



RODZINA ZDROWIA

16

MAGAZYN

GRUDZIEŃ 2018-LUTY 2019

ISSN 2449-6324

www.rodzinazdrowia.pl

—♥—
JAK DBAĆ
O SKÓRĘ
ZIMĄ
?
s. 46

—♥—
KIPI
kasza
CZYLI PRZEPIS
NA ZDROWIE
s. 52

—♥—
**Gardłowa
sprawa**
CZY TO
ZAPALENIE?
s. 32

—♥—
ABC
SAMOLECZENIA
s. 36

temat numeru

Na
zdrowy sen

JAK SPAĆ,
BY SIĘ WYSPAĆ?
s. 12

Immucol

suplement diety

NATURALNIE WSPOMAGA UKŁAD IMMUNOLOGICZNY*

- 3 standaryzowane ekstrakty -



Dla dzieci od 3. roku życia
(5 ml dwa razy dziennie)



Wzbogacone
witaminą C

składniki
odpowiednio
dobre
do wieku



Dla dzieci od 6. roku życia
(5 ml dwa razy dziennie)

*witamina C wspomaga prawidłowe
funkcjonowanie układu immunologicznego

SOLINEA

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

Droży
Czytelnicy

Jakie jest wasze pierwsze skojarzenie z hasłem „XXI wiek”? Nieustanny rozwój technologiczny? Ogromny przepływ informacji? Cyfryzacja naszego życia? A może pogoń za zdrowiem, byciem fit, bio i eko? To tylko kilka myśli, które na pewno pojawią się także wśród waszych.

Natura człowieka powoduje, że dąży on do nieustannej poprawy jakości swojego życia. Spowodowany tym postęp sprawia natomiast, że czasem na chwilę zapominamy nie tylko o najbliższych nam osobach, ale też o nas samych. Praca, dom, sen, praca, dom, sen – to schemat, którego nikomu nie trzeba przedstawiać, a który potrafi całkowicie zdominować naszą codzienność, sprawiając nawet, że brakuje nam czasu na czerpanie przyjemności z życia.

Dlatego warto choć na chwilę się zatrzymać. I chociaż w otoczeniu pędzącego wokół świata czasem ciężko jest znaleźć tę chwilę, to mimo wszystko warto spróbować. Nadchodzący okres zimowo-świąteczny, z towarzyszącą mu rodzinną aurą, jest natomiast ku temu idealną okazją. Znajdźmy w jego trakcie czas dla siebie i dla innych, a w tym wszystkim pamiętajmy też o zdrowiu, bo długofalowo to ono jest najważniejsze. W nowym numerze Rodziny Zdrowia jak zwykle radzimy się więc specjalistów i dzielimy się sprawdzonymi sposobami na to, żeby ten szczególny okres przeżyć z najbliższymi, a nie przeleżeć w łóżku.

Tego sobie i Państwu życzę. Miłej lektury!



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

Mateusz Wcisło
Redaktor Naczelny



ZDROWIE NA TALERZU

- s. 52 Kipi kasza!
- s. 54 Jej wysokość Matcha!

KOMU W DROGĘ...

- s. 56 W skali naj...
- s. 58 Na Moście Karola

Z POMYSŁEM

- s. 60 Kot czy dracena?

- s. 4 **WARTO WIEDZIEĆ**
Witaminy bez tajemnic

- s. 6 **ALE ZDROWIE TO NIE BAJKA...**
Tato, zagrajmy w minki!

- s. 8 **TEMATY NUMERU**
Niepełnosprawność w rodzinie
- s. 12 Z bezsennością do łóżka



- s. 36 ABC samoleczenia

- s. 38 **W DOBREJ FORMIE**
Bakterie w walce o...
szczupłą sylwetkę?
- s. 40 Dla znudzonych jogą...
PiYo!
- s. 42 Odporność zimą?
Postaw na ruch i naturę!



- s. 24 Musisz to wiedzieć!
- s. 26 Oddaj zdrowie w czyste ręce
- s. 28 Rozwiązania w okresie obniżonej odporności organizmu i przeziębienia
- s. 30 „Zawiasy” w formie

- DOMOWE SOS**
- s. 32 Gardło pod kontrolą
- s. 34 Uwaga na pęcherz



- KULTURALNIE**
- s. 62 Filmy, książki, gra

- RODZINNA APTECZKA**
- s. 64 Zimowa Apteczka

- ROZRYWKĄ**
- s. 68 Quiz – sprawdź swoją wiedzę z numeru
- s. 69 Kącik malucha
- s. 70 Krzyżówka z nagrodami

- ZDROWIE W PIGULCE**
- s. 16 NLPZ pod lupą
- s. 18 Pro...sto do celu!
Probiotyki

- Z WIZYTĄ U SPECJALISTY**
- s. 20 Infekcje uszu.
Postępowanie
- s. 22 Łuszczyca. Problem nie tylko skóry



- KĄCIK DIABETYKA**
- s. 44 Dlaczego cukrzyca jest chorobą ogólnoustrojową?

- URODA**
- s. 46 7 porad, aby zima nie zaszała za skórę
- s. 48 Dla niej? Dla niego?
- s. 50 Sezon na opryszczkę



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 / **REDAKTOR PROWADZĄCY:** Marcin Pacho / **BIURO REKLAMY:** reklama@rodzinazdrowia.pl / **KOREKTA:** Izabela Kunowska / **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.



AUTOR: MARCIN PACHO

WITAMINA C

Witamina C może wpływać na poziom cukru we krwi, dlatego diabetycy lub osoby przyjmujące leki hipoglikemizujące powinni uważnie obserwować stężenie glukozy, jeśli przyjmują dodatkową dawkę tej witaminy.

Badania pokazują, że witamina C może wspierać zdrowie układu krążenia poprzez obniżenie zbyt wysokiego ciśnienia krwi i poziomu złego cholesterolu. **Pomaga również w utrzymaniu elastyczności naczyń krwionośnych.**



Niedobór witaminy B₆ można podejrzewać u niemowląt w wieku poniżej 18. miesięcy, u których występują niekontrolowane ataki spazmatyczne. Suplementacja witaminą musi być w tym przypadku zawsze monitorowana przez lekarza.

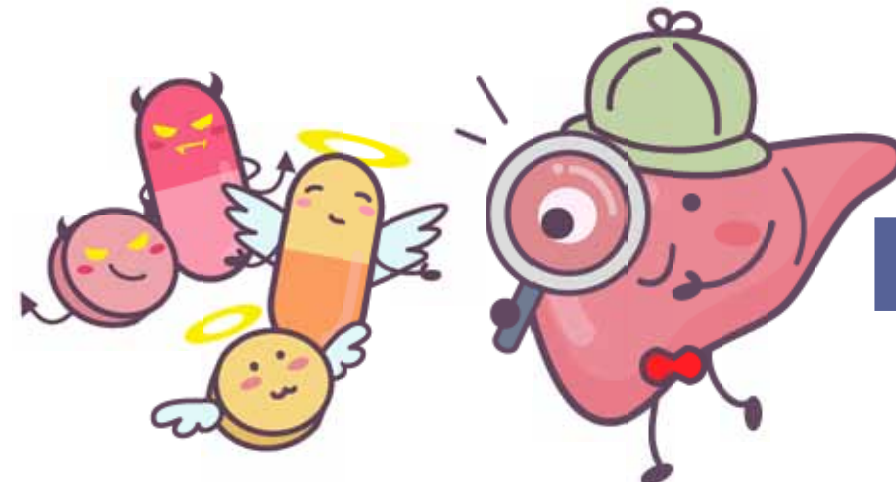
Wiele z doniesień naukowych wskazuje, że z powodu niskiego poziomu witaminy B₆, u chorych na astmę obserwuje się problem metabolizmu tryptofanu (aminokwasu odpowiedzialnego m.in. za funkcjonowanie układu nerwowego) i zmniejszony transport serotoniny w płytkach krwi. Suplementacja witaminą jest wykorzystywana do skorygowania tej wady metabolicznej.

B₆



WITAMINA E

Witamina E jest silnym przeciwutleniaczem, który pomaga w walce z wolnymi rodnikami. Wspiera tym samym ochronę przed toksynami środowiskowymi, a związanymi choćby z wysoką ekspozycją na słońce czy zanieczyszczeniem powietrza i wpływającymi np. na problemy z hiperpigmentacją, rozstępami, zapaleniami skóry, suchością włosów czy łamliwością paznokci.



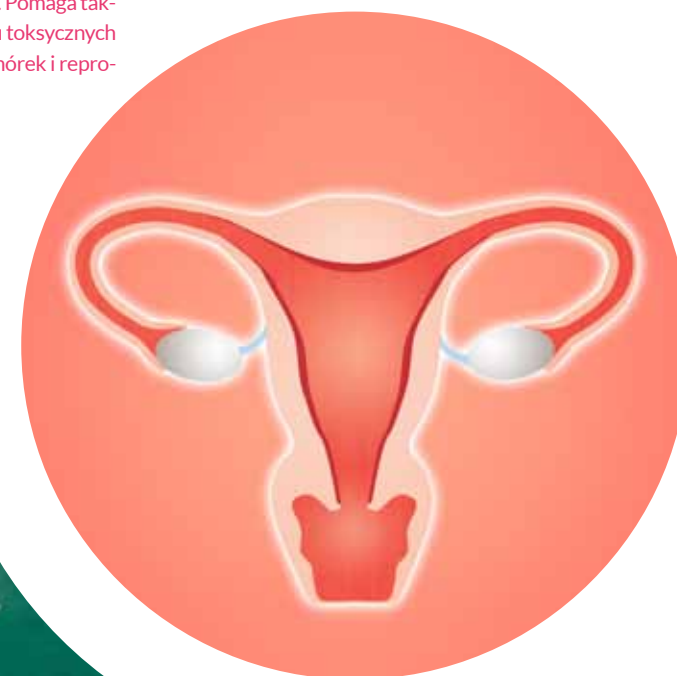
B₁₂

Z wiekiem żołądek wytwarza mniej kwasu, który jest niezbędny do wchłaniania witaminy B₁₂, a tym samym wzrasta ryzyko jej niedoboru. Co więcej, osoby starsze mają często gorszy apetyt a ponadto przyjmują np. leki na zgagę, które mogą jeszcze bardziej zmniejszyć poziom kwasu żołądkowego. W wielu przypadkach seniorzy tracą zdolność wchłaniania witaminy B₁₂ z pożywienia i muszą ją suplementować w tabletkach, a jeśli niedobór jest ciężki, w zastrzykach.

Wykazano, że **witamina B₅** zwiększa poziom hemoglobiny w naszych ciałach. Pomaga także wątrobie w metabolizowaniu toksycznych substancji. Wspiera podział komórek i produkcję DNA.

B₅

Badania potwierdzają, że kwas pantotenyowy (**witamina B₅**) pomaga w zmniejszeniu zmęczenia ciała i przyspiesza regenerację. Witamina ta jest w stanie zwiększyć wytrzymałość, a więc i wydajność organizmu. Co więcej, udowodniono wpływ tej substancji na regulację hormonów odpowiedzialnych za stres, lęk i ośpienie. **Ma to ogromne znaczenie w trakcie wzrostu organizmu, w kontekście nauki i aktywności fizycznej.**



Najnowsze badania pokazują, że **niedobór witaminy B₁₂ może wpływać na wynik badań cytologicznych**, wykonywanych np. w ramach prewencji raka szyjki macicy. Niski poziom tej witaminy może zmieniać to, jak wyglądają niektóre komórki szyjki macicy, a w konsekwencji dawać fałszywie dodatni wynik.

B₁₂

Kwas foliowy (**witamina B₉**) wpływa nie tylko na tworzenie DNA i prawidłowy wzrost komórek organizmu (dlatego jest tak ważny w diecie kobiet ciężarnych i dzieci), ale także na poziom erytrocytów. Niedobór kwasu foliowego może bowiem powodować anemię (niedokrwistość), a tym samym pozbawić tkanki tlenu i upośledzać ich funkcje.

B₉



Jedynymi ssakami, które nie mogą wytwarzać witaminy C w swoich ciałach, są **świnki morskie**, nietoperze owocowe (z rodziny Rudawkowatych) i ssaki naczelne – w tym człowiek. W trakcie ewolucji straciliśmy jeden z czterech ważnych enzymów potrzebnych do jej wytworzenia, dlatego musimy pozyskiwać ją z innych źródeł.

Zalecana dzienna dawka niacyny (witaminy B₃), której niedobór może prowadzić m.in. do rozwoju pelagry) wynosi 2–12 mg na dobę dla dzieci, 14 mg na dobę dla kobiet, 16 mg na dobę dla mężczyzn i 18 mg na dobę dla ciężarnych lub karmiących piersią.

B₃



Tym razem w naszym rodzinnym cyklu o zdrowiu, główną rolę gra... zespół witamin! Dlaczego są ważne dla naszej kondycji, a które szczególnie dla zdrowego rozwoju dzieci? Wprowadzamy w temat w muzycznym rytmie...

AUTOR: MARTA LINKE-KICIŃSKA

Tato, zagrajmy w minki!

Mój Tata muzyk zdziwił się wielce,
kiedy otworzył swoje notatki.
Po pięciolinii skakały nuty,
niczym wesole, małe gagatki.

Na samym dole mają huśtawkę!
Wnet pięciolinia pęknie na pewno!
Już się ugina, gdy C w podskokach
dźwięcznie ogłasza: „Jestem królowną!”.

D jak wiadomo, ma swoje miejsce,
lecz właśnie biegnie po schodkach w górę.
Tam A spotyka, przybija piątkę:
„Może z E nutką będziemy chórem?”.

Lecz trzy B nuty kręcą nosami.
One też pomysł mają na hecę.
Dwie z nich napięty najwyższą linię,
wnet trzecia wrzeszczy: „Patrzcie! Ja lecę!”.

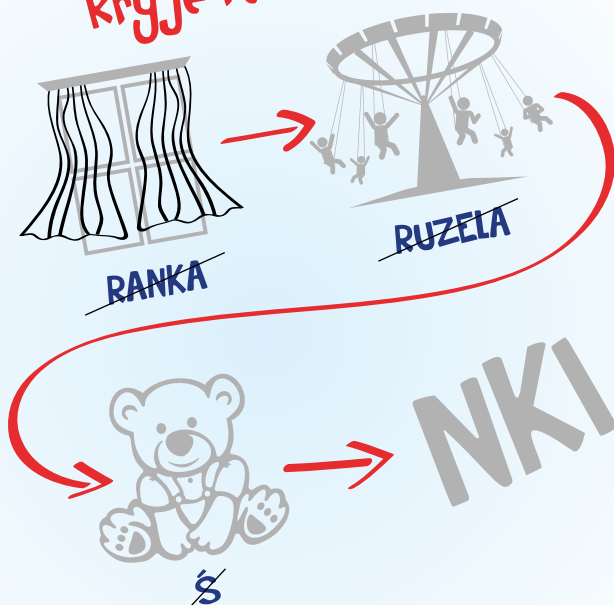
Jedna z bemola robi balonik.
Dmucha i dmucha – balonik pęka!
„Tego za wiele!” – tata zakrzyknął –
„Co tu się dzieje?! To jakaś męka!”.

Wziął nuty w teczkę, z domu wybiega
na biedne nerwy zakupić leki.
Na horyzoncie miga wesoło
szyld kolorowy znad drzwi apteki.

Wnet farmaceute mówi z czym przyszedł.
„I co pan radzi?! I co pan radzi?!”.
A pan z apteki patrzy na nuty
i swoje wąsy z namysłem gładzi.

„To nie są nuty. Niech pan się przyjrzy.
Ta ich energia, te śmieszne minki...
Skąd one wzięły się w pańskiej teczkę?!
Ja je poznaję! To Fikaminki!”.

Jakie hasło
kryje rebus?



Pan farmaceuta zebrał je wszystkie.
Stwierdził, że jeszcze coś niecoś doda.
A tata muzyk może z Maluchem
iść na spacer, bo jest pogoda.

I rozbrykane C,D,E,A,B
plus jeszcze kilka ważnych składników,
pan farmaceuta zamknął w saszetkach,
smak bananowy dając dla smyków!

A witamina zadba o skórę,
o zdrowie włosów oraz o oczy.
Dla C zadaniem – dbać o odporność.
Bardzo troskliwy ten skład uroczy.

B witaminy wzmacniają serce,
a także cały układ nerwowy.
E obowiązków ma całe mnóstwo.
Końca nie byłoby o tym mowy.

D dba o kości – to wiedzą wszyscy.
K we krwi działa i D pomaga.
Pan farmaceuta wszystko wyliczył,
bo wie jak ważna jest równowaga.

Choć to nie nuty i nie muzyka
to kompozycję tworzą wspaniałą.
Dzieciom dodają zdrowia i siły.
Radość przynoszą i to nie małą!

REKLAMA

♥ RODZINA ZDROWIA

Cenne WITAMINY
dla dzieci powyżej 3. roku życia

od 4.
roku
życia



słodzone glukozą
i glikozydami
stewiolowymi

Rodzina Zdrowia
Fikaminki Junior
Saszetki

10 witamin i magnez
w formie proszku do rozpuszczania
w dwóch smakach



od 3.
roku
życia

Rodzina Zdrowia
Fikaminki Smyk
Saszetki

10 witamin
w formie proszku do rozpuszczania
w dwóch smakach



Więcej informacji o produktach na www.silesianpharma.pl

*Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej diety.
Utrzymywanie prawidłowego stanu zdrowia wymaga zrównoważonego odżywiania i prowadzenia zdrowego trybu życia.



AUTOR: ALEKSANDRA ZALEWSKA-STANKIEWICZ

NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ w rodzinie



KIEDY POJAWIA SIĘ NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ, WYWOŁUJE CAŁĄ GAMĘ EMOCJI. OD ZAPRZECZENIA, POPRZECZ GNIEW I BUNT, ATAKI ZŁOŚCI I PANIKI, AŻ DO POCZUCIA BEZRADNOŚCI. WYMAGA TEŻ ZORGANIZOWANIA ŻYCIA NA NOWO, CO DLA WIĘKSZOŚCI RODZIN JEST OGROMNYM WYZWANIEM.

Osoby niepełnosprawne, oprócz najbardziej ubogich i seniorów, wskazywane są jako grupy, którym żyje się najtrudniej. Trudno funkcjonuje się także ich najbliższym, którzy pomoc osobom z niepełnosprawnością muszą połączyć z własnym życiem: pracą zawodową, rodziną, dbaniem o swoje zdrowie. Kiedy w rodzinie pojawia się osoba niepełnosprawna, zaczyna ona funkcjonować na nowych zasadach, a to wymaga poświęceń, czasu i zrozumienia ze strony wszystkich domowników. Pomoc bliskim, nawet najbardziej ukochanym, nie chroni przed zniechęceniem, frustracją, a nawet depresją. Dlatego na rodziny, w których są osoby niepełnosprawne, należy patrzeć globalnie, stawiając na równi potrzeby osób chorych ze zdrowymi.

JUŻ W PIERWSZEJ ROZMOWIE NA TEMAT CHOROBY MOŻNA POWIEDZIEĆ DZIECIOM, ŻE BABCIA ALBO DZIADEK SĄ CAŁY CZAS TYMI SAMYMI OSOBAMI, ALE Z CZASEM BĘDĄ POTRZEBOWALI CORAZ WIĘCEJ NASZEGO WSPARCIA.

Dajcie sobie czas

– W psychologii bardzo często czas po pojawieniu się poważnej choroby czy niepełnosprawności porównuje się do procesu żałoby. Oznacza to, że zarówno osoba bezpośrednio dotknięta chorobą, jak i jej bliscy przechodzą przez etapy charakterystyczne dla procesu radzenia sobie ze stratą (w tym przypadku zdrowia), takimi jak: zaprzeczanie, gniew, depresja i akceptacja – tłumaczy psycholog Aleksandra Sileńska.

Każdemu z tych etapów towarzyszą odmienne odczucia: od dezorientacji, przez

złość, poczucie niesprawiedliwości, smutek, żal, aż w końcu po zrozumienie i pogodzenie ze stratą. Dochodzenie do tego etapu jest jednak długie i trudne. Częste wizyty u lekarzy, sprzeczne diagnozy, poszukiwanie informacji o chorobie, porównywanie swojej historii do innych pacjentów – to wszystko powoduje, że nadzieja miesza się z frustracją. Wówczas każdy drobiazg może wywołać burzę.

– Pacjenci i ich rodziny, zwłaszcza krótko po pojawieniu się niepełnosprawności, zmagają się z obniżonym nastrojem, z poczuciem bezsilności, które mogą doprowadzić do depresji. Dlatego ważne jest, aby w swoim rozkładzie dnia potrafili znaleźć trochę czasu dla siebie, na wyjście do kawiarni, na basen lub do kina. Choć na pierwszy rzut oka może się to wydawać egoizmem, tak naprawdę zadbanie o własne potrzeby jest warunkiem koniecznym, by mieć siłę do codziennej pomocy innym.

Opieka nad seniorem

Prognozy mówią, że w 2026 roku dynamicznie zacznie przybywać osób w wieku 80 lat i wyższym. A zorganizowanie opieki nad osobą starszą, schorowaną, niesamodzielną, to wyzwanie dla całej rodziny. Często starsi rodzice lub dziadkowie nie mogą zostać sami w domu nawet na chwilę. W takiej sytuacji, aby zapewnić całonocną opiekę, opiekunowie często zmuszeni są do korzystania z urlopów czy L4. Bywa, że w pracy rosną zaległości, szef przestaje być wyrozumiały, a opiekun – przemęczony i bezradny – idzie na bezpłatny urlop, zmienia pracę na lżejszą lub taką, którą może wykonywać w warunkach domowych, albo zupełnie z niej rezygnuje.

Mimo własnych problemów i frustracji (takich właśnie, jak problemy z pracą, a co za tym często idzie – brak stabilizacji finansowej) opiekun musi być bardzo wyrozumiały i delikatny w stosunku do seniora, który przecież przeżywa trudne chwile. Starsza osoba nagle musi zmierzyć się z tym, że jego ciało jest niesprawne, wszystko boli, a dla rodziny jest ciężarem. Wiele osób z niepełnosprawnościami tak właśnie postrzega swoją osobę, co wywołuje ogromne poczucie winy. – Najlepszym rozwiązaniem jest prowadzenie rozmów z seniorami i wypracowywanie jakiegoś konsensusu. Otwarte mówienie o swoich potrzebach, przy

równoczesnym empatycznym podejściu do drugiej strony, jest podstawą w osiągnięciu upragnionego „złotego środka” – mówi Aleksandra Sileńska. Problem pojawia się, kiedy któraś ze stron pragnie zaspakajać swoje potrzeby kosztem drugiej. Wówczas automatycznie rodzi to niechęć do udzielania lub przyjmowania takiego wsparcia, ponieważ chęć pomocy przeradza się w poczucie obowiązku.

Zawsze warto dokonywać bilansu pozytywnych i negatywnych aspektów konkretnych rozwiązań. Jeżeli rodzina nie radzi sobie z sytuacją, dobrym rozwiązaniem będzie zorganizowanie spotkania, w którym wezmą udział także inni krewni. Opieka nad seniorami jest mocno absorbująca, więc rozłożenie jej na kilka osób jest bardzo dobrym pomysłem.



W wielu miastach, np. w Białymstoku, funkcjonują „mieszkania wytchnieniowe”. Ich głównym założeniem jest to, aby profesjonalny zespół mógł zapewnić opiekę osobom niepełnosprawnym, w czasie gdy ich stali opiekunowie muszą wyjechać lub po prostu odpocząć od codziennych obowiązków. To duże ułatwienie dla tych osób, które obciążone często całonocną opieką, nie mają możliwości, aby pójść do szpitala na planowany zabieg czy wybrać się do sanatorium.

Szukanie wsparcia to żaden wstyd

Dobrym rozwiązaniem jest też korzystanie ze wsparcia w swoim miejscu zamieszkania. Pomocy można szukać w domach dziennego pobytu dla osób starszych. Takie placówki funkcjonują niemal w każdym mieście. Zazwyczaj dostosowane są



JEŻELI RODZINA NIE RADZI SOBIE Z SYTUACJĄ, DOBRYM ROZWIĄZANIEM BĘDZIE ZORGANIZOWANIE SPOTKANIA, W KTÓRYM WEZMĄ UDZIAŁ TAKŻE INNI KREWNI. OPIEKA NAD SENIORAMI JEST MOCNO ABSORBUJĄCA, WIĘC ROZŁOŻENIE JET NA KILKA OSÓB JEST BARDZO DOBRYM POMYSŁEM.

do godzin pracy przeciętnego Kowalskiego. Pobyt w nich jest dofinansowywany przez ośrodki pomocy społecznej, a seniorzy mają tam zapewnioną opiekę, posiłek i przede wszystkim towarzystwo. Warto też rozejrzeć się, czy w okolicy nie działają kluby seniora, związki emeryckie czy Uniwersytety Trzeciego Wieku, które w swoich działaniach mają także ofertę dla osób starszych, które nie są w pełni sprawne.

Dokumentem, który ułatwi codzienne funkcjonowanie osobom niepełnosprawnym, jest orzeczenie o niepełnosprawności. Dzięki niemu chory otrzymuje liczne przywileje, takie jak tańsze przejazdy po- ciągami, autobusami PKS czy środkami

komunikacji miejskiej, a nawet zwolnienia z opłat abonamentowych za radio i telewizję. W niektórych miastach niepełnosprawni mogą liczyć na dodatkowe ulgi, na przykład dotyczące korzystania z oferty kulturalnej. Pacjentom, którzy ukończyli 16. rok życia, może zostać przyznany jeden z trzech stopni niepełnosprawności: znaczny, umiarkowany lub lekki. Dzieci do 16. roku życia otrzymują orzeczenie o niepełnosprawności bez podziału na stopnie. Stopień orzeka się na stałe lub na czas określony, jeśli stan zdrowia pacjenta może ulec poprawie. O niepełnosprawności orzekają specjalnie powołane zespoły – miejskie i powiatowe. Wydają one również karty parkingowe, uprawniające m.in. do parkowania na tzw. kopertach.

Szczerość i przejrzyste zasady

Pamiętajmy, że w przypadku choroby jednego członka rodziny, w pewnym sensie chorują wszyscy. Dlatego warto postawić na szczerość we wzajemnych relacjach. Jeśli np. rodzeństwo będzie na zmianę opiekować się chorym rodzicem, należy wypracować najdrobniejsze szczegóły tej opieki, by nie dochodziło do konfliktów. Dobrym pomysłem będzie rozpisanie godzinowego grafiku, według którego będziemy opiekować się chorym. Mówmy o swoich obawach czy wątpliwościach, także tych dotyczących spraw finansowych związanych z opieką nad bliskim. Jeśli w rodzinie są małe dzieci, powinniśmy z nimi szczerze porozmawiać.



Coraz bardziej dostępne stają się opaski telemedyczne z przyciskiem SOS, detektorem upadku i lokalizacją GPS.

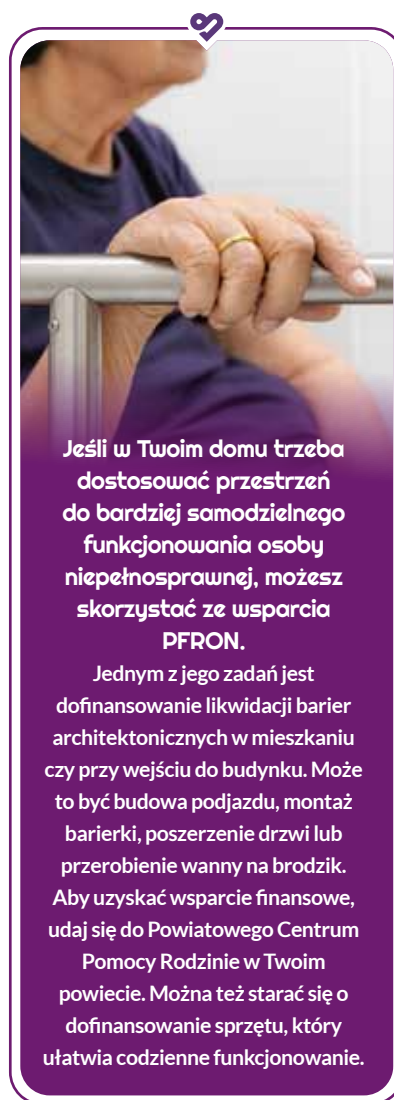
Ich ceny nie są bardzo wysokie, a takie urządzenie może być bardzo pomocne. Opaska, z wyglądu przypominająca zegarek, ma szczególną misję – w nagłych sytuacjach umożliwia wezwanie pomocy. (fot. kalert.pl)

– W przypadku trudnych tematów zawsze zaleca się przekazywanie dzieciom prawdziwych treści. Dlatego też na początku rozmowy warto powiedzieć o tym, co się wydarzyło babci czy innej bliskiej osobie. Początek takiej rozmowy może być bardzo prosty, np.: „Chciałabym opowiedzieć Ci o naszej babci. Jakiś czas temu okazało się, że zachorowała na chorobę, która nazywa się chorobą Parkinsona...” – tłumaczy Sileńska. Szczegółowe wnikanie w opis choroby jest wskazane tylko wtedy, kiedy dzieci o to dopytują. Jeżeli w zachowaniu babci widoczne były już wcześniej

oznaki choroby (np. problemy z pamięcią w przypadku choroby Alzheimera albo drżące ręce przy chorobie Parkinsona), można odwołać się do nich w rozmowie z dzieckiem, aby lepiej zrozumiało charakter zmian, jakie mogą następować w jej zachowaniu. Już w pierwszej rozmowie na temat choroby można powiedzieć dzieciom, że babcia albo dziadek są cały czas tymi samymi osobami, ale z czasem będą potrzebowali coraz więcej naszego wsparcia. Ze względu na to, że dzieci lubią konkretne informacje, warto wyszczególnić sytuacje, w których maluchy będą mogły pomagać dziadkom, np. przy robieniu zakupów, sprzątaniu czy spędzaniu wolnego czasu. Niezwykle istotne jest również reagowanie na emocje dzieci i dawanie im poczucia, że nie są w tej nowej sytuacji odo- sobnione. Dlatego warto od samego początku mówić im o tym, że sytuacja choroby jest trudna dla wszystkich członków rodziny i jeśli będą czuły się zagubione lub doświadczą jakichś nieprzyjemnych emocji, to zawsze mogą do nas przyjść i o tym porozmawiać. Niezwykle pomocne w takich rozmowach są bajki terapeutyczne, które pozwalają przekazywać dzieciom niełatwe treści w przystępny dla nich sposób. Jeśli rodzic ma trudność w rozpoczęciu rozmowy, może posłużyć się taką bajką i w nawiązaniu do historii bohaterów, opowiedzieć o sytuacji w rodzinie.

Gdy rodzi się niepełnosprawne dziecko...

Nawet w przypadku wcześniejszej diagnozy, żadna przyszła mama i żaden przyszły tata nie są w stanie przygotować się psychicznie na tę sytuację. Dla wielu rodziców już sama myśl, że ich dziecko może być niepełnosprawne, jest na tyle irracjonalna, obezwładniająca i szokująca, że nie są w stanie jej przyjąć. Wciąż żyją nadzieją, że diagnoza może się nie potwierdzić. Dopiero z czasem, gdy nadejdzie etap akceptacji, wielką pomocą będzie grupa wsparcia. W ramach działalności różnych organizacji pozarządowych działają grupy wsparcia dla rodziców dzieci z niepełnosprawnościami. Dla wielu rodziców to bezcenne, gdyż nikt ich nie zrozumie tak, jak inni rodzice w podobnej sytuacji. W grupach znajdują nie tylko wsparcie psychologiczne, ale też konkretne informacje – gdzie znaleźć dobrego lekarza, jak starać się o dofinansowanie, gdzie taniej kupić leki.



Jeśli w Twoim domu trzeba dostosować przestrzeń do bardziej samodzielnego funkcjonowania osoby niepełnosprawnej, możesz skorzystać ze wsparcia PFRON.

Jednym z jego zadań jest dofinansowanie likwidacji barier architektonicznych w mieszkaniu czy przy wejściu do budynku. Może to być budowa podjazdu, montaż barierki, poszerzenie drzwi lub przerobienie wanny na brodzik. Aby uzyskać wsparcie finansowe, udaj się do Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Twoim powiecie. Można też starać się o dofinansowanie sprzętu, który ułatwia codzienne funkcjonowanie.

Zdaniem Sileńskiej, by zaakceptować niepełnosprawność dziecka, potrzebny jest czas. Niekiedy musi go upłynąć bardzo dużo. Ważne jest, by otwierać się na docierające do nas wsparcie lub szukać go. Warto również szukać sprawdzonych i rzetelnych informacji, dzięki którym łatwiej będzie nam oswajać się z tym, co może nas czekać w związku z niepełnosprawnością dziecka.

Jeżeli czujemy, że, mimo starań i samodzielnej pracy nad sobą, nie odnajdujemy ukojenia, warto skorzystać ze specjalistycznej pomocy psychologicznej lub psychoterapeutycznej. Niekiedy nawet jedna konsultacja może pomóc wejść na inny tor myślenia i wesprzeć w procesie radzenia sobie z lękiem o chore dziecko i własne możliwości opieki nad nim. ●

OGRANICZANIE SNU JEST OFICJALNIE UZNAWANE ZA FORMĘ PRZEMOCY PSYCHICZNEJ. LUDZIE, KTÓRZY JEJ DOŚWIADCZYLI, TWIERDZĄ, ŻE ZNIEŚĆ JĄ TRUDNIEJ NIŻ GŁÓD I PRAGNIENIE. WSPÓŁCZEŚNIE SPORA LICZBA OSÓB SYPIA KRÓCEJ LUB GORZEJ, NIŻ POWINNA, I TO NIE DLATEGO, ŻE SĄ WIĘZNIAMI RÓŻNEGO TYPU STOSUJĄCYCH TĘ TORTURĘ SŁUŻB...

Z bezsennością DO ŁÓŻKA



Sen to jedna z podstawowych potrzeb fizjologicznych człowieka. Regeneruje ciało i umysł, przywraca energię, poprawia nastrój oraz zdolności poznawcze. Już jedna zardwana noc wystarczy, żebyśmy następnego dnia chodzili jak zombie. Jeśli takie sytuacje zdarzają się sporadycznie, nie ma się czym martwić, gdyż organizm sobie z nimi poradzi. Gorzej, gdy niedosypianie staje się regułą, a to w dzisiejszych czasach niestety staje się normą.

Mało snu – wiele problemów

Zaburzenia snu dotyczą przede wszystkim mieszkańców krajów rozwiniętych. Badania mówią, że na bezsenność (najczęściej występujące zaburzenie tego typu) krótkotrwale cierpi co drugi, a przewlekłe co piąty z nich. Osoby te nie tylko czują się zmęczone i gorzej funkcjonują w pracy czy w szkole. Permanentny niedobór snu oraz

niska jego jakość (co także mieści się w kryteriach bezsenności) zwiększają ryzyko poważnych problemów zdrowotnych, takich jak cukrzyca, zaburzenia metaboliczne, otyłość, nadciśnienie tętnicze, depresja, a także pogarszają odporność oraz podnoszą ogólny wskaźnik śmiertelności.

U dzieci i młodzieży, które z zasady potrzebują znacznie więcej snu niż dorośli, deficyty w tym zakresie mają jeszcze gorsze skutki, negatywnie wpływają również na ich rozwój intelektualny i emocjonalny (mogą być przyczyną m.in. zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi, czyli ADHD, oraz zaburzeń nastroju).

Siedem godzin to podstawa

Wbrew temu, co się może niektórym wydawać, sen nie jest stanem beczynności mózgu. Układ nerwowy wciąż pracuje, w dodatku jego aktywność jest zróżnicowana.

Właśnie na jej podstawie wyróżniono dwa rodzaje snu: bez szybkich ruchów gałek ocznych, w skrócie NREM, oraz z szybkimi ruchami gałek ocznych, czyli REM. Ten pierwszy składa się dodatkowo z trzech stadiów. Oba rodzaje snu następują po sobie w trakcie nocy, tworząc cykle trwające od 80 do 120 minut. Przyjmuje się, że osoby dorosłe powinny przesypiać średnio minimum 7 godzin na dobę (nie każdy jest przecież Napoleonem!), a dzieci i młodzież odpowiednio więcej (patrz tabela). Niestety zalecenia te rzadko są przestrzegane, mnóstwo osób ma problemy z zasypianiem, budzi się w trakcie snu albo wstaje zmęczonych. Dlaczego tak się dzieje? By odpowiedzieć na to pytanie, trzeba zdamować sobie sprawę, że sen reguluje wiele mechanizmów, z których podstawowe to: homeostatyczne (czyli wynikające z dążeń organizmu do przywrócenia stanu równowagi), zapotrzebowanie na sen oraz rytm okołodobowy. Mechanizmy te bardzo często zakłócamy na własne życzenie.

Najlepsze i najgorsze środki nasenne

Homeostatyczna potrzeba snu jest tym silniejsza, im dłuższy okres czuwania go poprzedza oraz im większa była wtedy aktywność fizyczna. Z tą ostatnią – dzięki zdobyciom technologii – jest u nas ostatnio na bakier. Zajęcia, które wykonujemy, czy to w pracy czy w domu, wymagają od nas minimalnej pracy mięśni, coraz mniej używamy ich też do tego, żeby się prze-mieszczać. W efekcie występująca z reguły po 16–17 godzinach od wstania potrzeba snu nie jest tak silna, by spowodować, żeby ów sen był odpowiednio długi i głęboki, a tym samym zapewniał organizmowi odpowiednią regenerację. Aby ją spotęgować, trzeba więc zafundować sobie dodatkową porcję wysiłku. Mogą to być w zasadzie dowolne ćwiczenia, bieganie, pływanie, jazda na rowerze albo po prostu szybki marsz. Ważne jest jedynie, żeby wysiłek trwał nieprzerwanie przez 30 minut oraz żeby nie wykonywać go bezpośrednio, ale co najmniej trzy godziny przed udaniem się na spoczynek (optymalna pora to godziny 17.00–18.00).

Aktywność fizyczna podnosi bowiem temperaturę ciała, a to zakłóca naturalny rytm dobowy, o którym więcej powiemy za chw-



Czas snu zalecany przez ekspertów

Grupa wiekowa	Liczba godzin na dobę
Noworodki i niemowlęta do 3. miesiąca życia	14–17
Niemowlęta (3.–12. miesiąc życia)	12–15
Małe dzieci (1.–2. rok życia)	11–14
Dzieci przedszkolne (3.–5. rok życia)	10–13
Dzieci szkolne (6.–13. rok życia)	9–11
Nastolatki (14.–17. rok życia)	8–10
Dorośli (18.–65. rok życia)	7–9
Starsi dorośli (> 65. roku życia)	7–8



ZABURZENIA SNU DOTYKAJĄ PRZED WSZYSTKIM MIESZKAŃCÓW KRAJÓW ROZWINIĘTYCH. BADANIA MÓWIĄ, ŻE NA BEZSENNOŚĆ (NAJCZĘŚCIEJ WYSTĘPUJĄCE ZABURZENIE TEGO TYPU) KRÓTKOTRWALE CIERPI CO DRUGI, A PRZEWLEKLE CO PIĄTY Z NICH. OSOBY TE NIE TYLKO CZUJĄ SIĘ ZMĘCZONE I GORZEJ FUNKCJONUJĄ W PRACY CZY W SZKOLE.

spanie i seks. Nie ma też sensu oczekiwać, że zaśniemy, jak tylko przyłożymy głowę do poduszki, jeśli po przebudzeniu dosypialiśmy, w ciągu dnia ucieliśmy sobie jedną drzemkę albo dwie drzemki i wypiliśmy morze kawy lub napojów energetycznych. Negatywny wpływ kofeiny na potrzebę snu może być widoczny do 12 godzin od jej spożycia. Niekorzystnie oddziałuje na nią także nikotyna, choć jej efekt utrzymuje się krócej (przez 2–3 godziny).

Świetlny zegar w każdym z nas

Ludzie (podobnie zresztą jak zwierzęta i rośliny) wyposażeni są w coś na kształt biologicznego zegara, który sprawia, że nasze organizmy (poza okresem tuż po narodzeniu, o czym przekonał się każdy świeżo upieczony rodzic) funkcjonują w powtarzalnym 24-godzinny rytmie. Ów zegar wyznacza m.in. dobowe zmiany poziomu hormonów, ciśnienia tętniczego, temperatury ciała (która od godziny 18.00 systematycznie spada i pozostaje obniżona do wczesnych godzin porannych), a także pory snu i czuwania. Sygnałem dla zegara jest natężenie światła, docierającego do tych struktur. Wpływa ono m.in. na poziom melatoniny, nazywanej hormonem snu – im światła jest więcej, tym szyszynka produkuje jej mniej.

Niestety, współcześnie sztuczne oświetlenie sprawia, że nasz wewnętrzny zegar szwankuje, a to prowadzi do zakłóceń rytmu dobowego. W efekcie sen nie przychodzi wtedy, kiedy powinien, czyli w nocy. Szczególnie destrukcyjne jest tu światło niebieskie, emitowane przez ekrany telewizorów, monitory komputerów oraz wyświetlacze tabletów i smartfonów. Takie światło w największym stopniu hamuje wydzielanie melatoniny, jego barwa przypomina też tę, którą niebo przyjmuje przed świtem, gdy słońce wstaje, a nie zachodzi.

Jak wejść we właściwy rytm?

By więc wzmocnić narażony na zakłócenia dobowy rytm, a tym samym wyregulować pory snu i czuwania, należy wstawać zawsze (także w weekendy oraz po „ciężkich” nocach) o tej samej porze. Następnie trzeba odstąpić okna i jak najdłużej przebywać na świetle dziennym, wychodząc na zewnątrz. Wieczorem zaś przeciwnie – wskazane jest unikanie ekspozycji na światło, zwłaszcza to padające bezpośrednio na oczy oraz niebieskie. Z tego względu bardzo ważne jest, żeby powstrzymać się od oglądania telewizji oraz używania urządzeń typu laptopy czy smartfony na co najmniej godzinę przed snem.

Przywróceniu naturalnego dobowego rytmu sprzyjają także regularne pory spożywania posiłków. Ważne jest też, by na nocny spoczynek udawać się zrelaksowanym, a więc nie wykonywać przed nim czynności, które angażują nas nie tylko fizycznie, ale umysłowo i emocjonalnie. Stąd np. wieczorne rozmowy z gatunku trudnych, odbywane face to face, przez telefon czy też za pośrednictwem Internetu albo portali społecznościowych nie są najlepszym pomysłem. A jeśli przed snem zdarzy się coś, co wytrąci nas z równowagi, to z położeniem się do łóżka najlepiej trochę poczekać.

Gdy Morfeusz nie chce wziąć w objęcia...

Snu nie da się wymusić ani nagromadzić go na zapas. Strategia odsypiania zarwanych w ciągu tygodnia nocy podczas weekendu w dłuższej perspektywie także się nie sprawdzi. Spać po prostu trzeba chodzić wtedy, kiedy pojawia się taka potrzeba. Jeśli natomiast zdarzy się, że czujemy się zmęczeni i kładziemy się, ale zamiast zasnąć tylko przekręcamy się z boku na bok, to trzeba wstać. W takich wypadkach można spróbować chwilę poczytać albo posłuchać relaksującej muzyki. Złym pomysłem jest natomiast sięganie po alkohol. Kieliszek koniaku czy nalewki albo butelka piwa wypite przed spoczynkiem nie powodują, że śpimy lepiej – wręcz przeciwnie, sprawiają, że sen choć przychodzi szybciej, jest płytki i przerywany, a więc mało efektywny.

Zdrowy sen bez tabletek

Jeśli mamy problemy z zasypianiem albo sen nie daje nam wypoczynku, a nie jest to związane z żadną chorobą psychiczną czy somatyczną, to zamiast sięgać od razu po tabletki, warto najpierw zadbać o to, żeby w ciągu dnia odpowiednio się zmęczyć. Dodatkowo należy postarać się żyć zgodnie z naturalnym dobowym rytmem, a przynajmniej mniej go zakłócać.

Do nocnego wypoczynku warto się także odpowiednio przygotować. Już samo obniżenie temperatury w miejscu, gdzie śpimy do uznawanych za optymalne 18–21°C naprawdę potrafi zdziałać cuda. Obok podajemy kilka kluczowych zasad tzw. higieny snu, których przestrzeganie przyczyni się do tego, że będziemy wstawać z łóżka jak nowo narodzeni. ●

CO ROBIĆ, BY ZDROWO SPAĆ:



AUTOR: AGATA SKOLIMOWSKA

NLPZ POD LUPĄ

MIGRENA, EKSTRAKcja ZĘBA, BÓL MIESIĄCzkOWY, BÓLE REUMATYCZNE, BÓLE W PRZEBIEGU CHOROBY NOWOTWOROWEJ, ALE TEŻ GORĄCZKA POWODOWANA PRZEZIĘBIENIEM – TO NAJCZĘSTSZE (CHOĆ NIE JEDYNE) POWODY SIĘGANIA PO NIESTEROIDOWE LEKI PRZECIWPALNE. ICH DZIAŁANIE PRZECIWPÓŁOWE, PRZECIWPORĄCZKOWE I PRZECIWPALNE SPRAWIA, ŻE SĄ ONE UNIWErsALNYM REMEDIUM NA BÓŁ O UMIARKOWANYM I ŚREDNIM NASILENIU ORAZ SEZONOWE INFЕКCJE. CO TRZEBA O NICH WIEDZIEĆ, ŻEBY TERAPIA NLPZ BYŁA SKUTECZNA I BEZPIECZNA?

Główny mechanizm działania NLPZ polega na blokowaniu powstawania prostaglandyn, hormonów pośredniczących w rozwoju stanu zapalnego. Prostaglandyny, które powstają w uszkodzonych lub dotkniętych stanem zapalnym tkankach, powodują pojawienie się bólu, obrzęków i gorączki.

NLPZ vs. ból

Ból to bez wątpienia jedno z największych wyzwań dla medycyny i najważniejsza przyczyna zgłaszania się pacjentów na wizytę lekarską. Dzisiaj jesteśmy w stanie skutecznie leczyć zarówno ból ostry, jak i przewlekły, jednak stosowanie leków przeciwbólowych ma swoje ograniczenia. Wszystkie one mają skutki uboczne, a niektóre z nich mogą prowadzić do uzależnienia. Dlatego należy stosować je ściśle

według wskazań na opakowaniu. Niestety, ponieważ część leków przeciwbólowych sprzedawana jest bez recepty (w tym niektóre NLPZ), wielu pacjentów uważa, że są bezwarunkowo bezpieczne i można je przyjmować, nie zwracając uwagi ani na dawki, ani na odstępy czasu pomiędzy nimi. Kolejną ważną kwestią jest dostosowywanie rodzaju leków do natężenia bólu. Chodzi o to, by ból o lekkim lub umiarkowanym natężeniu nie zwalczać zbyt silnymi lekami. Pomocna w tym jest tzw. drabina analgetyczna opracowana w 1986 roku przez Światową Organizację Zdrowia. Porządkuje ona stosownie leki w zależności od nasilenia bólu i składa się z trzech pięter:

- 1. Analgetyki nieopiodowe** – paracetamol, niesteroidowe leki przeciwpalne.
- 2. Słabe opiody** – tramadol, kodeina, dihydrokodeina, małe dawki morfiny, oksykodonu, hydromorfonu.
- 3. Silne opiody** – morfina, oksykodon, fentanyl, metadon, buprenorfina.

DO NAJCZĘŚCIEJ STOSOWANYCH LEKÓW Z GRUPY NIESTEROIDOWYCH PRZECIWPALNYCH ZALICZA SIĘ POCHODNE KWASU PROPIONOWEGO – IBUPROFEN, NAPROKSEN, FLURBIPROFEN I KETOPROFEN.

NLPZ stosowane są w przypadku bólu ostrego i przewlekłego, którego natężenie nie przekracza 4. w 10-stopniowej skali numerycznej. W przypadku silniejszych dolegliwości stosuje się je w połączeniu z opiodami.

Słabe, umiarkowane i silne

Niesteroidowe leki przeciwpalne (podobnie jak inne leki z grupy nieopiodowych przeciwbólowych) różnicuje się ze względu na siłę i czas ich działania. To ułatwia dobranie leku do charakteru bólu.

NLPZ z krótkim okresem półtrwania uważa się za bezpieczniejsze. NLPZ o długim okresie półtrwania nie zaleca się u pacjentów powyżej 65. roku życia ze względu na duże ryzyko wystąpienia działań niepożądanych.

Jeśli ból nie znika?

Zdarza się, że nawet bardzo skuteczny lek z grupy NLPZ podany w odpowiedniej dawce nie daje zadowalającego efektu przeciwbólowego. Brak odpowiedzi na leczenie może wynikać z samej budowy i właściwości chemicznych preparatu. W takich przypadkach nie należy forsować maksymalnych dawek, ale zmienić lek na inny. Bezwzględnie należy unikać łączenia dwóch leków z grupy niesteroidowych leków przeciwpalnych. Takie połączenia nie zwiększają efektu przeciwbólowego, powodują natomiast znaczny wzrost ryzyka wystąpienia groźnych działań niepożądanych.

CHARAKTER BÓLU

Ostry ból zapalny o umiarkowanym natężeniu 	„Słabe” NLPZ o krótkim okresie półtrwania, a także np. paracetamol	ibuprofen, salicylany, kwas mefenamowy
Ból o umiarkowanym lub silnym natężeniu, np. bóle menstruacyjne, migrena 	NLPZ o „umiarkowanej” sile działania i umiarkowanym okresie półtrwania	diflunisal, naproksen 
Ból w reumatoidalnym zapaleniu stawów lub w chorobie zwyrodnieniowej stawów 	„Silne” NLPZ o krótkim okresie półtrwania	diklofenak, deksketoprofen, flubiprofen, indometacyna
Ból zapalny, ból nowotworowy (przerzuty do kości) 	„Silne” NLPZ o długim okresie półtrwania	meloksykam, piroksykam, tenoksykam

Działania niepożądane

NLPZ mogą być przyczyną powikłań ze strony wielu układów: przewodu pokarmowego, układu krążenia, nerek, wątroby. Na powikłania narażeni są przede wszystkim pacjenci ze zwiększonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych, w podeszłym wieku, cierpiący na chorobę wrzodową,

przyjmujący jednocześnie leki steroidowe oraz przeciwzakrzepowe. Najczęściej stosowanie NLPZ skutkuje dolegliwościami przewodu pokarmowego, takimi jak: bóle w nadbrzuszu, poposiłkowe uczucie pełności, a także utrata apetytu, odbijanie, bóle brzucha o różnym nasileniu, nudności, wymioty, biegunki, zaparcia, wzdęcia. ●

REKLAMA

NOWOŚĆ!



COLDREX JUNIOR^C

JEDEN LEK NA WIELE OBJAWÓW PRZEZIĘBIENIA I GRYPY U DZIECI

DLA DZIECI W WIEKU 6-12 lat

Coldrex Junior C, (300 mg + 5 mg + 20 mg)/saszetkę, proszek do sporządzania roztworu doustnego.

Skład: Jedna saszetka zawiera: paracetamol (*Paracetamolum*) 300 mg, chlorowodorek fenylefryny (*Phenylephrini hydrochloridum*) 5 mg, kwas askorbowy (*Acidum ascorbicum*) 20 mg. **Wskazania do stosowania:** Krótkotrwałe, objawowe leczenie grypy lub przeziębienia, przebiegających z gorączką, dreszczami, bólem głowy, bólem gardła, nieżytu nosa (kataru) u dzieci w wieku 6-12 lat. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na paracetamol, fenylefrynę, kwas askorbowy lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Ciężka niewydolność wątroby lub nerek. Przyjmowanie: zydowudyny, inhibitorów monoaminooksydazy (MAO) i okres 2 tygodni po zakończeniu ich stosowania. Stosowanie u dzieci poniżej 6 lat. **Podmiot odpowiedzialny:** Omega Pharma Poland Sp. z o.o.

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

PRO...STO

DO CELU!

AUTOR: AGATA SKOLIMOWSKA

WYPISUJĄC RECEPTĘ NA ANTYBIOTYK, LEKARZ ZWYKLE ZALECA, BY PRZYJMOWAĆ GO RAZEM Z LEKIEM OSŁONOWYM – PROBIOTYKIEM, PREBIOTYKIEM LUB SYNBIOTYKIEM. JEDNAK ŻYWE KULTURY PROZDROWOTNYCH BAKTERII POMOCNE SĄ TAKŻE PRZY NAWRACAJĄCYCH INFEKCIACH INTYMNYCH, BIEGUNCE, PROBLEMACH Z TRAWIENIEM ORAZ NIEDOSTATECZNĄ ODPORNOŚCIĄ.

Antybiotyki (z którymi najczęściej przyjmowane są wspomniane biotyki) zwalczają nie tylko bakterie chorobotwórcze, ale również dobroczynną florę bakteryjną organizmu. W wyniku antybiotykoterapii mogą pojawiać się problemy przewodu pokarmowego: biegunka, wzdęcia, bóle brzucha, wymioty, nudności czy brak apetytu. Zniszczenie flory bakteryjnej jelit dodatkowo osłabia organizm i czyni go podatnym na kolejne zakażenia. Na wszystkie te problemy jest jednak łatwo dostępne lekarstwo.

Probiotyki, prebiotyki, synbiotyki

Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia probiotyki to preparaty lub produkty żywnościowe zawierające pojedyncze lub mieszane hodowle żywych drobnoustrojów, które, jeśli zostały podane w odpowiedniej ilości, przynoszą korzystny efekt zdrowotny. Drobnoustroje te produkują kwas mlekowy i fizjologicznie występują w mikroflore przewodu pokarmowego człowieka. Charakteryzują się tym, że dobrze przylegają do nabłonka jelita, dlatego nie są łatwe do usunięcia (np. w trakcie wymiotów czy biegunki). Są też odporne na kwas solny zawarty w żołądku, enzymy trawienne i kwasy żółciowe. Najczęściej jako probiotyki wykorzystuje się bakterie kwasu mlekowego z rodzajów *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*. Prozdrowotne właściwości wykazują także niektóre gatunki bakterii *Escherichia* i *Bacillus* oraz drożdże *Saccharomyces cerevisiae ssp boulardi*.

Z kolei prebiotyki to składniki pożywienia, które nie ulegają trawieniu, ale pobudzają wzrost lub aktywność korzystnych dla organizmu bakterii obecnych w jelicie grubym. Prebiotykami mogą być: niestrawiona skrobia, polisacharydy i oligosacharydy. Szczególną uwagę zwraca się na sacharydy z grupy inulin i fruktozooligosacharydy, które występują m.in. w czosnku, cebuli, bananach, cykori, porach, a także w pszenicy. Są one selektywnie trawione przez bifidobakterie (drugie, oprócz kwasu mlekowego, najczęściej występujące bakterie w przewodzie pokarmowym człowieka) i powodują znaczący wzrost korzystnych bakterii w jelicie. Produkty i preparaty, w których składzie występują obok siebie prebiotyki i probiotyki, to synbiotyki. Takie połączenie sprawia, że do organizmu dostarczane są żywe drobnoustroje probiotyczne, dzięki którym zostaje przywrócona i odbudowana prawidłowa mikroflora, a dodatek prebiotyku wzmacnia namnażanie się bakterii w jelicie.

Wszechstronni dobroczyńcy

Drobnoustroje probiotyczne zapobiegają biegunce związanej z antybiotykoterapią oraz skracają czas trwania ostrej biegunki infekcyjnej. Ponadto niektóre badania kliniczne wskazują, że probiotyki mogą być skuteczne także w zapobieganiu biegunkom szpitalnym i tym związanym z podróżą. Biotyki te wykorzystuje się w profilaktyce i leczeniu alergii, infekcji dróg oddechowych i układu pokarmowego – w leczeniu zespołu jelita drażliwego, zaparcć czynnościowych oraz nieswoistego zapalenia jelit.

Badania z udziałem dzieci sugerują natomiast, że podawanie probiotyków zmniejsza występowanie atopowego zapalenia skóry u niemowląt, łagodzi objawy astmy u dzieci, obniża częstość zachorowań na choroby górnych dróg oddechowych, a tym samym redukuje konieczność stosowania antybiotyków u najmłodszych pacjentów. Z kolei kobiety coraz częściej sięgają po probiotyki ginekologiczne, które chronią przed infekcjami intymnymi. ●

Probiotyki:

ułatwiają proces trawienia

zwiększają wchłanianie witamin i minerałów

przy kuracjach antybiotykowych chronią mikroflorę jelitową

wpływają na układ immunologiczny, zwiększając odporność na zakażenia

niektóre szczepy działają przeciwalergicznie i przeciwnowotworowo

łagodzą objawy nietolerancji laktozy

działają leczniczo i profilaktycznie w przypadku infekcji intymnych

Maleństwo *mamy* pod najlepszą ochroną

Mikroflora (mikrobiota) zasiedlając jelita we wczesnym okresie rozwoju programuje organizm dziecka, wpływając na jego zdrowie. Nieprawidłowy skład, opóźnienia w jej tworzeniu, mogą być związane z powstawianiem dolegliwości np. ze strony układu pokarmowego czy immunologicznego. **Probiotyki to skuteczna strategia postępowania w odbudowie mikrobioty jelit i wsparcie w:** kolkach, bólach brzucha, wzdęciach, zaparciach, to również zabezpieczenie organizmu dziecka przed infekcjami.

Vivomixx® Krople to kompozycja **8 szczepów bakterii probiotycznych** wyselekcjonowanych z fizjologicznej mikroflory jelitowej, wybranych ze względu na ich aktywną współpracę w działaniu biologicznym (synergii). Ich skuteczność i bezpieczeństwo potwierdzono w setkach publikacji naukowych z całego świata, a także przez ponad 15 lat stosowania.

Vivomixx® Krople to:

- suplement diety do stosowania już od pierwszego dnia życia dziecka,
- **dostępne opakowania:**
1 buteleczka 5 ml z nakrętką z proszkiem 500 mg z 1 kroplomierzem,
2 buteleczki 5 ml z nakrętką z proszkiem 500 mg z 2 kroplomierzami.

Oryginalna Formuła Prof. Claudio De Simone: *Streptococcus thermophilus* DSM24731®, *Bifidobacterium longum* DSM24736®, *Bifidobacterium breve* DSM24732®, *Bifidobacterium infantis* DSM24737®, *Lactobacillus acidophilus* DSM24735®, *Lactobacillus plantarum* DSM24730®, *Lactobacillus paracasei* DSM24733®, *Lactobacillus delbrueckii ssp. bulgaricus* DSM24734®.

Oryginalna Formuła
Prof. Claudio De Simone



NOWOŚĆ!
OPAKOWANIE
Z 1 BUTELECZKĄ

■ **Ilość** ■ **Różnorodność** ■ **Synergia** ■ **Skuteczność**

Bibliografia dostępna na życzenie.
www.pharmabest.pl

 PHARMABEST

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

Infekcje uszu

POSTĘPOWANIE

INFEKCJE USZU TO BARDZO POWSZECHNY I SZEROKI TEMAT. POSTĘPOWANIE JEST UZALEŻNIONE OD LOKALIZACJI ORAZ ETIOLOGII. INFEKCJE MOGĄ TOCZYĆ SIĘ W UCHU ZEWNĘTRZNYM, DO KTÓREGO ZALICZAMY: MAŁŻOWINĘ USZNĄ, PRZEWÓD SŁUCHOWY ZEWNĘTRZNY ORAZ ZEWNĘTRZNĄ STRONĘ BŁONY BĘBENKOWEJ, A TAKŻE UCHO ŚRODKOWE, W SKŁAD KTÓREGO WCHODZI BŁONA BĘBENKOWA, JAMA BĘBENKOWA, KOSTECZKI SŁUCHOWE, TRĄBKA SŁUCHOWA ORAZ ZEWNĘTRZNA CZĘŚĆ OKIENKA OWALNEGO.

Jaka jest najczęstsza etiologia zapalenia ucha zewnętrznego i środkowego?

Zakażenia ucha zewnętrznego mogą być wywołane przez bakterie, wirusy i grzyby. W przypadku zakażeń bakteryjnych może występować ból okolicy małżowiny usznej, obrzęk, ocieplenie oraz gorączka. Zapalenie ucha zewnętrznego występuje zazwyczaj obustronnie. Nasilony ból może być objawem zapalenia tkanki podskórnej lub przewodu słuchowego zewnętrznego, wtórne do zakażenia gronkowcowego. *Staphylococcus aureus* jest jednym z najczęstszych patogenów bakteryjnych powodujących zapalenie ucha zewnętrznego. Jeśli zakażenie gronkowcowe ma ciężki przebieg to stanowi wskazanie do podania antybiotyków systemowo. Czyrączność to bakteryjne zapalenie mieszków włosowych w obrębie małżowiny usznej i przewodu słuchowego. Objawem jest ból, nasilający

się podczas poruszania małżowiną uszną. Poza zakażeniem bakteryjnym w uchu zewnętrznym może toczyć się proces zapalny o podłożu wirusowym. Do infekcji wirusowych można zaliczyć półpaśca usznego (zespół Ramsaya i Hunta). Objawami półpaśca usznego – choroby wywołanej przez wirusa VZV są wykwity skórne o typie pęcherzyków w okolicy małżowiny usznej i przewodu słuchowego zewnętrznego. Bardzo silny ból ucha często poprzedza wystąpienie zmian skórnych. Przyczyną bólu jest zajęcie zwoju nerwu twarzowego. Konsekwencją nieleczzonego lub zbyt późnego włączenia leczenia półpaśca ucha może być niedowład nerwu twarzowego. Leczeniem z wyboru jest acyklowir – lek antywirusowy. Świąd i gęsty, kleisty wyciek z ucha o nieprzyjemnym zapachu mogą pojawić się przy zakażeniach grzybiczych (najczęściej z rodzaju *Candida* i *Aspergillus*). Drapanie prowadzi do uszkodzenia naskórka i nad-

każenia bakteryjnego. Do ciężkich stanów w okolicy ucha zewnętrznego należy złośliwe zapalenie ucha zewnętrznego. Charakteryzuje się ono: ciężkim stanem ogólnym chorego, bólem ucha, który promieniuje do stawu skroniowo-żuchwowego i do okolicy skroniowej, wyciekami ropnymi i narastającymi zaburzeniami słuchu. Szerzenie się nacieku zapalnego także może doprowadzić do porażenia nerwu twarzowego. Mówiąc o zapaleniu ucha zewnętrznego, nie można zapomnieć o schorzeniu potocznie zwanym „ucho pływak”. Jest to zapalenie przewodu słuchowego zewnętrznego o podłożu bakteryjnym. Do zakażenia bakterią *Pseudomonas aeruginosa*, rzadziej *S. aureus*, dochodzi podczas kąpieli w zbiornikach wodnych. Zakażenia te stosunkowo często występują w okresie wakacyjnym. Objawem infekcji jest ból ucha, poprzedzony często objawami przeziębienia. Leczeniem z wyboru jest antybiotykoterapia.

Zapalenie ucha środkowego można podzielić na zapalenia ostre, przewlekłe i wysiękowe. W patogenezie zapalenia ucha środkowego czynnikami predysponującymi są zaburzenia drożności trąbki słuchowej, dysfunkcja rzęsek oraz obecność zakażenia górnych dróg oddechowych. W większości przypadków zapalenie ucha środkowego poprzedzone jest infekcją nieżytową nosa i górnych dróg oddechowych. Problem zapaleń ucha dotyczy szczególnie dzieci. Wynika to z kilku przyczyn. U małych dzieci układ odpornościowy nie jest jeszcze w pełni wykształcony a u większych istnieje większe narażenie na drobnoustroje, szczególnie u dzieci przedszkolnych. Odmianą zapalenia ucha środkowego jest wysiękowe zapalenie ucha, które charakteryzuje się obecnością nieropnego płynu w jamie bębenkowej przy zachowanej błonie bębenkowej bez towarzyszących objawów ogólnych zapalenia. Płyn może mieć charakter surowiczy, surowiczno-słuzowy lub śluzowy. Tutaj sytuacja nieco się komplikuje, gdyż objawy mogą być bardziej nasilone. Leczenie wysiękowego zapalenia ucha także jest odmienne. Wysię-

DO CIĘŻKICH STANÓW W OKOLICY UCHA ZEWNĘTRZNEGO NALEŻY ZŁOŚLIWE ZAPALENIE UCHA ZEWNĘTRZNEGO. CHARAKTERYZUJE SIĘ ONO: CIĘŻKIM STANEM OGÓLNYM CHOREGO, BÓLEM UCHA, KTÓRY PROMIENIUJE DO STAWU SKRONIOWO-ŻUCHWOWEGO I DO OKOLICY SKRONIOWEJ, WYCIEKIEM ROPNYM I NARASTAJĄCYMI ZABURZENIAMI SŁUCHU.

kowe zapalenie ucha jest najczęściej spotykaną przyczyną niedosłuchu u dzieci, będąc jednocześnie najczęściej rozpoznawaną chorobą u dzieci w Stanach Zjednoczonych. Dotyka 80% pacjentów od urodzenia do wieku szkolnego. Największą zapadalność obserwuje się do 10. roku życia ze szczegól-

nym nasileniem w okresie jesienno-zimowym i wczesnowiosennym.

Postępowanie w infekcjach uszu

Leczenie zapaleń ucha zależne jest od wieku pacjenta, lokalizacji oraz intensywności stanu zapalnego. Większość zapaleń ucha ma podłoże wirusowe, wobec tego leczeniem z wyboru jest leczenie objawowe. Istotne jest zwalczanie bólu oraz stanu zapalnego. W leczeniu stosuje się niesteroidowe leki przeciwzapalne, jak np. ibuprofen, nurofen. Ważnym elementem postępowania jest pozostanie w domu na co najmniej tydzień. Jeśli zapaleniu towarzyszy wysięk, wysoka gorączka, obustronne zapalenie lub osoba posiada niedobory odporności, zaleca się zastosowanie antybiotyku. Szczególne znaczenie takiego postępowania występuje u dzieci. Podanie antybiotyku może chronić przed występowaniem powikłań bakteryjnego zapalenia ucha. Antybiotykiem pierwszego rzutu w zapaleniach ucha środkowego jest amoksylicyna. Rozpoznanie zapalenia ucha środkowego jest możliwe podczas otoskopii u lekarza laryngologa lub lekarza internisty. ●

REKLAMA

FONIX
BÓL USZU

PIERWSZY SPRAY, KTÓRY DZIAŁA PRECYZYJNIE NA*:

- 1 BÓL
- 2 INFEKCJE
- 3 PODRAŻNIENIA

9 SKŁADNIKÓW:



OLEJ Z LIŚCI OLIWKI EUROPEJSKIEJ
to jeden z najlepszych naturalnych środków łagodzący ból i zapobiegający infekcjom.



OLEJEK Z LIŚCI CYNAMONOWCA CEJLOŃSKIEGO posiada właściwości pobudzające zwalczanie zakaźnych patogenów. Stanowi też doskonały środek łagodzący ból ucha.



WYCIĄG Z KORALOWCA GORGONIA
to bezpieczny i skuteczny środek przeciwzapalny.

WYCIĄG Z PALMY SABAŁOWEJ KOMPLEKS FITOSTEROLI BISABOLOL
OLEJ Z LIŚCI MURRAYA KOENIGA (liście curry)
OLEJ SEZAMOWY
OLEJEK Z MIĘTY ZIELONEJ



Wyrób medyczny

Skuteczny skład.

Wygodna forma spray'u.

Dla dzieci powyżej 3 roku życia i dorosłych.

Bez konserwantów.
Po otwarciu należy produkt zużyć w ciągu 12 mcy.

* Działanie w obrębie ucha zewnętrznego.

AUTOR: ŁUCJA BIEDRZYŃSKA

ŁUSZCZYCA

PROBLEM NIE TYLKO SKÓRY

W ŚWIECIE NAUKI NIE USTAJĄ SPORY NA TEMAT PRZYCZYN ŁUSZCZICY. WIELU LEKARZY ZALICZA JĄ DO CHOROŢ AUTOIMMUNOLOGICZNYCH. INNI – BIORĄC POD UWAGĘ JEJ CZĘSTE WYSTĘPOWANIE U DZIECI CHORYCH RODZICÓW – WSKAZUJĄ PRZEDŁ WSZYSTKIM NA JEJ PODŁOŻE GENETYCZNE.

Łuszczyca jest chorobą przewlekłą, na którą w Polsce cierpi około 2% populacji. To schorzenie dermatologiczne objawia się zwiększoną proliferacją naskórka, czyli jego przyspieszonym wytwarzaniem. Skutkiem tego są warstwienia naskórka przypominające łuski. Choć nie boli i teoretycznie można z nią bez problemów funkcjonować, jest dużym obciążeniem także dla psychiki pacjentów, u wielu z nich prowadząc do depresji.

Od zmian na skórze po stawy

Stan zapalny w łuszczyce może mieć różne nasilenie: mogą to być dyskretne zmiany grudkowe albo i rozległe ogniska plackowate lub krostkowe. Dla łuszczycy charakterystyczne są grudki w kolorze czerwonym lub czerwono-brunatnym o różnej wielkości, wyraźnie odcinające się od otaczającej zdrowej skóry i pokryte łuskami w białą-srebrnym kolorze. Najczęściej spotykane odmiany łuszczycy to:

- wysiękowa – zmiany zlokalizowane są głównie w okolicy fałdów skóry (w pachwinach, pod pachami i kolanami);
- krostkowa – najcięższa postać choroby, występuje ostry stan zapalny, a na całej skórze obecne są czerwone krostki, niekiedy postać krostkowa dotyczy jedynie dłoni i stóp;
- uogólniona – ciężka postać łuszczycy, w której zmiany chorobowe dotyczą całej skóry (erytrodemia), zazwyczaj spowodowana jest zmianą lub odstawieniem leczenia, pacjenci mają gorączkę;
- stawowa – może przebiegać bez zmian skórnych, jest ciężką chorobą przypominającą reumatoidalne zapalenie stawów lub zeszytniające zapalenie stawów kręgosłupa.

Łuszczyca może zająć też paznokcie. Przy tej postaci mamy do czynienia z dość słabo widocznymi wgłębieniami w płytce paznokciowej. Widać jednak gołym okiem, że paznokcie są żółte, łamliwe i rozdławające.

Zaostrzenie objawów

Istnieje wiele czynników środowiskowych, które mogą przyczynić się do wystąpienia łuszczycy lub

nasilania zmian u osób z już zdiagnozowaną chorobą. Są to m.in.: zakażenia, niektóre leki, urazy chemiczne i mechaniczne, stres, palenie papierosów i picie alkoholu, nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV, niewłaściwie dobrane kosmetyki.

PARADOKSALNIE ZAOSTRZENIE CHOROBY MOŻE NASTĄPIĆ W WYNIKU LECZENIA, JEŚLI DAWKI LEKÓW LUB NAŚWIETLANIA SKÓRY NIE SĄ DOBRZE DOPASOWANE DO STANU PACJENTA.

Od łuszczycy do cukrzycy?

Przy łuszczyce procesy zapalne, toczące się w różnych miejscach w organizmie, mogą przez wiele lat niszczyć naczynia krwionośne, w tym tętnice wieńcowe. To przyczynia się do rozwoju miażdżycy tętnic, nadciśnienia tętniczego, a w konsekwencji osoby z łuszczycą częściej i w młodszy wieku zapadają na zawały serca i udary mózgu. Łuszczyca jest też powiązana z zaburzeniami metabolicznymi, takimi jak otyłość i cukrzyca.

Leczenie zmienionej skóry

Leczenie łuszczycy pod kontrolą dermatologa to zasadniczo działanie miejscowe. Czasem polega na naświetlaniu promieniami ultrafioletowymi. Aby efekt był zadowalający, zabiegi (około 20) należy rozłożyć w okresie 2–3 tygodni. Kiedy jednak leki naskórne (preparaty keratolizujące, maści sterydowe, preparaty immunosupresyjne i lipobazy) czy naświetlania (przed którymi należy przyjąć leki światłoczułe) nie pomagają, lekarz może wdrożyć leczenie doustne. Stan skóry chorego w dużym stopniu zależy też od jego diety oraz sposobów pielęgnacji skóry. Zaleca się wyeliminowanie z diety czekolady, kawy, miodu, wieprzowiny i ostrych przypraw. Niewskazane są również warzywa strączkowe. Bez względu na to należy unikać alkoholu i papierosów (także przebywania w zadymionych pomieszczeniach). Do jadłospisu trzeba natomiast wprowadzić produkty bogate w kwasy tłuszczowe omega-3 i witaminę D. Skórę często trzeba nawilżać różnymi balsamami, olejkami lub wazeliną (dobrze w tej roli sprawdzają się emolienty). Polecane są także kosmetyki z mocznikiem, który w zależności od stężenia może mieć działanie nawilżające lub złuszczaające. Lepiej brać

A co z przyłuszczycą?

Wbrew nazwie przyłuszczyca nie ma nic wspólnego z łuszczycą. To grupa dolegliwości skórnych, częściej występujących u mężczyzn, których przyczyna nie jest poznana. Objawia się nadmiernie łuszczącą się skórą. Jej ostra postać to wysyp zmian pod różną postacią, być może wywołany infekcją (np. paciorkowcem). Plamiste, grudkowe zmiany przeobrażają się w pęcherzyki i nadżerki pokryte strupami. Towarzyszy temu nieznosne swędzenie. Choroba często mija samoistnie, jednak potrafi pozostawić widoczne blizny, podobne do tych po ospie wietrznej.

prysznic niż długie kąpiele, by nie przesuszać skóry. Odradza się stosowania gąbek oraz tradycyjnego mydła, które z powodu zasadowego pH wysusza skórę. ●

REKLAMA



Skóra pod pełną ochroną

Lekki krem nawilżający z ksylitolem i beta-glukanem

POLFA TARCHOMIN S.A.



AUTOR: AGNIESZKA MONIŃSKA-CHMURZYŃSKA
MAGISTER FARMACJI

Musssisz TO WIEDZIEĆ!

STAJĄC PRZED WYBOREM ODPOWIEDNIEGO DLA SIEBIE LEKU LUB SUPLEMENTU, CZĘSTO MOŻEMY ZDECYDOWAĆ RÓWNIEŻ O JEGO POSTACI. NIE JEST TO ZADANIE PROSTE. KTÓRA FORMA BĘDZIE BEZPIECZNA? KTÓRA ZADZIAŁA SZYBCIEJ? KTÓRĄ MOŻEMY ZASTOSOWAĆ, A KTÓREJ NIE? UWAGĘ KONSUMENTÓW, NIE TYLKO TYCH NAJMŁODSZYCH, NA PEWNO PRZYCIĄGAJĄ TABLETKI MUSUJĄCE.

Wśród produktów w tej postaci znajdziemy głównie suplementy diety, ale też produkty lecznicze dostępne bez recepty. Do najpopularniejszych należą preparaty uzupełniające niedobory witamin i minerałów – np. magnez, wapń, witaminy C i D, tzw. multiwitaminy oraz elektrolity. Kolorowe opakowania, przyjemny smak oraz fakt, że możemy je kupić również w sklepie czy na stacji benzynowej, dają błędne poczucie swobody stosowania ich w każdej ilości. Jednak także w tym przypadku należy restrykcyjnie przestrzegać zasad dawkowania.

Uwaga na pozory

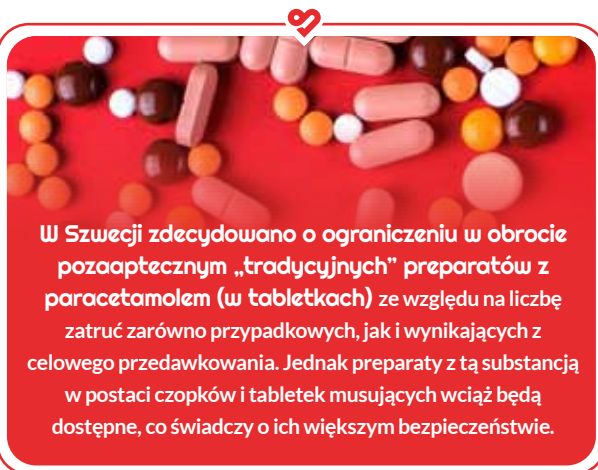
Tabletki musujące przez wiele osób traktowane są wciąż jak cukierki, które po rozpuszczeniu zmieniają się w smaczny napój. Jednak jeśli mamy do czynienia z suplementem w dużych dawkach, stwarza on zagrożenie przedawkowania niektórych składników. Jeżeli są łączone z przyjmowanymi na stałe lekami, mogą wchodzić w interakcje, np. zaburzając wchłanianie, a nawet powodując zafałszowanie wyników badań diagnostycznych.

Wśród leków dostępnych bez recepty w postaci musującej znajdziemy preparaty o różnorodnym zastosowaniu. Na przykład zawierające:

- paracetamol – przeciwbólowy, przeciwgorączkowy, w preparatach wieloskładnikowych o wzmocnionym i rozszerzonym

spektrum działania, nie należy go jednak podawać u dzieci do 3. miesiąca życia;

- kwas acetylosalicylowy – w postaci musującej często łączony jest z witaminą C, z powodzeniem stosowany w przeziębieniu;
- ambroksol, acetylocysteina – działając mukolitycznie, pomagają w mokrym kaszlu, rozrzedzają zalegający śluz i ułatwiają jego odkrztuszenie;
- ranitydyna – hamuje wydzielanie kwasu solnego w żołądku, ma zastosowanie w dokuczliwych objawach zgagi, nadkwaśności oraz bólach w nadbrzuszu.



W Szwecji zdecydowano o ograniczeniu w obrocie pozaaptecznym „tradycyjnych” preparatów z paracetamolem (w tabletkach) ze względu na liczbę zatruć zarówno przypadkowych, jak i wynikających z celowego przedawkowania. Jednak preparaty z tą substancją w postaci czopków i tabletek musujących wciąż będą dostępne, co świadczy o ich większym bezpieczeństwie.

Szybkie działanie

Tabletki musujące zaliczamy do preparatów o szybkim działaniu. Gdy coś nam doskwiera, chcemy, by ulga przyszła możliwie szybko. Jednak by tabletka mogła zadziałać, musi uwolnić substancję czynną, która wchłonie się na odpowiednim odcinku przewodu

pokarmowego. Większość preparatów musujących zawiera tzw. substancje buforowe, które „decydują” o tym, gdzie to nastąpi – w żołądku czy dopiero w jelitach. Z doustnych postaci leków najszybciej działają tabletki musujące i granulaty – ok. 5 minut, tabletki niepowlekane – ok. 15 minut, zaś powlekane – ok. 30 minut.

Wypijając lek w roztworze wodnym, pomijamy proces rozpuszczania tabletki w organizmie, a substancja czynna szybciej się wchłania. Ma to szczególne znaczenie w przypadku leków przeciwbólowych, które najlepiej zażyć w pierwszej, narastającej fazie bólu. Ich skuteczność jest wtedy najwyższa. Kiedy zaś ból się nasili, pomimo szybkiego działania tabletki musującej, jego uśmierzanie będzie trwało dłużej.

Specyfika składu

W tabletkach rozpuszczalnych znajdziemy też substancje dodatkowe, umożliwiające utrzymanie ich postaci oraz rozpad dopiero w kontakcie z wodą. Jako substancji rozsadzających, które podczas procesu rozpadu zwiększają dostępność leku, najczęściej używa się mieszaniny kwasu organicznego (kwas winowy lub cytrynowy) i węgla w postaci bezwodnej.

W kontakcie z wodą, w wyniku ich reakcji wydziela się dwutlenek węgla widoczny jako pęcherzyki gazu. W większości preparatów znajdziemy również sztuczne barwniki, aromaty, regulatory kwasowości, substancje przeciwbrylające, poprawiające smak i substancje słodzące. Należy na nie zwrócić uwagę, gdy wybieramy preparat dla osoby chorej na cukrzycę.

Zgodnie z zaleceniami

Warunkiem bezpiecznego stosowania preparatów musujących, tak jak wszystkich leków, jest przyjmowanie ich zgodnie z zaleceniami lekarza lub producenta. Ich przeznaczenie jest tożsame z klasycznymi tabletkami czy kapsułkami. Stanowią zaś dobrą alternatywę dla osób mających problemy z połykaniem.

Niektórzy wybierają tabletki musujące ze względów smakowych lub jeśli wolą po prostu wypić niż połknąć lek. Pamiętajmy, że wszystkie rodzaje tabletek musujących – zarówno leki, jak i suplementy diety – powinniśmy zwykle rozpuścić w połowie szklanki letniej, przegotowanej wody.

Dla małych, ale...

Postać musująca leku sprawdza się również u dzieci, które często jeszcze nie potrafią poradzić sobie z tabletką. Dobrym rozwiązaniem wtedy jest forma rozpuszczalna – tabletka bądź saszetka, która ułatwi dziecku przyjęcie leku i ochroni przed zakrztuszeniem się. Pamiętajmy jednak, że dzieciom można podawać jedynie preparaty dla nich przeznaczone, o odpowiednio dostosowanych dawkach.

Czy tabletki musujące mają jakieś przeciwwskazania? Tak. Ze względu na to, że po ich rozpuszczeniu pozostaje osad, nie są zalecane dla osób z kamicą nerkową. Dostaje się on do nerek, a przy długotrwałym i intensywnym stosowaniu może przyczyniać się do powstania kamieni nerkowych. ●

Megapar

Paracetamol

ANGIELSKIE WYJŚCIE Z BÓLU

Szybsze wchłanianie i działanie przeciwbólowe



Megapar, 500 mg, tabletki musujące. Każda tabletka 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 kregostupa, 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 6.1. 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

PL/PARA-EVC/007/10/18

AUTOR: ALEKSANDRA ZAŁEWSKA-STANKIEWICZ

ODDAJ ZDROWIE w czyste ręce

CHWYTAJĄ ZA KLAMKĘ, WITAJĄ SIĘ, DOTYKAJĄ SZKOLNEJ ŁAWKI, UKŁADAJĄ KŁOCKI, WYCIERAJĄ RESZTKI JEDZENIA. NASZE RĘCE SĄ W CIĄGŁYM RUCHU. KAŻDEGO DNIA TRAFIA NA NIE OD 100 DO 10 TYSIĘCY KOMÓREK DROBNOUSTROJÓW. SZCZEGÓLNIENIE MAŁE, ALE NIEZWYKLE CIEKAWSKIE, RĄCZKI DZIECI NARAŻONE SĄ NA WYWOŁUJĄCE CHOROBY PATOGENY, TYM NIEBEZPIECZNIEJSZE, ŻE ŁATWO PRZENOSZONE DO UST. DLATEGO RĘCE NALEŻY MYĆ CZĘSTO, NIE TYLKO PO WYJŚCIU Z TOALETY.

Niby każdego dnia myjemy ręce kilkanaście razy, ale wyniki badań naukowców z University of Michigan pokazują, że nie poświęcamy tej czynności należytej uwagi. Tylko 5% badanych robi to prawidłowo! Ręce myjemy nie tylko niezbyt starannie, ale i za krótko. Kilka sekund to zdecydowanie za mało, aby usunąć z nich bakterie. A mycie rąk przynajmniej przez 20 sekund zmniejsza o połowę częstość występowania biegunk.

Choroby „brudnych rąk”

Kilka lat temu ONZ postanowiła jedną datę w kalendarzu ogłosić Światowym Dniem Mycia Rąk. Mowa o 15 października. To wydarzenie wprowadzono po

szkujących danych z roku 2012, kiedy ogłoszono, że 3,5 miliona dzieci do 5. roku życia zmarło z powodu powikłań wynikających z niemycia rąk.

Jesteśmy w samym szczycie sezonu jesienno-zimowego. O tej porze roku wzrasta zapadalność na choroby zakaźne. Lekarze przypominają, że na dłoniach mogą znajdować się miliony chorobotwórczych zarazków, takich jak bakterie, wirusy, grzyby i pierwotniaki. – Przez tzw. brudne ręce przenoszą się choroby zakaźne, infekcje pasożytnicze czy wirusowe – mówi Joanna Matysiak, lekarz pediatra-alergolog z Kalisza. Trzeba tu wspomnieć chociażby o żółtaczce zakaźnej wywoływanej przez wirusa typu A.

Nawyki u najmłodszych

– Nawyki higieny kształtują się w młodym wieku. Jeśli dzieci utrwalać sobie nieprawidłowe zachowania w tym zakresie, będą je powtarzać również w dorosłym życiu. Jak pokazują nasze badania, 86% użytkowników toalet publicznych w Polsce myje ręce po skorzystaniu z toalety. Dla porównania 2 lata wcześniej podobną deklarację złożyło 91% ankietowanych – wyjaśnia Małgorzata Markowska-Skwara, marketing manager Katrin CEE.

– To niepokojąca tendencja spadkowa, tym bardziej że większość chorób zakaźnych rozprzestrzenia się przez dotyk: uściśnięcie ręki czy

kontakt z przedmiotem wcześniej dotykany przez inne osoby, takim jak klamka lub poręcz schodów – dodaje Markowska-Skwara.

CZĘSTE MYCIE RĄK TO JEDNO Z PODSTAWOWYCH ZALECEŃ W PROFILAKTYCE GRYPY. NALEŻY PAMIĘTAĆ, BY MYĆ RĘCE ZAWSZE PO POBYCIE W MIEJSCACH PUBLICZNYCH, NP. W KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ, A JEŚLI NIE MAMY TAKIEJ MOŻLIWOŚCI, NALEŻY UNIKAĆ DOTYKANIA OKOLIC UST I NOSA NIEUMYTYMI RĘKAMI.

By poprawić świadomość w tym zakresie, marka Katrin zaprosiła szkoły podstawowe do projektu „Mistrz Czystości – Ćwiczenia z Higieny Rąk”. Inicjatywa jest skierowana do nauczycieli i uczniów klas pierwszych oraz drugich. Patronat honorowy nad projektem objęli Rzecznik Praw Dziecka, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny oraz Instytut Matki i Dziecka.

– Cieszymy się, że polskie dzieci mają szansę skorzystać z edukacji w fińskim stylu – pod-

kreśla Katarzyna Jämsä, Project Manager „Finlandia SPOT”, M.Sc. International Marketing & PR Centria Research and Development. – Bardzo ważne jest, że materiał dla nauczycieli zawiera wysokiej jakości ćwiczenia i treści merytoryczne z zakresu higieny, które cieszyły się dużym powodzeniem w Finlandii. Materiały dydaktyczne „Mistrz Czystości – Ćwiczenia z Higieny Rąk” w wersji drukowanej będą dystrybuowane do 500 szkół w Polsce. Osoby zainteresowane będą mogły pobrać pakiet w formie elektronicznej, dostępnej na stronach: www.katrin.com, www.finhome.pl, www.finlandiaspot.com oraz na stronie Instytutu Matki i Dziecka, w zakładce Patronaty.

Pamiętaj o osuszaniu!

Coraz bardziej popularne stają się preparaty do dezynfekcji rąk, dostępne w drogeriach. Można ich użyć np. w kinie czy na spacerze, ale nie jest wskazane, aby stosować je zbyt często. – Mogą być elementem uzupełniającym. Nic jednak nie zastąpi mycia rąk w ciepłej wodzie z mydłem. Ważne jest też, aby po wymyciu dobrze osuszyć ręce – dodaje Joanna Matysiak. ●

KIEDY MYĆ RĘCE?

	PO SKORZYSTANIU Z TOALETY	
	PRZED JEDZENIEM	
	PRZED I PO PRZYGOTOWANIU POŚIĘKU, A W TRAKCIE GOTOWANIA NAWET KILKA RAZY	
	ZAWSZE PRZED OPATRYWANIEM RAN ORAZ PO JEGO ZAKOŃCZENIU	
	PO WYDMUCHANIU NOSA, KICHNIĘCIU LUB KASZLNIĘCIU	
	PO POWROCIE ZE SZKOŁY LUB PRZEDSZKOŁA	
	PO WIZYTCIE W SKLEPIE	
	PO WYNIESIENIU ŚMIECI	
	PO PRZEWINIĘCIU DZIECKA	
	PO SPACERZE	
	PO KONTAKCIE Z PIENIĘDZMI LUB KARTĄ KREDYTOWĄ	

REKLAMA



KATRIN®

Mistrz Czystości

Ćwiczenia z Higieny Rąk



ROZWIĄZANIA

W OKRESIE OBNIŻONEJ ODPORNOŚCI ORGANIZMU I PRZEZIĘBIENIA

JEDNYM Z NAS ZIMA PRZYNOSI SAME RADOŚCI, INNYM – WIELE PROBLEMÓW. BÓL GŁOWY, BÓL GARDŁA, NAPADY KICHANIA I KASZLU, NIERZADKO GORĄCZKA U DZIECI, ZATKANY NOS I STOSY ZUŻYTYCH CHUSTECZEK – TO TYLKO CZĘŚĆ DOLEGLIWOŚCI, KTÓRE UPRZYKRZAJĄ NAM ŻYCIE PODCZAS PRZEZIĘBIENIA.

Drogi oddechowe to jeden z obszarów ludzkiego organizmu najbardziej narażonych na działanie czynników środowiskowych, ponieważ stale wdychamy powietrze. Nic więc dziwnego, że zakażenia dróg oddechowych stanowią około 2/3 wszystkich infekcji, jakie dotykają ludzi. Zmiany pór roku wyraźnie zwiększają liczbę przeziębień. Każdego roku, wraz z nadejściem jesieni oraz w okresie zimy obserwujemy wzrost liczby infekcji, których częstość dopiero w marcu gwałtownie spada. Dorosły człowiek łapie infekcje średnio 2–5 razy w roku, a dzieci mogą chorować nawet do dziesięciu razy w roku. Jeżeli nie uda nam się opanować infekcji na samym jej początku, utrzymuje się ona przynajmniej przez tydzień. Nie oznacza to, że fatalne samopoczucie musi nam towarzyszyć przez cały okres choroby. Produkty Krka mogą być bardzo pomocne w zwalczaniu przykrych dolegliwości przeziębienia. Choroba zazwyczaj atakuje nas wtedy, gdy weźmiemy krótki urlop od codziennych obowiązków i pozwolimy sobie na relaks. Ferie zimowe powinny służyć korzystaniu z zimowych uciech w gronie rodziny i przyjaciół, a nie leżeniu w łóżku z przeziębieniem. Dlatego do zimowego wypoczynku warto się przygotować, sięgając do domowej apteczki. Choć ludowe porzekadło mówi, że przeziębienie nieleczone trwa siedem dni, a leczone tydzień, to nie musi tak być. Wystarczy, że przeziębienie zaczniemy leczyć we właściwym czasie, czyli natychmiast po pojawieniu się pierwszych objawów infekcji.

A gdy dopadnie nas... ból gardła

Ból gardła jest dokuczliwą dolegliwością, wywołowaną najczęściej przez wirusy, bakterie lub grzyby. Dopada nas w najmniej spodziewanym momencie. Czasem zjawia się poważną chorobę, niekiedy występuje bezobjawowo. Bólowi gardła często towarzyszy uczucie suchości i drapania w gardle. Może to być skutkiem przesuszenia śluzówki, dlatego bardzo ważne jest jej odpowiednie nawilżenie, poprzez przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów i utrzymywanie odpowiedniej wilgotności powietrza w pomieszczeniach.

Aby utrzymać właściwą wilgotność powietrza w pomieszczeniach, w których przebywasz:

- często je wietrz, przynajmniej przez 15–20 minut przy pełnym otwarciu okna (na czas wietrzenia pomieszczenie należy je opuścić),
- używaj nawilzacza powietrza lub kładź wilgotne ręczniki na ciepłych kaloryferach,
- przyjmuj duże ilości płynów (2–3 litry dziennie), wtedy Twój organizm będzie dobrze nawodniony, a śluzówka lepiej nawilżona.

Pamiętaj

- Przeziębienia nie należy leczyć za pomocą antybiotyków! W przypadku infekcji wywołanych przez wirusy, a do takich należy przeziębienie, antybiotyki są nieskuteczne.
- Objawami pozwalającymi najłatwiej odróżnić grype od zwykłego przeziębienia

są: nagłe wystąpienie wysokiej gorączki (38,8–40°C) oraz charakterystyczny uporczywy kaszel.



Objawy bólu gardła złagodzą np.:

herbata z cytryną i sokiem malinowym,

herbatki ziołowe: z kwiatu lipy, babki lancetowatej, czarnego bzu czy rumianku.

Wykonuj inhalacje, szczególnie jeżeli bólowi gardła towarzyszy katar i kaszel. Do miski z gorącą wodą dodaj kilka kropel olejku eteryjnego (np. eukaliptusowego, sosnowego), a następnie wdychaj unosząc się parę przez kilkanaście minut.

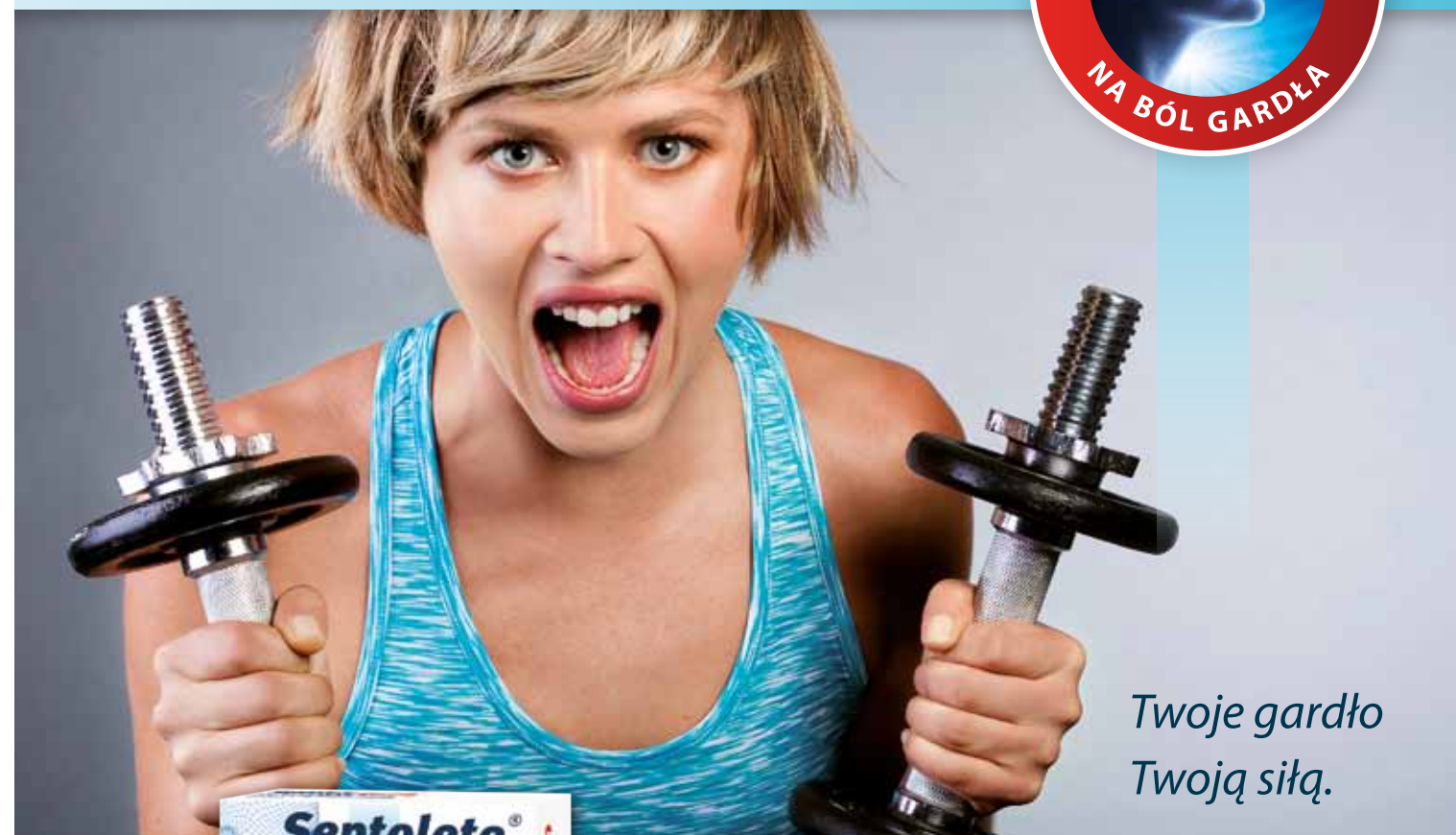
Należy unikać alkoholu, ostrych potraw i palenia papierosów.

Infekcje górnych dróg oddechowych są zwykle niegroźne, ale bardzo uciążliwe. Warto zawczasu pomyśleć o profilaktyce. Właściwa higiena rąk (mycie przez 30 sekund), unikanie dużych skupisk ludzi, częste przebywanie na świeżym powietrzu, odpowiednia dieta mogą pomóc przetrwać okres jesienno-zimowy. Jeśli ból gardła jest silny i profilaktyka nie jest już wystarczająca, pacjentom z infekcjami górnych dróg oddechowych proponuje się złożone preparaty doustne o działaniu przeciwbólowym i przeciwzapalnym. ●

Septotele[®]

ultra

www.septoteleultra.pl



*Twoje gardło
Twoją siłą.*



BEZ CUKRU **od 6 roku życia**

Jedyny dostępny w Polsce produkt zawierający połączenie benzydaminu i chlorku cetylopirydyniowego*

POTRÓJNY mechanizm działania:

- **Przeciwbólowy** – szybko łagodzi ból gardła
- **Przeciwzapalny** – zmniejsza objawy zapalenia gardła
- **Antyseptyczny** – eliminuje przyczyny infekcji

Septotele ultra 3 mg + 1 mg, pastylki twarde, 16 szt.: Każda pastylka twarda zawiera 3 mg chlorowodoru benzydaminu i 1 mg chlorku cetylopirydyniowego. Substancje pomocnicze: izomalt (E953): 2471,285 mg/pastylkę. **Wskazania:** Septotele ultra jest wskazany u dorosłych i dzieci od 6 lat jako lek przeciwzapalny, przeciwbólowy i antyseptyczny w leczeniu podrażnienia gardła, jamy ustnej i dżioł, w zapaleniu dżioł oraz zapaleniu gardła i krtani. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancje czynne lub którąkolwiek substancję pomocniczą. Dzieci w wieku poniżej 6 lat, ponieważ te postaci farmaceutyczne nie są wskazane dla tej grupy wiekowej. Pozwolenie na dopuszczenie do obrotu z nr 22606 z dn. 04.08.2015 r. Charakterystyka produktu leczniczego z dnia 04.04.2018 r.

* IMS Poland National Sales Data, YTD/7/2018 Copyright © 2018 IQVIA. All rights reserved.

SEPTOTELE_OTC_P_MAG_RZ_PACJ_4Q2018-0034443

 KRKA

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.

AUTOR: AGATA SKOLIMOWSKA

„ZAWIASY” W FORMIE

ODCZUWASZ BÓL W KOLANACH LUB BIODRACH PODCZAS WSTAWANIA Z KRZESŁA? MASZ PROBLEM Z PEŁNYM ROZPROSTOWANIEM RĘKI? W TRAKCIE RUCHU SŁYSZYSZ, JAK TWOJE STAWY TRZESZCZĄ? OBJAWY TE MOGĄ ŚWIADCZYĆ O CHOROBY ZWYRODNINIOWEJ STAWÓW – NAJCZĘSTSZYM SCHOROZNIU NARZĄDU RUCHU, KTÓREGO RYZYKO WZRASTA Z WIEKIEM. NIELECZONA CHOROBA ZWYRODNINIOWA MOŻE DOPROWADZIĆ DO NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI, PRZEWLEKŁEGO BÓLU I POGORSZENIA JAKOŚCI ŻYCIA.

Bezbolesny ruch każdego stawu warunkowany jest dostateczną ilością zdrowej chrząstki stawowej, która pełni rolę amortyzatora na styku kości. Jeśli z jakichś powodów jest jej mniej lub jest ona gorszej jakości, zaczynamy odczuwać ból w stawach i jest to pierwszy krok w rozwoju choroby zwyrodnieniowej. Z czasem dochodzi do uszkodzeń kolejnych struktur – kości pod chrząstką, torebki stawowej, więzadeł, ścięgien i mięśni. Obok incydentalnego bólu, szczególnie w momencie, kiedy chcemy rozpocząć jakiś ruch, pojawia się poranna sztywność stawów, a z czasem ich widoczne zniekształcenia. Zmiany zwyrodnieniowe mogą dotyczyć każdego stawu, choć najczęściej diagnozowane są w palcach dłoni i stóp, biodrze i kolanie.

Jak chronić stawy?

Choroba zwyrodnieniowa stawów wynika z wielu czynników, zarówno od nas niezależnych, jak i takich, które w jakimś stopniu

możemy modyfikować. Do pierwszej grupy zaliczyć należy wiek – jest to choroba seniorów, a nie ludzi młodych (choć pierwsze objawy mogą pojawić się między 40. a 60. rokiem życia, czyli w tzw. sile wieku); płeć żeńską – kobiety chorują częściej i choroba bywa u nich bardziej zaawansowana, oraz obciążenie genetyczne. **Czynniki ryzyka, na które mamy wpływ:**

- masa ciała – im większa, tym gorzej dla naszych stawów;
- siedzący tryb życia i brak kondycji – to osłabia mięśnie otaczające staw i zaburza płynność ruchu;
- sporty obciążające stawy – podnoszenie ciężarów, piłka nożna, zapasy, taniec zawodowy to aktywności, które powodują niekorzystne przeciążenia;
- praca w określonej pozycji – wymagająca częstego klęczenia, długiego stania itp.
- dysplazje stawów, urazy – które wymagają rehabilitacji, stosowania wkładek ortopedycznych czy interwencji chirurgicznych.

Co powinno niepokoić?

Do najbardziej charakterystycznych objawów choroby zwyrodnieniowej stawów zalicza się: sztywność poranną, ból w stawach, w szczególności tzw. ból startowy, który odczuwamy na początku ruchu, ograniczenie ruchomości w stawie – pojawiają się trudności w zginaniu i prostowaniu w stawie łokciowym, kolanowym lub w stawach palców – trzeszczenie w stawach podczas ruchu oraz zmiany w wyglądzie stawu. Z takimi objawami warto zgłosić się do lekarza pierwszego kontaktu, który w razie konieczności skieruje nas do reumatologa. Niektóre symptomy choroby zwyrodnieniowej przypominają objawy reumatoidalnego zapalenia stawów (sztywność poranna, brak pełnej ruchomości w stawie, zniekształcenia), dlatego diagnoza nie zawsze jest oczywista i konieczna bywa diagnostyka różnicująca te dwa schorzenia. Mimo zbieżności w niektórych objawach, są to dwie zupełnie różne choroby – re-

matoidalne zapalenie stawów to schorzenie ogólnoustrojowe o podłożu autoimmunologicznym, które od samego początku wymaga intensywnego leczenia, podczas gdy choroba zwyrodnieniowa to często efekt starzenia się organizmu w połączeniu z czynnikami ryzyka, takimi jak otyłość czy przeciążenia stawów powodowane np. charakterem pracy. Leczenie nie zawsze wymaga przyjmowania leków, natomiast u wszystkich pacjentów konieczne są zmiany w stylu życia.

Jak zatrzymać proces zwyrodnienia stawów?

Małgorzata Przygodzka, reumatolog:

Choroba ta zawsze wymaga zmian w stylu życia, u niektórych pacjentów konieczna jest farmakoterapia, u jeszcze innych – leczenie operacyjne. Po zdiagnozowaniu i mimo dolegliwości bólowych, które często zmuszają pacjentów do wizyty u lekarza, nie można zrezygnować z aktywności fizycznej. Odpowiednio dobrane ćwiczenia wzmacniają mięśnie wokół stawu oraz poprawiają zakres ruchu. Pacjentom z nadwagą lub otyłością zaleca się redukcję masy ciała. Każda, nawet niewielka, utrata kilogramów zmniejsza obciążenie stawów. Warto korzystać też z odciążającego sprzętu ortopedycznego – wkładek do butów, ortez, kul oraz obuwia ortopedycznego.

Leki stosowane przy chorobie zwyrodnieniowej przede wszystkim mają łagodzić ból stawów:

PARACETAMOL – jest stosowany do łagodzenia słabego i umiarkowanego bólu, należy pamiętać, by nie przekraczać maksymalnej dawki, czyli 4 g paracetamolu na dobę;

NIESTEROIDOWE LEKI PRZECIWZAPALNE – należy po nie sięgnąć wówczas, gdy terapia paracetamolem nie przynosi poprawy; ze względu na ryzyko działań niepożądanych (uszkodzenie nerek, wątroby, wrzody) należy przestrzegać dawkowania i nigdy nie stosować jednocześnie dwóch leków z tej grupy;

OPIOIDY – stosuje się w okresach zaostrzenia choroby, zawsze w porozumieniu z lekarzem i tylko przez pewien czas (mają działanie uzależniające).

Suplementy „na stawy”

W aptece dostępne są suplementy diety, z których niektóre mają udowodnione korzystne działanie przy chorobie zwyrodnieniowej. Zaliczają się do nich preparaty z siarczanem glukozaminy, składnikiem naturalnie występującym w maści stawowej. Glukozamina zatrzymuje wodę w tkankach łącznych, dzięki czemu są giętkie i sprężyste. Preparaty z glukozaminą należy przyjmować przez dłuższy czas.

Glukozaminę można też dostarczać organizmowi wraz z dietą bogatą w skorupiaki i owoce morza. W płynie maziowym i chrząstce stawowej obecny jest też kwas hialuronowy – kolejny składnik preparatów wspomagających stawy. Kwas ten ma właściwości przeciwzapalne, amortyzujące drgania i ciężary mechaniczne, pomaga w utrzymaniu lepkości płynu maziowego oraz gładkiej powierzchni chrząstki. ●

REKLAMA

ARTROZIN

Opakowanie zawiera 30 saaszetek

- Siarczan glukozaminy 1500 mg
- Siarczan chondroityny 900 mg
- Witamina C 200 mg

- + szybsza regeneracja chrząstki i tkanki kostnej
- + wspiera prawidłowe funkcjonowanie stawów
- + opóźnia procesy zwyrodnieniowe stawów

SPOSÓB UŻYCIA: 1 saaszetka dziennie.

SKŁADNIKI: sacharoza; siarczan glukozaminy (siarczan glukozaminy 2 KCl) (ze skorupiaków), siarczan chondroityny, witamina C (kwas L-askorbinowy), aromat, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, substancja słodząca: sukraloza, substancja przeciwbrylająca: dwutlenek krzemu.

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



Suplement diety

Gardło

POD KONTROLĄ

JESIENNO-ZIMOWE MIESIĄCE TO TYPOWA PORA GARDŁOWYCH DOLEGLIWOŚCI. Z JEDNEJ STRONY SPADA NASZA ODPORNOŚĆ, Z DRUGIEJ W POWIETRZU AŻ ROI SIĘ OD DROBNOUSTROJÓW CHOROBOWYCH. I STAN ZAPALNY GARDŁA GOTOWY. SZCZEGÓLNI NARAŻONE SĄ NA NIEGO OSOBY STARSZE, KOBIETY W CIĄŻY I DZIECI, ALE KONIA Z RZĘDEM KAŻDEMU, KTO PRZEŻYJE SEZON PRZEZIĘBIEN BEZ CHARAKTERYSTYCZNEGO DRAPANIA I BÓLU W GARDLE.

Stan zapalny w gardle powstaje na skutek wnikania przez skórę i błonę śluzową w obrębie jamy ustnej drobnoustrojów chorobotwórczych. Organizm próbuje się przed nimi bronić, zwiększając produkcję leukocytów. W wyniku walki białych krwinek z patogenami powstaje stan zapalny. Może być wywołany przez wirusy, bakterie i grzyby.

Wirusowe zapalenie gardła

Wirusowe zapalenie gardła jest najczęściej spotykanym schorzeniem gardła w okresie jesienno-zimowym. Stan zapalny gardła wywołują wirusy, takie jak rinowirusy, enterowirusy czy adenowirusy, ale też wirus grypy, opryszczki czy cytomegalii. Wirusy przenoszą się głównie drogą kropelkową lub przez zanieczyszczone wydzieliną ręce.

Głównymi objawami wirusowego zapalenia gardła są: suchość w gardle, ból, swędzenie, drapanie. Schorzeniu może towarzyszyć suchy kaszel, trudności z przełykaniem i gorączka. Dolegliwości często ustępują same lub po zastosowaniu domowych sposobów na ból gardła. Stan zapalny zwykle utrzymuje się do 7 dni.

Bakteryjne zapalenie gardła

Objawy bakteryjnego zapalenia gardła są bardziej nasilone w porównaniu do zapaleń wirusowych. Zazwyczaj jest to ból gardła, drapanie, pieczenie, chrypka. Często chory gorączkuje, czuje się osłabiony i rozbity. Nie ma też apetytu z powodu bólu i podrażnienia gardła.

W badaniu można zauważyć ropne naloty na tylnej ścianie gardła i powiększenie węzłów chłonnych. Często bakteryjnemu zapaleniu gardła towarzyszy zapalenie migdałów. Gdy bólowi gardła towarzyszy wysoka gorączka, bóle kostno-stawowe, a u małych dzieci pojawiają się wymioty i ropny nalot, prawdopodobnie mamy do czynienia z anginą.

Grzybicze zapalenie gardła

Główną przyczyną grzybiczego zapalenia gardła są drożdżaki. Chorobę charakteryzuje biały nalot na migdałkach i ścianie gardła. Gardło boli i jest zaczerwienione. Zazwyczaj ta dolegliwość pojawia się jako powikłanie po niesłusznie zastosowanej antybiotykoterapii lub przy chorobach nowotworowych, kiedy odporność jest mocno osłabiona.

Zapalenie gardła może być również konsekwencją grzybiczego zapalenia jamy ustnej. Ten stan zapalny dotyka najczęściej osoby starsze, które noszą protezy zębowe.

Domowe sposoby na ból gardła

Ból gardła to nic przyjemnego, więc nic dziwnego, że szybko chcemy go złagodzić. W tym celu można sięgnąć po leki apteczne albo uciec się do bardzo modnych ostatnio sposobów domowych. Jeżeli zależy nam na leczeniu metodami naturalnymi, najprościej zastosować odpowiednią płukankę. Płukanie gardła ma działanie odkażające i przeciwzapalne, należy je wykonywać kilka razy dziennie. Do sporządzenia roztworu można użyć szałwii, rumianku, tymianku lub kwiatu czarnego bzu.

Sprawdzonym sposobem, stosowanym od lat jest syrop z cebuli. Do syropu można dodać również czosnek, który jest naturalnym antybiotykiem. Pomocne bywają również inhalacje olejkami eterycznymi – eukaliptusowym, sosnowym lub z mięty pieprzowej. W czasie leczenia zapalenia gardła należy unikać dymu tytoniowego i zakurzonych pomieszczeń, ponieważ dodatkowo po-

drażniają śluzówkę gardła. Ponadto warto utrzymywać wysoką wilgotność w pomieszczeniu. Jeżeli domowe sposoby nie przyniosą ulgi, warto skorzystać z aptecznej oferty do walki z bólem gardła – tabletek do ssania, płukanek, aerozoli i syropów.

Apteczne sposoby na ból gardła

Lek na ból gardła należy dobrać w zależności od charakteru stanu zapalnego, ale też wieku i stanu zdrowia pacjenta. Co innego będzie odpowiednie dla dzieci, co innego dla diabetyków, którzy tabletkami z cukrem niepotrzebnie podniosą sobie poziom cukru we krwi. Dlatego nie wahajmy się pytać o poradę farmaceutów. Doświadczony farmaceuta zada kilka pytań o inne objawy poza bólem gardła, czas trwania dolegliwości, niedawno przebyte infekcje, które nawet po wyleczeniu mogą powodować niegroźne drapanie w gardle, i będzie w stanie dobrać najbardziej optymalny produkt. – Na uczucie drapania najlepsze są leki powlekające na bazie porostu islandzkiego lub prawoślazu. Są to leki bezpieczne, które często można podać nawet kobietom w ciąży. W przypadku bólu

warto zastosować chemiczne odkażacze (np. chlorek benzoksoniowy, alkohol dichlorobenzylowy, amylometakrezol, chlorchinaldol) wraz z substancją znieczulającą miejscowo (lidokaina, benzokaina). Dodatkowo typowe działanie przeciwzapalne wykazuje flurbiprofen. Substancje te występują w różnych postaciach: tabletek do ssania bądź aerozoli – wyjaśnia Michał Kasiak, farmaceuta.

Rozwiązaniem, po które chyba najczęściej sięgamy w przypadku stanu zapalnego gardła, są tabletki do ssania. Dają szybki efekt ulgi, ale nie należy przekraczać zalecanych dawek (5–6 dziennie). Częstsze stosowanie może prowadzić do podrażnienia błon śluzowych jamy ustnej i przewodu pokarmowego oraz powodować reakcje alergiczne.

W przypadku łagodzenia bólu u dzieci sprawdzają się aerozole (np. z chlorowodorkiem benzydaminą). Dzieciom powyżej roku można podawać aerozole z dodatkową substancją znieczulającą. Nie sprawdzają się tabletki do ssania, gdyż istnieje duże ryzyko zakrztuszenia. W bakteryjnych sta-

Czy wiesz, że...
Kaszel jest objawem wirusowego zapalenia gardła? Rzadko występuje przy stanie zapalnym wywołanym przez bakterie.

90% infekcji jest spowodowana przez wirusy.

nach zapalnych gardła konieczny będzie antybiotyk. Natomiast zastosowanie go w przypadku wirusówki może doprowadzić do zaburzenia naturalnej flory bakteryjnej gardła, co w konsekwencji może prowadzić do zakażenia grzybami. ●

REKLAMA

SCANDI
syrop z porostem islandzkim

PIERWSZY KROK dla wsparcia TWOJEGO GARDŁA

- powleka i nawilża błony śluzowe jamy ustnej i gardła
- łagodzi objawy suchego kaszlu i chrypki
- łagodzi odczucie suchości, pieczenia, bólu gardła, zwłaszcza w czasie przełykania

Wyrób medyczny

Dla dorosłych i dzieci powyżej 1. roku życia

Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.pl

BÓL I PIECZENIE PODCZAS ODDAWANIA MOCZU, CZĘSTE UCZUCIE PARCIA I BIEGANIE DO TOALETY, BY Z TRUDEM ODDAĆ JEDNĄ KROPLĘ TO DOBRZE ZNANE WIELU OSOBOM OBJAWY ZAPALENIA PĘCHERZA MOCZOWEGO. MOŻE TEMU TOWARZYSZYĆ STAN PODGORĄCZKOWY LUB GORĄCZKA, OSŁABIEŃ I BÓLE MIĘŚNI – TYPOWE OBJAWY STANU ZAPALNEGO W ORGANIZMIE.

UWAGA NA PĘCHERZ

Statystyki pokazują, że co roku na zapalenie pęcherza cierpi aż co dziesiąta kobieta, aczkolwiek przypadłość dotyka także mężczyzn. Przyczyną stanu zapalnego jest najczęściej zakażenie bakteryjne – głównie szczepami *Escherichia coli* – drogą wstępującą przez cewkę moczową. Łatwość zakażenia pęcherza u kobiet wynika z anatomii. Kobiety mają krótszą i szerszą cewkę. Jej ujście zlokalizowane jest także blisko odbytu, który jest naturalnym siedliskiem bakterii. Wspomniana najczęstsza winowajczyni stanu zapalnego – pałeczka okrężnicy (*Escherichia coli*) – jest obecna u osób zdrowych w jelitach i tam nie stanowi zagrożenia dla organizmu. Jeśli jednak wydostanie się poza układ pokarmowy działa wtedy chorobotwórczo. „Zakażony” ręcznik, brudna, nieodkażana toaleta, niewłaściwie przeprowadzone czynności higieny osobistej – o zainfekowanie naprawdę nie jest trudno. Dochodzi do niego często także podczas stosunku płciowego. Jeśli do tego pojawiają się takie czynniki, jak obniżenie odporności (np. w okresie zimowym), ryzyko zapalenia pęcherza wzrasta.

ABY PRZYSPIESZYĆ PROCES ZDROWIENIA, ZALECA SIĘ PRZYJMOWANIE DUŻEJ ILOŚCI PŁYNÓW. W TEN SPOSÓB SZKODLIWE BAKTERIE Z PĘCHERZA ZOSTANĄ SZYBCIEJ USUNIĘTE. MOŻNA TEŻ STOSOWAĆ ZIOŁOWE ŚRODKI MOCZOPĘDNE.

Jak leczyć?

Najczęściej zapalenie pęcherza mija samoistnie lub leczone na własną rękę. Warto jednak być czujnym i wiedzieć, kiedy należy się zgłosić do lekarza. Na początek można zażywać leki bez recepty. Bakteriobójcze medykamenty OTC działają odkażająco tylko w obrębie pęcherza. Wspomogą je leki przeciwzapalne i przeciwbólowe. Zaleca się także pić sok z żurawiny, który pod względem kwasowości wygrywa nawet z cytryną, a zakwaszając środowisko bakterii powodujących zapalenie pęcherza, moż-

na je skutecznie eliminować. Ponadto żurawina zawiera składniki, które w drogach moczowych uwalniają związki działające odkażająco.

W łagodzeniu bólu bardzo pomagają ziołowe nasiadówki, np. z rumianku lub szalwii. Ulgę przynosi także nasiadówka z ciepłej wody z dodatkiem olejków eterycznych. Jeśli jednak te wszystkie środki nie pomogą i objawy zapalenia nie mijają, lub co gorsza zaczynają się nasilać, nie wolno zwlekać z wizytą u lekarza. Ten wykona badanie moczu i na podstawie wyników dopasuje odpowiedni antybiotyk wycelowany dokładnie w drobnoustroje odpowiedzialne za stan zapalny pęcherza. Terapia powinna trwać od siedmiu do dziesięciu dni. Nawet gdy po kilku tabletkach odczuwalna jest zdecydowana poprawa (a tak najczęściej się zdarza), nie można przerywać kuracji. Z przyczyną zapalenia pęcherza należy rozprawić się do końca. Jeśli tak się nie stanie, to choroba może uderzyć w osłabiony organizm z podwójną siłą, a wcześniejsze leczenie na nic się nie zda. Dobrze jest jeśli po kilkunastu dniach od rozpoczęcia leczenia, na zlecenie lekarza, wykonamy jeszcze jedno kontrolne badanie moczu. W ten sposób możemy sprawdzić, czy terapia zakończyła się pełnym sukcesem. Podczas kuracji antybiotykami należy pamiętać o przyjmowaniu probiotyków. Zapalenie pęcherza rzadko przyjmuje ciężką formę. W moczu pojawia się wtedy krew, a nawet fragmenty nabłonka. Bóle w podbrzuszu oraz mdłości z wymiotami i wysoką gorączką to już sprawa poważna. Istnieje niebezpieczeństwo zakażenia nerek dlatego należy robić wszystko, by do takiego stanu nie dopuścić.

Jak zapobiegać?

Aby uniknąć zapalenia pęcherza moczowego, należy działać profilaktycznie zwłaszcza w chłodniejsze dni, gdy organizm broni się przed stanami zapalnymi na innych frontach. Lepiej jest brać prysznic niż długo przesiadywać w wannie, nosić mało uciskające spodnie i bieliznę, pić odpowiednią ilość wody w ciągu dnia i prawidłowo przeprowadzać czynności higieniczne w toalecie, aby uniknąć przeniesienia bakterii z okolic odbytu w stronę cewki moczowej. Dobrze jest oddawać moczu przynajmniej co cztery godziny, nawet jeśli nie odczuwa się dużej potrzeby.

LEPIEJ JEST BRAĆ PRYSZNIC NIŻ DŁUGO PRZESIADYWAĆ W WANNIE, NOSIĆ MAŁO UCISKAJĄCE SPODNIĘ I BIELIZNĘ, PIĆ ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ WODY W CIĄGU DNIA I PRAWIDŁOWO PRZEPROWADZAĆ CZYNNOŚCI HIGIENICZNE W TOALECIE, ABY UNIKNĄĆ PRZENIESIENIA BAKTERII Z OKOLIC ODBYTU W STRONĘ CEWKI MOCZOWEJ.

Konieczne jest dbanie o higienę miejsc intymnych. Po każdym skorzystaniu z toalety warto je dobrze umyć, a następnie osuszyć ręcznikiem papierowym. Do mycia najlepsze będą specjalne płyny do higieny intymnej wzbogacone żywymi kulturami bakterii. Pozwalają one zachować naturalne pH skóry a także błon śluzowych. Działają bakteriobójczo i chronią przed grzybami oraz wirusami, nie wywołując jednocześnie podrażnień.

Leczone zapalenie pęcherza nie jest groźną chorobą. Jednak niedoleczone prowadzi do przejścia w stan przewlekły i do poważnych powikłań. ●



Jak przyspieszyć proces zdrowienia?

Zaleca się przyjmowanie dużej ilości płynów. W ten sposób szkodliwe bakterie z pęcherza zostaną szybciej usunięte. Można też stosować ziołowe środki moczopędne. Jak w każdej infekcji dobrze jest odpocząć i po prostu wygrzać się pod kocem z termoforem. Pamiętać jednak należy, by nie trzymać go blisko nerek. Umieścić go należy bardziej w okolicach krzyża albo w nogach.

ABC SAMOLECZENIA

OD KILKU LAT WZRASTA LICZBA PREPARATÓW DOSTĘPNYCH BEZ RECEPTY. TO PODSTAWA NASILAJĄCEGO SIĘ WŚRÓD SPOŁECZEŃSTWA ZJAWISKA SAMOLECZENIA. NAJCZĘŚCIEJ DOTYCZY ONO BÓLU, PRZEZIĘBIENIA, UCZULEŃ, OWRZODZEŃ UST, NIESTRAWNOŚCI, ZAPARĆ, WYMIOTÓW, BIEGUNEK I HEMOROIDÓW.

Na własną rękę poszukujemy przydatnych informacji w Internecie, książkach, magazynach czy podczas rozmowy ze znajomymi. Na wzrost spożycia leków w polskim społeczeństwie wpływają wprost kampanie marketingowe i reklamowe. W efekcie pacjenci coraz lepiej radzą sobie z samodzielnym doбором preparatów na częste i, w ich postrzeganiu, niezbyt poważne dolegliwości. Rzadko proszą w takich sytuacjach o pomoc ekspertów. Jednak rzetelna ocena wartości takiego samoleczenia, dokonana np. przez farmaceutę, zapewnia skuteczność i bezpieczeństwo terapii. Nie zapominajmy jednocześnie, że nawet przyjmowanie leków dostępnych na receptę (Rx) bez bezpośredniego nadzoru lekarza, będzie formą samoleczenia. W tym przypadku koniecznie powinniśmy przestrzegać nie zawsze znanych nam zasad.

Wybieraj pewne źródło

Wybór najwłaściwszego preparatu utrudnia ogromna liczba specyfików dostępnych w aptekach, Internecie, kioskach, na stacjach benzynowych, w supermarketach, a nawet w warzywniaku. Apteki zobowiązane są do codziennego sprawdzania decyzji Głównego Inspektora Farmaceutycznego o wycofywaniu bądź wstrzymywaniu w obrocie określonych produktów leczniczych. Natomiast w sklepach nikt tego nie pilnuje, co stanowi poważne zagrożenie dla naszego zdrowia.

Pamiętaj o interakcjach

Główną przyczyną większości problemów są interakcje z innymi lekami lub, o czym mało kto pamięta, także z pokarmem. Zwiększają one ryzyko działań ubocznych, nasilają lub osłabiają działanie leku. Z ta-

kich połączeń często nie zdajemy sobie sprawy, a przyjmując leki w warunkach domowych (również te na receptę), powinniśmy o tym pamiętać.

- 1. Posiłki bogate w tłuszcze** – przyspieszają wchłanianie i nasilają objawy niepożądane, np. leków obniżających ciśnienie.
- 2. Sól kuchenna** – należy zmniejszyć jej użycie, gdy stosujemy leki na ciśnienie.
- 3. Błonnik** – nie powinien być łączony z glikozydami nasercowymi (digoksyna).
- 4. Tyramina** – w połączeniu z lekami na choroby Parkinsona i przeciwdepresyjnymi (moklobemid) może powodować gwałtowny wzrost ciśnienia, przyspieszenie akcji serca, a nawet udar krwotoczny.

Wybór napoju ma znaczący wpływ na efekt leczenia, a nawet jego brak. A więc czym popijać leki? Najbezpieczniej – zwykłą, przegotowaną wodą o temperaturze pokojowej. Popijając leki, nie należy natomiast sięgać po:

- **sok grejpfrutowy** – nasila działanie wielu leków, w tym psychoaktywnych;
- **kawę, herbatę (a także inne ciepłe/ gorące płyny)** – mogą powodować uwalnianie substancji na niewłaściwym odcinku przewodu pokarmowego;
- **mleko** – obniża kwasowość żołądka, mając znaczący wpływ na efekt terapeutyczny leku, a wiele substancji nie wchłania się, gdy łączy się z zawartym w mleku wapniem.

Jeśli stosujesz antybiotyki i... witaminy

Stosując antybiotyki, należy zwrócić uwagę na:

- łączenie ich z preparatami żelaza, wapnia, mleczanami czy węglem – wiążą się

AUTOR: AGNIESZKA MONIŃSKA-CHMURZYŃSKA,
MAGISTER FARMACJI

- wzajemnie i neutralizują swoje działanie,
- preparaty witaminowe – przyjmowane z antybiotykiem stanowią jedynie pożywkę dla bakterii,
- pigułki antykoncepcyjne – antybiotyki osłabiają ich działanie.

Inaczej jest w przypadku witamin – ich skuteczność wzrasta w połączeniach: witaminy A z witaminami D i E, witaminy B z witaminą C, witaminy D z wapniem, witaminy E z żelazem.

Sprawdź skład i pamiętaj o innych chorobach

Wiele leków ma podobny bądź nawet tożsamy skład chemiczny, mimo że nazwa preparatu jest inna. Dlatego nie tyle trzeba zwracać uwagę na nazwę, ile na substancję czynną (np. przy lekach przeciwbólowych), aby ograniczyć ryzyko przedawkowania leku. Częstym błędem jest dzielenie lub rozgryzanie tabletek powlekanych. Otoczka pozwala substancji dotrzeć do właściwego miejsca wchłaniania. Inaczej lek zadziała dużo słabiej lub wcale. Dzielić można jedynie tabletki mające wyraźne oznaczenie miejsca cięcia.

Kiedy łykać tabletki?

Większość tabletek lepiej wchłania się po jedzeniu. Leki zawierające substancje trudno wchłaniające się (hormony tarczycy, leki na nadkwaśność lub na osteoporozę, niektóre antybiotyki) wymagają przyjęcia na czczo, tzn. zaraz po przebudzeniu. Jeśli chcemy ograniczyć ryzyko interakcji, powinniśmy przyjmować leki pojedynczo, zachowując odstęp ok. 40 min. Jeżeli wiele preparatów jest przyjmowanych, warto zapytać lekarza lub farmaceutę, które można przyjmować jednocześnie. ●



NOWOŚĆ!

Sinulan Express Forte Junior

WYBRÓB MEDYCZNY

DLA DZIECI 3+



Naturalne i szybkie wspomaganie leczenia kataru i zapalenia zatok



100% składników pochodzenia naturalnego



Udrożnia nos już w 30 sekund*!



- ✓ 100 % składników pochodzenia naturalnego
- ✓ Szybko i skutecznie usuwa wydzielinę
- ✓ Bezpieczny dla małych nosków!
- ✓ Przyjemna aplikacja - nie szczypie!

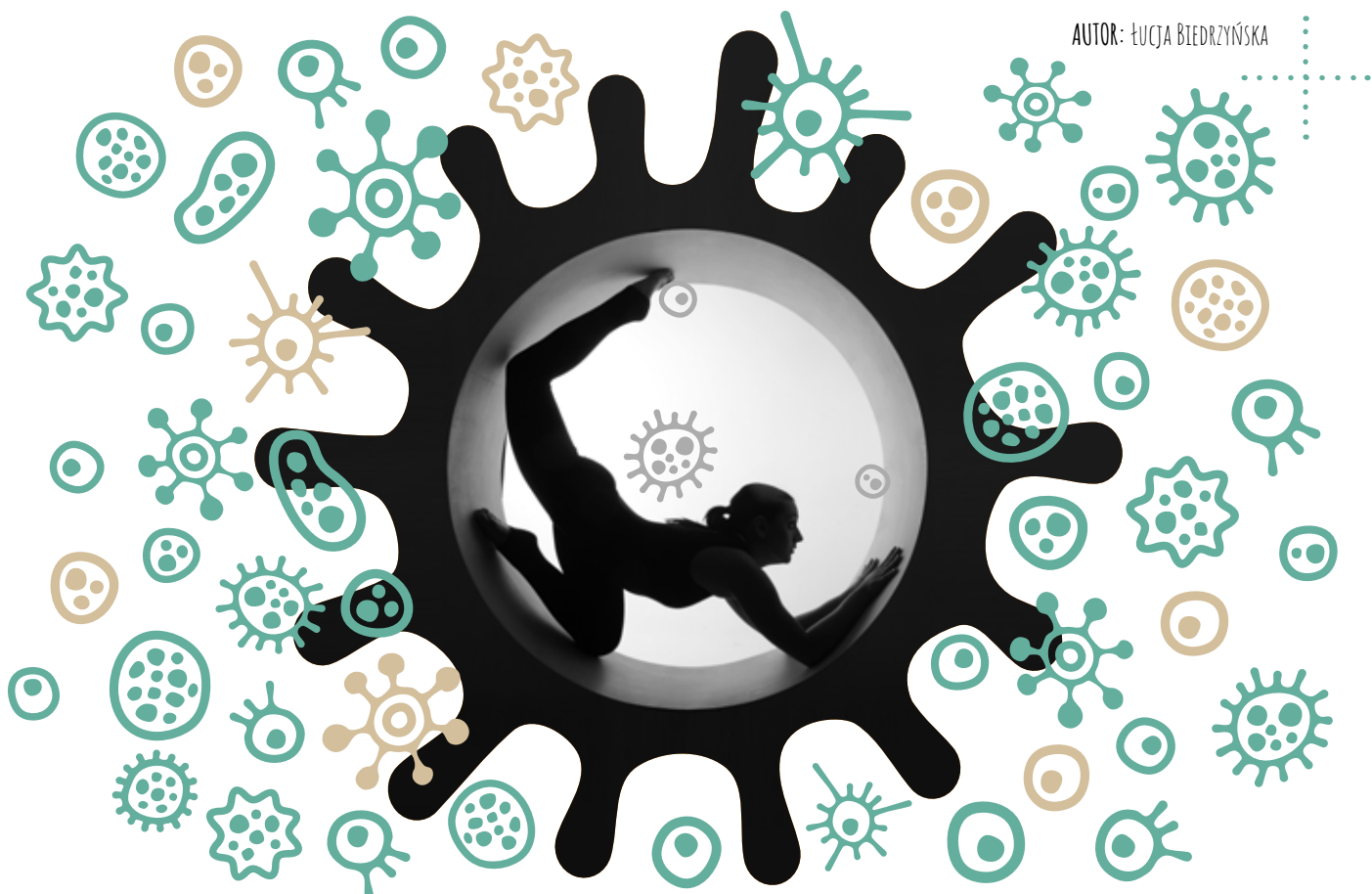
Dla małych pacjentów z katarzem, zapaleniem zatok oraz suchością nosa



WALMARK®

*na podstawie badań przeprowadzonych na Uniwersytecie w Munster

AUTOR: ŁUCJA BIEDRZYŃSKA



Bakterie

W WALCE O...
SZCZUPLĄ SYLWETKĘ?

BADANIA NAUKOWE NIE POZOSTAWIAJĄ WĄTPLIWOŚCI – MIKROFLORA OBECNA W NASZYCH JELITACH MOŻE MIEĆ KLUCZOWE ZNACZENIE W WALCE Z NADWAGĄ I OTYŁOŚCIĄ. INDIAŃSKIE PRZYSŁOWIE O DWÓCH WILKACH MÓWI, ŻE TEN WILK WYGRA, KTÓREGO SIĘ KARMI. NA POTRZEBY TEGO ARTYKUŁU ZASTOSUJEMY JE DO OBRAZOWEGO POKAZANIA, JAK WAŻNA DLA NASZEGO ORGANIZMU JEST OBECNOŚĆ ODPOWIEDNIEJ LICZBY POŻYTECZNYCH MIKROORGANIZMÓW W JELITACH.

Jelitowa flora bakteryjna jest bardzo różnorodna, ale w uproszczeniu można ją podzielić na dwie armie. Jedna jest wrogiem naszemu organizmowi i potrafi szkodzić, np. powodować zaparcia i powstawanie komórek rakowych. Druga jest niezwykle pomocna – wspiera odporność, przeprowadza syntezę witaminy K i witamin z grupy B, pomaga rozkładać błonnik, neutralizuje toksyny obecne w naszym organizmie, a także – co znajduje odzwierciedlenie w coraz liczniejszych badaniach – sprzyja odchudzaniu i utrzymywaniu prawidłowej wagi. O tej dobroczynnej armii bakterii przypominamy sobie najczęściej, kiedy lekarz zapisuje nam antybiotyk, a przy okazji „coś ostonowego”, czyli probiotyk, który ma za zadanie chronić nasze jelita od wyjąłowienia z dobroczynnych bakterii. Tymczasem o prawidłową mikroflorę jelit powinniśmy dbać przez okrągły rok, nie tylko, gdy chcemy schudnąć, ale także, kiedy chcemy:

- poprawić swoją odporność (jesień i zima),
- uchronić się przed infekcjami intymnymi (częstymi, kiedy np. korzystamy z basenów),
- łagodzić objawy zespołu jelita drażliwego.

DOTYCHCZASOWE BADANIA WYKAZAŁY, ŻE NA UTRATĘ WAGI NAJWIĘKSZY WPŁYW MAJĄ BAKTERIE LACTOBACILLUS GASSERI, LACTOBACILLUS FERMENTUM ORAZ LACTOBACILLUS AMYLOVORUS.

Jak bakterie redukują kilogramy?

Naukowcy przyjrzeni się dokładniej florze bakteryjnej zamieszkującej nasze jelita i zauważyli, że jelita u osób otyłych i z nadwagą skolonizowane są przez inne mikroorganizmy niż jelita osób szczupłych. Przeprowadzono też eksperyment na zwierzętach – szczupła mysz utyłła po przeszczepieniu jej flory bakteryjnej myszy otyłej. Na bazie m.in. takich doświadczeń przy poszukiwaniu przyczyn otyłości zaczęto brać pod uwagę nowy czynnik – mikroflorę. Dobroczynne bakterie uszczelniają ściany jelit. Uczeńi podejrzewają, że to ogranicza wchłanianie z posiłków węglowodanów

i tłuszczów, a przez to organizm nie gromadzi zapasów. Ponadto bakterie jelitowe wydzielają tzw. hormony jelitowe GLP-1, które regulują poziom cukru we krwi po posiłkach (co jest wykorzystywane w nowoczesnych lekach przeciwcukrzycowych), a także zmniejszają łaknienie.



Niektóre szczepy bakterii sprawiają, że przyswajamy mniej cukrów i tłuszczu z pokarmu, szybciej czujemy się syci i nie grożą nam skoki glikemii po posiłkach. W kontekście odchudzania warto też wspomnieć o usprawnionej przez bakterie jelitowe perystaltyce jelit.

Innymi słowy, na masę ciała istotny wpływ ma rozłożenie sił we florze jelitowej, gdzie – nie ma co ukrywać – dochodzi do walk o terytoria. Jak zasilić armię, dzięki której wygrywamy nasze zdrowie? Które konkretnie bakterie są dla nas pożyteczne?

Chętni do służby

Flora jelitowa w dużym stopniu zależy od naszej diety. Tu znów powracamy do koncepcji dwóch wilków. Możemy dokarmiać bakterie, które nam nie służą, albo te pożyteczne. Sprzymierzeńców w walce z nadwagą spotkamy w takich produktach, jak: kefir, zsiadłe mleko, jogurty naturalne. Namnażaniu pożytecznej flory bakteryjnej w jelitach służą także kiszzone ogórki i kiszona kapusta, które są rewelacyjnym źródłem bakterii probiotycznych.

Ważne są również produkty roślinne w diecie. Są doskonałą pożywką (tzw. prebiotykami) dla bakterii kwasu mlekowego, na których nam zależy. Dobre bakterie chętnie pożywają się takimi produktami,

jak karczochy, szparagi, cebula, cykorja, banany czy orzeszki ziemne. Z kolei spożywanie dużych ilości mięsa i jedzenie wysokoprzetworzonej żywności działa przeciwko nam. Namnażają się wówczas bakterie szkodliwe, które obniżają odporność i sprzyjają tyciu.

Probiotyki apteczne

Probiotyki, czyli specjalnie wybrane szczepy bakterii służące zdrowiu (z greckiego *pro bios* znaczy „dla życia”), dostępne są w każdej aptece. W ich składzie najczęściej znajdują się bakterie kwasu mlekowego, który jest bardzo pożądanym efektem ubocznym fermentacji węglowodanów, przy której te bakterie pracują. Aby probiotyk był skuteczny, bakterie zawarte w produkcie muszą być odpowiednio dobrane oraz powinny mieć szansę, by żywe trafić do jelit. W związku z tym muszą być odporne na działanie soków trawiennych i kwasu żołądkowego. Gdy już dotrą do celu, muszą wykazać się właściwościami adhezyjnymi, a więc zdolnością przyklejenia się do ścian jelitowych i uszczelniania ich.

Jak wybrać dobry probiotyk?

Warto szukać probiotyków zawierających takie szczepy bakterii, jak: *Lactobacillus helveticus* R0052, *Lactobacillus rhamnosus* GG czy *Lactobacillus gasseri* BNR17. Działanie bakterii zależy nie tylko od gatunku, ale i szczepu, czyli pojęcia zawężającego grupę. Wykazano, że probiotyk zawierający jeden szczep bakterii jest mniej skuteczny od probiotyku zawierającego kilka dobrze dobranych szczepów. Jednak stworzenie autentycznie skutecznej mieszanki to efekt dokładnych badań, których wyniki są patentowane.

Ważna jest oczywiście liczba bakterii w produkcie. Zalecane dzienne spożycie bakterii probiotycznych to od 1 do 2 miliardów CFU (*colony forming unit* stanowi międzynarodową jednostkę stosowaną do określenia liczby bakterii w produktach). Trzeba też zwracać uwagę na datę ważności danego preparatu oraz pamiętać o przechowywaniu probiotyków w lodówce. Niska temperatura gwarantuje wydłużenie przeżywalności bakterii.

Jeśli zależy nam na prawidłowej wadze i ładnej sylwetce, zdecydowanie warto karcić właściwego wilka! ●

AUTOR: MARTA KUBACKA

DLA ZNUDZONYCH JOGĄ...

PiYo!



PIYO TO TRENING ZAWIERAJĄCY ELEMENTY PILATESU I JOGI. JEST ALTERNATYWĄ DLA OSÓB, KTÓRE CZUJĄ ZMĘCZENIE I SFRUSTROWANIE PODCZAS POWTARZANIA TRADYCYJNYCH ASAN JOGI. OKAZUJE SIĘ, ŻE DO PRAKTYKI JOGI WYSTARCZY WPROWADZIĆ KILKA UROZMAIACEŃ, BY MÓC OD NOWA CIESZYĆ SIĘ TĄ AKTYWNOŚCIĄ. ĆWICZENIA PIYO SĄ DOSKONAŁE DLA OSÓB, KTÓRE CHCĄ JEDNOCZEŚNIE SPALIĆ TKANKĘ TŁUSZCZOWĄ, ROZBUDOWAĆ MIĘŚNIE I UJĘDRNIĆ CIAŁO. JUŻ PO KILKU TYGODNIACH REGULARNEGO WYSILKU MOŻNA OBSERWOWAĆ, JAK MODELUJĄ SIĘ ŁYDKI, UDA, POŚLADKI, RAMIONA I BARKI.

Joga ma dobroczynny wpływ na cały organizm. Pozytywnie oddziałuje na kondycję fizyczną (rozciąga mięśnie, zwiększa siłę i wytrzymałość), poprawia samopoczucie, a niekiedy działa nawet terapeutycznie. W końcu jest to nie tylko forma ruchu, ale i system filozoficzny, podkreślający związki między duszą a ciałem.

Istota jogi opiera się na wytrzymywaniu w określonych pozycjach przez pewien czas. Asany (pozycje) mają różne stopnie trudności, ale utrzymywanie ciała w każdej z nich jest pewnym wyzwaniem także dlatego, że poszczególne ruchy należy wykonywać na wdechu bądź wydechu. Mimo wszystko

joga (przynajmniej w jej najbardziej rozpoznawalnym stylu wg Iyengara) jest dyscypliną raczej mało dynamiczną. Po okresie wdrożenia się w tę formę ruchu dla wielu zaczyna być nudna i przewidywalna.

Pilates + Yoga = PiYo

Urozmaicenie jogi o ćwiczenia pilatesu daje całkiem nowy rodzaj treningu, jakim jest PiYo (połączenie pierwszych sylab „pilates” i „joga”). Pionierką w tej dziedzinie jest Chalene Johnson, amerykańska instruktorka fitnessu. Zauważyła, że w miarę wdrażania się w jogę, staje się ona nudna dla praktykujących, więc postanowiła ją nieco

„zrewitalizować”. Zaproponowała połączenie jogi z pilatesem. Chalene Johnson w swoich filmach instruktażowych tłumaczy, na czym polega fenomen tej nowatorskiej aktywności. Statyczne pozycje z jogi i pilatesu są połączone płynnymi przejściami, co sprawia, że trening staje się bardziej dynamiczny i zyskuje na atrakcyjności. Wprowadzenie dynamiki do przewidywalnej i monotonnej jogi to właśnie najważniejsze założenia PiYo, ale to nie wszystko.

10 KORZYŚCI TRENINGU PIYO

- WZMOCNIENIE MIĘŚNI 
- POPRAWA ELASTYCZNOŚCI CIAŁA 
- ZWIĘKSZENIE RUCHOMOŚCI STAWÓW 
- ODPRĘŻENIE I REDUKCJA STRESU 
- POPRAWA METABOLIZMU 
- LEPSZA KOORDYNACJA RUCHOWA 
- UTRATA TKANKI TŁUSZCZOWEJ 
- UJĘDRNIENIE CIAŁA 
- WYSMUKLENIE SYLWETKI 
- WYRZEŻBIENIE MIĘŚNI 

Dzięki elementom pilatesu można wyrzeźbić mięśnie, natomiast pozycje z jogi pozwalają na uelastycznienie ciała. Połączenie ćwiczeń siłowych, rozciągających i dodatkowo uzupełnienie o trening cardio gwarantuje lepsze efekty. Regularne treningi pomogą w łatwy i przyjemny sposób zbudować masę mięśniową, przy jednoczesnej redukcji tkanki tłuszczowej. Ćwiczenia są obarczone małym ryzykiem kontuzji (nie

przewidują podskoków) i są świetną alternatywą dla entuzjastów ćwiczeń na macie.

Kiedy widać efekty?

Prekursorka PiYo Chalene Johnson opracowała 8-tygodniowy program ćwiczeń, który zakłada, że trenujemy przez 6 dni w tygodniu, a jeden dzień zostawiamy na rekonwalescencję organizmu i odpoczynek. Ważne, aby podczas każdej sesji stosować inny zestaw ćwiczeń. Trenerka proponuje, aby zacząć od tych, które wzmacniają dolne partie ciała. W ten sposób można wysmuklić łydki i ujędrnić pośladki. Następnie warto skupić się na wzmacnianiu pleców, barków, ramion i rąk. Kolejnym etapem wtajemniczenia są ćwiczenia cardio i interwały.

Trening powinien trwać 25 minut, w trakcie którego spalana jest tkanka tłuszczowa. Następny blok to trening wytrzymałościowy, który bardzo pozytywnie wpływa na metabolizm. Ostatniego dnia cyklu treningów należy skupić się na modelowaniu sylwetki. Ważne, aby ćwiczenia wykonywać dokładnie i w prawidłowy sposób. Żle wykonywane ruchy mogą przysporzyć problemów, np. nadwyręzać ścięgna. Zdaniem prekursorki tej aktywności, pierwszych efektów można spodziewać się po 2 miesiącach ćwiczeń.

Kto powinien korzystać z zajęć PiYo?

Zajęcia PiYo są przeznaczone dla osób, które cenią dobroczynne właściwości zajęć jogi, ale są znużone powtarzaniem tych samych figur. Ćwiczenie asan jogi w sposób bardziej dynamiczny wyzwala większą energię i pozytywnie motywuje. Zajęciami PiYo powinny być głównie zainteresowane osoby, które z różnych powodów nie mogą korzystać z ćwiczeń o większej intensywności, np. osoby chore na nadciśnienie, mające problemy z sercem, układem oddechowym lub stawami.

Zajęcia są szczególnie popularne w Stanach Zjednoczonych, gdzie PiYo jest promowane jako forma aktywności, która chroni przed przyrostem masy ciała (no weights), nie wymaga podskoków (no jumps), ale za to gwarantuje zauważalne efekty (just hardcore results). Ten nowatorski program ćwiczeń, póki co jest sporadycznie spotykany w polskich klubach fitness czy szkołach

jogi. To z pewnością kwestia czasu, gdyż PiYo za granicami naszego kraju zyskało już wielu zwolenników. Dużym plusem treningu PiYo jest to, że nie są potrzebne żadne sprzęty, dzięki czemu każdy może ćwiczyć w domu. W Internecie można znaleźć wiele filmów, na których instruktorki prezentują, jak wykonywać ćwiczenia. ●



A może Voga?

PiYo to nie jedyna forma aktywności bazująca na asanach jogi. Podobny rodzaj ma też Voga, która jest połączeniem jogi z tańcem w rytmie muzyki z lat 80. Nazwa Voga nawiązuje do teledysku Madonny do piosenki *Vogue*, w którym pojawiają się charakterystyczne, pełne erotyzmu ruchy eksponujące ciało. Punktem wyjścia treningów Vogi jest prawidłowe wykonywanie asan (zanim zaczniemy ćwiczyć Vogę dobrze jest pochodzić na zajęcia jogi), a zmiana pozycji ciała następuje w płynny, taneczny sposób.

Dynamiczne przejścia między asanami wymagają zdecydowanie lepszej kondycji niż ćwiczenia klasycznej jogi. Jest to aktywność, która wszechstronnie rozwija fizycznie, ale także odpręża, uspokaja i zwiększa poziom świadomości własnego ciała. A wszystko dlatego, że w Vodze, podobnie jak podczas praktykowania jogi, dużą uwagę przywiązuje się do oddechu, który trzeba zsynchronizować z ruchem. Wśród korzyści, jakie daje Voga, oprócz poprawy gibkości ruchów i elastyczności mięśni oraz modelowania sylwetki, wymienia się wzrost pewności siebie i swojej kobiecości.

AUTOR: IZABELA KUŃSKA



Odporność zimą?

POSTAW NA RUCH I NATURE!

ZIMĄ, WBRĘW LICZNYM STEREOTYPOM, NIE MUSIMY LENIWIE LEŻEĆ NA KANAPIE I ZMAGAĆ SIĘ Z CIĄGLYM PRZEZIĘBIENIEM. WYSTARCY POZOSTAĆ AKTYWNYM I WDROŻYĆ KILKA PROZDROWOTNYCH NAWYKÓW, BY ZACHOWAĆ KONDYCJĘ I CIESZYĆ SIĘ NIEZAWODNĄ ODPORNOŚCIĄ.

Niska temperatura i krótszy dzień niekiedy zniechęcają do biegania, nordic walkingu czy nawet wyjścia na spacer. Tymczasem aktywność na świeżym, nawet mroźnym, powietrzu to nie tylko sposób na szczupłą sylwetkę i dobrą kondycję, ale także na wzmocnienie odporności.

W ruchu!

Biegacze często rezygnują z treningów jesienią i zimą w obawie przed wyziębieniem oraz infekcją. To błąd. Rzeczywiście, po takiej aktywności, przez krótką chwilę odporność spada i wtedy łatwiej zarazić się od osoby chorej. Jednak regularne przebywanie na świeżym powietrzu to jedna z lepszych metod na uniknięcie grypy i przeziębienia. Dlaczego? Ponieważ aktywność fizyczna prowadzi do zwiększenia produkcji i aktywności limfocytów, czyli komórek układu odpornościowego. Organizm wy-

tworza wtedy więcej przeciwciał IgG i IgM, broniących nas przed bakteriami, wirusami i grzybami. Ponadto ruch obniża poziom hormonu stresu w organizmie, czyli kortyzolu, co również pozytywnie wpływa na odporność.

WARTO PAMIĘTAĆ, ŻE TYLKO REGULARNA I UMIARKOWANA AKTYWNOŚĆ RUCHOWA WZMOCNI DZIAŁANIE UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO. INTENSYWNE ORAZ OKAZJONALNE ĆWICZENIA NAJCZĘŚCIEJ DAJĄ SKUTEK ODWROTNY.

Ubierz się odpowiednio

Tak naprawdę ani zimno, ani deszcz lub śnieg nie powodują choroby, tylko wirusy i ich nosiciele. Zatem w sezonie grypowym lepiej unikać dusznych i zatłoczonych miejsc, np. siłowni, ale za to zainwestować w odpowiedni strój do ćwiczeń na zewnątrz. W przeciwnym razie wychłodzony i osłabiony organizm łatwiej padnie ofiarą podstępnego wirusa. Do zimowego treningu przyda się ubiór na cebulkę – kilka cieńszych warstw ogrzeje lepiej niż jedna grubsza.

Nie trzeba ubierać się za ciepło, gdyż ruch rozgrzewa. Tu sprawdzi się zasada, żeby ubrać się tak, jakby na zewnątrz było o 10 stopni więcej niż w rzeczywistości. Koszulki z bawełny to nie jest dobry pomysł, ponieważ wchłaniają wilgoć z ciała i otoczenia, lepiej sprawdzą się ubrania termoaktywne. Koniecznie trzeba założyć czapkę, gdyż to przez głowę tracimy najwięcej

ciepła, szalik oraz chustkę lub kominiarkę, które ochronią nos i uszy przed mrozem.

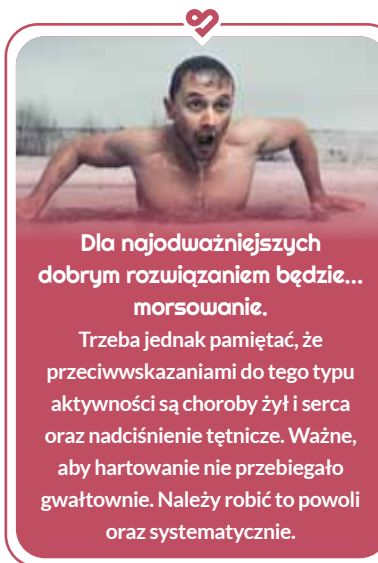
Spróbuj hartowania

Aktywny tryb życia można połączyć z hartowaniem. Polega ono na przyzwyczajeniu układu odpornościowego do szybkiego schładzania organizmu. Takie regularne, kontrolowane aktywowanie układu odpornościowego doskonale przygotowuje go do walki z prawdziwymi wyzwaniami – jesiennym przemoczeniem, zimowym wyziębieniem czy też wirusami obecnymi w komunikacji miejskiej. Zahartowany układ odpornościowy reaguje na zagrożenie chorobą odpowiednio szybko i mocno. Najprostszym sposobem na codzienne pobudzenie układu odpornościowego jest naprzemienny prysznic. Dla osób lubiących bardziej ekstremalne rozwiązania polecane są np. jesienne i zimowe kąpiele na świeżym powietrzu lub chodzenie boso po deszczu albo śniegu.

Osoby ciepłolubne z pewnością powinny zaprzyjaźnić się z sauną, która także ma pozytywny wpływ na odporność. Podczas saunowania wzrasta liczba limfocytów oraz podnosi się temperatura ciała. Wówczas zaczyna działać mechanizm podobny do tego, który występuje przy gorączce – zwiększa się aktywność układu immunologicznego, wzrasta produkcja przeciwciał i komórek obronnych. I znowu, kiedy organizm zostanie wystawiony na prawdziwą próbę, czyli zaatakują go wirusy, będzie przygotowany do walki z nimi.

Postaw na naturalne metody

Zimą na pomoc układowi odpornościowemu przyjdą także tzw. domowe sposoby. Warto wprowadzać je w życie od samego rana i każdego dnia postawić na ciepłe, pożywne śniadania. Takie, które nasycą oraz rozgrzeją żołądek na pierwszą część dnia. Dzięki temu organizm nie będzie wychłodzony i z łatwością obroni się przed szkodliwymi drobnoustrojami. Może to być np. owsianka lub jaglanka z dodatkiem owoców i bakalii, jajecznicza albo omlet. Zima to świetny czas na przygotowanie kiszzonek. Dzięki zawartości bakterii kwasu mlekowego działają jak probiotyk, korzystnie wpływając także na układ immunologiczny. W dodatku kiszzonki to istna bomba z witaminami i mikroelementami. Jeśli chcemy uniknąć infekcji, na pomoc przyjdzie niezawodny czosnek. Już od listopada można go regularnie wplatać do menu, najlepiej na surowo. Ten naturalny antybiotyk ma silne działanie przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze oraz przeciwzapalne. Wielbiciele słodkości nie mogą zapominać, że o naszą odporność doskonale zadba także miód. Ma działanie bakteriobójcze, wspiera pracę układu krążenia oraz wzmacnia organizm. Już 1 łyżeczka miodu dziennie przyniesie dobroczynne skutki, pod warunkiem że będziemy ją spożywać przez cały rok, a nie dopiero wtedy, gdy dopadła nas choroba. Miód może zastąpić cukier w herbach, tylko pamiętajmy, żeby posłodzić nim napar po ok. 10 minutach od zaparzenia. Dodany do bardzo gorącego napoju, np. herbaty, straci swoje właściwości.



**Dla najodważniejszych
dobrym rozwiązaniem będzie...
morsowanie.**

Trzeba jednak pamiętać, że przeciwwskazaniami do tego typu aktywności są choroby żył i serca oraz nadciśnienie tętnicze. Ważne, aby hartowanie nie przebiegało gwałtownie. Należy robić to powoli oraz systematycznie.

Jakie suplementy przyjmować?

Choć wydaje się, że w okresie jesienno-zimowym, by zwiększyć odporność organizmu, należy przyjmować spore dawki witaminy C, nie do końca jest to prawdą. Badania nad tą witaminą pokazały, że zwiększona dawka nie ma większego wpływu na zmniejszanie zachorowań, choć na pewno odrobinę skraca czas choroby i łagodzi jej przebieg.

Warto zadbać, by w żywieniu nie zabrakło nie tylko witaminy C, ale także innych przeciwutleniaczy, takich jak witamin A i E. Suplementować natomiast trzeba witaminę D, na której niedobór cierpi każdy Polak. Za małe ilości tej witaminy w organizmie to większe ryzyko infekcji.

REKLAMA

ectossin
pastylki na gardło z ektoiną

24 pastylki do ssania

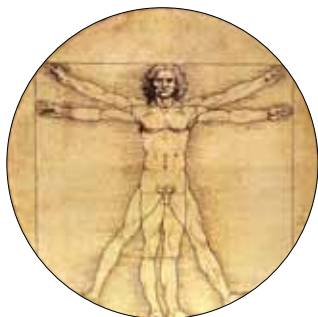
WSKAZANIA:

- + stan zapalny błony śluzowej jamy ustnej i gardła
- + ból i pieczenie gardła
- + chrypka i suchość w gardle

SKŁAD: ektoina (Ectoin®), izomalt, sukraloza, mentol, kwas cytrynowy, aromat cytrynowo-miętowy (zawiera tokoferol), aromat miodowy (zawiera glikol polietylenowy), koncentrat z krokosza barwierskiego, syrop glukozowy, woda.

SPOSÓB UŻYCIA: 1 pastylka do ssania co 3 godziny lub w zależności od potrzeb.





AUTOR: AGATA SKOLIMOWSKA

Wlaczego cukrzyca JEST CHOROBA OGÓLNOUSTROJOWĄ?

CUKRZYCA TO CHOROBA METABOLICZNA, KTÓREJ JEDYNYM OBJAWEM JEST ZBYT WYSOKI POZIOM CUKRU WE KRWI (HIPERGLIKEMIA). CHOĆ STAN TEN NIE POWODUJE WIĘKSZYCH DOLEGLIWOŚCI, JEST BARDZO NIEBEZPIECZNY DLA ORGANIZMU. NADMIAR CUKRU USZKADZA NACZYNIA KRWIONOŚNE, PROWADZĄC DO ROZWOJU TZW. PÓŹNYCH POWIKŁAŃ, KTÓRE DOTYKAJĄ NAJWAŻNIEJSZYCH NARZĄDÓW – SERCA, NACZYŃ KRWIONOŚNYCH, NEREK I OCZU.

Późne powikłania cukrzycy rozwijają się w obrębie małych i dużych naczyń krwionośnych, czyli *de facto* dotyczą całego organizmu. U pacjentów z cukrzycą typu 1. częściej pojawiają się nieprawidłowości w obrębie małych naczyń krwionośnych, czyli w siatkówce oka (retinopatia cukrzycowa), w strukturach nerek (nefropatia cukrzycowa) oraz w zakończeniach włókien nerwowych (neuropatia cukrzycowa). Z kolei pacjenci z cukrzycą typu 2. mają większą skłonność do tzw. powikłań makronaczyniowych. O ile świadomość ryzyka nefropatii czy retinopatii wśród osób z cukrzycą jest znaczna, o tyle zawał lub udar u diabetyka zwykle nie jest łączony z chorobą przewlekłą. A powinien być, gdyż niechłubne statystyki zarówno w Polsce, jak i na świecie nie pozostawiają wątpliwości – pacjenci z cukrzycą najczęściej umierają na choroby układu krążenia. Niezależnie też od coraz lepszych możliwości leczenia, cukrzyca nadal jest najczęstszą przyczyną schyłkowej niewydolności nerek oraz utraty wzroku.

Cukier w (nie)równowadze

Glukoza we krwi jest nam niezbędna do życia, ponieważ stanowi rodzaj paliwa zasilającego mózg, bez którego nie jest on w stanie funkcjonować. Problem pojawia się wtedy, gdy cukru we krwi jest zbyt dużo. Wówczas staje się dla organizmu trucizną, niszczącą narządy niczym rdza, która koroduje metal – powoli, ale systematycznie. To nie przypadek, że uszkodzenia te pojawiają się w oczach, nerkach czy sercu – są to bowiem narządy, które pobierają glukozę niezależnie od insuliny (w odróżnieniu np. od mięśni).

Przy hiperглиkemii w struktury tych organów wnika nadmiar cukru, który je niszczy. Jest to proces rozciągnięty w czasie, powikłania powstają nie w wyniku jednostkowych przecukrzeń, ale w efekcie kumulacji wieloletnich, w szczególności przewlekłych hiperglykemii. Dopiero kiedy powikłania są w zaawansowanym stadium, pacjent zaczyna odczuwać dolegliwości. A niestety, im większe zmiany, tym gorsze rokowania.

Diabetyk to pacjent kardiologiczny

Cukrzyca nasila procesy zapalne, w wyniku których powstają blaszki miażdżycowe, w ten sposób przyspiesza rozwój miażdżycy. Ta stopniowo zwęża średnicę naczyń wieńcowych. W ten sposób utrudnia przepływ krwi wraz z substancjami odżywczymi do serca i prowadzi do rozwoju choroby niedokrwiennej serca.

Blaszki miażdżycowe u diabetyków są niestabilne, łatwo ulegają oderwaniu, zwiększając ryzyko zawału i udaru. Innymi słowy każdy diabetyk (w szczególności z cukrzycą typu 2., która stanowi około 90% przypadków tej choroby) powinien być traktowany jak pacjent kardiologiczny. A co za tym idzie, oprócz monitorowania glikemii, pacjenci muszą zwracać uwagę także na czynniki ryzyka dla serca – poziom ciśnienia tętniczego, cholesterolu i trójglicerydów, masę ciała oraz ewentualne palenie papierosów, które przy cukrzycy jest niemalże tak samo szkodliwe jak przewlekłe przecukrzenia. ●

RETINOPATIA



Uszkodzenia siatkówki oka powodowane hiperglykemią. O zaawansowanej retinopatii mogą świadczyć m.in.: pogorszenia się ostrości wzroku, „muszki” w polu widzenia, załamывanie się linii prostych, zniekształcone formy, wyblakłe kolory, nagła utrata widzenia centralnego. Leczenie sprowadza się do poprawy kontroli metabolicznej cukrzycy, niekiedy stosuje się laseroterapię.

NEFROPATIA



Uszkodzenia w strukturach nerek spowodowane nadmiarem glukozy. Obecność i stopień zaawansowania nefropatii można określić przez badania laboratoryjne (sukcesywnie obniżająca się wartość GFR – wskaźnika przesączania kłębuszkowego). Rozwojowi nefropatii często towarzyszy wzrost ciśnienia krwi. W najbardziej zaawansowanej postaci choroby pacjent wymaga dializoterapii.

NEUROPATIA



Uszkodzenia zakończeń nerwowych. W zależności od tego, jakich nerwów dotyczy, jej objawy mogą być bardzo różne, np. zaburzenia erekcji, problemy z nietrzymaniem moczu, tachykardia, uporczywe, silne bóle dłoni i stóp, zaburzone czucie (np. w stopach, pacjent nie odczuwa bólu przy poważnym urazie stopy), przeczulica.

ACCU-CHEK® Performa

Roche

mała
zmianaWIELKI
EFEKT

ACCU-CHEK® Performa

łatwy pomiar dla pacjentów na insulinie

Pomaga zredukować stres związany z pomiarem poziomu cukru we krwi poprzez:



Szeroki i długi pasek

łatwo go chwycić i umieścić w glukometrze



Antypoślizgową obudowę,

dzięki której glukometr pewnie leży w dłoni



Bardzo dokładny wynik pomiaru,

który otrzymujesz w zaledwie 5 sekund



Precyzja pomiaru zgodna z surowymi wymogami normy EN ISO 15195:2015.

AUTOR: AGATA SKOLIMOWSKA

7 PORAD

ABY ZIMA NIE ZASZŁA ZA SKÓRĘ

ZASADĄ JEST, ŻE PIELĘGNACJĘ SKÓRY DOSTOSOWUJEMY DO JEJ TYPU I POTRZEB, A NIE DO PORY ROKU. JEDNAK, GDY ŻYJEMY W KLIMACIE, W KTÓRYM RÓŻNICE TEMPERATUR MIĘDZY LATEM A ZIMĄ SIĘGAJĄ 60°C, NIE SPOSÓB NIE BRAĆ TEGO POD UWAGĘ. JAK ZADBAĆ O SKÓRĘ ZIMOWĄ PORĄ?

Do całorocznych powinności pielęgnacyjnych należą nawilżanie skóry, dostarczanie jej składników odżywczych z dietą oraz ochrona przeciwsłoneczna. Dodatkowo w miesiącach zimowych pojawiają się kolejne wyzwania, takie jak ochrona przed mrozem i wiatrem, walka z przesuszeniami powodowanymi centralnym ogrzewaniem oraz reaktywnością skóry wynikającą z przechodzenia z zimnego powietrza na zewnętrz do suchych i gorących pomieszczeń.

1

Zwracaj uwagę na cerę

Czy zimą konieczne trzeba używać innych kosmetyków niż latem? Niekoniecznie. Wszystko zależy od rodzaju naszej cery. Jeśli mamy skórę tłustą, ze skłonnością do zaskórników i niedoskonałości, to niezależnie od temperatury za oknem, trzeba ją nawilżać, lekko matować i bardzo starannie, a jednocześnie delikatnie, oczyszczać.

Wcale nie trzeba lekkiego kremu nawilżającego zamieniać na krem natłuszczający, który z reguły ma bogatszy skład, bardziej treściwą konsystencję i u wielu osób może zapychać pory.

Mitem jest twierdzenie, że kosmetyki nawilżające stosowane zimą mogą doprowadzić do zamarznięcia skóry twarzy. Krem nawilżający nie dostarcza skórze wody, tylko składników wiążących wodę, która jest w skórze. Dzięki temu cera jest lepiej nawilżona i gładsza. Natomiast jeśli skóra

wraz z nadejściem chłodniejszych dni staje się przesuszona, zaczerwieniona, a podczas mycia pojawia się uczucie ściągnięcia i pieczenie, to znak, że dotychczasowa pielęgnacja stała się niewystarczająca. Aby to stwierdzić, trzeba obserwować własną cerę, a nie kierować się jedynie wskaźnikami temperatury.



Rada: Zimą kosmetyki nawilżające należy aplikować minimum 15 minut przed wyjściem z domu, aby zdążyły się wchłonąć i utworzyć na powierzchni skóry delikatny, chroniący ją film.

2

Dbaj o barierę skórą

Dlaczego zimą skóra tak łatwo ulega przesuszeniu, często piecze, swędzi i jest zaczerwieniona? Ponieważ czynniki zewnętrzne, takie jak mróz, wiatr i suche powietrze w klimatyzowanych pomieszczeniach, uszkadzają warstwę lipidową naskórka. Jeśli zostanie przerwana ciągłość lipidowego płaszcza skóry, dochodzi do przyspieszonego wyparowywania wody, skóra staje się szorstka, przesuszona i traci elastyczność.



Rada: Do pielęgnacji suchej skóry zimą doskonale sprawdzają się emolienty – kosmetyki, których zadaniem jest odbudowa bariery naskórkowej. Zawierają one budujące naskórek ceramidy, kwasy tłuszczowe, cholesterol, skwaleń i witaminy.

3

Nawilżaj od środka

Stan nawilżenia skóry jest determinowany nawodnieniem organizmu. Woda pełni bardzo ważną funkcję transportową – przenosi składniki odżywcze do komórek, przyczynia się do wydalania ubocznych produktów przemiany materii i substancji toksycznych, które gromadzą się w tkankach. Dostateczne nawodnienie organizmu gwarantuje związanie wody w komórkach skóry, dzięki czemu staje się ona gładsza, bardziej elastyczna i napięta.



Rada: Niezależnie od pory roku najlepiej nawilża woda. Zimą chętniej

jednak sięgamy po napoje ciepłe. Dobrym wyborem będzie wtedy zielona herbata, która jest pełna antyoksydantów zwalczających wolne rodniki.

4

Nie zapominaj o filtrach

Promieniowanie słoneczne, które przyspiesza proces starzenia się skóry (UVA), oddziałuje przez cały rok, dociera do skóry także w pochmurne dni oraz przenika przez szyby. Dlatego nawet zimą nie można zapominać o kosmetykach chroniących przed promieniowaniem słonecznym. To nie przypadek, że obecnie większość kremów na dzień oraz kosmetyków kolorowych zawiera filtry.



Rada: Zimową porą w zupełności wystarczy kosmetyk z faktorem 15, chyba że wybieramy się na narty. Tutaj ryzyko oparzeń słonecznych wzrasta jak na plaży, dlatego w tym przypadku trzeba postawić na wysokie wartości filtrów.

5

Odżywiaj skórę od wewnątrz

Często spotykane w kosmetykach witaminy A, C i E również świetnie kondycjonują skórę, gdy dostarczamy je z pożywieniem. Źródłem witaminy C są przede wszystkim warzywa zielone: natka pietruszki, jarmuż, papryka, szpinak i kapusta oraz owoce: czarne i czerwone porzeczki, żurawina, owoce dzikiej róży, aronia, truskawki czy owoce cytrusowe. Jej zadanie polega na neutralizacji wolnych rodników, zapobieganiu przebarwieniom oraz stymulowaniu produkcji kolagenu.

Zawarta w pożywieniu witamina A również jest antyoksydantem, który stabilizuje reaktywne formy tlenu, co hamuje proces starzenia się skóry. Witamina ta przeciwdziała także przesuszeniom skóry. Znaleźć ją można w warzywach i owocach o pomarańczowym zabarwieniu, np.: marchwi, dyni, melonach, mango, morelach, brzoskwinia, oraz w ciemnozielonych warzywach liściastych, takich jak szpinak, natka pietruszki, kapusta.



Rada: Dbając o wygląd skóry, nie można zapominać o witaminie młodości,

czyli witaminie E. Jej głównym naturalnym źródłem są oleje roślinne, zboża (szczególnie kielki pszenicy), jak również orzechy, migdały, awokado, kukurydza, szpinak oraz świeże warzywa.

6

Fokus na dłonie, stopy i usta

Zimą bardzo często pierzchną nam usta, a skóra na dłoniach i stopach jest przesuszona oraz zgrubiała. Delikatną skórę ust trzeba chronić tłustą pomadką ochronną. Najlepiej taką, która nie jest zbyt... smaczna i będzie powstrzymywała nas przed obлизывaniem ust na świeżym powietrzu. Skóra dłoni i stóp – pozbawiona gruczołów łojowych – zimą wymaga regularnego natłuszczania.



Rada: W przypadku dłoni i stóp zmiana kremu na bardziej treściwy jest jak najbardziej uzasadniona. Warto poszukać kosmetyków z masłem shea, masłem kakaowym, dodatkiem olejów roślinnych czy mocznikiem.

7

Pomyśl o odmładzaniu

Zima to idealny czas na zabiegi odmładzające, takie jak głębokie peelingi, mikrodermabrazja czy mezoterapia igłowa, które muszą być wykonywane w okresach mniejszego nasłonecznienia. Udowodnione naukowo działanie odmładzające ma także stosowanie retinoidów, czyli pochodnych witaminy A. Preparaty z retinoidami (zazwyczaj w postaci maści) są dostępne w aptece na receptę, dlatego zanim rozpoczniemy terapię, konieczna jest wizyta u dermatologa.



Rada: Warto się zdecydować na wizytę u dermatologa, ponieważ cena aptecznych preparatów z pochodną witaminy A zwykle jest niższa niż drogeryjnych kremów, a ich efekty daleko bardziej spektakularne. Retinoidy, w odróżnieniu od kosmetyków, przenikają do skóry właściwej i tam stymulują odnowę komórkową. Można je stosować od jesieni do wiosny.

Dla niej?

DLA NIEGO?

CORAZ CZĘŚCIEJ KOSMETYKI DO WŁOSÓW – SZAMPONY I ODŻYWKI – SĄ OFEROWANE W DWÓCH LINIACH: DLA KOBIET I DLA MĘŻCZYZN. TO SAMO DOTYCZY PRODUKTÓW LECZNICZYCH I PIELĘGNACYJNYCH, KTÓRE MAJĄ ZAPOBIEGAĆ NADMIERNEMU WYPADANIU WŁOSÓW. CZY TO TYLKO CHWYT MARKETINGOWY? CZY POTRZEBY NASZYCH WŁOSÓW SĄ DETERMINOWANE PRZEZ PŁEĆ?

Patrząc na głowy kobiet i mężczyzn, szczególnie w średnim wieku, można odnieść wrażenie, że ich włosy różnią się diametralnie. U większości panów zauważymy siwiznę oraz mniej lub bardziej zaawansowane łysienie, podczas gdy panie zwykle cieszą się zdecydowanie bujniejszą fryzurą. Są to jednak w dużej mierze różnice wynikające z pielęgnacji i tego, co w danej kulturze „przystoi” kobietom i mężczyznom w zakresie dbania o czuprynę – wszak np. farbowanie włosów u kobiet to norma, podczas gdy u mężczyzn ciągle postrzegane jest jako fanaberia.

Podobne włosy...

Prawda jest jednak taka, że liczba mieszków włosowych na głowie u mieszkańców danej części świata jest bardzo podobna – u Polaków to średnio 100 tysięcy. Różnice dotyczą natomiast skóry głowy – męska produkuje więcej sebum, stąd włosy panów szybciej się przetłuszczają i mają większą tendencję do łupieżu. Stan włosów kobiet w większej mierze zależy od pielęgnacji – tego, czy włosy są umiejętnie farbowane i czy nie są codziennie suszone i prostowane. Tendencja do siwienia u obu płci wynika z predyspozycji genetycznej, natomiast podatność na łysienie to zdecydowanie domena panów. U mężczyzn często już po 20. roku życia czupryna zaczyna się przerzedzać, a po 50. problem ten dotyczy już ponad połowy z nich. U kobiet włosy z czasem także tracą na urodzie. Pod wpływem

zmian hormonalnych stają się cieńsze, wolniej rosną, część z nich bezpowrotnie wypada, jednak zdecydowanie rzadziej mamy tu do czynienia z klasycznym łysieniem.

... różne kosmetyki

Odrębne linie kosmetyków dla kobiet i mężczyzn mają swoje uzasadnienie zarówno w nieco innym typie włosów, jak i w innych przyzwyczajeniach i upodobaniach, chociażby w odniesieniu do zapachu kosmetyków. Panowie zazwyczaj potrzebują szamponów do włosów normalnych lub przetłuszczających się, często regularnie muszą używać produktów przeciwłupieżowych, podczas gdy kobiety preferują szampony do włosów po farbowaniu – ułatwiające rozczesywanie, chroniące kolor, zwiększające (optycznie) ich objętość. Mężczyźni chętniej sięgają po kosmetyki dwa w jednym i nie ma w tym nic złego, jeśli będzie to szampon z odżywką, gorzej, jeśli wybierzemy szampon z żelem pod prysznic. Żel może nadmiernie wysuszyć skórę głowy, co paradoksalnie doprowadzi do łupieżu. Niektórzy panowie ciągle jeszcze – zazwyczaj w pośpiechu – myją włosy mydłem, co też nie jest dobrym pomysłem. Mydło w kostce o zasadowym pH przesusza skórę głowy, pozostawia na włosach osad, którego nie można spłukać wodą, w efekcie czego włosy są matowe, nieprzyjemne w dotyku i bardziej podatne na uszkodzenia mechaniczne. Wśród kosmetyków do stylizacji dla kobiet dominują

pianki, spreje podnoszące włosy u nasady, mleczka termoochronne oraz kremy utrwalające. Do modelowania męskich, krótkich fryzur lepiej sprawdzają się żele, pasty, glinki i gumy. Na rynku pojawiło się też sporo preparatów do męskiej kolorystyki włosów. Często są to delikatne szampony wyrównujące kolor lub np. kremy i żele do kamuflowania siwych skroni, które są dobrze dostosowane kolorystycznie do męskich karnacji. Wprawdzie palety kolorystyczne są w tym przypadku zdecydowanie uboższe niż w kosmetykach dla kobiet, ale paradoksalnie dzięki temu łatwiej dobrać odpowiedni dla siebie kolor.

PŁEĆ POWINNA BYĆ WYZNACZNIKIEM PRZY WYBORZE PREPARATÓW MAJĄCYCH ZATRZYMAĆ NADMIERNE WYPADNIE WŁOSÓW. KLUCZOWĄ KWESTIĄ JEST ZNALEZIENIE PRZYCZYN PROBLEMU. U KOBIET CZĘSTO WYSTĘPUJE ŁYSIENIE TELOGENOWE, WYNIKAJĄCE Z ZABURZEŃ W FAZIE WZROSTU WŁOSA.

Wypadanie pod kontrolą

Płeć powinna być wyznacznikiem przy wyborze preparatów mających zatrzymać nadmierne wypadnię włosów. Kluczową kwestią jest znalezienie przyczyn problemu. U kobiet często występuje łysienie telogenowe, wynikające z zaburzeń w fazie wzrostu włosa. Może ono być skutkiem niedoboru witaminy D3, ferrytyny, kwasu foliowego; niedoczynności i nadczynności tarczycy, chorób autoimmunologicznych (np. Hashimoto, Gravesa-Basedowa) czy hiperprolaktynemii. W przypadku łysienia telogenowego najważniejsze jest, aby na wstępie ustalić przyczynę: uzupełnić niedobór albo leczyć chorobę, której łysienie jest efektem. Aby przyspieszyć odrost włosów, stosuje się wcierki do skóry głowy, które stymulują mieszki włosowe do pracy oraz zapobiegają ich miniaturyzacji, dzięki czemu „nowe” włosy wyrastają mocne.

Dominujące u mężczyzn łysienie androgenowe związane jest głównie z genami, ale nasilać się może z wiekiem. Nie wynika ono z nadmiernej ilości testosteronu, ale z nadreaktywności receptorów dla androgenów przy mieszkach włosowych. Progresję męskiego łysienia można zahamować pod warunkiem dostosowania odpowiedniej terapii. W terapii stosuje się preparaty na receptę – finasteryd i minoksydil, które choć są skuteczne, mają też wiele skutków ubocznych. Poza lekami, rynek obfituje w szampony, odżywki i wcierki do osłabionych i wypadających męskich włosów. Mają one za zadanie zadbać o odpowiednie nawilżenie skóry głowy (zgodnie z założeniem, że tylko zdrowa skóra może „generować” zdrowe włosy), pobudzać mikrokrążenie, stymulować cebulki i zapobiegać łamaniu się włosów. Z kolei suplementy diety wzmacniające włosy bazują na witaminach z grupy B oraz witaminach A, E, H, D i C. Leczenie łysienia androgenowego u kobiet polega natomiast głównie na przyjmowaniu odpowiednio dobranych tabletek antykoncepcyjnych zawierających substancje działające antyandrogenowo (octan cyproteronu) oraz estrogeny. ●

REKLAMA



hairvity

**SIŁA I MOC WITAMIN W JEDNEJ KAPSUŁCE
DLA KOMPLEKSOWEJ ODBUDOWY
TWOICH WŁOSÓW**

SEZON NA

OPRYSZCZKĘ

ZIMA, ZWŁASZCZA TA BEZ MROZU, SPRZYJA OPRYSZCZCE, KTÓRA NAJCZĘŚCIEJ POJAWIA SIĘ, GDY PRZEMARZNIEMY LUB JESTEŚMY PRZEZIĘBIENI. JAK SOBIE RADZIĆ Z TYM NIEESTETYCZNYM I BOŁĄCYM PROBLEMEM?

Opryszczka na ustach to niegroźna choroba wirusowa, przejawiająca się bolesnymi zmianami oraz owrzodzeniami. Często atakuje nagle i chętnie wraca. Zwana popularnie „zimnem” lub febrą, to skutek działania wirusa HSV1 lub, dużo rzadziej, HSV2 (łac. *Herpes Simplex Virus*). Większość z nas jest nosicielami pierwszego typu wirusa, czyli wirusa opryszczki zwykłej. Pozostaje on w organizmie na zawsze, ale jego zachowanie jest nieobliczalne – może nigdy się nie ujawnić, może zrobić to raz w życiu lub cyklicznie dawać o sobie znać. Co więcej, do tej pory nie ma lekarstwa na opryszczkę, można walczyć z nią jedynie objawowo i po prostu czekać aż sama minie.

Bolesne wykwity

Uśpiony wirus opryszczki zwykłej bytuje w zakończeniach nerwowych i pod wpływem danego czynnika aktywuje się, a następnie wędruje w okolice warg, by tam

objawić się bolesnymi wykwitami, wypełnionymi płynem surowiczym. To w nim jest największe stężenie wirusa, dlatego nie wolno przekłuiwać pęcherzyków i trzeba często myć ręce po kontakcie z zarażonym miejscem, by nie przenieść zakażenia na inną część ciała. Wirusem *Herpes* można zarazić się dość łatwo, drogą kropelkową, dlatego należy unikać pocałunków z osobą, która ma opryszczkę, a także używania tych samych sztućców, naczyń lub ręczników.

Uważaj na spadek odporności „Zimno” lubi się pojawiać z nienacką, jednak jest kilka czynników, które mu sprzyjają:

- miesiączka,
- stres,
- przeziębienie,
- długotrwałe opalanie się,
- osłabienie,
- wychłodzenie,
- usunięcie zęba,
- niedożywienie.

WIRUS HSV2 ATAKUJE, GDY DOCHODZI DO KONTAKTÓW SEKSUALNYCH Z ZAKAŻONĄ OSOBĄ. ODPOWIADA ON ZA OPRYSZCZKĘ NARZĄDÓW PŁCIOWYCH, ALE MOŻE TAKŻE PRZENIEŚĆ SIĘ W REJONY JAMY USTNEJ.

Są to sytuacje, w których dochodzi do spadku odporności organizmu. Opryszczka nie powinna być groźna dla organizmu, jednak nie wolno jej bagatelizować, ponieważ może wywołać groźne powikłania. Przeniesienie wirusa w inne części ciała, np. do oka, może skończyć się kolejnymi stanami chorobowymi, np. zapaleniem spojówki i rogówki. Również kobiety w ciąży muszą uważać na opryszczkę. Problem pojawia się wtedy, gdy

nigdy wcześniej na nią nie chorowały. Taka ciężarna z opryszczką powinna bezwzględnie udać się do lekarza, który wdroży odpowiednią terapię. Nielezione „zimno” może doprowadzić nawet do poronienia.

Nieprzyjemne zwiastuny

Opryszczka najczęściej atakuje okolice ust, ale może również pojawić się na brodzie i w nosie. Zawsze jest tak samo bolesna i dokuczliwa. Pierwszymi objawami, które mogą świadczyć, że za chwilę pojawi się „zimno”, są mrowienie, swędzenie, pieczenie oraz zaczerwienienie skóry. Potem wypadki toczą się bardzo szybko – pojawiają się małe, bolesne pęcherzyki wypełnione płynem surowiczym, które są skupione w jednym miejscu i obejmują część wargi oraz skóry wokół niej.

WIRUS OPRYSZCZKI JEST SPOKREWNIONY Z WIRUSAMI WYWOŁUJĄCYMI OSPĘ WIEETRZNĄ I PÓŁPAŚCĄ.

Następnie pęcherzyki zaczynają pękać i uwalnia się z nich płyn, to właśnie wtedy najłatwiej zarazić się wirusem opryszczki. Trwa ona około 7–10 dni, potem pęcherzyki zaczynają wysychać, tworząc strupek. Lepiej go nie zdrapywać, by nie doprowadzić do zakażenia bakteryjnego i nie pozostawić blizny.

Kremy, maści, a może plastry?

Nie istnieje skuteczne lekarstwo na opryszczkę, ale można złagodzić jej objawy i skrócić czas chorowania. Gdy wirus zaatakuje, najczęściej stosuje się kremy, żele, maści i plastry, które pomogą wysuszyć pęcherzyki i zlikwidować owrzodzenia. Maści, kremy oraz żele nie maskują choroby, poza tym niestety nie przeciwdziałają przenoszeniu zakażenia w inne miejsca. Stosowanie plastrów na opryszczkę ma więcej zalet. Są wygodne w użyciu a do tego często przezroczyste, więc nie powodują dyskomfortu w stosowaniu. Świetnie maskują zmiany na skórze wokół ust, tym bardziej że można bez problemu nakładać na nie szminkę.

Plastry działają ochronnie, nie pozwalając przenosić się wirusowi. Ponadto łagodzą swędzenie, pieczenie i ból. Warto przykleić plaster już w momencie pojawienia się zwiastunów opryszczki, wtedy będzie skuteczniejszy. Jeden plaster utrzymuje swoje działanie przez około 12 godzin, po czym zaczyna się odklejać i wtedy trzeba go wymienić. Najlepiej nie robić przerwy między stosowaniem plastrów aż do wyleczenia objawów opryszczki. Jeśli pojawia się ona często, warto sięgnąć po leki przeciwwirusowe, zawierające acyklowir, które na jakiś czas będą skutecznie utrudniać rozwój enzymów wirusa HSV1. ●

REKLAMA

Dlatego: DermaPlast®

Plaster hydrokoloidowy na opryszczkę

- ✓ Przyspiesza proces gojenia hamując rozprzestrzenianie się wirusa HSV-1
- ✓ Łagodzi ból towarzyszący opryszczce
- ✓ Chroni wygląd minimalizując ryzyko powstania strupa i pozostania blizny

Oszczędzaj!

- ✓ Aż 16 sztuk w opakowaniu!
- ✓ Pęseta i lusterko w zestawie!



Czy Ciebie też krępuje opryszczka?

HARTMANN



AUTOR: JANEK MODZELEWSKI

KIPI Kasza!

KASZA, DAWNIEJ UWAŻANA ZA POŻYWIENIE BIEDNYCH, PRZEGRZAŁA WALKĘ O POZYCJĘ NA NASZYCH STOLACH Z ZIEMNIAKAMI I CHLEBEM. DZIŚ KASZA WRACA DO ŁASK W WIELKIM STYLU. KAŻDY AMATOR ZDROWEJ KUCHNI DOCENI JEJ WARTOŚCI ODŻYWCZE, WIELORAKIE MOŻLIWOŚCI ZASTOSOWAŃ ORAZ NOWE ODMIANY, KTÓRE MOGĄ ODMIENIĆ NASZE CODZIENNE MENU.

Do kasz zaliczamy jadalne nasiona zbóż lub zbóż rzekomych – zarówno całe, jak i lekko rozdrobnione – które gotujemy w wodzie lub wywarze. Ta szeroka definicja kaszy powoduje, że zaliczyć możemy do nich nawet ryż. Tradycyjnie jednak, mówiąc o kaszy, mamy na myśli: grykę, jęczmień, pszenicę (w tym orkisz), owies i proso, a ostatnio także nieco bardziej eg-

zotyczne komosę ryżową (quinoa) i amarantus. Wszystkie rodzaje kasz są bogatym źródłem węglowodanów złożonych. Nie wszystkie jednak są równie zdrowe.

Od nasiona do kaszy

O wartości odżywczej kaszy w największej mierze decyduje stopień przetwarzania nasion. Nasiona mogą być poddawane czterem procesom:

- **łuskanie:** mechaniczne usunięcie zewnętrznej, twardej łupiny/łuski przy zachowaniu okrywy nasiennej,
- **polerowanie:** obróbka ziarna usuwająca z niego częściowo okrywę nasienną i zarodek,
- **gniecenie/łamanie:** proces polegający na rozdrabnianiu nasion,
- **prażenie:** proces poddawania nasion działaniu wysokiej temperatury.

Im kasza mniej przetworzona, a tym samym poddana mniejszej liczbie wymienionych powyżej procesów, tym zdrowsza. Łuskanie w przypadku wielu nasion jest procesem niezbędnym, bez którego nie nadawałyby się do spożycia. Na szczęście usunięcie tylko twardej łupiny pozwala zachować wszystkie cenne składniki ziarna i dlatego jest działaniem pożądanym. Niestety pozostałe procesy, choć poprawiają smak kasz i ich teksturę, jednocześnie powodują utratę ważnych wartości odżywczych. Najwięcej błonnika, białka, witamin, mikro- i makroelementów znajduje się bowiem tuż pod okrywą ziarna. Przetwarzając nasiona, pozbawiamy je tej delikatnej, ale jakże cennej części.

Na półce sklepowej

Gdybyśmy przy wyborze kasz kierowali się ich stopniem przetworzenia, to do wyboru mielibyśmy: pęczak niepolerowany, kaszę gryczaną niepaloną, kaszę jaglaną oraz quinoa i amarantus. Są to niewątpliwie najzdrowsze kasze, w których zachowane zostały wszystkie wartości odżywcze ziarna. Dobrym wyborem pod tym względem będzie również kasza jęczmienna łamana (zwana też wiejską) i kasza orkiszowa łamana, które poddane zostały tylko procesowi łuskania oraz łamania (bez polerowania i prażenia).

Jeśli chodzi o najpopularniejszą w Polsce kaszę, czyli jęczmienną, to najbardziej przetworzoną jej wersją jest kasza perłowa prażona (poddana dodatkowo procesowi polerowania i prażenia). Wybierając kaszę,

kupujemy sypką, zamiast tej w woreczkach foliowych do gotowania. Tak będzie nie tylko taniej, ale i zdrowiej.

Przygotowanie w domu

Aby w pełni wykorzystać zalety kasz, trzeba je odpowiednio przyrządzić. Gotowanie kaszy w woreczku foliowym w dużej ilości wody powoduje, że wraz z odlewaniem wodą tracimy część witamin i składników mineralnych, a także aromat i smak. Dodatkowo foliowy woreczek uniemożliwia przepłukanie kaszy pod bieżącą wodą w celu jej oczyszczenia z kurzu. Najzdrowszym sposobem przygotowania kaszy jest ugotowanie jej na sypko w niewielkiej ilości wody (1,5–2 części wody na jedną część kaszy, gotować do odparowania wody). Kasza po ugotowaniu powinna „odpocząć” w ciepłym miejscu minimum pół godziny.

Kasze nieprzetworzone, takie jak quinoa, amarantus, pęczak niepolerowany czy całe ziarno orkisz, warto namaczać przez kilka godzin przed gotowaniem (można zostawić je na całą noc), a następnie odlać wodę i ugotować do miękkości w świeżej. Dzięki procesowi namaczania pozbędziemy się z nasion substancji antyodżywczych, takich jak fityny (utrudniają przyswajanie m.in. żelaza) czy saponiny (mogą w nadmiarze źle wpływać na czerwone krwinki). Oczywiście, aby kasza stała się zdrowym posiłkiem, nie powinny towarzyszyć jej tłuste, gęste sosy. Jako dodatek do kaszy idealnie sprawdzają się za to mieszanki warzyw, także te z mrożonek (bo przecież mroz to najzdrowszy konserwant). ●



Ciekawostki o kaszy

Choć kasza gryczana uchodzi za najbardziej polską z kasz, to zdaniem historyków gryka dotarła do nas wraz z Tatarami w XIII wieku lub, jak twierdzą inni, z kupcami arabskimi w XIV wieku. Jej ojczyzną są Indie.

Krupy to kasze otrzymane z ziarna, które zostało jedynie obłuszczone i ewentualnie wypolerowane, zachowujące w przybliżeniu jego kształt.

NASA włączyła quinoa w dietę swoich astronautów, zaznaczając, że „choć nie istnieje rodzaj jedzenia, który dostarczałby wszystkich niezbędnych składników na raz, quinoa jest bardzo blisko osiągnięcia tego ideału”.

Amarantus, czyli szkarłat wyniosły, należy do tej samej rodziny co popularny w Polsce chwast komosa. Ponad 90% upraw amarantusa w naszym kraju znajduje się na Lubelszczyźnie.

KASZE NISKO PRZETWORZONE

OCENA ZDROWOTNOŚCI ★★★★★

- **kasza gryczana niepalona:** zawiera dużą ilość białka, przeciwutleniaczy, minerałów oraz składników regulujących działanie insuliny;
- **kasza jaglana:** zawiera żelazo, witaminy z grupy B oraz krzem, który świetnie działa na skórę, włosy i paznokcie;
- **pęczak niepolerowany:** bogate źródło dobrego błonnika w postaci beta-glukanu, witamin z grupy B;
- **quinoa:** najlepsze wśród kasz źródło pełnowartościowego białka, bogactwo minerałów, witaminy E oraz kwasów omega-3;
- **amarantus:** zawiera skwalen będący silnym antyutleniaczem, bogactwo minerałów i białka.

KASZE ŚREDNIO PRZETWORZONE

OCENA ZDROWOTNOŚCI ★★★★★

- **kasza gryczana palona** (kasza gryczana poddana łusowaniu i prażeniu);
- **kasza owsiana łamana** (niepolerowane ziarna owsa poddane procesowi gniecenia);
- **kasza orkiszowa łamana** (niepolerowane ziarna pszenicy orkisz poddane procesowi gniecenia);
- **kasza jęczmienna wiejska** (niepolerowane ziarna jęczmienia poddane procesowi gniecenia).

KASZE BARDZO PRZETWORZONE

OCENA ZDROWOTNOŚCI ★★★★★

- **kasza jęczmienna perłowa palona** (ziarna jęczmienia poddane procesowi gniecenia, polerowania i prażenia);
- **kasza manna** (otrzymywana jest przez odsiewanie grysiku w trakcie przemiatu oczyszczonych ziaren pszenicy na mąkę).



AUTOR: JANEK MODZELEWSKI

JEJ WYSOKOŚĆ

Matcha!

WŚRÓD LICZNYCH ODMIAN HERBAT ISTNIEJE JEDNA, KTÓRA W PEŁNI ZASŁUGUJE NA MIANO ICH KRÓLOWEJ. DECYDUJĄ O TYM NIE TYLKO JEJ WALORY SMAKOWE I UNIKALNY PROCES PRODUKCJI, ALE PRZED E WSZYSTKIM WŁAŚCIWOŚCI. POZNAJ-CIE ZIELONĄ, JAPONSKĄ HERBATĘ MATCHA.

Dietetycy od lat przekonują nas o zaletach picia zielonej herbaty, a badania potwierdzają, że jest ona jednym z najzdrowszych napojów świata. Wśród jej wielu gatunków i odmian istnieje jeden wyjątkowo cenny, dostępny w postaci cierpkiego, puszystego proszku. Matcha, bo o niej mowa, podobnie jak zwykła zielona herbata pochodzi z krzewów rośliny *Camellia sinensis*, inny jest jednak proces jej uprawy i przygotowania do sprzedaży. Rolnicy, którzy zajmują się Matchą, na około 3–4 tygodnie przed

zbiorem przykrywają krzewy specjalnymi matami. Brak bezpośredniego nasłonecznienia powoduje, że roślina zwiększa produkcję chlorofilu i aminokwasów, co nadaje jej ciemniejszy, żywo zielony odcień. Po zebraniu liście herbaty są oddzielane od łodyg, a następnie mielone na drobny proszek.

Skoncentrowana na mózgu

Unikalny proces produkcji herbaty Matcha ma odzwierciedlenie w wyjątkowym profilu składników odżywczych. Istotny jest

również fakt, że pijąc Matchę w zasadzie spożywamy substancje odżywcze z całego liścia i dostarczamy do organizmu większe ilości kofeiny i przeciwutleniaczy niż te, które można znaleźć w typowym naparze z zielonej herbaty. W uproszczeniu można powiedzieć, że Matcha jest skoncentrowaną wersją herbaty, gdyż jedna jej filiżanka może odpowiadać trzem filiżankom zwykłego naparu.

Cenny zielony proszek zawiera L-teaninę, która znana jest z właściwości relaksujących. Ten składnik psychoaktywny łatwo

pokonuje barierę krew-mózg, a tym samym zmniejsza stres i niepokój bez efektu senności. W połączeniu z kofeiną poprawia nastrój, a zwiększając intensywność fali alfa w mózgu, poprawia wydajność pracy i skuteczność nauki.

**Zielone latte**

1 łyżeczka herbaty Matcha,
1 łyżeczka naturalnego słodzika,
np. ksylitol,
50 ml wody o temperaturze 80°C,
100 ml mleka (może być roślinne),
szczypta cynamonu.

Wykonanie:

Herbatę mieszamy dokładnie ze słodzikiem w kubku i zalewamy odrobiną gorącej wody. Następnie intensywnie mieszamy aż znikną grudki. Dolewamy resztę wody i ponownie dokładnie mieszamy do momentu aż słodzik całkowicie się rozpuści. Mleko spieniamy w osobnym naczyniu, np. z pomocą elektrycznego spieniacza, i dodajemy do kubka z Matchą. Całość posypujemy szczyptą cynamonu.

Dla całego organizmu

Matcha ma działanie bakteriobójcze, przeciwwirusowe i przeciwgrzybiczne, dlatego warto po nią sięgnąć w czasie infekcji oraz przeziębienia. Jest najbogatszym znanym źródłem przeciwutleniaczy (szczególnie katechin), zapobiegających tworzeniu się wolnych rodników w organizmie i chroniących nasze komórki przed uszkodzeniem. Najsilniejszą katechiną obecną w tej herbacie jest galusan epigallokatechiny (EGCG), organiczny związek z grupy fla-

wonoidów, który jest 100 razy silniejszy niż witamina C i 25 razy silniejszy niż witamina E. EGCG pomaga zwalczać stany zapalne w organizmie, utrzymać zdrowe tętnice i wspierać naprawę uszkodzonych komórek. Najnowsze badania pokazują, że picie Matchy wspomaga ochronę wątroby i sprzyja utracie zbędnych kilogramów.

Na salonach i ulicy

Matcha staje się coraz bardziej popularna na całym świecie, a jej wybór na rynku jest coraz większy. Ze względu na to, że pijąc ten rodzaj herbaty, spożywamy nie tylko napar, ale cały sproszkowany liść, istotny jest zakup Matchy dobrej jakości. Herbata może zawierać bowiem zanieczyszczenia metalami ciężkimi i środkami ochronnymi roślin. Z tego względu lepiej wybierać jej wersję organiczną i z regionów mało uprzemysłowionych.

Najlepsze gatunki Matchy pochodzą z Japonii (Nishio – prefektura Aichi oraz Uji – prefektura Kioto). Podczas wybierania Matchy powinniśmy zwrócić uwagę na jej kolor i smak. Dobrej jakości Matcha ma żywy, intensywny, zielony kolor i jest słodka. Ta niskiej jakości ma odcień żółto-

brązowy a w jej smaku dominuje gorzkość. Uznani producenci mają w swojej ofercie zwykle kilka gatunków tej herbaty – od najdroższej przeznaczonej do używania podczas tradycyjnej ceremonii herbacianej, po wersję kulinarną przeznaczoną do produkcji deserów.

Na co dzień

Herbatę Matcha łatwo wprowadzić do naszego codziennego menu. Można ją przygotowywać tradycyjnie zalewając ciepłą wodą lub podawać z mlekiem w postaci pysznego zielonego latte. Ważne, aby nie zalewać jej wrzątkiem. Temperatura wody/mleka nie powinna przekraczać 80°C. Dobrej jakości Matcha rozpuści się nawet w zimnej wodzie mineralnej, tworząc odświeżający, pobudzający tonik.

Ze względu na zawartość kofeiny nie powinniśmy pić jej przed snem. Najlepiej popijać herbatę między posiłkami (np. godzinę po posiłku), gdyż z powodu wysokiego stężenia katechin może utrudniać wchłanianie się niektórych składników odżywczych. Kulinarne gatunki Matchy możemy wykorzystywać do przygotowywania domowych deserów, lodów, a nawet ciast. ●

8 ZALET MATCHY



POPRAWIA FUNKCJONOWANIE MÓZGU



POMAGA ZACHOWAĆ ZDROWIE WĄTROBY



POMAGA ZAPOBIEGAĆ CHOROBYM NOWOTWOROWYM



CHRONI SERCE I ZDROWIE TĘTNIC



POMAGA SCHUDNĄĆ



OPÓŹNIA PROCESY STARZENIA



POMAGA ZAPOBIEGAĆ PRZEROSTOWI PROSTATY



POPRAWIA STAN ZĘBÓW I DZIAŚEŁ



AUTOR: MARCIN PACHO

W SKALI NAJ...

ZACHWYCAJĄCYCH MIEJSC W POLSCE, GODNYCH PODIUM POPULARNOŚCI NIE TYLKO W KRAJU, Z PEWNOŚCIĄ NIE BRAKUJE. MY JEDNAK PROPONUJEMY KRÓTKĄ PODRÓŻ PO TYCH, KTÓRE BIJĄ REKORDY WYJĄTKOWOŚCI. I TO TYLKO NIEKTÓRE Z DŁUGIEJ LISTY.

Największa tama...

znajduje się w dawnej Solinie, a wybudowaną ją na Sanie. Zapora ma 81,8 m wysokości i 664 m długości. Nie wszyscy wiedzą, że dla turystów otwarte są także jej wnętrza. Biorąc pod uwagę fakt, że w czasie zwiedzania trafiamy do miejsc, w których tuż za ścianą „czeka” 60 m słupa wody, a najniższa sala, którą możemy oglądać, znajduje się 6 m pod dnem jeziora, emocje są ogromne. Jezioro Solińskie, powstałe w wyniku spiętrzenia rzeki zaporą, ma jednocześnie największą w Polsce pojemność – aż 472 mln m³. Jest urokliwe zwłaszcza w okolicach otoczonych wodą połonin.

Najstarsze miasto...

to Kalisz. Przynajmniej tak pozwalają sądzić pochodzące z II wieku n.e. zapiski Ptolemeusza, który o Calisii wspomina w „Geografii”. Można zatem przypuszczać, że zapowiadane na za dwa lata świętowanie 1860 lat Kalisza będzie jak najbardziej uzasadnione. Co ważne, słynny Grek umieścił miasto na Szlaku Bursztynowym, dzięki czemu i dziś słynie ono z wyrobów z bursztynu. To jednak nie wszystko. Właśnie na terenie Kalisza można zwiedzić... najstarszy w naszym kraju zabytkowy park miejski. Został on założony nad rzeką Prosną w 1798 roku.

Najdłuższa ulica handlowa...

to jednocześnie jedna z najpopularniejszych ulic w kraju. Chodzi o słynną łódzką Piotrkowską, zwaną „Pietryną”. Rekordzistka rozpoczyna się na Placu Wolności a kończy na Placu Niepodległości i liczy prawie 5 km. Ulica, tak jak w czasie powstawania, stanowi centralne miejsce miasta, to wokół niej rozbudowywano Łódź. Dziś to nie tylko centrum handlu, ale i rozrywki. Godnymi uwagi punktami podróży po „Pietrynie” są m.in. Galeria Wielkich Łódzian (czyli zespół pomników ulokowanych w różnych częściach ulicy), szklany Pasaż Róży czy centrum OFF Piotrkowska.

Najdłuższy rynek...

to duma Pułtusza i serce starej części miasta. Plac liczy ponad 400 m. W samym jego środku stoi ratusz, z przykuwającą uwagę gotycką wieżą. Mający kształt prostokąta teren, wybrukowany tzw. kocimi łbami,

oraz jego najbliższe okolice są miejscem licznych imprez, zwłaszcza latem. To tutaj odbywa się m.in. Wielki Jarmark Średniowieczny, a także świętowane są dni patrona miasta – św. Mateusza. To najlepszy okres na odwiedzin miasta.

Najwyższy „most”...

a właściwie „mosty”, bo chodzi tu o dwa, zabytkowe wiadukty kolejowe, możemy znaleźć w Stańczykach na Suwalszczyźnie. Monumentalne konstrukcje, przypominające starożytne akwedukty (wszak stworzyli je włoscy architekci), mają po pięć prześł i liczą 180 m długości i nawet ponad 36 m wysokości. Szerokość każdego z nich to 5,7 m. Zwiedzanie wiaduktów jest płatne. Dorośli za bilet zapłacą około 4 zł, dzieci o połowę mniej.

Najgłębsze jezioro...

to Hańcza, znajdujące się na terenie Suwalskiego Parku Krajobrazowego. Akwen, którego głębokość sięga nawet 108,5 m, należy do jezior polodowcowych i ma charakter oligotroficznego (podobnie jak większość jezior górskich). Oznacza to, że ma niską zawartość substancji odżywczych rozpuszczonych w wodzie i jest dobrze natlenione, a przez to bardzo przejrzyste. To z pewnością pomaga w podziwianiu i dokumentowaniu rozległych podwodnych łąk, charakterystycznych dla Hańczy.

Najpiękniejsza wieś...

to tytuł, który od lat należy do Zalipia. Choć trudno rozpatrywać, czy jest tak faktycznie, bo przecież piękno jest kwestią subiektywną i ocenie się nie poddaje, to z całą pewnością można stwierdzić, że to najbardziej kolorowa wieś w kraju. Wszystko za sprawą malowniczych domostw – ich ściany (a często i wnętrza) pokrywają malowidła i inne ozdoby przedstawiające kolorowe kwiaty, najczęściej skonstrastowane z białym tłem, na jakim są umieszczane. Wszystko w zgodzie ze znaną już ponad 100 lat temu tradycją zalipińskiego zdobnictwa.

„Najbardziej zachodnie” miejsce kraju...

czyli najdalej na zachód wysunięty punkt Polski znajduje się na terenie Cedyńskiego Parku Krajobrazowego w okolicy Osinowa Dolnego. Co ważne, geograficznie



**Na wschodzie,
północy i południu**
Wschodni kraniec kraju znajduje się na granicy z Ukrainą w okolicy Zosina, północny kraniec znajdziemy na terenie Jastrzębiej Góry, a południowy to najdłuższe tereny Bieszczad – między szczytami Pieniaszkowy a Opołonek, nieopodal Przełęczy Użockiej.

punkt znajduje się... w nurcie rzeki Odry. Dopiero dwa lata temu, na brzegu, w odległości 200 m od tego punktu, odsłonięto jego symboliczny, kamienny wyznacznik, co z pewnością wpłynie na wzrost liczby turystów chcących odwiedzić to miejsce.

Najwyższy dom...

w kraju jest jednocześnie prawdopodobnie najwyższą tego typu konstrukcją na świecie. Turyści mogą go wciąż (wkrótce zostanie przeniesiony) zobaczyć w stolicy, na rogu ulic Chłódnej i Żelaznej. Dom Kereta – bo taką nazwę nosi na cześć pierwszego lokatora – w najszerszym miejscu ma zaledwie 150 cm. Przedziwną konstrukcję wstawiono pomiędzy kamienice i blok. Autorem projektu jest architekt Jakub Szczęsny. Budynek ma aż trzy poziomy, a zbudowany jest na planie trójkąta prostokątnego.

Największa świątynia...

to największa atrakcja Lichenia Starego. To w tym miasteczku, położonym 16 km od Konina, wznosi się monumentalna pięcynawowa bazylika z centralną kopułą. Jest zbudowana na planie krzyża. Co ciekawe, to nie tylko największa obecnie świątynia w Polsce, ale i jedna z największych na świecie. Na placu przed bazyliką może zgromadzić się ok. 250 000 wiernych. ●

NA MOŚCIE

Karola...

CZECHY KOJARZĄ SIĘ PRZED E WSZYSTKIM Z WYBORNYM PIWEM. JEDNAK STOLICA TEGO KRAJU MA DO ZAOFEROWANIA ZNACZNIE WIĘCEJ. JEŚLI KTOŚ JEJ JESZCZE NIE ODWIEDZIŁ, NAJWYŻSZY CZAS, BY NADROBIŁ ZALEGŁOŚCI I ZAWITAŁ U NASZEGO POŁUDNIOWEGO SĄSIADA. ABY DOBRZE WZUĆ SIĘ W KLIMAT PRAGI, WYSTARCZY WYPAD NA PRZEDŁUŻONY WEEKEND.

Praga, podobnie jak Rzym, położona jest na kilku wzgórzach, między którymi wije się rzeka Wełtawa. Ale to nie jedyny powód, dla którego nazywa się ją Rzymem Północy. Decyduje o tym także mnogość atrakcji turystycznych oraz atmosfera, z której czeska stolica słynie daleko poza Europę. Dlatego jest to idealne miejsce zarówno na krótki, jak i nieco dłuższy wyjazd, podczas którego będzie można zwiedzić znacznie więcej niż najbardziej oczywiste atrakcje – starówkę i most Karola.

Most - wizytówka

Obowiązkowym punktem wycieczki do Pragi jest słynny most Karola. Jeśli wybieracie się do Pragi pierwszy raz i na krótko, polecamy, by to on był gwoździem wycieczkowego programu. Most, z którego Praga słynie na całym świecie, został zbudowany w XIV wieku na polecenie króla Karola IV. Ciągąca się przez ponad pół kilometra, szeroka na blisko 10 metrów konstrukcja została wykonana z piaskowca. Wspiera ją 15 filarów, a ozdabia 30 barokowych rzeźb umieszczonych na kamiennych balustradach, przedstawiających świętych.

Najbardziej znaną spośród nich jest figura Jana Nepomucena – praskiego duchownego, który zgodnie z legendą zginął w tym miejscu męczeńską śmiercią wrzucony do Wełtawy. Rzeźbę znaleźć nietrudno, ponieważ oblegają ją tłum turystów wierzących, że jeśli jej dotkną, to święty spełni ich życzenie. Oba krańców mostu strzegą, udostępnione dla zwiedzających, wieże obronne.

Perły praskiej starówki

Kierując się z Mostu Karola na wschód po kilkuminutowym spacerze, dociera się na starówkę, której centrum stanowi Rynek Staromiejski. Największą atrakcją otoczonego wiekowymi kamienicami placu z pomnikiem Jana Husa na środku stanowi zegar Orloj z XV wieku, który po remoncie wrócił w tym roku na jedną ze ścian ratusza. Poza czasem pokazuje on położenie ciał niebieskich na nieboskłonie. Wybicie każdej pełnej godziny poprzedza zaś spektakl w wykonaniu ruchomych figurek, stanowiących część mechanizmu.

Na starówce znajduje się też kilka zabytkowych świątyń (z olbrzymim gotyckim

kościółem Panny Marii przed Tynem na czele) oraz (także gotycka) Brama Prochowa. Swoje kroki warto też skierować do tutejszej dzielnicy żydowskiej (Josefova), która może się pochwalić kilkoma doskonale zachowanymi synagogami, cmentarzem i salą obrzędową. Przetrwały one II wojnę światową, ponieważ Adolf Hitler, po zagładzie Żydów, planował utworzyć w Pradze muzeum tego narodu.

Odpoczynek na Wyszehradzie

By odetchnąć od zgiełku zwykle bardzo zatłoczonej praskiej starówki, proponujemy wdrapać się (albo podjechać) na znajdujące się po tej samej stronie rzeki wzgórze Wyszehrad, z którego rozciąga się piękny widok na miasto i Wełtawę. Znajdujący się tu zamek był w X wieku siedzibą pierwszego króla czeskiego – Wratysława II, niestety nie przetrwał do dzisiaj. Zachowały się za to ufundowana przez Wratysława rotunda św. Marcina oraz kościół św. Piotra i Pawła. Obok tego ostatniego znajduje się nekropolia, w której spoczywają najwybitniejsze osobistości Czech, w tym m.in. Vaclav Havel.

Całe wzgórze to obecnie wielki, bogaty w posąg z piaskowca park, w którym można na chwilę zapomnieć, że jest się w mieście odwiedzanym przez miliony turystów rocznie. Wyszehradzkie wzgórze to miejsce przesiąknięte historią, od którego zaczęło się budowanie czeskiej stolicy i miejsce, w którym spoczywają najwybitniejsi Czesi. Warto zarezerwować sobie na nie nieco więcej czasu, podobnie jak na zamek na Hradczanach.

Największy kompleks zamkowy na świecie

Zgoła inna od klimatu Wyszehradu jest atmosfera Zamku Praskiego, który znajduje się po drugiej stronie rzeki, a nazywany jest też zamkiem na Hradczanach. Został on założony w IX wieku i rósł przez kolejne stulecia. Obecnie składają się na niego m.in. trzy wewnętrzne dziedzińce (na pierwszym codziennie o 12.00 odbywa się uroczysta zmiana warty), dwa pałace (stary i nowy, w którym urzęduje czeski prezydent), a także kilka kościołów. Serce kompleksu, stanowiącego mieszkankę różnych stylów architektonicznych, stanowi katedra św. Wita, w której przechowywane są klejnoty koronacyjne, a w podziemiach znajdują się grobowce królów.

Z kolei na jej 100-metrowej wieży podziwiać można największy w Czechach dzwon. Do zamkowych murów przylega słynna Złota Uliczka. W miniaturowych domkach w XVII wieku swoje warsztaty mieli złotnicy, a potem osiedlali się w nich artyści (w domku nr 22 przez pewien czas mieszkał pisarz Franz Kafka). Zamek otaczają rozległe, doskonale utrzymane ogrody z pałacem letnim, ujeżdżalnią, oranżerią oraz tzw. śpiewającą fontanną. W sumie cały kompleks zamkowy zajmuje 45 ha powierzchni i jest uznawany za największy na świecie.

Mala, ale urokliwa

Z Zamku Praskiego można zejść na Most Karola, który o każdej porze wygląda inaczej i za każdym razem zachwyca. Proponujemy zrobić to idąc przez pełne pięknych kamieniczek i kościołów uliczki dzielnicy Mala Strana. Można w niej podziwiać także schodzące wprost do rzeki ogrody. Jej atrakcją stanowi również ściana Johna Lennona, którą w okresie komunizmu młodzi ludzie wypełniali graffiti inspirowanym twórczością Beatlesów, wyrażając w ten sposób sprzeciw wobec reżimu.



Młodsza siostra wieży Eiffla

Atrakcji w nieco innym stylu (zwłaszcza młodszym turystom) dostarczy wycieczka na praskie wzgórze Petřín. Znajduje się na nim 60-metrowa stalowa konstrukcja wzniesiona w 1891 r. na wzór wieży Eiffla. Nieopodal wieży znajduje się obserwatorium astronomiczne oraz zbudowany z luster Zwierciadlany Labirynt. Na wzgórzu można wjechać kolejką szynową.

KOT

czy

dracena?



KIEDYŚ STANDARD W POLSKICH DOMACH BYŁ EKSPONOWANIE RÓŻNORODNYCH KWIATÓW DONICZKOWYCH. NIEJEDNOKROTNI TRZEBA BYŁO MONTOWAĆ SPECJALNE STOJAKI, NA KTÓRYCH ROŚLINY PIĘTRZYŁY SIĘ OD PODŁOGI DO SUFITU. DZIŚ HODUJEMY ZNACZNIE MNIEJ KWIATÓW, PILNUJĄC JEDNOCZEŚNIE, BY W STARANNIE DOBRANYCH DONICACH PASOWAŁY DO WYSTROJU MIESZKANIA I NASZEGO STYLU ŻYCIA. NA CO JESZCZE, POZA URODĄ ROŚLINY I JEJ WYMAGANIAMI PIELĘGNACYJNYMI, WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

Minimalizm minimalizmem, jednak przestrzeń bez kwiatów jest po prostu mało przytulna. W czasach, kiedy tak trudno było zdobyć cokolwiek ładnego do domu, Polacy uczynili z nich główny element dekoracyjny swoich wnętrz. Jeszcze niedawno najpopularniejszą u nas rośliną była paprotka. Dziś w polskich domach znajdziemy mniej kwiatów, za to są bardziej wyszukane. Jedno natomiast się nie zmieniło – kwiaty warto hodować, ponieważ nie tylko pełnią funkcję dekoracyjną, ale przede wszystkim są zielonymi płucami domu, oczyszczając powietrze z toksyn.

W SYPIALNI SPRAWDZI SIĘ TEŻ ALOES DRZEWIASTY. PAMIĘTAJMY, ŻE WYMAGA ON SOLIDNEGO NAŚŁONECZNIEŃIA. ZNANY JEST Z WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZYCH, BAKTERIOBÓJCZYCH I PRZECIWPALNYCH.

W sypialni bez... eksperymentów

Dziś sen jest na wagę złota. Dlatego trzeba stworzyć w swojej sypialni jak najlepsze warunki do wypoczynku. Lepiej nie przesadzić z liczbą roślin, a już na pewno nie należy wybierać tych, które wytwarzają woń. Może ona wywołać duszności, a także utrudnić zasypianie.

– Do pomieszczenia, w którym śpimy, polecam węzownicę, czyli tzw. języki teściowej, bo w odróżnieniu od większości roślin jest zdolna

wytwarzać tlen w nocy – mówi Lidia Mamet, która na Facebooku prowadzi profil „Zielone mieszkanie”. Większość roślin wytwarza tlen w dzień, zaś w nocy go pobiera. Węzownica nie tylko robi to odwrotnie, ale także oczyszcza powietrze ze szkodliwego formaldehydu i benzeny.

W sypialni sprawdzi się też aloes drzewiasty. Pamiętajmy, że wymaga on solidnego nasłonecznienia. Znany jest z właściwości leczniczych, bakteriobójczych i przeciwzapalnych. W pobliżu łóżka warto mieć też popularnego grudek, który kwitnie zazwyczaj w okresie świąt Bożego Narodzenia. Dobry sen zapewni nam storczyk. Gdy znajdzie się w sypialni, z pewnością szybciej zaśniemy i wstaniemy bardziej wypoczęci. Dobrze sprawdzi się też palma koralowa i nieco zapomniany już fikus. Wytrzyma nawet w pobliżu kaloryfera, byle miał dostęp do światła. Jeśli macie dużą sypialnię, ulokujcie w niej papirusa. Choć zajmie dużo miejsca, doskonale nawilży powietrze, pod warunkiem że będzie obficie podlewany.

Dla osób, którym podczas snu nie przeszkadza intensywny zapach, idealny będzie skrzydłokwiat. Nie tylko usunie z powietrza alkohol, ale też pochłonie benzen, ksylen i toluen, aceton i tróchloroetylen – wydzielany przez monitor i telewizor.

Kwiaty i zwierzęta...

Kto ma w domu zwierzęta, ten wie, jak bardzo lubią podgryzać rośliny. Zwłaszcza te, które w mieszkaniu pojawiły się stosunkowo niedawno, gdyż wszystko, co nowe, wzbudza ciekawość. Pamiętajmy jednak, że rośliny trzeba kupować z głową, ponieważ niektóre z nich mogą być dla czworonogów bardzo szkodliwe. Pierwsze objawy zatrucia po takim „kwiatowym wypasie” to zazwyczaj rozszerzone źrenice, wymioty, biegunka, opuchnięty język, podrażnione spojówki. Jeśli zauważymy je u psa czy kota, warto zrobić baczny przegląd domowych roślin. Aby zwierzę zachorowało, nie zawsze musi skosztować rośliny. Czasem reakcję może wywołać samo powąchanie wydobywających się z niej oparów. Tak jest w przypadku fikusa. Jego sok zawiera lateks, który podrażnia skórę, błony śluzowe oraz oczy. Niebezpieczna może być też dracena, obecna w co trzecim domu. Jeśli kot zacznie obgryzać jej liście, może to mieć dla niego fatalny skutek. Toksyczny jest też amarylis, roślina cebulowa o dużych, czerwonych,

różowych lub białych kwiatach. Kwiatciarne oferują ją właśnie jesienią lub wczesną zimą. Jeśli zwierzę zje cebulkę, może się zatruci. Pierwsze objawy to wymioty, biegunka i drgawki. Uważać trzeba też na gwiazdę betlejemską, która – jak wszystkie wilczomlecze – ma w swoich tkankach biały sok zawierający lateks.



Polacy lubią, jak jest zdrowo, smacznie i do tego dekoracyjnie. Dlatego coraz większą popularność zyskują balkonowe ogródki. Na niewielkiej przestrzeni można stworzyć namiastkę własnej działki. W doniczkach doskonale sprawdzają się takie zioła, jak: mięta, bazylia, tymianek, lubczyk czy pietruszka. Majeranek zdecydowanie woli rosnąć w ogródku. Podobnie jak koperek, który jest bardzo kapryśną rośliną. Zioła o płytkim systemie korzeniowym, jak tymianek czy cząber, można sadzić w płytszych doniczkach. Ale już bazylia, melisa czy estragon mają większe wymagania. W tym przypadku lepiej sprawdzą się donice głębokie.

Źródłem kłopotów – zwłaszcza w przypadku kotów – mogą być również azalie. Zawarte w tych roślinach toksyny oddziałują na system nerwowy zwierząt. Groźne jest zjedzenie zaledwie kilku liści.

Jeśli chodzi o kwiaty cięte, trzeba uważać zwłaszcza na te wyglądające niewinnie, jak lilie czy konwalie. Kot, który skosztuje te pierwsze, może zapaść w letarg, co grozi uszkodzeniem nerek. Natomiast spożycie konwalii może wywołać wymioty, spadek ciśnienia krwi, dezorientację, śpiączkę, utratę świadomości, a nawet zgon. Jeśli zaobserwujesz niepokojące symptomy, od razu udaj się ze zwierzęciem do weterynarza. ●

film

AUTOR: MARCIN PACHO

„Mary Poppins powraca”

reż. Rob Marshall

Kiedy w latach 60. XX wieku „Mary Poppins” z Julie Andrews weszła na ekrany, miłośnicy kina oszaleli na punkcie pełnej kolorów, zabawnej i dynamicznej historii. Nowa wersja przygód niezwyklej guwernantki o magicznych zdolnościach ma szansę pobić ten sukces – nie tylko za sprawą Emily Blunt grającej rolę tytułową, ale przede wszystkim z uwagi na reżysera, twórcę takich filmowych widowisk, jak „Chicago”, „Annie” czy „Piraci z Karaibów. Na nieznanym wodach”. Nie zabraknie doskonałych efektów specjalnych, dopieszczanej scenografii, zabawnych i wzruszających dialogów oraz oczywiście – jak na musical przystało – doskonałej ścieżki dźwiękowej. Dobra zabawa gwarantowana!



„Teraz albo nigdy”

reż. Peter Segal

Jennifer Lopez w komedii to zawsze gwarancja świetnej rozrywki. Tym razem zobaczymy ją w roli Mayi, kobiety ambitnej, pracowitej i zawsze profesjonalnej, a mimo to wciąż niedocenianej przez pracodawców, którzy krzywo patrzą na jej brak wykształcenia. Pewnego dnia wszystko się zmienia, a marzenia bohaterki się spełniają: dostaje kierownicze, dobrze opłacane stanowisko i zaczyna pewnie podbijać wielki świat. Problem w tym, że zdobyty etat to skutek działania jednego z jej przyjaciół, który bez jej wiedzy zmodyfikował w sieci jej CV, z którego wynika, że ukończyła prestiżową uczelnię, a na koncie ma branżowe sukcesy. Czy przekonanie, że marzeniom czasem trzeba pomóc, wystarczy, by wybrnąć z tej sytuacji? W filmie można dostrzec świetnie wykorzystane inspiracje takimi hitami, jak „Pracująca dziewczyna” czy „Pokojuśka na Manhattanie”.



„Ojczysty”

Karol Madaoj, NCK

Na co dzień rzadko myślimy o tym, że język polski jest jednym z najtrudniejszych i najbarwniejszych języków na świecie, a dzięki temu należy do tych najbardziej fascynujących. Wbrew pozorom nieustannie się też zmienia. Nic dziwnego, że zabawa naszym ojczystym językiem to świetny pomysł na spędzanie rodzinnych wieczorów. W tej grze, wydanej w ramach kampanii społeczno-edukacyjnej „Ojczysty – dodaj do ulubionych”, prowadzonej przez Narodowe Centrum Kultury, chodzi o znaczenia słów. Na dźwięk takich pojęć, jak „ambiwalentny”, „szałaput”, „banglać”, „absztyfikant”, „trotuar” i „maniuurka” macie pustkę w głowie? Nie szkodzi, na kartach znajdziemy ich objaśnienia. Jedno z sześciu słów na planszy będzie ukrytym celem. Nasze zadanie to odgadnąć je za pomocą wyłożonych przez innego gracza kart wskazówek. Ale... czy zaryzykujemy obstawienie tylko jednej odpowiedzi?



książka

„Cuda za rogiem”

Keigo Higashino, Otwarte, 2018

Każdy potrzebuje w życiu odrobiny magii. W tej opowieści znajdziemy ją na kilku poziomach – od orientalnego tła Japonii poczynając, a na niezwyklej sklepie, o którym opowiada, skończywszy. To historia o życzliwości, optymizmie, zaufaniu, ale przede wszystkim o życiowej mądrości. Co bardzo ważne, mimo że dotyczy dalekiej nam kultury, napisana jest niezwykle prostym, a dzięki temu bardzo przystępnym językiem. Sercem powieści jest postać Yūji’ego Namiya’ego, który przez wiele lat prowadził mały sklep osiedlowy. Ludzie przychodzili do niego nie tylko po zakupy, ale też po radę. Listy z pytaniami wrzucali do sklepu przez okno, a odpowiedzi odbierali z pojemnika na mleko. Kilkadziesiąt lat po śmierci właściciela do zapomnianego już sklepu trafia trzech złodziejasków. Ku ich zaskoczeniu ktoś wrzuca do sklepu list – okazuje się, że to wiadomość z przeszłości...



„Oleś i Pani Róża”

Anna Janko, Wydawnictwo Literackie, 2018

To krótka, ale gęsta od emocji historia dla całej rodziny. Śledzimy w niej losy małego Olesia i Róży Zamoyskiej, która w czasie wojny była opiekunką dzieci uwięzionych w obozie przejściowym w Zwierzyńcu. Powieść jest napisana w formie pamiętnika dziewięcioletniej dziewczynki, która zapisuje historie opowiadane jej przez dziadka Aleksandra, niegdyś małego Olesia, u którego spędza wakacje. Dzięki oryginalnej narracji tej opowieści, choć dotyka ona śmierci, głodu i opowiada o tragicznych wydarzeniach czasów wojny, książka z pewnością pomoże rodzicom rozmawiać z dziećmi na tematy, których często nie umiemy lub z obawy przed reakcją najmłodszych nie chcemy poruszać. Dodatkowym atutem są ilustracje stworzone przez Ulę Bruno.



POD PATRONATEM RODZINA ZDROWIA

„Zespół nieszczęlnego jelita”

Makoto Trotter, Dough Cook, Esprit, 2018

Cierpisz na bezsenność? Odczuwasz dyskomfort z powodu refluksu żołądka? A może obserwujesz u siebie niepokojące zmiany skórne? Być może cierpisz na zespół nieszczęlnego jelita. To problem, z którym zmaga się wielu, ale nie wszyscy potrafią go prawidłowo zdiagnozować i skutecznie leczyć. Na pewno nie wolno go bagatelizować – zespół nieszczęlnego jelita odpowiada bowiem za wiele schorzeń, w tym także za choroby autoimmunologiczne.

Książka „Zespół nieszczęlnego jelita” stanowi pełne kompendium wiedzy na temat tego problemu. Dzięki niej dowiesz się, czym ten zespół jest, w jaki sposób zagraża twojemu zdrowiu, ale także nauczysz się go rozpoznawać i skutecznie mu przeciwdziałać. Książka zawiera całościowy, przystępny i bardzo prosty program dietetyczny, który zapewni ci dobre samopoczucie i pozwoli uniknąć chorób. Zawiera ponad 150 przepisów.





RODZINNA APTECZKA

Termin promocji: 1.12.2018 – 28.02.2019

ARTROZIN Suplement diety

Siarczan glukozaminy 1500 mg
Siarczan chondroityny 900 mg
Witamina C 200 mg

31,95zł



- szybsza regeneracja chrząstki i tkanki kostnej
- wspiera prawidłowe funkcjonowanie stawów
- opóźnia procesy zwyrodnieniowe stawów

Składniki:

sacharoza; siarczan glukozaminy (siarczan glukozaminy 2 KCl) (ze skorupiaków), siarczan chondroityny, witamina C (kwas L-askorbinowy), aromat, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, substancja słodząca: sukraloza, substancja przeciwzbylająca: dwutlenek krzemu.

Sposób użycia:

1 saaszetka dziennie.

Zawartość opakowania: 30 saaszetek

Producent:

Solinea Sp. z o.o. Sp. K., Elizówka 65, Hala I, 21-003 Ciecierzyn, Polska, Wyprodukowano w UE

Termin promocji: 1.12.2018 – 28.02.2019

ECTOSSIN pastylki na gardło z ektoiną

19,19zł



24 pastylki do ssania

Wskazania:

- stan zapalny błony śluzowej jamy ustnej i gardła
- ból i pieczenie gardła
- chrypka i suchość w gardle

Skład:

ektoina (Ectoin®), izomalt, sukraloza, mentol, kwas cytrynowy, aromat cytrynowo-miętowy (zawiera tokoferol), aromat miodowy (zawiera glikol polietylenowy), koncentrat z kroksza barwierskiego, syrop glukozowy, woda.

Sposób użycia:

1 pastylka do ssania co 3 godziny lub w zależności od potrzeb.

Termin promocji: 1.12.2018 – 28.02.2019

Słomki do picia VITASIP KIDS suplement diety

witaminy i minerały oraz wspaniały smak!

8,69zł

Dostępne smaki to:

- jabłkowy z Witaminą C i cynkiem,
- pomarańczowy – multiwitamina
- owoce leśne – multiwitamina.



Nawodnienie organizmu jest bardzo ważne, szczególnie u dzieci. Równie ważne jest dostarczenie rozwijającemu się organizmowi witamin i minerałów. Te dwie funkcje spełniają nasze słomki – dostarczają witaminy i minerały oraz nawadniają organizm.

Nie zawierają cukru, glutenu, laktozy, zawierają jedynie naturalne barwniki i aromaty!

Wystarczy odpakować słomkę z folii ochronnej, umieścić ją w szklance niegazowanej wody (200-300 ml) i od razu można cieszyć się wspaniałym smakiem pijąc napój przez słomkę.

Wyłącznie dystrybutor: Bellis Pharma Sp. z o. o., ul. Samuela B. Lindego 1c, 30-148 Kraków

Termin promocji: 1.12.2018 – 28.02.2019

Megapar 500 mg, tabletki musujące.

Każda tabletka zawiera 500 mg paracetamolu.

NOWOŚĆ!



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 6.1., w ulotce dołączonej do opakowania. Choroba alkoholowa. Ciężka niewydolność wątroby lub nerek.

Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu:

Accord Healthcare Polska Sp. z o.o., ul. Taśmowa 7, 02-677 Warszawa

Termin promocji: 1.12.2018 – 28.02.2019

SeptaNazal® dla dorosłych 10 ml 1 mg + 50 mg aerozol do nosa

14,49zł



Skład:

Każdy ml roztworu do nosa zawiera 1 mg ksylometazoliny chlorowodoru i 50 mg deksametonolu. Jedna dawka aerozolu do nosa (0,1 ml roztworu) zawiera 0,1 mg ksylometazoliny chlorowodoru i 5,0 mg deksametonolu.

Wskazania:

W celu zmniejszenia obrzęku błony śluzowej w nieżyście nosa oraz w leczeniu uszkodzeń błony śluzowej nosa, w leczeniu naczynioruchowego nieżyty nosa, w leczeniu niedrożności przewodów nosowych po przebytej operacji nosa.

Przeciwwskazania:

Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, suche zapalenie błony śluzowej nosa (*rhinitis sicca*), po przeklinowym usunięciu przysadki mózgowej lub zabiegu chirurgicznym, w czasie którego odsłonięto oponę twardą.

Podmiot odpowiedzialny: KRKA, d.d., Novo mesto, Słowenia.

RODZINNA APTECZKA



Termin promocji: 1.12.2018 – 28.02.2019

Krem Couperose Skóra Naczynkowa

HealthCare Innovation
BY SWISSFORCE

NOWOŚĆ!

- Zmniejsza widoczność rozszerzonych naczynek
- Zmniejsza nasilenie zaczerwienienia skóry
- Wzmacnia skórę
- Łagodzi i nawilża



Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu:

Accord Healthcare Polska Sp. z o.o., ul. Taśmowa 7, 02-677 Warszawa

Termin promocji: 1.12.2018 – 28.02.2019

SeptaNazal® dla dzieci 10 ml 0,5 mg + 50 mg aerozol do nosa

14,99zł



Skład:

Każdy ml roztworu do nosa zawiera 0,5 mg ksylometazoliny chlorowodoru i 50 mg deksametonolu. Jedna dawka aerozolu do nosa (0,1 ml roztworu) zawiera 0,05 mg ksylometazoliny chlorowodoru i 5,0 mg deksametonolu.

Wskazania:

W celu zmniejszenia obrzęku błony śluzowej w nieżyście nosa oraz w leczeniu uszkodzeń błony śluzowej nosa, w leczeniu naczynioruchowego nieżyty nosa, w leczeniu niedrożności przewodów nosowych po przebytej operacji nosa.

Przeciwwskazania:

Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, suche zapalenie błony śluzowej nosa (*rhinitis sicca*), po przeklinowym usunięciu przysadki mózgowej lub zabiegu chirurgicznym, w czasie którego odsłonięto oponę twardą.

Podmiot odpowiedzialny: KRKA, d.d., Novo mesto, Słowenia.

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

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

Termin promocji: 1.12.2018 – 28.02.2019

Traumon® Z MIEJSCA USUWA BÓŁ

LEK PRZECIBÓŁOWY I PRZECIWZAPALNY DO STOSOWANIA MIEJSCOWEGO

NLPZ DOSTĘPNY BEZ RECYPTY

29,75zł

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

Termin promocji: 1.12.2018 – 28.02.2019

Higiena nosa od dziś może być nie tylko skuteczna, ale też przyjemna dzięki delikatnej mgiełce **Disnemar Baby**. Od 1 dnia życia.

Delikatny jak mgiełka, przyjazny dla nosków



23,75zł

Disnemar®
Disnemar/Disnemar baby jest izotonicznym roztworem soli mineralnych o neutralnym pH, który może być stosowany w obrębie jamy nosowej, bez podrażnienia błony śluzowej nosa. Spełniając zapotrzebowanie dozwolonej (rozpuszczalnej) wody umożliwia jego podawanie w każdej pozycji (również w pozycji leżącej). Niewielkie, wygodne do przenoszenia opakowanie pozwala na stosowanie roztworu w dowolnym czasie i w dowolnym miejscu. Przejroczysta butelka umożliwia stałą kontrolę ilości roztworu.

Disnemar jest zalecany do stosowania u dorosłych. Disnemar baby jest zalecany do stosowania u dzieci i niemowląt (już od 1. dnia życia).

Dystrybutor: Mylan EPD Sp. z o.o. ul. Postępu 21B, 02-676 Warszawa

WYRÓB MEDYCZNY.



DSN -2017-0019

Termin promocji: 1.12.2018 – 28.02.2019

Kreon® Enzymy trawienne na posiłki codzienne

23,99zł

39,59zł

Kreon® Traxiv - informacja o leku.

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

KRE-2018-0014

Termin promocji: 1.12.2018 – 28.02.2019

Tanno-Hermal Lotio®

21,49zł

To wyrób medyczny, który dzięki unikalnej kompozycji 3 aktywnych składników: syntetycznej taniny, tlenku cynku i talku zapobiega rozprzestrzenianiu się infekcji skórnej, zmniejsza swędzenie skóry, redukuje podrażnienia, sprzyja regeneracji skóry.

Poleca się go szczególnie do stosowania w fałdach skóry (pachy, okolice narządów płciowych i odbytu, pod pierściami, między udami, między palcami rąk i stóp), jako środek wspomagający przy pieluszkowym zapaleniu skóry oraz do miejscowego leczenia swędzących i ścących wysypek skórnych, jako preparat osuszający przy opale wietrznej i opryszcze wargowej tzw. „zimnie”.

Tanno-Hermal Lotio® stosowany jest również w leczeniu nadmiernego pocenia się.

Tanno-Hermal Lotio® może być stosowany w czasie ciąży i karmienia piersią. Nie ma żadnych ograniczeń dotyczących stosowania wyrobu już od pierwszego dnia życia i u osób starszych.

Preparat należy stosować kilka razy dziennie na zmienione chorobowo miejsca skóry, bez ograniczeń czasowych oraz bez ryzyka interakcji z innymi produktami.

Termin promocji: 1.12.2018 – 28.02.2019

Xylometazolin WZF 0,1% krople do nosa, roztwór

4,89zł

Skład i postać: Każdy ml roztworu zawiera 1 mg xylometazolinu chlorowodoru. Każda kropla zawiera 0,05 mg xylometazolinu chlorowodoru. Krople do nosa, roztwór. Bezbarwny lub prawie bezbarwny, przezroczysty płyn.

Wskazania: Leczenie pomocnicze: ostrego zapalenia błony śluzowej nosa pochodzenia wirusowego lub bakteryjnego; ostrego lub przewlekłego zaostrzającego się zapalenia zatok przynosowych; alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa; ostrego zapalenia ucha środkowego – w celu udrożnienia trąbki słuchowej. Xylometazolin WZF 0,1% jest wskazany do stosowania u dzieci w wieku powyżej 12 lat i dorosłych.

Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą produktu leczniczego. Nie stosować u pacjentów po usunięciu przysadki lub po innych zabiegach chirurgicznych przebiegających z odsłonięciem opony twardej. Zanikowe zapalenie błony śluzowej nosa.

Podmiot odpowiedzialny: Polfa Warszawa S.A. Pozwolenie na dopuszczenie do obrotu nr R/1824 wydane przez MZ. Dodatkowych informacji o leku udziela: Polpharma Biuro Handlowe Sp. z o.o., ul. Bobrowiecka 6, 00-728 Warszawa; tel.: +48 22 364 61 00; faks: +48 22 364 61 02; www.polpharma.pl. ChPL: 2015.10.19.



APOTEX

Jakość ma znaczenie!

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

Quiz



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

1. Witamina A:

- Jest silnym przeciwutleniaczem, który wspiera organizm w walce z toksynami środowiskowymi.
- Zwiększa wyłącznie poziom hemoglobiny w naszych ciałach.
- Nie jest wchłaniana przez organizm w przypadku chorób układu oddechowego.

2. Zalecana przez ekspertów długość snu dla nastolatków (w wieku 14–17 lat) wynosi:

- 6 godzin na dobę.
- 7–8 godzin na dobę.
- 8–10 godzin na dobę.

3. Permanentny niedobór snu:

- Zwiększa ryzyko wystąpienia m.in. cukrzycy i nadciśnienia tętniczego.
- Nie ma wpływu na naszą kondycję i samopoczucie, jeśli rekompensujemy go odpowiednio dobranym kompletem suplementów diety.
- Definiuje się jedynie w przypadku, kiedy nie spaliśmy przez ostatnie 48 godzin.

4. Płukanie gardła odpowiednią płukanką, stosowane przy bólu gardła, ma działanie odkażające i przeciwzapalne. Należy je wykonywać np. naparem z:

- Lawendy i octu winnego.
- Szałwii, rumianku lub tymianku.
- Suszonych liści wiśni lub czarnej porzeczki.

5. Glukozamina, będąc składnikiem preparatów stosowanych przy chorobie zwyrodnieniowej stawów:

- Ogranicza rozwój choroby jedynie w stawach kończyn górnych.
- Zatrzymuje wodę w tkankach łącznych, dzięki czemu są giętkie i sprężyste.
- Ma dobroczynne działanie tylko w początkowym stadium choroby zwyrodnieniowej stawów.

6. Przy układaniu planu opieki nad bliską osobą niepełnosprawną, ważną zasadą będzie:

- Powierzenie opieki tylko jednej osobie z rodziny/bliskich. Dzięki temu chory poczuje się bezpieczniej, a opiekun będzie miał pewność, że nie pominięto żadnego z zaleceń dotyczących opieki.
- Rozłożenie opieki na kilka osób. Dobrym pomysłem będzie rozpisanie godzinowego grafiku, według którego będziemy opiekować się chorym.
- Każdy dzień opieki nad niepełnosprawnym wymaga spontanicznych decyzji i reakcji na jego zachowanie. Tym samym nie ma potrzeby planować procesu takiej opieki.

7. Trening Pilo:

- To połączenie ćwiczeń z jogi i pilatesu.
- To zestaw ćwiczeń opracowany przez amerykańską aktorkę Jane Fondę.
- Sprzyja nadmiernemu rozrostowi mięśni karku.

8. Chcąc zadbać o kondycję skóry zimą, należy unikać kosmetyków zawierających filtry słoneczne ponieważ:

- Filtry takie utrudniają wchłanianie składników obecnych w kosmetykach, a tym samym uwrażliwiają skórę na działanie niekorzystnych, zwłaszcza zimą, warunków atmosferycznych.
- Nawet zimą należy zawsze pamiętać o kosmetykach z filtrami słonecznymi. Promieniowanie słoneczne, które przyspiesza proces starzenia się skóry (UVA), oddziałuje przez cały rok i dociera do skóry także w pochmurne dni.
- Brak filtrów gwarantuje odpowiednią penetrację skóry przez promienie słońca, a tym samym jej odpowiednie „zahartowanie”, dzięki czemu jest mniej podatna na podrażnienia.

9. Do najważniejszych czynników ryzyka wystąpienia choroby zwyrodnieniowej stawów nie można zaliczyć:

- Wiekowi i masy ciała.
- Dysplazji stawów i płęć żeńską.
- Płci męskiej i wychłodzenia organizmu.

10. Przyjmując leki w warunkach domowych, powinniśmy pamiętać, że:

- Posiłki bogate w tłuszcze niwelują większość objawów niepożądanych, np. leków obniżających ciśnienie.
- Gorąca kawa i herbata, którymi pijamy leki, mogą powodować uwalnianie substancji czynnych leku na niewłaściwym odcinku przewodu pokarmowego.
- Leków, jeśli regularnie przyjmujemy ich większe ilości, nigdy nie powinniśmy przyjmować pojedynczo.

11. Dobry sen zapewni w sypialni obecność takich roślin jak:

- Storczyki, aloes drzewiasty lub węzownica.
- Jedynie sukulenty, bo ich obecność w pomieszczeniu nie ma wpływu na zmiany wilgotności powietrza.
- Nocą wszystkie rośliny pobierają tlen z otoczenia, dlatego w sypialni nie powinniśmy trzymać żadnych kwiatów ciętych ani roślin doniczkowych.

12. Grzybicze zapalenie gardła:

- Charakteryzuje zielonkawy nalot na migdałkach i ścianie gardła.
- Jest powodowane głównie przez drożdżaki.
- Dotyka najczęściej dzieci i młodzież.

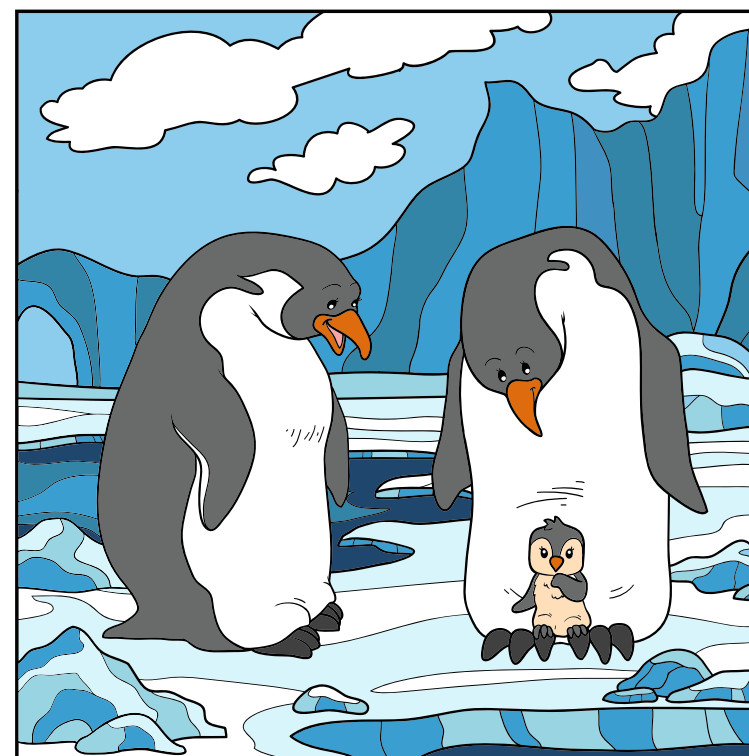
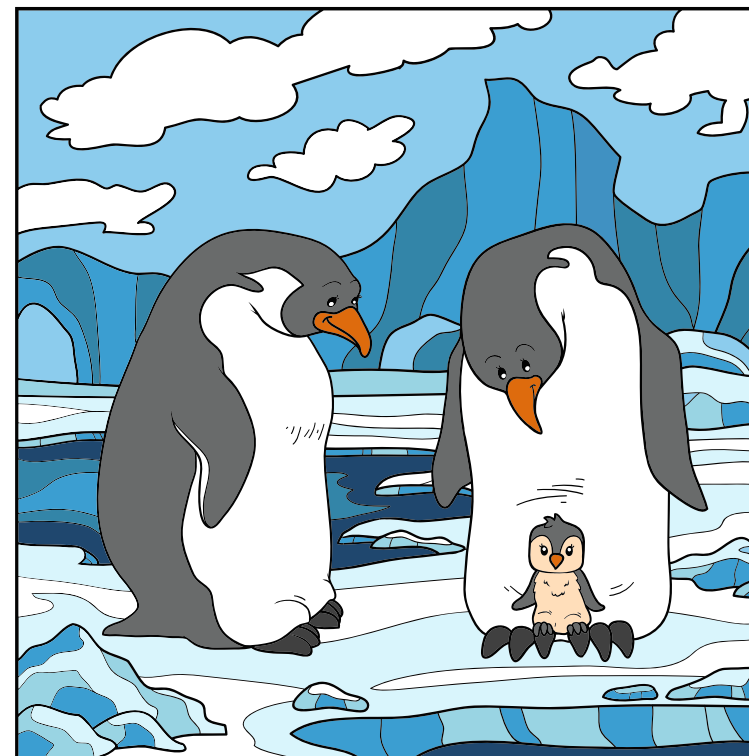
Odpowiedzi: 1a, 2c, 3a, 4b, 5b, 6b, 7a, 8b, 9c, 10b, 11a, 12b



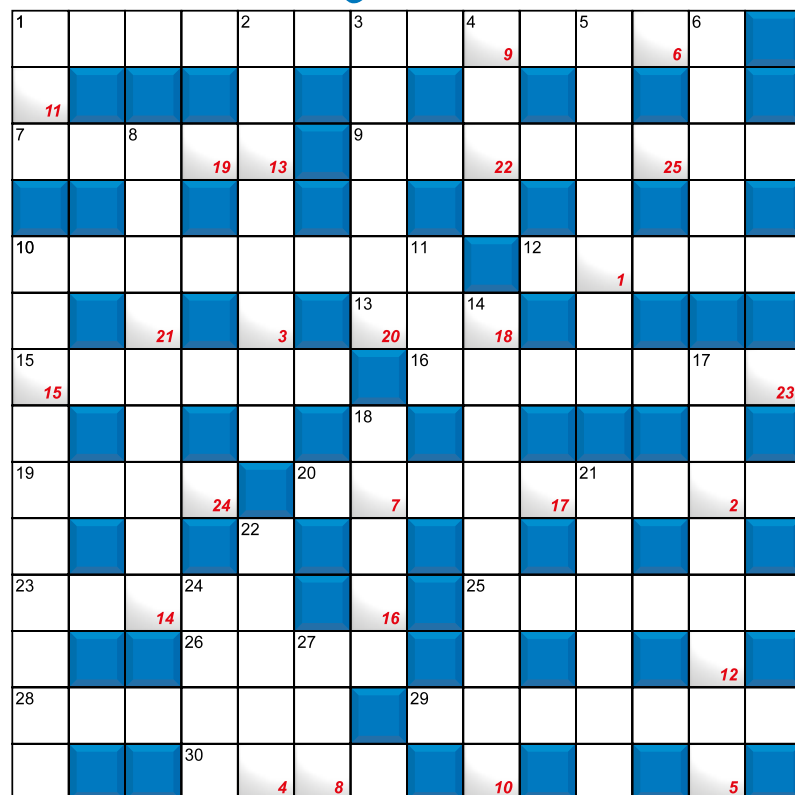
KĄCIK MALUCHA



ZNAJDŹ 10 RÓŻNIC



Krzyżówka



Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu, napisane od 1 do 25, utworzą rozwiązanie - przysłowie wietnamskie.

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

Konkurs

Pharmaceris

Rozwiąż krzyżówkę i wygraj zestaw kosmetyków marki Pharmaceris!

Przygotowaliśmy łącznie 15 zestawów, które trafią do laureatów krzyżówki. Zwyczcami zostaną osoby, które jako pierwsze wyślą nam jej poprawne rozwiązanie. Hasło należy wysłać na adres konkurs@rodzinazdrowia.pl w tytule wpisując „Krzyżówka – Zima 2018” lub też bezpośrednio na adres wydawcy dostępny pod spisem treści. Oprócz hasła w samej wiadomości prosimy o podanie imienia, nazwiska oraz miejsca zamieszkania.

Na wiadomości czekamy do 17 lutego 2018 roku. Wyniki konkursu zostaną ogłoszone w kolejnym, wiosennym numerze magazynu, a ze zwycięzcami skontaktujemy się drogą elektroniczną lub telefoniczną. Dane osobowe podane w wiadomości wykorzystujemy jedynie do poprawnego przeprowadzenia konkursu. Regulamin konkursu znajduje się na stronie www.RodzinaZdrowia.pl w zakładce „Regulamin konkursowe”.

Życzymy powodzenia!



POZIOMO:

- 1 Lecznica rewalidacja
- 7 Np. Wenus z Milo w paryskim Luwrze
- 9 Zadymka, zawierucha śnieżna
- 10 Nieżył oskrzeli
- 12 Sytuacja bez wyjścia; ślepa uliczka
- 13 Jan, chłopak Marusi „Ogoniok”
- 15 Szampańska (wesoła, wspaniała)
- 16 Licha broń palna
- 19 Marzenie człowieka na bezrobociu
- 20 Lampa samochodowa
- 23 Rafael, znany hiszpański tenisista
- 25 Japońska, sproszkowana zielona herbata
- 26 ... trzeźwiące lub ... mineralne
- 28 Coś z cegieł (jak grochem o ...)
- 29 Przodek w rodzinie
- 30 Łużycka wśród rzek

PIKOWO:

- 1 Muzyka Snoop Dogga
- 2 Zamożność, dobrobyt
- 3 Św. Hubert jest jego patronem
- 4 Cyrkowa sztuczka
- 5 Długonosy but żaka
- 6 Na planie zaczyna się od klapsa
- 8 Zjeżdżanie po śniegu na jednej nartce
- 10 Niemożność spania (cierpieć na ...)
- 11 Szczyt sławy (znaleźć się na ...)
- 14 Środek spożywczy, którego celem jest uzupełnienie diety
- 17 Skrobia
- 18 Wakacje w styczniu lub lutym
- 21 Schabowy w menu
- 22 Obfite, powód do radości rolników
- 24 Dawny pan, np. Skrzetuski
- 27 Im dalej w ..., tym więcej drzew (przyst.)

Lista zwycięzców z poprzedniego numeru:

1. Kalina Pustułka, Zawiercie
2. Lila Leśniak, Włodowice
3. Teresa Tomoń, Mysłowice
4. Zofia Wojdat, Świnoujście
5. Magdalena Pałka, Wrocław
6. Paweł Kmera, Książ Wielki
7. Patrycja Mazek, Sędziszów Małopolski
8. Kazimierz Stawiarski, Tanowo
9. Halina Magdziarz, Pakość
10. Krzysztof Macuga, Lipsko

Gratulujemy!

NOWOŚĆ

COUPEROSE

KREM DO SKÓRY NACZYNKOWEJ

Made in Switzerland +

✓ Nie zawiera parabenów

✓ Uspokaja i łagodzi skórę

✓ Nietłusta konsystencja
i szybkie wchłanianie

✓ Nie zatyka porów

✓ Przyjemny, łagodny zapach

✓ Do każdego typu skóry

Krem Couperose zapewnia zrównoważoną ochronę skóry naczynkowej z tendencją do pajączków. Odżywczy krem wzmacnia skórę i naczynia krwionośne, redukując widoczność naczynek i pajączków. Wyjątkowa kompozycja składników łagodzi, wygładza i chroni skórę, zachowując jej równowagę, naturalność i sprężystość.



NACZYNKA PAJĄCZKI

- zmniejsza widoczność rozszerzonych naczynek
- zmniejsza nasilenie zaczerwienienia skóry
- wzmacnia skórę
- łagodzi i nawilża

COUPEROSE
SKÓRA NACZYNKOWA
RDEČICA & VIDNE KAPILARE

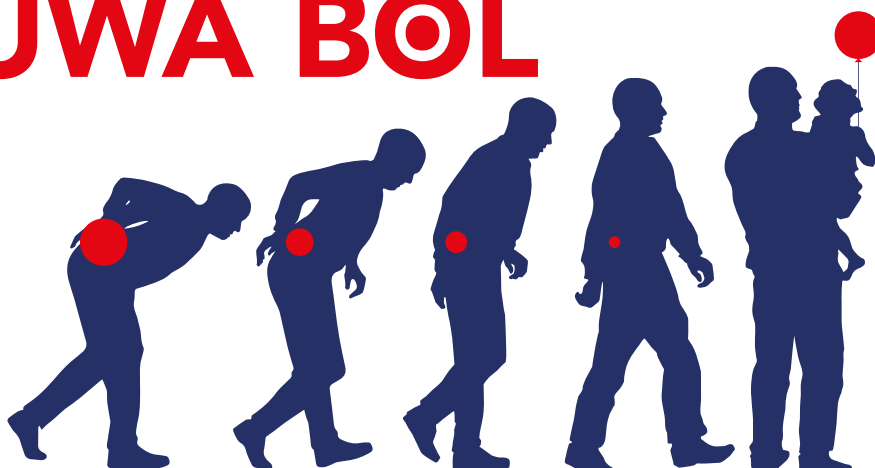
HealthCare Innovation
BY SWISSFORCE

Made in Switzerland +

Zauważalny rezultat już po tygodniu stosowania!

Testowany klinicznie

Z MIEJSCA USUWA BÓŁ



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

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



1. **NAZWA:** Traumon (Etofenamat) 2. **SKŁAD:** 1 g żelu zawiera 100 mg etofenamatu (Etofenamat). 3. **POSTAĆ FARMACEUTYCZNA:** żel 4. **WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** Tępe urazy, takie jak: stłuczenia, skręcenia, naciągnięcia mięśni, ścięgien i stawów. Choroba zwyrodnieniowa stawów kręgosłupa, kolanowych, barkowych. Reumatyzm pozastawowy: bóle okolicy krzyżowo-lędźwiowej, zmiany chorobowe w obrębie tkanek miękkich okołostawowych, tj. zapalenie kaletki maziowej, ścięgien, pochewek ścięgnistych, torebek stawowych (tzw. staw zamrożony), zapalenie nadkłykci. 5. **PRZECIWWSKAZANIA:** Leku Traumon nie należy stosować: w przypadku nadwrażliwości na etofenamat, kwas flufenamowy, inne niesteroidowe leki przeciwzapalne lub którąkolwiek substancję pomocniczą leku; w trzecim trymestrze ciąży; u dzieci i młodzieży, ze względu na niewystarczające dane kliniczne w tych grupach pacjentów. 6. **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:** MEDA AB, Szwecja. **Pełna informacja o leku dostępna na życzenie w:** Meda Pharmaceuticals Sp. z o.o., ul. Domaniewska 39A, 02-672 Warszawa, tel. +48 22 697 71 00, e-mail: meda@meda.pl TRA-A2/02/006/01-2017. Others-2017-0010

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