

P O R A D N I K

ZDROWIE

CZAS NA

Magazyn bezpłatny
Wiosna 2021

DLA CIESZĄCYCH SIĘ PEŁNIĄ ŻYCIA

Uroda

BALSAMY
DO ZADAŃ
SPECJALNYCH

MAGDALENA
RÓŻCZKA

Lubię
swoje
życie

Urządzenia
medyczne
WARTO MIEĆ
JE W DOMU

Choroby
autoagresywne
JAK SOBIE Z NIMI
RADZIĆ?

Nowoczesne
terapię
KONTRA ASTMA
OSKRZELOWA

HIT!

Koktajle
mocy
Menodieta

DIETA DLA
DOJRZAŁYCH
Kobiet

MAGLEK B6

SPRAWDZONY MAGNEZ W SKUTECZNEJ DAWCE



SKUTECZNY
lek zawierający mleczan magnezu
o wysokiej wchłanialności + witamina B6^{1,2}

SPRAWDZONY
od 19 lat dostępny na rynku³

**WYGODNY
W ZASTOSOWANIU**
1 - 2 tabletki dziennie¹

1 Na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Maglek B6 z dn. 26.09.2018

2 Firoz M., Graber M., Bioavailability of US commercial magnesium preparations, Magnesium Research 2001, 14 (4): 257-62

3 IMS, launch date

Maglek B6, tabletki. Skład: 1 tabletki zawiera 500 mg mleczanu magnezu (51mg Mg^{2+}) i 5mg witaminy B6. Wskazania do stosowania: Wskazanie do stosowania produktu leczniczego Maglek B6 stanowi uzupełnienie stwierdzonych niedoborów magnezu oraz witaminy B6 w organizmie oraz profilaktyka niedoborów i powikłań związanych z tymi niedoborami. Profilaktycznie lek Maglek B6 jest zalecany: w sytuacjach powodujących niedobory magnezu: stany przewlekłego przemęczenia fizycznego i psychicznego, błędy żywieniowe (spożywanie dużej ilości przetworzonej żywności) oraz stosowanie diet odchudzających, spożywanie dużej ilości kawy, nałogowe palenie tytoniu i spożywanie alkoholu; długotrwałe stosowanie leków przeczyszczających, środków antykoncepcyjnych i niektórych preparatów moczopędnych oraz diureza osmotyczna u chorych na cukrzycę w przebiegu przewlekłej hiperglikemii, choroby przewlekłe powodujące upośledzenie wchłaniania (zespoły złego wchłaniania); w zapobieganiu miażdżycy i zawałom serca. Wspomagająco produkt leczniczy Maglek B6 może być stosowany po konsultacji z lekarzem jako uzupełnienie leczenia: chorób serca i układu krążenia, takich jak nadciśnienie tętnicze, zastoinowa niewydolność krążenia, zaburzenia rytmu serca; atonicznych skurczów mięśni i drętwienia kończyn; w stanach depresji nerwowej; podczas rekonwalescencji po złamaniach kości lub w kompleksowym leczeniu osteoporozy. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub którąkolwiek substancję pomocniczą, hipermagnezemia o różnej etiologii, ciężka niewydolność nerek, blok przedsionkowo - komorowy serca, znaczne niedociśnienie tętnicze, myasthenia gravis, stosowanie lewodopy bez inhibitora obwodowej dekarboksylazy L-DOPA, biegunka. Opakowanie: 50 tabletek. Dawkowanie i sposób podania: Lek przeznaczony dla osób dorosłych i dzieci powyżej 6 roku życia, w profilaktyce – 1 do 2 tabletek na dobę. W pozostałych wskazaniach – według zaleceń lekarza. Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o. ul. Ostrzykowińska 14A, 05-170 Zakroczym. Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: Maglek B6 – pozwolenie nr 8913. Produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza – OTC.

MK/2/2021

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.

P O R A D N I K CZAS NA ZDROWIE

CO NOWEGO

- 04** Aktualności, odkrycia,
ciekawostki

CAŁA ONA

- 06** Magdalena Rózcza

ZDROWIE

- 10** Zdrowa przyszłość: Astma
oskrzelowa
12 Naturalnie: Wsparcie witalności
16 Żyjmy dłużej: Choroby
z autoagresji
20 Dobrze wiedzieć: Urządzenia
medyczne, które warto
mieć w domu
22 W gabinecie: Genetyk kliniczny
24 Na temat: Gdzie kupujemy
okulary?
26 W pigułce: Aktywne opatrunki

URODA

- 28** Żyj pięknie: Wiosenny plan
pielęgnacyjny
32 Sekrety kosmetyków:
Balsam do zadań specjalnych
36 Składnik na czasie: Zapach piękna
46 W formie: Wiosenny program
treningowy

KUCHNIA

- 38** Ze smakiem: Koktajle mocy
42 Dieta pod lupą: Menodieta

NA DO WIDZENIA

- 50** Kwestionariusz: Agata Młynarska

Drodzy Czytelnicy

I znów przyszła wiosna. Wszystko zaczyna się od nowa i daje nadzieję, że czeka nas wiele dobrego. Nieważne, jaki mamy pesel, bo przecież jak kiedyś śpiewali Skaldowie „Wiosną znów nam ubyło lat”. Ta wiosna jest inna, bo czasy, w których żyjemy, nas zaskoczyły. Mimo wszystko warto nie tracić dobrego humoru i dbać o to, na co mamy wpływ. Wiosna to idealny moment, żeby zrobić „przegląd” organizmu, kupić nowe kosmetyki, zatroszczyć się o swoją kondycję lub zacząć zdrową dietę.

Dzięki drobnym zmianom nasze życie ma szansę zmienić się na lepsze!

Serdecznie pozdrawiam

Iza Komendolowicz

redaktor naczelna



12
ZDROWIE
Wsparcie
witalności

06 Lubię swoje
życie

32
URODA
Balsam do zadań
specjalnych





Nowe leki na migrenę

Jest przełom w leczeniu migreny. Do niedawna uważano, że terapia polega na przerwaniu ataku tej dolegliwości. Dziś lekarze skupiają się na zapobieganiu. Wiadomo obecnie, że nawet jeśli ból przerwiemy, wszystkie reakcje migrenowe nadal zachodzą w mózgu. Jest jednak nadzieja – zidentyfikowano molekuły, które są związane z migreną. Powstały nowe preparaty medyczne przeznaczone wyłącznie do jej leczenia – co dotychczas było nieosiągalne. Obecnie można zablokować molekułę migreny oraz receptor, który tą molekułą pobudza. Wkrótce leki wejdą do obrotu. Będą służyły do przerywania ataku migreny bez skutków ubocznych. Nowe farmaceutyki mają działanie odczuwające mózg z nadwrażliwości na bodźce – bo tym właśnie jest migrena.



CUKIER

TO CUKIER

Istnieje opinia, że pewne rodzaje cukru są zdrowsze od innych. Przekonanie, że cukier minimalnie przetworzony (jak np.: syrop klonowy czy miód) jest zdrowszy niż zwykły biały cukier, to mit. Tak naprawdę nasz organizm przetwarza je w taki sam sposób – niezależnie od źródła słodkości. Są redukowane do monosacharydów (cukrów prostych), by mogły zostać przyswojone. Zamiast więc skupiać się na rodzajach spożywanego cukru, lepiej kontrolować ilość tego składnika w codziennym menu. We wszystkich rodzajach cukru jest około 4 kilokalorii na gram.

INNY

KALENDARZ

Zmiany klimatu wpływają na to, jak czują się alergicy. Zimy są coraz cieplejsze, a wiosny dłuższe, co wpływa na okres pylenia najbardziej uczulających drzew. W efekcie objawy alergii stają się bardzo uciążliwe i rośnie ryzyko alergii krzyżowych. Ilość pyłków w powietrzu zwiększa się z każdą kolejną wiosną. Coraz wcześniej rozpoczyna się pylenie traw, nawet już w maju (dotychczas działo się to w czerwcu). Dlatego warto zawczasu pomyśleć o odczulaniu, czyli immunoterapii swoistej, najskuteczniejszej metodzie leczenia alergii wziewnych.



W medycynie jak w kinie

Instytut Pomnik Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie przyłączył się do światowego ruchu organizowania placówek zdrowotnych przyjaznych dzieciom. W IPCZD mali pacjenci podczas poruszania się po szpitalu korzystają z „linii metra”, namalowanych na szpitalnych korytarzach. Na operację jadą kolorowym elektrycznym samochodem, a pilotażowy program VR (wirtualnej rzeczywistości) pozwala przeprowadzać zabiegi ambulatoryjne w formie atrakcyjnej gry – ułknięcie igły jest np. skorelowane z wizerunkiem bohatera wyświetlającym się dziecku.



Jedzmy liście!

Kiedy kończy się zima, trzeba zadbać o wsparcie organizmu. I tu warto postawić na kolor zielony, wprowadzając do diety liście świeżego szpinaku, botwinki i sałaty. Zawierają chlorofil zwany zieloną krwią, gdyż ma budowę podobną do ludzkiej hemoglobiny. Chlorofil poprawia transport tlenu w naczyniach krwionośnych, wspiera odchudzanie, stabilizuje poziom cukru i ciśnienie tętnicze. Pomaga również usuwać toksyny i tym samym zadbać o wygląd cery oraz wspomóc pracę przewodu pokarmowego. Czego chcieć więcej?! Wprowadźmy do naszego codziennego menu produkty z chlorofilem.



reklama



Nr 1



NUTRICIA
Nutridrink®
Protein

- ✓ Odżywia i dzięki temu wspiera leczenie
- ✓ Największa ilość białka w najmniejszej butelce**
- ✓ Zalecane 2 butelki dziennie przez minimum 14 dni***

w rekomendacji lekarzy*

Zapytaj farmaceutę o **Nutridrink Protein**

PHAM/04/12/2020

* W kategorii żywienia medycznego. IQVIA Poland Pharmascope MAT/09/2020, Units © 2020 IQVIA and its affiliates. All rights reserved.

** spośród innych wysokobiałkowych produktów do żywienia medycznego dostępnych na polskim rynku (10/2020)

***stosować pod nadzorem lekarza

Nutridrink Protein to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego w niedożywieniu związanym z chorobą.

Stosować pod nadzorem lekarza.

Nutricia Polska Sp. z o.o., ul. Bobrowiecka 8, 00-728 Warszawa

Magdalena Rózcza

• LUBIĘ SWOJE ZYCIE

Jedna z najbardziej znanych i lubianych polskich aktorek. Czula mama trzech córeczek. Magdalena Rózcza mówi, że warto walczyć o swoje marzenia. Bo wtedy się spełniają.

Jesteś na planie nowego serialu TVN „Tajemnica zawodowa”, w którym grasz główną rolę. Rozmawiamy w przerwie między zdjęciami. Jak w czasach pandemii wygląda kręcenie filmów?

Na pewno jest dużo trudniej niż kiedyś. Mamy różne obostrzenia, na przykład cała ekipa pracuje w maseczkach. To akurat nie dotyczy aktorów w czasie ujęcia, ale wyobrażam sobie, jak musi być to męczące przez 12 godzin. Często wszyscy mamy robione testy i co jakiś czas okazuje się, że ktoś jest zarażony koronawirusem. Wtedy na kilka dni produkcja jest wstrzymywana, potem trzeba nadrobić zaległości. Takie rzeczy się zdarzają, ale dzielnie pracujemy.

W ostatnich czasach praca stała się dobrem niezwykle cenionym. Wielu aktorów znalazło się w trudnej sytuacji, straciło swoje dochody. Dopadają cię czasem lęki, jak będzie wyglądała twoja przyszłość?

Szczerze mówiąc, tego rodzaju lęków nawet do siebie nie dopuszczam. Mam taką cechę charakteru, że w momentach krytycznych mobilizuję się i szukam dobrych stron. Jestem urodzoną optymistką. Ale też nie ukrywam, że moja sytuacja zawodowa jest wyjątkowa. Przed wejściem na plan „Tajemnicy zawodowej” skończyłam serial dla Netflixa – „Rojst2” w reż. Jana Holoubka. Faktycznie, jeśli ktoś utrzymywał się tylko z teatru, to jest mu ciężko. Kryzys dotknął wiele branż. Bardzo współczuję wszystkim osobom, które straciły pracę, zamknęły swoje firmy. Wiele z nich musiało się przekwalifikować, znaleźć nowy zawód. Podziwiam ich i jeśli tylko mogę, staram się wspierać.

Jak udaje ci się połączyć pracę z życiem rodzinnym? Jesteś mamą trzech córek.

Myślę, że wokół pracy aktorów narosło wiele mitów. Ludziom się wydaje, że jeśli widzą aktora w dwóch filmach na dwóch różnych kanałach telewizyjnych, to musi być bez przerwy zajęty. Tylko nie wiedzą, że te filmy powstawały w kompletnie innym czasie. Akurat z intensywnością pracy u aktorów bywa różnie. Oczywiście główna rola to sporo dni zdjęciowych, ale taki okres trwa dwa, trzy miesiące. Potem jest dużo spokojniej. Bardzo też pilnuję zasady, że kiedy robię serial czy film to już absolutnie nie angażuję się w nic innego. Gdy nie miałam rodziny, zdarzało się, że brałam udział w kilku projektach równocześnie. Ale odkąd pojawiły się dzieci, wydaje mi się, że bardzo mało rzeczy robię zawodowo. Najwięcej czasu spędzam w domu i dobrze mi z tym. Taką mam hierarchię wartości. Dom, rodzina, czas spędzony z moimi dziećmi. Później długo nic i dopiero potem działalność charytatywna i praca, którą też kocham. Gdyby nagle okazało się, że z jakichś powodów nie będę mogła jej wykonywać, to byłoby mi z tym źle.

Pamiętasz moment, kiedy zrozumiałaś, że chciałabyś być aktorką?

Bardzo dobrze. Gdy byłam małą dziewczynką i oglądałam w telewizji filmy dla dzieci albo jakieś programy, które dzieci prowadziły, to wyobrażałam sobie, że to byłoby coś dla mnie. Kilka lat później dowiedziałam się, że w mojej rodzinnej Nowej Soli funkcjonuje teatr amatorski i niezwłocznie się tam udałam. Na scenie



O NIEJ

... urodziła się w Nowej Soli,

w rodzinnym mieście skończyła szkołę podstawową i Liceum Ekonomiczne. Zanim została aktorką, studiowała informatykę i socjologię na Uniwersytecie Zielonogórskim. Pracowała też w Sądzie Rejonowym w Zielonej Górze jako protokolantka.

... ukończyła Akademię Teatralną w Warszawie,

w szkole średniej grała w amatorskim teatrze „Terminus A Quo”.

... popularność przyniosły jej role w serialach,

m.in. „Oficerowie”, „Lekarze”, „Czas honoru”, „Usta usta”, a także role dubbingowe. Wiosną będziemy mogli ją oglądać w głównej roli w serialu „Tajemnica zawodowa” w reż. Marka Lechkiego (TVN), później w drugiej serii serialu „Rojst2” w reż. Jana Holoubka (Netflix)

... od lat angażuje się w wiele akcji charytatywnych.

Szczególnie bliski jest jej Interwencyjny Ośrodek Preadopcyjny w Otwocku. Jest pomysłodawczynią filmu fabularnego o tym ośrodku „1800 gramów”, w którym zagrała główną rolę.

... jest autorką serii książek dla dzieci „Gabi”.

... ma 42 lata, jest mamą trzech córek.

Prywatnie w związku z Janem Holoubkiem, reżyserem i operatorem.

tęgo teatru spędziłam kilka lat. Po maturze poszłam na socjologię na Uniwersytecie w Zielonej Górze, zdecydowały względy pragmatyczne, bo szukałam czegoś blisko rodzinnego domu. Ale nie przestałam marzyć o aktorstwie. Po jakimś czasie pomyślałam sobie, że muszę spróbować zaważać o te marzenia. I jeśli teraz tego nie zrobię, to będę żałować przez całe życie. Zaczęłam się przygotowywać do egzaminów, jeździłam na konsultacje do pani Ewy Różbickiej. ➤



1.

Złożyłam papiery do wszystkich szkół, ale marzyłam o Akademii Teatralnej w Warszawie. I marzenia się spełniły. Potem już wszystko jakoś poszło.

Jesteś odważna?

Tak. Jeśli poczuję, że czegoś bardzo chcę, to dążę do tego, nie analizuję, co będzie, jak mi nie wyjdzie, nie snuję negatywnych scenariuszy. Nie chodzi o to, że układam jakieś dalekosiężne plany. Działam spontanicznie, jedna decyzja pociąga za sobą kolejną. Myślę, że wielką odwagą jest po prostu marzyć, niektórzy się tego boją. A ja mam odważne marzenia. Kiedy zdecydowałam, że zdaję na aktorstwo, miałam wszystko poukładane, studiowałam, pracowałam w Sądzie Rejonowym w Zielonej Górze. Nie bałam się z tego zrezygnować.

Przed laty pracowałaś w sądzie, teraz w serialu „Tajemnica zawodowa” grasz panią adwokat. Doświadczenia osobiste przydają się w pracy nad rolą?

Na pewno różne doświadczenia przydają się w pracy aktora, więc także i to z pracy protokolantki. Ale też nie trzeba czegoś osobiście doświadczyć, żeby wiarygodnie zagrać. Korzystam z pomocy konsultantów, którzy pracują przy produkcjach, dopytuję, czytam. Teraz często rozmawiam z zaprzyjaźnioną prawniczką. Gdy pracowałam na planie „Lekarzy”, bardzo mocno wspierali nas medycy, każda scena była szczegółowo omawiana.

Jesteś kobietą po czterdziestce. Jaki to jest moment w twoim życiu?



2.

1. „Tajemnica zawodowa” (TVN 2021)
2. „1800 gramów” (2019)



3.

Jeśli poczuję, że czegoś bardzo chcę, to dążę do tego.



4.

3. „Listy do M3” (2017)
4. „Lekarze” (TVN 2012)

Wspaniały. Wiele razy czytałam, że czterdziestka to taki fajny, trochę magiczny moment dla kobiety i zgadzam się, że coś jest na rzeczy. Coraz więcej wiem o sobie i to również daje wielki spokój. Lubię siebie i lubię swoje życie. Jestem wdzięczna losowi za wszystko, co od niego dostałam.

Masz trójkę dzieci. Duża rodzina to duże wyzwanie i duża odpowiedzialność.

Jeśli czujesz miłość i chcesz dawać miłość, to cała reszta się układa. Nie mam poczucia, że z czegoś rezygnuję, czy coś tracę, że są jakieś rzeczy teraz dla mnie nieosiągalne i spełnię je dopiero za 5 czy 10 lat. Staram się też nie mieć jakichś wielkich wymagań lub oczekiwań wobec siebie czy innych. To wiele ułatwia.

Kiedy patrzysz na siebie sprzed dwudziestu lat, gdy wchodziłaś w zawód, jakiej rady udzieliłabyś tej dziewczynie?

Żadnej. Wydaje mi się, że każdy musi sam przejść swoją drogę, zaliczyć poszczególne etapy. Do wszystkiego dojrzewa się w odpowiednim czasie.

Niektórzy próbują uchronić dzieci przed błędami, które sami popełnili i radzą im, jak żyć.

“

Wiele razy czytałam, że czterdziestka to magiczny moment dla kobiety i zgadzam się, że coś jest na rzeczy. Więcej wiem o sobie i to też daje wielki spokój.

**5. „Rozmowy nocą” (2008)
6. „Usta usta” (TVN 2011)**

Moim zdaniem to nie ma większego sensu. Sens ma tylko dawanie miłości, poczucia stabilności, spokoju i przykładu. Dzieci uczą się, patrząc na nas, na nasze czyny, decyzje, wybory. Nie układajmy życia innym, nawet najbliższym osobom, tylko je wspierajmy.



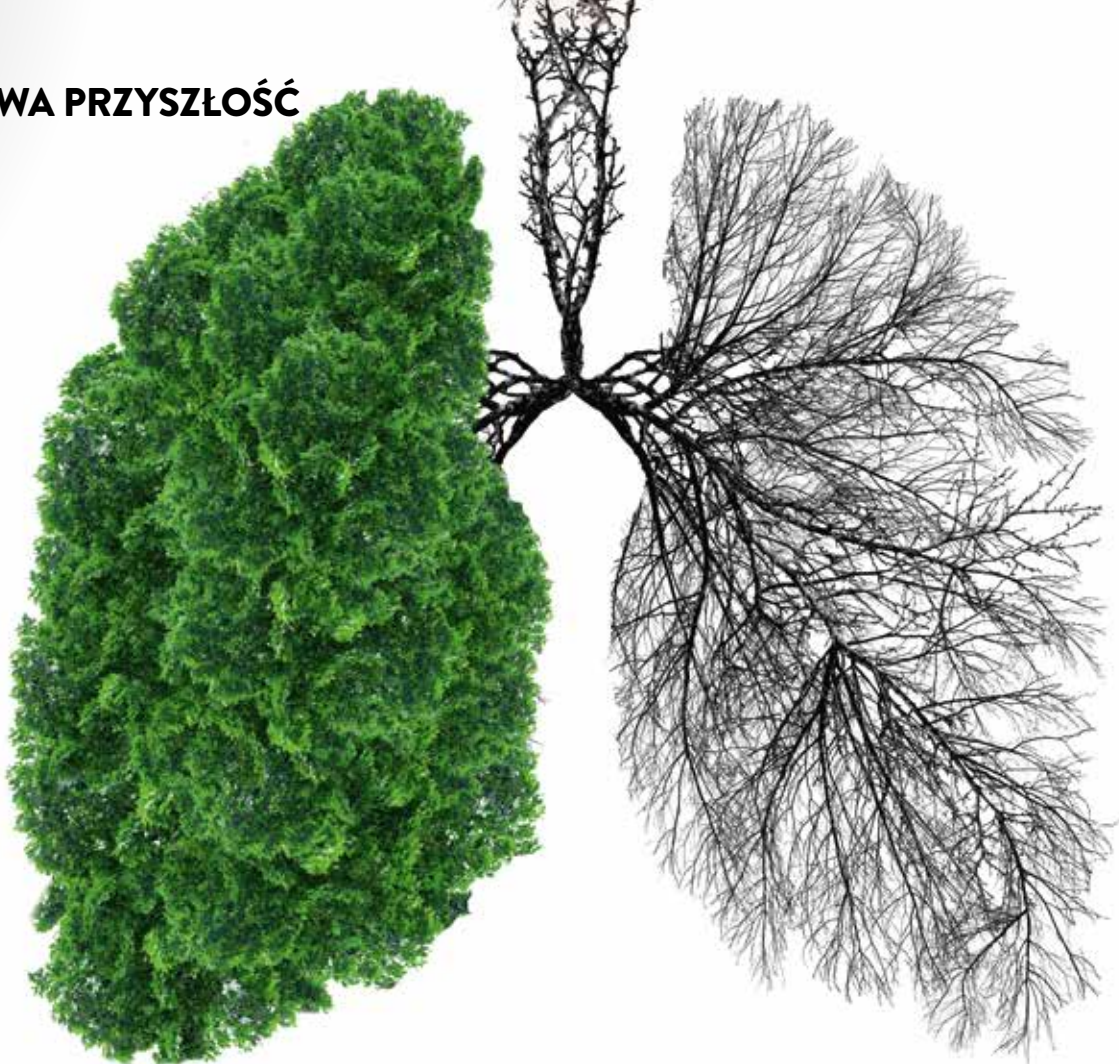
Ważną częścią twojego życia jest działalność charytatywna. Od lat wspierasz Interwencyjny Ośrodek Preadopcyjny w Otwocku. Przyczyniłaś się także do powstania pięknego filmu, który opowiada o tym niezwykłym miejscu „1800 gramów” w reż. Marcina Głowackiego. Jak trafiłaś do ośrodka?

Przypadkiem. Kilkanaście lat temu pojechałam za wieżę Łóżeczko po mojej najstarszej córce i zostałam na dobre. Poznałam tutaj wspaniałych ludzi, mnóstwo wzruszających historii. Do Interwencyjnego Ośrodka Preadopcyjnego każdego roku trafia około setka noworodków, którymi z różnych powodów nie mogą zająć się ich rodzice biologiczni. Od początku starałam się pomóc, mówiłam o tym miejscu w wywiadach, organizowałam różne zbiórki. Już dosyć dawno przyszedł mi do głowy pomysł, żeby nakręcić film. Liczyłam na to, że przy promocji dużo więcej osób o nim usłyszy. Kilka lat pukałam od drzwi do drzwi, aż w końcu film powstał dzięki TVN. Było warto. Odzew był niesamowity. Wiele osób dziękowało mi, że ten film powstał. Od premiery minęło już trochę, ale cały czas coś się dzieje. Niektórzy piszą do mnie, że myślą o adopcji, ktoś chce otworzyć podobny ośrodek w swoim mieście, inni pytają, jak mogą pomóc. Chyba najbardziej dumna jestem, kiedy zarażam inne osoby działalnością charytatywną. Czasem ktoś uważa, że nic nie jest w stanie zrobić, a wystarczy mu odpowiedzieć. Każdy może zrobić coś dobrego, choćby zbierać plastikowe nakrętki, potem przekazać je fundacji i spieniężyć, np. zanieść do Hospicjum Małego Księcia w Lublinie.

Dlaczego to wszystko robisz?

Daje mi to radość, poczucie, że robię coś wartościowego. Nie chciałabym żyć tylko dla siebie, bez oglądania się na innych. To byłoby smutne i zwyczajnie bez sensu. ●





ASTMA OSKRZELOWA



NASZ EKSPERT

dr n. med. Piotr Dąbrowiecki,
alergolog z Wojskowego
Instytutu Medycznego,
Przewodniczący Polskiej
Federacji Stowarzyszeń
Chorych na Astmę,
Alergię i POChP

Najczęstsza choroba przewlekła dzieci oraz młodych dorosłych. Może jednak wystąpić w każdym wieku. Co dekadę zwiększa się liczba chorych. Na szczęście mamy dostęp do coraz lepszych terapii. Astmę można opanować.

Astma to przewlekła choroba zapalna układu oddechowego. Chorują na nią zarówno niemowlęta, jak i osoby starsze. Co sprzyja powstawaniu astmy? Przede wszystkim atopia, czyli wrodzona skłonność do wytwarzania nadmiernej ilości swoistych przeciwciał klasy IgE przeciwko powszechnie występującym alergenom. Najczęściej to: roztocza kurzu domowego, pyłki roślin, drzew, traw, chwastów, alergeny zwierząt domowych i alergeny pleśni.

OBJAWY ASTMY

Astma to zwykle kaszel, świszczący oddech, duszność, uczucie ucisku w klatce piersiowej. Przynajmniej dwa z tych objawów muszą występować u pacjenta jednocześnie. Mogą pojawić się samoistnie i samoistnie zanikać – nasze nadnercza produkują bowiem sterydy, które zmniejszają stan zapalny w obrębie układu oddechowego. Jednak u większości pacjentów proces zapalny jest na

tylę nasilony, że organizm trzeba wspomóc, dostarczając sterydów z zewnątrz, w postaci wziewnej. – Są to bardzo bezpieczne i skuteczne leki przeciwzapalne, likwidujące objawy astmy – wyjaśnia dr n. med. Piotr Dąbrowiecki.

ZAOSTRZENIA CHOROBY

Jest to stan, kiedy pacjent musi użyć więcej leków niż standardowo, nawet kilkukrotnie, by zmniejszyć poczucie duszności lub zmniejszyć nasilenie kaszlu. – Takie zaostrzenia zdarzają się u osób, które wystawiają się na działanie alergenów ich uczulającego, kiedy np. sprzątają mieszkanie przed świętami, mając uczulenie na kurz, albo sprzątają piwnicę, a są uczulone na zarodniki grzybów pleśniowych, czy też w sezonie pylenia idą na spacer – wylicza dr Piotr Dąbrowiecki. Dodatkowo zaostrzeniom sprzyja nieprzestrzeganie zaleceń lekarskich: po rozpoznaniu, dobraniu odpowiednich leków pacjent zaczyna czuć się lepiej i odstawia leki. To błąd, bo następuje powrót dolegliwości. Jednak nie od razu, lecz najczęściej w ciągu kilku, kilkunastu dni. Co bywa mylące.

PRZEŁOM W LECZENIU ASTMY

Od połowy 2019 roku ogłoszono nowe wytyczne leczenia astmy. Mowa o sterydach wziewnych w początkowych etapach rozwoju choroby. – Przez ostatnie 30 lat leczenie polegało na tym, że gdy pacjent miał objawy rzadko, duszność np. raz czy dwa na miesiąc, dostawał tylko lek rozszerzający oskrzela. Dopiero kiedy zaczynał mieć częste objawy, przepisywano steryd wziewny. Teraz już wiemy, że objawy, nawet rzadkie, są spowodowane stanem zapalnym w oskrzelach. A na niego lek rozszerzający oskrzela nie działa – mówi dr Piotr Dąbrowiecki. To zapalenie wywołuje skurcz oskrzeli, a chory oprócz leku objawowego powinien otrzymać działające przyczynowo sterydy wziewne. Paradoksalnie pacjent zużywa mniej sterydów dzięki bardzo wczesnej interwencji medycznej. Nie występują u niego zaostrzenia choroby i niepotrzebne są wysokie dawki leku. Im wcześniej rozpoczęto leczenie sterydami, tym mniej ich potrzeba!

PROFILAKTYKA ASTMY

1

Kobiety ciężarne nie powinny palić tytoniu, co zwiększa ryzyko astmy u dziecka. (Nie powinny też oddychać zanieczyszczonym powietrzem).

2

Kiedy dziecko przyjdzie na świat, nie powinno żyć w sterylnym środowisku (przesadna higiena), gdyż to otwiera wrota dla alergii i astmy.

3

Dobre leczenie alergii. Odczulanie dwa i pół razy zmniejsza ryzyko wystąpienia astmy u pacjentów chorych na alergiczny nieżyt nosa (co grozi zwykle połowie z nich).

NIEBIESKI INHALATOR

Według starego podejścia do leczenia astmy pacjent otrzymywał stałe leki, a kiedy miał objawy, brał krótko działające leki rozszerzające oskrzela – sprzedawane w niebieskim inhalatorze – by łatwiej było wiadomo, że to lek ratunkowy. Jednak taka terapia jest niebezpieczna, kiedy stosowana w nadmiarze – więcej niż 3 razy w tygodniu. Nowe leki rozszerzają oskrzela, ale i działają przeciwzapalnie. Można je stosować kilka razy dziennie i już nie będziemy mówić o ich nadużywaniu. W tym schemacie nie ma niebieskiego inhalatora, chyba że lekarz zdecyduje inaczej (rzadko).

Covid a astma

Dobrze leczeni alergicy i astmatycy rzadziej chorują na COVID i łagodniej go przechodzą. Prawdopodobnie wiąże się to ze stosowaniem sterydów wziewnych, które (in vitro) zmniejszają replikację (namnażanie) wirusa SARS-Cov-2 w pneumocytach (komórkach płuc).

NAUKA AEROZOLOTERAPII

Leki nie pomogą jednak, jeśli nieumiejętnie je stosujemy. Uwaga: Kiedy pacjent dostaje pierwszy raz lek, lekarz powinien mu pokazać, jak go prawidłowo stosować. Pacjent ma się tego domagać. Pomóc może też farmaceuta.

GROŹNA POSTAĆ ASTMY

Astma niestabilna ma 4 symptomy:

- częste objawy w ciągu dnia,
 - objawy astmy w nocy – przynajmniej raz w tygodniu wybudzają pacjenta,
 - używanie krótko działających leków rozszerzających oskrzela na ratunek 3 i więcej razy w tygodniu,
 - zaburzona aktywność fizyczna z powodu astmy, m.in.: na spacerze, podczas biegania, jazdy na rowerze.
- Jeżeli pacjent ma przynajmniej 3 symptomy – oznacza to brak kontroli choroby. Taka astma może doprowadzić do poważnego zaostrzenia stanu i do śmierci.

Astma ciężka

Charakteryzuje się objawami ciężkimi z natury. Mimo właściwej terapii, występują zaostrzenia choroby. Takich pacjentów należy pilnie skierować do ośrodka leczenia astmy ciężkiej. W Polsce jest ich ok. 50. Szacuje się, że leczy się tam około 1000 osób, a powinno ponad 10 000. Zatem 90 proc. chorych na astmę ciężką nie otrzymuje leczenia przyczynowego – leków biologicznych, a jedynie sterydy doustne. Tymczasem ich nadużywanie oznacza skutki uboczne: nadciśnienie, choroba wieńcowa, większa częstotliwość infekcji, osteoporoza, cukrzyca typu 2, zaburzenia psychiczne, jaskra, zaćma, zaburzenia metaboliczne. ●

NATURALNIE

An elderly couple with grey hair are dancing in a field of white flowers. The man is wearing a light grey long-sleeved shirt and white pants, holding a bouquet of small white flowers. The woman is wearing a white top with a lace and fringe detail on the sleeve and white pants. They are both smiling and looking at each other. The background is a lush green field with white flowers and trees.

WSPARCIE
WITALNOŚCI

Adaptogeny czyli rośliny, które w organizmie ludzkim działają naprawczo, są znane od wieków. Były podstawą leczenia starożytnego Wschodu. Dziś odkrywamy je na nowo. Które wybrać i jak stosować?



NASZ EKSPERT

dr n. farm. Jerzy Jambor,

specjalista w zakresie leków roślinnych, prezes Polskiego Komitetu Zielarskiego, twórca wielu popularnych leków roślinnych, wykładowca

Ludzki organizm w ciągu całego swojego życia dba o utrzymanie homeostazy – stanu ogólnej równowagi. Czyni to poprzez adaptację, czyli przystosowanie do różnych wyzwań. Choroba lub silny stres oznaczają wyjście z tego stanu. Wyleczenie zaś to powrót do utraconej równowagi. Ten proces mogą pomóc przyspieszyć adaptogeny, czyli rośliny zmniejszające skutki działania stresu, infekcji i ułatwiające przystosowywanie się naszego organizmu do trudnych warunków zewnętrznych. Ich preparaty zażywamy okresowo – kiedy potrzeba wsparcia sił witalnych.

Żeń-szeń

Król preparatów na witalność. O jego właściwościach i wszechstronnej skuteczności powstały setki prac naukowych. W celach leczniczych stosuje się korzeń, któremu przypisywano niegdyś właściwości magiczne, gdyż kształtem przypomina sylwetkę człowieka. Najważniejszymi związkami czynnymi żeń-szenia są ginsenozydy – mogą być wykorzystywane przez organizm do syntezy własnych hormonów sterydowych, działających przeciwzapalnie. Ginsenozydy mają też działanie psychopobudzające. Testy farmakologiczne wykazały także, że wywołują one efekt pobudzenia seksualnego. Ginsenozydy stymulują też biosyntezę białka i RNA – czyli procesy naprawcze w komórce. Eksperymenty przeprowadzane na zwierzętach poddawanych różnym stresom potwierdziły również wpływ tych ➤

WSZECHLEK

Słowo żeń-szeń jest fonetyczną transkrypcją chińskiej nazwy „korzeń-człowiek”.

Rodzajową nazwę botaniczną nadał tej roślinie Karol Linneusz, określając ją jako *Panax*. Co oznacza wszechlek. Od łacińskiego *panaceum* – środek na wszelkie choroby. W rzeczywistości taki nie istnieje, ale też nie ma drugiej rośliny o tak wszechstronnym działaniu na organizm jak żeń-szeń!



Gatunki żeń-szenia

Znanych jest około 20 gatunków żeń-szenia: żeń-szeń prawdziwy nazywany również żeń-szeniem właściwym (tzw. żeń-szeń chiński lub koreański), żeń-szeń japoński, żeń-szeń wietnamski, żeń-szeń pięciolistny (tzw. żeń-szeń amerykański), żeń-szeń trójlistny. Mimo że wszystkie gatunki zawierają podobne substancje czynne i wykazują podobne właściwości, to za podstawowy surowiec farmaceutyczny (o najwyższej zawartości substancji czynnych i najwyższej aktywności) uważa się żeń-szeń prawdziwy (żeń-szeń właściwy).

związków na wzrost wytrzymałości organizmu. Ponadto pewne frakcje mają właściwości przeciwnowotworowe, a inne zapobiegają agregacji płytek krwi (zatorowość), czy też niwelują efekty hipoglikemiczne – wahania cukru.

Najczęściej zaleca się stosowanie preparatów z żeń-szenia jako środków tonizujących: wzmacniających organizm w stanach zmęczenia, osłabienia, zmniejszonej wydajności, czy pogorszonej zdolności do koncentracji lub obniżonej odporności w procesach rekonwalescencji. Zażywamy je nie dłużej niż przez 3 miesiące. Przy nadużywaniu żeń-szenia jako środka pobudzającego, może wystąpić tzw. syndrom żeń-szeniowy: biegunka, nadciśnienie, wysypka i senność.

Cytryniec chiński

Pnące występujące w górskich lasach i dolinach rzecznych Dalekiego Wschodu. W medycynie ludowej Chin i Japonii z owoców cytryńca (duża, czerwona jagoda, w smaku przypominająca cytrynę) sporządza się tonizujące napoje stosowane przeciwko zmęczeniu umysłowemu i fizycznemu. Suszone owoce cytryńca jedzone są przez polujących w tajdze myśliwych jako środek zwiększający wytrzymałość organizmu. Poza tym preparaty z cytryńca działają tonizująco

CIEKAWOSTKA

Owoc cytryńca to tzw. owoc o pięciu smakach, gdyż okrywa owocu jest słodka, mięszk kwaśny (smak cytryny), nasiona gorzkie i cierpkie, zaś cały owoc w miarę przechowywania staje się słony.

Cytryniec chiński



Szczodrak krokosowy



Aralia madżurska



Różaniec górski



na ośrodkowy układ nerwowy, przyspieszają gojenie ran, działają ochronnie na komórki wątroby. Są stosowane głównie w stanach wyczerpania fizycznego i psychicznego.

Szczodrak krokosowy

Wieloletnia roślina rosnąca dziko na Syberii, w Azji Środkowej, głównie w rejonach górskich. Ważna w lecznictwie ludowym Altaju, nazywana tam rośliną „napętnia-



**Udowodniono, że szczodrak
krokoszowy pobudza kreatywność
i motywację u zdrowych ludzi.
Wzmacnia odporność i działa
przeciwdepresyjnie.**

jącą człowieka młodością". Surowiec farmaceutyczny to korzeń (tzw. korzeń marała, tj. syberyjskiego jelenia). Jego preparaty wykazują działanie pobudzające ośrodkowy układ nerwowy. Są więc antagonistami środków nasennych. Podwyższają ciśnienie krwi. W badaniach farmakologicznych udowodniono, że szczodrak ma działanie adaptogenne oraz anaboliczne (wzrost mięśni), nootropowe (poprawiające funkcje poznawcze, zwłaszcza pamięć). Pobudza kreatywność lub motywację u zdrowych ludzi. Ma działanie immunostymulujące (wzmacnia odporność) i przeciwdepresyjne.

Aralia mandżurska

Niewielkie drzewo rosnące na Syberii i w północnych Chinach. Surowiec farmaceutyczny to korzeń. Preparaty lecznicze stosuje się jako stymulatory centralnego układu nerwowego przy nerwicach, w psychozach, w wyczerpaniu psychicznym i fizycznym. Odwary, proszki i nalewka z korzeni aralii mandżurskiej, zwanej przez ludy Syberii „czartowskim drzewem”, mają działanie zbliżone do żeń-szenia – pomagają w stanach

reklama

Arktyczny korzeń

Dla osób, które chcą zwiększyć wytrzymałość na stres, wspomóc funkcjonowanie systemu nerwowego, usprawnić pracę umysłu, poprawić samopoczucie.

Arktyczny korzeń wywiera pozytywny wpływ na pamięć i procesy poznawcze. Zwiększa koncentrację i percepcję. Stymuluje ludzki organizm do walki ze zmęczeniem, niwelując jego oznaki. Pomaga organizmowi przystosować się do zmiennych warunków środowiskowych.

Sposób użycia:

1-2 tabletki dziennie



Suplement diety

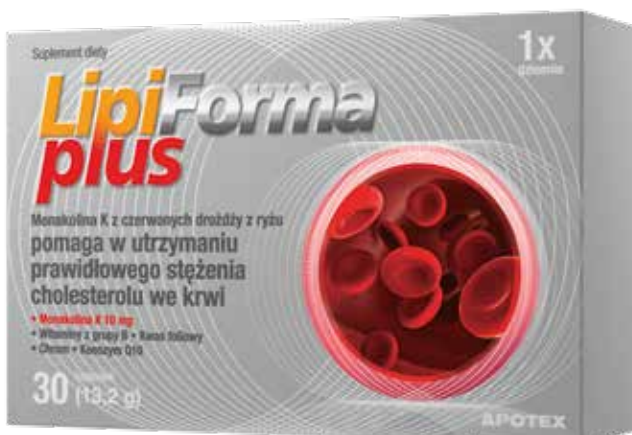
nerwowego i fizycznego wyczerpania, wzmacniają serce, regulują niskie ciśnienie krwi, pomagają w stanach przygnębienia, zwiększają odporność organizmu, podnoszą siłę mięśni i wytrzymałość fizyczną.

Różeniec górski

Tak zwany złoty korzeń – wieloletnia bylina występująca w strefie alpejskiej i polarnoarktycznej. W Polsce występuje w Sudetach i Karpatach. W ludowej medycynie rejonu altajskiego kłącze i korzeń różańca tradycyjnie stosuje się jako środek usuwający zmęczenie i podwyższający ogólną kondycję organizmu. Preparaty z różańca działają pobudzająco (podobnie jak preparaty z żeń-szenia), ułatwiają koncentrację, zwiększają aktywność fizyczną i psychiczną, stosowane są głównie przy przemęczeniu oraz rozstroju nerwowym. ●

reklama

Dla kogo **LipiForma plus**?



**Stres, nadwaga, brak aktywności fizycznej,
palenie papierosów i umiarkowane
podwyższenie cholesterolu.**

**Pacjent niekwalifikujący się do intensywnego
leczenia hipolipemizującego, u którego
leczenie behawioralne nie przynosi
spodziewanego rezultatu.**

**Pacjenci, u których występował ból mięśni
po leczeniu statyną.**

Suplement diety

CHOROBY Z AUTOAGRESJI

Nauka zna kilkadziesiąt odmian chorób, w których organizm pacjenta atakuje sam siebie. W efekcie pojawia się stan zapalny i jego dalsze poważne konsekwencje. Jakie są możliwości medycyny?



NASZ EKSPERT

Aleksander Biesiada,
lekarz medycyny
rodzinnej i lekarz
hospicyjny, prezes
Wydawnictwa
Medutools, blogger

Wielu naukowców uważa, że choroby autoimmunologiczne są wynikiem nadmiernej higienizacji życia, która jest znakiem naszych czasów. Dlatego rośnie liczba chorych. I nawet jeśli to tylko teoria, faktem jest, że medycyna została zmuszona tworzyć coraz lepsze i skuteczniejsze metody terapii. Najpopularniejsze choroby autoagresywne: toczeń, Hashimoto, choroba Gravesa-Basedowa, RZS – są wynikiem atakowania własnych tkanek przez układ odpornościowy. Panuje pogląd, że występują coraz częściej u młodszych osób. Jednak nie wiadomo, czy na takie statystyki nie wpływa lepsza rozpoznawalność oraz sprawniejsze metody badawcze na wczesnym etapie choroby. Tak czy owak – problem jest powszechny. Czy i jak można mu przeciwdziałać?

KTO CHORUJE

Na choroby autoagresywne częściej cierpią kobiety niż mężczyźni (poza reumatoidalnym zapaleniem kręgosłupa, które występuje przede wszystkim u mężczyzn). Choroby autoagresywne mogą wystąpić nagle, ale też wiele z nich rozwija się powoli.



GDZIE PO POMOC

- Problem polega na tym, że choroby autoimmunologiczne niekiedy trudno zdiagnozować. Ich objawy bywają mylące, dotyczą nie tylko naszej fizyczności, lecz także sfery psychicznej – na przykład często pogarsza się nasze samopoczucie. Może pojawić się depresja. Pacjenci zazwyczaj przez dłuższy czas próbują się leczyć na własną rękę, bez rezultatów.
- Bywa też tak, że szukamy pomocy w Internecie i wykonujemy w konsekwencji szereg niepotrzebnych badań, co tylko generuje koszty. Tymczasem najprostszym rozwiązaniem może być konsultacja u lekarza POZ, który ma nie tylko odpowiednią wiedzę, lecz także dysponuje wystarczającą i szybką diagnostyką (np. w chorobach tarczycy może zlecić podstawowe badania i USG narządu), pozwalającą postawić właściwe rozpoznanie. – Dobrym pomysłem jest spisać przed pierwszą wizytą, co nas niepokoi, jakie mamy objawy, by w gabinecie łatwiej wyjaśnić, co nam dolega – radzi lek. Aleksander Biesiada.

Bywają diagnozowane u osób młodych, które nie ukończyły jeszcze trzydziestego roku życia, ale tak naprawdę możemy na nie zachorować w każdym wieku. Niektóre atakują jeden narząd, np. tarczycę (choroba Hashimoto) czy jelita, w innych przypadkach atakowane są komórki wielu narządów organizmu.

STAN ZAPALNY

Na czym polega ta dziwna wojna? Nasz układ odpornościowy uznaje komórki własnego ciała za obce, traktując je jak atak wirusa lub bakterii i wywołują stan zapalny. Narząd, który zostaje uznany przez układ odpornościowy za wroga, nie ma szans na obronę. Jeśli nasze białe krwinki (limfocyty) zaatakują mięśnie, dochodzi do stanu zapalnego, a następnie zaniku mięśni. Gdy układ immunologiczny zacznie niszczyć osłonki włókien nerwowych mózgu i rdzenia kręgowego – dochodzi do stwardnienia rozsianego, a jeśli celem ataku są tkanki odbytu i okrężnicy – chorujemy na wrzodziejące zapalenie jelita grubego.

LECZENIE DŁUGOTERMINOWE

Choroby autoagresywne bywają nieuleczalne oraz trudne w kontroli. Większość wymaga kontynuowania terapii przez całe życie. – Jednak to nie oznacza wyroku, tak samo jak terapia nadciśnienia, którą pacjenci muszą

zwykle stosować dożywotnio. Przy dobrej współpracy często ze znakomitą skutecznością – podsumowuje lek. Biesiada. Poza tym medycyna dysponuje coraz lepszymi narzędziami. Terapia chorób autoimmunologicznych polega przede wszystkim na tym, że hamowany jest stan zapalny i łagodzone są objawy choroby.

JAKIE LEKI

W terapii stosowane są leki przeciwzapalne oraz cytostasy, które eliminują część naszych limfocytów. Włącza się też przeciwzapalne sterydy. Czasem konieczna jest hospitalizacja, gdy przebieg choroby się zaostrza. Nadzieję medycyny stanowią leki biologiczne indywidualnie dobierane dla każdego chorego. Taki lek przygotowany metodami inżynierii genetycznej jest jak celowane uderzenie na wojnie – dokładnie w kryjówkę przeciwnika. To leczenie jest na razie zarezerwowane dla wybranych chorych, tylko w niektórych chorobach. Zwykle daje znaczące polepszenie, poprawia się komfort życia chorych.

Lepszy styl życia:

Nie tylko leki pomagają w terapii chorób z autoagresji. Ogromne znaczenie ma także

-  **1 Dieta**
warto spożywać orzechy, oliwę z oliwek
-  **2 Suplementacja**
np. stosowanie Omega 3 wspiera leczenie RZS
-  **3 Aktywność**
ruch wspiera pracę układu odpornościowego
-  **4 Redukcja stresu**
praca z ciałem, techniki oddechowe i relaksacyjne

RYZYKO ZACHOROWANIA

Ryzyko chorób autoagresywnych rośnie z powodu używania nikotyny. Inicjują je także przebyte infekcje wirusowe i bakteryjne. Osoby cierpiące na chorobę autoimmunologiczną są także bardziej narażone na zachorowanie na kolejne tego typu schorzenia. Te jednostki często ze sobą współistnieją – prawdopodobnie ze względu na podobne podłoże genetyczne. ➤

NAJCZĘSTSZE CHOROBY AUTOAGRESYWNE

Toczeń rumieniowaty układowy

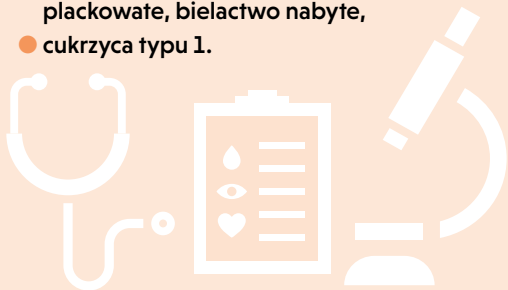
Nazwa choroby nawiązuje do jej charakterystyki – może objawiać się w postaci czerwonego wykwitu (rumienia) na twarzy oraz atakuje różne układy w organizmie, np.: skórę i błony śluzowe, mięśnie, stawy, nerki, serce, płuca, układ nerwowy.

Objawy: Objawy tocznia są dwojakie. Ogólne: złe samopoczucie, zmęczenie, brak łaknienia, utrata wagi,

Rodzaje chorób autoagresywnych

Choroby te można podzielić na kilka typów, gdyż atakują różne układy:

- choroby układowe tkanki łącznej, np.: toczень rumieniowaty układowy, reumatoidalne zapalenie stawów, łuszczycowe zapalenie stawów, zeszytniające zapalenie stawów kręgosłupa,
- nieswoiste zapalenia jelit, np.: choroba Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego,
- choroby tarczycy: choroba Gravesa-Basedowa, choroba Hashimoto,
- choroby neurologiczne, np.: stwardnienie rozsiane, miaśnienia,
- choroby skóry, np.: łuszczyca, łysienie plackowate, bielactwo nabyte,
- cukrzyca typu 1.



stany podgorączkowe i gorączka. A także objawy związane z zaatakowaniem konkretnych narządów, np.: obrzęk stawów, zaburzenia pamięci i nastroju, nawracające zapalenia płuc, itd. Przebieg choroby ma zaostrenia i remisje.

Leczenie: Leczenie polega na unikaniu szkodliwych czynników, np. zbytnej ekspozycji na światło, stres oraz stosowaniu leków hamujących rozwój objawów.

RZS – reumatoidalne zapalenie stawów

Kiedyś choroba nosząca nazwę artretyzm czy gościec. To schorzenie reumatyczne, przebiegające ze stanem zapalnym, przewlekłe.



Ryzyko chorób autoagresywnych rośnie u palaczy. Inicjują je także infekcje wirusowe i bakteryjne.

Objawy: Symetryczne zapalenie stawów, ale też zmiany poza stawami. Prowadzi do deformacji i zniszczenia stawów, pojawiają się więc przykurcze i ograniczenie funkcji motorycznych.

Leczenie: Polega na stosowaniu leków przeciwzapalnych oraz dobranej do stanu pacjenta rehabilitacji i dbaniu o zdrowy tryb życia – z odpowiednią dawką ruchu.

Wrzodziejące zapalenie jelita grubego

Choroba zapalna końcowego odcinka jelit – okrężnicy i odbytnicy (lub zamiennie). Zapalenie powoduje powstawanie wrzodów (wyściółki jelita), które krwawią, wydzielają ropę i śluz, co widać podczas wypróżniania.

Objawy: Biegunka oraz bolesne parcie na odbytnicę, a także wzdęcia i gorączka. Czasem choroba objawia się też bólami stawów oraz zmianami na skórze.

Leczenie: Indywidualnie dobrana dieta, stosowanie leków przeciwzapalnych i biologicznych. W ciężkich przypadkach konieczne bywa leczenie chirurgiczne.

Choroba Leśniowskiego-Crohna

Tę jednostkę chorobową opisał pierwszy raz polski lekarz Antoni Leśniowski, potem dokładniejszego opisu dokonał amerykański badacz Burril Crohn – stąd nazwa. Schorzenie to przewlekły stan zapalny ściany przewodu



pokarmowego: może zaatakować każdy jego odcinek, ale zwykle dotyczy końcowej części jelita cienkiego i początkowej jelita grubego.

Objawy: Biegunka, gorączka, bóle brzucha – zwłaszcza dolnej partii z prawej strony – co mylnie sugeruje zapalenie wyrostka robaczkowego, skurcze brzucha, krew w kale, afty w ustach, utrata apetytu i masy ciała.

Leczenie: Skuteczne metody leczenia, poza objawowymi, nie są na razie znane.

Choroba Hashimoto

Najczęstsza przyczyna niedoczynności tarczycy i najczęstsza choroba autoimmunologiczna. Polega na przewlekłym, początkowo utajonym, stanie zapalnym tarczycy, który w konsekwencji prowadzi do jej całkowitego unieczynnienia. W efekcie przestają być produkowane hormony tarczycy – regulujące pracę całego organizmu.

Objawy: Bywają mylące i podszywają się pod inne schorzenia lub stany (jak menopauza). To np.: ogólne złe samopoczucie, tycie, apatia, utrata sił witalnych, senność, wypadanie włosów, sucha skóra, trudności z płodnością.

Leczenie: Polega na przyjmowaniu leków przeciwapalnych, lecz przede wszystkim na stosowaniu hormonu tarczycy i zmianie trybu życia na zdrowszy. Metody te, dobrze dobrane i regularnie stosowane, są skuteczne. Chorobę można opanować i żyć niemal bezobjawowo.

Stwardnienie rozsiane (SM)

Choroba ośrodkowego układu nerwowego. Polega na degradacji osłonki mielinowej nerwów w mózgu, co powoduje nieprawidłowe przekazywanie impulsów

nerwowych. Zmiany są rozsiane w różnych miejscach układu nerwowego – stąd nazwa (łac. sclerosis multiplex, od czego pochodzi skrót SM).

Objawy: Brak osłony nerwów powoduje problemy neurologiczne, które są odpowiedzialne za zmęczenie pojawiające się na długo przed diagnozą. Następnie: niedowład kończyn, pogorszenie wzroku, zaburzenia równowagi i koordynacji oraz czucia. Objawy choroby miewają cykl rzutów (zaostrenia) i remisji (utajenia). Ostatecznie choroba zwykle prowadzi do niepełnosprawności.

Leczenie: Polega na zmniejszaniu objawów przy pomocy leków przeciwzapalnych. Stosuje się też metody eksperymentalne, jak podawanie komórek macierzystych. Nie jest znana przyczyna powstawania choroby – istnieją hipotezy np. o dziedziczeniu czy czynnikach środowiskowych.

Łuszczyca

Schorzenie skóry o charakterze przewlekłym, nawrotnym i zapalnym, ale nie zakaźnym (nie można się nią zarazić). Przyczyna zachorowania nie jest znana – bierze się pod uwagę czynniki środowiskowe, emocjonalne (silny stres) oraz genetyczne – dość silnie dziedziczona. Może wystąpić w każdym momencie życia.

Objawy: Łuszczące zmiany na skórze (oraz na paznokciach), które pod wpływem stanu zapalnego mogą mieć silniejsze lub słabsze nasilenie: zmiany grudkowe, ale i obszerne ogniska plackowate. U niektórych pacjentów choroba opanowuje też stawy – co może prowadzić do ich kalectwa.

Leczenie: Polega na zmniejszaniu objawów – lekami przeciwzapalnymi, fototerapią, retinoidami, pochodnymi wit. D3. W ciężkich przypadkach niezwykle skuteczne są leki biologiczne – dobierane indywidualnie. ●



Aplikacja dla chorych z SM

Nowością na polskim rynku jest Cleo – moja aplikacja SM. Bezpłatne intuicyjne narzędzie będące wsparciem pacjenta ze stwardnieniem rozsianym w jego codziennym życiu. Aplikacja przystosowana jest do potrzeb osób słabowidzących i słabosłyszących. Pomaga w samodzielnym monitorowaniu symptomów SM, w poznawaniu najważniejszych zagadnień dotyczących choroby i radzeniu sobie z nią. W jej stworzenie zaangażowali się uznani polscy lekarze i inni specjaliści.

URZĄDZENIA MEDYCZNE, KTÓRE WARTO MIEĆ W DOMU

Profilaktyka i uważność na sygnały, jakie daje nam nasz organizm – to najlepsza droga do zdrowia. Przedstawiamy listę urządzeń medycznych, które pomogą monitorować najważniejsze parametry zdrowotne.



NASZ EKSPERT

Aleksander Biesiada,
lekarz medycyny
rodzinnej i lekarz
hospicyjny, prezes
Wydawnictwa
Medutools, blogger

Powiedzenie, że zawsze lepiej zapobiegać niż leczyć, jest niezmiennie prawdziwe. Rozsądna, codzienna dbałość o własną formę może przynieść znacznie lepsze rezultaty (i jest o wiele tańsza) niż radykalne, kosztowne terapie. Zainwestowanie w kilka podstawowych urządzeń pozwalających utrzymać kontrolę nad najczęstszymi chorobami czy dolegliwościami po prostu się opłaca. Nie tylko pomoże w porę wykryć jakiegokolwiek wahania stanu organizmu, lecz także zapewni spokój, bo umiemy sami o sobie zadbać. A spokój w dzisiejszych czasach jest bezcenny.



PULSOKSYMETR

Ma formę klipsa wielkości małego pudełka zapalek, który zakładamy na palec, ale można też go przypiąć do skrzydełka ucha lub nosa. Mierzy saturację: stopień wysycenia hemoglobiny tlenem, czyli ile jest tlenu we krwi. Saturacja jest tym wyższa, im większe jest wysycenie tlenem krwinek. Pulsoksymetr mierzy też puls – szybkość pracy serca.

Sprzęt szczególnie przydatny w dobie koronawirusa. Pozwala zobiektywizować to, co się dzieje z organizmem w trakcie infekcji COVID-owej, ale i każdej innej – kiedy mamy duszność lub źle się poczuje. Taki stan to wynik niedotlenienia organizmu z powodu mniejszej wydolności płuc. Bywa często objawem, który decyduje o konieczności hospitalizacji – pulsoksymetr pomoże to rozstrzygnąć. Poza tym obecnie wszystkie

infekcje przebiegniowe wywołują stres u pacjentów. A parametry mierzone przez pulsoksymetr pomogą lekarzowi ocenić stan pacjenta już przy pierwszym kontakcie – nawet tylko telefonicznym. Na jedną rodzinę wystarczy jeden pulsoksymetr.

Ważne: O tym, że nasz organizm jest właściwie dostawiony, świadczy wynik saturacji na poziomie 95-100. Niższa wartość odczytu sugeruje niedotlenienie. Jeśli wynik jest mniejszy niż 92 i utrzymuje się dłużej niż kilka minut – konieczny jest kontakt ze służbami medycznymi (lekarzem, pogotowiem, a w przypadku monitorowania w systemie Domowej Opieki Medycznej NFZ – z konsultantem).

TERMOMETR

Jest niezbędny, zwłaszcza jeśli w domu są dzieci. Najlepiej sprawdzi się elektroniczny, bezdotykowy, produkcji uznanej firmy. Od ceny zależy jakość – termometry z wyższej półki cenowej będą pokazywały dokładniejsze pomiary. Ważne, by pomiar temperatury odbywał się przy neutralnych parametrach otoczenia. Wyklucza to pomiar od razu po przyjsciu z zewnątrz, spaniu czy gorącej kąpeli – tkanka skórna jest podatna na ciepło i zimno. Temperaturę mierzymy w określonym miejscu – na skroni, tam, gdzie jest największy przepływ naczyniowy, a nie na czole (co jest powszechnym błędem).

Uwaga: Elektroniczne termometry bezdotykowe są produkowane z funkcjami pomiaru temperatury ciała, ale i otoczenia – przycisk z boku urządzenia. Wielu pacjentów niechcący go uruchamia. W efekcie wynik

temperatury jest niedorzeczny, np. 27 stopni Celsjusza. Czytajmy instrukcję!



CIŚNIENIOMIERZ

Konieczny zwłaszcza dla pacjentów leczących się kardiologicznie, biorących leki na nadciśnienie oraz osób po 40. roku życia. Wówczas pomiary zwykle muszą być regularne. Jednak ciśnieniomierz przydaje się też doraźnie. Kiedy pacjent ma np. ból głowy, może zorientować się, czy powodem nie jest np. spadek lub wzrost ciśnienia.

Kupujemy łatwy w obsłudze model elektroniczny. Na starym analogowym modelu trudno przeprowadzić u siebie dobry pomiar – zwłaszcza jeśli mamy osłabiony słuch i trudno nam przeanalizować tętno w słuchawce stetoskopu. Kiedy kupujemy ciśnieniomierz, zastanówmy się, kto będzie z niego korzystał.



Za prawidłowy wynik uznaje się obecnie: 120-129/80-84, powyżej tych wartości mówimy o podwyższonym ciśnieniu lub nadciśnieniu.

Jeśli w domu jest ktoś z dużą otyłością, trzeba dokupić dodatkowy mankieta. Jego rozmiar musi odzwierciedlać obwód ramienia. Mankiet źle dopasowany fałszuje pomiar lub całkowicie go uniemożliwia.

Ważne: Warto przeciwić pomiar, szczególnie zakładanie mankieta. Pomoże test: mierzymy ciśnienie na jednej i na drugiej ręce. Duże różnice w pomiarze mogą oznaczać nieumiejętne badanie, ale też konieczność konsultacji lekarskiej, sugerując zaburzenia przepływu krwi (różnica powyżej 10-15 mmHg na obu rękach powinna skłaniać do kontroli lekarskiej). Zwykle jednak po prawej stronie ciśnienie będzie nieco wyższe, co wynika z układu naczyniowego.

Uwaga: Wybierajmy ciśnieniomierz naramienny. Nadgarstkowy daje niewiarygodny pomiar. Średnica naczynia krwionośnego w nadgarstku jest mała, więc ryzyko błędu w pomiarze bywa duże. Natomiast średnica naczynia naramiennego jest większa, co skutkuje dokładniejszym pomiarem.

INHALATOR, NEBULIZATOR

Urządzenia do podawania leków wziewnych i nebulizacji. Nie są sprzętem bezwzględnie koniecznym w każdym domu. Jeśli jednak mamy dzieci ze skłonnościami do infekcji lub z astmą – rozważmy zakup. W przeciwnym wypadku nie ma sensu inwestować. Najlepsze są urządzenia siateczkowe, gdyż produkują dobrze rozproszony aerozol. ●



reklama



Wyrób medyczny

Tygodniowa kasetka do leków pozwala uporządkować lekarstwa i zapewnić bezpieczne dawkowanie na 7 dni. Wygodna i praktyczna w użyciu.

Kolory kasetki dobierane są losowo w zależności od dostępności.

Stosowanie

Należy podzielić leki na dawki według pory dnia i umieścić w odpowiedniej przegródce.

CZYM ZAJMUJE SIĘ GENETYK KLINICZNY

Nasz wygląd, cechy osobnicze, ale także zdrowie zależą od genów, które przekazali nam przodkowie. Genetyka kliniczna to specjalizacja lekarska zajmująca się diagnostyką prenatalną, poradnictwem genetycznym i diagnostyką chorób genetycznych lub wrodzonych wad rozwojowych człowieka.

W każdej dziedzinie medycyny rozpoznaje się schorzenia, które mają podłoże genetyczne. Chorobą genetyczną może być dotknięty praktycznie każdy narząd czy układ. Zadaniem genetyka klinicznego jest określenie przyczyn np. opóźnionego rozwoju psychoruchowego lub nieprawidłowości w funkcjonowaniu poszczególnych narządów.

CO USTALA GENETYK KLINICZNY?

Genetyk kliniczny to lekarz, którego zadaniem jest ustalenie, czy choroba jest dziedziczna i jaki mechanizm doprowadził do odziedziczenia występujących nieprawidłowości. Genetyk określa także prawdopodobieństwo wystąpienia tych samych wad albo schorzeń u kolejnych pokoleń. Jego celem jest także zidentyfikowanie członków rodziny osoby chorej, u których może pojawić się choroba dziedziczna. Rolą genetyka jest również poinformowanie rodziny o profilaktyce i możliwościach leczenia choroby oraz objęcie jej poradnictwem genetycznym. Ważnym elementem jest też wdrożenie specjalistycznego leczenia choroby dziedzicznej.

JAK PRZEBIEGA WIZYTA?

Wizyta u genetyka klinicznego wygląda podobnie jak u każdego innego specjalisty. Lekarz dowiadyuje się,

z jakim problemem zgłasza się pacjent, zapoznaje się z dokumentacją medyczną, przeprowadza badanie i proponuje diagnostykę. Genetyk kliniczny tworzy tzw. drzewo rodzinne, czyli wykres schorzeń, które występowały u bliskich i dalszych krewnych pacjenta.

KIEDY SZUKAĆ POMOCY U SPECJALISTY?

Przyszłe mamy korzystają z wiedzy specjalisty w ramach poradnictwa prenatalnego, które pozwala sprawdzić, czy dziecko prawidłowo się rozwija. Rodzice dzieci często chcą wiedzieć, czy nie mają one wad wrodzonych lub zaburzeń rozwojowych. Genetyk kliniczny będzie także pomocny w ustaleniu przyczyn nieprawidłowości ujawniających się w trakcie dojrzewania płciowego oraz zaburzeń intelektualnych. Kolejną grupą pacjentów są dorośli, u których ujawniły się cechy schorzeń o podłożu genetycznym.

CZY WARTO SIĘ BADAĆ?

Współczesna medycyna nie potrafi jeszcze skutecznie leczyć większości chorób uwarunkowanych genetycznie, ale poprzez właściwą diagnostykę i odpowiednie postępowanie profilaktyczne może znacznie poprawić jakość życia chorego. Wiedza o przebiegu choroby i postawienie właściwej diagnozy pomaga rodzicom nie tylko pokierować losami swoich dzieci, ale również zrozumieć ich nietypowe zachowania. ●

WAŻNE

Osoby, które są nosicielami wadliwych genów i w związku z tym mają wrodzoną predyspozycję do chorób nowotworowych, są objęte poradnictwem genetycznym. Dzięki regularnym badaniom ich stan zdrowia jest na bieżąco monitorowany. Jeżeli rozwinię się choroba nowotworowa, będzie ona wykryta we wczesnym stadium, co znacznie zwiększa szansę na wyzdrowienie.



100%
electro complex



GASI PRAGNIENIE, NAWADNIA ORGANIZM. ZADBAJ O UZUPEŁNIENIE PŁYNÓW!

PEŁNY ZESTAW ELEKTROLITÓW



AKTYWNOŚĆ SPORTOWA



WYSIŁEK UMYSŁOWY



ZMĘCZENIE I ZNUŻENIE



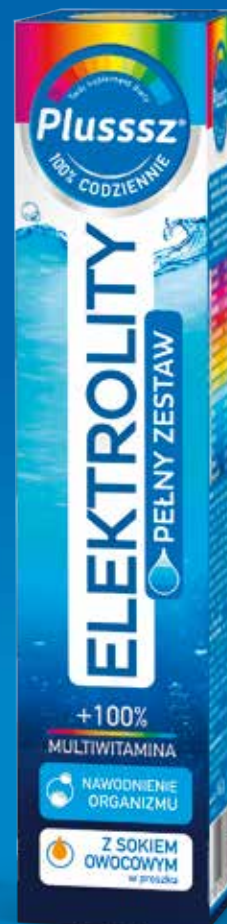
PRACA FIZYCZNA



NADMIERNE SPOŻYCIE
ALKOHOLU



PODRÓŻE



Witamina B6 i B12 przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.
Magnez pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych.
Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety.
Zrównoważona dieta i zdrowy tryb życia są istotne dla zachowania zdrowia.



Polski Lek s.a.

GDZIE KUPUJEMY OKULARY?

CZY ODPOWIEDŹ JEST
NAPRAWDĘ TAKA OCZYWISTA?



NASZ EKSPERT

Maja Urzędowska,
ortoptystka w salonie
Ziko Optyk w Krakowie

Nie wierząc własnym oczom i nie mydląc nikomu oczu, a jedynie chcąc otworzyć Państwa oczy na problem, który spędza wielu osobom sen z powiek...

Korekcyjne okulary „z supermarketu” nie uwzględniają indywidualnych różnic anatomicznych, takich jak: rozstaw źrenic, wysokość montażu, kąt nachylenia oprawy, wszelkie asymetrie budowy twarzy. Okulary z takich źródeł niedokładnie korygują wady wzroku i powinny być używane przez krótki czas.

CZEGO OCZY NIE WIDZĄ

W salonie optycznym mamy do wyboru szeroki wachlarz asortymentu, poczynając od opraw okularowych: plastikowych, metalowych, tytanowych, a nawet drewnianych. Plastik plastikowi nierówny. W profesjonalnych oprawkach króluje acetał, dzięki któremu oprawki są trwałe i nie odkształcają się tak łatwo; to wysokiej jakości włoskie lub japońskie acetaty. Okulary z tańszego plastiku mogą się deformować i pękać. Wśród metalowych oprawek także znajdziemy te lepszej i gorszej jakości. Najtańsze oprawki metalowe mogą uczulać ze względu na zawarty w nich np. nikiel. Pod wpływem kontaktu z potem łuszczy się na nich lakier. Dlatego z kategorii oprawek metalowych polecane są te wykonane z tytanu albo jego mieszanek. Są lekkie, nie uczulają i nie odkształcają się.

Salony optyczne dysponują najczęściej optymalnie wyposażonymi gabinetami oraz szeroką ofertą badań diagnostycznych (często darmowych, częściowo i/lub całościowo płatnych), prowadzonych przez profesjonalistów: optometrystę, ortoptystę i okulistę, nieustannie poszerzających swą wiedzę i kompetencje praktyczne;

chętnych do udzielania odpowiedzi na wszelkie nurtujące klienta pytania w sferze doboru szkła (powłok, filtrów, barwien), rozwiązań techniczno-optycznych do potrzeb i możliwości wzrokowych pacjenta.

POWIEDZMY SOBIE PROSTO W OCZY

Noszenie „wątpliwego” jakościowo produktu na stałe, może skutkować objawami astenopijnymi, np.: bólami głowy, mdłościami, okresowym podwójnym widzeniem. Jeśli nasz budżet jest ograniczony, lepiej kupić dobrej jakości szkła niż oprawki. Warto także wiedzieć, że zatrudnionym na umowę o pracę i pracującym ponad cztery godziny dziennie przed komputerem przysługuje dofinansowanie na okulary od pracodawcy. ●

Mój **ZIKO OPTYK**

Zapraszamy do naszych salonów

Kraków:

ul. Grażyny 4, tel. 12 448 17 34, 506 297 643
ul. Czerwone Maki 33, tel. 12 448 17 53, 515 331 968
ul. Beskidzka 30, tel. 12 448 17 55, 515 331 989

Katowice:

ul. 3 Maja 7, tel. 510 474 728

ZAREZERWUJ wizytę online

[ZIKO.PL/OPTYK/E-RECEPCJA/](https://ziko.pl/optyk/e-recepcja/)



CO WSPÓLNEGO MA MYCIE RĄK ZE SMOKAMI?



Regularne mycie rąk zmniejsza ryzyko przenoszenia się różnego rodzaju drobnoustrojów, a wyrobienie dobrych nawyków higienicznych w dzieciństwie procentuje w dorosłym życiu. Ale czy to są argumenty, które przekonują dzieci? Jak mówić do nich o higienie rąk, aby zrozumiały, zapamiętały i przestrzegały zasad?

Dzieci można edukować na wiele sposobów – jednak najlepsze są takie, które je angażują i stwarzają możliwość wielorakiej aktywności oraz samodzielnego poznawania rzeczywistości i uczenia się na własnych doświadczeniach. Reguła ta sprawdza się zawsze, zarówno w przypadku lekcji szkolnych, jak i zajęć dodatkowych, czy podczas samodzielnej nauki w domu.

Wydawałoby się, że o myciu rąk nasze dzieci wiedzą już wszystko, ale czy rzeczywiście? Niestety, dzieciakom wciąż jeszcze „zapomina się” o tym, jak należy myć ręce, albo co gorsza „zapomina się” o umyciu rąk... Dlatego zadaniem dorosłych jest ciągłe przypominanie o zasadach higieny, a żeby robić to w sposób

atrakcyjny dla dziecka warto skorzystać z różnych form edukacji.

Fundacja Ziko dla Zdrowia stworzyła program edukacyjny „**Zdrowie w Twoich rękach, czyli jak skutecznie zwalczyć smoka Brudo**”, w którym oprócz scenariusza zajęć (wypełnionego eksperymentami i dyskusjami oraz zadaniami plastycznymi i muzycznymi) wśród materiałów edukacyjnych można znaleźć karty pracy, plakaty, a nawet film edukacyjny. Aby program był ciekawy dla dzieciaków, jego wyróżnikiem i swoistym „antybohaterem” jest bajkowa postać smoka Brudo. Historia smoka, opowiedziana językiem dziecka, to świetny sposób na przyjazne i skuteczne przekazanie wiedzy o drobnoustrojach, które zagrażają naszemu zdrowiu, i z którymi możemy skutecznie walczyć poprzez dokładne mycie rąk.

– To świetny pomysł, żeby uczyć dzieci przez zabawę, z uśmiechem i humorem. Poza tym dzieciaki uwielbiają, jak coś dzieje się na ich oczach, więc te eksperymenty to strzał w dziesiątkę – mówi o programie Fundacji Ziko dla Zdrowia

FUNDACJA ZIKO DLA ZDROWIA

z myślą o dzieciach i młodzieży współpracuje z ogólnopolskim stowarzyszeniem „Towarzystwo Przyjaciół Dzieci”. W ramach partnerstwa pomiędzy organizacjami Fundacja Ziko dla Zdrowia wspiera lokalną działalność TPD na rzecz dzieci chorych, z niepełnosprawnościami i zagrożonych wykluczeniem społecznym.

pani Dorota, psycholog z Warszawy. Takie formy aktywności edukacyjnej pomagają nie tylko wypracować nawyk, ale również uświadamiają dzieciom, że mają moc sprawczą – a to jest niestychanie ważne!

Materiały edukacyjne są udostępnione na stronie www.zikodlazedrowia.org, i choć zostały stworzone z myślą o zajęciach grupowych w szkołach lub świetlicach, to mogą być one również wykorzystane przez rodziców do edukacji i zabaw z dzieckiem w domu.



Fundacja Ziko dla Zdrowia to organizacja dobroczynna, która od 2016 roku prowadzi działania społeczne i charytatywne w obszarze promocji i ochrony zdrowia.

**WSPIERAJ NASZE DZIAŁANIA
I PODARUJ 1%! KRS: 0000 618 913**



You Tube

www.zikodlazedrowia.org



PATRONAT HONOROWY



PATRONAT



PARTNERSTWO





Nie istnieje idealny i uniwersalny opatrunek na każdą ranę. Kiedy zastanawiamy się, jaki rodzaj opatrunku wybrać, powinniśmy brać pod uwagę charakter, głębokość, rozległość i pochodzenie rany.

AKTYWNE OPATRUNKI



NASZ EKSPERT

Grzegorz Borstern, specjalista chorób wewnętrznych, prawa medycznego i bioetyki, biegły sądowy

Ważne jest, czy rany są wolne od bakterii, czy też objęte zakażeniem. Dostępne są opatrunki tradycyjne, jak i nowszej generacji. Te pierwsze sprawdzą się w przypadku niewielkich skaleczeń, otarć lub zadrapań. Drugie, określane jako aktywne, mają za zadanie zapewnienie właściwego środowiska do regeneracji tkanki.

OPATRUNKI TRADYCYJNE

Nie wspierają procesu gojenia rany i w niewielkim stopniu wchłaniają wysięk. Najlepiej stosować je na najmniejsze rany, traktując jako chwilowe zabezpieczenie przed zanieczyszczeniem.

OPATRUNKI HYDROŻELOWE

Ich zadaniem jest utrzymywanie w ranie wilgoci. Stosuje się je, aby rana mogła się oczyścić. Można je łączyć z opatrunkami specjalistycznymi zawierającymi srebro, by zapobiec rozwojowi infekcji w ranie.

OPATRUNKI ŻELOWE

Utrzymują w ranie wilgoć i oczyszczają ją. Mogą zawierać substancje antybakteryjne, np. oktenidynę. Używa się

ich wtedy, gdy w ranie jest zbyt mało wysięku lub należy ranę oczyścić, np. z martwych tkanek.

OPATRUNKI HYDROKOLOIDOWE

Stosuje się do ran z małym wysiękiem. Po nałożeniu opatrunku na ranę wchodzi on w reakcję z wysiękiem i powstaje żel, który ułatwia tworzenie się nowej tkanki i przyspiesza gojenie się rany. Rana pozostaje wilgotna.

OPATRUNKI HYDROWŁÓKNISTE

Stosuje się je na rany z dużym wysiękiem, np. na odleżyny, rany z przetokami, rany zakażone i powstające przy stopie cukrzycowej. Położone na ranę tworzą żel hydrofilowy, który łączy się z bakteriami i resztkami martwiczymi. Opatrunek przepuszcza wilgoć.

OPATRUNKI ALGINIANOWE

Silnie wchłaniają płyny. Wykorzystywane do zabezpieczenia ran podkrwawiających.

OPATRUNKI ZE SREBREM

Działają bakteriobójczo na powierzchni rany i w jej środku. Są zalecane do leczenia różnego rodzaju zakażonych ran, w tym odleżynowych i stopy cukrzycowej.

OPATRUNKI PIANKOWE (POLIURETANOWE)

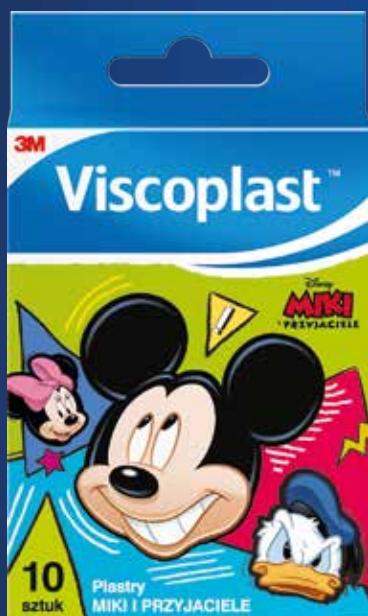
Inaczej opatrunki okluzyjne. Oddzielają ranę od środowiska zewnętrznego, bo pianka ściśle przylega do skóry. Są zalecane do ran o średnim i dużym wysięku oraz na rany powstałe w anatomicznie trudnych miejscach. Nie przepuszczają płynów i bakterii. ●



MASZ GO W DOMU?



ZESTAWY PŁASTRÓW
DLA CAŁEJ RODZINY



**PŁASTRY DLA DZIECI
MIKI I PRZYJACIELE**
10 SZTUK



**PŁASTRY
PIERWSZA POMOC
ZESTAW TURYSTYCZNY**
24 SZTUKI



**PŁASTRY
DLA AKTYWNYCH
SPORTOWY MIX**
15 SZTUK



**PŁASTRY
WODOSZCZELNY
TATTOO**
10 SZTUK

ŻYJ PIĘKNIE



DO NOCY

WIOSENNY PLAN PIELĘGNACJI

Kiedy zmienia się pora roku, warto zmienić też sposób, w jaki dbamy o swoją skórę – czyli pożegnać kremy i balsamy, których używałyśmy zimą, stosować nowe kosmetyki i wprowadzić wiosenny plan pielęgnacyjny.

Procesy zachodzące w skórze są związane z warunkami środowiskowymi. Zima jest trudnym czasem dla urody. Niskie temperatury, wilgoć, wiatr, smog, suche powietrze w pomieszczeniach – wszystkie te czynniki powodują, że skóra u progu wiosny jest poszarzała. Sezonowe osłabienie to coś, czego nie trzeba się obawiać. Jednak warto wesprzeć organizm, aby jak najszybciej się zregenerował. Od czego zacząć? Należy skupić się na działaniu regeneracyjnym. Kosmetyki powinny być łżejsze, a jednocześnie skoncentrowane na odnowie naskórka i jego nawilżeniu.

DIAGNOZA SKÓRY

Należy rozpoznać potrzeby swojej skóry. Wykonaj prosty test: oczyść skórę i osusz ją. Oceń, czy jest ściągnięta – co może wskazywać na cerę suchą, czy np. piecze – sugeruje to cerę wrażliwą. Odczekaj 15-20 minut (nie aplikuj żadnych kosmetyków) i przyjrzyj się skórze w lustrze. Zaczerwienienie oznacza, że jest sucha lub wrażliwa, suche skórki będą zaś świadczyć o odwodnieniu, a błyszczenie o nadprodukcji sebum. Po kolejnych 15 minutach znowu spójrz w lustro. Dodatkowo wykonaj



**NASZ
EKSPERT**
**dr n. med. Ewa
Żabińska,**
dermatolog;
Centrum Medycyny
Estetycznej „Czas
Kobiety”, Kraków

test chusteczki: odcisnij w nią twarz. Jeśli zostaną na niej tłuste plamy, zwróć uwagę na ich położenie: w okolicy czoła i brody świadczą o cerze mieszanej, gdy są również na policzkach – masz skórę tłustą. Pielęgnację należy dobierać do typu cery i pory roku.

PROGRAM PIELĘGNACJI TWARZY

Bez względu na to, jaki masz typ cery, twój plan dbania o nią powinien być podobny. W przypadku niektórych rodzajów skóry warto dodać pewne kroki. Jednak kluczowy jest dobór kosmetyków. ➤

TERAZ BAKUCHIOL!

Wiosną warto sięgnąć po kremy z bakuchiolem. Ma podobne działanie do retinolu, ale jest od niego łagodniejszy. Bakuchiol pobudza odnowę naskórka, zwiększa produkcję kolagenu, więc ujędrnia, spłyca zmarszczki, reguluje pracę gruczołów łojowych. Nie podrażnia! Można go stosować przez cały dzień, również w okolicach oczu!



ETAP 1

OCZYSZCZANIE

Dla skór wrażliwych i suchych wskazane są mleczka, dla tłustych i mieszanych – żele. Wieczorem należy rozpocząć proces oczyszczania od produktu na bazie olejku, a dopiero potem użyć drugiego kosmetyku. Zasada ta nie dotyczy cer wrażliwych – zaleca się tu ograniczanie liczby stosowanych preparatów. Rano wystarczy sięgnąć po płyn micelarny. Po osuszeniu twarzy konieczne jest stonizowanie skóry.

ETAP 2

TONIZACJA

Wiosną warto zacząć stosować toniki z kwasami (kwas glikolowy jest uniwersalny, kwas salicylowy do cery trądzikowej, a kwas migdałowy do wrażliwej). Toniki z kwasami stosuj wieczorami, a rano sięgaj po klasyczne produkty tego typu lub po hydrolaty. W ciągu dnia dobrze mieć zawsze pod ręką mgiełkę, która pomoże przywrócić skórze równowagę oraz dodatkowo ją nawilżyć. Woda oczarowa lub lawendowa ściągają pory i zapobiegają błyszczeniu się skóry tłustej i mieszanej. Ochronę przed utratą wilgoci skórze suchej zapewnią hydrolaty różane i laurowe. Cerze wrażliwej ukojenie przyniosą wody kwiatowe z lipy i róży, które także pomogą wzmocnić kruche naczynka krwionośne.

WIOSENNA DOMOWA MASECZKA

Wypróbuj maseczkę z witaminą A. Jej naturalnym źródłem są m.in. brzoskwinie. Rozdrobnij miąższ owocu i połącz z łyżeczką jogurtu. Nałóż na twarz na 15 minut.

ETAP 3

NAWILŻANIE I REGENERACJA

Swoją ciężką krem ochronny na dzień należy wiosną zastąpić lekką emulsją nawilżającą. Galaretki czy półpłynne konsystencje będą zdecydowanie lepiej się wchłaniać. Przy tendencji do przesuszenia skóry można wybrać bardziej kremową formułę. Jeśli masz cerę trądzikową lub tłustą, szukaj dodatków składników matujących. Rano zaaplikuj też produkt z filtrem SPF. Gdy w ciągu dnia wybierasz się na dłuższy spacer, ponownie sięgnij po ten kosmetyk. Krem na noc także powinien być lżejszy. Niezależnie od typu cery, szukaj produktów bogatych w ceramidy i peptydy. Zarówno rano, jak i wieczorem stosuj krem pod oczy o właściwościach silnie nawilżających.

Plan pielęgnacji twarzy



Rano:

- oczyszczanie
- tonizacja
- produkt z filtrem
- krem nawilżający
- krem pod oczy



W ciągu dnia:

- mgiełki nawilżające
- opcjonalnie produkt z filtrem SPF



Wieczorem:

- podwójne oczyszczanie
- tonizacja i złuszczenie
- krem regenerujący
- krem pod oczy

Maskne - nowy problem cery

Ciepło pobudza pracę gruczołów łojowych, zaś wilgoć sprzyja zatykaniu się porów. Reakcją na te niesprzyjające warunki są wypryski i stany zapalne. Dodatkowo cierpi także cienka i delikatna skóra warg – bywa spierzchnięta i grozi jej pękanie. Jak sobie z tym radzić? Przede wszystkim staraj się przynajmniej raz na pół godziny zdejmować масeczkę na 2-3 minuty i zawsze zmieniaj ją, gdy robi się wilgotna. Od razu po powrocie do domu oczyszczaj twarz. Stosuj kremy ściągające pory i balsamy odżywcze do ust. Co 2-3 tygodnie rób peeling twarzy i warg.



NATURA GÓRĄ

W centrum uwagi będą kosmetyki bazujące na wyciągach roślinnych. Poza bakuchiolem, liczyć się będą wyciągi z czornobylu, wąkrotki azjatyckiej, tulsi i oczaru wirginijskiego. Powraca silny trend na K-Beauty czyli pielęgnację w stylu koreańskim.



PIELĘGNACJA SZYI I DEKOLTU

Produkty specjalnie dla tej partii ciała to nie fanaberia! Jeśli jednak nie lubisz nadmiaru kosmetyków, trzymaj się zasady, żeby łagodnie oczyszczać tę strefę i intensywnie pielęgnować. Myj szyję i dekolt tymi samymi produktami, którymi oczyszczasz twarz. Pielęgnuj kremami o nieco bogatszych formułach.

PIELĘGNACJA CIAŁA

Skóra ciała także jest po zimie mocno przesuszona. Dobrze rozważyć wprowadzenie do codziennej higieny łagodnych peelingów myjących. Korzystne dla skóry będzie zrezygnowanie z bardzo ciepłych kąpieli i pryszniców, które niepotrzebnie wysuszają naskórek. Po umyciu proponujemy dwie opcje pielęgnacji – nałożenie na wilgotną skórę olejku, który zatrzyma wilgoć lub po osuszeniu ręcznikiem – aplikację balsamu z gliceryną, mocznikiem lub masłem shea. ●

reklama

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Nr 1 MARKA W POLSCE
W REKOMENDACJACH
DERMATOLOGÓW¹

ABY ODMIENIĆ ŻYCIE **SKÓRY WRAŻLIWEJ**

NOWOŚĆ EFFACLAR SERUM

PRZECIW NIEDOSKONAŁOŚCIOM
WŁAŚCIWOŚCI PEELINGUJĄCE

WIDOCZNE EFEKTY
JUŻ OD PIERWSZEGO
PORANKA²



¹ IOVIA BAROMETER STUDY 2019.
² Po nałożeniu serum poprzedniego dnia.

BALSAM DO ZADAŃ SPECJALNYCH

Nieestetyczne nierówności, wgłębienia czy wzgórki na skórze to problem większości kobiet. Aż 9 na 10 zmagają się z cellulitem. Czy balsamy antycellulitowe pomagają faktycznie rozwiązać ten problem? Jakich składników w nich szukać? Podpowiadamy.



**NASZ
EKSPERT**
dr n. med. Ewa
Żabińska,
dermatolog;
Centrum Medycyny
Estetycznej „Czas
Kobiety”, Kraków

Może pojawić się niezależnie od tego, czy ma się lat kilkanaście czy kilkadziesiąt. Jest zmorą nie tylko osób prowadzących siedzący tryb życia, ale i tych aktywnie uprawiających sport. Cellulit, nazywany też skórą pomarańczową (przypomina ją fakturą), dotyka zarówno osoby smukłe, jak i te z nadwagą. Kluczowa jest tu nie ilość tkanki tłuszczowej, a jej rozmieszczenie i ukształtowanie. Cellulit ma związek z zaburzeniami hormonalnymi (pojawia się w czasie dojrzewania czy menopauzy) i z niewłaściwą gospodarką wodną. Problem jest bardzo powszechny – szacuje się nawet, że dotyczy 9 na 10 kobiet. Nie dziwi więc, że sklepowe półki uginają się od różnorodnych balsamów antycellulitowych. Czy warto po nie sięgać?

KOBIECY PROBLEM

Cellulit dotyczy przede wszystkim kobiet. Przyczyną są kobiece hormony (estrogeny) oraz budowa skóry.

Jak powstaje cellulit?

Cellulit określamy jako obrzękowo-włókniejące zwyrodnienie w obrębie tkanki łącznej, które uwiadcza się w postaci nierówności, wzgórek i wgłębien na powierzchni ciała – wyjaśnia dr Ewa Żabińska. Powstawaniu cellulitu sprzyjają przede wszystkim złe nawyki żywieniowe, brak aktywności fizycznej, zbyt obcisła, uciskająca odzież (utrudnia prawidłową cyrkulację krwi), wysokie obcasy, duży przyrost masy ciała (np. w ciąży), czy zaburzenia funkcjonowania układu limfatycznego.

Choć uciążliwy, nie jest chorobą (w przeciwieństwie do cellulitisu, który jest zapaleniem tkanki łącznej obejmującej głębokie warstwy skóry, będącym skutkiem zakażenia bakteryjnego). Uznawany jest wyłącznie za defekt kosmetyczny, nie ma charakteru zapalnego. Kluczowe wydaje się więc zadbanie o jędrność skóry, a w tym mogą pomóc balsamy antycellulitowe.

POD POWIERZCHNIĄ

Trzeba zdać sobie sprawę z następującego faktu – cellulitu nie da się pozbyć raz na zawsze. To, co możemy zrobić, to zmniejszyć jego widoczność. I tu do akcji wkraczają odpowiednie kosmetyki. Stosowanie ➤







GDZIE WYSTĘPUJE CELLULIT?



UDA



POŚLADKI



ŁYDKI



BRZUCH



RAMIONA



BIODRA



Chociaż masa ciała nie ma wpływu na występowanie cellulitu, przy dużej wadze staje się on bardziej widoczny.

ich ma przede wszystkim wzmocnić i ujędrnić skórę. Nie da się osiągnąć takiego efektu na długo bez regularnego stosowania balsamów antycellulitowych.

DWA NAJCENNIJSZE SKŁADNIKI

W balsamach antycellulitowych warto szukać retinolu znanego z kremów przeciwzmarszczkowych! Ta pochodna witaminy A pobudza złuszczenie skóry, a tym samym stymuluje jej regenerację, czyli m.in. wzrost produkcji kolagenu. Im więcej tego białka, tym mocniejsza i grubsza staje się powierzchnia skóry. Tym samym grudki tłuszczu stają się zdecydowanie mniej widoczne. Drugim, a jednocześnie chyba najpopularniejszym, składnikiem balsamów antycellulitowych jest kofeina. Do objawów cellulitu należą nie tylko widoczne grudki tłuszczowe, ale i zatrzymywanie wody w tkance podskórnej. To właśnie kofeina pomaga zwalczać oba te problemy.

MASAŻ DLA URODY

Zaleganie wody w organizmie wymaga nie tylko stosowania odpowiedniego preparatu, ale też właściwej metody jego aplikacji. Balsamy antycellulitowe z kofeiną, która poprawia krążenie w naczyniach włosowatych, najlepiej nadają się do masażu drenującego. Żeby był on skuteczny, musi być wykonywany po pierwsze regularnie – rano i wieczorem, a po drugie z odpowiednią siłą. Eksperci mówią, że efektywny zabieg to taki, który odbywa się na granicy bólu. Nie musi trwać długo, wystarczą 2-3 minuty. Masaż wykonuje się zawsze w kierunku serca. Dzięki niemu pobudzasz krążenie, więc przyspieszasz wchłanianie balsamu antycellulitowego, a jednocześnie pozbywasz się obrzęków.

SKŁAD BALSAMÓW NA CELLULIT

Składniki pochodzenia roślinnego mają właściwości drenujące, wzmacniające i stymulujące. Należą do nich ekstrakty z bluszczu, kasztanowca, alg, guarany czy ruszczyka kolczastego. Balsam ma też zapewnić naskórkowi pielęgnację, dlatego w składzie nie może zabraknąć komponentów nawilżających, m.in. gliceryny, alantoiny, masła shea czy odżywczych olejków.

CIEPŁO, ZIMNO

Wśród balsamów antycellulitowych można znaleźć takie o właściwościach chłodzących i rozgrzewających.

WAŻNE!

Cellulit może być objawem choroby! Czasem wskazuje na takie schorzenia jak PCOS (zespół policystycznych jajników), zaburzenia równowagi elektrolitowej, niedoczynność tarczycy czy depresję.

Te drugie pobudzają spalanie tkanki tłuszczowej, tak jak to się dzieje w czasie ćwiczeń czy pobytu w saunie. Z kolei produkty chłodzące poprawiają napięcie skóry. Przy niskiej temperaturze organizm zużywa energię na ogrzanie się, co stymuluje pozbywanie się nagromadzonych zapasów. Cellulit nie lubi masażu lodem!

DIETA A CELLULIT

Pojawienie się cellulitu przyspieszy spożywanie cukrów i soli. Te pierwsze blokują zużywanie tłuszczu poprzez zwiększenie poziomu insuliny we krwi, druga – zatrzymuje wodę w organizmie. Gdy jemy za mało błonnika, grożą nam z kolei zaparcia, które prowadzą do zastoju krwi. Zbilansowana dieta sprzyjająca zmniejszeniu cellulitu powinna więc być różnorodna i uboga w produkty wysoce przetworzone. Warto wzbogacić ją w soję, która jako źródło fitoestrogenów przywraca prawidłowy poziom hormonów. ●

reklama



HALIER
hairvity

SKUTECZNY SPOSÓB NA
ZDROWE I PIĘKNE WŁOSY

HALIER hairvity dietary supplement
HALIER hairvity dietary supplement
HALIER MEN hairvity dietary supplement

www.halier.pl

ZAPACH PIĘKNA



**NASZ
EKSPERT**
dr n. med. Ewa
Żabińska,
dermatolog;
Centrum Medycyny
Estetycznej „Czas
Kobiety”, Kraków

Znany jest głównie jako komponent perfum. Jednak olejek różany ma również właściwości pielęgnacyjne. Jest źródłem witamin i flawonoidów, stosowany regularnie rozświetla cerę.

Zapach róży kochają chyba wszyscy. Jest uniwersalny i doskonale komponuje się z innymi nutami. W pielęgnacji przez lata olejek różany był wykorzystywany do nadawania kremom czy balsamom delikatnego aromatu. Wraz z trendem na kosmetyki naturalne wzrosło zainteresowanie nim jako składnikiem wiodącym, będącym bazą preparatów.

DROGOCENNE PŁATKI

Olejek różany uzyskuje się w procesie powolnej destylacji płatków róży. Ponieważ o świcie w kwiatach jest najwięcej substancji aromatycznych, właśnie o tej porze należy je zbierać. Następnie przy użyciu wody lub pary wodnej wydobywa się z płatków to, co w nich najcenniejsze. Powstały olejek jest bogatym źródłem witamin C, E i K, beta-karotenu oraz antyoksydantów. Żeby uzyskać absolut z róży, który wykorzystuje się w perfumiarstwie, olejek poddawany jest ekstrakcji z wykorzystaniem organicznych rozpuszczalników. Olejek i absolut mają inne zapachy – pierwszy bardziej świeży, drugi intensywniejszy. Do wyprodukowania kilograma olejku potrzeba aż 5 ton płatków róży – dlatego to jeden z najdroższych komponentów kosmetycznych.

DOBRY (PRAWIE) NA WSZYSTKO...

...i prawie dla wszystkich! Olejek różany jest najmniej alergizujący, dlatego też uznawany jest za najbezpieczniejszy. Unikać go powinny oczywiście osoby, u których róża wywołuje podrażnienia, a także kobiety ciężarne i dzieci poniżej 7. roku życia. Dla pozostałych będzie sprzymierzeńcem. Ze względu na zawartość witaminy C przy dłuższym stosowaniu pomaga rozjaśnić cerę i wyrównać jej koloryt. Dzięki bogactwu antyoksydantów zwalcza wolne rodniki i tym samym opóźnia efekty starzenia – warto więc włączyć go do rutyny przeciwmarszczkowej. Olejek różany ma też właściwości antyseptyczne i przeciwzapalne, polecany jest do cer trądzikowych. Pomaga też rozwiązać problem teleangiektazji i trądziku różowatego, ponieważ wzmacnia ściany naczyń krwionośnych. Jako składnik kremów pod oczy niweluje opuchnięcia i cienie.

SOLO CZY W DUECIE?

Czystego olejku różanego nie należy stosować bezpośrednio na skórę (zasada ta dotyczy zresztą wszystkich olejków eterycznych). Wyjątkowo można stosować go punktowo, np. na wypryski czy miejsca przesuszone lub

Jak prawidłowo stosować olejki do twarzy?

Źle dobrany olejek może skutkować pogorszeniem stanu naszej cery. Pamiętajmy również, że przy nadmiernym stosowaniu olejków do skóry, może dojść do jej przesuszenia. Dzieje się tak z uwagi na okluzję, przez którą skóra przestaje odczuwać potrzebę nawodnienia. Warto stosować olejki do twarzy w połączeniu z kremem. Najpierw nałożymy krem, a dopiero gdy wchłonie się on w naszą skórę, wmasujemy w nią olejek. Jeśli w naszej pielęgnacji pojawia się dodatkowo serum, kolejność wygląda następująco: serum, krem, olejek.

))
Olejek różany był ceniony już w starożytnym Egipcie. Prawie 4 tysiące lat temu nad Nilem uprawiano świętą różę Abisynii.

podrażnione. Dostępne olejki różane o 5 proc. stężeniu najlepiej nadają się do aromaterapii. Przed zastosowaniem ich na skórę, trzeba je rozcieńczyć. Dobrym pomysłem jest dodanie kropli do codziennej porcji ulubionego kremu lub balsamu do ciała. Można też połączyć go z olejem roślinnym. Drugim rozwiązaniem jest kupienie gotowego różanego olejku kosmetycznego.

NIE TYLKO OLEJEK

Ekspertki polecają, żeby nie stosować olejków przez cały czas. Można jednak czerpać korzyści z ich cennych składników, sięgając po produkty, które zawierają pochodne róży. Warto zwrócić uwagę na hydrolaty z tego kwiatu. Powstają one jako produkt uboczny destylacji olejów i mają niezwykle właściwości pielęgnacyjne: nawilżają, oczyszczają, działają regenerująco i tonizująco. Sięgaj po nie między oczyszczeniem cery a aplikacją kremu czy serum. Te w postaci mgiełki warto stosować w ciągu dnia – dla odświeżenia i wzmocnienia skóry. Poszukaj też różanych kosmetyków, które stają się coraz bardziej popularne. W ich składzie kryją się olejek i woda różana, a także ekstrakt z królowej kwiatów, który pomaga uelastyczniać skórę i wpływa korzystnie na jej mikrobiom. ●

MAGIA W PŁATKACH

Olejek różany ma liczne właściwości prozdrowotne. Działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie, obniża ciśnienie krwi i pomaga w zaburzeniach pracy układu pokarmowego.

ZE SMAKIEM

KOKTAJLE MOJY

Wiosna to najlepszy czas, żeby zadbać o swoje zdrowie i urodę. Pomogą w tym zdrowe, pyszne i kolorowe koktajle, które oczyszczą z toksyn, pomogą uporać się ze zbędnymi kilogramami, dodadzą energii, wzmocnią i odstresują. Poznaj przepisy na koktajle do zadań specjalnych!







Koktajl oczyszczający SMOOTHIE Z BURAKA

Jak działa?

- **Burak** posiada właściwości detoksykacyjne, czyli wypłukuje toksyny z organizmu. Pomaga w pozbyciu się mocznika, usuwa szkodliwe drobnoustroje, ułatwia trawienie, hamuje procesy gnilne w jelitach.
- **Jabłko** zawiera błonnik, który wspomaga trawienie i oczyszcza jelita.

Trudność: łatwe

Czas przygotowania: 5 minut

Składniki

- 2 buraki
- 1 jabłko
- sok z połowy cytryny
- 1 litr wody
- 1 łyżeczka nasion chia (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka miodu

Przygotowanie

Buraka obrać i pokroić na mniejsze kawałki, z jabłka usunąć gniazdo nasienne. Razem z burakiem wrzucić do kielicha blendera. Dolać wodę, sok z cytryny i miód. Całość zblendować. Posypać nasionami chia.



Wartości
odżywcze
potrawy
w 100 g:

około 47,9 kcal

1,2 g białka

8,9 g
węglowodanów

0,1 g tłuszczu

Koktajl na piękną i gładką skórę KOKTAJL MARCHEWKOWO- -POMARAŃCZOWY Z IMBIREM

Jak działa?

- **Marchewka** to jedno z najlepszych źródeł beta-karotenu, który nie tylko nadaje skórze ładniejszy odcień, ale także chroni przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych.
- **Pomarańcza** zawiera duże ilości witaminy C, flawonoidów i beta-karotenu, dzięki czemu ma działanie antyoksydacyjne. Zapobiega starzeniu się skóry, nawilża ją i pomaga w odbudowie.
- **Imbir** pomaga skórze odzyskać witalność.

Trudność: łatwe

Czas przygotowania: 5 minut

Składniki

- 3 marchewki
- 3 pomarańcze
- 1 szklanka wody
- 1 łyżeczka startego imbiru
- 1 łyżka miodu

Przygotowanie

Obraną marchewkę pokroić na kawałki. Pomarańcze obrać ze skóry, a następnie wyfilietować. Wszystkie składniki włożyć do kielicha blendera. Wlać wodę i zmiksować na gładką masę.



Wartości
odżywcze
potrawy
w 100 g:

około 46 kcal

0,6 g białka

9,1 g
węglowodanów

0,3 g tłuszczu





Koktajl dodający energii SMOOTHIE Z KIWI

Jak działa?

- **Natka pietruszki** posiada wiele cennych właściwości. Jest bogata w żelazo, wapń, cynk, i magnez, witaminy C (ma jej prawie cztery razy więcej niż cytryna), A i E. Pomaga oczyścić organizm z toksyn i dodaje energii.
- **Kiwi** należy do najzdrowszych owoców na świecie. Między innymi zawiera serotoninę nazywaną też hormonem szczęścia, który pobudza, działa antydepresyjnie i energetyzująco.
- **Banany** są źródłem łatwo przyswajalnych węglowodanów i dają energetycznego „kopa”.

Trudność: łatwe

Czas przygotowania: 5 minut

Składniki

- 1 pęczek natki pietruszki
- 1 kiwi
- 1 zielone jabłko
- ½ banana
- 1 szklanka wody
- sok z połowy limonki
- 1 łyżeczka miodu

Przygotowanie

Do kielicha blendera włożyć obrane kiwi, pół banana i jabłko pozbawione gniazda nasennego oraz natkę pietruszki. Wlać wodę i zmiksować. Dodać sok z cytryny i miód. Jeszcze raz zmiksować.

Wartości odżywcze potrawy w 100 g:
około 65 kcal
1,8 g białka
14,3 g węglowodanów
0,3 g tłuszczu

Koktajl zwiększający odporność SMOOTHIE Z BORÓWKI AMERYKAŃSKIEJ

Jak działa?

- **Borówka amerykańska** to bogate źródło przeciwutleniaczy, co sprawia, że ma działanie antybakteryjne i przeciwzapalne, wzmacnia odporność organizmu.
- **Maliny** zawierają pokaźne ilości witaminy: C, B1, B2, B6, a także witaminy E. Posiadają właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne.
- **Maślanka** zawiera pożyteczne bakterie kwasu mlekowego. To naturalny probiotyk, który poprawia odporność.
- * **Miód** jest źródłem przeciwutleniaczy, które zwalczają wolne rodniki i chronią komórki, dzięki czemu zapobiegają różnym chorobom i wspierają odporność.

Trudność: łatwe

Czas przygotowania: 5 minut

Składniki

- 1 szklanka borówek amerykańskich
- 1 szklanka maślanki
- ½ szklanki malin
- sok z połowy cytryny
- 1 łyżka miodu

Przygotowanie

Wszystkie składniki (owoce mogą być mrożone) umieścić w kielichu blendera i zmiksować. Jeśli koktajl będzie za gęsty, dolać niewielką ilość niegazowanej wody mineralnej.



Wartości odżywcze potrawy w 100 g:

około 56 kcal

1,9 g białka

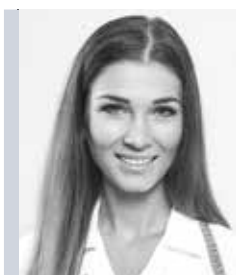
11,4 g węglowodanów

0,4 g tłuszczu



MENODIETA

CZYLI JAK NIE PRZYTYĆ W OKRESIE MENOPAUZY



NASZ EKSPERT

Natalia Palmowska

dietetyk kliniczny
i sportowy. Zajmuje się
leczeniem nadwagi
i otyłości. Prowadzi
konsultacje dietetyczne,
a także wykłady
z zakresu dietetyki

Jednym z problemów kobiet w okresie menopauzy jest stopniowe przybieranie na wadze. Czy wkraczając w ten etap życia, trzeba pogodzić się ze zbędnymi kilogramami? Co włączyć do swojej diety, a z jakich produktów zrezygnować, żeby zachować smukłą sylwetkę?



Menopauza to szczególny okres w życiu każdej kobiety, w którym czynność jajników stopniowo wygasa. Najczęściej ten moment następuje między 45. a 55. rokiem życia i wiąże się z niskim poziomem estrogenów, czyli hormonów odpowiadających między innymi za cykl miesięczkowy kobiety. Estrogeny regulują metabolizm komórkowy, w tym enzymatyczno-hormonalnej tkanki tłuszczowej. Dochodzi do rozregulowania przemiany materii, metabolizm zwalnia. By nie nabrać się nadwagi i zniwelować objawy menopauzy, trzeba zmodyfikować swój sposób odżywiania.

DLACZEGO KOBIETY TYJĄ

W okresie menopauzy wiele kobiet nie radzi sobie z przestrzeganiem zasad zdrowej diety. Niski poziom estrogenów zaburza metabolizm cukrów, które odkładają się w postaci tłuszczu, i sprzyja gromadzeniu wody. Gdy zaczyna brakować estrogenów, w ich miejsce produkowane są mniej aktywne metabolity, głównie estron, który działa w taki sposób, że ośrodek głodu bierze górę nad ośrodkiem sytości. Wytwarzana jest mniejsza ilość serotoniny. Kobiety często mają zmienne nastroje, a stres i depresję zjadają słodyczami. Na skutek zmian hormonalnych tkanka



CO JEŚĆ

CO JEŚĆ, BY ZŁAGODZIĆ OBJAWY MENOPAUZY?

W okresie menopauzy posiłki powinny być bogate w witaminy i przeciwutleniacze znajdujące się w warzywach i owocach oraz w produkty szczególnie korzystne dla kobiet po 50. roku życia. Należą do nich:

PRODUKTY ZAWIERAJĄCE FITOESTROGENY,

czyli estrogeny pochodzenia roślinnego, które skutecznie chronią przed objawami menopauzy, takimi jak: uderzenia gorąca, nadmierne pocenie się oraz huśtawka nastrojów. **Znaleźć je można w soi i produktach sojowych, siemieniu lnianym, jabłkach, jagodach, otrębach pszennych.**

PRODUKTY BOGATE W WAPŃ

wzmocnią kości i zmniejszą ryzyko osteoporozy. **Najbogatszym źródłem wapnia są żółte sery dojrzewające, mleko, nabiał, ale jest też obecny w maku, sezamie, sardynkach, nasionach chia, strączkach, tofu. Aby wapń był dobrze przyswajany, ważna jest obecność w diecie fosforu oraz odpowiedni poziom witaminy D.**

PRODUKTY BOGATE W KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA-3

odgrywają ważną rolę w zapobieganiu chorobom układu krążenia. Obniżają stężenie trójglicerydów we krwi i mają silne działanie przeciwzapalne. **Znajdują się głównie w tłustych rybach morskich, takich jak: tuńczyk, makrela, ale też w oleju lnianym i orzechach włoskich.**

PRODUKTY BOGATE W POTAS

regulują ciśnienie tętnicze krwi i są niezbędne do właściwego funkcjonowania systemu nerwowego i mięśni. Dzięki potasowi mózg jest dotleniony, poprawia się koncentracja. **Znajdziemy go w pomidorach, bananach, suszonych morelach, awokado, burakach i batatach.**

PRODUKTY BOGATE W ANTYOKSYDANTY

chronią organizm przed nowotworami i opóźniają procesy starzenia się. Takie działanie mają witaminy C, E i A oraz flawonoidy i karotenoidy. **Dobrym ich źródłem są owoce jagodowe, kawa, zielona herbata, kakao, granat, łosoś, nasiona chia oraz buraki.**

PRODUKTY BOGATE W WĘGLOWODANY ZŁOŻONE

są bogatym źródłem błonnika, regulują pracę jelit i wspomagają odchudzanie. **Znajdują się w płatkach owsianych, pełnoziarnistym pieczywie, brązowym ryżu, pełnoziarnistym makaronie, kaszach, warzywach i owocach oraz strączkach.**

tłuszczowa odkłada się głównie w okolicach brzucha (nie tylko pod skórą, ale też, co jest szczególnie groźne – między narządami). Jest to nie tylko nieestetyczne (tzw. brzuch menopauzalny) i bywa przyczyną kompleksów, ale prowadzi do chorób układu krążenia, insulinooporności lub cukrzycy typu II. Z nadwagą nie każdy potrafi poradzić sobie sam, stosowanie drastycznych diet zwykle kończy się niepowodzeniem, dlatego w tym okresie wskazana jest konsultacja u dietetyka.

ZASADY KOMPONOWANIA DIETY

Dodatkowe kilogramy są zawsze wynikiem dodatniego bilansu kalorycznego. Z wiekiem przemiana materii staje się coraz wolniejsza. Według badań kobieta w okresie menopauzy powinna dostarczyć o 15-20 proc.

Przykładowy



DZIENNY JADŁOSPIS

Śniadanie

- owsianka na napoju roślinnym, na przykład sojowym z dodatkiem orzechów włoskich i owoców jagodowych

II Śniadanie

- 100 g chudego twarogu ze szczypiorkiem i rzodkiewką
- pełnoziarniste pieczywo

Obiad

- łosoś pieczony w folii
- brązowy ryż
- gotowany brokuł
- szklanka soku pomidorowego

Podwieczorek

- miseczka sałatki owocowej

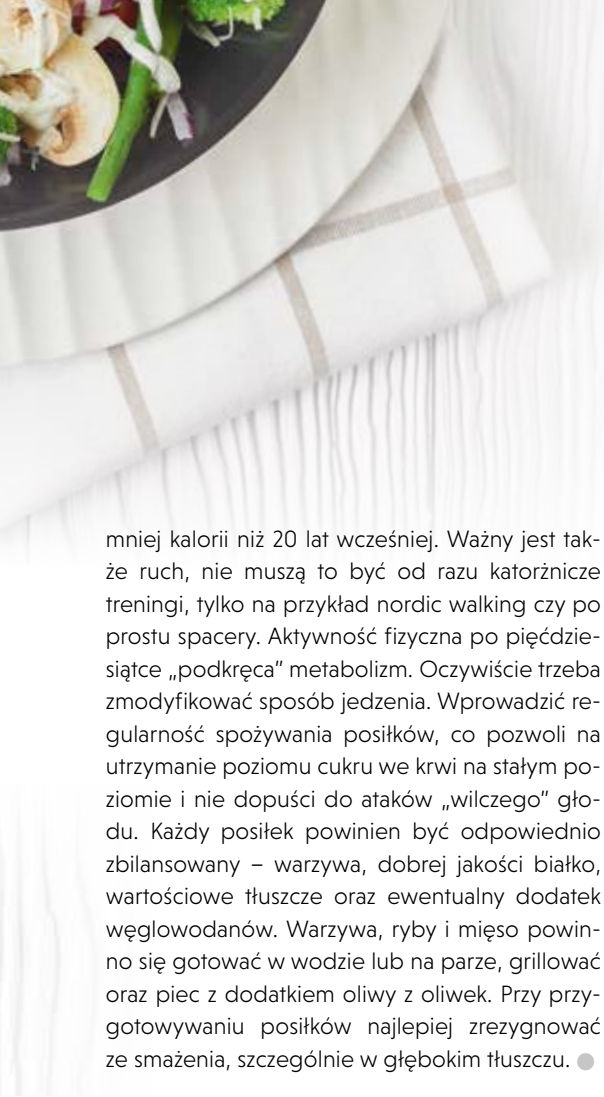
Kolacja

- sałatka z grillowaną pierśią kurczaka oraz rukolą, czerwoną papryką, natką pietruszki i ogórkiem kiszonym polana sosem winegret

W ciągu dnia nie wolno zapominać o piciu dwóch litrów napojów. Najlepsze są woda mineralna, zielona herbata, ziołowe napary.

Uwaga na osteoporozę!

Podczas menopauzy wzrasta ryzyko zachorowania na osteoporozę. Choroba ta, popularnie zwana „cichym zjadaczem kości”, charakteryzuje się zmniejszeniem gęstości mineralnej kości i zwiększoną podatnością na złamania.



reklama

Sok z Rokitnika

100% naturalny sok z owoców rokitnika. Stanowi doskonały dodatek do codziennej diety dla osób dbających o zdrowie. To bogate źródło substancji wspierających prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia i układu odpornościowego. Witamina C działa jako przeciwutleniacz, dzięki czemu pomaga chronić tkanki przed szkodliwym wpływem wolnych rodników oraz wspomaga działanie układu odpornościowego.

Przeciwwskazania

Kobiety w ciąży i w okresie laktacji decydując o stosowaniu powinny skonsultować z lekarzem.

Przechowywanie

Przechowywać szczelnie zamknięty w temp. pokojowej nie przekraczającej 25°C, w suchym miejscu. Po otwarciu przechowywać w lodówce do 21 dni.

Producent

Alter Medica Jan Szupina



Suplement
diety

mniej kalorii niż 20 lat wcześniej. Ważny jest także ruch, nie muszą to być od razu katorżnicze treningi, tylko na przykład nordic walking czy po prostu spacer. Aktywność fizyczna po pięćdziesiątce „podkręca” metabolizm. Oczywiście trzeba zmodyfikować sposób jedzenia. Wprowadzić regularność spożywania posiłków, co pozwoli na utrzymanie poziomu cukru we krwi na stałym poziomie i nie dopuści do ataków „wilczego” głodu. Każdy posiłek powinien być odpowiednio zbilansowany – warzywa, dobrej jakości białko, wartościowe tłuszcze oraz ewentualny dodatek węglowodanów. Warzywa, ryby i mięso powinno się gotować w wodzie lub na parze, grillować oraz piec z dodatkiem oliwy z oliwek. Przy przygotowywaniu posiłków najlepiej zrezygnować ze smażenia, szczególnie w głębokim tłuszczu. ●

reklama

Czy wiesz, że...

Zjadając w ciągu dnia tylko 100 kcal więcej (np. jedną kromkę chleba z masłem) niż nasz organizm jest w stanie spalić, można przytyć aż 5 kg w ciągu roku!



MERZSPEZIAL.PL

MERZ
SPEZIAL

Zawiera unikalne połączenie starannie dobranych składników:

- Niacyna, witamina B2 są niezbędne do utrzymania zdrowego wyglądu skóry
- Biotyna i cynk zapobiegają wypadaniu włosów
- Witamina A oraz żelazo sprawiają, że paznokcie są mocne i wytrzymałe

OD POKOLEŃ DBAMY O TWOJĄ SKÓRĘ, WŁOSY I PAZNOKCIE

MERZ SPEZIAL DRAGEES, SUPLEMENT DIETY

W FORMIE

WIOSENNY PROGRAM TRENINGOWY



Większość z nas po zimie
czuje się rozleniwiona.
Być może przybyło nam też
parę zbędnych kilogramów.
Coraz dłuższe i cieplejsze dni
motywują do zmiany trybu
życia. Już najwyższy czas
wstać z kanapy!

ROZCIĄGANIE

Nie pomijaj tego elementu treningu!

Kilka podskoków, krążenia bioder, wymachy nóg i rąk to dobry początek rozgrzewki. Możesz też delikatnie ponaciągać mięśnie szyi, nóg i rąk. Jednak właściwe rozciąganie najlepiej wykonywać po treningu, kiedy mięśnie są ponapinane i rozgrzane. Stretching poprawia krążenie, chroni więc przed zakwasami, poza tym przyspiesza regenerację. Poprawia też ruchomość stawów i uelastycznia mięśnie. Podstawowa zasada przy rozciąganiu to „nic na siłę!”.

Kiedy dzień jest krótki i zimny, trudno zmobilizować się do aktywności. Na szczęście wiosną mamy wiosnę! Wykorzystaj to i zacznij się ruszać! Koniecznie na świeżym powietrzu!

OD CZEGO ZACZAĆ?

Określ swoje cele. Może zależy ci na zwykłym rozruszaniu zastałych mięśni i stawów – brak ruchu często prowadzi do bólu, np. kręgosłupa. Myślisz bardziej o budowaniu odporności i wzmocnieniu? Czy raczej marzysz o zrzuceniu zimowego sadelka lub wymodelowaniu sylwetki i zbudowaniu masy mięśniowej? Bez względu na wszystko działaj metodą małych kroków – zbyt forsowny początek ćwiczeń może prowadzić do groźnych kontuzji lub spowodować duże zmęczenie, które demotywuje do dalszego wysiłku. Poza tym warto skonsultować się z lekarzem pierwszego kontaktu i sprawdzić swoją ogólną formę fizyczną. Wiosna to najlepszy czas na badania okresowe. Na ich podstawie lekarz pomoże ci stworzyć plan treningu.

Plenerowe aktywności dla początkujących

Zacznij od spacerów. Obserwuj, jakie tempo marszu jest dla ciebie bezproblemowe, a przy jakim twój puls przyspiesza. Warto wyposażać się w urządzenie, które będzie kontrolować pracę serca. W czasie wysiłku powinna ona wynosić około 50-70 proc. tętna maksymalnego (obliczysz je odejmując swój wiek od liczby 220). Jeśli łapiesz zadyszkę, postaraj się zwolnić tempo i wyrównać oddech. Wolne spacerowanie powinny stać się codziennym rytuałem. Co trzeci dzień zaplanuj jednak większy wysiłek. Czego spróbować?

AKTYWNY MARSZ

Od zwykłego chodzenia różni się techniką przetaczania stopy – od pięty po palce. Te ostatnie odpychają się mocno od podłoża dokładnie w momencie, kiedy pięta drugiej nogi jest stawiana na ziemi – płasko i miękko. Aby poprawić technikę chodu staraj się zwiększać częstotliwość stawiania kroków oraz wydłużać je. Marsz powinien mieć odpowiednie tempo. Warto wypróbować chodzenie interwałowe: zacznij od 10 minut w spokojnym tempie, następnie idź szybko przez 3- 4 minuty, powtórz interwał 5-6 razy. ➤

))

Według naukowców z Uniwersytetu w Sydney najlepsze prozdrowotne efekty przynosi trenowanie dwa razy w tygodniu. Wystarczy w tym czasie ćwiczyć intensywnie przez 75 lub umiarkowanie przez 150 minut.

W FORMIE

NORDIC WALKING

Warto zainwestować w kijki, które uaktywniają pracę ramion w czasie marszu, a także odciążają kręgosłup i pomagają w utrzymaniu prawidłowej postawy. Pamiętaj o dobraniu odpowiedniej długości kijków lub kupieniu modelu z możliwością regulacji. W czasie chodu ramiona i barki muszą być swobodne, a plecy proste. Zsynchronizuj pracę rąk: lewa noga stawiana



Cenne suplementy

Ruch i zdrowa dieta to podstawa w walce o dobrą formę. Gdy dopiero zaczynasz wprowadzać zmiany w trybie życia, warto korzystać z suplementów. Mogą one nie tylko pomóc szybciej spalić tkankę tłuszczową czy zapanować nad łaknieniem, ale sprzyjają też pozbyciu się złego cholesterolu.



jest równocześnie z oparciem prawego kija o podłogę (pod kątem 60 stopni) i odwrotnie. Tempo i długość spaceru dostosuj do swoich możliwości.

PLENEROWA SIŁOWNIA

Nie musisz wydawać pieniędzy na kartę na siłownię – skorzystaj z tak popularnych ostatnio sprzętów pod chmurką. Pamiętaj, żeby uważnie czytać zamieszczone na tabliczkach instrukcje! Aby trening miał sens, spędź na siłowni co najmniej 15 minut.

reklama

PRZEPIS NA IDEALNĄ SKÓRĘ

Cremobaza - kremy do codziennej pielęgnacji skóry wrażliwej i skłonnej do alergii, zawierające stabilną pochodną mocznika.

W zimnych i chłodnych porach roku skóra narażona jest na działania niesprzyjających czynników zewnętrznych, takich jak wiatr, mróz, centralne ogrzewanie i gwałtowne zmiany temperatury. Narażona jest nie tylko twarz, ale również przez noszenie ciepłej odzieży i obuwia całe ciało, przede wszystkim dłonie, łokcie i stopy. Wrażliwość skóry jest kwestią indywidualną, wywołwana jest głównie uszkodzeniem bariery ochronnej skóry pod wpływem czynników zewnętrznych.

W niskiej temperaturze spada produkcja sebum, łoju pokrywającego naszą skórę, a takie miejsca jak usta i dłonie nie są w ogóle pokryte gruczołami wydzielającymi ochronną powłokę. O uzupełnienie tych niedoborów można zatroszczyć się samemu używając specjalistycznych kremów z linii CREMOBAZA.

Cremobaza 10%

Krem półtłusty do skóry wrażliwej i skłonnej do alergii



Nawilża skórę i łagodzi podrażnienia. Krem półtłusty z pochodną mocznika o właściwościach natłuszczających, nawilżających, kojących i regenerujących. Polecany szczególnie do codziennej pielęgnacji dla osób o skórze wrażliwej i skłonnej do alergii. Nie zawiera kompozycji zapachowej. Dzięki innowacyjnym składnikom Cremobaza 10% nawilża skórę, delikatnie natłuszcza, łagodzi podrażnienia, wygładza skórę, chroni przed przesuszeniem.

Składniki: Aqua, Propylene Glycol, Isopropyl Myristate, Paraffinum Liquidum, Cetearyl Alcohol, Hydroxyethyl Urea, Glyceryl Stearate Citrate, Disodium Phosphate, Citric Acid, Ammonium Lactate, Glycerol Caprylate.

Cremobaza 30%

Krem zmiękczający o właściwościach nawilżających



Polecany szczególnie do skóry nadmiernie przesuszonej, zrogowaciałej i pękającej. W szczególności rekomendowany do pielęgnacji skóry rąk, łokci, kolan i stóp. Łagodzi, relaksuje i pomaga zachować elastyczność skóry. Dzięki starannie dobranym składnikom delikatnie natłuszcza skórę pozostawiając na niej film ochronny, poprawia nawilżenie skóry, nadaje skórze miękkość, wygładza i eliminuje objawy wzmoczonego rogowacenia.

Składniki: Aqua, Hydroxyethyl Urea, Propylene Glycol, Isopropyl Myristate, Paraffinum Liquidum, Cetearyl Alcohol, Glyceryl Stearate Citrate, Ammonium Lactate, Disodium Phosphate, Citric Acid, Glycerol Caprylate.

Cremobaza 50%

Krem o właściwościach złuszczeniowych, eliminujący zrogowacenia



Cremobaza 50% wykazuje silne właściwości złuszczeniowe. Systematycznie stosowana idealnie rozmiękcza zrogowacenia. Ułatwia usuwanie stwardniałego, martwego naskórka dając efekt całkowitego wygładzenia skóry. Pozwala zredukować modzele, odciski i nagietki na stopach. Krem jest przeznaczony do niwelowania zrogowaciałej skóry kolan, łokci i stóp, a zwłaszcza popękanych pięt.

Składniki: Aqua, Hydroxyethyl Urea, Propylene Glycol, Isopropyl Myristate, Paraffinum Liquidum, Cetearyl Alcohol, Glyceryl Stearate Citrate, Ammonium Lactate, Disodium Phosphate, Citric Acid, Glycerol Caprylate.

Aktywności dla średniozaawansowanych

Przez ostatnie tygodnie ćwiczyłaś w domu? Warto zacząć treningi outdoorowe wzmacniające kondycję.

BIEGANIE INTERWAŁOWE

Zacznij od truchtu, a po ok. 10 minutach zwiększ tempo i utrzymaj je przez mniej więcej minutę. Potem wróć do wolniejszego biegu. Interwały nie muszą być szybkie, ważne, żeby powtórzyć je około 7 razy.

JAZDA NA ROLKACH

W czasie tej aktywności pracują wszystkie mięśnie: nogi, ramiona, plecy, brzuch i pośladki. Dzieje się tak m.in. dlatego, że musisz utrzymywać równowagę, co wcale nie jest takie łatwe.

Poziom ekspercki

Chcesz poprawić kondycję? Próbuś nowych dyscyplin i wydłużaj czas treningu. Zachowaj jednak umiar!

PRZYGOTOWANIE DO MARATONU?

Poza długością treningu, postaraj się też zmienić jego styl. Pamiętaj, żeby nie biegać zbyt długich odcinków za często! Wystarczy 3-4 treningi w tygodniu, z tego jeden 90-minutowy – reszta musi być krótsza. W czasie dłuższego biegu utrzymuj wolne tempo!

reklama

Eludril Classic płyn do płukania jamy ustnej pomaga chronić i utrzymać zdrowe dziąsła oraz mniej wrażliwe zęby.

- Płyn polecany do higieny jamy ustnej dla osób dorosłych i dzieci powyżej 6. roku życia. Przeciwdziała powstawaniu płytki nazębnej i wspomaga ochronę przed próchnicą.
- Przeznaczony do rozcieńczania. Posiada bardzo dobry, lekko miętowy smak.

Eludril Classic stosuj rano i wieczorem po szczotkowaniu zębów przez okres 15 dni.

Kosmetyk



CROSS FIT

Łączy ćwiczenia aerobowe, siłowe i elementy sztuki walki. Po rozgrzewce ćwiczy się w tzw. obwodach, każdy to ok. 5 aktywności. Mogą to być podciąganie, wskakiwanie na ławkę, szybki trucht w miejscu, skoki na skakance, pompki, itp. Kolejne zadania wykonuje się przez 2 minuty w intensywnym tempie. Po każdym obwodzie zrób 2-3 minuty przerwy. ●

reklama

Cholesterol na dobrym poziomie i pełne oczyszczenie!



Cholesterol to suplement diety, którego składniki (zwłaszcza Monakolina K z fermentowanego czerwonego ryżu oraz sterole roślinne) wspomagają utrzymanie cholesterolu na prawidłowym poziomie. Skuteczność Cholesteru opiera się na dwóch głównych składnikach:

- Sterole roślinne pomagają utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu poprzez hamowanie wchłaniania cholesterolu do krwi
- Czerwony ryż, jeden z czynników długowieczności Japończyków

www.cholester.pl

Agata Młynarska

LICZY SIĘ TO, CO DZIŚ,

Mój największy sukces to niezależność.



Zaczynam dzień od...

dobrej kawy.

Nie wyobrażam sobie dnia bez...

rozmowy z bliskimi.

W ciągu dnia zawsze staram się...

pomyśleć pozytywnie o przyszłości, znaleźć dobre strony życia.

Odpoczywam, kiedy...

jest cicho i ciepło. Muszę mieć choć odrobinę natury, przyrody, nieba, drzew.

Mam słabość do...

inteligentnych i dowcipnych ludzi.

Mój dom to...

najważniejsze miejsce na ziemi.

Najważniejszy pokój w moim domu to...

miejsce, gdzie stoi najważniejszy mebel, czyli duży stół po prababci, wokół którego wszyscy się gromadzą. Świętujemy, biesiadujemy, jemy, rozmawiamy, śpiewamy. To serce mojego domu.

Moje motto życiowe...

„Idź swoją drogą”, „Jeszcze w zielone gramy”, „Róbmy swoje” *

Dziennikarka, producentka, prezenterka telewizyjna. Przez wiele lat związana z TVP2 oraz Polsatem. Teraz prowadzi programy w stacjach należących do TVN i Discovery Polska. Córka piosenkarza oraz autora tekstów Wojciecha Młynarskiego. Jest mamą dwóch synów i dwóch adoptowanych córek. Ma 55 lat.

Najważniejsza decyzja w moim życiu...

rozpoczęcie terapii.

Gdybym mogła cofnąć czas i zmienić jedną rzecz w swoim życiu, to byłoby...

to, co było, nie ma już znaczenia. Liczy się dziś.

Gdybym nie została dziennikarką, to byłabym...

dziennikarką.

Kiedy myślę „mama”, to...

czuję smak kaszy krakowskiej i kiślu z żurawin robionych przez nią specjalnie dla mnie, żebym szybciej wyzdrowiała. Leczyła mnie domowymi sposobami. I karmiła najlepszą na świecie zupą pomidorową.

Gdy wspominam ojca...

mam przed sobą taki obrazek. Tata w granatowym szlafroku frotte, białych drewniakach wchodzi do mojego pokoju o 7 rano i mówi: „Córilla, napisałem piosenkę, posłuchajj...”. I zaczyna śpiewać z akompaniamentem magnetofonu kasetonowego. Choć śpieszyłam się do szkoły, to ważniejsza była rozmowa o piosence. I tak już mi zostało do końca.

Najważniejsze wspomnienie z mojego dzieciństwa...

wspólne święta, wakacje w Jastarni, narty w Zakopanem, opowieści o rodzinie, o tym jak to kiedyś było, żarty ze wszystkiego, czytanie na głos „Pana Tadeusza”, gra w „Państwa - Miasta”, kanastę, karaoke i długie rozmowy o literaturze. Mnóstwo śmiechu, ironii, prześmiewania rzeczywistości.

Gdybym mogła przenieść się w czasie i spotkać 20-lletnią Agatę, to jakiej rady bym jej udzieliła...

„Dziewczyno, zajmij się sobą, rób tylko to, co dla ciebie dobre. Ufaj sobie! Nie musisz nikomu nic udowadniać!

Wyobrażam sobie, że za 10 lat będę...

65-lletnią, sprawną, zadbana, wesołą, zdrową, pracującą babcią Agatą, czerpiącą niekończącą się radość z przyjaźni z moimi wnuczkami.

Przed zaśnięciem...

zawsze dziękuję, przepraszam i proszę... ●

* tytuły kultowych piosenek, które napisał Wojciech Młynarski, ojciec Agaty

N°1 ANTI-AGEING
W APTEKACH W EUROPIE***

UZUPEŁNIA
100% DZIENNEJ
UTRATY KWASU
HIALURONOWEGO
W NASKÓRKU*

-47% -60%
ZMARSZCZKI** DROBNE LINIE**

VICHY
LABORATOIRES



INNOWACJA

LIFTACTIV H.A. EPIDERMIC FILLER

SKONCENTROWANE SERUM
PRZECIWZMARSZCZKOWE
DO TWARZY I OKOLIC OCZU

1,5% KWAS HIALURONOWY
WITAMINA Cg + PEPTYD
WODA WULKANICZNA

HIPOALERGICZNE

ZDROWIE TO PODSTAWA. ZACZNIJ OD SKÓRY.

* Na podstawie stężenia kwasu hialuronowego w formule aplikowanej 2 razy dziennie.

** Ocena kliniczna, 53 kobiety po 6 tygodniach.

*** Źródło: IQVIA -Pharmatrend International – produkty anti-ageing we Francji, Włoszech, Hiszpanii, Niemczech, Belgii, Holandii, Szwajcarii, Grecji i Austrii (w aptekach) – FY 2017/2018 i YTD MARZEC 2019 – pod względem wielkości i wartości sprzedaży.

KUPUJ ONLINE

na zikodermo.pl



Bezpieczne zakupy
w drogerii internetowej
zikodermo.pl



szeroki asortyment
dermokosmetyków



atrakcyjne ceny
i promocje



wygodne formy dostawy
odbiór osobisty w drogeriach Ziko Dermo,
paczkomaty In Post, dostawa kurierska

Szczegóły sprawdź na stronie zikodermo.pl

Sprawdź gazetki ulubionych sieci na stronie ding.pl

