RODZINA ZDROWIA magazyn

NR 13/MARZEC/MAJ 2018
ISSN 2449-6324
www.rodzinazdrowia.pl

CHOROBY WIEKU DZIECIĘCEGO **U DOROSŁYCH** 24

PROBLEM: ZAJADY 26

WIELKANOC **CUKRZYKA** 38

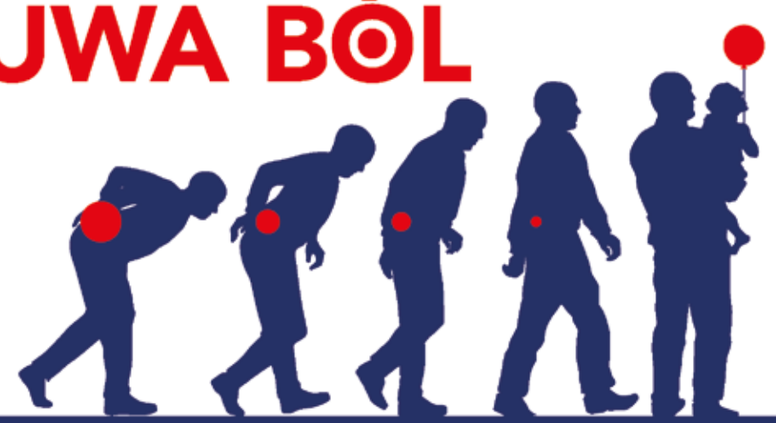
5 SPOSOBÓW NA WIOSENNĄ ODNOWĘ SKÓRY 46

MAZURSKA MAJÓWKA POMYSŁY NA DŁUGI WEEKEND Z DZIECKIEM 58

TEMAT NUMERU
WIOSNA **(NIE)POGODA NA REUMATYZM** 6

RODZINNA APTECZKA – SPECJALNA **PROMOCJA** DLA CZYTELNIKÓW MAGAZYNU 66

Z MIEJSCA USUWA BÓL



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

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

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

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

Mylan

CO W NUMERZE?

Wiosna to pora roku, która u większości z nas budzi optymizm, tworząc nowe pokłady energii do wykorzystania. W końcu, po mroźnej i ciemnej zimie, dni stają się coraz dłuższe, a grubsze ubrania stopniowo chowamy w głębi szafy. Warto chociaż część tej pozytywnej energii ukierunkować na nasze zdrowie. To w końcu ono ma najważniejsze znaczenie dla naszego dobrego samopoczucia, i to niezależnie od aury, którą obserwować możemy za oknem.

Głównymi tematami naszego wiosennego numeru są reumatyzm oraz wrzody żołądka, które wbrew pozorom stają się coraz bardziej powszechnymi dolegliwościami i wiosną mogą szczególnie dać się we znaki. To jednak dopiero początek tego, co przygotowaliśmy dla naszych czytelników. Warto pomagać tak, jak możemy, dlatego rozbiliśmy na czynniki pierwsze temat honorowego krwiodawstwa krwi, wyjaśniając przy tym wszelkie wątpliwości z nim związane. Nakłaniamy ponadto do przestawienia się na antynowotworowy styl życia i do większego optymizmu, ponieważ optymiści zwyczajnie żyją dłużej!

Oprócz nowej dawki wiedzy miłośników popołudniowej kawy zapraszam do sekcji rozrywkowej, gdzie tradycyjnie już przygotowaliśmy m.in. listę najciekawszych książek opublikowanych w ostatnim czasie, a także krzyżówkę, w której do wygrania są atrakcyjne nagrody.

Zapraszam do lektury!

Redaktor Naczelny

Mateusz Wcisło

MAGAZYN „RODZINA ZDROWIA"
redakcja@rodzinazdrowia.pl
WYDAWCA: Farmateka Sp. z o.o.
ul. Rzepakowa 2, 40-541 Katowice
REDAKTOR NACZELNY: Mateusz Wcisło
REDAKTOR PROWADZĄCY: Alicja Krawczak
BIURO REKLAMY: reklama@rodzinazdrowia.pl
Sławomir Kuziel, tel. 32 20 80 316
Klaudia Miklaszewska-Prochota, tel. 32 20 80 318
PROJEKT GRAFICZNY & SKŁAD:
Katarzyna Jurgielewicz, Agnieszka Telega, Katarzyna Kokot
KOREKTA: Sebastian Surendra
ZDJĘCIA: shutterstock.com, materiały prasowe
REALIZACJA: SKIVAK
ul. Wieniawskiego 5/9, 61-712 Poznań
www.skivak.pl

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

SPIS TREŚCI

WARTO WIEDZIEĆ
4 Tajemnice ludzkiego ciała

TEMAT NUMERU
6 Wiosna – (nie)pogoda na reumatyzm
10 Kiedy dolegają wrzody żołądka...

ZDROWIE W PIGUŁCE
14 Probiotyki i prebiotyki – jak je odróżnić?
16 Witaminy z grupy B – jakie są ich właściwości i funkcje?

Z WIZYTĄ U SPECJALISTY
18 7 pytań o... honorowe krwiodawstwo
20 Łuszczyca i AZS – podobieństwa i różnice
22 Zespół suchego oka – co musisz o nim wiedzieć?
24 Choroby wieku dziecięcego u dorosłych

DOMOWE SOS
26 Problem: zajady
28 Żylaki – czy można się przed nimi uchronić?
30 Aby włosy były piękne i mocne!

W DOBREJ FORMIE
32 ABC walki z rakiem – na czym polega antynowotworowy styl życia?
34 Eliksir młodości – witamina E

FIT!
36 Wiosenny plan treningowy

KĄCIK DIABETYKA
38 Wielkanoc cukrzyka

BLIŻEJ NAS
42 Afirmacja życia na II edycji Rodzinnych Targów Zdrowia!
44 Optymiści żyją dłużej

URODA
46 5 sposobów na wiosenną odnowę skóry
48 Nie daj się... opryszcze
50 Jak dbać o dłonie?

ZDROWIE NA TALERZU
52 10 zdrowych nawyków żywieniowych – wprowadź je na wiosnę!
56 Zielono mi!

KOMU W DROGĘ...
58 Mazurska majówka – pomysły na długi weekend z dzieckiem

Z POMYSŁEM
60 Wiosenne porządki w szafie

FAKT CZY MIT
62 Fakty i mity na temat zdrowia

KULTURALNIE
64 Film, muzyka, gry planszowe, książki

RODZINNA APTECZKA
66 Wiosenna Apteczka

ROZRYWKA
68 Czy jesteś asertywny?
69 Kącik Malucha
70 Krzyżówka

Alicja Krawczak

Tajemnice ludzkiego ciała

NIE DLA SMARTFONA W ŁÓŻKU

Korzystanie ze smartfona przed snem, w ciemnym pokoju i w pozycji leżącej na boku, może powodować... krótkotrwałą ślepotę! Do lekarzy zgłasza się coraz więcej osób z zanikami widzenia na ok. 15-20 minut, które wywołane są długim patrzeniem na ekran jednym okiem, podczas gdy drugie jest przysłonięte poduszką.

CHCESZ ZOSTAĆ OJCEM? WYSYPIAJ SIĘ!

Mężczyźni, którzy śpią mniej niż 6 godzin, mają aż o 25% mniejsze szanse na to, żeby zapłodnić kobietę. Dodatkowo wczesne kładzenie się spać (o godz. 22) sprawia, że wzrasta ruchliwość plemników.

NOWORODEK Z ZĘBAMI?

Przyjęło się, że pierwsze zęby pojawiają się najczęściej ok. 6. miesiąca życia dziecka. Okazuje się jednak, że nie wszystkie noworodki rodzą się bez zębów. W niezwykle rzadkich przypadkach notuje się przyjście na świat dzieci z jednym lub nawet kilkoma zębami. Są to tzw. zęby płodowe lub prazęby – zwykle dolne jedynki.

KARMIENIE PIERSIĄ CHRONI PRZED CUKRZYCĄ?

Według badań u kobiet, które karmią piersią przynajmniej przez 6 miesięcy, ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 spada aż o 47%! Z kolei u matek karmiących przez okres krótszy niż pół roku zanotowano spadek ryzyka o 25%.

Nie powstrzymuj KICHANIA!

Kichanie stanowi odruch obronny naszego organizmu – jego celem jest wydalenie drobnoustrojów i zanieczyszczeń. Powstrzymywanie kichania – z uwagi na jego dużą siłę – może być niebezpieczne, prowadząc np. do uszkodzenia naczyń krwionośnych oraz żył, a także powodując krwotok z nosa.

Ruchy fantomowe dziecka

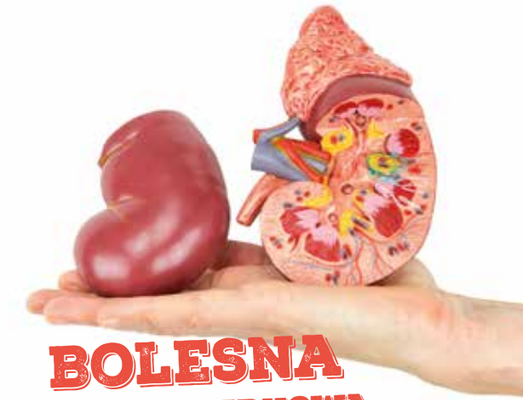
Obkurczanie się macicy po porodzie sprawia, że niektóre kobiety nawet przez kilka miesięcy od urodzenia dziecka mogą odczuwać jego tzw. fantomowe ruchy.

MAGNEZ, PIERWIASTEK ŻYCIA

Magnez to jedyny pierwiastek, który ma istotny wpływ na wszystkie procesy fizyczne oraz psychiczne, które zachodzą w ludzkim organizmie. Dlatego właśnie nazywany jest pierwiastkiem życia.

NAJWAŻNIEJSZY POSIŁEK DNIA

Badania American Heart Association pokazują, że u co czwartej osoby, która nie je rano śniadania, może znacząco wzrastać poziom tzw. złego cholesterolu oraz ciśnienia tętniczego krwi. Pomijanie tego posiłku może w dłuższej perspektywie sprzyjać również powstawaniu otyłości.



BOLESNA KAMICA NERKOWA

Ból pojawiający się przy zablokowaniu moczowodu przez kamień określany jest jako jeden z najsilniejszych, jakiego może doświadczyć ludzki organizm. Według niektórych badań może być mocniejszy nie tylko od bólu porodowego, ale również od... bólu przy ranie postrzałowej!

SEKS NA ZDROWIE

Osoby prowadzące regularne i udane życie seksualne wytwarzają wyższy poziom przeciwciał, które wspomagają zwalczanie infekcji w organizmie. Seks może więc wzmacniać nasz układ odpornościowy, a ponadto działać jak naturalny środek przeciwbólowy.

lek. Krzysztof Pawlak

Okres wczesnowiosenny to czas, gdy wielu pacjentów cierpiących z powodu reumatyzmu zgłasza się do lekarzy, informując o nasileniu się dolegliwości. W zależności od konkretnej jednostki chorobowej objawy mogą być różne, jednak ich wspólnym mianownikiem jest najczęściej przewlekły, dokuczliwy ból stawów czy mięśni... Czym właściwie jest reumatyzm? Jak się objawia i jak należy go leczyć?

WIOSNA (nie)pogoda na reumatyzm

REUMATYZM – CO TO JEST?

Słowo „reumatyzm" można aktualnie uważać za określenie historyczne. Pojęcie to dzisiaj nie jest zbyt często używane, a nawet jeśli, to w kontekście wspólnej nazwy dla różnych chorób reumatycznych. Ze względu na niezwykle skomplikowaną patogenezę tej grupy chorób oraz często przenikające się objawy różnych jednostek podział chorób reumatycznych był ustalany wielokrotnie. Do dziś najczęściej używana klasyfikacja chorób reumatycznych według ARA (American Rheumatism Association) stanowi jedynie umowne zestawienie zespołów klinicznych. Podstawą tego podziału są właśnie objawy zgłaszane przez pacjentów, które następnie zostały zgrupowane w konkretne jednostki chorobowe. Wspólną cechą wszystkich chorób reumatycznych jest zaburzenie mechanizmu autoimmunizacyjnego i powstawanie procesu zapalnego.

CHOROBY REUMATYCZNE

Podział chorób reumatycznych jest skomplikowany i dla pacjenta nie ma zbyt dużej wartości. Jest za to nieoceniony w praktyce lekarskiej, ponieważ w znacznym stopniu ułatwia proces leczenia. W dużym skrócie warto wiedzieć, że choroby reumatyczne podzielone są według ARA na dziesięć dużych grup. W każdej z nich możemy z kolei wyróżnić od kilku do nawet kilkudziesięciu jednostek chorobowych.

Do dziś najczęściej używana klasyfikacja chorób reumatycznych według ARA (American Rheumatism Association) stanowi jedynie umowne zestawienie zespołów klinicznych. Podstawą tego podziału są objawy zgłaszane przez pacjentów, które następnie zostały zgrupowane w konkretne jednostki chorobowe.

Największą grupę stanowią układowe choroby tkanki łącznej. Zaliczyć do nich możemy takie choroby, jak reumatoidalne zapalenie stawów, młodzieńcze przewlekłe zapalenie stawów, toczeń rumieniowaty układowy, twardzina, zapalenia wielomięśniowe i zapalenie skórno-mięśniowe, martwicze zapalenia naczyń, zespół Sjogrena itd. Inna grupa obejmuje choroby zapalne stawów z towarzyszącym zapaleniem kręgosłupa (zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa ZZSK, zespół Reitera, łuszczycowe zapalenie stawów), jeszcze inną stanowi jedna z najczęstszych chorób reumatycznych, czyli choroba zwyrodnieniowa stawów (*osteoarthritis*), tak często mylona przez pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów (RZS).

CZY WIESZ, ŻE...

- Przyjmuje się, że liczba pacjentów z chorobami reumatycznymi może sięgać w Polsce nawet 10 milionów!
- Według badań chorzy na reumatyzm mają nawet dwukrotnie wyższe ryzyko zachorowania na depresję niż osoby zdrowe.
- Chorobami reumatycznymi zajmuje się lekarz reumatolog, jednak charakter tych schorzeń sprawia, że leczenie powinno mieć wielokierunkowy i interdyscyplinarny charakter.

REUMATOIDALNE ZAPALENIE STAWÓW

Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) to jedna z najczęściej występujących chorób reumatycznych. W Europie i Stanach Zjednoczonych częstość jej występowania wynosi aż 1,5%! Oznacza to, że w praktyce średnio jedna osoba na 100 choruje (lub zachoruje) na tę chorobę. Warto jednocześnie zaznaczyć, że kobiety chorują trzy razy częściej niż mężczyźni, a ta zależność (chociaż w różnych proporcjach) dotyczy większości chorób reumatycznych. Samo RZS jest układową chorobą tkanki łącznej o podłożu autoimmunizacyjnym. Oznacza to, że organizm pacjenta uczula się na własne białka, co z kolei doprowadza do produkcji przeciwciał i reakcji zapalnej. Przyczyny rozwoju tej choroby nie są znane. Istotną rolę odgrywają na pewno czynniki genetyczne oraz środowiskowe (zakażenia bakteryjne, wirusowe i grzybicze). Infekcje mogą pełnić funkcję czynnika spustowego, co można porównać do kropli, która przeważa szalę i wywołuje chorobę (stąd zauważalna tendencja do wzrostu wykrywalności nowych przypadków w okresach jesienno-zimowych i zimowo-wiosennych).

CHOROBA ZWYRODNIENIOWA STAWÓW

Inną bardzo powszechną chorobą reumatyczną jest choroba zwyrodnieniowa stawów. Jest ona w istocie najczęstszą przyczyną dolegliwości ze strony układu ruchu! Wystarczy tylko wspomnieć, że zmiany charakterystyczne dla choroby zwyrodnieniowej stwierdza się u wszystkich osób, które ukończyły 55. rok życia, bez względu na to, jaki tryb życia prowadziły, czy jak poważne obciążenia genetyczne występowały w rodzinie. Zgodnie ze statystykami ChZS można rozpoznać u połowy populacji osób po 40. roku życia, a poważne ograniczenie sprawności wywołuje ona u ok. 10% tej populacji. Co niezwykle ciekawe, choroba zwyrodnieniowa (w przeciwieństwie do RZS) występuje mniej więcej z taką samą

Choroba zwyrodnieniowa (w przeciwieństwie do RZS) występuje mniej więcej z taką samą częstotliwością u kobiet, jak i u mężczyzn. Kobiety przeważają jedynie w populacji osób w wieku podeszłym, co może wynikać z faktu, że po prostu żyją dłużej niż mężczyźni.

częstotliwością u kobiet, jak i u mężczyzn. Kobiety przeważają jedynie w populacji osób w wieku podeszłym, co może wynikać z faktu, że po prostu żyją dłużej niż mężczyźni. Podobnie jak w przypadku reumatoidalnego zapalenia stawów przyczyny choroby zwyrodnieniowej nie są znane. Wiadomo za to, że istnieje szereg czynników zwiększających ryzyko ChZS, do których należą m.in. starszy wiek, nadwaga, otyłość, uprawianie sportu wyczynowego czy praca fizyczna. Skutkują one szybszym „zużyciem" stawów, co doprowadza do destrukcji chrząstki stawowej ze zmniejszeniem jej grubości. Im bardziej chrząstka staje się zużyta, tym jest cieńsza, zawiera mniej wody i proteoglikanów. Zniszczeniu ulegają inne elementy stawowe i okołostawowe, takie jak kości, torebki stawowe, aparat przystawowy (ścięgna, mięśnie, więzadła).

OBJAWY CHORÓB REUMATYCZNYCH

Tak jak wspomniano wcześniej, choroby reumatyczne stanowią szeroką grupę dolegliwości. Nie sposób zatem omawiać ich wszystkich jednocześnie. Jednak ze względu na fakt, że dwie najczęstsze choroby reumatyczne to choroba zwyrodnieniowa stawów i reumatoidalne zapalenie stawów, warto skupić się właśnie na nich.

- **Objawy reumatoidalnego zapalenia stawów**
  W przypadku RZS objawy pojawiają się powoli. Pierwsze tygodnie to okres podstępnego rozwoju choroby, która zazwyczaj nie daje żadnych objawów – dzieje się tak u niemal 65% chorych. Z czasem dochodzi do wystąpienia pierwszych symptomów. Zwykle są to stany podgorączkowe, które można pomylić ze zwykłą infekcją, do tego dochodzą bóle mięśni, uczucie zmęczenia czy obniżenie łaknienia. Dopiero z czasem rozwijają się charakterystyczne objawy, czyli ból i obrzęk symetrycznych stawów rąk i stóp, rzadziej także dużych stawów, np. biodrowych, barkowych czy kolanowych, oraz sztywność poranna. Określa się tak zjawisko polegające na występowaniu sztywności stawowej o różnym czasie trwania, zwykle dłuższym niż godzina, wywołanym przez gromadzenie się płynu obrzękowego w zmienionych zapalnie stawach w trakcie snu. Wraz ze wzrostem aktywności fizycznej w trakcie dnia tego typu sztywność można „rozchodzić".

Choroba zwyrodnieniowa stawów zajmuje zwykle stawy biodrowe (koksartroza), kolanowe (gonartroza), a dopiero w dalszej kolejności stawy rąk (i to głównie międzypaliczkowe dalsze, czyli te, których nie zajmuje RZS).

- **Objawy choroby zwyrodnieniowej stawów**
  Choroba zwyrodnieniowa stawów z kolei zwykle zajmuje jeden, maksymalnie kilka stawów, bardzo rzadko przyjmuje postać uogólnioną, a praktycznie nigdy symetryczną (RZS zawsze zajmuje symetryczne stawy). Ból w stawie jest objawem dominującym, może mieć różne nasilenie, ale niemal zawsze występuje wyłącznie podczas ruchu. Największe natężenie przybiera rano, po przebudzeniu, dlatego też nazywany jest bólem startowym. Towarzyszą mu skurcze mięśni oraz niekiedy widoczny stan zapalny skóry. Występowanie bólu w nocy sugeruje zajęcie szpiku, co w znaczącym stopniu pogarsza rokowania i skuteczność leczenia. Podobnie jak w przypadku RZS dochodzi do ograniczenia ruchomości w stawie, jednak z częstszym zanikiem okolicznych mięśni (atrofia). Niezwykle istotna jest również sama lokalizacja zmian. ChZS zajmuje zwykle zupełnie inne stawy niż RZS. Reumatoidalne zapalnie stawów to przede wszystkim choroba stawów rąk, głównie stawów międzypaliczkowych bliższych i śródręczno-paliczkowych. Zmiany w stawach łokciowych występują u 60% chorych na RZS. Z kolei choroba zwyrodnieniowa stawów zajmuje zwykle stawy biodrowe (koksartroza), kolanowe (gonartroza), a dopiero w dalszej kolejności stawy rąk (i to głównie międzypaliczkowe dalsze, czyli te, których nie zajmuje RZS). To wszystko sprawia, że diagnostyka różnicowa obu chorób w większości przypadków jest stosunkowo prosta i opiera się na dokładnym zebraniu wywiadu i badaniu fizykalnym.

DIETA PRZY CHOROBACH REUMATYCZNYCH
Dolegliwości reumatyczne łagodzić może odpowiednio skomponowana dieta. Ważne jest spożywanie produktów stanowiących cenne źródło przeciwutleniaczy, witaminy C, beta-karotenu oraz artykułów o wysokiej zawartości błonnika. Podstawą menu powinny być warzywa i owoce. Warto sięgać szczególnie po marchewkę, buraki, rośliny strączkowe, brokuły, dynię, awokado, jagody i borówki, a także owoce cytrusowe.

LECZENIE CHORÓB REUMATYCZNYCH

Jak łatwo się domyślić, leczenie zależy przede wszystkim od postawienia właściwego rozpoznania choroby podstawowej. W przypadku reumatoidalnego zapalenia stawów głównym celem leczenia jest długotrwała poprawa jakości życia, którą można osiągnąć poprzez odpowiednią rehabilitację oraz farmakologiczną kontrolę objawów i zapobieganie zmianom destrukcyjnym. Podstawowe znaczenie w leczeniu mają tak zwane leki modyfikujące przebieg choroby (LMPCh). Doprowadzają one do zahamowania wspomnianej degradacji stawów, co skutkuje niejako zahamowaniem postępu choroby. Do najczęściej stosowanych LMPCh należą metotreksat, leflunomid, sulfasalazyna, hydroksychlorochina. Rzadziej stosowane są związki złota czy chlorochina. Niezwykle duże nadzieje wiąże się z nowoczesnymi biologicznymi lekami modyfikującymi przebieg choroby, czyli adalimumabem, anakinrą czy etanerceptem.

Leczenie choroby zwyrodnieniowej stawów polega przede wszystkim na zwalczaniu bólu i utrzymywaniu wysokiej sprawności. Ze względu na dużą komponentę mechaniczną, a nie autoimmunizacyjną, nie istnieją leki modyfikujące przebieg choroby. Najczęściej stosowanymi substancjami są paracetamol oraz różne niesteroidowe leki przeciwzapalne. Te drugie zwykle przynoszą największą ulgę, jednak ze względu na przewlekłe i długotrwałe przyjmowanie wywołują wiele skutków ubocznych. Są to przede wszystkim dolegliwości dyspeptyczne, wrzody żołądka i dwunastnicy (doprowadzające do krwawień) czy groźne powikłania sercowo-naczyniowe. W leczeniu stosuje się również glikokortykosteroidy, szczególnie w okresach znacznego nasilenia się dolegliwości, gdy ulgi nie przynoszą niesteroidowe leki przeciwzapalne i inne leki przeciwbólowe. Warto też wspomnieć o lekach należących do grupy SYSADOA (*Symptomatic Slow-Acting Drugs for Osteoarthritis*) – wolno działających lekach objawowo stosowanych w chorobie zwyrodnieniowej. Substancje te (siarczan glukozaminy, siarczan chondroityny) cechują się małą toksycznością, natomiast korzystnie wpływają na stan chrząstki stawowej. Są to jednak jedynie przypuszczenia, gdyż dotychczas żadne badania kliniczne nie udowodniły ich skuteczności. ☐

REUMATYZM A AKTYWNOŚĆ
Odpowiednio dobrane ćwiczenia mogą redukować ból reumatyczny. Planowaną aktywność oraz konkretne ćwiczenia rehabilitacyjne należy oczywiście skonsultować z lekarzem lub fizjoterapeutą. Najczęściej polecane są spacery po płaskiej powierzchni, ćwiczenia w wodzie, jazda na rowerze, a także dostosowany do indywidualnych możliwości stretching lub joga.

W przypadku reumatoidalnego zapalenia stawów głównym celem leczenia jest długotrwała poprawa jakości życia, którą można osiągnąć poprzez odpowiednią rehabilitację oraz farmakologiczną kontrolę objawów i zapobieganie zmianom destrukcyjnym.

Nawracająca zgaga, przedłużający się dyskomfort w nadbrzuszu czy odbijanie się po posiłkach mogą świadczyć o rozwijającej się chorobie wrzodowej żołądka. Tego typu dolegliwości nasilają się szczególnie jesienią i wiosną, co skutkuje zwiększoną wykrywalnością wrzodów w tym okresie. Mimo że liczba nowych rozpoznań spada z każdym rokiem, to choroba wrzodowa wciąż jest jedną z najczęstszych chorób układu pokarmowego. Warto zatem wiedzieć, z czego wynika i jak ją leczyć.

lek. Katarzyna Wiak

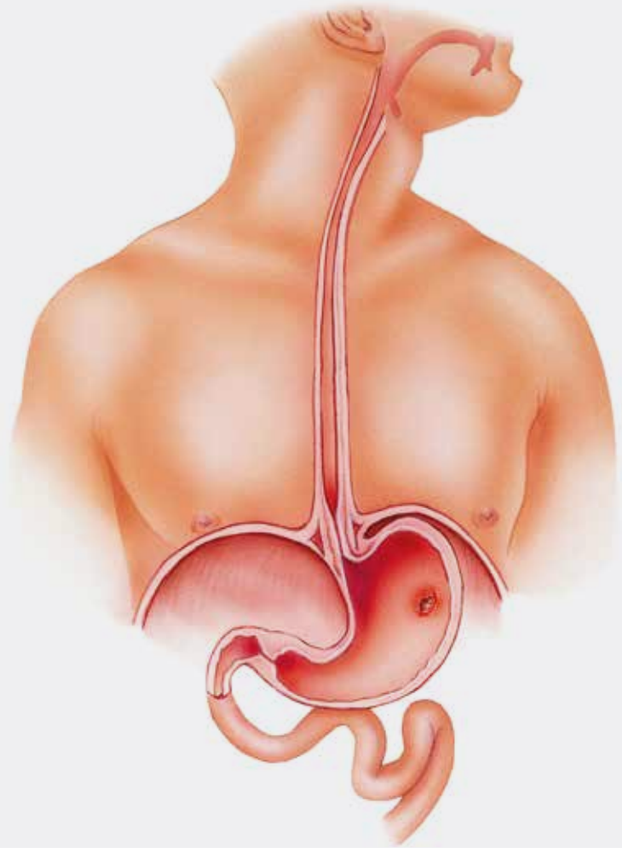
KIEDY DOLEGAJĄ WRZODY ŻOŁĄDKA...

CZYM JEST CHOROBA WRZODOWA?

Choroba wrzodowa to cykliczne pojawianie się wrzodów trawiennych w żołądku i dwunastnicy. Jednak żeby zrozumieć, czym właściwie są wrzody, warto znać podstawy anatomii i fizjologii układu pokarmowego.

Układ pokarmowy człowieka składa się z dwóch podstawowych części: przewodu pokarmowego oraz gruczołów pokarmowych. Przewód pokarmowy przypomina rurę, która ma za zadanie transportować pokarm od momentu jego spożycia do defekacji. W jego przebiegu wydzielić można kilka odcinków. Należą do nich jama ustna, gardło, przełyk, żołądek, jelito cienkie (dwunastnica, jelito czcze i jelito kręte) oraz jelito grube zakończone odbytem. Wrzody trawienne, tak jak wspomniano wcześniej, występują w obrębie żołądka lub dwunastnicy. Żołądek jest workowatym narządem, którego główną funkcją jest trawienie pokarmu w kwaśnym środowisku (żołądek produkuje kwas solny). Składa się z wpustu, dna, trzonu oraz odźwiernika, za którym rozpoczyna się dwunastnica – pierwsza część jelita cienkiego. Ta rurkowata struktura o długości ok. 30 cm jest miejscem, w którym uchodzą przewody doprowadzające żółć z wątroby oraz sok trzustkowy. Warto również wspomnieć, że część zstępująca oraz pozioma dwunastnicy są głównym miejscem wchłaniania treści pokarmowej. W normalnych warunkach błona śluzowa wyścielająca oba narządy przewodu pokarmowego jest niewrażliwa na kwaśny sok żołądkowy. Niekiedy jednak dochodzi do zachwiania równowagi pomiędzy czynnikami uszkadzającymi śluzówkę a mechanizmami obronnymi. Wtedy właśnie powstają ograniczone ubytki sięgające poprzez błonę śluzową, aż do blaszki mięśniowej, co prowadzi do silnego stanu zapalnego oraz martwicy, czyli wrzodów trawiennych. Tego rodzaju ubytki najczęściej lokalizują się w samym żołądku lub w początkowym odcinku dwunastnicy (opuszce), co wynika ze zwiększonego stężenia kwasu solnego oraz pepsyny.

> Choroba wrzodowa jest jedną z najczęstszych dolegliwości gastroenterologicznych występujących w populacji pacjentów europejskich. Szacuje się, że wrzody występują u 5-10% dorosłych Europejczyków, częściej u mężczyzn.



SKĄD SIĘ BIORĄ WRZODY ŻOŁĄDKA I DWUNASTNICY?

Choroba wrzodowa jest jedną z najczęstszych dolegliwości gastroenterologicznych występujących w populacji pacjentów europejskich. Szacuje się, że wrzody występują u 5-10% dorosłych Europejczyków, częściej u mężczyzn. Sama etiologia choroby jest stosunkowo dobrze poznana, a jej najczęstszą przyczyną są zakażenia bakterią *Helicobacterpylori* oraz stosowanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych.

1) **Infekcje *Helicobacterpylori*** – główna przyczyna wrzodów to zakażenie powszechnie występującą bakterią spiralną, bytującą w ludzkim układzie pokarmowym. Dzięki swojej specyficznej budowie oraz posiadaniu wici jest ona w stanie przenikać przez śluz pokrywający komórki nabłonkowe żołądka. To właśnie w błonach tych komórek dochodzi do rozwoju i rozmnażania się tego odpornego na działanie kwasu solnego patogenu. Wraz ze wzrostem i nasilaniem się infekcji rozwija się zapalenie, które po kilku

tygodniach przechodzi w stan przewlekły. Nadprodukcja prozapalnych cytokin wzmaga z kolei produkcję gastryny – hormonu, który pobudza komórki okładzinowe żołądka do produkcji kwasu solnego. Ten patologiczny, samonapędzający się proces ostatecznie doprowadza do zniszczenia błony śluzowej żołądka i wytworzenia się owrzodzenia, które nazywamy wrzodem trawiennym. Infekcje *Helicobacterpylori* odpowiadają za 75-90% wrzodów dwunastnicy i ok. 70% wrzodów żołądka.

2) **Niesteroidowe leki przeciwzapalne** – drugą niezwykle częstą przyczyną powstawania choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy są leki przeciwzapalne i przeciwbólowe z grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ). Jest to niezwykle poważny problem kliniczny, ponieważ preparaty należące do wspomnianej grupy są jednymi z najczęściej stosowanych leków – począwszy od popularnych tabletek dostępnych bez recepty, zawierających w swoim składzie ibuprofen, poprzez diklofenak, ketoprofen czy naproksen. Mechanizm działania tych substancji polega na hamowaniu enzymów cyklooksygenazy 1 i 2. O ile hamowanie cyklooksygenazy 2 jest pożądane i zmniejsza produkcję prozapalnych substancji, o tyle zatrzymanie działania COX-1 skutkuje zmniejszeniem ilości prostaglandyn chroniących żołądek i dwunastnicę przed szkodliwym działaniem kwasu solnego! To właśnie ten proces doprowadza niejako do zmniejszenia „odporności" błony śluzowej na kwas solny, co skutkuje jej uszkodzeniem i powstawaniem wrzodów trawiennych.

JAK OBJAWIA SIĘ CHOROBA WRZODOWA ŻOŁĄDKA I DWUNASTNICY?

Główne dolegliwości towarzyszące wrzodom trawiennym są niespecyficzne i często bagatelizowane przez pacjentów. Zwykle występują okresowe, średnio nasilone bóle w nadbrzuszu, głównie na czczo lub w ciągu kilkudziesięciu minut od spożycia posiłku. Ból ustępuje z reguły po przyjęciu leków zobojętniających kwas solny lub po

kolejnym posiłku. Inne objawy są jeszcze mniej charakterystyczne. Niekiedy pacjenci podają przewlekającą się zgagę, uczucie palenia za mostkiem lub odbijanie się wraz z nieprzyjemnym oddechem z ust.

JAK DIAGNOZUJE SIĘ CHOROBĘ WRZODOWĄ?

W przypadku zaobserwowania wyżej wymienionych objawów należy rozpocząć proces diagnostyczny. Opiera się on przede wszystkim na badaniu endoskopowym. Lekarz specjalista wykonuje gastroskopię polegającą na wprowadzeniu przez usta pacjenta narzędzia w kształcie rurki, zakończonego kamerą. Pozwala to na dokładną obserwację błony śluzowej fragmentu przewodu pokarmowego. Lekarz ocenia kolor śluzówki, obecność ruchów perystaltycznych oraz poszukuje jakichkolwiek zmian patologicznych, takich jak owrzodzenia. W przypadku zagojonego wrzodu widoczne jest zwykle miejscowe zniekształcenie, a niekiedy można zaobserwować również uchyłki rzekome. Następnie lekarz pobiera fragmenty błony śluzowej, które posłużą jako materiał do badania histopatologicznego. Dodatkowo wykonuje się test ureazowy polegający na umieszczeniu fragmentu błony śluzowej żołądka na płytce zawierającej mocznik z dodatkiem barwnika. W przypadku obecności w pobranym materiale bakterii *Helicobacterpylori* zachodzi proces rozkładu mocznika do amoniaku (w wyniku działania enzymu ureazy, który jest produkowany przez bakterie) i w efekcie zmiana barwy wskaźnika. Badanie endoskopowe pozwala na rozpoznanie choroby wrzodowej, dodatni wynik testu ureazowego z kolei wskazuje na etiologię choroby oraz warunkuje proces leczenia.

INNE PRZYCZYNY POWSTAWANIA WRZODÓW

Istnieją również inne, rzadsze przyczyny powstawania choroby wrzodowej, do których zaliczyć możemy chorobę Leśniowskiego i Crohna, rakowiaka, sarkoidozę, zespół Zollingera i Ellsiona, zakażenie wirusem CMV, napromieniowanie czy stosowanie leków, takich jak bisfosfoniany oraz chlorek potasu.

JAK LECZYĆ WRZODY ŻOŁĄDKA I DWUNASTNICY?

Proces leczenia choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy uzależniony jest od wyników testu ureazowego i potwierdzenia etiologii choroby. W przypadku, gdy stwierdza się infekcję *Helicobacterpylori*, zawsze wymagane jest leczenie eradykacyjne. Polega ono na stosowaniu antybiotyków, które doprowadzają do zniszczenia patogenu. Skuteczność leczenia zależy przede wszystkim od dobrania odpowiednich leków oraz przestrzegania przez pacjenta wszystkich zaleceń lekarskich. Ze względu na częstą oporność bakterii na klarytromycynę i metronidazol obecnie zalecane jest leczenie z wykorzystaniem tak zwanej terapii poczwórnej, przez okres dwóch tygodni. W skład wspominanego schematu wchodzą:

- metronidazol – 500 mg trzy razy dziennie,
- tetracyklina – 500 mg cztery razy dziennie,
- cytrynian bizmutu – 120 mg cztery razy dziennie,
- lek z grupy inhibitorów pompy protonowej, np. pantoprazol – 40 mg dwa razy dziennie.

Badanie endoskopowe pozwala na rozpoznanie choroby wrzodowej, dodatni wynik testu ureazowego z kolei wskazuje na etiologię choroby oraz warunkuje proces leczenia.

Innym możliwym schematem leczenia jest terapia potrójna polegająca na zastosowaniu trzech leków: amoksycyliny, IPP oraz metronidazolu lub (rzadziej) klarytromycyny.

Skuteczność eradykacji zwiększyć można poprzez stosowanie probiotyków oraz odpowiednią dietę. Zalecane jest wykluczenie produktów nasilających produkcję kwasu solnego (mocna kawa, alkohole) oraz unikanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych.

W przypadku, gdy u chorego nie stwierdza się zakażenia *Helicobacterpylori*, należy przede wszystkim upewnić się, że nie przyjmuje niesteroidowych leków przeciwzapalnych. Jeżeli je stosuje, niezbędne jest zaprzestanie i zastąpienie lekami takimi jak paracetamol (a w przypadku silniejszych dolegliwości np. tramadolem). Następnie wdraża się leczenie inhibitorami pompy protonowej (IPP), które są lekami najsilniej hamującymi wydzielanie kwasu solnego w żołądku. Mechanizm ich działania polega na hamowaniu pompy protonowej, czyli enzymatycznego białka, które „pompuje" jony wodoru do soku żołądkowego. Tam w połączeniu z chlorem powstaje kwas solny (HCl). Inhibitory pompy protonowej należy stosować rano na czczo. Jedynym wyjątkiem jest leczenie eradykacyjne, gdy kolejną dawkę leku przyjmuje się wieczorem. Do najczęściej stosowanych substancji należą pantoprazol, omeprazol, esomeprazol czy rabeprazol.

W przypadkach wrzodów trawiennych opornych na leczenie farmakologiczne niezbędne może okazać się leczenie operacyjne. Polega ono na chirurgicznym usunięciu wrzodu (resekcja częściowa lub całkowita żołądka) lub wagotomii – czyli przecięciu włókien nerwu błędnego, który odpowiada za nasilenie produkcji kwasu solnego. ☐

PROBIOTYKI I PREBIOTYKI

JAK JE ODRÓŻNIĆ?

Piotr Pisula

Podobieństwo nazw probiotyków i prebiotyków jest nieprzypadkowe. To dlatego, że ich obszar oddziaływania i oczekiwane efekty stosowania są na ogół podobne. Dlaczego zatem rozróżniamy te dwie grupy i na czym ta różnica polega?

Odpowiedź na pytanie wymaga przynajmniej podstawowej wiedzy na temat bakterii obecnych w przewodzie pokarmowym człowieka – stanowią one część mikrobiomu jelitowego, czyli całokształtu mikroorganizmów w jelicie. Z reguły bakterie kojarzą nam się z chorobami. Warto jednak wiedzieć, że część z nich nie dość, że ma pozytywny wpływ na nasze zdrowie, to wręcz jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Odpowiednie grupy bakterii jelitowych fermentują pokarm, syntezują niezbędne witaminy i hormony, inne hamują rozrost obecnych w jelicie patogenów – innych typów bakterii, wywołujących choroby.

PROBIOTYKI I PREBIOTYKI – NA CZYM POLEGA RÓŻNICA?

Działanie probiotyków i prebiotyków jest bezpośrednio powiązane z mikrobiomem jelitowym. Probiotyki to żywe kultury bakterii (czasem innych organizmów, np. drożdży, również wchodzących w skład mikrobiomu), które – według definicji WHO – „podane w odpowiedniej ilości wywierają korzystny wpływ na zdrowie gospodarza". Najczęściej probiotyki kojarzą nam się z przyjmowaniem antybiotyków, które są lekami przeciwbakteryjnymi. Przyjmowanie ich oddziałuje nie tylko na patogeny, odpowiedzialne za toczący się proces chorobowy, ale również na mikrobiom jelitowy. Co więcej, część bakterii niekorzystnych dla zdrowia może być dużo odporniejsza na przyjmowany antybiotyk niż bakterie wspomagające działanie układu pokarmowego. W takiej sytuacji może dojść do namnożenia się patogennych bakterii i wystąpienia trudnych do leczenia powikłań antybiotykoterapii, takich jak rzekomobłoniaste zapalenie jelit. Pośród innych korzyści z przyjmowania probiotyków należy wymienić skrócenie przebiegu ostrych biegunek, działanie antynowotworowe, łagodzenie objawów alergii i chorób zapalnych jelit. Najczęściej stosowanymi bakteriami w probiotykach są różne gatunki pałeczek kwasu mlekowego – *Lactobacillus*.

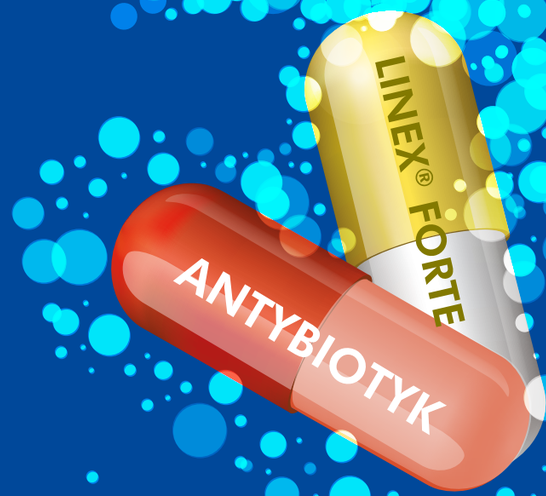
DLA RÓWNOWAGI MIKROBIOLOGICZNEJ W JELITACH

Prebiotyki to stosunkowo nowe preparaty. O ile badania nad probiotykami rozpoczęły się już na początku XX wieku, termin „prebiotyki" funkcjonuje dopiero od ok. 30 lat i nie posiada oficjalnej definicji WHO. Za prebiotyki uważa się substancje, które stymulują wzrost prawidłowej flory jelitowej – nie są to jednak żywe kultury mikroorganizmów. Nie podlegają one trawieniu przez człowieka, ale stanowią pokarm dla bakterii. Stosując prebiotyk, oczekujemy odżywienia odpowiedniej grupy mikroorganizmów, których wzrost korzystnie wpłynie na nasze zdrowie. W preparatach dostępnych na rynku najczęściej stosuje się inulinę, choć liczba substancji o udowodnionym działaniu probiotycznym stale rośnie. Efekty działania prebiotyków są bardzo podobne do efektów działania probiotyków – celem stosowania jest osiągnięcie równowagi mikrobiologicznej w jelitach.

JAK WYBRAĆ ODPOWIEDNI PREPARAT?

Dobór odpowiednich preparatów jest zależny od celu, który chcemy osiągnąć – w profilaktyce sprawdzą się prebiotyki i niektóre probiotyki, z kolei w przypadku antybiotykoterapii czy łagodzenia objawów chorób dobór odpowiedniego gatunku bakterii może mieć istotne znaczenie dla sukcesu leczenia. W przypadku wątpliwości lekarz lub farmaceuta z pewnością pomogą wybrać odpowiedni preparat. ☐

ANTYBIOTYK?
PAMIĘTAJ O PROBIOTYKU
WYSOKIEJ JAKOŚCI:
LINEX® FORTE



STANDARD
NAJWYŻSZA JAKOŚĆ
PRODUKCJI LEKÓW*

LINEX® FORTE
TWOJE DOBRE BAKTERIE

* potwierdzone certyfikatem GMP (Good Manufacturing Practice) przez producenta Linex® Forte.
Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-672 Warszawa

LINE/016/12-2017/1

WITAMINY Z GRUPY B

Witaminy z grupy B dobrze rozpuszczają się w wodzie, jednak z uwagi na swoje właściwości nie są trwale magazynowane w naszym organizmie, dlatego konieczne jest ich ciągłe uzupełnianie. Wyjątkiem jest witamina B_{12}, która odkłada się w małych ilościach. Witaminy B są odpowiedzialne za funkcjonowanie układu nerwowego, prawidłowy wzrost u dzieci, a także mogą chronić nas przed nowotworami. Możemy je znaleźć w pożywieniu pochodzenia zarówno roślinnego, jak i zwierzęcego.

Beata Kubiś

JAKIE SĄ ICH WŁAŚCIWOŚCI I FUNKCJE?

Witaminy z grupy B mają wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie psychiczne. Poprawiają sprawność intelektualną, a także łagodzą napięcia nerwowe. Zwiększone zapotrzebowanie na witaminy z tej grupy występuje najczęściej po zabiegach operacyjnych, u kobiet w okresie ciąży i karmienia piersią, a także podczas stosowania niektórych leków przeczyszczających czy leków pomagających zwalczać nadkwasotę żołądka i zgagę. Na grupę witamin B składa się szereg związków chemicznych, które oznacza się kolejnymi cyframi.

WITAMINA B_1 (TIAMINA)

Jej źródłem są produkty zbożowe, takie jak kasza gryczana, ryż, płatki owsiane, ale też mięso i wędliny. Znajdziemy ją również w nasionach roślin strączkowych, takich jak groch lub fasola. Witamina B_1 występuje również w nasionach dyni, słonecznika, sezamie, a także w ziemniakach. Jest ona odpowiedzialna za przebieg procesów energetycznych oraz neurofizjologicznych. Jej niedobór może prowadzić do zaburzeń układu sercowo-naczyniowego, porażenia nerwów, a nawet zaniku mięśni.

WITAMINA B_2 (RYBOFLAWINA)

Jest niezbędna, aby nasz układ odpornościowy dobrze pracował. Odpowiada też za stan skóry, włosów, paznokci, poprawia i wzmacnia również wzrok. Jest przydatna podczas leczenia anemii, a także chorób jamy ustnej. Niedobór witaminy B_2 może przyczynić się do powstania raka przełyku. Aby ją uzupełnić, musimy spożywać przetwory mleczne, takie jak mleko, jogurty naturalne, białe sery, kefiry, jaja, drób oraz produkty zbożowe z pełnego ziarna.

WITAMINA B_3 (NIACYNA, WITAMINA PP)

Jej źródłem są spożywane przez nas mięsa i wędliny, ryby, mleko, rośliny strączkowe i ziemniaki. Utrzymywanie odpowiedniego poziomu witaminy B_3 sprawia, że nie czujemy się osłabieni, chroni nas też przed bólami głowy czy problemami skórnymi. Dodatkowo wpływa na prawidłową pracę mózgu i układu nerwowego. Jej niedobór może spowodować powstanie zmian skórnych, również w obrębie jamy ustnej i języka. W jego skutek możemy także cierpieć z powodu wymiotów i biegunki.

WITAMINA B_4 (CHOLINA)

Tworzy i utrzymuje prawidłową strukturę komórek. Kontroluje również funkcje mięśni, odpowiada za działanie układu oddechowego, wspomaga czynności serca, a także wpływa na pracę mózgu, zwłaszcza na pamięć.

WITAMINA B_5 (KWAS PANTOTENOWY)

Znajdziemy ją w warzywach, roślinach strączkowych, grzybach, w mięsie i jajkach. Chroni nas przed drętwieniem stóp, zaburzeniami snu, a także uczuciem zmęczenia. Wzmacnia również nasz system odpornościowy, a także zapobiega łysieniu i siwieniu włosów.

SUPLEMENTACJA WITAMINY B
Popularnym rozwiązaniem przy suplementacji witaminy B jest sięganie po preparaty z tzw. witaminą B complex, czyli po prostu kompleksowy zbiór witamin z grupy B. Przy ich stosowaniu warto mieć na uwadze normy ustalone przez Instytut Żywności i Żywienia. Suplementację zawsze warto konsultować też z lekarzem lub farmaceutą.

WITAMINA B_6 (PIRYDOKSYNA)

Wpływa na wchłanianie białka, jest też niezbędna w procesie produkcji hemoglobiny. Dzięki niej utrzymujemy odpowiednie ciśnienie we krwi, a jej prawidłowy poziom zapobiega skurczom mięśni. Dodatkowo ma istotny wpływ na odporność immunologiczną, ponieważ bierze udział w tworzeniu przeciwciał. Znajdziemy ją w rybach, roślinach strączkowych, w mięsie i zbożach.

WITAMINA B_7 (BIOTYNA)

Jej zadaniem jest stabilizacja poziomu glukozy we krwi. Wpływa również na stan naszej skóry. Pomaga w leczeniu wyprysków i stanów zapalnych, uznaje się, że może również zapobiegać siwieniu włosów i łysieniu. Aby dostarczyć ją do naszego organizmu, powinniśmy jeść podroby, grzyby, warzywa, a także pić mleko.

WITAMINA B_8 (INOZYTOL)

Powszechnie zalicza się ją do witamin grupy B, choć jest ona produkowana w organizmie. Wpływa na układ nerwowy, a także znajduje zastosowanie w leczeniu policystycznych jajników lub schizofrenii. Wspomaga również stany związane z napięciem przedmiesiączkowym.

WITAMINA B_9 (KWAS FOLIOWY)

Zapobiega defektom wrodzonym, także wadom neurologicznym. Groźny jest zwłaszcza niedobór witaminy B_9 u kobiet w ciąży, ponieważ może przyczynić się do niedorozwoju łożyska, a także wystąpienia wady cewy nerwowej u rozwijającego się dziecka.

WITAMINA B_{12} (CYJANOKOBALAMINA)

Nazywana jest też czerwoną witaminą, ponieważ bierze udział w wytwarzaniu czerwonych krwinek w szpiku. Aby zapewnić odpowiedni poziom witaminy B_{12}, należy spożywać produkty pochodzenia zwierzęcego, a zwłaszcza podroby.

WITAMINA B_{13} (KWAS OROTOWY)

Wspomaga metabolizm kwasu foliowego, a także witaminy B_{12}. Ma również wpływ na pracę wątroby. Stosuje się ją w leczeniu stwardnienia rozsianego. Jej źródłem są warzywa korzeniowe, kwaśne mleko i serwatka.

WITAMINA B_{15} (KWAS PANGAMOWY)

Wpływa na obniżenie poziomu cholesterolu, a także poprawia ukrwienie. Jest zatem ważna dla sportowców, ponieważ zapobiega powstawaniu zakwasów i zbyt szybkiemu męczeniu się mięśni. Odpowiedni poziom witaminy B_{15} zapobiega również marskości wątroby.

WITAMINA B_{17} (AMIGDALINA)

Jej źródłem są pestki wielu owoców, takich jak jabłka, brzoskwinie, wiśnie, morele. Uważa się, że witamina B_{17} zapobiega rozwojowi nowotworów, jednak obecne badania są niewystarczające, aby w pełni udowodnić tę tezę. □

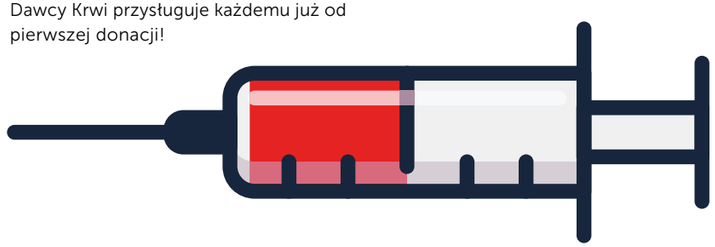
7 PYTAŃ O... HONOROWE KRWIODAWSTWO

Alicja Krawczak

Słyszymy często, że krew to życie. Choć w medycynie wciąż dokonywane są przełomowe odkrycia, do dziś nie udało się nikomu jej niczym zastąpić. Co warto zatem wiedzieć o honorowym krwiodawstwie? Jak możemy zostać dawcami krwi?

1. CZYM JEST HONOROWE KRWIODAWSTWO?

Krwiodawstwo to dobrowolna donacja krwi (i jej składników), która dokonywana jest bezpłatnie na rzecz osób potrzebujących krwi. Gromadzoną krew wykorzystuje się do transfuzji ratujących zdrowie lub życie. Potrzebna jest ofiarom wypadków i rozmaitych urazów, a także pacjentom przechodzącym skomplikowane operacje chirurgiczne czy też cierpiącym na różne poważne schorzenia. Warto pamiętać, że każdy z nas może potencjalnie znaleźć się w sytuacji, w której niezbędne okaże się przetoczenie krwi lub jej składników. Honorowe krwiodawstwo jest humanitarnym gestem, którego znaczenie jest nie do przecenienia – tym bardziej, że współcześnie obserwuje się duże niedobory w zapasach krwi. Tytuł Honorowego Dawcy Krwi przysługuje każdemu już od pierwszej donacji!



2. KTO MOŻE ODDAWAĆ KREW?

Aby oddać krew, należy mieć ukończony 18. rok życia, jednak nie można przekraczać 65. roku życia. Należy oczywiście być w dobrym stanie zdrowia – ustala się to podczas kwalifikacji dawcy (wywiad oraz badania przeprowadzone przez lekarza, wyniki badań laboratoryjnych). Przy ocenie istotne są też właściwe parametry ciśnienia tętniczego krwi oraz tętna, a także odpowiednia masa ciała (nie może być niższa niż 50 kg). Zgłaszając się do punktu krwiodawstwa, należy mieć przy sobie dokument tożsamości z numerem PESEL oraz ze zdjęciem.

3. KTO NIE MOŻE ZOSTAĆ KRWIODAWCĄ?

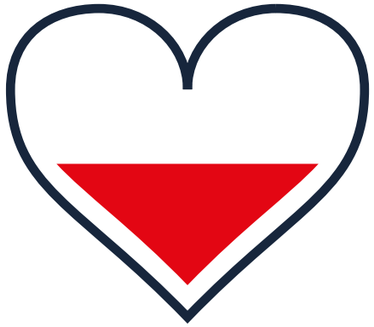
Istnieją bardzo precyzyjne zasady kwalifikujące osoby, które nie mogą czasowo lub stale oddawać krwi. Dawcą krwi nie mogą zostać np. chorzy na wirusowe zapalenie wątroby, AIDS, kiłę, gruźlicę czy nosiciele wirusa HIV. Dyskwalifikacją są również inne przewlekłe schorzenia, w tym m.in. choroby układu krążenia (takie jak miażdżyca) oraz choroby metaboliczne (np. cukrzyca). Krwi nie mogą oddawać także osoby, które w ostatnim czasie przebyły zabiegi chirurgiczne lub stomatologiczne, a także np. zrobiły tatuaż lub piercing.

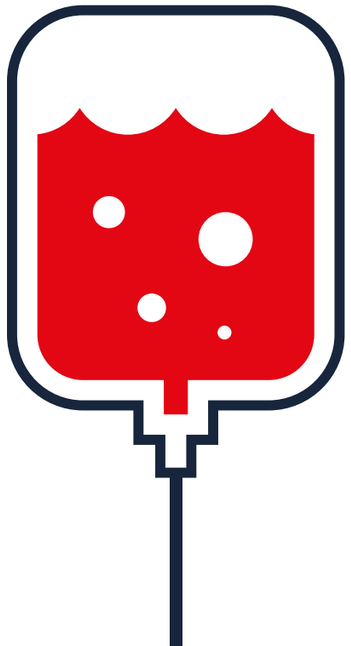
4. JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ODDANIA KRWI?

Na 24 godziny przed donacją nie należy spożywać alkoholu, pokarmów z dużą zawartością tłuszczu (zwłaszcza pochodzenia zwierzęcego), palić papierosów oraz podejmować dużego wysiłku fizycznego. Warto pić dużo wody i naturalnych soków owocowych, a na ok. 2 godziny przed oddaniem krwi należy zjeść lekki posiłek (niskotłuszczowy). W dzień donacji najlepiej zgłosić się wyspanym i bezpośrednio przed nią pozostawać w spoczynku przez pół godziny.

5. GDZIE MOŻNA ODDAWAĆ KREW?

Krew można oddawać w Regionalnych Centrach Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa (RCKiK), które mają swoje siedziby we wszystkich województwach w Polsce. W ramach rozmaitych akcji społecznych promujących krwiodawstwo pojawiają się również w wielu miastach mobilne punkty pobory krwi. Specjalnie przystosowane autobusy (tzw. krwiobusy) dają możliwość oddawania krwi w miejscowościach, w których nie funkcjonują stacjonarne placówki, a dodatkowo zachęcają do donacji w większych miastach także podczas wolnych dni, festynów, eventów itp.





6. JAKIE SĄ PRZYWILEJE KRWIODAWCY?

Osobie dokonującej donacji krwi przysługuje zwolnienie z pracy w jej dniu, zwrot kosztów podróży do miejsca poboru i utraconego w danym dniu roboczym zarobku. Krwiodawcy należy się również posiłek regeneracyjny (4500 kcal, zwykle są to czekolady). Zyskuje on ponadto możliwość odliczenia sobie od podatku darowizny na cele krwiodawstwa. Niewątpliwymi zaletami pozostają również kompleksowe badania laboratoryjne oraz kontrola lekarska, które – przy regularnie dokonywanych donacjach – są dobrym sposobem na stałe monitorowanie swojego stanu zdrowia.

Dodatkowo kobiety, które oddadzą co najmniej 5 litrów krwi, oraz mężczyźni, którzy oddadzą przynajmniej 6 litrów krwi, otrzymują tytuł Zasłużonego Honorowego Dawcy Krwi. To z kolei wiąże się dalszymi przywilejami, takimi jak dofinansowanie zakupu niektórych leków, możliwość korzystania poza kolejnością z części świadczeń medycznych, a także zniżki na komunikację miejską.

7. DLACZEGO TEMAT KRWIODAWSTWA JEST TAK WAŻNY?

Znaczące niedobry w bankach krwi to problem, który pozostaje niezmiennie aktualny. Sytuacja jest szczególnie trudna w przypadku rzadszych grup krwi, takich jak 0 Rh-, 0 Rh+ czy B Rh-. Zwykle nie myślimy o tej kwestii, dopóki nie dotyka ona osobiście nas lub naszych bliskich. Często uwrażliwiamy się na nią, trafiając np. w mediach społecznościowych na apele rodzin w potrzebie. Dar krwi może dosłownie stać się dla kogoś darem życia, dlatego warto pokonać strach przed oddawaniem krwi i pamiętać, że jest ono całkowicie bezpieczne. Jeśli odczuwamy niepokój, warto omówić jego przyczyny z lekarzem lub pracownikiem punktu poboru krwi – na pewno uzyskamy odpowiedź na wszelkie pojawiające się wątpliwości.□

Z WIZYTĄ U SPECJALISTY

Łuszczyca oraz atopowe zapalenie skóry to dwie choroby autoimmunologiczne o podłożu genetycznym. Często są ze sobą mylone, ponieważ powodują podobne zmiany skórne – w obu przypadkach pojawiają się charakterystyczne grudki, chociaż w odmiennym czasie od rozpoczęcia się choroby. Jakie objawy powoduje łuszczyca, a jakie AZS? Jak można leczyć oba schorzenia? Jak pielęgnuje się skórę w ich przebiegu?

ŁUSZCZYCA I AZS
PODOBIEŃSTWA I RÓŻNICE

Edyta Wara-Wąsowska

NIE WIESZ, CZY CHORUJESZ NA ŁUSZCZYCĘ? SPRAWDŹ, CZY WYSTĘPUJĄ U CIEBIE PONIŻSZE OBJAWY:

- objaw Nikolskiego: spełzanie naskórka w wyniku potarcia skóry, objaw występuje w przypadku łuszczycy krostkowej ogólnej,
- objaw świecy stearynowej: mocne świecenie się skóry,
- objaw Auspitza: mikrokrwawienia na skórze.

PRZYCZYNY AZS I ŁUSZCZYCY

W obu przypadkach wrogiem jest – paradoksalnie – nasz organizm. Przyczyną atopowego zapalenia skóry jest nieprawidłowa reakcja układu odpornościowego na sygnały pochodzące z ciała, taka sytuacja ma miejsce w momencie kontaktu zewnętrznego alergenu z narządami (dotyczy to zwłaszcza układu oddechowego, pokarmowego i skóry). Co ważne, kontakt z tymi samymi alergenami nie powoduje u większości ludzi żadnej reakcji alergicznej. Winę ponoszą przede wszystkim geny. Z kolei jeśli chodzi o łuszczycę, trudno powiedzieć, co dokładnie powoduje wystąpienie choroby – przypuszcza się jednak, że podobnie jak w przypadku AZS dużą rolę odgrywa podłoże genetyczne i nietypowa reakcja organizmu.

OBJAWY – JAK POSTAWIĆ WŁAŚCIWĄ DIAGNOZĘ?

Charakterystycznymi objawami towarzyszącymi tym chorobom są zmiany skórne. W obu przypadkach mogą pojawić się specyficzne grudki, jednak warto pamiętać, że o ile w przypadku łuszczycy są praktycznie pierwszym objawem informującym o niepokojących zmianach, o tyle jeśli mamy do czynienia z AZS, grudki można zaobserwować nieco później (w pierwszej kolejności choremu dokucza nasilony świąd skóry). Należy także zwrócić uwagę na wygląd grudek i wykwitów skórnych – jeśli zauważymy charakterystyczne szarosrebrne łuski, to możemy być niemal pewni, że mamy do czynienia z łuszczycą (wspomniane „łuski" to martwy naskórek, który złuszcza się podczas choroby). Wygląd zmian skórnych nie jest zresztą jedyną różnicą – w przypadku atopowego zapalenia skóry chorzy zmagają się z wyjątkowo dokuczliwym świądem i mocno przesuszoną skórą. Łuszczycy towarzyszy również swędzenie skóry, jednak nie jest ono uciążliwe.

ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY – JUŻ W PIERWSZYCH MIESIĄCACH ŻYCIA

O AZS można mówić już w przypadku niemowląt. Objawy choroby ulegają delikatnym zmianom wraz z kolejnymi fazami choroby. Zgodnie z najpopularniejszą klasyfikacją wyróżnia się trzy – fazę niemowlęcą, późnodziecięcą oraz okres młodzieńczy i wiek dojrzały. Zmienia się przede wszystkim miejsce występowania zmian skórnych – np. u niemowląt grudki i rumień najczęściej pojawiają się na policzkach, czole i skórze owłosionej głowy, z kolei u starszych dzieci – raczej na rękach, stopach, wokół nadgarstków i kostek, w zgięciach łokci czy pod kolanami. Atopia u dorosłych objawia się nie tylko wykwitami skórnymi. Zmianie ulega ogólna kondycja skóry. Staje się ona mocno przesuszona, zgrubiała i szorstka, a także lekko brązowieje. Poszerza się również obszar występowania zmian. Dokuczliwy świąd może powodować nawet bezsenność. Chorzy są ponadto drażliwi i zmęczeni.

ŁUSZCZYCA KROSTKOWA – JAK JĄ ROZPOZNAĆ?

W przypadku łuszczycy możemy wyróżnić dwa rodzaje choroby. Jej cięższą, specyficzną odmianą jest łuszczyca krostkowa – jak sama nazwa wskazuje, najbardziej charakterystycznym objawem są krostki o wielkości 2-3 mm, pojawiające się na skórze w różnych miejscach i wypełnione jałową ropą. Wykwity tego rodzaju mogą się zlewać ze sobą, tworząc tym samym pęcherze, nadżerki czy strupy. Co ważne, łuszczyca krostkowa może współwystępować z ogólną formą choroby. Łuszczyca może pojawić się niezależnie od wieku, jednak praktycznie nie dotyka dzieci poniżej 10. roku życia.

PIELĘGNACJA SKÓRY PRZY AZS I ŁUSZCZYCY

Czy możliwe jest leczenie obu chorób? W obu przypadkach trudno mówić o całkowitym wyleczeniu, możliwe jest jednak złagodzenie objawów. W tym celu można stosować farmakoterapię. Przy atopowym zapaleniu skóry najczęściej wybieranymi lekami są kortykosteroidy (stosowane także przy łuszczycy) i leki przeciwuczuleniowe. Zalecane jest stosowanie emolientów, czyli kosmetyków natłuszczających skórę. Chorzy na AZS powinni pamiętać o regularnym nawilżaniu całego ciała i o odpowiedniej odzieży – najlepiej wykonanej z naturalnych włókien. Z kolei w przypadku łuszczycy, oprócz wspomnianych kortykosteroidów, warto zwrócić uwagę na dietę (najlepiej sprawdza się dieta bezglutenowa), sięgać po preparaty kosmetyczne z mocznikiem czy unikać alkoholu i papierosów (które są uznawane za czynniki pogłębiające objawy). ☐

REKLAMA

SensOlium

Kosmetyki do pielęgnacji suchej skóry skłonnej do zmian łuszczycowych i atopowego zapalenia skóry

- hipoalergiczne
- bez dodatku barwników, substancji zapachowych
- przebadane dermatologicznie

Działanie kremu Sensolium jest potwierdzone badaniami:

- długotrwale nawilża i natłuszcza
- działa kojąco
- wzmacnia naturalną barierę ochronną skóry
- nadaje skórze miękkość i elastyczność ograniczając nadmierne łuszczenie

Więcej informacji na **www.silesianpharma.pl**

ZESPÓŁ SUCHEGO OKA

– CO MUSISZ O NIM WIEDZIEĆ?

W dobie komputerów i telewizji wiele osób zmaga się z dolegliwościami ze strony narządu wzroku. Coraz częściej odczuwamy w obrębie oka dyskomfort, pieczenie, kłucie lub uczucie ziarenek piasku pod powieką, którym nierzadko towarzyszy przekrwienie twardówek.

Piotr Pisula

OCHRONA POWIERZCHNI OCZU

W zdrowym oku jego zewnętrzna powierzchnia, na którą składają się twardówka i rogówka, jest pokryta substancją nazywaną filmem łzowym, a potocznie – łzami. Jej zadanie stanowi odpowiednie nawilżenie gałki ocznej od zewnątrz, ponadto pełni ona funkcję bariery ochronnej przed drobnoustrojami. Wraz z odpływającymi łzami z powierzchni oka usuwane są zanieczyszczenia. Film łzowy jest produkowany przez gruczoły łzowe i rozprowadzany równomiernie po powierzchni oka w trakcie mrugania. Warto wiedzieć, że nie jest to substancja jednoskładnikowa, a emulsja składa się z trzech niemieszających się warstw. Jej głównym składnikiem jest woda, która stanowi środkową, najszerszą warstwę. Bezpośrednio do powierzchni oka przylega wewnętrzna warstwa mucynowa, natomiast najbardziej zewnętrzną jest warstwa lipidowa.

PROBLEMY Z WARSTWĄ OCHRONNĄ

Według badań epidemiologicznych ok. 10-20% osób zmaga się z objawami zespołu suchego oka, będącego wynikiem nieprawidłowego nawilżenia powierzchni oka. Przyczyny wystąpienia dolegliwości mogą być różnorodne – należą do nich np. zbyt rzadkie mruganie, będące często wynikiem zmęczenia oczu, zbyt mała produkcja filmu łzowego albo jego nieprawidłowy skład. Powodów takiego stanu może być wiele – obok wspomnianego zmęczenia, które najczęściej jest wynikiem długotrwałej pracy przy komputerze lub jazdy samochodem, u podstaw zaburzeń nawilżenia gałki ocznej mogą leżeć inne czynniki zewnętrzne, takie jak opary substancji chemicznych, klimatyzacja, zanieczyszczenia w powietrzu i jego cechy (suchość i temperatura), a także wiele schorzeń autoimmunologicznych, neurologicznych, dermatologicznych, niedobory witamin, zabiegi chirurgiczne w obrębie oka, noszenie soczewek kontaktowych, nieprawidłowe działanie gruczołu łzowego, a nawet menopauza.

> Według badań epidemiologicznych ok. 10-20% osób zmaga się z objawami zespołu suchego oka, który jest wynikiem nieprawidłowego nawilżenia powierzchni oka.

LECZENIE ZESPOŁU SUCHEGO OKA

Najczęściej stosuje się leczenie objawowe – uzupełniając brakujący film łzowy odpowiednimi preparatami. Jednakże na rynku dostępnych jest ok. 90 produktów – jak zatem wybrać preparat, który będzie najlepszy?
W tym miejscu warto przypomnieć sobie mechanizmy prowadzące do wystąpienia dolegliwości. Spośród zbyt rzadkiego mrugania, niedoboru filmu łzowego lub jego nieodpowiedniego składu to właśnie ten ostatni jest najczęstszą przyczyną zespołu suchego oka. Szacuje się, że nawet 80% chorych cierpi z powodu zbyt małej ilości warstwy lipidowej zewnętrznej. Taka sytuacja sprzyja odparowywaniu wody z warstwy środkowej (przy odpowiedniej ilości lipidów woda nie ma szans odparować, ponieważ jest pokryta tłustą warstwą zewnętrzną).

DOSTĘPNE PREPARATY

Większość produktów nie uzupełnia wszystkich trzech warstw filmu łzowego, a jedynie warstwę wodną. To zdecydowanie za mało, biorąc pod uwagę, że najczęstszą przyczynę zespołu suchego oka stanowi niedobór warstwy lipidowej, jednej z trzech składowych emulsji. Należy uzupełniać cały film łzowy! Najlepiej zatem wyposażyć się w preparat, który – podobnie jak film łzowy – ma postać emulsji. Nie oznacza to, bynajmniej, że preparaty bazujące na wodzie nie mogą być skuteczne. Co więcej – często na sklepowej półce stanowią one najtańszy wariant. W rzeczywistości jednak należy mieć na uwadze to, że produkt, który ma postać emulsji – a zatem naśladuje naturalne łzy – działa dłużej, a mniejsza ilość wystarcza na więcej czasu. W ostatecznym rozrachunku okazuje się, że właśnie te preparaty są korzystniejsze finansowo. Zapewniają one też większy komfort, ponieważ nie muszą być nakładane tak często jak preparaty wodne, których działanie często ogranicza się tylko do ok. 10-20 minut. ☐

REKLAMA

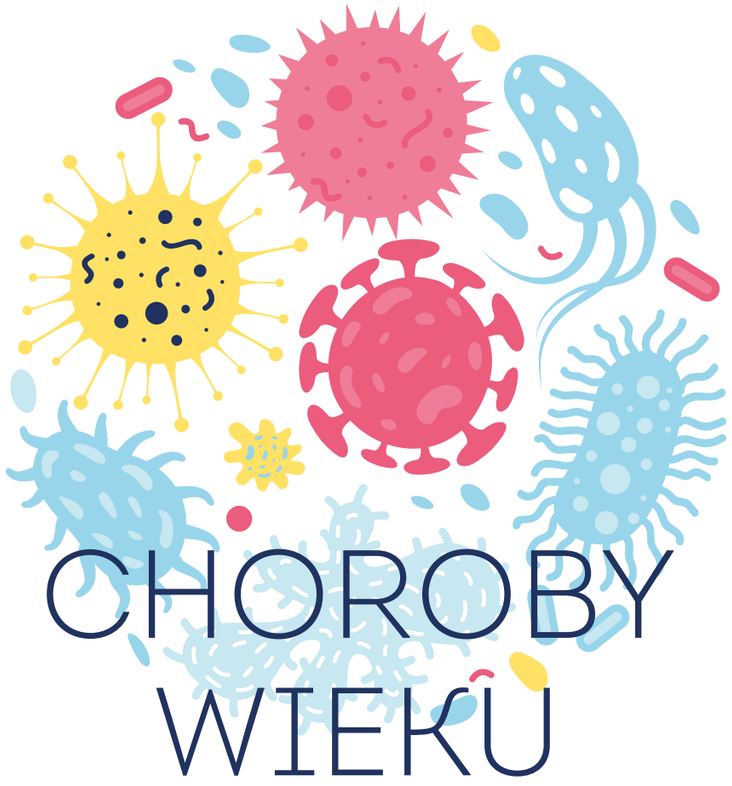
CATIONORM 10 ML
Krople do oczu w postaci innowacyjnej emulsji kationowej bez działania konserwantów.

Emulsja Cationorm pomaga nawilżać, natłuszczać i chronić powierzchnię oka. Dzięki zastosowaniu unikalnej technologii Novasorb zapewnia długotrwałą ulgę dla oczu, które są suche w wyniku objawów suchego oka, takich jak pieczenie, świąd czy kłucie lub też wrażenie obecności ciał obcych (piasku) w oczach. Objawy te mogą być spowodowane czynnikami zewnętrznymi (np. klimatyzacją, wiatrem, zanieczyszczeniem, dymem, kurzem, podróżą samolotem) lub przemęczeniem oczu wskutek długotrwałej pracy przed ekranem komputera.
Cationorm można stosować z każdym rodzajem soczewek kontaktowych. Może być stosowany przez 3 miesiące po pierwszym otwarciu.

Cationorm – nawilża oczy jak prawdziwe łzy.

Podmiot odpowiedzialny: Santen Oy, Tampere, Finlandia.
***Produkt w promocji Rodzinna Apteczka w terminie:** 1.03-31.05.2018

34,99 ZŁ*



CHOROBY WIEKU DZIECIĘCEGO U DOROSŁYCH

lek. Krzysztof Pawlak

Choroby wieku dziecięcego to powszechna nazwa grupy chorób wirusowych, które ze względu na swoją wysoką zakaźność najczęściej dotyczą najmłodszych pacjentów. Niekiedy jednak zdarza się, że nie byliśmy eksponowani na wszystkie tego typu patogeny w dzieciństwie, a choroba dotyka nas dopiero w okresie dorosłości. Okazuje się, że taka „spóźniona" infekcja może być bardzo niebezpieczna. Warto zatem wiedzieć, jakie choroby stwarzają największe zagrożenie w dorosłym życiu i z jakim ryzykiem się wiążą.

NIEBEZPIECZNA ODRA!

Odra to typowy przykład choroby wirusowej, której epidemiom można zapobiegać dzięki szczepieniom ochronnym. Niestety, w dobie niezwykle szkodliwych ruchów antyszczepionkowych w gabinetach lekarskich coraz częściej pojawiają się pacjenci z typowymi objawami odry. Ryzyko wystąpienia groźnych powikłań rośnie znacząco u niemowląt i dorosłych, zwłaszcza niedożywionych i z niedoborami odporności! Do najczęstszych powikłań, które dotykają starszych pacjentów, należą: zapalenie ucha środkowego, zapalenie płuc, zapalenie mózgu – wszystkie niekontrolowane stany zapalne w okolicach głowy stwarzają bardzo duże zagrożenie dla dorosłych pacjentów. Dotyczy to

Odra to typowy przykład choroby wirusowej, której epidemiom można zapobiegać dzięki szczepieniom ochronnym. Niestety, w dobie niezwykle szkodliwych ruchów antyszczepionkowych w gabinetach lekarskich coraz częściej pojawiają się pacjenci z typowymi objawami odry.

przede wszystkim ciężkich zapaleń płuc i zapaleń mózgu, gdzie śmiertelność sięga 15% chorujących, podczas gdy u kolejnych 25% pacjentów z powikłaniami nastąpią trwałe następstwa neurologiczne, takie jak niedosłuch, zaburzenia mowy czy pamięci, podostre stwardniające zapalenie mózgu – jest to jednostka chorobowa typowa dla zakażeń wirusem odry. Występuje niezwykle rzadko, głównie u pacjentów dorosłych i u tych, którzy nie ukończyli 2. roku życia. Charakteryzuje się szybko postępującymi ubytkami neurologicznymi i niestety zwykle doprowadza do śmierci.

WIRUS ŚWINKI

Powikłania świnki występują częściej u pacjentów dorosłych, podczas gdy u dzieci choroba przebiega zwykle łagodnie (choć z wyraźnie zaznaczonymi objawami, takimi jak obrzęk przyusznic). Do najczęstszych powikłań należą zapalenie jąder i jajników. Zapalenie jąder dotyczy aż 40% chorujących chłopców w wieku dojrzewania i dorosłych mężczyzn. Charakteryzuje się nagłym przebiegiem. Zwykle występuje silny ból jądra lub jąder, któremu towarzyszą wysoka gorączka i zlewne poty. Może powodować również niepłodność. Zapalenie jajników występuje statystycznie rzadziej – w 7% przypadków dorosłych lub dorastających kobiet. Dodatkowo objawy są słabiej zaznaczone niż w przypadku zapalenia jąder.

Ponadto groźnymi powikłaniami świnki w dorosłym wieku mogą być zapalenie trzustki, zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych i mózgu, zespół Guillaina i Barrégo czy zapalenie tarczycy lub stawów.

RÓŻYCZKA – NAJGROŹNIEJSZA W TRAKCIE CIĄŻY

Wirus różyczki należy do niezwykle patogennych drobnoustrojów przenoszonych drogą kropelkową. Zakażenie zwykle przebiega bezobjawowo lub skąpoobjawowo. Niekiedy jednak, zwłaszcza u pacjentów dorosłych, może dojść do zaostrzonego przebiegu choroby lub wystąpienia bardzo groźnych powikłań, do których należą:

- **zapalenie stawów** – występuje zwykle u dorosłych kobiet. Zapalenie obejmuje zwłaszcza drobne stawy dłoni i nadgarstka, rzadziej staw kolanowy. Zwykle nie pozostawia po sobie trwałych następstw,
- **skaza krwotoczna małopłytkowa** – jest to grupa zaburzeń spowodowanych nieprawidłową ilością płytek krwi (zwykle małopłytkowość), które doprowadzają do powikłań krwotocznych czy powstawania wybroczyn na ciele,
- **zapalenie mózgu** – zwykle ustępuje bez trwałych następstw w ciągu kilkunastu dni.

Wirus różyczki jest jednak szczególnie niebezpieczny dla dorosłych kobiet w wieku rozrodczym ze względu na wysokie zagrożenie dla ciąży. Dlatego też każda dorosła kobieta, która planuje zajść w ciążę, powinna rozważyć doszczepienie się przeciwko wirusowi różyczki.

OSPA WIETRZNA I PÓŁPASIEC

Warto wiedzieć, że obie choroby wywoływane są przez tego samego wirusa. Typowo w wieku dziecięcym pacjenci chorują na ospę o łagodnym przebiegu. Objawy polegają na występowaniu symptomów zwiastunowych, a następnie charakterystycznej, wielopostaciowej wysypki. U osób, które przebyły ospę, wirus ją wywołujący pozostaje w utajonej postaci w komórkach zwojowych korzeni grzbietowych i zwojach nerwowych nerwów czaszkowych. W sprzyjających warunkach, głównie u osób dorosłych (najczęściej powyżej 65. roku życia), wirus może ulegać ponownej aktywacji. Mówimy wówczas o półpaścu. Najczęściej choroba manifestuje się jako polimorficzna wysypka i pojawia się na skórze wzdłuż drogi nerwów w danym obszarze ciała. Wynika to z faktu, że wirus przemieszcza się w obrębie organizmu drogą nerwów i właśnie bezpośrednio z nich przenika do skóry, gdzie wywołuje wykwity. U dorosłych z poprawnie funkcjonującym układem immunologicznym rokowanie co do wyleczenia jest bardzo dobre, ale często przez wiele miesięcy utrzymują się objawy bólowe o charakterze neuralgii w miejscu, gdzie znajdowały się wykwity. ☐

CZY WIESZ, ŻE...

- Szczepienia przeciw odrze, śwince oraz różyczce stanowią szczepienia zalecane wszystkim dzieciom po ukończeniu 12. miesiąca życia.
- U nieszczepionych dzieci ryzyko zachorowania na odrę jest aż 66 razy większe niż w przypadku dzieci szczepionych.
- Szacuje się, że przy dwóch zalecanych dawkach szczepienia aż 95-99% dzieci nie zachoruje na odrę czy różyczkę!

PROBLEM: ZAJADY

Agnieszka Dyniakowska

Stany zapalne w kącikach ust i pękająca w tym miejscu skóra to bolesny problem wielu osób. Dolegliwości te dają się im we znaki szczególnie w okresie przedwiosennym, kiedy organizm wciąż odczuwa skutki zimy i odbudowuje swoją odporność. Jak radzić sobie z zajadami i w jaki sposób im przeciwdziałać?

Dla niektórych zajady są cyklicznie pojawiającym się problemem, inni znają je jedynie z opowieści. Częstym błędem jest stosowanie pojęcia „zajady" zamiennie z „opryszczką". Tymczasem to dwie różne dolegliwości – opryszczkę wargową wywołuje wirus *Herpes labialis*, natomiast zajady (nazywane też zapaleniem kątów ust lub kątowym zapaleniem warg) są skutkiem działania grzybów i bakterii. To jednak nie jedyny powód ich powstawania – przyczyn należy szukać także w naszej diecie, higienie i stanie zdrowia.

PRZYCZYNY ZAJADÓW

Choć zajady mogą pojawić się u każdego, bardziej narażone są na nie osoby żyjące w ciągłym stresie, o obniżonej odporności organizmu, często zapadające na choroby, osłabione i będące na diecie odchudzającej. Zajady mogą być także pierwszym objawem innych chorób, niedoborów w organizmie, nieodpowiedniej higieny czy alergii.

UWAGA!

Twoje usta są spierzchnięte, więc zwilżasz je poprzez oblizywanie? To błąd! Nawyk ten może sprzyjać rozwojowi drożdżaków i drobnoustrojów. Lepiej użyj nawilżającego balsamu lub pomadki.

SKĄD TE ZAJADY?

- Niedobory składników odżywczych – szczególnie witaminy B_2, czyli ryboflawiny (odpowiadającej za prawidłowe funkcjonowanie błon śluzowych), oraz witaminy C i żelaza.
- Antybiotyki – ich przyjmowanie może powodować zmniejszenie ilości dobrych bakterii w przewodzie pokarmowym, dlatego przy antybiotykoterapii zaleca się przyjmowanie probiotyków.
- Infekcje grzybicze lub bakteryjne – wilgotne kąciki ust to doskonałe miejsce dla grzybów (np. drożdżaków) i bakterii (np. paciorkowców i gronkowców).
- Zła higiena jamy ustnej – nieregularne mycie zębów, zbyt długie używanie szczoteczki i brak dbałości o jej czystość mogą przyczynić się do rozwoju drożdżaków powodujących zajady.
- Alergia – szczególnie na nikiel stosowany m.in. przy wyrobie sztućców.
- Choroby – zajady mogą być objawem m.in. anemii czy cukrzycy.

RADY NA ZAJADY

Choć zajady nie są groźne, z pewnością potrafią być dokuczliwe i mało estetyczne. Warto zacząć od przyjrzenia się swojej diecie i wzbogacenia codziennego jadłospisu w artykuły bogate w witaminy z grupy B – kasze, produkty zbożowe z pełnych ziaren, mleko, sery, jaja, rośliny strączkowe. Wzmacniajmy też odporność organizmu poprzez spożywanie odpowiedniej ilości warzyw i owoców oraz regularną aktywność fizyczną, a także kontrolujmy ilość spożywanej kawy, bowiem pita w nadmiarze może utrudniać wchłanianie witamin i mikroelementów z pożywienia.

Zanim sięgniemy po preparaty z apteki – specjalistyczne maści lub kremy – warto wypróbować domowe sposoby, które pomogą w zlikwidowaniu zajadów:

- **czysta witamina B** – rozkruszamy tabletkę z witaminą B i mieszamy proszek z tłustym kremem. Następnie smarujemy nim chorobowo zmienione miejsce,
- **drożdże** – bogate w witaminę B drożdże rozrabiamy z odrobiną wody i smarujemy powstałą masą zajady,
- **miód** – jego właściwości przeciwzapalne i przeciwgrzybiczne mogą pomóc także przy zajadach. Mieszamy miód z odrobiną tranu i nakładamy na usta na noc,
- **czosnek** – nazywany naturalnym antybiotykiem, jest dobrze znany ze swoich właściwości leczniczych. Ząbek czosnku należy rozetrzeć i wsmarować miejscowo na zmiany,
- **aloes** – przetrzyjmy usta przeciętym liściem aloesu – sok tej rośliny ukoi zmienione miejsce, zregeneruje je i odkazi,
- **ogórek** – okłady na usta z plasterków ogórka przyniosą ukojenie i złagodzą nieco objawy,
- **masło lub oliwa z oliwek** – wsmarowane w usta doskonale nawilżają i pomagają w regeneracji.

KIEDY DO LEKARZA?

Jeśli pomimo naszych działań i domowych kuracji objawy nie ustępują i zajady powracają, warto zgłosić się do lekarza rodzinnego, który pomoże w ustaleniu przyczyn problemu lub skieruje do poradni dermatologicznej. Może okazać się, że zmiany w kącikach ust są wywołane np. anemią, niezbędne będą wykonanie badań krwi, kuracja wzmacniająca odporność lub zastosowanie preparatów przeciwgrzybiczych. Warto powalczyć z zajadami, choćby po to, by móc uśmiechać się bez żadnego problemu. □

WAŻNA SZCZOTECZKA DO ZĘBÓW

Pamiętaj o higienie szczoteczki – czyść ją dokładnie po każdym umyciu zębów, a co najmniej raz na trzy miesiące wymień na nową. Dzięki temu masz pewność, że w jej włosiu nie rozwiną się grzyby i bakterie, które mogą przyczynić się do powstania zajadów.

Zapamiętaj!

Jeśli walczysz z zajadami, ogranicz spożywanie cukru – jest on pożywką dla drożdżaków. Zmniejsz także ilość spożywanych pikantnych potraw – ostre przyprawy mogą dodatkowo podrażniać pęknięte kąciki ust.

ŻYLAKI

CZY MOŻNA SIĘ PRZED NIMI UCHRONIĆ?

Edyta Wara-Wąsowska

Żylaki to problem, z którym zmaga się coraz więcej ludzi. Schorzenie daje o sobie znać zwłaszcza wtedy, gdy robi się cieplej i chcemy odsłonić nogi – wiele osób unika przez to krótkich spodenek i spódniczek. O czym należy pamiętać, jeśli nie chcemy martwić się żylakami? Co sprzyja ich pojawianiu się? Czy istnieją domowe sposoby na łagodzenie objawów żylaków?

Żylaki budzą raczej negatywne skojarzenia. Nabrzmiałe, widoczne żyły i ich sinawo-niebieskie zabarwienie powoduje, że wstydzimy się odsłaniać nogi. Należy jednocześnie pamiętać, że żylaki mogą pojawić się nie tylko na kończynach dolnych, mogą atakować także przełyk czy odbyt (wtedy określane są jako hemoroidy), a nawet pęcherz moczowy. Warto też zdać sobie sprawę z tego, że żylaki mogą – w dłuższej perspektywie – przyczynić się do powstania powikłań, dlatego jeśli problem się nasila, dobrym pomysłem będzie wizyta u lekarza.

Osoby, które nie prowadzą aktywnego trybu życia (np. pracują w biurze, a dodatkowo unikają jakichkolwiek treningów i bardziej zaawansowanych aktywności fizycznych), zmagają się z nadwagą lub mają problemy hormonalne, są znacznie bardziej narażone na wystąpienie żylaków.

PRZYCZYNY POWSTAWANIA ŻYLAKÓW

Kto jest najbardziej narażony na pojawienie się żylaków? Po pierwsze, niemałą rolę odgrywają predyspozycje genetyczne – jeśli ktoś w rodzinie boryka się już z problemem (zwłaszcza gdy są to nasi rodzice), prawdopodobieństwo wystąpienia schorzenia jest dość wysokie. Predyspozycje genetyczne nie są jednak jedyną przyczyną pojawiania się żylaków: osoby, które nie prowadzą aktywnego trybu życia (np. pracują w biurze, a dodatkowo unikają jakichkolwiek treningów i bardziej zaawansowanych aktywności fizycznych), zmagają się z nadwagą lub mają problemy hormonalne, są znacznie bardziej narażone na wystąpienie żylaków.

ZAPALENIE ŻYŁ GŁĘBOKICH
Jeszcze niebezpieczniejsze jest zapalenie żył głębokich, które bywa mylone z zapaleniem żył powierzchniowych. W tym przypadku konsekwencje są jednak znacznie poważniejsze, ponieważ może dojść nawet do zatoru płucnego. Co powinno nas zaalarmować? Oprócz obrzęku łydek i całych nóg (który utrzymuje się nawet po odpoczynku) niepokój powinny wzbudzić także duszności i bóle w klatce piersiowej.

To wbrew pozorom dobra wiadomość – okazuje się bowiem, że możemy aktywnie przeciwdziałać cofaniu się krwi w żyłach. Wystarczy codziennie poświęcić przynajmniej kilkanaście minut na lekki trening, przerwy w biurze wykorzystywać na zrobienie paru przysiadów, wybierać schody zamiast windy, a dzięki diecie i ruchowi nie dopuścić do pojawienia się zbędnych kilogramów.

JAK DOCHODZI DO POWSTANIA ŻYLAKÓW?

Aby wytłumaczyć, jak dochodzi do pojawienia się żylaków, trzeba najpierw zdać sobie sprawę z tego, jak zbudowany jest układ krwionośny w kończynach dolnych. Chodzi tutaj zwłaszcza o dwa układy żył – układ powierzchniowy i głęboki, połączone ze sobą specjalnymi żyłami przeszywającymi, zwanymi także perforatorami. Jeśli wszystko działa tak jak powinno, krew z żył powierzchniowych płynie do tych głębokich, a jej cofaniu się zapobiegają zastawki żylne. W związku z tym krew zaczyna spływać do dołu kończyny i żyły nabrzmiewają, co może wywoływać ból. Żylaki tworzą się latami – w zaawansowanym stadium choroby może dojść do zapalenia żył powierzchniowych, objawiającego się zgrubieniami pod skórą, silnym zaczerwienieniem występującym wzdłuż żył oraz silnym bólem. W tej sytuacji należy koniecznie udać się do lekarza. Jeśli chodzi o powikłania, szczególnie groźne mogą być owrzodzenia – pojawiają się jednak stosunkowo rzadko. Znacznie częściej dochodzi natomiast do przebarwień skóry i pojawienia się wyprysków.

CZY ŻYLAKI MOŻNA LECZYĆ?

Jeśli zmagamy się z żylakami, możemy udać się do lekarza – w zależności od stanu, w jakim się znajdujemy, może zalecić on farmakoterapię, skleroterapię (czyli ostrzykiwanie żylaków), terapię uciskową lub – jeśli jest taka potrzeba – leczenie chirurgiczne. Z żylakami można walczyć także domowymi sposobami. Oprócz odpowiedniej ilości ruchu warto zadbać o unikanie gorących kąpieli, wyeliminowanie czynników sprzyjających powstawaniu żylaków (jak chociażby palenie papierosów) czy odpoczynek z nogami ułożonymi wyżej niż reszta ciała. Dobrym pomysłem jest stosowanie preparatów, które uszczelniają naczynia włosowate i poprawiają ich elastyczność. W tej roli świetnie sprawdzi się wyciąg z kasztanowca. Co ciekawe, wielu specjalistów poleca również... czosnek, który ma m.in. właściwości poprawiające krążenie. Czosnek można włączyć do diety, a także samodzielnie wykonać krem, którego będzie składnikiem. Do miejsc, w których występują żylaki, można przykładać również kompresy z aloesu czy okład zwilżony octem jabłkowym. ☐

Z żylakami można walczyć także domowymi sposobami. Oprócz odpowiedniej ilości ruchu warto zadbać o unikanie gorących kąpieli, wyeliminowanie czynników sprzyjających powstawaniu żylaków (jak chociażby palenie papierosów) czy odpoczynek z nogami ułożonymi wyżej niż reszta ciała.

ABY WŁOSY BYŁY PIĘKNE I MOCNE!

Alicja Krawczak

Piękne i mocne włosy to atrybut, który zwiększa naszą pewność siebie oraz poczucie własnej atrakcyjności. Problemy z włosami suchymi, osłabionymi lub wypadającymi mogą stać się źródłem wielu kompleksów, dlatego warto pomyśleć o wdrożeniu planu pielęgnacyjnego, który pozwoli wydobyć z nich naturalne piękno. Jak to zrobić?

Wszyscy zdajemy sobie sprawę z tego, że wiele kłopotów z włosami wiąże się z działaniem szkodliwych czynników, jak np. częsta stylizacja z użyciem ciepła (prostownica, lokówka), rozmaite zabiegi fryzjerskie czy niesprzyjające warunki atmosferyczne. Pamiętajmy jednak, że szkodzić mogą nam również niewłaściwie dobrane kosmetyki do włosów, a skutecznym rozwiązaniem może być sięgnięcie po domowe metody pielęgnacyjne.

KOSMETYKI POD LUPĄ

Specjaliści zalecają uważną analizę składów kosmetyków, które wykorzystujemy do codziennej pielęgnacji naszych włosów. Warto zwrócić uwagę na obecność silnych detergentów, które mogą znacząco osłabiać strukturę włosa (np. SLS – *Sodium Lauryl Sulfate*), a także konserwantów (takich jak parabeny, pochodne fenolu czy też związki chromu). Wiele osób mogą również podrażniać mocne składniki zapachowe oraz niektóre alkohole (*Alcohol Denat*, *Isopropyl Alcohol*). Dobrze mieć jednak na uwadze, że wiele alkoholi (np. gliceryna, *Cetyl Alcohol*, *Stearyl Alcohol*) doskonale sprawdza się w pielęgnacji włosów. Problematyczny bywa również dodatek silikonów, które mogą poprawiać wizualnie wygląd włosów, ale jedynie krótkotrwale. Większość osób z osłabionymi włosami powinna ich unikać, podobnie jak np. parafiny, która – choć dobrze nawilża – może zapychać pory skóry głowy.

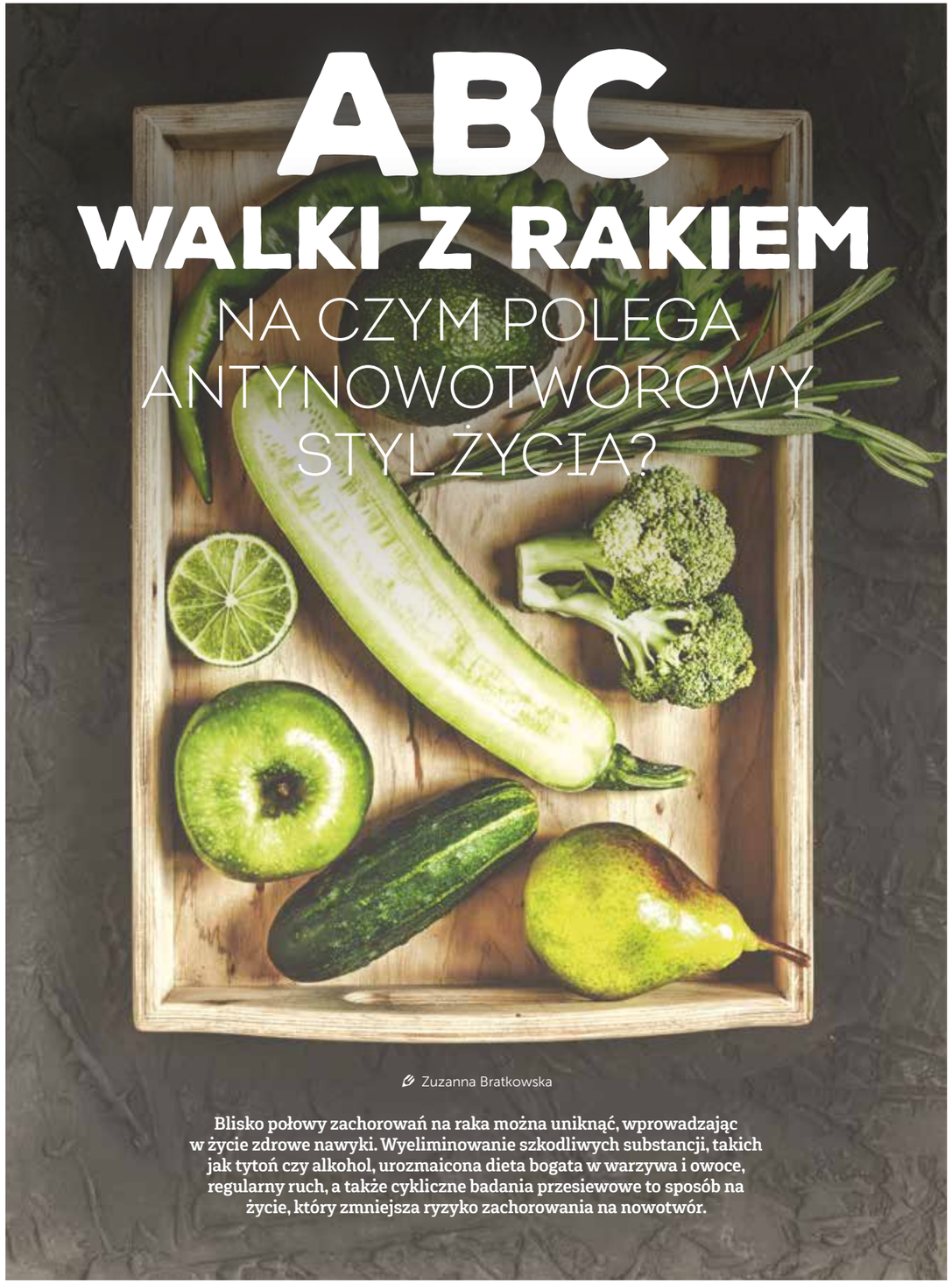
DOMOWE MASECZKI – SKUTECZNE OD POKOLEŃ!

O skuteczności domowych metod walki z osłabionymi włosami wiedziały już nasze babki. Ich sposoby, bazujące głównie na produktach, które znaleźć można w każdej kuchni, znajdują swoje zastosowanie aż do dziś. Jednym z najbardziej klasycznych przepisów na maseczkę wzmacniającą włosy jest połączenie dwóch żółtek i dwóch łyżek oleju rycynowego. Mieszankę pozostawia się na włosach na 30 minut, a następnie spłukuje. Podobnie postępuje się z połową szklanki podgrzanego miodu z dodatkiem kilku łyżek oliwy z oliwek (do uzyskania konsystencji umożliwiającej wygodną aplikację – zależnie od rodzaju miodu, którego używamy). Naturalny miód doskonale nawilża i regeneruje przesuszone włosy, przywraca im także blask. Kolejnym niezawodnym kuchennym składnikiem są drożdże, które przyspieszają wzrost włosów. Pół kostki rozdrobnionych drożdży możemy połączyć z łyżką jogurtu naturalnego i łyżeczką miodu. Maseczkę trzymamy na włosach przez pół godziny, najlepiej pod folią i ręcznikiem. Domowych receptur na maseczki z wykorzystaniem produktów spożywczych jest bardzo wiele, a wykorzystywać możemy ponadto np. mleko, sok z cytryny, banana czy awokado.

OLEJOWANIE – ORIENTALNY RYTUAŁ

Świetnym sposobem na odżywienie i wzmocnienie włosów jest także olejowanie, wykonywane 1-2 razy w tygodniu. Metoda ta znana była Arabkom i Hinduskom od wieków, a w ostatnich latach cieszy się niesłabnącą popularnością na całym świecie. Łyżkę stołową oleju rozprowadzamy najczęściej na włosach od połowy ich długości, pozostawiając pod foliowym czepkiem lub ręcznikiem na minimum pół godziny (korzystając z metody jakiś czas, warto spróbować trzymać olej na włosach dłużej, nawet do kilku godzin!). Tłustą warstwę usuwamy przy pomocy odżywki, którą następnie spłukujemy, po czym starannie myjemy włosy w taki sposób, w jaki robimy to zwykle. Warto mieć na uwadze, że czasem jedno umycie może nie wystarczyć, aby całkowicie usunąć zaaplikowany olej. Początkującym olej najłatwiej nakłada się na włosy suche, istnieją jednak metody aplikowania bezpośrednio na włosy mokre, płucząc w misce z wodą lub też dodając go do maski czy odżywki. Do olejowania wykorzystywana jest cała gama olejów – na każdych włosach inne sprawdzą się najlepiej. Na mocno osłabione włosy z tendencją do wypadania poleca się np. olej lniany, z czarnuszki czy kokosowy. Do głębokiego nawilżenia włosów sprawdzą się także takie oleje, jak arganowy, jojoba, z rokitnika czy ze słodkich migdałów. ☐

REKLAMA



ABC WALKI Z RAKIEM

NA CZYM POLEGA ANTYNOWOTWOROWY STYL ŻYCIA?

Zuzanna Bratkowska

Blisko połowy zachorowań na raka można uniknąć, wprowadzając w życie zdrowe nawyki. Wyeliminowanie szkodliwych substancji, takich jak tytoń czy alkohol, urozmaicona dieta bogata w warzywa i owoce, regularny ruch, a także cykliczne badania przesiewowe to sposób na życie, który zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwór.

To, czy u danej osoby pojawi się rak, zależy od kilku czynników. Należą do nich: predyspozycje genetyczne, wiek i prowadzony styl życia. Na pierwsze dwa czynniki nie mamy wpływu. Warto zatem skupić się na tych, które jesteśmy w stanie kontrolować. Wprowadzając kilka kluczowych zasad do naszego trybu życia, możemy minimalizować ryzyko zachorowania na tę chorobę. Jakich reguł warto się trzymać?

NIE PAL, A JEŚLI PALISZ – RZUĆ!

Przede wszystkim należy unikać substancji szkodliwych, o których wiemy, że negatywnie wpływają na organizm. Palenie tytoniu należy do jednego z największych czynników ryzyka wystąpienia choroby nowotworowej – odpowiada za co piąty przypadek raka w Europie. Każdy wypalony papieros naraża organizm na substancje kancerogenne, a narkotyk, jakim jest nikotyna, silnie uzależnia. Palenie papierosów odpowiedzialne jest za powstawanie chorób serca, a także nowotworów płuc, ust, gardła, przełyku, trzustki, pęcherza czy nerek. Najprostszą poradą może być rzucenie palenia – a jeśli uzależnienie od nikotyny jest bardzo mocne – warto poszukać pomocy u lekarza lub terapeuty.

JAKIE CZYNNIKI ODPOWIADAJĄ ZA ZACHOROWANIE NA RAKA?*

1/3	PALENIE PAPIEROSÓW
30%	NIEODPOWIEDNIA DIETA
5,5%	NADWAGA I OTYŁOŚĆ
2-4%	ALKOHOL
2-8%	SZKODLIWE WARUNKI PRACY
3%	EKSPOZYCJA NA SŁOŃCE
10%	INFEKCJE
1-2%	PROMIENIOWANIE JONIZUJĄCE

*Dane liczbowe oznaczają procent ogółu zachorowań

DBAJ O DIETĘ, UTRZYMUJ WŁAŚCIWĄ MASĘ CIAŁA

Badania dowodzą, że dieta skomponowana w oparciu o warzywa i owoce, produkty pełnoziarniste, rośliny strączkowe i orzechy chroni przed wszystkimi typami raka – pomaga także utrzymać prawidłową masę ciała. Otyłość natomiast przyczynia się do powstawania nowotworów. Odkładający się w organizmie tłuszcz może mieć związek z podwyższeniem poziomu estrogenów i białek odpowiedzialnych za rozrost komórek nowotworowych. Warto zatem ograniczyć lub całkowicie wyeliminować z diety produkty, takie jak:

- fast foody, lody z wysoką zawartością cukru i słodzone napoje gazowane,
- dietetyczne napoje gazowane (napoje light), do których słodzenia wykorzystuje się aspartam,
- produkty z przetworzonego mięsa,
- czerwone mięso.

REGUŁA PIĘCIU KOLORÓW W DIECIE

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, aby spożywać pokarmy roślinne najlepiej 5 razy dziennie w porcjach po 400 gramów. Warto przy tym zastosować „regułę pięciu kolorów", w myśl której w diecie powinny znaleźć się warzywa i owoce w kolorach: czerwonym, zielonym, białym, fioletowym i żółtopomarańczowym. Zawarte w nich składniki chemiczne, odpowiedzialne za ich kolory mają korzystny wpływ na nasze zdrowie.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Uprawianie sportu pomaga usuwać szkodliwe związki z organizmu, a w połączeniu z odpowiednią dietą przynosi mnóstwo korzyści prócz profilaktyki antynowotworowej – zdrowie, szczupłą sylwetkę i dobre samopoczucie. Aktywność nie musi oznaczać forsownych ćwiczeń na siłowni, nawet łagodniejszy, a regularny ruch, np. codzienny półgodzinny szybki marsz, poprawia kondycję i ma prozdrowotny wpływ.

OGRANICZ SPOŻYWANIE ALKOHOLU DO MINIMUM

Nadmierne spożywanie alkoholu obciąża wątrobę i zmniejsza jej efektywność. Gromadzenie toksyn w tym narządzie może powodować powstawanie guzów i zmian nowotworowych w całym organizmie. Badania wskazują, że regularne picie alkoholu w ilościach: jedna porcja dla kobiet i dwie porcje dla mężczyzn dziennie wiąże się z ryzykiem wystąpienia nowotworu. Najlepszym rozwiązaniem jest zatem ograniczenie spożywania alkoholu do minimum.

UNIKAJ EKSPOZYCJI NA SŁOŃCE

Jednymi z najczęściej występujących nowotworów są nowotwory skóry, a spośród nich najbardziej niebezpiecznym jest czerniak złośliwy. Zwykle powstaje on na skutek poparzeń słonecznych, a najbardziej narażone są osoby o bardzo jasnej karnacji. Czynnikiem ryzyka są też liczne znamiona barwnikowe. Warto zatem unikać opalania, a dodatkowo w słoneczne dni stosować kremy z wysokim filtrem ochronnym, a także nie przebywać na słońcu w godzinach najsilniejszego promieniowania, tj. 10:00-15:00.

SPOSOBY NA ŁADNY KOLORYT SKÓRY BEZ OPALANIA

- sięgaj po warzywa i owoce z beta-karotenem – znajdziesz go w dyni, mango, morelach, a także w marchewce, natce pietruszki, jarmużu, szpinaku i szczawiu,
- stosuj kosmetyki poprawiające koloryt skóry: samoopalacze, podkłady rozświetlające i pudry brązujące,
- dobrą alternatywą dla kąpieli słonecznej czy solarium jest opalanie natryskowe – metoda nieco bardziej kosztowna, jednak jej efekty są bardzo naturalne.

BADANIA PROFILAKTYCZNE

Uzupełnieniem zdrowego stylu życia powinny być regularne badania profilaktyczne, które pozwalają na wczesne wykrycie najczęstszych nowotworów – raka jelita grubego, raka piersi czy raka szyjki macicy. ☐

ELIKSIR MŁODOŚCI – WITAMINA E

Witamina E, inaczej tokoferol, to jeden z najbardziej skutecznych, naturalnych przeciwutleniaczy. Kosmetyka pokochała ją już dawno, bo witamina ta zatrzymuje młodość, chroni przed rakiem i – niczym Feniks z popiołów – odradza się w ciele dzięki witaminie C.

Katarzyna Kieś-Kokocińska

Chemicznie witamina E to mieszanina różnych tokoferoli. Oznacza się je literami alfabetu grackiego: α, β, γ, δ, ε, ξ v. Najbardziej aktywny w organizmie jest α-tokoferol – jest go również najwięcej. Jednak najsilniejsze antyoksydacyjne działanie przypisuje się γ-tokoferolowi, stanowiącemu zaledwie 1/10 puli tokoferoli w organizmie. Ilość witaminy E w organizmie zmienia się z wiekiem – u człowieka jej stężenie maleje.

ANTYOKSYDANT Z ZEWNĄTRZ

Tokoferole to antyutleniacze egzogenne. Powstają tylko w roślinach i mają charakter hydrofobowy (nielubiący wody), bardzo dobrze natomiast rozpuszczają się w tłuszczach. Z tego powodu największe ilości łatwo przyswajalnej witaminy E znajdują się w nasionach, szczególnie roślin oleistych, oraz w orzechach, migdałach czy pomidorach. Dzięki swoim antyoksydacyjnym i hydrofobowym właściwościom witamina E chroni błony komórkowe przed działaniem wolnych rodników, niszczeniem białek i enzymów, a tym samym – przed starzeniem się. Robi to bardzo skutecznie i na kilka sposobów:

- **wymiata wolne rodniki z błon komórkowych,**
- **wygasza reaktywne formy tlenu singletowego, czyli cząstki wzbudzone energetycznie, które mogą uszkadzać strukturę błon komórkowych i DNA,**
- **wygasza utlenianie wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które wbudowane są w błony komórkowe,**
- **dostarcza elektronów, dzięki którym unieszkodliwiane są cząstki nadtlenoazotynu, którego bardzo duże ilości powstają w starzejących się organizmach, a które mogą uszkadzać DNA, białka i enzymy.**

KORZYŚCI DLA SKÓRY

Skóra czerpie wiele z wymienionych biochemicznych właściwości tokoferoli. Staje się:

- **młoda, gładka, bardziej jędrna – ponieważ witamina E zapobiega niszczeniu kolagenu i elastyny; białka te zachowują włóknistą strukturę, tworząc solidne rusztowanie dla tkanki okrywającej ciało,**
- **dobrze nawilżona i chroniona – gdyż tokoferole zabezpieczają przed utratą wilgoci,**
- **odpowiednio odżywiona i dotleniona – ponieważ dzięki witaminie E, która zabezpiecza ściany naczyń krwionośnych przed uszkodzeniem, krew dociera bez problemu aż do końca tętniczek włosowatych, natomiast same erytrocyty efektywnie przenoszą tlen, gdyż są zdrowe i nie ulegają przedwczesnemu rozpadowi,**
- **zdrowa i o pięknym kolorycie – to efekt współdziałania witaminy E i witaminy A oraz zabezpieczenia przez tokoferole tej drugiej przed rozpadem.**

WITAMINA E W KOSMETYCE

Witamina E znajduje szerokie zastosowanie w kosmetykach jako składnik stosowany miejscowo lub ogólnoustrojowo. Jest składową kremów, maseczek i emulsji do ciała i do twarzy, a także preparatów do włosów. Ponieważ jednak tokoferole w czystej postaci są bardzo nietrwałe, do kosmetycznych zastosowań wykorzystuje się je w znacznie bardziej stabilnej postaci octanów. Łączy się je też w preparatach kosmetycznych z witaminą A – gdyż dzięki witaminie E ta druga na długo zachowuje swoje właściwości. Najczęściej są to kapsułki, kremy lub maści z tymi dwoma witaminami, działające ochronnie, natłuszczająco, kojąco i regenerująco. W duecie z witaminą A tokoferole zapobiegają również skuteczniej podrażnieniom skóry i jej fotostarzeniu się pod wpływem promieni słonecznych.

Kosmetyki z tokoferolami coraz częściej wzbogacane są w witaminę C – ponieważ bierze ona udział w odtwarzaniu witaminy E ze składników, które powstały z niej w chemicznych przemianach komórkowych. Ten swoisty recykling to szansa na zwiększenie ilości witaminy E w ciele bez konieczności dostarczania jej dodatkowych dawek z zewnątrz.

Dużą zaletą witaminy E jest to, że dozowana egzogennie, dociera do głębokich warstw skóry (aż do warstwy podstawnej naskórka i skóry właściwej), dzięki czemu wpływa na procesy regeneracji. Za najskuteczniejsze w działaniu uznaje się nanoemulsje – ponieważ wnikają najgłębiej, a to oznacza, że skuteczniej wspomogą procesy odnowy i ochrony skóry. Z tego powodu wędrówkę w głąb skóry dozowanych z zewnątrz tokoferoli wspomaga się podczas zabiegów kosmetycznych m.in. ultradźwiękami. W kosmetyce witaminę E aplikuje się także od wewnątrz – stosując suplementy diety lub kroplówki witaminowe. ☐

REKLAMA

WIOSENNY PLAN TRENINGOWY

Wiosna to czas, kiedy wszystko budzi się do życia – także nasz organizm. Po zimowym zwolnieniu tempa, kiedy to zniechęceni pogodą i temperaturą rzadziej trenujemy – zwłaszcza na świeżym powietrzu – ponowne zbudowanie kondycji może być nie lada wyzwaniem. Jednak jeżeli zadziałamy zgodnie z wcześniej przygotowanym planem, zbudujemy fantastyczną formę, zadbamy o zdrowie, a żadna aktywność nie będzie nam straszna.

Anna Adamczyk

WSZYSTKO ZACZYNA SIĘ NA TALERZU

Mroźne miesiące sprzyjają zaniedbaniu diety. Jemy więcej, bardziej tłusto i częściej podjadamy słodycze. Wiosna to dobry czas, aby po zimie oczyścić nasz organizm z toksyn i uzupełnić brakujące witaminy i minerały. Stoiska z warzywami aż uginają się pod ciężarem pysznych i zdrowych nowalijek, więc szkoda nie skorzystać z ich dobrodziejstw. Warto też pamiętać o piciu dużych ilości wody – wspomoże ona nasze ciało w procesie oczyszczania. Już po kilku dniach zauważymy przypływ energii, poprawę samopoczucia oraz stanu naszej skóry i włosów.

> Zawsze pamiętajmy o rozgrzewce. Jeżeli pominiemy ją w naszym treningu, będziemy bardziej podatni na urazy, które wykluczą nas ze sportowego rytmu na dłuższy czas. Dodatkowo wybierzmy aktywność, która sprawia nam przyjemność.

JAK WRÓCIĆ DO FORMY PO ZIMIE?

Wiosna sprzyja aktywnościom na świeżym powietrzu, więc wraz z pierwszymi promieniami marcowego słońca wyciągamy z szafy strój do biegania, rolki czy kijki do nordic walkingu. Sprzęty takie jak rower obowiązkowo powinny przejść wiosenny przegląd. Sprawdźmy hamulce, napompujmy koła i wymieńmy zużyte elementy. Jeżeli nie jesteśmy do końca pewni, w jaki sposób prawidłowo nasmarować czy dokręcić daną część – nie wahajmy się poprosić o pomoc fachowca. Domowe naprawy często potrafią przynieść więcej szkody niż pożytku.

Z pewnością powrót do formy będzie łatwiejszy, jeżeli zimą odwiedzaliśmy siłownię, basen lub zajęcia fitness. Co jednak zrobić, aby nasze pierwsze wyjście nie zakończyło się kontuzją, jeżeli większość zimy przeleżeliśmy na kanapie? Im mniej pracowaliśmy nad swoim ciałem zimą, tym spokojniejsze powinno być nasze przejście do regularnej aktywności. Zawsze pamiętajmy o rozgrzewce. Jeżeli pominiemy ją w naszym treningu, będziemy bardziej podatni na urazy, które wykluczą nas ze sportowego rytmu na dłuższy czas. Dodatkowo wybierzmy aktywność, która sprawia nam przyjemność. Jeżeli nie przepadamy za bieganiem, nie zmuszajmy się do tego tylko dlatego, że jest to popularne wśród naszych znajomych. O wiele łatwiej będzie się nam zmotywować do uprawiania sportu, który lubimy.

USTAL CEL I DZIAŁAJ ZGODNIE Z PLANEM

Pamiętajmy też o racjonalnym doborze dystansu – jeżeli nigdy wcześniej nie biegaliśmy, to rzucenie się na głęboką wodę i robienie 10 kilometrów sześć razy w tygodniu prędko zakończy się kontuzją. Jeżeli plan będzie zbyt intensywny, szybko wkroczymy w etap przetrenowania i zniechęcimy się do jakiejkolwiek aktywności. Dobierzmy formy ruchu tak, aby nie przemęczać się ponad nasze siły. Jeżeli najczęściej wybieramy treningi na rowerze, od czasu do czasu pojedźmy na basen lub potrenujmy na siłowni – tak, aby wzmocnić całe ciało, a nie tylko wybrane partie mięśniowe. Niezwykle istotne jest również uwzględnienie w planie dni, które poświęcimy wyłącznie na regenerację organizmu. Codzienne, ciężkie treningi mogą doprowadzić do urazów – koniecznie dajmy naszemu ciału chwilę na odpoczynek, a z pewnością poprawią się nasze wyniki i efektywność wykonywanych ćwiczeń wzrośnie. Relaks w saunie lub rodzinny spacer to świetny sposób na spędzenie takiego dnia.

WZMOCNIJ ODPORNOŚĆ!
Warto pamiętać, że okres przesilenia wiosennego to trudny czas dla naszego organizmu, który jest osłabiony po zimie. Wielu z nas odczuwa ogólne przemęczenie w tym sezonie, a pogoda bywa jeszcze bardzo niestabilna. Szczególnie gdy trenujemy rano lub wieczorem, temperatury na zewnątrz nadal mogą być niskie, dlatego nie możemy zapominać o zadbaniu o odporność. W celu jej wzmocnienia warto stosować odpowiednio zbilansowane leki, a także wspomagać się starannie zaplanowaną, prawidłową dietą.

W GRUPIE RAŹNIEJ!

Znalezienie sobie przyjaciela, który razem z nami będzie odbywał treningi, to świetny pomysł. Umawianie się na wspólny wypad na rolki zamiast wyjścia do kina z kubełkiem popcornu w dłoni z pewnością pozytywnie wpłynie na nasze zdrowie. Towarzysza do treningów wybierzmy jednak świadomie. Pamiętajmy, że szukamy kompana do uprawiania sportu, a nie kogoś, kto będzie pomagał nam znaleźć wymówki od treningu w słabszy dzień. Koniecznie wybierzmy partnera, który cieszy się kondycją podobną do naszej. Chęć dotrzymania tempa doskonale wysportowanej osobie może skończyć się kontuzją, z kolei trenowanie z kimś z dużo słabszą formą sprawi, że trening nie będzie dla nas wyzwaniem i nie przyniesie nam spodziewanych efektów. ☐

REKLAMA

ECOMER® – PRODUKT LECZNICZY OTC
lek zwiększający odporność na infekcje

250 mg, kapsułki miękkie *Selachiorum hepatis oleum*, 120 szt. w opakowaniu produkt przeznaczony jest dla dorosłych i młodzieży powyżej 12. roku życia

W skład leku Ecomer wchodzi olej z wątroby rekinów zawierający alkiloglicerole – etery lipidowe alkoholi selachylowego, batylowego i chimylowego oraz ich pochodne metoksylowe. Olej z wątroby rekinów pobudza procesy odpornościowe organizmu. Zwiększając wytwarzanie przeciwciał oraz pobudzając tworzenie leukocytów i fagocytozę, zwiększa odporność organizmu na infekcje.

Wskazania do stosowania:
- **pomocniczo w stanach obniżonej odporności na zakażenia bakteryjne i wirusowe,**
- **w ostrych i przewlekłych chorobach infekcyjnych,**
- **profilaktycznie w okresie podwyższonej zachorowalności na grypę i inne choroby infekcyjne,**
- **po uprzedniej decyzji lekarza prowadzącego pomocniczo w czasie radioterapii i chemioterapii choroby nowotworowej.**

Dawkowanie: dorośli i młodzież powyżej 12. roku życia: jedna lub dwie kapsułki dwa do trzech razy na dobę. Podanie doustne. Należy zapoznać się z treścią ulotki przed zastosowaniem leku. Wykaz substancji: 1 kapsułka zawiera 250 mg oleju z wątroby rekinów *Somniosidae, Squalidae, Centrophoridae, Etmopteridae, Cetorhinidae*, alkiloglicerole — etery lipidowe alkoholi selachylowego, batylowego i chimylowego oraz ich pochodne metoksylowe skład osłonki kapsułki (żelatyna, glicerol, woda oczyszczona). Przeciwwskazania: nadwrażliwość na olej z wątroby rekinów lub na którąkolwiek substancje pomocniczą (żelatyna, glicerol, woda oczyszczona). Specjalne ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące stosowania: produkt leczniczy nie został przebadany w badaniach klinicznych, dlatego inne możliwie przeciwwskazania oprócz wymienionego nie są znane. Działania niepożądane: brak jest danych dotyczących działań niepożądanych ponieważ nie przeprowadzono odpowiednich badań; brak zgłoszeń działań niepożądanych po wprowadzeniu produktu leczniczego do obrotu. Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu: Krotex Pharm Sp. z o.o., Sp. K., ul. Dostępna 56, 01-490 Warszawa; numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu produktu leczniczego : R/07/63. Kategoria dostępności: produkt leczniczy wydawany bez recepty. Data przygotowania informacji o leku: luty 2017 r.

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.

Magdalena Olańska
– dietetyk, certyfikowany *diet coach*, propagator zdrowego odżywiania. Brała udział w programach organizowanych przez Polskie Towarzystwo Dietetyki (m.in. *Mądre żywienie, zdrowe pokolenie* oraz *1000 wizyt dla serca*), do którego należy.

WIELKANOC CUKRZYKA

Święta to dla diabetyka wyjątkowy czas. Wyjście z codziennego rytmu w przypadku choroby, która wymaga przede wszystkim właśnie rytmu i regularności, może być szczególnym wyzwaniem. O jakich głównych zasadach powinien pamiętać cukrzyk przy wielkanocnym stole?

1 REGULARNE JEDZENIE I WYMIENNIKI

Najważniejsze jest to, aby jeszcze przed nadejściem świątecznych dni przypomnieć sobie pojęcie wymienników węglowodanowych (WW) i wymienników białkowo-tłuszczowych (WBT) – jeśli nie korzystamy z nich na co dzień. Są to jednostki, które pomagają nam oszacować, jak bardzo (i kiedy!) podniesie się cukier we krwi po zjedzeniu danego produktu czy posiłku. Co za tym idzie, wymienniki węglowodanowe i wymienniki białkowo-tłuszczowe są jednym z użytecznych narzędzi, pozwalających nam przewidzieć i zapanować nad zmieniającymi się po posiłku poziomami glukozy (jest to istotne zwłaszcza w przypadku cukrzycy typu 1, cukrzycy insulinozależnej). Produkty obfitujące w węglowodany (np. chleb, makaron, kasze, owoce, słodycze, gotowane ziemniaki czy gotowana marchew) podnoszą poziom cukru we krwi znacznie szybciej niż produkty tłuste i obfitujące w białko (jak np. kiełbasa, mięso, ryby, jaja, sery itp.). Te drugie wywierają swój wpływ na cukier we krwi dopiero po kilku (a nawet kilkunastu!) godzinach. Warto mieć to na uwadze, mimo że w czasie świąt praktycznie niemożliwe jest dokładne wyliczanie wymienników. Co zatem zrobić?

W czasie świąt praktycznie niemożliwe jest dokładne wyliczanie wymienników. Co zatem zrobić? Niewątpliwie nieprzekraczalną i główną zasadą powinno być równomierne rozłożenie posiłków w ciągu całego dnia.

Niewątpliwie nieprzekraczalną i główną zasadą powinno być równomierne rozłożenie posiłków w ciągu całego dnia. W przypadku cukrzycy nie możemy pozwolić sobie na to, aby „za jednym posiedzeniem" zjeść śniadanie, drugie śniadanie, obiad i podwieczorek. Umiar i możliwie maksymalna regularność jedzenia powinny być naszym mottem przewodnim.

CZY WIESZ, ŻE...

- Przeciętne jajko kurze ma ok. 70 kcal i dostarcza organizmowi większość ważnych składników odżywczych, a także wiele witamin (A, D, E) i minerałów (magnez, żelazo).
- Niemal 90% białka jaja składa się z wody, dlatego jest ono niskokaloryczne.
- Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia można spożywać średnio jedno jajko dziennie (warto jednak uwzględnić, że jajka są składnikami wielu innych potraw).

2 OBNIŻENIE INDEKSU GLIKEMICZNEGO POTRAW

Kolejną, niezwykle ważną rzeczą jest dbanie o niski indeks glikemiczny produktów, które spożywamy. Istnieje kilka taktyk pozwalających obniżać indeks glikemiczny naszych potraw.

- Przede wszystkim pamiętajmy, by na naszym talerzu zawsze były obecne produkty obfitujące w naturalny błonnik (absolutnie nigdy nie sięgajmy za to po sztuczne suplementy z błonnikiem!). Niech naszym postanowieniem będzie to, aby każde danie, które spożywamy, podane było w towarzystwie świeżych warzyw. Mogą być to: ogórki, świeża papryka, kalarepa, seler naciowy, surowa marchew, pomidor, kiełki, miksy sałat, brokuł bądź kalafior, rzodkiewki itp. Opcji jest mnóstwo!
- Wspomóżmy się dodatkami regulującymi poziom cukru we krwi. Cynamon, naturalny ocet jabłkowy, sok z cytryny, imbir, kozieradka czy kurkuma będą idealnym wyborem. Postawmy je na świątecznym stole i dodajmy samodzielnie do naszej porcji.
- Zadbajmy, żeby każdy produkt złożony z węglowodanów spożywany był w towarzystwie zdrowego tłuszczu (oliwa z oliwek, awokado, nasiona i orzechy itp.) lub porcji białka (ryby, chudego mięsa, jaja czy twarogu). Opóźni to proces trawienia węglowodanów, a co za tym idzie – rozłoży w czasie wzrost poziomu cukru we krwi (który w innym przypadku mógłby być nagły).

3 PRZEMYŚLANE ŚNIADANIE WIELKANOCNE

Ważne też, aby dbanie o odpowiedni poziom cukru we krwi zacząć już od rana. Właściwe śniadanie pomoże unormować poziom glukozy we krwi w ciągu całego dnia. Rano poziom insuliny jest najniższy, warto więc zadbać o jego utrzymanie i nie stymulować go nadmiernie produktami obfitującymi w węglowodany. Wielkanocne śniadanie wydaje się wręcz stworzone dla diabetyka.

Wielkanocne śniadanie wydaje się wręcz stworzone dla diabetyka. Dobrej jakości chuda kiełbasa, kawałek pieczonego schabu czy wreszcie... jajka – to idealne produkty o najniższym indeksie glikemicznym. Nie powodują nagłego wyrzutu insuliny, a zatem pomagają nam utrzymywać metabolizm cukrowy w ryzach. Mając jednak na uwadze wspomniane wcześniej wymienniki białkowo-tłuszczowe, pamiętajmy, że kluczem jest umiarkowanie, kontrola i... odpowiednio dokonany wybór.

Dobrej jakości chuda kiełbasa, kawałek pieczonego schabu czy wreszcie... jajka – to idealne produkty o najniższym indeksie glikemicznym. Nie powodują nagłego wyrzutu insuliny, a zatem pomagają nam utrzymywać metabolizm

cukrowy w ryzach. Mając jednak na uwadze wspomniane wcześniej wymienniki białkowo-tłuszczowe, pamiętajmy, że kluczem jest umiarkowanie, kontrola i... odpowiednio dokonany wybór. Przykładowo:

- **Jajka** są polecane i korzystne, pod warunkiem, że postawimy na jajko gotowane na miękko (lub ewentualnie na twardo). Jajka z majonezem powinny z kolei znaleźć się poza zasięgiem naszego widelca.
- **Kiełbasa i wędlina** będą odpowiednim wyborem, jeśli sięgniemy po produkt dobrej jakości: tradycyjny, naturalny i możliwie chudy. Kiełbasy i wędliny sklepowe praktycznie standardowo zawierają wzmacniacze smaku, konserwanty, glukozę (!) lub maltodekstrynę, skrobię ziemniaczaną lub soję, mleko w proszku itd. Takie produkty to prawdziwa trucizna, zwłaszcza dla osób zmagających się z problemami z poziomem glukozy we krwi.

PASZTET DLA DIABETYKA
Przygotowując mięsny pasztet dla osoby chorej na cukrzycę, warto wybrać drób (lub chudą wołowinę) zamiast tłustego mięsa wieprzowego. W wariancie wegetariańskim mamy jeszcze więcej możliwości. Głębię smaku z potrawy warto wydobyć, komponując odpowiednie mieszanki ziół, a maksymalnie redukując sól. Dobrym rozwiązaniem jest także pieczenie w niższej temperaturze w tzw. kąpieli wodnej – świetnie wpłynie to na wilgotność pasztetu.

- **Żurek** może stanowić część naszego świątecznego menu, pod warunkiem, że będzie przygotowany na naturalnym zakwasie, bez dodatku śmietany, bez ziemniaków i z chudą kiełbasą.
- **Pasztet** – owszem, możemy po niego sięgnąć, ale wybierzmy domowy, z chudego mięsa i obowiązkowo – bez dodatku bułki i mąki. Dobrym wyborem będzie też pasztet warzywny – np. z soczewicy lub pieczarek.

Jak zawsze, idealne byłoby wzbogacenie naszego talerza o świeże warzywa, które stanowią źródło błonnika i sprawią, że dłużej będziemy syci, a dodatkowo dostarczą nam aktywnych związków roślinnych do zneutralizowania ewentualnych szkodliwych związków znajdujących się w mięsie, jajach czy rybie.

4 „NIE" DLA NIEKTÓRYCH POTRAW

Ważne też, aby odpuścić sobie dodatek chleba czy sałatki jarzynowej. Niestety te nie będą wskazane. Sałatka jarzynowa jest jednym z tych produktów na wielkanocnym stole, których diabetyk powinien się wystrzegać. Gotowana marchew, ziemniaki, zielony groszek – to produkty o wysokim indeksie glikemicznym. I mimo że w postaci na zimno, z dodatkiem tłuszczu (najczęściej niestety kupionego w sklepie gotowego majonezu) mają niższy indeks glikemiczny (przede wszystkim ze względu na zamianę skrobi w skrobię oporną, jak np. w przypadku ziemniaka), wciąż są produktem niekorzystnym.

Oczywiście, nie tylko od święta, powinniśmy unikać słodkich wypieków i deserów. Jeśli jednak pomyślimy wcześniej o przygotowaniu odpowiednich dla nas słodkości – pełnoziarnistych i bez dodatku cukru, a np. z dodatkiem stewii czy ksylitolu w zamian – możemy pozwolić sobie na kawałek babki czy mazurka. Jeśli już decydujemy się na porcję tradycyjnie przygotowanego deseru, niech raczej będzie to serowa pascha niż kajmakowy mazurek. Zadbajmy też, aby nigdy nie traktować go jako samodzielnej przekąski. Dobrze jest zjeść go po konkretnym posiłku – wówczas wolniej się wchłonie, a co za tym idzie, wolniej podniesie poziom cukru we krwi.

Jeśli jednak pomyślimy wcześniej o przygotowaniu odpowiednich dla nas słodkości – pełnoziarnistych i bez dodatku cukru, a np. z dodatkiem stewii czy ksylitolu w zamian – możemy pozwolić sobie na kawałek babki czy mazurka. Jeśli już decydujemy się na porcję tradycyjnie przygotowanego deseru, niech raczej będzie to serowa pascha niż kajmakowy mazurek. Zadbajmy też, aby nigdy nie traktować go jako samodzielnej przekąski. Dobrze jest zjeść go po konkretnym posiłku – wówczas wolniej się wchłonie, a co za tym idzie, wolniej podniesie poziom cukru we krwi.

NIE TYLKO DLA DIABETYKA
Warto zauważyć, że o wielu zasadach żywieniowych, które mają znaczenie dla chorych na cukrzycę, powinni pamiętać przy komponowaniu świątecznego menu wszyscy:

1) Zawartość energetyczną dań z jajkami można obniżyć, wykorzystując przy przygotowaniu większą ilość białek niż żółtek, są one bowiem mniej kaloryczne.

2) Majonez w sałatce czy jako dodatek do jajek warto zastąpić jogurtem naturalnym, np. greckim. Zdrowszą alternatywą może być także domowy, samodzielnie przygotowany, odchudzony majonez.

3) Świąteczne zupy warto przygotować w wersji wegetariańskiej – zastąpienie wywaru mięsnego warzywnym obniży ich kaloryczność.

5 SKREŚLENIE UŻYWEK

Po deserze podziękujmy za kawę i mocną herbatę, które nadmiernie stymulują wyrzut insuliny, a w ich miejsce wypijmy napar z morwy białej – jest on bardzo wskazany dla diabetyków. Alkohol wpiszmy na naszą „czarną listę", gdyż jego spożycie może skutkować hipoglikemią (i oczywiście innymi, szeroko znanymi efektami ubocznymi spożywania alkoholu). Jeśli jednak już zdecydujemy się sięgnąć po wysokoprocentowy trunek, za wszelką cenę unikajmy likierów i słodkich alkoholi, tylko wybierzmy raczej lampkę wytrawnego wina.

Wielkanoc to nie tylko czas siedzenia za stołem i smakowania mazurków, pasztetów i jaj. To wyjątkowy czas, kiedy wreszcie możemy pozwolić sobie na chwilę oddechu, głębokie rozmowy z bliskimi, rodzinny spacer czy jedzenie bez pośpiechu.

6 ŚWIĘTA NIE TYLKO PRZY STOLE!

A na koniec pamiętajmy – Wielkanoc to nie tylko czas siedzenia za stołem i smakowania mazurków, pasztetów i jaj. To wyjątkowy czas, kiedy wreszcie możemy pozwolić sobie na chwilę oddechu, głębokie rozmowy z bliskimi, rodzinny spacer czy jedzenie bez pośpiechu. Cieszmy się nim i wykorzystajmy go dobrze. Na pewno wyjdzie to nam na zdrowie, a organizm nam za to podziękuje! ☐

AFIRMACJA ŻYCIA NA II EDYCJI RODZINNYCH TARGÓW ZDROWIA!

Martyna Lupa

13 stycznia tego roku główna hala w Międzynarodowym Centrum Kongresowym w Katowicach zmieniła się w miejsce organizacji Rodzinnych Targów Zdrowia. Wiele rodzin z okolic Śląska przybyło w celu wysłuchania zdrowotnych prelekcji, poznania wystawców zajmujących się działalnością okołozdrowotną, obejrzenia ciekawych pokazów, wzięcia udziału w kreatywnych konkursach czy poddania się darmowej diagnostyce.

DBANIE O ZDROWIE FUNDAMENTEM SZCZĘŚLIWEGO ŻYCIA!

Wszyscy odwiedzający II edycję Rodzinnych Targów Zdrowia mogli swobodnie korzystać z wielu badań diagnostycznych, które zostały przygotowane wspólnie z wystawiającymi się na targach firmami. Największym zainteresowaniem cieszyły się badania densytometryczne przeprowadzane w Mobilnym Centrum Diagnostyki Osteoporozy, konsultacje kosmetyczne i dermatologiczne z dokładną analizą stanu skóry, pomiary ciśnienia krwi, badanie poziomu glukozy i cholesterolu we krwi oraz konsultacje laryngologiczne i badania narządu słuchu. Porady udzielane przez wykwalifikowanych kosmetologów dotyczyły doboru odpowiednich zabiegów pielęgnacyjno-upiększających czy diagnostyki zmian skórnych, takich jak wypukłości i przebarwienia, można było również skonsultować się z ginekologiem medycyny estetycznej. Darmowa diagnostyka, na którą czas oczekiwania w ramach badań refundowanych może wynieść nawet kilka miesięcy, tak jak ma to miejsce chociażby w przypadku badań densytometrycznych, cieszyła się zdecydowanie największą popularnością w czasie naszego wydarzenia. Bardzo nas to cieszy, ponieważ zdrowie jest najważniejszym elementem Rodzinnych Targów Zdrowia i chcemy,

> Największym zainteresowaniem cieszyły się badania densytometryczne przeprowadzane w Mobilnym Centrum Diagnostyki Osteoporozy.

aby każdy pacjent miał możliwość skorzystania z darmowych badań i konsultacji ze specjalistami. Z większości oferowanych badań mogli skorzystać zarówno najmłodsi uczestnicy targów, jak i ich rodzice czy dziadkowie! Profilaktyczne badania i regularne wizyty u lekarza są podstawą do zachowania dobrego zdrowia na wiele lat.

PROFESJONALIZM W KAŻDYM CALU

Konferansjerem ponownie był jeden z najpopularniejszych i najbardziej lubianych prezenterów oraz dziennikarzy telewizyjnych – Krzysztof Ibisz. Słynie on z profesjonalizmu i pozytywnej energii, jest wielkim fanem sportu oraz propagatorem zdrowego stylu życia. Krzysztof Ibisz jest również autorem książki „Jak dobrze wyglądać po 40-tce", uhonorowany został także przez Prymasa Polski nagrodą za propagowanie zdrowia w mediach. Od godziny 10 rano do 18 wieczorem prowadził wydarzenie i zapowiadał wszystkie atrakcje na scenie głównej, w tym pokazy taneczne grupy Majery, pokazy ratownictwa OSP Ogrodzieniec, prezentację umiejętności akrobatycznych uczennic ze szkoły SK Talent czy widowiskową sztukę walki capoeira. Towarzyszył organizowanym przez szkoły tańca warsztatom dla najmłodszych, prowadził konkursy i wręczał nagrody dla laureatów Quizu Wita-Minka czy konkursu plastycznego skierowanego do dzieci w wieku przedszkolnym „Dinuś u Dentysty".

CZY WIESZ, ŻE...
Profilaktyczne badania i regularne wizyty u lekarza są podstawą do zachowania dobrego zdrowia na wiele lat.

DZIECIĘCA ROZRYWKA

W trosce o atrakcje dla najmłodszych uczestników Rodzinnych Targów Zdrowia przygotowaliśmy dedykowaną strefę zabaw, w której dzieci mogły zbudować własną konstrukcję z klocków lego, poskakać na gumowych piłkach, pojeździć w małych autkach czy poszaleć na dmuchanym zamku. Długie godziny dobrej rozrywki pod czujnym okiem wykwalifikowanych wychowawczyń pozwoliły opiekunom na spokojne zwiedzanie stoisk targowych. Ponadto na głównej scenie kilkukrotnie prowadzone były warsztaty tańca oraz sztuk walki, które mocno angażowały dziecięcą publiczność. Wymachom, obrotom i podskokom w rytm muzyki nie było końca!

ZDECYDOWANE „TAK" DLA ZDROWIA!

II edycja Rodzinnych Targów Zdrowia przyciągnęła kilka tysięcy osób zainteresowanych zdrowiem swoim oraz swoich bliskich. Rodzinne Targi Zdrowia po raz kolejny pokazały, że jest wielu pacjentów, którzy na wydarzeniach takich jak to szukają przede wszystkim porad oraz możliwości przeprowadzenia badań diagnostycznych. Mamy nadzieję, że to nie koniec i za rok spotkamy się ponownie na III edycji Rodzinnych Targów Zdrowia, która zaoferuje wszystkim odwiedzającym jeszcze więcej. ☐

OPTYMIŚCI ŻYJĄ DŁUŻEJ

Małgorzata Floraszek
– psycholog i terapeutka, autorka stosowanych w praktyce programów, warsztatów i szkoleń związanych m.in. z zagadnieniami profilaktyki przemocy, porozumienia oraz współdziałania. Autorka książki *Sztuka negocjacji w rodzinie*.

Cud – takim mianem zwykliśmy nazywać dobro, które dzieje się w ludzkim życiu. Czym zatem jest ów cud? To w istocie swej rzeczy spełnienie tego, o czym marzymy i czego pragniemy. Kto się spodziewa spełnienia? Optymista! Optymizm jest jak nadzieja. Podpowiada nam, że pomimo porażek i niepowodzeń w końcu sprawy ułożą się po naszej myśli.

ISTOTA CUDU

Przyjrzyjmy się zatem cudom, a więc zdarzeniom, które dzieją się, choć w zasadzie nikt nie dawał szansy na to, że się dokonają. Ludzie często zakładają błędnie, że aby osiągnąć sukces, szczęście, a nawet zdrowie, od urodzenia musimy być wyposażeni w określony zestaw cech i dodatkowo znaleźć się w odpowiednim miejscu i czasie. To czysto pesymistyczne przeświadczenie powoduje, że nie starcza nam motywacji, aby poszukać lepszej pracy, sięgnąć po uznanie albo znaleźć pomoc dla swoich problemów. Co odróżnia specjalistę od cudów, czyli optymistę, od innych ludzi? Zaledwie jedna umiejętność. Jest nią chęć dążenia do realizacji celu w sytuacji, kiedy sprawy przybiorą niepomyślny bieg. To nie talent do bycia szczęśliwym pomimo niepowodzeń, ale umiejętność. Taka sama jak gotowanie czy robienie na drutach. Ma jednak dużo szersze zastosowanie.

CUD OPTYMIZMU

Chcąc zgłębić tajemnicę optymizmu, jako koła zamachowego ludzkiej motywacji, psychologowie na całym świecie poświęcali mu i wciąż poświęcają wiele uwagi. Jednym z najbardziej znanych badaczy zagadnienia był profesor Martin Seligman.

Optymizmu w żadnym razie nie należy mylić z naiwnością. Nie jest to bezkrytyczna wiara w cud, który zdarzy się samoistnie. Postawa wiary w powodzenie naszych planów nierozerwalnie związana jest z kreatywnym poszukiwaniem skutecznego sposobu działania.

W swoich badaniach dowiódł, że optymizm jest tą umiejętnością, która chroni nas przed zniechęceniem i apatią. Pozwala poszukiwać rozwiązania dla kłopotów, a tym samym zabezpiecza przed negatywnymi skutkami frustracji oraz stresu. Dzieje się tak dzięki temu, że nie skupiamy się na niepowodzeniach i związanych z nimi emocjami.
Natomiast zespół naukowców z Harvard T.H. Chan School of Public Health w USA ustalił, że u osób, które w życiu kierują się optymistycznym nastawieniem, że ich doświadczenia będą pozytywne, ryzyko śmierci na skutek chorób spada aż o 30%. Po analizie badań przeprowadzonych na grupie kobiet ustalono, że panie o najbardziej optymistycznym nastawieniu były mniej narażone na ryzyko śmierci w wyniku infekcji (o 52%), udaru (o 39%), chorób serca (o 38%), chorób układu oddechowego (o 38%) i raka (o 16%) niż kobiety o niskim natężeniu optymizmu.

CZY WIESZ, ŻE...
- Według badań osoby o optymistycznym nastawieniu do życia zdecydowanie częściej jako przekąskę wybierają owoce zamiast słodyczy, a także ogólnie odżywiają się zdrowiej.
- Optymiści to dobrzy pracownicy – w pracy są bardziej wydajni, a dodatkowo lepiej znoszą sytuacje stresowe.
- Zeszłoroczny raport Eurobarometru dowodzi, że Polacy są narodem optymistycznie patrzącym w przyszłość, plasując się pod tym względem, wbrew obiegowym opiniom, w europejskiej czołówce.

KORZYSTNY OPTYMIZM

Optymizmu w żadnym razie nie należy mylić z naiwnością. Nie jest to bezkrytyczna wiara w cud, który zdarzy się samoistnie. Postawa wiary w powodzenie naszych planów nierozerwalnie związana jest z kreatywnym poszukiwaniem skutecznego sposobu działania. Bycie optymistą ma wiele zalet. Osoby o optymistycznej strategii działania są mniej podatne na to, aby zachorować na depresję. Obserwuje się, że cieszą się zwykle lepszym zdrowiem, a – co więcej – jeśli już chorują, to łatwiej jest im się zmagać z problemami zdrowotnymi dzięki pozytywnemu nastawieniu. Są też bardziej lubiane. Statystycznie rzecz biorąc, mają większe szanse na sukces. Dotyczy to zarówno nauki, polityki, powodzenia u płci przeciwnej, w sporcie, jak i w nieskończonej liczbie profesji.

BĄDŹ OPTYMISTĄ

Optymizmu, tak jak każdej innej umiejętności, można się nauczyć. To, jak szybko osiągniemy w niej poziom mistrzowski, zależy od liczby wykonanych treningów. Możemy spowodować, że „wejdzie nam ona w krew" w krótkim czasie. Wystarczy, że systematycznie będziemy wykonywać wybrane przez siebie działania. Oto kilka zasad, które warto wdrażać:
- Używaj rozsądku i oczekuj jedynie rzeczy możliwych.
- Przekonaj siebie, że twoje negatywne myśli są nieracjonalne.
- Odkrywaj pozytywne strony nawet tych trudnych sytuacji.
- Bądź wdzięczny i zawsze dziękuj innym.
- Zaprzyjaźnij się z optymistą. Optymizm jest zaraźliwy!
- Słuchaj muzyki, która poprawia ci nastrój.
- Regularnie uprawiaj sport.
- Rozwijaj swoje poczucie humoru.
- Staraj się akceptować rzeczy, których nie możesz zmienić.
- Nie pielęgnuj w sobie niechęci ani urazy, szczególnie do wydarzeń z przeszłości.
- Angażuj się w sprawy, które są dla ciebie ważne i sprawiają ci przyjemność.
- Nie zapominaj o odpoczynku. Wypoczęty spojrzysz na jasną stronę życia.
- Naucz się czegoś nowego. Zwiększy to twoje poczucie życiowej satysfakcji.
- Umiej cieszyć się z sukcesów innych ludzi.
- Chodź wyprostowany.

Optymizmu, tak jak każdej innej umiejętności, można się nauczyć. To, jak szybko osiągniemy w niej poziom mistrzowski, zależy od liczby wykonanych treningów.

Optymistyczne myślenie nie tylko pozwala na przyjemność odczuwania zadowolenia i szczęścia, ale także sprawia, że przepełnione pozytywną energią ciało z łatwością opiera się negatywnym skutkom stresu. Cud dobrego życiowego nastroju, jakim jest optymizm, pozwala na szybki powrót do zdrowia. Pozytywne myślenie jest naszym sprzymierzeńcem w odnoszeniu sukcesów oraz odczuwaniu życiowej satysfakcji w każdych okolicznościach. Wiedział o tym także Churchill, który powiedział „Jestem optymistą. Bycie kimkolwiek innym nie wydaje się być do czegokolwiek przydatne". ☐

5 SPOSOBÓW na wiosenną odnowę skóry

Marta Akuszewska

Wiosna tuż-tuż. Ponieważ czekamy na nią z utęsknieniem, warto pomyśleć o tym, jak na jej nadejście przygotować również naszą cerę. Jak zregenerować zmęczoną po zimie skórę i przywrócić jej blask? Podpowiadamy!

Dlaczego odpowiednie przygotowanie cery do bezpośredniego kontaktu z wiosennym słońcem jest tak ważne? Aby uniknąć przebarwień, zmarszczek, zwiotczenia czy poparzeń skóry, właśnie teraz, kiedy zaczyna się wiosna, warto pomyśleć o właściwym przygotowaniu się na pierwsze słoneczne promienie. Żar z nieba, gorące i „ciężkie" powietrze – i nic nie będzie dla nas później problemem, jeśli odpowiednio przygotujemy się już teraz.

1 DOKŁADNE OCZYSZCZENIE

Podstawą jest czysta skóra. To znaczy, że tak samo starannie jak do codziennego makijażu powinnyśmy przykładać się również do demakijażu. Oczyszczanie cery z potu, resztek kosmetyków, tłuszczu i nadmiaru sebum po całym dniu jest absolutną koniecznością. W tej roli idealnie sprawdzą się toniki, pianki, kremy oraz płyny micelarne. Wiele kobiet, zwłaszcza Azjatek (szczególnie przodują w tym Koreanki i Japonki, dla których stanowi to prawdziwy rytuał), do codziennego oczyszczania skóry twarzy stosuje rozmaite olejki – m.in. rycynowy, z czarnuszki, lniany, arganowy, jojoba, z pestek winogron. Mają one doskonałe właściwości nawilżające, a także czyszczące, pozwalające w nieinwazyjny sposób rozpuścić wszystkie nagromadzone pozostałości na skórze. Po takim rytuale pozostaje już tylko wmasować krem na noc.

2 ODDECH DLA SKÓRY

Oprócz codziennego demakijażu warto od czasu do czasu zafundować sobie coś wyjątkowego. Dzięki terapiom dotleniającym skóra będzie prezentować się doskonale – ubędzie jej przynajmniej kilka lat! Świeża, promienna i wypoczęta – która z nas nie marzy o takiej cerze? W tym celu warto pomyśleć o specjalnie stworzonym do uzyskania takiego celu zabiegu w salonie kosmetycznym. Zabieg taki polega przede wszystkim na stymulacji mikrokrążenia skóry. Wszystko to odbywa się w trzech krokach – pierwszy polega na aktywacji, tj. rozprawieniu się z czynnikami zewnętrznymi (takimi jak wolne rodniki), które mają negatywny wpływ na strukturę skóry i przyśpieszają proces jej starzenia, drugi – na usunięciu bakterii i toksyn (dzięki flawonoidom i antyoksydantom) i dotarciu do głębszych warstw, a trzeci – na silnym nawilżeniu, odżywieniu oraz dotlenieniu cery. Dzieje się to przy pomocy odbudowy płaszcza hydrolipidowego naskórka. Efekt zabiegu? Nowy, zdrowszy koloryt skóry (zwłaszcza w przypadku palaczek oraz po zimie, kiedy cera jest ziemista i matowa), świeży wygląd, rozprawienie się z zapaleniami, łojotokiem, rumieniem, zaskórnikami, trądzikiem, nadmiarem sebum czy uszkodzeniami naskórka.

3 PEELING

Usunięcie martwych komórek skóry jest pierwszym krokiem do tego, by w dobrym stylu przygotować ją na pierwsze mocniejsze promienie słoneczne. Uzyskanie efektu idealnie gładkiej skóry możliwe będzie dzięki peelingowi – zabieg ten możemy wykonać na kilka sposobów. Jednym z nich jest peeling na bazie kwasów owocowych, bardzo skuteczny, ale dość silny, dlatego pamiętajmy, żeby po jego zastosowaniu nie opalać się przez ok. 3-4 tygodnie, ponieważ skóra w tym czasie musi się zregenerować (kwasy powodują, że staje się ona cienka i delikatna). Inną metodą jest peeling kawitacyjny, czyli oczyszczanie skóry specjalnym urządzeniem przy pomocy ultradźwięków. Zabieg tego typu wykonuje się zawsze w salonie kosmetycznym. Nie jest on bolesny, a wręcz może wiązać się z przyjemnymi dla skóry doznaniami, a także nadaje się do różnych rodzajów cery. Martwy naskórek można również usunąć mechanicznie podczas mikrodermabrazji, masażu ultrasonicznego czy zabiegów z wykorzystaniem lasera bądź ciekłego azotu.

4 DOGŁĘBNE NAWILŻENIE

Sucha skóra to nie tylko defekt estetyczny, ale także przyczyna wielu problemów i oznaka braku wielu witamin i mikroelementów. Na szczęście początek wiosny to okazja do zaprzestania używania ogrzewania w pomieszczeniach, więc nasza skóra z pewnością się nam za to odwdzięczy. Niemniej warto wspomóc proces jej nawilżenia za pomocą odpowiednich kosmetyków zawierających olejki jojoba, aloes, kompleks witamin A, E czy z grupy B, cynk, mangan czy kwas hialuronowy, a także – od czasu do czasu – wybrać się na zabieg regenerujący, np. mezoterapię igłową.

5 DIETA I RUCH

Nic tak dobrze nie wpłynie na kondycję naszej skóry po zimie jak odpowiednia dieta i sport. Nie musi być on wyczynowy, ale idealnie, jeśli będzie regularny i będzie wiązał się z przyjemnością, a nie koniecznością. Dzięki wytwarzanym podczas aktywności fizycznej hormonom szczęścia czujemy przypływ energii, co ma przełożenie również bardzo często na nasz sposób odżywiania – znacznie bardziej świadomie myślimy o tym, co i jak jemy, sięgamy po więcej zdrowszych produktów, niskoprzetworzonych i dających uczucie sytości na dłużej (kasze, ryż, warzywa, owoce, orzechy, rośliny strączkowe, chude mięso, nabiał). □

NIE TYLKO SKÓRA

Nie tylko nasza cera woła o ratunek po zimie! Nie zapomnijmy także zadbać o swoje włosy i paznokcie. Tym pierwszym idealnie pomoże maseczka regenerująca na bazie wyciśniętego awokado, rozbitego jajka, kilku kropel soku z cytryny oraz oleju lnianego albo kokosowego. Taką papkę należy przetrzymać na włosach zawiniętych w ręcznik przez ok. godzinę, a następnie dobrze spłukać i umyć. Z kolei dla zdrowych paznokci (jak również dla włosów) doskonałe efekty powinno przynieść regularne picie naparu ze skrzypu czy pokrzywy.

REKLAMA

NIE DAJ SIĘ... OPRYSZCZCE

Katarzyna Kieś-Kokocińska

Opryszczka wargowa jest nieprzyjemna i mało twarzowa. Jednak od nieestetycznych wykwitów, które pojawiają się na ustach, znacznie groźniejsze są ich możliwe powikłania. Z tego powodu z opryszczką należy postępować stanowczo. A najlepiej – zapobiegać zakażeniu lub kolejnej manifestacji choroby.

Opryszczka, znana też jako zimno lub febra, szerzy się drogą kropelkową, przez współżycie seksualne lub też może zostać przeniesiona na noworodka podczas porodu. Wywoływana jest przez dwie kategorie wirusa *Herpes simplex*: HSV1 i HSV2. Po pierwotnym zakażeniu wirus pozostaje w organizmie na zawsze – ukryty w zwojach nerwowych czeka na spadek odporności, aby ponownie zamanifestować swoją obecność.

OPRYSZCZKA – WIELE POSTACI, POWAŻNE POWIKŁANIA

Opryszczka wargowa to tylko jedna z możliwych postaci tej choroby. Wirusy mogą także powodować zmiany na narządach płciowych, w jamie ustnej, wywołać zapalenie opon mózgowych lub mózgu. Bywają też opryszczkowe manifestacje na skórze (tzw. choroba Dühringa), ale nie są to objawy zakażenia wirusem, lecz wynik autoagresji organizmu spowodowanej nietolerancją glutenu.

JAK ZAPOBIEGAĆ ZAKAŻENIU WIRUSEM OPRYSZCZKI?

Zapobieganie pierwotnemu zakażeniu wirusem opryszczki jest priorytetem. W tym celu:

- unikajmy kontaktu z osobami, które mają czynną postać choroby – wykwity na ustach to najbardziej widoczny symptom aktywności wirusa,
- dbajmy o higienę, głównie rąk – wręcz przesadnie, jeśli przebywamy wśród osób zakażonych opryszczką albo w miejscach, w których jest dużo ludzi,
- zrezygnujmy z uprawiania seksu oralnego z osobą zarażoną i całowania się z nią,
- używajmy tylko swojego ręcznika, szczoteczki do zębów, stosujmy osobny ręcznik do twarzy i osobny do reszty ciała, jeśli mamy czynną opryszczkę wargową,
- w okresie spadku odporności lub przy niesprzyjających warunkach pogodowych (szczególnie w sezonie jesienno-zimowym) przyjmujmy suplementy diety wspomagające pracę układu immunologicznego, zawierające witaminy z grupy B, tran i preparaty roślinne stymulujące odporność,
- wyparzajmy sztućce i naczynia, których używała osoba chora na opryszczkę.

NAWROTY CHOROBY – JAK ZAPOBIEGAĆ UAKTYWNIANIU SIĘ WIRUSA OPRYSZCZKI?

Nawrotom choroby zapobiegniemy poprzez:

- dbanie o sprawność układu odpornościowego, prowadząc zdrowy tryb życia (dieta bogata w naturalne witaminy i mikroelementy, wypoczynek i sen w odpowiednich dawkach, aktywność fizyczna każdego dnia),
- hartowanie się,
- unikanie kontaktu z osobami zmagającymi się z infekcjami przenoszonymi drogą kropelkową,
- przyjmowanie suplementów diety, które wspomogą pracę układu odpornościowego.

Choć powyższe rady mogą wydawać się banalne, stanowią najskuteczniejszy sposób ochrony przed atakiem wirusa opryszczki.

OPRYSZCZKA MOŻE POWODOWAĆ NASTĘPUJĄCE POWIKŁANIA:

- przeniesienie wirusa z miejsca zakażenia na inne organy, np. z ust w okolice oka – skutkiem może być uszkodzenie rogówki, a nawet utrata wzroku – lub z ust na narządy płciowe podczas seksu oralnego,
- będące skutkiem ciężkiego przebiegu zakażenia – – zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, a nawet zgon,
- zmiany w centralnym układzie nerwowym noworodka, który podczas porodu został zakażony wirusem opryszczki genitalnej.

CZYNNA OPRYSZCZKA – JAK SOBIE POMÓC?

W pierwszej kolejności sięgnijmy po preparaty wzmacniające odporność i witaminy z grupy B oraz dostępne bez recepty leki przeciwwirusowe. Pamiętajmy, że medykamenty antywirusowe są skuteczne tylko na początku infekcji. Warto wdrożyć następujące kroki działania:

1. Maskowanie, zabezpieczanie – najlepiej przy użyciu kompleksowo działających środków. Preparaty maskująco-leczące mogą mieć różną postać, dostępne są np. plastry, kremy, maści, żele, sztyfty. Zmniejszą one dokuczliwość objawów, zamaskują je i zabezpieczą przed rozsiewaniem wirusa. Wyjątkowo wygodne w użyciu są plastry – należy je zakładać szczególnie wtedy, kiedy mamy w planach kontakt z osobami o osłabionej odporności, przebywającymi w szpitalu lub z małymi dziećmi.
2. Włączenie do programu zwalczania aktywności wirusa naturalnych produktów wzmacniających odpowiedź immunologiczną, witamin i minerałów – pomocny jest czosnek (zawiera naturalne antybiotyki) – należy go zjadać na surowo lub przykładać plasterki bezpośrednio na wykwity na ustach. Pomoże też zastosowanie olejków eterycznych – nakłada się je bezpośrednio na wykwity. Badania naukowe potwierdziły skuteczność przeciwopryszczkową wielu olejków, w tym z drzewa herbacianego, eukaliptusowego, bylicy, melisy, mięty pieprzowej, rumiankowego, z santoliny, sandałowego, anyżowego.
3. Skorzystanie z możliwości kriochirurgii – leczenie polegające na lokalnym niszczeniu komórek przez ich zamrożenie.
4. Poddanie się leczeniu laserem biostymulacyjnym – zaktywuje komórki zwalczające wirusa i przyspieszy procesy gojenia. □

Opryszczka, znana też jako zimno lub febra, szerzy się drogą kropelkową, przez współżycie seksualne lub też może zostać przeniesiona na noworodka podczas porodu. Wywoływana jest przez dwie kategorie wirusa *Herpes simplex*: HSV1 i HSV2.

REKLAMA

Dlatego: **DermaPlast®**
Plaster hydrokoloidowy na opryszczkę

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

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

Czy Ciebie też krępuje **opryszczka?**

PAUL HARTMANN Polska Sp. z o.o.
Bezpłatna infolinia: 800 26 96 36 • www.hartmann.pl

Marta Akuszewska

JAK DBAĆ O DŁONIE?

Skóra dłoni nieustannie wystawiona jest na szkodliwe czynniki – zimą chłód i mróz, latem słońce, a przez cały rok detergenty. To dłonie, podobnie jak twarz, przy niewłaściwej pielęgnacji najszybciej ujawniają oznaki starzenia. Jak dbać o nie, aby były piękne?

Dłonie są na linii frontu, jeśli chodzi o kontakt ze światem zewnętrznym. Nieustannie trwa ich walka o piękny wygląd. Walka nierówna, jeśli im nie pomożemy. Naskórek jest narażony na szkodliwe działanie milionów patogenów i czynników środowiskowych. Perforują one naskórek, tworząc w nim mikrourazy i niszcząc kolejne warstwy. Na szczęście są sposoby, aby tak zabezpieczyć skórę dłoni, by jej wrogowie byli zmuszeni poszukać innego pola do ataków. Zabiegi pielęgnacyjne mogą też pomóc w momencie, kiedy skóra dłoni już uległa zniszczeniu.

PIELĘGNACJA NA CO DZIEŃ

Dbanie o skórę dłoni powinno stać się rutyną. Wypracujmy pewne zwyczaje, które będziemy praktykować jak stały rytuał. A więc np. raz na jakiś czas posmarujmy dłonie kremem ze składnikami ochronnymi i nawilżającymi. Jeśli wychodzimy na dwór zimą, to pamiętajmy, żeby włożyć rękawiczki z naturalnego materiału, który ochroni dłonie przed mrozem, a jednocześnie pozwoli skórze swobodnie oddychać. Z kolei przy pracach domowych włóżmy rękawiczki ochronne, najlepiej takie z cząsteczkami srebra, które mają właściwości antybakteryjne i pielęgnacyjne. Warto też przyjrzeć się środkom czyszczącym. Na rynku jest już sporo takich, które nie zawierają szkodliwych, drażniących substancji. Pamiętajmy o myciu rąk, ale nie przesadzajmy z częstotliwością, bo woda wysusza skórę dłoni, która i tak jest skłonna do utraty wilgoci. Możemy też pomyśleć o tym, aby przemywać ręce w wodzie z dodatkiem ziół, np. rumianku, który ma szerokie zastosowanie w kosmetyce, m.in. łagodzi podrażnienia. Poza tymi codziennymi, rutynowymi czynnościami raz na jakiś czas warto zrobić dłoniom zabiegi domowego spa.

OLEJOWANIE NA WYSUSZONĄ SKÓRĘ

Olejki na bazie roślin to złoty środek w pielęgnacji skóry. Badania pokazują, że najbardziej skuteczne są te z nagietka, rozmarynu, bazylii, rumianku i lawendy. Bardzo dobre efekty przynosi też olej rycynowy, tj. ten otrzymywany z nasion rącznika pospolitego. Oleje zawierają ogromną ilość potrzebnych skórze składników. W oleju rycynowym znajdziemy np. kwasy: linolowy, linolenowy, stearynowy i oleinowy. Limonen i linalool mają w swoim składzie także olejek z rozmarynu. Z kolei olejek z nagietka to dawka antyoksydantów, m.in. estrów, steroli, karotenoidów, flawonoidów, kumaryn.

Aby w pełni wykorzystać działanie olejków, trzeba obficie posmarować nimi dłonie, a następnie założyć bawełniane, lekkie rękawiczki. Można je zostawić nawet na całą noc, tak aby cząsteczki z olejków miały czas na dotarcie do głębszych warstw skóry, gdzie wzmocnią jej strukturę i naprawią urazy.

SPRZYMIERZEŃCY W WALCE O PIĘKNE DŁONIE

Jest wiele składników, które mogą nam pomóc w dbaniu o skórę dłoni. Oto te, których warto szukać w składzie kosmetyków.

- **Gliceryna** – nawilża i natłuszcza, ale ma też działanie okluzyjne. Jeśli wychodzimy na mróz, możemy użyć więcej kremu z tym składnikiem, ale na co dzień nie ma sensu go nadużywać, bo zamknie komórki skóry na działanie innych dobroczynnych składników.
- **Aloes** – ma szeroko udokumentowane, zbawienne działanie dla skóry. Zawiera mnóstwo antyutleniaczy, które zmiatają wolne rodniki. Nawilża i łagodzi podrażnienia.
- **Lanolina** – również łagodzi, nawilża, a także zmiękcza naskórek, dzięki czemu lepiej reaguje na wpływ innych składników.
- **Witaminy A i C** – to silnie działające przeciwutleniacze. Są potrzebne skórze szczególnie zimą.
- **Kwas hialuronowy** – wraz z wiekiem i pod wpływem działania szkodliwych składników kwas ten coraz bardziej zanika w skórze. A jest niezmiernie ważny, ponieważ ma właściwości łączenia włókien kolagenu i wiązania cząsteczek wody. Odpowiada za nawilżenie skóry i jej elastyczność. ☐

DOMOWE SPA NAWILŻAJĄCE I REGENERUJĄCE

1. ZRÓB SOBIE KREM HANDMADE

Jest to naprawdę proste, a także tanie rozwiązanie, niejednokrotnie bezpieczniejsze niż użycie kremu gotowego, który w swoim składzie często zawiera syntetyczne dodatki. Krem możesz zrobić, bazując np. na lanolinie albo olejkach, które mają właściwości emulgatora, co oznacza, że łatwo z ich użyciem przygotować emulsję. Dodatki wybieramy wedle uznania. Może to być np. wyciąg z zielonej herbaty, która nawilża i opóźnia procesy starzenia, wyciągi i olejki z mięty wykazujące właściwości kojące, płatki owsiane, które lekko złuszczą skórę, albo masło shea, jeśli potrzebujemy dogłębnego nawilżenia i zmiękczenia.

2. KĄPIEL W PARAFINIE

Parafinę kupimy za niewielkie pieniądze, a warto, bo stanowi świetną podstawę do wykonywania domowego spa. Dzięki temu, że długo utrzymuje ciepło, pod jej wpływem pory skóry otwierają się i są bardziej podatne na kolejne etapy zabiegów odbudowujących. Już samo tylko przytrzymanie dłoni w ciepłej parafinie zapewni im delikatny fluid ochronny i zapobiegnie utracie wody. Jeśli chcemy dogłębnie zregenerować dłonie, zacznijmy od delikatnego peelingu, np. z użyciem kawy, cukru lub płatków owsianych. Następnie posmarujmy dłonie lekkim preparatem ochronnym i zanurzmy w podgrzanej parafinie (powinna ona lekko stężeć). Zanurzajmy dłonie około pięć razy, po czym załóżmy na nie rękawiczki frotte, bawełniane lub z cząsteczkami srebra. Po kwadransie zdejmijmy rękawiczki, w których zostanie także zastygła parafina. Tak przygotowane dłonie warto następnie poddać działaniu kremu, np. z naturalnym czynnikiem nawilżającym (NMF) – mocznikiem, który uszczelni naskórek i nawilży kolejne jego warstwy.

10 ZDROWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH

WPROWADŹ JE NA WIOSNĘ!

Wraz z nadejściem wiosny cała przyroda budzi się do życia z zimowego snu. Ta wiosenna pobudka dotyczy również naszego organizmu, który może zacząć domagać się od nas większej aktywności fizycznej, a także zmian w codziennej diecie. Na dworze robi się coraz cieplej, dzień staje się dłuższy, dzięki czemu mamy więcej czasu na ruch na świeżym powietrzu, a w sklepach zaczynają pojawiać się wiosenne warzywa i owoce. Jest to idealny moment na przeprowadzenie detoksu, a także wprowadzenie zdrowych nawyków żywieniowych, które na stałe powinny znaleźć swoje miejsce w naszej diecie.

Beata Kubiś

1. DETOKS CUKROWY

Słodycze, cukierki i czekolada to produkty, z którymi najtrudniej jest nam się rozstać. Niestety, są one źródłem pustych kalorii, które nie dostarczają naszemu organizmowi wartości odżywczych. Wyzwalają jedynie dużą ilość energii, której nadwyżka zostaje zmagazynowana w postaci tkanki tłuszczowej. Oparcie się pokusie zjedzenia czegoś słodkiego jest bardzo trudne, dlatego można wówczas sięgnąć po zdrowsze przekąski. Mogą to być orzechy, suszone owoce lub własnoręcznie upieczone ciastka zbożowe o niskiej zawartości kalorii.

CZY WIESZ, ŻE...

- Spożywanie dużej ilości cukru może znacząco przyspieszać rozwój zmarszczek oraz pogarszać elastyczność skóry.
- Statystyczny Polak spożywa każdego dnia ok. 110 g cukru, co stanowi ponadczterokrotnie wyższą dawkę od tej rekomendowanej przez Światową Organizację Zdrowia.
- Badania przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych dowodzą, że jednym z największych źródeł cukru w diecie Amerykanów są słodkie napoje gazowane, energetyczne, a także napoje... dla sportowców!
- Pół litra coca-coli stanowi równowartość 16 kostek cukru!

2. JEDZENIE SEZONOWYCH PRODUKTÓW

Badania dowodzą, że owoce lub warzywa uprawiane we właściwej dla nich porze roku, a także w optymalnych warunkach, mają o wiele więcej składników odżywczych niż te uprawiane w szklarniach lub transportowane z dalekich krajów. Dodatkowo są łatwo dostępne, a dzięki temu tańsze, możemy zatem pozwolić sobie na ich zakup tak często, jak to tylko możliwe. Nie muszą być również sztucznie konserwowane, aby przetrwać daleką podróż, więc są zdrowsze. Wiosną warto postawić na nowalijki, czyli wczesne, wiosenne warzywa, takie jak rzodkiewki, pomidory, sałata czy ogórki.

3. REGULARNE SPOŻYWANIE POSIŁKÓW

Zbyt długie odstępy czasu między posiłkami, czyli takie trwające ponad 4 godziny, mogą przyczynić się do obniżenia poziomu cukru we krwi, przez co możemy odczuwać napady głodu. Dlatego zaleca się spożywanie posiłków co 3-4 godziny. Dzięki takim praktykom nasz metabolizm przyspiesza, co wspomaga również efekty odchudzania.

4. ELIMINACJA WYSOKO PRZETWORZONYCH PRODUKTÓW

Z naszego menu powinniśmy na stałe wyeliminować wszelkie fast foody oraz gotowe dania – są to wysoko przetworzone produkty, w których składzie znajdziemy głównie konserwanty i wzmacniacze smaku, a także zapachu. Co więcej, cechują się one wysoką zawartością tłuszczu i soli, które w nadmiarze mogą zaszkodzić naszemu zdrowiu.

5. OGRANICZENIE SPOŻYWANIA SOLI

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, aby dzienne spożycie soli nie przekraczało 6 g (mała łyżeczka). Tymczasem okazuje się, że wielu z nas spożywa znacznie więcej soli, ponieważ jest ona naturalnym składnikiem występującym w rozmaitych produktach spożywczych, a ponadto dodaje się ją podczas przemysłowego przetwarzania. Jeśli przestaniemy solić żywność, szybko przyzwyczaimy się do nowych smaków i przestaniemy zauważać jej brak. Dodatek odpowiednich kompozycji przypraw ziołowych może całkowicie odmienić dotychczas przygotowywane, mocno słone potrawy.

6. PICIE WIĘKSZEJ ILOŚCI WODY

W ciągu dnia powinniśmy wypijać od 1,5 do 2 litrów wody. Woda znajduje się również w spożywanej przez nas żywności, zatem dzienne spożycie kształtuje się na poziomie ok. 3 litrów. Taka ilość wody jest wymagana, ponieważ musimy ją na bieżąco uzupełniać. Każdego dnia w procesie oddychania, a także wydalania tracimy ok. 2,6 litra wody. Pamiętajmy, że woda jest bardzo ważna dla naszego organizmu, ponieważ bierze udział w większości procesów życiowych.

7. WYBÓR PRODUKTÓW ZBOŻOWYCH Z PEŁNEGO ZIARNA

W naszym menu powinny znaleźć się obowiązkowo pieczywo razowe, makarony z pełnego ziarna, kasze, ryż brązowy, a także płatki zbożowe. Są to produkty, które dostarczają nam witamin z grupy B, a także żelaza, magnezu, wapnia, cynku oraz błonnika pokarmowego. Wszystkie te pełnoziarniste produkty są źródłem węglowodanów złożonych, które uwalniają się stopniowo i zapewniają nam uczucie sytości na dłużej.

8. SAMODZIELNE PRZYGOTOWYWANIE POSIŁKÓW

Przygotowując samodzielnie posiłki, mamy możliwość kontrolowania zawartości szkodliwych dodatków, takich jak np. cukier, sól czy tłuszcze. Dodatkowo mamy pewność, że do przyrządzenia potrawy wykorzystaliśmy tylko zdrowe i świeże produkty najlepszej jakości.

9. WPROWADZENIE DO JADŁOSPISU WIĘKSZEJ ILOŚCI RYB

Ryby są bogatym źródłem tłuszczów nienasyconych, a także kwasów omega-3. W naszym menu nie może zabraknąć łososia, tuńczyka, śledzia, a także makreli. Zawarte w rybach składniki mają pozytywny wpływ na pracę naszego serca, dzięki czemu zapobiegają chorobom układu krążenia, a także obniżają ciśnienie.

FENOMEN BENTO

Bento to trend rodem z Japonii, który zyskał ogromną popularność na całym świecie. Jest to rodzaj starannie przygotowanego w domu posiłku do pracy lub szkoły (czasem również kupowanego na wynos), który stanowi niewielką, ale odpowiednio zbilansowaną porcję na lunch w specjalnym pudełku z przegródkami. Tradycyjnie bento komponuje się z takich składników jak ryż, mięso, ryba lub tofu, warzywa, pikle, dodając kiełki i różne nasiona. Pokrojone składniki mogą swoim fantazyjnym ułożeniem przybierać postać małego dzieła sztuki. Bento to doskonały pomysł na zdrowy lunch, który pomoże usystematyzować nasz plan żywieniowy.

10. PRZYGOTOWYWANIE POŻYWNEGO ŚNIADANIA

Śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu całego dnia. Dzięki niemu jesteśmy pełni energii i możemy dobrze rozpocząć dzień. Pominięcie śniadania może skutkować spowolnieniem metabolizmu, co z kolei może prowadzić do nadwagi. W naszym menu śniadaniowym nie może zabraknąć razowego pieczywa, kaszy, płatków zbożowych, nabiału, jaj, ryb, warzyw i owoców, a także zdrowych tłuszczów, które znajdziemy w olejach roślinnych, orzechach, nasionach i pestkach.

NIEZAWODNA OWSIANKA

Owsianka to jedno z najczęściej wybieranych zdrowych śniadań, które spożywać można zarówno na ciepło, jak i na zimno, uzupełniając o bardzo różnorodne dodatki. Najlepszym wyborem są najmniej przetworzone płatki owsiane – tzw. górskie. Stanowią one cenne źródło błonnika pokarmowego, a zawarte w nich węglowodany złożone sprawiają, że energia uwolniona zostaje stopniowo, dając dłuższe uczucie sytości. Regularne spożywanie owsianki pomaga w utrzymaniu prawidłowej pracy jelit. Świetnym wyborem – nie tylko dla wegan – jest także mleko owsiane, które można kupić w sklepie lub też samodzielnie przygotować w domu.

Kreon® (pancreatinum) Travix

Enzymów uzupełnienie na lepsze trawienie

zawsze w trakcie
lub zaraz po posiłku
zawsze w odpowiedniej dawce

co najmniej 1 kaps. → przekąski
co najmniej 2 kaps. → główny posiłek

Kreon® Travix – informacja o leku.
Nazwa produktu leczniczego. Kreon Travix, 10 000 j. Ph.Eur. lipazy, kapsułki dojelitowe. **Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej.** Pankreatyna (*Pancreatinum*). **Dawka/stężenie substancji czynnej.** 1 kapsułka produktu Kreon Travix zawiera jako substancję czynną 150 mg pankreatyny (*Pancreatinum*) o aktywności: amylazy 8 000 j. Ph.Eur. (j. BP), lipazy 10 000 j. Ph.Eur. (j. BP), proteazy 600 j. Ph.Eur. **Postać farmaceutyczna.** Kapsułka dojelitowa. Kapsułki żelatynowe, twarde, zawierające granulki w otoczce odpornej na działanie soku żołądkowego (minimikrosfery). Kapsułki są dwukolorowe: jedna część jest nieprzezroczysta brązowa, druga przezroczysta bezbarwna. **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania.** Leczenie zewnątrzwydzielniczej niewydolności trzustki u dzieci, młodzieży i dorosłych, której wystąpienie jest związane z poniżej wymienionymi lub innymi jednostkami chorobowymi: zwłóknienie torbielowate (mukowiscydoza), przewlekłe zapalenie trzustki, stan po usunięciu trzustki (pankreatektomia), stan po usunięciu żołądka (gastrektomia), rak trzustki, stan po zespoleniu żołądkowo-jelitowym (np. gastroenterostomia typu Billroth II), zwężenie przewodu trzustkowego lub przewodu żółciowego wspólnego (np. z powodu nowotworu), zespół Shwachmana-Diamonda, stan po ataku ostrego zapalenia trzustki i rozpoczęciu żywienia dojelitowego lub doustnego. **Przeciwwskazania.** Nadwrażliwość na pankreatynę wieprzową lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny.** BGP Products Poland Sp. z o.o., ul. Postępu 21B, 02-676 Warszawa. Niniejsza informacja została przygotowana dnia 29.11.2016 na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Kreon Travix zatwierdzonej 11.2016. Dodatkowe informacje dostępne są w BGP Products Poland Sp. z o.o., ul. Postępu 21B, 02-676 Warszawa.

KRE-2017-0001

Mylan
Seeing is believing

Małgorzata Cyran,
technolog żywności
i żywienia człowieka

Przesilenie wiosenne to czas, kiedy po zimie doskwiera nam brak energii, witamin i motywacji do działania. Wówczas na ryneczkach i w warzywniakach pojawiają się świeżo zebrane zioła, które mogą wpłynąć pozytywnie na nasze zdrowie, a przy tym poprawić nam samopoczucie. Warto w pełni z nich korzystać, szczególnie poprzez dodatek do różnorodnych potraw, gdyż użyte w postaci świeżej zachowują w 100% swoje dobroczynne właściwości odżywcze.

ZIELONO MI!

POKRZYWA ZWYCZAJNA (*Urtica dioica L.*)

Roślina wykorzystywana już w czasach średniowiecznych, obecnie cieszy się dużym zainteresowaniem ze względu na właściwości lecznicze mające znaczenie w takich chorobach, jak alergia, cukrzyca czy też artretyzm. Liście pokrzywy zbiera się przed kwitnieniem, mającym miejsce w połowie roku kalendarzowego. Stanowią one bogactwo witaminy C (w ilości sięgającej nawet 500-600 mg/100 g), B, K, wapnia, krzemu, żelaza (składników wzmacniających nasz organizm) oraz innych związków biologicznie czynnych, tj. kwasów organicznych, związków organicznych, karetonoidów, flawonoidów i garbników.

Badania wykazały, że ekstrakt pozyskiwany z pokrzywy zwyczajnej hamuje aktywność enzymów biorących udział w reakcji zapalnej podczas alergii sezonowych, pojawiających się np. wczesną wiosną. Dodatkowo stwierdzono, że pokrzywa podnosi odporność organizmu, łagodzi anemię w stanach niedożywienia, a nawet bóle reumatyczne. Ponadto zapobiega powstawaniu reaktywnych form tlenu, dzięki czemu wpływa antyoksydacyjnie na organizm człowieka. Wykazuje też właściwości przeciwbakteryjne, przeciwnowotworowe i diuretyczne (mające znaczenie w leczeniu schorzeń układu moczowego). Pod względem kulinarnym liście pokrzywy świetnie nadają się jako dodatek śniadaniowy do jajek i sałatek, a nawet zup.

TRADYCYJNA ZUPA POKRZYWOWA

40 minut
★★★ łatwe

SKŁADNIKI:
3 garści świeżej pokrzywy | 1 cebula | 1 por | 4 ziemniaki | 2 marchewki | 1 pietruszka | 4 ząbki czosnku | ¼ selera | 2 gałązki świeżego lubczyku | natka pietruszki i koperek (według uznania) | ½ łyżeczki gałki muszkatołowej | łyżka masła klarowanego | sól | pieprz | śmietana 18% do zupy

PRZYGOTOWANIE:
Siekamy osobno liście pokrzywy, cebulę, czosnek i pora, a ziemniaki, seler i marchewkę kroimy w kosteczkę. Na dnie garnka rozpuszczamy masło, na którym przesmażamy cebulę, czosnek i pora. Następnie dodajemy ziemniaki i marchewkę, a po chwili również seler. Całość zalewamy wrzącą wodą (2,5 l) i przyprawiamy z użyciem soli, pieprzu i gałki muszkatołowej. Gotujemy 10 minut, dodajemy pokrzywę i lubczyk, kontynuujemy gotowanie przez 10-13 minut. Na koniec zupę zabielamy i posypujemy natką pietruszki i koperkiem.

CZOSNEK NIEDŹWIEDZI
(*Allium ursinum*)

Roślina cebulowa, której okres kwitnienia przypada od kwietnia do maja. Leśny czosnek rośnie w skupiskach, najczęściej w zacienionych i wilgotnych miejscach, głównie w lasach łęgowych, mieszanych lub na podłożu próchniczym. W swoim składzie posiada liczne olejki eteryczne, które nadają mu specyficzny zapach oraz pikantny posmak, a tym samym działają niezwykle pobudzająco na organizm. Czosnek niedźwiedzi wykazuje działanie antybakteryjne i przeciwgrzybicze, dlatego zalecany jest w okresach przeziębień i grypy. Ponadto likwiduje wolne rodniki i przypisuje mu się działanie antynowotworowe. Dodatkowo oczyszcza krew z toksyn, wzmacnia odporność, pobudza trawienie, zapobiega rozwojowi miażdżycy i innych chorób sercowo-naczyniowych (głównie poprzez zmniejszenie poziomu złego cholesterolu, a podwyższenie tego dobrego). Podstawową zasadą stosowania jest używanie go w postaci świeżej, w możliwie jak najkrótszym czasie od zerwania, ponieważ tylko wtedy zachowuje swoje właściwości. Czosnek niedźwiedzi możemy wykorzystywać jako dodatek do kanapek, jajecznicy, omletu, sosów lub dań obiadowych.

SPAGHETTI Z CZOSNKIEM NIEDŹWIEDZIM

25 minut
★★★ łatwe

SKŁADNIKI:
1 opakowanie makaronu spaghetti | duży pęczek czosnku niedźwiedziego | 100 g parmezanu | 50 ml oliwy z oliwek | sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:
Gotujemy makaron według przepisu na opakowaniu. Następnie dokładnie myjemy czosnek i siekamy go na drobne kawałki. Na patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek, dodajemy zioło, podsmażamy, a następnie łączymy z makaronem i wiórkami parmezanu.

PODBIAŁ POSPOLITY
(*Tussilago farfara L.*)

Roślina dziko rosnąca w niemal całej Europie, a także Azji i Ameryce Północnej. W Polsce jest chwastem, występującym na zawilgoconych pastwiskach i polach. Roślina ta łagodzi schorzenia dróg oddechowych, w tym kaszel i astmę. Warto wiedzieć, że jej nazwa wywodzi się z łacińskiego słowa *tussis* – tzn. kaszel. Podbiał kwitnie od marca do maja, a liście pojawiają się dopiero po przekwitnięciu kwiatów. W liściach znajdziemy liczne polisacharydy, w których dominują inulina, cukry, aminokwasy, związki fenolowe, olejek eteryczny, kwasy organiczne, a także liczne składniki mineralne, tj. potas, sód, wapń, mangan, magnez, żelazo, fosfor, miedź i cynk. Obecny w podbiale śluz pokrywa błonę śluzową gardła, łagodzi podrażnienia i hamuje kaszel, co ma pozytywne znaczenie w okresie wiosennych gryp i przeziębień. Dodatkowo podbiał wykazuje działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i neuroprotekcyjne. W kuchni z liści często przygotowuje się syrop, niezwykle pomocny w leczeniu kaszlu.

WIOSENNY SYROP ZE ŚWIEŻYCH LIŚCI PODBIAŁU

2 godziny + odstawienie na 12 godzin
★★★ średnie

SKŁADNIKI:
liście podbiału (1 kg) | cukier (0,5 kg) | woda (0,5 l)

PRZYGOTOWANIE:
Umyte liście zalewamy wrzątkiem, doprowadzamy do wrzenia i zostawiamy na noc. Odciskamy zioło, a do pozostałości wsypujemy cukier i odparowujemy na wolnym ogniu, aż do osiągnięcia pożądanej konsystencji. Z podanego przepisu otrzymamy ok. 500 ml syropu, który przechowujemy w zacienionym słoiku w lodówce.

Majówka to doskonały czas na rodzinny wypoczynek. Dokąd najlepiej udać się na długi weekend, by móc nacieszyć się pięknem wiosennej przyrody i aktywnością na świeżym powietrzu? Oczywiście na Mazury! Kraina Tysiąca Jezior to miejsce, gdzie na dzieci czeka mnóstwo atrakcji, a na dorosłych – okazja do błogiego wypoczynku.

MAZURSKA MAJÓWKA

POMYSŁY NA DŁUGI WEEKEND Z DZIECKIEM

Anna Hofman

KIERUNEK: MAZURY

Dlaczego na majówkę z rodziną warto wybrać się właśnie na Mazury? Powodów jest przynajmniej kilka... Po pierwsze, jest to jeden z najpopularniejszych regionów turystycznych w Polsce, dzięki czemu dysponuje bogatą i zróżnicowaną ofertą na każdą kieszeń. Po drugie, w środku wiosny polska przyroda zachwyca swym rozkwitem, a nie ma lepszego miejsca na podziwianie rodzimej natury niż Zielone Płuca Polski. Spacery po lesie, wycieczki rowerowe, grille na świeżym powietrzu... Możliwości na relaks wśród mazurskich jezior jest całe mnóstwo. A po trzecie, w maju można już uprawiać sporty wodne, wobec czego wśród rodzinnych atrakcji podczas długiego weekendu może znaleźć się spływ kajakowy, rowery wodne lub żeglarstwo.

KOMFORT TO PODSTAWA

Zanim jednak zacznie się planować dodatkowe atrakcje, trzeba zadbać o bazę noclegową. Na Mazurach znajduje się wiele ośrodków, które posiadają zaplecze przystosowane do pobytu dzieci – od luksusowych SPA, aż po wiejską agroturystykę. Wybierając nocleg, warto zwrócić uwagę na to, czy w hotelu lub pensjonacie panują warunki bezpieczne dla dzieci i czy ośrodek oferuje dla nich dodatkowe atrakcje, takie jak plac zabaw, opieka animatorki czy pokój zabaw. Wówczas każdy rodzic będzie miał pewność, że podczas długiego weekendu znajdzie kilka chwil tylko dla siebie.
Jeśli do rodziny należą również czworonogi, koniecznie należy sprawdzić, czy w danym miejscu akceptowane są zwierzęta. Warto też zapoznać się z menu hotelowej restauracji – w wielu ośrodkach można bowiem liczyć na potrawy regionalnej kuchni przygotowane z lokalnych, ekologicznych produktów, co zapewne będzie dodatkową atrakcją zarówno dla dzieci, jak i rodziców.

W CZASIE DESZCZU DZIECI SIĘ (NIE) NUDZĄ

Dzika przyroda, piękne zabytki, rekreacja na świeżym powietrzu, sporty wodne... Na Mazurach możliwości do ciekawego spędzania czasu jest całe mnóstwo. A jeśli akurat pogoda nie dopisze i trzeba będzie zrezygnować z rowerowych wycieczek lub rodzinnych spacerów?
Mazurskie hotele, pensjonaty i SPA są przygotowane na taką okoliczność. Niektóre z nich posiadają bogate zaplecze oraz wykwalifikowaną kadrę, która zadba o to, by dzieci nie nudziły się również w czasie deszczu. W specjalnych salach zabaw najmłodsi mogą spędzić cały dzień pod okiem animatorki, biorąc udział w przygotowanych dla nich zajęciach i warsztatach. Pociechy oglądają spektakl teatru kukiełkowego lub tańczą na minidyskotece, a rodzice w tym czasie mają „chwilę tylko dla siebie", którą mogą przeznaczyć na relaks na basenie, zabiegi SPA czy wizytę w strefie fitness.
A kiedy dzieci znów zatęsknią za mamą i tatą? Najlepsze mazurskie ośrodki mają w ofercie również wiele rozrywek dla całej rodziny – wspólne warsztaty gotowania, grillowanie czy rodzinne olimpiady sportowe to atrakcje, na których świetnie będą się bawić zarówno dzieci, jak i dorośli.

Ci, którym marzą się sielskie wakacje na łonie natury, z dala od turystycznego zgiełku, na pewno odpoczną w agroturystyce. Dzika przyroda, lokalna kuchnia, urokliwe, wiejskie chaty – weekend w takich okolicznościach oczaruje dzieci i... zrelaksuje każdego mieszczucha.

JAK U BABCI NA WSI

Ci, którym marzą się sielskie wakacje na łonie natury, z dala od turystycznego zgiełku, na pewno odpoczną w agroturystyce. Dzika przyroda, lokalna kuchnia, urokliwe, wiejskie chaty – weekend w takich okolicznościach oczaruje dzieci i... zrelaksuje każdego mieszczucha.
Na majówce w agroturystyce można poczuć się „jak u babci na wsi". I to ze wszystkimi wygodami XXI wieku. Dziś ośrodki agroturystyczne na Mazurach oferują bowiem komfortowy wypoczynek, a ich wystrój zdecydowanie nie przypomina starej, kurnej chaty.
Taka majówka na wsi na pewno będzie ogromną frajdą dla dzieci, a rodzicom z kolei weekend blisko natury przyniesie wytchnienie od codziennego pośpiechu. Lokalne, zdrowe jedzenie, tropienie dzikich zwierząt z leśnym przewodnikiem, jazda konna, wędkarstwo, warsztaty z tradycyjnych rzemiosł, a nawet... spływy tratwą! To tylko niektóre z atrakcji oferowane przez tutejsze ośrodki agroturystyczne, które sprawią, że z rodzinnej majówki na Mazurach wróci się z mnóstwem niesamowitych wspomnień. ☐

Agnieszka Dyniakowska

WIOSENNE PORZĄDKI W SZAFIE

Wiosna – okres rozkwitania zieleni, pojawiania się kolorowych kwiatów i... obowiązkowych porządków, także tych w naszych szafach. Czas na przejrzenie garderoby, posegregowanie ubrań, schowanie rzeczy typowo zimowych i wyrzucenie tych, które od dawna są jedynie eksponatami niepotrzebnie zajmującymi miejsce.

Wraz z nadejściem nowego sezonu następuje konieczność zmiany garderoby. Grube swetry, szaliki i ciepłe czapki odchodzą w zapomnienie, a my chcemy ubierać się lekko, żywiej i bardziej kolorowo, jednym słowem – wiosennie! Jak przygotować swoją szafę na wiosenny sezon i o czym należy pamiętać, porządkując garderobę?

KROK PIERWSZY – GARDEROBIANY REKONESANS

Zanim zabierzemy się za układanie ubrań na półkach i wieszakach, warto zrobić dokładny przegląd naszej garderoby i odkryć zapomniane dawno skarby – a z pewnością coś takiego znajdziemy! Zajrzyjmy na każdą półkę i w każdy zakamarek swojej szafy, a jeśli możemy, najlepiej opróżnijmy ją zupełnie i dokładnie przejrzyjmy posiadane ubrania. Być może często powtarzane zdanie „nie mam się w co ubrać" okaże się nieprawdą.

KROK DRUGI – SELEKCJA

Kiedy już dobrze wiemy, co mamy w swojej szafie, czas na segregację. Podzielmy nasze ubrania na kilka kategorii, np.:

- te, które na pewno zostają,
- do przemyślenia,
- do naprawy,
- niepotrzebne/do oddania.

Następnie każdą rzecz dokładnie obejrzyjmy i odłóżmy w odpowiednie miejsce. Zacznijmy od ubrań, które najbardziej lubimy i najczęściej nosimy – z nimi pójdzie najszybciej i najłatwiej. Nie miejmy sentymentów – jeśli jakaś rzecz jest za mała lub za duża, bardzo zniszczona, nie czujemy się w niej zbyt dobrze, czas się z nią pożegnać. Nasza szafa ma być praktyczna i łatwa w obsłudze, nie potrzebujemy eksponatów, które ją zagracają. Jeśli należymy do osób, które zawsze uważają, że dana rzecz na pewno się przyda, schowajmy niepotrzebne rzeczy do kartonu i odstawmy go w głąb szafy. O ile nie zajrzymy do niego przez kolejne pół roku, pozbądźmy się jego zawartości bez ponownego przeglądania i analizy.

NIEPOTRZEBNE UBRANIA
Dobra zasada mówi, że jeśli nie mieliśmy na sobie jakiegoś ubrania przez ostatnie dwa lata, możemy śmiało się z nim pożegnać – prawdopodobnie nigdy go już nie założymy. Świetnym pomysłem jest sprzedanie niechcianych ubrań w Internecie lub urządzenie wymiany w gronie znajomych – ekonomicznie, ekologicznie i przyjemnie!

WSKAZÓWKA
Porządki w szafie z pewnością potrwają dłużej niż kilkanaście minut – zaplanujmy je w wolnym dniu, tak by można było poświęcić na nie tyle czasu, ile będzie trzeba, bez pośpiechu i w spokoju.

KROK TRZECI – NOWY PORZĄDEK

Kiedy już dobrze wiemy, które rzeczy zostaną w szafie, czas na ich odpowiednie poukładanie. Zimowe ubrania, które przez najbliższe ciepłe miesiące nie będą nam służyć, schowajmy w głąb szafy lub do pudełek, które wyniesiemy na strych lub ułożymy w pawlaczu. Pozostałe ubrania można posortować kolorystycznie, zgodnie z ich przeznaczeniem, a nawet skomponować w zestawy – wszystko zależy od tego, jaki sposób będzie dla nas najwygodniejszy. Jeśli dysponujemy odpowiednim miejscem, starajmy się wieszać ubrania na wieszakach pojedynczo – pamiętajmy, by koszule i marynarki zapinać chociaż na kilka guzików, dzięki czemu mniej się pogniotą.

TO SIĘ PRZYDA:

- **wieszaki** – koniec z wieszaniem kilku rzeczy na sobie, czas na przejrzystość i porządek,
- **pokrowce lub worki próżniowe na ubrania** – z łatwością schowamy w nich rzadziej używane ubrania lub grube zimowe kurtki i zabezpieczymy przez zakurzeniem i zniszczeniem,
- **pudełka** – schowamy w nich dodatki, takie jak torebki, paski, czapki i rękawiczki,
- **haczyki** – przymocowane np. od wewnątrz na drzwiach lub ścianach szafy są świetnym miejscem na powieszenie torebek, apaszek lub szalików,
- **specjalne separatory i organizery do szaf oraz szuflad** – pomogą w ułożeniu ubrań i późniejszym zachowaniu porządku.

ZAPAMIĘTAJ!
Przed ułożeniem ubrań zawsze należy przetrzeć półki, umyć dokładnie szafę i ułożyć w rogach pachnące woreczki lub saszetki antymolowe. Niech nasza szafa będzie nie tylko dobrze zorganizowana, ale też pachnąca i wolna od nieproszonych gości!

KROK CZWARTY – SPORZĄDZENIE LISTY

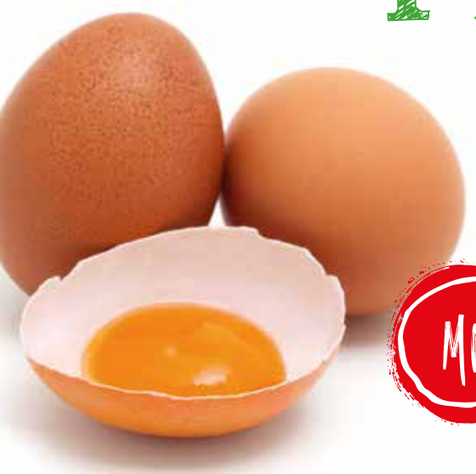
Znamy już zawartość swojej szafy, ubrania pięknie poukładane, możemy więc spisać to, czego ewidentnie brakuje. Warto przemyśleć swoje zakupy i uzupełnić garderobę o niezbędne ubrania i dodatki. Wykonane porządki pozwolą także na dobre dopasowanie nowych rzeczy i stworzenie idealnych zestawów na co dzień lub na specjalne okazje.

KROK PIĄTY – WIOSENNE ZAKUPY

Kupując wiosenne ubrania, pamiętajmy, by kierować się swoimi potrzebami, a nie przejściową modą czy aktualnymi promocjami. Starajmy się wybierać ubrania dobrej jakości, które posłużą znacznie dłużej niż kilka miesięcy, z naturalnych materiałów i łatwe w czyszczeniu. Warto postawić na zawsze modną klasykę, dobrać kolory odpowiednie do naszej urody, a przede wszystkim zaopatrzyć się w ubrania, w których wyglądamy naprawdę dobrze i czujemy się komfortowo. W końcu najważniejsze jest to, by czuć się swobodnie w każdej sytuacji i stylizacji. ☐

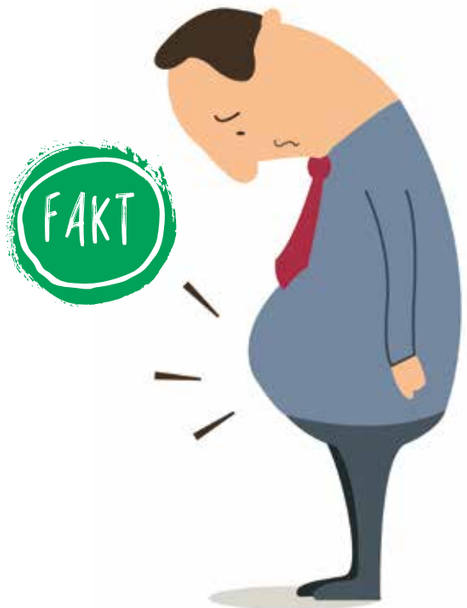
FAKTY i MITY NA TEMAT ZDROWIA

Zuzanna Bratkowska



JEDZENIE JAJEK SZKODZI SERCU

U zdrowej osoby zjedzenie dwóch jajek dziennie nie zwiększa ryzyka chorób serca. I choć faktem jest, że żółtka zawierają cholesterol, to jego ilość nie jest dla nas szkodliwa, w przeciwieństwie do mieszaniny tłuszczy z innych potraw, które spożywamy. Ponadto zawarte w jajkach składniki odżywcze, takie jak kwasy omega-3, pomagają chronić serce przed wieloma chorobami.



NIEDOSYPIANIE MOŻE PROWADZIĆ DO TYCIA

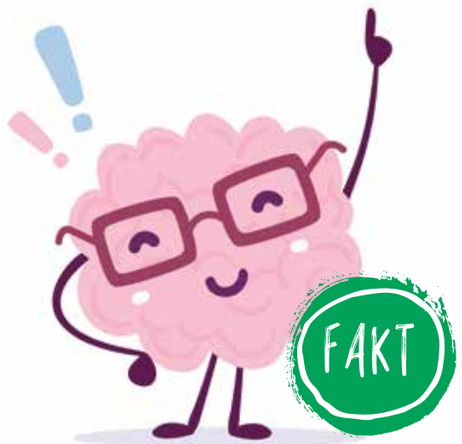
W badaniu „American Journal of Epidemiology" przebadano kobiety, które zwykły spać krócej niż 7 godzin. W tej grupie wzrastało ryzyko przybrania na wadze. Z innych badań naukowych wynika, że niewystarczająca ilość snu powoduje wzrost poziomu tzw. hormonu głodu – greliny, który odpowiada za rosnący apetyt.

ANTYPERSPIRANTY POWODUJĄ RAKA PIERSI

Według przypuszczeń części naukowców substancje zawarte w antyperspirantach mogą przenikać do tkanki gruczołu piersiowego i zwiększać prawdopodobieństwo nowotworów. Jednak według badań amerykańskiego National Cancer Institute – nie istnieją na ten moment dowody, które potwierdzałyby tę tezę.

OSOBY Z ZESPOŁEM TOURETTE'A WYKRZYKUJĄ PRZEKLEŃSTWA

Tylko niewielki odsetek osób z zespołem Tourette'a w niekontrolowany sposób używa wulgarnych słów. Najczęściej napady choroby polegają na mimowolnych ruchach, tikach i wydawaniu dźwięków. Potrzeba wykrzykiwania przekleństw nosi nazwę koprolalii i dotyczy mniej niż 15% chorych z zespołem Tourette'a.



CZŁOWIEK MA WIĘCEJ NIŻ 5 ZMYSŁÓW

Oprócz wzroku, węchu, smaku, słuchu i dotyku posiadamy również zmysł równowagi, czasu i temperatury. Wśród ludzkich zmysłów wyróżnia się także prioriocepcję (kinestezję) – świadomość ciała, dzięki której nie wchodzimy w obiekty, które napotykamy na swojej drodze, oraz zmysł bólu.

ĆWICZĄC JOGĘ, SPALISZ ZBĘDNE KALORIE

Praktykowanie jogi korzystnie wpływa na elastyczność mięśni i siłę natomiast nie jest najlepszym ze sposobów na odchudzanie. W porównaniu do innych treningów, np. spinningu, podczas którego można spalić blisko 500-600 kcal, ćwicząc jogę przez 50 minut spalamy o połowę mniej kalorii (ok. 240).

Zuzanna Bratkowska

FILM

„MADAME"
reż. Amanda Sthers, 2017

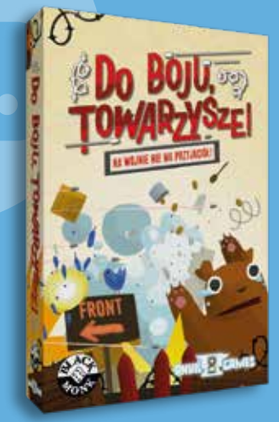
Polska premiera tej francusko-amerykańskiej komedii przypada na Dzień Kobiet. To doskonały pretekst, aby wybrać się do kina. Akcja filmu rozpoczyna się, gdy nieco znudzone codzienną rutyną amerykańskie małżeństwo postanawia przeprowadzić się do Paryża. Po przybyciu do Europy Anne i Bob organizują przyjęcie powitalne dla swych przyjaciół z wyższych sfer. Dla przesądnej Anny kłopotliwa okazuje się pechowa liczba gości – 13. W tym celu zaprasza na przyjęcie swoją pomoc domową i prosi ją o odegranie roli hiszpańskiej arystokratki. Sytuacja wymyka się spod kontroli, gdy pokojówka zostaje obdarzona romantycznym zainteresowaniem jednego z wyśmienitych gości. Tego gospodyni nie może znieść.

MUZYKA

NEW PEOPLE, „NEW PEOPLE"
Wydawnictwo Agora, 2018

Debiutancki album kolektywu siedmiu osób, w tym aż sześciorga śpiewających. W skład zespołu wchodzą dwie wokalistki: Alicja Boratyn i Natalia Pikuła, czterech wokalistów: Jakub Czubak, Aleksander Orłowski, Jakub Sikora, Hubert Woźniakowski oraz klawiszowiec i perkusista – Piotr Piechota. Stylistyka albumu to amerykański soft-rock z lat 70., połączony z disco z przełomu lat 70. i 80. Płyta zawiera dziesięć piosenek opowiadających o związkach międzyludzkich, samotności, a także przełamywaniu złej życiowej passy. To muzyka taneczna i rozrywkowa, nawiązująca do klasyki gatunków, takich jak pop, r'n'b czy soul, inspirowana twórczością artystów, takich jak m.in. The Beatles, Marvin Gaye czy Michael Jackson.

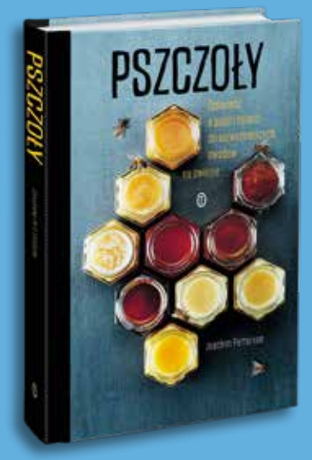
GRY PLANSZOWE



„DO BOJU, TOWARZYSZE!"
Wydawnictwo Black Monk, 2018

Na wojnie nie ma przyjaciół, a wygrywa ten, kto ostatni pozostanie przy życiu. W tej grze nie ma skrupułów dla pozostałych graczy, chodzi o to, by wypchnąć towarzyszy na linię frontu i w ten sposób samemu uniknąć ostrzału. Gra składa się ze 165 kart: manewrów i wydarzeń, a także ratującego życie ekwipunku – hełmu, kamizelki czy maski gazowej. Polecana jest dla wszystkich dużych i małych (od 8 lat), którzy lubią bawić się w wojnę.

KSIĄŻKI



JOACHIM PETTERSEN, „PSZCZOŁY"
Wydawnictwo Literackie, 2018

Fascynująca książka o pszczołach, miodzie i produktach wytwarzanych przez te pracowite owady. W czasach, kiedy coraz częściej mówi się o zagrożeniu tego gatunku i jego możliwych konsekwencjach dla całego ekosystemu, dowiadujemy się, do czego prócz konsumpcji możemy wykorzystywać miód. Dlaczego warto wspierać lokalnych pszczelarzy? Jakie są właściwości lecznicze i ochronne miodu? Jak obchodzić się ze złocistym płynem, by nie stracił swoich prozdrowotnych właściwości? Odpowiedzi na te właśnie pytania dostarcza lektura „Pszczół" Joachima Pettersena.

BEATA DAWCZAK, IZABELA SPYCHAŁ, JUSTYNA ŚWIĘCICKA, EWA MIEDZIŃSKA, „365 SPOSOBÓW NA NUDĘ. ZABAWY I ZADANIA WSPIERAJĄCE ROZWÓJ DZIECKA"
Wydawnictwo CED, 2018

Ta książka to wspaniała inspiracja dla rodziców szukających sposobów na to, jak kreatywnie i rozwijająco zaplanować czas pociechom. Znajdziemy tu pomysły na gry, zabawy i zadania dostosowane do aktualnej pory roku – od zimy do lata. Gdy brakuje koncepcji na zabawę dla trzy-, cztero- czy pięciolatka, warto sięgnąć po tę lekturę. Z 365 sposobów jest aż 40 inspiracji na nadchodzącą wiosnę!

BERNADETTE MCDONALD, „KURTYKA. SZTUKA WOLNOŚCI"
Wydawnictwo Agora, 2018

Pierwsza biografia Wojtka Kurtyki – wybitnego polskiego himalaisty, którego pasja do wspinaczki i dokonania w tej dziedzinie zostały docenione na całym świecie. Na tle innych pasjonatów najwyższych gór Kurtykę wyróżniał styl zdobywania ośmiotysięczników – skupienie na drodze jako najważniejszym celu wyprawy. Sam swój sposób zwykł określać jako „wspinanie bez smyczy" i nie traktował uprawianej dyscypliny w kategorii sportowej konkurencji. Jedno z najgłośniejszych osiągnięć Wojtka Kurtyki – przejście Świetlistej Ściany Garszerbruma IV – zaliczone zostało do najważniejszych wysokogórskich dokonań XX wieku. Opowieść kanadyjskiej autorki łączy w sobie portret niezwykłego indywidualisty oraz przegląd postaw i wartości, które towarzyszą ludziom zdobywającym najwyższe szczyty świata.

RODZINNA APTECZKA

TERMIN PROMOCJI: **1.03-31.05.2018**

DIKLOFENAK OMEGA PHARMA, (10 MG/G), ŻEL

Skład: 1 g żelu zawiera 10 mg diklofenaku sodowego (*Diclofenacum natricum*). Substancja pomocnicza o znanym działaniu: glikol propylenowy.
Wskazania do stosowania:
Produkt leczniczy działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie i przeciwobrzękowo. Stosowany jest w miejscowym leczeniu:

- pourazowych stanów zapalnych ścięgien, więzadeł, mięśni i stawów (np. powstałych wskutek skręceń, nadwyrężeń lub stłuczeń),
- bólu pleców,
- ograniczonych stanów zapalnych tkanek miękkich (takich, jak zapalenie ścięgien, czy łokieć tenisisty),
- ograniczonych i łagodnych postaci zapalenia stawów.

Przeciwwskazania:

- nadwrażliwość na diklofenak, glikol propylenowy lub na którąkolwiek substancję pomocniczą produktu leczniczego,
- napady astmy, pokrzywka lub ostre zapalenie błony śluzowej nosa wywoływane przez kwas acetylosalicylowy lub inne niesteroidowe leki przeciwzapalne,
- III trymestr ciąży.

Podmiot odpowiedzialny: Omega Pharma Poland Sp. z o.o.
Al. Niepodległości 18
02-653 Warszawa

9,90 ZŁ

RODZINA ZDROWIA GREENFIT! 60 TABLETEK

Suplement diety Rodzina Zdrowia GreenFit! to produkt opracowany specjalnie dla osób dbających o swoją sylwetkę. Zawiera on ekstrakty roślinne wzbogacone o chrom. Yerba mate oraz zielona herbata pomagają w utrzymaniu prawidłowej masy ciała i wspomagają rozkład tłuszczów. Zielona herbata wspomaga metabolizm i pomaga zmniejszyć apetyt. Kurkuma przyczynia się do lepszego trawienia tłuszczów, a ekstrakt z owoców gorzkiej pomarańczy wspomaga metabolizm tłuszczów i węglowodanów.

Podmiot odpowiedzialny: Silesian Pharma.

Więcej informacji na www.silesianpharma.pl

16,99 ZŁ

CANNABIGOLD CLASSIC 5% – OLEJ KONOPNY Z CBD

Najwyższej jakości złoty ekstrakt CO_2 z konopi włóknistych z naturalnie występującymi kannabinoidami.
CannabiGold Classic zawiera kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6 oraz pełne spektrum naturalnie występujących w konopiach kannabinoidów, flawonoidów i terpenoidów (m.in. CBDV, CBDA, CBC, CBG, BCP), w tym gwarantowane minimum 500 mg naturalnego CBD.
Opakowanie 10 g zawiera ok. 400 kropli.
Wskazania: uzupełnienie diety o naturalne fitokanabinoidy.
Wszystkie olejki CannabiGold powstają wyłącznie przy użyciu ekstrakcji dwutlenkiem węgla w stanie nadkrytycznym (CO_2), bez jakichkolwiek dodatków.

Podmiot odpowiedzialny: TABFARM

119 ZŁ

TERMIN PROMOCJI: **1-31.03.2018**

TRIBACTIC®

Dezynfekuje i oczyszcza skórę z zarazków po korzystaniu z:

- basenu,
- toalet publicznych,
- środków komunikacji,
- siłowni,
- dystrybutorów na stacji benzynowej.

Osusza trądzik i opryszczkę.
Dezynfekuje przedmioty i powierzchnie mające kontakt ze skórą w domu i pracy.
Dostępny w ekonomicznym atomizerze i jednorazowych chusteczkach Tribactic® ONE.

Podmiot odpowiedzialny: Kato Labs Sp. z o.o.

16,70 ZŁ

6,55 ZŁ

TERMIN PROMOCJI: **1-31.03.2018**

LIPIDON MINUS 60 KAPSUŁEK

Suplement diety polecany osobom odchudzającym się. Gurmar i ostrokrzew paragwajski wspierają metabolizm lipidów. Melonowiec właściwy przyczynia się do redukcji tkanki tłuszczowej.

42,89 ZŁ

NOSCAR 30/50 ML

Krem z masy perłowej na blizny. Zmiękcza, rozjaśnia i wygładza blizny, uelastycznia je i zmniejsza ich widoczność.

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

24,69 ZŁ

VITAMINUM A+E MEDANA

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

Podmiot odpowiedzialny: Medana Pharma S.A.

4,89 ZŁ

3,08 ZŁ

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

TERMIN PROMOCJI: **1.03-31.05.2018**

RODZINNA APTECZKA

KREON® TRAVIX

Enzymów uzupełnienie na lepsze trawienie!
Nazwa produktu leczniczego: Kreon Travix, 10 000 j. Ph.Eur. lipazy, kapsułki dojelitowe. Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej: pankretyna (*Pancreatinum*). Dawka/stężenie substancji czynnej: 1 kapsułka produktu Kreon Travix zawiera jako substancję czynną 150 mg pankreatyny (*Pancreatinum*) o aktywności: amylazy 8 000 j. Ph.Eur. (j. BP), lipazy 10 000 j. Ph.Eur. j. BP), proteazy 600 j. Ph.Eur. Postać farmaceutyczna: kapsułka dojelitowa. Kapsułki żelatynowe, twarde, zawierające granulki w otoczce odpornej na działanie soku żołądkowego (minimikrosfery). Kapsułki są dwukolorowe: jedna część jest nieprzezroczysta brązowa, druga przezroczysta bezbarwna. Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania. Leczenie zewnątrzwydzielniczej niewydolności trzustki u dzieci, młodzieży i dorosłych, której wystąpienie jest związane z poniżej wymienionymi lub innymi jednostkami chorobowymi: zwłóknienie torbielowate (mukowiscydoza), przewlekłe zapalenie trzustki, stan po usunięciu trzustki (pankreatektomia), stan po usunięciu żołądka (gastrektomia), rak trzustki, stan po zespoleniu żołądkowo-jelitowym (np. gastroenterostomia typu Billroth II), zwężenie przewodu trzustkowego lub przewodu żółciowego wspólnego (np. z powodu nowotworu), zespół Shwachmana-Diamonda, stan po ataku ostrego zapalenia trzustki i rozpoczęciu żywienia dojelitowego lub doustnego. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na pankreatynę wieprzową lub na którąkolwiek substancję pomocniczą.

Podmiot odpowiedzialny: BGP Products Poland Sp. z o.o., ul. Postępu 21B, 02-676 Warszawa.

Niniejsza informacja została przygotowana dnia 29.11.2016 na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Kreon Travix zatwierdzonej 11.2016. Dodatkowe informacje dostępne są w BGP Products Poland Sp. z o.o., ul. Postępu 21B, 02-676 Warszawa.

39,59 ZŁ

23,19 ZŁ

DUPHALAC®, DUPHALAC® FRUIT

Nazwa produktu leczniczego. Duphalac, 667 mg/ml, roztwór doustny. Duphalac Fruit, 667 mg/ml, roztwór doustny.

Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej: laktuloza.. Dawka/stężenie substancji czynnej: Duphalac wodny roztwór doustny zawiera 667 mg laktulozy w 1 ml. Duphalac Fruit – 1 ml roztworu doustnego produktu Duphalac Fruit zawiera 667 mg laktulozy. Jedna saszetka 15 ml zawiera 10 g laktulozy. Postać farmaceutyczna: roztwór doustny. Przezroczysty, lepki płyn, bezbarwny do brązowo-żółtego. Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania: Duphalac, Duphalac Fruit. Zaparcia: regulacja fizjologicznej czynności okrężnicy. Przypadki konieczności zmiękczenia stolca ze względów medycznych (żylaki odbytu, po operacjach w obrębie jelita grubego lub odbytu). Duphalac. Encefalopatia wątrobowa (EW) – leczenie i zapobieganie śpiączce wątrobowej lub stanom przedśpiączkowym. Przeciwwskazania Duphalac, Duphalac Fruit: nadwrażliwość na substancję czynną lub którykolwiek ze składników produktu. Galaktozemia. Duphalac. Niedrożność przewodu pokarmowego, perforacja lub ryzyko perforacji przewodu pokarmowego. Duphalac Fruit. Niedrożność przewodu pokarmowego, perforacja lub ryzyko perforacji przewodu pokarmowego (np. ostra choroba zapalna jelit taka jak wrzodziejące zapalenie okrężnicy, choroba Crohna).

Podmiot odpowiedzialny: Duphalac. BGP Products B.V.; Wegalaan 9; 2132JD Hoofddorp; Holandia. Duphalac Fruit. BGP Products Poland Sp. z o.o., ul. Postępu 21B, 02-676 Warszawa.

Niniejsza informacja została przygotowana dnia 3.11.2016 na podstawie Charakterystyk Produktów Leczniczych: Duphalac zatwierdzonej 04/2015 oraz Duphalac Fruit zatwierdzonej 07/2016. Dodatkowe informacje dostępne są w BGP Products Poland Sp. z o.o., ul. Postępu 21B, 02-676 Warszawa.

18,70 ZŁ

28,29 ZŁ

11,39 ZŁ

TRAUMON, ŻEL 50 G

Nazwa: Traumon (Etofenamatum)

Skład: 1 g żelu zawiera 100 mg etofenamatu (*Etofenamatum*). Postać farmaceutyczna: żel.
Wskazania do stosowania: tępe urazy, takie jak: stłuczenia, skręcenia, naciągnięcia mięśni, ścięgien i stawów. Choroba zwyrodnieniowa stawów kręgosłupa, kolanowych, barkowych. Reumatyzm pozastawowy: bóle okolicy krzyżowo-lędźwiowej, zmiany chorobowe w obrębie tkanek miękkich okołostawowych, tj. zapalenie kaletki maziowej, ścięgien, pochewek ścięgnistych, torebek stawowych (tzw. staw zamrożony), zapalenie nadkłykci. Przeciwwskazania: leku Traumon nie należy stosować: w przypadku nadwrażliwości na etofenamat, kwas flufenamowy, inne niesteroidowe leki przeciwzapalne lub którąkolwiek substancję pomocniczą leku; w trzecim trymestrze ciąży; u dzieci i młodzieży, ze względu na niewystarczające dane kliniczne w tych grupach pacjentów.

Podmiot odpowiedzialny: MEDA AB, Szwecja.

Pełna informacja o leku dostępna na życzenie w:
Meda Pharmaceuticals Sp. z o.o.,
ul. Domaniewska 39A, 02-672 Warszawa,
tel. +48 22 697 71 00, e-mail: meda@meda.pl

19,59 ZŁ

FOLIK (ACIDUM FOLICUM)

Skład: 1 tabletka zawiera 0,4 mg kwasu foliowego.
Postać farmaceutyczna: tabletki. Tabletki barwy jasnożółtej, okrągłe, obustronnie płaskie.
Wskazania: zapobieganie niedoborom kwasu foliowego u kobiet przed poczęciem i we wczesnym okresie ciąży, w celu zmniejszenia ryzyka powstawania wad cewy nerwowej u potomstwa. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą.

Podmiot odpowiedzialny: Gedeon Richter Polska Spółka z o.o.
ul. ks. J. Poniatowskiego 5, 05-825 Grodzisk Mazowiecki.

Podmiot prowadzący reklamę: Gedeon Richter Marketing Polska Sp. z o.o., ul. Klimczaka 1, 02-797 Warszawa. tel. +48-22-593-93-00, fax: +48-22-858-23-90. 24-godzinny System Informacji Medycznej oraz zgłaszanie działań niepożądanych: +48-22-755-96-48 Adres e-mail: lekalert@grodzisk.rgnet.org

6,99 ZŁ

11,59 ZŁ

15,10 ZŁ

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

CZY JESTEŚ ASERTYWNY?

1. Zdarza mi się wyjść ze sklepu z zakupami, których nie planowałem, bo nie potrafiłem odmówić sprzedawcy...

- tak, łatwo nakłonić mnie do zakupu, czasem kupuję rzeczy, których tak naprawdę nie potrzebuję
- nie, nawet najlepszy sprzedawca nie jest w stanie zachęcić mnie do zakupów, do których nie jestem przekonany

2. Kiedy ktoś w moim towarzystwie pali papierosy, a dym mi przeszkadza...

- proszę tę osobę o zgaszenie papierosa lub o odejście z nim, tak bym nie był narażony na szkodliwe substancje
- choć czuję się niekomfortowo, zwykle nie reaguję

3. Nawiązanie rozmowy z obcą osobą...

- nie sprawia mi kłopotu, często to właśnie ja inicjuję kontakt
- to dla mnie problem, krępuję się w takich sytuacjach i jeśli mogę – unikam ich

4. Kiedy podczas rozmowy mam inne zdanie niż osoba, z którą rozmawiam...

- otwarcie deklaruję swoje zdanie, nie obawiam się negatywnej reakcji
- w takich sytuacjach staram się nie konfrontować, wolę zostawić swoją opinię dla siebie

5. Kiedy ktoś prosi mnie o coś, na co nie mam ochoty zwykle...

- mam problem z odmową, powiedzenie „nie" przychodzi mi z trudnością
- odmawiam w uprzejmy sposób i tłumaczę, dlaczego nie spełnię prośby

6. Gdy czeka mnie wystąpienie przed większą liczbą osób, zwykle

- chętnie zabieram głos, z łatwością przedstawiam swoje pomysły przed większym audytorium
- unikam takich sytuacji jak ognia, wystąpienia publiczne sprawiają mi trudność

WIĘCEJ ODP.

Gratulacje, jesteś asertywny!

Potrafisz wyrażać swoje potrzeby i jednocześnie nie naruszać granic innych osób. Dobrze radzisz sobie z obroną swoich praw zarówno w sytuacjach osobistych, jak i społecznych. Nie sprawia Ci kłopotu reagowanie na sytuacje, kiedy zagrożony jest Twój interes. Dzięki swojej postawie dajesz jasny sygnał otoczeniu, gdzie leżą Twoje granice.

WIĘCEJ ODP.

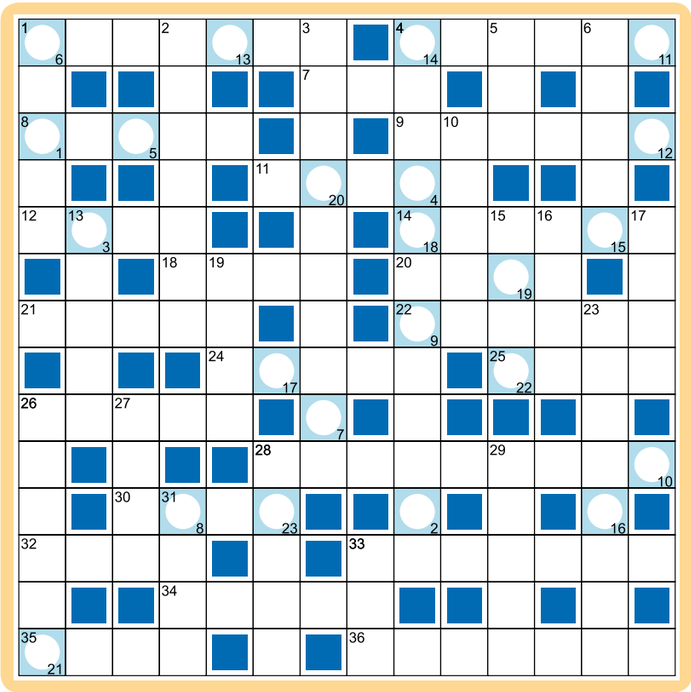
Musisz popracować nad asertywnością

Masz problem z wyrażaniem tego, co naprawdę myślisz. Przez to często czujesz dyskomfort i robisz rzeczy, na które nie masz ochoty. Taka strategia na dłuższą metę prowadzi do frustracji i zaniedbywania własnych potrzeb. Pamiętaj, że masz prawo odmawiać i jasno określać swoje oczekiwania, dopóki nie godzą one w prawa innych osób. Kiedy tego nie robisz, doprowadzasz do sytuacji, że inni decydują za Ciebie.

Kącik Malucha

Pomóż każdemu zwierzątku znaleźć swojego bliźniaka!

KRZYŻÓWKA



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 23 utworzą rozwiązanie.

1	2	3	4	5

6	7	8	9	10	11	12	13

14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

POZIOMO

1) burak, marchew lub sałata
4) zegar słoneczny
7) ... moczanowa
8) górna pod nosem
9) czarownik, znachor
11) torbiel
12) pora piania kogutów
14) w komplecie z podrzutem
18) zdrowy w zdrowym ciele
20) płuca pustyni
21) wręczany zawodnikowi na podium
22) sąsiad Czecha
24) przybudówka przed domem
25) waga opakowania towaru
26) słodkie ciasto pieczone w foremce
28) anarchia
30) roślina oleista
32) rozwiązał zagadkę Sfinksa
33) wirtuoz, wybitny muzyk
34) uczta obrzędowa pierwszych chrześcijan
35) dno naczynia
36) dochody rodziny królewskiej

PIONOWO

1) wyciąg z mięsa i warzyw
2) dawna wiejska posiadłość
3) pobieranie tlenu z otoczenia
4) metoda badania wewnętrznej ściany żołądka
5) żądlący owad
6) krewniak żyrafy
10) awaria serca
13) droga wśród drzew
15) główny składnik powietrza
16) boczna w kościele
17) karetka pogotowia ratunkowego
19) złagodzenie bólu
23) postępowanie rozjemcze
26) mięsień dwugłowy ramienia
27) ludowy instrument muzyczny
28) niesiony przez tragarza
29) trujący pierwiastek
31) deszcz lub śnieg
33) podróżowała ze Stasiem i Nel

KONKURS

Rozwiąż krzyżówkę i wygraj zestaw neutralizatorów alergenów kurzu domowego Allergoff!

Przygotowaliśmy łącznie 4 zestawy, które trafią do laureatów naszej krzyżówki. Zwycięzcami zostaną osoby, które jako pierwsze wyślą nam poprawne rozwiązanie. Hasło należy wysłać na adres **konkurs@rodzinazdrowia.pl**, w tytule wpisując „Krzyżówka – Wiosna 2018". Oprócz hasła w samej wiadomości prosimy o podanie imienia, nazwiska oraz miejsca zamieszkania. Na wiadomości czekamy do 13 maja 2018 roku. Wyniki konkursu zostaną ogłoszone w kolejnym, letnim numerze magazynu, a ze zwycięzcami skontaktujemy się drogą elektroniczną.
Regulamin konkursu znajduje się na stronie **www.RodzinaZdrowia.pl w zakładce „Regulaminy konkursowe".**
Życzymy powodzenia!

LISTA ZWYCIĘZCÓW KONKURSU NR 12

1. **Marek Brach** – Opole
2. **Karolina Kołodziej** – Tychy
3. **Kalina Pustułka** – Zawiercie
4. **Małgorzata Szczech** – Grabowo
5. **Aleksandra Strzelecka** – Tychy
6. **Stanisława Prokopiak** – Dzierżoniów
7. **Marzena Bartnik** – Garwolin
8. **Elżbieta Dziubaty** – Sosnowiec
9. **Magdalena Szymańczyk** – Tychy
10. **Paulina Paluszkiewicz** – Nadarzyn

GRATULUJEMY!

[1]McCormack K. Non-steroidal anti-inflammatory drugs and spinal nociceptive processing. Pain. 1994 Oct;59(1):9-43.
[2]Halina Pilonis H. Ketonal bez recepty. To dobry pomysł?, http://www.medonet.pl/zdrowie,ketonal-bedzie-mozna-kupic-bez-recepty,artykul,1723276.html, dostęp z dnia 30.06.2017

Ketonal Active, 50 mg, kapsułki twarde. Skład: Jedna kapsułka, twarda zawiera 50 mg ketoprofenu oraz 186,10 mg laktozy jednowodnej. **Wskazania**: Krótkotrwałe, objawowe leczenie lekkiego do umiarkowanego bólu różnego pochodzenia, np. bóle mięśniowe, kostno-stawowe, ból głowy. **Przeciwwskazania:** Występujące w przeszłości reakcje nadwrażliwości, tj. skurcz oskrzeli, napad astmy oskrzelowej, zapalenie błony śluzowej nosa, pokrzywka lub innego rodzaju reakcje alergiczne wywołane podaniem ketoprofenu, salicylanów (w tym kwasu acetylosalicylowego, ASA) lub innych NLPZ. U takich pacjentów notowano ciężkie, rzadko zakończone zgonem przypadki reakcji anafilaktycznych. Nadwrażliwość na którąkolwiek substancję pomocniczą leku. III trymestr ciąży. Ciężka niewydolność serca. Czynna choroba wrzodowa żołądka i/lub dwunastnicy lub krwawienie z przewodu pokarmowego, owrzodzenie albo perforacja przewodu pokarmowego w wywiadzie. Skaza krwotoczna. Ciężka niewydolność nerek. Ciężka niewydolność wątroby. **Podmiot odpowiedzialny:** Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, 6250 Kundl, Austria. Informacja o leku dostępna w Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-672 Warszawa, tel. 22 209 70 00, www.sandoz.pl.

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