

NR 14/CZERWIEC/
SIERPIEŃ 2018



RODZINA ZDROWIA

magazyn

ISSN 2449-6324

www.rodzinazdrowia.pl

NIEPŁODNOŚĆ
MOŻNA WYLECZYĆ!

26

9 POWODÓW, ŻEBY
PRAKTYKOWAĆ JOGĘ

36

KOLOROWY TALERZ
DIABETYKA

42

3 POMYSŁY
NA DOMOWE LODY

52

TEMAT NUMERU



UKRYTE
ALERGIE
POKARMOWE?

8

RODZINNA APTECZKA – SPECJALNA **PROMOCJA** DLA CZYTELNIKÓW MAGAZYNU

66



HYLO® EYE CARE

Kompletny system nawilżania i pielęgnacji oczu.



6 miesięcy
stosowania po
pierwszym otwarciu

URSAPHARM

CO W NUMERZE?

W nowym numerze skupiliśmy się przede wszystkim na ukrytych alergiach pokarmowych oraz WZW, czyli wirusowym zapaleniu wątroby. Chciałbym zwrócić szczególną uwagę na ten pierwszy temat. Odsetek osób dorosłych, które zmagają się z nietolerancją różnych pokarmów, systematycznie wzrasta. Utajone alergię pokarmowe są dolegliwością, z której dodatkowo nie do końca możemy sobie zdawać sprawę, dlatego też tak potrzebne są tutaj specjalistyczna wiedza i dogłębne poznanie tej tematyki. Szczególnie w obliczu trybu życia, w jakim funkcjonujemy, wszechobecnych fast foodów i stresu wynikającego z pracy czy codziennych obowiązków. Nadchodzące lato to kolejny temat, któremu poświęciliśmy więcej miejsca. Odpowiadamy na pytania o udar słoneczny, piszemy szerzej o problemie odwodnienia i radzimy nie tylko, jak przetrwać ten okres w domowym zaciszu, ale też jak wykorzystać go na swoją korzyść – ćwicząc i wzmacniając tym samym swój organizm. Podróżnikom podpowiadamy natomiast, co zapakować do apteczki, a dodatkowo zabieramy ich w podróż na... krakowski Kazimierz. Dzielnicę, która latem jest wyjątkowo urokliwa! Na fanów rozrywki czekają propozycje nowych książek czy gier planszowych, a dodatkowo krzyżówka z atrakcyjnymi nagrodami. Każdy znajdzie coś dla siebie! Już na sam koniec życzę Państwu udanych i spokojnych wakacji. Niech okres ten pozwoli nie tylko naładować baterie, ale także poprawić nieco swoje zdrowie.

Zapraszam do lektury!

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

Sławomir Kuziel, tel. 32 20 80 316

Klaudia Miklaszewska-Prochota, tel. 32 20 80 318

PROJEKT GRAFICZNY & SKŁAD:

Katarzyna Jurgielewicz, Agnieszka Telega

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

BLIŻEJ NAS

- 4 Pacjencie, Twój głos ma znaczenie!

WARTO WIEDZIEĆ

- 6 Tajemnice ludzkiego ciała

- 38 Letni trening – czas na outdoor!

- 40 Pielęgnacja przed treningiem i po nim

KĄCIK DIABETYKA

- 42 Kolorowy talerz diabetyka

URODA

- 46 Piękne i... zdrowe nogi na lato

- 48 Wakacje atopika – pielęgnacja skóry atopowej latem

ZDROWIE NA TALERZU

- 50 Zdrowy jak rydz!

- 52 3 pomysły na domowe lody

- 54 Sięgnij po okrę!

KOMU W DROGĘ...

- 56 Krakowski Kazimierz – na pograniczu dwóch kultur

TEMAT NUMERU

- 8 Ukryte alergię pokarmowe?

- 12 WZW – globalne zagrożenie?

ZDROWIE W PIGUŁCE

- 16 Awitaminoza i witareksja – co

warto wiedzieć o niedoborach witamin?

Z WIZYTĄ U SPECJALISTY

- 18 Postaw na wodę!

- 20 Problem: zaparcia

- 22 7 pytań o... udar słoneczny

- 24 Jak pielęgnować blizny?

- 26 Niepłodność można wyleczyć!

- 28 Atopowe zapalenie skóry u niemowląt

DOMOWE SOS

- 30 Jak przetrwać upał w domu?

- 32 Domowe testy diagnostyczne – co warto wiedzieć?

- 34 Zatrzymaj tysienie

- 58 Apteczka na wakacyjny wyjazd

Z POMYSŁEM

- 60 W królestwie pupila

FAKT CZY MIT

- 62 Fakty i mity na temat zdrowia

KULTURALNIE

- 64 Film, muzyka, gry planszowe, książki

RODZINNA APTECZKA

- 66 Letnia Apteczka

ROZRYWKA

- 68 Czy potrafisz odpoczywać?

- 69 Kącik Malucha

- 70 Krzyżówka

FIT!

- 36 9 powodów, żeby praktykować jogę

*Produkt w promocji Rodzina Apteczka w terminie: 1.06-31.08.2018

URSAPHARM Poland sp. z o.o. ul. Malarzka 6, 05-092 Łomianki, Tel. 22 732 07 90, info@ursapharm.pl
HEC/07/2018 WYROBY MEDYCZNE OZNACZONE ZNAKIEM CE



PACJENCIE,
**TWÓJ GŁOS MA
ZNACZENIE!**

WYŁĄCZNY PARTNER
MERYTORYCZNY
PLEBISCYTU:



Zbiorowa rekomendacja to jeden z najważniejszych argumentów wpływających na nasze codzienne decyzje zakupowe. Sugerujemy się zdaniem innych osób, chcąc zaoszczędzić czas i energię potrzebne, aby wybrać najlepszy spośród setek dostępnych produktów. O ile ta zasada doskonale sprawdza się podczas codziennych zakupów proszków czy produktów spożywczych, o tyle w kwestii zdrowia ważne jest, aby nie kierować się „opinią ogółu”, ale przede wszystkim rzetelną rekomendacją innych pacjentów i specjalistów. Rusza II edycja projektu Grand Prix Farmacji, który łączy w sobie te dwie cechy, dając pacjentom wyraźny przekaz, po który produkt warto sięgnąć.

Projekt powstał, aby wyłonić najbardziej cenione produkty na polskim rynku farmaceutycznym oraz nagrodzić gośćm Grand Prix Farmacji najpopularniejsze i najczęściej rekomendowane z nich. Plebiscyt skierowany jest do producentów i dystrybutorów środków farmaceu-

tycznych, natomiast o tym, który produkt otrzyma wyróżnienie, ponownie zadecydują pacjenci oraz farmaceuci w trakcie ogólnopolskiego badania.

W ten sposób producenci i dystrybutorzy nagrodzonych preparatów będą mogli korzystać ze znaku „Grand Prix Farmacji”, potwierdzając rekomendację swoich produktów w danej kategorii. Laureaci pierwszej edycji projektu informują o wyróżnieniu za pośrednictwem reklam w prasie, Internecie i telewizji. A co ten komunikat właściwie oznacza dla pacjentów? Przede wszystkim daje wyraźną wskazówkę i odpowiedź na pytanie: „który preparat jest sprawdzony i warto go wybrać?”. Sięgając po produkty z godłem Grand Prix Farmacji, pacjent zyskuje pewność, że wybiera najczęściej polecane środki farmaceutyczne dostępne bez recepty, preparaty lecznicze, wyroby medyczne, suplementy diety czy dermokosmetyki.

Prace w ramach drugiej edycji Grand Prix Farmacji nabierają tempa. Sukces pierwszej odsłony projektu zobowiązuje, dlatego planujemy tym razem obciąć badaniem

aż 40 kategorii. Aktualnie przyjmowane i weryfikowane są zgłoszenia produktów do udziału w plebiscycie. Wprowadzamy także nowości: w porozumieniu z naszym partnerem merytorycznym – Instytutem GfK Polonia – zmiany w obszarze badań oraz specjalne wyróżnienie dla produktów, które uzyskają największą liczbę wskazań pacjentów w I etapie. Będziemy również przeprowadzać konkurs z atrakcyjnymi nagrodami dla osób biorących udział w głosowaniu internetowym – mówi Przemysław Goqola, organizator projektu.

PODZIEL SIĘ OPINIĄ I WYGRAJ

Podobnie jak przed rokiem, druga edycja Grand Prix Farmacji rozpocznie się głosowaniem pacjentów. Już niedługo na stronie plebiscytu opublikowany zostanie formularz do głosowania, zawierający wszystkie zgłoszone produkty podzielone na kategorie. Za jego pośrednictwem internauci będą mogli podzielić się swoją opinią i polecić stosowany produkt, a tym samym wziąć udział w konkursie „Głosuj i wygraj”. Szczegóły zostaną opublikowane

w Internecie na wspomnianej stronie www.GrandPrixFarmacji.pl oraz na facebookowym profilu plebiscytu. Głosowanie i towarzyszący mu konkurs będą jednocześnie pierwszym etapem na drodze do wyłonienia najczęściej rekomendowanych preparatów w Polsce. Na podstawie wskazań pacjentów zostaną bowiem wyłonione po trzy najpopularniejsze produkty w każdej kategorii, które następnie trafią do oceny wśród farmaceutów. Część badawcza plebiscytu potrwa do końca 2018 roku, a laureatów drugiej edycji poznamy w I kwartale 2019 roku. Projekt odbywa się pod patronatem Polskiego Stowarzyszenia Producentów Leków bez Recepty (PASMI), a jego wyłącznym partnerem merytorycznym jest czołowy ośrodek badania opinii w Polsce – GfK Polonia. □



GPF

UCZESTNICY II EDYCJI GRAND PRIX FARMACJI:



Jeśli chcesz zgłosić produkt do plebiscytu Grand Prix Farmacji, lub polecić stosowany preparat, napisz na adres: kontakt@GrandPrixFarmacji.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.



Alicja Nochowicz



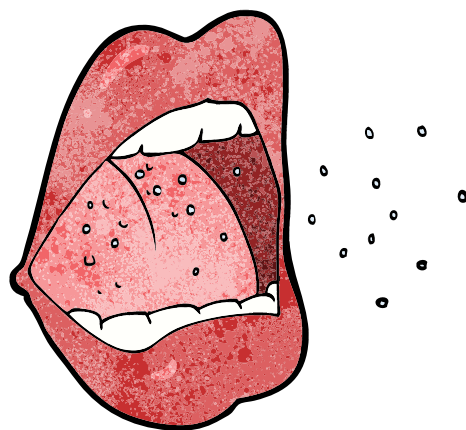
MIĘSIEŃ SZCZĘKOWY

Jest najsilniejszym mięśniem w ciele dorosłego człowieka.



PONAD 160 000 km!

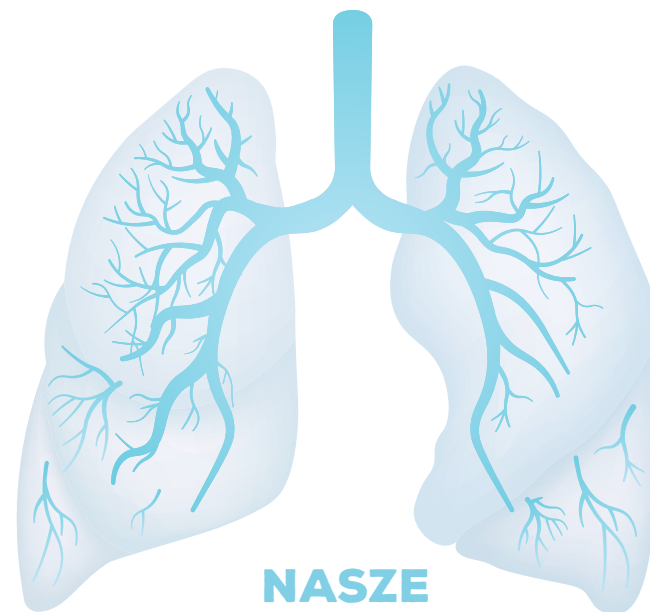
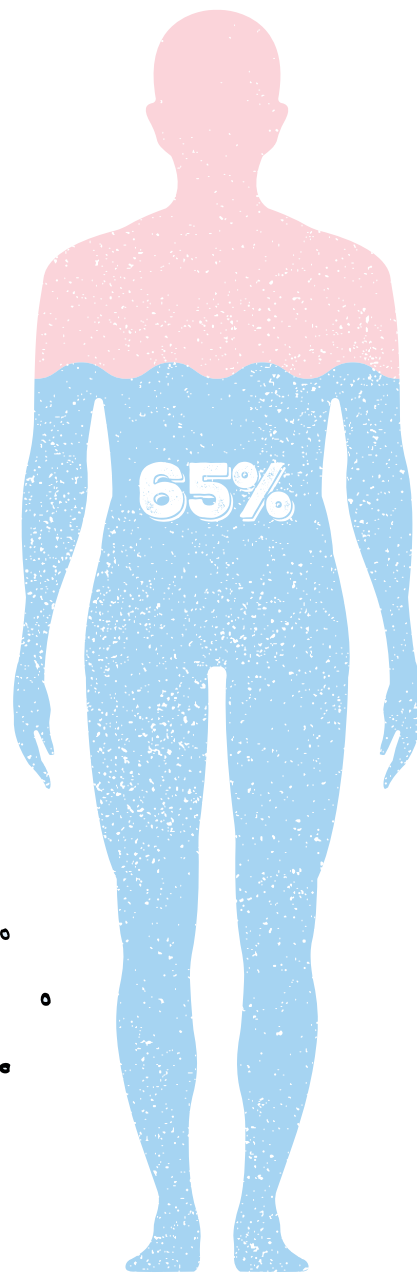
Taką długość mogłyby osiągnąć wszystkie naczynia krwionośne człowieka połączone w jednej linii.



CZŁOWIEK KICHA Z PRĘDKOŚCIĄ DO 165 km/h, NA ODLEGŁOŚĆ NAWET 3 m

WODA – ŹRÓDŁO ŻYCIA I ZDROWIA

Prawidłowa zawartość wody w organizmie dorosłego człowieka to 50-55% masy ciała u kobiety i 60-65% masy ciała u mężczyzny.



NASZE PŁUCA NIE SĄ RÓWNEJ WIELKOŚCI

Prawe płuco jest większe od lewego, dlatego że po lewej stronie znajduje się serce.



W 3. MIESIĄCU CIĄŻY U PŁODU WYKSZTAŁCAJĄ SIĘ ODCISKI PALCÓW.



SKÓRA MARSZCZĄCA SIĘ W WODZIE

Opuszki palców w kontakcie z wodą marszczą się z powodu zwężania naczyń krwionośnych. Zmniejszona objętość ciała w opuszkach jest spowodowana odpływem krwi.



10%

Zaledwie tyle snów pamiętamy po przebudzeniu.



CIĄŻA TRWAJĄCA 12,5 MIESIĄCA

Najdłuższa odnotowana ciąża na świecie trwała 375 dni! Niemowlę ważyło niewiele ponad 3 kg. Obecnie takie przypadki zdarzają się rzadko, ponieważ wywołuje się poród, jeśli ciąża jest zagrożona lub trwa za długo. Przeciętnie dziecko przebywa w brzuchu mamy 280 dni.



UKRYTE ALERGIE POKARMOWE?

Nadwrażliwość pokarmowa to bardzo częsta przypadłość, z jaką pacjenci zgłaszają się do lekarzy rodzinnych i innych specjalistów. W skrócie oznacza występowanie różnych objawów, których pojawienie się dana osoba wiąże ze spożyciem konkretnych pokarmów. Zagadnienie alergii i nietolerancji pokarmowych kojarzy się przede wszystkim z wiekiem dziecięcym, ale okazuje się, że wzrasta także odsetek osób w wieku dorosłym, które skarżą się na podobne symptomy. Ostatnio uwagę przykuwa temat ukrytych, czyli utajonych alergii pokarmowych. Czym różnią się one od tych klasycznych?

lek. Krzysztof Pawlak

ALERGIA A NIETOLERANCJA POKARMOWA

Nadwrażliwość pokarmowa to wspólna nazwa dla alergii pokarmowych i nietolerancji pokarmowej. Różni je mechanizm, w jakim dochodzi do wystąpienia objawów. Alergię pokarmową cechuje immunologiczne podłoże reakcji. Oznacza to, że u osób predysponowanych dochodzi najczęściej do wytwarzania przeciwciał

klasy IgE przeciwko naturalnym cząsteczkom, wchodzącym w skład różnych pokarmów. Prowadzi to do wzrostu produkcji mediatorów zapalnych, co z kolei powoduje wystąpienie różnych objawów – od dolegliwości żołądkowo-jelitowych, po zagrażający życiu wstrząs anafilaktyczny. Obecnie zaczęto zwracać uwagę na rolę przeciwciał innej klasy, konkretnie IgG, w inicjowaniu objawów alergicznych. To właśnie reakcje przez nie powodowane określa się mianem ukrytych, utajonych lub opóźnionych reakcji alergicznych. O tym jednak za chwilę.

Z drugiej strony możemy mieć do czynienia z nietolerancją pokarmową. W odróżnieniu od alergii pokarmowych w tym przypadku nie dochodzi do aktywacji mechanizmów immunologicznych. Ich przyczyną są nieprawidłowości:

- **metaboliczne** – defekt czy niedobór danego enzymu może utrudniać tra-

zaganienie alergii pokarmowej kojarzy nam się przede wszystkim z dziećmi. Faktycznie stwierdza się ją u nawet 8% z nich, najczęściej w okolicach 1. roku życia, czyli na etapie, kiedy do jadłospisu malucha trafia coraz więcej różnych pokarmów.

- wienie danego składnika pokarmowego, np. nietolerancja laktozy,
- **farmakologiczne** – osobnicza nadwrażliwość na konkretny składnik, np. kofeinę zawartą w kawie czy napojach energetycznych, teobrominę zawartą w czekoladzie czy herbacie lub tryptaminę zawartą w pomidorach czy śliwkach,
- **toksyczne** – osobnicza reakcja na toksyny, np. obecne w niektórych rybach z rodziny makrełowatych,
- **inne** – dotychczas niesklasyfikowane.

NADWRAŻLIWOŚĆ POKARMOWA – KOGO DOTYCZY?

Zagadnienie alergii pokarmowej kojarzy nam się przede wszystkim z dziećmi. Faktycznie stwierdza się ją u nawet 8% z nich, najczęściej w okolicach 1. roku życia, czyli na etapie, kiedy do jadłospisu malucha trafia coraz więcej różnych pokarmów. Z czasem u większości z nich rozwija się tolerancja, dlatego odsetek osób z alergią pokarmową wśród dorosłych spada do 2-4%. Szczególnie narażone na utrzymanie się alergii do wieku dorosłego są dzieci, u których stwierdza się wysokie miano przeciwciał IgE, alergii na wiele różnych pokarmów czy współwystępowanie innych chorób o podłożu alergicznym,



JAKIE ALERGENY NAJCZĘŚCIEJ WYWOŁUJĄ NIEPRZYJEMNE I NIEBEZPIECZNE OBJAWY?

U dzieci są to przede wszystkim produkty mleczne oparte na mleku krowim, jaja czy orzechy i owoce morza. U dorosłych natomiast znacząco zmniejsza się odsetek uczulonych na mleko, ale należy szczególnie uważać na seler naciowy i niektóre gatunki ryb.



takich jak astma czy atopowe zapalenie skóry.

Nietolerancję pokarmową, czyli subiektywne zgłaszanie objawów, które pacjent wiąże ze spożyciem konkretnych pokarmów, stwierdza się u nawet 10% populacji. U większości osób dieta z eliminacją pokarmu odpowiedzialnego za wywoływanie objawów przynosi oczekiwany skutek. Trudno jednak stwierdzić, czy jest to realna poprawa stanu, czy efekt placebo.

OBJAWY ALERGII POKARMOWYCH

Alergia pokarmowa może mieć bardzo szeroki wachlarz obrazów klinicznych. Najgroźniejszym z nich jest wstrząs anafilaktyczny, a warto zaznaczyć jednocześnie, że to właśnie alergii pokarmowe są najczęstszą przyczyną jego wystąpienia. Objawy pojawiają się wówczas praktycznie od razu po spożyciu uczulającego pokarmu i początkowo są to: przyspieszenie czynności serca, spadek wartości ciśnienia tętniczego, nudności i wymioty, biegunka, często dochodzi także do rozwoju masywnych

ZIOŁA
OJCA GRZEGORZA



Wspomaga
organizm w alergii*

Alerbon

Suplement diety

skuteczny
bezpieczny
naturalny



39,19 zł*

*Produkt w promocji Rodzinna Apteczka w terminie 1-30.06.2018

- Siła działania nasion czarnuszki siewnej jest podobna do leku cetyryzyna, ale w odróżnieniu od niego nie wywołuje senności¹
- Bezpieczeństwo stosowania zbadano m.in. u dzieci z alergią²

Zalecane spożycie: 2-3 x dziennie po 2 kapsułki

W badaniu skuteczności oleju z czarnuszki w kapsułkach u dzieci w wieku 6-17 lat wykazano, że u 80% uzyskano poprawę w objawach kataru alergicznego, astmy i alergii skórnych³

1. MunawarAlam Ansari, Shahida P. Ahmed, NurAlamAnsari, Cetirizine and NigellaSativa: Comparison of Conventional and Herbal Option for Treatment of Seasonal Allergic Rhinitis, „Pakistan Journal of Medicine”, Obj. 2007, vol. 46, No. nr 3, 2007 46, Nr 3, 2007.
2, 3. D. Markowska, W. Byłka, Nigella sativa L. – związku czynne, aktywność biologiczna, „Herba Polonica”, 2009, vol. 55, nr 1

* Pełne oświadczenia zdrowotne do produktu dostępne są na stronie www.bonimed.pl

BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl



obrzęków. Szczególnie niebezpieczne są te w okolicach dróg oddechowych, ponieważ wówczas może dojść do ograniczenia ich drożności.

Alergie pokarmowe mogą przyjmować postać zespołu alergii jamy ustnej. Wówczas zmiany, takie jak swędzące grudki czy obrzęk, pojawiają się w ciągu kilku minut po spożyciu danego pokarmu, wyłącznie na błonie śluzowej jamy ustnej, warg czy gardła. Inną postacią jest nawracające aftowe zapalenie jamy ustnej.

Oczywiście alergie pokarmowe są odpowiedzialne za cały szereg różnych zaburzeń żołądkowo-jelitowych. Chorzy skarżą się na biegunki, czasem występujące naprzemiennie z zaparciami, wzdęcia, dyskomfort lub ból brzucha. Może także dochodzić do rozwoju stanów zapalnych błony śluzowej żołądka.

UKRYTE ALERGIE POKARMOWE – CO TO TAKIEGO?

Ostatnio coraz częściej możemy spotkać się z zagadnieniem ukrytych, czyli utajonych lub opóźnionych alergii pokarmowych. Trzeba jednak zaznaczyć, że na tą chwilę ich istnienie nie jest do końca

udowodnione naukowo. Są to na razie jedynie przesłanki, które wymagają jeszcze licznych badań, mających na celu ocenę, czy faktycznie przeciwciała klasy IgG mają związek z alergiami pokarmowymi. Warto jednak przybliżyć, co do tej pory udało się na ten temat ustalić.

Prawdopodobnie istotą alergii IgG-założnych jest wzrost przepuszczalności bariery jelitowej na skutek stanu zapalne-

Nietolerancję pokarmową, czyli subiektywne zgłaszanie objawów, które pacjent wiąże ze spożyciem konkretnych pokarmów, stwierdza się u nawet 10% populacji.



MLEKO – ALERGEN NR 1

Alergia na mleko to jedna z najczęściej występujących postaci nadwrażliwości pokarmowych. Powszechnie utożsamia się ją z nietolerancją laktozy, warto jednak zaznaczyć, że to nie jest to samo. Różnią się one między sobą mechanizmem działania. W pierwszym przypadku uczuła białko mleka (np. kazeina), w drugim – laktoza, czyli zawarty w nim cukier.

Alergia pokarmowa może mieć bardzo szeroki wachlarz obrazów klinicznych. Najgroźniejszym z nich jest wstrząs anafilaktyczny, a warto zaznaczyć jednocześnie, że to właśnie alergie pokarmowe są najczęstszą przyczyną jego wystąpienia.

go, wywołanego spożyciem konkretnych pokarmów, podczas którego dochodzi do wzrostu stężenia tych immunoglobulin, np. w błonie śluzowej jelita. Część naukowców uważa jednak, że wzrost ten jest w pełni fizjologiczną reakcją organizmu, której przyczynę stanowi ekspozycja na dany składnik pokarmowy. Potwierdza to fakt,

Nadwrażliwość pokarmowa to wspólna nazwa dla alergii pokarmowych i nietolerancji pokarmowej. Różni je mechanizm, w jakim dochodzi do wystąpienia objawów.

że obserwuje się go także u pacjentów, u których nie występują żadne objawy.

Z drugiej jednak strony u niektórych osób wzrost stężenia IgG jest kilkukrotnie wyższy niż u pozostałych, co z kolei mogłoby przemawiać za istnieniem takiej zależności. Niemniej, kierując się tylko wartościami tego parametru, ukrytą alergię pokarmową należałoby stwierdzić u nawet połowy populacji, co wzbudza wątpliwości co do zasadności jej istnienia.

W przypadku utajonych alergii pokarmowych objawy mogą być praktycznie takie same, ale do ich wystąpienia dochodzi później, nawet po 96 godzinach. W takich okolicznościach trudno jest pacjentowi jednoznacznie ustalić, jaki składnik pokarmowy mógł być przyczyną występujących objawów. To z kolei może odpowiadać za niską skuteczność diety eliminacyjnej.

DIAGNOSTYKA NADWRAŻLIWOŚCI POKARMOWYCH

Podstawą diagnostyki nadwrażliwości pokarmowej jest zebranie dokładnego wywiadu z pacjentem na temat jego subiektywnych objawów i tego, ze spożyciem jakiego pokarmu je wiąże. W badaniu laboratoryjnym możemy zaobserwować wzrost liczby eozynofiliów, co jest dość charakterystyczne dla reakcji alergicznych organizmu. Pamiętajmy, że nie zauważamy wzrostu tego parametru w przypadku, gdy od spożycia alergenu minął dłuższy czas, a także w nietolerancji pokarmowej, w której nie bierze udziału układ immunologiczny.

Alergenowe testy skórne mogą jedynie sugerować występowanie alergii. Potwier-

dzaą one uczulenie na dany składnik, co niekoniecznie musi się wiązać z występowaniem jakichkolwiek objawów. Brak reakcji może jednak wykluczyć alergię

Podstawową metodą leczenia nadwrażliwości pokarmowych, zarówno alergii, jak i nietolerancji, jest eliminacja szkodliwego składnika pokarmowego z diety. Oczywiście najtrudniejsze jest ustalenie czynnika odpowiedzialnego za objawy nadwrażliwości.

na dany składnik. W ustalaniu przyczyny reakcji alergicznej duże znaczenie ma nie tyle oznaczenie całkowitego stężenia przeciwciał klasy IgE, ile konkretnych z nich, produkowanych w odpowiedzi na dany alergen, czyli tzw. alergenoswoistych IgE. Jeśli chodzi o diagnostykę ukrytych alergii pokarmowych, temat znacznie się kompli-



CZY WIESZ, ŻE...

- Alergie i nadwrażliwości pokarmowe to statystycznie dużo częściej przypadłości dotykające kobiety niż mężczyzn, podobnie jak większość alergii innego typu.
- Pokrzywka to jeden z najczęstszych objawów skórnych alergii pokarmowych.
- Zdarza się, że można nagle stać się uczulonym na składnik, który bezpiecznie spożywaliśmy przez lata!

kuje, ponieważ mają one na razie charakter spekulacyjny i nie są dostępne żadne sprawdzone metody diagnostyczne. Oczywiście wiele placówek paramedycznych

zajmuje się tego typu testami opartymi np. na technikach mikromacierzy, ale należy zaznaczyć, że ich skuteczność nie została dotychczas potwierdzona w żadnym badaniu klinicznym, a i powtarzalność wyników jest niezadawalająca.

LECZENIE NADWRAŻLIWOŚCI POKARMOWYCH

Podstawową metodą leczenia nadwrażliwości pokarmowych, zarówno alergii, jak i nietolerancji, jest eliminacja szkodliwego składnika pokarmowego z diety.

Oczywiście najtrudniejsze jest ustalenie czynnika odpowiedzialnego za objawy nadwrażliwości. Przy niektórych symptomach można także rozważyć stosowanie leków. Częściową poprawę obserwuje się w przypadku zastosowania leków przeciwhistaminowych w zespole jamy ustnej.

W szczególnie nasilonych przypadkach alergii wprowadza się terapię modulującą działanie układu immunologicznego z zastosowaniem glikokortykosteroidów. Osoby, u których po spożyciu danego pokarmu występują reakcje anafilaktyczne, powinny za to mieć zawsze przy sobie ampułkostrzykawkę z adrenaliną, którą mogą podać sobie samodzielnie w razie przypadkowego spożycia alergenu, np. w restauracji.

CZY NADWRAŻLIWOŚCIOM POKARMOWYM MOŻNA ZAPOBIEC?

Ze względu na to, że alergie pokarmowe dotyczą przede wszystkim dzieci, to właśnie w tym wieku wdraża się profilaktykę ich wystąpienia, przede wszystkim dbając o prawidłowy schemat żywienia. Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia noworodek (a później niemowlę) powinien być karmiony wyłącznie mlekiem matki przez pierwszych 6 miesięcy życia. Następnie należy kolejno wprowadzać produkty, początkowo w małych dawkach i co najmniej kilkunastu dniach odstępu czasu. Ma to na celu ułatwienie identyfikacji ewentualnego czynnika alergizującego.



ALERGIA NA OWOCE MORZA

Alergia zarówno na ryby, jak i na owoce morza to zjawisko, które obserwuje się coraz częściej w Polsce. Wiąże się je ze zmianami nawyków żywieniowych, które zaszły w ostatnich latach – wcześniej spożyte produktów z tej grupy utrzymywało się w naszym kraju na dość niskim poziomie. W przypadku owoców morza głównym alergenem jest białko skorupiaków.



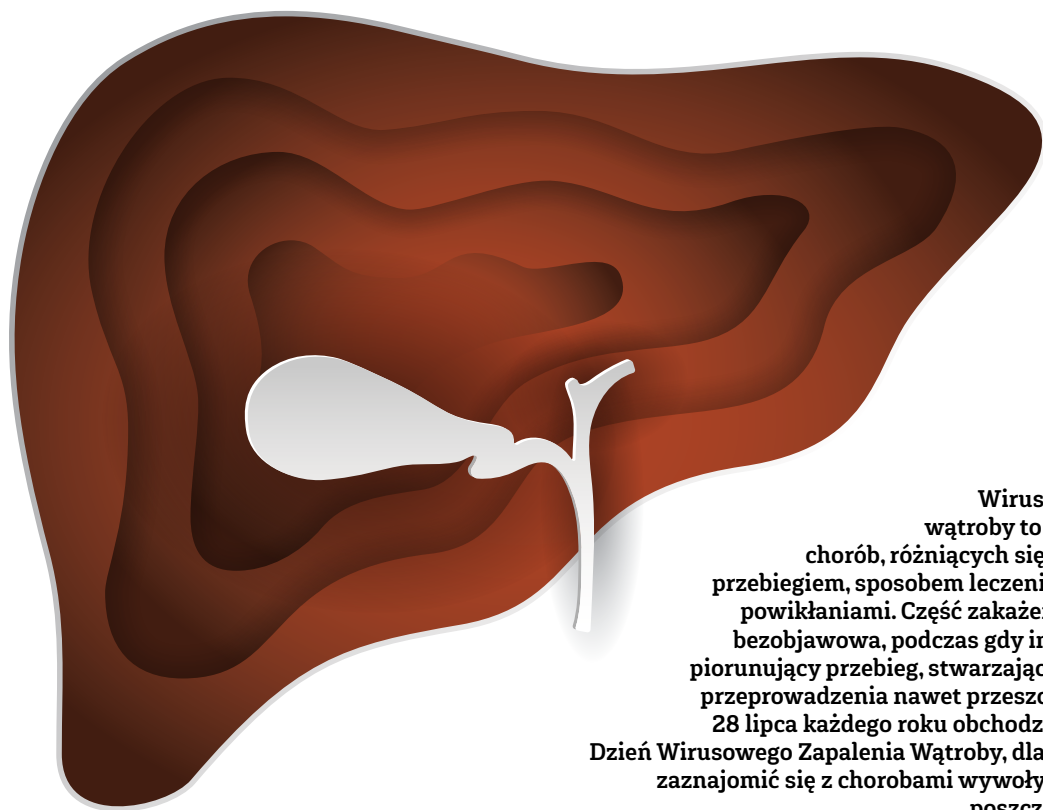
Co ważne, pokarmy o potencjale uczulającym, takie jak jaja czy ryby, powinno się wprowadzać do diety w ostatniej kolejności, kiedy układ odpornościowy dziecka jest już możliwie wykształcony. Orzechy i owoce morza można wprowadzić nawet dopiero po ukończeniu przez dziecko 2. roku życia. □



WZW

lek. Katarzyna Wiak

globalne zagrożenie?



Wirusowe zapalenia wątroby to szeroka grupa chorób, różniących się symptomami, przebiegiem, sposobem leczenia i możliwymi powikłaniami. Część zakażeń jest zupełnie bezobjawowa, podczas gdy inne mogą mieć piorunujący przebieg, stwarzający konieczność przeprowadzenia nawet przeszczepu wątroby. 28 lipca każdego roku obchodzimy Światowy Dzień Wirusowego Zapalenia Wątroby, dlatego też warto zaznaczyć się z chorobami wywoływanymi przez poszczególne wirusy.

WZW typu A

PRZYCZYNA:
zakażenie wirusem zapalenia wątroby typu A (HAV)

OKRES WYLĘGANIA:
15-49 dni

DROGI ZAKAŻENIA:
droga pokarmowa,
zakażenia rodzinne

WIRUSOWE ZAPALENIE WĄTROBY TYPU A

Ostre wirusowe zapalenie wątroby typu A stwierdza się corocznie u ok. 1,4 mln osób na świecie. HAV pojawia się w kale osób zakażonych nawet 2 tygodnie przed wystąpieniem jakichkolwiek objawów. Brak higieny lub spożywanie nieumytych owoców czy warzyw, które mogły mieć kontakt z gębą zanieczyszczoną odchodami, prowadzi do rozprzestrzeniania zakażenia. Sprzyja mu przebywanie w zamkniętych środowiskach: domowych, szkolnych czy zawodowych. Warto zaznaczyć, że niektóre państwa, np. te z basenu Morza Śródziemnego czy kraje wschodnioeuropejskie, są rejonami endemicznymi występowania wirusa. Oznacza to, że dużo łatwiej jest tam się zakażyć ze względu na powszechność wirusa i dlatego warto rozważyć profilaktykę zakażenia przed podróżą w te rejony.

Ostre wirusowe zapalenie wątroby typu A ma bardzo często przebieg bezobjawowy, a jeśli wystąpią symptomy, to najczęściej przypominają one zatrucie pokarmowe. Pacjenci skarżą się na nudności i wymioty, kurczowe bóle brzucha, a także ogólne osłabienie.

Ostre wirusowe zapalenie wątroby typu A ma bardzo często przebieg bezobjawowy, a jeśli wystąpią symptomy, to najczęściej przypominają one zatrucie pokarmowe. Pacjenci

skarżą się na nudności i wymioty, kurczowe bóle brzucha, a także ogólne osłabienie. U części chorych wspomnianym objawom towarzyszy żółtaczka lub intensywny świąd skóry. Symptomy utrzymują się przez kilka dni, choć żółtaczka może pozostać zauważalna nawet przez 6 tygodni. Podobnie długo u pacjentów obserwuje się podwyższone wartości aminotransferaz wątrobowych ALT i AST, a także stężenie bilirubiny, co tak naprawdę jest cechą wspólną zapaleń wątroby wszystkich typów. Leczenie wirusowego zapalenia wątroby typu A polega na zwalczaniu objawów. Choremu zaleca się odpoczynek, nawadnianie i dietę z ograniczeniem tłuszczów. Co ważne, choroba nie ma postaci przewlekłej, nie powoduje także rozwoju marskości wątroby czy jej nowotworów.

Podstawową formą profilaktyki zachorowania jest szczepienie, zalecane przed wyjazdami na tereny endemiczne. Ponadto należy dbać o higienę osobistą, pamiętać o częstym myciu rąk i niespożywaniu nieumytych owoców i warzyw.

WZW typu B

PRZYCZYNA:
zakażenie wirusem zapalenia wątroby typu B (HBV)

OKRES WYLĘGANIA:
28-160 dni

DROGI ZAKAŻENIA:
zakażenie przez krew,
kontakt seksualny,
okołoporodowe,
przezłożyskowe

WIRUSOWE ZAPALENIE WĄTROBY TYPU B

Wirusowe zapalenie wątroby typu B może mieć formę ostrą i przewlekłą. Podstawową drogą zakażenia jest kontakt z krwią osoby chorej, rzadziej dochodzi do niego w trakcie kontaktów seksualnych czy drogą z matki na dziecko w czasie ciąży lub porodu. Ostre zapalenie wątroby typu B u osób dorosłych w ok. 95% przypadków jest w pełni wyleczalne, u pozostałych dochodzi do przejścia zapalenia w formę przewlekłą. W ok. 1% przypadków mamy do czynienia z tzw. piorunującym zapaleniem wątroby typu B. O powszechności zakażenia świadczą następujące liczby: ocenia się, że na świecie



aż 2 mld ludzi przebyły zakażenie, z czego u ponad 240 mln przyjęto ono formę przewlekłą. Powikłania ostrego zapalenia wątroby typu B doprowadzają corocznie do śmierci ok. 600 tys. osób. Zachorowalność w naszym kraju sukcesywnie spada, co ma związek przede wszystkim z włączeniem programu powszechnych szczepień oraz obowiązkiem sterylizacji sprzętu i materiałów medycznych.

Zakażenie wirusem HBV może mieć przebieg bezobjawowy, częściej jednak chory skarżą się na ogólne osłabienie, bóle stawowo-mięśniowe czy bóle brzucha,

Ostre zapalenie wątroby typu B u osób dorosłych w ok. 95% przypadków jest w pełni wyleczalne, u pozostałych dochodzi do przejścia zapalenia w formę przewlekłą.

zlokalizowane głównie w rzucie wątroby, czyli okolicy podżebrowej prawej, czasem z towarzyszącą żółtaczką. Objawy narastają przez kilka tygodni i mogą utrzymywać się nawet przez pół roku, po czym stopniowo ustępują. U ok. 2-5% chorych zapalenie przechodzi w formę przewlekłą, prowadząc nieuchronnie do włóknienia narządu i rozwoju marskości. Najpoważniejszym powikłaniem zapalenia przewlekłego jest rak wątrobowokomórkowy.

W tym przypadku leczenie również polega na zwalczaniu objawów. Zaleca się odpoczynek, nawadnianie i lekkostrawną dietę. Rutynowo nie stosuje się leków przeciwwirusowych. Są one zarezerwowane dla przypadków bardzo gwałtownego, piorunującego zapalenia wątroby. Jeśli okażą się one wówczas nieskuteczne, jedynym ratunkiem dla chorego jest przeszczep wątroby. Celem leczenia przewlekłego zapalenia wątroby jest minimalizacja ryzyka wystąpienia marskości i nowotworu. Osiąga się to przez 48-tygodniową terapię, najczęściej z zastosowaniem interferonu. Podstawową formą profilaktyki zakażenia są obowiązkowe szczepienia ochronne. Ponadto należy rygorystycznie przestrzegać zasad higieny w zakładach opieki zdrowotnej, ale także w gabinetach fryzjerskich czy kosmetycznych.



WZW typu C

PRZYCZYNA:
zakażenie wirusem zapalenia
wątroby typu C (HCV)

OKRES WYLEGANIA:
15-160 dni

DROGI ZAKAŻENIA:
zakażenie przez krew,
kontakt seksualny,
okotoporodowe

WIRUSOWE ZAPALENIE
WĄTROBY TYPU C

Wirusowe zapalenie wątroby typu C również może mieć postać ostrą i przewlekłą. W porównaniu do WZW B rokowanie jest dużo gorsze, ponieważ pełne wyleczenie postaci ostrej dotyczy jedynie 15-50% pacjentów, podczas gdy u pozostałych zapalenie prze-

zakażenie wirusem
zapalenia wątroby typu C
ma z reguły przebieg
bezobjawowy. Dużo
rzadziej chory skarży się
na bóle brzucha, związane
z powiększeniem wątroby,
nudności czy ogólne
osłabienie.

chodzi w formę przewlekłą. Ocenia się, że na świecie na wirusowe zapalenie wątroby typu C choruje nawet 85 mln osób. Zakażenie wirusem zapalenia wątroby typu C ma z reguły przebieg bezobjawowy. Dużo rzadziej chory skarży się na bóle brzucha, związane z powiększeniem wątroby, nudności czy ogólne osłabienie. Przebieg jest bardzo podobny w przypadku przejścia zapalenia w formę przewlekłą. Pacjenci najczęściej nie zgłaszają objawów, choć wirus wciąż jest wykrywany w ich surowicy krwi. Niestety, mimo to dochodzi do podstępnego wtóknienia wątroby i rozwoju jej marskości. Ocenia się, że wystąpi ona u nawet 20% pacjentów z przewlekłym zapaleniem wątroby typu C

po ok. 20-25 latach. Chorzy ci są także narażeni na rozwój kłębuszkowych zapaleń nerek, chorób reumatologicznych czy na wystąpienie raka wątrobowokomórkowego. W terapii ostrego zapalenia wątroby typu C, oprócz leczenia nefarmakologicznego (nawadnianie, odpoczynek, dieta), zaleca się stosowanie leków przeciwwirusowych i interferonu, co ma na celu minimalizację ryzyka przejścia zakażenia w formę przewlekłą. Podobną terapię stosuje się, jeśli doszło już do tej transformacji. Wówczas podaje się ją, aby zmniejszyć ryzyko powiktań, takich jak marskość czy nowotwór. Niestety, do tej pory nie udało się wyprodukować skutecznej szczepionki przeciwko wirusowi HCV. Jedyną formą profilaktyki jest więc przestrzeganie zasad higieny, podobnie jak przy WZW typu B.

WZW typu D

PRZYCZYNA:
zakażenie wirusem zapalenia
wątroby typu D (HDV)

OKRES WYLEGANIA:
21-140 dni

DROGI ZAKAŻENIA:
zakażenie przez krew,
kontakt seksualny,
okotoporodowe,
przezłożyskowe

WIRUSOWE ZAPALENIE
WĄTROBY TYPU D

Zakażenie wirusem HDV jest możliwe tylko w sytuacji, gdy dana osoba była wcześniej zakażona wirusem HBV (nadkażenie) lub gdy dochodzi do jednoczesnego zakażenia oboma wirusami (koinfekcja). Podobnie jak wirusy HBV i HCV również to zakażenie ma postać ostrą i przewlekłą. Patogen ten jest rozprzestrzeniony praktycznie na całym świecie, choć podobnie jak w przypadku HBV istnieją pewne regiony endemiczne. Należą do nich np. kraje basenu Morza Śródziemnego, kraje północno- i środkowoafrykańskie, Mongolia, Chiny czy Kolumbia. Wprowadzenie szczepień ochronnych przeciwko WZW B siłą rzeczy ogranicza też zachorowania na WZW D. W przypadku koinfekcji przebieg choroby jest praktycznie taki sam, jak przy zakażeniu izolowanym HBV. Jeśli natomiast dochodzi do nadkażenia, obserwuje się zaostrzenie

objawów. W skrajnych przypadkach może nawet rozwinąć się tzw. nadostre zapalenie wątroby, czasem prowadzące do śmierci pacjenta. W ok. 70-90% przypadków postać ostro zakażenia HDV przechodzi w formę przewlekłą. Ze względu na współzakażenie wirusem HBV nie istnieją wytyczne dotyczące leczenia izolowanego zakażenia HDV. Obowiązuje więc ta sama terapia co w wirusowym zapaleniu wątroby typu B. Podobnie jest z profilaktyką – zapobieganie zachorowaniu na WZW B chroni jednocześnie przed zakażeniem HDV.

WZW typu E

PRZYCZYNA:
zakażenie wirusem zapalenia
wątroby typu E (HEV)

OKRES WYLEGANIA:
15-65 dni

DROGI ZAKAŻENIA:
droga pokarmowa,
zakażenie przez krew
i kontakt seksualny

WIRUSOWE ZAPALENIE
WĄTROBY TYPU E

Zakażenie wirusem HEV jest również bardzo powszechne. Ocenia się, że corocznie dotyczy ono ok. 20 mln osób. W niektórych krajach azjatyckich i afrykańskich przyjmuje

zakażenie wirusem HDV jest
możliwe tylko w sytuacji,
gdy dana osoba była
wcześniej zakażona wirusem
HBV (nadkażenie) lub gdy
dochodzi do jednoczesnego
zakażenia oboma wirusami
(koinfekcja).

ono formę epidemii, co wiąże się przede wszystkim z faktem, że wirus jest obecny w kale osób chorych, a przy braku odpowiednich warunków sanitarnych zakażenia bardzo szybko się rozprzestrzeniają. W Europie zdarzają się one sporadycznie



FAKT

WZW typu A stanowi największy problem w basenie Morza Śródziemnego oraz w Europie Wschodniej. Obszary te uznaje się za rejony endemiczne występowania tego wirusa.



FAKT

WZW typu E rzadko występuje w Europie. Choroba to dotyczy głównie państw azjatyckich i afrykańskich.



MIT

Mycie rąk gwarantuje ochronę przed WZW typu A. Do zarażenia WZW typu A może dojść nie tylko drogą pokarmową, ale również przez kontakt z osobą chorą.



FAKT

WZW typu A może nawracać. Nawroty obserwuje się nawet w 10-20% przypadków zachorowań.



MIT

WZW typu A jest bardziej niebezpieczne dla dzieci. Najczęściej ostrzejszy przebieg (i większe prawdopodobieństwo powiktań) obserwuje się u osób dorosłych.



FAKT

Zachorowalność na WZW typu B w Polsce spada. Program powszechnych szczepień oraz obowiązek sterylizacji sprzętów i materiałów medycznych sprawia, że statystyki zachorowalności w naszym kraju znacząco się poprawiają.

WZW
*fakty
i mity*

i z reguły są spowodowane spożyciem nieumytych warzyw i owoców z zanieczyszczonej gleby czy mięsa wieprzowego lub dziczyzny, poddanej nieodpowiedniej obróbce termicznej. W aż 80% przypadków zakażenie wirusem HEV jest bezobjawowe. U pozostałych chorych pojawiają się nudności, wymioty,

bóle brzucha, ogólne osłabienie, czasem z towarzyszącą żółtaczką i świądem skóry. Zakażenie jest szczególnie groźne dla ciężarnych, szacuje się, że w tej grupie wiąże się nawet z 25-procentową śmiertelnością. Leczenie opiera się na zwalczaniu objawów, nawadnianiu i diecie niskotłuszczowej. W wybranych przypadkach, np. u pa-

cientów z innymi chorobami wątroby lub przewlekłe leczonych immunosupresyjnie, zaleca się stosowanie leków przeciwwirusowych. Profilaktyka zakażenia HEV obowiązuje jedynie w Chinach, jako kraju endemicznego. W krajach europejskich zaleca się po prostu przestrzeganie zasad higieny. □



AWITAMINOZA i witareksja

CO WARTO WIEDZIEĆ O NIEDOBORACH WITAMIN?

Piotr Pisula

Witaminy to substancje całkowicie egzogenne – to znaczy, że organizm nie jest w stanie ich wytwarzać, przetwarzając inne składniki pokarmu. Jeżeli w naszej diecie zabraknie którejś z witamin, prędzej czy później będzie to odczuwalne w postaci objawów niedoboru jednej lub wielu z nich. Taki stan nazywamy awitaminozą albo witareksją.

CZYM SĄ AWITAMINOZA I WITAREKSJA?

Pojęcie awitaminozy jest dosyć szeroko znane i kojarzy nam się z niedoborem witamin w organizmie. Witareksja natomiast jest słowem stosunkowo nowym. Choć trudno o fachową i precyzyjną definicję w literaturze, a same awitaminoza i witareksja bywają używane zamiennie, intuicyjnie witareksja wydaje się stanem poważniejszym od awitaminozy – jest to głęboki niedobór jednej lub więcej witamin, którego następstwem są nie pojedyncze objawy, a poważne schorzenia.

SKĄD BIERZE SIĘ NIEDOBÓR WITAMIN?

Rozpoznając niedobór witamin, musimy zastanowić się, co leży u jego podstaw – czy jest to niedobór pierwotny, czy wtórny? Pierwotny niedobór witamin to



WTÓRNY NIEDOBÓR WITAMIN

Wtórny niedobór witamin pojawia się wtedy, kiedy pomimo przyjmowania odpowiednich ilości witamin z pokarmem ich poziom w organizmie nadal jest za niski. Przyczynę najczęściej stanowią zaburzenia wchłaniania – to znaczy, że dotyka on osób z chorobami żołądka i jelit. Przyjmowane na stałe leki również mogą mieć wpływ na wchłanianie określonych witamin. Niektóre witaminy przechodzą kilka niezbędnych etapów metabolicznych w organizmie, które mogą ulec zaburzeniu (np. witamina D przetwarzana jest w nerkach i w skórze z udziałem słońca, a choroba nerek, albo niewystarczająca ilość słońca mogą powodować objawy jej niedoboru, pomimo jej odpowiedniego dostarczania).

taki, który polega na ich niedostatecznej podaży. Pojawia się najczęściej u osób, które ze względu na styl życia i dietę ubogą w wartościowe produkty nie dostarczają z pożywieniem niezbędnej ilości witamin do organizmu. Często są to osoby pracujące, żyjące w stałym pośpiechu, które ze względu na oszczędność czasu wybierają wysoko przetworzoną żywność, np. tzw. fast foody zamiast pełnowartościowego posiłku. Innym, częstym mechanizmem jest wybór niestandardowej diety, bez świadomości, że ogranicza się tym samym dostarczanie witamin i bez ich suplementacji. Przykładem może być całkowita eliminacja tłuszczu w pokarmach, co utrudnia wchłanianie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K), albo dieta wegańska, bez suplementacji witamin znajdujących się głównie w produktach odzwierzęcych.

JAK OBJAWIA SIĘ NIEDOBÓR WITAMIN I JAK GO ZDIAGNOZOWAĆ?

Chociaż długotrwały i głęboki niedobór konkretnej witaminy może prowadzić do poważnego schorzenia, najczęściej objawy są nieswoiste i łatwo je przeoczyć. Zwykle mamy do czynienia z osłabieniem, trudnościami w koncentracji i poczuciem zmęczenia. Mogą im towarzyszyć częstsze infekcje, wahania nastroju,

osłabiony apetyt i uczucie przygnębienia. Dodatkowo, częściej zauważane przez kobiety – problemy z suchymi, wypadającymi włosami czy rozdławiającymi się paznokciami. Suchość skóry i pieczenie oczu również mogą być spowodowane niedoborem witamin. Często niedobór witamin podejrzewa się dopiero po wykluczeniu innych, poważniejszych przyczyn istniejących objawów. W takim wypadku można oznaczyć stężenie odpowiedniej

witamin w odpowiednich badaniach laboratoryjnych, np. jej poziom we krwi. Po stwierdzeniu niedoboru witaminy na podstawie badań albo charakterystycznych objawów klinicznych najczęściej stosuje się suplementację w postaci doustnej. Na rynku jest wiele preparatów dostępnych bez recepty, którymi można uzupełnić podaż witamin, jeśli nie udaje nam się osiągnąć odpowiedniego poziomu za pomocą diety.

DZIAŁANIE WITAMIN I SKUTKI ICH NIEDOBORÓW

WITAMINA



Jest niezbędna dla prawidłowego widzenia, reguluje tkanki nabłonkowe, wzmacnia skórę, włosy i paznokcie – niedobór wywołuje zaburzenia powyżej wymienionych. Poważny niedobór powoduje tzw. kurzą ślepotę.



Stanowią kilka grup związków o istotnym wpływie na organizm. Wśród najistotniejszych objawów niedoboru należy wskazać zaburzenia neurologiczne i układu krążenia, występujące jako konsekwencja niedoboru prawie każdej z tych witamin z osobna. Najcięższy i potencjalnie śmiertelny może być niedobór witaminy B₁₂. Szczególnie narażeni są weganie, którzy powinni ją dodatkowo suplementować, oraz anorektycy i osoby starsze, ze względu na niewystarczającą podaż w diecie.

WITAMINY Z GRUPY



Ma szerokie spektrum działania, jest szczególnie istotna dla prawidłowego rozwoju dzieci, a jej niedobór powoduje krzywicę. W ostatnich latach cieszy się ona szczególną popularnością, a jej suplementacja jest zalecana praktycznie każdemu – również dorosłym, zwłaszcza w okresie zimowym, kiedy zmniejsza się natężenie słońca. U dorosłych najczęstszym spotykanym skutkiem niedoboru jest osteoporoza, prowadząca do częstszych złamań i zwyrodnienia układu kostnego.



WITAMINA

Pełni szczególnie istotną funkcję dla układu krzepnięcia, dlatego najpoważniejszym skutkiem jej niedoboru są zaburzenia krzepnięcia i w związku z tym zwiększone ryzyko krwawień wewnętrznych i trudności w tamowaniu krwotoków zewnętrznych. □



WITAMINA



Jest niezbędnym dla organizmu przeciwutleniaczem, aktywującym wiele enzymów. Jest istotna dla prawidłowej struktury tkanki łącznej, wzmacnia odporność na choroby. Na jej niedobór cierpią palacze, a jego ciężka postać powoduje szkorbut.



POSTAW NA WODĘ!

lek. Katarzyna Wiak

W okresie wiosenno-letnim, kiedy temperatury otoczenia bywają bardzo wysokie, często w mediach słyszymy o groźnych konsekwencjach odwodnienia. Na zjawisko to jest narażony tak naprawdę każdy z nas, ale jest ono najbardziej niebezpieczne dla dzieci i seniorów. Jakie są najczęstsze przyczyny odwodnienia? Jak mu zapobiegać?

PRZYCZYNY ODWODNIENIA ORGANIZMU

Odwodnienie to, krótko mówiąc, niedobór wody w organizmie. W czasie gorących dni jest ono spowodowane przede wszystkim niedostosowaniem się pacjentów do zaleceń spożywania odpowiedniej ilości płynów. Przy zwiększonej temperaturze otoczenia, a zwłaszcza przy towarzyszącym wysiłku fizycznym, intensywniej się pocimy, a wraz z potem tracimy cenną wodę.

Kolejną przyczyną odwodnienia organizmu są uporczywe wymioty i biegunki. Wówczas wraz z wodą tracimy spore ilości cennych elektrolitów. Może w ten sposób dojść do zaburzeń pracy większości naszych narządów, a w skrajnych przypadkach nawet do śmierci, np. na skutek zaburzeń rytmu serca.

Do odwodnienia dochodzi także podczas nagłej utraty dużej ilości krwi, np. w wyniku urazów. Kolejną drogą ucieczki płynów

przy zwiększonej temperaturze otoczenia, a zwłaszcza przy towarzyszącym wysiłku fizycznym, intensywniej się pocimy, a wraz z potem tracimy cenną wodę.

jest nadmierna filtracja przez nerki, np. w przebiegu cukrzycy czy w moczowce prostej, której istotą jest niedobór wazopresyny, czyli hormonu antydiuretycznego, wytwarzanego w przysadce mózgowej, odpowiedzialnego za zagęszczanie moczu.

JAK ROZPOZNAĆ, ŻE JESTEŚMY ODWODNIENI?

W naszym podwzgórzu znajdują się receptory, reagujące na zmiany ciśnienia osmotycznego. Jeśli krew ulega zagęszczeniu, np. wskutek odwodnienia, dochodzi do zwiększenia wydzielania hormonu antydiuretycznego celem oszczędzania wody, która jest w ustroju – i do wyzwolenia uczucia pragnienia. Tak więc pierwszym sygnałem, że jesteśmy odwodnieni, jest fakt, że chce nam się pić. Śluzówki jamy ustnej i języka stają się suche, a skóra powoli traci elastyczność.

Jeśli nie zareagujemy na ten bodziec, w naszym organizmie zachodzą kolejne zmiany. Po pierwsze, zmniejsza się ilość

pamiętajmy, że napoje takie jak herbata czy kawa to nie woda – i tak naprawdę substancje w nich zawarte prowadzą paradoksalnie do zwiększenia ilości traconych płynów.

wydalanego przez nas moczu. Dochodzi także do obniżenia ciśnienia krwi i przyspieszenia czynności serca. Przy utrzymującym się odwodnieniu mogą wystąpić zaburzenia czynności ośrodkowego układu nerwowego. Pacjent staje się drażliwy lub apatyczny, aż wreszcie dochodzi do zaburzeń świadomości.

Odwodnienie jest szczególnie niebezpieczne dla dzieci, które z racji swojej wielkości mają mniejszą ilość płynów w organizmie. Osoby starsze mają za to skłonność do niskiego ciśnienia tętniczego, dlatego nawet niewielka utrata płynów może skutkować

bardzo szybko zaburzeniami świadomości, prowadzącymi m.in. do upadków, które grożą powikłaniami, takimi jak złamanie czy uszkodzenia mózgu. Ponadto receptory u osób starszych są mniej wrażliwe i wysyłają sygnał o pragnieniu z opóźnieniem.

JAK ZAPOBIEGAĆ ODWODNIENIU I JAK JE LECZYĆ?

Najprostszą metodą zapobiegania odwodnieniu jest uzupełnianie płynów. Każdy z nas wie, że powinniśmy przyjmować 1,5 do 2 litrów wody na dobę. Pamiętajmy jednak, że napoje takie jak herbata czy kawa to nie woda – i tak naprawdę substancje w nich zawarte prowadzą paradoksalnie do zwiększenia ilości traconych płynów. Napoje gazowane czy słodkie soki również nie są odpowiednim sposobem nawadniania! Przy wyższej temperaturze otoczenia lub podczas aktywności fizycznej musimy proporcjonalnie zwiększyć ilość przyjmowanej wody. Nieprzestrzeganie tego zalecenia to najczęstszy błąd, prowadzący do odwodnienia w okresie wiosenno-letnim.



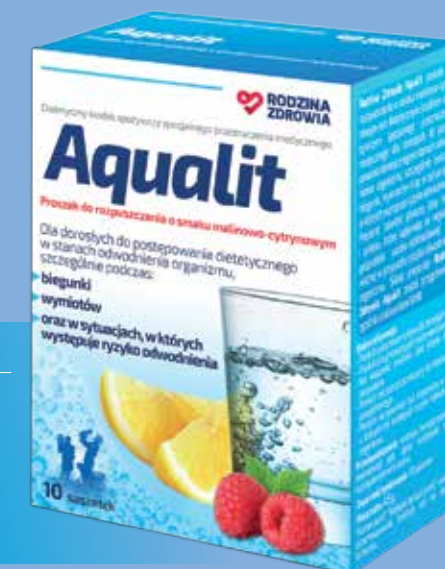
UWAGA!

Nie ignorujmy sygnałów wysyłanych przez nasz organizm. Jeśli chce nam się pić, to od razu zadбайmy o zaspokojenie naszej potrzeby, nie odkładając tego na później. Nasz organizm walczy o przetrwanie w jak najbardziej komfortowych warunkach – pomóżmy mu w tym.

Jak już wspomniano wyżej, odwodnienie jest najbardziej niebezpieczne u dzieci i seniorów. W tych grupach osób często zachodzi konieczność hospitalizacji, aby nawodnić pacjentów szybszą drogą dożylną. Kroplówki zawierają także elektrolity, których niedobór często towarzyszy odwodnieniu. □

REKLAMA

RODZINA ZDROWIA



Rodzina Zdrowia Aqualit

Dietetyczny środek spożywczy specjalnego przeznaczenia medycznego dla dorosłych, do postępowania dietetycznego w stanach odwodnienia organizmu, szczególnie podczas:

- ▶ biegunki,
- ▶ wymiotów,
- ▶ oraz w sytuacjach, w których występuje ryzyko odwodnienia.

Więcej informacji na www.silesianpharma.pl



O zaparciach mówimy wtedy, gdy występuje u nas zbyt mała częstotliwość wypróżnień. Zwykle towarzyszą im również inne nieprzyjemne dolegliwości – uczucie niepełnego wypróżnienia lub trudności z codzienną defekacją połączone z nadmiernym parciem, a także wzdęcia i bóle brzucha. Problem zaparc jest dość częsty – dotyczy ok. 30% Polaków. Dotyka częściej kobiety, osoby starsze, a także chore, które mają ograniczone możliwości poruszania się.

Beata Kubiś

PROBLEM: ZAPARCIA

Przyjmuje się, że zdrowa osoba wypróżnia się od 2 razy dziennie do 5-7 razy w tygodniu. Jeśli jednak w ciągu 7 dni wypróżnienie ma miejsce rzadziej niż 3 razy, wówczas można mówić, że dotknął nas problem zaparc.

PRZYCZYNY I RODZAJE ZAPARC

Bezpośrednią przyczynę zaparc stanowi tzw. leniwe jelito, czyli słabe skurcze mięśni okrężnicy, które powodują spowolnione przesuwanie się stolca w kierunku odbytnicy. Czasami zaparcia są wynikiem stresogennych sytuacji, podróży lub zmiany diety. Wówczas trwają najczęściej kilka dni i nie powinny być powodem do niepokoju. Brak ruchu, zbyt mała ilość spożywanej wody, a także nieregularne posiłki oraz niezdrowa dieta także bardzo często powodują problemy z wypróżnianiem. Biorąc pod uwagę przyczyny zaparc, dzielimy je na:

1. Zaparcia nawykowe – często mają podłoże psychiczne, ale wynikają również z naszego trybu życia, który nie zawsze jest



PRZYPADKOWE WSKAZÓWKI

- Regularnie wypróżniamy się – nie należy powstrzymywać fizjologii. Jeśli czujemy potrzebę, starajmy się jak najszybciej udać do łazienki.
- Zmienmy nawyki żywieniowe. Zamiast białego pieczywa wybierajmy pełnoziarniste. W naszej codziennej diecie postawmy na warzywa i owoce. Pijmy dużo jogurtów naturalnych, a także kefirów zawierających żywe kultury bakterii.
- Zrezygnujmy z przekąsek, takich jak czekolada i inne słodczyce, ponieważ mogą one nasilać problemy z zaparciami.
- Każdego dnia wypijamy co najmniej 2 litry płynów, zdecydowanie najlepsza jest niegazowana woda mineralna.
- Zadbajmy o to, aby posiłki zjadać o stałych porach. Najlepszym rozwiązaniem jest spożywanie ok. 5 mniejszych posiłków. Pamiętajmy, aby jeść wolno, zmniejszyć to ryzyko wystąpienia wzdęć.
- Ruch to podstawa – zapiszmy się na siłownię, zrezygnujmy z dojazdu do pracy samochodem na rzecz roweru. Czasami, aby przyspieszyć pracę jelit, wystarczy codzienny spacer.

uporządkowany. Jeśli naszym porankom towarzyszy pośpiech i nie mamy czasu na spożywanie posiłków o stałych porach, możemy spodziewać się wystąpienia kłopotów z wypróżnianiem. Często problem ten pojawia się również u osób, które niechętnie korzystają z publicznych ubikacji, np. podczas wyjazdu nie mogą się one przemóc, aby skorzystać z toalety na stacji benzynowej czy w restauracji.

2. Zaparcia czynnościowe – wywołują je zaburzenia czynności jelit. Nie są groźne dla zdrowia, ale potrafią skutecznie uprzykrzyć nam życie. W przypadku tego rodzaju schorzenia



czasami zaparcia są wynikiem stresogennych sytuacji, podróży lub zmiany diety. Wówczas trwają najczęściej kilka dni i nie powinny być powodem do niepokoju.

przyczyn najczęściej należy szukać w nieodpowiedniej diecie lub zażywanych lekach. Zaparcia może też powodować przyjmowanie niektórych leków przeciwbólowych, stosowanych w chorobach serca lub nerek.

3. Zaparcia, których przyczyną są choroby przewodu pokarmowego lub anomalie w jego budowie – są to najczęściej choroby jelita grubego, odbytu i odbytnicy, dolegliwości związane z przemianą materii, choroby mięśni, a także niedoczynność tarczycy i inne schorzenia neurologiczne.

LECZENIE I ZAPOBIEGANIE ZAPARCMI

Jeśli problem zaparc nas dotyczy, powinniśmy udać się do lekarza i wykonać podstawowe badania w celu poznania przyczyn występowania tego schorzenia. Jeśli uda się nam wykluczyć poważne choroby, będziemy mogli rozpocząć leczenie objawów zaparc, które polega na przyspieszeniu perystaltyki jelit. Będzie to możliwe dzięki lekom roślinnym, odpowiednio zbilansowanej diecie, a także wprowadzeniu większej ilości ruchu w naszym życiu. Warto zwrócić szczególną uwagę na codzienne menu, w którym nie może zabraknąć dużej ilości niegazowanej wody mineralnej oraz produktów bogatych w błonnik. Posiłki należy spożywać regularnie, nie powinny być zbyt obfite, ale częste. Należy urozmaicać je warzywami, owocami i kaszami, które są źródłem błonnika. Są to przede wszystkim brokuły, marchew, kasze gruboziarniste, śliwki, suszone owoce. □

REKLAMA



na zaparcia

Duphalac®, Duphalac® Fruit – informacja o leku.

Nazwa produktu leczniczego i nazwa powszechnie stosowana. Duphalac, 667 mg/ml, roztwór doustny, (Lactulosum); Duphalac Fruit, 667 mg/ml, roztwór doustny, (Lactulosum). **Skład jakościowy i ilościowy** Duphalac wodny roztwór doustny zawiera 667 mg laktulozy w 1 ml. Duphalac Fruit – 1 ml roztworu doustnego produktu Duphalac Fruit zawiera 667 mg laktulozy. Jedna szaszetka 15 ml zawiera 10 g laktulozy. **Postać farmaceutyczna.** Roztwór doustny. Przezroczysty, lepki płyn, bezbarwny do brązowo-żółtego. **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania.** Duphalac, Duphalac Fruit. Zaparcia: regulacja fizjologicznej czynności okrężnicy. Przypadki konieczności zmiękczenia stolca ze względów medycznych (żylaki odbytu, po operacjach w obrębie jelita grubego lub odbytu). Duphalac. Encefalopatia wątrobowa (EW) – leczenie i zapobieganie śpiączce wątrobowej lub stanom przedśpiączkowym. **Przeciwwskazania.** Duphalac, Duphalac Fruit. Nadwrażliwość na substancję czynną lub którykolwiek ze składników produktu. Galaktozemia. Niedrożność przewodu pokarmowego, perforacja lub ryzyko perforacji przewodu pokarmowego. Duphalac Fruit. Choroby zapalne jelit (wzrostające zapalenie okrężnicy, choroba Crohna). Niniejsza informacja została przygotowana dnia 20.02.2018 na podstawie Charakterystyk Produktów Leczniczych: Duphalac zatwierdzonej 04/2015 oraz Duphalac Fruit zatwierdzonej 02/2018. Podmiot odpowiedzialny. Duphalac. BGP Products B.V.; Wegalaan 9; 2132JD Hoofddorp; Holandia. Duphalac Fruit. Mylan IRE Healthcare Ltd, Unit 35/36 Grange Parade, Baldoyle Industrial Estate, Dublin 13, Irlandia. Dodatkowe informacje dostępne są w Mylan Healthcare Sp. z o.o., ul. Postępu 21B, Warszawa, tel.: +48 22 546 64 00. DUL-2018-0012

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania i 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.



Udar słoneczny to częsta przypadłość okresu wakacyjnego. Z reguły jesteśmy świadomi okoliczności, w jakich może się pojawić, co roku jednak obserwuje się dużą liczbę przypadków udaru słonecznego wśród turystów i nie tylko. O czym więc szczególnie warto pamiętać?

Alicja Krawczak

7 PYTAŃ O... UDAR SŁONECZNY



1. CZYM JEST UDAR SŁONECZNY?

Udar słoneczny, zwany inaczej porażeniem słonecznym, to nic innego jak reakcja organizmu na zbyt długie przebywanie na słońcu. Jego wystąpienie jest bezpośrednio związane z zaburzeniami pracy ośrodka termoregulacyjnego, które mogą się pojawić właśnie podczas długotrwałego wystawienia na działanie promieni słonecznych. Pokrewnym, choć nieco szerszym pojęciem jest udar cieplny, związany z ogólnym przegrzaniem organizmu. W postaci wysiłkowej dotyczy on szczególnie osób intensywnie trenujących lub pracujących fizycznie w określonych warunkach. Powszechnie można jednak spotkać się z zamiennym używaniem tych dwóch pojęć.

2. KIEDY MOŻE WYSTĄPIĆ UDAR SŁONECZNY?

Do porażenia słonecznego dochodzi najczęściej w upalne dni, kiedy temperatura przekracza 30°C, zwłaszcza w gorącym klimacie. Nie należy jednak zakładać, że to problem dotyczący głównie egzotycznych wycieczek, bardzo często do udarów słonecznych dochodzi także w naszych rodzimych warunkach.

3. JAKIE SĄ PRZYCZYNY UDARU SŁONECZNEGO?

Zagrożenie udarem słonecznym pojawia się wtedy, gdy wskutek działania ciepła promieni słonecznych organizm nie może już sam się ochładzać, dlatego następuje jego przegrzanie. Czynniki sprzyjające jego wystąpieniu to np. niewłaściwe ubranie (grube i nieprzewiewne materiały), brak nakrycia głowy czy niedostateczne nawodnienie podczas upałów. Na ryzyko udaru słonecznego szczególnie narażone są dzieci oraz osoby starsze, ale także diabetycy, chorujący na choroby serca i układu krążenia, nadużywający alkoholu oraz zażywający niektóre leki (np. moczopędne).

4. JAK OBJAWIA SIĘ UDAR SŁONECZNY?

Do podstawowych objawów porażenia słonecznego należą: gorączka i dreszcze, gwałtowne pocenie się, nudności lub wymioty, bóle i zawroty głowy, zaczerwienienie skóry. Mogą wystąpić też zaburzenia oddychania, mowy, widzenia (tzw. mroczki przed oczami) czy orientacji. Objawom tym mogą towarzyszyć ponadto bolesne skurcze mięśni, poczucie ogólnego niepokoju, rozdrażnienie czy nawet halucynacje. W niektórych przypadkach dochodzi do utraty przytomności.

5. JAK NALEŻY POSTĘPOWAĆ PRZY UDARZE SŁONECZNYM?

Jeżeli zauważymy objawy udaru słonecznego, trzeba wezwać pogotowie. Oczekując na pomoc, należy przenieść osobę z podejrzeniem porażenia słonecznego w chłodne i zacienione miejsce, a także podać jej wodę. Warto zastosować chłodzące kompresy na głowę i klatkę piersiową, rozpiąć ubranie i bieliznę oraz intensywnie wachlować poszkodowanego. W przypadku utraty przytomności konieczne jest ułożenie go w tzw. pozycji bocznej bezpiecznej.

6. JAK MOŻEMY ZAPOBIEC UDAROWI SŁONECZNEMU?

Aby uniknąć udaru słonecznego, nie należy przebywać bezpośrednio na słońcu w godzinach jego najintensywniejszej aktywności. Warto zawsze szukać zacienionych miejsc, a także konieczne nosić odpowiednie nakrycie głowy oraz okulary przeciwsłoneczne. Wybierajmy ponadto wygodne i przewiewne ubrania wykonane z naturalnych materiałów, które będą przepuszczać powietrze. Pamiętajmy o odpowiednim nawodnieniu, pijmy dużo wody, bezwzględnie unikajmy spożywania napojów alkoholowych podczas upałów. Wybierajmy posiłki przygotowane na zimno, sięgajmy po dużo warzyw i owoców. O ile mamy taką możliwość – dobrze chłodzić ciało, używając do tego celu np. wody termalnej w aerozolu. Jeśli przebywamy w pomieszczeniach zamkniętych, dbajmy o ich właściwą wentylację – do udaru słonecznego nie dochodzi bowiem jedynie na zewnątrz!

7. JAKIE MOGĄ BYĆ SKUTKI UDARU SŁONECZNEGO?

W przypadku udzielenia sprawnej pierwszej pomocy oraz szybkiej interwencji medycznej ryzyko powikłań nie jest, na szczęście, tak wysokie. Warto jednak pamiętać, że nieleczony udar może doprowadzić do zawału serca, uszkodzenia układu nerwowego, niewydolności nerek, a w skrajnych przypadkach nawet do śmierci! □



Jak pielęgnować BLIZNY?



Marta Akuszevska

Blizny dla wielu osób są źródłem kompleksów i wstydu. Co warto o nich wiedzieć? O jakich zasadach pielęgnacyjnych należy pamiętać? Czy można coś zrobić, aby blizna była mniej widoczna?



CZY WIESZ, ŻE...

- Świeże blizny – te mające jeszcze kolor różowy – mają największe szanse na całkowite usunięcie. Kiedy zbledną, można już tylko zmniejszać ich widoczność.
- Kolagen jest wielkim sprzymierzeńcem w walce z bliznami.
- Pępek to blizna, którą ma każdy człowiek!
- Dawne blizny poszczepionkowe to znak, że układ odpornościowy zareagował właściwie na szczepionkę.

z różnych przyczyn... Upadek w dzieciństwie, zabieg chirurgiczny, wypadek, poparzenie, trądzik czy też ciąża, po której zostały blizny w postaci rozstępów. Powodów i okoliczności ich pojawiania się może być naprawdę wiele.

SKĄD SIĘ BIORĄ BLIZNY?

Blizny powstają wskutek uszkodzenia tkanek skóry, która zastępowana jest tkanką łączną. Powstaje ona na etapie gojenia się rany i nie zawiera pigmentu, gruczołów

łojowych ani mieszków włosowych. To sprawia, że blizna nie opala się, jest jaśniejsza i tym samym wyróżnia się, zwracając na siebie uwagę. I dopóki mowa o jednej małej bliznie, zwykle nie stanowi ona problemu. Gorzej, jeżeli jest rozległa, znajduje się na twarzy lub w innym widocznym miejscu. W takich sytuacjach może mieć największy wpływ na naszą kondycję psychiczną.

Blizny powstają wskutek uszkodzenia tkanek skóry, która zastępowana jest tkanką łączną. Powstaje ona na etapie gojenia się rany i nie zawiera pigmentu, gruczołów łojowych ani mieszków włosowych.

JAK PIELĘGNOWAĆ ŚWIEŻĄ BLIZNĘ?

Pierwszy etap pielęgnacji jest najważniejszy, ponieważ kiedy blizna już powstanie, to walka z nią będzie o wiele trudniejsza. Przede wszystkim, aby blizna była jak najmniejsza, należy w procesie gojenia się rany chronić ją przed działaniem promieni słonecznych i uważać, żeby nie była narażana na podrażnienia wywołane np. ubraniem. Najlepiej zabezpieczyć ją specjalnym plastrem. W przypadku większych blizn powstałych na skutek operacji czy poparzenia zmiękczać można je dostępnymi

w aptece maściami i żelami. Warto masować bliznę, dzięki czemu zminimalizuje się ryzyko zrostów czy marszczenia się blizny. Ważne jest też to, aby nie napinać tkanek, które są w trakcie zamykania rany, oraz regularnie zmieniać opatrunki. Ponadto, aby wspierać prawidłowy proces gojenia się rany, nasza dieta powinna być bogata w witaminę A (regeneruje naskórek), E (ma działanie przeciwzapalne), cynk oraz białko.

SPOSOBY NA MNIEJSZĄ WIDOCZNOŚĆ BLIZN

W aptekach znaleźć możemy różnego rodzaju maści i kremy, których zadaniem stanowi zmniejszenie widoczności blizn. Efekt zależy od tego, z jakim rodzajem blizny mamy do czynienia, jak bardzo jest ona głęboka, czy jest świeża, oraz czy towarzyszy nam od lat. Na pewno nie należy spodziewać się tego, że blizna całkowicie zniknie. Warto natomiast pamiętać, że istnieją też domowe sposoby na walkę z bliznami i zmniejszenie ich widoczności, które warto wypróbować. Jednym z nich jest wcieranie w bliznę soku z cytryny, która za sprawą kwasów alfa-hydroksylowych pomaga usunąć martwy naskórek, rozjaśnić skórę i wygładzić bliznę. Produktem intensywnie stymulującym odbudowę tkanek jest miód, który najlepsze działanie będzie miał w potężeniu z tyżką sody oczyszczonej w proporcji 1:1. Chcąc zmiękczyć i wygładzić bliznę, powinniśmy regularnie przykładać do niej cebulę lub kupić w aptece krem na bazie wyciągu z cebuli. Farmaceutę w aptece warto zapytać ponadto o preparaty na bazie silikonu, który jest składnikiem bardzo skutecznym

w leczeniu i redukowaniu śladów po bliznach. Mniejszą widoczność blizn uzyskamy również, stosując olejek z drzewa herbacianego o silnych właściwościach antybakteryjnych. Polecany jest do blizn po trądziku oraz po zabiegach chirurgicznych. Stosowany codziennie powinien przynieść widoczne efekty.

USUWANIE BLIZN

Czasami defekt w postaci blizny jest nie tylko problemem estetycznym, ale i zdrowotnym. Dzieje się tak w przypadku blizn obejmujących dość duży obszar ciała, które

W aptekach znaleźć możemy różnego rodzaju maści i kremy, których zadaniem jest zmniejszenie widoczności blizn.

dodatkowo powodują uczucie ściągania skóry czy swędzenia. Wówczas jedynym rozwiązaniem może okazać się skorzystanie z zabiegów medycyny estetycznej i laserowego usuwania blizn. Warto pamiętać, że w im krótszym czasie od powstania blizny zdecydujemy się na jej usunięcie, tym lepsze będą efekty. Jednak trzeba liczyć się z tym, że zadowalające rezultaty uzyskamy po pełnej serii zabiegów. Jednorazowa wizyta raczej niewiele zmieni. Z racji tego, że każdy przypadek jest inny, przed poddaniem się zabiegowi laserem frakcyjnym należy skontaktować się z lekarzem, który oceni bliznę i dobierze leczenie dostosowane do potrzeb. □

REKLAMA

BLIZNASIL – ŻEL SILIKONOWY DO LECZENIA BLIZN

Bliznasil w postaci żelu jest przezroczystym, szybko wysychającym i bezzapachowym preparatem stosowanym do leczenia blizn różnego rodzaju, w tym po zabiegach chirurgicznych, oparzeniach, urazach oraz po trądziku. **Składniki aktywne:** Polisiloksany i dwutlenek krzemu. **Działanie:** sprawia, że blizny stają się mniej widoczne, zmniejsza i uelastycznia blizny, znosząc uczucie napięcia i świądu. Zmniejsza ryzyko powstania blizn przerostowych i bliznowców oraz łagodzi objawy z nimi związane. **Polecany:** na blizny stare oraz nowe, powstałe w wyniku gojenia ran pooperacyjnych, pourazowych i pooperacyjnych.

Producent: Noris Pharma AG

Więcej informacji: www.bliznasil.pl





NIEPŁODNOŚĆ

MOŻNA WYLECZYĆ!

REKLAMA

MĘSKI SPOSÓB NA PŁODNOŚĆ





Z WIZYTĄ U SPECJALISTY

Katarzyna Kieś-Kokocińska

AZS, czyli atopowe zapalenie skóry, nie jest wcale rzadkie u niemowląt. Obecnie dotyka już co piąte dziecko i stanowi coraz powszechniejsze zjawisko. Stanowi duże wyzwanie dla malucha i jego opiekunów. Kluczem do odzyskania komfortu jest właściwa pielęgnacja – zwłaszcza wtedy, gdy skóra swędzi i jest podrażniona, a niemowlę nie potrafi o tym powiedzieć.

ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY U NIEMOWLĄT

Okres niemowlęstwa to czas, kiedy AZS pojawia się statystycznie najczęściej – z danych dostępnych w literaturze medycznej wynika, że 60% zachorowań przypada na pierwszy rok życia, z czego aż 45% – na pierwszy kwartał. Atopowe zapalenie skóry u niemowląt manifestuje się zatem szybko. Problemem pozostaje jego trafne zdiagnozowanie, gdyż wiele schorzeń skórnych daje podobne objawy. Tymczasem prawidłowa diagnoza stanowi podstawę do zastosowania odpowiedniej pielęgnacji.

AZS U NIEMOWLĄT – WSKAZÓWKI DO ROZPOZNANIA

Atopika w wieku niemowlęcym poznaje się po zmianach, które typowo występują na skórze twarzy, tułowia i wyprostnych części kończyn. To tak zwana niemowlęca faza choroby. Niestety, z tendencjami do nawrotów.

Charakterystyczne dla AZS są:

- sucha, swędząca skóra,
- zmiany rumieniowe z grudkami i pęcherzykami,
- rumień na policzkach z wypryskiem – skóra wygląda, jakby była polakierowana,
- zgrubienie zmienionej chorobowo skóry.

Zazwyczaj okolice pieluszkowe pozostają wolne od zmian. Objaw ten, wraz ze świądem i wypryskiem, to ważne wskaźniki diagnostyczne dla rozpoznania atopowego zapalenia skóry u niemowląt.

PRZYCZYNY ATOPOWEGO ZAPALENIA SKÓRY U NIEMOWLĄT

Skórę atopową należy pielęgnować od pierwszych dni życia ze szczególną pieczołowitością. Pamiętajmy, że charakterystyczne dla AZS reakcje skórne są wynikiem defektu budowy naskórka. Jest w nim

mniej lipidów, które są odpowiedzialne wraz z białkami za tworzenie skutecznej bariery ochronnej ciała, a same białka nie działają tak, jak powinny. Istotną rolę odgrywa tu defekt związany z funkcją filagryny. Zadanie tego białka, którego szczególnie dużo jest w warstwie ziarnistej naskórka, stanowi zapewnienie ochronnej bariery przez spajanie włókien keratyny. Kiedy funkcja filagryny zostaje zaburzona, naskórek staje się cieńszy, o luźnej strukturze, bardziej przepuszczalny dla wody. Niekorzystnie zmienia się też jego pH. Powoduje to, że bariera ochronna naskórka nie funkcjonuje jak powinna: z wnętrza ciała ucieka wilgoć, a czynniki potencjalnie szkodliwe mają ułatwioną drogę do wnętrza organizmu, który – broniąc się przed nimi – może reagować właśnie atopowym zapaleniem skóry.

JAK PIELĘGNOWAĆ SKÓRĘ NIEMOWLĘCIA Z AZS?

U niemowląt z atopowym zapaleniem skóry ważne są codzienne, systematyczne zabiegi higieniczne i pielęgnacyjne – najlepiej w formie rytuałów wykonywanych o tej samej porze dnia. Zaleca się:

1 Krótkie kąpiele w niezbyt ciepłej wodzie – zmiękczają skórę i usuwają zanieczyszczenia oraz martwe komórki naskórka. Jeśli trwają dłużej niż 10-15 minut,

działają wysuszająco. Idealne jest stosowanie wody przegotowanej lub odstąej, w której nie ma już chloru.

2 Osuszanie ciała ręcznikiem bez tarcia skóry – pamiętajmy, że ręcznik powinien być bardzo miękki.

3 Środki myjące na bazie łagodnych składników – w żadnym wypadku nie używajmy tradycyjnych mydeł, zamiast nich wykorzystuje się emolientowe emulsje, żele i syndety (zwane kostkami myjącymi). Dzięki temu nie niszczy się i tak już cienkiej bariery lipidowej naskórka.

4 Natłuszczanie skóry emolientami – bezpośrednio po kąpielach, aby zatrzymać jak najwięcej wilgoci w skórze. Uwaga: nakładamy tylko potrzebną ilość kosmetyku, która wchłonie się, zabezpieczy skórę i nie będzie długo zalegać grubą warstwą.

5 Natłuszczanie przed wyjściem na spacer w wietrzny, mroźny dzień oraz stosowanie preparatów z fotoprotektorem w słoneczny dzień (koniecznie o wartości 50+).

O tym, czy AZS się pojawi, decyduje wiele czynników, w tym genetycznie uwarunkowane reakcje na kontakt z alergenami znajdującymi się w powietrzu lub w pokarmach. To one powodują, że u atopików stwierdza się podwyższony poziom immunoglobulin z klasy E (IgE). AZS może też

być wynikiem reakcji organizmu przeciw własnym komórkom naskórka – dotyczy to szczególnie choroby o ciężkim i długotrwałym przebiegu. Lekarze mówią o tym coraz częściej – i dobrze, gdyż w czasach, kiedy żyjemy w ciągłym stresie, narażeni na powszechną obecność środków chemicznych,



UWAGA!

Ważne, aby kosmetyki myjące i pielęgnacyjne nie zawierały parabenów i składników zapachowych. Mały atopik powinien mieć krótko przycięte i czyste paznokcie – aby w razie świądu, drapiąc się, nie doprowadził do uszkodzenia skóry i nadkażenia bakteryjnego.

trzeba wiedzieć, że skóra każdego atopika może zareagować wypryskiem, świądem i rumieniem nie tylko na konkretny czynnik fizyczny. Dlatego warto być czujnym i mieć pod ręką preparaty na bazie emolientów – co jest wyjątkowo ważne szczególnie podczas wyjazdów z małym atopikiem. □

REKLAMA

FISHER PRICE ATOPIC

ATOPIC PREBIOTYCZNY BALSAM DO CIAŁA 400 ML

Delikatny balsam do codziennej pielęgnacji wrażliwej, suchej i bardzo suchej skóry z tendencją do atopii. Nawilża, natłuszcza, zapobiega wysuszeniu i tuszczeniu się naskórka. **Prebio Active Complex** zawiera prebiotyk, mocznik oraz kompleks lipidów Omega.

ATOPIC CHUSTECZKI NAWILŻANE DLA DZIECI 72 SZT.

Delikatne chusteczki nawilżane przeznaczone do codziennej pielęgnacji skóry dziecka. Łagodne i skutecznie oczyszczają, pozostawiając uczucie czystości i świeżości. Zawarty w formule **Prebiotic Complex** stymuluje rozwój przyjaznych dla skóry dobroczynnych bakterii, odbudowując i wzmacniając barierę ochronną skóry.

ATOPIC EMULSJA DO MYCIA I KĄPIELI 400 ML

Delikatna emulsja myjąca przeznaczona do skóry suchej, bardzo suchej i odwodnionej z tendencją do atopii. **Medi Active Complex** odbudowuje płaszczyznę lipidową skóry, zmniejsza suchość i szorstkość.

ATOPIC KREM ŁAGODZĄCO-OCHRONNY 75 ML

Łagodząco-ochronny krem dla dzieci ze skórą skłonną do atopii. **Medi Active Lipid Complex** zawiera kompleks lipidów Omega, który wpływa korzystnie na skórę skłonną do podrażnień i zaczerwienień, zmniejsza uczucie swędzenia i skutecznie zabezpiecza przed niekorzystnym wpływem czynników zewnętrznych. Intensywnie i trwale nawilża oraz pozostawia na skórze natłuszczający film ochronny. Krem zapewnia skuteczną ochronę przed nadmierną utratą wody.

Reguluje naturalne procesy złuszczenia.

ZAPYTAJ W APTECE O NASZĄ PEŁNĄ OFERTĘ!

Producent: URODA POLSKA SP. Z O.O.

*Produkt w promocji Rodzinna Apteczka w terminie: 1.06-31.08.2018



55,85 zł* 29,49 zł*



58,39 zł* 8,99 zł*

POD PATRONATEM



AtoPsoriaDerm
II Targi dla Pacjentów z Łuszczycą, Łuszczycowym Zapaleniem Stawów i Atopowym Zapaleniem Skóry

Organizatorzy
Targi Kielce
exhibition & congress centre
www.targi Kielce.pl

KAROL HARMET
SWĘTOKRZYSKI
STOWARZYSZENIE
CHOROBY NA ŁUSZCZYCĘ

KOALICJA
NA NIECH WALUJĄ
Z ŁUSZCZICĄ I AZS
www.koalicja na łuszczycę.pl

Udział w konferencji i w Targach po rejestracji na stronie: www.atopsoriaderm.targi Kielce.pl

Wstęp bezpłatny

16 czerwca 2018
Centrum Kongresowe
Targi Kielce

Ambasador Wydarzenia
Michał Wiśniewski

NASZ MAGAZYN JEST OFICJALNYM
PATRONEM MEDIALNYM **ATOPSORIADERM**
2018. DO UDZIAŁU W TYM WYDARZENIU
ZACHĘCAMY SZCZEGÓLNIE OSOBY
BORYKAJĄCE SIĘ Z ŁUSZCZICĄ
I ATOPOWYM ZAPALENIEM SKÓRY.
**DO ZOBACZENIA 16 CZERWCA
W CENTRUM KONGRESOWYM
TARGI KIELCE!**



JAK PRZETRWAĆ UPAŁ W DOMU?

Letni, ciepły czas, kojarzący się z beztroskimi chwilami, potrafi być dla naszego organizmu uciążliwy. Nieprzyzwyczajeni do upałów szybko odczuwamy zmęczenie, a wyjście na słońce staje się dla nas problematyczne. Decydując się na pozostanie w domu, nie zawsze potrafimy skutecznie się ochłodzić. Warto zatem poznać 7 uniwersalnych sposobów na to, jak poprawić swoje samopoczucie.

Alicja Nochowicz



CZY WIESZ, ŻE...

Picie alkoholu w czasie upału nie jest wskazane. Nawet piwo orzeźwia nas tylko na chwilę, pozostawiając w naszym organizmie jedynie alkohol. W procesie trawienia alkoholu musimy wykorzystać zapasy wody, które w czasie upałów są dla nas niezastąpione.

W czasie letnich upałów nasz organizm jest w dużym stopniu narażony na przegrzanie, które może prowadzić do omdleń, udarów słonecznych, a w skrajnych przypadkach nawet do śmierci. Poczucie niemocy w czasie, kiedy żar leje się z nieba, jest najbardziej niebezpieczne dla dzieci oraz osób starszych, chorych, otyłych i niedożywionych czy nadużywających alkoholu. Nawet 25° Celsjusza może stanowić zagrożenie dla tych z nas, którzy mają chore serce. Warto próbować zmniejszyć temperaturę naszego ciała, aby poczuć się lepiej. Są różne metody, które pomagają nam w ochładzaniu, m.in. pływanie w jeziorze czy basenie. Nie zawsze jednak mamy możliwość, żeby z tego skorzystać. Jak zatem przeżyć upalne dni, pozostając w domu?

7

DOMOWYCH SPOSOBÓW NA UPALNE LATO

1 ŚWIATŁO W DOMU

Kiedy światło słoneczne dostaje się do naszych pomieszczeń przez szyby okienne, temperatura w domu gwałtownie rośnie. Może się nawet wtedy okazać, że w naszych pokojach panuje większy upał niż na dworze, ponieważ w domu nie ma wiatru, a ciepłe powietrze stoi. Warto zasłonić te okna, na które pada światło słoneczne. Możemy oddzielić się od słońca za pomocą zaston oraz rolet wewnętrznych lub zewnętrznych. Wówczas temperatura w naszych pomieszczeniach spadnie.

2 NATURALNA WENTYLACJA

Metody na zorganizowanie przepływu powietrza w naszym domu podczas upałów rodzą pewne sprzeczności. Z jednej strony nieotwieranie okien powoduje, że nie wpada do naszego domu gorące powietrze, ale rośnie stężenie dwutlenku węgla, a z drugiej przeciąg w domu jest dla nas szkodliwy. Najlepszy sposób w tej sytuacji stanowi intensywne wietrzenie rano i wieczorem, gdy nie ma nas w pomieszczeniu. Kiedy natomiast jesteśmy w domu, lepiej nie otwierać okien.

3 MECHANICZNE URZĄDZENIA

Jeśli naturalna cyrkulacja powietrza w naszym domu jest dla nas niewystarczająca i temperatura nadal jest za wysoka, warto zainwestować w urządzenia, które mogą nam w tym pomóc. Najmniej skomplikowanymi sprzętami są wiatraki, które możemy kupić w najróżniejszych rozmiarach, dopasowanych do metrażu

pomieszczeń i potrzeb. Urządzeniem wymagającym większego nakładu pieniędzy jest klimatyzacja, dzięki której możemy dokładnie regulować temperaturę w naszym całym domu. Dodatkowo, w czasie upałów dobrą praktyką jest wyłączenie zbędnych urządzeń elektrycznych i elektronicznych.

4 LEKKIE JEDZENIE

Kiedy rośnie temperatura naszego ciała, organizm potrzebuje więcej wody, która jest dostępna także w jedzeniu. Dlatego właśnie szczególnie w czasie upałów warto jeść lekkie posiłki przyrządzone bez obróbki termicznej oraz sięgać po owoce i warzywa. Najlepiej nawodnią nas cytrusy, pomidory, arbuz oraz truskawki.

5 ORZEŻWIAJĄCE NAPOJE

Wspomniana wcześniej woda jest elementarnym składnikiem naszego organizmu. Bez wystarczającej ilości wody nasz układ krwionośny i limfatyczny nie pracuje prawidłowo, a w organizmie odkładają się szkodliwe toksyny. Przeciętnie dorosły człowiek powinien wypijać 1,5-2 litrów płynów na dobę, podczas upałów powinny być to jednak 2-3 litry, które najlepiej dostarczać, pijąc wodę, świeżo wyciskane soki oraz koktajle.

6 OCHŁADZANIE CIAŁA

Aby zmniejszyć temperaturę ciała, nie trzeba wybierać się nad większy akwen. Domowym i skutecznym sposobem na to są kąpiele i prysznice w letniej wodzie, które działają bardzo szybko i kojąco. Możemy również używać mokrych ręczników, termoforów z zimną wodą oraz wody w aerozolu.

7 PRZEWIEWNE UBRANIA

Aby ubrania dodatkowo nie podnosiły temperatury naszego ciała, warto nosić lekkie i przewiewne stroje. Najlepsze w czasie upałów są koszulki z krótkim rękawem, szorty czy sukienki wykonane z naturalnych, dobrych jakościowo materiałów. Warto zapamiętać, że jasne ubrania nie absorbują światła, a tym samym nie przyciągają dodatkowego ciepła. □



W ostatnich latach zauważyć można coraz większą dostępność testów diagnostycznych, które można zakupić w aptekach. Czym się charakteryzują? Czy ich samodzielnie wykonanie w domu daje stuprocentową pewność, że cierpimy na daną przypadłość?

lek. Tomasz Waszak

DOMOWE TESTY DIAGNOSTYCZNE CO WARTO WIEDZIEĆ?

JAK SPRAWDZIĆ, CZY NIE TOLERUJEMY GLUTENU?

Celiakia jest to choroba o podłożu immunologicznym. Spożycie białka zawartego w nasionach pszenicy, jęczmienia oraz żyta (czyli glutenu) przez osoby predysponowane skutkuje wytwarzaniem przez nasz organizm swoistych przeciwciał, które powodują powstanie stanu zapalnego. W wyniku tej reakcji dochodzi do zaników kosmków błony śluzowej jelita cienkiego. Skutek tego stanowi pojawienie się dolegliwości ze strony układu pokarmowego – np. bólów brzucha i biegunki, a także zmian na skórze. Obserwowany jest też zwykle spadek masy ciała. Na rynku dostępne są testy, które mogą pomóc nam w ocenieniu, czy wymienione wyżej objawy są skutkiem nietolerancji glutenu.

Diagnozę zawsze powinien potwierdzać lekarz, który na podstawie obrazu klinicznego, wyników laboratoryjnych oraz przeprowadzonych badań jest w stanie wdrożyć odpowiednie leczenie. Wykonanie domowego testu może okazać się więc cenną wskazówką, aby rozpocząć szczegółową diagnostykę u lekarza.

CO JEST POTRZEBNE DO PRAWIDŁOWEGO WYKONANIA TESTU?

Po zakupie szybkiego testu, przed jego wykonaniem, należy dokładnie umyć i osuszyć ręce. Materiałem niezbędnym do jego przeprowadzenia jest krew pochodząca z opuszki palca. Przy pomocy dołączonych akcesoriów należy pobrać kroplę krwi, przygotować odpowiedni roztwór, a następnie nanieść kroplę rozcieńczonej próbki do zawartej w zestawie kasetki testowej. Po wykonaniu tych czynności i odczekaniu czasu podanego przez producenta należy ocenić wynik, porównując go z wartościami podanymi w instrukcji.

CO BADA DOMOWY TEST NA CELIAKIĘ I JAKĄ MA SKUTECZNOŚĆ?

Szybki test wykrywa obecność przeciwciał przeciwko transglutaminazie tkankowej. Producenci podają, że jego dokładność sięga nawet 98%. Dodatni wynik takiego testu jest cenną wskazówką, aby skierować swoje kroki do gabinetu lekarza gastroenterologa. Diagnostyka celiakii polega na badaniu serologicznym, które ma na celu wykrycie przeciwciał przeciwko transglutaminazie tkankowej, przeciwendomizjalnych oraz przeciw deamidowanym peptydom gliadyny. Gdy przeciwciała zostaną wykryte, wskazane jest wykonanie endoskopii i pobranie wycinka z błony śluzowej jelita cienkiego. Charakterystyczny obraz badania histopatologicznego z pobranego fragmentu jest podstawą do rozpoznania celiakii. Następnie włączane jest leczenie w postaci diety bezglutenowej, a w przypadkach celiakii odpornej na leczenie dietą stosowana jest farmakoterapia.

CZY NIEDOBÓR ŻELAZA MOŻNA ZDIAGNOZOWAĆ W DOMU?

Objawy takie jak nadmierna męczliwość, osłabienie, upośledzenie koncentracji, bladość skóry mogą sugerować występowanie niedoboru żelaza w organizmie. W aptekach dostępne są testy, który pozwalają stwierdzić zbyt niski poziom żelaza w organizmie poprzez określenie stężenia ferrytyny – białka magazynującego żelazo. Wykonanie badania odbywa się na takiej samej zasadzie jak test na nietolerancję glutenu – potrzebna jest kropla krwi z opuszki palca. Dokładność testu producenci oceniają na poziomie 95%. Warto jednak pamiętać, że powodem niedokrwistości nie zawsze jest niedobór żelaza – czasem jest to np. niedobór witaminy B₁₂. Dlatego tak ważne jest wykonanie pełnej morfologii krwi obwodowej, będącej w stanie dostarczyć lekarzowi prowadzącemu leczenie pełnej informacji o stanie pacjenta.

NA CO NALEŻY ZWRACAĆ UWAGĘ PRZY WYKONYWANIU DOMOWYCH TESTÓW?

Najważniejsze jest, aby wykonując test, stosować się do zaleceń producenta, które są umieszczone w dołączonej instrukcji. Nie należy używać uszkodzonych, wcześniej używanych lub przeterminowanych zestawów. Warto pamiętać, że po otwarciu opakowania mamy ok. godziny na wykonanie testu. Mimo wysokiej dokładności testów diagnozę zawsze powinien potwierdzić lekarz, który na podstawie obrazu klinicznego, wyników laboratoryjnych oraz przeprowadzonych badań jest w stanie wdrożyć odpowiednie leczenie. Wykonanie domowego testu może okazać się więc cenną wskazówką, aby rozpocząć szczegółową diagnostykę u lekarza. □

REKLAMA

NOWOŚĆ

Veroval®
TESTY DOMOWE

Nietolerancja glutenu?
Profilaktyka chorób jelit?
Niedobór żelaza?

5-10 min

HARTMANN

Dostępne w aptece

Dowiedz się, nie czekaj! Szybka i pewna diagnostyka.



Beata Kubiś

ZATRZYMAJ ŁYSIENIE

Każdego dnia tracimy od 50 do 100 włosów, lecz nawet tego nie zauważamy. Zdarza się, zwłaszcza w dni, kiedy myjemy włosy, że wypada nam ich nawet do 250. Nie jest to jednak nic niepokojącego. Taki stan rzeczy wynika z naturalnego cyklu wzrostu włosa, który składa się z kilku etapów. O problemie łysienia możemy mówić, kiedy na centymetr kwadratowy przypada poniżej 50 włosów.

Łysienie dotyka zarówno mężczyzn, jak i kobiety, jednak zdecydowanie częściej jest to problem panów. Badania pokazują, że utrata włosów często wiąże się ze spad-

kiem pewności siebie. Dla wielu mężczyzn gęste i lśniące włosy to atrybut męskości, młodości, a także dobrego zdrowia. Kiedy jednak coraz więcej z nich możemy znaleźć na poduszce lub pod prysznicem, a na głowie zaczynają pojawiać się przerzedzenia i prześwity – wówczas włosy mogą wypadać nawet garściami.

FAZY WZROSTU WŁOSA

Analizując prawidłowy cykl wzrostu włosów, możemy wyróżnić 3 fazy:

- fazę wzrostu (anagenu),
- fazę przejściową (katagenu),
- fazę spoczynku (telogenu).

Jeśli chodzi o czas trwania, to najdłuższą fazą jest anagen – trwa od 2 do 8 lat, naj-

więcej włosów na naszej głowie znajduje się właśnie w tej fazie. Faza telogenu trwa tylko kilka tygodni, może jednak wydłużyć się w stanach chorobowych.

PRZYCZYNY I RODZAJE ŁYSIENIA

Zbyt obfite wypadanie włosów może być spowodowane długotrwałym stresem, złą dietą, a także przyjmowaniem chemioterapii lub leków przeciwko depresji. Najczęściej spotykanym rodzajem łysienia jest łysienie typu męskiego, zwane również androgenowym.

- **Łysienie androgenowe** dotyka ok. 60% mężczyzn, którzy ukończyli 50. rok życia. Czasami zdarza się, że łysienie tego typu rozpoczyna się już w okresie dorastania

– w wieku od 16 do 20 lat, i jest uwarunkowane genetycznie. Jeśli ojciec stracił włosy w wyniku łysienia androgenowego, wysoce prawdopodobne jest, że jego syn również będzie dotknięty problemem łysienia tego typu. Postępujące łysienie, które nasila się wraz z wiekiem, to naturalny proces fizjologiczny, który ma związek z męskimi hormonami płciowymi. To, czy problem łysienia dotknie danego mężczyznę, zależy od pochodnej testosteronu – DHT (dihydrotestosteronu). DHT wpływa na mieszki włosowe, za jej sprawą w miejscu grubych i silnych włosów pojawiają się krótsze i cieńsze.

- **Łysienie rozlane** – do typowych objawów łysienia tego typu należy równomierna utrata włosów na całej powierzchni głowy. Problem ten dotyka najczęściej kobiety, które ukończyły 50. rok życia. Często przyczyną łysienia rozlanego są choroby, zaburzenia hormonalne lub niewłaściwa dieta prowadząca do niedoborów pokarmowych chorej osoby. Łysienie rozlane w przeciwieństwie do androgenowego nie prowadzi do trwałej utraty włosów. Po usunięciu przyczyny choroby włosy zaczynają odrastać.

DIAGNOSTYKA

Aby przeprowadzić pełną diagnostykę i stwierdzić przyczynę łysienia, włosy bada się pod mikroskopem. Podczas badania za pomocą trichogramu poddaje się ocenie cebulki, a także liczbę włosów na wszystkich trzech etapach ich rozwoju. Wykona-

Jeśli ojciec stracił włosy w wyniku łysienia androgenowego, wysoce prawdopodobne jest, że jego syn również będzie dotknięty problemem łysienia tego typu.

nie tego badania powinna rozważyć każda kobieta, która zauważyła u siebie problem z nadmiernym wypadaniem włosów, a także mężczyzna, u którego jako przyczynę utraty włosów można wykluczyć łysienie androgenowe. W diagnostyce łysienia wykonuje się również biopsję skóry głowy – podczas

badania lekarz pobiera niewielki wycinek skóry, aby zbadać go pod mikroskopem oraz poddać badaniu histopatologicznemu.

DOMOWE SPOSOBY NA WYPADAJĄCE WŁOSY

Czasami zdarza się, że z powodu przyjmowanych leków, osłabienia lub zmian hormonalnych tracimy więcej włosów niż zwykle. Oprócz wizyty u lekarza warto skorzystać z domowych sposobów na wypadanie włosów. Jednym z nich jest olejowanie skóry głowy i włosów. Możemy do tego celu wykorzystać olej kokosowy, z pokrzywy, z czarnuszki, a także z łopianu. Olej należy wmasować w skórę głowy i zostawić na kilkanaście minut. Następnie spłukać. Regularnie stosowany poprawi kondycję naszych włosów, sprawi, że będą mocniejsze i będą wyglądać zdrowiej. Polecany domowym zabiegiem jest również wcieranie naparu z kozieradki. Przyspiesza ona wzrost włosów, a także zapobiega ich nadmiernemu wypadaniu. Doskonale sprawdzają się tutaj też inne ziołowe wciery. Warto dopytać o nie naszego fryzjera lub farmaceuty – z pewnością najlepiej doradzą oni optymalne dla nas rozwiązanie. □

REKLAMA

DERMATOLOGICZNE PODEJŚCIE DO WYPADANIA WŁOSÓW U KOBIET I MĘŻCZYZN

HAIRGEN™

PRODUKTY PIERWSZEGO WYBORU
W ŁYSIENIU ANDROGENOWYM:

HAIRGEN Szampon



HAIRGEN Spray

✓ składniki o udowodnionym działaniu

– biotyna, ekstrakt palmy sabatowej, tlenek diaminopirymidyny, melatonina, ekstrakt miorzębu japońskiego, witamina B3, aminokwasy siarkowe, proteiny mleka, kolagen morski, kwas glikolowy

✓ testowane dermatologicznie

✓ bardzo dobra tolerancja

✓ bezpieczne w połączeniu z preparatami na bazie minoksydylu



NOWOŚĆ

dp
derma profil
wybieramy to, co najlepsze

Ambasador marki:
DermaProfil Sp. z o.o.
ul. Sarmacka 7F/1B, 02-972 Warszawa, tel. 22 870 06 06



9 POWODÓW, ŻEBY PRAKTYKOWAĆ JOGĘ



Joga to ćwiczenia, które mają pozytywny wpływ nie tylko na ciało, ale również na ogólne funkcjonowanie organizmu. Skąd bierze się tak ogromne zainteresowanie nią? Dlaczego warto rozważyć jej praktykowanie? Przedstawiamy powody, które powinny nas zachęcić do tej aktywności.

Marta Akuszewska

Joga niezmiennie od lat cieszy się rosnącą popularnością. Intensywny tryb życia i bycie w ciągłym biegu powodują, że często nie potrafimy wygospodarować czasu dla siebie, brakuje nam „doby” na tak potrzebną aktywność fizyczną. Chodząc regularnie na zajęcia jogi, zadbamy nie tylko o sylwetkę i ciało, ale również o umysł, lepsze samopoczucie i wiele innych aspektów.

MODA NA JOGĘ

W kilku słowach jogę można opisać jako praktyki fizyczne, duchowe oraz mentalne. Tym samym ćwiczenia pozytywnie wpływają na koordynację ruchową, świadomość oddechu, równowagę psychofizyczną oraz zjednoczenie ze sobą umysłu i ciała. Przy dzisiejszym tempie życia jest to bardzo ważne, ponieważ pozwala się zrelaksować, odstresować i oczyścić umysł. Dodatkowymi



WAŻNE

Pamiętajmy, że warunkiem tego, aby doświadczyć zalet płynących z praktykowania jogi, jest przede wszystkim regularność.

zaletami praktykowania jogi jest wysmuklenie oraz wyrzeźbienie sylwetki, ujędrnienie skóry oraz wyraźna poprawa kondycji organizmu. Zajęcia prowadzone są przy spokojnej muzyce i w pełnym skupieniu.



1 MA POZYTYWNY WPŁYW NA ODPORNOŚĆ ORGANIZMU

Podczas ćwiczeń rozciągamy ciało oraz dotleniamy je, co sprawia, że poprawia się nasza kondycja i stajemy się bardziej odporni na różne choroby. Osoby, które często borykają się z problemami zdrowotnymi, po rozpoczęciu przygody z jogą mogą zauważyć mniejszą podatność na infekcje lub całkowite ich wyeliminowanie. Joga jest doskonałym naturalnym lekarstwem na reumatyzm.

2 POPRAWIA KRAŻENIE

Dzięki ćwiczeniom organizm jest bardziej dotleniony, co przekłada się na obniżenie tętna spoczynkowego i ogólne korzyści dla układu sercowo-naczyniowego.

3 RELAKSUJE I OBNIŻA STRES

Udowodniono, że joga zmniejsza poziom kortyzolu w organizmie, czyli tzw. hormonu stresu. Po ćwiczeniach ciało jest przyjemnie rozluźnione, znikają różnego rodzaju napięcia, a wszelkie obawy i negatywne myśli stają się mniej dokuczliwe. Taki godzinny reset ma zbawienny wpływ dla umysłu, który zaczyna inaczej funkcjonować.

4 POMAGA ZRZUCIĆ ZBĘDNE KILOGRAMY

Praktykowanie jogi pobudza mięśnie, zmuszając je do wysiłku, który przyczynia się do spalania tkanki tłuszczowej. Ponadto skóra zyskuje lepsze napięcie i jędrność, dzięki czemu zaczynamy lepiej się czuć sami ze swoim ciałem. Jeżeli połączone zostanie to z dietą lub ograniczeniem tzw. pustych kalorii, to spektakularny efekt jest gwarantowany.

5 UCZY PANOWANIA NAD EMOCJAMI

Wszystko za sprawą oddychania, które ma duży wpływ na nasz stan psychiczny. Głęboki oddech wprowadza w stan relaksu i pomaga zapanować nad stresem w momentach zdenerwowania.

Pozwala się wyciszyć i spokojniej podejść do każdej sprawy.

6 OCZYSZCZA ORGANIZM Z TOKSYN

Poprzez wysięk i pot następuje naturalny detoks. Dodatkowo dochodzi do pobudzenia przemiany materii, dzięki czemu toksyny są szybciej wydalane z organizmu.

7 UŚMIERZA BÓL

Badania naukowe dowodzą, że joga, na którą składa się również medytacja, może pomagać w uśmierzaniu bólu przy takich dolegliwościach, jak migreny, zapalenie stawów, bóle pleców i szyi, choroby autoimmunologiczne, stwardnienie rozsiane, a nawet przy chorobach nowotworowych.

8 POBUDZA UKŁAD HORMONALNY

Poszczególne asany, regularnie powtarzane, mają wpływ na zmniejszenie napięcia przedmiesiączkowego, a bóle menstruacyjne stają się mniej uciążliwe lub ustępują zupełnie. Warto również dodać, że joga pomaga podnieść libido.

9 JEST SPRZYMIERZENCEM W WALCE Z CELLULITEM

Regularne praktykowanie jogi pozwala usunąć z organizmu nadmiar wody oraz złogów tłuszczowych. To z kolei sprawia, że grudki tłuszczu na udach i pośladkach zostają rozbite, skóra staje się jędrna i gładka, a po cellulicie nie ma śladu. □





Trening outdoorowy może z powodzeniem zastąpić wizyty na siłowni. Coraz więcej osób decyduje się na aktywność fizyczną na świeżym powietrzu, zwłaszcza w okresie letnim. Jakie są zalety treningu outdoorowego i jak prawidłowo przeprowadzić ćwiczenia? Jak leczyć ewentualne urazy?

 Karolina Lepczak

LETNI TRENING CZAS NA OUTDOOR!

Piękna pogoda i wzrost temperatury sprawiają, że trenowanie w klubie fitness staje się mało atrakcyjnym sposobem na dbanie o sylwetkę. Wiele osób wybiera aktywność na świeżym powietrzu, jednak rower, kajak



BOOT CAMP

Jednym z popularnych rodzajów treningu outdoorowego są zajęcia boot camp. To programy ćwiczeń wywodzące się z treningów wojskowych. Zadania polegają zarówno na wykonywaniu ćwiczeń samodzielnie, jak i w parach lub grupach. Zajęcia prowadzone są przez profesjonalnego trenera. Kluby fitness oferują specjalne, kilkudniowe wyjazdy dedykowane temu rodzajowi ćwiczeń, a w sieci dostępnych jest wiele turnusów, nawet do egzotycznych krajów.

czy bieganie nie są w stanie zapewnić rozwoju wszystkich mięśni. Warto poszukać więc takiego zestawu ćwiczeń, który będzie bezpośrednią odpowiedzią na potrzeby naszego organizmu i pozwoli osiągnąć cel – zmniejszenie wagi lub rozwój konkretnej grupy mięśni.

DLACZEGO OUTDOOR?

Trening outdoorowy ma mnóstwo zalet. Przede wszystkim to wyjście poza budynek, a więc ekspozycja na słońce, z dostępem do świeżego powietrza. To świetna metoda nie

tylko na smukłą sylwetkę, ale też na dostarczenie organizmowi witaminy D, która ma zbawienny wpływ na układ odpornościowy i samopoczucie. Trening w plenerze rozwija też wyobraźnię, co korzystnie wpływa na kreatywność w codziennym życiu. Interesujący jest wynik badań przeprowadzonych na Uniwersytecie w Essex, które wykazały, że trening outdoorowy ma znaczący wpływ na zwiększenie samooceny i poprawę samopoczucia. Ćwiczyć na zewnątrz można w każdym wieku!

JAK TRENOWAĆ W PLENERZE?

Rodzajów treningów outdoorowych jest kilkanaście, ale każdy z nich można dodatkowo dopasować do indywidualnych potrzeb. Ich znajomość ma jedną dużą zaletę – można je wykorzystać na wakacjach, na spacerze czy spędzając weekend poza miastem. Jak zatem trenować efektywnie na świeżym powietrzu? Najprościej przenieść podstawowe ćwiczenia na tąkę lub do lasu. Mogą to być przysiady, wykroki, pompki z oparciem o pnie lub ławki, wskoki i przeskoki z wykorzystaniem infrastruktury miejskiej lub naturalnych przeszkód, podciąganie, biegi i marsze w podporze. Trening wykonuje się zwykle obwodowo, kolejność i liczbę powtórzeń w serii dostosowując do formy. W treningu plenerowym, oprócz ćwiczeń z obciążeniem własnego ciała, wykorzystać można sprzęt znany z klubów fitness: taśmy TRX, ekspandery, liny, ciężarki.

Jak zatem dostosować trening w plenerze do otoczenia? Jednym z najbardziej efektywnych treningów na wydolność i wytrzymałość mięśniową są ćwiczenia w górach. Pokonywanie górskich tras (pagórków, strumienia, potoki, bieg pod górę) jest treningiem

interwałowym z dużym naciskiem na siłę. To wszystko dzięki możliwościom wspinania i podciągania w naturalnej scenerii, czego często brakuje w innych plenerach. Plaża natomiast jest świetną okazją do pracy nad tydkami. Piasek stanowi naturalne obciążenie, co sprawdza się podczas treningu cardio czy treningu wydolnościowego.

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ?

Trening outdoorowy to jednak ryzyko ran i zadrapań w związku z wyjściem poza klub fitness. Mimo wszystkich zalet tego rodzaju ćwiczeń warto mieć świadomość, że ławki w parku, powalone drzewa czy zwykły piasek mogą skrywać ostre krawędzie czy kawałki szkła. Wybierając się na trening w plenerze, należy więc przygotować się na każdą ewentualność i zabrać ze sobą preparat, który w razie wypadku szybko zdezynfekuje ranę i przygotuje ją do zabliznienia oraz pozwoli szybko wrócić do ćwiczeń.

Późna wiosna jest doskonałym czasem na rozpoczęcie przygody z treningiem outdoorowym. Pustoszące w okresie letnim

Trening wykonuje się zwykle obwodowo, kolejność i liczbę powtórzeń w serii dostosowując do formy.

kluby fitness nie zachęcają do pozostania w czterech ścianach, dlatego warto przenieść się w plener. Z odpowiednim sprzętem i zabezpieczeniem ćwiczenia w plenerze z pewnością okażą się świetną alternatywą dla siłowni! □

REKLAMA

NANOSILVER PRODIAB

Rewolucja w opatrywaniu ran

Wyrób medyczny NanoSilver Prodiab jest preparatem w proszku, który tworzy barierę ochronną wspomagającą leczenie ran, otarć, lekkich oparzeń oraz w szczególności zmian skórnych z wysiękiem, poprzez stworzenie środowiska chroniącego przed wniknięciem drobnoustrojów oraz korzystne działanie dla odtworzenia normalnych warunków fizjologicznych sprzyjających samoczynnej regeneracji skóry.

Sposób użycia: 1. Przed użyciem dokładnie oczyścić i wysuszyć skórę. 2. Nałożyć cienką warstwę proszku tylko na uszkodzone miejsca. 3. Nie masować. 4. Powtórzyć dwa razy dziennie.

Producent: Laboratorium BIOTON

Kompleksowe podejście do pacjenta.

38,79 ZŁ*

*Produkt w promocji Rodzinna Apteczka w terminie: 1.06-31.08.2018





FIT!

Marta Akuszevska

PIELĘGNACJA PRZED TRENINGIEM I PO NIM

Aktywność fizyczna w parku, fitness klubie czy na siłowni to doskonały sposób na poprawienie swojej kondycji, zrzućcie zbędnych kilogramów i wymodelowanie oraz ujędrnienie sylwetki. Trzeba przy tym jednak zadbać o odpowiednią pielęgnację skóry. Jakich kosmetyków używać przed treningiem, a po jakie sięgać tuż po nim? Czy można stosować makijaż? Czego unikać? Jak zadbać o twarz i ciało po sportowej aktywności? Podpowiadamy!

Oprócz podstawowych zasad pielęgnacji, których powinni przestrzegać wszyscy, istnieją też te, które uzależnione są od rodzaju skóry. Pewne przypadłości dermatologiczne powinniśmy brać pod uwagę już w momencie decydowania się na konkretną aktywność fizyczną, ponieważ przykładowo osoby z cerą naczynkową i skłonnością do rumienia unikać powinny intensywnych treningów, które obciążają naczynia krwionośne. Zastąpić je można np. spokojniejszą jogą. Z kolei skóra wrażliwa i sucha nie lubi działania chloru, więc częste korzystanie z basenu z pewnością nie wpłynie pozytywnie na jej kondycję. Natomiast osobom z cerą trądzikową odradza się treningi, które wiążą się z dużą potliwością, ponieważ wzmaga ona zatykanie się porów i tym samym nasilenie trądziku. Wtedy mordercze treningi na siłowni warto zastąpić jazdą na rowerze, pilatesem, jogą lub bieganiem.

PIELĘGNACJA PRZED TRENINGIEM
Przygotowując skórę do treningu, należy pamiętać o tym, aby jej nadmiernie nie obciążać, ponieważ uniemożliwi to jej od-



PODRĘCZNA APTECZKA OSOBY AKTYWNEJ

Uprawiając sport i decydując się na aktywność fizyczną, musimy brać pod uwagę ewentualne kontuzje i urazy. Nie musi to być nic poważnego, ale nawet siniaki czy opuchliznę można łagodzić. Dlatego warto zaopatrzyć się w preparaty chłodzące, przeciwbólowe czy na stłuczenia, które na stałe zagospodzą w naszej torbie treningowej. Szybko zaaplikowana maść, żel, krem czy spray mogą przynieść wyraźną ulgę, a przy tym złagodzić powstający w wyniku kontuzji stan zapalny.

dychanie. Przy cerze suchej należy wklepać niewielką ilość kremu nawilżającego. Inne typy cery można posmarować delikatnymi kremami, które mają lekką konsystencję. W przypadku treningów odbywających się na świeżym powietrzu,

w wiosenno-letnich promieniach słońca, koniecznie trzeba pamiętać o tym, aby zaaplikować na skórę krem z filtrem. Zimą z kolei przyda się tłusty krem, który stworzy barierę przed mrozem. Aby ograniczyć potliwość, warto użyć antyperspirantu, co można poprzedzić zimnym prysznicem, który ograniczy wydzielanie potu podczas ćwiczeń. Z wszelkiego rodzaju balsamami do ciała zaczekajmy do momentu ukończenia treningu. A w jego trakcie pozwólmy skórze oddychać!

TRENING A MAKIJAŻ

Brak makijażu dla niektórych kobiet wiąże się z małą pewnością siebie. Dlatego wybierając się na siłownię czy zajęcia fitness, nie chcą z niego rezygnować. Czy zatem ładny wygląd przytłacza niedoskonałościami, które później muszą kamuflować pod ciężkim podkładem? Wszystko zależy

przygotowując skórę do treningu, należy pamiętać o tym, aby jej nadmiernie nie obciążać, ponieważ uniemożliwi to jej oddychanie.

od rodzaju makijażu, na jaki postawimy... Prawdą jest jednak, że najlepszym rozwiązaniem byłoby całkowite zrezygnowanie z makijażu podczas aktywności fizycznej. Pot połączony z kosmetykami zatyka bowiem pory i często wywołuje m.in. wypryski. Jeśli jednak nie wyobrażamy sobie wyjść z domu bez makijażu, postawmy na lekkie

Jeśli nie wyobrażamy sobie wyjść z domu bez makijażu, postawmy na lekkie kremy BB, które wyrównują kolor skóry, jednocześnie jej nie obciążając.

kremy BB, które wyrównują kolor skóry, jednocześnie jej nie obciążając. Krem BB i wodoodporny tusz do rzęs zdecydowanie wystarczą i nie wyrządzą nam krzywdy.

PIELĘGNACJA PO TRENINGU

Najważniejszą czynnością po treningu jest wzięcie prysznica, który zmyje z ciała pot. Twarz powinno się przemyć letnią wodą, a następnie przetrzeć tonikiem lub płynem micelarnym, które zmyją zanieczyszczenia, nie podrażniając cery (w przeciwieństwie do mydła). Tonik dodatkowo przywróci skórze odpowiednie pH. Tak oczyszczonej cerze powinniśmy pozwolić przez kilkanaście minut pooddychać, nałożyć na nią delikatny krem odżywczy lub olejek, a dopiero później podkład. Przy tłustej cerze warto wklepać w nią po treningu antybakteryjny krem z cynkiem... A na umyte, rozgrzane jeszcze wysiłkiem fizycznym ciało nałożyć można balsam, który idealnie wchłonie zawarte w nim składniki odżywcze. Jeżeli zaraz po treningu nie mamy możliwości umycia włosów, a chcielibyśmy je odświeżyć, wtedy doskonale sprawdzi się suchy szampon. □

REKLAMA



Lato to czas barwnych straganów, uginających się pod ciężarem całej palety warzyw i owoców. Które z nich są cenne w diecie cukrzycowej? Których z kolei powinno się zdecydowanie unikać i dlaczego? W jakiej postaci najlepiej je spożywać? Rozwiązujemy wątpliwości.

KOLOROWY TALERZ DIABETYKA

**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.



Podstawową zasadą diety diabetyka jest regularność i odpowiednie zbilansowanie posiłków. Mówiąc o zbilansowaniu, musimy pamiętać, że owoce i warzywa to nieodłączna część (a właściwie można powiedzieć, że podstawa) zdrowej, dobrze skomponowanej diety. To doskonałe multiwitaminowo-multiminerálne preparaty, zaprojektowane przez samą naturę. Są one jednak źródłem węglowodanów – makroskładnika, na który trzeba zwrócić szczególną uwagę w sytuacji zmagania się z cukrzycą. Nie powinniśmy więc z nich rezygnować, ale... nauczyć się odpowiednio wybierać. Jak do tego podejść?

**PO PIERWSZE: PAMIĘTAJMY
O INDEKSIE I ŁADUNKU
GLIKEMICZNYM**

Indeks i ładunek glikemiczny to pojęcia, z którymi powinniśmy zaznajomić się w pierwszej kolejności. Indeks glikemiczny mówi nam o tym, jak szybko po spożyciu danego po-

karmu podniesie się nam poziom glukozy we krwi. Dieta diabetyka powinna opierać się na produktach o niskim indeksie glikemicznym. Aby wiedzieć, które artykuły żywnościowe wybierać, a których unikać, warto zaopatrzyć się w odpowiednie tabele indeksu glikemicznego – w wersji online, drukowanej czy też w formie aplikacji na telefon – wybór tego typu narzędzi na rynku jest całkiem spory. Ładunek glikemiczny jest natomiast pojęciem uwzględniającym dodatkową kwestię – tj. ilość spożytych przez nas węglowodanów (a nie tylko ich jakość, jak jest to w przypadku indeksu glikemicznego). Odpowiednia kontrola ładunku glikemicznego w diecie pozwala nam na spożycie, od czasu do czasu (i w niewielkiej ilości!) produktu o wysokim indeksie glikemicznym, który jednak dzięki temu, że konsumowany będzie w połączeniu z artykułami o niskim indeksie glikemicznym, nie spowoduje gwałtownego podniesienia się poziomu cukru we krwi.

Odpowiednia kontrola ładunku glikemicznego w diecie pozwala nam na spożycie, od czasu do czasu (i w niewielkiej ilości!) produktu o wysokim indeksie glikemicznym, który jednak dzięki temu, że konsumowany będzie w połączeniu z artykułami o niskim indeksie glikemicznym, nie spowoduje gwałtownego podniesienia się poziomu cukru we krwi.

**TAK WYGLĄDA TEORETYCZNA STRONA INDEKSU I ŁADUNKU GLIKEMICZNEGO.
JAK WYGLĄDA TO JEDNAK W PRAKTYCE?**

NAJLEPSZE WARZYWA	POLECANE W MNIEJSZEJ IŁOŚCI	NIEPOLECANE
Rzodkiewki, ogórki świeże i kiszone, zielone warzywa liściaste (sałata, szpinak, jarmuż, rukola, roszponka), kapusty, kapusta pekińska, brokuły, brukselka, cukinia, cykoria, fasolka szparagowa, kalafior, papryka, pory, szparagi, koperek, zielona pietruszka, kabaczek, szczypiorek, natka pietruszki, seler naciowy, pomidor, czosnek, cebula, awokado, świeże zioła, por, fenkuł, rzepa, baktażan	Buraki, marchew, bataty, dynia, seler, pietruszka (korzeń), groch, fasola, soczewica, strączki	Warzywa skrobiowe, takie jak ziemniaki czy pasternak, gotowana marchewka, bób gotowany
NAJLEPSZE OWOCE	POLECANE W MNIEJSZEJ IŁOŚCI	NIEPOLECANE
Owoce jagodowe (tj. truskawki, jagody, maliny, jeżyny, borówki amerykańskie, morwa, agrest), porzeczkę czarne i czerwone, grejpfrut, cytryna, kwaskowate jabłka, kiwi, wiśnie, czereśnie	Wszystkie owoce, w odpowiedniej porcji, mogą być spożywane oprócz owoców określonych jako „niepolecane” w tej tabeli	Banany, winogrona, melon, mango, wszelkie owoce suszone, kandyzowane, dostadżane czy z puszek



PO DRUGIE: NIE ZAPOMINAJMY O SPOSOBIE SPOŻYWANIA PRODUKTÓW

Wybór odpowiedniego dla nas pokarmu to jeszcze nie wszystko. Niemniej ważnymi kwestiami pozostają sposób i forma jego konsumpcji. Trzeba mieć na uwadze, że nie-

suszone owoce, przetwory owocowe czy soki (nawet te naturalne!) nie powinny być w ogóle spożywane. Lepiej też unikać koktajli czy smoothie, gdyż rozdrobnienie produktu przekłada się na łatwiejszą dostępność cząsteczek glukozy, a co za tym idzie – wyższy indeks glikemiczny.

które procesy technologiczne czy metody obróbki i przygotowania produktu zmieniają wartości jego indeksu glikemicznego. Zawsze stawiamy więc na pierwszym miejscu surowe i świeże owoce i warzy-

wa, najlepiej – jeśli jest to możliwe – ze skórką, starannie umyte. Skórka stanowi dodatkowe źródło błonnika, który pomaga obniżyć indeks glikemiczny potraw, a dodatkowo jest tą częścią produktu, w której znajduje się najwięcej witamin, składników mineralnych i antyoksydantów – tak potrzebnych do zwalczania stanów zapalnych powstających w konsekwencji utrzymującego się zbyt wysokiego poziomu glukozy we krwi. Warto wybierać też owoce mniej dojrzałe – te cechują się niższym indeksem glikemicznym.

W letnim sezonie dostęp do świeżych i surowych niskowęglowodanowych owoców i warzyw nie powinien stanowić problemu. To właśnie czas, kiedy możemy cieszyć się z ich największej różnorodności i obfitości. Poza sezonem niezłym wyborem będą mrożonki. Mrożone owoce i warzywa zachowują praktycznie wszystkie ze swoich wartości odżywczych i niewątpliwie są zdrowsze niż ich sztucznie wyhodowane, pozasezonowe odpowiedniki.

Suszone owoce, przetwory owocowe czy soki (nawet te naturalne!) nie powinny być w ogóle spożywane. Lepiej też unikać koktajli czy smoothie, gdyż rozdrobnienie produktu przekłada się na łatwiejszą dostępność cząsteczek glukozy, a co za tym idzie – wyższy indeks glikemiczny.



DIETETYCZNE TRICKI - JAK OBNIŻYĆ INDEKS GLIKEMICZNY POTRAW?

1. Dodawanie cynamonu do potraw (świetnie komponuje się z owocami!).
2. Spożywanie owoców i produktów o wyższym indeksie glikemicznym zawsze w towarzystwie tłuszczu (świetnie sprawdzą się tu orzechy, pestki czy nasiona) lub białka (np. jogurtu naturalnego czy twarogu).
3. Wybieranie produktów naturalnie obfitujących w błonnik pokarmowy.
4. Skrapianie potraw sokiem z cytryny czy octem jabłkowym naturalnej fermentacji.
5. Stosowanie przypraw, takich jak imbir, kurkuma, kminek czy kozieradka.

W przypadku warzyw zawsze należy przekładać świeże, surowe warzywa nad warzywa gotowane, pieczone, w formie purée czy kremów.



DOBRE LATO DIABETYKA!

Lato jest całkiem taskawą porą roku dla cukrzyków. To sezon owoców jagodowych i świeżych, niskoskrobiowych warzyw – najbardziej polecanych w diecie diabetyka. Korzystajmy z nich!

PO TRZECIE: PAMIĘTAJMY, ŻE DIABEŁ TKWI W... ILOŚCI

O ile w przypadku niskoskrobiowych warzyw sezonowych (tych znajdujących się w pierwszej kolumnie tabeli) nie musimy tak bardzo kontrolować porcji, o tyle w przypadku owoców, ze względu na większą zawartość cukrów prostych, niezbędny jest umiar.



Generalne zalecenia mówią o ok. 250-300 g owoców w ciągu dnia. Najlepiej nie w jednorazowej porcji, a np. dwóch lub trzech.

Jak już zostało wspomniane wyżej, najbardziej zalecane są owoce o niskim indeksie glikemicznym (przede wszystkim jagody, maliny, czerwone porzeczki itd.), aczkolwiek pamiętajmy, że te z wyższymi wartościami indeksu również są dopuszczalne (zwłaszcza jeśli mają dużą wartość odżywczą, tj. obfitują w witaminy, sole mineralne i inne substancje aktywne), tyle że w mniejszej ilości i idealnie, jeśli w połączeniu z produktami, które dodatkowo obniżą ładunek glikemiczny, takimi jak odpowiednio dobrane przekąski (np. orzechy, nasiona, jogurt czy mleko kokosowe).

Jak widać, z owoców i warzyw nie powinniśmy (i wręcz nie możemy!) rezygnować. To źródła błonnika, witamin, mikroelementów i antyoksydantów niezbędnych m.in. do zaleczania stanów zapalnych powstających w organizmie w konsekwencji zbyt wysokiego poziomu cukru we krwi. Okres letni jest też doskonałym czasem, aby cieszyć się

smakiem, aromatem i... wartością odżywczą produktów sezonowych. Korzystajmy z ich świeżości, ale nie zapominajmy o umiarze i kontroli ładunku glikemicznego naszych posiłków. Obserwujmy własny organizm, odpowiadajmy na jego potrzeby i... cieszymy się świeżym smakiem lata! Bez wątpienia wyjdzie nam to na zdrowie. □



ZA PORCJĘ OWOCÓW PRZYJMUJE SIĘ:

- 1 sztukę owocu takiego jak jabłko, pomarańcza czy gruszka,
- 2 sztuki w przypadku mandarynek, śliwek lub kiwi,
- ½ szklanki wiśni lub czereśni,
- szklankę jagód, truskawek, malin, borówek lub porzeczek.



W czasie najcieplejszej pory roku, jaką jest lato, mamy wiele okazji do spędzania czasu na świeżym powietrzu. Kiedy temperatura rośnie, staramy się ubierać w lekkie i przewiewne stroje, które nie absorbują światła słonecznego, odsłaniając także nasze nogi. Szczególnie latem chcemy, aby wyglądały one pięknie, tymczasem często pojawiają się na nich obrzęki. Jak ich uniknąć?

✍ Alicja Nochowicz

Praca w pozycji siedzącej czy chodzenie na obcasach dłuższy czas mogą bardzo łatwo doprowadzić do tego, że dopadnie nas ból stóp, któremu często towarzyszy obrzęk. Z powodu opuchniętych nóg zdarza się, że trudno nam zdjąć czy założyć buty. Kiedy temperatura za oknem rośnie, stopy puchną nam znacznie częściej. Na szczęście istnieją sposoby, aby temu przeciwdziałać.

CO TO JEST OBRZĘK NÓG?

Obrzęki nóg najczęściej występują w okolicy kostek, ale zdarza się, że obejmują też większą powierzchnię. Opuchnięte kostki najłatwiej jest zauważyć, bowiem zwykle dobrze widoczna kość znika pod obrzękiem. Obrzmienie to niekoniecznie musi boleć, częściej występuje uczucie ciężkości i nogi są zmęczone, a naczynia krwionośne puchną.

DLACZEGO PUCHNĄ NAM NOGI?

- Prawidłowa temperatura ciała człowieka oscyluje między 36,6° a 37° Celsjusza. Nasz organizm – dzięki prawidłowo działającemu mechanizmowi termoregulacyjnemu – nie pozwala, aby występowały znaczne zmiany. Kiedy temperatura powietrza rośnie, ciało próbuje naturalnie chronić nas przed odwodnieniem, bo tracimy dużo płynów. Organizm gromadzi wodę w tkance podskórnej, w wyniku czego powstaje opuchlizna nóg. Dodatkowo spowalnia się krążenie krwi, wskutek poszerzania się żył.
- Często opuchlizna nóg idzie w parze z nadwagą, przez którą nasz układ krwionośny pracuje mniej wydolnie. Za dużą ilość tkanki tłuszczowej wynika z niezdrowej diety oraz braku ruchu. Wprowadzenie nawyków zdrowego stylu życia wpływa

na poprawę ciśnienia tętniczego i pomaga wyeliminować opuchliznę.

- Im jesteśmy starsi, tym podatność na obrzęki w okolicy nóg rośnie. Szczególnie narażone na opuchliznę są osoby chore na przewlekłą niewydolność żylną, zakrzepicę, marskość wątroby, a także cierpiące na choroby nerek, serca czy zylaki.
- Używkii, takie jak alkohol, papierosy, kawa czy herbata, również mogą stać się przyczyną obrzęków. Substancje w nich zawarte odwadniają nasz organizm i powodują, że chce się nam jeszcze bardziej pić. Papierosy wysuszają naszą śluzówkę, co też wpływa negatywnie na układ krwionośny.



CZY WIESZ, ŻE...

- Peeling z 100 g fusów po kawie z tyżką oleju kokosowego to jeden z najlepszych sposobów na wygładzenie skóry nóg.
- Aloeś ma silne właściwości łagodzące, a kosmetyki, które go zawierają, pomagają redukować obrzęki nóg.



JAK PRZYNIEŚĆ ULGĘ OPUCHNIĘTYM NOGOM?

1. Elementarną częścią naszej diety powinna być odpowiednia ilość wody, którą można pić z odkwaszającą i dodającą smaku cytryną. Należy unikać słodzonych i gazowanych napojów, które dostarczają naszemu organizmowi więcej cukru niż wody. Ograniczenie soli także pomoże nam w uniknięciu obrzęków, sól bowiem zatrzymuje wodę w organizmie. Najlepiej sprawdzą się produkty zawierające dużo magnezu, takie jak pomidory, ziemniaki czy banany.

2. Dzięki ruchowi krew w naszych żyłach może sprawniej pracować, a wchłaniana przez nie woda skuteczniej oczyszcza nasz organizm z toksyn. Najgorsze dla naszych nóg jest pozostawanie dłuższy czas w jednej pozycji, ponieważ krew spływa do stóp i zaburza się układ krążenia. W sytuacjach, kiedy stoimy w miejscu, starajmy się uginać kolana. Jeśli naszą pracę wykonujemy w pozycji siedzącej, należy pamiętać, aby co jakiś czas wstawać i ruszać nogami. Podłożenie sobie czegoś pod stopy, np. minipufy, również jest dobrym rozwiązaniem. Pod biurkiem można wykonywać w czasie pracy ćwiczenia poprawiające przepływ krwi. Warto zapamiętać, że zakładanie nogi na nogę wpływa bardzo negatywnie na nasz układ krążenia!

3. Regularne masaż stóp mogą pomóc z poprawnym wchłanianiem wody, która opuści tkankę podskórną, dzięki czemu opuchlizna zniknie. Dodatkowo warto trzymać nogi w górze – krew zaczyna płynąć wtedy do mózgu zamiast gromadzić się w nogach, co usprawnia układ krwionośny.



4. Ograniczenie wcześniej wspomnianych używek pomoże naszemu organizmowi poprawnie się regenerować. Alkohol i kawę najlepiej zamienić na wodę, soki czy zieloną herbatę, a z papierosów całkowicie zrezygnować.

5. Dobrym i szybkim sposobem na opuchliznę są różnego rodzaju maści oraz olejki eteryczne, które ją łagodzą. Olejki z grejfrutów oraz z kopru włoskiego mogą zmniejszyć stan zapalny oraz retencję wody w organizmie. Dobrze pobudzają one krążenie krwi i są moczopędne. □

REKLAMA



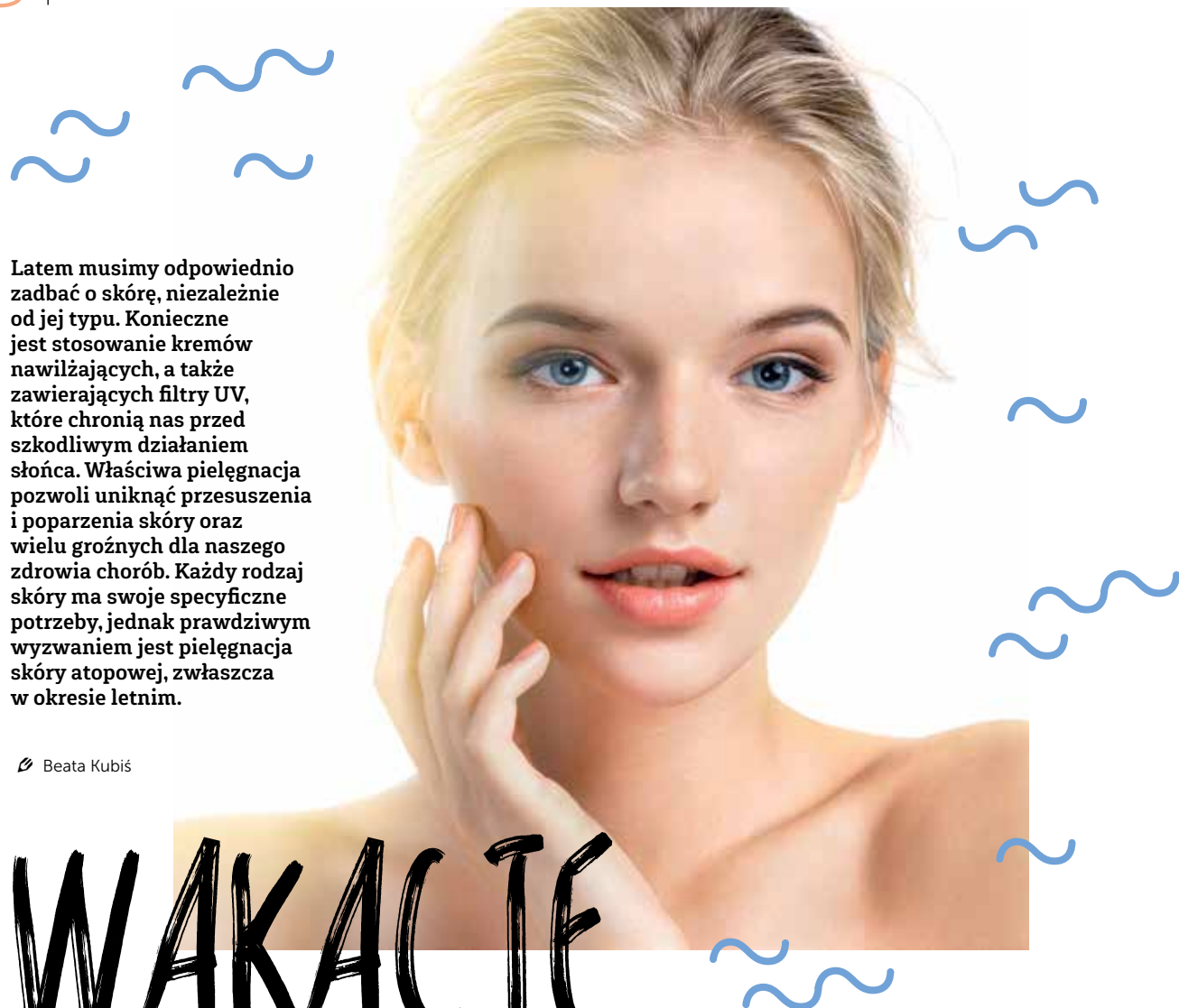
Bolące i opuchnięte nogi Veno Terapia żel 75g

NES PHARMA

żel z ekstraktem z kasztanowca

Leczenie, łagodzenie, zapobieganie dolegliwościom związanym między innymi:
z zaburzeniami mikrocyrkulacji krwi w nogach oraz opuchlizną nóg (tzw. ciężkie nogi)
polecany również przy krwiakach pourazowych

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



Latem musimy odpowiednio zadbać o skórę, niezależnie od jej typu. Konieczne jest stosowanie kremów nawilżających, a także zawierających filtry UV, które chronią nas przed szkodliwym działaniem słońca. Właściwa pielęgnacja pozwoli uniknąć przesuszenia i poparzenia skóry oraz wielu groźnych dla naszego zdrowia chorób. Każdy rodzaj skóry ma swoje specyficzne potrzeby, jednak prawdziwym wyzwaniem jest pielęgnacja skóry atopowej, zwłaszcza w okresie letnim.

Beata Kubiś

WAKACJE ATOPIKA

PIELĘGNACJA SKÓRY ATOPOWEJ LATEM

Atopowe zapalenie skóry, czyli w skrócie AZS, ma podłoże autoimmunologiczne. Organizm chorego, wytwarzając przeciwciała, walczy z własnymi tkankami. Skóra atopowa nie spełnia swojej podstawowej funkcji, którą jest ochrona przed czynnikami zewnętrznymi. Dlatego, aby zabezpieczyć ją przed uszkodzeniami i infekcjami, chory musi stosować odpowiednie emolienty, które pokrywają ją warstwą ochronną. Kosmetyki, które znajdziemy na półkach w drogerii, często zawierają w sobie emolienty, jednak nierzadko w ich składzie występują dodatkowe substancje zapachowe, które mogą podrażnić wrażliwą i delikatną skórę. Najlepiej sięgać więc po specyfiki z apteki. Dzięki nim osoby z atopowym zapaleniem skóry mogą złagodzić uporczywy świąd, obrzęki oraz zaczerwienienia.

WAKACJE Z AZS

Latem większość osób cierpiących na atopowe zapalenie skóry odczuwa ulgę – zwiększa się wilgotność powietrza, a także można nosić lekkie i przewiewne ubrania niepodrażniające dodatkowo skórę. Nie zwalnia to jednak chorych z dbania o jej odpowiednią pielęgnację. Wyjazd nad morze, gdzie wilgotność powietrza jest wysoka, dobrze wpływa na samopoczucie osób dotkniętych AZS. Po każdej kąpieli atopik powinien wziąć prysznic, a także posmarować się balsamem z filtrami UV. W upalne dni lepiej nie przesadzać z aktywnością fizyczną, należy pamiętać, że pot wysusza skórę, a także może ją podrażnić. Kąpiel w basenie również nie jest najlepszym pomysłem, zwłaszcza jeśli woda znajdująca się w nim jest chlorowana. Chlor wysusza skórę, działa też na nią drażniaco. Przed wyjazdem na wakacje do hotelu, w którym znajduje się basen, warto sprawdzić, czy woda w nim jest chlorowana czy ozonowana. Osoby cierpiące na AZS powinny zdecydowanie wybierać tę drugą opcję. Po kąpieli w basenie, podobnie jak w morzu, należy intensywnie natłuścić skórę za pomocą odpowiedniego olejku z emolientem.

Dla osób cierpiących na atopowe zapalenie skóry lato to czas, kiedy mogą odetchnąć i zakładać zwiewne i lekkie ubrania, które dodatkowo nie podrażniają skóry.

POZYTYWNY WPŁYW PROMIENI SŁONECZNYCH

Okazuje się, że delikatna opalenizna u osób chorych na AZS przyczynia się do poprawy kondycji skóry. Nie oznacza to jednak, że mogą one bezkarnie wylegiwać się na słońcu godzinami. Zbyt długi pobyt na słońcu może wysuszyć skórę, a nawet ją poparzyć. Konieczne jest również stosowanie kremów z filtrami ochronnymi. Warto wybierać kosmetyki hipoalergiczne, które dzięki zawartym w nich filtrach mineralnych nie uczulają. Dodatkowo nie pochtaniają szkodliwych promieni UV, tworzą na skórze barierę przeciwsłoneczną i odbijają je.

Stosując je, intensywnie nawilżymy skórę. Po powrocie z plaży najlepiej wziąć prysznic i wetrzeć w skórę emolient, aby zachować odpowiednie nawilżenie.

LETNIA MODA DLA ATOPIKA

Dla osób cierpiących na atopowe zapalenie skóry lato to czas, kiedy mogą odetchnąć i zakładać zwiewne i lekkie ubrania, które dodatkowo nie podrażniają skóry. Warto wybierać materiały naturalne, które pozwalają skórze oddychać. Jest to np. bawełna, a także len, który dodatkowo chłodzi naszą skórę. Unikajmy materiałów syntetycznych, które sprawiają, że skóra intensywniej się poci, przez co zwiększa się ryzyko podrażnień. Wybierając ubrania, należy pamiętać, że powinny one być w jasnych kolorach, najlepiej białych – biel odbija promienie słoneczne. Odpowiednie ubranie w przypadku osób cierpiących na AZS jest bardzo ważne. Ma ono nie tylko wpływ na dobre samopoczucie chorego oraz jego komfort, ale również na stan skóry. Zakładając ubrania z naturalnych tkanin, może on uniknąć podrażnień, a także swędzącej i dokuczliwej wysypki. □

REKLAMA

Krem z czarnuszką NIGELLUM

Wyrób medyczny na atopowe zapalenie skóry

POLECANY DO:

- ▶ łagodzenia objawów atopowego zapalenia skóry: zaczerwienienia, świądu, przesuszenia
- ▶ łagodzenia reakcji alergicznych (w tym podrażnień słonecznych)

WYRÓŻNIA GO:

Optymalna skuteczność aktywnych składników:

- ▶ Olej z czarnuszki – dostarcza nienasyconych kwasów tłuszczowych, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania lipidowej warstwy ochronnej naskórka, zapobiega nadmiernej suchości związanej z AZS
- ▶ Alantoina i D-Panthenol – wspomagają proces regeneracji tkanek, nawilżają i uelastyczniają skórę
- ▶ Betaina – zmniejsza wysuszenie i swędzenie skóry
- ▶ Witamina E – chroni przed działaniem szkodliwych czynników środowiska (np. promienie słoneczne)

**BEZ
STERYDÓW!**

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





ZDROWY JAK RYDZ!

Jeszcze kilkadziesiąt lat temu lnianka była powszechnie używana w polskich kuchniach, ale zastąpiły ją olej rzepakowy i słonecznikowy. Dziś znów zaczyna się cieszyć popularnością. I słusznie! Olej rydzowy wyróżnia nie tylko intensywny smak, ale przede wszystkim właściwości prozdrowotne i pielęgnacyjne.

✍ Katarzyna Chromińska



Olej rydzowy jest wytwarzany z lnicznika siewnego, który doczekał się wielu nazw ludowych, takich jak ryżyk, lnianka, lennica czy wreszcie rydz. To ostatnie określenie roślina ta zawdzięcza rdzawej barwie nasion, która przypomina kolor kapelusza rydza. Na tym jednak podobieństwa z jadalnym grzybem się kończą.

Co jeszcze warto wiedzieć o tym rdzawym płynie, który zawiera wiele cennych dla naszego zdrowia właściwości?

DLA ZDROWIA

Olej rydzowy to niezwykle cenne źródło niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, wywierających pozytywny

wpływ na układ krwionośny, pracę mózgu i odporność naszego organizmu. Ich regularne spożywanie w odpowiednich proporcjach zmniejsza ryzyko zachorowania na miażdżycę oraz chorobę wieńcową – niezwykle groźne dla naszego zdrowia schorzenia. Olej rydzowy jest bogaty w kwasy omega-3 i omega-6.

Te pierwsze skutecznie obniżają poziom triglicerydów, czyli cząsteczek tłuszczu, których podwyższony poziom zwiększa ryzyko zawału serca i udaru mózgu. Z kolei te drugie działają przeciwzapalnie, odpowiadają za kondycję cery, włosów i paznokci, a także wspierają prace wielu istotnych narządów, m.in. wątroby i nerek. Badania przeprowadzone w warszawskim Instytucie Żywności i Żywienia

Badania przeprowadzone w warszawskim Instytucie Żywności i Żywienia potwierdziły, że olej rydzowy oprócz NNKT zawiera również witaminę E, mającą silne działanie antyoksydacyjne oraz opóźniające proces starzenia się skóry.

potwierdziły, że olej rydzowy oprócz NNKT zawiera również witaminę E, mającą silne działanie antyoksydacyjne oraz opóźniające proces starzenia się skóry. Oprócz tego w skład lnianki wchodzi lecytyna, która regularnie dostarczana naszemu organizmowi poprawia zdolność zapamiętywania oraz wspomaga nie tylko koncentrację, ale również funkcjonowanie wątroby, m.in. poprzez hamowanie odkładania się tłuszczu w tym narządzie.

DLA URODY

Lnianka zawiera witaminę E, która nawilża, natłuszcza, przyspiesza regenerację skóry, a także poprawia jej napięcie. Wyróżnia ją intensywny zapach, więc najlepiej dodać kilka kropel tego rdzawego płynu do kremu lub maseczki. Stosowanie czystego oleju rydzowego bezpośrednio na twarz może wywołać uczucie dyskomfortu oraz podrażnić cerę, zwłaszcza tę wrażliwą. Olej sprawdzi się też jako środek do pielęgnacji włosów. Wystarczy nanieść go na same końce, pozostawić na ok. godzinę, po czym umyć głowę szamponem. Nie nakładajmy go również bezpośrednio na skórę głowy – może

ją podrażnić, powodując uczucie swędzenia.

NIE TYLKO DO ŚLEDZIA

Ze względu na dużą zawartość witaminy E olej rydzowy można dość długo przechowywać (nawet do 6 miesięcy od daty produkcji), koniecznie w zaciemnionym i suchym miejscu. Idealnie komponuje się on ze śledziem, dlatego jego spożycie wzrastało niegdyś podczas okresów postu. Świetnie łączy się z białym serem, cebulą i czosnkiem. Do lat 50. XX wieku – zanim popularne stały się olej rzepakowy i słonecznikowy – lniankę dodawano do kasz i ziemniaków. Przyrządzano z niej również maczanek do pieczywa – siekaną cebulę posypywano solą. Gdy warzywo zmiękło, zalewano się je ok. 100-150 ml oleju rydzowego, a następnie posypywano



CZY WIESZ, ŻE...

- Lnicznik siewny uprawiano na ziemiach polskich już ok. 3 tys. lat temu. Nasiona tej oleistej rośliny odkryto m.in. na terenie osady w Biskupinie.
- Już 1-2 łyżeczki oleju rydzowego pokryją dzienne zapotrzebowanie organizmu na niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT).
- Olej rydzowy został wpisany na listę produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

pieprzem. Warto dodać, że olej rydzowy odznacza się wyrazistym smakiem cebulowo-gorzycowym. Niektórzy określają go jako korzenny. W kuchni używajmy go na zimno – podgrzany traci swoje cenne właściwości. Za półlitrową butelkę zapłacimy ok. 25-30 zł.

LEPSZY RYDZ NIŻ NIC

Lnicznik siewny nie wymaga szczególnej pielęgnacji, rośnie nawet na nieurodzajnych glebach – właściwości te bardzo szybko docenili mieszkańcy wsi. Gdy nie mogli pozwolić sobie na używanie w kuchni tłuszczu zwierzęcego, zastępowali go olejem z lnianki – w końcu lepszy rydz niż nic! □



Ze względu na dużą zawartość witaminy E olej rydzowy można dość długo przechowywać (nawet do 6 miesięcy od daty produkcji), koniecznie w zaciemnionym i suchym miejscu. Idealnie komponuje się on ze śledziem, dlatego jego spożycie wzrastało niegdyś podczas okresów postu. Świetnie łączy się z białym serem, cebulą i czosnkiem. Do lat 50. XX wieku – zanim popularne stały się olej rzepakowy i słonecznikowy – lniankę dodawano do kasz i ziemniaków.



3 POMYSŁY NA DOMOWE LODY

Magdalena
Olańska,
dietetyk

Latem apetyczne lody kuszą nas ze wszystkich stron. Bez wątpienia to jedna z tych rzeczy, które nieodłącznie kojarzą nam się z ciepłymi, letnimi dniami. Niestety, wiele propozycji jest bardzo kalorycznych, dodatkowo pełnych cukru, sztucznych aromatów, barwników, wzmacniaczy smaku i innych niezdrowych składników. Doskonałą alternatywą mogą być za to zdrowe, domowe lody, którymi możemy cieszyć się bez wyrzutów sumienia!

WEGAŃSKIE LODY CZEKOLADOWE Z MIĘTĄ I ORZECHAMI ŁASKOWYMI

⌚ 15 minut + minimum 2 godziny mrożenia
★★★ średnie

SKŁADNIKI:

100 g gorzkiej czekolady (minimum 80% kakao) | ½ szklanki tzw. aquafaby (wody z puszki po ciecierzycy) | łyżeczka ksylitolu | laska wanilii (lub też naturalna esencja waniliowa) | garstka listków świeżej mięty (lub też naturalna esencja miętowa) | łyżka posiekanych orzechów laskowych (można zastąpić migdałami, pistacjami, orzechami brazylijskimi lub włoskimi)



PRZYGOTOWANIE:

Wodę z puszki po ciecierzycy (aquafabę) schładzamy w lodówce. Czekoladę rozpuszczamy w kąpeli wodnej i lekko przestudzamy. Miksujemy schłodzoną aquafabę razem z ksylitolem, aż do uzyskania struktury przypominającej ubite białko (ok. 8 minut). Dodajemy ziarenka z laski wanilii oraz posiekaną miętę i stopniowo, porcjami, rozpuszczoną czekoladę. Miksujemy wszystko raz jeszcze (do uzyskania jednolitej konsystencji), dodajemy kawałki orzechów, mieszamy, a następnie przelewamy do foremek i wstawiamy do zamrażarki. Z podanych proporcji przygotowujemy 4 porcje lodów.

Rada: Możemy też zamrozić lody bez porcjowania, w większym pojemniku i dopiero następnie je porcjować. Wówczas warto przemieszać je co 30-40 minut, aby zamrażały się równomiernie, a nie tylko przy ściankach naczynia.

LODY KOKTAJLOWE

⌚ 5 minut + minimum pół godziny mrożenia
★★★ łatwe

SKŁADNIKI:

koszyczek malin | koszyczek borówek | szklanka pokrojonego na kawałki mango (można zastąpić małym bananem) | łyżka płatków owsianych + łyżka nasion siemienia lnianego | 100 ml gęstego mleczka kokosowego lub jogurtu greckiego bez dodatku cukru | wedle uznania: odrobina startego imbiru | opcjonalnie: odrobina naturalnego miodu, stewii lub ksylitolu



PRZYGOTOWANIE:

Miksujemy wszystkie składniki aż do uzyskania jednolitej konsystencji, a następnie przelewamy do foremek i wstawiamy do zamrażarki. Z podanych proporcji przygotowujemy 6 porcji lodów.

Rada: Jeśli nie mamy specjalnych foremek do lodów, możemy użyć dowolne silikonowe foremki i wetknąć w nie patyczki po lodach lub... patyki do szaszłyków.



TRUSKAWKOWE LODY Z AWOKADO

⌚ 15 minut + minimum 3-4 godziny mrożenia
★★★ średnie

SKŁADNIKI:

Składniki na zieloną część:

2 dojrzałe awokado | 1 puszka schłodzonego przez noc mleka kokosowego | 1-2 łyżeczka miodu, stewii lub ksylitolu | 1-2 łyżeczka soku z cytryny

Składniki na część truskawkową:

szklanka świeżych truskawek | 1-2 łyżeczka miodu, stewii lub ksylitolu | łyżeczka soku z cytryny



PRZYGOTOWANIE:

Miksujemy truskawki wraz z wybranym słodzikiem i sokiem z cytryny. Przekładamy do miseczki. Dodajemy miąższ awokado i gęstą część mleka kokosowego (która oddzieliła się od wody kokosowej), miksujemy całość aż do uzyskania jednolitej, kremowej konsystencji. Umieszczamy w pojemniku naprzemiennie warstwy: zieloną i czerwoną, tworząc kilka warstw. Zamrażamy przez minimum 3-4 godziny. Z podanych proporcji przygotowujemy 4-5 porcji lodów.

REKLAMA

Owoce Ogrodów Batoniki Zbożowe

Dodaj do jogurtu, lodów lub zjedz jako przekąskę



Pyszne
Naturalne
Zdrowe

Batoniki z pełnowartościowych ziaren zbóż, bakalii i suszonych owoców, oblane złocistym miodem.

Wypiekane w niskiej temperaturze, aby zachować cenne składniki odżywcze.

Dwa warianty smakowe:
► z bakalią,
► z suszonymi owocami.

Więcej informacji o produktach na www.silesianpharma.pl



Ketmia jadalna, inaczej zwana okrą, to mało znane warzywo pochodzące z Afryki. Z wyglądu przypomina papryczkę chilli lub niewielką cukinię. Uprawiana jest w wielu rejonach świata, m.in. w Stanach Zjednoczonych, Indiach i Chinach, charakteryzujących się ciepłymi warunkami klimatycznymi. Okra to warzywo mające liczne właściwości odżywcze, dzięki czemu może być sprzymierzeńcem w walce z przeziębieniem, gripą, a także wzmacniać organizm w momentach osłabienia.

✍ Małgorzata Cyran,
technolog żywności
i żywienia człowieka

SIĘGNIJ PO OKRĘ!

UPRAWA OKRY

Ketmia zwyczajna (*Abelmoschus esculentus*) ma niezwykle wysokie wymagania termiczne, a w klimacie umiarkowanym można utrzymać ją jedynie pod osłonkami. Łatwo rozwija się w glebie o pH od 6 do 6,5, a szczególnie w sąsiedztwie ogórków lub melonów. W naszym klimacie jest rośliną jednoroczną o wysokości ok. 1-1,5 m, uprawianą od początku maja. Należy zbierać ją w rękawiczkach, ze względu na obecność włosków, które mogą powodować liczne podrażnienia skóry.

WŁAŚCIWOŚCI ZDROWOTNE

Okra to warzywo niskokaloryczne, zawierające ok. 65 kcal w 100 g produktu. Pod względem odżywczym stanowi bogate źródło kwasu foliowego, dzięki czemu polecana jest kobietom w czasie ciąży lub planującym ciążę. Dodatkowo posiada duże ilości witaminy C, wzmacnia odporność organizmu, co jest szczególnie ważne w okresach grypy i przeziębienia. Obecne w zielonym warzywie pektyny pozwalają

Pod względem smakowym okra przypomina fasolkę szparagową i bakłażan. W kuchni świetnie nadaje się do dań azjatyckich. Dobrze znosi wszystkie sposoby obróbki termicznej, tj. duszenie, smażenie, grillowanie, a nawet marynowanie, dlatego może stanowić część składową wielu różnorodnych dań.

zmniejszyć stężenie złego cholesterolu we krwi (LDL), a także uchronić przed chorobami przewodu pokarmowego, takimi jak wrzody żołądka czy też dwunastnicy. Ketmia wyróżnia się dużą zawartością luteiny, która wpływa na ochronę oczu przed zwyrodnieniem plamki żółtej lub zachorowaniem na zaćmę. Z kolei obecne w niej liczne fitozwiązki i kwasy omega-3 i omega-6 działają antynowotworowo na nasz organizm.



CZY WIESZ, ŻE...

- Inna nazwa okry to piżmian jadalny, można również spotkać się z określeniem „palce damy”.
- Okra znana była w Afryce już 4 tys. lat temu! Jadano ją także w starożytnym Rzymie.
- W Polsce warzywo to najczęściej można zakupić w sklepach specjalizujących się w żywności orientalnej.
- Spożywanie okry ma bardzo dobry wpływ na poprawę kondycji włosów i skóry.

OKRA Z POMIDORAMI

🕒 25 minut + godzina namaczania
★ ★ ★ łatwe

SKŁADNIKI:

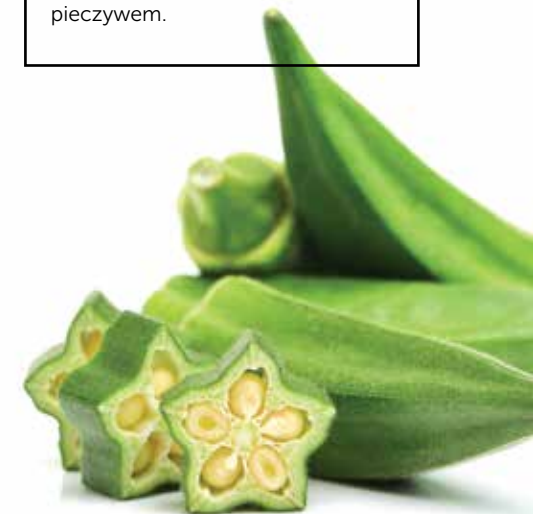
500 g okry | 1 cebula | 4 świeże pomidory | 2 ząbki czosnku | ocet winny | oliwa z oliwek | siekana natka pietruszki | sól | pieprz



PRZYGOTOWANIE:

Pluczemy okrę i odcinamy todyżki.

Następnie wkładamy ją do wody i moczymy przez ok. godzinę, najlepiej z dodatkiem octu winnego (3 łyżki). Po upływie tego czasu na oliwie z oliwek podsmażamy posiekany czosnek, cebulę, okrę i starte na tarce pomidory. Całość doprawiamy solą i pieprzem, a także świeżą natką pietruszki. Odparowujemy wodę i podajemy z ulubionym pieczywem.





KRAKOWSKI KAZIMIERZ

na pograniczu dwóch kultur

Carlos Fuentes, wybitny meksykański pisarz, podczas wizyty w Polsce w 2002 roku powiedział, że Kraków to nieprawdopodobnie piękne miasto. Trudno się z tym nie zgodzić, zwłaszcza jeśli zabłądzimy w jednej z urokliwych uliczek dzielnicy Kazimierz, gdzie przez stulecia kultura polska i żydowska przeplatały się ze sobą, tworząc miejsce wyjątkowe i pełne magii.

✍ Katarzyna Chromińska

Zwiedzanie najlepiej zacząć od ulicy Szerokiej, na której znajdują się intrygujące przykłady architektury sakralnej i świeckiej. Pod nr 6 stoi budynek, w którym od XVI wieku mieściła się mykwa, czyli łaźnia rytualna. Pozostałości po niej można zobaczyć, schodząc do podziemi po ok. 40 stromych schodach. Nad tym pomieszczeniem działają kawiarnia i restauracja oferujące dania kuchni żydowskiej. Naszą uwagę przykuje

również okazała i klasycystyczna kamienica Landauów pod nr 2. W średniowieczu stały tu dwa budynki mieszkalne, ale pod koniec XIX wieku zostały one połączone za sprawą żydowskiego właściciela L. Landaua. Na tej znanej arterii nie brakuje również bożnic, w tym Synagogi Remuh, jedynej, w której aż do teraz odbywają się regu-

larnie nabożeństwa. Sąsiaduje z nią kirkut z nagrobkami pochodzącymi z II połowy XVI wieku. Tylko we Wrocławiu i Lublinie znajdują się starsze żydowskie cmentarze.

HISTORIA NA SZYLDACH

Spacerując ulicami Kazimierza, głównie Szeroką i Miodową, możemy odbyć podróż w czasie dzięki licznym kopiom szyldów. Napisy, które na nich widnieją, przypominają o istnieniu bezpowrotnie minionego świata: Benjamin Holcer – stolarz, Chajim Kohan – skład towarów różnych, Aron Weinberg – towary galanteryjne, krakowiec Szymon Kac – salon mód, a tuż obok Stanisław Nowak – sklep spożywczy. Co ciekawe, to rzeczywiste lokalizacje tych miejsc z przeszłości, a także namacalny dowód na bliskie sąsiedztwo społeczności polskiej i żydowskiej.

NA SKALCE

Choć Kazimierz aż do wybuchu II wojny światowej był dzielnicą zamieszkiwaną



KONCERT NA SZEROKIEJ

Raz do roku na ulicy Szerokiej ma miejsce koncert muzyki żydowskiej, będący muzycznym finałem Festiwalu Kultury Żydowskiej, którego tegoroczna edycja odbędzie się pomiędzy 22 czerwca a 1 lipca.



KARP PO ŻYDOWSKU

W kuchni Żydów polskich niezwykle popularną rybą był karp, zwłaszcza ten podawany na zimno w słodkawej galarecie. Stąd jego nazwa karp... po żydowsku!

NIE SAMYM ZWIEDZANIEM TURYSTA ŻYJE

Na Kazimierzu możemy wybierać spośród licznych kawiarni, restauracji i pubów. Warto udać się do tych, w których menu znajdziemy specjały kuchni bliskowschodniej i krakowskiej. Na chreime, czyli gęstą pikantną zupę rybną, czy malabi – waniliowy deser z dodatkiem wody pomarańczowej – warto udać się do Hamsy, położonej w samym sercu dzielnicy przy ul. Szerokiej. Z kolei na bajgle, żydowskie pieczywo, w wersji słodkiej lub wytrawnej wybierzmy się do Bagelmamy. Jeśli chcemy spróbować tradycyjnych dań żydowskich, zdecydujemy się na restaurację Ester – zjemy w niej m.in. czulent – gulasz z fasolą, cebulą i kaszą, prze-



CZY WIESZ, ŻE...

O tym, że Kazimierz to dzielnica na styku kultur, świadczą m.in. nazwy ulic, np. ul. Bożego Ciała przecina ul. Rabina Beera Meiselsa.

głównie przez Żydów, to na jego terenie znajduje się m.in. bazylika św. Michała Archanioła i św. Stanisława Biskupa i Męczennika, zwana częściej kościołem na Skatce. W jej podziemiu, w Krypcie Zastużonych na Skatce, pochowano wielu wybitnych Polaków – kronikarza Jana Długosza, poetę Adama Asnyka, pianistę Karola Szymanowskiego czy



ważnie jęczmienną lub pęczak, a także paschę – deser twarogowy z bakaliami.

MAGIA NA KAŻDYM ROGU

Kazimierz oczarowuje również sklepikami, antykwariatami, zielonymi podwórzami czy przytulnymi knajpkami. Tę klimatyczną atmosferę można poczuć na ulicy Józefa z Synagogą Wielką, jedyną w Polsce bożnicą znajdującą się na piętrze. Z pewnością każdy odnajdzie w tej dzielnicy swoje magiczne miejsce. □





Niezależnie od wybranej destynacji w żadnej wakacyjnej walizce nie powinno zabraknąć apteczki. Pośród ubrań, kosmetyków i aparatu fotograficznego to obowiązkowe akcesorium każdego urlopowicza, gwarantujące poczucie bezpieczeństwa. Jakie produkty koniecznie powinny znaleźć się w podręcznej apteczce wakacyjnej?

✍ Karolina Lepczak

APTECZKA NA WAKACYJNY WYJAZD

Góry, morze, jeziora, sielskie klimaty czy atrakcyjne duże miasta – wszędzie tam łatwo o relaks, piękne zdjęcia i wyciekany odpoczynek. Zdarza się jednak, że w czasie urlopu konieczna jest doraźna pomoc medyczna, a w najbliższej okolicy nie ma żadnej apteki. W czasie podróży zagranicznych problemem bywa też bariera językowa, a w niektórych sytuacjach liczy się każda minuta. Podręczna apteczka stanowi wtedy jedyną deskę ratunku, dlatego bardzo ważne jest jej odpowiednie przygotowanie. O czym warto pamiętać i co należy ze sobą zabrać?

NA BÓL I GORĄCZKĘ

Podstawowym wyposażeniem każdej apteczki są leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe, zapobiegające pierwszemu objawom przeziębienia czy grypy. Wybierając się do krajów, w których temperatury utrzymują się na wysokim poziomie, łatwo o problemy zdrowotne wywołane przez klimatyzację. To z kolei może powodować ból gardła i zatok, dlatego leki związane z tymi dolegliwościami również należy mieć przy sobie. Warto spakować elektroniczny termometr. Te produkowane obecnie są małe i zdecydowanie mniej delikatne niż tradycyjne, więc z łatwością zmieszczą się do apteczki i nie uszkodzą się podczas podróży.

Osobną kategorią leków, które warto zabrać na wakacje, są specyfiki przeciwko biegunce i bólowi żołądka. Czerpiąc z innych kultur, łatwo zapomnieć, że to, do czego przywykli mieszkańcy danego regionu, może wywołać przykre dolegliwości u Europejczyka. Apteczka nie jest więc kompletna bez leków wyciszających biegunkę i kropli żołądkowych. Część farmaceutów poleca też, by w ramach przygotowań do wyjazdu, na ok. tydzień przed opuszczeniem kraju, wspomóc florę bakteryjną, spożywając odpowiednie probiotyki. Warto je też włożyć do apteczki, jednak należy uważać na temperaturę – nie może być wysoka.

PRZECIWKO RANOM, OWADOM I... SŁOŃCU

Każdy wyjazd to ryzyko skaleczeń i otarć. Nawet najwygodniejsze buty w czasie

każdy wyjazd to ryzyko skaleczeń i otarć. Nawet najwygodniejsze buty w czasie długich wędrówek mogą powodować powstanie pęcherzy. Dzieje się tak zwłaszcza w ciepłym klimacie, gdy stopy szybciej puchną. Apteczka powinna więc zawierać plastry i bandaże na wypadek innych ran, a także nożyczki do precyzyjnego przycięcia materiału.

długich wędrówek mogą powodować powstanie pęcherzy. Dzieje się tak zwłaszcza w ciepłym klimacie, gdy stopy szybciej puchną. Apteczka powinna więc zawierać plastry i bandaże na wypadek innych ran, a także nożyczki do precyzyjnego przycięcia materiału. Nie wolno też zapomnieć o specyfikach do dezynfekcji ran. Na rynku jest ich sporo i w różnych postaciach – klasycznej wody utlenionej, żelu czy pianki. Warto też spakować leki uśmierzające ból i swędzenie po ukąszeniach owadów, a tak-

że aerozol odstraszaający komary i kleszcze. Dla wielu urlopowiczów również słońce może okazać się źródłem nieprzyjemności. Wybierając się na wakacje, konieczne jest zabranie kosmetyków z odpowiednimi filtrami UVA i UVB. Długie przebywanie w ostrym słońcu grozi poparzeniem, a w konsekwencji udarem słonecznym, objawiającym się bólem głowy, mdłościami oraz dreszczami. Warto mieć wtedy przy sobie żel chłodzący i kompres, a także wspomniane wcześniej leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe.

NAJWAŻNIEJSZY ELEMENT

Wyjeżdżając, nie wolno zapominać o lekach przyjmowanych na stałe lub takich, których konieczność zażycia można przewidzieć wcześniej. Cierpiący z powodu choroby lokomocyjnej powinni spakować taką liczbę tabletek, która pozwoli im przetrwać całą drogę, zwłaszcza w przypadku podróży autokarem. Leki przyjmowane na stałe można posegregować w specjalne pojemniki oznaczone dniami tygodnia, które ułatwią systematyczne przyjmowanie dawek. Są one dostępne w każdej aptece, w różnych wersjach, tak by odpowiadały wszystkim potrzebom. Co jeszcze warto spakować? Pomocne mogą się okazać witamina C, leki rozkurczające i te na problemy z pęcherzem. Wakacje to czas odpoczynku i radości. Aby w pełni cieszyć się urlopem i uniknąć nieprzyjemnych sytuacji, odpowiednio skompletowana apteczka powinna być pierwszą rzeczą włożoną do walizki. Pozwoli to na ewentualną szybką interwencję i oszczędzi stresu związanego z szukaniem pomocy. □

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: 1-30.06.2018



19,99 ZŁ*
4,49 ZŁ*



Psy i koty to ważni członkowie naszych rodzin, dlatego warto zadbać nie tylko o ich zdrowie, ale także... czas wolny. W końcu nasi pupile mają go całkiem sporo, a wielu z nas większość czasu spędza poza domem, więc tym bardziej nie pozwólmy czworonogom na nudę.

📸 Katarzyna Chromińska

W KRÓLESTWIE PUPILA

ZACZNIJMY OD KONKRETÓW

Każdy opiekun kota powinien kupić swojemu pupilowi drapak. Drapanie to zachowanie wpisane w kocią naturę. W ten sposób zwierzęta pozbywają się starej płytki z pazurków. Odpowiedzialny właściciel kota akceptuje ten



WAŻNE!

Nie zapominajmy o zdrowym rozsądku – kupując postanie dla swojego pupila, zwróćmy uwagę na to, czy można je prać oraz czy jest łatwe w czyszczeniu. To dla higieny i komfortu naszego zwierzątka ważniejsze niż nadruk „Ares” czy „Kora”.

fakt – w żadnym wypadku nie podejmujemy prób oduczenia tego nawyku. Na rynku jest dostępnych bardzo wiele drapaków. Wybierzmy te z szalu – koty uwielbiają to twarde i wytrzymałe włókno. Warto zainwestować w dobry drapak, stabilny oraz z wygodnym miejscem do leżenia. Niekiedy zdarza się, że nasz czworonóg nie korzysta z niego, nawet jeśli przypomina on mały plac zabaw. Często wynika to z lokalizacji tego niezbędnego



KOCIMIĘTKA I WALERIANA

Zabawki z kocimiętką i walerianą dostarczą kotu całkiem sporo przyjemności. Rośliny te działają jak feromon, wprowadzając zwierzę w stan pobudzenia, który jest całkowicie bezpieczny i po kilkunastu minutach przemija.

elementu – może stoi w pokoju, w którym nie toczy się codzienne życie, a może jest on usytuowany za daleko okna? Miejmy na uwadze, że drapak ma służyć nie tylko do drapania, relaksu i zabaw, ale powinien też być

punktem obserwacyjnym dla kota. Możliwość kontrolowania z góry swojego terytorium zapewni pupilowi poczucie bezpieczeństwa. Oprócz wyższego drapaka pionowego zaplanujmy zakup niższego drapaka poziomego – zwiększymy tym samym szanse na to, że kanapa oraz meble nie zostaną oznaczone zadrapaniami i rysami kocich pazurków. Wiele modeli drapaków świetnie komponuje się z wnętrzami mieszkań. Zaskakują kolorami, nietuzinkowymi kształtami oraz rozwiązaniami. Znajdziemy np. drapaki-legowiska, które można przymocować do ściany. Większość z nich wykonano z tektury, czyli jednego z ulubionych kocich materiałów. Designerskim zacięciem zaskakują akcesoria firmy Hubuform, w ofercie znajdziemy np. półkę



ODROBINA LUKSUSU

Znana marka delCane oprócz designerskich akcesoriów dla psów stworzyła dla właścicieli czworonogów bransoletki wykonane z włoskiej skóry licowej, które wyróżniają zawieszka i metalowy zamek błyskawiczny. Oczywiście ozdoba ta jest wykonana w tej samej stylistyce co smycze czy obroże. Trzeba przyznać, że to dość wymyślny pomysł, który z pewnością sprawi więcej przyjemności nam niż naszemu pupilowi, ale... dlaczego nie.

dla kota w kształcie wąsów, drapak przypominający psa, dwustronny domek czy namiot à la tipi nie tylko dla kota.

LEGOWISKO DLA PSA – TAK, DLA KOTA – NIEKONIECZNIE

Wielu z nas kojarzy koty z wielogodzinnym wylegiwaniem się w słonecznych promieniach – nie oznacza to jednak, że będą one spały w miękkim legowisku. Początkujący właściciele mruczających czworonogów mogą być zdziwieni, gdy ich kot zamiast nowo zakupionej puszystej poduszki wybierze karton albo parapet. Inaczej sprawa wygląda z wygodnym postaniem dla psa. Już od pierwszych dni pobytu nowego członka rodziny w domu warto wydzielić dla niego specjalne miejsce. Powinno być ono w miarę ciche, najlepiej nie



w pobliżu korytarza czy często uczęszczanych schodów, ale jednocześnie umożliwiające zwierzęciu obserwację domowników – bądź co bądź jesteśmy częścią jego stada. Wiele firm, np. Beds4Dogs, oferuje spersonalizowane legowiska. Możemy wybrać



ZRÓB TO SAMI

Wystarczy, że skleisz ze sobą od kilku do kilkunastu rolek po papierze toaletowym lub papierowych ręcznikach, układając z nich minipiramidę. Ustaw ją pionowo na podłodze i wysyp tylko do części rolek ulubiony przysmak kota. Twój zwierzak musi najpierw odszukać smakotyki, a następnie delikatnie wyciągnąć go łapką. W wersji dla leniwych – zwin folię aluminiową lub kartkę w kulkę, a następnie rzuć ją kotu. Szelest wprowadzi go w nastrój do zabawy i zachęci do pogoni za zdobyczą.

odpowiedni kolor oraz napis. Oprócz tego są one wykonane z materiału dobrej jakości, o wysokiej odporności na zadrapania oraz zawilgocenia.

CZY FONTANNA DLA KOTA TO PRZESADA?

Zacznijmy od tego, że o zakupie efektownych gadżetów możemy pomyśleć dopiero wtedy, gdy zadamy o podstawowe potrzeby swoich czworonożnych przyjaciół, czyli m.in. wysokiej jakości karmę czy obowiązkowe szczepienia. Przeglądając coraz to nowsze produkty, nie rzadko zastanawiamy się, czy ich zakup jest zasadny. I słusznie! Czy nasz pies potrzebuje krokomierza? Czy nasz kot powinien mieć podgrzewaną matę? Warto jednak dodać, że niektóre z artykułów, choć mogą wyglądać jak drogie zabawki, wywierają korzystny wpływ na zdrowie naszych pupili, np. fontanna dla kota zachęci go do picia świeżej filtrowanej wody niezbędnej do prawidłowej pracy nerek. Tym samym możemy zapobiec powstawaniu kamieni nerkowych i innych schorzeń ze strony układu moczowego. Kierujmy się prostą zasadą – kupujemy te akcesoria, które poprawią przede wszystkim dobrostan zwierzęcia, a nie tylko nasze samopoczucie. □



FAKTY i MITY NA TEMAT ZDROWIA

Zuzanna Bratkowska



ZJAWISKO ZWANE
JET LAG POJAWIA SIĘ
TYLKO U PODRÓŻUJĄCYCH
ZMIENIAJĄCYCH STREFĘ
CZASOWĄ

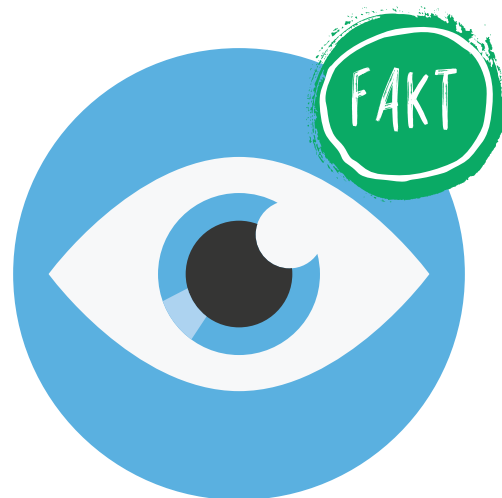
MIT

Nie jest prawdą, że objawy takie jak nadmierna senność w ciągu dnia, rozkojarzenie i złe samopoczucie popularnie znane jako jet lag spotykają jedynie osoby, które podczas podróży znalazły się w innej strefie czasowej. Z badań opublikowanych w czasopiśmie „Scientific Reports” wynika, że zjawisko to dotyka wszystkich tych, którzy prowadzą aktywność sprzeczną ze swoim cyklem dobowym. Badanie przeprowadzone przez Northeastern Illinois University w Chicago objęło grupę studentów należących do grup tzw. sów – aktywnych wieczorem – i skowronków – aktywnych rano. U osób z grupy tzw. sów, które musiały wstawać wcześniej i wykonywać zadania, widocznie obniżyły się wydajność w pracy i samopoczucie.

ZABURZONE WIDZENIE MOŻE BYĆ SYMPTOMEM STWARDNIENIA ROZSIANEGO

To symptom, który pojawia się na wczesnym etapie choroby i jest rezultatem zmian, jakie zachodzą w nerwie wzrokowym. Do najczęściej występujących objawów SM należą ponadto: uczucie odrętwiałych nóg i rąk, mrowienie w kończynach, brak siły fizycznej i problemy z koordynacją ruchową i równowagą czy problemy z trzymaniem moczu.

FAKT



ZANIECZYSZCZENIE
WEWNĄTRZ
BUDYNKÓW MOŻE
BYĆ BARDZIEJ
SZKODLIWE DLA
LUDZI NIŻ TO NA
ZEWNĄTRZ

Według najnowszych badań dym, zarodniki grzybów czy chemikalia stosowane w niektórych farbach, lakierach i środkach czyszczących wewnątrz budynków mogą być o wiele bardziej szkodliwe dla ludzkiego zdrowia niż zanieczyszczenie powietrza na zewnątrz.



MASECZKA ANTYSMOGOWA SPRAWDZI SIĘ U KAŻDEGO

Dla osób z przewlekłymi chorobami układu oddechowego, takimi jak astma czy przewlekła choroba płuc, maseczki antysmogowe są niewskazane. W tych schorzeniach oddychanie wiąże się z wysiłkiem, maska natomiast utrudnia zaczerpnięcie powietrza. Może to prowadzić do nasilenia duszności we wspomnianych chorobach.



CUKRZYCĘ MOŻNA ROZPOZNAĆ, ZAGLĄDAJĄC DO JAMY USTNEJ

W ustach może pojawić się wiele oznak świadczących o rozwijającej się cukrzycy, należą do nich m.in. suchość, pieczenie, obecność kandydozy (drożdżycy), infekcje dziąseł i stany zapalne, krwawienie, wolno gojące się rany. U chorych mogą pojawiać się także kłopoty z zaburzoną smakiem oraz nieprzyjemnym oddechem (wyczuwalny w nim jest silny zapach acetonu). Bardzo często zdarza się, że chory przy okazji wizyty u dentysty otrzymuje skierowanie na badanie w kierunku cukrzycy.



KSIĄŻKI

Zuzanna Bratkowska



TOMASZ SAMOJLIK, „ZGUBA ZĘBIELKÓW”,
Wydawnictwo Kultura Gniewu, 2018

Nic tak nie łączy, jak wspólne czytanie. Polecamy więc publikację, która zainteresuje dzieci i dorosłych. Komiks Tomasza Samojlika, polskiego biologa, to 4. tom z serii „Saga o ryjówce”. „Zguba zębientków” opowiada o niewielkich ssakach występujących w Polsce: ryjówkach, rzęsorkach i zębientkach. To nie tylko fascynujące perypetie sympatycznych zwierzątek, ale także sporo dawka wiedzy z dziedziny przyrody i ekologii oraz ciekawostek mogących być dla najmłodszych zachętą do nauki. Co niezwykle cenne – komiks uwrażliwia na problemy wynikające ze współistnienia świata ludzi i zwierząt.



VIOLA URBAN, „PORANNE INSPIRACJE. ZDROWE ŚNIADANIA W 15 MINUT”
Publicat, 2018

Co jest najważniejsze, aby dobrze rozpocząć dzień? Oczywiście dobre śniadanie. To właśnie pierwszy posiłek jest kluczowy, mówi się też, że powinien być isticie królewski. Często pośpiech sprawia, że zapominamy o jego znaczeniu dla funkcjonowania naszego organizmu. Książka Violi Urban, autorki popularnego bloga Okiendietetyka.pl, przedstawia 100 przepisów na wartościowe śniadania – łatwe i odżywcze. Pomoże nam przetrwać kulinarną monotonię o poranku. Dla wszystkich zapracowanych, w których posiłki wkradła się rutyna. Lektura na pewno wyjdzie nam na zdrowie!



KELLY BARNHILL, „DZIEWCZYŃKA, KTÓRA WYPIŁA KSIĘŻYC”
Wydawnictwo Literackie, 2018

„New York Times” porównuje książkę do klasyków, takich jak „Piotruś Pan” czy „Czarnoksiężnik z krainy Oz”. Co dzieje się, gdy wiedźma uważana przez wszystkich za okrutną, tak naprawdę wcale nie ma złych intencji? Do czego prowadzi wiara w zabobony? Właśnie o tym jest opowieść. Wiedźmie Xan, uosobieniu wszystkich obaw mieszkańców Protektortu, składane są w ofierze dzieci. Ta jednak nie robi im krzywdy, wręcz przeciwnie, karmi je blaskiem księżyca i przekazuje im niezwykle moce. Fascynująca i nieoczywista lektura, od której nie sposób się oderwać.



FILM



„KACZKI Z GĘSIEJ PACZKI”
reż. Christopher Jenkins

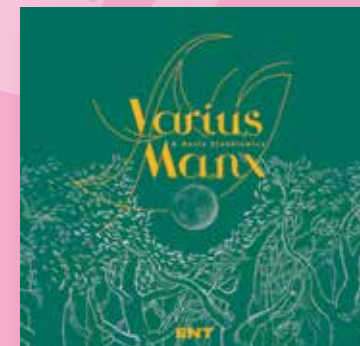
To familijna, animowana komedia twórców „Shreka”, której bohaterami są gęś i dwoje kacząt wyruszających w pełną przygodę podróż. Gęś jest nieco zwariowana, a kaczęta niesforne, zatem możemy liczyć na seans pełen zabawnych zwrotów akcji. Reżyser Christopher Jenkins współpracował przy największych hitach Disneya (m.in. „Pocahontas” czy „Król lew”). Co więcej, w polskiej wersji językowej głos podkładają znani i lubiani polscy aktorzy: Maciej Stuhr i Julia Kamińska, którzy już drugi raz, po „Zapłątanych”, spotkali się przy dubbingu do animacji.

GRY
PLANSZOWE

DOMEK
Rebel, 2017

Doskonała propozycja dla całej rodziny. Każdy z uczestników gry buduje własny domek, używając do tego celu kart pomieszczeń. Wnętrze aranżujemy przy pomocy żetonów wyposażenia, możemy też zatrudnić pomocników – dzięki temu mamy szansę na dodatkowe punkty. Budując dach, zwracamy uwagę, aby składał się on z jednolitych elementów oraz, tak jak w życiu, był możliwie funkcjonalny. Proste zasady gry sprawiają, że nawet kilkuletnie dzieci będą mogły się do niej włączyć.

MUZYKA



VARIUS MANX & KASIA STANKIEWICZ, „ENT”
Wydawnictwo Agora, 2018

Po 7 latach od ostatniego albumu Varius Manx powraca z płytą „Ent”. Na uwagę zasługuje fakt, że do zespołu po 21 latach przerwy ponownie dołączyła wokalistka Kasia Stankiewicz – to ona jest autorką poetyckich tekstów. Na płycie znajdziemy 14 kompozycji z akompaniamentem kwartetu smyczkowego. Wydawnictwu towarzyszy interesująca, baśniowa oprawa graficzna. Grafiki i ilustracje są inspirowane muzyką, która rozbrzmiewa na płycie. W sklepach znajdziemy wersję standardową z zieloną okładką oraz wersję deluxe z czarną okładką, wzbogaconą o 3 dodatkowe, premierowe utwory. Na płycie znajdziemy m.in. znany już utwór „Biegnij” oraz nową, oryginalną aranżację „Piosenki księżycowej”. Polecamy wszystkim, którzy z sentymentem wspominają polską muzykę lat 90.

RODZINNA APTECZKA

TERMIN PROMOCJI: 1.06-31.08.2018

TRIBACTIC®

Dezynfekuje i oczyszcza skórę z zarazków po korzystaniu z: ba-senu, toalet publicznych, środków komunikacji, siłowni, dystrybutorów na stacji benzynowej. Osusza trądzik i opryszczkę. Dezynfe-kuje przedmioty i powierzchnie mające kontakt ze skórą w domu i pracy. Dostępny w ekonomicz-nym atomizerze i jednorazowych chusteczkach Tribactic® ONE.



18,49 ZŁ

7,39 ZŁ

TERMIN PROMOCJI: 1-30.06.2018

LIPIDON MINUS 60 KAPSULEK

Suplement diety polecany osobom od-chudzającym się. Gurmara i ostrokrzew paragwajski wspierają metabolizm lipi-dów. Melonowiec wtaściwy przyczynia się do redukcji tkanki tłuszczowej.



42,89 ZŁ

28,19 ZŁ

TERMIN PROMOCJI: 1-30.06.2018

NOSCAR 30/50 ML

Krem z masy pertowej na blizny. Zmniek-za, rozjaśnia i wygładza blizny, uela-stycznia je i zmniejsza ich widoczność.

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

VITAMINUM A+E MEDANA

Skład i postać: 1 kapsułka elastyczna zawiera 2500 IU retynolupalmitynianu i 200 mg all-rac-α-tokoferylu octanu. Wskazania: leczenie niedoborów witaminy A i witaminy E objawiających się: niedowidzeniem zmierzchowym, zaburzeniami wzrostu, długotrwałym nieprawidłowym odżywianiem, zaburzeniami przemiany materii, zmniejszeniem odporności na zakażenia, zmianami chorobowymi nabłonków i błon śluzowych. Wspomagająco: w chorobach układu krążenia, w profilaktyce chorób, których etiologia związana jest z „wolnymi rodnikami”, w pro-filaktyce miażdżycy naczyń, w retinopatii miażdżycowej i nadciśnieniowej, w niedokrwistości hemolitycznej, w cukrzycy, w kolagenozach. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na witaminę A lub E lub którąkolwiek substancję pomocniczą, niedobór witaminy K, zespół złego wchłaniania ze stolcami woskowymi, ciężka niewydolność lub marskość wątroby, niedrożność dróg żół-tciowych, stany po zespoleeniu jelita czczego z krętym, karmienie piersią. Podczas przyjmowania Vitaminum A+E Medana nie wolno spożywać alkoholu. Nie należy stosować innych leków zawierających witaminę A.

Podmiot odpowiedzialny: Medana Pharma S.A.



4.99 ZŁ



28,05 ZŁ

PHLEBODIA®

NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO Phlebodia, 600 mg, tabletki powlekane 2. **SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY** 1 tabletka zawiera 600 mg diosminy (*Diosminum*). Substancja pomocnicza o znanym działaniu: lak czerwieni koszenilowej Ponceau 4R (E 124). **POSTAĆ FARMACEUTYCZNA** Tabletki powlekane. **WSKAZANIA DO** Zmniejszenie objawów niewy-dolności krążenia żylnego w obrębie kończyn dolnych (żylaki kończyn dolnych), uczucie ciężkości nóg, ból inne dolegliwości spowodowan zespołem niespokojnych nóg zmuszając do zmiany pozycji ciała. Krótkotrwałe leczenie objawowe żylaków odbytu w okresie zaostżeń dolegliwości. Produkt Phlebodia, 600 mg, tabletki powlekane wskazany jest dla dorosłych (od 18 lat). **PRZECIWWSKAZANIA** Nadwrażliwość na diosminę lub którąkol-wiek substancję pomocniczą. Stosowania produktu leczniczego nie zaleca się w okresie karmienia piersią. **Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu: LABORATOIRES INNOTHERA** 22 Avenue Aristide Briand, 94110 Arcueil, Francja **NUMER POZWOLENIA NA DOPUSZ-CZENIE DO OBROTU** 10202. Przygotowano na podstawie: ChPL 02/2017 Dodatkowe informacje dostępne są w Mylan Healthcare Sp. z o.o., ul. Postępu 21B, 02-676 Warszawa. **DIO-2018-0001** **Dystrybutor: Mylan Healthcare Sp. z o.o.**



18,99 ZŁ



28,31 ZŁ

DUPHALAC®, DUPHALAC® FRUIT

Nazwa produktu leczniczego i nazwa powszechnie stosowana. Duphalac, 667 mg/ml, roztwór doustny, (*Lactulosum*); Duphalac Fruit, 667 mg/ml, roztwór doustny, (*Lactulosum*). **Skład jakościowy i ilościowy** Duphalac wodny roztwór doustny zawiera 667 mg laktulozy w 1 ml. Duphalac Fruit – 1 ml roztworu doustnego produktu Duphalac Fruit zawiera 667 mg laktulozy. Jedna saaszetka 15 ml zawiera 10 g laktulozy. **Postać farmaceutyczna.** Roztwór doustny. Przezroczysty, lepki płyn, bezbarwny do brązowo-żółtego. **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania.** Duphalac, Duphalac Fruit. Zaparcia: regulacja fizjologicznej czynności okrężnicy. Przypadki konieczności zmiękczenia stolca ze względów medycznych (żylaki odbytu, po operacjach w obrębie jelita grubego lub odbytu). Duphalac. Encefalopatia wątrobowa (EW) – leczenie i zapobieganie śpiączce wątrobowej lub stanom przedśpiączkowym. **Przeciwwskazania.** Duphalac, Duphalac Fruit. Nadwrażliwość na substancję czynną lub którykolwiek ze składników produktu. Galaktozemia. Niedrożność przewodu pokarmowego, perforacja lub ryzyko perforacji przewodu pokarmowego. Duphalac Fruit. Choroby zapalne jelit (wrzodziejące zapalenie okrężnicy, choroba Crohna). Niniejsza informacja została przygotowana dnia 20.02.2018 na podstawie Charakterystyk Produktów Leczniczych: Duphalac zatwierdzonej 04/2015 oraz Duphalac Fruit zatwier-dzonej 02/2018. **Podmiot odpowiedzialny.** Duphalac. BGP Products B.V.; Wegalaan 9; 2132JD Hoofddorp; Holandia. Duphalac Fruit. Mylan IRE Healthcare Ltd, Unit 35/36 Grange Parade, Baldoyle Industrial Estate, Dublin 13, Irlandia. **Dodatkowe informacje** dostępne są w Mylan Healthcare Sp. z o.o., ul. Postępu 21B, Warszawa, tel.: +48 22 546 64 00. **DUL-2018-0012.**



TERMIN PROMOCJI: 1.06-31.08.2018

KOENZYM Q10 60 MG, 30 MG

(suplement diety)

Energia dla całego organizmu Koenzym Q10 (ubichinon) występuje naturalnie w or-ganizmie, gdzie jest kluczową substancją w reakcjach metabolicznych prowadzących do wytwarzania energii z pożywienia. Jest obecny w dużym stężeniu w sercu, płucach i wątrobie. **Opakowanie:** 30 kapsulek (Koenzym Q10 30 mg, Koen-zym Q10 60 mg) **Sposób użycia:** po posiłku, Koenzym Q10 30 mg: 1-2 kapsulek dziennie; Koenzym Q10 60 mg: 1 kapsułka dziennie

Podmiot odpowiedzialny: WALMARK



51,42 ZŁ



OPTI-FREE®REPLENISH®

Opakowanie: 300 ml, 120 ml

Wielofunkcyjny płyn dezynfekujący do pielęgnacji miękkich soczewek kontaktowych, zwłaszcza nowej generacji silikonowo-hydrożelowych. Dzięki wyjątkowym składni-kom dezynfekującym zapewnia skuteczne czyszczenie i ochronę przed mikroorganizmami, takimi jak bakterie i grzyby. Utrzymuje nawilżenie soczewek do 14 godzin, dziełki opatentowanymi systemowi TearGlyde®.

Podmiot odpowiedzialny: Alcon Polska Sp. z o.o.



16,59 ZŁ

30,39 ZŁ

COSMOPOR E

Opatrunek na rany pooperacyjne i pozabiegowe

- Chroni przed infekcją – osusza i wentyluje ranę, nie pozwalając na powstanie zbyt wilgotnego środowiska, które sprzyja namnażaniu się bakterii.
- Minimalizuje ból – nie przywiera do rany.
- Pozwala na dużą aktywność – dopasowuje się idealnie do kształtu ciała, nie ograniczając ruchów. Dostępny w różnych rozmiarach

Podmiot odpowiedzialny: PAUL HARTMANN Polska Sp. z o.o.



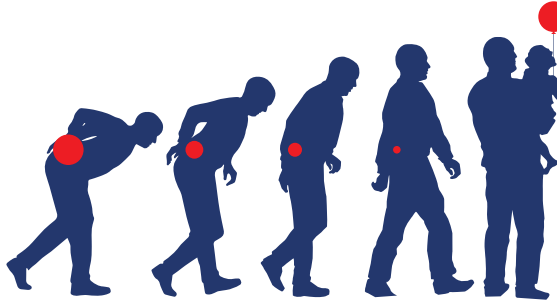
23,79 ZŁ



REKLAMA



Z MIEJSCA USUWA BÓŁ



1. **NAZWA:** Traumon (Etofenamat) 2. **SKŁAD:** 1 ml roztworu zawiera 100 mg etofenamat. 1 g żelu zawiera 100 mg etofenamat. 3. **POSTAĆ FARMACEUTYCZNA:** aerozol na skórę, roztwór/żel.
4. **WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** Tępe urazy, takie jak: stłuczenia, skręcenia, naciągnięcia mięśni, ścięgien i stawów. Choroba zwyrodnieniowa stawów kręgosłupa, kolanowych, barkowych. Reuma-tyzm postawowy: bóle okolicy krzyżowo-łędźwiowej, zmiany chorobowe w obrębie tkanek miękkich okolostawowych, tj. zapalenie kaletki maziowej, ścięgien, pochewek ścięgniowych, torebek stawowych (tzw. staw zamrożony), zapalenie nadkłyki. 5. **PRZECIWWSKAZANIA:** Leku Traumon nie należy stosować: w przypadku nadwrażliwości na etofenamat, kwas flufenamowy, inne niesteroidowe leki przeciwzapalne lub którąkolwiek substancję pomocniczą leku; w trzecim tryestrze ciąży; u dzieci i młodzieży, ze względu na niewystarczające dane kliniczne w tych grupach pacjentów. 6. **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:** MEDAAB, Szwecja. Pełna informacja o leku dostępna na życzenie w: Mylan Healthcare Sp. z o.o., ul. Postępu 21B, 02-676 Warszawa, tel. +48 22 546 64 00. **ETO-2017-0034**

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.



CZY POTRAFISZ, ODPOCZYWAĆ?



1. Gdy nadchodzą długo wyczekiwane dni urlopu...

- A** Uwalniam głowę od obowiązków i koncentruję się na relaksie. Czytam, spędzam czas z bliskimi, planuję to, na co w codziennej gonitwie nie mam czasu
- B** Urlop? Zwykle nadrabiam wtedy zaległości. Rozpaczam go z listą spraw do załatwienia, nieraz także tych związanych z pracą

2. Kiedy w ciągu dnia czuję się przemęczony...

- A** Jeśli mogę sobie na to pozwolić, organizuję sobie 15-minutową drzemkę. Jestem wtedy całkowicie offline
- B** To dla mnie stan permanentny, kiedy mam za dużo obowiązków, wspomagam się napojami energetycznymi i kawą. Nie potożę się spać, zanim nie załatwię wszystkiego, co zaplanowałam na dany dzień

3. Po wyjściu z pracy...

- A** Zostawiam pracę w biurze. Wraz z godziną wyjścia z pracy kończę wykonywanie obowiązków służbowych
- B** W autobusie lub samochodzie sprawdzam maile, niekiedy robię to nawet podczas zakupów w markecie

4. Skuteczny odpoczynek to dla mnie...

- A** Dobra lektura, masaż relaksacyjny lub aktywność fizyczna
- B** Oglądanie telewizji

5. Sen to dla mnie...

- A** Najważniejszy element odpoczynku. Wtedy moje ciało się regeneruje, a ja odzyskuję siły vitalne
- B** Niestety, czasem ignoruję tę potrzebę. Kiedy mam nadmiar obowiązków, mam problem z zaśnięciem

WIĘCEJ ODPOWIEDZI A

Choć na co dzień żyjesz w pośpiechu, wiesz, jak odpoczywać. Dobrze planujesz czas regeneracji, dzięki czemu po wolnym wracasz do pracy pełen sił i wigoru. Doceniasz zbawiającą rolę snu dla organizmu. To bezcenna postawa, która pomaga zachować zdrowie na co dzień.

WIĘCEJ ODPOWIEDZI B

Masz problem z rozróżnieniem czasu pracy od odpoczynku, którego potrzebuje twój organizm. Niezależnie jaką pracę wykonujesz, musisz wiedzieć, że jej nadmiar szkodzi zdrowiu. Warto się nad tym zastanowić – osoby, które pracują non stop, są w większym stopniu narażone na stres i mniej wydajne.



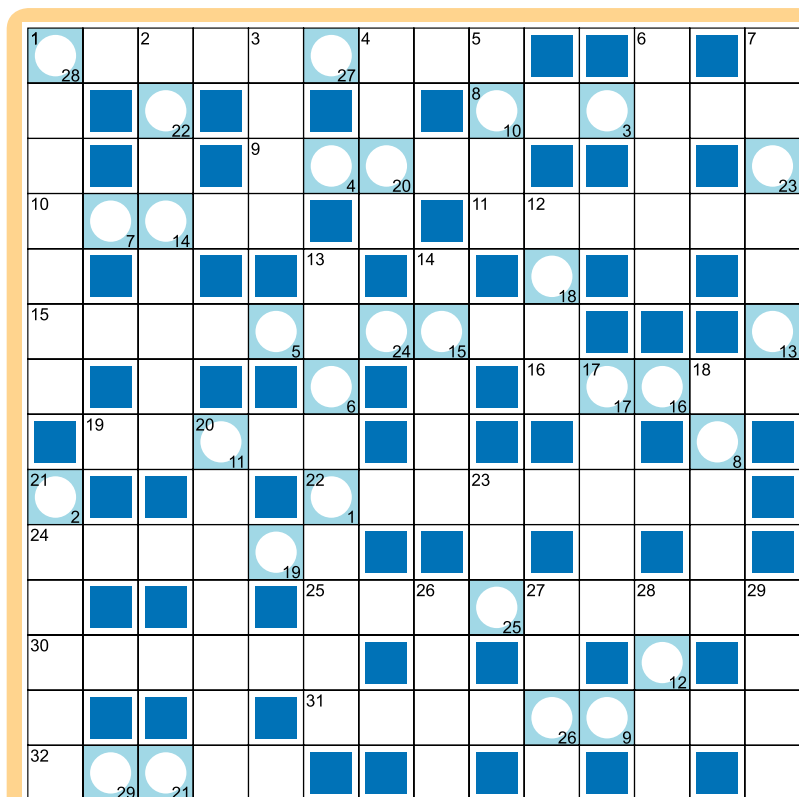
Kącik Malucha





ROZRYWKA

KRZYŻÓWKA



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 29 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	25	26	27	28

KONKURS

Rozwiąż krzyżówkę i wygraj zestaw produktów wspierających organizm z rodziny Trilac!

Przygotowaliśmy łącznie 10 zestawów, które trafią do laureatów naszej krzyżówki. Zwycięzcy zostaną osoby, które jako pierwsze wyślą nam poprawne rozwiązanie. Hasło należy wysłać na adres konkurs@rodzinzazdrowia.pl, w tytule wpisując „Krzyżówka – Lato 2018”. Oprócz hasła w samej wiadomości prosimy o podanie imienia, nazwiska oraz miejsca zamieszkania.

Na wiadomości czekamy do 17 sierpnia 2018 roku. Wyniki konkursu zostaną ogłoszone w kolejnym, jesiennym numerze magazynu, a ze zwycięzcami skontaktujemy się drogą elektroniczną.

Regulamin konkursu znajduje się na stronie

www.RodzinaZdrowia.pl w zakładce „Regulaminy konkursowe”.

Życzymy powodzenia!



POZIOMO

- 1) leczniczo ugniata ciało
- 8) iglaste lub liściaste
- 9) czasem tapia ją skurcze
- 10) pas ziemi spod pługa
- 11) składnik marcepanu
- 15) zabieg diagnostyczno-leczniczy
- 16) zawyżana przez przodownika pracy
- 19) zimowy sprzęt sportowy
- 22) A, B lub C w tabletkach
- 24) biblijna ziemia obiecana
- 25) oddzielenie, odłączenie
- 30) Artur, popularny aktor
- 31) trenowanie
- 32) zapasowy koń

PIONOWO

- 1) muskuł
- 2) mieszka tuż obok
- 3) naczynie krwionośne
- 4) kaustyczna lub żrąca
- 5) męczyzna wygnany z raju
- 6) sztacheta, tyka
- 7) z paneli lub z desek
- 12) groźny car
- 13) cechuje osoby rzutkie i energiczne
- 14) rozwija sprawność fizyczną
- 17) sprawiedliwy tłuszcz
- 18) miasto serialowych policjantów
- 20) odpowiedź na bodziec
- 21) metalowe uszko białe w wieko skrzyni
- 23) miara gruntu
- 26) pisze prozą
- 27) do podawania zupy
- 28) interwał muzyczny
- 29) służył do narkozy

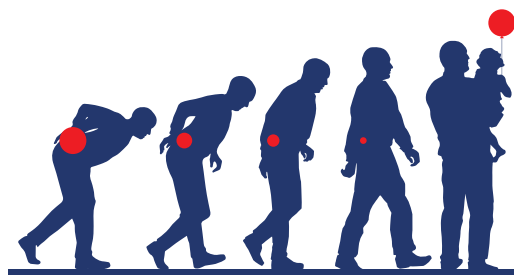
LISTA ZWYCIĘZCÓW

Z POPRZEDNIEGO NUMERU:

1. Teresa Bednarek, Oława
2. Małgorzata Marcoń, Myszków
3. Magdalena Samol, Rydzyna
4. Karolina Kołodziej, Tychy

GRATULUJEMY!

Traumon® Z MIEJSCA USUWA BÓL



1. NAZWA: Traumon (*Etofenamat*) **2. SKŁAD:** 1 ml roztworu zawiera 100 mg etofenamatu. 1 g żelu zawiera 100 mg etofenamatu. **3. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA:** aerozol na skórę, roztwór/żel. **4. WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** Tępe urazy, takie jak: stłuczenia, skręcenia, naciągnięcia mięśni, ścięgien i stawów. Choroba zwyrodnieniowa stawów kregostupa, kolanowych, barkowych. Reumatyzm pozostawowy: bóle okolicy krzyżowo-łędźwiowej, zmiany chorobowe w obrębie tkanek miękkich okolicy stawów, tj. zapalenie kaletki maziowej, ścięgien, pochewek ścięgnistych, torebek stawowych (tzw. staw zamrożony), zapalenie nadkłyki. **5. PRZECIWWSKAZANIA:** Leku Traumon nie należy stosować: w przypadku nadwrażliwości na etofenamat, kwas flufenamowy, inne niesteroidowe leki przeciwzapalne lub którąkolwiek substancję pomocniczą leku; w trzecim trymestrze ciąży; u dzieci i młodzieży, ze względu na niewystarczające dane kliniczne w tych grupach pacjentów. **6. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:** MEDA AB, Szwecja. Pełna informacja o leku dostępna na życzenie w: Mylan Healthcare Sp. z o.o., ul. Postępu 21b, 02-676 Warszawa, tel. +48 22 546 64 00. ETO-2017-0034

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.

Kreon® Travix

(pancreatinum)

Enzymy trawienne na posiłki codzienne



Kreon® Travix – informacja o leku.

Nazwa produktu leczniczego. Kreon Travix, 10 000 j. Ph.Eur. lipazy, kapsułki dojelitowe. **Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej.** Pankreatyna (*Pancreatinum*). **Dawka/stężenie substancji czynnej.** 1 kapsułka produktu Kreon Travix zawiera jako substancję czynną 150 mg pankreatyny (*Pancreatinum*) o aktywności: amylazy 8 000 j. Ph.Eur. (j. BP), lipazy 10 000 j. Ph.Eur. (j. BP), proteazy 600 j. Ph.Eur. **Postać farmaceutyczna.** Kapsułka żelatynowa. Kapsułki żółte, zawierające granulki w otoczce odpornej na działanie soku żołądkowego (minimikrosfery). Kapsułki są dwukolorowe: jedna część jest nieprzezroczysta brązowa, druga przezroczysta bezbarwna. **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania.** Leczenie zewnątrzwydzielniczej niewydolności trzustki u dzieci, młodzieży i dorosłych, której wystąpienie jest związane z poniżej wymienionymi lub innymi jednostkami chorobowymi: zwłóknienie torbielowe (mukowiscydoza), przewlekłe zapalenie trzustki, stan po usunięciu trzustki (pankreatektomia), stan po usunięciu żołądka (gastrektomia), rak trzustki, stan po zespoleniu żołądkowo-jelitowym (np. gastroenterostomia typu Billroth II), zwężenie przewodu trzustkowego lub przewodu żółciowego wspólnego (np. z powodu nowotworu), zespół Shwachmana-Diamonda, stan po ataku ostrego zapalenia trzustki i rozpoczęciu żywienia dojelitowego lub doustnego. **Przeciwwskazania.** Nadwrażliwość na pankreatynę wieprzową lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny.** Mylan Healthcare Sp. z o.o., ul. Postępu 21B, 02-676 Warszawa. Niniejsza informacja została przygotowana dnia 08.01.2018 na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Kreon Travix zatwierdzonej 1/2018. Dodatkowe informacje dostępne są w Mylan Healthcare Sp. z o.o., ul. Postępu 21B, 02-676 Warszawa.

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

Twoje **NOWE** posiłki w walce z chorobą

Od rozpoczęcia chemioterapii pojawiły się u mnie
zaburzenia w odczuwaniu smaków i zapachów.
Czułam, że postrzegam zmysłami zupełnie inaczej.
Jedzenie posiłków w normalnej objętości
było niemożliwe.

Pacjentka onkologiczna

Opracowany
z pacjentami

RZEŚKI

NEUTRALNY

ROZGRZEWAJĄCY



**rześki smak
czerwonych owoców**



**smak
neutralny**



**rozgrzewający smak
owoców tropikalnych i imbiru**