

NR 9/MARZEC  
/MAJ 2017



# RODZINA ZDROWIA

magazyn

ISSN 2449-6324

www.rodzinazdrowia.pl

**WIOSNA,  
ZADBAJ  
O SWOJĄ  
WĄTROBĘ**

6

**NOWALIJKI  
KUPOWAĆ CZY  
UNIKAĆ?**

56

**NIE KUPUJ  
LEKÓW POZA  
APTEKĄ**

14

**NA  
SPACER  
MARSZ!**

34

**CAŁY TEN  
TRIATHLON!  
+ WYWIAD**

38

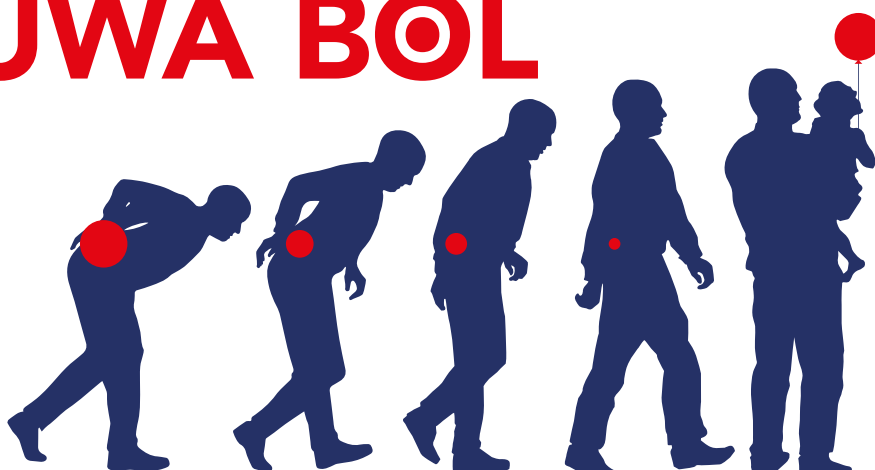
TEMAT NUMERU



**WIOSNA,  
TRUDNY  
CZAS DLA  
ALERGIKÓW**

10

# Z MIEJSCA USUWA BÓŁ



- unikatowa substancja przeciwbólowa: etofenamat
- 3 razy lepsze wchłanianie
- kompleksowa ulga w bólach stawów, kości i mięśni



Na podstawie: 1. Rechziegler H. Perkutane Therapie mit nicht-steroidalen Antiphlogistika. Therapiewoche 1986, 36: 4674-83, 2. CHPL Traumon, 3. Indeks.mp.pl.

1. **NAZWA:** Traumon (Etofenamatum) 2. **SKŁAD:** 1 g żelu zawiera 100 mg etofenamatu (Etofenamatum). 3. **POSTAĆ FARMACEUTYCZNA:** żel 4. **WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** Tępe urazy, takie jak: stłuczenia, skręcenia, naciągnięcia mięśni, ścięgien i stawów. Choroba zwyrodnieniowa stawów kręgosłupa, kolanowych, barkowych. Reumatyzm pozastawowy: bóle okolicy krzyżowo-lędźwiowej, zmiany chorobowe w obrębie tkanek miękkich okołostawowych, tj. zapalenie kaletki maziowej, ścięgien, pochewek ścięgniastych, torebek stawowych (tzw. staw zamrożony), zapalenie nadkłykci. 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:** Meda Pharmaceuticals Sp. z o.o., ul. Domaniewska 39A, 02-672 Warszawa, tel. +48 22 697 71 00, e-mail: meda@meda.pl TRA-A2/02/006/01-2017. Others-2017-0010

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

# CO W NUMERZE?

**Z**a oknami jest coraz piękniej i chyba na dobre zagościła wiosna. Ten okres, gdy wszystko powoli wraca do życia, a my jesteśmy pełni pozytywnej energii, jest też czasem trudnym dla alergików i osób cierpiących na problemy skórne. To właśnie im poświęcamy najwięcej miejsca w tym wydaniu. Wiele rzeczowych treści znajduje więc alergicy, osoby cierpiące na AZS i diabetycy zmagający się z problemami skóry.

Wiosna to jednak przede wszystkim idealny moment na pozytywne zmiany! Zaczniemy je od środka, dbając o wątrobę, która jest jednym z najważniejszych narządów. Pamiętajmy też o aktywności fizycznej. Już sama poprawa pogody powinna być dobrą motywacją do dłuższego spaceru, rodzinnego wyjazdu lub do rozpoczęcia przygotowań do większego wyzwania, jakim jest np. udział w triathlonie.

Chciałbym również zachęcić do pochylenia się nad tematem kupowania leków poza apteką i dlaczego powinniśmy być w tym przypadku wyjątkowo ostrożni. W środku znajdują Państwo artykuł informujący o zagrożeniach, które czekają na nas, kiedy kupujemy leki poza aptekami oraz o tym, jak w przyszłości będzie kształtował się ten rynek. Jestem także bardzo ciekawy Państwa zdania na ten temat i zapraszam do wysyłania nam swoich opinii. Mitośników rozrywki zapraszam na koniec magazynu, gdzie tradycyjnie znajduje się krzyżówka z ciekawymi nagrodami. W oczekiwaniu na kolejny numer, który ukaże się w czerwcu, zapraszam również na nasz portal [www.RodzinaZdrowia.pl](http://www.RodzinaZdrowia.pl), gdzie każdego dnia pojawiają się nowe i przede wszystkim ciekawe artykuły dotyczące zdrowia.

Zapraszam do czytania!

Redaktor Naczelny

*Mateusz Wcisło*

## MAGAZYN „RODZINA ZDROWIA”

[redakcja@rodzinazdrowia.pl](mailto:redakcja@rodzinazdrowia.pl)

**WYDAWCA:** Farmateka Sp. z o.o.

ul. Rzepakowa 2, 40-541 Katowice

**REDAKTOR NACZELNY:** Mateusz Wcisło

**REDAKTOR PROWADZĄCY:** Ewa Guzek

**BIURO REKLAMY:** reklama@rodzinazdrowia.pl

Eliza Drozd, tel. 32 20 80 600

Sławomir Kuziel, tel. 32 20 80 316

**PROJEKT GRAFICZNY & SKŁAD:**

Katarzyna Jurgielewicz, Agnieszka Telega

**KOREKTA:** Kuka Editors Monika Simińska

**ZDJĘCIA:** shutterstock.com, materiały prasowe,

Karina Awarska-Matuszak

**REALIZACJA:** SKIVAK

ul. Wieniawskiego 5/9, 61-712 Poznań

[www.skivak.pl](http://www.skivak.pl)

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

# SPIS TREŚCI

## WARTO WIEDZIEĆ

- 4** Tajemnice ludzkiego ciała

## TEMAT NUMERU

- 6** Wiosna, idealny czas by zadbać o swoją wątrobę  
**10** Wiosna, najtrudniejszy czas dla alergików

## Z WIZYTĄ U SPECJALISTY

- 14** Dlaczego nie należy kupować leków poza apteką  
**18** Problemy z zająciami w ciąży. Skąd się biorą i jak im zaradzić?  
**20** 7 pytań o atopowe zapalenie skóry  
**22** Klimakterium pod kontrolą



## DOMOWE SOS

- 24** Sposoby na laktację  
**26** Hemoroidy – niech siedzenie nie boli!  
**30** Domowe sposoby na kaca

## W DOBREJ FORMIE

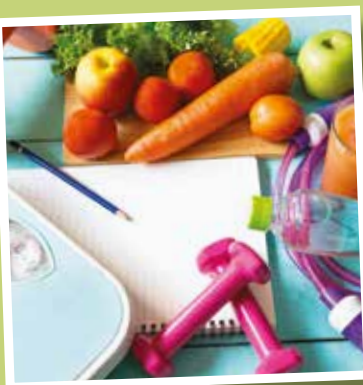
- 32** Cudne właściwości oleju lnianego  
**34** Na spacer marsz  
**36** Rodzinna Apteczka

## FIT!

- 38** Cały ten triathlon!

## KĄCIK DIABETYKA

- 42** W trosce o skórę diabetyka



## BLIŻEJ NAS

- 46** Młody gniewny – czyli jak radzić sobie z buntem nastolatka  
**48** Zabójczy smog

## URODA

- 52** Przebarwienia, rozpraw się z nimi raz na zawsze  
**54** Pokaż nogi!



## ZDROWIE NA TALERZU

- 56** Nowalijki, kupować czy unikać?  
**58** Wiosenne przepisy  
**60** Jak unikać podjadania?



## Z POMYSŁEM

- 62** Wiosenne porządki

## KOMU W DROGĘ...

- 64** Wiosenny wypad za miasto

## FAKT CZY MIT

- 66** Fakty i mity na temat zdrowia

## ROZRYWKA

- 68** Wiosenne przebudzenie  
**69** Krzyżówka  
**70** Łamigłówka dla malucha







# Tajemnice ludzkiego ciała

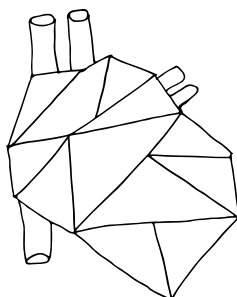


## WIEK OJCA MA ZNACZENIE DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO DZIECKA

Badania wykazały, że wiek ojca ma znaczenie. Największe ryzyko chorób psychicznych u dziecka występuje, gdy ojciec w chwili jego poczęcia miał mniej niż 25 lub więcej niż 50 lat. Nie wiadomo jednak dlaczego tak się dzieje i czym jest to powodowane.

## LUDZKIE CIAŁO NICZYM AUTOSTRADA

Impulsy nerwowe w naszym ciele są przesyłane z prędkością prawie 280 km/h. Z kolei gdyby wyprostować wszystkie nasze naczynia krwionośne, byłoby ich około 97 000 km, czyli ponad dwukrotnie więcej niż wynosi długość równika.



## NAJCZĘSTSZE PRZYCZYNY ZGONÓW

Statystycznie rzecz ujmując, w ciągu roku co 10 zatrucie pokarmowe kończy się zgonem. Wynika to z nieprawidłowego przechowywania żywności, której nieprzydatność ciężko jest stwierdzić już po obróbce termicznej. W krajach rozwiniętych, gdzie odsetek otyłości jest duży, a zainteresowanie sportem utrzymuje się na stałym niskim poziomie, najczęściej osób umiera na choroby związane z krążeniem i pracą serca. Aż 25% zgonów na całym świecie powodują choroby zakaźne, takie jak AIDS czy malaria, z kolei blisko 15% (i ta liczba rośnie) jest powodowana chorobami nowotworowymi.





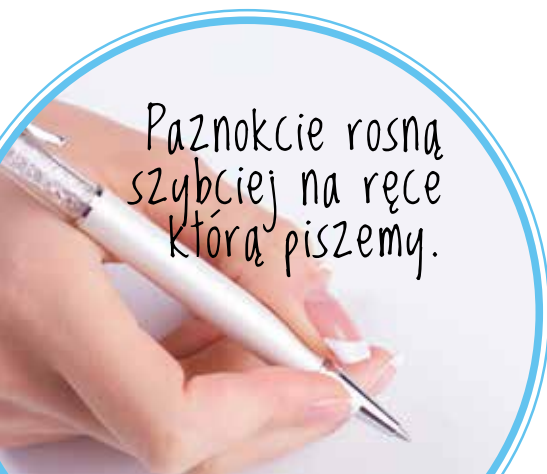
## W ZALEŻNOŚCI OD MIEJSCA GRUBOŚĆ LUDZKIEJ SKÓRY

WAHA SIĘ  
od **0,5** MM  
do **6** MM

## KOMÓRKI GLEJOWE TO PRZYSZŁOŚĆ AUTOREGENERACJI

Na całym świecie trwają badania nad komórkami glejowymi, które znajdują się w błonie śluzowej nosa i w mózgu. Odpowiadają za regenerację organu, w którym się znajdują, dlatego po uszkodzeniach nasz mózg i węch potrafią wrócić do stanu sprzed urazu.

Jakiś czas temu wszczepiono takie komórki do przerwanego rdzenia kręgowego, który zaczął się zraść. Pacjent odzyskał częściowe czucie w nogach, przed nim jednak bardzo długa rehabilitacja. Daje to jednak obiecujące rezultaty. Odpowiednia terapia z zastosowaniem komórek glejowych może sprawić, że w przyszłości ludzki organizm będzie zdolny do całkowitej autoregeneracji.



Paznokcie rosną  
szybciej na ręce  
którą piszemy.



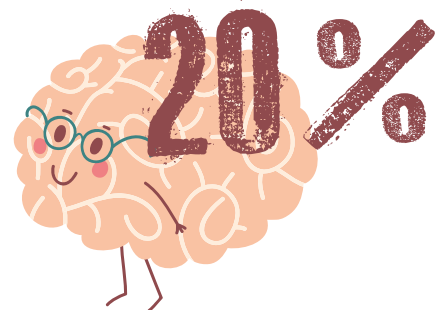
## PAMIĘĆ GENETYCZNA

To wciąż tylko teoria, ale naukowcy od lat pracują nad jej udowodnieniem. O ile nasze talenty, predyspozycje, a nawet cechy charakteru można wyjaśnić informacjami zapisanymi w łańcuchu DNA, o tyle ciężko wyjaśnić inne zależności. Osoby po przeszczepach serca, choć nie znają dawcy, często przejmują jego nawyki lub zainteresowania. Naukowcy uważają, że część informacji o instynkcie oraz o wspomnieniach może być zapisywana w specjalnych, nieodkrytych miejscach naszego kodu genetycznego, a komórki w nim zawarte znajdują się w dużej liczbie, np. w sercu i wątrobie. Oznacza to, że jeśli ta teoria się potwierdzi, być może będziemy mogli uzyskać kiedyś dostęp do wspomnień i doświadczeń naszych przodków.

## BRAK SNU MOŻE POWODOWAĆ HALUCYNACJE

Spanie to jedna z najważniejszych czynności w ciągu życia – organizm wtedy odpoczywa, harmonizuje pracę oraz porządkuje bodźce odebrane przez mózg. Już po jednej bezsennej dobie następuje zauważalny spadek jego wydajności, natomiast po 72 godzinach bez snu zaczynają występować halucynacje i utrata świadomości.

## MÓZG ZUŻYWA AŻ



całego tlenu, jaki jest  
zawarty w naszej krwi.

## W dorosłym ciele aż

**25%**

wszystkich  
kości znajduje  
się w stopach.





Każdy wie, jak ważną rolę dla prawidłowego funkcjonowania naszego ciała odgrywa zdrowe i wydolne serce. Nikt nie ma wątpliwości, że mózg to wrażliwy i niezbędny do życia organ. Niekiedy zapominamy jednak, że wątroba jest równie ważna. A to często niedoceniany narząd w ludzkim organizmie. Warto zatem wiedzieć i wyjaśnić, jak odpowiedzialne i istotne funkcje pełni. To bowiem mała fabryka, magazyn i oczyszczalnia w jednym! W dodatku nieustannie narażona na działanie wszelkiego rodzaju toksyn i drobnoustrojów. Dlatego zbliżający się okres wiosenno-letni, gdy wstępuje w nas nowa energia, chcemy zrzucić zbędne kilogramy czy zacząć się zdrowo odżywiać, powinniśmy wykorzystać, żeby zadbać i ułatwić pracę naszej wątrobie.

Lek. Krzysztof Pawlak

# WIOSNA

IDEALNY CZAS, BY ZADBAĆ  
O SWOJĄ WĄTROBĘ



## PO CO NAM WĄTROBA?

Wątroba to największy i najważniejszy gruczoł w naszym organizmie. W przypadku zdrowych mężczyzn osiąga wagę nawet 3 kilogramów, a jej pokaźne rozmiary wynikają z wielu funkcji, jakie ma do spełnienia. Ogólnie możemy podzielić je na cztery podstawowe grupy: wydzielanie, metabolizowanie, magazynowanie i oczyszczanie.

## FUNKCJA WYDZIELNICZA I METABOLICZNA

Funkcja wydzielnicza opiera się przede wszystkim na wytwarzaniu żółci służącej do emulgacji spożywanych przez nas na co dzień tłuszczów. Niemal 1,5 l produkowanego dziennie płynu trafia do pęcherzyka żółciowego, gdzie jest magazynowany, a następnie uwalniany do światła jelit w przypadku spożycia pokarmu. Inne niezwykle ważne substancje produkowane przez wątrobę to czynniki krzepnięcia i białka przeciwkrzepliwie – substancje, które odpowiadają za utrzymanie krwi w stanie płynnym. Bez nich życie człowieka nie byłoby możliwe, ponieważ z jednej strony wiązałoby się to z występującymi nieustannie mikrozakrzepami, a z drugiej nieustępującymi krwawieniami! Niemniej ważny jest produkowany przez wątrobę cholesterol, z którego zbudowana jest niemal każda ludzka komórka! Nie należy mylić go z owianym złą stawą cholesterolu zawartym w pokarmach. Pod względem biologicznym to ta sama substancja, ale cholesterol produkowany przez wątrobę spełnia jedynie funkcję budulcową i nie wchodzi w skład błaszek miażdżycowych znajdujących się w dotkniętych miażdżycą naczyniach. Ponadto wątroba odpowiedzialna jest za syntezę takich substancji, jak: białka osocza (w tym najważniejsze albuminy), insulinopodobny czynnik wzrostu (wraz z hormonem wzrostu najważniejszy czynnik wzrostowy), dziesiątki enzymów warunkujących prawidłowy metabolizm całego organizmu. W tym momencie należy wspomnieć właśnie o funkcji metabolicznej wątroby. Ze względu na fakt, że do wątroby dopływają dwa rodzaje krwi (krew pompowana z serca, której celem jest odżywienie wątroby oraz bogata w składniki odżywcze krew płynąca żyłą wrotną z jelit) odpowiedzialna jest za metabolizm wielu substancji. Bierze udział w wytwarzaniu, magazynowaniu i uwal-

nianiu glukozy. Przekształca węglowodany i białka w tłuszcze. W wyniku metabolizmu białkowego syntezuje aminokwasy, które podobnie jak cholesterol budują każdą komórkę naszego ciała.

*Wątrobę można porównać do ważnego centrum przetwarzającego na szlaku transportowym wszystkich substancji w naszym ciele. Poza dystrybucją i przemianami biologicznymi pełni ona też funkcję magazynującą.*

## WĄTROBA TO NASZ MAGAZYN

Dotyczy to na przykład glikogenu, który jest najważniejszym materiałem zapasowym u kręgowców! To ten wielocukier, gdy spada poziom glukozy we krwi, ulega uwolnieniu i przemianie (również w wątrobie) właśnie we wspomnianą glukozę. Gdyby nie on, nie potrafilibyśmy przetrwać bez spożywania posiłku dłużej niż kilkanaście minut! Ponadto w wątrobie składowane są zapasy żelaza (które wchodzi w skład hemoglobiny) czy witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K).

## FUNKCJA DETOKSYKACYJNA WĄTROBY

Gdy wspominamy o wszystkich procesach związanych z metabolizmem w naszym ciele, nie możemy zapominać, że niemal zawsze na końcu tego szlaku przemian są składniki, których wykorzystać się nie da. To właśnie wątroba odpowiedzialna jest za usuwanie ich wszystkich z naszego ciała. Jest to najbardziej wymagające i obciążające zadanie dla naszej wątroby. Bardzo często te uboczne produkty przemiany materii są jednocześnie silnymi toksynami. Weźmy przykład amoniaku (substancji powstającej w trakcie metabolizmu białek), który ma katastrofalny wpływ na cały organizm człowieka. W przypadku skrajnej niewydolności wątroby dochodzi do szybkiego zatrucia amoniakiem, które doprowadza na przykład do encefalopatii wątrobowej. Jest to stan zatrucia centralnego układu nerwowego, bardzo często





doprowadzający do śmierci pacjenta! Na szczęście u osoby zdrowej wątroba zamienia większość tej groźnej substancji w nieszkodliwy i neutralny dla człowieka mocz (usuwany z moczem). Wątroba oczyszcza i metabolizuje większość zażywanych leków oraz bierze udział w metabolizowaniu toksycznego alkoholu! Jest również swego rodzaju barierą immunologiczną. To tutaj fagocyty i inne komórki układu immunologicznego niszczą drobnoustroje, które z prądem krwi docierają do każdej komórki naszego ciała.

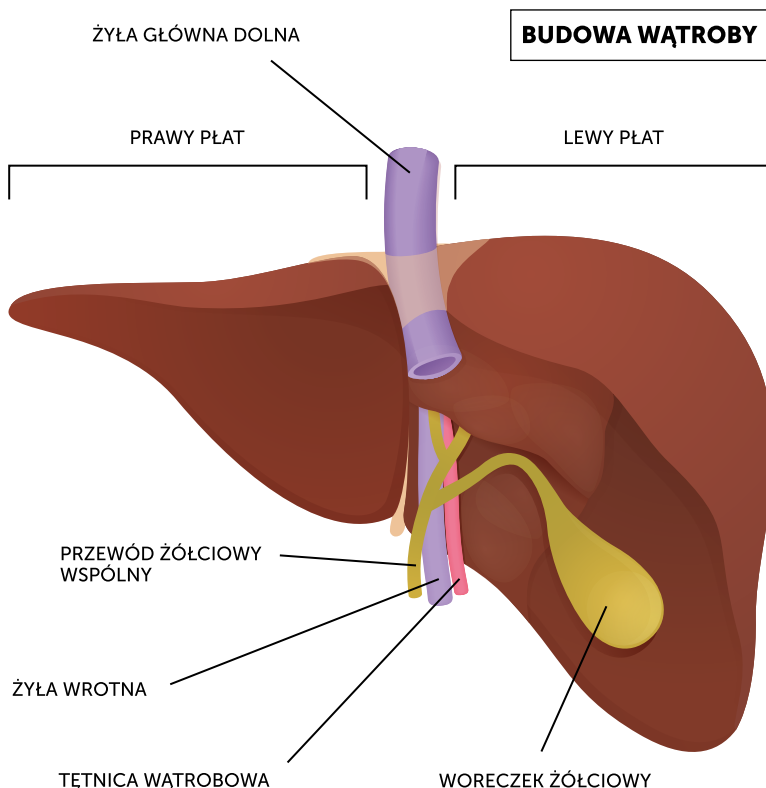
**Pogorszenie  
stanu wątroby  
odczuwamy dopiero  
wtedy, gdy**

**75%**

**tkanki ulegnie  
uszkodzeniu**

### DBANIE O WĄTROBĘ TO PRZEPIS NA ZDROWIE!

Znając większość funkcji wątroby, łatwo domyśleć się jak kolosalny ma ona wpływ na wszystkie narządy. Choroby tego ważnego gruczołu manifestują się na wiele różnych sposobów. Może pojawić się uczucie ciągłego zmęczenia, spadek koncentracji, nawracające krwawienia (np. z nosa), pogorszenie ostrości wzroku czy inne zaburzenia neurologiczne. Występują również dolegliwości natury kosmetycznej, takie jak spadek elastyczności skóry, problemy z łamliwością paznokci czy kondycją włosów. Na skórze mogą pojawić się przebarwienia. Ponadto często występują problemy z ogólną wydolnością organizmu – nagły spadek wytrzymałości, łatwa męczliwość mięśni. Naprawdę ciężko wymienić wszystkie problemy, które może spowodować choroba wątroby, co tylko potwierdza jej niezwykle ważną rolę, którą odgrywa w naszym ciele.



### JAK USPRAWNIĆ I UŁATWIĆ PRACĘ WĄTROBY?

Kondycja wątroby zależy przede wszystkim od naszego stylu życia. Chodzi tu głównie o odpowiednią dietę oraz powstrzymanie się od zachowań prowadzących do „podtruwania” organizmu. Wiosna jest idealnym czasem, żeby zadbać o swoją wątrobę! Do posiłków powinniśmy włączyć jak najwięcej świeżych warzyw, będących bogatym źródłem witamin. To właśnie te związki pełnią ważne funkcje regulacyjne w wielu procesach metabolicznych zachodzących w wątrobie. Z diety powinniśmy wyeliminować czerwone mięso i zastąpić je mięsem białym i rybami. Niezwykle istotny jest również sposób przygotowywania potraw. Najbardziej obciążające dla układu pokarmowego są posiłki smażone (szczególnie na głębokim oleju). Wynika to z faktu, że bogaty w tłuszcze pokarm jest niezwykle ciężki do strawienia. Tego typu posiłki przemieszczają się w przewodzie pokarmowym bardzo wolno i prowokują nagłe wytwarzanie dużych ilości żółci, co obciąża wątrobę. Również niezwykle istotne jest przyjmowanie dużej ilości pły-

nów, najlepiej wody mineralnej. Zapobiega to stanom odwodnienia oraz pozwala na utrzymanie odpowiedniego przepływu krwi w układzie krwionośnym – w tym żyłę wrotną, która doprowadza krew do

*Pij 8-10 szklanek wody niegazowanej dziennie. Tylko w ten sposób wątroba oczyści organizm z toksyn.*





wątroby. Unikajmy alkoholu, który jest niezwykle toksyczny (doprowadza do marskości wątroby) oraz papierosów. Pamiętajmy też o regularnym wysiłku fizycznym. Jest to najlepszy sposób na tak zwane „odtruwanie” organizmu. Regularny wysiłek poprawia krążenie krwi, wzmacnia procesy metaboliczne oraz pozwala spalić nadmiar tzw. trzewnej (lub narządowej) tkanki tłuszczowej. Jest to rodzaj tłuszczu, który nie jest odkładany w tkance podskórnej, ale bezpośrednio na narządach – co czasem może doprowadzać do zmian w ich obrębie.

### JAKIMI LEKAMI SIĘ WSPOMÓĆ (A KTÓRYCH UNIKAĆ?)

O ile stosowanie suplementów diety często jest bezzasadne (a czasem wręcz szkodliwe), to ma ono sens w przypadku dbania o wątrobę. Dotyczy to przede wszystkim osób, które uskarżają się na początkowe dolegliwości związane z tym narządem gruczołowym albo znajdującym się w bezpośrednim sąsiedztwie pęcherzykiem żółciowym. W aptekach dostępne są leki zawierające zioła żółciopędne. Powodują

one delikatne wzmoczenie procesu wydzielania żółci, co pozwala na uniknięcie rozwoju np. kamicy pęcherzyka żółciowego. Warto zainteresować się również lekami zawierającymi ornitynę lub fosfolipidy. Or-

**Wątroba stanowi  
OK. 5%  
masy ciała  
człowieka  
i wchodzi  
w skład układu  
pokarmowego**

nityna jest aminokwasem, który wzmacnia usuwanie wspomnianego wcześniej amoniaku przez zwiększenie syntezy mocznika. Przyspiesza wątrobowe i mózgowe

procesy odtruwania, korzystnie wpływając na przemianę białek, tłuszczów i węglowodanów. Wzmaga również regenerację już uszkodzonych hepatocytów (komórek budujących wątrobę). Podobne działanie regenerujące posiadają fosfolipidy. Jednocześnie znajduje się znacznie dłuższa lista leków, które wątrobę po prostu niszczą. Najbardziej toksyczne są leki stosowane wyjątkowo z przepisu lekarza lub w ciężkich przypadkach. Chodzi tutaj na przykład o leki cytotoksyczne (stosowane w chemioterapii) albo silne leki przeciwgrzybicze (flukonazol). Jednak najważniejszym jest, aby wspomnieć o lekach dostępnych bez recepty. Niewiele osób wie, że bardzo silnym lekiem hepatotoksycznym jest szeroko stosowany paracetamol! Lek ten w dawkach wyższych niż 4 g dziennie potrafi zaledwie w kilka dni spowodować wystąpienie skrajnej niewydolności wątroby! Należy również pamiętać o bezwzględnym zakazie stosowania tego leku z alkoholem! W przypadku ich połączenia dawka nawet 1 g może doprowadzić do ciężkiego uszkodzenia wątroby. □

REKLAMA

## Rodzina Zdrowia **EssentioLiver** Dla wsparcia funkcjonowania wątroby



Rodzina Zdrowia  
**EssentioLiver**

dla wszystkich, których  
wątroba narażona jest na:

- ▶ ciężkostrawną dietę
- ▶ działanie leków lub alkoholu

Dzięki zawartości ekstraktu z liści karczocha wspiera funkcjonowanie wątroby oraz pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu.

Suplement diety

ten sam skład  
**NOWA NAZWA**

Więcej informacji na [www.silesianpharma.pl](http://www.silesianpharma.pl)





# WIOSNA

## NAJTRUDNIEJSZY CZAS DLA ALERGIKÓW

Koniec zimy to czas, kiedy przyroda budzi się do życia. Kwiaty zaczynają kwitnąć, trawa się zieleni, a na drzewach pojawiają się pierwsze, kolorowe pąki. Jest jednak grupa osób, która z obawą oczekuje końca zimy. Zamiast korzystać z pierwszych promieni słońca, kichają, kaszlą, a oczy im łzawią. To alergicy.

✍ Karolina Wilk



KONSULTACJA MERYTORYCZNA:  
Piotr Wielgosz, lekarz specjalista chorób  
wewnętrznych, alergolog i lekarz  
medycyny estetycznej. Prowadzi gabinet  
medycyny estetycznej MED-EST w Nysie



Alergia to nic innego, jak nieprawidłowa reakcja organizmu na konkretną substancję, nawet niegroźną – układ odpornościowy traktuje alergeny jako groźne mikroorganizmy. Mogą to być np. pyłki roślinne, kurz, sierść zwierząt czy też owoce lub składniki pokarmów. Najtrudniejszym czasem dla alergików jest jednak wiosna, kiedy kwitną rośliny.

### CO TA WIOSNA W SOBIE MA?

Z początkiem wiosny oprócz pierwszych promieni słońca pojawiają się kwiaty, pąki na drzewach i chwasty. Wszystkie wytwarzają pyłki, które są zimą dla alergików. Część z nich jest bardzo lekka, dlatego są roznoszone przez wiatr na dalekie odległości. Osoby uczulone na pyłki drzew mogą mieć objawy w przypadku łagodnych zim już od lutego. Wówczas zaczynają kwitnąć drzewa takie jak leszczyny i olchy. Już miesiąc później rozkwitają topole oraz brzozy. Te drugie są wyjątkowo uciążliwe dla alergików, bowiem ich pyłku w powietrzu jest bardzo dużo. W maju zaczynają kwitnąć trawy, które – podobnie jak pyłki drzew – powodują u alergików łzawienie oczu oraz katar, kichanie, suchy kaszel i świąd skóry.

znikają? Może być też tak, że objawy alergii nasilają się, kiedy przebywamy w określonym środowisku np. zagrzybionym pomieszczeniu lub miejscu, gdzie jest duże stężenie kurzu. Jeśli zaobserwujemy u siebie lub dziecka te objawy, warto skonsultować się ze specjalistą. Jak zaznacza alergolog, należy pamiętać, że skłonność do alergii jest dziedziczona po rodzicach. Jeśli jedno z nich ma potwierdzoną alergię, to prawdopodobieństwo wystąpienia jej u dziecka wynosi 40%. Jeśli oboje rodziców to alergicy, ryzyko, że dziecko będzie uczulone, wzrasta aż do 80%.

### ALERGIĘ MOŻNA WYLECZYĆ?

Nie ma jednoznacznej odpowiedzi na pytanie, czy alergię można wyleczyć. Z pewnością można ją skutecznie leczyć. Po potwierdzeniu objawów występujących w czasie pylenia takich jak wodnisty katar, kichanie i łzawienie oczu oraz diagnozie alergologa, można rozpocząć odczulanie.

Immunoterapia zazwyczaj trwa od 3 do 5 lat. Polega na przestrojeniu immunologicznego organizmu w kierunku tolerancji na alergen poprzez podawanie wzrastających dawek alergenu, który wcześniej był powodem chorobowych dolegliwości. Testy zazwyczaj przeprowadza się w czasie, kiedy nie występują uczulające alergeny, czyli



#### WAKACJE Z ALERGIKIEM

Duże stężenie pyłków występuje w dolinach oraz przy polach uprawnych i łąkach. Dlatego jeśli to tylko możliwe, dzieci alergików powinny spędzać ferie i wakacje nad morzem albo w wyższych górach.

### NASZ EKSPERT

#### Piotr Wielgosz

– Piotr Wielgosz, lekarz specjalista chorób wewnętrznych, alergolog i lekarz medycyny estetycznej. Przewodzi gabinet medycyny estetycznej MED-EST w Nysie

Niestety nie możemy z całą pewnością powiedzieć, że alergię można wyleczyć. Skuteczna immunoterapia to taka, kiedy to po leczeniu występuje wieloletnia przerwa w objawach chorobowych u niektórych pacjentów. U innych zaś leczenie będzie skutkowało znamienym zmniejszeniem ilości zużywanych leków przeciwalergicznym oraz zmniejszeniem objawów chorobowych.

### JAK RADZIĆ SOBIE Z OBJAWAMI?

Objawy alergii u dzieci i dorosłych są bardzo podobne. Zazwyczaj jest to kichanie, wodnisty katar, łzawienie spojówek, suchy kaszel lub świąd skóry. Zwróćmy uwagę, czy objawy powtarzają się cyklicznie, co roku o tej samej porze. Być może pojawiają się w określonych miesiącach, a następnie





jesienią oraz zimą. Polegają na podważeniu naskórka i podania alergenu. Jeśli pojawia się zaczerwienienie lub bąble, świadczy to o uczuleniu na daną substancję. Przeprowadza się także testy krwi. Zdarza się tak, że po samodzielnym zdiagnozowaniu alergii kupujemy w aptece leki przeciwhistaminowe i objawy przechodzą. Uważajmy jednak z takim działaniem. Nieleczona alergia może prowadzić do astmy sezonowej, a następnie do astmy oskrzelowej. Preparaty bez recepty

nie leczą, ale sprawiają, że ustępują objawy. Dlatego zamiast leczyć się samemu, zawsze warto zasięgnąć porady specjalisty.

### KIEDY ZACZĄĆ ODCZULANIE?

Immunoterapia alergenowa, czyli odczulanie, jest stosowane zarówno u dzieci, jak i u dorosłych. Wskazania pod względem objawów są takie same dla każdej grupy wiekowej. Każde dziecko powyżej 5. roku życia może rozpocząć odczulanie

– choć dolna granica wieku nie została jednoznacznie ustalona. Co z mniejszymi dziećmi? U maluchów trudno stwierdzić, czy towarzyszące objawy są rzeczywiście skutkiem działania alergenu. Większe dziecko potrafi opisać swoje samopoczucie, zgłosić symptomy i zwrócić uwagę na to, że coś się dzieje. Dlatego też praktykuje się wykonywanie testów po 5. roku życia – wówczas są wiarygodne oraz – co najważniejsze – bezpieczne. Nie oznacza to jednak, że wcześniej nie wykonuje się żadnych badań. Wręcz przeciwnie. Jeśli wywiad rodzinny sugeruje, że dziecko jest narażone na alergię, a objawy są bezspornie związane z uczuleniem, alergolog zleca wykonanie



#### KASZEL CZY ALERGIA?

Kaszel alergiczny można pomylić z tym, który towarzyszy infekcji. Jeśli utrzymuje się długo, nie pozwala spać w nocy i nie ma podłoża chorobowego, warto rozważyć, czy nie jest to alergia.

badania krwi na obecność i stężenie immunoglobulin IgE specyficznych dla danych alergenów. Po otrzymaniu wyników zostają wprowadzone odpowiednie leki przeciwalergiczne: u młodszych dzieci najczęściej w postaci syropów, a u starszych oraz dorosłych w postaci tabletek i kropli do oczu oraz do nosa. W przypadku podjęcia przez specjalistę alergologa decyzji o rozpoczęciu odczulania, lekiem są szczepionki w formie zastrzyków podskórnych bądź krople lub tabletki pod język.

### JAK PRZETRWAĆ WIOSNĘ?

Sposobem na poradzenie sobie z wiosennymi alergenami jest ich... unikanie. To najlepsza metoda na wsparcie farmakoterapii, a tym samym skuteczna forma obrony przed alergenem działaniem pyłków traw, drzew i chwastów. Pamiętajmy, że stężenie pyłków wzrasta w słoneczne i suche dni. Zamiast spacerów i zabaw w wiosenne popołudnia, lepiej zostać z maluchem w domu. Jeśli jednak konieczne jest przebywanie na świeżym powietrzu (musimy wyjść do lekarza, maluch jest w przedszkolu lub w szkole itp.) należy mieć na uwadze bardzo ważną





## NASZ EKSPERT

### Piotr Wielgosz

– Piotr Wielgosz, lekarz specjalista chorób wewnętrznych, alergolog i lekarz medycyny estetycznej. Prowadzi gabinet medycyny estetycznej MED-EST w Nysie

Zdiagnozowana alergia to taka, która została potwierdzona za pomocą testów alergicznych, wywiadu oraz objawami chorobowymi w okresie występowania danego alergenu. Po udokumentowanej przynajmniej rocznej obserwacji przez alergologa oraz objawach, które słabo reagują na leczenie przeciwalergiczne albo gdy pacjent nie akceptuje stałego przyjmowania leków, możemy skutecznie leczyć alergię za pomocą immunoterapii swoistej czyli odczulania. Skuteczność immunoterapii jest największa w przypadku alergicznego nieżytu nosa oraz alergicznego zapalenia spojówek, gorsze efekty leczenia występują w astmie oskrzelowej.

rzec – po powrocie do domu zmieniamy dziecku ubranie na czyste i myjemy ciało oraz włosy. Takie działanie ma na celu usunięcie osadzonego na powierzchni skóry pyłku, który może powodować alergię. Warto zaopatrzyć się w kalendarz pylenia roślin i w chwili ich największego stężenia unikać wietrzenia pomieszczeń, w których przebywa alergik. Będąc na dworze (spacery, jazda na rowerze), warto założyć okulary,

które ochronią oczy przed dostaniem się do nich pyłków i tym samym zapobiegą łzawieniu. Kojące dla alergików są spacery tuż po deszczu, kiedy woda zmywa pyłki z powierzchni ziemi.

Z roku na rok rośnie liczba osób zmagających się z alergią. Na jej objawy warto zwrócić uwagę szczególnie wczesną wiosną, czyli w marcu, kiedy zaczynają kwitnąć pąki na drzewach. Jeśli nagle pojawia się

uciążliwy, wodnisty katar i kaszel niewiadomego pochodzenia, skonsultujmy się ze specjalistą. Alergia może pojawić się w każdym wieku, a nieleczona prowadzi do poważnych powikłań, w tym nawet do astmy oskrzelowej. Szybka diagnoza, testy i odczulanie mogą uspić alergię na wiele lat. A tym samym, dać osobie uczulonej szansę na normalne funkcjonowanie. Bez kichania i łez. □

REKLAMA

### OILLAN PROMOCYJNY ZESTAW EMULSJA DO KĄPIELI 500 ML + BALSAM 500 ML + PLUSZOWY MIŚ W PREZENCIE

Promocyjny zestaw Oillan w skład którego wchodzi: Emulsja nattuszczająca do kąpieli 500 ml, Balsam intensywnie nattuszczający 500 ml oraz Pluszowy Miś z rodziny Oillan w prezencie

**\*Produkt w promocji Rodzinna Apteczka w terminie:**

01.04 – 30.04.2017

Podmiot odpowiedzialny: Oceanic S.A.

**57,92 ZŁ\***







# DLACZEGO NIE NALEŻY KUPOWAĆ LEKÓW POZA APTEKĄ?

Lek. Krzysztof Pawlak



Polacy zaczynają przodować wśród Europejczyków w rankingach ilości przyjmowanych suplementów diety i leków dostępnych bez recepty. Obecnie temu zjawisku sprzyja fakt, że w Polsce można je kupić prawie wszędzie. Sprzedaż produktów farmaceutycznych oprócz aptek prowadzą także markety czy stacje benzynowe. Czy jednak zakup leków powinniśmy traktować tak samo, jak zakup zwykłych produktów spożywczych i czy kupowanie ich w pobliskim sklepie lub przy okazji tankowania samochodu jest bezpieczne?







tabletek. Niestety często nie zdajemy sobie sprawy, że ta sama substancja czynna, produkowana przez różne koncerny będzie miała inną nazwę handlową. Łatwo więc o przypadkowe przedawkowanie. Zakup takich środków w aptecce zapewne zaniepokoiłby farmaceutę, który w porę mógłby zapobiec poważnym powikłaniom.

Podobnie jest np. w przypadku leków stosowanych w przypadku choroby lokomocyjnej. Najpopularniejsze, powszechnie dostępne środki powodują senność i zaburzenia koncentracji. Nie mogą ich przyjmować kierowcy, o czym nie ostrzeże nas pracownik stacji czy sklepu. Dlatego ważne

jest, aby prowadzący pojazdy, zmagający się z problemem nudności, skonsultowali się z farmaceutą, który pomoże dobrać taki środek, który nie będzie wpływał na ich zdolność do kierowania.

### A CO Z ODPOWIEDNIMI WARUNKAMI PRZECHOWYWANIA?

Kolejnym powodem, dla którego nie warto kupować leków poza apteką są często nieprawidłowe warunki ich przechowywania. Warunki takie wpływają na rozkład substancji czynnych, powodując osłabienie ich działania, a nawet powstanie szkodliwych dla zdrowia i życia czynników.

Udając się do apteki, mamy pewność, że kupowane przez nas środki znajdowały się w optymalnej temperaturze i wilgotności, co jest nawet precyzyjnie regulowane przepisami. Na stacji benzynowej czy w markecie mogły natomiast stać na półce w silnie nasłonecznionym miejscu lub przy drzwiach, narażone na ciągłe zmiany temperatury.



Kraje Unii Europejskiej samodzielnie określają, gdzie i w jaki sposób można sprzedawać leki. W wielu państwach obowiązuje jednak monopol apteczny, choć w ostatnich latach następuje raczej liberalizacja zasad.

Inną kwestią jest monitorowanie terminów ważności leków, a ta kwestia jest często zanedbywana poza apteką, dlatego dużo łatwiej trafić tam na przeterminowany preparat, groźny dla życia i zdrowia pacjenta. Warto w tym miejscu wspomnieć także o prezerwatywach, które również muszą być przechowywane w odpowiednich warunkach i tylko przez określony czas. Inaczej ich zastosowanie może okazać się nieskuteczne.

W przypadku wycofania danej partii leków z obrotu handlowego, mamy pewność,

że apteki natychmiast zastosują się do tego wymogu. Sklepy i stacje benzynowe, często ze zwykłej niewiedzy, nie spełniają tego warunku, co może wiązać się później z przykrymi konsekwencjami zdrowotnymi dla pacjenta.

### BRAK ŚCISŁYCH ZEWNĘTRZNYCH KONTROLI

Sprzedaż leków poza apteką nie podlega także ścisłej kontroli inspektoratu farmaceutycznego. Udając się do apteki, można kupić maksymalnie 5 opakowań danego



leku, w innych miejscach dowolną liczbę. W sklepie produkt farmaceutyczny może kupić każdy, także dzieci czy osoby nie-trzeźwe. Prowadzi to często do uzależnień fizycznych i psychicznych, zwłaszcza od środków przeciwbólowych, a u dzieci w wieku szkolnym od popularnego leku przeciwkaszlowego, który w dużych ilościach powoduje stany euforyczne.

### WZGLĘDY EKONOMICZNE

Do wszystkich tych, którzy wciąż nie są przekonani o tym, że leki warto kupować wyłącznie w aptece, może przemówią względy ekonomiczne. Ceny preparatów farmaceutycznych w marketach czy na stacjach benzynowych są z reguły dużo wyższe niż w aptekach. Wiąże się to z faktem, że osoba przeziębiona czy cierpiąca na ból głowy woli dopłacić kilka złotych i kupić tabletki w najbliższym sklepie niż jechać do apteki.

Inną kwestią jest to, że w aptece farmaceuta może polecić tę samą substancję czynną produkowaną przez inną firmę jako tańszy zamiennik. W markecie czy na stacji dany lek może po prostu być niedostępny albo sprzedawca może zależeć na tym, żeby „wcisnąć” klientowi jak najdroższy produkt.

### POLAKU – NIE LECZ SIĘ SAM!

Tak szeroka dostępność leków sprawia, że osoby cierpiące na nawracające bóle głowy, zgałę lub inne problemy żołądkowo-jelitowe wciąż kupują środki łagodzące jedynie objawy. Takie postępowanie jest błędne, bo przyczyna, czyli choroba powodująca wystąpienie danych symptomów, pozostaje niezdiagnozowana.

Pamiętajmy, że okazjonalne kupowanie leku przeciwbólowego nie jest problemem, ale jeśli do złagodzenia objawów potrzebujemy ich często i w większych dawkach, to należy skontaktować się z lekarzem!

Wg IMS  
Health Polska

94%

całkowitej  
sprzedaży leków  
bez recepty  
odbywa się  
w aptekach.

### SZYKUJĄ SIĘ ZMIANY W PRAWIE!

W tym momencie warto wspomnieć o nowych regulacjach dotyczących obrotu lekami, które zamierza wprowadzić Ministerstwo Zdrowia. Zgodnie z planem do końca 2017 r. ze stacji benzynowych czy kiosków ma zniknąć do 90% leków! Ministerstwo uzasadnia swoją decyzję głównie argumentami, o których wspomnieliśmy

wcześniej. Od stycznia 2018 r. poza apteką dostępne mają być jedynie preparaty zawierające nie więcej niż 300 mg paracetamolu w jednej tabletki, a w opakowaniu znaleźć się będzie mogło jedynie 6 tabletek. To samo dotyczy preparatów zawierających niesteroidowe leki przeciwzapalne, takie jak ibuprofen.

Czy ma sens wprowadzanie tego rodzaju ograniczeń? Wydaje się, że przyczyni się to do zwiększenia bezpieczeństwa Polaków w przypadku stosowania leków i zmniejszy panujący na rynku farmaceutycznym chaos. Jednocześnie pojawiają się głosy krytyki. Niektóre organizacje pozarządowe zwracają uwagę, że na wielu obszarach kraju apteki nie są po prostu tak łatwo dostępne jak w dużych miastach. Niekiedy wspomina się o liczbie kilku milionów Polaków, którzy mogą zostać odcięci od podstawowych leków przeciwbólowych używanych w razie nagłej potrzeby. Kontargumentem strony popierającej ograniczenia jest fakt, że w przypadku uciążliwych dolegliwości bólowych zmusi to osoby cierpiące z ich powodu do wizyty w aptece albo wręcz u lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. Inny argument przeciwko zmianom dotyczy modyfikacji dawek leków dostępnych bez recepty. Dawka 300 mg leków przeciwbólowych może spowodować sytuację, w których klienci stacji benzynowych i kiosków zaczną zwiększać liczbę spożywanych tabletek, co znowu będzie się przyczyniać do nadużywania leków. Ponadto konieczność otworzenia nowych linii produkcyjnych przez firmy farmaceutyczne zwiększy ceny podstawowych preparatów. □

REKLAMA

**Zapytaj farmaceutę o okulary korekcyjne do czytania i do blizy**

**Berkeley & son**  
London, Since 1911

- modele damskie i męskie
- wytrzymała oprawa metalowa z soczewkami ze szkła
- lekka oprawa plastikowa z soczewkami z plastiku

**Do wszystkich okularów etui ze skóry ekologicznej**





# PROBLEMY Z ZAJĘCIEM W CIĄŻĘ

## SKĄD SIĘ BIORĄ I JAK IM ZARADZIĆ?

Coraz więcej par starających się o dziecko ma problem z zajściem w ciążę. Przyczyny mogą być bardzo różne, od środowiskowych po medyczne. Zapłodnienie to skomplikowany proces, na który wpływ ma wiele czynników zewnętrznych i wewnętrznych.

✍ Krzysztof Peisert

Według statystyk ok. 10-15% osób w wieku reprodukcyjnym dotyka niepłodność. U 40% par leży ona po jednej ze stron, a w 20% przypadków – u obydwójga partnerów. Większość problemów z zajściem w ciążę jest na szczęście odwracalna i może być wyeliminowana, dzięki zmianie stylu życia i odżywiania.

Problem niepłodności  
dotyczy już

15%  
PAR

### CZYM JEST NIEPŁODNOŚĆ?

Aby w ciele kobiety doszło do zapłodnienia, musi nastąpić wiele skomplikowanych procesów biologicznych. Zapłodnienie jest więc możliwe i prawdopodobne tylko w określonych warunkach i czasie. O niepłodności możemy mówić dopiero wtedy, kiedy mimo

starzeń kobieta nie zachodzi w ciążę przez co najmniej rok. W takim wypadku należy udać się do specjalisty i wykonać badania płodności by zdiagnozować przyczynę problemu. W przypadku kobiet po 35. roku życia, specjalistę można odwiedzić już po 6 miesiącach bezowocnych starań. Bywa jednak tak, że problem nie jest poważny i nie wymaga interwencji specjalisty. Jakie są najczęstsze przyczyny problemów z płodnością?

### STRES

Blokada psychiczna może mieć wiele przyczyn – traumy przebyte w dzieciństwie, podświadomy lęk przed posiadaniem potomstwa, niespełnienie oczekiwań bliskich itp. Dodatkowym bagażem może być stresująca praca, szybkie życie i mieszkanie w dużym mieście. Jak dokładnie działa stres? Spojrzenia na ten problem są dwa. Pierwsze zakłada ogólny wpływ stresu jako czynnika destabilizującego nasz organizm – zaburza on wewnętrzne procesy życiowe, powoduje zaburzenia snu i odżywiania – to wszystko wpływa na ogólną kondycję organizmu, który nie funkcjonuje prawidłowo i cierpi z powodu braku witamin. Drugie spojrzenie to reakcja obronna zakładająca silne powiązanie naszej fizyczności z psychiką. Organizm utrudnia procesy związane

z zapłodnieniem, ponieważ podświadomość partnerów wpływa blokująco na ich regulowanie. Niezależnie od spojrzenia, przed staraniem się o dziecko należy zadbać o formę fizyczną i dobre samopoczucie. Zdrowy organizm i dobra dieta, nie tylko u kobiety, ale również u mężczyzny, to podstawa. Warto zadbać również o odpowiednią suplementację, która uzupełni braki w naszym organizmie.

### ZABURZENIA U MĘŻCZYZN

Są to na przykład zaburzenia wytwarzania testosteronu, do produkcji którego należy pobudzić organizm. Utrudnienie zajścia w ciążę powoduje również każda patologia nasienia – zdarza się, że plemniki są niedostatecznie ruchliwe lub jest ich po prostu za mało. Jakość nasienia można poprawić dzięki interwencji specjalisty i (o ile nie ma przeciwwskazań medycznych) wprowadzić takie nasienie bezpośrednio do macicy. W mniej poważnych przypadkach, wynikających ze stylu życia, zaburzeniom jakości nasienia można zaradzić, stosując odpowiednią suplementację. Jądra nie produkują wysokiej jakości nasienia, kiedy są przegrzane. Do tego może dochodzić, jeśli mężczyzna wykonuje zawód, który naraża go na wysokie temperatury lub gdy wykonuje pracę, w której nie zmienia swojej



pozycji, a jądra są ściskane między udami. Przegrzewanie może powodować również zbyt ciasna i złej jakości bielizna. Inne pro-

*Wyeliminowanie przyczyny, przez którą jądra się przegrzewają, spowoduje powrót do zdrowego, płodnego stanu (pod warunkiem, że to była przyczyna) w ciągu 2,5 miesiąca, bo tyle trwa produkcja plemników.*

blemy mogą wynikać ze stanów zapalnych prostaty lub dróg moczowych, co leczy się odpowiednio dobranymi antybiotykami. Co ciekawe, dłuższa gra wstępna owocuje większą ilością plemników w nasieniu podczas późniejszego wytrysku. Parom starającym się o dziecko zaleca się również uprawianie seksu 3 razy w tygodniu. Wpływa to pozytywnie na jakość nasienia, jednak nie należy robić tego częściej, ponieważ będzie to powodować zmniejszenie liczby plemników.

## ZABURZENIA U KOBIET

Ponieważ to w ciele kobiety dochodzi do zapłodnienia, jest o wiele więcej przyczyn, które mogą je blokować. Problem z zajściem w ciążę najczęściej występuje na drodze zaburzeń hormonalnych lub infekcji. W przypadku zaburzeń konieczne jest przeprowadzenie specjalistycznych badań, które wykażą jak wygląda gospodarka hormonalna w organizmie przyszłej matki, a następnie zostanie zastosowane odpowiednie leczenie. W przypadku stanów zapalnych narządów rodnych, które często przechodzą bezobjawowo, istnieje ryzyko powstania zrostów w macicy, mogących utrudniać zagnieżdżanie się zarodka. Zrosty

leczy się operacyjnie, warto jednak regularnie badać się u ginekologa, który w porę odkryje niebezpieczeństwo. Zajście w ciążę może blokować również zaburzona praca śluzówki macicy lub układ immunologiczny. Zdarza się, że system odpornościowy kobiety traktuje męskie nasienie jako zagrożenie i zwalcza je. Może się nawet okazać, że kobieta jest uczulona na spermę partnera. Na szczęście oba przypadki są uleczalne po podjęciu odpowiedniej terapii. W skrajnych przypadkach problem z zajściem w ciążę może być spowodowany nieprawidłową budową anatomiczną np. przegrody w pochwie lub macicy. Wiele wad anatomicznych można jednak skorygować operacyjnie.

## JAK SKUTECZNIE STARAĆ SIĘ O DZIECKO?

Opisanych wyżej problemów nie należy traktować jak wyroczni. Chociaż są to najczęściej spotykane przyczyny medyczne, jeszcze częściej problem powodowany jest przez złe przygotowanie i zaburzoną homeostazę organizmu. Ważna jest więc zbilansowana dieta, unikanie stresu oraz zdrowy tryb życia. Warto pomyśleć o tym kilka miesięcy przed rozpoczęciem starań (i nie wliczać tego w poczet „roku starań”). Dodatkowo dobrym rozwiązaniem jest suplementacja diety za pomocą specjalnych preparatów dla przyszłych rodziców. Według najnowszych badań odpowiednio skomponowana dieta oraz przyjmowanie dodatkowych składników

odżywczych wspierają zdrowie reprodukcyjne kobiet i mężczyzn. Na rynku są dostępne odpowiednio skomponowane suplementy zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn. Szukajmy preparatów bogatych w witaminę B6, cynk, selen i magnez, ponieważ ich niedobory to czynniki upośledzające płodność. Warto sięgnąć także po witaminy E i C, które są antyoksydantami, poprawiającymi ogólny stan zdrowia reprodukcyjnego. L-arginina z kolei przyczynia się do stymulowania narządów płciowych u kobiet, poprawiając krążenie. W przypadku par preparaty powinny uzupełniać dietę także o witaminy B12 oraz D (naukowo udowodniono, że jej niedobory powodują obniżenie płodności) oraz żelazo.

*Bardzo ważne jest także uzupełnianie kwasu foliowego, który wpływa na rozwój cewy nerwowej płodu.*

Suplementację należy zacząć co najmniej 3 miesiące przed planowaną ciążą i należy ją kontynuować w jej trakcie. Preparaty dla panów oparte są o magnez i cynk, a także selen oraz składniki zagęszczające spermę i poprawiające ruchliwość plemników. Badania naukowe przeprowadzone na grupie 100 mężczyzn wykazały, że po suplementacji cynkiem 2 razy po 250 mg przez 3 miesiące, zwiększyła się liczba plemników, ich ruchliwość i zdolności do zapłodnienia. U panów cierpiących na zaburzenia płodności często rozpoznaje się też niedobory koenzymu Q10, folianów i witaminy C, które mają wpływ na jakość plemników.

Pamiętajmy, że oprócz samego dbania o zdrowie, równie ważna jest radość z seksu i niewywieranie wzajemnej presji. □



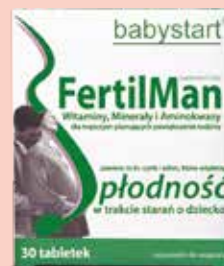
REKLAMA

## FERTILMAN I FERTILCARE PODCZAS STARAŃ O DZIECKO.

FertilMan to unikalne połączenie witamin, minerałów, aminokwasów i przeciwutleniaczy. Ma wysoką zawartość takich składników, jak L-Arginina, L-Karnityna oraz L-Tauryna. Zawiera także cynk oraz selen, których działanie wspomagające płodność u mężczyzn zostało naukowo udowodnione. FertilCare to preparat bogaty w witaminy i minerały niezbędne dla kobiet planujących zajście w ciążę. Specjalnie opracowany w taki sposób, aby spełnić potrzeby żywieniowe kobiet starających się o dzieci oraz tych będących już w ciąży.

Więcej na: [www.fertilman.pl](http://www.fertilman.pl)

Podmiot odpowiedzialny: **Medimes Sp. z o.o.**





# 7 PYTAŃ O... ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY

✍ Weronika Świerzeńska

Atopowe zapalenie skóry to choroba o podłożu genetycznym. Atopia uważana jest już nawet za chorobę cywilizacyjną. Na początku XX w. objawy tego typu alergii stwierdzano u 1% ludności, obecnie na atopię cierpi prawdopodobnie 1/3 światowej populacji. Najwięcej nieprawidłowych reakcji organizmu pochodzi z narządów mających bezpośredni kontakt z alergenami zewnętrznymi: z układu oddechowego, przewodu pokarmowego i skóry.

## 1. CO TO TO JEST ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY?

Atopowe zapalenie skóry, czyli w skrócie AZS, nazywane jest również wypryskiem atopowym, egzemą lub alergicznym zapaleniem skóry. AZS określa się jako przewlekłą dermatozę – zapalenie przebiegające z okresami zaostrzenia i remisji. Charakteryzuje się uporczywym świądem i zaczerwieniem oraz łuszczeniem się skóry.

## 2. JAK CZĘSTO WYSTĘPUJE ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY?

Jest to przypadłość zaliczana do wywołanych genetycznie – nieprawidłowa reakcja immunologiczna organizmu na wytwarzanie przeciwciał znajdujących się na skórze. Niektórzy naukowcy i lekarze zaliczają atopowe zapalenie skóry do chorób psychosomatycznych. Choroba ta niegdyś dotykała niecały 1% społeczeństwa. Obecnie odsetek chorych na AZS sięga nawet 20% Polaków.

## 3. KIEDY POJAWIA SIĘ AZS?

Początek rozwoju atopowego zapalenia skóry zwykle pojawia się między 3. a 6. miesiącem życia dziecka. U większości dzieci AZS zanika wraz z wiekiem i uodpornianiem się organizmu oraz dzięki stosowaniu preparatów przeznaczonych dla skóry suchej, wrażliwej i z AZS. W pozostałych przypadkach może wystąpić zanik choroby i jej nagły, nieprzyjemny nawrót w wieku młodzieńczym i dorosłym. Atopowe zapalenie skóry może występować latami lub przez całe życie chorego.

## 4. CO WYWOŁUJE ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY?

Atopowe zapalenie skóry jest chorobą genetyczną, dziedziczną przez dzieci po rodzicach w 70% przypadków. Obecnie AZS może wystąpić również u tych, którzy tych skłonności nie mają. To konsekwencja działań występujących w środowisku alergenów – substancji drażniących, takich jak przybory toaletowe czy chemia gospodarcza (mydła, proszki).





## DERMAVEEL

Dermaveel to innowacyjny krem na atopowe zapalenie skóry, bez sterydów. Łagodzi świąd, zaczerwienienie, suchość skóry. Nie tylko redukuje objawy AZS, ale także przywraca prawidłową barierę skóry i wzmacnia jej funkcje obronne. Zwiększa odporność skóry na czynniki zewnętrzne, może być stosowany w celu zapobiegania zaostrzeniom choroby. Zawiera naturalne składniki, bez konserwantów (w tym parabenów), barwników i olejów mineralnych. Może być stosowany długotrwale. Polecany szczególnie pacjentom z łagodną i umiarkowaną postacią AZS. Dermaveel może być stosowany u dzieci.

**\*Produkt w promocji Rodzinna Apteczka w terminie: 01.04 – 31.05.2017**

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



**34,90 ZŁ\***

REKLAMA

Uczulać mogą alergeny wziewne lub kontaktowe – sierść, roztocza, kurz. Coraz większy wpływ na rozwój atopowego zapalenia skóry mają również alergeny znajdujące się w pokarmie – w produktach takich jak jajka, mleko, gluten, czekolada, truskawki, cytrusy czy seler. Organizm traci barierę ochronną zbudowaną z lipidów i pada ofiarą innych szkodliwych substancji pochodzenia zewnętrznego, co powoduje naruszenie płaszcza lipidowego i wystąpienie atopowego zapalenia skóry.

## 5. JAK SIĘ OBJAWIA ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY?

Charakterystyczną cechą atopowego zapalenia skóry jest uporczywy i bardzo nasilony świąd. Występuje przy tym zaczerwienienie i tuszczanie się naskórka. U dzieci AZS wywołuje nerwowość i rozdrażnienie, niekontrolowane odruchy drapania się, które zakłócają codzienne funkcjonowanie, szczególnie w trakcie snu. Dzieci, u których stwierdzono AZS, mają bardzo suchą skórę, skłoną do podrażnień, zaczerwienienia i otarć. Kontakt z substancjami drażniącymi czy alergenami, takimi jak pot, mydło, kurz, twarda woda, może dodatkowo zaostrzać zmiany chorobowe.

## 6. GDZIE SIĘ POJAWIA AZS?

Występowanie i rodzaj zmian spowodowanych AZS zależy od wieku chorującej osoby i stopnia nasilenia procesu zapalnego. W fazie ostrej obserwuje się ogniska rumieniowe, dość wyraźnie odgraniczone od skóry. Można zobaczyć występujące drobne grudki, pęcherzyki oraz nadżerki. Dla przewlekłego stanu zapalnego typowe są ogniska z pogrubiałą skórą i wzmożonym rysunkiem linii skórnych. Obserwuje się też powierzchowne złuszczenie naskórka. U dzieci do 2-3. roku życia zmiany skórne mają charakter nieregularnych ognisk rumieniowo-wysiękowych i obecne są typowo na skórze twarzy: na policzkach, czole, na owłosionej skórze głowy i dodatkowo na częściach kończyn oraz tułowiu. Łuski na skórze głowy należy obserwować i skonsultować z lekarzem pediatrą, by

wykluczyć ciemieniuchę, która jest naturalnym zjawiskiem występujących u małych dzieci.

## 7. JAK LECZYĆ I ZAPOBIEGAĆ AZS?

Podczas zapobiegania i leczenia AZS nieodłączna jest szczególna pielęgnacja wrażliwej skóry. Ważne jest jednak, żeby zabiegi pielęgnacyjne stosować nie tylko w fazie zaostrzenia choroby, ale też w czasie wyciszenia i zaniku objawów.

Podstawowym punktem w pielęgnacji skóry z AZS jest przywrócenie i utrzymanie odpowiedniego poziomu nawilżenia skóry. Produkty przeznaczone do takiej higieny zawierają emolienty – czyli kosmetyki apteczne, które zostały specjalnie stworzone dla skóry z AZS. Produkty te mają starannie dobrany i skomponowany skład z wyselekcjonowanymi niealergizującymi i niedrażniącymi składnikami. Stosowane są przede wszystkim jako olejki do kąpieli, kremy do ciała i twarzy oraz szampony.

W ostrzejszym przebiegu choroby odpowiednia pielęgnacja może okazać się niewystarczająca i pojawi się konieczność zastosowania silniejszych preparatów lub leków. Kuracje związane z atopowym zapaleniem skóry powinien przepisać lekarz pediatra lub dermatolog. Będzie ona w większości przypadków polegała na złagodzeniu i wyciszeniu objawów, czyli zmniejszenia uczucia swędzenia, zaczerwienienia i tuszczania. Ważnym elementem procesu leczenia jest dieta eliminująca alergeny, na przykład gluten i laktozę. W ciężkich przypadkach choroby stosuje się kortykosteroidy, leki immunosupresyjne oraz antyhistaminowe. Osoby, u których zostało zdiagnozowane atopowe zapalenie skóry, powinny przede wszystkim dbać o higienę i prawidłowe nawilżanie skóry. Kolejnym krokiem jest eliminacja alergenów zarówno z żywności, jak i ze środków codziennego użytku: proszków do prania, płynów oraz utrzymanie czystości i dbanie o niestosowanie substancji drażniących. Nie należy dopuszczać do przegrzewania organizmu i częstych nagłych zmian temperatury. Zalecane jest ponadto wietrzenie pomieszczeń, pilnowanie wysokiej wilgotności powietrza na poziomie 70-80% i unikanie pomieszczeń klimatyzowanych. □



# KLIMAKTERIUM POD KONTROLĄ

✍ Lek. Krzysztof Pawlak

Niemal przez całe życie organizm kobiety jest pod ciągłym wpływem wahających się poziomów hormonów płciowych. Od momentu wystąpienia pierwszej miesiączki stężenia estrogenu i progesteronu ulegają cyklicznym zmianom, a ich podstawową funkcją jest umożliwienie zajścia w ciążę i jej donoszenia. Jednocześnie wpływają one na dziesiątki innych procesów, które nie są związane bezpośrednio z rozrodem. Nikogo nie powinno zatem dziwić, że okres, w którym ta cykliczność nagle ustaje, jest prawdziwą rewolucją dla gospodarki hormonalnej organizmu.

### MENOPAUZA, A KLIMAKTERIUM – CO TO WŁAŚCIWIE JEST?

Menopauza jest to ostatnia miesiączka w życiu kobiety, po której występuje minimum 12-miesięczna przerwa w samoistnym miesiączkowaniu. Warto to wiedzieć, bowiem określenie to często mylnie odnoszone jest do klimakterium (inaczej okresu menopauzy albo okresu przekwitania). To czas bez sztywno wytyczonych granic będący etapem przejściowym między okresem reprodukcyjnym a okresem starości u kobiety. Statystycznie najczęściej przypada między 45. a 55. rokiem życia. Jego wystąpienie zależy jednak od wielu czynników, np. takich jak predyspozycje genetyczne czy stosowane w ciągu życia kobiety leki (przede wszystkim antykoncepcja hormonalna).

### GOSPODARKA HORMONALNA KOBIETY

Żeby dobrze zrozumieć, jak ważny jest okres przekwitania, należy wspomnieć w kilku zdaniach o hormonach płciowych. Jajniki dojrzewającej dziewczynki, mniej więcej między 9. a 16. rokiem życia, rozpoczynają produkcję estrogenów i progesteronu. Na początku procesu dojrzewania symptomami, które świadczą o uczynnieniu się jajników są gwałtowne zmiany cech fizycznych. Estrogeny odpowiadają za pojawienie się drugorzędowych cech płciowych. Dziewczęca sylwetka ulega początkowym zmianom, rozwojowi ulegają piersi, zmienia się rozkład tkanki tłuszczowej. Zwieńczeniem tego niezwykle ważnego procesu jest wystąpienie pierwszego krwawienia miesięcznego. Z początku nie świadczy ono jednak o pełnej dojrzałości płciowej. Jest to bowiem początek okresu kilkudziesięciu lat, w którym hormony płciowe wpływają

na niemal każdy aspekt fizyczności kobiety. Oczywiście mają one również wpływ na jej psychikę. Zupełnie inaczej wygląda to u mężczyzn. Dojrzewający chłopiec rozpoczyna produkcję testosteronu, którego poziom nie będzie ulegał praktycznie żadnym zmianom! Jak zatem wpływają na organizm kobiety estrogeny i progesteron? Pierwsze z nich, czyli estrogeny (wspólna nazwa dla estronu, estradiolu i estriolu), są odpowiedzialne za wszystkie cechy definiujące płeć żeńską. To one determinują rozwój żeńskich narządów rozrodczych, budowy ciała czy wpływają na kształtowanie się kobiecej psychiki oraz popędu płciowego. Ponadto wpływają na gospodarkę biochemiczną organizmu. Progesteron z kolei odpowiada głównie za funkcję rozrodczą, umożliwia owulację, zmienia budowę błony śluzowej macicy oraz bierze udział w procesie laktacji.

### ZMIANY HORMONALNE W TRAKCIE KLIMAKTERIUM

Kiedy jajniki powoli zaczynają wygaszać swoją funkcję hormonalną, rozpoczyna się okres klimakterium. Zmiany hormonalne prowadzą do wystąpienia wielu objawów (tzw. wypadowych) świadczących o zbliżającej się menopauzie.

Czas występowania tych objawów można zaliczyć do tak zwanego okresu „premenopauzy”. Ich nasilenie zależy od szybkości, z jaką zmniejsza się produkcja estrogenów oraz od ich wyjściowego poziomu. Z czasem pogłębiający się spadek stężenia hormonów płciowych prowadzi do dalszego nasilenia się zmian w funkcjonowaniu organizmu kobiety. Pojawiają się kolejne objawy, głównie ze strony układu moczowo-płciowego. Występuje ostatnia miesiączka (menopauza) i następuje



#### OBJAWY ZAPOWIADAJĄCE MENOPAUZĘ:

- zmiany nastroju, takie jak zwiększona drażliwość czy duża nerwowość,
- nasilające się uczucie zmęczenia, brak sił i apatia,
- pogorszenie koncentracji, osłabienie zdolności do nauki i zapamiętywania,
- bezsenność, problemy z zasypianiem, pogorszenie jakości snu,
- uderzenia gorąca wraz z nocnymi potami.

gwałtowne obniżenie popędu seksualnego. Nasilająca się suchość w pochwie doprowadza do trudności we współżyciu oraz zwiększenia liczby urazów oraz infekcji w obrębie dróg rodnych. Rozpoczyna się okres „postmenopauzy”. Od tego momentu estradiol przestaje być najważniejszym estrogenem kobiecym, a jego miejsce zastępuje, znacznie słabszy pod względem biochemicznym, estron.

### WPŁYW KLIMAKTERIUM NA ORGANIZM

Opisane wcześniej zmiany hormonalne mają olbrzymi wpływ na cały organizm kobiety. Poza wspomnianymi objawami, dochodzi do przebudowy i zaburzeń funkcjonowania niemal każdego układu narządowego. Zmiany w układzie moczowo-płciowym: związane są przede wszystkim z atrofią pochwy, zmniejsza się jej elastyczność, pojawia się suchość oraz ból w trakcie stosunku.



Często dochodzi do rozwoju wysiłkowego nietrzymania moczu czy zwiększonej częstotliwości jego oddawania.

**1 Zmiany w układzie kostnym:** u dojrzalej pociowo kobiety estrogeny pełnią bardzo ważną funkcję polegającą na utrzymaniu prawidłowej masy kostnej szkieletu kobiety. Gdy stężenie estrogenów ulega zmniejszeniu, drastycznie spada gęstość mineralna kości. Bardzo często doprowadza to do rozwoju osteoporozy.

**2 Zmiany w układzie sercowo-naczyniowym:** hipoe estrogenizm znacząco zwiększa ryzyko występowania chorób układu sercowo-naczyniowego. W okresie pomenopauzalnym częstość incydentów sercowych staje się niemal równa liczbie tych chorób u mężczyzn! Dochodzi też do istotnego zwiększenia stężenia cholesterolu całkowitego oraz tzw. „złego cholesterolu” LDL.

**3 Zmiany w budowie skóry:** jest to prawdziwa bolączka i duży problem kosmetyczny dla wielu kobiet. Komórki budulcowe skóry mają na swojej powierzchni receptory dla estrogenów. Hormony te, gdy są obficie produkowane przez jajniki, pobudzają syntezę kolagenu. Zahamowanie jego produkcji prowadzi do spadku elastyczności skóry oraz jej ścięnięcia.

## HORMONALNA TERAPIA ZASTĘPCZA

Następstwa zmian hormonalnych są nieuchronne. Rozwój medycyny doprowadził do opracowania metod, które pozwalają na złagodzenie objawów występujących w okresie menopauzalnym. Odsuwają one w czasie moment występowania wielu negatywnych zmian zachodzących podczas biologicznego procesu starzenia się. Jedną z metod jest hormonalna terapia zastępcza (HTZ), która polega na substytucji zanikającej produkcji hormonów płciowych przez ich zewnętrzne podawanie.

Warto jednocześnie wspomnieć, że hormonalna terapia zastępcza dostępna jest na rynku farmaceutycznym w wielu postaciach. Można ją stosować jako tabletki doustne, dopochwowe, plastry transdermalne, kremy czy żele. W większości przypadków forma zależy od preferencji pacjentki, z jednym wyjątkiem. Tabletki doustne jako jedyne ulegają metabolizmowi wątrobowemu, dlatego w ich przypadku stosowane są wyższe dawki hormonów. Poza tym wiadomo, że estrogeny podawane doustnie wywierają negatywny wpływ na gospodarkę lipidową organizmu oraz zwiększają syntezę czynników krzepnięcia, co może doprowa-

dzić do powikłań zakrzepowych! Dlatego u pacjentek, u których istnieje wyższe ryzyko występowania tego rodzaju skutków ubocznych zaleca się HTZ inne niż doustne.

## DLA KOGO HTZ, A DLA KOGO METODY NATURALNE?

Mimo wyników różnego rodzaju badań klinicznych nie każda kobieta cierpiąca z powodu objawów wypadowych musi (czy powinna) stosować HTZ. Jeżeli objawy są bardzo delikatne, można zdecydować się na leczenie za pomocą fitoestrogenów. Są to związki roślinne o budowie podobnej do ludzkich estrogenów. Fitoestrogeny dzielimy na flawony i izoflawony oraz lignany i kumaryny. Najlepiej przebadaną grupę stanowią izoflawony soi, w których głównymi składnikami czynnymi są genisteina i daidzeina. Zauważono, że kobiety mieszkające na terenie Azji, gdzie spożywane są pokarmy bogate w te izoflawony, znacznie rzadziej skarżą się na nieprzyjemne objawy związane z klimakterium. W Polsce dostępne są preparaty zawierające duże dawki wspomnianych izoflawonów (pochodzących głównie z soi). To bezpieczna alternatywa dla tych pacjentek, które nie zdecydują się na HTZ. □

REKLAMA

## Dojrzałość to idealny czas na hobby! Rób to, co lubisz.

**RODZINA ZDROWIA**



### Rodzina Zdrowia Climarella wspomaga organizm kobiety...\*

- ▶ Przyczynia się do regulacji aktywności hormonalnej (witamina B<sub>6</sub>)
- ▶ Pomaga zmniejszyć utratę minerałów kostnych (wapń)
- ▶ Pomaga w prawidłowym wchłanianiu wapnia i fosforu (witamina D)
- ▶ Pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym (witamina E)
- ▶ Wspomaga dobry sen oraz zachowanie spokoju w okresie menopauzy (szyszki chmielu)



Suplement diety

Zawiera 40% izoflawonów z kiełków soi, które w budowie zbliżone są do estrogenów

\* Dzięki zawartości składników aktywnych.





Kluczową kwestią w dbaniu o nowo narodzone dziecko jest karmienie piersią. W dzisiejszym świecie pośpiech, stres i nerwowość wcale nie sprzyjają spokojowi, który jest potrzebny w okresie laktacji i pierwszych dni żywienia noworodka mlekiem matki. Coraz częściej poszukiwane są jednak alternatywy dla tradycyjnej metody karmienia niemowlęcia.

# SPOSOBY NA LAKTACJĘ

✍ Weronika Świerzevska

## TRADYCYJNE KARMIENIE PIERSIĄ

Mimo wszystko warto spróbować i nie ulegać namowom, modzie i jeśli nie ma przeciwwskazań medycznych, wybrać najlepszy sposób odżywiania dziecka, czyli pokarm naturalny. Mleko mamy ma wszystkie niezbędne składniki zapewniające odporność i właściwy rozwój noworodka.

## MLEKO MAMY NAJZDROWSZYM POKARMEM

Mleko mamy to najzdrowszy pokarm dla dziecka. Karmiąc naturalnie, dostarcza się maluchowi optymalną dawkę wapnia. Zapewnia się mu też właściwe poziomy sodu i białka, które nie obciążają przy tym niewykształconych jeszcze w pełni nerek noworodka. Noworodki mają wrażliwy układ trawienny, stąd często pojawiają się u nich kolki i zaparcia. Maluchy szczególnie dotkliwie odczuwają więc wszystkie nieprawidłowości związane ze sposobem karmienia czy trawieniem. Dopiero w pierwszych tygodniach życia dziecka poza tonem matki jego organy nabierają dojrzałości, co stanowi dla małego organizmu spory wysiłek. Mleko mamy pomaga dziecku lepiej się rozwijać i wzmacnia jego odporność. Dzięki właściwościom niszczącym szkodliwe mikroorganizmy zmniejsza ryzyko takich dolegliwości jak kolki, gazy, biegunki, zaparcia czy ulewianie.

## LEPSZA ODPORNOŚĆ NIEMOWLAKA

Mleko matki zwiększa odporność i obniża ryzyko alergii u malucha. Mleko zastępcze często ma natomiast składniki uczulające dziecko (np. białko mleka krowiego) lub powodujące inne nieprzyjemne dolegliwości. Dzieci karmione naturalnie mają zdecydowanie odporniejszy organizm, m.in. dzięki temu, że otrzymują z pokarmem przeciwciała mamy, których nie ma w sklepowych mieszankach. Wzmacniają one układ immunologiczny dziecka i sprawiają, że maluchowi rzadziej przydarza się infekcja czy przeziębienie. Wpływa to również na łatwiejszą regenerację po chorobie. Dzieje się tak dzięki temu, że zaraz po urodzeniu dziecka podaje się mu tak zwaną siarę, czyli pierwsze mleko matki, którego skład zapewnia odżywienie i zastrzyk odpowiednich substancji ochronnych.

## ODPOWIEDNI ROZWÓJ

Karmienie piersią wspomaga rozwój jamy ustnej niemowlęcia, co pomaga w ograniczeniu występowania wad wymowy u dziecka oraz działa pozytywnie na kości policzkowe i zgryz malucha. Sutki matki są dopasowane do ust dziecka, a ssanie doskonale ćwiczy pracę języka, dziąseł oraz żuchwy.

## BOGACTWO SKŁADNIKÓW

U dzieci karmionych naturalnie zmniejsza się ryzyko otyłości, ponieważ przy sztucznych mieszankach dziecko przestaje jeść przeważnie dopiero, kiedy mleko kończy się w butelce, a nie wtedy, gdy poczuje się syte. Mleko matki ma niesamowite właściwości regulujące liczbę kalorii w porcji pokarmu, które otrzymuje maluszek. Pokarm z piersi pod koniec karmienia jest bogatszy w tłuszcze i białka niż na jego początku. Pozwala to na osiągnięcie sytości przez niemowlę. Karmienie naturalne ma również wpływ na organizm matki. Badania dowodzą, że u kobiet karmiących piersią obniża się ryzyko zachorowania na raka piersi. Karmienie naturalne pomaga również w szybszym powrocie do lepszej formy i wagi sprzed ciąży.

## CZYM JEST LAKTACJA?

Często przy pojęciu karmienia piersią pojawia się hasło: laktacja. Jest to proces wydzielania mleka przez gruczoły mleczne znajdujące się w piersiach. Pokarm zaczyna się tworzyć już podczas ciąży, piersi nabrzmiewają, stają się większe, a czasem nawet może wystąpić wyciek pierwszego mleka – siary. Cały proces laktacji, czyli wytwarzania mleka, pojawia się po porodzie i z reguły trwa przez czas potrzebny do wykarmienia dziecka. Ssanie piersi matki przez dziecko powoduje pobudzenie zakoń-



czeń nerwów czuciowych, które znajdują się w skórze brodawki i otoczki – stąd tak istotne jest to, by dziecko zostało odpowiednio przystawione do piersi matki i miało w ustach całą sutek i otoczkę. W pierwszym przystawianiu niemowlęcia do piersi pomagają położeń lub pielęgniarka, instrukcje podają również wykwalifikowane osoby prowadzące szkoły rodzenia. Prawidłowe przystawienie dziecka do piersi pobudza bodźce w piersi matki, przekazywane do podwzgórza, a następnie do przedniego płata przysadki mózgowej, skąd uwalniana jest prolaktyna, która pobudza pęcherzyki mleczne do wytwarzania pokarmu.

### ZABURZENIA LAKTACJI

Świeżo upieczone mamy mogą się niepokoić i denerwować tym, że pierwsze karmienia po prostu nie wychodzą, a dzieciątko jest płaczliwe i niespokojne.

Odruch wytwarzania pokarmu może być zaburzony przez dokarmianie zaraz po urodzeniu sztucznym mlekiem, dopajaniem oraz podawaniem smoczka. W takim wypadku na samym początku przygody karmienia naturalnego należy się uspokoić i zapewnić młodej mamie jak najwięcej wsparcia i wyciszenia.

### POBUDZENIE LAKTACJI

Laktację pobudza częste ssanie piersi przez dziecko, a przede wszystkim spokój i wytrwałość mamy. Ssanie piersi przez noworodka

powoduje pobudzenie zakończeń nerwów czuciowych znajdujących się w skórze brodawki i otoczki. Uwalniana jest oksytocyna, która powoduje wyptyw mleka z piersi. Duży wpływ na zahamowanie laktacji ma stres, używki – w tym nikotyna i alkohol, a czasem silny ból ograniczający komfort karmienia. Aby tego uniknąć, nie należy panikować i wpadać w złość, czy się oskarżać, że coś nie wychodzi. Warto na początek masować sutki, odciągnąć trochę pokarmu, by pobudzić laktację, masować piersi i robić ciepłe okłady. Można również sięgnąć po dodatkowe wsparcie, jakim są preparaty wspomagające laktację.

### WAŻNE: CISZA, SPOKÓJ I RELAKS

Karmienie to wymagająca czynność, zarówno dla dziecka, jak i dla mamy. Mama powinna zapewnić sobie komfortowe warunki: ciszę, spokój i pełen relaks. Dodatkowo ważne jest ułożenie się do karmienia piersią. Jeśli pozycja siedząca jest niewygodna, można położyć się razem z niemowlęciem i w ten sposób poszukać wygodnej dla siebie i dziecka pozycji do karmienia. Ćwiczenie wygodnych pozycji w dzień pozwoli młodej mamie w nabieraniu doświadczenia oraz wprawy w nocnym karmieniu piersią. Nie należy rezygnować z przystawiania dziecka do piersi w nocy. Zbyt duże przerwy między karmieniem piersią powodują zahamowanie laktacji. Laktacja matki normalizuje się dopiero w 2-3 miesiącu życia dziecka, co jest związane z wprawą w karmieniu oraz uregulowanym trybem karmienia niemowlęcia i jego potrzebami.

### JAKI PRODUKT NA LAKTACJĘ?

Na rynku odnajdziemy wiele produktów, które polecane są we wspomaganiu laktacji. Nasze prababcie i babcie nie miały dostępu do gotowych mieszanek ziółowych, a wspomagały się takimi ziołami jak: kminek, koper włoski, czarnuszka czy anyż. Do ziół

wspomagających laktację zalicza się również cykorię i jęczmień. Stąd młode mamy swobodnie mogą pić kawy zbożowe, które produkowane są z naturalnych ziaren. Mitem jest popijanie bawarki – kiedyś takim pojęciem określano popijanie wywaru nie mleka krowiego z herbatą, a mleka ze zmielonymi ziarnami zbóż – właśnie jęczmienia, owsa, komosy. W diecie mamy karmiącej piersią śmiało może występować kawa zbożowa, zamiast tej z kofeiną, która hamuje laktację.

Karmienie piersią wspomaga rozwój jamy ustnej niemowlęcia, co pomaga w ograniczeniu występowania wad wymowy oraz działa pozytywnie na kości policzkowe i zgryz malucha. Sutki matki są dopasowane do ust dziecka, a ssanie doskonale ćwiczy pracę języka, dziąsła oraz żuchwy.

### SŁÓD JĘCZMIENNY, ZIOŁA, ZBOŻA

Niektórzy polecają wypicie piwa na pobudzenie laktacji. Nie wolno tego robić! Każda ilość gotowego piwa ma alkohol, a ten nie dość, że hamuje wydzielanie hormonów odpowiedzialnych za wytwarzanie mleka, to jest ekstremalnie szkodliwy dla dziecka. Badania dowiodły, że słód jęczmienny pobudza laktację, ale zdecydowanie warto jednak sięgnąć po specjalne preparaty do pobudzenia laktacji. Są one bezpieczne dla mamy i dziecka oraz nie zawierają szkodliwych składników. □

REKLAMA

### LAKTATOR LAKTA MIŁA SPRZYMIERZENIE ŚWIEŻO UPIECZONEJ MAMY

Lakta Mila jest zarejestrowanym wyrobem medycznym wyprodukowanym w Polsce. Odciąganie pokarmu przy użyciu Lakta MIŁA pozwala zapobiec bolesnym zastojom i uniknąć stanów zapalnych piersi. W sytuacji, gdy mama choruje – laktator pozwoli utrzymać laktację do czasu powrotu do zdrowia.

Laktator Lakta Mila wyróżniony w plebiscycie „Złoty Brzuszek 2015”.

**Producent: SIMED PPH**





Niektórzy twierdzą, że pod Waterloo Napoleon dał się pokonać nie Anglikom, lecz... bolesnym żylakom odbytu. Współcześnie, choć dolegliwość ta zyskała miano choroby cywilizacyjnej, walka z nią nie musi być skazana na porażkę. Z hemoroidami można wygrać!

# HEMOROIDY

## NIECH SIEDZENIE NIE BOLI!

Statystyki dowodzą, że w społeczeństwach wysoko rozwiniętych liczba cierpiących na żylaki odbytu, potocznie zwane hemoroidami, wzrasta z roku na rok. Przypadłość ta coraz częściej dotyka osoby w młodym wieku, np. z powodu siedzącego trybu życia i niewłaściwej, sprzyjającej zaparciom diety. Pewne pocieszenie przynosi fakt, że obecnie znamy wiele możliwości efektywnego zwalczania tej choroby. Mamy też coraz większą świadomość i wiedzę na temat zdrowego stylu życia, a jak przekonują lekarze, zdrowe nawyki to podstawa skutecznej profilaktyki hemoroidów. To także pierwszy krok do złagodzenia uciążliwych objawów. W większości przypadków leczenie obejmuje również stosowanie specjalistycznych środków farmakologicznych oraz – na ogół – małoinwazyjne, nieoperacyjne zabiegi. Tylko co dziesiąty chory wymaga interwencji chirurga. Im wcześniej wraz z lekarzem opracujesz strategię i wybierzesz właściwą kurację, tym większe szanse, że z tego pola walki wrócisz z przystępową tarczą.

### CZYM SĄ HEMOROIDY?

Hemoroidy ma każdy z nas i nikogo nie powinno to dziwić – to po prostu silnie unaczynione „poduszeczki” zamykające jelito, usytuowane przy zwieraczu odbytu, umożliwiające kontrolę mechanizmu wypróżniania i oddawania gazów. Innymi słowy – hemoroidy to naturalny element budowy naszego układu pokarmowego. Bywa jednak, że z powodu zastojów krwi naczynka powiększają się i powstają wówczas zgrubienia, które z czasem mogą się zamienić w bolesne żylaki, a nawet owrzodzenia. Dzieje się tak głównie w efekcie

niewłaściwego – siedzącego – trybu życia, zaparcí, ale także nadmiernego wysiłku czy stosowania środków przeczyszczających. Problem może mieć również podłoże genetyczne lub towarzyszyć innym chorobom. W grupie ryzyka są też przyszłe mamy i osoby starsze.

### PIERWSZE OBJAWY

Do pierwszych objawów należy uczucie parcia lub krwawienie podczas wypróżniania i po nim, będące efektem uszkodzenia błony śluzowej wokół hemoroidów lub pęknięcia samego guzka. Choroba rozwija się powoli. Z czasem można zaobserwować podrażnienie, świąd, pieczenie lub kłucie. W stadium najbardziej zaawansowanym guzki wypadają na zewnątrz – wówczas nieunikniona jest interwencja chirurgiczna.

### DIAGNOSTYKA I LECZENIE

Choć zdarza się, że – na przykład u kobiet w ciąży – hemoroidy samoistnie ustępują, w przypadku zauważenia niepokojących objawów zawsze warto się skonsultować ze specjalistą (proktologiem), do którego skieruje nas lekarz pierwszego kontaktu. W ten sposób właściwie rozpoznamy schorzenie, a stosując odpowiednie leczenie, unikniemy powikłań. Wczesne rozpoznanie problemu pozwoli uniknąć bólu, zabiegów czy nawet operacji i rekonwalescencji, a przede wszystkim wykluczy najpoważniejsze schorzenia, jak na przykład nowotwór. Badanie diagnostyczne przebiega trzyetapowo: po wywiadzie i oględzinach (badanie *per rectum* – z łac. przez odbyt) lekarz może sięgnąć po wziernik (anoskop). Niekiedy trzeba dodatkowo przeprowadzić poprzez-

dzoną lewatywą kolonoskopię (by obejrzeć najgłębszy odcinek jelita grubego) lub mniej kłopotliwą, bo niewymagającą przygotowania sigmoidoskopię.

Nawet ostre dolegliwości można złagodzić za pomocą maści, kremów i czopków (niekiedy w stanach zapalnych wprowadza się antybiotyki), ale leczenie trzeba kontynuować, by zapobiec nawrotom objawów. Kuracja środkami farmakologicznymi nie zmniejszy jednak powiększonych guzków. W zaawansowanym stadium powiększone guzki krwawnicze leczą się chirurgicznie. Kurację wspomaga się dietą bogatą w błonnik, przyjmowaniem zwiększonej ilości płynów i dbałością o właściwy tryb życia.

Nowoczesne metody likwidowania zmian w obrębie guzków krwawniczych nie są niestety refundowane przez NFZ. Do najpopularniejszych z nich należy zakładanie na przekrwiony guzek gumowej „podwiązki”,



#### SIGMOIDOSKOPIA -

badanie endoskopowe ostatnich 60-80 cm jelita grubego, czyli odbytnicy, esicy i części zstępnicy.

#### KOLONOSKOPIA -

badanie endoskopowe dolnego odcinka przewodu pokarmowego polegające na oglądaniu wnętrza jelita grubego.



**CZY JESTEŚ W GRUPIE RYZYKA?**

Hemoroidom sprzyjają:

- dieta niskobłonnikowa, bogata w cukry i tłuszcze,
- nadwaga,
- siedzący tryb życia, praca zawodowa wykonywana w jednostajnej pozycji,
- wyteżony wysiłek fizyczny (zwłaszcza sporty wytrzymałościowe, jazda konna, kolarstwo, kulturystryka),
- zaparcia i biegunki,
- ciąża,
- niektóre choroby: marskość wątroby, niewydolność krążenia, nadciśnienie tętnicze i inne,
- podeszły wiek (z wiekiem osłabiają się naczynia krwionośne),
- wrodzona (dziedziczna) słabość mięśni odbytu, problemy z krążeniem.

wskutek czego obumiera on i odpada (to tzw. metoda Barrona). Stosuje się także zamrażanie (krioterapię), wstrzykiwanie substancji leczniczych, laseroterapię czy leczenie prądem jednobiegunowym.

**PROFILAKTYKA**

W myśl zasady, że lepiej zapobiegać niż leczyć, warto zadbać o zdrowie okolic odbytu, zwłaszcza że działania profilaktyczne w tym przypadku sprowadzają się do... zdrowego trybu życia i tak naprawdę nie wymagają od nas drastycznych wyrzeczeń. Umiarkowana aktywność każdego dnia (szczególnie zalecane są spacer, jazda na rowerze, pływanie), unikanie długiego przebywania w pozycji siedzącej, dbałość o regularne, prawidłowe wypróżnianie poprzez stosowanie diety bogatej w błonnik i włókna roślinne czy wspomaganie mikroflory bakteryjnej zasiedlającej jelita (fermentowany nabiał, kiszonki) oraz higiena – to podstawa profilaktyki żylaków odbytu. Unikać natomiast trzeba ostrych przypraw, alkoholu, mocnej kawy i herbaty, czekolady i wysoko przetworzonej żywności powodującej wzdęcia i zaparcia. □

**TWOJE MENU**

Wprowadź do swego jadłospisu takie produkty, jak:

- suszone owoce (zwłaszcza śliwki i morele),
- pełnoziarniste produkty zbożowe (pieczywo, makarony, płatki zbożowe, kasze),
- surowe owoce i warzywa,
- produkty mleczne (jogurty naturalne, maślanki i kefiry),
- siemię lniane, nasiona szatwii hiszpańskiej chia,
- przynajmniej 2 l wody mineralnej dziennie.

Unikaj produktów zapierających, w tym białego ryżu, bananów, czekolady, kakao, roślin strączkowych i orzechów.

REKLAMA



Posterisan®  
I CHCE SIĘ ŻYĆ!

[www.hemoroidy.info.pl](http://www.hemoroidy.info.pl)

**UNIKALNY LEK NA HEMOROIDY**

**Skład:** maść – 166,7 mg standaryzowanej zawiesiny kultury bakteryjnej *Escherichia coli*; czopki – 387,1 mg standaryzowanej zawiesiny kultury bakteryjnej *Escherichia coli*. | **Wskazania do stosowania:** swięd, ścżenie i pieczenie okolicy odbytu spowodowane guzkami krwawniczymi (czopki i maść), szczelinami i rozpadlinami (ragadami) odbytu oraz wypryskiem (maść). | **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. | **Podmiot odpowiedzialny:** Dr. Kade Pharmazeutische Fabrik GmbH | **Przedstawiciel podmiotu odpowiedzialnego:** Kadefarm Sp. z o.o.

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



## ZAPOBIEGANIE

✍ Zuza Pietrzak

# ODLEŻYNNOM

## PO PIERWSZE: PROFILAKTYKA!

**Opiekunowie osób obłożnie chorych i unieruchomionych co dzień stawiają czoła wielu wyzwaniom, wśród których priorytetem jest uniknięcie odleżyn. Rany pojawiające się w obrębie tkanek podskórnych mogą prowadzić nawet do martwicy innych organów. O czym należy pamiętać, by oszczędzić cierpienia choremu i uniknąć długotrwałego, kosztownego leczenia?**

Odleżyny uważa się za efekt zaniedbania opiekuna lub pacjenta i jest w tym trochę prawdy. Długotrwałe przebywanie w łóżku w pozycji leżącej lub unieruchomienie na wózku inwalidzkim zwiększa ryzyko pojawienia się tych ran, które – przechodząc przez kolejne stadia – mogą prowadzić nawet do martwicy mięśni, stawów i kości. Nietatwo im zapobiec, ale jest to możliwe, wymaga jednak sporego zaangażowania ze strony osoby sprawującej opiekę nad chorym. Choć z pomocą przychodzą medycyna i nauka, trzeba pamiętać, że nawet najlepszy sprzęt, najdroższy materac czy najbardziej zaawansowane technologicznie łóżko nie zastąpią troskliwej codziennej pielęgnacji.

### CZYM SĄ ODELEŻYNNY?

Odleżyny to rany, które powstają w miejscach poddawanych długotrwałemu uciskowi, głównie w okolicy kości krzyżowej i ogonowej, pośladków, pięt i bioder. Ich wystąpieniu sprzyjają brak ruchu, niezmienność pozycja i niewydolność krążeniowa. W efekcie niewystarczającego ukrwienia, a więc także niedotlenienia, tkanki obumierają. Prawdopodobieństwo ich wystąpienia zwiększają niewłaściwa dieta (niedożywienie) oraz choroby osłabiające czucie w skórze.

W początkowym etapie wystarczą na ogół domowe sposoby – stosowanie odpowiednich preparatów wspomagających

Jednym z pierwszych objawów, których nie wolno lekceważyć, jest zaczerwienienie skóry, obrzęk i ból w miejscu ucisku. Z czasem postępuje obumieranie tkanki aż do niebezpiecznego stanu martwicy, również okolicznych narządów, objawiającej się czarną raną.



regenerację naskórka i właściwa opieka nad chorym. Jeśli jednak rany są rozległe i głębokie albo wystąpiło zakażenie, pacjenta kieruje się do szpitala. Leczenie odleżyn jest długotrwałe, lepiej więc zawczasu poświęcić odpowiednią uwagę choremu, by uniknąć problemu.

## 5 ZASAD ZAPOBIEGANIA ODLEŻYŃOM

Obłożnie chory wymaga wiele uwagi, a podstawą opieki są higiena i pielęgnacja oraz działania mające na celu złagodzenie dyskomfortu towarzyszącego unieruchomieniu.

### 1 Higiena i pielęgnacja

Pielęgnacja chorego obejmuje codzienne zabiegi higieniczne (jak mycie, przycinanie paznokci, wietrzenie skóry), ale też stosowanie środków (balsamów, kremów) uelastyczniających, wzmacniających i natłuszczających naskórek, co zapobiega otarciom. Duże znaczenie ma tu bowiem niedopuszczenie do przesuszenia skóry chorego przy jednoczesnym unikaniu wilgotności w miejscach szczególnie narażonych na powstanie odleżyn. W przypadku wystąpienia zmian najlepiej wybrać kosmetyki regenerujące, wspomagające gojenie i antyseptyczne, a więc zapobiegające zakażeniom.

### 2 Łóżko i odzież

Specjalistyczny materac przeciwoodleżynowy pozwala uniknąć stałego ucisku na jedną okolicę ciała dzięki zastosowaniu komór zmiennociśnieniowych. Pościel i bielizna powinny być wykonane z bawełny, najlepiej pozbawione guzików, a samo prześcieradło rozciągnięte bez zagnieceń.

### 3 Częsta zmiana pozycji

Przynajmniej co 2-3 godziny, jeśli nie ma przeciwwskazań i w zależności od indywidualnego obciążenia pacjenta ryzykiem wystąpienia odleżyn (choroby, dziedziczność), należy zmieniać pozycję, w jakiej przebywa unieruchomiona osoba. W ten sposób minimalizuje się prawdopodobieństwo niedokrwienia tkanek.

### 4 Dieta

Niektóre choroby, np. nowotwory czy cukrzyca, sięgając spustoszenie w organizmie, przyczyniają się do niedoborów cennych dla zdrowia składników, a przez to zwiększają ryzyko pojawienia się ran. Odpowiednio dobrana, lekkostrawna, zbilansowana dieta, z wyeliminowaniem ewentualnych alergenów, bogata w witaminy i sole mineralne oraz odpowiednie nawodnienie mogą wspomóc nas w walce o kondycję skóry chorego.

### 5 Udogodnienia

Trudno mówić o zwiększeniu komfortu osoby stale unieruchomionej, można jednak zminimalizować jej niewygody, stosując rozmaite rozwiązania. Aby poszczególne części ciała nie ocierały się o siebie, stosuje się poduszki, watki i podpórki z tkanin naturalnych lub pianki. Należy też pamiętać o masażu (szczególnie cenny okaże się tutaj drenaż limfatyczny) i zwiększeniu dziennej aktywności chorego poprzez rehabilitację i ćwiczenia zapobiegające niewydolności krążenia i oddechowej.



#### WAŻNE!

Odleżyny pojawiają się szybko (wystarczy kilka godzin w unieruchomionej pozycji, by zaburzyć funkcjonowanie układu krążenia), a ich leczenie jest trudne, uciążliwe i długotrwałe. Najważniejsza jest profilaktyka i szybkie działanie w momencie wystąpienia pierwszych zmian na skórze (zaczerwienienia, obrzęk).

## KIEDY DO LEKARZA?

Większość odleżyn (o ile nie występują rozległa martwica, owrzodzenia, wysięki i stany zapalne) można leczyć w warunkach domowych, stosując specjalistyczne opatrunki (np. okłady hydrożelowe, opatrunki z antybakteryjnym srebrem, gąbki poliuretanowe) oraz środki pielęgnacyjne. Ważne jednak, by kontrolować ich stan, zapobiegać kolejnym ranom, a w przypadku pogłębiania się zmian zasięgać porady lekarskiej. Może się okazać, że niezbędne będzie podanie antybiotyków lub wykonanie zabiegów, po których wymagany jest stały dozór medyczny, a chory trafi do szpitala, gdzie uzyska profesjonalną pomoc. □

REKLAMA

## PC 30® V PŁYN

Stworzony specjalnie w celu profilaktyki odleżyn u osób długotrwale unieruchomionych, noszących protezy ortopedyczne, pasy przepuklinowe lub opatrunki gipsowe. Pomocny w przypadku już powstałych zmian na skórze oraz po oparzeniach I stopnia.

**PC 30® V płyn:** • wzmacnia i uelastycznia skórę, • przyspiesza regenerację skóry, • działa antyseptycznie i przeciwzapalnie, • uszczelnia naczynia krwionośne i zapobiega obrzękom, • nawilża i znosi uczucie napięcia, • szybko się wchłania, nie pozostawiając tłustego filmu, • nie zatyka porów skóry, • transparentny – umożliwia kontrolę stanu skóry. **Dostępne opakowania:** 100ml i 250ml **Producent:** SOLPHARM Sp. z o.o., ul. Zwycięzców 42/93, 03-938 Warszawa







✍ Kamil Dobrowolski

# DOMOWE SPOSODY NA KACA

Nawet najlepsza zabawa, jeśli nadużyjemy alkoholu, nie skończy się bezkarnie. Zmorą może okazać się tzw. syndrom dnia następnego, czyli popularny kac. Wskrajnych przypadkach, kiedy przesadzimy z zabawą, możemy cierpieć nawet na zatrucie alkoholowe, które w swojej najgorszej postaci będzie zagrażać naszemu życiu. Żeby przeciwdziałać negatywnym konsekwencjom, warto podjąć pewne kroki nie tylko dzień po, ale także przed i w trakcie picia.

## KAC A ZATRUCIE ALKOHOLEM – CZYM SIĘ RÓŻNIĄ?

Zatrucie alkoholowe, często błędnie utożsamiane z kaczem, to stan, w którym oprócz objawów typowych dla upojenia alkoholowego występują dodatkowe, mające podłoże zdrowotne. Nie ma uniwersalnych zasad picia, które pozwolą uniknąć zatrucia, ponieważ zawsze występuje ono z powodu wypicia złej jakości lub zbyt dużej ilości alkoholu. Dodatkowo kwestia trawienia alkoholu jest bardzo indywidualną sprawą i zależy m.in. od rodzaju pitego alkoholu oraz ilości i przedziału czasowego spożycia. W grę wchodzi również takie czynniki jak stan zdrowia, masa czy tempo przemiany materii.

W pierwszych etapach jesteśmy sami w stanie twierdzić, czy nie zatruliśmy się alkoholem, później jednak zaburzenia świadomości mogą to skutecznie utrudniać.

Pomijając przykłady skrajnego wychłodzenia, główną przyczyną śmierci przy zatruciu alkoholem jest niewydolność krążeniowo-oddechowa i zadławienie się własnymi wymiocinami lub cofającym się w głąb gardła językiem.

Kac to z kolei wszystkie nieprzyjemne symptomy, które towarzyszą nam na drugi dzień po spożyciu alkoholu, takie jak ogólne zmęczenie, ból głowy, ból mięśni, pragnienie



### 4 STADIA PRZEBIEGU ZATRUCIA :

#### Stadium 1

Pobudzenie, przekrwienie spojówek, zapach alkoholu płynący z ust i porów ciała, wzmożona pobudliwość przy braku zdolności oceny sytuacji, zaburzenia mowy, poruszania, równowagi oraz koordynacji psychoruchowej aż do utraty kontroli nad ciałem.

#### Stadium 2

Senność przy jednoczesnym przyspieszeniu akcji serca, zaburzenia świadomości, mocno osłabiona reakcja na bodźce, wiotkość mięśni.

#### Stadium 3

zamroczenia, bezsilność, osłabienie odczuwania bodźców, upośledzenie ośrodka bólu i czucia, utraty świadomości, brak kontroli nad czynnościami fizjologicznymi takimi jak oddawanie stolca i moczu, odczuwanie zimna.

#### Stadium 4

Asfiksja, hipotermia, całkowita utrata świadomości, brak reakcji źrenic na światło, śpiączka, problemy z oddychaniem, brak podstawowych odruchów.

czy nudności. Objawy te są powodowane przez enzymy wydzielane przez wątrobę, które – trawiąc alkohol – przekształcają go w aldehyd i kwas octowy, co negatywnie wpływa między innymi na żołądek.

## JAK SIĘ ZABEZPIECZYĆ PRZED?

Pryswajanie alkoholu przez organizm to sprawa indywidualna, ale zależy również od przygotowania. Stosując poniższe metody, ograniczymy nieprzyjemne objawy kaca lub zupełnie je zniwelujemy.

### → Mocne postanowienie spożycia niewielkiej ilości alkoholu

– jakkolwiek śmiesznie by to nie brzmiało, silna wola to podstawa. Alkohol ma nas rozluźnić i wprowadzić w dobry nastrój, nie musimy być upojeni. Niezależnie od tego, jeśli nie planujemy dnia przerwy w naszym życiu, to znając własne możliwości, warto założyć górny limit drinków i konsekwentnie się go trzymać.

### → Przyjście na imprezę wypoczętym

– zmęczenie powoduje, że alkohol szybciej się wchłania i w efekcie szybciej się upijamy. Standardowo kieliszek wódki „uderza do głowy” w ok. 6 minut. Przy skróceniu tego czasu, jeden mocniejszy drink może niemiłe zaskoczyć.



→ **Spożycie porządnego posiłku** – przed piciem warto zjeść coś konkretnego. Wbrew obiegowej opinii ciężka kuchnia wcale nie będzie dobra, chociaż z pewnej dawki tłuszczu nie warto rezygnować. Dobrze zbilansowany posiłek, który da uczucie sytości, a nie przejedzenia, opóźni wchłanianie alkoholu w organizmie.

→ **Rzucenie palenia** – warto zrobić to po prostu dla naszego zdrowia, ale jeśli jesteśmy zadeklarowanymi palaczami i nie chcemy rezygnować ze szkodliwej przyjemności, to warto zrobić to choćby w dniu imprezy, a przynajmniej ograniczyć wówczas przyjmowanie nikotyny. Palenie papierosów zarówno przed, jak i w trakcie picia, powoduje przyspieszenie wchłaniania alkoholu.

## JAK PRZETRWAĆ NASTĘPNY DZIEŃ?

Wesoła noc często oznacza smutny poranek. Jeśli nie zastosowaliśmy się do powyższych rad lub z jakiegoś powodu nie zadziałały, najprawdopodobniej obudzimy się z bólem głowy i wzmożonym pragnieniem. Jak sobie wtedy pomóc? Sposobów jest na to kilka.

• **Wyjście na spacer** – długi spacer, najlepiej po lesie, przywróci równowagę. Pooddechamy, pochodzimy, przywrócimy ciało prawidłowe krążenie i procesy trawienne.

• **Spanie** – jeśli od rana nie kręci nam się w głowie, kaca najlepiej przespać. W czasie snu organizm się regeneruje, procesy wewnętrzne się harmonizują, a nadwyżone ciało odpoczywa. Nie znaczy to oczywiście, że dłuższe spanie sprawi, że poczujemy się idealnie, z pewnością jednak lepiej wstać później, a przynajmniej pozwolić organizmowi, by sam zdecydował ile będzie się regenerować.

• **Kombinacja wojownika** – to metoda dla osób, które nie mają całego dnia na „odchorowanie” zabawy. Polega na wykorzystaniu zgromadzonych w domu zasobów. W przypadku nudności należy im się poddać, po czym solidnie nawodnić – najlepiej wodą lub napojem izotonicznym. Jeśli czujemy, że stężenie alkoholu w organizmie maleje, wskazany będzie zwykły lek przeciwbólowy. Chociaż żadne leki nie powinny reagować z alkoholem, szczególnie odradza się te na bazie paracetamolu z powodu możliwego uszkodzenia wątroby. Warto również przy-

## Warto pamiętać!

### • PICIE JEDNEGO RODZAJU ALKOHOLU PRZEZ CAŁY WIECZÓR

Mieszanie trunków jest złym pomysłem. Alkohole o różnych recepturach i procentach zmieszane razem potęgują działanie. Dodatkowo organizm jest co chwilę zaskakiwany inną trucizną i musi odpowiadać na bieżąco, co powoduje wzmożone wytwarzanie się enzymów wątrobowych. Jeśli bardzo chcemy mieszać trunki, warto pić według starej zasady: od najłagodniejszego do najmocniejszego.

### • PRZERYWANIE PICIA

Półgodzinne przerwy między poszczególnymi porcjami alkoholu dadzą czas organizmowi na przystosowywanie się i przetwarzanie go.

### • „NORMALNE” PICIE

Chodzi o technikę. Nie należy przetrzymywać alkoholu w ustach ani pić go przez słomkę. Przez takie zabiegi wchłanianie się o wiele szybciej, a zanim zorientujemy się że coś jest nie tak, będzie już za późno.

### • PICIE DUŻEJ ILOŚCI WODY

Zarówno w trakcie, jak i po picu alkoholu. Jest ona najlepszym płynem nawadniającym. Należy unikać napojów gazowanych oraz soków cytrusowych, które później reagują ze spożytym alkoholem i fermentują w żołądku.

### • PRZEBYWANIE W CHŁODNYM, WIETRZONYM POMIESZCZENIU

Ciepłe, duszne i parne pomieszczenia wzmożą stan upojenia. Chłodniejsze będą odpowiedniejsze. Dzieje się tak, bowiem alkohol podwyższa temperaturę i ciśnienie ciała.

W trakcie picia, choć pozornie wydaje się to trudne, powinniśmy zachować trzeźwe myślenie. Musimy znać swoje granice i poprawnie odczytywać sygnały płynące z naszego organizmu.

gotować zimny okład na czoło i potożyć się z nim w ciszy na około pół godziny. Możemy również delikatnie ochłodzić swój kark, jeśli czujemy się rozpaleni. Ostatnim etapem jest spożycie elektrolitów, które dostaniemy w każdej aptece. Jedna lub dwie saszetki takiej słonej mikstury na pewno nam pomogą. Całość operacji trwa nie dłużej niż 2 godziny, a efekty są dość zadowalające.

• **Klin** – piwo na drugi dzień, jeśli oczywiście jesteśmy w stanie je przyjąć, zmniejszy szok organizmu i pozwoli mu w harmonii wrócić do normalności. Musimy jednak uważać, by nie przesadzić. Przy zbyt dużej dawce „klina” możemy wrócić na początek całego cyklu.

• **Parówka** – parowa inhalacja kojącymi olejkami – oczyści zatoki i pozwoli porom naszej skóry wydalici toksyny.

• **Prysznic** – woda nie tylko pobudzi nasz organizm, ale czyste ciało lepiej będzie radzić sobie z wydalaniem alkoholu przez pory.

• **Rosół, kawa, kiszona kapusta, jajecznica, sok pomidorowy** – nie zaleca się stosować ich razem, co nie zmienia faktu, że powyższe produkty dodadzą energii naszemu organizmowi oraz staną się materiałem do normalnej pracy dla naszego żołądka.

• **Miód z cytryną** – taka mieszanka przez dużą zawartość kwasu i fruktozy z powodzeniem oczyści nasz organizm. Warto spożyć zaraz po przebudzeniu oraz wieczorem dla podtrzymania efektu.

• **Ćwiczenia fizyczne** – mechanika działania jest taka sama jak przy spacerze. Przy wysiłku nasz organizm szybciej wypoci resztki alkoholu i rozbudzi metabolizm. Ważne jednak, by ćwiczenia nie były inwazyjne i wymagające. Chociaż mają na celu wypocenie alkoholu z naszego organizmu, należy pamiętać, że zbyt duża brawura oraz „znieczulający” wpływ procentów (nawet dzień po spożyciu) mogą spowodować nieprzyjemną kontuzję.

Niezależnie od wybranej metody, kiedy kac nas już dopadnie, trzeba go po prostu odchorować. Powyższe sposoby na pewno ułatwią radzenie sobie z nim, jednak najlepszym lekarstwem będzie po prostu odpoczynek i dłuższa przerwa od spożywania alkoholu. □



## CUDNE WŁAŚCIWOŚCI

# OLEJU LNIANEGO

**Olej lniany. Słyszał o nim niemal każdy, kto choć w minimalnym stopniu interesuje się zdrowym odżywianiem. Skąd jego sława? Wynika przede wszystkim z tego, że olej lniany jest doskonałym źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Kwasy te pełnią kluczową rolę w utrzymywaniu zdrowia i funkcji poszczególnych układów i narządów naszego ciała.**



Olej lniany obfituje przede wszystkim w kwas alfa-linolenowy (ALA) należący do rodziny stynnych, ze względu na swoje prozdrowotne właściwości, kwasów tłuszczowych omega-3. Przypisuje się im m.in. działanie przeciwdepresyjne, antynowotworowe, przeciwzapalne, ochronne w stosunku do chorób układu krążenia oraz wspomagające system odpornościowy. Pamiętajmy jednak, że mimo iż kwas ALA należy do grupy kwasów omega-3, nie pełni takich samych funkcji, jak kwasy eikozapentaenowy (EPA) i dokozaheksaenowy (DHA), które pochodzą niemal wyłącznie z ryb oraz owoców morza. To właśnie one wykazują wspomniane wielokierunkowe prozdrowotne i ochronne działanie. Choć kwas ALA może w organizmie zostać przekonwertowany w kwasy EPA i DHA, ta zamiana nie zachodzi tak wydajnie, jakbyśmy sobie tego życzyli. Kwas alfa-linolenowy nie jest w stanie zatem zastąpić kwasów EPA i DHA.

### OMEGA-3 I OMEGA-6

Olej lniany można traktować jednak jako dobrą przeciwwagę dla występujących w nadmiarze w naszych dietach kwasów tłuszczowych omega-6. Te kwasy występują w oleju lnianym jedynie w ilości

15%, kwasy omega-3 (ALA) natomiast aż w 50%. Zbyt duża ilość kwasów omega-6 w porównaniu do omega-3 w jadłospisach może skutkować wieloma problemami zdrowotnymi, m.in. niedokrwinną chorobą serca i innymi chorobami układu krążenia, a także powstawaniem stanów zapalnych w organizmie. Warto zatem zadbać o dobrą przeciwwagę dla nadmiaru omega-6. Olej lniany będzie służył tu idealną pomocą. Ponadto ma również wiele innych pozytywnych aspektów.

### WSPARCIE DLA KOBIET

Badania dowodzą, że olej lniany zdecydowanie poprawia stan skóry – zwłaszcza w przypadku jej nadmiernej suchości. Pomaga także obniżyć zbyt wysokie ciśnienie krwi oraz zbyt wysoki poziom cholesterolu całkowitego i tzw. „złego” cholesterolu LDL. W związku z tym może być niezwykle cenny dla osób cierpiących na te przypadłości. Dodatkowo olejowi lnianemu przypisuje się właściwości lecznicze w przypadku chorób reumatycznych i chorób skóry, takich jak AZS, tuszczycza, trądzik czy łuszczyca. Szeroko mówi się też o jego pozytywnym wpływie na gospodarkę hormonalną kobiet i zdolnościach do wyrów-

nywania cykli miesięczkowych. Ta ostatnia właściwość przypisywana jest działaniu znajdujących się w ziarnach lnu lignanów, które należą do tzw. fitoestrogenów, czyli związków roślinnych, działających w organizmie na podobieństwo estrogenów. Ostatnie wyniki badań pozwalają przypuszczać, że lignany są niezwykle skuteczne w zapobieganiu nowotworom piersi u kobiet i prostaty u mężczyzn, a także że pomagają w ich leczeniu. Niezwykle obiecujące rezultaty uzyskano zwłaszcza w wynikach badań dotyczących kobiet po menopauzie, kiedy to ryzyko zachorowania na raka piersi jest znacząco wyższe. Lignany przeciwdziałają także występowaniu osteoporozy, a ponieważ uważa się, że ryzyko tej choroby również rośnie z wiekiem, to warto pomyśleć o wprowadzeniu oleju lnianego do diety, zwłaszcza w przypadku osób po 50. roku życia.

### NA TRAWIENIE I PRZECIW STARZENIU

Olej lniany działa wręcz zbawiennie przy leczeniu stanów zapalnych jelit i usprawnianiu procesów trawienia. Mówi się, że jest on doskonałym środkiem na zaparcia i polepszenie perystaltyki. Przyspiesza metabolizm, oczysz-



cza wątrobę i pobudza do pracy drogi żółciowe. Wspomaga leczenie choroby wrzodowej żołądka, a także zmniejsza ryzyko wystąpienia nowotworów jelita grubego. Prewencyjnie poleca się stosować łyżeczkę oleju dziennie, w zaostrzonych stanach chorobowych dawka powinna być większa i najlepiej skonsultowana ze specjalistą.



Kwasy omega-3 możemy podzielić na te pochodzenia zwierzęcego i roślinnego. Pierwsze z nich to kwasy dokosaheksaenowy (DHA) i eikozapentaenowy (EPA). Znajdują się one na przykład w rybach czy tranie. Kwasek pochodzenia roślinnego jest alfa-linolenowy (ALA). Jego źródłami są olej lniany, orzechy i nasiona (np. siemę lniane).

W oleju lnianym występuje także antyoksydacyjna witamina E, nazywana inaczej witaminą młodości. Chroni ona skórę przed zbyt wczesnym starzeniem się, wpływa korzystnie na układ odpornościowy organizmu, zwalcza infekcje, stymuluje procesy naprawcze organizmu, chroni narząd wzroku i niweluje szkodliwe działanie promieni słonecznych. Koniecznie powinniśmy zatem dbać o jej odpowiednie stężenie w diecie.

#### ZAMIAST KREMU

Olej lniany, stosowany zewnętrznie, ma również zastosowanie w kosmetyce. Stanowi składnik wielu kremów, wykazując działanie przeciwzapalne i lecznicze, zwłaszcza w przypadku skóry zanieczyszczonej, łojotokowej i trądzikowej. Zapobiega także powstawaniu zaskórników. Miejmy jednak na uwadze, że najlepsze efekty zawsze osiągamy, stosując go zarówno zewnętrznie, jak i wewnętrznie. W końcu nie bez przyczyny mówi się, że stan naszej skóry jest odzwierciedleniem stanu naszych jelit.

Olej lniany może też być doskonałym produktem dla sportowców. Dzięki wymienionym już składnikom aktywnym (takim jak lignany czy kwasy z rodziny omega-3) pomaga niwelować bóle mięśni i zakwasy, a dodatkowo stanowi świetny sposób na zwiększenie energetyczności diety miłośników intensywnego wysiłku

fizycznego. Ta kwestia niejednokrotnie bywa bowiem problematyczna przy bilansowaniu jadłospisów dla sportowców. Zastosowanie oleju lnianego w dietach osób aktywnych fizycznie wiąże się również ze zwiększonym wykorzystaniem tlenu i substancji odżywczych, obniżoną bolesnością mięśni oraz ich szybszą regeneracją.

#### WYKORZYSTAJ GO W SWOJEJ KUCHNI

Nie ma zatem wątpliwości, że olej lniany jest niezwykle wartościowym produktem. W jaki sposób wykorzystać go więc w naszej kuchni? Oto kilka pomysłów:

- jako składnik dressingów do sałatek,
- jako dodatek do surówek i warzyw,
- jako składnik past kanapkowych (np. sławnej „pasty dr Budwig” powstałej z połączenia twarogu i oleju lnianego; czy pasty z awokado i oleju lnianego – à la guacamole),
- jako dodatek do pieczywa (np. zamiast masła),
- do zup (dodawany na zimno!).

#### ULOTNA NATURA OLEJU

Musimy pamiętać o tym, że olej lniany jest bardzo nietrwałym i łatwym do utlenienia produktem. Jeśli ma nam służyć, powinniśmy przestrzegać kilku zasad. Po pierwsze musi być przechowywany w niskiej temperaturze (od 4°C do 10°C), bez dostępu światła i powietrza. Oleje, które stoją na sklepowych półkach, i to w jasnych butelkach, zdecydowanie powinniśmy omijać szerokim łukiem. Utlenione kwasy tłuszczowe zawarte w takim produkcie przyniosą bowiem więcej szkody niż pożytku. Właśnie ze względu na łatwość utleniania na oleju lnianym nie należy smażyć. Po drugie do naszych dań i produktów powinniśmy dodawać go jedynie na zimno, tuż przed podaniem. Po trzecie natomiast, co równie istotne, olej lniany po otwarciu musi zostać spożyty w przeciągu maksymalnie 2-3 tygodni. W innym przypadku kolejny raz możemy spodziewać się, że zaszedł w nim proces utleniania i że olej tylko zaszkodzi naszemu organizmowi.

Aby zatem w pełni korzystać z jego dobrodziejstw, musimy wziąć pod uwagę wiele czynników, które są kluczowe, żeby olej lniany miał pozytywny wpływ na organizm. Warto jednak włożyć wysiłek w znalezienie odpowiedniego produktu (i używanie go zgodnie z wytycznymi!) – wówczas nasze zdrowie może bardzo skorzystać na tym wyjątkowym specjale. □

suplement diety

# LenVitol® OLEJ LNIANY tłoczony na zimno



50 x więcej  
omega-3  
niż oliwa  
z oliwek

Dolej  
omega-3  
do swych  
dań

polecam

Mile na  
Nopek

DIETETYK



www.lenvitol.pl



## NA SPACER

# MARSZ

Weronika Świerzeńska

Spacer nie tylko dodaje energii, pomaga w wyciszeniu się i dotlenieniu, ale też w walce z chorobami cywilizacyjnymi takimi jak otyłość, nadciśnienie, bóle kręgosłupa, miażdżyca czy zawał serca. Nordic walking to tak zwany spacer z kijkami, który ostatnio staje się w Polsce bardzo popularny w każdej grupie wiekowej.

### CODZIENNY SPACER ZWALCZA CHOROBY

Spacer pomaga w walce z bólem stawów oraz zapobiega chorobom serca. Kilkudziiesięciominutowy marsz wspomaga działanie leków przeciwbólowych, pomaga w walce z osteoporozą i może stanowić idealny środek profilaktyczny na choroby serca. Spacer pomaga w walce z dodatkowymi kilogramami, przez co zyskujemy ogólną poprawę zdrowia i samopoczucia. Gdy do spaceru dodamy element dodatkowy, jakim są kijki do nordic walking, możemy nie tylko poprawić samopoczucie, ale również kondycję całego ciała, wzmocnić mięśnie i... odciążyć stawy.

### CZYM JEST NORDIC WALKING?

Nordic walking to szczególna forma rekreacji sportowej, która polega na marszu ze specjalnymi kijkami. W porównaniu z typowym marszem angażuje mięśnie z obu stron ciała, w tym ramion, brzucha, klatki piersiowej czy nóg, które są stymulowane inaczej niż w czasie tradycyjnego marszu. Prowadzi to do wzmocnienia górnych partii ciała, bez zbytniego obciążania ich, tak jak można robić to ćwiczeniami z ciężarami na siłowni. Rozwija to też te partie mięśni, które nie są przyzwyczajone do większego wysiłku przy chodzeniu czy joggingu.

### NORDIC WALKING JAKO WSZECHSTRONNA AKTYWNOŚĆ

Nordic walking pomaga w utrzymaniu poprawnej postawy i zwiększa stabilność

w czasie chodzenia, dając oparcie z obu stron ciała. Szybki marsz z kijkami to efektywniejsze spalanie kalorii i aktywna walka z kilogramami. Podczas zwykłego marszu nasze ręce nie są niczym obciążone i mogą swobodnie poruszać się po bokach ciała.

*Nordic walking pomaga w rozwijaniu siły i wytrzymałości ramion. Jest to dobre ćwiczenie dla osób starszych i seniorów, którzy nie mają już tyle siły, co młodsze pokolenia.*

Podczas nordic walkingu odpowiednio dobrane kijki, wykorzystywane do podpierania się i odpychania od podłoża, wymuszają na ramionach, przedramionach, barkach i całej klatce piersiowej ruch. Dodatkowa porcja wysiłku i wprawienie w ruch mięśni powoduje spalanie dodatkowych nawet 40% kilokalorii w trakcie jednego treningu.

### MARSZ Z KIJAMI ŚWIETNY DLA STAWÓW

Nordic to idealny sport dla osób z nadwagą, z problemami ze stawami i dla osób starszych. Zmniejsza obciążenie pleców oraz bioder, a także kolan i piszczeli, dzięki czemu starsze osoby ze słabszymi stawami również mogą uprawiać ten sport

bez poczucia dyskomfortu. Oczywiście należy dołożyć wszelkich starań, żeby odpowiednio dobrane i dopasowane kijki do nordic walkingu stawiać w prawidłowy sposób – żeby się odpychać i odciążać dolne partie ciała, przenosząc część wysiłku na ręce i klatkę piersiową. Wsparcie, jakie dają kijki, wydłuża czas wykonywanego wysiłku i odczuwanego komfortu aktywności sportowej.

Zanim zaczniemy swoją aktywną przygodę z nordic walking, pamiętajmy o dobrej rozgrzewce. Pomoże to w rozgrzaniu mięśni i stawów oraz będzie zapobiegało drobnym urazom lub większym kontuzjom.

### KIJKI W KAŻDYM MIEJSCU, O KAŻDEJ PORZE

Nordic walking może być uprawiany przez każdego, bez względu na takie parametry, jak wiek czy liczba kilogramów. Chodzić z kijkami można wszędzie – w górach i nad morzem, po ulicach i w parkach. Pierwsze marsze warto wykonywać pod okiem instruktora, który pokaże właściwą technikę i pomoże dobrać odpowiednie kijki, co pozwoli uniknąć przeciążeń czy kontuzji. W czasie marszu nie można jednak wykluczyć drobnych otarć czy skaleczeń, dlatego zawsze warto przy sobie mieć opakowanie plastrów. Dobrze pomyśleć też o butelce wody mineralnej, która nie tylko pomoże ugasić pragnienie, ale także będzie nią można przemyć ewentualne skaleczenie.



## LEPSZE PŁUCA, SERCE I WAGA

Uprawianie nordic walkingu usprawnia działanie układów oddechowego i sercowo-naczyniowego czy zwiększa pobór tlenu nawet do 60%. Wzmacnia także mięśnie, i to nie tylko kończyn dolnych, ale także tułowia, ramion i barków. Łagodzi również napięcia mięśniowe w okolicy karku. Pierwszym krokiem do rozpoczęcia treningu jest zakup kijków. Ich odpowiedni dobór jest niezwykle ważny dla marszu. Kijki do nordic walking mają różne ceny i są zróżnicowanej jakości. Przy wyborze sprzętu konieczne należy zwrócić uwagę na długość kijków, która powinna być dostosowana do wzrostu. Należy również sprawdzić, czy zapięcia przy kijach są wygodne i stabilne, gdyż pełnią one ważną rolę w wykonywaniu poprawnych ruchów podczas treningu. Dzięki nim w pierwszej fazie treningów z kijkami nie będziemy mieli obaw, że będą one wypadać i gubić się.

## JAK CHODZIĆ Z KIJKAMI NORDIC WALKING?

Naukę chodzenia możemy rozpocząć bez kijków, ale jeśli chcemy od razu posmakować tej skandynawskiej aktywności, to trzeba pamiętać o kilku istotnych szczegółach. Chód rozpoczynamy stawiając długie kroki od pięty. Zwracamy uwagę, by plecy były wyprostowane i aby można było swobodnie oddychać. Głowę trzymamy prosto, patrząc przed siebie. Ramiona powinny być rozluźnione, opuszczone i nie powinniśmy się kulić. Dodajemy ruch kijkami, stawiając kij na przemian z nogą, czyli: prawa ręka z kijem i lewa noga do przodu, lewa ręka z kijem i prawa noga z tyłu. Odepchnięcie kijem powinno mieć kierunek do tyłu, a nie do dołu. Ręka, która jest wysunięta do przodu, nie może być wyżej od linii naszego pępka. Miejsce wbicia kija w podłoże, to mniej więcej połowa kroku, czyli dające nam podparcie i stabilność. Powtarzamy te czynności tak długo, aż nabierzemy wprawy oraz wyczujemy rytm.

Nie należy się zniechęcać, jeśli na samym początku ruchy są nieskoordynowane, a kijki wysuwają się, uciekają i ślizgają. Nie bójmy się też stukania kijkami o podłoże.

## JAK SIĘ UBRAĆ NA NORDIC WALKING?

Strój do nordic walkingu powinien być swobodny, wygodny i oddychający. Dla chodzących z kijkami poleca się również stosowanie takiego obuwia, jakiego używają biegacze. Stopy wykonują ciężką pracę przetaczania i utrzymywania naszego ciała w szybkim ruchu, pracują i pocą się. Warto więc zainwestować w odpowiednie sportowe obuwie oraz bezszwowe skarpetki. Spodnie do marszu mają być dla nas wygodne. Aby uchronić się przed obtarciami i potknięciami, warto zwrócić uwagę na takie, które mają przylegające do ciała nogawki. Sklepy sportowe dysponują szerokim asortymentem dla osób aktywnych, biegających, więc każdy znajdzie dla siebie coś wygodnego. W nordic walkingu góra ubioru sportowego także jest bardzo istotna. Oddychająca, funkcyjna odzież wspomaga prawidłowe odprowadzanie ciepła i potu. Nie należy zapominać o odbłaskach – w każdych warunkach trzeba być widocznym!

Dodatkowym elementem, który pomoże w komfortowym uprawianiu nordic walkingu, będą rękawiczki – zapobiegają ewentualnym otarciom, a zimą będą chronić przed chłodem. Zaawansowani w sztuce chodzenia z kijkami mogą dodać sobie kilka elektronicznych gadżetów, które podziałają jako nowe elementy motywujące. □

Personal  
Healthcare

HARTMANN

DermaPlast®

Plastry  
na każdą okazję...

## PLASTRY Z OPATRUNKIEM

DermaPlast® Classic

DermaPlast® Water-resistant

DermaPlast® Elastic

DermaPlast® Sensitive

DermaPlast® Protect

DermaPlast® Aqua

DermaPlast® Kids

DermaPlast® Antibacterial



## PLASTRY HYDROŻELOWE

DermaPlast® Burns  
na oparzenia



## PLASTRY HYDROKOLOIDOWE



DermaPlast®  
na odciski

DermaPlast®  
na pęcherze  
na piętach

DermaPlast®  
na pęcherze  
na palcach stóp

DermaPlast®  
na opryszczkę

PAUL HARTMANN Polska Sp. z o.o.  
ul. Partyzancka 133/151, 95-200 Pabianice  
Bezpłatna infolinia: 800 26 96 36

www.hartmann.pl • www.partnerwleczeniuran.pl • www.pwlr.pl



# RODZINNA APTECZKA



TERMIN PROMOCJI: 01.04 - 30.04.2017



## DEXERYL® – OPATRUNEK DLA SUCHEJ SKÓRY

Krem przeznaczony do leczenia dolegliwości związanych z suchością skóry, także w dermatologicznych stanach chorobowych (np. AZS, rybia łuska...). Dexeryl® zmniejsza nasilenie istniejących i przeciwdziała nowym podrażnieniom. Duże ekonomiczne opakowanie 500ml. Potwierdzona skuteczność.

Dostępne dawki: 50g, 250g, 500g.

Wyrób medyczny CE 2007

Podmiot odpowiedzialny Pierre Fabre Sante Benelux.

29,13



## JELITON – SKUTECZNY W ZAPARCIACH I ODCHUDZANIU

Zapobiega i uwalnia od zaparć, łagodzi biegunkę, normalizuje pracę jelit, obniża poziom cholesterolu (LDL), redukuje objawy refluksu żołądka, zmniejsza ryzyko wystąpienia hemoroidów. Suplement diety to w 100% naturalny składnik najwyższej jakości, bez konserwantów i wypełniaczy – dla diabetyków i osób z nadwagą.

Podmiot odpowiedzialny: KATO LABS Sp. z o.o.

15,10



## HUMAVIT® MORWA BIAŁA – OGRANICZENIE PRZYROSTU POZIOMU GLUKOZY WE KRWI PO POSIŁKU.

Składnikiem produktu są sproszkowane liście morwy białej, które zawierają substancje hamujące działanie enzymów odpowiedzialnych za rozkład węglowodanów do glukozy, co ogranicza jej wchłanianie.

Opakowanie zawiera 180 tabletek.

Podmiot odpowiedzialny: Varia Sp. z o.o.

20,95



## STOP GRZYBICY PAZNOKCI. TERAZ.

OLIPROX przeciwgrzybiczy lakier do paznokci – wodny żel, 12 ml

Skutecznie wspomaga leczenie grzybicy paznokci oraz zapobiega jej zakażeniom.

- sprawdzone składniki aktywne – klimebazol, pirokton olaminy, wyciąg z rozmarynu
- udowodniona skuteczność – 5 lat na rynku
- nie wymaga pitowania płytki paznokcia
- nie pozostawia błyszczącej warstwy
- szerokie spektrum działania
- największa pojemność i wydajność – 12 ml

Podmiot odpowiedzialny: DermaProfil Sp. z o.o.

61,62



## LINIA OILLAN INTIMA W TROSCIE O KOBIECE SPRAWY

OILLAN INTIMA HELP to specjalistyczna emulsja przeznaczona do higieny okolic intymnych przy skłonności do infekcji, stanów zapalnych, pieczenia, swędzenia.

OILLAN INTIMA MAMA to seria która przywraca równowagę fizjologiczną oraz wspomaga naturalny system ochronny skóry. Bezpieczeństwo potwierdzone w testach z udziałem kobiet w ciąży i po porodzie, wśród osób z alergicznymi chorobami skóry.

Podmiot odpowiedzialny: OCEANIC SA

16,69



## DŁONIE W DOSKONAŁEJ OCHRONIE

Rękawice bezpudrowe i bezzapachowe bardzo dobrze tolerowane przez skórę. Materiał, z którego wykonana jest rękawiczka jest bardzo elastyczny i miękki, a jednocześnie odporny na rozdarcia. Teksturowana powierzchnia palców zapewnia doskonałą chwytność. Dodatkowo rękawiczka Peha-soft nitrile posiada certyfikat niezależnego Instytutu ISEGA – rękawiczka jest przeznaczona do kontaktu z żywnością. W opakowaniu 10 szt. rękawic.

Podmiot odpowiedzialny:

Paul Hartmann Polska Sp. z o.o.

4,25



4,92

## GEMIDERMA MAŚĆ PRZECIWBAKTERYJNA PRZECIWGRZYBICZA PRZECIWIWRUSOWA – MAŚC NA TRĄDZIK 20 G ACIDUM BORICUM (5 MG/G)

Rodzaj: Leki

Skład: 1 g maści zawiera: substancję czynną: 5 mg kwasu borowego.

Działanie: Wykazuje działanie bakterio- i grzybobójcze. Działa ściągająco, wysuszająco. Wskutek zakwaszania środowiska maść działa ściągająco, wysuszająco i antyseptycznie na skórę.

Wskazania: W stanach zapalnych skóry.

Przeciwwskazania: Nie należy stosować leku: w nadwrażliwości na którykolwiek ze składników leku, na rozległe rany i błony śluzowe, do oczu.

Nie stosować u dzieci w wieku poniżej 3 lat.

Grupa terapeutyczna: Leki przeciwtrądzikowe, przeciwgrzybicze i przeciwiwrusowe

Podmiot odpowiedzialny: Przedsiębiorstwo Produkcji Farmaceutycznej GEMI

TERMIN PROMOCJI: 01.04 - 31.05.2017

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



# RODZINNA APTECZKA

TERMIN PROMOCJI: 01.04 - 31.05.2017



30,24



50,40

## SINULAN FORTE

Suplement diety zawierający ekstrakty roślinne, które wykazują korzystne działanie na funkcjonowanie górnych dróg oddechowych (z uwzględnieniem fizjologii nosa i zatok) i układu odpornościowego. Skład: 1 tabletkę powlekana zawiera ekstrakty: z liści Andrographis paniculata, z kwiatu bzu czarnego, z kwiatu dziewanny drobnokwiatowej, z ziela werbeny pospolitej, z korzenia goryczki żółtej. Opakowanie: 30 tabletek, 60 tabletek. Podmiot odpowiedzialny: Walmark Sp. z o.o.

22,07



21,85

## MEL-TIKI® WITAMINA D

Dietetyczny Środek Spożywczy  
Specjalnego Przeznaczenia Medycznego  
Uzupelnia niedobory witaminy D, która pomaga utrzymać:  
• Zdrowe kości i zęby  
• Większą odporność  
• Prawidłową pracę mięśni  
**Opakowanie:** 60 tabletek MELT FORM do ssania

## MEL-TIKI® SAMBUCUS

Suplement Diety  
Ogranicza namnażanie wirusów.  
Zawiera owoce czarnego bzu oraz witaminę D, które wspierają:  
• Prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego  
**Opakowanie:** 60 tabletek MELT FORM do ssania

19,95



19,98

## HEALING - WALCZ SKUTECZNIE Z ŁUPIEŻEM

Szampon Healing zawiera 1% stężenie substancji czynnej - pirytionianu cynku, co sprawia, że produkt działa bardzo skutecznie w walce z łupieżem i jego następstwami. Szampon pielęgnuje włosy, nadaje im blask, miękkość i puszystość. Receptura ziołowego szamponu Healing Herbal, obok łupieżu, uwzględnia również problem silnego przetłuszczania się włosów. Działa przeciwbakteryjnie, wzmacniająco i oczyszczająco. Podmiot odpowiedzialny: Catzy Laboratories



22,07

## MEL-TIKI® ACEROLA

Suplement Diety  
Wzmacnia odporność.  
Naturalna witamina C z owoców aceroli wspiera:  
• Prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego  
**Opakowanie:** 60 tabletek MELT FORM do ssania

## MEL-TIKI® ŻELAZO

Suplement Diety  
Uzupelnia dietę w żelazo.  
Właściwa podaż żelaza wspiera:  
• Prawidłowe procesy krwiotworzenia  
• Utrzymanie prawidłowych funkcji poznawczych  
• Prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego  
**Opakowanie:** 60 tabletek MELT FORM do ssania  
Producent: NUTROPHARMA Sp. z o.o.



18,90

## VERNIKABON - SYROP ZIOŁO-WO-MIODOWY

Dietetyczny środek spożywczy specjalnego przeznaczenia medycznego  
Preparat ziołowy wspomagający proces trawienia i prawidłową pracę jelit u osób, u których występują pasożyty jelitowe. Zalecana do spożycia dzienna porcja produktu 4 łyżeczki (ok. 16 g) zawiera: Miód pszczoły 12,8 g, wyciąg z ziela piołunu 600 mg, Wyciąg z nasion czarnuszki 600 mg, 400 mg ekstraktu z tupyń orzecha włoskiego, 120 mg ekstraktu z róży, 0,12 mg olejku goździkowego, po 0,11 mg olejku kminkowego i tymiankowego, po 0,1 mg olejku kolendrowego, miętowego i cytrynowego. Polecamy spożywać: 2 razy dziennie po 1-2 łyżeczek przed jedzeniem. Po 7 dniach zrobić 1 tydzień przerwy i ponownie stosować przez 7 dni. Miód w preparacie może ulegać krystalizacji, dlatego można go ogrzać w ciepłej wodzie. Przechowywanie: Przechowywać w zamkniętym opakowaniu w temp. poniżej 25°C, w miejscu suchym i niedostępnym dla małych dzieci. Chronić przed promieniami słonecznymi. Po otwarciu przechowywać w lodówce. Ważna informacja: Produkt należy przyjmować pod nadzorem lekarza. Ostrzeżenia: Nie stosować u osób uczulonych na składniki preparatu. Nie zaleca się stosowania preparatu w okresie ciąży i karmienia piersią. Zdrowy styl życia, w tym zrównoważony sposób żywienia stanowią podstawę w zachowaniu dobrego stanu zdrowia. Zawartość netto: 130 g/100 ml. PRODUKT DIETETYCZNY SPECJALNEGO PRZEZNACZENIA. Podmiot odpowiedzialny: Laboratorium Medycyny Naturalnej BONIMED

## LAKCID®

Proszek do sporządzania zawiesiny doustnej/kapsułki twarde, doustne. Minimum 2 mld CFU pączek *Lactobacillus rhamnosus*.  
**Wskazania do stosowania:** leczenie wspomagające w czasie i po antybiotykoterapii, zapobieganie biegunce podróżnych, poantybiotykowe zapalenie jelit ze szczególnym uwzględnieniem leczenia wspomagającego rzekomobłoniastego zapalenia okrężnicy; jako leczenie głównie przy nawracającym rzekomobłoniastym zapaleniu okrężnicy.  
**Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą (w tym białko mleka krowiego).  
**Podmiot odpowiedzialny:** Biomed Lublin



12,44

14,09



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.





FIT!

Triathlon, do niedawna mało popularny w naszym kraju, szturmem wdarł się na sportowe salony i bije rekordy popularności. Listy startowe wypełniają się wmgnieniu oka. Skąd tak wielka popularność tej wymagającej dyscypliny i jak zostać „człowiekiem z żelaza”?

Na świecie prym wiodą dwie triathlonowe organizacje: Ironman i Challenge Family, które na liniach startowych organizowanych wyścigów gromadzą tysiące zawodników, a na trybunach – tłumy kibiców. Triathlon jest bowiem nie tylko wymagający, ale także piękny i bardzo widowiskowy. W ostatnich latach obie marki wkroczyły do Polski, która szybko stała się ważnym punktem na triathlonowej mapie Europy, natomiast polską stolicą triathlonu stał się Poznań, w którym w ubiegłym roku odbyły się mistrzostwa Europy na dystansie długim.

**IDEA:**

Startujący pokonuje wszystkie etapy zawodów w jak najkrótszym czasie. Aby uniknąć dyskwalifikacji, należy przestrzegać zasad *fair play* oraz przepisów obowiązujących w triathlonie i pokonać wskazany dystans w jak najszybszym czasie.

 Sylwia M. Kupczyk

# CAŁY TEN TRIATHLON!





Dziś każdy kto pływa, jeździ rowerem lub biega, prędzej czy później zaczyna marzyć o ukończeniu triathlonu. Jak realne są to marzenia? Czy triathlon jest dla każdego? Na pytania naszych czytelników odpowiedział Bogumił Głuszkowski, czternastokrotny mistrz Polski w triathlonie, uczestnik największych światowych zawodów triathlonowych, w tym legendarnych Ironman w Kona, założyciel klubu Cityzen w Poznaniu, w którym na co dzień „szlifuje” ludzi z żelaza.

### Triathlon to pasja czy moda?

Od pewnego czasu rzeczywiście widzę większe zainteresowanie triathlonem – popularyzują go celebryci, startuje wiele znanych osób, w Kona ścigałem się np. z Gordonem Ramseyem. Dla wielu jednak staje się pasją, drogą i... nauczycielem życia.

### Co jest niezbędne, aby trenować triathlon?

Najważniejsze są decyzja i... możliwość wygospodarowania 6-12 godzin w ciągu tygodnia na realizację odpowiednio rozpisanego planu treningowego, obejmującego nie tylko treningi trzech dyscyplin, ale także elementy treningu siłowego, uelastycznienia i tzw. czucia głębokiego.

Myszę, że najważniejsze w sporcie są systematyczność i wyrobienie nawyków. Druga strona medalu to dostęp do sprzętu, a przede wszystkim do pływalni, choć po odpowiednim przygotowaniu można też trenować w otwartych wodach.

### Od czego więc zacząć?

Jestem zwolennikiem mniej popularnego podejścia, które głosi, że osoby dotąd mało aktywne powinny na początku, przez dwa, trzy lata, skupić się na elementach związanych z czuciem głębokim, nawet jeśli już startują na krótszych dystansach. Im więcej ćwiczeń o charakterze siłowym, w zachwianej równowadze, szerokiego postrzegania, czucia głębokiego, koordynacji nerwowo-ruchowej, uelastycznienia, tym lepiej. Ważna jest też technika, dlatego najlepiej zacząć od konsultacji z trenerem. Dopiero gdy wypracujemy te podstawowe umiejętności i zbudujemy fundament pod większe wyzwania, będziemy w stanie prawidłowo wykonać ćwiczenie w wodzie czy na rowerze i realizować plan treningowy.

### Po jakim czasie od rozpoczęcia treningów można wystartować w zawodach?

Dystans sprinterski i supersprinterski powinien być osiągalny dla zawodnika już po 12-16 tygodniach regularnych treningów. Im dłuższy dystans i mniejsze doświadczenie w dyscyplinach wytrzymałościowych, tym dłuższy czas przygotowania.

### Czy treningi są czasochłonne?

To pojęcie względne: dla niektórych dwie godziny aktywności to już wiele, a dla innych dwanaście to mało. Gdy nastawiasz się na wyśrubowany wynik na najdłuższym dystansie, musisz ćwiczyć nie mniej niż 15 godzin w tygodniu. Jeśli interesuje cię tylko sprint, to już 6-8 godzin w tygodniu poświęconych na treningi to umożliwi.

### Czy to prawda, że tri jest drogim sportem?

Kiedy jako dwudziestopięciolatek osiągałem swoje najlepsze rezultaty, jeździłem na dziecięcym, różowym, stalowym rowerze marki Peleton. Byłem w stanie pokonać na nim 180 kilometrów w czasie 4:31, co dowodzi, że to trening, a nie sprzęt, czyni mistrza. Sprzęt można wypożyczyć, ale jeśli chcemy od początku w miarę profesjonalnie zająć się triathlonem, to w pierwszych trzech latach wystarczy rower (już za 3 tys. zł kupimy sprzęt na tyle dobry, by odczuwać przyjemność z jazdy). W piance za mniej niż 400 zł przepłyniemy kilka pierwszych imprez, a buty biegowe, gdy nie pokonujemy jeszcze ekstremalnych odległości, też wystarczą na długo. Jeśli doliczyć do tego strój sportowy jak koszulka, spodenki, klapki, początkowe nakłady nie wyniosą więcej niż 8000-10 000 zł w skali trzech lat.

### Na jakim rowerze się ścigać?

Na początku wybierzmy standardowy rower kolarski, z „barankiem” z przodu – choć nie jest zbyt wygodny i nie rozwinie na nim oszałamiających prędkości, to na trasie sprawdzi się bardzo dobrze. Pierwsze starty to nie czas na pobijanie rekordów w tzw. pozycji aerodynamicznej. Na tym etapie uczymy się przede wszystkim bezpieczeństwa, poznajemy samych siebie w sytuacjach stresowych na trasie, a trenując w grupie kolarskiej, uczymy się właściwie komunikować i zachowywać na szosie. Na zawodach i tak pojedziemy



**Bogumił Głuszkowski**

– trener przygotowania fizycznego i coach, wielokrotny mistrz Polski w triathlonie, Ironman. Menedżer zarządzający i właściciel klubu sportowego Cityzen. Autor wpisów na blogu: bogumilgluszkowski.pl



### TRIATHLON:

stosunkowo młoda dyscyplina sportowa (od 2000 r. funkcjonuje także jako dyscyplina olimpijska), na którą składają się trzy etapy: pływanie, kolarstwo i bieganie. Zawody odbywają się na różnych dystansach, które trzeba pokonać jak najszybciej i w określonym czasie, dzięki czemu jest to wyzwanie zarówno dla „szybkościowców”, jak i „wytrzymałościowców”, niezależnie od poziomu zaawansowania. Dzięki różnorodności dyscyplin składowych angażuje wszystkie grupy mięśniowe i należy do dyscyplin, które powodują najmniej kontuzji.



szybko, nawet w niedoskonałej pozycji. Gdy w końcu poczujesz, że triathlon stał się dla Ciebie przygodą życia, warto jednak zainwestować w niego dodatkowe pieniądze i rozważyć zakup profesjonalnego sprzętu, który umożliwi ściganie się z najlepszymi.

### Co wybrać na początek?

Sportowiec amator powinien wybrać jeden z najkrótszych dystansów – sprint lub supersprint. Tak pozna triathlonową etykietę, zasady, nauczy się pokonywać tremę związaną ze startem. To także bezpieczny dla organizmu poziom wysiłku cyklicznego zamykający się w 60-120 minutach. Na początku startujemy dwa lub trzy razy w roku, później warto dokładać dłuższe dystanse, by po takiej „zaprawie”, w czwartym lub piątym roku treningów, zmierzyć się z dystansem „half-Ironman” lub pełnym.

### Czy jeśli nie umiem dobrze pływać, mogę zostać triathlonistą?

Już sama pianka zapewnia taki poziom bezpieczeństwa, że osoba, która potrafi się utrzymać na wodzie, będzie w stanie ukończyć wyścig na krótkim dystansie. Jeśli założymy 12-, 16-tygodniowe przygotowanie, to przy treningu wykonywanym 2-3 razy w tygodniu, pływanie nie będzie żadną przeszkodą.

### Czy można trenować samodzielnie?

Znam takie przypadki, dotyczą jednak głównie świadomych swych możliwości i potrzeb sportowców. W moim przekonaniu triathlon wymaga kontaktu z innymi ludźmi, komunikowania się z nimi. Grupa zatem to nie tylko motywacja, ale i lekcja dostosowania się. To szczególnie ważne w pierwszych latach treningów, kiedy największy akcent kładzie się na technikę i uwrażliwienie siebie.

### Jak ułożyć plan treningowy?

Nie potrafię sobie wyobrazić amatora, który taki plan układa sobie sam! Zwłaszcza na początku należy skonsultować się

z trenerem – najlepiej absolwentem AWF, a przy tym sportowcem. Połączenie tych dwóch aspektów – wykształcenia i przeszłości sportowej – umożliwi kompleksowe przygotowanie do startów, nie tylko w zakresie treningu fizycznego, ale i mentalnego. Tylko tak nauczymy się pokory w kontakcie z drugim człowiekiem i umiejętności znoszenia porażek. Plan treningowy natomiast będzie ułożony z uwzględnieniem naszych oczekiwań, zapewniając nam nie tylko efektywność, ale i bezpieczeństwo treningów.

### Jaki jest poziom zawodników podczas zawodów?

Jest on bardzo zróżnicowany – to zresztą jeden z najbardziej niesamowitych aspektów zawodów triathlonowych. Na jednej trasie mogą się spotkać amatorzy z zawodowcami i światowymi gwiazdami. Ta dyscyplina uczy pokory. Każdy jest inny, każdy ma inny poziom przygotowania na każdym z etapów triathlonu, jedni lepiej pływają, inni biegają, nawet wśród zawodowców – nigdy nie możemy być pewni ostatecznego wyniku.

### Czy dzieci mogą startować w triathlonie?

Tak, specjalnie dla dzieci organizuje się nawet zawody dla maluchów na odpowiednich dla nich, bezpiecznych dystansach. Najczęściej towarzyszą one zawodom dla dorosłych, co sprawia, że imprezy te stają się niesamowitym sportowym świętem, niekiedy nawet w piknikowym duchu. Podstawą sportowej aktywności dzieci musi być zabawa – nie tylko dla małych zawodników, ale także dla ich rodziców.

### Czy triathlon jest bezpieczny?

To chyba jedna z najbezpieczniejszych form ruchu. Każda aktywność zrealizowana w sposób racjonalny i świadomy jest bezpieczna – to najlepsze, co możemy sobie подарować, nieoceniona inwestycja w siebie i w swoje zdrowie. □



#### DYSTANSE TRIATHLONU:

- triathlon olimpijski:  
1,5 km pływania – 40 km rowerem  
– 10 km biegu
- supersprint:  
0,6 km – 15 km – 3 km
- sprint: 0,75 km – 20 km – 5 km
- Ironman:  
3,8 km – 180 km – 42 km
- half-Ironman:  
1,9 km – 90 km – 21 km
- „długi” (uznawany przez ITU –  
Międzynarodową Unię Triathlonu):  
1,9 km – 90 km – 21 km
- Ultraman – najbardziej ekstremalna  
odstęga triathlonu – 10 km  
w oceanie – 421 km – 84 km





**EWA BUGDOŁ, aktualna Mistrzyni Europy w triathlonie na dystansie Ironman oraz ośmiokrotna mistrzyni Polski w triathlonie na dystansie długim:**

Triathlon to najpiękniejsza z dyscyplin! Pochłania bez reszty, budząc niesamowite emocje. Dziś startuję w zawodach w kategorii pro, jednak zaczynałam, godząc sport i pracę zawodową. Jak zostać triathlonistą? Zaczni od sprawdzenia, czy nie ma żadnych przeciwwskazań, by uprawiać tę wymagającą dyscyplinę. Najlepiej wybrać się do lekarza sportowego. Oprócz sprzętu, który nie musi wcale niesamowicie obciążać naszego budżetu, ważne jest znalezienie trenera, który dopasuje trening do naszych potrzeb i możliwości. Dobrym pomysłem jest zapisanie się do najbliższej grupy triathlonowej albo klubu. Treningi w grupie są znacznie bardziej przyjemne, efektywne i ciekawe, a prowadzone są pod okiem instruktora albo trenera, który koryguje technikę i zwraca uwagę na błędy wykonywane podczas treningu. Naszym celem będą jednak przede wszystkim zawody triathlonowe. Na początek proponuję wybrać dystans sprinterski albo supersprinterski, żeby zbierać cenne doświadczenia do kolejnych startów na dłuższych dystansach.



**lek. med. MARTYNA CHLEBOSZ, triathlonistka, zwyciężczyni największego cyklu triathlonowego w Polsce TriTour w 2014 r.:**

Czy triathlon jest bezpieczny dla zdrowia? Jakiego badania wykonać, o co zadbać przede wszystkim, jeśli planujemy trening i starty w tri? Wiele zależy od naszej przeszłości sportowej, zdrowotnej, wieku i obecnego stanu zdrowia. Triathlon bezsprzecznie jest jedną z najbardziej atrakcyjnych dyscyplin sportowych dostępnych dla amatorów. Różnorodność, wszechstronność i możliwości rozwoju zachęcają do odkrywania tego sportu. Nawet zdrowi ludzie nie zawsze mogą bez przygotowania i ogólnego badania stanu zdrowia podjąć wyzwanie, jakie stawia triathlon, i nie ma tu znaczenia na jakim dystansie triathlonu chcemy wystartować, ale nasze oczekiwania dotyczące samego startu. Na początku naszych przygotowań zrobić „przeгляд” – badanie lekarskie to podstawa, skrupulatnie przeprowadzony wywiad, uwzględniający historię naszych chorób i stanu naszego zdrowia. Kolejnym krokiem jest badanie laboratoryjne krwi, z którego warto zbadać profil lipidowy (cholesterol całkowity, frakcję LDL oraz HDL, a także triglicerydy), morfologię, elektrolity, żelazo, próby wątrobowe i glukozę. Należy pamiętać, że oprócz laboratoryjnego badania krwi, moczu, ciśnienia krwi czy badania lekarskiego ważne jest również badanie elektrokardiograficzne serca (EKG), aby wykluczyć występowanie poważnych chorób, jak np. arytmia serca.





✍ Sylwia M. Kupczyk

Cukrzycy towarzyszy wiele uciążliwych dolegliwości. Objawy tej choroby można dostrzec na skórze, która staje się sucha i podatna na uszkodzenia. Nawet niewielkie skaleczenia trudniej się goją, łatwiej więc także o zakażenie i grzybicę. Co powinno nas zaniepokoić i jak dbać o skórę w przypadku zdiagnozowania cukrzycy?

# W TROSCĘ O SKÓRĘ DIABETYKA

Suchość, nadwrażliwość, uporczywy świąd i łuszczenie nie zawsze oznaczają cukrzycę, jednak należą do pierwszych jej symptomów. Co gorsza, ze względu na specyfikę leczenia zmiany skórne stają się przykrą codziennością diabetyka, a rutynowe zabiegi higieniczne to za mało – ulgę przynosi jedynie troskliwa pielęgnacja.

Na problemy skórne skarży się niemal co piąta osoba chora na cukrzycę, zwłaszcza w przypadku wahań poziomu cukru we krwi. Dermatyzmy częściej występują u kobiet, dlatego że ich skóra jest wrażliwsza i cieńsza niż u mężczyzn.



## SPECYFIKA SKÓRY CUKRZYKA

W efekcie skomplikowanych zmian metabolicznych podwyższony poziom cukru we krwi (hiperglikemia) przekłada się na słabszą kondycję naczyń krwionośnych, co z kolei uniemożliwia właściwe dotlenienie komórek skóry – stąd świąd i problemy z gojeniem oraz adaptacją do zmian temperatury i warunków atmosferycznych. Organizm diabetyka to także idealne środowisko dla bakterii i grzybów, dla których cukier stanowi pożywkę. Jeśli dodać do tego mechaniczne uszkodzenia naskórka związane z leczeniem (np. zastrzyki) oraz uboczne efekty kuracji, łatwo zrozumieć, dlaczego skóra osoby chorej na cukrzycę wymaga szczególnego traktowania.

## PIELĘGNACJA

Chorzy na cukrzycę powinni pozostawać pod stałą opieką dermatologa, a do codziennej pielęgnacji stosować odpowiednie preparaty i specjalistyczne, dostępne w aptekach kosmetyki tworzone z myślą o wyjątkowych potrzebach ich wrażliwej skóry. Preparaty te z jednej strony minimalizują ryzyko podrażnień, a z drugiej wspomagają leczenie już istniejących zmian. Mają one obniżone pH, dzięki czemu skutecznie chronią ją przed infekcjami, odżywiają i natłuszczają. Nie zawierają substancji, które mogą powodować reakcje alergiczne. W kosmetyczce cukrzyka powinny się znaleźć przede wszystkim emolienty oraz tłuste, nawilżające kremy. Należy je aplikować rano i wieczorem na całe ciało, szczególną uwagę poświęcając stopom i dłoniom.

## DIABETYK W KĄPIELI

Kąpiel w przypadku osób ze szczególnie wrażliwą skórą nie może niestety być oczyszczającym i relaksującym rytuałem – trzeba ją skrócić do 3-5 minut. Skórę należy osuszać, delikatnie przykładając do niej ręcznik, a następnie nałożyć na całe ciało ochronny balsam lub krem.

TEMPERATURA WODY  
POWINNA WYNOŚĆ OK.

20°C



### ALANTOINA

Naturalna substancja o działaniu kojącym, gojącym i przeciwzapalnym. Nawilża i wygładza skórę, łagodzi podrażnienia, zmniejsza zaczerwienienie. Stanowi składnik wielu kosmetyków i preparatów do wrażliwej skóry.

### EMOLIENTY

Grupa preparatów, które dzięki zawartości ciekłej parafiny skutecznie zabezpieczają skórę przed odwodnieniem. Nawilżają i łagodzą podrażnienia, wspomagają leczenie zakażeń. W ich składzie nie znajdziemy detergentów ani dodatków zapachowych.

### MOCZNIK

Występuje w ludzkim organizmie. Powstaje jako skutek przemiany białek. Stanowi składnik NMF (Natural Moisturizing Factor), czyli naturalnego czynnika nawilżającego skóry. Mocznik rozpuszcza zrogowiałe komórki, dzięki czemu woda może wnikać do wnętrza skóry, a ta staje się bardziej miękka i nawilżona.

### KWAS MLEKOWY

To także składnik NMF. Pobudza skórę do produkcji ceramidów, uszczelniających barierę lipidową naskórka, co hamuje utratę wody. Wpływa też na wytwarzanie kolagenu. Działa antybakteryjne i reguluje pH skóry.

### SKWALEN

Wykazuje właściwości gojące drobne uszkodzenia i stany zapalne naskórka. Zapobiega także parowaniu wody z wnętrza skóry i chroni ją przed inwazją bakterii i grzybów. Przeciwdziała szkodliwemu wpływowi czynników środowiskowych, taki jak działanie promieniowania UV.

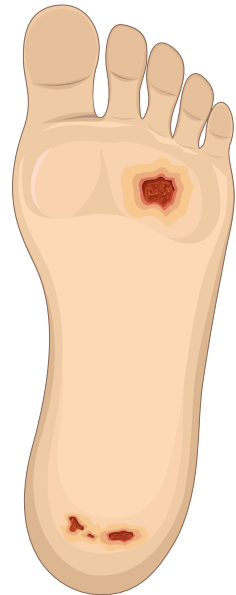
## NAJCZĘSTSZE PROBLEMY SKÓRNE TOWARZYSZĄCE CUKRZYCY

Konieczność wykonywania zastrzyków z insuliny niesie ryzyko problemów skórnych będących wynikiem uszkodzeń mechanicznych. W miejscu wkłuwania igły mogą powstawać wgłębienia (lipoatrofia), guzki (lipohipertrofia), a nawet pęcherze, dlatego tak ważne jest częste zmienianie miejsc iniekcji oraz stosowanie odpowiedniej dawki leku.

Inne problemy dermatologiczne, na które skarżą się diabetycy, to:

### • zespół stopy cukrzycowej

wiele schorzeń towarzyszących cukrzycy zaczyna się w okolicy stóp – drobne ranki i owrzodzenia mogą być przyczyną groźnych infekcji. To najgroźniejsze z powikłań cukrzycowych, które pojawia się nawet u co dziesiątej osoby cierpiącej na cukrzycę. W niektórych przypadkach prowadzi do obumierania tkanek, a nawet do amputacji kończyny.



→ Drobne ranki i owrzodzenia wynikające z powikłań cukrzycowych.

### • dermatopatia cukrzycowa

najczęściej spotykana choroba skóry u diabetyków (typu 1 i 2). W efekcie uszkodzeń naczyń krwionośnych na podudziach, udach i przedramionach chorego pojawiają





się brunatne lub brązowe plamki, które tłuszczą się, nie powodując swędzenia. Choć jest to jedynie defekt estetyczny, to nie należy go lekceważyć, ponieważ może trwać latami i zwiększać swój zasięg,

- **rogowacenie ciemne**

występuje w obu typach cukrzycy, a objawia się wypukłymi brązowoszarymi przebarwieniami w fałdach i zagłębieniach skóry, ale też na szyi, pod pachami i w okolicy krocza. Poprawę przynosi zmniejszenie wagi i uregulowanie wrażliwości na insulinę,

- **kępki żółte (żółtaki)**

gdy poziom cukru we krwi waha się, zaburzona zostaje gospodarka lipidowa, a nieprawidłowości te znajdują odbicie na skórze w postaci żółtawych grudek, umiejscowionych symetrycznie (np. na powiekach, ale też na łokciach, kolanach czy pośladkach). Gromadzą się w nich cholesterol i lipidy. Zmiany nie są bolesne ani groźne dla życia i zanikają powoli, gdy poziom cukru we krwi się ustabilizuje,

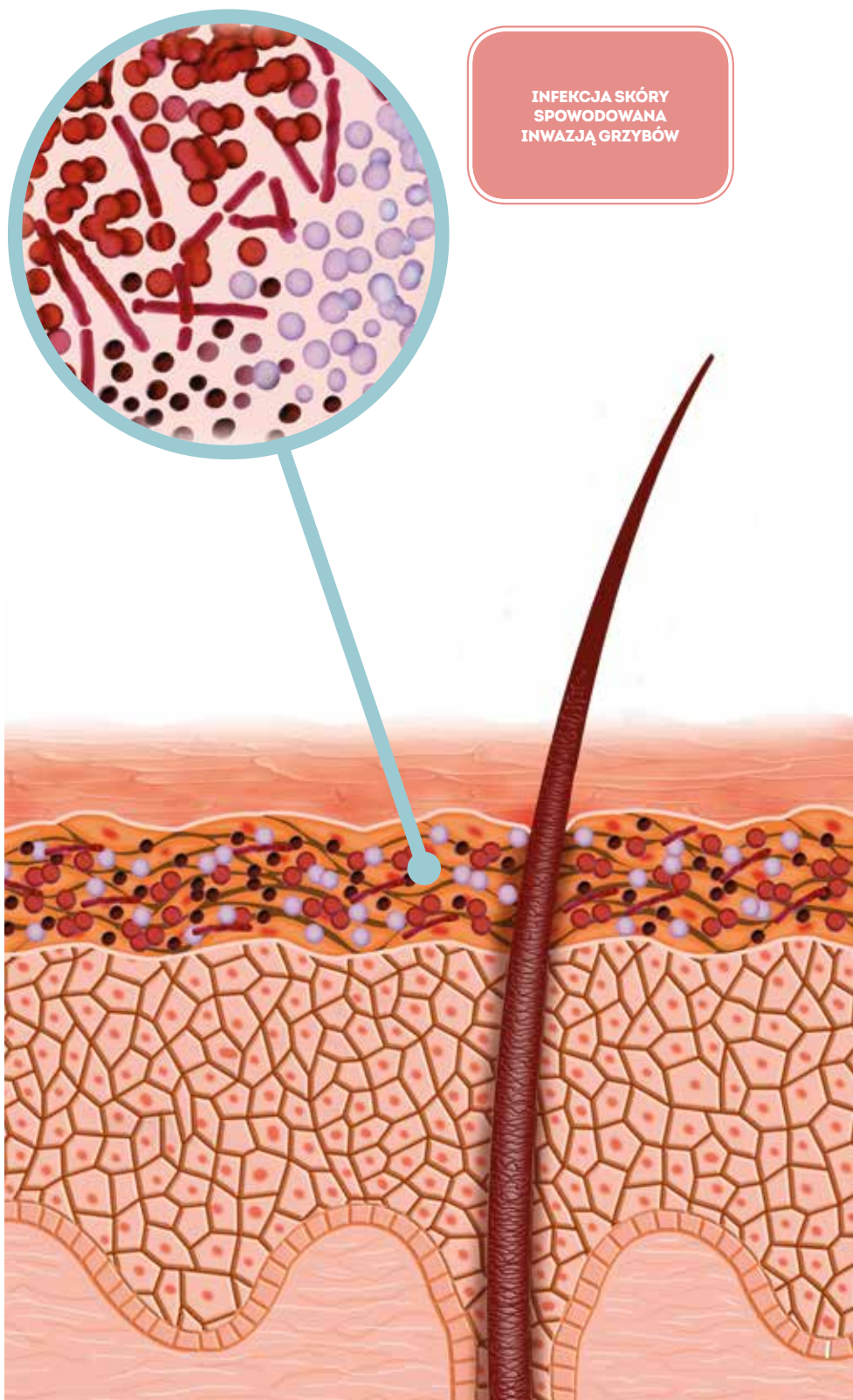
- **obumieranie tłuszczowate skóry**

wskutek zaniku tkanki tłuszczowej na skórze pojawiają się żółtobrunatne plamy, które powodują uporczywy świąd i pękają. W tym przypadku stosuje się leczenie miejscowe (salicylany i kortykosteroidy),

- **grzyby i bakterie**

diabetycy są grupą zwiększonego ryzyka, jeśli chodzi o zakażenie bakteriami czy grzybami. Glukoza zawarta w pocie i wahania gospodarki cukrowej tworzą idealne środowisko rozwoju dla wszelkich drobnoustrojów. W takich warunkach leczenie trwa znacznie dłużej, natomiast objawy są dużo bardziej dokuczliwe – niejednokrotnie przechodzą w ostry stan zapalny: skóra tłuszczą się, piecze, boli i pokrywa pęcherzykami. Oprócz dobranych przez dermatologa leków ogromne znaczenie – także profilaktyczne – ma właściwa pielęgnacja skóry.

INFEKCJA SKÓRY  
SPOWODOWANA  
INWAZJĄ GRZYBÓW







*Lepiej zapobiegać  
niż leczyć!*

Dbaj o właściwą pielęgnację, higienę i stabilny poziom cukru we krwi – to warunek efektywnej terapii. Stan skóry, oprócz specjalistycznego leczenia i pielęgnacji, poprawi również dieta zalecona przez lekarza diabetologa.

Nie bagatelizuj problemów skórnych – mogą one świadczyć o naprawdę groźnych chorobach. W przypadku wystąpienia budzących wątpliwości zmian, niezwłocznie skonsultuj się z dermatologiem.



#### ZAGROŻENIA DLA SKÓRY DIABETYKA:

- świąd (jeden z bardzo wczesnych objawów choroby)
- nadmierna suchość skóry
- mniejsza potliwość
- rumieniec cukrzycowy
- złuszczenie
- kanarkowożółte zabarwienie
- wypryski i ropnie
- podatność na infekcje bakteryjne oraz zakażenia (grzybice i drożdżycę)

#### • **ziarniak obrączkowy**

głównie u młodych osób z cukrzycą typu 1 można też zaobserwować łagodne płaskie wykwity, które łączą się w okręgi. W celu ich usunięcia stosuje się ciekły azot, maści kortykosteroidowe, a w zaawansowanym stadium – fotochemioterapię.

#### • **bielactwo**

wśród powikłań cukrzycy typu 2 wymienia się bielactwo – bezbolesne białe plamy na skórze, które leczy się fototerapią i kortykosteroidami,

#### • **rumieniec cukrzycowy**

wskutek uszkodzenia naczyń krwionośnych u chorych na cukrzycę typu 1 pojawiają się niekiedy miniwylewy na twarzy, dłoniach i stopach. Jedynym sposobem na pozbycie się tych zmian jest wyrównanie poziomu cukru we krwi. □



✍ Marta Sokotowska, psycholog

# MŁODY GNIEWNY, CZYLI JAK RADZIĆ SOBIE Z BUNTEM NASTOLATKA

W okresie nastoletnim rozpoczyna się niezwykle istotny proces formowania się tożsamości, czyli znalezienia odpowiedzi na pytania: kim się jest, jakim się jest, a jakim chciałoby się być, uwzględniając konfrontację własnego obrazu siebie z obrazem, który odbierają inni. Aby poznać odpowiedzi, nastolatek podejmuje szereg działań eksploracyjnych, czyli poszukujących, testujących, eksperymentujących, by – gdy doświadczy ich konsekwencji – mógł określić swój stosunek do tych aktywności i podjąć określone zobowiązania.





Kluczową rolą dorosłego jest towarzyszenie w tym procesie, które nie polega na dawaniu wskazówek, rad i przestróg ani nadmiernym ograniczaniu swobody eksploracji. Jest to raczej rola sparingpartnera, jak określa ją Jesper Juul, a więc kogoś, kto stawia jak największy opór bez wyrządzania krzywdy. Wbrew powszechnym opiniom motywem przewodnim zachowań nastolatka nie jest bunt, choć tak interpretuje je wielu dorosłych. Jego działania nie są skierowane przeciwko dorosłym, a dla siebie samego. Podważanie dotychczasowych wartości czy reguł jest w istocie testowaniem ich solidności i szukaniem własnych. Młody człowiek, dyskutując i polemizując z przekonaniami, w jakich wyrósł, sprawdza również, w jakim stopniu są one autentycznym drogowskazem dla rodziców – bowiem tylko pod tym warunkiem będzie mógł je zaakceptować. Skłonność do radykalnych sądów i ocen jest wyrazem potrzeby oparcia się o to, co jednoznaczne, a jednocześnie kwestionowanie zastanego porządku świata jest krokiem w stronę budowania własnego rozumienia mechanizmów nim rządzących.

## BURZA HORMONÓW

Pamiętać też należy o biologicznym podłożu zmienności nastrojów czy tendencji do przeżywania emocji o silnym natężeniu. Wzrost poziomu hormonów z jednej strony i układ nerwowy, w którym nie są w pełni

aktywne połączenia nerwowe, pozwalające na przewidywanie konsekwencji swoich czynów z drugiej, to czynniki, które niekiedy silnie determinują zachowania nastolatka, a w żaden sposób nie są od niego zależne. Dodajmy, że bywają one niezrozumiałe dla niego samego, a niekiedy pociągają za sobą przykre emocje i rozmaite trudności. Młody człowiek potrzebuje wówczas raczej wsparcia i zrozumienia niż lekceważenia czy krytyki.

## ROLA AKCEPTACJI

Juul wskazuje, że adolescent oczekują wyłącznie tego, żeby akceptować ich takich, jakimi są. Tymczasem wielu rodziców traktuje ten okres jako czas wprowadzania szczególnie intensywnych korekt wychowawczych, włączając „turbowychowanie”, na które – jak pisze duński pedagog – jest o wiele za późno. W tej sytuacji nietrudno o konflikty – tylko że ich źródłem nie jest „trudny czas” w życiu młodego człowieka, a postawa dorosłych, którzy nieustannie recenzują poczynania nastolatka, przek-

*Adolescent to dorastający chłopiec lub dziewczyna (za Encyklopedią PWN).*

zując mu komunikat, jak wiele jest w nim do poprawy, jak bardzo odbiega od oczekiwań opiekunów czy jak wiele kłopotów sprawia. Tymczasem wychowanie odbywa się dużo wcześniej, a w dodatku jego efekty zależą od tego, jakimi ludźmi są rodzice, a nie od tego, co mówią. Etap dorastania to raczej koniec niż początek wychowania, co młodzież niekiedy dosadnie komunikuje otoczeniu.

## DIALOG

Akceptowanie i bycie sparingpartnerem nie oznacza jednak, że powinniśmy zachwycać się wszystkimi decyzjami młodych ludzi. Zamiast moralizowania lepszym pomysłem na życie z nastolatkiem jest prowadzenie z nim dialogu, opierającego się na autentycznym zainteresowaniu, które nie przypomina przesłuchania czy niekończącego się wywiadu, prezentowaniu swoich refleksji, doświadczeń i odczuć, pozostając otwartym na to, co mówi drugi człowiek. Celem takiego dialogu nie jest forsowanie swoich racji, a budowanie zaufania, poznawanie się, renegocjacja reguł, które panują w domu czy szkole.

## ZAUFANIE

Kluczowe w tej relacji jest oddawanie nastolatkowi odpowiedzialności za samego siebie. Biegłość w tym zakresie wymaga treningu, zatem strategia „ponieważ nie wiesz co dla ciebie lepsze i podejmujesz niemądre decyzje, my musimy podejmować je za ciebie” nie prowadzi do podniesienia kompetencji młodego człowieka w tym zakresie. Oczekiwanie, że przejęcie odpowiedzialności rozumianej jako gotowość do świadomego decydowania o sobie, podpisywania się pod tymi decyzjami i ich skutkami może dokonać się bez tego treningu, czasem obfitującego w doświadczenia trudne także dla rodziców czy opiekunów, jest oczekiwaniem nierealistycznym. Oddawanie odpowiedzialności wiąże się z zaufaniem, jakim dorośli obdarzają nastolatka. Bywa ono mylone z założeniem, że młodzi ludzie staną się tacy, jak my tego oczekujemy, a takie podejście nie ma zbyt wiele wspólnego z podmiotowym traktowaniem drugiego człowieka. Przewodnictwo rodzicielskie i towarzyszenie w rozwoju polega raczej na przekonaniu, że nastolatek jest autonomiczną jednostką, która jest w stanie być taką osobą, jaką pragnie być.

## WŁASNE EMOCJE

Dobra wiadomość jest więc taka, że z buntem nastolatka w ogóle nie trzeba sobie radzić, bo ani on ani młodzi ludzie nie są problemem. Warto natomiast poradzić sobie z własnymi obawami, lękiem, troską, irytacją. Nie jest zadaniem nastolatka żyć tak, by jego rodzice czy opiekunowie mieli spokojny sen. Ich zadaniem jest dorastać i to właśnie czynią. Wyzwaniem dla rodziców jest zaakceptowanie faktu utraty kontroli, a także procesu, który w istocie trwa od narodzin dziecka, a w okresie adolescencji zyskuje bardzo widoczne formy, w wyniku czego staje się ono niezależną jednostką. Oznacza to zmianę postrzegania samego siebie w roli rodzica i przeformułowania jej w rolę towarzysza, oddanie odpowiedzialności za wybory i decyzje i podtrzymanie odpowiedzialności za jakość i charakter relacji.

Konflikty, jakie niekiedy powstają na linii rodzic – dziecko, to także okazja dla opiekunów, by przyjrzeć się własnemu światopoglądowi i dokonać pewnych rewizji. Nastolatek nie potrzebuje konsekwencji za wszelką cenę, ale autentyczności. To na niej i na przyjacielskiej relacji, a nie na rodzicielskiej władzy buduje się autorytet. □

## EKSPERT

Jesper Juul – duński pedagog i terapeuta rodzinny

Twórca humanistycznego podejścia wychowawczego. Od ponad 30 lat pomaga rodzicom na całym świecie w budowaniu bliskich relacji z dziećmi i rozwijaniu się razem z nimi. Wspiera także profesjonalistów w pracy nauczycielskiej, opiekuńczej i terapeutycznej. Jest autorem wielu książek na temat wychowania i życia rodzinnego. Dotychczas w języku polskim ukazało się 10 jego tytułów. Jego najbardziej znana książka *Twoje kompetentne dziecko* stała się światowym bestsellerem. Jest na równi ceniona przez rodziców i profesjonalistów.

Źródło: Jesper Juul [online]. Jesperjuul.pl [dostęp: 2017-01-21]. Dostępny w Internecie: [www.jesperjuul.pl](http://www.jesperjuul.pl).





# ZABÓJCZY SMOG

## JAK GO POKONAĆ?

Jeszcze do niedawna uważano, że smog dotyczy jedynie wielkich miast i aglomeracji lub przypisywano go wyłącznie Górnemu Śląskowi. Niestety smog stał się w ostatnich miesiącach powszechnym problemem – nawet w małych miejscowościach normy zanieczyszczenia powietrza mogą być przekroczone kilkukrotnie, a ich mieszkańcy są zmuszeni do oddychania zatrutym powietrzem.



✍ Agnieszka Dyniakowska

### SKĄD TEN SMOG?

Samo słowo smog powstało w języku angielskim ze zbitki dwóch słów – smoke (dym) i fog (mgła). Jest to nienaturalne zjawisko, za które odpowiedzialni jesteśmy my! Spalanie węgla w wielkich elektrowniach węglowych, dym z kominów domów i fabryk, spaliny z samochodów w połączeniu ze znacznym zamgleniem i bezwietrzną pogodą dają prawdziwie toksyczną mieszankę, którą wprowadzamy do naszych organizmów z każdym kolejnym oddechem. W skład smogu wcho-

dą zazwyczaj tlenek azotu oraz tlenki siarki, tlenek węgla, sadza i drobne pyły pochodzące ze spalania drewna, węgla lub biomasy.

### UCIEKAJ PRZED SMOGIEM!

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ostrzega, że zanieczyszczenie powietrza jest jednym z najważniejszych środowiskowych zagrożeń zdrowia. Długotrwałe wdychanie smogu może mieć bardzo negatywne skutki – szkodzi on bowiem nie tylko naszym drogom oddechowym,



#### CO KRYJE SIĘ W SMOGU?

##### JAK ODCZYTAĆ INFORMACJE

##### O ZANIECZYSZCZENIACH?

**PM 10** – pył zawieszony o bardzo małej średnicy ziaren – do 10 mikrometrów. Ziarna są na tyle małe, że mogą przeniknąć głęboko do płuc.

**PM 2,5** – pył zawieszony o średnicy nie większej niż 2,5 µm. Zdaniem WHO jest najbardziej szkodliwy dla naszego zdrowia.

**SO<sub>2</sub>** – dwutlenek siarki jest niezwykle reaktywny, bezbarwny, o duszącym zapachu, drażni drogi oddechowe.

**NO<sub>2</sub>** – dwutlenek azotu jest bardzo toksyczny, działa drażniaco w kontakcie ze skórą i oczami.

**O<sub>3</sub>** – ozon. Może powodować chwilowe zaburzenia funkcji oddechowych, szybki i płytki oddech oraz bóle głowy, zwłaszcza przy większym wysiłku fizycznym.

**CO** – tlenek węgla. Wysokie stężenia CO w powietrzu może prowadzić do zatrucia organizmu (zaczadzenia), a nawet śmierci.



ale także innym narządom. Choroby krążenia, zwiększone ryzyko wylewów i zachorowań na nowotwory, demencja, migreny, przewlekłe stany zapalne, astma, alergie – za te wszystkie przypadłości także może być odpowiedzialny właśnie smog. Toksyne z powietrza szkodzą nawet płodom w łonie matki – powodują zmniejszenie się masy urodzeniowej dziecka, a także mniejszą objętość ich główek i obniżoną pojemność płuc.



#### 5 OZNAK ZATRUCIA SMOGIEM:

- bóle głowy,
- trudności z myśleniem i spadek kondycji intelektualnej,
- nawracające infekcje,
- wrażliwe, piekące oczy,
- częste zadyszki i trudności z oddychaniem.

### TAJNA BROŃ W WALCE Z TOKSYNAMI

Zanieczyszczenia w wielkich miastach i aglomeracjach przypominają te, z którymi zmagają się mieszkańcy Ameryki Południowej mieszkający w Andach, w rejonie Wielkich Wulkanów. Pyły PM 2,5 i PM 10 unoszą się tam w powietrzu na co dzień, a ziemię i drogi pokrywa wulkaniczny osad. Trudności z oddychaniem, nieżyt oskrzeli i płuc, katar, przeziębienia, gry-

py – na te dolegliwości tamtejsi tubylcy uskarżają się najczęściej. Jak zatem radzą sobie z codziennym życiem? Od wielu lat leczą się swoją tajną bronią – eukaliptusem.

Cyneol, składnik m.in. oleju eukaliptusowego, ma właściwości blokujące wirusy kataru i świnki oraz zarazki dróg oddechowych. Potwierdzają to m.in. badania przeprowadzone na Uniwersytecie w Modenie we Włoszech pod kierownictwem profesora Claudio Cermelliego. Cyneol w połączeniu z drugą cenną substancją – borneolem – mają działanie oczyszczające oskrzela i płuca, rozpuszczając zalegającą w nich wydzielinę oraz ułatwiają jej wykrztuszenie. Działają przy tym rozkurczająco i rozgrzewająco. wywołując miejscowe przekrwienie.

### ZŁOTY ELIKSIR

Jednym z najlepszych środków pomagających na dolegliwości spowodowane smogiem jest syrop wymyślony przez naszą rodaczkę mieszkającą z mężem w Ameryce Południowej. Elżbieta i Rodri prowadzą tam sieć sklepów ze zdrową żywnością i ziołami, a ich zainteresowanie naturą i pasją do zgłębiania jej zdrowotnych tajemników zaowocowały stworzeniem eliksiru z eukaliptusa, który okazał się strzałem w dziesiątkę i podbił serca lokalnej społeczności. Miejscowi z wdzięczności nazwali go *elixir de oro* – złoty eliksir, ponieważ skutecznie pomagał łagodzić poważne problemy zdrowotne zarówno u dorosłych, jak i u dzieci: infekcje górnych dróg oddechowych, suchy kaszel, katar wysiękowy, chrypę oraz świszczanie w płucach. Skąd to cudowne działanie

preparatu? Badania naukowe wykazały, że pewien podgatunek eukaliptusa gromadzi w swoich liściach i gałęziach drobinki prawdziwego złota. Wysoka zawartość soli mineralnych, mikroelementów oraz pewna ilość nanodrobinek złota w roślinie i w jej wyciągu, może być kluczem do odkrycia tajemniczej przyczyny skuteczności złotego eliksiru. □

### Jak jeszcze można walczyć ze smogiem?

- 1 / Unikaj spacerów przy ruchliwych ulicach, w pobliżu fabryk czy kopalń.
- 2 / Ogranicz lub zrezygnuj z aktywności fizycznej na świeżym powietrzu w okresie nasilenia się zjawiska.
- 3 / Dbaj o to, czym palisz w piecu, wrzucając tam śmieci sam przyczyniasz się do zatrutowania powietrza.
- 4 / Zaopatrz się w specjalne maseczki antysmogowe.
- 5 / Stosuj preparaty naturalnie wspomagające drogi oddechowe, np. Eukalipekt.
- 6 / Pij dużo wody – pomoże ona usunąć z organizmu nagromadzone toksyny.

REKLAMA

### EUKALIPEKT 240 ML – SUPLEMENT DIETY

Eliksir z eukaliptusa i propolisu wykazuje silne działanie ochronne na górne i dolne drogi oddechowe. Ułatwia oddychanie i wzmacnia oskrzela w okresach dużego zanieczyszczenia powietrza, smogu i zmian pogody. Działa wykrztusnie i relaksuje. Bogate, naturalne składniki Eukalipektu są pozyskiwane z czystego środowiska centralnych Andów.

Zastosuj gdy zaczyna Cię brać!

- na oskrzela
- na gardło
- na układ oddechowy
- na odporność

Zalecany w dużych miastach.

Podmiot odpowiedzialny: ASEPTA

\*Produkt w promocji Rodzinna Apteczka w terminie: 01.04 – 30.04.2017

# 53,80 ZŁ\*





21 stycznia 2017 w Katowicach odbyła się I edycja Rodzinnych Targów Zdrowia. Wydarzenie to przyciągnęło kilka tysięcy osób, na które na miejscu czekało ponad 120 wystawców. Bezpłatne porady i badania lekarskie, specjalna strefa zabaw dla dzieci oraz liczne konkursy to tylko niektóre z atrakcji, które pojawiły się na Rodzinnych Targach Zdrowia.



# RODZINNE TARGI ZDROWIA

## BYŁY UDANE I PRZYCIĄGNĘŁY TYSIĄCE OSÓB

✍ Mateusz Wcisło

### "TAK" DLA ZDROWIA!

Drzwi Międzynarodowego Centrum Kongresowego, bo w nim odbyły się Rodzinnne Targi Zdrowia, otwarte zostały o godzinie 10.00. W ciągu ośmiu godzin z atrakcji przygotowanych przez organizatora skorzystało kilka tysięcy osób. Tak duża liczba pokazuje, że ludziom ciągle zależy na swoim zdrowiu, bo właśnie wokół tej wartości stworzone zostało to wydarzenie. Goście targów mo-

gli bowiem dowolnie korzystać z trudno dostępnych badań, takich jak np. badania dopplerowskie czy specjalistyczne badania kardiologiczne oraz wykonać szereg innych, podstawowych badań pod okiem lekarzy i specjalistów. Wśród nich znalazły się badania wzroku, słuchu, ciśnienia czy poziomu cukru we krwi. 21 stycznia, dzięki Rodzinnym Targom Zdrowia, Katowice stały się zdrowotnym centrum Polski.

### ZDROWIE TO RÓWNIEŻ ŚWIETNA ZABAWA

Na Rodzinnych Targach Zdrowia świetnie bawili się również dzieci, a specjalna strefa zabaw przyciągnęła całe rodziny! Na najmłodszych uczestników tych targów czekały takie atrakcje jak: trampolina z JUMP-CITY, boisko i strefa do gry w piłkę nożną, stoiska z klockami LEGO, gdzie można było samemu zaprogramować robota czy Kra-





sztuk walki. Większość z nich nastawiona była na interakcję, dlatego wszyscy, którzy brali udział w pokazach, świetnie się bawili!

### PO WIEDZĘ O ZDROWIU

Powodzeniem cieszyła się również część merytoryczna Rodzinnych Targów Zdrowia. W specjalnie utworzonej strefie przez cały dzień odbywały się wykłady i prelekcje

o zdrowiu prowadzone przez lekarzy oraz specjalistów. Słuchacze z pierwszej ręki mogli dowiedzieć się więcej między innymi o ochronie skóry głowy, chemii w żywności, działaniu konopi leczniczej czy wielozmystowej stymulacji noworodków i jej wpływie na rozwój dziecka. Tematów było o wiele więcej, a ich zróżnicowanie sprawiło, że każdy znalazł tutaj coś dla siebie. □

ina Czarów, gdzie rodzice mogli zostawić swoją pociechę pod okiem opiekunów i bez przeszkód korzystać w tym czasie z innych atrakcji. Mnóstwo ciekawych rzeczy działo się również na scenie głównej i pod nią! Praktycznie przez cały dzień odbywały się interesujące pokazy, w tym naukowe, taneczne, pierwszej pomocy czy nawet



*1 edycja Rodzinnych Targów Zdrowia już za nami. Na pewno nie było to jednak ostatnie wydarzenie tego typu. Już w tym roku planowany jest szereg mniejszych wydarzeń, rozrzuconych po całej Polsce, które będą propagowały zdrowy tryb życia i umożliwiałły przeprowadzenie między innymi darmowych badań i konsultacji lekarskich. Wszystko to oczywiście w ciepłej i rodzinnej atmosferze, jaka 21 stycznia ogarnęła całe Międzynarodowe Centrum Kongresowe.*



Po więcej informacji i aktualności dotyczących wszystkich nadchodzących wydarzeń zapraszamy na stronę **[www.targizdrowia.com.pl](http://www.targizdrowia.com.pl)** oraz na portal **[www.rodzinazdrowia.pl](http://www.rodzinazdrowia.pl)**



# PRZEBARWIENIA

## ROZPRAW SIĘ Z NIMI RAZ NA ZAWSZE

✍ Edyta Wara-Wąsowska

**Przebarwienia szpecą skórę i dodają jej lat. Wiele osób wstydzi się przez to swojego wyglądu. Ci, którzy zmagają się z przebarwieniami, niechętnie nawiązują kontakty, często unikają zatłoczonych miejsc lub czują dyskomfort, rozmawiając z nowo poznaną osobą. Na szczęście z przebarwieniami można skutecznie walczyć. Wystarczy odpowiednie leczenie. Jaką metodę wybrać – czy wystarczą kremy, czy może sięgnąć po intensywniejsze metody jak kwasy lub laser? Dlaczego zawsze warto konsultować się z dermatologiem? O czym należy bezwzględnie pamiętać?**

Przebarwienia bardzo często są jedynie problemem estetycznym, uwarunkowanym genetycznie. Przyciągają wzrok i uwagę innych, a osoby zmagające się z tą dolegliwością często wstydzą się przebywać w zatłoczonych miejscach, zwłaszcza, jeśli przebarwienia są bardzo wyraźne. Leczenie dolegliwości bywa długim i trudnym procesem, jednak czasami jest jedyną szansą na normalne funkcjonowanie w społeczeństwie. Warto zresztą zaznaczyć, że przebarwienia – nawet małe i niepozorne – mogą być objawem różnych chorób. To oznacza, że bez względu na wielkość przebarwień i poziom ich uciążliwości w codziennym funkcjonowaniu, należy udać się do dermatologa.

### CZYM SĄ PRZEBARWIENIA?

Z przebarwieniami mamy do czynienia, kiedy na skórze pojawiają się plamy w nienaturalnym kolorze. Są one zazwyczaj ciemniejsze niż reszta skóry. Mogą być niewielkie, niezwracające niczyjej uwagi i przyjmujące formę małych znamion, czasem jednak są niezwykle widoczne i obejmują większą powierzchnię. Przebarwienia powstają w momencie, gdy działanie komórek odpowiedzialnych za produkcję melaniny – czyli melanocytów – jest z jakiegoś powodu zaburzone.

Przebarwienia można zaobserwować zazwyczaj na skórze twarzy, dłoni, dekoltu, ra-





mion lub nóg (zwłaszcza łydek), czyli tych części ciała, które są najbardziej narażone na działanie promieni UV.

## RODZAJE PRZEBARWIEŃ

Do najczęstszych przebarwień skóry można zaliczyć plamy soczewicowate, ostudy oraz – co może dziwić – także piegi, czyli złogi melaniny (ich występowanie jest uwarunkowane genetycznie). Innymi rodzajami znamion są melasma, melanoza Riehla, odczynu fitotoksyczne i odbarwienia.

Plamy soczewicowate na ogół nie są groźne dla zdrowia, podobnie zresztą jak piegi, ale w przeciwieństwie do nich nie zmieniają jednak barwy pod wpływem słońca. Zazwyczaj plamy tego rodzaju pojawiają się w wyniku starzenia się skóry lub jej nadmiernej ekspozycji na promieniowanie UV. Czasami jednak zdarza się, że są objawem rzadkich chorób, takich jak m.in. zespół Peutza-Jeghersa czy zespół Carneya.

*Zaburzenia pigmentacji skóry, nazywane ostudą, pojawiają się zazwyczaj w wyniku wahań hormonalnych związanych z ciążą, menopauzą czy przy stosowaniu niektórych leków antykoncepcyjnych.*

Przy omawianiu rodzajów przebarwień warto wspomnieć o odbarwieniach, czyli fragmentach skóry pozbawionych odpowiedniej ilości melaniny. Odbarwienia są typowe dla bielactwa (całkowitego lub częściowego), chociaż występują także u osób po urazach lub niektórych zabiegach.

## PRZYCZYNY PRZEBARWIEŃ

Najczęstszą przyczyną zabarwień jest zbyt długa ekspozycja skóry na działanie promieni słonecznych. Bardzo często znamiona są też wynikiem predyspozycji genetycznych (tak jak wspomniane już wcześniej piegi). Możliwych przyczyn przebarwień jest jednak znacznie więcej. Znamiona takie mogą być na przykład pozostałościami po trądziku. Niestety w wielu

wypadkach pojawienie się zmian skórnych jest objawem choroby. Przebarwienia mogą świadczyć o problemach z wątrobą, nadnerczami, tarczycą czy niewłaściwym poziomem hormonów (najczęściej dotyczy to kobiet w ciąży, podczas menopauzy lub przyjmujących leki antykoncepcyjne). Czasami przyczyną pojawienia się zmian skórnych jest alergia, która może być wywołana używaniem niektórych rodzajów kosmetyków lub leków. Mimo że przebarwienia to na ogół problem jedynie estetyczny, warto zwrócić uwagę na pojawienie się nowych zmian skórnych i zastanowić się nad przyczyną ich wystąpienia.

## JAK POZBYĆ SIĘ PRZEBARWIEŃ? NAJSKUTECZNIEJSZE SPOSOBY

Kobiety, które zmagają się z niewielkimi przebarwieniami, najczęściej sięgają po kosmetyki ukrywające niedoskonałości – korektory, dobrej jakości podkłady i pudry czy nawet samoopalacze. Niestety, czasem



Pierwszym krokiem zawsze powinna być wizyta u specjalisty – w tym przypadku dermatologa. Lekarz sprawdzi najpierw, czy przebarwienia nie są objawem choroby, a jeśli przyczyny są zupełnie inne (promienie UV, geny), to dermatolog może zalecić nam jedną z kilku różnych metod leczenia:

- stosowanie kremów rozjaśniających lub innych kosmetyków, które zawierają w sobie umbeliferon, hydrochinon, arbutynę czy kwas witaminy A (retinoidy), środki tego rodzaju najlepiej stosować w przypadku świeżych przebarwień,
- wykonanie peelingu chemicznego (nazywanego inaczej chemabrazją) na bazie kwasów (trójchłorooctowego, glikolowego, azelainowego),
- krioterapię (terapię zimnem),
- wykonanie peelingu kawitacyjnego (zabieg, który ma na celu rozbicie komórek warstwy rogowej),
- wykonanie zabiegu mikrodermabrazji (czyli peelingu mechanicznego, który polega na usunięciu warstwy rogowej naskórka przy użyciu tarcz ściernych).

nawet najlepszy makijaż nie wystarczy, by ukryć niechciane zmiany skórne. Jak w takim wypadku walczyć z przebarwieniami?

## DOMOWE SPOSOBY NA PRZEBARWIEŃ

Czasami wizyta u dermatologa nie jest konieczna. Np. gdy przebarwienia są spowodowane trądzikiem lub nadmiernym opalaniem, to pomóc mogą nawet zwykłe, domowe metody.

*Do walki z przebarwieniami najczęściej wykorzystywana jest cytryna. Wystarczy systematycznie przecierać zabarwienia wacikiem namoczonym w soku z tego owocu.*

Dobrym pomysłem jest również przygotowanie maseczki z cytryny (ze skórki lub miąższu zmieszanych z łyżką naturalnego jogurtu lub kefiru). Podobne właściwości wykazuje również maseczka z ogórka, a dodatkowo nawilża ona i oczyszcza skórę. Maseczkę można wykonać także z jabłka i sody oczyszczonej (wymaga tylko odrobiny wody). Rozjaśnienie skóry może zapewnić także pasta przygotowana na bazie migdałów i miodu.

Przebarwienia warto także przemywać naparami i płukankami. Najlepiej sprawdzą się mieszanki sporządzone z aloesu, selera, pietruszki, rumianku, a nawet aspiryny. Należy jednocześnie pamiętać, że domowe sposoby są skuteczne jedynie w wypadku płytkich przebarwień – wszystkie inne powinny obejrzeć dermatolog. To on decyduje również w takim przypadku o odpowiedniej metodzie leczenia. □







✍ Zuza Pietrzak

# POKAŻ NOGI!

Wiosną krytyczniej spoglądasz na swoją sylwetkę. Brak ruchu w ostatnich miesiącach oraz dieta obfitująca w tłuszcze i węglowodany sprawiły, że kondycja skóry pozostawia nieco do życzenia, a na nogach i brzuchu pojawił się nieproszony gość – cellulit. Choć niełatwo przywrócić jej nieskazitelną gładkość i jędrność, przy odrobinie wytrwałości z uśmiechem wkroczysz w sezon bikini.

Z nóg – jak z przystawionej dłoni – można wyczytać wiele informacji o stanie naszego zdrowia i trybie życia, jaki wiemy. Najczęściej skarżymy się na cellulit i opuchliznę. Przypadłości te bywają jednak efektem indywidualnych uwarunkowań (dziedziczność, hormony, choroby, specyfika pracy), a nie rzeczywistych zaniedbań. Bywa przecież, że osoby o znacznej nadwadze mają gładką skórę, a wysportowana dziewczyna bezskutecznie zmagą się z tzw. skórą pomarańczową. Profilaktyka w tym przypadku opiera się przede wszystkim na regularnej aktywności, zbilansowanej diecie i odpowiedniemu nawodnieniu organizmu. Co jednak zrobić, gdy pomimo starań nie zdołaliśmy ich uniknąć? Odpowiedź jest prosta: działaj!

## SKĄD TE ZMIANY?

Cellulitis, czyli potocznie skóra pomarańczowa, to zmiany spowodowane nieprawidłowym gromadzeniem się tkanki tłuszczowej pod skórą. Pojawia się najczęściej na biodrach, brzuchu, pośladkach i przedramionach – tam, gdzie jest jej najwięcej.

Chociaż objawy są na pierwszy rzut oka podobne (grudki, nierówności), to przyczyn tych zmian może być wiele, a wystąpić mogą – wbrew powszechnej opinii – nie tylko u osób otyłych. Na rozwój cellulitu według specjalistów mają wpływ głównie:

- zmiany hormonalne i stosowanie środków hormonalnych,
- zażywanie niektórych leków (np. przeciwhistaminowych, beta-blokerów),
- siedzący tryb życia,
- stres, bezsenność, depresja,
- choroby (np. układu krążenia, nerek),
- czynniki genetyczne,
- dieta obfitująca w tłuszcze zwierzęce i węglowodany,
- noszenie zbyt obcisłych ubrań.

## ROZPOZNAJ WROGA

W zależności od mechanizmu powstawania wyróżnia się trzy rodzaje cellulitu:

- 1) wodny – pojawia się głównie u szczupłych kobiet, przede wszystkim na udach, na przykład przed menstruacją, w efekcie zmian hormonalnych oraz nieprawidłowego przepływu krwi i limfy w tkance łącznej. Niewłaściwie krążąca limfa pozostawia toksyny w komórkach tłuszczowych, a te pęcznieją, zamieniając się w zbite, bolesne grudki,
- 2) tłuszczowy – objawia się małymi podskórnymi grudkami, a jego przyczyną jest nadmiar kwasów tłuszczowych w komórkach ciała. Może pojawić się na całym ciele, a obserwuje się go u osób otyłych,
- 3) cyrkulacyjny – to najtrudniejszy z przeciwników, którego przejawem są twarde, bolesne grudki. Pojawia się na udach i nad kolanami, gdy włókna kolagenowe otaczające tkankę tłuszczową nie działają prawidłowo, uniemożliwiając prawidłową pracę układu krążenia i dotlenienie komórek.

## JAK POKOCHAĆ CYTRUSY?

Aby skóra pomarańczowa kojarzyła się nam już tylko pozytywnie, najlepiej uderzyć w cellulit w jego pierwszej fazie, gdy zmiany widoczne są tylko przy dotyku i nie są jeszcze bolesne.

Na ogół wystarczy wtedy zwiększyć aktywność, wprowadzić zmiany w menu, stosować odpowiednią pielęgnację (zabiegi i preparaty antycellulitowe). Rezultaty będą widoczne już po kilku tygodniach.



Gdy zmiany są zaawansowane, przywrócenie skóry gładkości potrwa dłużej, ale jest możliwe!

Aby pokonać cellulit, trzeba zadziałać z różnych stron. Przede wszystkim należy:

- usprawnić przepływ krwi i limfy (by usunąć z organizmu produkty przemiany materii oraz toksyny),
- przyspieszyć przemianę materii,
- poprawić ukrwienie skóry.

## JAK TO OSIĄGNĄĆ?

### KROK 1

#### Zacznij od talerza

Prawidłowa dieta nie tylko doda energii do aktywności, ale także wspomaga detoksykację organizmu. Eliminuj z niej sól i tłuszcze zwierzęce, ich miejsce niech zajmą ziola poprawiające przemianę materii oraz warzywa, owoce, ryby, kasze i produkty pełnoziarniste, soki warzywne i owocowe, woda i zielona herbata.

### KROK 2

#### Biegim po piękno

Każdego dnia wygoszpodaruj przynajmniej 30-45 minut na aktywność. Szczególnie polecane dyscypliny to: pływanie, jazda na

rowerze, rolkach, energiczne spacerzy, taniec i aerobik. Umiarkowany ruch nie tylko spala tkankę tłuszczową, ale rozładuje też emocjonalne napięcie i dotlenia cały organizm.

### KROK 3

#### Siła dotyku

Masaże i zabiegi – zarówno te w profesjonalnym gabinecie (np. drenaż limfatyczny), jak i domowe peelings lub z zastosowaniem masażerów i rozmaitych akcesoriów, pobudzą krążenie i wygładzą naskórek.

### KROK 4

#### Kosmetyki pielęgnacyjne

Peelingi, balsamy, kremy, żele stosowane zgodnie z zaleceniami producenta lub dwa razy dziennie są skutecznym wsparciem w procesie likwidowania cellulitu. Wybierając je, sięgaj po te, które zawierają kofeinę, wyciągi i olejki roślinne oraz składniki redukujące obrzmienie, drenujące i poprawiające elastyczność skóry.

#### TWÓJ PLAN ANTICELLULITOWY

Dobra strategia to podstawa!

W plan każdego dnia wpisz trzy elementy, dzięki którym zredukujesz cellulit w miesiąc.

**RANO:** 15-minutowa gimnastyka, a po prysz-

nicu (najlepiej z naprzemiennym stosowaniem zimnego i letniego natrysku) – nałożenie na skórę preparatu antycellulitowego (wcieranie przez 2-3 minuty).

**PO PRACY:** trening (pełna jednostka treningowa, najlepiej pod okiem trenera) lub lżejsza forma aktywności (zabawa z dziećmi, bieg, rower, pływanie) na zmianę z wizytą w gabinecie kosmetycznym.

**WIECZOREM:** gimnastyka rozluźniająca mięśnie (joga, stretching), masaż z użyciem szczotki lub rękawicy, aplikacja odpowiednich preparatów (wcieranie przez 2-3 minuty). □

#### TWÓJ NIEZBĘDNIK – PRZYPADNE AKCESORIA

- rękawica lub szczotka do masażu i peelingu
- pas masujący-peelujący
- wateczki rolujące, masażer
- folia spożywcza – po nałożeniu preparatu antycellulitowego warto owinąć ciało folią, by wspomóc wchłanianie kosmetyku
- bańka chińska do masażu
- prysznic – słuchawka prysznicowa z możliwością zmiany intensywności natrysku

REKLAMA

## SLIM DESIGN™

[Kompleks Kofeina]<sup>3D(1)</sup>

SKUTECZNOŚĆ<sup>(1)</sup>  
ANTICELLULITOWA  
**7 DNI**

**ELANCYL**  
LABORATOIRE

N O W O Ś Ć

## SLIM DESIGN™

NOC

[Kompleks Kofeina]<sup>3D</sup>  
+  
Booster nocny GP4G

SKUTECZNOŚĆ<sup>(2)</sup>  
ANTICELLULITOWA  
**7 NOCY**

Pierre Fabre  
Dermo-Cosmétique

1) Ocena kliniczna cellulitu - badanie kliniczne zrealizowane w grupie 56 kobiet w wieku 18 - 49 lat.  
2) Badanie kliniczne zrealizowane pod kontrolą dermatologiczną w grupie 52 kobiet w wieku od 25 do 45 lat.  
INTENSYWNE WYGŁADZENIE NIERÓWNOŚCI: pomiary instrumentalne ud po 7 nocy





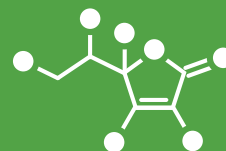
# NOWALIJKI KUPOWAĆ CZY UNIKAĆ?

✍ Ewa Marciniak

**Wczesną wiosną na bazarach i sklepowych półkach pojawiają się nowalijki. Czy warto je kupować i czy bez wątpliwości są zdrowe?**

Nowalijkami nazywamy młode warzywa, które jako pierwsze pojawiają się w sprzedaży wczesną wiosną (nawet już w marcu). Mimo że obecnie mamy dostęp do większości warzyw i owoców niemalże przez cały rok, pojawienie się krajowych wiosennych warzyw kojarzy nam się z definitywnym zakończeniem zimy i z wyższym standardem smakowym niż ten, który oferują importowane warzywa i owoce dostępne jesienią i zimą. Choć wydaje się, że nowalijki walorami

smakowymi i zapachowymi przewyższają dostępne przez cały rok ogórki czy pomidory, warto zastanowić się nad tym, czy również pod względem wartości odżywczych stanowią cenny składnik diety i czy są bezpieczne dla zdrowia. Wątpliwości budzi bowiem fakt, że przy panującym w Polsce klimacie nie da się tak wcześnie



Zarówno warzywa gruntowe, jak i nowalijki, które dorastały w szklarniach, zawierają szereg witamin (w tym z grupy A, B, C, D, E i K) oraz składników mineralnych (pierwiastki: wapń, żelazo, magnez, potas, fosfor i cynk). Należy jednak wziąć pod uwagę, że warzywa szklarniowe mają mniejszą zawartość witamin (szczególnie witaminy C) niż te, które dojrzały w świetle słonecznym. Są też mniej zasobne w cukry i substancje zapachowe.





(marzec, kwiecień) wyhodować warzyw w warunkach wyłącznie naturalnych. Uprawa ta wymaga stworzenia sztucznych warunków – dodatkowego naświetlenia czy wspomagania nawozami i innymi środkami chemicznymi.

## WITAMINY I MINERAŁY

Nic tak nie cieszy oczu smakosza, jak przyozdobione młodymi warzywami „wiosenne” kanapki. Sałata, pomidor, ogórek i szczypiorek to składniki diety, które bez wątpliwości wzbogacają i podkreślają smak kanapek, sałatek czy surówek. Cienimy je jednak nie tylko za to, że są smaczne. Od dawna bowiem wiadomo, że stanowią bogate źródło wartości odżywczych – głównie ze względu na zawartość witamin i minerałów niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania ludzkiego organizmu.



Wczesną wiosną – w marcu, kwietniu – należy kupować nowalijki z umiarem. Biorąc pod uwagę warunki klimatyczne, niemal na pewno były uprawiane w szklarniach. Krajowe, gruntowe warzywa, które mogły dojrzeć w słońcu i zawierają mniej substancji chemicznych, pojawiają się późną wiosną, a więc najwcześniej w maju.

Dlatego nowalijki ze szklarni nie dorównują smakiem tym, które faktycznie dojrzewały w naturalnych warunkach. Szklarniane pomidory i ogórki dorastają wspomagane sztucznym oświetleniem i temperaturą, a także nawożone chemikaliami. Nie są też narażone na ataki szkodników, dlatego wyrastają w szybszym tempie i w okazałych rozmiarach. Kupując nowalijki, warto zwrócić uwagę na ich rozmiar i kolor. Te wyjątkowo okazałe pod względem rozmiaru oraz mające intensywną barwę, z dużym prawdopodobieństwem pochodzą ze szklarni i mogą być przenawożone, a więc zawierać szkodliwe dla człowieka chemikalia.

*To właśnie ze względu na potencjalny chemiczny skład wczesnych warzyw dietetycy ostrzegają, aby sięgać po nie z umiarem, a w szczególności nie serwować ich w nadmiarze małym dzieciom.*

## ZAGROŻENIA

To właśnie ze względu na potencjalny chemiczny skład wczesnych warzyw dietetycy ostrzegają, aby sięgać po nie z umiarem, a w szczególności nie serwować ich w nadmiarze małym dzieciom. Podawane w trakcie hodowli nawozy sztuczne często zawierają nieprzyjemne dla ludzkiego organizmu substancje chemiczne, które przenikają do warzyw i owoców. Mogą to być szczególnie groźne związki azotu – azotany i azotyny. Nawożone rośliny wchłaniają każdą ilość podawanych substancji chemicznych, nie ograniczając się do ilości, która wystarczyłaby im faktycznie do osiągnięcia dojrzałej postaci. Nowalijki mogą także zawierać inne szkodliwe substancje, jak: ołów, rtęć i kadm (szczególnie te, których uprawy leżały w pobliżu uczęszczanych dróg). Nie każde młode warzywo czy owoc ma taką samą zawartość chemiczną. Niektóre z nich są bardziej podatne na kumulowanie się szkodliwych związków chemicznych. Są to w szczególności: szczypiorek, sałata, rzodkiewka, szpinak oraz młode buraki. Mniej chłonne w szkodliwą chemię są za to pomidory, ogórki oraz młode ziemniaki i marchew.

## NOWALIJKI – TAK, ALE...

Ze względu na smak i cenne składniki warto urozmaicać dietę nowalijkami, rozsądnie jednak pytać sprzedawców o pochodzenie zamówionego towaru. Producenci są zobowiązani podawać informacje o pochodzeniu warzyw i owoców oraz warunkach, w jakich były uprawiane. Warto też kupować warzywa i owoce bezpośrednio z gospodarstw ekologicznych, a nawet o ile mamy taką możliwość, uprawiać je samemu w ogrodzie czy na działce. Wcze-

sną wiosną – marzec, kwiecień – należy kupować nowalijki z umiarem. Biorąc pod uwagę warunki klimatyczne, niemal na pewno były uprawiane w szklarniach. Krajowe, gruntowe warzywa, które mogły dojrzeć w słońcu i zawierają mniej substancji chemicznych, pojawiają się późną wiosną, a więc najwcześniej w maju. Kupując nowalijki, trzeba także zwracać uwagę na ich wygląd. Nie wybierajmy przerosniętych, zwiędniętych ani tych, które mają przebarwienia na liściach. Takie cechy mogą świadczyć o dużej zawartości chemikaliów. Przed podaniem nowalijki należy dokładnie umyć i obrać ze skórki (pod nią kumuluje się najwięcej substancji chemicznych), a w procesie przechowywania nigdy nie pozostawiać ich zapakowanych w foliowe opakowania. Zawarte w nich związki azotu w foliowym opakowaniu mogą przeistoczyć się w rakotwórcze substancje – nitrozaminy. Nowalijki wspaniale wzbogacają jadłospis. Wczesną wiosną sięgajmy jednak po nie sporadycznie. Warto poczekać do maja, na te wyroste z gruntu. Są tańsze i zdrowsze. Na miesiące zimowe i wczesnowiosenne można każdego roku przygotować zapasy w postaci zapraw owocowych i warzywnych – przecierów, surówek czy soków. □



Naukowcy badający skład warzyw szklarniowych ostrzegają, że hodowcy nadużywają nawozów i innych „wspomagaczy” chemicznego pochodzenia, chcąc skrócić okres dorastania warzyw i owoców. Jednorazowe spożycie nowalijek przenawożonych związkami azotu może doprowadzić do zatrucia pokarmowego, a regularne spożywanie żywności bogatej w te substancje może doprowadzić nawet do choroby nowotworowej układu pokarmowego, a w szczególności do raka żołądka.



# WIOSENNE PRZEPISY



**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.

 Magdalena Olańska

## KREM Z ZIELENEGO GROSZKU I AWOKADO: CZYLI MOC ZIELENI W NATARCIU!

🕒 15 minut  
★ ★ ★ łatwe

### SKŁADNIKI NA DWIE PORCJE:

450 g mrożonego zielonego groszku  
1 dojrzałe awokado 1 2 małe szalotki (lub 1 mała cebula) 1 1 ząbek czosnku  
1 sok z limonki 1 garść listków świeżej mięty (opcjonalnie) 1 1 l bulionu domowej roboty 1 1 łyżka masła klarowanego 1 sól, pieprz  
1 opcjonalnie: garść pestek dyni, mleko kokosowe



### PRZYGOTOWANIE:

Cebulę i czosnek posiekać. Rozgrzać w garnku klarowane masło i poddusić cebulę i czosnek. Dodać groszek. Zalać gorącym bulionem i podgotować ok. 15 minut. Awokado obrać, wyjąć pestkę i pokroić w kostkę. Miętę umyć i posiekać. Do zupy dodać awokado i miętę, całość dokładnie zmiksować, doprawić sokiem z limonki, solą i pieprzem. Zupę przelać do miseczek. Można posypać pestkami dyni (doskonale przeciwdziałają pasożytom). Można też zabielić kilkoma łyżkami mleka kokosowego wedle uznania. Przyprawić do smaku.



## PIECZONA BRUKSELKA Z ORZECHAMI WŁOSKIMI

Brukselka to niepozorne i niedoceniane warzywo, które ma niesamowity potencjał. Działa antynowotworowo i odtruwająco, wspomaga także regenerację wątroby. Dodatkowo jest niskokaloryczna, a aromat, jaki zyskuje podczas pieczenia, jest wprost niezapomniany. Brukselka jest doskonałym towarzyszem każdego wiosennego detoksu. W połączeniu z czosnkiem i orzechami włoskimi będzie stanowić prawdziwą naturalną odtruwającą bombę, pełną roślinnych składników aktywnych!

🕒 5 minut + 25 minut pieczenia  
★ ★ ★ łatwe

### SKŁADNIKI:

500 g brukselki 1 2 ząbki czosnku  
1 4 łyżki orzechów włoskich 1 oliwa extra virgin 1 rozmaryn 1 sól morską lub himalajską 1 świeżo mielony czarny pieprz



### PRZYGOTOWANIE:

Piekarnik nagrzej do 180°C. Brukselki umyj, oczyść z brzydkich liści i twardych końcówek oraz przekrój na pół. Przetóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, skrop oliwą, dopraw solą i pieprzem, dokładnie wymieszaj. Dodaj przekrojone, nieobrane ząbki czosnku i 1 gałązkę rozmarynu. Wstaw do piekarnika, piecz przez 20 minut aż listki brukselki zaczną się rumienić. Dodaj orzechy i piecz przez kolejne 5 minut. W ten sposób przygotowana brukselka będzie stanowić wspaniały dodatek do obiadu lub zdrową i odżywczą warzywną przekąskę.





## WIOSENNE SMOOTHIE

Jeśli detoks, to i smoothie! Witaminy w takiej postaci to łatwe do przyswojenia eliksiry, które wzmocnią krew, dostarczą wartości odżywczych, siły i witalności, wspomogą detoks wątroby. Takie wsparcie przyda nam się zwłaszcza teraz!

🕒 5 minut

★★★ łatwe

### SKŁADNIKI:

garść jarmużu | 2 łydgi selera naciowego | jabłko (razem ze skórką) | kiwi | sok z cytryny | opcjonalnie: odrobina miodu lub ksylitolu



### PRZYGOTOWANIE:

Łydgi selera umyć i pokroić na mniejsze kawałki. Kiwi obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Jabłko również pokroić w kostkę. Wrzucić pokrojone składniki do wysokiego naczynia, dodać umyty jarmuż, sok z cytryny i zblendować razem. Opcjonalnie dodać odrobinę miodu lub ksylitolu do smaku. Jeśli smoothie wyjdzie za gęste, dodać odrobinę wody i zmiksować ponownie.

## KASZA JAGLANA Z BURAKIEM I CHIPSAMI Z JARMUŻU

Kasza jaglana i burak to idealne połączenie wzmacniające i odtruwające organizm. Oba produkty wspomagają regenerację i detoksykację wątroby, alkalizują i są uważane za absolutne „superfood”. W połączeniu ze zdrowymi tłuszczami, zawartymi w siemieniu lnianym, i składnikami aktywnymi z jarmużu będą stanowiły niezwykle detoksyfikujące, odżywcze i kompletne danie.

🕒 25 minut

★★★ średnia trudność

### SKŁADNIKI:

4 łyżki kaszy jaglanej | upieczony lub ugotowany burak dużej wielkości | potężna garść jarmużu | łyżka siemienia lnianego/nasion konopii/chia | oliwa z oliwek/olej kokosowy | przyprawy: kurkuma, sól himalajska, pieprz



### PRZYGOTOWANIE:

Kaszę jaglaną uprażyć na suchej patelni. Przebrać wodą i odcedzić. Wrzucić do garnka z gotującą się wodą (1 i ¼ szklanki wody). Dodać szczyptę soli i gotować pod przykryciem na małym ogniu przez 12-14 minut. Mieszać co jakiś czas. Jeśli kasza szybciej wchłonie wodę, można dodać jej jeszcze trochę. Jeśli jest jeszcze twarda lub jeśli jest już prawie dobra, zdjąć z ognia i odstawić pod przykryciem by „doszła”. Upieczonego buraka pokroić w kostkę. Wymieszać z gotową kaszą jaglaną i podgrzać wszystko razem w garnku lub na patelni, z dodatkiem oliwy z oliwek lub oleju kokosowego.

Na koniec dodać przyprawy i siemię lniane/nasiona konopii lub nasiona chia.

W międzyczasie liście jarmużu umyć, odciąć grube części, pokroić na mniejsze kawałki, posypać odrobiną soli himalajskiej i wstawić do nagrzanego na 180°C piekarnika na ok. 5 minut. Po tym czasie liście powinny być chrupiące niczym chipsy. Podawać jako dodatek do buraczanej kaszy jaglanej.







# JAK UNIKAĆ PODJIADANIA?

Na wiosnę zrzućmy z siebie ubrania, odsłaniając ciało. Wiele osób patrzy wówczas surowo na swoją figurę. Podjadanie to największy wróg ładnej sylwetki. Przed zastosowaniem rygorystycznej diety czasem warto po prostu zrezygnować z przekąsek między posiłkami.



**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.

✍ Magdalena Olańska

Unikanie podjadania wcale nie musi być takie trudne, za jakie uchodzi. Problem z przekąszaniem pomiędzy posiłkami polega na tym, że jest ono uzależniające. Jemy pomiędzy posiłkami, a gdy przychodzi pora obiadu czy kolacji, wcale nie jesteśmy głodni. Nie jemy zatem zdrowego, pełnowartościowego i zbilansowanego dania. Tym samym nasze ciało nie dostaje odpowiedniego paliwa, żeby móc dożywić komórki i odbudować tkanki. Uruchamia się lawina procesów biochemicznych w naszych organizmach – do mózgu docierają sygnały, że wciąż brakuje nam witamin, soli mineralnych, składników odżywczych, więc za moment znów sięgamy po drobną przekąskę, aby wyciszyć nieco ten podniesiony w ciele alarm. I tak na okrągło. Tym samym uruchamiamy mechanizm błędnego koła i na własne życzenie w nie wchodzimy. Jak się z niego wyzwolić? Po pierwsze zastosujmy podstawowe, proste zasady:

1

## JEDZMY REGULARNIE

Spożywanie 3-5 posiłków dziennie to absolutna podstawa kontrolowania apetytu i napadów głodu. Niektóre osoby lepiej czują się spożywając 3 posiłki dziennie (dotyczy to zwłaszcza osób z problemami z kontrolowaniem stężenia cukru we krwi, które jedząc 3 posiłki dziennie,

minimalizują liczbę wyrzutów insuliny do krwi

w ciągu dnia i lepiej mogą kontrolować tzw. glikemię), inne natomiast cieszą się lepszym samopoczuciem, spożywając 5 równomiernie rozłożonych w ciągu dnia posiłków. Znajdźmy swój rytm i przestrzegajmy go.

2

## PIJMY ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ PŁYNÓW

Odpowiednie nawodnienie to podstawa do tego, żeby wszystkie procesy biochemiczne w ciele przebiegały prawidłowo. Dodatkowo pragnienie bardzo często jest mylone z głodem. Czasami po prostu potrzebujemy dodatkowej szklanki wody z cytryną zamiast kolejnej przekąski. Wprowadzenie regularności posiłków, o którym pisałam, również powinno być dużą pomocą w kwestii rozeznawania uczucia głodu i pragnienia. Nasz organizm, przyzwyczajając się do regularnego trybu, sam będzie domagał się posiłku o odpowiedniej porze. Pomiedzy nimi sięgajmy JEDYNIĘ po wodę z cytryną lub ziołowe napary.

3

## ZADBAJMY O ODPOWIEDNIĄ KOMPZYCJĘ POSIŁKÓW, A PRZED W SZYSTKIM:

**a. właściwą ilość białka i błonnika**  
To główne składniki zapewniające uczucie sytości. Dodatkowo zarówno

białko, jak i błonnik, obniżają tzw. indeks glikemiczny produktów, zapobiegając tym samym nadmiernym skokom i wahaniom stężenia cukru we krwi. Dobrymi źródłami białka będą przede wszystkim ryby, jaja i dobre jakościowo mięso. Głównymi źródłami błonnika w diecie powinny być natomiast przede wszystkim świeże warzywa i owoce.

### **b. zdrowy tłuszcz w naszej diecie**

Oliwa z oliwek, awokado, olej lniany, tłuste ryby morskie, olej kokosowy – to absolutni zwycięzcy rankingu najzdrowszych tłuszczów. Warto włączyć je do jadłospisu, żeby zapewnić sobie sytość na dłużej. Tłuszcz opóźnia pojawianie się uczucia głodu. Dodajmy więc do posiłku kawałek awokado, garstkę migdałów, łyżkę oliwy z oliwek, a potrzeba podjadania między posiłkami zniknie.

### **c. odpowiednią podaż warzyw**

Oprócz tego, że dostarczą one wspomnianego błonnika, wypełnią też żołądek i zapewnią dzienną dawkę witamin, aktywnych enzymów roślinnych i składników mineralnych. To bardzo ważne, gdyż ciało bardzo często domaga się kolejnej przekąski, tak naprawdę łaknąc składników odżywczych. Jeśli cierpimy na niedobory witamin i soli mineralnych, ciężko będzie opanować apetyt. To, co spożywamy, musi być więc jakościowo dobre pod względem odżywczym.



## 4 WYELIMINUJMY PRODUKTY, KTÓRE POWODUJĄ NADMIERNE WAHANIA CUKRU WE KRWI

Należą do nich wszelkie słodkie, cukry proste czy produkty o wysokim indeksie glikemicznym (warto zaopatrzyć się w tabelę produktów o niskim i wysokim indeksie glikemicznym – to prosta i skuteczna pomoc nie tylko dla cukrzyków, ale również dla każdej osoby, która ma problemy z podjadaniem). Po spożyciu tego typu produktów poziom cukru we krwi bardzo szybko wzrasta, po czym... równie szybko opada (dzięki sprawnemu działaniu hormonu zwanego insuliną). To z kolei prowadzi do sięgania po kolejne przekąski.

## 5 RUSZMY SIĘ!

Wprowadźmy codzienną aktywność fizyczną do naszej rutyny. Umiarkowany wysiłek i ruch polepszają metabolizm, a dodatkowo pomagają wyrównywać poziom cukru we krwi – ten z kolei jest odpowiedzialny za apetyt. Ruch dodatkowo poprawia nastrój, zwiększa dotlenienie tkanek (a więc również dowóz składników odżywczych do komórek) i działa relaksująco. To niezwykle ważne, ponieważ bardzo często sięgamy po kolejne przekąski jedynie z powodu nudy czy niepokoju. Rozładowanie napięcia aktywnością fizyczną będzie więc w tym przypadku kluczem do sukcesu.

## WPROWADZENIE POWYŻSZYCH ZASAD ŻYWIENIOWYCH DOPEŁNIJMY ZASTOSOWANIEM PEWNYCH PSYCHOLOGICZNYCH TRIKÓW, POMAGAJĄCYCH RADZIĆ SOBIE Z PODJADANIEM. PRZED WSZYSTKIM:

-  **Zabierzmy przekąski z pola widzenia.** Bardzo często zdarza się, że sięgamy po przekąskę tylko i wyłącznie dlatego, że jest ona w zasięgu ręki i pola widzenia. Nie kuśmy samych siebie rozstawianiem po domu miseczek z orzeszkami, paluszkami czy nawet najzdrowszymi suszonymi owocami. Podjadanie nigdy nie wychodzi na zdrowie. Po skończonym posiłku chowajmy jedzenie do szafek i do lodówki. Nie zostawiajmy go na stole, sabotując swoje własne postanowienia, aby nie jeść pomiędzy posiłkami.
-  **Zadbajmy o uważność i relaks przy jedzeniu.** Brzmi nierealistycznie, prawda? Przecież zazwyczaj jemy w biegu,

a codzienny stres towarzyszy nam niemal w każdym momencie dnia. Warto jednak zaważyć o wdrożeniu kilku nowych przyzwyczajeń dotyczących samego momentu spożywania posiłku. Wypracujmy zasadę jedzenia na siedząco przy wyłączonym telewizorze i komputerze. Odtóżmy na bok telefon. Bądźmy uważni, przeżywajmy dokładnie i starajmy się poznawać teksturę, smak, kolor, zapach jedzenia. Cieszymy się tym czasem! Niech to będzie „chwila dla nas” w ciągu zabieganego dnia. Skupienie się na jedzeniu sprawia, że szybciej się najadamy, jedzenie jest większą przyjemnością i... nie jemy bezmyślnie, a odtóżnienie na 30 minut na bok zadań do wykonania na pewno nie zaburzy rytmu naszej pracy, a wręcz pomoże nam w późniejszym lepszym skupieniu. Po wprowadzeniu tej zasady nie będzie w naszym jadłospisie miejsca na bezmyślne przekąski.

-  **Rozeznajmy jaki jest powód naszej potrzeby podjadania.** Bardzo często podjadamy z nudów albo z powodu nadmiernego stresu. Zajmijmy się czymś, zajmijmy ręce, wyjdźmy na spacer, pooddychajmy głęboko, włączmy ulubioną muzykę i zaczniemy tańczyć. Stwórzmy naszą własną listę środków zaradczych na ochotę podjadania z powodu braku zajęcia czy niepokoju i miejmy ją zawsze „w pogotowiu”.

-  **Powieśmy lustro tam, gdzie zazwyczaj zdarza nam się bezmyślnie podjadać.** To dość niekonwencjonalna i być może lekko kontrowersyjna metoda polecana przez psychologów. Sugerują oni, że spożywanie posiłku przed lustrem prowokuje nas do kłódkienia większej uwagi na to co, kiedy i jak jemy, a tym samym pomaga eliminować bezmyślne, automatyczne jedzenie.

Jeśli po wprowadzeniu powyższych sposobów nadal będziemy odczuwać potrzebę podjadania między posiłkami, powinniśmy dokładniej zbadać tego przyczynę. Niepokojący apetyt na różnego rodzaju przekąski może być spowodowany różnymi chorobami – przede wszystkim cukrzycą typu 2, hipoglikemią reaktywną lub nadczynnością tarczycy. Wówczas priorytetem powinno być okiełznanie choroby, kwestia podjadania powinna zniknąć sama wraz z unormowaniem stanu zdrowia.

Również zmęczenie i niewyspanie może być powodem zwiększonej ochoty na rozmaite przekąski. Kiedy jesteśmy przemęczeni, zarwiemy noc lub nie wyspimy się dobrze, nasz organizm reaguje zwiększeniem produkcji tzw. greliny, czyli hormonu głodu. Spada natomiast poziom hormonu sytości, czyli leptyny. Organizm reaguje tak, jakby znalazł się w sytuacji silnego stresu. Jedynym rozwiązaniem będzie tutaj sen, relaks i odpoczynek. Wypracowanie

*Stres sam w sobie również jest czynnikiem prowadzącym do zaburzeń odczuwania głodu. W przypadku przedłużonego stresu zmniejsza się poziom leptyny, zwiększa natomiast ilość kortyzolu. Nadmiar tego hormonu prowadzi natomiast do zwiększonego odkładania się tkanki tłuszczowej, nasilonego apetytu i poczucia ciągłego głodu.*

i regularne wdrażanie technik redukcji stresu jest w tym przypadku kluczem. Jak widać, nie jesteśmy całkiem bezradni wobec problemów z podjadaniem. Oczywiście wprowadzenie powyższych zasad będzie wymagać od nas trochę wysiłku, ale zdecydowanie warto spróbować. Rezultaty mogą nas bardzo pozytywnie zaskoczyć! □





# WIOSENNE PORZĄDKI

**U progu wiosny przyroda budzi się do życia, a w nas wstępują nowe siły oraz potrzeba zmian i nowości. To idealny moment na gruntowne sprzątanie. Nie od dziś przecież wiadomo, że porządek w mieszkaniu to pierwszy krok do... ładu w życiu.**

 Sylwia M. Kupczyk

Kiedy nadchodzi wiosna, perfekcyjna pani domu wsuwa na dłonie barwne rękawice i rusza do boju... Zadziwiające, że choć w jej życiu wszystko ma swoje miejsce, a w domu każdy kącik lśni, o wiosennych porządkach mówi jak o ważnej misji, do której skrupulatnie należy się przygotować. Mniej doskonała gospodyni, która pędzi przez życie, dzieląc swój czas między pra-

cę i dom, a makijaż wykonuje, przeglądając się w samochodowym lusterku, na myśl o gruntownym sprzątaniu reaguje... rozmaicie: od pełnego chaosu szatu po obojętność. Tymczasem wiosenne porządki mają niemal magiczne, a nawet uzdrawiające znaczenie. Ich symbolika sięga ludowych wierzeń – wraz z nimi od wieków bowiem wymiatało

się z domostw jesienno-zimowe demony, smutek, apatię i choroby, otwierając się na nowy ład.

W tej sytuacji sensowniejsza wydaje się zatem postawa właścicielki stynnej białej rękawiczki – sprzątanie u progu wiosny to swego rodzaju rytuał. Świadomi jego roli zachowajmy jednak zdrowy rozsądek, ułatwiając sobie to, co wymaga wysiłku, a bawiąc się tym, co sprawia nam przyjemność, i sprzątajmy tak, by siłą rozpędu wraz z pajęczynami nie wymieść z naszego życia... dobrego humoru.





## KROK 1

### ZRÓB PLAN

Kluczem do sukcesu jest dobry plan. Jeśli do zrobienia jest wiele drobnych rzeczy – łatwo o czymś zapomnieć. Gdy przed nami gruntowne sprzątanie czy nawet tylko odświeżenie mieszkania – nietrudno jest popaść w chaos. Nie daj się przytłoczyć temu przyziemnemu aspektowi sprzątania – mierz siły na zamiary! Zaczniij zatem od określenia kolejności działania.

Pamiętaj, że w tym przypadku ma ona niebagatelne znaczenie – nieprzemyślanym, chaotycznym działaniem można zniweczyć efekty dotychczasowej pracy. Wystarczy, że będziesz się trzymać kilku prostych zasad:

**1. Sprzątaj zawsze od góry i od środka na zewnątrz** (np. najpierw porządkuj wnętrze szafek, potem myj ich drzwiczki).

**2. Zaczniij od uprania firanek i umycia okien.** Następnie posprzątaj w szafkach i szufladach, podłogi zetrzyj na końcu.

**3. Aby dokładnie obmyć powierzchnię, usuń wszystkie znajdujące się na niej przedmioty.** Zanim wrócą na swoje miejsce, zetrzyj z nich kurz i zastanów się, czy na pewno są ci potrzebne.

**4. Pamiętaj, że przez filtr odkurzacza prawdopodobnie wydostanie się nieco kurzu,** który osiadzie na meblach i przedmiotach. Najpierw więc odkurz dywany, potem meble, a na końcu umyj podłogi.

**5. Ze względów higienicznych, ale też dla wygody, stosuj jednorazowe nawilżane chusteczki do czyszczenia lub papierowe ręczniki** i specjalne preparaty w spreju. Dotyczy to szczególnie kuchni i łazienki.

**6. Kilka dni wcześniej zaopatr się w niezbędne akcesoria i detergenty.**

**7. Nie bój się „delegować” zadań – rozdziel obowiązki między pozostałych domowników:** niech każdy zadba o przestrzeń, w której przebywa najczęściej, i uporządkuje swoje rzeczy. Przygotuj pudła i worki, w których znajdą się rzeczy zbędne, nieużywane i takie, które mogą jeszcze komuś się przydać.

## KROK 2

### NIECH WSZYSTKO LŚNI!

Zdejmij obrusy, dywany, narzuty, zastłonki i firanki i oddaj je do czyszczenia lub upierz.

Omieć sufity i ściany oraz karnisze i żyrandole. Odsuń również meble – czeka tam na ciebie wiele niespodzianek, a przede wszystkim... kurz. Gdy go usuniesz, umyj lustra, okna i parapety, odkurz i obmyj meble oraz wnętrza schowków. Zetrzyj też kurz z półek, pamiętając przy tym o miejscach trudno dostępnych (np. za grzejnikami) oraz przestrzeni za książkami, płytami i zdjęciami. Wywietrz materace. Niepotrzebne drobiazgi schowaj do pudełek lub wyrzuć – lepiej pielęgnować wspomnienia w rozmowie z najbliższymi niż ścierając kurz z nagromadzonych bibelotów.

## KROK 3

### BEZ SENTYMENTÓW

Kąt po kącie, szafka po szafce przejrzyj zgromadzone zapasy i przedmioty. Wyrzuć przeterminowane kosmetyki i żywność (pamiętaj, by przeterminowane leki oddać do apteki!). Posegreguj przedmioty i ubrania. W podręcznych szafach zostaw tylko te, które przydadzą ci się w nadchodzącym sezonie. Czystą zimową odzież zamknij w pudłach lub przełóż na dno szafy, na wszelki wypadek przekładając ją woreczkami z odstraszczeniem mole lawendą.

Bez żalu żegnaj się z tym, co niepotrzebne – być może komuś przyda się bardziej niż tobie? Dzięki tej domowej inwentaryzacji zyskasz sporo miejsca, a przy okazji przypominasz sobie o tym, co tak naprawdę skrywają zakamarki twoich szaf.

## KROK 4

### MIEJSCA POD SPECJALNYM NADZOREM

Kuchnia to wyzwanie... nie tylko kulinarne! Na porządku w tym pomieszczeniu najlepiej wygospodarować więcej czasu. Lodówka, zamrażarka, okap, kuchenka, zmywarka, ale też spiżarnia i kuchenne akcesoria, a nawet kratki wentylacyjne bywają pomijane w trakcie codziennych porządków. Teraz każdemu z tych miejsc poświęć uwagę, by i tutaj zagościła wiosenna świeżość. Łazienka również będzie wymagała więcej zachodu. Jeśli masz czas, odśwież fugi. Obmyj płytki, wannę lub kabinę prysznicową oraz wszelkie akcesoria. Do usunięcia

kamienia i nalotu stosuj specjalistyczne środki albo sprawdzone babcine rozwiązania (tu doskonale sprawdzają się ocet rozcieńczony z wodą w proporcji 1:1, skórka z cytryny i soda oczyszczona). Chusteczkami do demakijażu z łatwością oczyścisz opakowania kosmetyków. Upierz łazienkowe tekstylia i odkurz, a następnie umyj podłogę.

## KROK 5

### ZADBAJ O MIEJSCE PRACY

Właśnie teraz poświęć więcej czasu na posegregowanie materiałów zgromadzonych w komputerze, usuń zbędną pocztę, poukładaj dokumenty, załatw zaległe sprawy. Wypisz się z newsletterów, usuń ze swego życia rozpraszające cię media, zawieś konta na portalach społecznościowych, na których rzadko bywasz.

## KROK 6

### SPOSÓB NA SPRZĄTANIE

Nie lubisz sprzątać? Jeśli w grę nie wchodzi zatrudnienie profesjonalnej ekipy sprzątającej lub sprzątaczkę, a wizja wszechogarniającego ładu nie jest wystarczającym motywatorem, spójrz na porządki jak na... trening! Myjąc okna, podłogi czy trzepiąc dywany, spalisz dodatkowe kalorie. Sprzątaj mądrze – unikaj nadwężania kręgosłupa, zapewnij sobie asekurację podczas prac na wysokości, pamiętaj o odpoczynku i zabezpieczeniu skóry przed podrażnieniem. Jeśli w domu jest alergik, przyda się odkurzacz ze specjalnym filtrem.

## KROK 7

### MNIEJ ZNACZY WIĘCEJ

Zwolennicy minimalizmu ograniczają liczbę otaczających ich przedmiotów. Steve Jobs zredukował swą garderobę do szarych T-shirtów i dżinsów, by nie marnotrawić energii na to, co w jego przekonaniu nie było istotne. Ty także usuń ze swego otoczenia sprzęty, które choć nie są używane na co dzień, wymagają odkurzenia lub czyszczenia. Czas, który zyskasz, poświęć najbliższemu albo przeznacz na realizację własnych pasji. Powodzenia! □





# WIOSENNY WYPAD ZA MIASTO

 Edyta Wara-Wąsowska

Nawet krótki wypad za miasto po tygodniu ciężkiej pracy działa jak balsam dla duszy, zwłaszcza kiedy za oknami robi się coraz cieplej i możemy cieszyć się urokami przyrody. Jeśli wyjedziemy w piątek po pracy i nie będzie nam przeszkadzać powrót w niedzielę wieczorem, to zyskamy prawie dwa dni regeneracji w odmiennym otoczeniu. Do wyjazdu warto się jednak dobrze przygotować, żeby nie przywozić z niego niechcianych pamiątek, jakimi są urazy czy blizny, które mogą zostać na całe życie. Na nie jednak też są sprawdzone sposoby.

Piątkowy poranek. Wizja weekendu wydaje się być niezwykle kusząca – dwa dni relaksu. Niestety, często to tylko pozory. Wiele osób poświęca wolne soboty i niedziele na nadrobienie obowiązków domowych. To z kolei powoduje, że w poniedziałek wracają do pracy tak samo zmęczeni jak w piątek. Jak można temu zaradzić? Rozwiązanie jest proste. Dwudniowy wiosenny wypad pozwoli zregenerować siły, spędzić czas z rodziną lub przyjaciółmi, a także nacieszyć się słońcem i coraz piękniejszą pogodą. Gdzie warto się wybrać?

## AKTYWNY WYPOCZYNEK

Wiele osób nie wyobraża sobie wypoczynku bez aktywności. Weekendowy wyjazd kojarzy im się ze zwiedzaniem, wspinaczką, długą wyprawą lub uprawianiem sportu. Gdzie warto wybrać się na weekend, jeśli preferujemy aktywny wypoczynek? Ciekawą propozycją mogą być Góry Stołowe, Sowie lub Świętokrzyskie. Nie są zbyt wysokie, położone w malowniczym zakątku Polski. W dodatku pobyt w tym miejscu okaże się na pewno dużo tańszy niż w Tatrach, a dojazd tam – znacznie prostszy i szybszy z prawie każdego zakątka kraju. Inną, równie ciekawą opcją, jest wyjazd na Mazury lub Polesie. Są to tereny w dużej mierze zalesione, wiosną rzadko odwiedzane przez turystów, świetne do długich wycieczek rowerowych. Zarówno Kraina Wielkich Jezior, jak i Białostoczczyzna są pełne atrakcji, o które trudno w innych rejonach Polski. Mowa chociażby o meczetach, cerkwiach, bunkrach, opuszczonych twierdzach czy malowniczych wioskach, w których czas zatrzymał się w poprzednim stuleciu.

## ALTERNATYWA

Jeśli z jakiegoś powodu nie możemy pozwolić sobie na aktywny wypoczynek w jednym z proponowanych miejsc, warto rozważyć alternatywne formy rekreacji. Wycieczka rowerowa za miasto nic nas nie kosztuje, podobnie jak nordic walking (wystarczy zapakować sprzęt do samochodu i wyjechać za miasto). Warto także zaznajomić się z najbliższymi atrakcjami turystycznymi – może się okazać, że niedaleko naszego miejsca zamieszkania znajduje się muzeum lub inny zabytek, na który nie zwróciliśmy wcześniej uwagi.



## JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO WYJAZDU?

Warto na co dzień być aktywnym, nawet zimą. Wystarczą zwykłe spacery, których dystans będziemy sukcesywnie zwiększać od np. 2 km. Najlepiej różnicować tempo marszu i trudność tras. Raz w tygodniu na spacer można założyć plecak, żeby przyzwyczaić plecy do obciążenia. W wolnych chwilach kondycję poćwiczmy jeżdżąc na rowerze lub rolkach. Jeśli mamy taką możliwość, rower wykorzystujemy także jako środek transportu do pracy czy po zakupy.

## NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ PODCZAS PLANOWANIA WIOSENNEGO WYPADU ZA MIASTO?

Przede wszystkim warto wcześniej zaplanować samą podróż. Czy korzystniejszym rozwiązaniem będzie wyjazd jeszcze w piątek, tuż po pracy (co wymaga wcześniejszego spakowania się) czy wyjazd z samego rana w sobotę (co gwarantuje spokojnie przespaną noc i nowy zapas sił na czas podróży)? To zależy przede wszystkim od tego, jak długa podróż nas czeka, a także od naszych sił i możliwości wcześniejszej organizacji. Wybierając miejsce na wiosenny wypad, należy zwrócić uwagę nie tylko na ceny, ale także na oferowany standard, dodatkowe usługi i opinie gości. Rezerwujemy miejsca w sprawdzonych ośrodkach – dzięki temu zyskamy pewność, że podczas weekendowego odpoczynku nic nie popsuje nam humoru.

Warto przygotować także plan awaryjny na wypadek złej pogody – o ile w przypadku pobytu w SPA nie ma się czym przejmować, o tyle jeśli planowaliśmy długie wyprawy,

powinniśmy wziąć to pod uwagę. Dobrze wziąć ze sobą gry planszowe i karciane, książki czy nawet szkicowniki. Lepiej za to unikać laptopów czy tabletów – kontakt z elektroniką mamy na co dzień, a weekendowy wypad warto spędzić z najbliższymi lub poświęcając się czynnościom, na które na ogół nie mamy czasu.

*Zabezpieczmy się też przed niepogodą na trasie. Nawet jeśli od rana świeci słońce, to nie gwarantuje nam pogody przez cały dzień*

W plecaku zawsze warto mieć wodoszczelną kurtkę i pokrowiec, a na stopach dobre, zaizolowane buty za kostkę – co zapobiegnie skręceniom. Nie zapominajmy o nogach. Wiosną możemy już zakładać spodnie szybkoschnące. Jeśli jest chłodniej, pomyślimy o ubraniu się w bieliznę termiczną.

## TYLKO NAJPOTRZEBNIEJSZE RZECZY!

Jeśli decydujemy się na weekendowy wyjazd za miasto, powinniśmy wziąć ze sobą jedynie najważniejsze rzeczy (plus oczywiście kilka, które umilą nam czas na wypadek złej pogody lub urozmaicą rodzinny wieczór). Nie należy zapominać o ciepłej bluzie lub kurtce czy podstawowych lekarstwach. Na pewno musimy wziąć te, które zażywamy na co dzień. Przydadzą się także środki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe. W czasie aktywnego wypadu łatwo o różnego rodzaju

urazy. Jeśli już do nich dojdzie – trzeba odpowiednio zadbać o zranione miejsce. Przy mniejszych zranieniach najczęściej wystarczy przemyć rany solą fizjologiczną i zaklejenie plastrem. Przy głębszych zranieniach być może przydatne okażą się tzw. szwy apteczne. Jeśli obawiamy się powstania blizny, najlepiej zaopatrzyć się w odpowiednie preparaty silikonowe, które są najskuteczniejsze.

Można również spakować mniej kosmetyków (zwłaszcza tych do makijażu) oraz pominąć elektroniczne gadżety (nie licząc komórki) – warto pamiętać, że to krótki wyjazd służący regeneracji, wyciszeniu i naładowaniu wewnętrznych akumulatorów przed poniedziałkowym powrotem do pracy. □



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 pooparzeniowych.

**Producent:** Noris Pharma AG

Więcej informacji: [www.bliznasil.pl](http://www.bliznasil.pl)







## FAKTY

## i MITY

## NA TEMAT ZDROWIA

ATAK SERCA  
ZAWSZE BOLI

Przyzwyczajła nas do tego telewizja i filmy – bohaterowie zawsze cierpią w śmiertelnym uścisku ataku serca. Prawda jest jednak taka, że atak serca dający jakiegokolwiek objawy bólowe to szczęście w nieszczęściu. Nasze ciało wysyła sygnał, że coś jest nie tak. Wiele ataków serca oraz nieprawidłowości w jego funkcjonowaniu, które mogą doprowadzić do zgonu, przechodzi bezobjawowo, a część poszkodowanych dowiaduje się o przebytym zawałe podczas rutynowych badań.

SIEDZENIE BLISKO  
TELEWIZORA  
PSUJE WZROK

Ten mīt pochodzi jeszcze z czasów starych telewizorów, które wytwarzały szkodliwe dla wzroku pole magnetyczne. Nowe telewizory nie emitują go, w związku z czym mogą najwyżej doprowadzać do szybszego zmęczenia wzroku lub bólów głowy. Jeśli zaopatrzymy się w okulary odbijające szkodliwe promienie oraz będziemy robić codzinne przerwy, to nie ma znaczenia w jakiej odległości od telewizora czy ekranu komputera siedzimy.

PLASTIKOWE  
BUTELKI SŁUŻĄ DO  
JEDNORAZOWEGO  
UŻYTKU

Plastik, z którego zrobione są butelki to chemia. W dłuższej perspektywie może w nich dochodzić do szkodliwych reakcji lub namnażania się bakterii (np. przez pozostawianie ich na słońcu). Wodę po otwarciu powinno wypijać się w ciągu 24 godzin oraz absolutnie nie spożywać po upływie 48 godzin.



## CHOLESTEROL MA WPŁYW NA ZACHOWANIE

Chodzi nie tylko o zachowanie wynikające z samopoczucia czy ewentualnych dolegliwości, jakie jego nadmiar może powodować. Badania wykazały, że osoby ze zbyt niskim stężeniem cholesterolu mają większe predyspozycje do agresywnego i impulsywnego zachowania niż osoby o podwyższonym stężeniu.



## ALKOHOL MOŻE DOSZCZĘTNIE ZNISZCZYĆ MÓZG

Oczywiście jest szkodliwy, oddziałuje negatywnie na nasz mózg oraz wiele innych organów i w nadmiarze jest po prostu trucizną. Nie zmienia to jednak faktu, że nie jesteśmy w stanie w ciągu życia wypić tyle alkoholu by umrzeć z powodu braku szarych komórek, które alkohol zabija.



## GUMA DO ŻUCIA PO POŁKNIĘCIU ZOSTANIE W NASZYM ŻOŁĄDKU PRZEZ 7 LAT

Wprawdzie część jej składników może zostać w naszym organizmie dłużej, ale nawet te składniki, których naturalnie nie jesteśmy w stanie strawić, podobnie jak w innych przypadkach, przejdą przez nasz układ pokarmowy i zostaną wydalone. Konsystencja gumy nie ma tu nic do rzeczy.



## PICIE DUŻEJ ILOŚCI WODY POMAGA POZBYĆ SIĘ TOKSYN Z ORGANIZMU

Chociaż woda sama w sobie nie neutralizuje żadnych szkodliwych substancji, to wspomaga nerki w filtracji i pozbywaniu się niepotrzebnych substancji z naszego organizmu, takich jak przyjęte toksyny czy substancje pozostałe po procesach trawiennych.







## ROZRYWKA

# WIOSENNE Przebudzenie

Astronomiczna wiosna zaczęła się już 21 marca. Pogoda na razie jednak jest zmienna. Słońce coraz częściej przebija się przez chmury. Sprawdź czy Ty również budzisz się do wiosny, jak przyroda.

### 1. Największą ochotę masz teraz na:

- A** gorącą herbatę i dobry film
- B** spacer po lesie
- C** relaks z książką na kocyku

### 2. Twoje plany na weekend to:

- A** zostanę w domu
- B** spacer, ale tylko jeśli będzie ładna pogoda
- C** zdecydowanie aktywności na dworze, później może spotkanie z przyjaciółmi

### 3. Zimowe ubrania:

- A** królują w szafie
- B** chowam je na następny sezon
- C** są dawno spakowane

### 4. Wiosenne porządki:

- A** mam na nie jeszcze sporo czasu
- B** powoli zaczynam o nich myśleć
- C** już dawno je zrobiłam/em

### 5. Obecnie czujesz się:

- A** zdecydowanie przemęczona/y
- B** lekko zmęczona/y, ale ogólnie całkiem dobrze
- C** szczęśliwa/y w końcu mamy wiosnę

#### Przewaga odpowiedzi A:

W tym roku zima dała Ci w kość. Czujesz wszechogarniające zmęczenie i niemoc. Wprawdzie pierwsze oznaki wiosny wpływają pozytywnie na Twoje samopoczucie, ale nadal nie możesz w pełni rozkwitnąć. Postaraj się zregenerować – zrobić coś dla siebie, wypocząć i zacząć dostrzegać budzącą się do życia przyrodę.

#### Przewaga odpowiedzi B:

Powoli zaczynasz budzić się do życia. Zmobilizuj się do szybkiego działania – zrób porządki w garderobie i w całym domu. Trochę wysiłku i będziesz w pełni cieszyć się nową porą roku.

#### Przewaga odpowiedzi C:

Zdecydowanie czujesz, że wiosna już zagrościła w przyrodzie. Przygotowania do nowej pory roku masz już za sobą. Teraz pozostaje Ci się już tylko w pełni cieszyć urokami tej najpiękniejszej pory roku!

## LISTY DO RODZINY!



Szanowni Czytelnicy, jest nam niezmiernie miło, kiedy otrzymujemy od Państwa listy. Co numer dzielą się Państwo z nami swoimi doświadczeniami, przemyśleniami i opiniami. Nie sposób przecenić bogactwa Państwa mądrych rad i doświadczenia, dlatego postanowiliśmy,

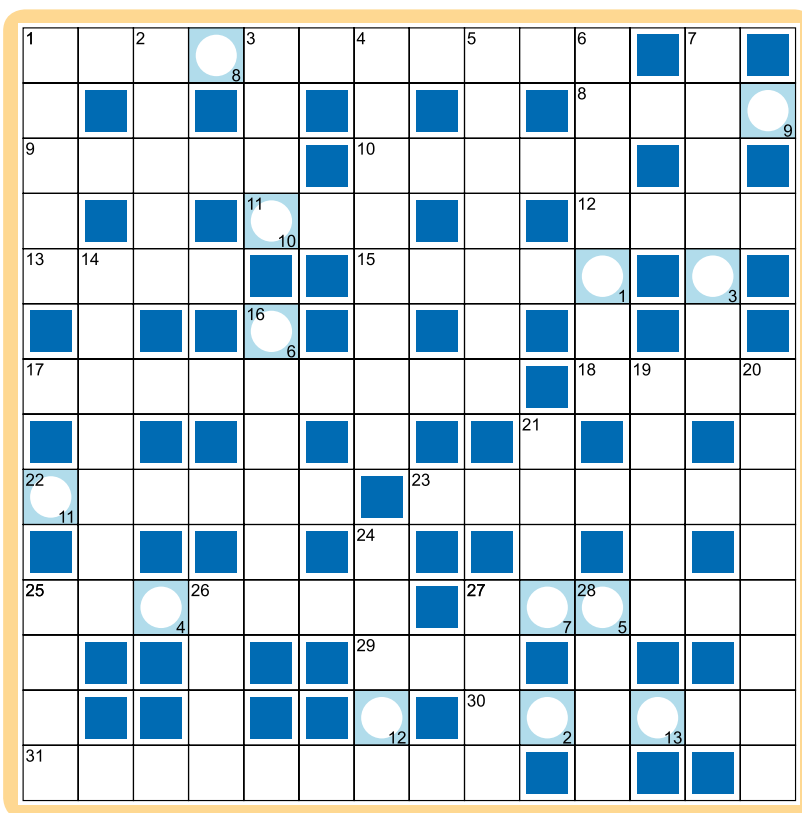
że nie możemy zachowywać tej wiedzy tylko dla siebie. Wraz z kolejnym numerem rozpoczniemy publikowanie najciekawszych listów, które otrzymamy, a ich autorów nagrodzimy drobnymi upominkami. Już dziś serdecznie zapraszamy Państwa do przesyłania listów na adres:

Farmacol,  
ul. Składowa 7, 62-023 Żerniki  
Z dopiskiem: „Listy do Rodziny”  
lub na adres e-mail:  
redakcja@rodzinaздrowia.pl

Pozdrawiamy,  
Redakcja Rodziny Zdrowia



# KRZYŻÓWKA



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 13 utworzą rozwiązanie.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |

## KONKURS

**Rozwiąż krzyżówkę i wygraj Eukalipekt, innowacyjny eliksir z eukaliptusa, który skutecznie ułatwia oddychanie i działa wykrztuśnie.**

Produkt ten szczególnie polecany jest w okresach wzmożonego zapylenia i smogu, o którym można więcej poczytać na stronie nr 48.

Przygotowaliśmy łącznie 12 eliksirów, które czekają na pierwszych 12 osób, które podesłają nam hasło z krzyżówki! Hasło należy wysłać na adres: [konkurs@rodzinzdrowia.pl](mailto:konkurs@rodzinzdrowia.pl). W tytule maila prosimy wpisać „Krzyżówka wiosenna 2017”.

Na rozwiązanie konkursu czekamy do 15 maja 2017 roku. Wyniki konkursu zostaną ogłoszone w kolejnym numerze magazynu.

Regulamin konkursu znajduje się na stronie: [www.rodzinzdrowia.pl](http://www.rodzinzdrowia.pl).



### POZIOMO

- 1) lubi przechadzki
- 8) zdrowy w zdrowym ciele
- 9) ruchliwa w mieście
- 10) dawna srebrna moneta
- 11) dalszy plan obrazu
- 12) choroba zakaźna wieku dziecięcego
- 13) akcja ofensywna
- 15) wąska dolina o stromych zboczach
- 17) ... mózgowa
- 18) sprzedaż pierworództwa za miskę soczewicy
- 22) odżywia się mlekiem matki
- 23) baśniowy liliput
- 25) kosmetyk do rzęs
- 27) sprzęt do ćwiczeń siłowych
- 29) ... kulczowa
- 30) obok epiki i dramatu
- 31) sztuka upiększania, pielęgnacji ciała i włosów

### PIONOWO

- 1) łaźnia fińska
- 2) siostra Balladyny
- 3) stała posada
- 4) kolega internisty
- 5) maszyna przędzalnicza
- 6) dobrze, gdy dopisuje
- 7) zdrowia lub środowiska
- 14) z plecakiem na szlaku
- 16) wstrzemięźliwy, surowy tryb życia
- 19) najwyżej położony punkt na niebie
- 20) Marszałek lub Baszanowski
- 21) cięta, kłuta lub szarpana
- 24) deski z wiązaniami
- 25) szarość, zmierzch
- 26) kosmetyk do pielęgnacji i ochrony skóry
- 27) obiekt sportowy
- 28) przewodzi bodźce

### LISTA ZWYCIĘZCÓW KONKURSU NR 7

|                           |                 |
|---------------------------|-----------------|
| Małgorzata Justyńska      | Zduńska Wola    |
| Anna Bączkowska           | Zduńska Wola    |
| Marzena Stypułkowska      | Białystok       |
| Ewelina Legun-Poradzińska | Zduńska Wola    |
| Anna Jakimiuk             | Bielsk Podlaski |
| Marta Osińska             | Zduńska Wola    |
| Ewa Malinowska            | Zduńska Wola    |
| Urszula Januszewska       | Katowice        |
| Małgorzata Dudkiewicz     | Wołomin         |
| Stanisław Justyński       | Zduńska Wola    |





## ZNAJDŹ 2 IDENTYCZNE OBRAZKI



# Etiaxil

## PROFESJONALNY EXTRA SKUTECZNY ANTYPERSPIRANT NR 1 POLECANY PRZEZ FARMACEUTÓW.



Three price tags are displayed below the products:

- 39,28\***  
Etiaxil Comfort Roll-on 15ml
- 39,32\***  
Etiaxil Strong Roll-on 15ml
- 39,28\***  
Etiaxil Original Roll-on 15ml

CHCESZ OTRZYMAĆ 1 SZTUKĘ ETIAXILU GRATIS?  
Szczegóły na stronie [www.etiaxil.pl](http://www.etiaxil.pl)



\*Produkt w promocji Rodzinna Apteczka w terminie: 01.04 – 31.05.2017



Suplementy diety



W trosce o zdrową skórę,  
włosy i paznokcie

**Pierwszy wybór dla Ciebie i Twoich bliskich**

[www.silesianpharma.pl](http://www.silesianpharma.pl)