



18

RODZINA ZDROWIA

MAGAZYN DLA CAŁEJ RODZINY
CZERWIEC-SIERPIEŃ 2019

ISSN 2449-6324
www.rodzinazdrowia.pl

♥
12
powodów,
BY IŚĆ NA BASEN

s. 38

♥
JAK ODPOCZYWAĆ,
aby
wypocząć?

s. 12

♥
NIE BÓJMY SIĘ
rozmawiać
o stomii!

s. 18

♥
Technologie
W SŁUŻBIE
DIABETYKOM

s. 42

temat numeru

*Jesteś tym,
co...
przyswajasz*

s. 6

KOMU W DROGĘ, CZYLI O PRZYGOTOWANIACH DO EGZOTYCZNYCH PODRÓŻY s. 54

NOWOŚĆ

Grether's Pastilles

SZWAJCARSKIE PASTYLKI POWODUJĄCE ODCZUCIE NAWILŻENIA I ODŚWIEŻENIA DLA GARDŁA I GŁOSU



HAND  MADE

PL/GRETERS/020/05/19

Droży
Czytelniczy

Lato każdemu kojarzy się z beztróską. Nie tylko uczniom wyczekującym wakacji, ale wszystkim spragnionym słońca i urlopu. Ciepłe dni sprzyjają naładowaniu swoich wewnętrznych akumulatorów. Jednak, czy na pewno wiesz jak odpocząć, aby czuć się wypoczętym? Podpowiedź znajdziesz w artykule o sztuce odpoczywania.

Relaksować możemy się również w trakcie ćwiczeń fizycznych. Słoneczna pogoda powinna nas zachęcić do skorzystania z siłowni... pod chmurką. Sprawdź w naszym artykule jak prawidłowo korzystać z dostępnych sprzętów na świeżym powietrzu. W upalne dni warto schłodzić swój organizm na basenie, ale jakie jeszcze są plusy wyboru tej aktywności fizycznej? Dowiesz się z artykułu o 12 powodach uczęszczania na basen.

Jesteś tym, co przyswajasz – o tym jak ważna jest zbilansowana dieta i sposób przygotowania posiłków zwracamy uwagę w temacie numeru. Jakie produkty warto ze sobą łączyć? Czego należy unikać?

Co jeszcze w numerze? O diagnostyce boreliozy, codzienności ze stomią, testach na nietolerancję pokarmową, uniwersytecie trzeciego wieku, jadalnych kwiatkach, szczepieniach sezonowych i wiele innych ciekawych tematów.

Życzę przyjemnej lektury i zachęcam do rozwiązywania krzyżówki, powalczenia o atrakcyjne nagrody!



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

Martyna Lupa
Koordynatorka magazynu

WARTO WIEDZIEĆ

s. 4 Co z tą kawą - zdrowa czy nie?

TEMAT NUMERU

s. 6 Jesteś tym, co... przyswajasz



ZDROWIE PSYCHICZNE

s. 12 O sztuce odpoczywania

ZDROWIE W PIGUŁCE

s. 14 Męskość na emeryturze
s. 16 Gładka skóra, nie tylko po depilacji

ZWIZYTĄ U SPECJALISTY

s. 18 Nie bójmy się rozmawiać o stomii!
s. 22 Testy IgG - czy pomagają wykryć alergię?
s. 24 Borelioza - wczesne objawy i rutynowa diagnostyka infekcji



s. 26 Nie bagatelizuj nadżerki

DOMOWE SOS

s. 28 Giń cellulicie
s. 30 Na piękne oczy
s. 32 Jak zarządzać kosmetykami w domu

STREFA SENIORA

s. 34 Uniwersytety trzeciego wieku - by jak najdłużej być młodym



W DOBREJ FORMIE

s. 36 W dobrej kondycji... pod chmurką
s. 38 12 powodów, by iść na basen
s. 40 Uroki pływalni - są korzyści, ale jest też ryzyko

KĄCIK DIABETYKA

s. 42 Nowe technologie „lekiem” na cukrzycę?



URODA

s. 44 Medycyna nie zawsze estetyczna
s. 46 Wiecznie młoda królowa retinoidów

ZRÓB TO SAM

s. 48 Złote zasady pielęgnacji skóry latem



ZDROWIE NA TALERZU

s. 50 Bukiet smaku
s. 52 Dobre, bo świeże

KOMU W DROGĘ...

s. 54 Przed podróżą pamiętaj o szczepieniach

WIEDZA NA ZDROWIE

s. 56 Królowa woda



FAKT CZY MIT

s. 58 Fakty i mity na temat zdrowia

CO? GDZIE? KIEDY?

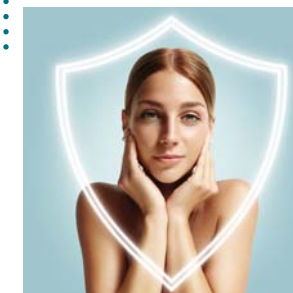
s. 60 Nowości książkowe, festiwale, imprezy sportowe, targi

ALE ZDROWIE TO NIE BAJKA...

s. 62 Bajka o 3 podróżnikach

ROZRYWKĄ

s. 64 Quiz - sprawdź swoją wiedzę z numeru
s. 65 Kącik malucha
s. 66 Krzyżówka z nagrodami



MAGAZYN „RODZINA ZDROWIA” redakcja@rodzinazdrowia.pl / WYDAWCA: Farmateka Sp. z o.o., Szopienicka 77, 40-431 Katowice
/ REDAKTOR NACZELNY: Mateusz Wcisło, tel. 32 20 80 340 / KOORDYNATORKA MAGAZYNU: Martyna Lupa
/ REDAKTOR PROWADZĄCY: Marcin Biedrzycki / BIURO REKLAMY: reklama@rodzinazdrowia.pl / KOREKTA: Beata Jagiełło
/ SKŁAD: Musqo, ul. Piotrkowska 66, 90-105 Łódź, www.musqo.pl / ZDJĘCIA: depositphotos.pl, materiały prasowe

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



CO ZTA KAWA?

WOKÓŁ KAWY NAROSŁO WIELE MITÓW I PÓLPRAWD. DAWNIEJ JEDNOZNACZNIE ZALICZANA BYŁA DO SZKODLIWYCH UŻYTEK, A ZWYCZAJ JEJ PICIA UZNAWANY BYŁ ZA RÓWNIĘ ZGUBNY, JAK PALENIE PAPIEROSÓW CZY SPOŻYWANIE ALKOHOLU. NAWET DZISIAJ NADER CZĘSTO SŁYCHAĆ, ŻE KAWA PODNOSI CIŚNIENIE, SPRZYJA WRZODOM, NADMIERNIE POBUDZA I NIE JEST KORZYSTNA DLA ZDROWIA. CZY NA PEWNO?

AUTOR: JANEK MODZELEWSKI

Napój „kawoszy” przez wiele lat był na cenzurowanym i jako element niezdrowej diety oskarżany o sprzyjanie chorobom cywilizacyjnym. Dziś, dzięki wieloletnim badaniom wiemy, że kawa przynosi istotne korzyści zdrowotne, choć – trzeba uczciwie przyznać – ma też pewne wady. Poniżej osiem faktów na temat kawy.



1. Pobudza

Po wypiciu kawy zawarta w niej kofeina jest bardzo szybko wchłaniana do krwiobiegu, a stamtąd trafia do mózgu, gdzie blokuje neuroprzekaznik informacji o zmęczeniu, czyli adenozyne. Kofeina jest głównym składnikiem aktywnym kawy i działa stymulująco na ośrodkowy układ nerwowy. Ze względu na popularność czarnego napoju, można powiedzieć, że kofeina jest najczęściej spożywaną substancją psychoaktywną na świecie. Dzięki niej kawa ożywia, niweluje zmęczenie, poprawia koncentrację, szybkość reakcji i bystrość umysłu.



3. Wykazuje działanie ochronne na wątrobę

Badania i analizy potwierdzają hipotezę, że w kawa chroni przed marskością wątroby, szczególnie wywołaną nadmiernym spożyciem alkoholu. Okazuje się, że osoby, które piją 4 lub więcej filiżanek kawy dziennie, mają do 80% niższe ryzyko wystąpienia tej choroby. W analizach przekrojowych, picie kawy wiązało się z mniejszą częstością występowania wysokich poziomów aminotransferazy asparaginianowej (AspAT) i aminotransferazy alaninowej (ALT). Co ciekawe, nie zauważono takiej zależności w odniesieniu do herbaty powszechnie uznawanej za zdrowszy napój.



2. Zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2

Naukowcy próbują poznać mechanizmy leżące u podstaw wpływu kawy na metabolizm glukozy. Na rezultaty ich szczegółowych dociekań będziemy musieli jeszcze trochę poczekać, wiemy już jednak na pewno, że codzienne spożywanie kawy wiąże się ze znacznie niższym ryzykiem zachorowania na cukrzycę typu 2. W wielu badaniach obserwacyjnych, kawa zmniejszała ryzyko tej choroby nawet o 60%. Co ciekawe, badania pokazują, że każda dodatkowa filiżanka kawy dziennie obniżała ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2 średnio o 7%.



4. Zmniejsza ryzyko zachorowania na chorobę Alzheimera i Parkinsona

Choroba Alzheimera i Parkinsona są najczęstszymi chorobami neurodegeneracyjnymi na świecie i dotyczą osoby po 65 roku życia. Naukowcom nie udało się wciąż opracować na nie lekarstwa, ale badania pokazują, że osoby pijące kawę mają nawet do 65% niższe ryzyko zachorowania na Alzheimera i do 60% mniejsze ryzyko choroby Parkinsona. Co ciekawe, picie kawy bezkofeinowej nie wykazuje takiego pozytywnego działania.



5. Nie powoduje chorób serca

Prawdą jest, że kawa może podnosić ciśnienie krwi, jednak prace badawcze nie potwierdzają, jakoby picie kawy zwiększało ryzyko występowania chorób serca. U większości osób efekt podniesionego ciśnienia nie jest duży i zazwyczaj minimalizuje się przy regularnym picu kawy. Pamiętaj jednak, że jest to kwestia indywidualna i u niektórych osób wyższe ciśnienie może się utrzymywać dłużej. Tym niemniej, nie udowodniono związku spożywania kawy z ryzykiem wystąpienia chorób serca i układu krwionośnego. Co więcej, niektóre badania pokazują wręcz, że regularne picie kawy może nawet zmniejszać ryzyko tych chorób u kobiet oraz zmniejszać ryzyko udaru u kawoszy obu płci.



7. Źródło przeciwutleniaczy w zachodniej diecie

Nie jest prawdą, jakoby kawa „wypłukiwała” magnez z organizmu, choć faktem jest, że utrudnia jego wchłanianie. Z tego powodu najlepiej kawę pić między posiłkami, a nie w trakcie jedzenia. Jak pokazują analizy, kawa może być jednym z najzdrowszych elementów standardowej diety zachodniej obfitującej w produkty wysokoprzetworzone. Dzieje się tak głównie za sprawą obecnych w niej przeciwutleniaczy. Statystyki pokazują, że wiele osób przyjmuje więcej antyoksydantów z kawy niż z owoców i warzyw łącznie.



8. Dobra na odchudzanie

Kofeina zawarta w kawie może zwiększyć spalanie tłuszczu i poprawiać przemianę materii. Nic dziwnego, że znajduje się w wielu suplementach na odchudzanie. Jak pokazują badania, kofeina może zwiększyć tempo przemiany materii o 3–11%, a spalanie tłuszczu nawet o 10% u osób otyłych i o 29% u osób bez nadwagi. Niestety na podstawie dotychczasowych badań wydaje się, że odchudzające działanie kawy maleje, jeśli jest ona spożywana regularnie.



6. Może przedłużać życie

Biorąc pod uwagę fakt, że osoby pijące kawę są mniej narażone na wiele chorób, ma sens twierdzenie, że kawa może pomóc po prostu żyć dłużej. Wyniki dwóch metaanaliz sugerują, że picie kawy wiąże się z 20% zmniejszeniem ryzyka zgonu u mężczyzn i 26% zmniejszeniem ryzyka zgonu u kobiet. Zależność ta dotyczy przede wszystkim osób z cukrzycą typu 2. W jednym z badań, trwającym 20 lat, wykazano, że diabeetycy pijący kawę żyją dłużej od tych, którzy tego napoju unikają.

DWIE TRZECIE AMERYKANÓW PIJĄCYCH KAWĘ DODAJE DO NIJEJ CUKIER, ŚMIETANĘ, SYROPY SMAKOWE I INNE KALORYCZNE DODATKI. NIE INACZET JEST ZAPEWNE I U NAS, DLATEGO WARTO LICZYĆ KALORIE I OGRANICZAĆ DODATKI. W PRZYPADKU WSZYSTKICH CIEPŁYCH NAPÓJÓW OBOWIĄZUJE ZASADA, ABY NIE PIĆ ICH ZBYT GORĄCYCH (O TEMPERATURZE 65 STOPNIE I WYŻSZEJ), PONIEWAŻ MOGĄ ZWIĘKSZAĆ RYZYKO RAKA PRZEEŁYKU.

Pomimo prozdrowotnych właściwości kawy, pijąc ją, należy zachować umiar i wybierać dobre gatunkowo produkty. Ważny jest też sposób zaparzania tego napoju. Popularna u nas kawa sypana, tzw. „po turecku”, zawiera cafestol, który może podnosić poziom cholesterolu – z tego względu warto kawę filtrować. Istotne jest również to, z czym pijemy nasz ulubiony napój. ●

Jesteś tym, co...



przyswajasz!

NIE WSZYSTKO, CO ZJESZ ZOSTANIE WYKORZYSTANE PRZEZ TWÓJ ORGANIZM. TRAWIENIE I PRZYSWAJANIE SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH TO WIELOETAPOWY, SKOMPLIKOWANY PROCES, KTÓREGO EFEKTYWNOŚĆ ZALEŻY OD WIELU CZYNNIKÓW. WARTO WIEDZIEĆ, JAK ŁĄCZYĆ PRODUKTY I JAK PRZYGOTOWYWAĆ POSIŁKI, ABY OPTYMALNIE WYKORZYSTAĆ ZAWARTE W NICH MIKRO- I MAKROSKŁADNIKI POKARMOWE.

Starasz się zdrowo odżywiać, a pomimo to analizy krwi wykazują niedobory pewnych składników? Masz wrażenie, że Twój organizm nie potrafi w pełni wykorzystać tego, co mu dostarczasz z posiłkami? A może stosujesz dietę i zastanawiasz się nad zdrowymi zamiennikami produktów, których unikasz? W tym numerze „Rodziny Zdrowia” przyjrzymy się procesowi przyswajania przez nasz organizm składników pokarmowych zawartych w żywności. Podpowiemy, jak łączyć ze sobą produkty i jakiej obróbce je poddawać, by organizm „wycisnął” z nich jak najwięcej.



Wewnętrzne laboratorium

Aby to, co zjemy, faktycznie mogło odżywić organizm, musi ulec strawieniu, czyli rozłożeniu na bardzo drobne cząsteczki, bo tylko takie mogą zostać przyswojone i wykorzystane. Trawienie jest więc procesem rozkładu dużych cząstek organicznych (białka, węglowodany, tłuszcze) na ich składowe (aminokwasy, cukry proste, kwasy tłuszczowe) przy użyciu specjalnych enzymów trawiennych. Duże znaczenie odgrywają tu gruczoły trawienne, czyli trzustka i wątroba, które owe enzymy wytwarzają.

Samo wchłanianie składników odżywczych zachodzi natomiast w jelicie za sprawą specjalnych wypustek, czyli kosmków jelitowych. W uproszczeniu polega ono na wnikanii końcowych produktów trawienia do komórek śluzówki, a następnie na przekazaniu ich do krwi, która krążąc roznosi je po całym organizmie. Ten skomplikowany proces zachodzi oczywiście bez naszej woli czy świadomości, ale mamy

spory wpływ na jego wydajność. Efektywność, z jaką nasz układ pokarmowy wykorzystuje substancje zawarte w żywności, uzależniona jest bowiem od czynników, na które mamy realny wpływ.



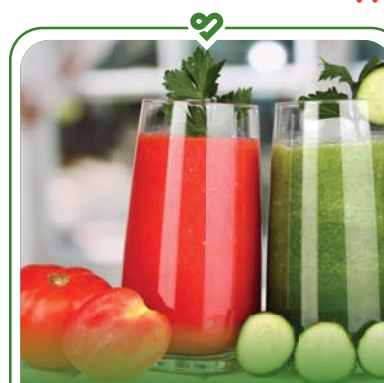
Postaw na dobre źródła

Nie wszystkie źródła składników odżywczych są sobie równe. Białko najlepiej jest pozyskiwać z produktów pochodzenia zwierzęcego, ponieważ zawierają one wszystkie aminokwasy, które są nam niezbędne do życia, a których nie jesteśmy w stanie wyprodukować sami. Nie oznacza to, że białko roślinne jest drugiej kategorii, aczkolwiek nie da się ukryć, że dieta wegańska wymaga sporych starań, żeby zaspokoić zapotrzebowanie organizmu na składniki budulcowe. Osoby na diecie roślinnej muszą zwracać większą uwagę na produkty o dużej zawartości wartościowego białka (soja i produkty sojowe, ziarno konopi, orzechy) oraz starać się w jednym posiłku łączyć różne rodzaje białka, aby uzupełnić wzajemnie niedobory aminokwasów poszczególnych produktów. Zgodnie z tą zasadą przykładowo strączki dobrze jest łączyć ze zbożami.

Podobnie sprawa wygląda z żelazem. Występuje ono w diecie w dwóch formach: hemowej (czerwone mięso, podroby, wątroba) oraz niehemowej (produkty pochodzenia roślinnego). Forma hemowa jest nawet trzykrotnie lepiej przyswajalna przez organizm i wchłaniania się na poziomie ok. 30%. Biodostępność żelaza pochodzącego z roślin jest zależna od wielu czynników, głównie obecności w diecie składników takich jak: wapń, fitiny i białka soi.

Kwasy omega-3 to kolejna grupa niezbędnych składników, która choć obecna zarówno w produktach zwierzęcych (tran,

tłuste ryby morskie), jak i roślinnych (siemię lniane, orzech włoski, nasiona chia), to jednak różni się w tych grupach formą i stopniem przyswajalności. W tłustych rybach morskich kwasy omega-3 występują pod postacią kwasów EPA i DHA, których znaczenia dla zdrowia zostało potwierdzone wieloma rzetelnymi badaniami. Rośliny są natomiast źródłem kwasu omega-3 typu ALA. Ludzki organizm potrafi wyprodukować EPA oraz DHA z roślinnego ALA, jednak ta konwersja u wielu nie jest zbyt efektywna. Co gorsze, maleje z



Ciekawostki:

Przyswajalność obecnego w pomidorach likopenu (barwnik z grupy karotenoidów o silnych właściwościach antyoksydacyjnych) znacząco wzrasta, jeśli poddamy pomidory obróbce termicznej i dodamy do nich tłuszcz (np. oliwę).

Miksowane koktajle to – w przeciwieństwie do soków – świetny sposób na zwiększenie przyswajalności składników odżywczych zawartych w warzywach (szczególnie ich zielonych liściach). Blender potrafi bowiem o wiele lepiej rozdrobnić składniki niż nasze zęby.

Minerały i witaminy mogą wzajemnie ograniczać lub poprawiać swoją przyswajalność i tak np. w przypadku magnezu wapń zmniejsza jego przyswajalność, a witamina B6 poprawia jego wchłanianie.

CO WARTO ŁĄCZYĆ:



MARCHEW, DYNIA, ZIELONE WARZYWA LIŚCIASTE
(WARZYWA BOGATE W WITAMINY A I K)



OLIWA Z OLIVEK, OLEJE ROŚLINNE, AWOKADO,
ORZECZY, NASIONA OLEISTE



ZWIĘKSZENIE PRYSWAJALNOŚCI
WITAMIN ROZPUSSZCZALNYCH
W TŁUSZCZACH



KASZE, ZBOŻA, PIECZYWO
I PRODUKTY PEŁNOZIARNISTE



PAPRYKA, NATKA PIETRUSZKI, CYTRUSY (PRODUKTY
BOGATE W WITAMINĘ C)



ZWIĘKSZENIE
PRYSWAJALNOŚCI ŻELAZA



KURKUMA



PIEPERZ CZARNY



ZWIĘKSZENIE
PRYSWAJALNOŚCI
KURKUMINY O 2000 PROC.



RYŻ, DESERY NA BAZIE ZBOŻ



BANAN, CYNAMON



POPRAWA STRAWNOŚCI
WĘGLOWODANÓW, ORGANICZNIE
„SKOKU” CUKRU WE KRWI



MIĘSO, DRÓB, RYBY



ANANAS



POPRAWA STRAWNOŚCI
BIAŁEK



GROCH, FASOLA, CIECIERZYCA



ZBOŻA, KASZE, PIECZYWO



UZUPEŁNIENIE NIEDOBORÓW
AMINOKWASÓW EGZOGENNYCH



JAKIKOLWIEK POSIŁEK



TOPINAMBUR, CYKORIA, MNISZEK LEKARSKI, KARCZOCHY,
SZPARAGI, POR, CEBULA, CZOSNEK, ZIARNIAKI ZBOŻ
(PRODUKTY BOGATE W INULINĘ – PREBIOTYK)



ZWIĘKSZENIE
PRYSWAJALNOŚCI WIELU
WITAMIN I MINERAŁÓW

wiekem. Z tego powodu osoby nie jedzące odpowiedniej ilości ryb, powinni rozważyć suplementację tranem lub roślinnymi kwasami omega-3, pochodzącymi z alg morskich (opcja dla wegan).



Wstępna obróbka produktów

Czas zastanowić się, jak możemy zwiększyć przyswajalność składników odżywczych i zminimalizować ich utratę w trakcie obróbki produktów w kuchni. Już na etapie mycia, obierania, krojenia oraz moczenia warzyw i owoców wpływamy na ich jakość.

O ile etap mycia jest niezbędnym, to obieranie warzyw i owoców już nie, a zawsze powoduje utratę cennych składników. Pech chciał, że większość korzystnych dla nas składników znajduje się w skórce i tuż pod nią. Z tego powodu najlepiej owoce i warzywa po prostu dokładnie myć i nie obierać. Jeśli obawiamy się resztek pestycydów pozostałych na ich powierzchni, namoczmy je w wodzie z sodą oczyszczoną ok. 10 min (1 łyżka sody na 1 litr wody). Taki zabieg usuwa wszelkie pozostałości środków ochrony roślin.

W przypadku roślin strączkowych, zbóż, kasz i orzechów procesem poprawiającym przyswajalność zawartych w nich

ZADBAJ O FLORE

W twoim ciele żyje około 40 bilionów mikroorganizmów, wśród których znajdują się bakterie, wirusy oraz eukariota, określane ogólnie jako mikrobiota. To swoisty ekosystem, który zawiera nawet do 1000 gatunków drobnoustrojów, należących do 45 rodzajów i 17 rodzin drobnoustrojów. Większość z nich znajduje się w jelitach, czyli tej części układu pokarmowego, w którym następuje wchłanianie. Flora bakteryjna ma nie tylko zdolność rozkładu nieprzetwarzanych przez człowieka cukrów złożonych pochodzenia roślinnego, ale wspomaga również absorpcję innych składników odżywczych. Tak więc warto zadbać o odpowiedni skład mikrobioty i enzymów przez nią wytwarzanych, bo jest on podstawą prawidłowego przyswajania substancji. Skład mikroflory jelitowej jest uwarunkowany różnymi czynnikami, w tym sposobem żywienia, stylem życia i wiekiem. Negatywnie na mikrobiotę wpływa przede wszystkim przyjmowanie antybiotyków, co w skrajnych przypadkach może skończyć się zaburzeniem wchłaniania i chronicznym rozvolnieniem. Nie sprzyja jej również dieta bogata w słodocze, sztuczne słodziki i dużą ilość czerwonego mięsa, a także alkohol i palenie papierosów. Mikrobiocie służy natomiast urozmaicona dieta obfitująca w warzywa, owoce, rośliny strączkowe i pełne ziarna/nasiona. Produkty te są źródłem m.in. fruktanów, które pełnią funkcję prebiotyczną, czyli stymulacją wzrostu pożądanej flory bakteryjnej w przewodzie pokarmowym. Związki takie jak inulina czy oligofruktoza są metabolizowane przez bakterie do kwasu octowego i mlekowego, dzięki temu utrzymują w jelicie grubym właściwe pH oraz hamują rozwój bakterii patogennych. W konsekwencji zwiększają biodostępność takich pierwiastków jak wapń, magnez, cynk czy żelazo. Istotnym elementem diety poprawiającym skład mikroflory jelitowej są produkty fermentowane: kiszonki, kefiry i jogurty, chleb na zakwasie, kombucha, czy tempeh i miso (produkty z fermentowanej soi).



PAMIĘTAJ, ŻE Z OBRANYCH I POKROJONYCH WARZYW I OWOCÓW „UCIEKA” DUŻA CZĘŚĆ WITAMIN, KTÓRE ULEGAJĄ UTLENINIENIU, DLATEGO ZJEDZ JE JAK NAJSZYBCIEJ.

składników jest długie namaczanie (np. na całą noc). Moczenie to tradycyjna metoda poprawy strawności pokarmów, o której zapomnieliśmy w pędzie współczesnego życia. Jest ona sprawdzona i skuteczna w przypadku większości ziaren, nasion i orzechów, bo pomaga usunąć z nich substancje antyodżywcze, np. saponiny czy kwas fitynowy, które utrudniają wchłanianie niektórych składników (żelaza, magnezu, cynku). Polecaną formą poprawy strawności nasion jest również ich kiełkowanie. Podobnie działa proces kiszenia warzyw, który dodatkowo wzbogaca je w kwas mlekowy poprawiający przyswajalność. Choć kiszenie kojarzymy głównie z kapustą i ogórkami, to pisząc o fermentacji, warto również wspomnieć o tradycyjnym chlebie na zakwasie. Podczas fermentacji maki bakterie kwasu mlekowego wytwarzają korzystne bioaktywne peptydy, zwiększa się biodostępność związków fenolowych, folianów (kwas foliowy), żelaza i innych składników mineralnych, wstępnie strawiony zostaje również gluten.

Na lepszą strawność i przyswajalność składników wpływa staranne gryzienie i przeżuwanie spożywanego pokarmu. Badania pokazują, że pospieszne jedzenie, łykanie dużych kęsów może wiązać się z dużym spadkiem strawności spożywanego pokarmu. Dotyczy to w szczególności pokarmów zawierających węglowodany, których trawienie rozpoczyna się już w jamie ustnej. Z tego powodu, w niektórych przypadkach warto rozważyć rozdrabnianie produktów za pomocą blendera. Modne ostatnio zielone smoothies z warzyw liściastych są dobrym rozwiązaniem dla osób, które mają problem z celebrowaniem posiłków i powolnym przeżywaniem pokarmu.

UNIKAJ POŁĄCZENIA:



ZMNIĘSIENIE
WCHŁANIANIA ŻELAZA



ZABURZENIE WCHŁANIANIA
WIELU WITAMIN
I MINERAŁÓW



ROZPAD KWASÓW
OMEGA-3



UTRATA
WITAMINY C



Znaczenie temperatury

Obróbka termiczna (gotowanie, pieczenie, smażenie itp.) może zarówno poprawiać strawność i przyswajalność produktów, jak i ją pogorszyć. W dużej części zależy to od tego, jaki sposób obróbki termicznej wybierzemy. Należy zdementować mit, jakoby tylko produkty surowe były wartościowymi. W zasadzie ma on uzasadnienie tylko w przypadku niektórych warzyw i owoców, natomiast strawność produktów takich jak jaja, mięso, zboża czy strączki po ugotowaniu zwiększa się co najmniej dwu-

кратно. Dobrym przykładem jest tu jajko kurze, które w stanie surowym trawione jest zaledwie w około 50 procentach. Najlepszym sposobem obróbki termicznej produktów jest ich gotowanie na parze. Ten sposób nie tylko zwiększa przyswajalność składników, ale wiąże się również z najmniejszą utratą witamin i składników mineralnych. Smażenie w głębokim tłuszczu lub grillowanie może doprowadzać do powstawania trudno strawnych kompleksów białkowo-sacharydowych czy niekorzystnych kwasów tłuszczonych trans. Zbyt agresywna obróbka termiczna powoduje degradację wybranych aminokwasów, zwłaszcza lizyny, metioniny,

histydyny i tryptofanu, co obniża wartość odżywczą zawartych w żywności białek. Niestety wysoka temperatura przyczynia się również do rozpadu wielu witamin. Najbardziej wrażliwa w tym kontekście jest witamina C, a także retinol (witamina A), beta-karoten (prowitamina A), tiamina (B1), kwas pantotenowy (B5), kobalamina (B12), kalcyferol (D), tokoferol (E) oraz kwas foliowy. Odporność na podgrzewanie i smażenie wykazuje ryboflawina (B2), pirodoksyna (B6), biotyna (H), niacyna (PP). Na wysoką temperaturę nie są odporne kwasy omega-3, dlatego „dobrze wysmażona rybka” niekoniecznie uzupełni nam ich niedobór.



Alchemia w kuchni

Odpowiednie łączenie produktów może skutecznie poprawić przyswajalność składników odżywczych. Wspominaliśmy już o konieczności łączenia różnych źródeł białka roślinnego w celu uzupełnienia niezbędnych aminokwasów egzogennych. Co jeszcze warto łączyć, a co lepiej spożywać osobno? Przede wszystkim należy pamiętać o tym, że warzywa bogate w witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E, K) należy spożywać z odrobiną tłuszczu lub nasion oleistych. Z tego powodu do surówki z marchwi dodaj garść słonecznika, zielone warzywa liściaste jedz zawsze z dodatkiem sosów zawierających np. oliwę. Tylko w taki sposób witaminy będą mogły zostać dobrze przyswojone. Z kolei witamina C obecna np. w cytrusach, papryce czy natce pietruszki poprawia przyswajalność minerałów z produktów pełnoziarnistych. W łuskach i otoczce kasz oraz zbóż znajdują się bowiem fityny, które utrudniają wchłanianie takich składników jak magnez czy żelazo. Witamina C zapobiega częściowo przyłączeniu się tych pierwiastków do fityn. Na przyswajalność żelaza źle wpływa kawa i mocna herbata. Obecne w nich polifenole mogą zmniejszać przyswajalność tego pierwiastka nawet o 90%. Z tego powodu kawę warto pić nie w trakcie, ale między posiłkami.

Wspomniany wyżej kwas fitynowy jest czynnikiem obniżającym przyswajalność również wapnia. Biodostępność wapnia

poprawia natomiast obecność laktozy, ksylitolu (naturalny słodzik), odpowiedni stosunek wapnia do fosforu oraz ogólna ilość wapnia w diecie. Niestety wchłanianie wapnia maleje z wiekiem i ma to związek między innymi ze zmniejszoną zdolnością organizmu do syntezy biologicznie aktywnej witaminy D. To właśnie ta witamina stymuluje efektywne przyswajanie wapnia. Z tego powodu osoby chcące zwiększyć biodostępność wapnia z pożywienia nie mogą zapominać o witaminie D (to jedna z nielicznych witamin, której suplementacja jest w naszej szerokości geograficznej uzasadniona i to nie tylko ze względu na przyswajalność wapnia).

Na koniec warto wspomnieć o wpływie używek na gospodarkę mineralną i witaminową organizmu. Zarówno alkohol, jak i palenie papierosów są tu czynnikami oddziałującymi zdecydowanie negatywnie. Mitem jest twierdzenie jakoby „dymek” po jedzeniu czy wino do obiadu poprawiały trawienie. Badania pokazują, że palenie ma negatywny wpływ przede wszystkim na gospodarkę wapnia i selenu. Zmniejsza również metabolizm witaminy D. Z kolei alkohol pogarsza wchłanianie większości witamin z grupy B (B1, PP, B5, B6, B12), a także witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, K) i wielu składników mineralnych (wapnia, magnezu, potasu, cynku, manganu). ●



AUTOR: MAŁGORZATA MARSZAŁEK

ODPOCZYNEK DLA KAŻDEGO MOŻE OZNACZAĆ COŚ INNEGO. ODPOCZYWAĆ MOŻNA AKTYWNIEM NA ŚWIEŻYM POWIETRZU, MOŻNA POD KOCEM Z KSIĄŻKĄ. SAMEMU ALBO Z BLISKIMI OSOBAMI. NIE MA NA TO JEDNEJ RECEPTY. PEWNE NATOMIAST JEST, ŻE ODPOCZYNEK, PODOBNIEM JAK ZADANIA W CIĄGU DNIA I TYGODNIA, TRZEBA ZAPLANOWAĆ. ON NIE DZIEJE SIĘ SAM, A CZAS SPĘDZONY NA „NICNIEROBIENIU” NIE ZAWSZE PRZYNOSI EFEKT W POSTACI RELAKSU I REGENERACJI DLA CIAŁA I UMYŚLU. ZATEM – JAK ODPOCZYWAĆ, BY FAKTYCZNIE ODPOCZĄĆ?

W ciągu zabieganego dnia niejednokrotnie marzymy o chwili dla siebie, o tym, by nikt od nas niczego nie chciał, żebyśmy nie musieli podejmować żadnych decyzji. Kiedy zdarzą nam się już te momenty „świętego spokoju”, często marnotrawimy czas, bezmyślnie patrząc się w telewizor lub przeglądając przypadkowe strony w internecie. W efekcie jesteśmy jeszcze bardziej zmęczeni, „rozbici” i sfrustrowani. Jak przerwać to błędne koło?

Zacznijmy od planów

Każdego dnia potrzebujemy czasu na odpoczynek, nie można zostawiać go na dni wolne od pracy. Nie jesteśmy w stanie dobrze

funkcjonować i efektywnie pracować, nie mając przez 5 dni roboczych chwili relaksu. Dlatego przeanalizuj swój tygodniowy grafik i wygospodaruj czas dla siebie. Kiedy już będziesz wiedzieć, w jakich porach dnia od poniedziałku do niedzieli możesz odpocząć, zastanów się, jak ten odpoczynek będzie wyglądał. Bo przecież nie musi on wyglądać codziennie tak samo. W trakcie planowania warto zatrzymać się na dniach wolnych od pracy, które z założenia mają służyć odpoczynkowi. Ale nie oszukujmy się, w weekend zwykle mamy zaplanowane duże zakupy, pranie, sprzątanie, a często też gotowanie z zapasem na kolejne dni tygodnia. Rodzice uczniów wykorzystują weekend na sprawdzanie prac domowych i przygotowywanie szkolnych projektów. Wszystko to jest potrzebne, ale trudno nazwać te weekendowe obowiązki odpoczynkiem. Bez konkretnych planów – jakie godziny poświęcimy na odpoczynek i jak będzie on wyglądał – mimo wolnego od pracy, możemy nie znaleźć czasu dla siebie.

Co relaksuje Ciebie?

Aby dobrze odpoczywać, trzeba poznać swoje potrzeby. Nie każdy odpoczywa tak samo. Jeśli na co dzień wykonujemy pracę siedzącą, która wymaga od nas dużej koncentracji i częstego podejmowania decyzji, w ramach odpoczynku potrzebujemy czegoś, co nie będzie angażowało naszej głowy, ale rozrusza zastane ciało. Jeśli natomiast na co dzień wykonujemy pracę fizyczną, to raczej będziemy potrzebować wytchnienia dla ciała. Możemy odpoczywać z książką, słuchając ulubionej muzyki, a nawet uczyć się języka obcego – sprawdź się wszystko, co nie męczy mięśni.

ABY ODPOCZĄĆ, CIAŁO I UMYŚŁ POTRZEBUJĄ ZMIANY. AKTYWNOŚCI INNE NIŻ CODZIENNA PRACA, NOWE WRAŻENIA, WYZWANIA I BODŹCE W CZASIE WOLNYM SPRAWIAJĄ, ŻE NASZE CIAŁA POZOSTAJĄ ELASTYCZNE, A UMYŚŁ ŻYWOTNE.

I aktywnie, i pasywnie

Ważne jest, by planować zarówno odpoczynek aktywny, jak i pasywny. Większość z nas narzeka na zmęczenie umysłowe, a nie fizyczne. Dlatego na zasadzie kontrastu, dobrze jest męczyć ciało, a „luzować” głowę. Skutkiem „ubocznym” takiego działania jest też to, że zapobiegamy nadwadze, otyłości i chorobom cywilizacyjnym. Taniec, jogging, zumba, zajęcia na siłowni, gry zespołowe z jednej strony powodują zmęczenie, ale z drugiej uwalniają endorfiny oraz fantastycznie relaksują mózg. Równie potrzebny jest nam odpoczynek pasywny – czas na czytanie książek, słuchanie muzyki, relaksującą kąpiel, zabiegi pielęgnacyjne wykonywane dla przyjemności, a nie w pośpiechu, czy spokojne wypicie ulubionej herbaty. O ile aktywny odpoczynek wymaga najczęściej nieco więcej czasu, ten bierny można zrealizować w kwadrans. Wystarczy, by się wyciszyć, pomedytować, skupić na sobie.

Od czego zacząć?

WYGOSPODARUJ 15 MINUT DZIENNIE, BY W SPOKOJU USIĄŚ I POBYĆ ZE SOBĄ TU I TERAZ. JEŚLI UDA CI SIĘ ZNALEZĆ TEN CZAS RANO, MOŻESZ POŁĄCZYĆ GO Z PORANNĄ KAWĄ, JEŚLI WIECZOREM – USIĄDŹ W TOWARZYSTWIE ULUBIONEJ HERBATY (ALE KONIECZNIE BEZ TELEFONU I INTERNETU). SKUP SIĘ NA SOBIE, NA SWOICH EMOCJACH I SAMOPOCZUCIU.

Nadmiar bodźców

O ile każdy z nas musi wypracować sobie własne patenty na czas wolny, o tyle pewne zasady co do odpoczynku są uniwersalne. Poza tym, że musi być zaplanowany i musi stać się naszą rutyną to powinien odbywać się „w trybie off”, czyli bez internetu, radia i telewizji. Dlaczego jest to tak ważne? Bo łączką naszych czasów jest nadmiar bodźców, jakie docierają do naszego mózgu za sprawą środków przekazu, w których prym wiedzie internet. Obliczono, że człowiek



Pamiętaj!

- Zaplanuj czas na odpoczynek każdego dnia i ściśle trzymaj się tego planu
- Odpoczywaj aktywnie i pasywnie
- Nie miej wyrzutów sumienia, jeśli nic nie robisz – tego potrzebuje i umysł, i ciało
- Pamiętaj, że tylko wypoczęta głowa jest kreatywna i efektywna
- Sprawdź, jak relaksuje psychicznie zmęczenie fizyczne – nie bój się odpoczywać w ruchu
- Czas wolny spędzaj bez dostępu do internetu

współczesny w ciągu jednego dnia odbiera więcej bodźców, niż w średniowieczu docierało do ludzi przez całe życie. Nie jesteśmy zaprogramowani na taką ilość informacji i choć nie zawsze zdajemy sobie z tego sprawę – bezustannie „gapienie się” w telefon tak naprawdę bardzo nas męczy psychicznie. Często też frustruje, jeśli jesteśmy podatni na festiwal próżności i przechwalania się, jaki obserwować można w mediach społecznościowych. Dlatego bardzo dobrą, a jednocześnie modną opcją jest odpoczynek offline. ●

OSOBY CIĘŻKO PRACUJĄCE UMYŚŁOWO CZĘSTO ODNAJDUJĄ ODPOCZYNEK W AKTYWNOŚCIACH, KTÓRE SĄ PRZECIWWAGĄ DLA CODZIENNYCH OBOWIĄZKÓW – MĘCZĄ CIAŁO, ALE ZWALNIAJĄ GŁOWĘ Z MYŚLENIA. Z KOLEI PO PRACY MONOTONNEJ WYPOCZYNEK POWINIEN BYĆ UROZMAICONY I DOSTARCZAJĄCY NOWYCH BODŹCÓW.

O SZTUCE

odpoczynku

ROZMAWIAŁA: ALEKSANDRA ZALEWSKA-STANKIEWICZ

MĘSKOŚĆ NA emeryturze

MĘSKIE KLIMAKTERIUM PRZESTAJE BYĆ TEMATEM TABU, BO DOJRZAŁOŚĆ JEST DZIŚ W CENIE. O TYM, CO KRYJE SIĘ POD POJĘCIEM ZESPOŁU „PADAM” I DLACZEGO IM STARSZY WIEK, TYM WIĘKSZE RYZYKO JEGO WYSTĄPIENIA, ROZMAWIAMY Z DR N MED. PIOTREM PAWŁEM ŚWINIARSKIM, SPECJALISTĄ UROLOGIEM FEBU, ANDROLOGIEM KLINICZNYM EAA, LEKARZEM MEDYCYNY SEKSUALNEJ FECSM.

Co kryje się pod terminem „PADAM”?

PADAM to skrót angielski od *Partial Androgen Deficiency in Aging Male*, czyli zespół częściowego niedoboru androgenów u starzejących się mężczyzn. Aktualnie nie używa się już tego terminu i zwykle jest on zastępowany określeniem zespół niedoboru testosteronu TDS, zespół spadku androgenów u starzejących się mężczyzn ADAM, hipogonadyzm o późnym początku LOH lub najbardziej znanym określeniem,

czyli andropauzą lub męską menopauzą / męskim klimakterium. Te wszystkie terminy odnoszą się do jednego schorzenia lub precyzyjniej mówiąc do grupy objawów związanych ze spadkiem męskich hormonów płciowych, czyli androgenów.

Kiedy może pojawić się andropauza i jakie są jej pierwsze objawy?

Andropauza to problem u około 10% mężczyzn powyżej 50. roku życia i u około 20% mężczyzn powyżej 60-ki. Określenie

SPADEK ANDROGENÓW U MĘŻCZYZN NIE WYNIKA CZĘSTO Z ANDROPAUZY, KTÓRA JEST PROCESEM TRUDNYM DO ODWRÓCENIA, ALE Z OGÓLNE POJĘTEGO NIEZDROWEGO TRYBU ŻYCIA. NA OBNIŻENIE TESTOSTERONU WPŁYWA M.IN. ZŁA DIETA, NIEDOSTATECZNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA, NADMIAR STRESU CZY BRAK SNU.

„w starszym wieku” jest tu mało precyzyjne - może dotyczyć panów po 60. czy 70. roku życia, jak również 40 czy 50-latków, choć znacznie rzadziej. Mówienie „andropauza” jest bardzo powszechne, bo powstało jako kalka językowa od kobiecej menopauzy, jednakże w tym przypadku nie mamy konkretnego „punktu odcięcia” jakim u kobiet jest ostatnia miesiączka. U mężczyzn objawy pojawiają się stopniowo, są niespecyficzne, dlatego najczęściej początkowo są niezauważane. Dopiero po jakimś czasie, kiedy objawy się utrwalą, pacjent uświadamia sobie, jak bardzo zmienił się w stosunku do tego, kim był jeszcze kilka miesięcy lub lat temu.

Czy zespół „PADAM” to bólaczka współczesnych mężczyzn, czy znany był już wcześniej?

Już od lat 50-tych XX wieku zauważono u mężczyzn spadek poziomu androgenów wraz z wiekiem. Z czasem powiązano je z objawami zależnymi od poziomu testosteronu i innych męskich hormonów płciowych. Dlatego do zdiagnozowania choroby muszą wystąpić konkretne objawy kliniczne oraz określone wartości poziomu testosteronu we krwi. Stężenie testosteronu poniżej 8 nmol/l jest wskazaniem do włączenia hormonalnej terapii zastępczej. Wartości 8-12 nmol/l to szara strefa, gdzie włączenie leczenia zależy od stopnia nasilenia objawów. Niedobór testosteronu nie jest bólaczką jedynie naszych czasów, z tego powodu mężczyźni cierpieli już znacznie wcześniej.

Współcześni panowie są natomiast znacznie bardziej świadomi swojego zdrowia, a reklama w mediach i internecie nadużywa nazwy andropauza, by wywrzeć presję na zachowanie młodości i wigoru do późnej starości. Tymczasem o zdrowie należy dbać przez całe życie - obserwować swoje ciało i umysł, nie bać się wizyty u lekarza, jeśli coś nas niepokoi oraz wdrożyć właściwe leczenie, jeśli są ku temu wskazania.

Jakie objawy wskazują na „PADAM”? Co powinno mężczyzn zaniepokoić?

Objawy związane z zespołem niedoboru testosteronu można podzielić na kilka grup. Po pierwsze to zaburzenia funkcji seksualnych - obniżenie libido lub jego brak, zaburzenia erekcji, zmniejszenie aktywności seksualnej i satysfakcji z życia seksualnego. Po drugie - objawy psychosomatyczne: łatwe męczenie się, brak energii życiowej, skłonność do depresji, rozdrażnienie, obniżenie nastroju, pogorszenie zdolności poznawczych, koncentracji i kojarzenia, zaburzenia snu. Po trzecie - objawy fizyczne: przyrost tkanki tłuszczowej, obniżenie siły i masy mięśniowej i kostnej, zlewne poty nawet przy małym wysiłku fizycznym, uderzenia gorąca, ginekomastia, czyli powiększenie się gruczołów piersiowych. Wymienionym objawom może towarzyszyć skłonność do innych schorzeń, jak np. anemia, choroby układu sercowo-naczyniowego, cukrzyca, zespół metaboliczny, osteoporoza, otyłość.

Którzy pacjenci są bardziej narażeni na niedobór testosteronu?

Spadek androgenów u mężczyzn nie wynika często z andropauzy, która jest procesem trudnym do odwrócenia, ale z ogólnie pojętego niezdrowego trybu życia. Na obniżenie testosteronu ma wpływ zła dieta, brak lub zbyt mała aktywność fizyczna, nadmiar stresu, przemęczenie fizyczne i problemy psychiczne, przyjmowane leki jak również inne współistniejące choroby. W znacznej mierze są to czynniki odwracalne, zależne od nas samych lub możliwe do wyleczenia w inny sposób niż przyjmowanie testosteronu. Dlatego tak ważna jest odpowiednia diagnostyka i wykrycie faktycznej przyczyny powstałych objawów i ewentualnego obniżenia poziomu testosteronu.

Jak wygląda diagnostyka? Do jakiego specjalisty zwrócić się z problemem?

Najlepiej udać się do endokrynologa, specjalisty zajmującego się całym układem hormonalnym człowieka. Oczywiście początkowy etap diagnozy i leczenia może i powinien być prowadzony przez lekarza rodzinnego, ale jeśli nie widać poprawy to wizyta u endokrynologa będzie konieczna. Podstawowa diagnostyka opiera się na zebraniu dokładnego wywiadu pod kątem objawów związanych z obniżeniem poziomu androgenów, w szczególności jąder oraz wykonaniu badań laboratoryjnych hormonów, tj.: testosteron, LH - hormon luteinizujący, FSH - filitropina, czasem także TSH - hormon tyreotropowy, prolaktyna czy estradiol. Jeśli będzie potrzeba, lekarz zaleci dodatkowe badania, zależnie od tego co, ustali w trakcie diagnostyki podstawowej.

Jakie są możliwości leczenia?

Jeśli doszło do trwałego obniżenia zdolności jąder do produkcji testosteronu oraz do trwałego obniżenia sprawności przysadki, wydzielającej hormony stymulujące jądro, wówczas leczenie polega na łagodzeniu objawów poprzez podanie preparatów testosteronu. Mogą one występować pod postacią żeli i plastrów nakładanych na skórę, tabletek i kapsułek do połykania, zastrzyków domięśniowych lub tzw. depotów, które mogą stopniowo uwalniać lek przez kilka miesięcy. Niestety, część pacjentów nie widzi poprawy mimo przyjmowania testosteronu lub muszą stale podnosić jego dawkę dla utrzymania pozytywnych efektów. Dzieje się tak dlatego, że wiara pacjenta i lekarza w cudowną moc testosteronu czasami powoduje pominięcie bardzo ważnych czynników, wpływających nie tylko na poziom testosteronu, ale i na samopoczucie pacjenta. Zacząć trzeba od leczenia chorób podstawowych, takich jak np. depresja, cukrzyca, nadciśnienie. Pacjenci zapominają też, że podstawą terapii powinna być zmiana trybu i stylu życia. ●

DR N. MED. PIOTR PAWEŁ ŚWINIARSKI
- specjalista urolog FEBU, androlog
kliniczny EAA, lekarz medycyny
seksualnej FECSM

Ładka, skóra,

NIE TYLKO PO DEPILACJI

AUTOR: MAŁGORZATA MARSZAŁEK

KROSTY, GUZKI I GRUDKI WYPEŁNIONE ROPĄ, ZLOKALIZOWANE WOKÓŁ UJŚCIA WŁOSA, KTÓRE SWĘDZĄ I POWODUJĄ TKLIWOŚĆ SKÓRY TO TYPOWE OBJAWY ZAPALENIA MIESZKÓW WŁOSOWYCH (*FOLICULITIS*). TO JEDNA Z NAJCZĘŚCIEJ WYSTĘPUJĄCYCH DERMATOZ, ZWYKLE POWODOWANA ZAKAŻENIEM GRONKOWCEM ZŁOCISTYM LUB INNYMI BAKTERIAMI FIZJOLOGICZNIE BYTUJĄCYMI NA SKÓRZE CZŁOWIEKA. NIELECZONE ZAPALENIE MOŻE PRZERODZIĆ SIĘ W POWAŻNIEJSZE PROBLEMY – CZYRAKI LUB FIGÓWKĘ.

Nieprzypadkowo stan zapalny powstaje wokół mieszka włosowego lub przy ujściu gruczołów łojowych, w tych okolicach bakterie mają możliwość łatwego wniknięcia w głąb skóry, gdzie mają dobre warunki do namnażania. Ropne zmiany zazwyczaj lokują się w obrębie twarzy, pachwin, klatki piersiowej, pleców, na nogach czy na karku. Sprzyja im częste ocieranie skóry o ubrania. Zmiany mogą swędzieć i sprawiać ból przy dotyku, ważne jest by ich nie wyciskać i nie zdrapywać, ponieważ w ten sposób łatwo przenieść stan zapalny na kolejne partie skóry.

Jak dochodzi do zapalenia mieszków włosowych?

Zapalenie mieszków włosowych może mieć przyczyny infekcyjne i nieinfekcyjne. W tym pierwszym przypadku dochodzi do zakaże-

POWIERZCHNIOWA INFЕКCJA SKÓRY MOŻE PRZEKSZTAŁCIĆ SIĘ W ZAPALENIE GŁĘBOKIE, CZYLI W CZYRAKI. TO ZNACZNIE POWAŻNIEJSZY PROBLEM, KTÓRY POWINIEN SKŁANIAĆ DO JESZCZE ŁAGODNIEJSZEJ PIELĘGNACJI SKÓRY. ZMIAN ROPNYCH NIE NALEŻY WYCISKAĆ, GDYŻ MOŻE TO SPOWODOWAĆ ROZPRZESTRZENIENIE SIĘ STANU ZAPALNEGO. CZYRAKI ZNIKAJĄ SAMOISTNIE, A PROCES TEN MOŻNA PRZYSPIESZYĆ, OKŁADAJĄC ZMIENIONE MIEJSCE WILGOTNYMI, ROZGRZEWAJĄCYMI KOMPRESAMI.

nia skóry przez bytujące na niej bakterie, przede wszystkim szczepy gronkowca złocistego. Gronkowiec wchodzi w skład mikrobiomu skóry człowieka, wraz z wieloma innymi bakteriami, grzybami i nużeńcami tworzy zróżnicowane środowisko mikroorganizmów, które wspierają funkcje barierowe skóry. Dopóki drobnoustroje pozostają ze sobą w równowadze, nie wyrządzają nam żadnej szkody. Kiedy jednak ta równowaga zostanie zaburzona, z powodu np. niedostatecznej higieny, stosowania zbyt drażniących skórę kosmetyków lub niektórych leków, bakterie mają możliwość nadmiernie się namnażać. Układ immunologiczny, chcąc się przed nimi bronić, inicjuje stan zapalny. Postać infekcyjna zapalenia mieszków włosowych, poza gronkowcem złocistym, może być spowodowana paciorkowcem ropnym, pałeczką ropy błękitnej, wirusem opryszczki oraz bielnikiem (drożdżakiem). Z kolei nieinfekcyjne zapalenie mieszków włosowych to zmiany o podłożu trądzikowym, które mogą być spowodowane promieniowaniem słonecznym, stosowaniem miejscowym kortykosteroidów czy depilacją.

Jak leczyć zapalenie mieszków włosowych?

W leczeniu zapalenia mieszka włosowego stosuje się antybiotyki (miejscowo – w maści, lub ogólnoustrojowo – doustnie). Mniej inwazyjny dla organizmu jest antybiotyk w maści, od którego zwykle zaczyna się terapię. Poprawy można oczekiwać po kilku dniach jej stosowania. Jeśli nie następuje, wówczas należy skonsultować się z lekarzem i zmienić antybiotyk na doustny. Oprócz antybiotyku można dodatkowo zażywać witaminę C i witaminy z grupy B. Poza żelazną zasadą, by nie drapać zainfekowanej skóry i nie wyciskać zmian ropnych, kluczowe znaczenie ma odpowiednia pielęgnacja. Bardzo ważna jest higiena miejsc, na których występują wykwity. Do mycia zaleca się stosować mydła ze środkami o działaniu dezynfekującym, a do pielęgnacji kremy czy żele, które nawilżą i koją skórę. Warto postawić na kosmetyki apteczne, bez konserwantów, barwników i nadmiaru substancji zapachowych. Wybierając produkty do pielęgnacji warto zwrócić uwagę na substancje, które wzmacniają osłabioną barierę ochronną skóry, uelastyczniają ją, redukują podrażnienia i swędzenie. Zapalenie mieszków włosowych często pojawia się po depilacji. Aby mu zapobiegać należy pamiętać o regularnym czyszczeniu maszynki do golenia czy depilatora, używając np. wody utlenionej. Przy czym delikatne, ropne wykwity, pojawiające się na nogach po goleniu, niekoniecznie oznaczają stan zapalny. W podobny sposób objawia się zwykłe podrażnienie naskórka po depilatorze lub maszynce do golenia. Różnica polega na tym, że podrażnienie znika po zastosowaniu dermokosmetyków o działaniu łagodzącym, natomiast zapalenie mieszków wymaga kuracji antybiotykiem.

Strzeż się figówki

Zapalenie mieszków włosowych zaliczyć należy do łagodnych dermatoz, które dość łatwo można wyleczyć. Nie znaczy to jednak, że problem ten można lekceważyć. Nieleczone może przekształcić się w figówkę, czyli przewlekły stan zapalny wywołany przez gronkowce. Figówka przypomina zapalenie mieszków włosowych, ale jest trudniejsza w leczeniu, na zmienionej skórze pojawiają się nieestetyczne strupy, nacieki ropne, guzy oraz blizny. ●



MIESZKI WŁOSOWE TO PUNKTY NA SKÓRZE, Z KTÓRYCH WYRASTAJĄ WŁOSY. WRAZ Z GRUCZOŁAMI ŁOJOWYMI SĄ ODPOWIEDZIALNE ZA WYDZIELANIE SUBSTANCJI WCHODZĄCYCH W SKŁAD PŁASZCZA LIPIDOWEGO. ICH ROLĄ JEST WZMOCNIENIE SKÓRY ORAZ OCHRONA PRZED NADMIERNYM WYPAROWYWIANIEM Z NIEJ WODY. W MOMENCIE USZKODZENIA MIESZKA (Z POWODU KOSMETYKÓW CZY DEPILACJI), DROBNOUSTROJE PRZEDOSTAJĄ SIĘ DO JEGO WNĘTRZA I TAM SIĘ ROZMNAŻAJĄ. ORGANIZM ZACZYNA SIĘ BRONIĆ PRZED BAKTERIAMI I TAK POWSTAJE STAN ZAPALNY.



ROZMAWIAŁA: ALEKSANDRA ZAŁEWSKA-STANKIEWICZ

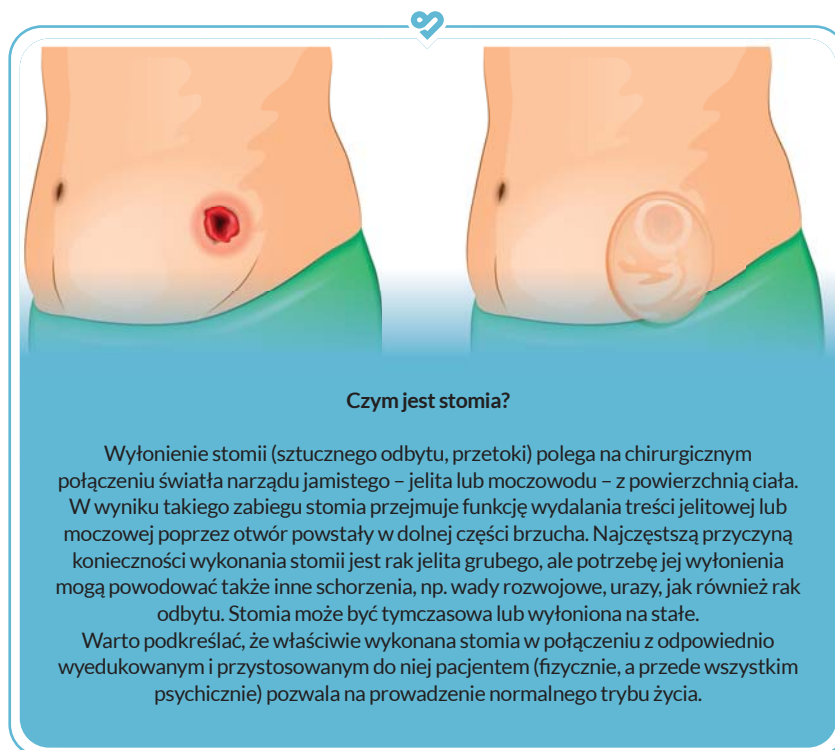
NIE BÓJMY SIĘ ROZMAWIAĆ O STOMII!

- TO NIE TYLKO BLISCY MAJĄ SIĘ TROSZ-
CZYĆ O STOMIKA, ALE ON TEŻ Z UWAŻ-
NOŚCIĄ POWINIEN SPOGLĄDAĆ NA
SWOJE OTOCZENIE, STARAJĄC SIĘ,
ABY CHOROBA NIE UCZYNIŁA Z NIEGO
EGOCENTRYKA SKUPIONEGO TYLKO
NA SOBIE – MÓWI DOROTA MINTA PSY-
CHOLOG, PSYCHOTERAPEUTA, PRE-
ZESKA FUNDACJI STOMALIFE. RADZI,
W JAKI SPOSÓB ROZMAWIAĆ O STOMII
W RODZINIE, ABY WSZYSCY JEJ CZŁON-
KOWIE ŁATWIEJ ODNALEŻLI SIĘ W KON-
TAKCIE Z BLISKIM PO OPERACJI.

**Jak przygotować siebie
i swoich bliskich na ogromną
zmianę, jaką jest stomia?**

To zależy oczywiście od indywidualnych
predyspozycji. Ja jestem zdania, że warto
maksymalnie wykorzystać czas, kiedy pa-
cjent jest przygotowywany do stomii. Na
pewno wielkim wsparciem będzie mądra
pielęgniarka czy mądry lekarz. Nie bójmy się
z nimi rozmawiać, pytajmy o wszystko, co
nas nurtuje. Istotne jest też, aby nasi bliscy
byli przy nas przez cały czas, przy procedu-

KIEDY STOMIK PRZEŁAMIE SIĘ
I ZACZNIE ROZMAWIAĆ Z LEKARZEM,
WTEDY TEŻ ŁATWIEJ JEST MU
PORUSZYĆ TEN TEMAT Z BLISKIMI.



Czym jest stomia?

Wytonienie stomii (sztucznego odbytu, przetoki) polega na chirurgicznym połączeniu światła narządu jamistego – jelita lub moczowodu – z powierzchnią ciała. W wyniku takiego zabiegu stomia przejmuję funkcję wydalania treści jelitowej lub moczowej poprzez otwór powstały w dolnej części brzucha. Najczęstszą przyczyną konieczności wykonania stomii jest rak jelita grubego, ale potrzebę jej wytonienia mogą powodować także inne schorzenia, np. wady rozwojowe, urazy, jak również rak odbytu. Stomia może być tymczasowa lub wytoniona na stałe.

Warto podkreślać, że właściwie wykonana stomia w połączeniu z odpowiednio wyedukowanym i przystosowanym do niej pacjentem (fizycznie, a przede wszystkim psychicznie) pozwala na prowadzenie normalnego trybu życia.

stomia to przecież znak zwycięstwa, ponieważ znikają dolegliwości, ból i w końcu można „normalnie żyć”. Nic dziwnego, że pacjenci chcą wrócić do pracy, do wcześniejszych aktywności. Warto ich w tych dążeniach wspierać.

Na ile wtajemniczać w sytuację dzieci?

Dzieciom trudno jest wyobrazić sobie pewne rzeczy, zwłaszcza jeśli dorośli, mówiąc o chorobie, używają niezrozu-

DZIECKO MOŻE ZACIEKAWIĆ SIĘ AKCESORIAMI DO STOMII, KTÓRE POJAWIAJĄ SIĘ W DOMU. TO DAJE MOŻLIWOŚĆ BARDZO NATURALNEGO I SPOKOJNEGO WPROWADZENIA DZIECKA W TEMAT STOMII.



TO OD NAJBLIŻSZYCH CZĘSTO ZALEŻY, CZY PACJENT OTRZYMA ODPOWIEDNIE WSPARCIE. POCIESZANIE SIĘ, ŻE JAKOŚ TO BĘDZIE, NIE JEST KORZYSTNE ANI DLA STOMIKA, ANI DLA JEGO BLISKICH. ZAMIAST ZAKŁAMYWAĆ RZECZYWISTOŚĆ, TRZEBA STARAĆ SIĘ STAWIĆ JEJ CZOŁA.



powiedział kiedyś jeden z pacjentów, że „jak stajesz się emigrantem, to pytasz o to jak żyć innych emigrantów”. Będąc blisko pacjenta ze stomią, nie można bagatelizować jego emocji. Wręcz przeciwnie, trzeba być bardzo uważnym obserwatorem i słuchaczem. Nawet po dość długim czasie od operacji, kiedy wydaje się, że chory pogodził się już ze swoim stanem zdrowia, mogą pojawić się stany depresyjne.

Czy rozmowy z bliskimi mogą przynieść nam motywację?

Oczywiście, że tak. I jestem przekonana, że dotyczy to nas wszystkich, nie tylko stomików. Rozmowa, czas spędzony z bliskimi dla nas ludźmi dodaje nam sił, które są szczególnie potrzebne w czasie kryzysów. Dlatego warto dbać o relacje z bliskimi, w dobrych czasach, bo to zawsze procentuje. W szczególności w chwilach próby, jaką jest pogorszenie stanu zdrowia. ●

rach, podczas spotkań z lekarzem. Nie wyłączajmy najbliższych nam osób z rozmów dotyczących np. tego, gdzie będzie wytoniona stomia. W zmaganiu się z przewlekłą chorobą warto korzystać ze wsparcia psychologa, który pacjenta i jego bliskich może przygotować mentalnie na operację oraz wesprzeć bezpośrednio po niej – kiedy uczymy się nowej rzeczywistości ze stomią.

Jakich słów używać, rozmawiając z najbliższymi o stomii? Często w domu i wśród przyjaciół to temat tabu.

Trzeba mówić wprost – dotyczy to zarówno lekarzy, którzy muszą dostosować swój komunikat do każdego jednego pacjenta (często niemającego żadnej wiedzy medycznej), jak i chorych, którzy powinni zrozumieć, że nie muszą wstydzić się specjalisty, że mogą mu zaufać i rozmawiać z nim wprost. Wzajemne zrozumienie jest ogromnie ważne, pozwala chorym oswoić naturalny lęk przed nieznanym. W przypadku stomii, pytań, na które musi odpowiedzieć sobie pacjent i jego bliscy, jest wiele. Symbolem naszej fundacji jest róża, piękny kwiat. Bo dobrze wytoniona stomia przypomina rozwiniętą różę. Warto wykonać porównanie, aby oswoić stomię.

Jak zareagować w sytuacji, gdy ktoś postawi pacjenta w niezręcznej sytuacji i wywoła temat stomii np. u cioci na imieninach?

Możemy odpowiedzieć, że nasze samopoczucie pozwala nam uczestniczyć w uroczystości, ale wciąż pozostajemy pod opieką lekarzy. Dla wielu pacjentów stomia to przecież ulga. Nie mamy oporów, aby wyjaśnić, że właśnie dzięki stomii możemy przy tym stole usiąść, zamiast spędzać kolejne godziny w toalecie. Ale też mamy odwagę wyznaczać granice, bo nasze ciało i zdrowie, to nasz prywatny świat.

Kogo poinformować o stomii?

Oczywiście, mamy prawo do prywatności. Wiem jednak o takich przypadkach, kiedy lekarz medycyny pracy nie chciał dać pracownikowi zaświadczenia, że jest on zdolny do pracy – tutaj w rozwiązaniu problemu pomogła nasza fundacja. Jeśli nasz pracodawca ma wątpliwości, czy damy sobie radę, czy mamy jakieś ograniczenia w związku ze stomią, warto z nim o tym porozmawiać. Powiedzmy, że owszem, mieliśmy operację, ale jesteśmy pod kontrolą lekarza i możemy wrócić do aktywności zawodowej, co potwierdza zaświadczenie lekarskie. Dla wielu chorych



DOROTA MINTA – PSYCHOLOG, PSYCHOTERAPEUTA, PREZESKA FUNDACJI STOMALIFE

Ukończyła psychologię ze specjalizacją kliniczną na Uniwersytecie Wrocławskim, Akademię Pedagogiki Specjalnej w Warszawie oraz Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu. Swoje wykształcenie stale uzupełnia poprzez kursy, szkolenia i udział w konferencjach naukowych. W swojej pracy m.in. pomaga radzić sobie z trudnościami pojawiającymi się w obliczu kryzysu związanego np. z przewlekłą chorobą, utratą pracy, rozpadem związku czy żałobą. Zajmuje się również psychologicznymi aspektami odżywiania chorych, między innymi w chorobach nowotworowych. Prowadzi terapię dzieci, młodzieży i dorosłych.

Testy IgG

– CZY POMAGAJĄ WYKRYĆ ALERGIĘ?

AUTOR: ALEKSANDRA ZAŁEWSKA-STANKIEWICZ

TESTY NA NIETOLERANCJĘ POKARMOWĄ („TEST FOOD DETECTIVE”, „BADANIE IGG”) PROMOWANE SĄ JAKO METODA DIAGNOSTYCZNA, KTÓRA MA POPRAWIĆ JAKOŚĆ ŻYCIA, W SZCZEGÓLNOŚCI ALERGIKÓW. W LABORATORIACH POJAWIAJĄ SIĘ PROMOCJE NA TESTY, LEKARZE ALERGOŁODZY PATRZĄ NA NIE Z DYSTANSEM, A RODZICE MAJĄ MĘTLIK W GŁOWIE.

Dziecko skarży się na ból brzuszka, ma wysypkę lub inne problemy skórne. Rodzic zaczyna się niepokoić, a pierwsze skojarzenie, które zwykle przychodzi mu do głowy to alergia. Ta często jest mylona z nietolerancją pokarmową.

Alergia czy nietolerancja pokarmowa?

Warto wiedzieć, że różnica pomiędzy tymi przypadłościami jest ogromna. I w jednym, i w drugim przypadku mamy do czynienia z nieprawidłową reakcją organizmu na określony produkt, jednak powody tej reakcji są zupełnie inne. Alergia to nieadekwatna do bodźca odpowiedź układu immunologicznego na dany związek, czyli alergen. Organizm z niewidomych powodów traktuje „zwykłe” substancje, takie jak np. kurz, jako wrogie, co w efekcie prowadzi do nadmiernej odpowiedzi immunologicznej, czyli do reakcji alergicznej. Dla nietolerancji pokarmowej charakte-

rystyczny jest natomiast wrodzony lub nabyty brak enzymu rozkładającego dany czynnik uczulający. Pacjenci często tego nie rozumieją, tym bardziej że objawy nietolerancji mogą przypominać objawy alergii.

– Pomyłki zdarzają się nawet ze strony lekarzy kierujących do specjalisty – mówi doktor Joanna Matysiak,

lekarz pediatra, alergolog. – Często rodzice przyprowadzają do gabinetu swoje dzieci, mówiąc na przykład, że lekarz rodzinny podejrzewa u maluchów alergię na laktozę. Tłumaczę wtedy, że nie ma czegoś takiego! Laktoza, która jest cukrem mlecznym daje nam nietolerancję pokarmową, ale to nie jest proces, który dotyczy układu immunologicznego, nie ma więc nic wspólnego z alergią. Jest to po prostu nietolerancja na tle enzymatycznym, wynikająca z niedoboru odpowiedniego enzymu w jelicie – wyjaśnia doktor Matysiak.

Skąd wzięły się testy IgG?

Zdiagnozowanie alergii pokarmowej jest proste, jeśli reakcja na alergen jest natychmiastowa. Jeśli jednak mamy do czynienia z reakcją opóźnioną, wówczas diagnostyka staje się bardziej czasochłonna i żmudna. Jeśli w wyniku kontaktu z alergenem niemal natychmiast pojawia się obrzęk, wysypka czy duszności, najpewniej mamy do czynienia z alergią IgE-zależną. Natomiast jeśli organizm zaczyna reagować nietypowo dopiero po dwóch czy trzech dniach, pojawiają się bóle brzucha, migreny czy reakcje skórne, być może dziecko zmagają się z alergią typu późnego.

– Na alergie natychmiastowe, czyli IgE-zależne mamy testy – skórne i z krwi, które są

bardzo dobre. Ale w przypadku alergii opóźnionej, nie mamy metody, która pozwoliłaby sprawdzić, czy organizm jest uczulony na dany produkt czy nie. W takim przypadku najlepsza dla pacjenta jest metoda eliminacji i prowokacji, jednak jest ona żmudna i wymaga dyscypliny. Trzeba podejrzany alergen odstawić z diety na 3-4 tygodnie i ponownie go wprowadzić po pewnym czasie, kiedy objawy się wycofają. Jeśli objawy powrócą, można mówić o alergii opóźnionej – tłumaczy doktor Matysiak.

Badanie czy czary-mary?

Testy IgG nie są refundowane przez NFZ. Polegają na pomiarze stężenia immunoglobulin typu G w odpowiedzi na pokarm. Testy pozwalają określić we krwi pacjenta poziom przeciwciał IgG specyficznych dla alergenów z takich grup jak np. owoce i warzywa, mięso, ryby czy nabiał. W zależności od wybranego wariantu, cena za pakiet testów waha się od kilkuset do ponad tysiąca złotych. Na podstawie wyników pacjent dowiaduje się, których produktów powinien unikać, a które nie stanowią dla niego żadnego zagrożenia.

Teoretycznie testy powinny być ułatwieniem dla lekarzy alergologów, jednak większość jest im przeciwna. – Moim zdaniem robienie tych testów mija się z celem, ponieważ nie mają one żadnego potwierdzenia naukowego. Poziom

W PRZYPADKU ALERII OPÓŹNIONEJ NAJLEPSZA DLA PACJENTA JEST METODA ELIMINACJI I PROWOKACJI. TRZEBA PODEJRZANY ALERGEN ODSZKŁADYĆ Z DIETY NA 3-4 TYGODNIE I PONOWNIE GO WPROWADZIĆ PO PEWNYM CZASIE, OBSERWUJĄC REAKCJE.

przeciwciał IgG nie świadczy o alergii, ale wręcz przeciwnie – często o wytworzeniu tolerancji immunologicznej na produkt, z którym pacjent miał kontakt – twierdzi doktor Matysiak. Jako przykład podaje wyniki badań nad grupą pszczelarzy, które prowadziła. Okazało się, że im pszczelarz dłużej pracował w pasiece, tym większe ilości przeciwciał IgG miał we krwi (w tysiącach, gdy zwykły człowiek ma około 0,1). – Pszczelarze mieli stały kontakt z alergenem, bo ciągle byli żądleni. Przełożyło się to na wysokie poziomy przeciwciał IgG ale, pszczelarze nie mieli żadnych objawów alergii!

Dlatego jeśli, pacjent przychodzi do mnie z wynikami tych testów, mówię, aby wyrzucił je do kosza.

Wysoki poziom IgG może oznaczać jedynie, że dziecko wytworzyło tolerancję na dany produkt, a uciążliwe dolegliwości mogą być wynikiem niedojrzałości układu pokarmowego. Oczywiście, trzeba wykluczyć alergię opóźnioną, ale lepiej zrobić to tradycyjną metodą eliminacji i prowokacji. ●

BORELIOZA

– WCZESNE OBJAWY I RUTYNOWA DIAGNOSTYKA INFЕКCJI

AUTOR: MONIKA BYRSKA

BORELIOZA Z LYME TO BAKTERYJNA CHOROBA ZAKAŻNA PRZENOSZONA PRZEZ KLESZCZE. PONAD 1/3 POPULACJI KLESZCZY JEST NOSICIELEM BORELIOZY, DLATEGO KAŻDE UKĄSZENIE MOŻE STANOWIĆ POCZĄTEK INFЕКCJI. NIELECZONA BORELIOZA JEST PRZYCYNĄ POWAŻNYCH POWIKŁAŃ, A NAJWIĘKSZYM PROBLEMEM NADAL POZOSTAJE ZBYT PÓŻNE ROZPOZNANIE CHOROBY. BORELIOZA MOŻE ROZWIJAĆ SIĘ BEZOBJAWOWO, DLATEGO WE WCZESNYM DIAGNOZOWANIU INFЕКCJI WAŻNĄ ROLĘ ODGRYWAJĄ BADANIA KRWI.

Ponad połowa osób, u których rozpoznaje się boreliozę nie pamięta ukąszenia kleszcza. Dzieje się tak m.in. z uwagi na małe rozmiary nimf i larw. Po ukąszeniu nie zawsze pozostaje ślad, a wczesne objawy boreliozy łatwo pomylić z innymi chorobami. To wszystko powoduje, że w wielu przypadkach infekcja przez wiele lat rozwija się nie-

zauważona. Należy zachować szczególną ostrożność w okresie nasilenia aktywności kleszczy - od maja do października. W przypadku ukąszenia kleszcza lub ryzyka ekspozycji, należy obserwować objawy i wykonać badania na boreliozę.

PRZEWAGA BORELIOZY NA STARCIE

✓ nimfa wielkości ziarenka maku (1 mm)

✓ bezbolesne ukąszenie kleszcza

✓ trudna lokalizacja ukąszenia (kark, pachy, pachwiny, doły podkolanowe)

✓ brak rumienia wędrującego nie wyklucza zakażenia

✓ mało charakterystyczne objawy infekcji

PIERWSZE PRZECIWCIAŁA PRZECIWKO *BORRELIA* POWSTAJĄ OD DRUGIEGO DO SZÓSTEGO TYGODNIA OD ZAKAŻENIA - SĄ TO PRZECIWCIAŁA KLASY IGM. OBECNOŚĆ WE KRWI PRZECIWCIAŁ KLASY IGM JEST MARKEREM WCZESNEJ INFЕКCJI.

Zakażenie i wczesne objawy

Patogeny do organizmu człowieka przedostają się wraz ze śliną kleszcza. Ledwo widoczne gołym okiem nimfy to najbardziej agresywne postacie rozwojowe kleszcza, które mogą przenosić nawet 20 razy więcej krętków *Borrelia*. Po wkłuciu się zarażonego kleszcza - bakterie zajmują skórę, skąd w ciągu kilku dni za pośrednictwem krwi potrafią się przedostać do wielu tkanek i narządów.

W początkowym stadium zakażenia objawy boreliozy (gorączka, bóle stawowo-mięśniowe, dreszcze, złe samopoczucie i ogólne osłabienie organizmu) są często mylone z innymi chorobami, takimi jak przeziębienie. W miejscu ukąszenia może pojawić się odczyn zapalny, opuchlizna lub wysypka, które mogą być spowodowane alergenami zawartymi w ślinie kleszcza. Jedynym charakterystycznym objawem wczesnej boreliozy jest tzw. rumień wędrujący. Rumień pojawia się na skórze zazwyczaj w ciągu 3 tygodni (rzadko do 3 miesięcy). Wyglądem przypomina „tarczę strzelecką” z występującymi naprzemiennie jasnymi i ciemnymi

okręgami. Rumień stopniowo ulega powiększeniu w ciągu kilku dni, przekraczając średnicę 5 cm. Rumień wędrujący wystarczy do rozpoznania infekcji i stanowi podstawę do zastosowania antybiotyku. Jako jedyny objaw boreliozy nie wymaga wykonywania dodatkowych badań z krwi. Rumień wędrujący występuje jedynie u kilku procent zarażonych, dlatego brak rumienia nie wyklucza infekcji!

Standardy w diagnostyce boreliozy z Lyme

Rozpoznanie boreliozy z Lyme opiera się na połączeniu obrazu klinicznego (występujących objawów) oraz immunoserologicznego potwierdzenia zakażenia (badania krwi). W rutynowej diagnostyce boreliozy najbardziej przydatne okazały się testy bazujące na poszukiwaniu we krwi swoistych przeciwciał przeciwko *Borrelia* w klasach IgM (wczesne stadium infekcji) i IgG (przewlekłe zakażenie). Przeciwciała to cząsteczki produkowane przez komórki układu odpornościowego w odpowiedzi na zakażenie.

Natomiast przeciwciała IgG są charakterystyczne dla późniejszych stadiów boreliozy, gdzie obserwuje się np. zapalenie stawów, zapalenie skóry, problemy kardiologiczne czy neurologiczne. Standardem diagnostycznym jest metoda dwustopniowa, która jest obecnie rutynowo wykonywana w przypadku podejrzenia infekcji.

1. Badanie przesiewowe, polega na zastosowaniu w pierwszej kolejności testu o mniejszej swoistości i dużej czułości (metoda ELISA, EIA, szybkie testy *point of care*, IFT).

2. Wykonanie oznaczeń metodą potwierdzenia - wszystkie osoby, u których uzyskano pozytywny (dodatni) wynik badania w teście przesiewowym, powinny mieć wykonane badanie testem potwierdzającym (Western blot).

Warto pamiętać, że badania zawsze wykonujemy z krwi pacjenta - test z kleszcza, nie jest uznany przez lekarzy chorób zakaźnych za badanie diagnostyczne w kierunku boreliozy.

Profilaktyka zakażenia:

odzież ochronna, stosowanie repelentów, dokładne oglądanie ciała w trudno dostępnych miejscach

szybkie usunięcie kleszcza (transmisja bakterii *Borrelia* następuje najczęściej po kilkunastu godzinach żerowania)

prawidłowe usuwanie kleszcza (ściśnięty lub drażniony chemikaliami kleszcz może zwymiotować treść zawierającą bakterie, infekcja może być również następstwem kontaktu wnętrza z rozervanego kleszcza z raną po ukąszeniu)

wykonywanie testów diagnostycznych, zarówno po ukąszeniu kleszcza, jak i profilaktycznie z uwagi na możliwość przeoczenia ukąszenia lub bezobjawowego przebiegu zakażenia

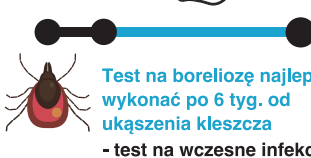
WARTO WYKONAĆ TEST, JEŚLI CHOĆ W JEDNYM PUNKCIE POSTAWISZ

- ☐ NASTĄPIŁO UKĄSZENIE KLESZCZA
- ☐ POJAWIŁY SIĘ ZMIANY SKÓRNE
- ☐ WYSTĘPUJĄ BÓLE STAWÓW I MIĘŚNI
- ☐ WYSTĘPUJĄ OBJAWY GRYPOPODOBNE, GORĄCZKA
- ☐ WYSTĘPUJĄ ZABURZENIA CZUCIA
- ☐ CZĘSTY, AKTYWNY POBYT NA TERENACH ZIELONYCH
- ☐ PROFILAKTYKA PO ZAKOŃCZENIU SEZONU KLESZCZOWEGO

*ukąszenie kleszcza oraz objawy boreliozy łatwo przegapić, dlatego warto wykonywać badanie na boreliozę profilaktycznie, najlepiej co 12 miesięcy

REKLAMA

Samokontrola chroni przed rozwojem boreliozy ! - uniknij groźnych powikłań



Co trzeci kleszcz jest nosicielem boreliozy



NIE BAGATELIZUJ

nadżerki

NADŻERKA TO BARDZO POWSZECHNY PROBLEM. MA JĄ CO CZWARTA, A WEDŁUG NIEKTÓRYCH ŹRÓDEŁ NAWET CO TRZECIA KOBIETA. NAJCZĘŚCIEJ NIE POWODUJE DOŁĘGLIWOŚCI, JEDNAK NIE NALEŻY JEJ LEKCEWAŻYĆ, PONIEWAŻ MOŻE BYĆ OBJAWEM POWAŻNYCH KOBIECYCH PROBLEMÓW.

Nadżerka szyjki macicy to każda zaczerwieniona zmiana o nierównej powierzchni w części pochwowej szyjki macicy. Może nią być:

- **nadżerka prawdziwa** – ubytek nabłonka, który powstał na skutek urazu mechanicznego, np. związane go z życiem seksualnym, nieprawidłowym stosowaniem tamponów lub z powodu stanu zapalnego.
- **nadżerka rzekoma** – wysepka jednowarstwowego nabłonka walcowatego, który powinien być tylko w kanale szyjki macicy, w części pochwowej szyjki macicy (gdzie powinien być jedynie nabłonek wielowarstwowy płaski). Do takiej zamiany może dojść np. na skutek stanów zapalnych lub zaburzeń hormonalnych.
- **zmiana przednowotworowa** – zmiana poprzedzająca pojawienie się raka szyjki macicy.

- **rak szyjki macicy**, który może również przyjmować formę nadżerki.

Przyczyny nadżerki

Przyczyny nadżerki nie są do końca jasne, wiadomo jednak, że ryzyko jej wystąpienia zwiększają:

- przedłużające się, nielezione lub źle leczone stany zapalne pochwy, spowodowane przez bakterie, grzyby i pierwotniaki;
- urazy mechaniczne, otarcia;
- urazy szyjki macicy w czasie porodów i po poronieniach;
- częsta zmiana partnerów seksualnych;

- suchość pochwy i mikrourazy związane ze zmianami hormonalnymi okresu przekwitania.

Objawy

Nadżerka nie daje żadnych wyraźnych objawów. Można ją podejrzewać przy niektórych niespecyficznych problemach, tj.:

- uczucie dyskomfortu, pieczenie i swędzenie pochwy;
- upławy;
- ból podbrzusza i dolnego odcinka pleców;
- krwawienia po stosunku;
- krwawienia między miesiączkami.

AUTOR: MAŁGORZATA MARSZAŁEK

Diagnostyka

Nadżerka najczęściej wykrywana jest podczas rutynowego badania ginekologicznego z wziernikiem – zmieniony fragment nabłonka jest zaczerwieniony i wygląda inaczej niż otaczające go tkanki. Nie musi oznaczać nic złego, jednak by stwierdzić, czy jest niepokojąca, trzeba określić charakter zmiany. Służą temu:

- **Badanie cytologiczne.** Jest proste, bezbolesne i trwa tylko chwilę. Polega na pobraniu z tarczy szyjki macicy za pomocą specjalnej szczoteczki wymazu ze złuszczonego nabłonkiem i zbadaniu próbki pod mikroskopem. Cytologię wykonuje się co najmniej dwa dni po zakończeniu miesiączki, najlepiej w pierwszej połowie cyklu. Cztery dni przed badaniem nie wolno stosować leków dopochwowych, irygacji, tamponów, co najmniej dwa dni przed badaniem nie należy współżyć.
- **Posiew** czyli, zbadanie wydzieliny pochwy pod mikroskopem, w celu wykrycia ewentualnej infekcji bakteriami, grzybami lub wirusami.
- **Kolposkopia.** Wykonuje się ją, jeśli wynik badania cytologicznego jest nieprawidłowy. Polega na oglądaniu szyjki macicy w dużym (nawet 50-krotnym) powiększe-

BADANIE CYTOLOGICZNE POWINNO SIĘ WYKONYWAĆ REGULARNIE, NIEZALEŻNIE OD OBECNOŚCI NADŻERKI. TO SKUTECZNY I PROSTY SPOSÓB PROFILAKTYKI RAKA SZYJKI MACICY, PONIEWAŻ POZWALA WYKRYĆ Wczesne i CAŁKOWICIE WYLECZALNE ZMIANY PRZEDRAKOWE.

niu. Robi się to przy pomocy sprzężonego z komputerem urządzenia optycznego: kolposkopu.

- **Badanie histopatologiczne.** Polega na pobraniu wycinka (np. podczas kolposkopii) i zbadaniu go pod mikroskopem. W razie potrzeby pacjentkę kieruje się na dalsze badania, np. rezonans magnetyczny miednicy małej, tomografię jamy brzusznej czy konizację szyjki macicy.

Jak leczy się nadżerkę?

Sposób leczenia nadżerki zależy od wielu czynników, m.in. ewentualnych objawów, wyników badań (w tym obecności wirusa HPV), wieku pacjentki i przede wszystkim charakteru zmian. Gdy nadżerka jest niewielka, wynik cytologii nie budzi niepokoju, nie ma objawów (np. krwawienia po stosunku) – wystarczy obserwacja. Takie nadżerki czasem znikają bez śladu, jednak konieczna jest okresowa kontrola (najczęściej co 6-12 miesięcy). Jeśli nadżerce towarzyszy stan zapalny, leczy się go przy pomocy leków przeciwbakteryjnych podawanych dopochwowo lub doustnie. Jeśli wiąże się ona ze zmianami hormonalnymi, podaje się estrogeny, najczęściej drogą dopochwową. Natomiast gdy nadżerka jest nieco większa lub leczenie farmakologiczne nie przyniosło rezultatów, może zostać usunięta. W miejsce usuniętego nabłonka narasta nowy, prawidłowy. Najczęściej stosowane metody usuwania nadżerki to:

- **koagulacja chemiczna** – usunięcie zmian przy pomocy substancji chemicznych;
- **elektrokoagulacja („wypalanka”)** – zmianę usuwa się prądem. Znieczulenie nie jest potrzebne, zabieg trwa kilka minut. Metoda nie jest zalecana kobietom, które jeszcze nie rodziły;

- **kriokoagulacja (wymrożenie)** – zmiany są usuwane sprężonym azotem;
- **fotokoagulacja** – zmiany są usuwane przy pomocy promieniowania podczerwonego. Czas gojenia po zabiegu różni się w zależności od wielkości nadżerki i metody jej usuwania. W czasie gojenia zaleca się abstynencję seksualną, unikanie stosowania tamponów. Nie powinno się też korzystać z jacuzzi i sauny. – *Należy podkreślić, że wspomniane leczenie dotyczy jedynie pacjentek z prawidłowym wynikiem badania cytologicznego. Jeśli cytologia jest nieprawidłowa i wskazuje na ryzyko raka szyjki macicy, zaleca się kolposkopię i dalszą diagnostykę łącznie z konizacją (usunięciem fragmentu szyjki macicy w trakcie jednodniowego pobytu w szpitalu). Takie postępowanie daje w większości przypadków całkowite wyleczenie, ale wymaga później regularnej kontroli przez 10 kolejnych lat niezależnie od wieku pacjentki* – mówi prof. Krzysztof Nowosielski, Kierownik Oddziału Ginekologii i Położnictwa PZZOZ w Czeladzi. ●



Nadżerka w ciąży

prof. Krzysztof Nowosielski, Kierownik Oddziału Ginekologii i Położnictwa PZZOZ w Czeladzi

Nadżerka występuje również w czasie ciąży. Jeśli wynik badania cytologicznego jest prawidłowy, wymaga jedynie obserwacji. Jeśli cytologia jest nieprawidłowa, zalecane jest badanie kolposkopowe i dalsze postępowanie w zależności od wyniku, najczęściej kontrolna kolposkopia za 12 tygodni. W czasie ciąży nie usuwamy nadżerek. Nie wymagają one również leczenia, jeśli wynik badania cytologicznego i długość szyjki macicy oceniane w badaniu USG są prawidłowe. Nadżerka nie jest zagrożeniem dla płodu. Jeśli lekarz ginekolog ma wątpliwości co do jej charakteru, pobiera posiew z kanału szyjki macicy aby wykluczyć infekcję. Ocenia również długość szyjki macicy w USG. Takie postępowanie ograniczy ryzyko przedwczesnego urodzenia maluszka.

GIŃ CELLULICIE

W NASZYM KRAJU NIE HODUJE SIĘ POMARAŃCZY, ALE POMARAŃCZOWĄ SKÓRKĘ, CZYLI CELLULIT WYHODOWAŁO NIEMAL 90 PROCENT POLEK. CORAZ CZĘŚCIEJ TO TAKŻE PRZYPADŁOŚĆ MĘŻCZYZN, A NAWET DZIECI. ŁATWO SIĘ GO DOROBIĆ, NATOMIAST POZBYĆ SIĘ CELLULITU JEST ZNACZNIE TRUDNIEJ. NA POMOC PRZYCHODZĄ ODPOWIEDNIA DIETA, AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I PIELĘGNACJA SKÓRY.

Najlepsze pole do działania cellulit ma u osób, które nie zwracają większej uwagi na dietę, jedzą szybko i byle co. Szczególnie produkty i dania nadmiernie przesolone, oparte na nasyconych tłuszczach i prostych węglowodanach. Dodajmy do tego siedzący tryb życia, przebywanie w jednej pozycji, stres i brak snu – w takich warunkach pomarańczowa skórka na udach może pojawić się bardzo szybko. Jej rozwojowi sprzyja też noszenie obcisłych ubrań, chodzenie w butach na wysokim obcasie oraz długie kąpiele w gorącej wodzie. Cellulit mogą też wywołać czynniki hormonalne, przede wszystkim nadmiar estrogenów przy równoczesnym niedoborze progesteronu.

Problem znany od pokoleń

W zależności od rodzaju podłoża, które cellulit ma do swojej dyspozycji, możemy wyróżnić dwa jego rodzaje: wodny (twardy) i tłuszczowy (miękki). Powodem powstania pierwszego jest nadmierne gromadzenie wody i toksyn w tkankach. W konsekwencji następuje rozrost lipidów, które rozmieszczają się bardzo nierównomiernie. I cellulit gotowy. Ten rodzaj najczęściej występuje u osób, które utrzymują w miarę stałą wagę. Przyczyną cellulitu tłuszczowego jest rozrost komórek tłuszczowych, w wyniku

CO JEŚĆ I PIĆ, ABY POWIEDZIEĆ CELLULITOWI „BAJ, BAJ”?

RADZI DIETETYK JOANNA PAWŁOWSKA:

WODĘ (I/LUB ZIELONĄ HERBATĘ, NAPARY ZIOŁOWE)
– NAWET 2-3 LITRY DZIENNIE, BY WSPOMÓĆ WYPEŁKIWANIE TOKSYN Z ORGANIZMU

BŁONNIK – POPRAWIA FUNKCJONOWANIE JELIT I OGRANICZA WYSTĘPOWANIE ZAPARĆ

NNKT – NIENASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE, W TYM OMEGA-3 I OMEGA-6.
ZNAJDZIESZ JE W TŁUSTYCH RYBACH MORSKICH, ORZECHACH
(ŚWIETNE SĄ NP. WŁOSKIE!), OLEJACH ROŚLINNYCH NIERAFINOWANYCH

WARZYWA I OWOCE

NATURALNE PRODUKTY POPRAWIAJĄCE PRZEMIANĘ MATERII, M.IN. KOFEINĘ CZY TEŻ OSTRE PRZYPRAWY (NP. CHILI). UWAGA! NADMIAR KOFEINY NIE SPRZYJA ZWALCZANIU CELLULITU. ZACHOWUJĄC ZŁOTY ŚRODEK, PIJ KAWĘ W ILOŚCI NIE WIĘKSZEJ NIŻ 3 FILIŻANKI DZIENNIE

NATURALNE PRODUKTY OCZYSZCZAJĄCE – M.IN. YERBA MATE, MNISZEK LEKARSKI, POKRZYWA, ZIELONA HERBATA.

czego powstają grudki. Te uciskają na naczynka, więc sprawne usuwanie wody i toksyn z tkanek staje się niemożliwe. Osoba z takim cellulitem ma fałdy i obrzmienia przypominające pikowaną kołdrę. Najczęściej występuje u osób mało aktywnych fizycznie. Może pojawić się także u kobiet, które szybko i dużo straciły na wadze.

Okazuje się, że cellulit to nie tylko przypadłość naszych czasów i fastfoodowej diety. – Po raz pierwszy terminu „cellulit” użyto już w 1920 roku, czyli w czasach, kiedy kobiety nosiły pantalony, zresztą może właśnie dlatego – uśmiecha się dietetyk Joanna Pawłowska. Zwraca uwagę, że czym innym jest cellulit, a czym innym cellulitis.

Oręż w walce z cellulitem

Najczęściej cellulit występuje na udach, piersiach i brzuchu. Może być niemal niewidoczny, wyczuwalny tylko przez skórę albo tak zaawansowany, że rozebranie się do bikini staje się dużym problemem. Wczesną fazę cellulitu można wyczuć, gdy ściśniemy

CELLULIT OPISYWANY JEST JAKO WŁÓKNIETĄCE ZWYRODNNIENIE TKANKI ŁĄCZNEJ. NATOMIAST CELLULITIS TO INACZĘJ ZAPALENIE TKANKI ŁĄCZNEJ – OSTRY, ROZPRZESTRZENIAJĄCY SIĘ STAN ZAPALNY SKÓRY I TKANKI PODSKÓRNEJ, A WIĘC GŁĘBSZYCH WARSTW SKÓRY. U DOROSŁYCH ZWYKLE ROZWIJA SIĘ ON W OBRĘBIE NÓG, TWARZY I RAMION, A U DZIECI W OKOLICACH TWARZY I WOKÓŁ ODBYTU. W CELLULICIE NIE WYSTĘPUJE ZAPALENIE, A JEDYNIE ZMIANY ZWYRODNNIENIOWE TKANKI PODSKÓRNEJ.

fałdy skóry palcami. Jeśli wyczuwamy zgrubienia, warto zacząć stosować kosmetyki mające za zadanie zapobiegać powstawania pomarańczowej skórki. Zazwyczaj są to preparaty pobudzające krążenie. Takie właściwości mają ekstrakty z bluszczu, kasztanowca, alg, czy kofeiny, stąd są one najczęściej spotykanymi surowcami w tego rodzaju kosmetykach. Duże znaczenie ma to, jak nakładamy dany preparat. Niestety, walka z cellulitem wymaga poświęcania na pielęgnację nieco więcej czasu niż ta standardowa. Biorąc prysznic, warto za pomocą dość ostrej rękawicy lub szczotki zrobić masaż problematycznych partii ciała. Pod prysznicem sprawdzi się specjalny masażer. Wcierając kosmetyka także, dodatkowo warto masować skórę, pobudzając w ten sposób krążenie krwi. Niektóre gabinety serwują też specjalne zabiegi z zastosowaniem profesjonalnych urządzeń. Pewnie szybciej przynoszą efekty, ale ich stosowanie jest bardziej kosztowne, jednak w przypadku zaawansowanego cellulitu to jedyne rozwiązanie. Ważne jest to, aby z cellulitem walczyć na kilku różnych płaszczyznach – zaczynając od diety, poprzez aktywność (jazda na rowerze, pływanie, gimnastyka), a kończąc na odpowiedniej pielęgnacji. ●

PRODUKTY NIEWSKAZANE DLA WALCZĄCYCH Z CELLULITEM:

PRZETWORZONA ŻYWNOŚĆ – WSZYSTKIE DANIA TYPU FAST FOOD, PRODUKTY NAFASZEROWANE KONSERWANTAMI I BARWNIKAMI

NADMIAR SOLI – POWODUJE OBRZĘKI, WZMAGA TWORZENIE SIĘ CELLULITU, UPOŚLEDZAJĄC PRAWIDŁOWE KRĄŻENIE

NADMIAR TŁUSZCZÓW NASYCONYCH – TYCH POCHODZĄCYCH ZE ŹRÓDEŁ ZWIERZĘCYCH

TŁUSZCZE TRANS – CZYLI TE, KTÓRE PIERWOTNIE BYŁY DOBRE DLA NASZEGO ORGANIZMU (POCHODZĄ ZE ŹRÓDEŁ ROŚLINNYCH), LECZ PO OBRÓBCE TECHNOLOGICZNEJ STANOWIĄ ZAGROŻENIE DLA NASZEGO ZDROWIA (NP. MARGARYNA)

NADMIAR ALKOHOLU ORAZ PAPIEROSY – PAPIEROSY ZABURZAJĄ MIKROKRĄŻENIE, A ALKOHOL SPRZYJA LIPOGENEZIE, TO Z GÓRY SKAZUJE CIĘ NA PORĄŻKĘ W WALCE O SZCZUPŁE CIAŁO BEZ CELLULITU

SŁODYCZE ORAZ WYSOKO PRZETWORZONE WĘGLOWODANY (NP. BIAŁE PIECZYWO, MAKARONY) – SPRZYJA TO BOWIEM HIPERINSULINEMII, A TO PROSTA DROGA DO OTYŁOŚCI I WSZYSTKICH KONSEKWENCJI Z TYM ZWIĄZANYCH (W TYM OCZYWIŚCIE CELLULITU)

NA PIĘKNE

AUTOR: BEATA FALKOWSKA

OCZY!

WORKI POD OCZAMI DODAJĄ NAM LAT. SPRAWIAJĄ, ŻE WYGLĄDAMY NA SMUTNYCH, ZESTRESOWANYCH I, BEZ WZGLĘDU NA NASZE FAKTYCZNE SAMOPOCZUCIE, BARDZO, ALE TO BARDZO ZMĘCZONYCH. JAK SPRAWIĆ, BY ZNIKŁY?

Nieestetyczne worki pod oczami to efekt zatrzymania nadmiaru płynów w tkankach. Mogą być rezultatem niezdrowego trybu życia, chorób i tego, że z wiekiem nasza twarz podlega niekorzystnym zmianom. Bywa, że dziedziczymy obrzęki po przodkach, po prostu „taka już nasza uroda”. Mogą występować solo albo w duecie z sińcami,

które sprawiają, że twarz wygląda na jeszcze bardziej zmęczoną. Kobiety mogą próbować zatuszować je makijażem, ale prawda jest taka, że o ile ta sztuczka pomaga przy zasinieniach, przy obrzękach rezultat jest taki sobie. Worków lepiej się pozbyć, niż je maskować. Jak to zrobić? Gabinety medycyny estetycznej oferują wiele skutecznych, mniej lub bardziej

inwazyjnych zabiegów, które pomagają rozprawić się z tym problemem na dobre. Bardzo pomocny jest także usprawniający krążenie masaż limfatyczny, któremu można się poddać w gabinetach kosmetycznych. Instrukcje można znaleźć w internecie, ale specjaliści odradzają próby na własną rękę: ich zdaniem masaż wykonany samodzielnie (i bez wprawy) może przynieść więcej szkody niż pożytku. A jakie domowe sposoby pomagają uporać się z workami pod oczami?

dy niż pożytku. A jakie domowe sposoby pomagają uporać się z workami pod oczami?



Wystarczająco długi sen

Banał? Może i tak, ale śpiąc mniej niż 7 godzin na dobę, masz gwarancję, że worki pod oczami nie tylko nie znikną, ale będą się powiększać. Śpij więc na zdrowie, ale... nie przesadź. Nadmiar snu (np. 9 i więcej godzin na dobę) także sprzyja obrzękom. I jeszcze jedna ważna informacja związana ze snem: jeśli chcesz zredukować worki pod oczami, nie rezygnuj z poduszki, ponieważ lekkie uniesienie głowy usprawnia przepływ limfy.



Zdrowy styl życia

Worki pod oczami to często efekt niehigienicznego stylu życia, w tym: palenia, braku ruchu, zbyt długiego siedzenia przed monitorem i stresu. Żeby się ich pozbyć, trzeba zrezygnować z tego, co szkodzi i trochę o siebie zadbać. To trudne, ale wykonalne i przynosi efekty.



Odpowiednia dieta

Powstawaniu obrzęków (także tych pod oczami) sprzyja nadmiar soli, dlatego nie można z nią przesadzać, zwłaszcza wieczorem. Unikaj także nadmiaru alkoholu, bo i on może się do nich przyczyniać. Zadbaj o to, by Twoja dieta była w pełni wartościowa oraz bogata w witaminy i mikroelementy, ponieważ worki pod oczami bywają objawem niedoborów składników odżywczych (np. witaminy K i żelaza). Wystarczająco dużo pij, bo obrzęki pod oczami mogą być również efektem odwodnienia.



Kosmetyki do zadań specjalnych

W walce z workami pod oczami pomagają specjalnie do tego celu przeznaczone kosmetyki. Niektóre wg zapewnień producentów przynoszą efekt już po jednej aplikacji, inne działają na dłuższych dystansach.

Zawierają różnorodne składniki – które zmniejszają obrzęki, pobudzają krążenie, rozjaśniają i nawilżają skórę, a także poprawiają jej elastyczność – m.in. witaminę C, kofeinę czy wyciąg z alg morskich. W aptekach można kupić także specjalne żele pod oczy, przeznaczone do pielęgnacji skóry z zaburzeniami krążenia i skłonnością do puchnięcia, np. z ekstraktem z arniki górskiej. Dla lepszego efektu kremy pod oczy warto trzymać w lodówce.



Roll-on

Świetnym sposobem na worki pod oczami jest również stosowanie kosmetyków pod oczy w opakowaniach wyposażonych w metalową kulką (albo kilka kulek), która podczas aplikacji preparatu przyjemnie chłodzi skórę i pobudza mikrokążenie.



Lodowy masaż

Skóra w okolicach oczu jest tak delikatna, że nie powinno się kłaść bezpośrednio na niej kostek lodu. Trzeba zawinąć je w kawałek bawełny i dopiero wtedy można delikatnie masować nimi skórę. Dobra rada: jeśli pokruszymy lód, zawiniątko nie będzie kanciate i łatwiej dostosuje się do kształtu naszej twarzy.



Okulary żelowe

W pozbyciu się nieestetycznych obrzmień może pomóc także trwający co najmniej kwadrans relaks ze schłodzonymi okularami żelowymi na twarzy. Chłodny kompres przynosi ukojenie, odpręża i sprawia, że worki stają się mniej widoczne. Okulary chłodzi się przez godzinę w lodówce. Nie ma obawy: nie zamrzną na kość, a po wyjęciu nadal będą elastyczne.



Stary sposób z łyżeczkami

Jeśli nie masz okularów żelowych, możesz skorzystać ze schłodzonych łyżeczek. Nasze prababki uważały, że najlepiej sprawdzają się srebrne, ale te z innych metali równie dobrze zachowują chłód.



Plastry ogórka i nie tylko

To jeszcze jeden sposób wykorzystujący zalety chłodu: okład z plasterków wyjętego z lodówki ogórka. Ogórek ma właściwości ściągające, nie bez znaczenia jest także jego świeży zapach oraz to, że leżenie z takim aromatycznym okładem na oczach zapewni nam przynajmniej 10 minut relaksu. Plastry ogórka można zastąpić plastrami ziemniaka lub awokado.



Kompres z torebek herbaty

Możesz także wypróbować sposób naszych babć i zrobić okłady z torebek, które zostały nam po zaparzonej czarnej herbacie bez aromatów i innych dodatków. Woreczki powinny być ciepłe, ale nie gorące, bo zdaniem okulistów nadmierne ogrzewanie okolic oczu nie jest dobrym pomysłem.



Okulary przeciwsłoneczne

Worki pod oczami mogą być pamiątką po zbyt długim opalaniu, dlatego latem, gdy słońce jest bardzo dużo, korzystaj z okularów przeciwsłonecznych.



Czy wiesz, że worki pod oczami mogą świadczyć o problemach ze zdrowiem? W grę wchodzi m.in.:

anemia,
choroby nerek i nadnerczy,
zaburzenia w pracy tarczycy,
zaburzenia krążenia.

Jeśli worki pod oczami nie znikają po zastosowaniu domowych sposobów albo towarzyszą im inne niepokojące objawy, konieczna jest wizyta u lekarza pierwszego kontaktu, który w razie potrzeby zleci badania i skieruje do specjalisty (np. nefrologa, endokrynologa lub kardiologa).

AUTOR: ALEKSANDRA ZALEWSKA STANKIEWICZ

JAK ZARZĄDZAĆ KOSMETYKAMI w domu

KUPUJĘ, NIE MARNUJĘ – O TEJ ZASADZIE POWINNIŚMY PAMIĘTAĆ, KIEDY WKŁADAMY DO KOSZYKA KOLEJNY SZAMPON CZY KREM. ABY PÓŁKI W NASZYCH ŁAZIENKACH NIE PRZYPOMINAŁY TYCH SKLEPOWYCH I NIE UGINAŁY SIĘ OD ZBĘDNYCH KOSMETYKÓW, KTÓRYCH CZAS WAŻNOŚCI JEST PRZECIEŻ OGRANICZONY. WYSTARCZY WCIELIĆ W ŻYCIE KILKA PROSTYCH PATENTÓW.

Nie ilość, a jakość – to pierwsza zasada, którą warto się kierować. Lepiej kupić mniej kosmetyków, ale niech będą to produkty sprawdzone, które rzeczywiście

działają, a nie tylko wyróżniają się promocyjną ceną. Owszem, sklepy kuszą promocjami typu „2 za 1”, czy „3 plus 1”, jednak nawet najdrobniejszą decyzję zakupową warto dobrze przemyśleć. Czy na pewno zużyjesz w najbliższych miesiącach trzy lakiery do paznokci? Otwarty lakier gęstnieje i z czasem coraz trudniej pomalować nim paznokcie. Czy balsamy, które kupujesz w dwupaku, na pewno cię nie uczulą? W promocyjnych pakietach kupuj tylko te produkty, które darzysz zaufaniem, używasz często i w większych ilościach. Nie zawsze warto kupować większe opakowania, dotyczy to na przykład chusteczek nawilżanych. Jeśli wybierasz opakowania XXL,

prawdopodobnie chusteczki z samego dna będą wysuszone, zanim zdążysz je zużyć.

Nie marnuj produktu i pieniędzy

Jeśli nie jesteś pewna, czy dany kosmetyk będzie Ci odpowiadał, pytaj o próbkę. Dotyczy to nie tylko podkładów, gdzie kluczowe znaczenia ma kolor, ale też na przykład kremów do twarzy, przy których bardzo duże znaczenie ma konsystencja, szybkość wchłaniania się czy zapach. A te cechy możemy ocenić na podstawie próbek.

Na zakupy wybieraj się z listą potrzebnych produktów. Staraj się nie kupować na zapas, bo naprawdę z dostępnością produktów do pielęgnacji i makijażu nie

ma obecnie żadnego problemu, więc i ich chomikowanie nie ma najmniejszego sensu. Jeśli wybierasz się w podróż, możesz kupić miniaturki kosmetyków, które jednak są mało opłacalne. Bardziej ekonomiczne będzie samodzielne przygotowanie podróżnego pakietu. W drogeriach zakup małe pojemności opakowań, do których można odlać produkty, które mamy w domu. Tubki zawsze wyciskaj do końca, ponieważ w zakamarkach opakowań kryje się zwykle całkiem spora ilość produktu. Świetnym patentem jest zastosowanie wyciskarki do tubek – mała rzecz, a jak wiele potrafi! Wszystkie opakowania dokręcaj do końca, aby kosmetyki się nie wysuszały.

DAWAJ DRUGĄ SZANSĘ KOSMETYKOM, KTÓRE PRZY PIERWSZYM PODEJŚCIU CIĘ NIE ZACHWYCIŁY. PRZYKŁADOWO, JEŚLI KREM DO TWARZY MA DLA CIEBIE ZBYT CIĘŻKĄ KONSYSTENCJĘ, WYMIESZAJ GO Z ŻELEM HIALURONOWYM ALBO Z INNYM LŻEJSZYM KOSMETYKIEM. JEŚLI Z KOLEI JEST ZA LEKKI, MOŻESZ DO NIEGO DODAĆ KROPLĘ ULUBIONEGO OLEJU, KTÓRY SPRAWI, ŻE KOSMETYK STANIE SIĘ „BOGATSZY”.

Co warto mieć pod ręką, a co schować głęboko

Ważne jest miejsce, w którym przechowujesz kosmetyki. Jeśli będą poupychane w wąskich szufladach, poukładane jeden na drugim, bez ładu i składu, na pewno sięgniesz tylko po te najbardziej widoczne. Koniecznie sprawdzaj daty! Tego, co przeterminowane, pozbywaj się od razu! Kosmetyki użyte po terminie ważności mogą podrażnić skórę. Jeśli jesteś typem chomika i lubisz gromadzić zapasy, wyodrębnij na nie oddzielne miejsce. Jeśli nie znajdziesz wolnej przestrzeni w łazience, poszukaj jej np. w sypialni. Jednocześnie miejsce to może pełnić funkcję pogotowia ratunkowego na wypadek, gdy potrzebujesz prezentu

na ostatnią chwilę. Złota zasada brzmi – nigdy nie przechowuj więcej niż dwóch sztuk danego produktu!

Jeśli masz w nawyku otwieranie kosmetyków po zakupie, musisz się tego oduczyć. Kosmetyki w otwartych opakowaniach szybciej się psują. W szafce awaryjnej nigdy nie przechowuj napoczętych kosmetyków. Te musisz mieć pod ręką, najlepiej poukładane w koszyczku, który będziesz trzymać w łazience. Umieść je w takim miejscu, aby były dostępne na wyciągnięcie ręki.

Oszczędni rządzą!

A co z kosmetykami, które okazały się zakupem nietrafionym? Pod żadnym pozorem ich nie wyrzucaj. Możesz je zastosować w inny sposób. Szamponem, który cię rozczarował, możesz wyprać grzebienie, pędzle do makijażu oraz gąbki do nakładania pudru. Kąpiel w szamponie na pewno przyda się też ściereczkom, których używasz do sprzątania, a nawet można go wykorzystać do prania ręcznego delikatnych ubrań czy bielizny. Kiedy natomiast rozpuścisz szampon w misce z wodą i takim roztworem wypolerujesz kabinę prysznicową, poczujesz się jak perfekcyjna pani domu – oszczędna i skuteczna. Spieniony szampon można też zastosować jako żel do golenia. Resztki olejów warto zastosować do mycia pędzli i gąbek, bo olejek doskonale radzi sobie z brudem. Sprawdzi się też jako produkt do pielęgnacji paznokci – wygładzi ręce i pomoże usunąć skórki. Olej do twarzy doskonale wypiełguje też Twoją fryzurę – nie bój się go użyć na noc, przed porannym myciem włosów. A jeśli ich końcówki są mocno przesuszone i nieładnie się rozdzwajają, odrobinę oleju można wetrzeć w nie także po umyciu włosów.

Tonik do twarzy czy płyn micelarny, które nie sprawdziły się w pielęgnacji, świetnie wypoleruje opakowania na kosmetyki. Niby nic, ale zawsze przyjemniej sięgnąć po czyściutki słoiczek kremu czy sykiego pudru. Jeśli nie odpowiada Ci zapach lub konsystencja balsamu czy kremu, wetrzyj go w stopy, załóż skarpetki i po kilku godzinach ciesz się gładką skórą. To samo zrób z niepotrzebnym peelingiem do twarzy – Twoje stopy będą zadbane prawie jak po profesjonalnym pedicure.

Świetnym rozwiązaniem dla oszczędnych jest też przelewanie kosmetyków do buteleczek z atomizerem lub pompką – po-

5 ZŁOTYCH ZASAD

1.
NIE KUPUJ POD WPLYWEM CHWILI I STARAJ SIĘ NIE CHOMIKOWAĆ KOSMETYKÓW.



2.
W PROMOCYJNYCH PAKIETACH KUPUJ TYLKO ZNANE CI PRODUKTY, KTÓRE UŻYVASZ CZĘSTO I W WIĘKSZYCH IŁOŚCIACH.



3.
PRZED ZAKUPEM NOWEGO KOSMETYKU WYPRÓBUJ JEGO DARMOWĄ PRÓBKĘ.



4.
W PODRÓŻ ZABIERAJ SAMODZIELNIE PRZYGOTOWANY ZESTAW ULUBIONYCH KOSMETYKÓW W MAŁYCH OPAKOWANIACH.



5.
DAJ DRUGĄ SZANSĘ KOSMETYKOM, KTÓRYCH ZAKUP NIE BYŁ TRAFIONY – SPRÓBUJ UŻYĆ ICH DO INNYCH CELÓW.



przez ten patent na pewno zużyjesz mniejsze ilości mydła, toniku do twarzy czy żelu pod prysznic. Jeśli natomiast zdarzy Ci się ulec modzie i skusisz się na promocję, a w domu okaże się, że kosmetyk nie jest Ci potrzebny, puść go w świat. Być może przyda się Twojej mamie czy przyjaciółce. One będą miały z niego pożytek, a Ty unikniesz frustracji z powodu niepotrzebnie wydanych pieniędzy. ●

UNIwersytety TRZECIEGO WIEKU

... by jak najdłużej być

młodym

AUTOR: BEATA FALKOWSKA

– MAM 71 LAT I NIE ZAMIERZAM SZYBKO SIĘ ZESTARZEĆ. ŻEBY DOTRZYMAĆ SŁOWA, KTÓRE DAŁAM SAMĄ SOBIE, NIE TYLKO SIĘ RUSZAM, ALE TEŻ ZACZĘŁAM NOWE STUDIA – MÓWI PANI KRYSZYNA ROSOL, KTÓRA OD PAŹDZIERNIKA ZESZŁEGO ROKU UCZESTNICZY W ZAJĘCIACH UNIwersYTETU TRZECIEGO WIEKU PRZY UNIwersYTECIE WROCLAWSKIM. JEST ZACHWYCONA. ŻALUJE TYLKO JEDNEGO: ŻE NIE ZAPISAŁA SIĘ WCZEŚNIEJ.

Uniwersytety Trzeciego Wieku (UTW) działają w Polsce od 43 lat. Według Głównego Urzędu Statystycznego w ubiegłym roku było ich łącznie 640. Są na terenie wszystkich województw. W samym tylko woj. mazowieckim jest ich 80. W kujawsko pomorskim niewiele mniej – 78. Niektóre z nich są w strukturach uczelni wyższych, inne są prowadzone przez organizacje pozarządowe, domy kultury itd. Wszystkie łączy to, że cieszą się ogromnym zainteresowaniem. – W tym roku akademickim mamy 760 studentów, ale chętnych jest o wiele więcej – mówi dr Bogna Bartosz, kierownik UTW w Uniwersytecie Wrocławskim (we Wrocławiu jest także 10 innych UTW). Podobnie jest w innych miastach, nie tylko tych największych, bo działalność UTW nie ogranicza się wyłącznie do ośrodków akademickich. Dlaczego studenci-seniorzy tak bardzo cenią UTW?

Żyją pełnią życia

Zamiast siedzieć w domu i zastanawiać się, co zrobić z wolnym czasem, studenci UTW Uniwersytetu Wrocławskiego są na przykład takie tematy jak muzyka w chemii, kryminalistyczna problematyka badania dokumentów, wykluczenie społeczne.

Poszerzają horyzonty

– To nieprawda, że seniorów interesuje wyłącznie to, co dotyczy zdrowia. Co roku prosimy o ocenę zajęć oraz o propozycje kolejnych, dlatego wiemy, że seniorzy chcą poszerzać wiedzę w wielu dziedzinach. Interesują się m.in. historią, historią sztuki, geografią, psychologią, geografą. Ogromnym powodzeniem cieszą się na przykład lektoraty języków obcych: włoskiego, niemieckiego, francuskiego i innych, w tym oczywiście angielskiego. Obiegane są także kursy komputerowe, również te bardziej zaawansowane

– mówi dr Bogna Bartosz. W harmonogramie wykładów audytoryjnych w semestrze letnim UTW Uniwersytetu Wrocławskiego są na przykład takie tematy jak muzyka w chemii, kryminalistyczna problematyka badania dokumentów, wykluczenie społeczne. – Wybór zajęć jest bardzo duży i każdy może znaleźć coś dla siebie. Coś, dzięki czemu będzie się mógł rozwijać, zamiast robić wciąż to samo. Jest i filozofia, i żywienie, i turystyka, są zajęcia artystyczne, jest chór. Niedawno byłam na przykład na bardzo ciekawym wykładzie o Himalajach – mówi pani Jadwiga Półtorak z Wrocławia, która bierze udział w zajęciach od 20 lat. Wcześniej na UTW studiowała jej mama. Zaczęła natychmiast po przejściu na emeryturę i dożyła 101 lat.

Czują się potrzebni

W UTW nie chodzi tylko o organizowanie zajęć osobom starszym, ale także o to, by korzystać z ich wiedzy, umiejętności i doświadczeń



Pierwszy rok akademicki UTW zainaugurowano w 1975 roku.

Polska była trzecim (po Francji i Belgii) krajem, w którym rozwinął się ruch UTW.

Polskie UTW działają także poza granicami Polski, np., w Austrii, na Ukrainie, Litwie, Białorusi, Łotwie i Mołdawii.

Program i kryteria naboru zależą od konkretnej placówki, dlatego warto zapytać o nie w konkretnym UTW.

Wiele przydatnych informacji można znaleźć na stronie Ogólnopolskiej Federacji Uniwersytetów Trzeciego Wieku: www.federacja.utw.pl

czenia na rynku pracy. Niektórzy z nich, np. specjaliści w różnych dziedzinach, sami prowadzą wykłady. Studenci działają także jako wolontariusze – pomagają innym.

Mają świetny nastrój

Wszyscy nasi rozmówcy zgodnie podkreślają, że zajęcia UTW doskonale wpływają na samopoczucie.

– Atmosfera na zajęciach jest swobodna i przyjazna. Wszyscy jesteśmy na ty, wszyscy się do siebie uśmiechamy – mówi Krystyna Rosol. – Odkąd znów studiuję, jestem bardziej optymistycznie nastawiona do życia.

– Pewna moja znajoma została wdową. Zamknęła się w sobie, nikogo nie chciała widzieć. Gdy udało się ją namówić na udział w zajęciach i znów znalazła się wśród ludzi, odzyskała chęć życia. Ba! W wieku 70 lat nauczyła się pływać! – opowiada pani Jadwiga.

Bywają w ciekawych miejscach

Studenci UTW spotykają się nie tylko w murach uczelni. Biorą udział w rajdach i wycieczkach, chodzą na koncerty, spektakle, wystawy, prelekcje, pokazy filmowe. Ich życie towarzyskie rozkwita. Podczas zajęć poznaje się mnóstwo nowych osób. Z wieloma z nich można się zaprzyjaźnić.

– Spotykamy się nie tylko na zajęciach. Odwiedzamy się w domach, wychodzimy gdzieś razem – mówi pani Jadwiga.

Są aktywni ruchowo

Pani Jadwiga, podobnie jak większość studentów, bardzo lubi wszelkie zajęcia ruchowe. – Chodzę teraz na gimnastykę, ale można też na przykład grać w bule. Uczestnicy tych zajęć startują nawet w zawodach – mówi.

Z kolei pani Krystyna chodzi na zajęcia taneczne z szalami.

– Gra cudowna muzyka, a my zamykamy oczy i odpływamy.... Czujemy się piękne. Gdy utwór się kończy każda z nas opowiada, gdzie była, co czuła – opowiada. Uczestniczy także w ćwiczeniach, które dobrze wpływają na kręgosłup.

Pięknieją

Studenci, a przede wszystkim studentki (bo ich jest najwięcej) pięknieją w oczach.

– Zajęcia mnie mobilizują, żeby znów dbać o siebie. Gdy nigdzie nie wychodziłam, nie zawsze mi się chciało. Teraz idę między ludzi i nie chcę wyglądać byle jak. Tę zmianę widać, niedawno wnuczka powiedziała mi „Babciu, ale ty jesteś piękna”. ●

REKLAMA



Ginkofar® FORTE

Na pamięć wybierz lek

Sprawdzony lek,
a nie suplement diety*



- W celu poprawy zdolności poznawczych u osób starszych
- W osłabieniu pamięci i sprawności umysłowej związanej z wiekiem
- W celu poprawy jakości życia w łagodnej demencji

GINKOFAR® FORTE 80 mg, tabletki powlekane:

Skład: Jedna tabletki powlekana zawiera 80 mg *Ginkgo bilobae folium extractum siccum* - suchego wyciągu z *Ginkgo biloba L. folium* (liść miorzębu). **Wskazania:** Ginkofar® Forte stosuje się: w celu poprawy zdolności poznawczych u osób starszych (osłabienie pamięci i sprawności umysłowej związanej z wiekiem), w celu poprawy jakości życia w łagodnej demencji. Produkt jest wskazany do stosowania u osób dorosłych. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, ciąża. **Podmiot odpowiedzialny:** Biofarm Sp. z o.o., ul. Wałbrzyska 13, 60-198 Poznań.

* Bldzan L, Bilikiewicz A, Turczyński J. Wstępna ocena skuteczności i bezpieczeństwa wyciągu z miorzębu japońskiego (preparat Ginkofar) w terapii zespołów otępiennych. Psychiatria Polska 2005;39(3):559-66.

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.

30 lat
dłamy
o zdrowie
pacjentów
BIOFARM®

AUTOR: ALEKSANDRA ZAŁEWSKA-STANKIEWICZ

W DOBREJ KONDYCJI... pod chmurką

SIŁOWNIE NA ŚWIEŻYM POWIETRZU LAWI-
NOWO ZACZĘŁY POWSTAWAĆ KILKA LAT
TEMU – GŁÓWNIIE W RAMACH BUDŻETÓW
OBYWATELSKICH LUB DZIĘKI WSPARCIU
Z UNII EUROPEJSKIEJ. DZIŚ NAWET NIE-
WIELKIE MIASTECZKA I WSIE MOGĄ PO-
CHWALIĆ SIĘ SIŁOWNIĄ POD CHMUR-
KĄ. AKTYWNOŚĆ NA POWIETRZU I NA
PROFESJONALNYCH URZĄDZENIACH
– ŚWIETNA SPRAWA. JEDNAK BYWA
I TAK, ŻE Z URZĄDZEŃ NIKT NIE KO-
RZYSTA. A SZKODA, BO TO ŹRÓDŁO
ZDROWIA I ENDORFIN.

W Warszawie jest ponad sto siłowni zewnętrznych. Po kilkudziesięciu np. we Wrocławiu, Poznaniu czy Krakowie. Najczęściej powstają w parkach, na osiedlach, w pobliżu szkół, placów zabaw i obiektów sportowych.

- Z pewnością dużym atutem siłowni na świeżym powietrzu jest to, że są ogólnodo-

stępne i bezpłatne. Myślę, że jest to też dobre miejsce do pielęgnowania rodzinnych relacji i pretekst do zaszczepienia w dziecku wartości ważnych dla zdrowia – mówi Aleksandra Zwolak, trener personalny z Koszalina. Dodaje, że nie ma nic lepszego niż ruch na świeżym powietrzu. Odgłosy natury świetnie sprawdzają się w kontekście walki ze stresem, który w dzisiej-

szych czasach jest wszechobecny. Trening w słońcu świetnie też wpływa na syntezę witaminy D3, która u większości ludzi jest deficytowa.

Dla kogo siłownię pod chmurką?

Aby skorzystać z siłowni na świeżym powietrzu wystarczą tylko dobre chęci i pogoda sprzyjająca treningowi. Nie trzeba

kupować żadnych kartonów i wejściówek. Strój sportowy mile widziany, ale w jeansach, też można poćwiczyć. Siłownie plenerowe zlokalizowane są często przy placach zabaw, więc idealna sytuacja jest taka – Twoje dziecko szaleje na zjeżdżalniach, a Ty masz kwadrans dla siebie. Zamiast siedzieć na ławce, spróbuj się poruszać! Zdarza się, że mamy np. za pośrednictwem forum na Facebooku umawiają się na konkretną godzinę na wspólne ćwiczenia na siłowni plenerowej. W grupie ćwiczy się różnie i łatwiej przetrwać zdziwione spojrzenia przechodniów. Warto wiedzieć, że wystarczy 30 min. treningu, aby przyspieszyć metabolizm, co przełoży się na spalanie tkanki tłuszczowej. Dzięki regularnym ćwiczeniom można szybciej zrzucić zbędne kilogramy zalegające po porodzie. Niestety urządzenia do ćwiczeń na powietrzu nie dają możliwości regulacji obciążenia.

Dlatego trening na nich sprawdzi się bardziej u osób „niesportowych” lub starszych. - Dla nich szczególnie polecam jazdę na maszynie, która imituje rower i orbitrek, ponieważ można na nich usprawnić układ krążeniowo-oddechowy i spalić nadmierne kilogramy. W wyniku regularnych ćwiczeń zniknie ból kręgosłupa czy nóg. Dla bardziej wymagających są drążki do street workoutu, które mogą być ciekawym urozmaicheniem od codziennej rutyny w tradycyjnym klubie fitness, oczywiście pod warunkiem, że dopisze pogoda - dodaje Aleksandra Zwolak.

Wyciskaj siódme poty - rozsądnie!

Największym minusem siłowni pod chmurką jest to, że nie możemy zmienić obciążenia na urządzeniu, na którym wykonujemy ćwiczenie. Dla osób bardziej zaawansowanych, te przyrządy mogą być za mało wymagające. Jednak przy dobrze skonstru-

owanym treningu, każdy może wycisnąć siódme poty. Podstawową kwestią podczas ćwiczeń jest oczywiście bezpieczeństwo. Większość siłowni wyposażona jest w taki sposób, aby trening był przyjemny, efektywny i nie stwarzał ryzyka urazów. Jeśli jednak mamy problemy np. z kręgosłupem czy ze stawami, warto skonsultować się ze specjalistą w celu dobrania ćwiczeń i intensywności treningu, ponieważ to co jednej osobie pomoże, drugiej może zaszkodzić. Jeśli decydujemy się na ćwiczenia bez konsultacji z lekarzem, warto poświęcić kilka minut na przeczytanie opisów, umieszczonych na urządzeniach. Znajdują się tam informacje, dla kogo są one przeznaczone i w jaki sposób powinno się z nich korzystać. Nie ma wprawdzie ostrzeżeń, by trening poprzedzić rozgrzewką, ale to akurat powinno być oczywiste dla każdego amatora sportu. ●

NAJCZĘŚCIEJ SPOTYKANE URZĄDZENIA DO ĆWICZEŃ NA SIŁOWNIACH:

STEPPER	Aktywuje stawy biodrowe, wzmacnia mięśnie nóg, poprawia koordynację ruchową.	JAK ĆWICZYĆ? Stań stopami na podestach, złap oboma rękami za uchwyty, balansując ciężarem ciała przenoś go z jednej nogi na drugą.	
ORBITREK	Aktywuje i wzmacnia stawy, rozciąga mięśnie rąk i nóg, poprawia koordynację ruchową.	JAK ĆWICZYĆ? Postaw stopy na podestach, złap rękami za oba uchwyty, poruszaj nogami na przemian w przód i w tył, jednocześnie „pomagając sobie” rękami: na przemian ciągnąc i odpychając drążki.	
WYCIĄG GÓRNY	Wzmacnia mięśnie barków, ramion i górnych partii pleców.	JAK ĆWICZYĆ? Usiądź wygodnie na siedzisku, twarzą lub plecami do przyrządu, chwyć drążek oboma rękami i przyciągnij do siebie. Wytrzymaj chwilę, wróć do pozycji wyjściowej. Zaczynaj od 10 powtórzeń, jeśli ćwiczenie nie sprawia ci problemu, zwiększ je do 20.	
TWISTER	Aktywuje działanie stawów biodrowych, wzmacnia mięśnie brzucha, poprawia koordynację ruchową.	JAK ĆWICZYĆ? Stań na obrotowej platformie, chwyć oboma rękami uchwyt, obracaj dolną częścią ciała raz maksymalnie w lewo, raz maksymalnie w prawo, nie odrywaj rąk od uchwytu.	
WIOŚLARZ	Wzmacnia mięśnie nóg, ramion i górnej partii pleców.	JAK ĆWICZYĆ? Usiądź wygodnie na siedzisku, obie stopy postaw na podestach, złap uchwyty, przyciągnij je do siebie, jednocześnie prostując nogi, wróć do pozycji wyjściowej. Zaczynaj od 10 powtórzeń, jeśli ćwiczenie nie sprawia ci problemu, zwiększ je do 20.	

AUTOR: BEATA FALKOWSKA

12 powodów, BY IŚĆ NA BASEN

DOSTAJESZ GĘSIEJ SKÓRKI NA MYŚL O BIEGANIU? NIE MASZ OCHOTY POCIĆ SIĘ W SIŁOWNI? BOISZ SIĘ KONTUZJI PODCZAS UPRAWIANIA SPORTÓW? BOLI CIĘ KRĘGOSŁUP? MASZ PROBLEMY ZE STAWAMI? RADA JEST PROSTA I UNIWERSALNA – IDŹ NA BASEN! RUCH W WODZIE TO SAME KORZYŚCI.

Pływanie to sport idealny: wszechstronnie rozwija i mogą uprawiać go niemal wszyscy, od niemowląt poprzez kobiety w ciąży po seniorów. Pływać mogą (i powinny!) także osoby otyłe, mające problemy ze stawami, a także osoby niepełnosprawne. Nie umiesz pływać? Naucz się, na to nigdy nie jest za późno. Kursy nauki pływania organizowane są nie tylko dla dzieci. Możesz także zapisać się na zajęcia, które nie wymagają tej umiejętności, np. aqua aerobik – aby korzystać z dobroczynnego działania wody na organizm, niekoniecznie trzeba pływać.

Co zyskasz regularnie odwiedzając pływalnię?

1

Odprężysz się

Przebywanie w odmiennym niż zazwyczaj środowisku to doskonały sposób na relaks.

Woda masuje ciało, a przez to rozluźnia napięte mięśnie i koi nerwy. Ruch w wodzie dodaje także energii, poprawia samopoczucie i sprawia, że uwalniają się endorfiny, czyli hormony szczęścia. Z badań wynika także, że systematyczny wysiłek fizyczny (a więc także pływanie) zmniejsza ryzyko depresji i łagodzi objawy u osób, które ją mają.

2

Będziesz zdrowszy

Ruch w wodzie zwiększa ukrwienie serca i usprawnia krążenie limfy. Dzięki temu wszystkie tkanki i narządy (mózg także!) są lepiej zaopatrzone w tlen. Zwiększa się pojemność płuc, poprawia przemiana materii, a organizm skuteczniej pozbywa się toksyn. Z badań opisanych w „British Journal of Sports Medicine” wynika także, że pływanie przedłuża życie – zmniejsza ryzyko zgonu z powodu chorób serca i udaru mózgu aż o 41 proc.! Według naukowców

umiarkowana aktywność fizyczna obniża także ryzyko śmierci z powodu raka jelita grubego i powikłań cukrzycy.

3

Zahartujesz się

Pływanie zwiększa odporność organizmu, który dzięki temu może skuteczniej bronić się przed atakami drobnoustrojów.

4

Wzmocnisz mięśnie

Pływanie i wszelka inna aktywność w wodzie to doskonały, ogólnorozwojowy, wyjątkowo wszechstronny trening. Angażuje wszystkie mięśnie, a przede wszystkim mięśnie ramion, nóg, pleców i klatki piersiowej. Wzmacnia je skuteczniej niż inne formy aktywności: by wykonać jakikolwiek ruch w wodzie, trzeba przecież pokonać jej opór, a jest 800 razy gęstsza od powietrza.

5

Nie ryzykujesz kontuzji

Bieganie, jazda na nartach czy aerobik wiążą się z ryzykiem kontuzji. Natomiast w wodzie trudno upaść. Woda wpływa na płynność ruchu, amortyzuje wstrząsy, odciąża więzadła i stawy. Dzięki odciążeniu i rozluźnieniu mięśni przez wodę można wykonywać ruchy, trudne lub wręcz niemożliwe do wykonania „na sucho”. To wybawienie dla wszystkich tych, którzy mają osteoporozę, problemy ze stawami oraz dla osób otyłych – w ich przypadku bieganie nie wchodzi w grę, a przy otyłości ogromnej nawet maszerowanie może być problemem.

6

Poprawisz kondycję

Zajęcia na basenie są świetnym treningiem kardio: poprawią wydolność twojego organizmu (przestaniesz sapać na schodach), a także koordynację, równowagę, szybkość, gibkość i zwinność.

7

Pomożesz kręgosłupowi i stawom

Pływanie wzmacnia gorset mięśniowy utrzymujący kręgosłup w prawidłowej pozycji. Odciąża go i sprawia, że przestaje boleć. Ćwiczenia w wodzie bardzo podobnie działają na stawy – odciążają je, a przez to regenerują, co przekłada się na większą ruchomość stawów.

Pływanie leczy
Pływanie nie tylko zapobiega problemom, ale także pomaga je rozwiązywać. Jest doskonałą formą rehabilitacji dla osób z wadami postawy, cierpiących na bóle kręgosłupa i stawów, po urazach ortopedycznych, z mózgowym porażeniem dziecięcym, chorobami reumatologicznymi, stwardnieniem rozsianym.

KIEDY LEPIEJ NIE IŚĆ NA BASEN?

CHOĆ ZAJĘCIA NA BASENIE SĄ NIEMAL DLA KAŻDEGO, ISTNIENIE KILKA PRZECIWSKAZAŃ:



ZAPALENIE UCHA

ZAKAŻENIA DRÓG ODDECHOWYCH

CHOROBY SKÓRY, W TYM GRZYBICA



OTWARTE RANY

ALERGIA NA CHLOR LUB OZON

8

Schudniesz

Podczas bardzo intensywnego treningu na basenie w ciągu godziny można spalić nawet 700-800 kalorii. Pływanie w umiarkowanym tempie kosztuje nas około 400-500 kalorii na godzinę. Na szybkie tempo spalania kalorii na pływalni wpływa nie tylko sama aktywność, ale także fakt, że temperatura wody jest niższa niż temperatura ciała. Bardzo istotne jest to, że pływając i ćwicząc w wodzie, zwiększamy swoją masę mięśniową, a to poprawia metabolizm, ponieważ mięśnie zużywają więcej energii niż tłuszcz.

9

Poczujesz się lekko

Dzięki sile wyporu poczujesz się w wodzie jak piórko jeszcze zanim zgubisz pierwszy nadprogramowy kilogram. Kiedy zanurzymy się po szyję w wodzie, pozornie tracimy na wadze 90 proc. masy ciała, to trochę jak stan nieważkości.

10

Wypiękniesz

Pływanie nie tylko wysmukla sylwetkę, ale i ujędrnia ciało – piersi i pośladki także! – redukuje cellulit, wygładza i uelastycznia skórę.

11

Ubędzie ci lat

Według ustaleń naukowców organizm ludzi, którzy regularnie pływają, jest nawet o 20 lat młodszy niż to wynika z ich daty urodzenia. Mają prawidłowe ciśnienie krwi, wydolne serce, niski cholesterol.

12

Pożegnasz się z bezsennością

Pływanie rozluźnia mięśnie, dlatego po intensywnym treningu o wiele łatwiej zasnąć. Docenisz to zwłaszcza, jeśli należysz do osób, które godzinami przewracają się z boku na bok albo budzą się przed świtem.



Nie tylko pływanie

Pływalnie prześcigają się w organizowaniu atrakcyjnych zajęć, odmian popularnego od początku lat 90. aqua aerobiku. Do wyboru masz między innymi: aqua combo: klasyczny aerobik + ćwiczenia siłowe, gry i zabawy w wodzie

aqua jogging i aqua walking: bieganie i maszerowanie w wodzie

aqua aerobic senior: zajęcia dla osób starszych

aqua body pump: ćwiczenia z przyborami i przyrządami

aqua cycling: podwodna jazda na rowerze stacjonarnym

aqua kickboxing: kopnięcia, podskoki i ciosy w wodzie

AUTOR: BEATA FALKOWSKA

Uroki pływalni – są korzyści, ale jest też ryzyko

W BASENIE WODA NIGDY NIE JEST IDEALNIE CZYSTA. TO FAKT. ALE CZY TO OZNACZA, ŻE Z GÓRY NALEŻY PRZEKREŚLIĆ JAKIEKOLWIEK AKTYWNOŚCI W WODZIE? CZY KORZYSTANIE Z PUBLICZNYCH BASENÓW MOŻE BYĆ DLA NAS NIEBEZPIECZNE? JAKĄ NIECHCIANĄ „PAMIĄTKĘ” MOŻEMY PRZYNIEŚĆ Z PŁYWALNI I CO ROBIĆ, BY ZMINIMALIZOWAĆ RYZYKO PROBLEMÓW?

Zubiegłorocznego raportu Głównego Inspektoratu Sanitarnego, dotyczącego stanu pływalni wynika, że jakość wody w większości basenów odpowiada wymaganiom. Na 1731 przebadanych obiektów ocenę negatywną wydano tylko w 82 przypadkach. Czy to znaczy, że te źle ocenione są niebezpieczne? – Nie, bo gdyby zagrażały zdrowiu użytkowników, natychmiast byśmy je zamknęli, co również zdarza się od czasu do czasu. Pływalnie, które otrzymały ocenę negatywną „zapracowały na nią” na przykład tym, że nie przestrzegały terminów kontroli lub woda nie była tak czysta, jak powinna, co nie oznacza, że groźna – mówi Jan Bondar z Głównego Inspektoratu Sanitarnego. – Ogólnie rzecz biorąc ostatnie lata i wdrożenie nowych przepisów to okres dużych zmian, dzięki którym jakość wody w basenach jest coraz lepsza. Pływalnie nigdy nie były w tak dobrym stanie, jak teraz.

Niechciana „pamiątka”

Mimo stałej kontroli, chlorowania lub ozonowania wody i coraz większej świadomości korzystających z pływalni ludzi, w basenowej wodzie mogą być bakterie, wirusy, grzyby i pasożyty. Korzystającym z basenów mogą zatem przydarzyć się różne problemy ze zdrowiem, np. zatrucia pokarmowe, owsi- ca, grzybica stóp, kurczaki, infekcje intymne, zapalenie pęcherza czy zapalenie spojówek. W jakuzzi, dyszach masujących i innych

urządzeniach, wokół których wytwarza się aerozol wodno-powietrzny, pojawiają się czasem bakterie z rodzaju Legionella.



Woda pod kontrolą

Warto pamiętać, że jakość wody w basenie i czystość otoczenia nie zależy jedynie od dobrej woli administratora lub właściciela. Wszystko jest regulowane ustawami i rozporządzeniami, które bardzo dokładnie określają wymagania, jakim powinna odpowiadać woda. Wszystkie obiekty są regularnie kontrolowane zarówno przez właścicieli obiektu (kontrolę wewnętrzną), jak i przez inspektorów Sanepidu. Sprawdzana jest nie tylko woda, ale i całe otoczenie niecki basenowej, szatnie, sanitariaty, zaplecze, wszelkie urządzenia. Nie zapominajmy także, że ewentualne zanieczyszczenia to nie tylko kwestia zaniedbań, ale także zachowania korzystających z basenów ludzi.

Jak uniknąć problemów?

Przed wszystkim wybieraj schludne baseny. Jeśli otoczenie niecki basenowej wygląda kiepsko, woda też nie będzie czysta. Jeśli chcesz poznać stan pływalni od podszewki, poproś o informacje w powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej. W razie potrzeby, możesz tam zgłosić także wszelkie zauważone uchybienia.

Poza tym:

- Przed wejściem na pływalnię weź prysznic i dokładnie umyj się mydłem. To samo zrób po wyjściu.
- Po korzystaniu z basenu dokładnie osusz stopy, pamiętając o przestrzeniach między palcami.
- Od razu po zakończeniu zajęć ściągnij mokry kostium. Wypierz go przed kolejną wizytą na basenie.
- Na basenie chodź w kłapkach. Lecz wszelkie otarcia naskórka i zmiany na skórze.
- Jeśli masz skłonność do infekcji intymnych, stosuj preparaty, które przywrócą równowagę mikrobiologiczną pochwy. Do higieny używaj delikatnych żeli z lekko kwaśnym pH.
- Podczas pływania uważaj, żeby nie tykać wody. Dzięki temu drobnoustroje nie dostaną się do Twojego układu pokarmowego.
- Chroń oczy: zawsze zakładaj okulary do pływania. ●

ALBIVAG®
KADEFARM

10 globulek dopochwowych 2,0 g

NA NAWRACAJĄCE INFEKCJE GRZYBICZE POCHWY

Rekomendowany w przypadku świądu, zaczerwienienia i podrażnienia wynikających z infekcji grzybiczych.

NOWOŚĆ



MEDIVAG®
KADEFARM

Kapsułki dopochwowe, 6 sztuk
Żel dopochwowy, 6 aplikatorów

SKUTECZNE LECZENIE INFEKCI I DOLEGLIWOŚCI W OBRĘBIE POCHWY

Odtwarza i stabilizuje fizjologiczne pH i florę bakteryjną.

Zapobiega nawrotom infekcji.



CHLORIVAG®
KADEFARM

Globulki dopochwowe, 10 sztuk

DZIAŁA PRZECIWZAPALNIE, PRZYSPIESZA GOJENIE USZKODZEŃ NABŁONKA POCHWY

Wspomaga produkcję śluzu i utrzymuje prawidłowe nawilżenie błon śluzowych.



PRURIFEM®
KADEFARM

Krem intymny pH 5,5

KOJĄCY KREM DO STOSOWANIA W OKOLICACH INTYMNYCH

Natychmiastowe działanie przeciwświądowe i przeciwbólowe.

Do stosowania zewnętrznego, także u dzieci.



CUKRZYCA CAŁY CZAS JEST CHOROBA WYMAGAJĄCĄ OD PACJENTÓW BARDZO DUŻEGO ZAANGAŻOWANIA W LECZENIE. JEDNAK DZIĘKI INTENSYWNIEMU ROZWOJOWI NOWYCH TECHNOLOGII DEDYKOWANYCH DIABETYKOM, ŻYCIE Z NIĄ STAJE SIĘ CORAZ ŁATWIEJSZE. POMPY INSULINOWE, SYSTEMY DO CIĄGŁEGO MONITOROWANIA GLIKEMII CZY NAJRÓŻNIEJSZE APLIKACJE MOBILNE, WSPIERAJĄ PRZEDĘ WSZYSTKIM MŁODYCH PACJENTÓW Z CUKRZYCĄ TYPU 1. JEDNAK OTWARCI NA NOWINKI TECHNOLOGICZNE SENIORZY TAKŻE MOGĄ POPRAWIĆ SVOJĄ SAMOKONTROLĘ DZIĘKI TECHNOLOGII.

Nowe technologie

„LEKIEM”
NA CUKRZYCĘ?

AUTOR: MAŁGORZATA MARSZAŁEK

Wiosną tego roku polskim naukowcom z Fundacji Badań i Rozwoju Nauki udało się wydrukować pierwszą na świecie, bioniczną trzustkę wraz z naczyniami krwionośnymi. Wkrótce będzie ona testowana na zwierzętach, a jeśli badania te spełnią pokładane w nich nadzieje, kolejnym etapem będą testy z udziałem pacjentów. Drukowanie na drukarkach 3D narządu, który wszczepiony do organizmu będzie wydzieliał insulinę to dla większości z nas prawdziwe *science fiction*. Jednak dzisiaj wszystko wskazuje na to, że cukrzyca zostanie „ujarzmiona” za sprawą nowych technologii. Choć na bioniczną trzustkę musimy jeszcze poczekać, liczne rozwiązania technologiczne stworzone dla diabetyków już teraz pozwalają trzymać chorobę w ryzach.

Nowoczesne glukometry

Glukometr, czyli urządzenie do pomiaru poziomu cukru we krwi w warunkach domowych, nie jest w leczeniu cukrzycy żadną nowością. Pierwsze glukometry pojawiły się w latach 70. XX wieku i zrewolucjonizowały życie pacjentów z cukrzycą. Warto zauważyć jednak, że współczesne glukometry oferują nam coś więcej niż tylko możliwość szybkiego skontrolowania glikemii. Najnowsze modele współpracują z aplikacjami mobilnymi, pozwalającymi na łatwe zarządzanie cukrzycą. Wyniki pomiarów glikemii (wraz z datą i godziną ich wykonania) automatycznie trafiają do aplikacji, w której są kategorizowane, jako cukier mieszczący się w normie, poniżej lub powyżej normy. W aplikacji pacjent ma możliwość dodawania notatek na temat tego, co zjadł, co robił, jak się czuł. Co dzięki temu zyskuje? Przede wszystkim dobrej jakości „materiał dowodowy” dla lekarza prowadzącego leczenie, który na podstawie tych informacji ustala dawki leków. Lekarz ma szerszą perspektywę i łatwość interpretacji zachowań pacjenta. Łatwiej mu zauważyć pewne schematy, które prowadzą do zbyt niskich lub zbyt wysokich glikemii.

Aplikacje mobilne dla diabetyków stają się coraz łatwiejsze w obsłudze. Przykładowo niektóre z nich dają możliwość dodawania zdjęć zjadanych posiłków. Z jednej strony jest to rozwiązanie szybsze, niż opisywanie co się dokładnie zjadło; z drugiej – pokazuje faktyczną wielkość porcji. Pacjent

POMIARY CUKRU ZAPISANE
W APLIKACJI WRAZ Z DATĄ I GODZINĄ
I UZUPEŁNIONE O INFORMACJE NA
TEMAT POSIŁKÓW I AKTYWNOŚCI
FIZYCZNEJ POZWALAJĄ PACJENTOM
Z CUKRZYCĄ LEPIEJ ZROZUMIEĆ
ZALEŻNOŚCI POMIĘDZY JEDZENIEM,
SPOSOBAMI SPĘDZANIA CZASU,
STRESEM, PRZYJMOWANYMI LEKAMI
A CUKRAMI.

analizując swoje menu oraz glikemie po posiłkach od razu zauważy, że duże ilości jedzenia skutkują przecukrzeniem. Niby diabetycy to wiedzą, ale co innego znać teorię, a co innego zobaczyć na przykładzie własnej diety i pomiarów glikemii.

Ciągły monitoring glikemii

Niewątpliwym wyzwaniem samokontroli cukrzycy jest konieczność samodzielnego mierzenia poziomu cukru. Ciągłe jeszcze większość pacjentów wykorzystuje do tego celu glukometr, choć wszyscy mają nadzieję, że bardziej dostępne staną się systemy do ciągłego monitorowania glikemii (CGM). W Polsce nie są one refundowane, a ich miesięczny koszt to ok. 500-700 zł; co dla wielu pacjentów jest barierą nie do przekroczenia. Mierząc cukier glukometrem po pierwsze za każdym razem potrzebujemy nakłuć opuszek palca, by uzyskać kroplę krwi konieczną do badania, po drugie otrzymujemy wynik w momencie pomiaru. A cukier u pacjenta leczonego insuliną może zmieniać się bardzo dynamicznie. To, że o danej godzinie mamy glikemię w normie nie jest gwarancją, że za godzinę nie będzie ona za niska. Te „mankamenty” glukometru znoszą CGM-y. Działają one na zasadzie umieszczanego w tkance podskórnej sensora, który co kilka minut mierzy cukier, a wynik pomiaru bezprzewodowo przesyła do czytnika. Czytnikiem jest albo wyświetlacz pompy insulinowej, albo smartfona. Dzięki temu, bez nakłuwania palców, pacjent może w każdym momencie sprawdzić aktualną glikemię. Co więcej, CGM-y wskazują też, jaki jest trend – czy cukier jest stabilny,

czy wzrasta, czy się obniża. Kiedy glikemia jest niebezpiecznie niska, pojawia się alarm informujący o tym incydencie. Z tego powodu jest to rozwiązanie, które bardzo dobrze zabezpiecza pacjenta przed niebezpieczeństwem dużych spadków cukru, w szczególności podczas snu.

Inteligentne pompy insulinowe

Pompy służące do precyzyjnego i wygodnego podawania insuliny, same w sobie nie są już nowością w terapii cukrzycy, niemniej najnowsze modele pomp dają pacjentom zupełnie nowe możliwości. Wszystko dzięki „komunikacji” pompy z systemem do ciągłego monitorowania glikemii. Pompa „wie”, kiedy poziom cukru we krwi nadmierne się obniża i sama wstrzymuje podawanie insuliny. Kiedy cukier zaczyna rosnąć – przywraca podawanie hormonu. Jest to bardzo korzystne rozwiązanie w szczególności dla najmłodszych diabetyków (dla nich też jest refundowane), którzy nie potrafią rozpoznawać i sygnalizować objawów niedocukrzenia. Ale nie tylko dla nich. Strach przed utratą przytomności z powodu niedocukrzenia towarzyszy wielu pacjentom z cukrzycą, dlatego pompa, która sama reaguje na zbyt niskie cukry przekłada się na znacznie większe poczucie bezpieczeństwa z chorobą. ●

W kierunku telemedycyny.

Cukrzyca to idealna jednostka chorobowa do rozwiązań telemedycznych. Podczas wizyty w gabinecie lekarskim, większość wskazówek odnośnie terapii wynika z analizy wyników badania poziomu cukru we krwi. A te współcześni diabetycy mają w swoich telefonach z opcją łatwego transferu do lekarza. I choć telemedycyna ma wiele obostrzeń prawnych i tak naprawdę dopiero kształtuje się ten model opieki nad pacjentem, diabetycy już częściowo z niej korzystają.

Medycyna

NIE ZAWSZE ESTETYCZNA

O TYM, ŻE MEDYCYNĄ ES-
TETYCZNĄ MOŻE ZDZIAŁAĆ
CUDA, MÓWI SIĘ DUŻO. NATO-
MIAST O JEJ NEGATYWNYCH SKUTKACH – PRA-
WIE W OGÓLE. TYMCZASEM POWIKŁANIA PO NIE-
WŁAŚCIWIE PRZEPROWADZONYCH ZABIEGACH
MOGĄ BYĆ POWAŻNE. RYZYKO KOMPLIKACJI MOŻ-
NA ZMINIMALIZOWAĆ, JEŚLI ODDAMY SVOJĄ
URODĘ W RĘCE LEKARZA, A NIE PRZYPADKO-
WEGO „SPECJALISTY”. W KOŃCU OKREŚLENIE
„MEDYCYNĄ” ZOBOWIĄZUJE!

O d lekarza medycyny estetycznej wymaga się znajomości anatomii, by mógł przewidzieć skutki upiększania, umiejętności leczenia ewentualnych powikłań oraz świetnej techniki zabiegowej, która w tym przypadku jest kluczem do sukcesu. Jednocześnie lekarz musi mieć dobrze rozwinięte kompetencje miękkie, musi być po trosze psychologiem, aby zrozumieć motywacje do upiększania i móc odmówić zabiegu, kiedy nie jest on wskazany – mówi Justyna Magdzińska, lekarz medycyny estetycznej z Łodzi.

Kosmetyczki myślą, że są od upiększania, a my – lekarze medycyny estetycznej – od poprawiania po nich – to Pani słowa. Jest aż tak źle?

W dobie intensywnego rozwoju medycyny estetycznej, widzimy bardzo duży wzrost zainteresowania pacjentów zabiegami poprawiającymi wygląd skóry. Nie tylko twarzy, szyi czy dekoltu, ale całego ciała. Ów wzrost zainteresowania medycyną poprawiającą urodę przekłada się oczywiście na coraz większą liczbą osób, które oferują

zabiegi tego typu. Niestety, bardzo często osoby te nie mają wykształcenia medycznego – nie są lekarzami, czy lekarzami dentykami. Konsekwencje niewłaściwego wykonywania zabiegów medycyny estetycznej przez osoby nieuprawnione widzimy na co dzień w gabinetach, SOR-ach, izbach przyjęć. Niestety jest ich coraz więcej.

Jak duża jest skala tego problemu?

Trudno w to uwierzyć, ale według ostatnich badań przeprowadzonych wśród pacjentów polskiego rynku estetycznego aż 50%

zabiegów iniekcyjnych, laserowych, a nawet z użyciem leków dostępnych wyłącznie na receptę (takich jak toksyna botulinowa) jest wykonywanych przez osoby niebędące lekarzami. I mówimy tu nie tylko o kosmetyczkach i kosmetologach, które wbrew przepisom i zdrowemu rozsądkowi biorą się za wykonywanie tego typu procedur, ale również o innych zawodach – fryzjerach, fizjoterapeutach, pielęgniarzach... Ryzyko, które podejmuje pacjent, zgłaszając się do takich osób, jest bardzo wysokie. Warto więc uświadomić pacjentom, że nie ma takich tytułów, jak „specjalista medycyny estetycznej”, czy „kosmetolog estetyczny” – to nazwy wymyślone, bez żadnego znaczenia prawnego, które może sobie przypisać każdy, „Kowalski”.

Jak wybrać gabinet, aby mieć pewność, że „specjalista” nie zrobi nam krzywdy?

Pamiętajmy, że certyfikaty, które wiszą na ścianach „gabinetów medycyny estetycznej” nie są dobrym doradcą, czy dana osoba ma formalne uprawnienia, by wykonywać zabiegi z przerwaniem ciągłości skóry. Nie gwarantują, że umie sobie poradzić z możliwymi powikłaniami, że ma możliwości wystawienia recepty na niezbędny w takich sytuacjach lek oraz że potrafi udzielić fachowej pomocy w stanie zagrożenia życia pacjenta! Wybierając miejsce, gdzie chcemy poprawić swój wygląd, zwróćmy również uwagę na higienę wykonywania zabiegu, preparat, który będzie podawany. Wywiad powinien zostać przeprowadzony szczegółowo. Powinniśmy usłyszeć, jakich dokładnie efektów po zabiegu możemy się spodziewać, jak ma przebie-

gać okres rekonwalescencji, czego dotyczą możliwe powikłania, jak je sprawnie rozpoznać. Zawsze powinniśmy też otrzymać niezbędne zalecenia pozabiegowe, które obejmują chociażby tak podstawowe kwestie, jak mycie i pielęgnacja skóry, ekspozycja na słońce, możliwość przyjmowania leków itp. Warto wspomnieć również, że gabinety lekarskie podlegają o wiele bardziej restrykcyjnym normom sanitarno-epidemiologicznym niż gabinety kosmetyczne i fryzjerskie, a aseptyka jest niezmiernie ważna podczas wykonywania procedur z przerwaniem ciągłości skóry.

Jakie komplikacje i dolegliwości mogą wystąpić po zabiegach medycyny estetycznej?

Do bardzo rzadkich, ale szczególnie ciężkich powikłań zaliczyć należy wstrząs anafilaktyczny, ostre reakcje alergiczne, martwicę skóry czy nawet ślepotę. Po nieprawidłowo przeprowadzonym zabiegu medycyny estetycznej mogą pojawić się blizny, przebarwienia, reakcje autoimmunologiczne, a także powikłania odsunięte w czasie, jak np. niesymetryczne ułożenie się podanego podskórnemu preparatu i deformacja twarzy.

Jakie dolegliwości po zabiegu powinny nas zaniepokoić?

Zawsze szczegółowo informuję swoich pacjentów o objawach, wynikających z zagrożenia martwicą skóry po zabiegach iniekcyjnych z użyciem tzw. wypełniaczy, najczęściej na bazie kwasu hialuronowego. Należą do nich:

- asymetryczny ból w okolicy poddanej zabiegowi z towarzyszącym często zbled-

- nięciem skóry, która nie reaguje „grą naczyniową” na ucisk,
- marmurkowatość skóry, czyli nietypowy rysunek naczyń, obrzęk,
- pęcherzyki surowicze mylone z opryszczką,
- zmiana zabarwienia skóry i w dalszej konsekwencji martwica.
- Jeśli wystąpią niepokojące objawy, pacjent musi jak najszybciej skontaktować się z osobą wykonującą zabieg i zgłosić się na wizytę.

Z czego wynikają te komplikacje?

Martwica to efekt odcięcia tkanek od tlenku i składników pokarmowych, które są im dostarczane z krwią. Po podaniu preparatu pod skórę może dojść do takiej sytuacji, że uciska on tkanki i utrudnia prawidłową cyrkulację krwi. Na szczęście szybka reakcja lekarza wykonującego zabieg jest w stanie przywrócić prawidłowy przepływ krwi w danym obszarze. ●



JUSTYNA MAGDZIŃSKA
- lekarz medycyny estetycznej

REKLAMA

BLIZNASIL - ŻEL SILIKONOWY DO LECZENIA BLIZN, FORTE

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, ekstrakt z wąkrotki azjatyckiej, witaminy C i E. Zawiera filtr SPF 15. **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



AUTOR: MARIA KUĆNICKA

Wiecznie młoda

KRÓLOWA RETINOIDÓW

W PRZECIWIENSTWIE DO POJAWIAJĄCYCH SIĘ I SZYBKO ZNIKAJĄCYCH MODNYCH SKŁADNIKÓW ANTY-AGING - RETINOIDY, CZYLI Kwasowe pochodne witaminy A, mają od lat naukowo udokumentowane działanie odmładzające i przeciwdziałające fotostarzeniu skóry. Wśród nich niekwestionowaną królową jest tretynoina, substancja o najsilniejszym działaniu przeciwstarzeniowym.

Pod terminem „witamina A” kryje się tak naprawdę kilka substancji o analogicznej budowie. Ze względu na funkcje pełnione w organizmie, najważniejszą z nich jest retinol. Po raz pierwszy wyizolowano go już w 1934 r. z wątroby wieloryba, a pierwszym zsyntetyzowanym retinoidem był kwas retinowy, czyli właśnie tretynoina. Początkowo stosowano ją w terapii przeciwtrądzikowej, ale już w latach 80. ubiegłego wieku naukowcy zauważyli, że działa ona także przeciwstarzeniowo. W ciągu niemal 40-letniej historii jej stosowania wiele badań potwierdziło te początkowe obserwacje.

TRETINOINA DZIAŁA ZDECYDOWANIE NAJSILNIEJ WŚRÓD RETINOIDÓW I DLATEGO PREPARATY Z JEJ UDZIAŁEM WYDAWANE SĄ NA POSTAWIE RECEPTY LEKARSKIEJ. NIE ZNAJDZIEMY JEJ W ŻADNYM KOSMETYKU. TO LEK, A TERAPIA Z JEJ UŻYCIEM POWINNA BYĆ PRZEPROWADZANA POD OKIEM DERMATOLOGA.

Działanie na wielu poziomach

Tretynoina jest związkiem rozpuszczalnym w tłuszczach i łatwo wnika w warstwę rógową naskórka, docierając w pewnym stopniu aż do skóry właściwej i tkanki podskórnej. W naskórku przyspiesza jego odnowę, wpływając na czynniki wzrostu i normalizując procesy różnicowania keratynocytów (komórek naskórka). Udrażnia ich ujścia przewodów przywłosowych, hamuje tworzenie się ognisk zapalnych i zaskórników (efekt przeciwtrądzikowy i zmniejszający wielkość porów). Kwas retinowy zwiększa także aktywność komórek warstwy kolczystej, co prowadzi do pokrywania blizn prawidłowym

naskórkiem. Wskutek poprawy struktury warstwy rógowej dochodzi do wzmocnienia funkcji ochronnej naskórka i zmniejszenia przelnaskórkowej utraty wody.

Silne działanie przeciwstarzeniowe tretynoiny zaczyna się jednak głębiej, bowiem kluczową rolę w procesie starzenia się skóry odgrywają komórki tkanki łącznej właściwej zwane fibroblastami. Produkują one między innymi kolagen (stanowiący około 70% suchej masy skóry) i elastynę (3%) oraz składniki macierzy pozakomórkowej, wśród których ważne miejsce zajmuje kwas hialuronowy. Tretynoina stymuluje reakcję przekształcenia fibroblastów o niskiej aktywności w komórki odznaczające się stosunkowo dużą produkcją kolagenu i elastyny. Wzrost liczby i aktywności fibroblastów wpływa pozytywnie na stan tkanki łącznej skóry właściwej, poprawę jędrności, elastyczności oraz nawilżenie skóry. Dodatkowo tretynoina zabezpiecza powstały kolagen przed degradacją i pobudza tworzenie nowych naczyń włosowatych. W wyniku jej stosowania

dochodzi do powstawania zarówno włókien kolagenu typu VII, wzmacniających strefę połączenia skórno-naskórkowego, jak i kolagenu I, stanowiącego główne włókno podporowe skóry. Dodatkowo kwas retinowy rozjaśnia skórę i zapobiega powstawaniu plam pigmentacyjnych.

Skutki uboczne i przeciwwskazania

Tretynoina to silny lek, który może wiązać się z poważnymi działaniami niepożądanymi. Z tego właśnie powodu kuracja powinna przebiegać pod okiem dermatologa. Niepożądane efekty miejscowe dotyczą głównie skóry i błon śluzowych w miejscu aplikacji. Do najczęstszych należą podrażnienie skóry, suchość, złuszczenie, rumień, uczucie palenia i świąd. Zewnętrzne zastosowanie może skutkować absorpcją do krążenia ogólnego, ale tylko w niewielkim stopniu. Wszystkie działania niepożądane w większości przypadków są zależne od dawkowania i na ogół ustępują po zmniejszeniu dawki lub odstawieniu preparatu. Skutki uboczne pojawiają się w największym

natężeniu przez pierwsze 3 miesiące kuracji, ale w indywidualnych przypadkach mogą trwać w mniejszym nasileniu dłużej. W trakcie stosowania kwasu retinowego należy bezwzględnie unikać nasłonecznienia. Nie tylko ze względu na to, że tretynoina rozkłada się pod wpływem promieni UV, ale również ze względu na możliwość powstania przebarwień. W trakcie terapii, skórze nie służą również skrajne warunki pogodowe, takie jak wiatr lub zimno.

Kwas retinowy to kuracja dla cierpliwych i wytrwałych. Na pierwsze efekty trzeba zwykle czekać przynajmniej 3 miesiące, w trakcie których naskórek złuszcza się wielokrotnie, a skóra jest często podrażniona, zaczerwieniona i tkliwa na dotyk. Mogą nasilać się również stany zapalne i objawy trądziku, bo skóra przechodzi proces gruntownej przebudowy. Z tego powodu, wiele osób zaczyna terapię i szybko z niej rezygnuje. A szkoda, bo tretynoina to jedyna substancja o tak silnym i potwierdzonym badaniami działaniu odmładzającym. ●

JAK STOSOWAĆ TRETINOINĘ, ABY TERAPIA BYŁA JAK NAJMNIEJ UCIAŹLIWA?

1. TERAPIĘ TRETINOINĄ PROWADŹ POD OKIEM DERMATOLOGA. LEKARZ ROZWIEJE TWOJE WĄTPLIWOŚCI, USPOKOI I JEŚLI ZAJDZIE TAKA POTRZEBA, ZDECYDUJE O ZAWIESZENIU LUB PRZERWANIU LECZENIA.
2. ZACNIJ OD PREPARATÓW O NAJNIŻSZYM STĘŻENIU TRETINOINY. ZWYKLE DOSTĘPNE SĄ STĘŻENIA 0,025%, 0,05% ORAZ 0,1%.
3. UNIKAJ NASŁONECZNIEŃ I NAWET W POCHMURNE DNI STOSUJ FILTRY UVA /B (NATLEPIEJ 50+).
4. PREPARATY Z TRETINOINĄ STOSUJ TYLKO NA NOC.
5. PO UMYCIU TWARZY ODCZEKAJ PRZYNAJMNIEJ 20-30 MINUT I DOPIERO NAŁÓŻ PREPARAT.
6. UNIKAJ KONTAKTU PREPARATU ZE ŚLIZÓWKĄ NOSA I OKOLICĄ UST. NATLEPIEJ PRZED ZASTOSOWANIEM PREPARATU ZABEZPIECZ TE OKOLICE TŁUSTYM KREMEM LUB WAZELINĄ.
7. W CIĄGU DNIA STOSUJ KOSMETYKI SILNIE NAWILŻAJĄCE I REGENERUJĄCE PODRAŻNIONĄ SKÓRĘ.
8. PREPARATY W PŁYNACH DZIAŁAJĄ INTENSYWNIJ NIŻ TE W KREMACH. WYNIKA TO Z FAKTU, ŻE TRETINOINA ROZPUSZCZONA W ALKOHOLU SZYBCIEJ WNIKA W NASKÓREK I ŁATWIEJ GO PODRAŻNIA. NATOMIAST W BAZIE TŁUSZCZOWEJ DZIAŁA ŁAGODNIEJ, DLATEGO NATLEPIEJ ZACNIJ OD KREMU.
9. NIE SPIESZ SIĘ! POZWÓL SKÓRZE PRYZYWCZAIĆ SIĘ DO TRETINOINY, ZACZYNAJĄC OD APLIKACJI 1-3 RAZY W TYGODNIU, STOPNIOWO ZWIĘKSZAJĄC IŁOŚĆ UŻYĆ.
10. OBSERWUJ SWOJĄ SKÓRĘ I JEJ REAKCJE. W RAZIE POTRZEBY ZRÓB KILKA DNI PRZERWY.

Złote zasady

PIELEGNACJI SKÓRY LATEM



SŁOŃCE DODAJE NAM ENERGII I SPRAWIA, ŻE MAMY LEPSZY NASTRÓJ. POD JEGO WPŁYWEM W ORGANIZMIE POWSTAJE RÓWNIEŻ AKTYWNA FORMA WITAMINY D, ODGRYWAJĄCA OGROMNĄ ROLĘ W METABOLIZMIE WAPNIA. JEDNAK DLA WYGŁĄDU NASZEJ SKÓRY, PROMIENIE SŁONECZNE SĄ ZDECYDOWANIE NIEKORZYSTNE. MOGĄ POWODOWAĆ NIEESTETYCZNE PRZEBARWIEŃ I SPRAWIAJĄ, ŻE SKÓRA SZYBCIEJ SIĘ STARZEJE.

Szkodliwe dla skóry jest emitowane przez słońce promieniowanie ultrafioletowe (UV), które ze względu na długość fal dzieli się na UVA i UVB. To pierwsze (o długości fal od 320 do 400 nanometrów) przenika w głąb skóry (nawet przez chmury, szyby samochodowe czy okienne) i stopniowo uszkadza znajdujące się w niej włókna kolagenu oraz elastyny, powodując nieodwracalne zmiany w postaci przedwczesnych zmarszczek i bruzd (czyli tzw. fotostarzenie), przyczyniając się do powstawania przebarwień. Drugi typ promieniowania (obejmujący fale o długości 290-320 nanometrów) działa głównie na powierzchni skóry, dając natychmiastowe efekty w postaci rumienia. Rumień to sygnał oparzenia słonecznego, im jest większy, tym większe jest ryzyko rozwoju nowotworu skóry – czerniaka.

Podwójny parasol przeciwśłoneczny

Ilość docierającego na ziemię promieniowania UVA jest taka sama niezależnie od

pogody, pory dnia czy roku. W przypadku promieniowania UVB znacznie zwiększa się ona latem, przy bezchmurnym niebie. Dlatego też ochrona przed zgubnym wpływem słońca na skórę powinna być wtedy niejako podwójna. Poza kosmetykami z filtrami UVA typu krem, podkład czy puder na twarz, szyję i dekolte oraz krem na dłonie, których stosowanie zalecane jest przez cały rok, należy ją rozszerzyć o kosmetyki do opalania, nakładane na wszystkie wystawione na działanie słońca partie ciała.

Krótki przewodnik po kosmetykach do opalania

Wybierając preparat chroniący przed słońcem, należy upewnić się, czy zawiera on w swoim składzie oba rodzaje filtrów – przeciw promieniowaniu UVB oraz przeciw promieniowaniu UVA. Najlepsza jest przy tym mieszanka filtrów chemicznych oraz fizycznych (najczęściej pochodzenia mineralnego), tworzących na powierzchni skóry tarczę odbijającą promienie słoneczne. O tym, jaki stopień ochrony anty-UVB zapewnia dany kosmetyk do opalania,

Oparzeniowe S.O.S.
Oparzenie słoneczne objawia się zaczerwienieniem skóry, która staje się rozgrzana, piekąca i wrażliwa na dotyk. W takich sytuacjach pomaga:

- chłodzenie skóry za pomocą zimnych okładów lub kąpeli w chłodnej, ale nie lodowatej wodzie
- zastosowanie działających chłodząco i kojąco kosmetyków po opalaniu
- sięgnięcie po preparaty z Panthenolem, który łagodzi podrażnienia
- wzięcie (doraźnie) leków przeciwgorączkowych i przeciwbólowych typu Paracetamol
- unikanie słońca

mówi umieszczana na jego opakowaniu wartość SPF. W praktyce liczby informują o tym o ile dany krem, mleczko czy balsam wydłuża bezpieczny, czyli nie powodujący oparzenia, czas przebywania na słońcu (przykładowo ten z faktorem 5 wydłuża go

WARTO WIEDZIEĆ, ŻE NATURA WYPOSAŻYŁA NAS W PEWNE MECHANIZMY CHRONIĄCE SKÓRĘ PRZED ZGUBNYM DZIAŁANIEM PROMIENIOWANIA UV. NALEŻY DO NICH PROCES POWSTAWANIA MELANINY – BRUNATNEGO BARWNIKA, KTÓRY BLOKUJE JEGO DOSTĘP DO GŁĘBSZYCH WARSTW SKÓRY, A TAKŻE POGRUBIANIE SIĘ I ROGOWACENIE NASKÓRKA. JEDNAK LATEM TEN NATURALNY PARASOL PRZECIWSŁONECZNY STAJE SIĘ NIEWYSTRZAJĄCY.

razy dany kosmetyk zmniejsza dawkę promieniowania absorbowaną przez skórę) nie zawsze są przez producentów podawane.

Ochrona na miarę potrzeb

Mówiąc o wartościach SPF, warto wiedzieć, że wahają się one od 2 do ponad 50, przy czym kosmetyki z faktorem poniżej 15 gwarantują niską, w przedziale od 15 do 30 średnią, a powyżej 30 wysoką ochronę. O tym, która z nich będzie dla nas odpowiednia, decyduje wiele czynników. Generalna zasada jest jednak taka, że im jaśniejszą mamy karnację, tym wyższy faktor powinniśmy wybrać. Poza tym skórę, którą pierwszy raz w danym roku wystawiamy na działanie słońca, wymaga lepszego zabezpieczenia przed promieniowaniem UV niż ta już do niego przyzwyczajona. Wysoka ochrona obowiązkowa jest także w przypadku:

- dzieci;
- osób ze skłonnością do przebarwień oraz znajdujących się w grupie podwyższonego ryzyka zachorowania na raka skóry, np. rodzinie obciążonych występowaniem czerniaka;

- osób po niektórych zabiegach kosmetycznych typu mikrodermabrazja;
- osób po przeszczepach narządów;
- osób przyjmujących leki, które w kontakcie ze światłem słonecznym mogą powodować reakcje alergiczne (zanim więc zaczniemy w pełni korzystać z uroków lata i eksponować skórę na słońce, powinniśmy uważnie przeczytać ulotki wszystkich specyfików, które zażywamy, a nawet ziół, jakie pijamy, albo skonsultować się w tej sprawie z lekarzem).

Nie żałuj filtra

Skuteczność kosmetyków do opalania nie zależy jednak wyłącznie od tego, czy zawierają one filtry chroniące naszą skórę przed każdym rodzajem promieniowania UV, ani od wartości ich faktorów, ale również od tego, czy je poprawnie stosujemy. Kremem, balsamem czy mleczkiem należy się posmarować na 15-20 minut przed wyjściem na słońce. Przebywając na słońcu, trzeba tę czynność powtarzać mniej więcej co dwie, trzy godziny. Co więcej, kosmetyki ochronne trzeba nakładać dosyć grubą warstwą i bardzo dokładnie. ●

REKLAMA

NAYOMA

Piękne stopy na lato



Produkt kosmetyczny



Dezodorant do stóp i obuwia

- Wzbogacony o ekstrakt z pokrzywy
- Przyjemny i długotrwały zapach

Krem do stóp z mocznikiem

- Bezpieczny dla diabetyków
- Zawiera 30% mocznika



Produkt kosmetyczny

Więcej informacji na www.silesianpharma.pl

BUKIET smaku

AUTOR: GABRIEL BLAUSZ

NAJCZĘŚCIEJ WIDUJEMY JE NA STOLACH W ROLI DEKORACJI. BUKIETY CIĘTYCH KWIATÓW ZACHWYCAJĄ ZAPACHAMI I KOLORAMI, NIC WIĘC DZIWNIEGO, ŻE POZOSTAJĄ JEDNĄ Z ULUBIONYCH OZDÓB W NASZYCH DOMACH. JEDNAK CORAZ CZĘŚCIEJ DOCENIAMY TAKŻE INNE WALORY KWIATÓW. PACHNĄCE PŁATKI RÓŻ, BRATKÓW CZY LAWENDY SPRAWDZAJĄ SIĘ NIE TYLKO OBOK TALERZA, ALE I... NA NIM. TO, CO PIĘKNIE PACHNIE, BARDZO CZĘSTO RÓWNIE DOBRZE SMAKUJE.

Skąd w ogóle pomysł, by dodatkiem do dań i potraw były kwiaty? Po części wynika to z ich walorów smakowych i zdrowotnych – konfitura z róży na dobre zadomowiła się w polskiej kuchni, dzięki ciekawemu smakowi oraz zawartości witaminy C; po części ze względów estetycznych – płatki kwiatów sprawiają, że nawet banalna potrawa nabiera charakteru. W końcu nie od dziś wiadomo, że jemy także oczami. Estetyka posiłku nie jest żadną fanaberią, co często podkreślają dietetycy, zachęcając, by nasze talerze były kolorowe i apetyczne. Nic nie stoi na przeszkodzie, by w tym celu wykorzystywać kwiaty. Które najbardziej się do tego nadają?

Hibiskus

Hibiskus, zwany inaczej katemią, występuje w wielu odmianach i kolorach. Choć najpopularniejsze są kwiaty w mocnych odcieniach różu, spotkać można także warianty białe i czerwone. W smaku są kwaśne i niekiedy cierpkie. Te suszone zwykle trafiają do naparów, ale np. marynowane w oliwie, doskonale sprawdzą się także jako dodatek do warzywnych past (np. z soczewicy czy cie-

ciorki) lub podkreślą smak słodkich lodowych deserów. Świeże kwiaty hibiskusa to niecodzienny składnik tych sałatek, w których obok kwiatów pojawiają się: szpinak, sery czy słodkie sosy. Warto po nie sięgać, bo nie tylko działają przeciwzapalnie (dzięki antocyjanom) i są źródłem witaminy C, ale mogą również pomagać w obniżaniu ciśnienia krwi i poziomu cholesterolu.

Lawenda

Któż nie zna małych, fioletowych kwiatów tego intensywnie pachnącego zioła. Unikątowe połączenie koloru i aromatu sprawia, że lawenda jest pożądanym dodatkiem do dań, ciast, syropów i likierów. Świeże kwiaty lawendy będą także ciekawym składnikiem owocowych sałatek, świetnie komponując się nie tylko ze słodkimi smakami jagód czy malin, ale i kwaskowatością cytryny czy grejpfrutów. Lawenda doskonale czuje się w towarzystwie czekolady, zwłaszcza tej przyprawionej pikantnym chili. Olejki zawarte w lawendzie uspokajają, ułatwiają zasypianie i wspomagają układ trawienny. Pamiętajmy jednak, kwiaty lawendy należy dodawać do potraw stopniowo, łatwo bowiem przesadzić z jej ilością i przytłoczyć inne składniki dania.

Róża

Na całym świecie można spotkać setki jej gatunków, w niemal każdym możliwym rozmiarze i kolorze. Nie wszystkie z nich są jadalne, dlatego po płatki róż należy sięgać świadomie. Róże smakują doskonale pod postacią konfitur, galaretek i syropów, które m.in. usprawniają przemianę materii i pomagają walczyć z przeziębieniem. Zastosowanie róży jest jednak znacznie szersze. Jej płatki są delikatne i słodkawe, dlatego świetnie uzupełnią niemal każdy deser. Będą ciekawym dodatkiem do masła, śniadaniowego musli czy niedzielnego kompotu. Nie bójmy się jednak sięgnąć po nie także wtedy, gdy przygotowujemy dania wytrawne. Kurczak pieczony z dodatkiem dużej ilości różanych płatków i polany różanym

sosem to ciekawy pomysł na podanie często spożywanego mięsa drobiowego w bardziej wyrafinowanej odsłonie.

Nasturcja

Kucharze chętnie sięgają po jej kwiaty, bo jej głęboki pomarańczowy odcień świetnie komponuje się niemal z każdym daniem. Siła nasturcji tkwi jednak także w jej pikantnym smaku – nasturcję można dodać do sałatek zamiast np. popularnej rukolii. Kwiaty tej rośliny sprawdzą się też jako dodatek do pizzy – pieczone na drożdżowym placku nabierają delikatności, ale i niepowtarzalnego aromatu. Z kolei sałatka z kwiatów nasturcji doskonale pasuje do dań z grilla (zwłaszcza kiełbas). Dla bardziej wymagających świetnym pomysłem na wykorzystanie pomarańczowych kielichów będzie ich... nadzianie, np. kaszą lub serem, zarówno w wersji na słono, jak i na słodko. To oryginalny pomysł na przystawkę, ale i na wykwitną kolację. Nasturcja nie tylko świetnie wygląda i smakuje. Napar z kwiatów tej rośliny działa jak naturalny antybiotyk, np. w czasie infekcji dróg moczowych. Będzie pomocny także przy zapaleniu oskrzeli, gardła i migdałków.

Bratek

Zazwyczaj bratki (czyli fiołki trójbarwne) mają łagodny, świeży, czasami miętowy i lekko kwiatowy smak. Ich aromat zależy jednak często od ich odmiany. Jako jedne z najbardziej kolorowych kwiatów świetnie nadają się do kandyzowania i są doskonałym dodatkiem do orzeźwiających koktajli i innych świeżych deserów, ale także do tortów, ciast i ciasteczek. Prosty i szybki sposób na wykorzystanie bratków w kuchni (zwłaszcza tych o ciemnych odcieniach, szczególnie polecanych

LISTA KWIATÓW, JAKIE WARTO PRZETESTOWAĆ W RAMACH LETNIEGO UROZMAICANIA NASZEGO MENU, JEST BARDZO DŁUGA. GŁODNI NIECODZIENNYCH SMAKOWYCH WRAŻEŃ POWINNI SPRAWDZIĆ TAKŻE WALORY KRWAOWNIKA, JAŚMINU, NAGIETKA, PELARGONII CZY WRZOSU.

przez znawców) to lekka sałatka, z dodatkiem sera (najlepiej wędzonego), słodkich aromatycznych owoców (truskawek lub malin), miodu i cytryny. Bratki z pewnością urozmaicą także domowe pesto, będącego dodatkiem do makaronu – wystarczy część z nich zblendować razem z bazylią, a resztą udekorować gotową już potrawę. Dla amatorów ziołowych oryginalnych herbat dobrą propozycją będzie bratkowa herbata – taki napój działa nie tylko oczyszczająco, ale też pobudza przemianę materii, pomaga uszczelniać ściany naczyń włosowatych i wspiera kuracje nieżytów górnych dróg oddechowych. ●



DOBRE, bo świeże

AUTOR: MAGDALENA STOSIO

CZERWIEC, LIPIEC I SIERPIEŃ TO MIESIĄCE, W KTÓRYCH BAZARY, TARGOWISKA CZY ULICZNE STRAGANY UGINAJĄ SIĘ OD WARZYW I OWOCÓW. ICH RÓŻNORODNOŚĆ, KOLORY, ZAPACHY, ALE TEŻ PRZYSTĘPNE CENY SPRAWIAJĄ, ŻE TRUDNO SIĘ IM OPRZEĆ. I WCALE NIE TRZEBA ICH SOBIE ODMAWIAĆ, BO WARZYWA I OWOCY TO PODSTAWA PIRAMIDY ŻYWIENIA I WARUNEK PRAWIDŁOWEGO FUNKCJONOWANIA NASZEGO ORGANIZMU.

Warzywa i owoce, (a nie jak kiedyś produkty zbożowe) znajdują się u podstawy obowiązującej obecnie Piramidy Zdrowego Żywienia. W praktyce oznacza to, że powinny być one obecne w każdym posiłku i stanowić minimum połowę tego, co jemy. Ile dokładnie należy ich spożywać?

Zdrowie 5+

Zalecenia specjalistów ds. żywienia mówią, że powinno się jeść przynajmniej pięć porcji warzyw i owoców dziennie. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) jest bardziej precyzyjna i za niezbędne minimum uznaje 400 g owoców i warzyw na dobę (nie licząc ziemniaków oraz innych bulw zawierających skrobię). Duża liczba doniesień naukowych świadczy jednak o tym, że im więcej jest warzyw i owoców w naszej diecie, tym lepiej. Stąd coraz częściej pojawiające się sugestie, żeby zwiększyć liczbę porcji takich produktów do siedmiu, a nawet dziesięciu dziennie. O warzywach i owocach w zaleceniach żywieniowych często mówi się łącznie, ale trzeba pamiętać, że to warzywa a nie owoce powinny w tym układzie siłą dominować (właściwy stosunek między nimi to 75 do 25 proc.).

Warzywno-owocowa moc

Pozytywny wpływ warzyw i owoców na nasze zdrowie wynika z ich wysokiej wartości odżywczej, przy stosunkowo niskiej kaloryczności (100 g większości świeżych

warzyw i owoców dostarcza do 50 kcal). Stanowią one ważne źródło błonnika pokarmowego (w warzywach jest go więcej niż w owocach), czyli grupy nieprzyswajalnych węglowodanów, które mają istotny wpływ na funkcjonowanie układu pokarmowego. Zawarty w owocach i warzywach błonnik pomaga obniżyć poziom cholesterolu we krwi oraz utrzymać właściwą masę ciała

(zmniejszając ryzyko chorób dietozależnych, takich jak miażdżyca, cukrzyca typu 2, nadwaga i otyłość). Warzywa i owoce to prawdziwa skarbnica witamin, regulujących wiele procesów zachodzących w naszym organizmie. Należą do nich witaminy: C, A, E, K, a także witaminy z grupy B. Te produkty dostarczają nam również wielu składników mineralnych, takich jak wapń, żelazo, potas,

Występowanie składników mineralnych w warzywach i owocach

wapń

natka pietruszki, jarmuż, szpinak, brukselka, porzeczki czarne

żelazo

natka pietruszki, szpinak, bób, jagody

potas

banany, buraki, seler korzeniowy, pomidory

magnez

szpinak, jarmuż, groszek zielony, maliny

miedź

suszone śliwki*, groszek zielony, cykorja, wiśnie

*owoce suszone zawierają znacznie więcej cukrów prostych niż świeże, dlatego można je spożywać w ograniczonej ilości

magnez czy miedź. Warzywa i owoce zawierają też związki, które są w stanie neutralizować szkodliwe działanie wolnych rodników (mają właściwości antyutleniające), a przez to zapobiegają rozwojowi chorób sercowo-naczyniowych oraz nowotworów. Nie można też zapominać, że stanowią one doskonałe źródło niezbędnej do życia wody.

Wskazówki ukryte w kolorach

To, jakie składniki, kryją się w poszczególnych warzywach i owocach, do pewnego stopnia zdradza ich barwa. Dla tych o zabarwieniu żółtym i pomarańczowym (np. marchewka, dynia, pomarańcze, banany, brzoskwinie, morele) typowa jest wysoka zawartość prowitaminy A (betakarotenu), będącej silnym przeciwutleniaczem, wzmacniającej układ odpornościowy, niezbędnej dla prawidłowego widzenia i warunkującej ładny wygląd skóry, a także luteiny, która zapobiega chorobom oczu. Te o skórkę czerwonej i fioletowej

(np. bakłażan, papryka, winogrona, wiśnie, borówka amerykańska) są cenne z powodu dużej ilości polifenoli i antocyjanów, które również mają działanie antyoksydacyjne. Warzywa zielone, liściaste (jak szpinak, sałata, brukselka, brokuły) dostarczają witamin z grupy B, przede wszystkim kwasu foliowego – niezbędnego do prawidłowego działania układu krwiotwórczego, a także witaminy K, która odpowiada za krzepliwość krwi. Warzywa białe (takie jak czosnek, cebula, por) zawierają związki siarki, które działają przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo i przeciwzapalnie. O tym, że w danym owocu jest dużo witaminy C, która m.in. wspomaga odporność organizmu, przyspiesza gojenie ran i warunkuje dobrą kondycję naczyń krwionośnych, świadczy ich cierpki smak. Poza porzeczkami, agrestem, truskawkami, cytrusami czy kiwi, występuje ona także w warzywach takich jak papryka, brukselka, brokuły, przy czym najwięcej jest jej w natce pietruszki. ●

CUKINIOWE NALEŚNIKI NA SAŁACIE Z FETĄ I SUSZONYMI POMIDORAMI Z PESTKAMI DYNI



SKŁADNIKI:

- 1 duża cukinia
- Na ciasto naleśnikowe:**
 - ½ szklanki mąki
 - ½ szklanki mleka lub wody
 - 1 jajko
 - szczypta soli
- Na sałatkę:**
 - ser feta
 - sałata
 - pomidory

Na sos jogurtowo-czosnkowy:

- oliwa (ok. 2 łyżki)
- 1 ząbek czosnku
- 1 jogurt naturalny
- ulubione zioła (np. zioła prowansalskie)
- suszone pomidory (np. z pestkami dyni)
- sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Łączymy składniki do sosu. Do miseczki wlewamy jogurt i powoli, cały czas mieszając, dolewamy oliwę. Dodajemy posiekany ząbek czosnku, zioła. Solimy i pieprzymy do smaku. Cukinię kroimy na plasterki o grubości ok. 0,5 cm. Robimy ciasto naleśnikowe i odstawiamy na 15 minut do lodówki. Plasterki cukinii maczamy w cieście i smażymy na rozgrzany oleju partiami. Odsączamy na papierze (nie musimy). Układamy na sałacie z pomidorkami, fetą i suszonymi pomidorami. Przed podaniem polewamy sosem.



TRUSKAWKOWY CHŁODNIK Z PISTACJAMI I CHRUPIAĆCYMI ZIARNAMI



SKŁADNIKI:

- 2 kg truskawek
- 200 ml mleka kokosowego
- 1 szklanka soku z buraków
- 75 g pistacji prażonych w piecu
- 50 g różnych prażonych ziaren
- szczypta soli
- 2 łyżeczki miodu
- pieprz do smaku
- listki mięty

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Truskawki myjemy, obieramy z szypulek, a następnie delikatnie blendujemy. Dodajemy 150 ml mleka kokosowego i delikatnie mieszamy. Następnie dodajemy szklankę soku z buraków i wszystko dokładnie mieszamy. Całość przyprawiamy do smaku i dodajemy miód. Gotowy chłodnik wyjmujemy z lodówki na chwilę przed podaniem. Przelewamy do miseczek i dodatkowo ozdabiamy pozostałą śmietanką kokosową i posiekanymi pistacjami. Całość posypujemy podprażonymi ziarnami i dodajemy listek mięty.

PRZED PODRÓŻĄ PAMIĘTAJ O SZCZEPIENIACH

COROCZNIE KILKA MILIONÓW POLAKÓW WYJEŻDŻA NA WAKACJE DO TZW. CIEPŁYCH KRAJÓW. CORAZ WIĘCEJ Z TYCH WYJAZDÓW ORGANIZUJEMY NA WŁASNĄ RĘKĘ. MAMY WÓWCZAS NA GŁOWIE WSZYSTKIE SPRAWY ORGANIZACYJNE, OD REZERWACJI HOTELI CZY BILETÓW SAMOLOTOWYCH PO SZCZEGÓŁOWE PLANY ZWIE-
DZANIA. W TAKIM ZAMIESZANIU ŁATWO ZAPOMNIEĆ O NAJWAŻNIEJSZYM, CZYLI O ZDROWIU.

Zanim dokonamy jakichkolwiek rezerwacji, powinniśmy sprawdzić listę obowiązkowych i zalecanych szczepień w kraju, do którego się wybieramy. Takie informacje mogą okazać się decydujące. Należy bowiem pamiętać, że w przypadku konieczności szczepienia, trzeba zgłosić się na wizytę do poradni medycyny podróży przynajmniej 6 tygodni przed planowanym wyjazdem.

U lekarza

Wizyta u lekarza medycyny podróży to koszt około 60 zł. Specjalista nie tylko ułoży nam optymalny plan szczepień dostosowany do charakteru wyjazdu i wybranego regionu świata, ale pomoże też objaśnić ryzyko i poinformuje o profilaktyce i za-

sadach bezpiecznego zachowania w danym zakątku świata. W przeciwieństwie do niesprawdzonych i często szkodliwych informacji dotyczących szczepień, które możemy znaleźć w Internecie, lekarz rzeczowo wyjaśni wszelkie nasze wątpliwości i udzieli fachowej porady.

Specyfika szczepienia

Państwowa Inspekcja Sanitarna prowadzi obecnie akcję promocyjną pod hasłem „Zaszczep w sobie chęć do szczepienia”, w której słusznie przekonuje Polaków, że szczepienia ochronne to jeden z najlepszych sposobów zapobiegania chorobom zakaźnym w podróży. Są one bezpieczną i skuteczną formą profilaktyki, wyko-

PLAN ZDROWEGO PODRÓŻNIKA

Co najmniej na 6 miesięcy przed planowanym wyjazdem zgłoś się do lekarza medycyny podróży.

Wykonaj obowiązkowe i zalecane przez lekarza szczepienia. Weź do serca jego porady.

Uzupełnij apteczkę podróżną w podstawowe leki i środki opatrunkowe.

Jeśli wybierasz się w rejony, gdzie występuje realne zagrożenie malarią, pamiętaj o zabraniu leków przeciwmalarycznych. Na miejscu kup niezwłocznie środki odstraszające komary.

Wylecz zęby, zatoki, przewlekłe zapalenia gardła.

Zastanów się nad wykupieniem ubezpieczenia zdrowotnego w podróży.

Będąc na miejscu, pamiętaj o radach lekarza medycyny pracy.

Po powrocie zgłoś się ponownie do lekarza, nawet jeśli nie masz niepokojących objawów.

rzystującą naturalne zdolności obronne organizmu i zapewniającą odporność na długi czas. W zależności od rodzaju zastosowanej szczepionki, uodparniają na kilka,

kilkanaście lat, a niektóre nawet na całe życie. Wiadomo, że lepiej zapobiegać niż leczyć, a szczepionki są najlepszą formą zapobiegania chorobom zakaźnym. W trakcie tropikalnych podróży bardzo często stykamy się z chorobami, które albo nie występują u nas wcale, albo występują bardzo rzadko. Złudne przekonanie, że jakoś to będzie, bo przecież „Kowalscy byli, nie szczepili się i żyją” może doprowadzić nas do poważnych problemów i zmienić upragnione wakacje w koszmar. Stan sanitarny wielu krajów tropikalnych odbiega od standardów europejskich. Rdzenni mieszkańcy często w sposób naturalny są bardziej odporni na pewne infekcje, które dla nas mogą okazać się nawet śmiertelne.

Rodzaje immunizacji

Szczepienia możemy podzielić na obowiązkowe i zalecane. Brak tych pierwszych przy wjeździe do niektórych państw może skutkować brakiem zgody na przekroczenie granicy. Obecnie zgodnie z Międzynarodowymi Przepisami Zdrowotnymi WHO jedynym szczepieniem obowiązkowym jest szczepienie przeciw żółtej febrze (tzw. żółtej gorączce) i dotyczy osób chcących odwiedzić niektóre z krajów afrykańskich oraz Gujanę Francuską. Dodatkowo niektóre kraje mogą żądać szczepień na podstawie własnego prawa wizowego. Dotyczy to np. Arabii Saudyjskiej, która wymaga od przybywających uodpornienia przeciwko zakażeniom meningokokowym. Dowodem zaszczepienia jest wpis do Międzynarodowej Książeczki Szczepień (tzw. „żółtej książeczki”), którą należy zabrać ze sobą. Do najczęściej zalecanych, choć nie obowiązkowych, szczepień należy to przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu A. Jest to choroba należąca do tzw. chorób brudnych rąk i jest realnym zagrożeniem dla wyjeżdżających do krajów klimatu ciepłego i tropikalnych (np. Tajlandia, Sri Lanka, Indie). Immunizacja polega na podaniu dwóch dawek szczepionki w odstępie 6–12 miesięcznym. W zależności od miejsca docelowego i charakteru wyjazdu, oraz tego, jaki jest Twój ogólny stan zdrowia, lekarz medycyny podróży może zalecić także szczepienie przeciw: błonicy, tężcowi, poliomyelitis, durowi brzuszному, wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (WZW B), cholerze, wścieklźnie czy też kleszczowemu zapaleniu mózgu.

POPULARNE „CIEPŁE KRAJE” I SZCZEPIENIA



AFRYKA:

Mauritius, Seszele:

Szczepienia obowiązkowe: brak

Szczepienia zalecane: błonica, tężec, WZW typu A i B, dur brzuszny

Egipt, Madagaskar, Maroko, Tunezja:

Szczepienia obowiązkowe: brak

Szczepienia zalecane: błonica, tężec, WZW typu A i B, dur brzuszny, wścieklżna

Kenia:

Szczepienia obowiązkowe: brak

Szczepienia zalecane: błonica, tężec, WZW typu A i B, dur brzuszny, wścieklżna, cholera, zakażenia meningokokowe, żółta gorączka



AZJA:

Tajlandia, Malezja, Indie:

Szczepienia obowiązkowe: brak

Szczepienia zalecane: błonica, tężec, WZW typu A i B, dur brzuszny, wścieklżna, cholera, japońskie zapalenie mózgu

Japonia:

Szczepienia obowiązkowe: brak

Szczepienia zalecane: błonica, tężec, WZW typu B, japońskie zapalenie mózgu, kleszczowe zapalenie mózgu

Filipiny, Indonezja, Kambodża, Laos, Wietnam, Sri Lanka:

Szczepienia obowiązkowe: brak

Szczepienia zalecane: błonica, tężec, WZW typu A i B, dur brzuszny, wścieklżna, japońskie zapalenie mózgu



AMERYKA ŚRODKOWA I POŁUDNIOWA:

Meksyk, Wyspy Bahama, Bermudy, Barbados, Dominikana, Kajmany, Brazylia, Peru, Argentyna:

Szczepienia obowiązkowe: brak

Szczepienia zalecane: błonica, tężec, WZW typu A i B, dur brzuszny, wścieklżna

Kuba, Haiti:

Szczepienia obowiązkowe: brak

Szczepienia zalecane: błonica, tężec, WZW typu A i B, dur brzuszny, wścieklżna, cholera

AUTOR: ALEKSANDRA ZALEWSKA-STANKIEWICZ

Królowa woda

O TYM, ŻE ORGANIZM NALEŻY ODPOWIEDNIO NAWADNIAĆ, MÓWI SIĘ – ZWŁASZCZA LATEM – BARDZO WIELE. NIE WSZYSCY WIEDZĄ JEDNAK, DLACZEGO JEST TO TAK ISTOTNE, ILE WODY POWINNO SIĘ WYPIJAĆ I JAK SIĘ DO TYCH ZALECEŃ STOSOWAĆ.

Woda, czyli tlenek wodoru (H_2O) pokrywa prawie 3/4 powierzchni Ziemi. Niewiele mniejszy jest jej udział w składzie ludzkiego ciała. Woda stanowi przeciętnie 60 proc. naszej masy, przy czym jej ilość zależy od wieku, płci i zawartości tkanki tłuszczowej. Dzieci, osoby młode oraz mężczyźni mają jej więcej;

kobiety, seniorzy oraz ludzie otyli – mniej. Każdemu jest ona jednak w równym stopniu niezbędna do życia.

Po co nam H_2O ?

Ludzie potrzebują wody prawie tak bardzo jak tlenu, a na pewno bardziej niż jedzenia. Dowód? Bez wody jesteśmy w stanie przeżyć

najwyżej kilka dni, zaś bez pożywienia ponad miesiąc. Dzieje się tak dlatego, że woda pełni w organizmie cały szereg niezwykle istotnych funkcji:

- jest materiałem budulcowy wszystkich komórek i tkanek;
- transportuje tlen, składniki odżywcze i inne ważne substancje;
- bierze udział w procesach przemiany materii;
- usuwa z organizmu toksyny;
- zapewnia prawidłowe trawienie;
- reguluje temperaturę ciała;
- ułatwia pracę stawów;
- chroni i nawilża takie narządy jak mózg, rdzeń kręgowy czy gałki oczne.

Minimum 2,5 litra na dobę

Woda jest dla naszego organizmu nieodzowna i musi mu być dostarczana systematycznie, ponieważ nie jesteśmy w stanie magazynować jej na dłuższy czas. Wodę do organizmu dostarczamy nie tylko pijąc ją oraz wszelkie inne napoje, ale także wraz z pokarmami w formie stałej, które zawsze zawierają pewne ilości wody. Te dwa źródła łącznie powinny zapewnić mężczyznom ok. 2,5 l wody na dobę, a kobietom ok. 2 litrów. Trzeba jednak pamiętać, że mówimy tu o minimum. Istnieje bowiem wiele sytuacji, gdy organizm potrzebuje więcej wody. Dzieje się tak chociażby podczas inten-

sywnego wysiłku fizycznego lub podczas upałów, kiedy intensywnie się pocimy. Zapotrzebowanie na wodę zwiększa się też, gdy mamy biegunkę, wymioty czy infekcję, której towarzyszy gorączka. Popyt na nią zależy jednak nie tylko od poziomu aktywności, warunków pogodowo-klimatycznych czy stanu zdrowia, ale także diety. Na przykład przy wysokokalorycznym, bogatym w tłuszcze, sól, ale też obfitującym w błonnik jadłospisie zapotrzebowanie na wodę jest wyższe.

Uwaga na dzieci i seniorów

Między wodą dostarczaną organizmowi, a tą która jest z niego wydalana z moczem, kałem, przez skórę, wraz z wydychanym powietrzem musi być zachowana równowaga. W przeciwnym wypadku dochodzi do odwodnienia, czyli stanu, w którym nasze ciało i umysł przestają prawidłowo funkcjonować. Pierwsze jego objawy pojawiają się już przy ubytku wody na poziomie 2 proc. masy ciała. Początkowo są one niegroźne i często bagatelizowane, jednak pogłębiające się odwodnienie zaburza funkcjonowanie praktycznie każdego układu i narządu, a w skrajnych przypadkach (przy ubytku wody przekraczającym 15 proc. masy ciała) może nawet doprowadzić do zgonu. Ten stan jest szczególnie groźny dla niemowląt i małych dzieci, ponieważ odwodnienie postępuje u nich szybciej niż u dorosłych. Odwodnienie często zdarza

się też u osób starszych, z powodu wynikających z wieku zaburzeń w odczuwaniu pragnienia. Bywa też, że seniorzy ograniczają picie, szczególnie wieczorem, aby nie musieć w nocy wstawać do toalety.

Przepis na sukces

Jednak problemy z dostarczeniem organizmowi odpowiedniej ilości wody mają nie tylko seniorzy. Żeby ich uniknąć, wszyscy bez wyjątku powinni wdrożyć w życie kilka zasad i nawyków. Oto one:

- Wypijaj jedną szklanki wody po przebudzeniu, przed kąpielą i przed zaśnięciem.
- Po płynny sięgaj regularnie przez cały dzień, nawet wtedy, gdy nie czujesz pragnienia.
- Pij je często, powoli i małymi łykami.
- Trzymaj szklankę lub butelkę z wodą w zasięgu ręki i wzroku (dzięki temu nie zapomnisz o regularnym piciu).
- Pij wodę podczas zwiększonej aktywności fizycznej i w trakcie upałów.
- Wychodząc z domu, zabieraj ze sobą małą butelkę wody.
- Jedz warzywa i owoce, ponieważ one również stanowią doskonałe źródło wody (w zależności od rodzaju zawierają jej od 75 do 95 proc.).

Woda wodzie nie równa

Kupując wodę butelkowaną, warto mieć świadomość, że w sklepach dostępne są różne jej rodzaje. Najczęściej wybieramy pomiędzy wodą źródłaną i mineralną. W tych pierwszych stężenie składników mineralnych jest mało istotne dla organizmu. Oznacza to, że są one bardziej uniwersalne i mogą je pić w zasadzie bez ograniczeń osoby w każdym wieku i stanie (np. niemowlęta, dzieci, kobiety w ciąży i te karmiące piersią). Drugie charakteryzują się z reguły wyższym stopniem mineralizacji i mogą przynieść organizmowi dodatkowe korzyści, ale pod warunkiem, że ich skład jest dostosowany do naszych potrzeb. Przykładowo osoby z kamicą nerkową powinny unikać wód mineralnych cechujących się dużą zawartością wapnia, natomiast osoby z osteoporozą przeciwnie – wybierać właśnie te. Dla cierpiących na nadciśnienie rekomendowane są wody niskosodowe, a dla pracujących w wysokich temperaturach, te z większą ilością potasu i sodu. Zanim więc sięgniemy po butelkę z wodą, przeczytajmy jej etykietę. ●

Ile wody dziennie należy wypijać?

Zapotrzebowanie na wodę można obliczyć na kilka sposobów:

30 ml wody na każdy kilogram masy ciała

1 ml na każdą dostarczaną organizmowi kalorię

zgodnie z regułą 8x8, która oznacza 8 porcji po 8 uncji, przy czym uncja to w przybliżeniu 250 ml



FAKT CZY MIT

FAKTY I MITY na temat zdravia

AUTOR: AGATA SKOLIMOWSKA

mit

Olej kokosowy działa jak filtr słoneczny (chroni skórę przed poparzeniem), a jednocześnie przyspiesza opalanie

Żaden olej roślinny nie nadaje się do opalania, ponieważ tłuszcze wystawione na promieniowanie słoneczne szybko jełczeją, czyli ulegają utlenianiu. Zjełczały tłuszcz nie jest bezpieczny dla zdrowia, jest bardzo szkodliwy dla skóry, bo sprzyja podrażnieniom. Olej kokosowy nie chroni też skutecznie przed zgubnym promieniowaniem słonecznym. SPF oleju kokosowego jest bardzo niskie (2-4). Dla osób o umiarkowanej i jasnej karnacji (a takich w Polsce jest najwięcej) taki filtr to zdecydowanie za mało. Olej kokosowy jest natomiast cennym surowcem kosmetyków do i po opalaniu. Jego zapach kojarzy się z odpoczynkiem i relaksem, a jeśli jest dodany w odpowiednich proporcjach do mleczka czy balsamu – nawilża skórę bez jej obciążania.



fakt

Senność, drażliwość, drętwienie mięśni to objaw odwodnienia

Silne pragnienie, przyspieszony oddech, zmniejszona potliwość skóry, bóle i zawroty głowy – to najbardziej typowe objawy odwodnienia. Świadczą one o tzw. pierwszym etapie odwodnienia, w drugim etapie pojawia się senność, drażliwość, uczucie mrowienia i drętwienia kończyn. Jeszcze poważniejszym objawem niedoboru płynów w organizmie są zaburzenia neurologiczne – utrata mowy, drgawki, zaburzenia świadomości oraz utrata przytomności.

mit

Komary preferują osoby mające „słodką krew”

Komary nie wysysają z nas krwi dla smaku, nie mają też kubków smakowych, które pozwoliłyby im stwierdzić, że krew jest bardziej czy mniej słodka. Mają natomiast doskonały węch, dzięki któremu wyczuwają swoją ofiarę nawet z odległości 30 metrów oraz preferencje do określonego zapachu człowieka. To, że komary nas lubią lub nie, wynika zatem z naszego naturalnego zapachu. Przy czym gatunków komarów jest około 3 tys., a ich upodobania co do zapachu ofiary różnią się w zależności od gatunków. Osoby, które będąc w Polsce rzadko kiedy są atakowane przez „rodzime” komary, podczas np. wycieczki na inny kontynent mogą być znacznie częściej gryzione przez tamtejsze gatunki.



fakt

Częste korzystanie z basenów może sprawić, że włosy w kolorze blond będą miały zielony odcień.

Korzystanie z basenów z chlorowaną wodą przez blondynów może skutkować tym, że włosy będą miały zielonkawy odcień. Nie wynika to z działania samego chloru, ale z praktyki dodawania do chlorowanej wody związków zawierających miedź, które mają za zadanie zapobiegać rozrostowi glonów. Miedź utleniana się w wodzie, a następnie może wejść w reakcję z kreatyną – białkiem, z którego zbudowane są włosy, efektem czego jest ich zielonkawy odcień. Oczywiście po jednorazowym skorzystaniu z basenu nie wyjdziemy z niego z odbarwionymi włosami. Ale jeśli pływamy regularnie – tym bardziej nie zapominajmy o silikonowym czepku.



FAKT CZY MIT



fakt

Klimatyzacja sprzyja przeziębieniom

Gwałtowna zmiana temperatury – kiedy przykładowo z gorącego powietrza na zewnątrz wchodzimy do mocno schłodzonych pomieszczeń – to nie tylko szok termiczny dla organizmu, ale też przyczyna osłabienia układu odpornościowego. Zimno sprawia, że naczynia krwionośne kurczą się, a do tkanek nosa i gardła dociera mniej krwi, a to osłabia miejscową odporność. Ponadto klimatyzacja wysusza śluzówkę nosa i gardła, co ułatwia przebywającym tam wirusom i bakteriom namnożenie się i wtargnięcie w głąb organizmu. Problem infekcji górnych dróg oddechowych nasila się, jeśli klimatyzacja nie jest odpowiednio czyszczona, wówczas staje się siedliskiem drobnoustrojów chorobotwórczych, które przedostają się do organizmu wraz z wydmuchiwanym powietrzem.



mit

Lody zawierają „ujemne kalorie” zatem ich spożywanie może wspomóc odchudzanie

W kaloriach wyraża się ilość energii, jaka dociera do organizmu po zjedzeniu danego produktu lub posiłku. Koncepcja „ujemnych kalorii” zakłada, że są to takie produkty, przy których organizm więcej energii traci na ich strawienie niż otrzymuje podczas jedzenia. W przypadku lodów ten deficyt kalorii miałby powstawać z powodu ich niskiej temperatury i tego, że organizm musi taki posiłek ogrzać, aby mógł go strawić. Niestety jest to teoria błędna. Lodów nie zjadamy w końcu w formie zamrożonej, już w ustach zyskują one temperaturę dodatnią (topią się), następnie są „ogrzewane” w przełyku. Do żołądka trafiają zupełnie ciepłe. Nawet jeśli organizm musi je minimalnie ogrzać, to wydatek energetyczny przy tym jest tak znikomy, że nie jest wstanie zrekompensować przyjętych kalorii. Dobra wiadomość jest jednak taka, że gałka lodów (a nawet dwie) bez kalorycznych dodatków – czekolada, posypki, polewy – to całkiem rozsądny deser, na który latem możemy sobie pozwolić bez wyrzutów sumienia.





29. BIEG POWSTANIA WARSZAWSKIEGO

29. Bieg Powstania Warszawskiego

27.07.2019 (sobota) godz. 20:00

Bieg Powstania Warszawskiego jest jednym z najpopularniejszych i największych biegów organizowanych na terenie Warszawy. Ze swoją niezwykłą, wieczorną oprawą, historyczną trasą, oświetloną zniczami, wpisuje się spektakularnie w formę i tradycję corocznych obchodów wybuchu Powstania Warszawskiego – tak istotnych nie tylko dla mieszkańców stolicy.

Tysiąc płonących zniczy, mrok i minuta ciszy. W takiej oprawie rokrocznie rozpoczyna się Bieg Powstania Warszawskiego, w którym zwykle bierze udział około 13000 uczestników. Trasa: 10 i 5 km.



Wypoczynek nad Biebrzą

www.zagrodakuwasy.pl/

Tym, którzy pragną wypocząć na Mazurach, bez tłumu głośnych turystów, polecamy odwiedzić Zagrodę Kuwasy. Pensjonat znajduje się przy szlakach turystycznych Czerwonego Bagna i Grząd, i stanowi świetną bazę wypadową do najcenniejszych obszarów doliny Biebrzy. Pojezierza Ełckie i Augustowskie sąsiadują tu z dziewiczą krainą łośi i ptaków, Biebrzańskim Parkiem Narodowym, a podlaskie wioski czarują drewnianymi domami, ogródkami pełnymi kwiatów i przydrożnymi kapliczkami. W Zagrodzie Kuwasy znajdziemy odpoczynek od miasta, bliski kontakt z naturą oraz zdrową, ekologiczną kuchnię. Na tych, którzy lubią spędzać czas aktywnie, czekają wycieczki rowerowe, kajaki, stoły do tenisa oraz... wędkę. W okresie wakacji dzieci wraz z rodzicami mogą wziąć udział w fakultatywnych zorganizowanych imprezach i zabawach animacyjnych. Zagroda Kuwasy proponuje aktywności, które integrują rodzinę i umożliwiają dzieciom i rodzicom wspólne, twórcze bycie ze sobą, na które na co dzień często brakuje czasu.

Zdrowa kuchnia diabetyka

www.dietolog.pl

Diagnoza cukrzycy wiąże się z koniecznością wprowadzenia zmian w sposobie odżywiania. Okazuje się, że odpowiednia dieta jest jednym z największym wyzwaniem dla pacjentów z cukrzycą typu 1 i typu 2 oraz kobiet z cukrzycą ciążową. Na pomoc zagubionym z nowo zdiagnozowaną cukrzycą spieszą diabetycy z dłuższym stażem choroby oraz zamiłowaniami do zdrowej kuchni, tacy jak Angelina Ziemińska, autorka bloga Dietolog.pl. Warto zajrzeć na jej stronę, na której znajdziecie i solidną porcję wiedzy teoretycznej dotyczącej odżywiania przy cukrzycy, i sporo przepisów (także w postaci filmików video!) idealnych dla diabetyków. Atutem przepisów proponowanych przez Angelinę jest to, że bazują one najczęściej na polskich, dostępnych, sezonowych produktach oraz nie są nadmiernie skomplikowane i czasochłonne.



Po zachodzie, czyli blog pełen inspiracji

www.pozachodzie.pl

Lubisz często zmieniać wystrój swoich wnętrz? Cenisz sobie oryginalność i kreatywność? Bliska jest Ci idea recyklingu i dawania rzeczom „drugiego życia”? Ten blog jest dla Ciebie! Strona www.pozachodzie.pl prowadzona przez mamę i córkę, czyli Monikę Jurasik i Iżę Jurasik-Kamińska to miejsce pełne inspiracji dla osób, które lubią twórcze podejście do wnętrz i przedmiotów codziennego użytku. Na blogu znajdziecie pomysły na proste rozwiązania wnętrzarskie, osiągalne dla każdego, przede wszystkim dostosowane do polskich realiów. Dowiecie się, jak niecodziennie przyozdobić stół na mniejsze i większe spotkanie rodzinne, jak kreatywnie zapakować upominki czy ozdobić dom na imprezę. Międzypokoleniowy dwugłos mamy i córki sprawia, że publikowane treści są atrakcyjne zarówno dla starszego, jak i młodszego pokolenia. Efektem prezentowanych pomysłów „do it yourself” zawsze jednak jest „dom z duszą”.

Magiczne miejsce nie tylko dla dzieci

www.magiczneogrody.com

Magiczne Ogrody są pierwszym w Polsce rodzinnym parkiem tematycznym, stworzonym w oparciu o oryginalną baśniową historię. Wśród setek kwiatów, drzew i krzewów odkryjesz bajeczne krainy zamieszkiwane przez niezwykle istoty. Każda z krain to sensoryczne pole doświadczeń, stymulujące rozwój i wyobraźnię Twojego dziecka. Wszystkie atrakcje to wyzwania budujące pewność siebie i poczucie wartości. Całość to przygoda, kontakt z naturą i ciekawie – a przede wszystkim wspólnie – spędzony czas. W Magicznych Ogródach znajdziesz wszystko, co niezbędne, by spędzić czas komfortowo: restauracje ze smaczną kuchnią, kawiarnie z dobrą kawą i lodami oraz zaciszne miejsca odpoczynku.



Zdrowe potrawy w 15 minut, czyli warsztaty dla zabieganych

www.piecsmakow.com.pl

W sobotę 15 czerwca, na warszawskim Grochowie odbędą się warsztaty dla tych, którzy chcą odżywiać się zdrowo i smacznie, ale na co dzień nie mają czasu na wielogodzinne pichcenie w kuchni. Na warsztatach Pięć smaków nauczysz się samodzielnie przygotowywać proste, smaczne i szybkie potrawy z wykorzystaniem produktów sezonowych, które będą służyć Twojemu zdrowiu. Dowiesz się, jakie dania można przyrządzić na zapas, czyli np. na 3-5 dni, aby nie traciły na swojej wartości odżywczej. Organizatorzy zapewniają: samodzielne, wyposażone stanowisko pracy do gotowania (kuchnia 4 palnikowa + piekarnik), wszystkie potrzebne produkty (głównie ekologiczne), skrypty z przepisami oraz dużo smacznego jedzenia. Podczas warsztatu ugotujesz kilka potraw, które częściowo spożyjesz na miejscu, a resztę zabierzesz ze sobą do domu. Miejsce: Zespół Szkół Gastronomiczno-Hotelarskich, ul. Majdańska 30/36, Warszawa.

Bajka 3 podróżnikach

AUTOR: MARTA LINKE-KICIŃSKA

Za wieloma pasmami wysokich gór, za wieloma rozstajami wąskich dróg, za wieloma wstęgami szerokich rzek żył sobie król, który miał trzech synów: Ferdynanda, Eustachego i Alberta. Gdy chłopcy byli mali, tata król często czytał im na dobranoc dzienniki podróżników i odkrywców. Mali książęta z każdym rokiem coraz bardziej marzyli o tym, by kiedyś wyruszyć na odkrywczą wyprawę...

W końcu, gdy najmłodszy z braci miał siedem lat, starszy osiem, a najstarszy dziesięć poprosili tatę króla:

– **Pozwól nam wyruszyć na wyprawę. Ferdynand pojedzie karocą, Eustachy popłynie statkiem, a Albert polec balonem. Poniemaj jeszcze jesteście dziećmi, przydziel nam odwoźnych i wytrwałych opiekunów. Będziesz z nas dumny, bo wyruszamy, by dokonać odkryć, o których ludzie kiedyś będą czytać z podziwem.**

Tata król zgodził się, zwłaszcza, że zbliżała się pora wakacji. Dał każdemu z synów po pięknym notatniku i królewskim cenniku, by mogli spisywać dzienniki podróży. Ferdynand, tak jak to było ustalone, wyruszył drogą lądową wygodną karocą na resorach. Karoca bujała tak mocno,

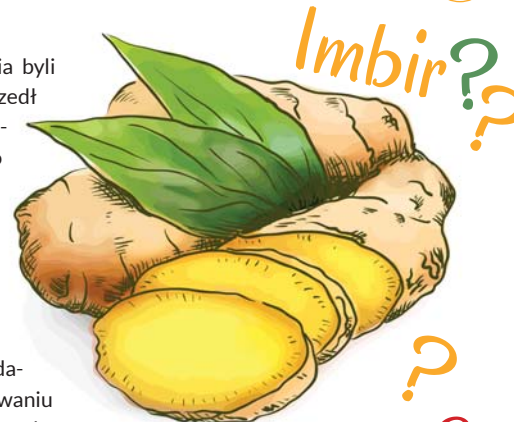
że pisanie dziennika w drodze było niemożliwe. W dodatku bujanie to powodowało, że księżu robiło się potwornie niedobrze. W końcu całkiem zielony od mdłości zarządził postój i nocleg w najbliższej gospodzie. Eustachy zgodnie z planem wyruszył drogą morską wspaniałym okrętem. Prócz rzeczonoego opiekuna, dostał od taty króla całą załogę do dyspozycji. Jednak i jemu bujanie na morzu nie pozwalało na pisanie dziennika. Nawet przez chwilę próbował, jednak nie był w stanie rozczytać swo-

jego koślawego pisma. Do tego unoszenie się i opadanie okrętu powodowało, że robiło mu się co chwilę strasznie niedobrze. W końcu poprosił o dopłynięcie do najbliższego portu, a tam o nocleg. Cóż było robić – cała załoga na to przystała.

Albert wyruszył drogą powietrzną. Król podarował mu wspaniałą, kolorową balon. Książę wiedział, że decydując się na lot balonem zdaje się na łaskę i niełaskę wiatrów. Nie wiedział jednak, że wiatr będzie mu płatał figle i aż tak będzie mu przez to niedobrze. Zarządził lądowanie o wiele szybciej niż przypuszczał. Udało mu się opaść na ziemię pośrodku zielonej łąki. Na jej skraju stała chatka, w której mieszkała samotnie życzliwa staruszka. Albert poprosił o nocleg, bo od mdłości było mu już całkiem słabo.



ALE ZDROWIE TO NIE BAJKA...



Cóż to takiego?

Sam zapach smażonego imbiru wszystkim poprawiał nastrój. Dodawano go też do herbaty i kompotów w chłodne dni. Pieczono nawet imbirowe ciasta, a najlepsze były placki imbirowo – gruszkowe. Jednak równie mocno cieszono się z jego właściwości leczniczych, które przekazywano z pokolenia na pokolenie. A dziś imbir z dodatkiem mięty ukrył się w małych cukierkach, które dzieci (i dorośli) mogą ssać przed podróżą lub w jej trakcie. I dzięki temu...

W gospodzie Ferdynand dostał od żony gospodarza buteleczkę z tajemniczym napojem. – **Położ się teraz spać** – powiedziała kobieta – **wypocznij, a rano przed podróżą koniecznie napij się odrobinę mojego specjału. Zobaczysz, że w dalszej drodze nie będzie ci tak niedobrze.**

W porcie Eustachy napotkał medyka, który podczas wyprawy do Indii odkrył wspinały środek na mdłości powodowane podróżą. Medyk zalecił Eustachemu, by ten wypoczął przez noc, a rano przed dalszą podróżą upił łyk tego specyfiku. W chatce staruszki, która okazała się zielarką Albert otrzymał wygodny, ciepły nocleg. Rano przed startem balonu dobra zielarka obdarowała go jeszcze małym bukłakiem z napojem, którego łyk miał mu zapewnić dobre samopoczucie w czasie dalszych lotów.

Wszyscy trzej bracia nie omieszkali zapytać swoich dobroczyńców, co jest tajemniczym składnikiem ich mikstur. Wszyscy otrzymali niemal identyczne odpowiedzi:

– **Całej receptury nie zdradzę. Powiem tylko, że wiele doje imbir!**

Imbir? Cóż to takiego? Choć bracia byli od siebie oddaleni, wszystkim przyszedł ten sam pomysł do głowy. Postanowili poszukać imbiru i przywieźć go ojcu i królestwu. Kto wie – może przyda się jeszcze do czegoś, prócz leczniczych mikstur? Co prawda nie dokonają wielkiego odkrycia, bo jak widać dla niektórych imbir to rzecz już dobrze znana, ale przynajmniej swoją podróżą przysłużą się poddanym. Podczas podróży w poszukiwaniu imbiru rzeczywiście nic im już nie dolegało, czuli się świetnie i humory im dopisywały. Podczas przystanków prowadzili dzienniki podróży, które później czytały ich dzieci, wnuki i prawnuki. Ferdynand znalazł imbir w Indiach, Eustachy na Jamajce, a Albert w Sierra Leone. Po jakimś czasie wszyscy szczęśliwie wrócili do domu z workami pełnymi imbiru. Najpóźniej wrócił Albert, gdyż długo musiał czekać na pomyślny dla balonu wiatr.

Imbir okazał się bardzo przydatny w kuchni. Wszyscy się w nim rozsmakowali. Przygotowywano z nim dania obiadowe, a już

REKLAMA

RODZINA ZDROWIA

Lokovitki

Suplement diety
Zawiera substancje słodzące

Imbir lekarski wspomaga:
zmniejszenie złego samopoczucia
podczas podróży

8 pastylek do ssania

Proszę czytać uważnie
ul. Silesian Pharma 11, 44-100 Gliwice

Suplement diety

Na bezpieczną podróż zabierz Lokovitki

- ✓ Pastylki do ssania o smaku truskawkowym
- ✓ Od 6. roku życia
- ✓ Zmniejszają złe samopoczucie podczas podróży (Imbir lekarski)

Więcej informacji na www.silesianpharma.pl

Quiz

PO LEKTURZE NUMERU, SPRAWDŹ SWOJĄ WIEDZĘ! NA ZDROWIE!
NA KAŻDE PYTANIE JEST TYLKO JEDNA PRAWIDŁOWA ODPOWIEŹ.

1. Tretinoina jest lekiem o działaniu:

- a) przeciwpalnym i przeciwtrądzikowym
- b) przeciwtrądzikowym i przeciwstarzeniowym
- c) hamującym nadmierne złuszczenie się skóry

2. Które zdanie odnoszące się do odpoczynku jest prawdziwe?

- a) najlepiej służy nam wypoczynek bierny – oglądanie telewizji, krótka drzemka w ciągu dnia, słuchanie muzyki itp. Odpoczywamy tylko podczas aktywności, które nas nie męczą
- b) forma odpoczynku nie ma znaczenia, ważne, by móc na niego poświęcić jeden dzień w tygodniu, np. niedzielę
- c) potrzebujemy zarówno odpoczynku czynnego, jak i biernego. Czas na odpoczynek należy wygospodarować każdego dnia; aby dobrze się zrelaksować, należy odciąć się od nadmiaru informacji (internet, telewizja)

3. Kosmetyki chroniące przed słońcem stosujemy:

- a) przez cały rok, latem o wyższych wartościach SPF. Filtr należy nakładać grubą warstwą na twarz i wszystkie odsłonięte partie skóry. Będąc na plaży oraz w miejscach mocno nasłonecznionych co 2-4 godziny należy dokładać kolejną warstwę kosmetyku

- b) filtry potrzebne są nam tylko wtedy, gdy faktycznie przebywamy na słońcu (latem, podczas wyjazdów do ciepłych krajów). Dobry filtr chroni skórę przed słońcem przez wiele godzin, trzeba go ponownie nakładać tylko wtedy, gdy korzystamy z kąpiel

- c) odchodzi się od stosowania filtrów słonecznych, ponieważ hamują syntezę witaminy D w skórze, a niedobór witaminy D jest bardziej niebezpieczny dla zdrowia, niż opalanie

4. Wskaż, które połączenie produktów nie sprzyja dobremu wchłanianiu substancji odżywczych z pokarmów.

- a) kasze, zboża, pieczywo i produkty pełnoziarniste + papryka, natka pietruszki cytrusy (produkty bogate w witaminę C)
- b) zielone warzywa liściaste, żółtko jaja, czerwone mięso, podroby + kawa, mocna herbata
- c) ryż, desery na bazie zbóż + cynamon, banan

5. Typowymi objawami niedoboru testosteronu są:

- a) zaburzenia funkcji seksualnych, brak energii życiowej, przyrost masy ciała
- b) zaburzenia funkcji seksualnych, senność, wzrost masy mięśniowej
- c) zwiększone pragnienie, brak apetytu, tysienie

6. Które zdanie jest fałszywe

- a) Nietolerancja pokarmowa wynika z niedoboru określonych enzymów (np. rozkładających laktozę); alergia to nieprawidłowe pobudzenie układu odpornościowego w odpowiedzi na nieszkodliwe substancje (np. sierść zwierząt, kurz)
- b) Wysoki poziom przeciwciał IgE nie jest uniwersalnym parametrem świadczącym o alergii
- c) Alergia to inaczej nietolerancja pokarmowa, terminów tych można używać zamiennie

7. Bogatym źródłem żelaza są:

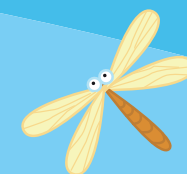
- a) banany, buraki, seler korzeniowy, pomidory
- b) natka pietruszki, jarmuż, szpinak, brukselka, porzeczki czarne
- c) natka pietruszki, szpinak, bób, jagody

8. Wysoka temperatura podczas gotowania/smażenia jest niekorzystna dla:

- a) kwasów omega-3, witaminy C, witaminy A
- b) węglowodanów złożonych oraz witamin z grupy B
- c) wszystkich tłuszczów oraz białka roślinnego

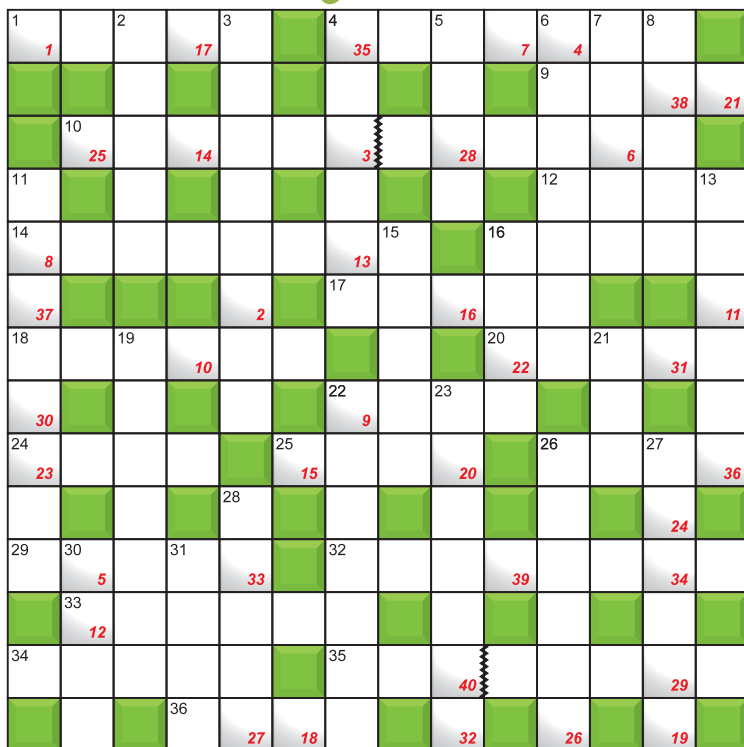
Odpowiedzi: 1b, 2c, 3a, 4b, 5a, 6c, 7c, 8a.

KĄCIK MALUCHA ZNAJDŹ 10 RÓŻNIC





Krzyżówka



Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu, napisane od 1 do 40, utworzą rozwiązanie - przysłowie polskie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40				

Konkurs



Rozwiąż krzyżówkę i wygraj produkty niezbędne w podróży

Przygotowaliśmy łącznie 10 zestawów, które trafią do laureatów naszej krzyżówki. Zwycięzcami zostaną osoby, które jako pierwsze wyślą nam poprawne rozwiązanie. Hasło należy wysłać na adres konkurs@rodzinzdrowia.pl w tytule wpisując „Krzyżówka – Lato 2019”. Oprócz hasła w samej wiadomości prosimy o podanie imienia, nazwiska oraz miejsca zamieszkania. Na wiadomości czekamy do 12 sierpnia 2019 roku. Wyniki konkursu zostaną ogłoszone w kolejnym, jesiennym numerze magazynu, a ze zwycięzcami skontaktujemy się drogą elektroniczną. Regulamin konkursu znajduje się na stronie www.RodzinaZdrowia.pl w zakładce „Regulaminy konkursowe”. Życzymy powodzenia!

POZIOMO:

- 1 Ma tarczę nazywaną cyferblatem
- 4 Pismo zbiorowe z prośbą do władz
- 9 Helen, amr. aktorka, laureatka Oscara
- 10 Nasiona lnu zwyczajnego, zielarski środek leczniczy
- 12 Dolar USA (potocznie)
- 14 „Skórka pomarańczowa”, pofałdowana powierzchnia skóry ud, bioder, pośladków
- 16 Efekt pracy Jacka Cygana
- 16 Deseń na kilcie Szkota
- 17 Zeszyt w czasach Wokulskiego
- 18 Pęd do rozmnażania np. winorośli
- 20 Miejsce zagięcia się czegoś (np. muru)
- 22 Sieć hiszp. sklepów odzieżowych
- 24 ... i omega, człowiek, który dużo wie
- 25 Dekolt w sukni, kolor w kartach
- 26 Bardzo żyzna gleba
- 29 Zwierzęta, które mają fajki lub szable
- 32 Roślina zielna; ketmia jadalna
- 33 Jest oczkiem w głowie babci
- 34 Indianie nazywali ich bladymi twarzami
- 35 5. set w siatkówce
- 36 Stanowisko w rządzie (minister bez...)

PIONOWO:

- 2 Przenośny ruszt ogrodowy
- 3 Czarodziej z czechosłow. serialu „Arabela”
- 4 Element kwiatu lub grafitowy w ołówku
- 5 Baranek na ścianie
- 6 Chudy koń; szkapa
- 7 Chwał, zuch
- 8 Załącznik do dokumentu
- 11 Bar serwujący hamburgery
- 13 Inaczej przetoka jelitowa
- 15 Moneta w sakiewce Pyzdy i Kwiczoła
- 16 Założenie, które ktoś zamierza udowodnić
- 19 Alkolid występujący w kawie
- 21 Kropla kojarzona z wyciskaczem
- 22 Motywacja np. do pracy
- 23 Część skoczni narciarskiej przed progiem
- 26 Producent szynek i baleronów
- 27 Połączone dwie butelki pepsy
- 28 Ruch, w którym zabiera się pionka (warcaby)
- 30 Ćwiczenie gimnastyczne na kółkach
- 31 Cześć religijna oddawana świętym

Lista zwycięzców z konkursu „Krzyżówka-Wiosna 2019”:

1. Anna Nowak, Wrocław
2. Urszula Bartosik, Wrocław
3. Agnieszka Karwat, Luboń
4. Zofia Górská, Łódź
5. Agnieszka Bęben, Tymień

Gratulujemy!

REFLU-G

Roztwór doustny przeznaczony do leczenia refluksu żołądkowo-przełykowego.

20 jednorazowych saszetek

Reflu-G działa miejscowo poprzez wiele mechanizmów:

- tworzenie mechanicznej bariery w jamie żołądka która utrudnia przedostanie się treści żołądkowej do przełyku;
- działanie ochronne, tworzy biofilm na błonie śluzowej żołądka i przełyku, co zapobiega podrażnieniom w wyniku działania kwasu żołądkowego. Dzięki kompleksowi składników o właściwościach łagodzących i zmiękczających, RefluG pomaga złagodzić podrażnioną błonę śluzową;
- działanie regeneracyjne, sprzyja odbudowie nabłonka po wszelkich urazach;
- działanie przeciwkwasowe, zdolność do neutralizowania nadmiernej kwasowości soków żołądkowych.

Składniki:

Woda, standaryzowany kompleks galaktomannanu pochodzenia naturalnego, węglan wapnia, wodorowęglan sodu, naturalny aromat mięty, ekstrakt suchy Malva sylvestrys, hialuronian sodu, suchy ekstrakt Stevia rebaudiana, p-hydroksybenzoetan metylu, p-hydroksybenzoetan propilu.

Dawkowanie i sposób użycia:

Produkt należy przyjmować doustnie. Zalecana dawka to 1-2 saszetki po głównych posiłkach i przed snem lub według zaleceń lekarza.

Dystrybutor: Solinea Sp. z o.o. Sp. K., Elizówka 65, Hala I, 21-003 Ciecierzyn, Polska
Wyrób medyczny



BROMELAN junior

Suplement diety

Opakowanie: 100 ml

Bromelan junior to unikalny preparat dla dzieci uzupełniający codzienną dietę w naturalne składniki: bromelainę, rutozyd, ekstrakt fukoidanu z wodorostów Undaria pinnatifida, ekstrakty roślinne: z kwiatów bzu czarnego i dziewanny, ziela werbeny oraz korzenia pelargonii afrykańskiej, a także cynk. Kompleksowy skład preparatu dostarcza substancji, które uczestniczą w procesach zachodzących w górnych drogach oddechowych: zatokach, jamie nosowej i gardle oraz pomagają w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Przeznaczony dla dzieci od 6. roku życia.

Zastosowanie:

- stany zapalne zatok i nosa
- obrzęk błony śluzowej nosa i zatok

Sposób użycia: 10 ml raz dziennie. Przed użyciem należy dokładnie wstrząsnąć butelkę. Przyjmować między posiłkami (najlepiej rano). Ze względu na obecność składników pochodzenia naturalnego, na dnie butelki może wystąpić osad, który nie stanowi wady jakościowej produktu. **Ostrzeżenia:** Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci. Należy pamiętać, że istotne znaczenie mają zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Bromelan junior zawiera substancję słodzącą. Spożycie w nadmiernych ilościach może mieć efekt przeczyszczający.

Producent: Solinea Sp. z o.o. Sp. K., Elizówka 65, Hala I, 21-003 Ciecierzyn



MUFLUIL

Ampułki do inhalacji

Opakowanie: 15 ampułek po 2ml każda.

N-acetylocysteina + Siarczanowa woda termalna

Wskazania:

- ostre lub przewlekłe schorzenia dróg oddechowych (zapalenie oskrzeli, zapalenie zatok)
- mokry kaszel
- grypa lub przeziębienie
- po laryngologicznych zabiegach operacyjnych

Dawkowanie: inhalować 1 – 2 ampułki dziennie, zgodnie z zaleceniami lekarza.

Skład: siarczanowa woda termalna, N-acetylocysteina 20 mg, wodorotlenek sodu.

Środki ostrożności: Nie stosować w przypadku nadwrażliwości na którykolwiek ze składników oraz u dzieci poniżej 3 roku życia. Nie są znane ani przewidywane żadne dalsze ograniczenia lub interakcje z innymi produktami leczniczymi oraz działaniami niepożądane związane z zalecanym stosowaniem.



Dystrybutor:
Solinea Sp. z o.o. Sp. K., Elizówka 65, Hala I
21-003 Ciecierzyn, Polska
Wyrób medyczny



Megapar

Paracetamolum

Megapar

Paracetamolum
Forte



ANGIELSKIE WYJŚCIE Z BÓLU I GORĄCZKI

- Szybsze wchłanianie i działanie przeciwbólowe oraz przeciwgorączkowe^{1,2}
- Angielska produkcja
- Delikatny cytrynowy smak



Megapar 500 mg,
8 tabletek musujących



Megapar Forte 1000 mg
20 tabletek musujących

www.MEGAPAR.com

accord

Megapar, 500 mg, tabletki musujące. Każda tabletki zawiera 500 mg paracetamolu. **Wskazania do stosowania:** Ból różnego pochodzenia o umiarkowanym nasileniu, na przykład: ból głowy, w tym migrena i ból napięciowy, ból zębów, nerwoból, ból kręgosłupa, ból reumatyczny i mięśniowy, ból menstruacyjny, ból gardła. Gorączka i ból związane z przebiegiem grypy. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na paracetamol lub na którąkolwiek substancję pomocniczą wymienioną w punkcie 6. Choroba alkoholowa. Ciężka niewydolność wątroby lub nerek. **Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu:** Accord Healthcare Polska Sp. z o.o., ul. Tasmowa 7, 02-677 Warszawa

Megapar Forte, 1000 mg, tabletki musujące. Każda tabletki zawiera 1000 mg paracetamolu. **Wskazania do stosowania:** Ból różnego pochodzenia (ból głowy, zębów, stawów, mięśni, bóle mięśniowe, nerwobóle i inne). Gorączka. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na paracetamol, chlorowodorek propacetamolu (prekursor paracetamolu) lub którąkolwiek substancję pomocniczą wymienioną w punkcie 6.1. Nie stosować u osób o masie ciała mniejszej niż 50 kg. Ciężka niewydolność wątroby lub czynna niewyrównana choroba wątroby. Ciężka niewydolność nerek. Choroba alkoholowa. Leczenie inhibitorami MAO oraz w okresie do 14 dni po zakończeniu leczenia. **Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu:** Accord Healthcare Polska Sp. z o.o., ul. Tasmowa 7, 02-677 Warszawa

1. Charakterystyka Produktu Leczniczego Megapar, 500 mg tabletki musujące z dnia 25.01.2019

2. Moller, J. Clin. Pharm., 2000; 40: 370-3780

PL/PARA-EVC/016/04/19

Przed użyciem zapoznaj się z treścią ulotki dołączonej do opakowania
bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek
niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.