od tysięcy lat. Ma to swoje odbicie w folklorze i swoistej saunowej kulturze, przekazywanej już małym dzieciom. Według Finów sauna jest domem elfa – Saunatonnttu – który strzeże właściwego zachowania podczas rytuałów. Saunowy savoir-vivre głosi, by podczas kąpiei nie spożywać posiłków i nie pić, nie rozmawiać o pracy i polityce czy religii. Należy też korzystać z niej nago, tak aby każda część ciała została właściwie oczyszczona. Syntetyczne stroje kąpielowe są niedozwolone. Dla wielu Finów, którzy posiadają saunę w domu, jest ona помещением wręcz świętym, kojarzonym z zachowaniem zdrowia i dobrego samopoczucia. Rytuał saunowy, polegający na kilkunastominutowym odprężeniu w wysokiej temperaturze, zakończony jest

prysznicem pod kubłem zimnej wody lub alternatywnie kąpielą w jeziorze, a zimą – ochłodzeniem bezpośrednio w śniegu.



CO DAJE SAUNOWANIE?

Sezon jesienno-zimowy to idealny czas, żeby zacząć korzystać z sauny. Wtedy też narażeni jesteśmy na infekcje i spadek nastroju związany ze skracającym się cyklem dnia. Kąpiele w saunie wzmacniają układ odpornościowy, wspomagają oczyszczanie dróg oddechowych (szczególnie, gdy zastosujemy olejek eteryczny). Saunowanie łagodzi stres, relaksuje mięśnie, poprawia krążenie krwi, przez co cały organizm jest lepiej dotleniony, ponadto stymuluje wytwarzanie endorfin – hormonów szczęścia. Wysoka temperatura

panująca w saunie powoduje wzmożone pocenie, co wspomaga organizm w wyptakiwaniu toksyn. Głęboki relaks i rozgrzanie, szczególnie wieczorem, ułatwia zasypianie, zalecane jest więc osobom borykającym się z bezsennością.



JAK KORZYSTAĆ Z SAUNY?

Z sauny najlepiej korzystać wieczorem, ponieważ jest to spory wysiłek dla naszego organizmu. Ważne, aby nie wchodzić do łaźni ani na czczo, ani po obfitym posiłku. Należy również unikać korzystania z sauny po intensywnym wysiłku fizycznym, ponieważ może to prowadzić do zastoju. Rytuał rozpoczynamy od dokładnego umycia ciała



„KOBIETA NAJPIĘKNIEJ WYGLĄDA PO SAUNIE”

Nie bez przyczyny jedno z fińskich przysłów brzmi „Kobieta najpiękniej wygląda po saunie”. Intensywne pocenie pomaga pozbyć się toksyn, które są przyczyną powstawania cellulitu, tym samym pozwala zredukować jego widoczność. Gorąca parowa kąpiel odświeża i dezynfekuje skórę, staje się ona jaśniejsza, gładsza i ujędrniona, polepsza się również jej ukrwienie, a to wpływa na poprawę kolorytu cery. Podczas kąpiei w saunie odblokowują się gruczoły łojowe, co pozwala na pozbycie się nadmiaru sebum, który prowadzi do powstawania niedoskonałości.



SUCHA CZY PAROWA?

Każdy rodzaj sauny ma swój charakter. Do najpopularniejszych należy fińska sauna sucha – tradycyjnie źródłem ciepła jest piec opalany drewnem, w nowocześniejszych kabinach sauny mają grzałki elektryczne. W suchej saunie bardziej się pocimy, efektywniej działa też detoksykacja. Wysoka temperatura pomaga spalać kalorie, dlatego ten rodzaj sauny wspomaga utratę wagi i walkę z cellulitem. Temperatura, jaka tam panuje, to ok. 80-100°C. Przeciwnieństwem sauny suchej jest sauna parowa, tu temperatura sięga 100-120°C – a wilgotność pomieszczenia wzrasta, gdy polewamy gorące kamienie wodą. Tak powstała gorąca para nawilża skórę – ten rodzaj sauny ma korzystny wpływ na dysfunkcje układu oddechowego, pomaga oczyścić i udrożnić drogi oddechowe, korzystnie działa na schorzenia takie jak astma, zapalenie zatok, gardła czy suchość w nosie.

zwoi zamknąć pory, i kilkunastominutowym odpoczynkiem w pozycji siedzącej połączonym z uzupełnieniem płynów – najlepiej pić wtedy wodę i soki owocowe. Po saunie warto również zastosować kremy i balsamy nawilżające, które lepiej się absorbują, kiedy pory skóry są otwarte.



KTO NIE POWINIEN KORZYSTAĆ Z SAUNY?

Z sauny nie powinny korzystać osoby z dolegliwościami ze strony układu krążenia, serca i przewlekłymi chorobami układu oddechowego i płuc – wysoka temperatura może być dla nich niebezpieczna. Przebywanie w pomieszczeniu o wysokiej wilgotności i nadmierne pocenie niewskazane są również przy nasilonych schorzeniach skórnych, takich jak owrzodzenia czy zmiany ropne. Przeciwwskazaniem do korzystania z sauny jest także cera naczynkowa – nagłe zmiany temperatury mogą osłabiać naczyń krwionośne. Z sauny nie powinny korzystać również kobiety w ciąży i kobiety podczas miesiączki. □

Sezon jesienno-zimowy to idealny czas, żeby zacząć korzystać z sauny. Wtedy też narażeni jesteśmy na infekcje i spadek nastroju związany ze skracającym się cyklem dnia.

REKLAMA



NIE CHRAP!!!

Spray do gardła

- Zawiera składniki pochodzenia naturalnego o doskonałych właściwościach wzmacniających tkanki miękkie gardła.
- Istotą działania preparatu jest napięcie podniebienia miękkiego oraz tkanek miękkich gardła zapewniające rozszerzenie dróg oddechowych, co przyczynia się do zmniejszenia drgań tworzących uporczywe dźwięki chrapania.

Wytwórca:
Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „PROLAB” Sp. z o.o.
Paterek, Przemysłowa 3, 89-100 Nakło nad Notecią. www.prolabnaklo.pl, www.niechrap.info





NIE TYLKO OWSIANE!



**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.

Płatki owsiane zagościły w naszych domach na dobre. Tradycyjna owsianka, domowe crunchy czy ciasteczka to tylko niektóre z najpopularniejszych sposobów wykorzystania płatków owsianych. Warto jednak wiedzieć, że na nich świat się nie kończy! Istnieje wiele innych, godnych wypróbowania płatków zbożowych o niezwykłych właściwościach zdrowotnych. Warto wyjść poza naszą codzienną rutynę!

ALTERNATYWA DLA PŁATKÓW OWSIANYCH

Jedną z najpopularniejszych alternatyw płatków owsianych są płatki jaglane. Kasza jaglana – „prekursor płatków” – szturmem zdobyła serca miłośników zdrowego stylu życia. Odśluzowuje i odkwasza organizm, nie alergizuje, podnosi odporność, a dodatkowo można z niej wyczarować prawdziwe rarytasy. Płatki jaglane są błyskawiczną alternatywą dla kaszy i doskonale sprawdzą się w przypadku porannego braku czasu. Nie wymagają wcześniejszego przygotowania. Wystarczy zalać je wrzątkiem, mlekiem roślinnym (lub zwykłym) czy też wymieszać z kefirem bądź jogurtem, a następnie zostawić na krótką chwilę do napęcznienia i wzbogacić o ulubione owoce, pestki, orzechy, łyżeczkę gorzkiego kakao lub karobu i przyprawy, takie jak np. cynamon czy goździki. W ten sposób można wyczarować znakomite przysmaki. Płatki jaglane mogą być też wykorzystywane do przygotowywania zdrowych deserów.

ODŻYWCZE PŁATKI GRZCZANE

Kolejnymi popularnymi płatkami są płatki gryczane. Cechują się doskonałymi właściwościami odżywczymi, zbliżonymi do tych, które ma kasza gryczana. Zawierają m.in. magnez, żelazo, wapń, miedź, cynk, a także witaminy E oraz witaminy z grupy B.

Mają specyficzny, lekko orzechowy posmak, który doskonale komponuje się z gorzkim kakao i orzechami włoskimi. Przygotowuje się je podobnie jak płatki jaglane, zalewając odrobiną wrzątku i zostawiając na kilka minut do napęcznienia, a następnie dodając ulubione składniki w postaci np. jogurtu czy owoców.

LEKKOSTRAWNE PŁATKI RYŻOWE

Płatki ryżowe mogą z powodzeniem być używane do przygotowywania kleików dla niemowląt. Błyskawiczne w przygotowaniu, lekkostrawne i bezglutenowe są idealne także dla rekonwalescentów lub osób z nadwyrężonym układem pokarmowym. Dobrze sprawdzają się również w przypadku problemów żołądkowych, takich jak np. biegunka.

UZDRAWIAJĄCY ORKISZ

Kolejną ciekawą alternatywą dla płatków owsianych są płatki orkiszowe. Orkisz jest jednym z najszlachetniejszych zbóż, uznawanym za uzdrawiające. To najstarsza, nieprzetworzona forma pszenicy, która cechuje się większą zawartością białka, tłuszczu i błonnika niż większość odmian pszenicy. Mówi się, że orkisz wspomaga przyswajanie pokarmów i jest szczególnie korzystny dla osób osłabionych czy wyczerpanych. Płatki są wygodniejszą wersją

przygotowania tego zboża i można ich używać w identyczny sposób jak płatki owsiane.

SYCĄCE PŁATKI ŻYTNIE

Dla osób, które mają problemy z utrzymaniem apetytu na wodzy, świetnie sprawdzają się płatki żytnie. Okazuje się, że sycą one bardziej niż płatki owsiane. Dodatkowo, uważa się, że mogą zapobiegać one chorobom układu krążenia, pewnym typom nowotworów czy kamicy żółciowej. Zawierają m.in. żelazo, magnez, potas, czy wapń, a także witaminy z grupy B (w tym kwas pantotenowy i foliowy) czy witaminę E.

RÓŻNORODNOŚĆ TO ZDROWIE!

Rodzajów płatków zbożowych będących alternatywą dla płatków owsianych jest bardzo dużo! Dlaczego warto ich spróbować? Przede wszystkim dla różnorodności odżywczej i kulinarnej. Im różnorodniej, tym zdrowiej – to jedna ze złotych zasad dietetyki. Warto więc rotować produkty, wprowadzać odmienne od tych, „co zawsze”, zaskakiwać nasz organizm nowymi propozycjami – w ten sposób łatwiej dostarczyć sobie całej gamy rozmaitych składników odżywczych. Spróbujmy, a sami zobaczymy, jak szerokie horyzonty kulinarne otworzą się przed nami niejako w „efekcie ubocznym”. □



SPRÓBUJ!

Błyskawiczne ciasteczka przygotowane na bazie zmiksowanego dojrzałego banana i mango, z dodatkiem 3-4 łyżek płatków jaglanych i kilku łyżeczek ulubionych pestek lub nasion (np. siemienia lnianego, sezamu czy słonecznika). Przygotowanie: dokładnie wymieszane składniki formujemy w niewielkie ciasteczka i umieszczamy w nagrzanym do ok. 180°C piekarniku na ok. 30 minut, przewracając na drugą stronę w połowie pieczenia.



JESIENNE CIASTA

W ZDROWSZEJ ODSŁONIE

Coraz krótsze dni, słońca jak na lekarstwo, deszcz, plucha – jesienią niejednokrotnie potrzebujemy specjalnych środków, aby przeciwdziałać chandrze. Poprawianie sobie humoru zajadaniem przysmaków nigdy nie jest najlepszym rozwiązaniem, ale propozycje, które Wam przedstawiamy, mogą dostarczyć naszemu organizmowi sporej dawki witamin i składników mineralnych. Oprócz dosłownienia nam życia wspomogą one także nasze zdrowie. Oto 4 pomysły na jesienne ciasta w zdrowej odsłonie!



Magdalena Olańska

– 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.

CRUMBLE ŚLIWKOWE

Najprostsza i chyba najszybsza wersja przygotowania zdrowego, obfitującego w składniki odżywcze deseru.

🕒 15 minut + pieczenie
★ ★ ★ łatwe

SKŁADNIKI:

0,5 kg dojrzałych węgielek
1 łyżeczka cynamonu 1 2 łyżki płatków migdałowych 1 3-4 łyżki cukru kokosowego lub ksylitolu 1 4 łyżki masła lub oleju kokosowego w temperaturze pokojowej 1 szklanka płatków owsianych

PRZYGOTOWANIE:

Piekarnik rozgrzać do 200°C. Śliwki umyć, wypestkować i pokroić na półki lub w ćwiartki, posypać cynamonem i łyżką ksylitolu lub cukru kokosowego. Masto lub olej kokosowy dokładnie wymieszać z płatkami owsianymi (można je odrobinę rozdrobnić malakserem), pozostałym cukrem kokosowym lub ksylitolem i migdałami w płatkach. Wyrobiną masą posypać przygotowane śliwki. Piec w rozgrzanym piekarniku aż kruszonka owsiana nabierze złotego koloru (ok. 15-20 minut).

WZMACNIAJĄCE ODPORNOŚĆ CIASTO Z OWOCAMI I KASZĄ JAGLANĄ

Petne antyoksydantów, kwercetyny i witaminy C. Jabłka i aronia oraz słodycz gruszki wraz ze wzmacniającą organizm kaszą jaglaną tworzą mieszankę, której trudno się oprzeć!

🕒 25 minut + pieczenie
★ ★ ★ łatwe

SKŁADNIKI:

1,5 szklanki suchej kaszy jaglanej 1 1 kg jabłek 1 0,5 kg gruszek 1 2 garści aronii 1 garść posiekanych orzechów włoskich 1 2 łyżeczki cynamonu 1 1 łyżka ksylitolu



PRZYGOTOWANIE:

Jabłka i gruszki dokładnie umyć, obrać i zetrzeć na tarce.

Kaszę przelać wrzątkiem i wymieszać dokładnie z pozostałymi składnikami. Umieścić na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec do złotego koloru (ok. godzinę) w piekarniku nagrzanym do 180°C. Można podawać z kleksem jogurtu naturalnego.



BROWNIE Z KASZY GRYZANEJ Z GRUSZKĄ

Kolejne zaskakujące połączenie. Gorzkie kakao, kasza gryczana i gruszka, czyli... dawka magnezu, błonnika, wzmocnienie odporności i naturalna słodycz.

🕒 50 minut + pieczenie
★ ★ ★ średnie

SKŁADNIKI:

2 gruszki 1 szklanka niepalonej kaszy gryczanej 1 2 szklanki wody 1 400 ml mleka kokosowego 1 250 g pokrojonych suszonych daktyli 1 5 łyżek gorzkiego kakao 1 łyżka ksylitolu (opcjonalnie – jeśli uznamy, że masa jest zbyt mało słodka) 1 szczypta cynamonu

PRZYGOTOWANIE:



Wodę zagotować, dodać przelaną wrzątkiem kaszę, mleko kokosowe i pokrojone daktyle. Gotujemy aż kasza będzie całkowicie miękka (ok. 30 minut). Dodać gorzkie kakao i szczyptę cynamonu. Wymieszać dokładnie i przestudzić odrobinę. Zblendować. Gruszkę umyć i pokroić w kostkę (lub zetrzeć na tarce). Wymieszać dokładnie z masą, umieścić w wyłożonej papierem do pieczenia blaszce. Piec w nagrzanym do 180°C piekarniku przez ok. 30 minut (sprawdzając drewnianym patyczkiem, czy ciasto jest gotowe).



KORZENNE CIASTO DYNIOWE

Dynia to prawdziwy synonim jesieni. Co więcej – jest niskokaloryczna, pełna błonnika i beta-karotenu, a dodatkowo idealnie nadaje się do przygotowywania zdrowych deserów. Warto spróbować!

🕒 20 minut + pieczenie
★ ★ ★ łatwe

SKŁADNIKI:

1 szklanka purée z dyni (ugotowana i zmiękowana dynia) 1 1 szklanka mielonych orzechów włoskich lub migdałów 1 1/3 szklanki cukru kokosowego lub ksylitolu 1 2 jajka 1 1 łyżka oleju kokosowego 1 1 łyżeczka proszku do pieczenia 1 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej 1 przyprawy: 1 łyżeczka cynamonu, 1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej, 1/2 łyżeczki goździków



PRZYGOTOWANIE:

Jajka ubić z cukrem lub ksylitolem (najlepiej osobno białka, następnie ostrożnie dodawać żółtka). Dodawać stopniowo pozostałe składniki. Jednolitą masę umieścić w wyłożonej papierem do pieczenia blaszce. Piec w nagrzanym do 180°C piekarniku przez ok. 40 minut (sprawdzając drewnianym patyczkiem, czy ciasto jest gotowe).



Zuzanna Bratkowska

JESIEŃ

W BIESZCZADACH

W najdalej wysuniętym na południowy wschód zakątku Polski mieści się wyjątkowe i malownicze pasmo górskie, które swój prawdziwy urok odkrywa jesienią. Wtedy to unikalna flora nabiera kolorów od odcieni żółci, aż po czerwień. Dlaczego warto wybrać się w Bieszczady na przełomie lata i jesieni?

Urlop zaplanowany w jesiennych miesiącach to idealna okazja, żeby odwiedzić Bieszczady. Bukowe i jodłowe lasy, stanowiące znaczną część powierzchni tej krainy, unikalna roślinność, rzadkie gatunki zwierząt, a także barwne krajobrazy i malownicza architektura stwarzają idealne środowisko do aktywnego wypoczynku. Górskie szlaki Bieszczad dają możliwość odcięcia się od cywilizacji, są bowiem jednym z najrzadziej zaludnionych obszarów w Europie. Wchodzą w skład pasma górskiego przebiegającego przez południowo-wschodnią

Polskę, Ukrainę i Słowację, należącego do masywu Karpat Wschodnich.

POŁONINY

Rozłożyste naturalne górskie hale są znakiem rozpoznawczym Bieszczad, roztaczają się z nich rozległe widoki. Najczęściej uczęszczana przez turystów jest Połonina Wetlińska, położona na wysokości 1255 m n.p.m. Stanowi ona doskonały punkt widokowy – szczególnie jesienią, kiedy warunki atmosferyczne pozwalają zobaczyć na horyzoncie szczyty Tatr.

Świeże powietrze i jesienne storce stwarzają idealne okoliczności do pieszej wędrówki. Jedną z popularnych tras stanowi przejście grzbietem potoniny na linii Smerek – Przetęcz Orłowicza – grań Szarego Berda.

TARNICA

Punktem obowiązkowym dla amatorów górskich wypraw jest zdobycie najwyższego szczytu Bieszczad – Tarnicy. Należy ona do Korony Polskich Gór, czyli 28 najwyższych szczytów w Polsce. Na Tarnicę



CHATKA PUCHATKA

Mieszczące się w pobliżu szczytu Tarnicy schronisko Chatka Puchatka to miejsce z historią. Budynek został zbudowany po II wojnie światowej jako wojskowy punkt obserwacyjny. W latach 50., po zmianie granic, został przejęty przez towarzystwo turystyczne, a pod koniec lat 60. zaczął służyć turystom jako najwyżej położone schronisko w Bieszczadach. W remont drewnianego domku i przystosowanie go do potrzeb wędrowców zaangażował się legendarny gospodarz – Lutek Pińczuk – wkładając niebawym trud we wnoszenie materiałów na tę wysokość. W przedsięwzięciu pomagał mu wierny przyjaciel, wierzchovec Caro.

o wysokości 1346 m n.p.m. kierują dwa alternatywne szlaki. Pierwszy z nich to czerwony, przebiegający na linii Ustroń – Wołosate, prowadzący do schroniska górskiego w Ustrzykach Dolnych – tagodniejszy, ale też bardziej czasochłonny szlak. Na tej trasie spędzimy od 3 do 4 godzin, dlatego warto rozpocząć wyprawę rano. Wędrówka dostarcza wielu niecodziennych widoków, takich jak przetęcz pod szczytem Tarnicy czy potoniny Szerokiego Wierchu. Alternatywny, krótszy i bardziej stromy szlak prowadzi z Wołosatego prosto do przetęczy

u podnóża góry, stamtąd krótki żółty szlak bezpośrednio kieruje na szczyt wzniesienia.

DREWNIANE CERKWIE

Jednym z charakterystycznych elementów architektonicznych Bieszczad i wojewódz-



stwa podkarpackiego są drewniane cerkwie będące pozostałością kultury Łemków. Jesień jest idealną porą na wycieczkę Szlakiem Architektury Drewnianej. Jego podkarpacka część liczy blisko 1200 kilometrów, a na dziewięciu zlokalizowanych tam trasach odnaleźć można przykłady zabytkowych kościołów, drewnianych cerkwi i tradycyjnej zabudowy z wieków od XVI do XIX. Do miejscowości, które warto odwiedzić, należą: Szczawnio, Rzepedź i Komańcza.

KUCHNIA REGIONALNA

Jesienna wyprawa to dobra okazja do skosztowania specjałów lokalnej kuchni. A ta podkarpacka charakteryzuje się prostotą składników i bogactwem potraw o tajemniczych nazwach. Jest efektem styku tradycji kulinarnych zamieszkują-



cych od setek lat Łemków i Ukraińców. Odwiedzając Bieszczady, warto spróbować tradycyjnych podkarpackich proziaków – przypominających chleb placków, wypiekanych bezpośrednio na kuchennej płycie, przygotowywanych według kilkusetletniej przekazywanej z ust do ust receptury. Do lokalnych specjałów należą też kręzątki – główki kapusty gotowane w czosnkowym wywarze, halszki – ziemniaczane kulki podawane z dodatkiem podsmażonej cebuli, a także bałabuchy – ziemniaczane ciasto nadziewane mięsnym farszem. □



SZYKUJĄC SIĘ NA GÓRSKĄ WYPRAWĘ. NIE ZAPOMINAJMY ZABRAĆ ZE SOBĄ APTECZKI!

Pamiętajmy o ryzyku urazów i kontuzji, do których często dochodzi na górskich szlakach. Uszkodzenia skóry, zwichnięcia, złamania kończyn – to najpopularniejsze z nich. Skaleczenia i otarcia wymagają szybkiej interwencji. Małe rany należy oczyścić, przemyć preparatem dezynfekującym, a następnie zabezpieczyć opatrunkiem. Do najważniejszych elementów apteczki należą: plastry, opaska uciskowa, środki dezynfekujące, bandaże i rękawiczki jednorazowe.

REKLAMA

LABORATORIUM FARMACEUTYCZNE AVENA SP. Z O.O.

Filarem naszej spółki jest produkcja leków galenowych, na które posiadamy Dopuszczenia do obrotu oraz Certyfikat GMP na Wytwarzanie wydany przez GIF (Główny Inspektorat Farmaceutyczny). Stabilna pozycja od 25 lat na polskim rynku farmaceutycznym zobowiązuje nas do zapewnienia wysokiej jakości produkcji.

Jodyna Roztwór na skórę

Skład - 100 g preparatu zawiera: Iodum 3,00 g, Potasu jodek 1,00 g, Etanol 96% 90,00 g, Woda oczyszczona 6,00 g

Wskazania do stosowania: zewnątrznie w niewielkich uszkodzeniach skóry, takich jak otarcia, zadrapania oraz w celu odkażenia nieuszkodzonej skóry, np. przed zabiegami.

Przeciwwskazania: odczyn alergiczny na jod, ciąża, laktacja. Dzieci w wieku noworodkowym i niemowlęcym, nietolerancja glutenu (choroba Dühringa).





Joanna Cichońska

SCRAPBOOKING

NA KREATYWNE WIECZORY

Gdy za oknem szaro i ponuro, częściej zostajemy w ciepłych, przytulnych domach. Oglądanie filmów pod kocem wydaje się idealnym rozwiązaniem, ale jak zagospodarować czas, kiedy mamy ochotę na coś bardziej twórczego?

Z pomocą przychodzi coraz popularniejszy scrapbooking, czyli technika ręcznego ozdabiania albumów, kartek, pudełek, a także innych przedmiotów. Możemy stworzyć coś całkowicie unikatowego, jedyne w swoim rodzaju, czego nikt inny nie będzie miał. Ozdabiać można godzinami, dlatego to świetna opcja na długie, jesienne wieczory.

JAK ZACZĄĆ SWOJĄ PRZYGODĘ ZE SCRAPBOOKINGIEM?

1 BAZA

Przy ozdabianiu albumów należy zaopatrzyć się w gotowy album, notes lub zrobić go z grubej tektury. Do kartek świątecznych czy okolicznościowych jako bazę wykorzystać można blok techniczny lub kolorowy arkusz. Do tworzenia dekoracyjnych pudeł posłużą nam gotowe brązowe pudełko, które kupimy w pasmanterii czy sklepie meblarskim.

2 BINDOWANIE, ŁĄCZENIE

Jest to istotne dla albumów, które zamierzamy zrobić od początku. Kartki potąć można wstążką czy specjalnymi kółkami. Kolejną opcją jest bindowanie, które już wymaga odpowiedniego sprzętu. Jeśli jednak zaangażujemy się w tę pasję, warto rozważyć zakup bindownicy. Będzie to jednorazowy większy wydatek, ale przyda się do wielu projektów.

3 OZDOBNE PAPIERY

Poza wyobraźnią to najważniejszy element scrapbookingu. Dostępne są różne papiery, rozmaite wzory, rozmiary i gramatury. Prócz kolorowych warto kupić jednobarwne, wtedy łatwiej jest skomponować całość.

4 NARZĘDZIA

Podstawowe narzędzia do scrapbookingu każdy ma już w domu: ekierka, klej, ołówek, nożyczki. W przypadku robienia samodzielnie bazy albumu przyda się też dziurkacz, by zrobić otwory do połączenia kart.

5 DODATKI I OZDOBY

Wybór jest ogromny, wystarczy wybrać się do pasmanterii, gdzie czekać na nas będą: koronki, tasiemki, samoprzylepne taśmy, gotowe szablony czy scrapki – wycinki o odpowiednim kształcie (ubranka, serduszka, obrączki itd.). Możemy również wykorzystać wysuszone liście, lawendę, odbitą dłoń, guziki czy skrawki gazet.

CZY WIESZ, ŻE...

Pierwszymi znanymi scrapbookerami byli Mark Twain i Thomas Jefferson.



SCRAPBOOKING XXI WIEKU

Obecnie coraz modniejszy staje się również digital scrapbooking. Zdjęcia w formie cyfrowej umieszczane są na określonym tle, ozdabiane, a następnie całość jest drukowana.

FENOMEN SCRAPBOOKINGU

Scrapbooking to jedno z najpopularniejszych hobby w Stanach Zjednoczonych, coraz prężniej podbijające inne kraje. Jego sukces wynika z tego, że daje twórcy możliwość pełnej kreacji efektu końcowego i ekspresji swojej indywidualności. Ponownie zaczynamy doceniać oryginalne przedmioty z duszą, a te wytworzone przez nas będą spersonalizowane i niepowtarzalne. Scrapbooking to ponadto łatwe i przyjemne hobby. Nie trzeba skończyć Akademii Sztuk Pięknych, aby zająć się zdobnictwem. Wystarczy troszkę wyobraźni i zaangażowania. Nie jest to jednak hobby dla wszystkich. Osoby, którym trudno usiedzieć w miejscu, mogą szybko się znudzić. Idealne będzie za to dla tych, którzy lubią robotki ręczne, są cierpliwi i spokojni. Niejeden z nas może się jednak zdziwić, przypadkiem odkrywając w sobie pokłady kreatywności, jaką może wyzwolić pierwsze spotkanie ze scrapbookingiem. □



FAKTY i MITY

NA TEMAT ZDROWIA

Agata Budzińska

WYCHODZENIE Z MOKRĄ GŁOWĄ SPRZYJA PRZEZIĘBIENIU SIĘ

Mokra głowa nie osłabia odporności i nie zwiększa ryzyka złapania przeziębienia. Nawet jeżeli z powodu mokrych włosów jest nam zimno i mamy dreszcze, nie jesteśmy bardziej podatni na zachorowanie. Przeziębieniem zaraża się bowiem od innych ludzi, dlatego nieważne, czy spotkamy ich z mokrą, czy suchą głową, ale dopiero od nich możemy się zarazić.



DYNIA MOŻE ZAPOBIEGAĆ CHOROBYM NOWOTWOROWYM

Dynia zawiera dużą ilość beta-karotenu – przeciwutleniacza, który ma właściwości lecznicze. Hamuje on szkodliwe procesy oksydacyjne, dzięki czemu może obniżyć ryzyko zachorowania na chorobę nowotworową, szczególnie na raka żołądka, piersi, płuc i jelita grubego. Oprócz tego beta-karoten charakteryzuje się silnym działaniem przeciwzapalnym.

UŻYWAMY TYLKO 10% NASZEGO MÓZGU

Jednym z dowodów obalających to stwierdzenie jest fakt, iż mózg pochłania ogromne ilości tlenu i składników odżywczych, a stanowi jedynie 2% naszego ciała. 20% energii, którą dostarczamy do organizmu, kierowana jest właśnie do mózgu. Ewolucja i proces naturalnej selekcji nie pozwoliłyby na utratę tak dużego zapasu energii na użytek jedynie 10% mózgu.

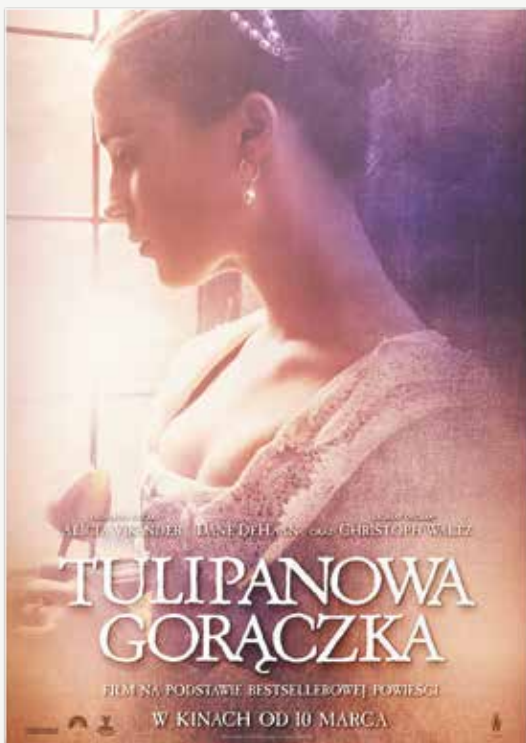




FILM

„TULIPANOWA GORĄCZKA”
reż. Justin Chadawick, 2017

Film twórców „Zakochanego Szekspira”. To historia młodej dziewczyny Sophii, która zostaje wydana za dużo starszego od siebie bogatego kupca Corneliusa. Choć Sophia nie darzy gorącym uczuciem swojego przyszłego męża, godzi się z losem i decyduje się zostać żoną i matką jego dzieci. Życie dwójki zmienia się się w momencie, kiedy Cornelius wpada na pomysł sportretowania swojej małżonki i zatrudnia do tego młodego i znanego malarza. Podczas spotkań między Sofią a portrecistą rodzi się napięcie. Romans dwójki wiąże się z dużym ryzykiem, a oni obmyślają wspólny plan na przyszłość.



MUZYKA

HURTS, „DESIRE”
Sony Music, 2017

„To album peten pasji, bólu, pożądania i najlepszej muzyki, jaką kiedykolwiek stworzyliśmy” – tak swoją najnowszą płytę zapowiada zespół Hurts. Brytyjscy artyści, tworzący muzykę z pogranicza gatunków takich jak synthpop, new wave i soft rock, popularność zyskali za sprawą dwóch albumów – „Hapiness” i „Exile”, które dotarły na szczyty list przebojów w wielu europejskich krajach – Wielkiej Brytanii, Niemczech, Szwajcarii, Finlandii i Polsce. Polscy fani pochodzącego z Manchesteru duetu Theo Hutchcrafta i Adama Andersona ucieszą się podwójnie – muzycy zagrają dwa koncerty w Poznaniu i Warszawie podczas spektakularnej europejskiej trasy koncertowej zaplanowanej od Syberii, aż po Manchester. To już czwarta płyta brytyjskich artystów. Promuje ją utwór „Beautiful Ones” – nastrój albumu idealnie wpasuje się w jesienny klimat.

Reedycja kultowej płyty „Listen without prejudice” George’a Michaela. Artysty nie trzeba nikomu przedstawiać – na świecie sprzedano ponad 80 milionów jego płyt. Po śmierci wokalisty w 2016 roku wytwórnia Sony Music zdecydowała się wznowić drugi solowy album, z którego pochodzą przeboje takie jak: „Freedom”, „Praying For Time”, „Waiting For That Day”, „Cowboys and Angels” oraz „Heal The Pain”. Zestaw składający się z dwóch płyt CD zawiera wcześniej nieopublikowany album „MTV Unplugged” z 1996 roku, zawierający największe hity Wham! oraz utwory z albumów „Faith”, „Listen Without Prejudice” i „Older”. Dostępna będzie także wersja deluxe: trzy płyty CD oraz płyta DVD z filmem „Freedom”, opowiadającym historię powstania „Listen Without Prejudice Vol. 1”, o sprawie sądowej oraz o bólu po stracie Anselmo – miłości życia artysty.

**GEORGE MICHAEL,**
„LISTEN WITHOUT
PREJUDICE 25”
Sony Music, 2017

KSIĄŻKI

LEONIE SWANN,
„PAZUR SPRAWIEDLIWOŚCI”
Prószyński i S-ka, 2017

Akcja książki rozpoczyna się od wypadku przy katedrze w Cambridge – młody arystokrata spada z wieży i ginie. Sprawa jest tajemnicza, a śledztwo przejmuje naukowiec Augustus Huff, który wcześniej uczył ofiarę. Niewiele śladów i należąca do zmarłego afrykańska papuga Żako o imieniu Grey – to wszystko, co pozostało po arystokracie. Z pomocą zwierzęcia neurotyczny wykładowca wyrusza na poszukiwania zabójcy, nie wierzy bowiem w przypadek. Początkowo współpraca człowieka i ptaka nie jest łatwa, jednak z czasem okazują się idealnym duetem do rozwikłania zagadki. To już kolejna pozycja autorki „Sprawiedliwości owiec” i „Triumfu owiec”, pochodzącej z Monachium Leonie Swann. Jej dwie pierwsze książki stały się bestsellerami i zostały przetłumaczone na 25 języków.

**AGNIESZKA KOŚCIAŃSKA, „ZOBACZYĆ ŁOSIA”**
Wydawnictwo Czarne, 2017

To historia polskiej edukacji seksualnej ukazująca zmiany w obyczajowości na przestrzeni ostatnich stu lat. Jeszcze na przełomie wieku popularne były wizyty w domach publicznych, gdzie mężczyźni stawiali swoje pierwsze kroki w sztuce miłosnej, równie częste były przypadki chorób wenerycznych – jednak o tych sprawach nie mówiło się głośno. Agnieszka Kościańska, z wykształcenia etnolog, której głównymi obszarami zainteresowań badawczych są związki seksualności, płci i religii, w swojej książce krytycznie opisuje polskie wychowanie seksualne w poprzednim stuleciu. Wyjaśnia, jak stopniowo popularne i utrwalane wśród młodzieży infantylne opowieści dotyczące sfery seksualnej i prokreacji przestały być wiarygodne dla dojrzewających młodych ludzi. Przedstawia prekursorów edukacji seksualnej w Polsce i ich działania, aby w sposób otwarty mówić o „tych sprawach”. Jakże treści podlegały cenzurze w komunistycznych podręcznikach szkolnych i dlaczego? Jakże prawdy dotyczące seksu zawarte są w tradycyjnych ludowych pieśniach? Jaką rolę w tym wszystkim odgrywała moralność i wstyd? Odpowiedź na te pytania dostarczy lektura książki „Zobaczyć łosia”.

GRY
PLANSZOWE**„GRUNT TO ZDROWIE”**
MDR, 2017

Gra planszowa na podstawie satyrycznych rysunków Andrzeja Mleczki, z przymrużeniem oka traktująca realia polskiej służby zdrowia. Rozgrywka toczy się w rejestracji przychodni – aby wygrać, należy przechrzcić innych graczy z różnorodnymi przypadłościami w drodze do lekarza specjalisty. Liczą się spryt i refleks, w końcu gra toczy się o zdrowie! Planszówka łącząca w sobie elementy rywalizacji i strategii pozwala w kreatywny sposób spędzić czas w gronie rodziny i przyjaciół – jest więc idealną propozycją na długie, jesienne wieczory. „Grunt to zdrowie” to już kolejna gra z serii Wydawnictwa MDR, którą ilustrował znany polski rysownik. Do tej pory ukazały się: „Gierki małżeńskie”, „Korporacja” i „Kariera polityczna”, które łączy jeden element – żartobliwe ujęcie otaczającej nas rzeczywistości. Gra przeznaczona jest dla od 2 do 4 graczy powyżej 16. roku życia.



RODZINNA APTECZKA



TERMIN PROMOCJI: 1-30.09.2017

TERMIN PROMOCJI: 1.09-30.11.2017

11,18



12,87

UCHOLEK
– KROPLE DO USZU 20 ML
UCHOLEK FORTE
– KROPLE DO USZU 20 ML
wyrób medyczny
Od 1. roku życia.
Krople do uszu z olejkami geraniowym i goździkowym „UCHOLEK” i krople do uszu z olejkiem czosnkowym, wyciągiem z dziurawca i wyciągiem z nagietka „UCHOLEK Forte” wspomagają leczenie stanów zapalnych zewnętrznego przewodu słuchowego na tle infekcji bakteryjnych, wirusowych i grzybiczych.
Podmiot odpowiedzialny: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „PROLAB” Sp. z o.o.



19,33

DEXERYL®
Krem przeznaczony do leczenia objawów i dolegliwości związanych z suchością skóry, a szczególnie w różnych dermatologicznych stanach chorobowych (np. atopowe zapalenie skóry, rybia łuska). Skład Dexeryl® krem dobrano w celu leczenia objawów i dolegliwości wywołanych suchością skóry. Dexeryl® zmniejsza nasilenie istniejących i przeciwdziała nowym podrażnieniom. Duże ekonomiczne opakowanie 500 ml. Potwierdzona skuteczność.
Podmiot odpowiedzialny: Pierre Fabre Sante Benelux.
Wyrób medyczny CE 2007



61,89

LONG 4 LASHES SERUM
PRZYSPIESZAJĄCE WZROST
RZĘS 3 ML
Korzystając z najnowszych, światowych osiągnięć medycyny estetycznej, opracowano wyjątkowo skuteczne serum, które wydłuża, zagęszcza i wzmacnia rzęsy oraz widocznie poprawia ich kondycję. Jego receptura zawiera bimatoprost – substancję aktywną uważaną obecnie za jeden z najefektywniejszych związków stymulujących wzrost rzęs.
Podmiot odpowiedzialny: Oceanic S.A.



3,86

WYRÓB MEDYCZNY



29,26

BLEPHACLEAN®
Jatowe, hypoalergiczne chusteczki do higieny wrażliwych i podrażnionych okolic oczu, zwłaszcza w przypadku: konieczności usunięcia zanieczyszczeń, pyłków i wydzieliny (np. z powodu alergii lub infekcji), istniejącego podrażnienia, stanu zapalnego lub zakażenia (np. suchości oka, zapalenia skóry powiek, jęczmienia, gradówki itp.), do higieny przed i po zabiegach operacyjnych (np. przy laserowych korektach wad wzroku lub operacjach zaćmy).
Nie zawiera konserwantów i parabenów.
Testowany pod kontrolą okulistyczną, pod kątem bezpieczeństwa dla narządu wzroku.
Może być stosowany także u dzieci od 3. miesiąca życia!
Miękkie i wygodne do stosowania – także w podróży.
Podmiot odpowiedzialny: Thea Polska Sp. z o.o.

38,55



27,78

NYDA®PLUS 100 ML
Postać: roztwór 100 ml + aplikator + grzebień do wyczyszczenia.
Status: wyrób medyczny klasy IIa.
NYDA® 50 ML
Postać: aerozol 50 ml + grzebień do wyczyszczenia.
Status: wyrób medyczny klasy IIa.
Preparat na wszy i gnidy, którego skuteczność jest potwierdzona badaniami. Eliminuje pasożyty już po jednej, łatwej aplikacji. Nie zawiera neurotoksycznych insektycydów, dzięki czemu jest bardzo dobrze tolerowany przez wrażliwą skórę dzieci.
Podmiot odpowiedzialny: SIROWA POLAND Sp. z o.o.



15,71

SAMBUCUS KIDS 120 ML
Suplement diety
WZMOCNIENIE ODPORNOŚCI – SYROP Z BZU CZARNEGO.
Pyszny syrop o malinowym smaku, stanowiący cenne źródło składników wykazujących korzystny wpływ na wsparcie odporności przez cały rok. Zawiera kompozycję dwóch starannie dobranych, standaryzowanych na zawartość antocyjanów i polifenoli, ekstraktów z owoców bzu czarnego (*Sambucus nigra L.*). Nie zawiera syropu glukozowo-fruktozowego. Dla dzieci od 1. roku życia.
Podmiot odpowiedzialny: SIROWA POLAND Sp. z o.o.



RODZINNA APTECZKA



9,01

PLASTRY Z OLEJKAMI ETERYCZNYMI MENTHOLCARE
Plastry z olejkami eterycznymi o właściwościach odświeżających i poprawiających komfort oddychania.
Rozmiar: 6 cm x 5 cm.
Opakowanie jednostkowe: 5 sztuk + 1 gratis.
Produkt odświeżający do przyklejania na ubrania lub przedmioty codziennego użytku. Nie stosować bezpośrednio na skórę. Nie stosować w sposób ciągły dłużej niż 3 dni. Unikać kontaktu z oczami, nosem, jamą ustną, otwartymi ranami i skórą. Plaster jednorazowego użytku. Możliwość stosowania u dzieci od 3. roku życia.
Skład: w skład jednego plastra wchodzi: 200 mg olejku miętowego, 100 mg olejku sosny zwyczajnej, 100 mg olejku eukaliptusowego, 50 mg olejku cytrynowego, 50 mg olejku pomarańczowego.
Podmiot odpowiedzialny: Paso Trading Sp. z o.o.



27,29



28,45

GELOVOX® 20 TABL. DO SSANIA
Wyrób medyczny
OCHRONA GARDŁA I GŁOSU
Tabletki do ssania dla skutecznej ochrony błony śluzowej jamy ustnej i gardła z przeznaczeniem na suche, podrażnione gardło oraz problemy z głosem.
Wskazania: wspomagająco w czynnościowych zaburzeniach głosu, chrypka, drapanie w gardle, suchość błony śluzowej i spowodowany tym ból gardła, nieproduktywny suchy kaszel – tzw. kaszel odruchowy.
Podmiot odpowiedzialny: SIROWA POLAND Sp. z o.o.



17,57

SUDAFED XYLOSPRAY HA DLA DZIECI
Jeden ml aerozolu do nosa, roztworu zawiera 0,5 mg ksylometazoliny chlorowodoru.
Wskazania: krótkotrwałe leczenie objawowe przekrwienia błony śluzowej nosa w przebiegu zapalenia błony śluzowej nosa lub zapalenia zatok.
Przeciwwskazania: nadwrażliwość na substancję czynną lub którąkolwiek substancję pomocniczą. Nie stosować u: pacjentów z podwyższonym ciśnieniem wewnątrzgałkowym, zwłaszcza u pacjentów z jaskrą z wąskim kątem przesączania; pacjentów z suchym zapaleniem błony śluzowej nosa; dzieci w wieku poniżej 2 lat; pacjentów po usunięciu przysadki i po innych zabiegach chirurgicznych wykonywanych drogą przelnosową lub przez jamę ustną, przebiegających z odstąpieniem opony twardej; pacjentów, którzy przyjmują lub przyjmowali przez ostatnie dwa tygodnie leki z grupy inhibitorów monoaminoooksydazy, oraz tych, którzy przyjmują inne leki mogące zwiększać ciśnienie krwi; pacjentów z zanikowym lub naczynioruchowym zapaleniem błony śluzowej nosa.
Podmiot odpowiedzialny: McNeil Products Limited.



3,04

PLASTER KIDS LINE Z ZABAWNYM WZOREM PASOCARE
Zestaw 10 plasterów dla dzieci z zabawnym wzorem, kolorowe buźki.
Rozmiar: 19 mm x 72 mm.
Opakowanie jednostkowe: 10 szt.
Opatrywanie drobnych ran. Przeznaczone są dla osób o wrażliwej skórze.
Folia PE z mikrodziurkami umożliwiającymi skórę oddychanie, klej hypoalergiczny. Opatrunek przechowywać w suchym, czystym miejscu, w temperaturze pokojowej.
Podmiot odpowiedzialny: Paso Trading Sp. z o.o.



29,43

HYABAK® KROPLE DO OCZU
Wyrób medyczny
NAWILŻAJĄCE KROPLE DO OCZU BEZ KONSERWANTÓW
Hyabak to jedyne nawilżające i ochronne krople do oczu z filtrem UVB. Formuła hypotoniczna oraz naturalny dla oka hialuronian sodu w kroplach Hyabak to ulga dla zmęczonych, pięknych i podrażnionych oczu u osób: pracujących wiele godzin przy monitorze komputera lub/i oglądających często telewizję, przebywających w klimatyzowanych lub centralnie ogrzewanych pomieszczeniach, używających soczewek kontaktowych, osób starszych, odczuwających dolegliwości oczne. Hyabak nie zawiera żadnych konserwantów i może być stosowany 3 miesiące po otwarciu.
Dowiedz się więcej na stronie: www.hyabak.pl
Podmiot odpowiedzialny: Thea Polska Sp. z o.o.



15,88

SUDAFED XYLOSPRAY HA
Jeden ml aerozolu do nosa, roztworu zawiera 1 mg ksylometazoliny chlorowodoru.
Wskazania: zmniejszenie obrzęku błony śluzowej nosa w ostrym, w naczynioruchowym oraz w alergicznym zapaleniu błony śluzowej nosa. Ułatwienie odpływu wydzieliny w zapaleniu zatok przynosowych oraz w zapaleniu trąbki słuchowej ucha środkowego połączonego z przebiegiem. Do stosowania u dorosłych i dzieci w wieku powyżej 6 lat.

Przeciwwskazania: nadwrażliwość na substancję czynną lub którąkolwiek substancję pomocniczą. Nie stosować u pacjentów po usunięciu przysadki i po innych zabiegach chirurgicznych przebiegających z odstąpieniem opony twardej.
Podmiot odpowiedzialny: McNeil Products Limited.

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.

TERMIN PROMOCJI: 1.09-30.11.2017

Weź udział w głosowaniu w ramach plebiscytu **Grand Prix Farmacji**, odpowiedz na pytanie konkursowe i wygraj **atrakcyjne nagrody**.



Jeśli stosowałeś/aś jeden z wymienionych produktów, **wejdź na www.GrandPrixFarmacji.pl** i zgłośuj na polecany produkt. Kategorie w których możesz oddać głos*:

Probiotyki	Lacidar, Lacidar Baby, Osłonik Max, Biotyk, Trilac 20, Acidolac Baby
Preparaty na serce	Acard, Cardiol C, Optisterin, Polocard, Proficar, Krople nasercowe Amara
Preparaty na kaszel	Deflegmin, Fosidal, Guajazyl, Hederasal, Mucosolvan, Sal Ems Factitum
Preparaty na ból gardła	Chlorochinaldin, Faringosept, Fiorda, Goldisept, Helsi, Inovox Express, Strepsils Intensive, Tantum Verde
Preparaty przeciwalergiczne	Aleric Deslo Active, Hitaxa Fast, Lirra Gem, Loratydyna Pylox
Preparaty przeciwgrzybiczne	Acerin Fungi, Daktarin, Pirolam Lakier, Pirolam Szampon, Terbilum
Preparaty przeciwbiegunkowe	Carbo VP – węgiel aktywowany, Imodium Instant, Laremid, Nifuroksazyd Richter, Orsalit, Tasectan
Preparaty do higieny intymnej	Femina Everyday, Lacibios Femina Protecta, Anida Medi Soft, MoliCare Skin, Oillan Intima Comfort, Provag
Preparaty na zaburzenia erekcji	Maxigra GO, MaxON Active,
Preparaty do higieny i leczenia uszu	A-Cerumen, OlivoCap, Otinum, Otovax, Remo-Wax, Solwax, Ucholek
Preparaty przeciwbólowe ogólnego zastosowania	Apap, Coffepirine, Dexak, Etopiryna, Ibupar Forte, Ibuprom Max Sprint, Nurofen Express Forte, Pyralgina

*Organizator zastrzega możliwość zmian listy produktów.



OFICJALNI PARTNERZY PLEBISCYTU



WYŁĄCZNY PARTNER MERYTORYCZNY

ROZRYWKĄ



INTROWERTYK CZY EKSTRAWERTYK JAKIM TYPEM JESTEŚ?

1. Jak spędzasz wolny czas?

- A** Me, Myself & I
- B** z przyjaciółmi, nie lubię samotności
- C** różnie, wszystko zależy od mojego nastroju

2. Wolisz pracować samodzielnie czy w grupie?

- A** uwielbiam burze mózgów, w grupie czuję się pewniej
- B** czasem wolę pracę w pojedynkę, a czasem w grupie
- C** zawsze w pojedynkę, inni mi tylko przeszkadzają

3. Po porażce w życiu prywatnym lub zawodowym szybko się otrząsas?

- A** raczej tak, ale czasem potrzebuję na to trochę czasu
- B** tak, przyjaciele mi pomagają, dzięki czemu nie przejmuję się tym zbyt długo
- C** nie, przez dłuższy czas odczuwam przygnębienie i smutek

4. Jak reagujesz na nowo poznane osoby?

- A** cieszę się i szybko nawiązuję z nimi znajomość
- B** lubię poznawać nowe osoby, ale odczuwam spieczę i skrępowanie
- C** stresuję się, analizuję swoje zachowanie i to, co ktoś może o mnie pomyśleć

5. Jak szybko podejmujesz decyzje?

- A** potrzebuję kilku chwil na przemyślenie
- B** natychmiast – jestem w stanie zdecydować o wyjeździe w kilka sekund
- C** długo się zastanawiam, nawet jeżeli chodzi o kupno jogurtu

6. W jaki sposób zachowujesz się na imprezach?

- A** na czym? – nie chodzę na imprezy
- B** chwilę się pokręcę, z kimś porozmawiam, ale wychodzę szybciej niż inni
- C** uwielbiam imprezy, zawsze dobrze się bawię

7. Czy dobrze znosisz konstruktywną krytykę?

- A** raczej tak, ale wiele zależy od mojego nastawienia
- B** nie, wszystko biorę do siebie i traktuję to jako atak personalny
- C** tak, krytyka powala na doskonałość samego siebie

8. Rywalizacja z innymi Cię napędza?

- A** zdecydowanie tak, działa na mnie mobilizująco
- B** trochę mnie stresuje, ale staram się wtedy bardziej niż zwykle
- C** demobilizuje mnie, za bardzo się stresuję tym, co myślą inni

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

Od 8 do 14:

EKSTRAWERTYK

Lepiej czujesz się w grupie, dzięki innym ludziom zyskujesz energię. Często podejmujesz decyzje przed przemyśleniem sytuacji albo mówisz coś, zanim pomyślisz. Masz wiele zainteresowań, dzielisz się nimi z innymi. Dzięki przyjaciołom jesteś w stanie sobie poradzić ze wszystkim, co Cię spotyka.

Od 15 do 20:

50/50

Jesteś kimś pomiędzy. Masz kilku zaufanych przyjaciół i rodzinę, przy których przez większość czasu jesteś otwarty. Jednak nie cały czas. Potrzebujesz czasu dla siebie i doceniasz takie chwile. Lubisz poznawać nowych ludzi i spędzać z nimi czas, ale odczuwasz przy tym lekkie napięcie.

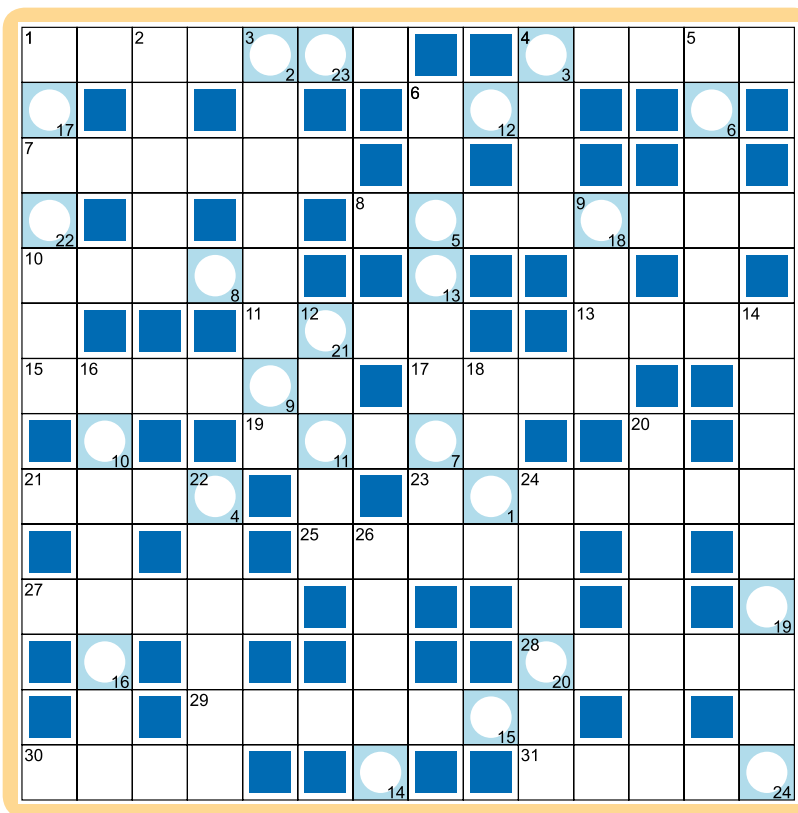
Od 20 do 24:

INTROWERTYK

Wolisz spędzać czas w samotności, przed większością ludzi czujesz spieczę i potrzebę udawania. Rywalizacja i praca w grupie nie wpływają dobrze na Twoją kreatywność i pomysłowość. Można nazwać Cię oazą spokoju, rzadko kiedy tracisz nad sobą kontrolę. Poświęcasz dużo czasu na przemyślenie swoich działań i słów.



KRZYŻÓWKA



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 24 utworzą rozwiązanie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24				

KONKURS

Rozwiąż krzyżówkę i wygraj zestaw upominkowy z produktami Rodzina Zdrowia!

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

Na rozwiązanie konkursu czekamy do 15 listopada 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/krzyzowka11



POZIOMO

- 1) podnosi sprawność fizyczną
- 4) zawiera kazeinę
- 6) Ojciec, stygmatyk i święty Kościoła katolickiego
- 7) najwyższa w zoo
- 8) potrawa z kawałków mięsa
- 10) chwilowy brak wizji
- 11) tlenek węgla
- 13) kompan Portosa i Aramisa
- 15) napomknienie, przymówka
- 17) niezbędny w jadalni
- 19) silne napady duszności
- 21) czute na plotki
- 23) naczynko z lekiem
- 25) przy siodle kowboja, laso
- 27) nowela Bolesława Prusa
- 28) tekst w cudzystowie
- 29) zabił Minotaura
- 30) materiał opatrunkowy
- 31) włókno poliestrowe

PIONOWO

- 1) ... fizyczna
- 2) przed oczami telewizora
- 3) zakażenie
- 4) ssak arktyczny
- 5) dom gier hazardowych
- 6) zapowiedź tego, co ma nastąpić
- 9) hałda przy kopalni
- 12) śnieżna zawałidroga
- 14) jednoosobowa sala w szpitalu
- 16) przychodnia, poradnia lekarska
- 18) spiętrza wodę rzeki
- 20) sztuczna przynęta wędkarska
- 22) propozycja
- 24) roślinny alpinista
- 26) ... kręgowy

LISTA ZWYCIĘZCÓW KONKURSU NR 10

Małgorzata Kaniecka – Myszków,
Przemysław Pawelec – Konstantynów Łódzki, Stanisława Hulbój – Łódź, Joanna Hawetka-Kucharczyk – Rybnik, Katarzyna Pałasz – Dąbrowa Górnicza, Danuta Polednia – Chorzów, Linek Renata – Gdynia, Leokadia Bryja – Wołczyn, Jerzy Grześków – Łódź, Milena Pawtowska – Gniezno



SILNY BÓL GŁOWY? TO MOŻE BYĆ MIGRENA!

MIGRENA TO JEDNA Z NAJPOWSZECHNIEJSZYCH CHOROÓB NEUROLOGICZNYCH, KTÓRA DOTYCZY OK. 18% POPULACJI¹

Bólem głowy typu migrenowego określa się pulsujący, jednostronny, umiarkowany lub silny ból, który może nasilać się podczas wysiłku fizycznego. Czasami towarzyszą mu nudności, wymioty i nadwrażliwość na światło, dźwięk i zapach².

BOLESNA INDYWIDUALISTKA

Zarówno przyczyny, jak i objawy migreny mają autonomiczny charakter. Najczęstszym zwiastunem migreny jest jednostronny ból głowy, jednak często współtowarzyszy mu szereg innych symptomów (np. aura, objawy wzrokowe, nudności, wymioty)³.

- w dawce 200 mg wykazuje **podobną skuteczność** w leczeniu migreny jak 100 mg **sumatryptanu**⁵
- ma klinicznie udowodnione **bezpieczeństwo porównywalne z paracetamolem**⁶
- **jest bezpieczniejszy** niż klasyczne leki przeciwmigrenowe na receptę, np. **ergotamina**⁷

KWAS TOLFENAMOWY

Kwas tolfenamowy jest polecany jako jeden z leków pierwszego rzutu w leczeniu migreny w wytycznych opracowanych przez Amerykańską Akademię Neurologii oraz Amerykańską Akademię Lekarzy Rodzinnych⁴.

- w dawce do 200 mg/dobę wykazuje **mniej działań niepożądanych** ze strony przewodu pokarmowego niż inne NLPZ o podobnym mechanizmie działania (**ibuprofen, diklofenak, kwas acetylosalicylowy, ketoprofen, naproksen, indometacyna**)⁸
- wykazuje synergizm działania z **tryptanami**⁹



1 tabletka wystarczy nawet na ostry napad migreny¹⁰



Zawiera unikalną substancję – **kwas tolfenamowy**¹¹



Jedyny taki lek na migrenę w Polsce¹¹



Dawniej przepisywany przez neurologów w terapii migreny, **teraz bez recepty**¹²



MIGE/027/05-2017

ŹRÓDŁA: 1. Epidemiologia bólów głowy, w: Epidemiology_Polish.pdf (www.jasp-pain.org) | 2. MIGEA PIL | 3. Wójcik-Drażkowska H, Bilińska M., Nyka W.; Migrena – rozpoznanie i leczenie, Forum Medycyny Rodzinnej 2007; 1(2), 109-114 | 4. Prusinski A., Kwas tolfenamowy i jego zastosowanie w leczeniu migreny, Ból 2004; 5, 1, 45-48 | 5. Myllylä V.V, et al., Tolfenamic acid rapid release versus sumatriptan in the acute treatment of migraine: comparable effect in a double-blind, randomized, controlled, parallel-group study, Headache 1998; 15(24):36-2338 | 6. Norrelund N, i wsp., Tolfenamic acid versus paracetamol in migraine attacks, A double-blind study in general practice, Ugeskr Laeger 1989; 151: 2436-2438 | 7. Hansen P.E., Tolfenamic Acid in Acute and Prophylactic Treatment of Migraine: A Review, Pharmacology & Toxicology 1994; 75, Suppl. 11, 81-82 | 8. Oja Eskerod, Gastrointestinal Tolerance Studies on Tolfenamic Acid in Humans and Animals, Pharmacology & Toxicology 1994; 75, Suppl. 11, 44-48 | 9. Iwona Filipczak-Bryniarska, Jarosław Woron, Jerzy Wordliczek, Bóle głowy, Anestezjologia i Ratownictwo 2007; 3, 176-188 | 10. ChPL | 11. IMS Health sell-out YTD, 02.2017 | 12. IMS Medical Index 2011-2013

Migea®, 200 mg, tabletki, Skład: Każda tabletka zawiera 200 mg kwasu tolfenamowego, Wskazania: ostry napad migreny, Przeciwwskazania: nadwrażliwość na składniki leku; reakcje nadwrażliwości w wywiadzie związane ze stosowaniem kwasu acetylosalicylowego lub innych NLPZ (np. napad astmy, ostry nieżyt nosa, obrzęk naczynioruchowy, pokrzywka); ciężka niewydolność serca, wątroby lub nerek; III trymestr ciąży; krwawienie (np. z przewodu pokarmowego, naczyń mózgowych lub inne czynne); choroba wrzodowa i/lub krwotok z przewodu pokarmowego (z 2 epizodów) – czynne lub w wywiadzie; krwawienie z p. pokarmowego lub perforacja wrzodu w wywiadzie, związane z leczeniem NLPZ lub zaburzenia krzepnięcia, Podmiot odpowiedzialny: Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, A-6520 Kundl, Austria, MIG pacj, 06/15/02 | **PODMIOT PROMUJĄCY:** Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-672 Warszawa, tel. 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.

Pogodnych jesiennych dni bez **ZGAGI** życzy **Ortanol[®]** **MAX**



Ortanol[®] Max, 20 mg, kapsułki dojelitowe, twarde. Skład: 1 kapsułka zawiera 20 mg omeprazolu i substancje pomocnicze, m.in. 177 mg laktozy. **Wskazania:** Leczenie objawów refluksu żołądkowo-przełykowego (np. zgagi i zarzucania kwaśnej treści żołądkowej) u dorosłych. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na omeprazol, podstawione benzimidazole lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Nie stosować jednocześnie z nelfinawirem. **Podmiot odpowiedzialny:** Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, 6250 Kundl, Austria. Pełna informacja o leku dostępna na życzenie w Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-672 Warszawa, tel. 22 209 70 00, www.sandoz.pl. **ORTM/027/08-2017 SANDOZ**

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.