

Żyj zdrowo i aktywnie

PRZEWODNIK PO ZDROWYM STYLU ŻYCIA



czerwiec 2014 (nr 6/185)

ISSN 1640-2170; Indeks 363693 Cena: 3,80 zł w tym 8% VAT

WALCZ z erozją szkliwa

Piękna skóra latem

- uważaj na przebarwienia
- wspomagaj skórę od wewnątrz
- chroń się przed poparzeniami

prawdy
i mity

**MLEKO
KROWIE**

Psycholog radzi BĄDŹ ASERTYWNA!

zdrowe oblicze grillowania

Probiotyki na infekcje intymne

JOGA wybierz technikę dla siebie

**KREMY
DO STÓP**

WYBIERAMY
DLA CIEBIE

STRONY 26-27

Stosuj olejki na włosy

Olejowanie włosów to metoda, która przywędrowała do nas z krajów azjatyckich. Ma coraz więcej zwolenników w Polsce. To znakomity sposób na dostarczenie włosom minerałów i witamin. Co ważne, wiele olejków zawiera naturalne filtry UV, dzięki czemu nie tylko wzmacnia i regeneruje, ale chroni je również przed słońcem.

Najlepiej wetrzeć niewielką ilość wybranego olejku w mokre włosy, nałożyć na głowę foliowy czepik i owinąć ją ręcznikiem. Latem sprawdzają się zwłaszcza olej z pestek malin, olejek monoi, olejek ze słodkich migdałów oraz olej z awokado. (ap)



Jedz poziomki!

Poziomki warto spożywać nie tylko ze względu na smak. Aż trudno uwierzyć, ile w tych drobnych owocach mieści się cennych substancji! Na szczególną uwagę zasługują witaminy: C i PP. Pierwsza z nich jest znana z właściwości wzmacniających organizm, druga zaś pozytywnie wpływa na serce i reguluje poziom cholesterolu. Oprócz tego poziomki zawierają witaminy A, E oraz z grupy B, a także błonnik, garbniki i kwasy organiczne oraz minerały, takie jak wapń, potas, magnez i żelazo.

Sezon na poziomki zaczyna się pod koniec czerwca. Wybierz się więc na spacer do lasu i poszukaj tych wartościowych owoców. Pamiętaj jednak o tym, że nie nadają się do długiego przechowywania. (ap)



Mocz stopy!

Niestety słoneczna pogoda i wysoka temperatura powietrza sprzyjają poceniu się. Dlatego warto przygotować stopy do lata. Możesz ograniczyć potliwość dzięki moczeniu ich w zaparzonej mocnej herbatce, która zwęża pory oraz działa bakteriobójczo. Wystarczy, że ugotujesz 2 torebki herbaty w 500 ml wody, następnie uzupełnisz wodę do 2 litrów i gdy całość przestygnie, będziesz moczyła stopy w miksturze przez około pół godziny.

Innym sposobem na zmniejszenie potliwości stóp jest wymoczenie ich w wodzie z cytryną. Do 1 l wody wyciśnij całą cytrynę, dolej dwie łyżki oliwy z oliwek, 4 łyżki tłustego mleka i wspanię łyżkę cynamonu. Dodatkowym efektem takiej terapii jest wygładzona skóra. (ap)

Przestrzegaj zasad przechowywania żywności

W lecie łatwo o zatrucie pokarmowe, ponieważ produkty spożywcze psują się pod wpływem wysokiej temperatury. Pamiętaj o tym, by nabiał i mięso przechowywać w zimnym i zacienionym miejscu, najlepiej w lodówce.

O tej porze roku mamy ogromny wybór owoców i warzyw. Nie warto jednorazowo kupować ich zbyt wiele. Najlepiej tylko tyle, ile jesteś w stanie zjeść w ciągu jednego, maksymalnie dwóch dni. Zwracaj również uwagę na wygląd owoców i dokładnie je myj.

Inną ważną kwestią jest przechowywanie jedzenia podczas wakacyjnych wyjazdów. Najlepiej używać do tego lodówki turystycznej lub torby chłodzącej. Produkty, który nie muszą być trzymane w lodówce, warto zapakować do przezroczystych pojemników. (ap)



Noś kapelusz przeciwsłoneczny

Letnie kapelusze wróciły do łask, ale warto je nosić nie tylko z powodu mody. Przede wszystkim mają chronić głowę przed przegrzaniem, a włosy przed przesuszeniem.

Najlepiej wybierz kapelusz w jasnym kolorze, żeby odbijał promienie słoneczne. Zwróć uwagę na materiał, z którego jest wykonany. Skóra musi oddychać. Możesz wybrać np. kapelusz słomkowy, płócienny czy chustkę. Gdy słońce świeci bardzo mocno, warto nosić kapelusz przez cały czas, nie tylko wtedy, gdy się opalamy.

W sprzedaży pojawiają się także niewielkie parasole przeciwsłoneczne. Jeśli nie lubisz nakryć głowy, rozważ taki zakup. (ap)





Redaktor prowadząca: Katarzyna Chrzanowska

Zespół: Anna Czyżewska, Marta Ignaczak, Aleksandra Paprta

Reklama: Jagoda Walczak – dyrektor ds. sprzedaży, Wioleta Kowalczyk – doradca ds. klientów kluczowych, w.kowalczyk@2eurosos.pl, Agnieszka Gołaszewska, Agnieszka Gołębiowska

Wydawca: Jarosław Śleszyński Eurosystem
ul. Wawelska 78 ap. 30
02-034 Warszawa
tel.: (22) 822 20 16, faks: (22) 823 78 83
zdrowo@eurosos.pl

Okładka: Fotolia

Skład: Studio4you, Iwona Borowska, Multigena Sp. z o.o.

Dystrybucja: Aktualny numer magazynu z pętelką trafia do prestiżowych salonów fitness, klinik medycznych, klinik odnowy biologicznej i hoteli z zapleczem SPA

Sprzedaż egzemplarzowa: Saloniki EMPIK, Salony Prasowe Ruch

Zamówienia prenumeraty: Ruch prenumerata@ruch.com.pl tel. 801 443 122

Nasi partnerzy:



**WYBIERAMY
DLA CIEBIE
kremy
do stóp
STRONY 26-27**

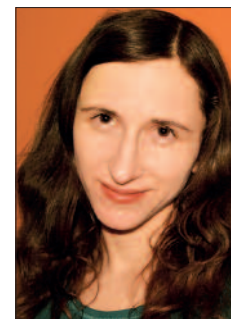
Wybieraj to, co jest dla Ciebie najlepsze!

W tym roku wiosna stopniowo przygotowuje nas do lata. To dobrze. Jest tyle rzeczy do zrobienia: zaplanowanie urlopu, skompletowanie ubrań i kosmetyków, które zabierzemy w długą wyczekiwaną podróż.

Odpoczynek i beztraska – to pewnie marzenie każdej z nas. Nie ważne, czy znajdziemy się nad morzem czy w górach, czy wyjedziemy za granicę czy będziemy zwiedzać piękne zakątki naszego kraju. Oderwanie się od codzienności i znalezienie w innych warunkach jest nam po prostu bardzo potrzebne. Można wówczas spojrzeć na siebie w inny sposób i w stanie relaksu nawiązać kontakt z własnym wnętrzem oraz zapytać siebie: kim tak naprawdę jestem? Czy żyję tak, jak chcę? Czy żyję w zgodzie ze sobą?

Jeżeli nurtują Cię takie kwestie, może powinnaś skorzystać z metod, które przybliżą Cię do odpowiedzi. Z technik polecamy Ci jogę, a z postaw – bycie asertywną. Musisz wiedzieć, czego chcesz, i nauczyć się życia w taki sposób, by żadna ludzka opinia nie była w stanie przyćmić Twoich pragnień i stłumić osobowości. Jesteś niepowtarzalna, masz prawo być sobą.

W tym szczególnym czasie, który sprzyja relaksowi, zadbaj również o warstwę zewnętrzną. Jesteś spragniona opalenizny, ale pamiętaj o zabezpieczeniu skóry. Zadbaj też o stopy – bo latem będziesz je często eksponować. Znajdź chwilę dla siebie i wybierz to, co jest dla Ciebie najlepsze. I taką zasadą kieruj się zawsze, by dobrze się czuć i emanować wewnętrznym oraz zewnętrznym pięknem.

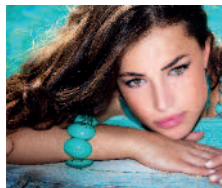


Katarzyna Chrzanowska
redaktor prowadząca

W numerze...

W czerwcu: zdrowa skóra

6 Skóra latem jest bardziej wymagająca
Dowiedz się jak wpływają na nią promienie słońca, wysokie temperatury i kąpiele.



8 Wspomaganie od wewnątrz
Chcemy zachować na długo młodość i staramy się dbać o skórę. Nie zapominajmy o jej najgłębszych warstwach.

Zdrowie

13 Uszy potrzebują wyciszenia
Wakacyjne miesiące kojarzą się z wypoczynkiem, ale to również okres nasilonego hałasu.

14 Powstrzymaj kwasową erozję szkliwa
Dieta bogata w warzywa i owoce jest bardzo korzystna dla zdrowia, ale... może zagrozić zębom.

16 Probiotyki na kobiecie dolegliwości
Infekcji intymnych nie powinno się lekceważyć, gdyż mogą stać się nawet przyczyną niepłodności.

Dietetyka

19 Zdrowe oblicze grillowania
Sprawdź, jak przyrządzać dania z grilla, by były smaczne i zdrowe.

21 Szybkie dania na gorące dni
Aby latem zjeść wartościowy posiłek, wystarczy sięgnąć po produkty, które nie wymagają długiego przygotowania.

Uroda

22 Nie daj się opryszcze
Bolesne pęcherzyki na wargach to problem dość powszechny. Dowiedz się, jak można im zapobiegać.

23 Zadbaj o skórę wokół oczu
Aby jak najdłużej móc cieszyć się młodym wyglądem, należy szczególną troską otoczyć najdelikatniejsze partie twarzy.

Rozmowa

30 Staram się nie marnować czasu
Z Marią Sadowską o jej pracy, spełnianiu marzeń, i koniecznej trosce o zdrowie.



Największy wpływ na sprawność krążenia w nogach ma tryb życia

O profilaktyce i zmniejszaniu dolegliwości związanych z żylakami rozmawiamy z drem n. med. Januszem Orzechowskim.

Z czego właściwie wynika problem kobiet z żylakami?

W przeciwieństwie do tętnic żyły nie posiadają kurczliwej ściany wymuszającej przepływ krwi – płynie ona dzięki skurczom otaczających je mięśni (tzw. pompa mięśniowa). Żylaki, czyli trwałe rozszerzenia żył powierzchniowych, widoczne pod skórą w postaci balonowatych uwypukleń, powstają w wyniku zaburzenia równowagi między ciśnieniem krwi, jakie panuje w żyłach powierzchniowych, a wytrzymałością ich ściany.

Żylaki kończyn dolnych należą do najczęstszych chorób wśród dorosłych – występują u około połowy populacji. Należy pamiętać, że to nie tylko defekt kosmetyczny. Po wielu latach mogą prowadzić do zapaleń żył, zakrzepów oraz szczególnie niebezpiecznej zakrzepicy żył głębokich i zatorowości płucnej. Ich przyczyny nie zostały do końca wyjaśnione, ale w przypadku 85 proc. chorych stwierdza się występowanie żylaków w rodzinie.

Czy obok tych genetycznych predyspozycji żylaki mogą mieć związek z trybem życia?

Wbrew pozorom wiele naszych codziennych zachowań może przyczynić się do powstawania lub powiększania się żylaków. Należą do nich przede wszystkim długotrwałe stanie i siedzenie oraz podróże, ponieważ utrudniają odpływ krwi z nóg. Ważny jest również ubiór. Zbyt ciasne rajstopy, skarpetki oraz spodnie mogą spowalniać krążenie krwi. Podobnie buty na obcasach powyżej 5 cm i z obciską częścią górną ograniczają ruchy stopy i łydki, zmniejszając pracę mięśni.

Wysoka temperatura, gorące kąpiele, sauna, długotrwałe opalanie się, depilacja gorącym woskiem i ogrzewanie podłogowe powodują rozszerzenie żył sprzyjające powstawaniu żylaków.

Niebezpieczne w procesie powstawania żylaków są nadwaga, otyłość, zaparcia i dźwiganie ciężarów, gdyż powodują wzrost ciśnienia wewnątrzbrzuszego i utrudnienie odpływu krwi żyłnej.

Również niektóre leki mogą nasilać dolegliwości związane z chorobami żył.

Działają tak na przykład wysokie dawki hormonów w niektórych pigułkach antykoncepcyjnych.

Jak zatem powinna wyglądać właściwa profilaktyka żylaków u osób szczególnie na nie podatnych?

Warto dbać o zdrowy tryb życia i profilaktykę. Największy wpływ na sprawność krążenia w nogach ma tryb życia. By krew przepływała wbrew siłom grawitacji (od stóp ku sercu), musi sprawnie działać pompa mięśniowa, czyli mięśnie łydek. Pamiętajmy zatem o uprawianiu sportu – jeździe na rowerze,

spacerach, gimnastyce, energicznym marszu i tańcu, ale bez nadmiernego obciążania stóp.

Wskazane jest również pływanie, a nawet spacerowanie w płytkiej wodzie.

Przy dłuższym staniu lub siedzeniu zaleca się co pewien czas przejście kilkudziesięciu metrów lub 2-3 pięter albo wykonanie dwa razy na godzinę kilku energicznych ruchów stopami, np. stawianie na palcach i podnoszenie wysoko pięty każdej z nóg na zmianę.

Warto kilkakrotnie w ciągu dnia unieść nogi na wysokość około 10 cm ponad poziom tułowia oraz – o ile nie ma przeciwwskazań – układać nogi podczas snu 10-15 cm powyżej poziomu tułowia. Powinniśmy unikać pokarmów wzdymających i zapierających oraz dążyć do wyeliminowania nadwagi.

Jakimi kosmetykami lub suplementami diety warto wspierać taką profilaktykę?

Biologicznie aktywne wyciągi z kasztanowca, miłorzębu japońskiego i amiki górskiej działają



OKRĄGŁY ROK PIJ BRZOWY SOKI

OSKOŁA®

*Chcesz być rześki i zdrowy?
Pij codziennie Sok Brzozowy!*

Polski lider brzozowego soku zaprasza Państwa na soki:

- Sok z brzozy naturalny
- Sok z brzozy z dodatkami:

• aronię	• granat	• miętę
• cytrynę	• jabłkiem	• suszonymi owocami
• czarną jagodę	• kwasem chlebowym	• wiśnię
• dziką różę	• L-karnityną	• żurawinę
	• malinę	

Najlepsze soki brzozowe w Polsce - soki Oskola!

OSKOŁA 05-420 Józefów k/Otwocka, ul. Nadwiślańska 133C
tel./fax: 22-789 13 12, 22-789 12 10, e-mail: oskola@oskola.pl, www.oskola.pl

Zapraszamy po zdrowie!

● EKSPERT RADZI

- długotrwałe stanie i siedzenie oraz zbyt ciasny ubiór utrudniają odpływ krwi z nóg
- przy problemach z żyłami warto kilka razy dziennie trzymać nogi uniesione ok. 10 cm nad tułowiem
- zimny prysznic nóg wzmacnia napięcie ścian naczyń żylnych i poprawia przepływ krwi przez żyły
- do pielęgnacji nabrzmiałych nóg, przemęczonych długotrwałą pozycją stojącą czy siedzącą, stosuje się ekstrakty ziołowe: ginkgo biloba, arniki, żywokostu i babki lancetowatej
- w razie podejrzenia problemów z żylakami należy koniecznie zgłosić się do lekarza, by poddać się badaniu przepływów żylnych, czyli USG metodą Dopplera

uszczelniająco na ścianki naczyń włosowatych, zmniejszając ich kruchość.

Ekstrakty ziołowe: ginkgo biloba, amiki, żywokostu i babki lancetowatej przeznaczone są do pielęgnacji nabrzmiałych nóg, przemęczonych długotrwałą pozycją stojącą i siedzącą, ze skłonnością do sińców, pajęczaków i zastoin, które często towarzyszą problemom krążeniowym. Z kolei naturalne właściwości amiki górskiej i nagietka lekarskiego oraz leczniczych wód mineralnych usprawniają krążenie w ściankach naczyń włosowatych, zmniejszają sińce i opuchnięcia, przyspieszają proces regeneracji naskórka, dobrze nawilżają, rozjaśniają i uelastyczniają skórę, dzięki czemu zmniejszają widoczność żyłaków.

Wspomagająco można stosować również miejscowo maści i żele.

Istnieją suplementy diety, które nie zastąpią właściwego odżywiania, ale znacząco mogą uzupełnić brakujące składniki. Gdy naszym celem jest wzmocnienie ścian naczyń żylnych, możemy zastosować środki zawierające diosminę z hesperydyną, trokserutynę, saponiny z kasztanowca (escynę) czy glikozydy kasztanowca (eskulinę). To właśnie one działają przeciwzapalnie i przeciwobrzękowo, zdecydowanie zmniejszają kruchość ścian naczyń żylnych.

Jakie są skuteczne sposoby zmniejszania dolegliwości związanych z żyłakami?

Na co dzień warto korzystać z zimnego prysznica. Strumień zimnej wody wzmacnia napięcie ścian naczyń żylnych i zdecydowanie polepsza przepływ krwi przez żyły. Zaleca się zakończenie każdej kąpieli chłodnym, ale nie lodowatym prysznicem nóg, po 10 sekund na każdą nogę, rozpoczynając od stóp.

Leczenie zachowawcze żyłaków polega na modyfikacji trybu życia, minimalizowaniu czynników ryzyka postępu choroby, stosowanie kompresjoterapii oraz leków flebotropowych. Leki doustne skutecznie zmniejszają dolegliwości i są waż-

nym elementem terapii skojarzonej z innymi metodami leczenia, takimi jak zabiegi chirurgiczne i terapia uciskowa.

Ważnym składnikiem leczenia żyłaków jest bowiem kompresjoterapia, czyli leczenie uciskiem, za pomocą pończoch lub bandaży elastycznego, który ułatwia odpływ krwi z nóg, ale tylko wtedy, gdy jest prawidłowo wykonany – ciasniej w dolnej części (zaczynając od stopy), luźniej w górnej. Zalecaną siłę ucisku pończochy ustala lekarz.

Coraz powszechniej stosowane są zabiegi małoinwazyjne. Polegają one na zamknięciu żyły odpiszczelowej lub odstrzałkowej działaniem wysokiej temperatury, bez konieczności jej usuwania.

Zabiegi te mają lepszy efekt kosmetyczny, wykonuje się je zwykle z jednego nakłucia. Dzięki temu można zastosować znieczulenie miejscowe, a pacjent od razu wychodzi do domu i może przystąpić do wykonywania codziennych czynności nawet już po 24 godzinach. Metody te dają także mniej objawów ubocznych i mniejsze ryzyko komplikacji.

Każda osoba, która podejrzewa u siebie lub ma rozpoznane problemy z żyłami, powinna poddać się badaniu przepływów żylnych, czyli USG metodą Dopplera. Pozwala ono ocenić stan żył powierzchownych i głębokich, znaleźć przyczynę żyłaków oraz ustalić sposób leczenia.



EKSPERT → FLEBOLOG

Dr n. med. Janusz Orzechowski, specjalista flebolog i chirurg, członek Towarzystwa Chirurgów Polskich, Polskiego Towarzystwa Flebologicznego oraz Polskiego Klubu Przepuklinowego

Chroń swoje stopy



25 LAT
1989-2014
W trosce o Twoje stopy

UNIKALNE POLSKIE

Skarpetki zdrowotne



Łagodzą dolegliwości związane z:

- cukrzycą
- obrzękami nóg
- grzybicą stóp
- stanami zapalnymi skóry
- nadpotliwością
- otyłością

Idealne dla każdego, dbającego o komfort i higienę

**NIEUCISKAJĄCE
BEZSZWOWE
ANTYBAKTERYJNE
ANTYGRZYBICZNE
BIOAKTYWNE**

Producent: JJW s. j.

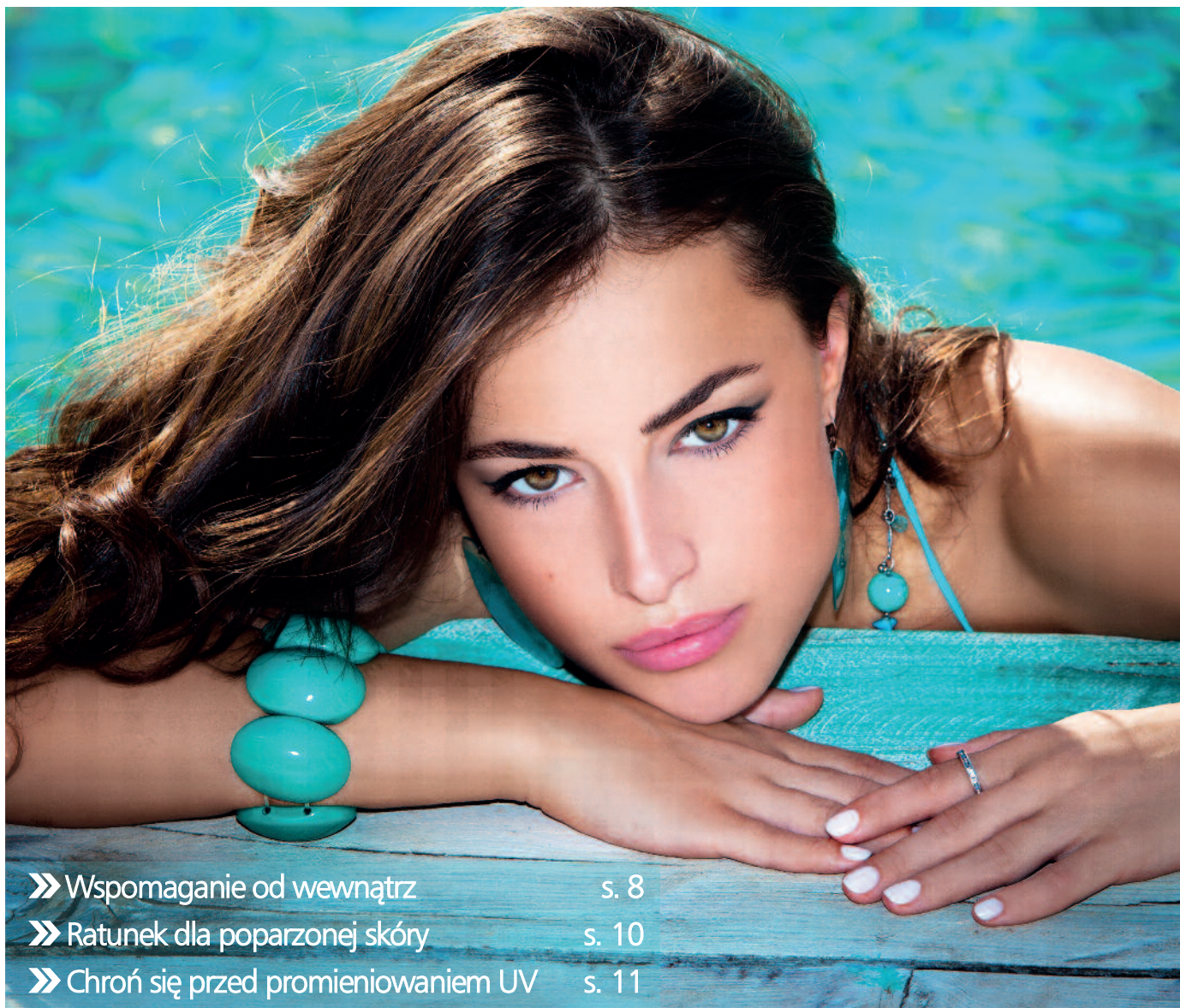
Skarpetki można kupić w sklepach medycznych, aptekach i sklepach internetowych.

Problemy z zakupem? Zadzwoń: 22 711 71 58

info@jjw.pl FACEBOOK.COM/DEOMED.JJW

www.deomed.pl

w czerwcu: zdrowa skóra



- » Wspomaganie od wewnątrz s. 8
- » Ratunek dla poparzonej skóry s. 10
- » Chroń się przed promieniowaniem UV s. 11

Skóra latem jest bardziej wymagająca

Podczas lata skóra jest narażona na wiele niedogodności.
Sprawdź, w jaki sposób możesz ją chronić
i dowiedz się, jak wpływają na nią promienie słońca,
wysokie temperatury i kąpiele.

Gdy nadchodzi lato, jesteśmy pełne energii, planujemy urlop i cieszymy się słońcem. Nie możemy jednak zapominać o tym, by odpowiednio zadbać o skórę. Latem wymaga ona tego szczególnie mocno. Wysokie temperatury, promienie słoneczne i kąpiele w morzu bardzo wysuszają. Ale o tej porze roku na skórę czyha wiele innych niebezpieczeństw.

Pod wpływem promieni słonecznych może ulec podrażnieniu, zaczyna piec i pojawiają się na niej zaczerwienienia. Cera staje się zmęczona, pozbawiona blasku, a zmarszczki pogłębiają się. Promieniowanie UV sprawia, że ubywa elastyny i kolagenu, przez co skóra traci sprężystość. To proces, który postępuje wraz z wiekiem, ale w lecie może zostać łatwo przyspieszony, jeśli często korzystamy z kąpiele słonecznych. A jeśli nie użyjemy kremów z filtrami, grozi nam poparzenie skóry.

Uwaga na przebarwienia

Wychodzenie na słońce bez stosowania kremów z wysokimi filtrami grozi także pojawieniem się na skórze przebarwień. U osób w dojrzałym wieku mogą one przerodzić się w rozległe ciemnobrązowe plamy. Na przebarwienia posłoneczne najbardziej narażone są kobiety w wieku okołomenopauzalnym, jednak problem ten dotyczy również młodych osób, szczególnie przyjmujących niektóre leki, np. antydepresyjne, antykoncepcyjne czy antyarytmiczne. Aby poradzić sobie z tym problemem, warto stosować kosmetyki bazujące na olejach roślinnych zawierających składniki odnawiające włókna kolagenowe (np. olej arganowy) oraz preparaty rozjaśniające skórę.

Kąpiele

Chlorek sodowy, który osadza się na skórze po wyjściu z morza, wchłania wodę z naskórka, przez co skóra staje się bardziej sucha. Jeśli masz taką możliwość, to po

kąpieli morskiej wypłucz ciało pod prysznicę i ponownie nasmaruj je emulsją z filtrem UV.

Lato to czas sprzyjający zachorowaniom na grzybicę stóp. Uważaj, zwłaszcza gdy lubisz spacerować boso, np. po plaży. Swędzące zaczerwienienia i łuszcząca się skóra mogą popsuć urlop. Aby uniknąć rozprzestrzeniania się grzybów i bakterii, wycieraj nogi innym ręcznikiem niż resztę ciała.

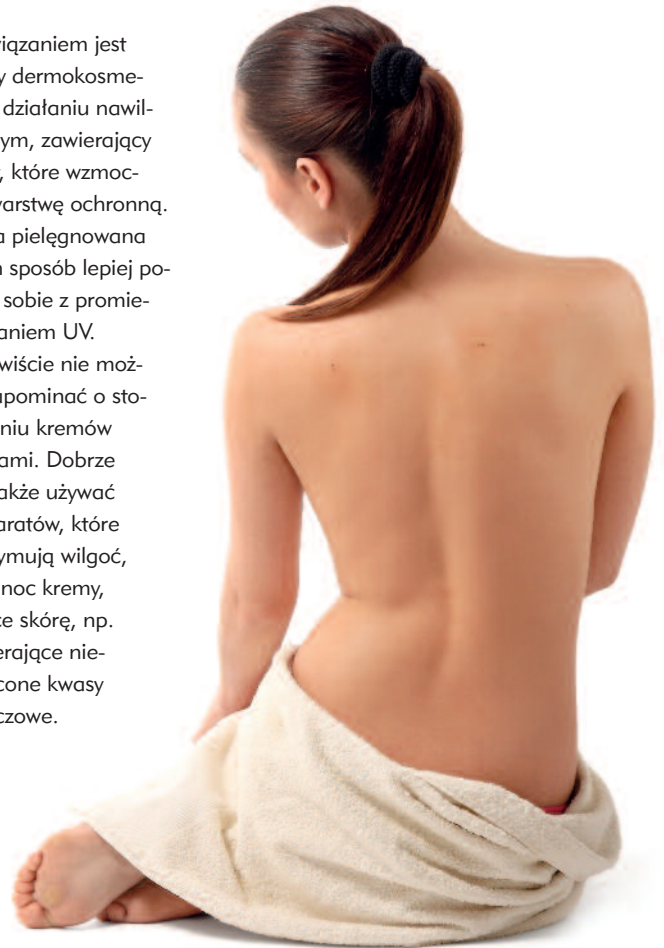
Pamiętaj o peelingu

W upały mocno się pocimy i skóra wytwarza tłustą warstwę sebum, która utrudnia jej oddychanie. Dlatego w lecie bardzo ważne jest oczyszczanie skóry, by dobroczynne składniki kosmetyków mogły w nią wnikać. Peeling pozwoli Ci pozbyć się martwego naskórka i pobudzi skórę do produkcji nowych komórek. Jeśli masz skórę normalną albo suchą, to najlepiej przeprowadzaj taki zabieg raz w tygodniu, jeśli tłustą – jeszcze częściej. Osoby o delikatnej skórze powinny unikać peelinów gruboziarnistych, ponieważ mogą podrażniać i przyczyniać się do powstawania mikroranek, oraz tych o zbyt silnym działaniu (np. kwasami o wysokich stężeniach). Jeśli chcesz przeprowadzić peeling w gabinecie kosmetycznym, wybieraj zabiegi o łagodnym działaniu, np. peeling enzymatyczny albo migdałowy (nie zawiera substancji fotouczulających). Możesz także wykonać złuszczenie naskórka domowymi sposobami, np. za pomocą cukru lub kawy. Przed przeprowadzeniem zabiegu dokładnie umyj ciało i wmasowuj składniki okrężnymi ruchami.

Jak się obchodzić ze skórą wrażliwą?

Latem skóra wrażliwa staje się jeszcze bardziej podatna na podrażnienia. Dochodzi łatwo do jej odwodnienia, ponieważ woda silniej z niej paruje pod wpływem słońca. Pojawia się uczucie dyskomfortu, pieczenia i świągnięcia.

Rozwiązaniem jest dobry dermokosmetyk o działaniu nawilżającym, zawierający lipidy, które wzmocnią warstwę ochronną. Skóra pielęgnowana w ten sposób lepiej poradzi sobie z promieniowaniem UV. Oczywiście nie można zapominać o stosowaniu kremów z filtrami. Dobrze jest także używać preparatów, które zatrzymują wilgoć, a na noc kremy, kojące skórę, np. zawierające nienasycone kwasy tłuszczowe. (ap)



EKSPERT DERMATOLOGIA

dr Tomasz Goryń, specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej, Biostudio w Podkowie Leśnej



Jak słońce wpływa na pieprzyki?

Pieprzyki to potoczna nazwa zmian barwnikowych skóry. Zbudowane są z melanocytów, czyli komórek produkujących melaninę. Większość znamion jest niegroźna. Powstają one na skórze wraz z upływem lat. Jednak u niektórych osób może dojść do transformacji nowotworowej i powstania czerniaka – złośliwego nowotworu skóry.

Jednym z czynników, które temu sprzyjają, jest promieniowanie ultrafioletowe. Szczególnie narażone na wystąpienie takiej transformacji są osoby o jasnej karnacji (często opalające się bez odpowiedniego zabezpieczenia) oraz osoby z dużą ilością znamion.

W celu bezpiecznego korzystania ze słońca konieczne jest stosowanie filtrów chroniących skórę przed promieniowaniem UV. Przy doborze odpowiedniego preparatu obowiązuje zasada stosowania mocniejszego filtra w przypadku jaśniejszej karnacji oraz obecności licznych znamion. Również na początku opalania należy stosować filtry z wyższym stopniem ochrony. Podczas przebywania na słońcu konieczne jest nakładanie preparatu kilkakrotnie w ciągu dnia oraz po kąpieli czy prysznicu. Należy nie dopuszczać do poparzenia słonecznego skóry, szczególnie u dzieci. W miarę możliwości powinno się ograniczyć lub unikać opalania w godzinach największej aktywności słońca, szczególnie podczas wyjazdów do krajów południowej Europy oraz północnej Afryki. Osoby z dużą ilością znamion powinny je kontrolować raz w roku u dermatologa lub onkologa.

w czerwcu: zdrowa skóra

Wspomaganie od wewnątrz

Chcąc zachować na długo młodość, zadbaj o najgłębsze warstwy skóry.

Stosowanie najlepszych masek i kremów nie przyniesie zadowalających rezultatów, jeśli nie zadbamy o dietę i nie dostarczymy organizmowi substancji odżywczych: przeciwutleniaczy i nienasyconych kwasów tłuszczowych. Nakładając balsam, dbamy tylko o naskórek, ale żeby skóra mogła się zregenerować, konieczne jest oddziaływanie na jej głębsze warstwy.

Picie wody

Skóra zawiera ok. 20 proc. wody znajdującej się w ciele, z czego większość gromadzi się w skórze właściwej. Przy umiarkowanej pogodzie podczas jednej doby wyparowuje z niej ok.

300-400 ml. Jednak sytuacja zmienia się, gdy słońce świeci bardzo mocno i temperatura powietrza jest wysoka. Wtedy łatwo może dojść do odwodnienia skóry, a to jedna z przyczyn jej osłabienia i utraty elastyczności.

Odwodnienie może dotyczyć każdego typu skóry. Można je rozpoznać po uczuciu ściągnięcia i utracie sprężystości. Niedostateczna wilgoć negatywnie wpływa na strukturę kolagenu i elastyny, przez co skóra wiotczeje.

W gorące dni tracimy wodę znacznie szybciej, dlatego należy wypijać ponad 2,5 litra płynów dziennie. Do ugaszenia pragnienia bardzo dobre będą woda mineralna z dodatkiem cytryny,

świeżo wyciskane soki oraz herbatki ziołowe. Skóra skorzysta na tych napojach.

Naturalne samoopalacze

Jak się okazuje, nie musisz się opalać, by Twoja skóra nabrała złocistego blasku. Naukowcy z Uniwersytetu St Andrews dowiedli, że taki efekt można osiągnąć, spożywając przez sześć tygodni po trzy porcje warzyw i owoców dziennie. Dlaczego taka dieta wpływa dobrze na skórę? Za sprawą karotenoidów, czyli substancji nadających roślinom kolor. Najwięcej ich znajduje się w żółtych i czerwonych owocach i ciemnozielonych warzywach liściastych. Jeśli chcesz zastosować „naturalny samoopalacz”, jedz dużo dyni, słodkich ziemniaków, moreli, marchwi, natki pietruszki, kukurzydy, brokułów, szpinaku, jarmużu oraz pomidorów.

Przeciwutleniacze w walce ze zmarszczkami

Karotenoidy są również znane z właściwości opóźniających proces starzenia się skóry. Są przeciwutleniaczami, które chronią przed działaniem wolnych rodników. Najbardziej znany wśród nich jest beta-karoten, czyli prowitamina A. Inne antyoksydanty

to witamina E, C, selen, magnez i cynk. Co prawda przeciwutleniacze występują w komórkach organizmu, jednak z czasem ich ubywa.

Olej z ogórecznika

Oprócz luteiny warto stosować inny suplement – kapsułki z olejem z ogórecznika, który zawiera kwas GLA. Gdy go brakuje, skóra staje się sucha i zwiózczała oraz pojawiają się na niej przebarwienia. Kwas GLA pozwala odmłodzić skórę, łagodzi podrażnienia oraz zapewnia odpowiedni poziom nawilżenia. Jest również pomocny w problemach z trądzikiem.

Tego nie jedz

Ważne jest nie tylko dostarczenie określonych substancji, ale też unikanie pokarmów, które negatywnie wpływają na wygląd skóry. Jeśli chcesz zadbać o nią od wewnątrz, unikaj spożywania słodczy, cukru, smażonych potraw oraz alkoholu w większych ilościach. Również kawa i czarna herbata mogą źle działać na skórę – powodować jej szarzenie oraz rozszerzenie porów. Zamiast nich lepiej spożywać np. bogaty w krzem skrzyp polny lub rumianek, który oczyszcza krew. Znacznie zdrowsza od czarnej herbaty jest herbata zielona, która zawiera antyoksydanty. (ap)

TERAZ Serce!
Ogólnopolska kampania profilaktyki chorób układu krążenia

**Zapraszamy na
Bezpłatne Badania Serca**

- ♥ konsultacje kardiologiczne
- ♥ badania EKG
- ♥ pomiar ciśnienia
- ♥ badanie poziomu cholesterolu
- ♥ porady dietetyka
- ♥ obliczanie wskaźnika BMI

15 czerwca | **28-29 czerwca**

CH AUCHAN SWADZIM
ul. Św. Antoniego 2
Swadzim

CH SUWAŁKI PLAZA
ul. Dwernickiego 15
16-400 Suwałki

Zapraszamy w godz. 10:00 - 18:00

Organizator: **Kardiofon**
Pracownia Kardiologiczna
Dzieci i Dorosłych

Sponsorzy: **Ujstronianka** | **KARDIOTELE**

Patroni Medialni: **Żywi Żywi** | **Vita** | **GALERIA HANDLOWA**

Więcej o akcji na www.terazserce.pl

SOKI DLA SKÓRY

- **Przeciw starzeniu się:**
 - 2 marchewki + 3 łydgi selera naciowego
 - ¼ czerwonej papryki + ¼ zielonej papryki + ⅓ ogórka
 - 6 liści kapusty + 6 marchewek + kawałek imbiru
- **Ujędrniające:**
 - mango + pomarańcza + szczypta imbiru
 - listki mięty + jabłko + sok z ½ cytryny
- **Oczyszczający i nawilżający:**
 - 6 łydgi selera + 1 ogórek + 1 jabłko + garść liści szpinaku
- **Utrzymujący świeży wygląd:**
 - ogórek + czarna porzeczka + jabłko + grejpfrut

Pij soki, aby zdrowo żyć

Czy wiesz, że ...

badania wykazały, że witaminy, enzymy i mikroelementy zawarte w świeżo wyciśniętym soku są kilkakrotnie lepiej przyswajalne i w krótszym czasie niż po spożyciu surowego warzywa lub owocu ?



17 %



owoce

68 %



sok

4-5
godzin



owoce

10-15
minut



sok

Przyswajalność składników odżywczych.

Czas potrzebny na strawienie.

Wyciskarka soku
Sana



Wyciskarka soku
Omega VRT 352 F



Dlaczego wyciskarka soku a nie sokowirówka?



Sok z wyciskarki jest bogatszy w witaminy, minerały i enzymy niż sok z sokowirówki. Dzięki niemu wzmocnisz swój organizm, dodasz mu energii i zbudujesz odporność.




Sok z wyciskarki jest zalecany przy dietach i kuracjach sokowych (terapia dr. Gersona). Znakomicie pomaga w stanach rekonwalescencji, po chemioterapii i po poważnych operacjach chirurgicznych.



Na wyciskarce można wyciskać sok z twardych warzyw korzeniowych (marchew, seler i inne) i owoców. Można również wyciskać sok z warzyw liściastych i ziół (np. kapusta, natka pietruszki, mniszek, szpinak, mięta).



Wyciskarki soku to urządzenia wolnoobrotowe (80 obr /min), a więc ciche i energooszczędne. Są łatwe w obsłudze i czyszczeniu oraz niezawodne - okres gwarancji sięga 10 - 15 lat.

www.eujuicers.pl  42 279 40 24 502 364 923

* Dla czytelników magazynu „Żyj Zdrowo i Aktywnie” mamy wyjątkowy prezent - jeżeli zamówisz u nas wyciskarkę soku i podasz kod „ZA04”, to otrzymasz gratis bogato ilustrowany obszerny zbiór przepisów na soki i nie tylko.

Ratunek dla poparzonej skóry

Dowiedz się, jakie działania podjąć, gdy okaże się, że słońce było dla Ciebie zbyt taskawe.

Spuchnięta i zaczerwieniona skóra, swędzenie, bąble – takie mogą być objawy poparzenia słonecznego. Oczywiście najlepiej starać się unikać nadmiernej ekspozycji na słońce i stosować kremy z filtrami, jednak warto również wiedzieć, co zrobić, gdy już dojdzie do poparzenia.

Pierwsza pomoc

Jeśli na skórze pojawiły się pęcherze, poparzoną powierzchnię należy oczyścić i przykryć kawałkiem czystego materiału, by uchronić się przed dodatkowym bólem związanym z kontaktem z ubraniem. Po upływie doby dobrze jest przemyć pęcherze wodą



TEGO NIGDY NIE RÓB

- Pod żadnym pozorem nie przekłuwaj pęcherzy. Poczekaj aż się wchłoną lub pękną. Wtedy przemyj skórę wokół nich, nałóż maść na oparzenia i zrób opatrunek.
- Dopóki poparzenie nie zejdzie, unikaj wszelkich substancji nasilających odczyn fototoksyczne, m.in. substancji przeciwbakteryjnych zawartych w mydłach i dezodorantach, olejków (lawendowego, cedrowego, sandałowego, waniliowego i bergamotowego) oraz spożywania dziurawca.
- Nie smaruj oparzonej skóry tłustymi kremami.
- Niektórzy uważają, że miód, ocet czy łupiny ziemniaków koją poparzenia, jednak nie jest to prawdą. Nie stosuj tych metod, ponieważ mogą okazać się niebezpieczne.

z mydłem albo rozcieńczoną jodyną.

Po 2-3 dniach od wystąpienia oparzenia warto zacząć stosować okłady, np. z gazy nasączonej schłodzonym jogurtem lub mlekiem. Jeśli jednak nie mamy jej pod ręką, możemy się poratować plastikową folią spożywczą. Do sporządzania okładu można także wykorzystać liście stewii, które wspomagają gojenie uszkodzeń skóry.

Przy oparzeniach warto łagodzić ból za pomocą chłodnej wody – biorąc prysznic lub kąpiel. To działanie ma także inną korzyść: dzięki niemu obkurczają się naczynia krwionośne, co zapobiega rozprzestrzenianiu się procesu zapalnego. Woda nie powinna być jednak zbyt zimna, ponieważ można doznać szoku termicznego. Gdy skóra zostanie poparzona, ważne jest także nawadnianie organizmu – picie dużych ilości wody.

Maści i kremy

Istnieją również kosmetyki dedykowane poparzonej i podrażnionej przez słońce skórze. Na zaczerwienione miejsce warto nanieść grubą warstwę żelu lub mlecza ze składnikami o gojących właściwościach: alantoiną, propolisem czy pantenolem. O łagodzące preparaty warto zapytać w aptece.

W leczeniu poparzonej skóry stosuje się maść z witaminą E, która zmniejsza uczucie swędzenia, koi i zapobiega pojawieniu się blizn, oraz krem z sokiem z aloesu o właściwościach znieczulających i przyspieszających gojenie.

Pomoc może również naniesienie schłodzonego kremu nawilżającego oraz preparatów z zieloną gliną. Poparzona skóra ma skłonności do alergii, dla-

tego do jej pielęgnacji najlepiej wybierać kosmetyki hipoalergiczne i nakładać je kilka razy podczas dnia.

Sposoby na nieestetyczne łuski

Po oparzeniach słonecznych schodzi nam skóra. Na szczęście można się z tym problemem uporać. Warto zastosować peeling z płatków owsianych, a także nawilżać się kosmetykami bogatymi w polisacharydy, flawonoidy oraz kwas hialuronowy. Doskonale działają w takich sytuacjach również masło karite i glikol, a także popularny ostatnio mocznik, który intensywnie nawilża skórę, przenika do jej głębszych warstw i sprzyja regeneracji. W odbudowie skóry pomoże również stosowanie preparatów zawierających witaminę B₁₂ oraz kwas foliowy.

Groźne skutki

Czasem poparzenie jest tak poważne, że nie ogranicza się do zmian naskórných: towarzyszą mu dreszcze, nudności, wymioty, utrata przytomności czy gorączka. Wielogodzinne opalenie może się skończyć pobyt w szpitalu i komplikacjami zdrowotnymi.

Pod wpływem promieni słonecznych najczęściej dochodzi do oparzenia I i II stopnia. Pierwsze z nich dotyczy tylko naskórka – występują zaczerwienienia i obrzęki. Takie zmiany znikają zazwyczaj po kilku dniach, a skóra złuszcza się płatami. Poważniejsze są oparzenia II stopnia, które dotyczą nie tylko naskórka, ale również skóry właściwej. Pojawiają się pęcherze, które znikają w ciągu kilku tygodni. Mogą też wystąpić inne objawy, np. drgawki czy spadek temperatury oraz ciśnienia. (ap)

Chroń się przed promieniowaniem UV

Jest niewidoczne, ale poważnie zagraża Twojej skórze. Powinnaś zabezpieczać ją codziennie.

Promieniowanie UV jest emitowane przez słońce w postaci fal. Zagrożenie stanowią szczególnie najkrótsze z nich, ponieważ generują wyższy poziom energii światła (mogą więc wyrządzić większe uszkodzenia). Jest ono tak niebezpieczne, gdyż uszkadza nasze DNA i może prowadzić do stałych mutacji, a nawet rozwoju czerniaka i innych nowotworów.



do procesu fotostarzenia (a w efekcie zwiotczenia skóry i powstania zmarszczek) oraz zaburzeń pigmentacji, nietolerancji na słońce oraz uszkodzenia naczyń krwionośnych. Pozostałe 5 proc. to promienie UVB, które są zatrzymywane przez chmury. Mogą one jednak wnikać w skórę. To właśnie ten rodzaj promieni jest odpowiedzialny za powstałe na skutek opalania oparzenia słoneczne i reakcje alergiczne. Są również przyczyną nadmiernych zrogowaceń.

Szkodliwe działanie

95 proc. promieniowania UV, które dociera na ziemię, to promienie UVA, które przenikają przez chmury. Jesteśmy więc na nie narażeni także w pochmurne dni. Potrafią dotrzeć do bardzo głębokich warstw skóry, nawet do komórek skóry właściwej. Pod ich wpływem tworzą się wolne rodniki, które mogą prowadzić

Metody na UV

Promieniowanie UV jest uzależnione od pór roku. W Polsce stanowi dla nas największe zagrożenie od maja do sierpnia. Emisja promieniowania ultrafioletowego jest najwyższa od godziny 11 do 15, więc w upalne

dni najlepiej unikać wychodzenia z domu w tych godzinach lub ograniczyć czas przebywania na słońcu. O tej porze dnia nawet krem z silnym filtrem może nas nie chronić wystarczająco mocno.

Pamiętaj o tym, by w gorące dni nakładać na odsłonięte części ciała krem o faktorze SPF40 lub większym. Ważne jest również to, żeby zapewniał ochronę zarówno przed promieniowaniem UVA, jak i UVB. Jednak nawet gruba warstwa kremu z filtrem nie zapewni Ci bezpieczeństwa na cały dzień. Najlepiej smarować ciało co godzinę, ponieważ pod wpływem potu warstwa ochronna zmniejsza się. Aplikuj krem z filtrem również po każdej kąpieli w morzu czy jeziorze. Mimo że producenci kosmetyków reklamują kremy jako wodoodporne, nie ryzykuj.

Wskaźnik SPF

Wskaźnik SPF informuje, jak bardzo dany kosmetyk opóźnia pojawienie się rumienia na skórze w porównaniu z sytuacją, gdy skóra nie jest chroniona przez żadne preparaty. Im wyższy filtr SPF, tym jest w stanie zneutralizować więcej promieniowania UVB. Przykładowo: gdy zastosujesz filtr SPF2, to oznacza, że rumień, który normalnie pojawiłby się po 30 minutach, pojawi się po godzinie. W słoneczne dni najlepiej stosować filtry SPF30 i wyższe.

Dobierz krem do swojego fototypu

Fototyp	Bloker
cera śniada, ciemne włosy i oczy	krem z faktorem 10
lekko śniada karnacja, brązowe włosy, ciemne oczy	krem z faktorem 10-15
skóra normalna, ciemne oczy i włosy	krem z faktorem 20
jasna skóra, włosy ciemny blond lub jasnobrązowe	krem z faktorem od 25 do 30
włosy rude lub blond, jasne oczy, piegi	krem z faktorem powyżej 25, a nawet 50

Ekstremalne nawilżanie

Zajrzyj na:
www.sklep.pollena.com.pl
www.facebook.com/bialyjelen

w czerwcu: zdrowa skóra

Zabieg normalizujący latem



Gorące dni nie oszczędzają naszej skóry. Pod wpływem wysokiej temperatury intensywnie się pocimy, a ona produkuje większe ilości sebum i szybciej się przetłuszcza. Stan cery o tej porze roku pogarsza się i pojawiają się wypryski. Dlatego gdy nadchodzi upalne lato, warto przynajmniej raz w miesiącu wykonać zabieg normalizujący, który złagodzi stany zapalne i zapobiegnie powstaniu zaskórników, a także wyreguluje pracę gruczołów łojowych. Wystarczy, że udasz się do gabinetu kosmetycznego. Do zabiegu używa się między innymi oczaru wirginijskiego, babki lancetowatej, wyciągu z kwiatu lipy czy rozmarynu. (ap)



Kawior dla wysuszonej słońcem skóry

Ten wykwintny produkt ma zastosowanie nie tylko w kuchni, ale również w kosmetyce. Zabieg z jego użyciem stosuje się przede wszystkim na twarz, dekolty i szyję, czyli miejsca, które są najbardziej podatne na podrażnienia wywołane przez słońce. Zawarte w kawiorze peptydy sprawiają, że Twoja skóra odzyska dawną jędrność, a prowitamina B₅ maksymalnie ją nawilży. Z kolei aminokwasy i proteiny ochronią przed utratą wody.

W dodatku kawior zawiera bardzo wiele minerałów. Wśród nich znajdują się te, które słyną z dobroczynnego działania na skórę, czyli krzem i selen. Jeśli więc zależy Ci na szybkiej regeneracji skóry, to ekskluzywny zabieg z kawiozem spełni Twoje oczekiwania. (ap)



Błoto z Morza Martwego

Podobno sprowadzała je Kleopatra, by pielęgnować swoją skórę. I nie ma się czemu dziwić, bo jego wszechstronne działanie upiększające sprawia, że jest szeroko stosowane w kosmetyce. Młodym osobom pomoże w walce z trądzikiem, starszym – w ujednianiu zwiótczałej skóry. Wszystkim poprawi mikrokrążenie, przyspieszy wydalanie szkodliwych produktów przemiany materii i zregeneruje skórę na poziomie komórkowym. Jest bardzo wiele preparatów z błotem morskim, jednak w nieprzetworzonej postaci są dostępne tylko w gabinetach kosmetycznych. Najlepiej stosować kosmetyki i zabiegi z błotem z Morza Martwego, ponieważ żyje w nim dunaliella, pierwotniak, który znakomicie wpływa na skórę: przetwarza składniki zawarte w błocie w koktajl odżywczy. Dzięki temu dostarczamy skórze wapnia, magnezu, krzemu, żelaza, chromu, jodu, selenu, beta-karotenu oraz kwasów tłuszczowych. (ap)

Oksybrazja twarzy

To nowoczesny zabieg, który doskonale regeneruje skórę, pobudzając produkcję kolagenu. Oksybrazję przeprowadza się z użyciem tlenu i soli fizjologicznej, które włączają się w skórę za pomocą specjalnej głowicy. Ze względu na podobieństwo do mikrodermabrazji jest nazywana czasem mikrodermabrazją wodno-tlenową, jednak zamiast kryształków korundu używa się w niej cieczy pod ciśnieniem.

Dzięki zabiegowi skóra staje się wygładzona, bardziej elastyczna, jaśniejsza i wyrównana kolorystycznie. To dobry sposób na jej oczyszczenie, zmniejszenie łojotoku i usunięcie zaskórników. Może być stosowany do każdego rodzaju skóry (również wrażliwej i naczyniowej) i przeprowadzany wielokrotnie. Jest idealny na lato, ponieważ pozostawia uczucie świeżości i przyjemnego chłodu. (ap)

Skorzystaj z dobrodziejstw nagietka

Latem skóra pod wpływem słońca staje się przesuszona, jednak możesz sobie poradzić ze skutkami i uszkodzone tkanki zregenerować w domowym zaciszu. Zalej garść kwiatów nagietka litrem gorącej wody i zostaw pod przykryciem na 15 minut. Po upływie tego czasu przecedź płyn i dodaj do mikstury pół litra miodu. Całość nalej do wanny wypełnionej wodą i kąp się przez około 20 min.

Możesz również rozetrzeć płatki nagietka z łyżką oliwy i kremem, nałożyć na twarz, szyję i dekolty i zmyć po 20 min. W sklepach kosmetycznych znajdziesz także preparaty nawilżające z wyciągiem z nagietka, np. kule do kąpieli czy kremy. (ap)



Uszy potrzebują wyciszenia

Wakacyjne miesiące kojarzą się z wypoczynkiem, ale to również okres nasilonego hałasu. Dowiedz się, jak codzienne dźwięki wpływają na słuch.

Uszy każdego dnia narażone są zarówno na tony głośnie, ale krótkotrwałe, jak i cichsze, lecz jednostajne. W obu przypadkach są to dźwięki niepożądane.

Rodzaje hałasu

Wciąż docierają do nas niebezpieczne dźwięki, przed którymi trudno się uchronić. Hałas możemy podzielić ze względu na jego zmiany w czasie na taki o niewielkich różnicach w natężeniu (szmery i szумы) oraz impulsowy (huki, trzaski). By określić, jak bardzo dane dźwięki są dla nas szkodliwe, należy wziąć pod uwagę ich natężenie, częstotliwość, swoistość przemian w czasie oraz długość.



które oddają się zabawom i kąpielom morskim. Wolny czas i wyjazdy to również imprezy plenerowe, festiwale i koncerty. Kilkugodzinne przebywanie w takich warunkach może nam poważnie zaszkodzić.

larnie, zrezygnujemy z największych kurortów turystycznych. Nie wyrzekajmy się uczestnictwa w imprezach plenerowych, ale

ograniczmy ich liczbę. Na hałas kosiarki powinni uważać wszyscy przebywający w jej najbliższym otoczeniu. W miarę możliwości najlepiej oddalić się na czas koszenia, a gdy przechodzimy obok głośniego urządzenia, zakrywajmy uszy rękami.

Czasami nie sposób uniknąć hałasu. Dobrym pomysłem jest wtedy zaopatrzenie się w zatyczki do uszu, stopery bądź ochronniki słuchu z filtrami. Te małe „gadżety” mogą okazać się wybawieniem w trudnych sytuacjach. Nie ma problemu z ich przechowywaniem, a założenie nie jest skomplikowane. (ac)

Osaczeni hałasem

Poziom głośności ruchu ulicznego to aż 85 dB! Z utęsknieniem czekamy na lato i urlopy, z nadzieją na zaznanie ciszy i spokoju. Bywa tak, że dla uszu wakacje wcale nie są okazją dla odpoczynku. Często decydujemy się na spędzenie wolnych dni nad morzem. Opalaniu towarzyszy płynąca z głośników muzyka oraz nawoływania sprzedawców lodów. Uciążliwe bywają piski dzieci,

Mieszkańcy domów jednorodzinnych stają latem przed koniecznością koszenia szybko rosnącej trawy. Dla niektórych spacer z kosiarką to sposób na odprężenie i oderwanie myśli od codziennych spraw. Nie da się niestety wyłączyć na ten czas uszu. Tradycyjne kosiarki generują dźwięki na poziomie od 95 do 100 dB, co może powodować osłabienie słuchu.

Groźne skutki

Pierwszymi objawami zmęczenia hałasem jest irytacja i rozdrażnienie. Mogą dokuczać nam bóle głowy, a nawet spadek koncentracji, co skutkuje niższą wydajnością w pracy. Takie samopoczucie jest niekorzystne zarówno dla nas, jak i osób z naszego otoczenia. Rozdrażnienie i zmęczenie powodują kłótnie i pogorszenie relacji.

Łagodzenie skutków

Planując upragniony wypocznik, pomyślmy o wyjeździe w góry – łatwiej wyciszyć się na szlaku niż na przepełnionej plaży. Weźmy pod uwagę miejsca mniej popu-

„STANMARK”
30-733 Kraków
ul. Obrońców Modlina 3
tel. 12 653 22 12
tel./fax 12 653 21 70
e-mail: biuro@stanmark.pl
www.stanmark.pl

Rok założenia 1978

STOPPER
TŁUMI HAŁAS

Ochronniki dla każdego ucha zagrożonego hałasem. CE

Aparaty i zestawy do płukania oka.

STOPPER ELA
Chroni również przed wodą.

STOPPER ELA II

STOPPER MWD 12S

STOPPER MWD 11
Hurt - hurtownie farmaceutyczne i BHP, detal - apteki

Skutki hałasu

Natężenie hałasu	Reakcja organizmu
ok. 70 dB	niekorzystne zmiany wegetatywne
powyżej 75 dB	uszkodzenia tętnicze i choroby nadciśnienie zaburzenia pracy żołądka zwiększone wydzielanie adrenaliny wrzody żołądka przyspieszenie procesu starzenia
od 90 dB	osłabienie i ubytek słuchu
od 120 dB	możliwe mechaniczne uszkodzenia słuchu
130 dB	granica bólu

Powstrzymaj erozję szkliwa wywołaną działaniem kwasów

Dieta bogata w warzywa i owoce jest bardzo korzystna dla zdrowia, ale... może zagrozić zębom.

Erozja szkliwa to uszkodzenie struktur twardych tkanek zęba na skutek działania kwasów. Pod ich wpływem powierzchnia zębów zmiękcza się, a powłoka szkliwa ulega stopniowemu rozpuszczeniu się. Jeśli proces ten nie zostanie w odpowiednim momencie powstrzymany, może spowodować nieodwracalne uszkodzenia szkliwa, jak również jego utratę.

Przyczyny

Erozję szkliwa powodują czynniki wewnętrzne, takie jak cofanie się kwasu żołądkowego, oraz zewnętrzne – kwasy zawarte w pożywieniu. Najważniejszym czynnikiem pochodzenia zewnętrznego jest spożywanie produktów o dużej kwasowości, słodczy, a także przyjmowanie niektórych leków i suplementów diety. Pokarmy i napoje, mogące powodować erozję szkliwa, mogą stanowić skład tzw. zdrowej diety. Są to m.in. surowe owoce i warzywa, soki owocowe (pomarańczowy, grejpfrutowy, jabłkowy, porzeczkowy), dressingi do sałatek, napoje gazowane, wino czy pastylki do ssania z witaminą C. Dlatego też dentyści erozję szkliwa często diagnozują u osób, które przywiązują wielką wagę do prawidłowej i zdrowej diety, dla których codzienne spożywanie pięciu porcji owoców i warzyw jest jedną z zasad zdrowego odżywiania. Szybszą utratę uszkodzonego szkliwa mogą powodować także czynniki mechaniczne, np. zbyt mocny nacisk podczas szczotkowania zębów.

Głównym czynnikiem pochodzenia wewnętrznego, który mo-

że przyczynić się do powstawania erozji, są kwasy żołądkowe, przedostające się do jamy ustnej na skutek częstych wymiotów, zgagi i choroby refluksowej.

Objawy i skutki

Erozja zębów we wczesnych stadiach jest rzadko zauważana i pozostaje trudna do zdiagnozowania, dlatego najlepiej zapytać dentystę podczas wizyty kontrolnej, czy nie dostrzega niepokojących objawów. Erozję możemy rozpoznać przede wszystkim po tym, że szkliwo staje się przezroczyste, a na zębach pojawiają się przebarwienia. Jest to spowodowane działaniem kwasów, głównie tych zawartych w pożywieniu, które uszkadzają szkliwo. W stadiach zaawansowanych może dojść również do występowania ubytków zębiny.

Zmiany powstałe wskutek erozji są nieodwracalne. Rozmiękczone szkliwo szybciej ulega starciu, a zęby stają się nadwrażliwe na bodźce termiczne i chemiczne.

Profilaktyka i leczenie

Aby zapobiegać erozji szkliwa, warto zmniejszyć ilość spożywanych produktów o wysokiej kwasowości, stosować dietę zróżnicowaną i pić duże ilości wody. Kluczowa jest również prawidłowa higiena jamy ustnej. Jej najważniejszym punktem jest mycie zębów dwa razy dziennie pastą z fluorem – ruchami wymiatającymi z umiarkowanym naciskiem. Również płukanie jamy ustnej czystą wodą po spożyciu posiłkach i napojach przyczynia się do zmniejszania

ilości gromadzących się tam kwasów i bakterii.

Ryzyko wystąpienia erozji szkliwa można ograniczyć również przez stosowanie profesjonalnych produktów. Na rynku dostępne są pasty tworzące na powierzchni zębów ochronną warstwę, która zwiększa odporność na erozję. Jako uzupełnienie codziennego szczotkowania zębów godne polecenia są płukanki zawierające fluor. Warto używać również nici dentystycznych. Wszystko to pomoże pozbyć się z zębów osadów

i bakterii, które nagromadziły się w ciągu dnia.

Ważnym działaniem w zapobieganiu erozji są profesjonalne zabiegi wykonywane w gabinetach stomatologicznych, np. pokrywanie powierzchni zębów preparatami o dużej zawartości fluoru. Odpowiedni rodzaj leczenia może jednak dobrać jedynie stomatolog po ocenie postępu erozji. Dla złagodzenia bólu można stosować specjalną pastę do zębów o niskim stopniu ścieralności, przeznaczoną dla zębów wrażliwych. (ac)



7 KROKÓW DLA OCHRONY SZKLIWA PRZED EROZJĄ

- unikaj powolnego sączenia soków owocowych i napojów gazowanych
- napoje o wysokim poziomie kwasowości pij podczas posiłku, a nie między posiłkami
- myj zęby delikatnie szczoteczką o miękkim włosiu
- stosuj profesjonalne pasty z fluorkiem o niskim współczynniku ścieralności
- nie myj zębów bezpośrednio po spożyciu kwaśnych pokarmów lub napojów
- uzupełniaj dietę w produkty o dużym stężeniu wapnia i fosforanów
- symuluj wydzielanie śliny, np. żując bezcukrową gumę

Jak chronić zęby przed utratą szkliwa?

Zdrowa dieta, zawierająca dużo **owoców i warzyw**, dostarcza organizmowi niezbędnych witamin i minerałów. Niestety, jest ona także **bogata w naturalne kwasy**. Odczyn pH kwasów pochodzących z napojów i pożywienia (owoce cytrusowe, soki, wino, napoje izotoniczne) może być bardzo niski. Dlatego kwasy te są głównym czynnikiem, który powoduje stopniowe rozpuszczanie i utratę szkliwa zębów. Ten proces jest nazywany **erozją zębów**.

Erozja zębów to coraz częstszy problem dotyczący około jednej trzeciej populacji*. Jest to **proces nieodwracalny**, dlatego ochrona przed utratą szkliwa zębów ma kluczowe znaczenie dla zdrowia jamy ustnej.



Zdrowy ząb trzonowy



Ząb trzonowy z oznakami erozji



Ząb trzonowy silnie uszkodzony na skutek erozji

Jakie są objawy erozji zębów?

- stopniowa utrata szkliwa i zębiny zębów,
- żółtawy kolor zębów ze względu na odsłonięcie zębiny,
- nadwrażliwość zębów.

System elmex® PRZECIWIW EROZJI** zawiera unikalną technologię ChitoActive™ oraz wysokoaktywny **aminofluorek** dzięki czemu:

- wzmacnia szkliwo zębów,
- sprawia, że zęby są bardziej odporne na ponowne ataki kwasów,
- chroni przed utratą „rozmiękczonego” szkliwa podczas szczotkowania,
- zapewnia ochronę zębów przed próchnicą.

Zapytaj swojego stomatologa!



* Źródło: Jaeggli & Lussi 2006
** pasta do zębów oraz płyn do płukania jamy ustnej elmex® PRZECIWIW EROZJI

elmex® PRZECIWIW EROZJI

Skuteczna ochrona przed utratą szkliwa.

Więcej informacji na: www.elmex.pl



Probiotyki

na kobiece dolegliwości

Infekcji intymnych nie powinno się lekceważyć, gdyż mogą stać się przyczyną niepłodności.

Wiele kobiet doświadczyło infekcji intymnych przynajmniej raz w życiu. Nie zawsze traktujemy je poważnie i często zwlekamy z wizytą u ginekologa. Próbuujemy rozwiązać problem domowymi metodami, takimi jak płukanki czy nasiadówki, licząc na to, że objawy ustąpią.

Sprzymierzeńcy i wrogowie

Przyczynami schorzeń są problemy z florą bakteryjną pochwy, która w większości składa się z pałeczek kwasu mlekowego (*Lactobacillus*),

czyli bakterii probiotycznych korzystnych dla organizmu. To dzięki obecności tych pożytecznych bakterii w pochwie utrzymuje się kwaśny odczyn – pH poniżej 4,5 – który przeciwdziała zasiedleniu jej przez szkodliwe mikroorganizmy. Niestety, dość często, na skutek np. stosowania antybiotyków czy zbyt częstych irygacji, dochodzi do zachwiania delikatnej równowagi, co skutkuje nadmiernym rozprzestrzenianiem się chorobotwórczych drobnoustrojów.

Do najbardziej rozpowszechnionych patogenów, wywołujących in-

fekcje intymne, zalicza się przede wszystkim: bakterię *Escherichia coli*, grzyby *Candida albicans*, paciorkowce oraz bakterie beztlenowe. Zakażenia bakterią *E.coli* to często skutek niewłaściwych nawyków higienicznych, które sprawiają, że bakterie te, zupełnie nieszkodliwe w jelicie grubym, czyli swoim naturalnym środowisku, mogą łatwo przedostać się z okolic odbytu do okolic intymnych i stać się przyczyną infekcji. Wszelkim infekcjom wywołanym przez *E.coli* czy inne bakterie beztlenowe towarzyszy szereg nieprzyjemnych objawów, takich jak: uporczywy świąd okolic intymnych, ból czy upławy o nieprzyjemnym zapachu. Jeżeli zaobserwowałaś u siebie takie objawy, niezwłocznie udaj się do ginekologa, gdyż nieleczona infekcja bakteryjna może spowodować m.in.: przewlekłe zapalenie pochwy, nawracające zapalenia dróg moczowych czy nawet zapalenie przydatków. W przypadku infekcji bakteryjnych czeka Cię leczenie antybiotykami, ale wiele kobiet wskazuje na nieskuteczność takich terapii i boryka się z nawrotami infekcji.

Nieco inne objawy będą towarzyszyły infekcji grzybami *Candida albicans*. Możemy zaobserwować wówczas białą wydzielinę o grudkowatej konsystencji, silne swędzenie, ból podczas stosunku czy też uczucie suchości w pochwie. Infekcje te mogą być spowodowane zaburzeniem naturalnej flory bakteryjnej na skutek stosowania antybiotyków czy środków antykoncepcyjnych, a także mogą współwystępować z infekcjami bakteryjnymi. Infekcje grzybicze pochwy leczy się, w zależności od stopnia zaawansowania choroby, przy pomocy doustnych lub dolo-

chowych leków przeciwgrzybiczych.

Lepiej zapobiegać

Aby uchronić się przed infekcjami bakteryjnymi czy grzybiczymi, należy dbać o higienę okolic intymnych, do mycia i podmywania stosować odpowiednie płyny o kwaśnym pH, wycierać okolice intymne osobnym ręcznikiem, a także nosić bawełnianą, przewiewną bieliznę. Zdrowiej jest także stosować podpaski niż tampony, gdyż te ostatnie mogą podrażniać nabłonek pochwy i przyczyniać się do rozwoju nieprawidłowej flory bakteryjnej. Nie powinnaś także zbyt często wykonywać irygacji, które zaburzają równowagę pH przez wypłukiwanie naturalnej flory bakteryjnej.

Jednak wszystkie te środki zapobiegawcze mogą okazać się niewystarczające, jeśli Twój organizm jest osłabiony lub właśnie przeszedł kurację antybiotykową, a zwłaszcza kiedy cierpisz na nawracające problemy z układem moczowo-płciowym. W takim przypadku niezbędne może stać się dostarczenie organizmowi dużej dawki pożytecznych bakterii probiotycznych.

Naturalna ochrona przed patogenami

Stare, domowe sposoby na przywrócenie prawidłowej flory bakteryjnej, takie jak spożywanie jogurtów, kefirów czy kiszonek, z całą pewnością mogą odegrać dużą rolę w profilaktyce infekcji bakteryjno-grzybiczych. Jednak nawracające infekcje układu moczowo-płciowego i ich profilaktyka wymagać powinny bardziej zdecydowanych środków zaradczych. Istotne jest, abyś dostarczyła orga-

EKSPERT profilaktyki probiotycznej

Jędrzej Soporowski, autor receptur produktów probiotycznych



Czy probiotyki mogą być stosowane w sposób ciągły?

Organizm człowieka nie produkuje bakterii, jest natomiast środowiskiem, w którym rozwijają się drobnoustroje zarówno te chorobotwórcze, jak i prozdrowotne. Wskazane jest stałe uzupełnianie probiotyków w terapiach mających na celu zmianę dysbiozy jelit na prozdrowotną równowagę ich flory

bakteryjnej. Potrzebny jest jednak zespół różnorodnych żywych kultur bakterii probiotycznych, zdolnych do zasiedlenia przewodu pokarmowego człowieka na odpowiednio wysokim poziomie.

Niestety, aplikacja pojedynczych szczepów bakterii probiotycznych jest tylko „znieczuleniem miejscowym”, ponieważ doprowadza do dominacji wprowadzonych w ten sposób do organizmu bakterii i słabo rozwiązuje problem dysbiozy jelit.

Zaleca się, by po osiągnięciu zamierzonego celu terapię zakończyć albo – co bardziej wskazane – zmienić preparat probiotyczny na taki, który zawiera kompleks różnorodnych żywych kultur probiotycznych bakterii o szerokim spektrum oddziaływania na jelita i organizm człowieka.

Probiotyków nie można przedawkować! Przy stałej inwazji czynników wyniszczających prozdrowotne bakterie w naszym organizmie jest to praktycznie niemożliwe. Największa ich ilość znajduje się w jelicie grubym, a każdy nadmiar usuwany jest z organizmu wraz z kałem (ok. 15 proc. jego masy).

Probiotyki różnią się od typowych suplementów diety, które „wyręczają” organizm i dla uniknięcia uzależnienia się od nich wymagają okresowych przerw w aplikacji.

nizmowi odpowiednich szczepów bakterii probiotycznych. W przypadku tych infekcji stwierdzono, że szczególnie korzystnie wpływać będą: *Lactobacillus fermentum*, *Lactobacillus plantarum* oraz *Lactobacillus gasserii*. Dzięki nim sprawisz, że środowisko pochwy będzie bardziej zakwaszone, a tym samym nieprzyjazne dla patogenów. W dostarczeniu tych korzystnych bakterii pomogą też probiotyki ginekologiczne.

Rozwiązania

W przypadku probiotyków ginekologicznych, ważne jest, aby po pierwsze były to właściwe szczepy bakterii o uznanym działaniu profilaktyczno-leczniczym, a po drugie, ich forma powinna być dobrana pod kątem konkretnego problemu zdrowotnego i stopnia jego nasilenia.

Probiotyki w formie tabletek mają najszersze spektrum zastosowań.

Są one niezwykle przydatne jako kompleksowa ochrona przed nawracającymi infekcjami, a także jeśli niedawno rodziłaś i aplikowanie globulek może powodować ból i dyskomfort. Będą także nieodzowne w przypadku wszelkich zabiegów ginekologicznych, jak np. lyżeczkowanie macicy, kiedy to istnieje konieczność odbudowy flory bakteryjnej dróg rodnych.

Globulki dopochwowe to kolejna popularna forma probiotyków ginekologicznych. Są one idealne, gdy trzeba zadziałać miejscowo w przypadku rozpoczynającej się właśnie infekcji. Odpowiednio wcześnie zastosowane, mogą pomóc powstrzymać jej rozwój. W przeciwieństwie do tabletek, na których efekty stosowania trzeba czekać około dwóch tygodni, działają szybko i doraźnie.

Dobrym rozwiązaniem są również podpaski higieniczne z probiotykami. To bardzo interesująca

propozycja, która opiera się na połączeniu walorów higienicznych podpasek z walorami zdrowotnymi probiotyków. Podczas miesiączki może dojść do zaburzenia równowagi mikroflory bakteryjnej pochwy. Jest to spowodowane tym, że krew ma odczyn zasadowy, więc podczas menstruacji pH pochwy ulega niekorzystnej zmianie. Krew wypłukuje także część bakterii kwasu mlekowego. Z tego względu podczas menstruacji jesteśmy najbardziej narażone na zapalenie pochwy. Dlatego też stosowanie podpasek z probiotykiem może być istotnym środkiem profilaktycznym, a dodatkowo chroni nas przed nieprzyjemnym zapachem. Tampony z probiotykami będą natomiast idealnym rozwiązaniem, jeśli podczas menstruacji nie chcesz rezygnować z aktywności fizycznej, lecz obawiasz się, że zwykłe tampony nadmiernie wysuszą Ci słuźówkę. Obecność probiotyku w tamponie

pomoże utrzymać prawidłowe pH pochwy.

Jednak najważniejsze jest wzmacnianie odporności organizmu, na co ogromny wpływ ma tryb życia i dieta. Musimy wziąć pod uwagę również to, że kobieca anatomia sprzyja zakażeniom, których źródłem może być jelito grube. Dlatego uzasadnione jest przyjmowanie doustnych preparatów, a także żywności z probiotykami.

W kontekście zbliżających się wakacji i wyjazdów, warto pomyśleć o tym, aby mieć przy sobie zawsze jakąś probiotyczną deskę ratunku. Korzystanie z ogólnodostępnych basenów czy przebywanie w krajach, gdzie stosowanie codziennej higieny może być utrudnione, to nie lada wyzwanie dla kobiet pragnących uniknąć intymnych infekcji. Profilaktyczne stosowanie probiotyków jest więc doskonałym rozwiązaniem. (msk)

RADOŚĆ DNIA - DLA OSÓB DBAJĄCYCH O PROFILAKTYKĘ ZDROWIA

ZDROWIE i... probiotyczne DOBRE BAKTERIE

Organizm człowieka nie produkuje bakterii. Jest środowiskiem, w którym rozwijają się zarówno te chorobotwórcze jak i te prozdrowotne. Pozyskujemy je ze środowiska, w którym żyjemy, najczęściej wraz z pożywieniem. Od tych prozdrowotnych zależy nasza kondycja i dobre samopoczucie.

Cel jest jasny – blokada patogenów poprzez dbałość o dominację w naszych jelitach prozdrowotnej, zrównoważonej flory bakteryjnej. Do tego potrzebny jest zespół różnorodnych żywych kultur bakterii probiotycznych, zdolnych do zasiedlenia przewodu pokarmowego na odpowiednio wysokim poziomie.

Bakterie probiotyczne w ciele człowieka mają, między innymi, pozytywny wpływ na:

- rozkład pokarmów i zwiększone przyswajanie jego składników
- witalność, ponieważ ich metabolitami są witaminy, minerały, antyoksydanty, enzymy trawienne oraz liczne związki prozdrowotne i antyseptyczne,
- wzmocnienie bariery dla patogennych bakterii i grzybów
- wzmocnienie szczelności błony słuźowej jelit.

Są niezbędnym elementem w terapii po antybiotykach i po chemioterapii.

Produkty zawierają kompleks probiotyków z rodzaju Lactobacillus i Bifidobakterie.

Bakterie probiotyczne, to nasi bezkompromisowi sprzymierzeńcy!

Kwestia jest tylko troska o ich znaczną obecność w organizmie. Dlatego tak ważne jest uzupełnianie ich niedoboru i strat spowodowanych stresem, nieprawidłowym odżywianiem się, inwazją wolnych rodników, chemią, antybiotykami, środkami bakteriobójczymi itd.

odniesienie: www.gutmicrobiotaforhealth.com

PL-EKO-09 Rolnictwo UE

Produkt wyróżniony przez Fundację Rozwoju Kardiologii im. prof. Zbigniewa Religi w Zabrze.

ANIA SERCA

Living Food

DZIAŁ ZAMÓWIENI: tel. 95 333 07 02

DZIAŁ HANDLOWY: tel. 693 822 235

Produkty dostępne w sklepach ze zdrową żywnością - aktualny wykaz: www.joyday.info

Sklep internetowy: www.mikroorganizmy.com

mleko krowie

Traktowane jest jako doskonałe źródło wapnia, ale mimo to doczekało się przeciwników.

falsz

Chude jest zdrowsze od tłustego

Specjaliści twierdzą, że mleko o zawartości tłuszczu 0,5 proc. nie ma prawie żadnych wartości, ponieważ nie zawiera odpowiedniej dawki witamin i tłuszczu. Tłuste mleko natomiast jest bogate w witaminy, m.in.: A i D, które nasz organizm przyswaja tylko w obecności tłuszczu.

prawda

Może powodować alergię

Mleko krowie uważane jest za jeden z najsilniejszych alergenów. Szacuje się, że 2 proc. niemowląt poniżej pierwszego roku życia cierpi z powodu alergii na mleko krowie (skaza białkowa). Jest to najbardziej powszechna forma alergii pokarmowej wśród dzieci, której objawami są: wysypka, biegunka, wymioty, duszności lub katar.

falsz

Uczulenie na mleko w dzieciństwie przekreśla możliwość picia mleka w przyszłości

Zdiagnozowanie alergii na mleko we wczesnym dzieciństwie nie oznacza, że przez całe życie należy unikać mleka i jego przetworów. Większość dzieci wyrasta ze skazy białkowej między drugim a trzecim rokiem życia, a niektóre jeszcze wcześniej, już przed pierwszymi urodzinami. Dorośli, u których we wczesnym dzieciństwie stwierdzono alergię na kilka białek mleka krowiego, w dojrzałym wieku mają prawidłową tolerancję białek serwatkowych.

prawda

Mleko kozie jest lepiej tolerowane od krowiego

Osoby uczulone na kazeinę (główne białko mleka krowiego, które powoduje alergię) oraz nietolerujące laktozy mogą spróbować zastąpić mleko krowie kozim, które nie zawiera kazeiny, a zawartość laktozy nie przekracza w nim 10 proc. Polecane jest więc dzieciom i osobom starszym, które mają trudności z trawieniem przetworów mlecznych, oraz uczulonym na kazeinę.

falsz

Nietolerancja laktozy to to samo, co uczulenie na mleko

Nietolerancja laktozy różni się od uczulenia na mleko, gdyż w przypadku tej drugiej mamy do czynienia z reakcją układu odpornościowego na białko mleka krowiego, podczas gdy nietolerancja laktozy (dwucukru obecnego w pokarmach mlecznych) spowodowana jest zbyt małą aktywnością laktazy – enzymu odpowiedzialnego za trawienie laktozy. Bliżko 70 proc. dorosłych wykazuje w pewnym stopniu nietolerancję laktozy. U Azjatów odsetek osób z nietolerancją laktozy jest bardzo wysoki i wynosi od 65 do 100 proc. Muszą oni unikać spożywania mleka krowiego i jego przetworów, a także przyjmowania leków, które zawierają laktozę.

prawda

Mleko kozie ma więcej wartości odżywczych niż krowie

Mleko kozie jest bogatsze w wapń, fosfor i magnez oraz kwas linolowy. Zawiera także ponad dwa razy więcej potasu i około 27 proc. więcej selenu. Jest bogate w kwas foliowy, a także zawiera oligosacharydy, czyli prebiotyki, które stymulują rozwój prawidłowej flory bakteryjnej jelit. Dostarcza także aminokwasów egzogennych (to te, których organizm nie może syntetyzować samodzielnie, więc muszą być dostarczane w pożywieniu). Jest także źródłem średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych (MCT), które poprzez swoje działanie spowalniają czynność motoryczną układu pokarmowego i zwiększają przyswajalność pożywienia.

falsz

Mleko i jego przetwory są jedynym źródłem wapnia

Mleko i jego przetwory zawierają spore ilości tego cennego pierwiastka. Jednak weganie i osoby nietolerujące laktozy nie powinni się martwić niedoborami wapnia, o ile ich dieta jest bogata w ciemnozielone warzywa liściaste, takie jak: kapusta włoska, jarmuż, szpinak, brukselka, brokuły, a także nasiona sezamu, warzywa strączkowe, wodorosty i sardynki. Produkty te zawierają bowiem duże ilości wapnia i z powodzeniem mogą stanowić jego źródło. (msk)

POLECAMY DLA ZDROWIA I URODY

Radość dnia i zdrowie na co dzień

Napój probiotyczny „Radość dnia – chmiel” firmy Living Food dzięki kompleksowi żywych kultur bakterii probiotycznych odbudowuje florę bakteryjną jelit, jest wzmocnieniem bariery dla patogennych bakterii i grzybów. Dodatkowo zawarte w napoju składniki roślinne są wsparciem przy nerwicach żołądkowo-jelitowych i przy wyciszeniu stanów pobudzenia nerwowego. Dostępność: www.mikroorganizmy.com Cena 5,20 zł/200 ml – porcja dzienna



Ser Królewski Light OSM Sierpc to szlachetny ser dojrzewający o wyrafinowanym, niepowtarzalnym smaku i obniżonej kaloryczności. Idealnie komponuje się z lekkim pieczywem i wafłami ryżowymi. Świetnie sprawdza się także jako składnik sałatek. Cena: ok. 4,20 zł/op. 135 g

Naturalna woda mineralna Borjomi w butelce szklanej 500 ml

Jest wysoko zmineralizowana, nasycona dwutlenkiem węgla. To woda pochodzenia wulkanicznego o unikalnym smaku i korzystnej kompozycji minerałów, czerpana z głębin gruzińskiego Kaukazu. Wyłączny importer i dystrybutor na Polskę: PiastPol. Klejnowski Kobierecki Sp.j. Sugerowana cena: 5,84 zł/500 ml



Miód manuka – wsparcie natury

Miód manuka to obecnie najczęściej wykorzystywany składnik w kosmetykach pielęgnacyjnych. Jego skuteczność gwarantuje potwierdzony poziom metyloglioksalu, czyli MGO. W kosmetykach Manuka Health obecność MGO® jest poparta badaniami, a jego poziom został podany w składzie. Krem do twarzy z miodem manuka MGO® 250+ można kupić w zielarniach, sklepach ekologicznych oraz na stronie www.miodymanuka.pl. Cena: ok. 66 zł/50 ml



Zdrowe oblicze grillowania

Sprawdź, jak przyrządzać dania z grilla, by były nie tylko smaczne, ale również zdrowe.

Letnie miesiące sprzyjają spotkaniom w plenerze. Jeżeli organizujesz wieczór i chcesz zapewnić gościom dobre wrażenia kulinarne, pomyśl o daniach z ruszta.

Co grillować i jak?

Grillowanie z uwzględnieniem pewnych zasad może być zdrowym procesem przygotowywania potraw. Zwróć uwagę na jedną rzecz – do dań z grilla nie używaj tłuszczu, co więcej – jego nadmiar wytopia się z mięs. Jednak jeśli dopuścisz do tego, aby tłuszcz kapał do paleniska, wówczas narażasz swoje zdrowie.

Grillować można niemal wszystko – mięso, ryby, warzywa i nawet owoce. Doskonale są również sery, zwłaszcza oscypki. Unikaj grillowa-

nia ziemniaków. Nie wpływają korzystnie na zdrowie w formie smażonej czy pieczonej.

Do palenia w grillu najlepiej używać węgla drzewnego. Pamiętaj, aby nigdy nie stosować drewna z iglaków, zawiera bowiem dużo żywic, która podczas spalania wytwarza szkodliwe substancje. Najprościej użyć podpałki, ale wówczas trzeba poczekać z wyłożeniem jedzenia.

Doskonałym rozwiązaniem problemu kapiącego tłuszczu jest używanie metalowych tacek, które izolują produkty od dymu.

Przyprawy

Grillowanie wydobywa z potraw smak i aromat, których nie osiągniemy, przygotowując je w tradycyjny sposób. Również przyprawy uzyskują inną jakość. Jednak warto stosować je nie tylko z powodu podnoszenia walorów smakowych. Ułatwiają bowiem trawienie. Skorzystaj

z gotowych mieszanek, zawierających m.in. kolendrę, jałowiec, gorczycę, majeranek, chili, czosnek. Niepowtarzalny aromat grillowanych mięs zapewniają owoce jałowca. Dzięki nim uzyskają również korzenny, gorzkawo-słodki smak. Z kolei gorczyca ma pozytywny wpływ na trawienie – działa żółciopędnie. W medycynie naturalnej stosuje się ją na zatwardzenia.

Idealna do marynat jest kolendra. Pomaga pozbyć się wzdęć i pobudza wydzielanie soku żołądkowego. Pikantności Twoim potrawom doda chili, a powszechny w polskiej kuchni majeranek wpłynie korzystnie na układ trawienny. Warto dodawać go pod koniec przyrządzania potraw i stosować do dań tłustych. (an)

Do gotowych mieszanek, zawierających m.in. kolendrę, jałowiec, gorczycę, majeranek, chili, czosnek. Niepowtarzalny aromat grillowanych mięs zapewniają owoce jałowca. Dzięki nim uzyskają również korzenny, gorzkawo-słodki smak. Z kolei gorczyca ma pozytywny wpływ na trawienie – działa żółciopędnie. W medycynie naturalnej stosuje się ją na zatwardzenia.

Idealna do marynat jest kolendra. Pomaga pozbyć się wzdęć i pobudza wydzielanie soku żołądkowego. Pikantności Twoim potrawom doda chili, a powszechny w polskiej kuchni majeranek wpłynie korzystnie na układ trawienny. Warto dodawać go pod koniec przyrządzania potraw i stosować do dań tłustych. (an)

Tego nigdy nie rób

- nie rozpalaj w grillu gazet, kartonów, malowanego drewna
- nie dodawaj podpałki podczas grillowania
- nie grilluj wędlin peklowanych (z saletrą)
- nie umieszczaj jedzenia na ruszcie zaraz po rozpaleniu podpałki
- nie grilluj produktów zamrożonych

CYKORIA
SPÓŁKA AKCYJNA
1880

Tradycja jakość zaufanie

Kolorowy świat smaku

CYKORIA
SPÓŁKA AKCYJNA
1880
Przyprawa do szaszłyka

CYKORIA
SPÓŁKA AKCYJNA
1880
Przyprawa do grilla

CYKORIA
SPÓŁKA AKCYJNA
1880
Przyprawa Duża do grilla

KONTAKT
CYKORIA S.A.
Wierzchosławice 15
88-140 Gniewkowo
Tel: 52 35 2000
E-mail: sprzedaz@cykoria.pl
www.cykoria.com.pl

Zasmakuj w sezonowych owocach

Latem natura obdarowuje nas bardzo hojnie. Nie przegap szansy na wzmocnienie swojego zdrowia.

Nie od dziś wiadomo, że świeże owoce i warzywa są źródłem witamin ważnych dla zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia. Lato to szczególnie okres, kiedy w pełni możemy się cieszyć smakiem owoców sezonowych. Zapewniają one ochronę przeciwko chorobom serca, nowotworom,

nadciśnieniu, udarom mózgu czy chorobom zapalnym.

Kolorowe lato

Gama kolorystyczna owoców jest bardzo szeroka. Korzystajmy z niej przy komponowaniu sałatek, gdyż efekt wizualny jest jednym z walorów potraw. Dietetycy radzą, aby

w codziennej diecie wybierać kolorowe owoce – czerwone, pomarańczowe, żółte, niebiesko-filetowe. Są one bogate w antyoksydanty, które chronią organizm przed działaniem wolnych rodników przyspieszających starzenie i prowadzących do zmian nowotworowych. Według specjalistów najzdrowsze są owoce ciemne i kwaśne. Pamiętajmy, że czereśni, wiśni oraz innych owoców pestkowych nie powinno się jeść na czczo ze względu na zawartą w nich dużą ilość surowych kwasów. Nie wolno ich również popijać surową wodą. Może to wywołać biegunki i ostre bóle brzucha.

Obniżają poziom kwasu moczowego we krwi, dzięki czemu spada ryzyko pojawienia się chorób reumatycznych. Są również źródłem fosforu, magnezu, wapnia, siarki, sodu, chloru, cynku, żelaza, miedzi i jodu. Zawierają witaminy C, A, PP oraz witaminy z grupy B. Dietetycy zgodnie polecają jedzenie czereśni. Spożywanie 50 dag dziennie tych owoców już po miesiącu da zauważalne rezultaty. Przede wszystkim cera stanie się gładsza i bardziej jędrna. Udowodniono bowiem, że czereśnie hamują procesy starzenia się skóry. Pomagają również oczyszczać organizm z toksyn, usuwają z niego nadmiar soli i regulują poziom płynów.

Truskawki

Początek lata jest doskonałym okresem, by wpisać się w zalecenia dietetyków dotyczące spożywania owoców. Czerwiec kojarzy nam się przede wszystkim z truskawkami. Zawierają one bardzo dużo witaminy C oraz potasu. Oczyszczają i odtruwają organizm, a także pomagają w jego odkwaszaniu. Truskawki mają działanie krwiotwórcze i wzmacniające. Poleca się je zwłaszcza osobom ze schorzeniami wątroby, nerek i z reumatyzmem oraz cierpiącym na anemię. Sezon na nie trwa bardzo krótko, warto więc dobrze go wykorzystać i rozkoszować się smakiem świeżych truskawek. Już 100 g tych owoców wystarczy, by pokryć dzienne zapotrzebowanie organizmu na sole i witaminy.

Owoce w innej formie

Truskawki i czereśnie spożywamy najczęściej na surowo. W tym tkwi największy urok sezonowych owoców. Jednak stanowią one również świetny surowiec na kompoty, konfitury czy galaretki. Możemy wykorzystać je jako farsz do pierogów oraz składnik ciast i innych deserów. Truskawki doskonale komponują się z rozpuszczoną czekoladą lub szampanem. Sos z tych owoców może być dodatkiem do lodów. Marynowane czereśnie można natomiast połączyć z daniami mięsnymi. Nie zapominajmy również o sokach! Sezonowe owoce są świetnym składnikiem tych napojów. Pamiętajmy, że świeżo wyciskane soki powinny być stałym elementem naszej diety. Są bogate w witaminy, minerały i enzymy. Do ulubionych kompozycji warto dodać garść truskawek czy czereśni, by podnieść walory smakowe i wartość odżywczą napojów. (ac)



Jakie wartości kryją się w owocach sezonowych?

	Co zawierają?	Na co pomagają?
maliny	wit. C, E, B ₁ beta-karoten potas wapń fosfor kwasy organiczne flawonoidy	zwiększają odporność chronią przed infekcjami łagodzą biegunki i niestrawność mają działanie moczopędne pomagają przy chorobach stawów sprzyjają utrzymaniu zdrowej skóry, zębów i kości
agrest	wit. C, A wit. z grupy B żelazo magnez fosfor wapń pektyny	poprawia przemianę materii łagodzi zaparcia wspiera układ kostny i mięśniowy zapobiega anemii pomaga obniżyć poziom „złego” cholesterolu usuwa z organizmu nadmiar kwasu moczowego
wiśnie	wit. C, P, A wit. z grupy B żelazo miedź sód mangan potas fosfor wapń pektyny	mają działanie antybakteryjne poprawiają przemianę materii pomagają obniżyć poziom „złego” cholesterolu oczyszczają organizm z toksyn uszczelniają naczynka krwionośne zapobiegają nadciśnieniu spowalniają procesy starzenia regulują gospodarkę kwasowo-zasadową

Czereśnie

Czereśnie są bogate przede wszystkim w potas, z tego też względu polecane są – podobnie jak truskawki – reumatykom oraz osobom z chorobami nerek i ser-

Szybkie dania na gorące dni

Latem sięgaj po produkty, które nie wymagają długiego przygotowania.

Wraz ze wzrostem temperatury na dworze tracimy apetyt, ponieważ rozgrzane powietrze oraz większa ilość wypijanych napojów tłumią głód. Nic więc dziwnego, że unikamy gotowania dwudaniowych, ciężkich obiadów i częściej wybieramy lekkie przekąski. Nie możemy jednak zapominać o tym, że wiosna i lato to okresy wzmożonej aktywności fizycznej, a organizm tylko pozornie ma teraz mniejsze zapotrzebowanie na kalorie.

Zbilansuj dietę

Racjonalne żywienie w sezonie letnim zakłada równowagę między wszystkimi składnikami, których potrzebuje organizm. Oczywiście trzeba w tym okresie pić więcej wody, a przede wszystkim wykorzystywać dostępność świeżych warzyw. Oprócz witamin potrzebujemy również minerałów, takich jak potas, magnez, żelazo, cynk i fosfor. Ich niezastąpionym źródłem są pokarmy skrobiowe, np. ryże i makarony, które możemy łączyć z innymi wartościowymi produktami. W zależności od upodobania można zatem sięgnąć po dodatki słodkie (np. owocowe), mięsne lub warzywne. Poza tym makarony, ryż, warzywa i owoce mają dość niski indeks glikemiczny, co oznacza, że wolniej

uwalniają cukry, dzięki czemu energia z jedzenia wystarcza na dłużej.

Postaw na gotowe dania

Do mniejszego apetytu w sezonie wiosenno-letnim dochodzi mało atrakcyjna perspektywa spędzania długiego czasu

w rozgrzanej kuchni. Nie oznacza to jednak, że musimy skazać się

na niezdrowe, mało wartościowe posiłki. Rynek jest dziś na tyle szeroki, że oferuje wiele dań gotowych, dostosowanych do szybkiego trybu życia konsumentów.

Wbrew obiegowym opiniom nie muszą to być jedynie ciężkie potrawy obiadowe. Znajdziemy dziś różnorodne produkty na bazie makaronów, warzyw i owoców. Aby w pełni się nasycić i dostarczyć organizmowi



jak najwięcej energii, wystarczy krótko podgrzać je w piekarniku lub kuchence mikrofalowej. Jeśli jednak nie mamy ochoty na gorący posiłek, powinniśmy wybrać produkty przystosowane do bezpośredniego spożycia na zimno. Sałatki czy przekąski na bazie makaronu często nie wymagają już obróbki termicznej.

Uważaj na świeżość produktów

Większa aktywność i mobilność w sezonie letnim ma duże znaczenie dla diety, ponieważ wiele godzin spędzanych poza domem wymaga zabrania odpowiedniego prowiantu i zadbania o jego bezpieczne przechowanie. Wysoka temperatura wpływa na szybsze psucie się jedzenia, utratę świeżości warzyw oraz mało apetyczne rozpuszczanie się masła czy żółtego sera. Również w przypadku całodniowych wycieczek możesz ułatwić sobie życie za pomocą gotowych posiłków. Warto sięgnąć po te, które są hermetycznie zamknięte, przez co mają dłuższy okres przydatności do spożycia. W efekcie nawet w podróży możemy zjeść smaczny, treściwy, a przede wszystkim świeży posiłek. (dm)

Czego unikać, wybierając dania gotowe?

- Mięso oddzielone mechanicznie: rozdrobniona surowa masa nie tylko zawiera resztki kostne, ale i znacznie więcej tłuszczu niż zwykłe mięso. Poza tym jest bardziej podatna na utlenianie, przez co trzeba szczególnie dbać o przechowywanie jej w chłodzie.
- Glutaminian sodu (E621): sól sodowa kwasu glutaminowego to związek chemiczny wzmacniający smak i zapach potraw. Choć nie został uznany za szkodliwy dla zdrowia, udowodniono jego związek z szybkim przyrostem wagi.
- Modyfikowana skrobia (E1422) – dodawana głównie do sosów – wiąże wodę i pęcznieje, przez co daje uczucie sytości, nie dostarcza jednak organizmowi żadnych wartości odżywczych.
- Konserwanty: środki konserwujące mają za zadanie przedłużyć okres przydatności produktu do spożycia. To związki chemiczne z numerami E od 200 do 299.



NOWOŚĆ

Prawdziwe włoskie danie

- bez konserwantów
- gotowe w 2 min.
- przechowywanie w temp. pokojowej

www.goliard.pl www.facebook.com/makaronygoliard




Nie daj się opryszcze

Bolesne pęcherzyki na wargach to problem dość powszechny. Dowiedz się, jak można im zapobiegać i jakie metody leczenia stosować.

Wirus opryszczki (*Herpes simplex virus*) może występować w dwóch odmianach: HSV-1, lokalizującej się na wargach i innych miejscach twarzy, oraz HSV-2, atakującej narządy płciowe kobiet i mężczyzn. Szacuje się, że jej wirusa nosi w sobie ok. 80-90 proc. z nas, ale tylko u niektórych występują objawy. Zarażenie następuje najczęściej w dzieciństwie – drogą kropelkową lub przy kontakcie bezpośrednim. Uaktywnienie się wirusa powoduje pieczenie, swędzenie, uczucie napięcia skóry i mrowienia w obrębie czerwieni wargowej. Później pojawiają się pęcherzyki, które wypełniają się

płynem surowiczym, a pękając, tworzą bolesne ranki.

W chwilach słabości...

Wirus opryszczki czeka na chwilę osłabienia organizmu. Przejściowe obniżenie odporności sprawia, że siły immunologiczne koncentrują się na walce z rozwijającą się chorobą. Wirus sprytnie wykorzystuje ten moment do tego, żeby zaatakować. Inną sytuacją, która mu sprzyja, jest menstruacja. W układzie odpornościowym i hormonalnym kobiety zachodzą wtedy zmiany, na które wirus jest wrażliwy. Pojawia-

nie się tzw. zimna zbiega się też często z sytuacjami stresowymi, zmęczeniem, niedożywieniem, niedostatkami witamin oraz różnego rodzaju zatruciami pokarmowymi, które nas osłabiają. Może nas dopaść podczas odchudzania lub kilka dni po intensywnym opalaniu.

Profilaktyka

Dzięki odpowiedniej profilaktyce możemy zapobiec nawrotom dokuczliwego problemu. Przede wszystkim powinniśmy zadbać o odporność i dobrą kondycję. Wirus nie zaatakuje silnego organizmu! Dlatego tak ważna jest zdrowa, zbilansowana dieta, bogata w witaminy i inne ważne składniki odżywcze. Powinna zawierać dużo świeżych warzyw, owoców i produktów nieprzetworzonych. Wyliminujemy z niej niezdrowe przekąski. W szczególnie trudnych okresach, kiedy jesteśmy bardziej niż zwykle narażeni na chorobę, warto wspomóc się preparatami witaminowymi wzmocniającymi odporność.

Leczenie

Niestety nie jesteśmy w stanie pozbyć się z organizmu wirusa opryszczki. Gdy jednak zauważymy objawy, powinniśmy poddać się terapii, dzięki której mamy szansę uniknąć nawrotów. Przy pierwszym pojawieniu się opryszczki należy udać się do dermatologa, który zdecyduje o podaniu leków doustnych. W przypadku kolejnych ataków wirusa zazwyczaj stosuje się maści dostępne w aptekach bez recepty. Zastosowane odpowiednio wcześniej, powstrzymują rozwój opryszczki. Z kolei preparaty przyspieszające gojenie będą niezastąpione, gdy na ustach pojawią się bolesne ranki. Jeśli opryszczka nawraca co najmniej trzy razy w roku, lekarz może podjąć decyzję o doustnym, profilaktycznym leczeniu.

Opryszczka wargowa nie jest niebezpieczna dla zdrowia, ale nie bagatelizujmy jej. Dzięki odpowiedniemu leczeniu możemy zapobiec nawrotom i pojawieniu się przykrych niespodzianek na naszych ustach. (ac)

Twój sprzymierzeniec

Acyklowir jest obecnie uznawany za jedyną substancję, która widocznie zmniejsza objawy zakażenia wirusem opryszczki. Blokując replikację wirusów, m.in. HSV-1 i HSV-2. Lekarz przepisuje środek oparty na tej substancji, jeśli dolegliwości występują często, a inne, łagodniejsze leki nie dają rezultatów. Maści zawierające **acyklowir** nakłada się na zmienione chorobowo miejsca. Można je dostać w aptekach – bez recepty.

POLECAMY DLA ZDROWIA I URODY

Sok z brzozy z kwasem chlebowym

Produkt zawiera aż 70 proc. nierozcieńczonego, naturalnego soku z brzozy oraz prawie 23 proc. kwasu chlebowego, który pomaga utrzymać odpowiedni poziom płynów w organizmie, dostarcza niezbędnych składników odżywczych, jest bogaty w witaminę B. Sok można znaleźć w sklepach ze zdrową żywnością i sklepach zielarskich.

Cena: ok. 4,5-5,5 zł/300 ml, ok. 7-9 zł/750 ml



Esencja jabłka

Ocet jabłkowy Exquisit firmy Kühne cechuje szczególnie delikatny aromat wina jabłkowego. Nadaje się on do przyprawiania potraw. Doskonale wpływa na przemianę materii i dobre samopoczucie. Dystrybutor – P. H. W. Levant, info@levant.pl. Cena: ok. 7,99 zł/750 ml

Pomoc dla ust

Oprin to pierwszy w Polsce doustny preparat w tabletkach wspierający procesy gojenia ust. Rezultaty widoczne są już po krótkim okresie stosowania. Produkt charakteryzuje się specjalistycznym i unikalnym składem. Dostępny bez recepty. Cena: 15 tabl./ok. 23 zł; 30 tabl./ok. 36 zł



Koncentrat Napoju probiotycznego

„Joy day – topinambur – z probiotykami do zdrowia” firmy Living Food zawiera kompleks żywych kultur bakterii probiotycznych, dlatego polecany jest przy odbudowie flory bakteryjnej jelit. Dodatkowo zawarte w koncentracie składniki roślinne wspomagają terapię detoksykacji i oczyszczania wątroby. Dostępność: www.mikroorganizmy.com. Cena 36,00 zł /500 ml – na 14 dni.



Przeciw łupieżowi

Maska w formie szamponu Cataplasm Mask Derm-Shampoo odżywia, nawilża, remineralizuje i intensywnie regeneruje. Jest polecana przy przetłuszczaniu się włosów, nadmiernym wypadaniu, łupieżu, suchej, wrażliwej i podrażnionej skórze głowy. Jej formuła jest oparta na ekstrakcie z alg laminarnych i osadach glębinowych. Cena: 134 zł/250 ml



Zadbaj o skórę wokół oczu

Aby jak najdłużej móc cieszyć się młodym wyglądem, należy szczególną troską otoczyć najdelikatniejsze partie twarzy.

Skóra okolic oczu i powiek ma grubość około pół centymetra. To praktycznie najcieńsze miejsce na twarzy. Jest w dodatku prawie zupełnie pozbawiona gruczołów łojowych, przez co staje się bardziej przesuszona. Krążenie krwi i limfy jest w tym obszarze również znacznie słabsze. Z powodu nagromadzenia komórek odpowiedzialnych za reakcje alergiczne skóra wokół oczu jest niezwykle wrażliwa.

Podkrążone, zmęczone...

Oko przez ciężką pracę jest narażone na zmęczenie i liczne urazy. Ma to wpływ również na skórę, która je otacza. Jest ona bardzo podatna na działanie szkodliwych czynników, takich jak wiatr, mróz, promieniowanie słoneczne czy światło sztuczne. Dlatego na skó-

rze wokół oczu oznaki starzenia pojawiają się najszybciej. Z upływem lat traci jędrność, uwidaczniają się pierwsze zmarszczki mimiczne – „kurze łapki” (powstają wskutek uśmiechania się czy mrużenia oczu). Z biegiem czasu pogłębiają się i stają się bardziej widoczne.

Coraz bardziej powszechny jest również problem podkrążonych oczu. To wynik nieprzespanych nocy, braku świeżego powietrza i zmęczenia. Wrażliwą skórę podrażniają dodatkowo zanieczyszczenia i dym papierosowy. Nieestetycznym cieniom pod oczami często towarzyszą jeszcze bardziej nieatrakcyjne obrzęki – „worki pod oczami”, które powstają pod wpływem gromadzenia się w gąbczastej strukturze tkanki łącznej produktów przemiany materii.

Odpowiednia pielęgnacja

Przed wszystkim nie możemy pomijać oczyszczania. Powinno być ono bardzo dokładne, a jednocześnie delikatne. Pozostawiany na noc makijaż przyspieszy proces starzenia się skóry, a także może doprowadzić do zapalenia spojówek. Drogerie i apteki oferują całą gamę mleczek, płynów micelarnych, żeli, chusteczek... Ważnym elementem pielęgnacji jest również dobór odpowiedniego kremu pod oczy. Wybierajmy kosmetyki z zawartością witamin A i E, które działają antyrodnikowo, hamują procesy fotostarzenia się skóry, poprawiają jej

miętkość i elastyczność. Wartościowym składnikiem są również mikroelementy z wód termalnych. Koją powstałe podrażnienia, łagodzą zaczerwienienia, a także wspomagają odpowiednie nawilżenie. Kosmetyki przeznaczone do skóry wokół oczu nie powinny zawierać substancji drażniących i alergizujących. Aby dodatkowo chronić skórę przed przedwczesnym starzeniem, w ich składzie warto szukać filtrów UV. Warto pamiętać, że elementami troski o skórę wokół oczu, jest przestrzeganie zasad zdrowego i higienicznego trybu życia, a także odpowiednia dieta bogata w białko i składniki odżywcze. (ac)

EKSPERT KOSMETOLOG

Marta Mullson, Andre Zagozda Laboratory



Dokładny demakijaż twarzy to podstawa pielęgnacji

Dokładny demakijaż jest możliwy tylko przy użyciu preparatów, które potrafią usunąć zanieczyszczenia z głębi porów, a takich na rynku jest bardzo mało.

Charakterystyka skóry wokół oczu pokazuje, jak wymagający jest to obszar i jak intensywnej i regularnej pielęgnacji wymaga, abyśmy mogły dłużej wyglądać młodo.

Pierwszym i najważniejszym krokiem pielęgnacyjnym jest gruntowne oczyszczanie skóry. Tylko w skórze wolnej od pozostałości makijażu, zrogowiałego naskórka, toksyn oraz ewentualnych podrażnień zachodzą prawidłowe reakcje biochemiczne, umożliwiające właściwe nawilżenie, odżywienie i regenerację. Jedynie gruntownie oczyszczona skóra jest w stanie w pełni wykorzystać aplikowane na nią później preparaty.

Do codziennej pielęgnacji zaliczamy również tonizację, która poza działaniem kojącym szybko przywraca skórze właściwe PH oraz odpowiedni poziom nawilżenia. Dla delikatnej skóry wokół oczu polecane są specjalne dermokosmetyki, których zadaniem jest nawilżanie, odżywianie, zapobieganie tworzeniu się worków i cieni pod oczami oraz opóźnienie powstawania tzw. „kurzych łapek” i zmarszczek mimicznych.

SYLVECO
silva·natura·ecologia

Łagodzący krem pod oczy

Hypoaergiczny, łagodzący krem pod oczy przeznaczony jest do codziennej pielęgnacji wrażliwej i delikatnej skóry wokół oczu. W jego składzie znalazły się ekstrakty z kory brzozy, chabru bławatka oraz świetlika, które działają łagodząco, kojąco i zmniejszają obrzęki. Dzięki specjalnie dobranej, bezzapachowej formule, krem poprawia strukturę skóry, przywracając jej właściwy poziom nawilżenia oraz sprężystość. Usuwa objawy zmęczenia i zaczerwienienia, hamuje procesy starzenia się skóry.



Kosmetyki SYLVECO dostępne są w **APTEKACH** i **SKLEPACH ZIELARSKICH** na terenie całego kraju. Lista punktów sprzedaży znajduje się na stronie internetowej www.sylveco.pl
tel. 17 771 3830 tel. 17 771 3834

Jaki rodzaj jogi wybrać?

Mnogość i różnorodność szkół i odmian jogi mogą wprawić laika w niemąłą konsternację. Sprawdź, czym warto kierować się przy wyborze stylu.

Joga to jeden z najstarszych systemów doskonalenia człowieka. Wychodzi się z Indii. Twórcy tej starożytnej metody postrzegali człowieka jako całość złożoną z ciała, umysłu i ducha, które powinny pozostawać w równowadze, aby człowiek mógł żyć w harmonii ze sobą i innymi. Skutkiem tego holistycznego podejścia jest różnorodność technik mających harmonijniej oddziaływać na te trzy sfery.

Pranajama i asany

W celu zadbania o aspekt cielesny wykorzystuje się specjalne pozycje nazywane asanami. Rozciągają i uelastyczniają mięśnie, wpływając korzystnie na stawy, kręgosłup i cały układ kostny. Oddziałują także na narządy wewnętrzne, gruczoły i system nerwowy, likwidując napięcie fizyczne i umysłowe. Zadaniem ćwiczeń oddechowych (pranajama) jest natomiast kontrolowanie oddechu, co w efekcie ma doprowadzić do kontrolowania umysłu oraz jego wyciszenia. Trzecim, równie istotnym celem, jest wzmocnienie siły umysłu i poprawa zdolności koncentracji, które uzyskuje się dzięki praktyce medytacji.

Korzyści zdrowotne

Ćwiczenia jogi może rozpocząć każdy, niezależnie od tego, czy jego celem jest samodoskonalenie czy też uwolnienie się od bólu pleców. Ćwicząc jogę, możemy bowiem osiągnąć wymierne korzyści zdrowotne. Jest ich całkiem sporo, a wśród nich warto wymienić dotlenienie organizmu, poprawę pracy układu krążenia, wspomaganie leczenia depresji, redukcję stresu, zwalczanie bólów głowy i stawów, łagodzenie objawów klimakterium, poprawę samopoczucia ko-

biet w ciąży, wsparcie systemu odpornościowego, utratę wagi.

Różnorodność stylów

Zanim zaczniesz ćwiczyć jogę, warto abyś zapoznała się z najbardziej popularnymi stylami, z których każdy akcentuje nieco inne aspekty samodoskonalenia.

Hatha-joga to chyba najbardziej rozpowszechniona szkoła jogi. Najważniejsza jest w niej praca z ciałem, dlatego istotne jest precyzyjne odtwarzanie asan – naśladownictwo nauczyciela. Adeptci hatha-jogi najpierw ćwiczą się w asanach, a następnie przechodzą do ćwiczeń oddechowych.

W tej szkole stosuje się wiele rekwizytów, które mają za zadanie utrzymać ciało przez pewien czas w konkretnej pozycji, a także zapobiegać kontuzjom. Jeżeli lubisz statyczne pozycje i jesteś osobą początkującą, ten rodzaj jogi jest dla Ciebie.

Ashtanga-joga to system zdecydowanie bardziej dynamiczny od hatha-jogi. Przeznaczony jest dla osób, które nie boją się wysiłku. Cechują go szybkie zmiany pozycji, które przeplatane są dynamicznymi przejściami między poszczególnymi asanami (tzw. vinyasa). Sekwencja asan i vinyas jest ściśle ustalona. Równie ważne w ashtan-

dze są techniki oddechowe. Jeżeli lubisz energiczne ćwiczenia, a także chciałabyś wymodelować swoje ciało, wypróbuj tę formę.

Bikram-joga to sekwencja 26 asan, które mają na celu wzmocnić pracę poszczególnych układów i organów ciała. Ten styl nazywany jest również hot-jogą, gdyż ćwiczenia wykonywane są w sali, gdzie utrzymywana jest temperatura ok. 38°C, co ma wzmacniać pocenie i usuwanie toksyn. Wszystkim pozycjom towarzyszy oddech kapalabhati (ognia), polegający na szybkim i rytmicznym czerpaniu oddechu.

Joga regeneracyjna (restorative yoga) to najbardziej statyczna forma jogi. Ma za zadanie zredukować napięcie mięśniowe i wprowadzić organizm w stan głębokiego relaksu. Cele te są osiągnięte dzięki długotrwałemu, delikatnemu rozciąganiu mięśni oraz stosowaniu asan regeneracyjnych – głównie pozycji leżących i odwróconych – z wykorzystaniem wielu akcesoriów, które mają pomóc w osiągnięciu maksymalnego odprężenia. Jeśli więc doskwiera Ci stres i nadmierne napięcie psychofizyczne, ten rodzaj jogi powinien Ci pomóc.

Kundalini-joga jest dynamiczną formą jogi, składającą się z asan, ćwiczeń oddechowych, medytacji, intonowania mantr i relaksu. Jej celem ma być poszerzenie świadomości, praca z porzucaniem starych wzorców i osiągnięcie pełni naszych możliwości.

Z całą pewnością najbardziej polecane byłoby rozpoczęcie ćwiczeń pod okiem wykwalifikowanego nauczyciela, jednak jeśli akurat w Twojej okolicy nie ma żadnej szkoły jogi, nie zniechęcaj się. Możesz skorzystać z książek czy kursów DVD. (msk)



AKCESORIA DO JOGI

- **mata do ćwiczeń** – niezbędna dla każdego ćwiczącego, powinna być o 10-20 cm większa niż Twój wzrost
- **strój do jogi** – najlepszy będzie wygodny i niekrępujący ruchów, np. legginsy i koszulka
- **wałki, kostki i paski** – te akcesoria, dostępne w szkołach jogi, są wskazane dla osób mających problemy z kręgosłupem; najlepiej stosować je po konsultacji z nauczycielem

Na kort!

Tenis ziemny to dynamiczny sport i świetna zabawa.

Z roku na rok przybywa chętnych, którzy chcą uprawiać tę dyscyplinę sportu. To również zasługa naszych polskich tenisistów, którzy odnoszą wiele sukcesów. I Ty daj się przekonać, że odbijać piłkę może każdy, niezależnie od wieku i stopnia wyćwiczenia. Zajęcia dopasowane są do różnych grup w każdym wieku – rodziców z dziećmi, dziadków z wnuczkami, młodzieży i dorosłych.

Same zalety

Tenis to forma aktywności fizycznej, która bardzo korzystnie wpływa na zachowanie zarówno zdrowia, jak i pięknej sylwetki. Poprawia koordynację ruchową i refleks, a także znacząco wzmacnia

mięśnie. Pozwala na podniesienie odporności organizmu i wspomaga zapobieganie takim chorobom, jak cukrzyca czy choroby serca. Z racji tego, iż tenis to sport szybkościowy i wysiłkowy, jest to także bardzo efektywna dyscyplina, jeśli chodzi o spalanie tkanki tłuszczowej – jednogodzinny trening pozwala spalić nawet 700 kalorii! Tenis ziemny jest skutecznym sposobem na poprawę poziomu zaangażowania i skupienia, zatem wpływa również na psychikę. Pomaga też walczyć ze stresem.

Jest to gra sportowa, która uczy podejmowania szybkich decyzji, co jest przydatne w sytuacjach życiowych w stanie podwyższonego stresu.

Tańsze rozwiązania

Niestety, tenis ziemny nie jest najtańszą formą aktywności fizycznej. Przy lekcjach indywidualnych jest to koszt rzędu 50-60 złotych za godzinę zajęć z instruktorem. Warto skorzystać z dużo tańszych zajęć grupowych. Zakup rakiety również jest dość drogą inwestycją. Na szczęście większość klubów tenisowych oferuje możliwość jej wypożyczenia, dzięki czemu można trenować, nie mając własnego sprzętu. (mi)



WAŻNA ROZGRZEWKA

- Pomimo że tenis jest sportem bardzo bezpiecznym, pamiętaj o rozgrzewce. Pobudź do wzmożonego wysiłku swój układ oddechowy i układ krążenia poprzez wymachy ramion przed sobą. Następnie możesz przejść do spokojnej wymiany piłek ze swoim partnerem.

Kołyska do brzuszków

Marzysz o tym, żeby tego lata wyjść na plażę z wyrzeźbionym brzuchem? Trenuj z ab-rollerem i osiągnij cel!

Robienie brzuszków sprawia Ci ogromną trudność? Nie przejmuj się, ab-roller to idealny przyrząd do wykonywania prostych ćwiczeń gimnastycznych, które wspomogą Cię w walce o idealnie płaski brzuch. Jest przeznaczony przede wszystkim dla osób, które podczas wykonywania zwykłych brzuszków mają problemy z nadmiernym napięciem mięśni w odcinku szyjnym i lędźwiowym kręgosłupa.

Bez obciążenia

Kołyska do brzuszków jest urządzeniem, za pomocą którego możesz w efektywny i zarazem wygodny sposób ćwiczyć mięśnie brzucha. Dzięki temu Twoja postać będzie najbardziej zbliżona do

optymalnej. Różne systemy podpierające poszczególne części ciała wymuszają wyizolowanie mięśni, dzięki czemu możesz bardzo mocno na nie oddziaływać.

Podczas brzuszków na kołysce ręce spoczywają na specjalnych podpórkach. Przy wykonywaniu normalnych brzuszków najczęściej zaplatamy je za głowę i nieświadomie przyciągamy ją do klatki piersiowej, co u niektórych osób powoduje ból w odcinku szyjnym kręgosłupa. Zaletą kołyski jest również to, że plecy nie mają styku bezpośrednio z podłożem, co także może powodować dolegliwości bólowe. W kołysce odcinek lędźwiowy jest podparty przez specjalnie zaprojektowaną i wykonaną

z odpowiedniego materiału poduszkę, co znacznie wpływa na komfort ćwiczeń.

Jak ćwiczyć?

Jeżeli jesteś osobą, która nie jest w stanie wykonać jednorazowo więcej niż dwanaście pełnych brzuszków, ćwicz co drugi dzień, by dać mięśniom czas na regenerację. Podczas treningu wykonuj maksymalną, jak na swoje możliwości, liczbę pełnych brzuszków w trzech seriach. Po wykonaniu jednej serii przyjmij wygodną pozycję i spróbuj

odpocząć, pamiętając o równym oddechu. Odpoczywaj około półtorej minuty. W miarę upływu czasu zmniejszaj przerwy na odpoczynek między kolejnymi seriami. Postępuj tak do momentu, gdy będziesz w stanie wykonać więcej niż piętnaście powtórzeń w trzech seriach. (mi)



wybieramy dla Ciebie:
kremy do stóp

Piękne stopy latem

Lato jest porą roku, podczas której
powinnaś odkrywać stopy jak najczęściej.
Nie zaniedbuj ich i zrób wszystko, aby
nigdy nie stały się przyczyną dyskomfortu.



Choć cała skóra zasadniczo składa się z tych samych warstw, ta na stopach zdecydowanie różni się od reszty pod względem strukturalnym. Gruba warstwa rogowa na podszewie, cienka podściółka tłuszczowa, znaczna ilość gruczołów potowych i mieszków włosowych, choć są niezbędne dla pełniomych przez stopy funkcji, są także źródłem wielu problemów i dyskomfortu. Aby im zapobiec, warto włączyć do codziennej pielęgnacji produkty przeznaczone do pielęgnacji stóp.

Przyczyny problemów

Kremy do stóp koniecznie muszą znaleźć się w Twoim koszyku z kosmetycznymi zakupami. Stopy zasługują na szczególną uwagę. Chyba żadna część Twojego ciała nie cierpi takich katuszy przez cały okres zimy. Opatulone grubymi skarpetami, rajstopami, schowane w kozakach radzą sobie w takich warunkach nie najlepiej. Negatywny wpływ na jakość skóry ma także przebywanie w zakurzonych pomieszczeniach, kontakt z chemikaliami i brudem. Brak odpowiedniej ochrony stóp może wywołać problem nadmiernego wysychania skóry oraz jej szorstkości. Nie jest jednak za późno. Większość problemów pomogą Ci rozwiązać kremy do stóp, peelingi, żele, maski, sztyfty i tarki, które możesz znaleźć w każdej drogerii.

Odpowiedni preparat

Decydując się na zakup kremu do stóp, pamiętaj, że na półkach sklepowych znajdziesz preparaty o działaniu profilaktycznym i regenerującym. Te pierwsze przede wszystkim nawilżają – uzupełniają ubytki wilgoci w warstwach skóry oraz hamują utratę wody. Dodatkowo tworzą warstwę ochronną przed działaniem czynników zewnętrznych. Z kolei preparaty regenerujące

odżywiają naskórek, który jest już nieco zniszczony, uelastyczniają go i natłuszczają. Polecane są przede wszystkim na popękane i szorstkie pięty. Wszystkie mają dodatkowo właściwości odświeżające i przeciwgrzybicze.

Ważne składniki

Wybierając krem, zwróć uwagę na jego składniki. Bardzo istotne jest, aby produkt zawierał oleje. Poprawiają one elastyczność skóry, zapobiegają przesuszeniu, a także ujędrniają. Najbardziej popularny jest olejek jojoba oraz kokosowy. Dobroczynnym składnikiem są również emolienty. Są to substancje silnie nawilżające, chroniące przed utratą wilgoci oraz umożliwiające regenerację naskórka. Najpopularniejsze to lanolina oraz gliceryna. Bardzo ważne są także witaminy. Witamina A wpływa na poprawę wyglądu skóry, spowalniając procesy starzenia się. Zmniejsza także uczucie szorstkości. Witamina E chroni przed wolnymi rodnikami i przyspiesza procesy odnowy skóry. Poprawia również koloryt i przyspiesza gojenie się ran.

Dobroczynny mocznik

Istotną substancją chemiczną stosowaną w preparatach do pielęgnacji stóp jest mocznik, który wykazuje szerokie spektrum działania (zależnie od stężenia). Jego właściwości zostały potwierdzone licznymi badaniami naukowymi. Działa silnie nawilżająco, zmiękcza, przeciwświądowo, odkażająco, a także wspomaga działanie innych substancji czynnych. Mocznik znajduje zastosowanie w codziennej pielęgnacji stóp, ale jest również jednym z czynników wspomagających leczenie defektów skóry, takich jak: miodzela, nagniotki, suche i pękające pięty. Niweluje świąd oraz dolegliwości bólowe spowodowane nagromadzeniem martwe-

wyberamy dla Ciebie: kremy do stóp

go naskórka, a także pośrednio zapobiega rozwojowi nadkażeń grzybiczych w obrębie paznokci i skóry stóp.

Wilgotny problem

Zbyt intensywna praca gruczołów potowych czasami jest przypadłością genetyczną, ale może również dopaść każdego w stresującej sytuacji. Przyczyną mogą być też czynniki zewnętrzne. Musimy pamiętać, że pocenie to naturalny proces ludzkiego ciała, niezbędny do prawidłowego funkcjonowania. Sam pot nie jest zresztą największym problemem – uciążliwy jest nieprzyjemny zapach, który pojawia się po pewnym czasie. Nadmiernej potliwości można zaradzić, wybierając skórzane obuwie, dbając o higienę stóp, a także stosując odpowiednie preparaty. W składzie kremów do stóp szukaj ekstraktu z szalwi, który kontroluje i spowalnia

wydzielanie potu. Ochronę przeciwbakteryjną i przeciwgrzybiczą wspomaga biosiarka, a mentol zapewnia uczucie chłodu i świeżości.

Domowe spa

Raz na kilka tygodni warto poświęcić stopom więcej uwagi. Zafunduj sobie wtedy kilkuetapowy rytuał pielęgnacyjny. Do mycia używaj mydła glicerynowego lub lekko natłuszczającego, które zapobiegnie przesuszaniu. Wymocz stopy w ciepłej wodzie z dodatkiem soli do pielęgnacji i olejku oraz wykonaj delikatny peeling. Dzięki temu staną się miękkie i lepiej wchłoną krem. Raz na jakiś czas usuń zgrubiały naskórek – używając tarki zamiast pumeksu, na którym gromadzą się bakterie. W umyte i dokładnie osuszone stopy wcieraj regularnie krem – wieczorem tłusty, rano nawilżający. (mi) (ac)



Jak dbać o paznokcie u stóp?

Piękne paznokcie będą ozdobą zadbanej stopy. Aby wyglądały atrakcyjnie, warto poświęcić im trochę uwagi:

- paznokcie obcinaj w kwadrat – zapobiegniesz ich wrastaniu,
- do nadawania kształtu używaj pilnika z celulozy lub mineralnego – dobrze sprawdzają się papierowe o dwóch rodzajach powierzchni – twardszej, służącej do skracania, oraz miękkiej, do wygładzania brzegów,
- raz na kilka tygodni wygładź je specjalnym przyrządem do polerowania – pilnikiem bądź poduszczką (irchową lub zamszową), dzięki temu będą błyszczące i szybciej rosnąć, bo krążenie krwi zostanie pobudzone,
- podczas malowania używaj specjalnego separatora lub zwiniętej waty do oddzielania palców – lakier nie będzie się rozmazywał i ścierał.

prezentacja

Kremowy opatrunek na zrogowacenia stóp Podologic Med

Instytut Dermokosmetyków
IDEEPHEM

Pojemność i cena:
100 ml/14 zł

Skład: urea, propolis, beta-glukan, witamina F, lanolina hipoaergiczna, emolienty roślinne
Właściwości: zmiękcza, uelastycznia i nawilża popękana skórę stóp, zapobiega nadmieremu odtwarzaniu się warstwy rogowej
Sposób użycia: na oczyszczone, suche stopy; krem należy stosować codziennie przez 7 dni, następnie 2-3 razy w tygodniu.

Warto wiedzieć:

Polecany również do pielęgnacji skóry diabetyków. Ekstrakt z propolisu i lanolina hipoaergiczna przyspieszają gojenie mikrourazów skóry, urea zmiękcza i nawilża, a wyjątkowe połączenie beta-glukanu, roślinnych emolientów i witaminy F odżywia i wspomaga odnowę skóry oraz zwiększa jej odporność na uszkodzenia.



Regenerująca kuracja do stóp

Sylveco

Pojemność i cena: 75 ml/ok. 22 zł
+ para bawełnianych skarpetek

Skład: woda, oleje: sojowy, z pestek winogron, arganowy, ze słodkich migdałów, laurowy, rozmarynowy, stearynian glicerolu, alkohol cetylowy, masło shea, wosk pszczeni, ekstrakt z aloesu, lupeol, kwas oleanolowy
Właściwości: intensywnie i głęboko nawilża, natłuszcza i zmiękcza

Sposób użycia: rozprowadzić na oczyszczoną i suchą skórę stóp

Warto wiedzieć:

Zawiera tylko naturalne składniki. W skład kremu wchodzi roślinne ekstrakty aloesu oraz brzozy, które łagodzą podrażnienia. Olejek rozmarynowy działa przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo, a także odświeża skórę.



Krem do stóp z olejkami miętowym

Korana

Pojemność i cena:
75 ml/8 zł

Skład: naturalny wosk pszczeni, mentol

Właściwości: zmiękcza i wygładza zgrubiały naskórek stóp, zapobiega pękaniu skóry, poprawia krążenie, odświeża i dezodouruje.

Wykazuje też działanie przeciwgrzybicze i przeciwbakteryjne.

Sposób użycia: krem wsmarować w suchą skórę stóp, z uwzględnieniem miejsc między palcami

Warto wiedzieć:

Mentol przyjemnie chłodzi stopy, przynosząc im ulgę. Środek ten znalazł zastosowanie w przemyśle kosmetycznym, spożywczym, a także (pomocniczo) farmaceutycznym – ze względu na swoje właściwości orzeźwiające, znieczulające, chłodzące i łagodzące podrażnienia. Wykorzystywany jest do produkcji maści, past, żeli, przysypkek, pudrów płynnych i mleczek.



Krem do stóp pichtowy

Profarm

Pojemność i cena:
75 ml/8 zł

Skład: aqua, isononyl isonanoate, cetearyl alcohol, cetearyl glucoside, isodecyl neopentanoate, prunus amygdalus dulcis oil, vitis vinifera seed oil, abies sibirica oil, polyacrylamide, C13-14 isoparaffin, laureth-7, polysorbate 20, citric acid, DMDM hydantoin, methylparaben, propylparaben, phenoxyethanol, parfum, hexyl cinnamal, limonene, linalool

Właściwości: doskonale się wchłania, świetnie odżywia, wygładza i wzmacnia naskórek, niweluje nieprzyjemny zapach, działa antybakteryjnie

Sposób użycia: dokładnie wsmaruj w szorstką i popękana skórę stóp

Warto wiedzieć:

Swoją niepowtarzalny zapach oraz dobroczynne właściwości krem zawdzięcza olejkiwi pichtowemu.



Milgamma maść

Wörwag Pharma GmbH & CO KG
Przedstawicielstwo w Polsce

Pojemność i cena:
45 ml/16 zł

Skład: mocznik: 10%

Właściwości: maść polecana jest do codziennej pielęgnacji suchych, szorstkich i popękanych stóp, do pielęgnacji stóp przy chorobie cukrzycowej, a także przy atopowym zapaleniu skóry i ichtiozie

Sposób użycia: stosować jeden do kilku razy dziennie, smarując obszary skóry dotknięte zmianami

Warto wiedzieć:

Aby zmniejszyć ryzyko alergii i podrażnień, maść Milgamma ma zawiera jedynie niezbędny do wiązania wody mocznik oraz przyjazne dla skóry podłoże maściowe. Nie zawiera natomiast żadnych kompozycji zapachowych, barwników ani środków konserwujących, które mogłyby przyczynić się do wystąpienia na skórze podrażnień.



ZAPYTAJ EKSPERTA NA LATO

Nasi eksperci odpowiadają na pytania czytelniczek z zakresu zdrowia, urody i dietetyki.
Piszcie do nas: zdrowo@eurossys.pl



BRAFITTER

Uprawiam intensywny sport. Jak zabezpieczyć piersi?



Ewa Bielawny
Anita Polska

Dyscyplina sportu nie ma znaczenia. Nieważne, czy wybrała Pani jazdę na rowerze, jogging czy aerobik – biustonosz sportowy powinien być nieodłącznym elementem stroju do ćwiczeń. Podczas aktywności fizycznej biust jest narażony na przeciążenia. Rozciąga się tkanka łączna i więzadła Coopera, a w efekcie piersi tracą kształt, jędrność i sprężystość. Ponieważ nie składają się z mięśni, nie można ich wyćwiczyć, a tkanka łączna nie wraca do pierwotnego kształtu. Uprawiając sport bez odpowiedniego biustonosza, uszkodzimy zdrowiu – nieświadome nieod-

wracalnych zmian, na które narażamy biust.

Każda aktywna sportowo kobieta musi mieć dopasowany stanik sportowy. Powinien być wykonany ze specjalnych tkanin, odprowadzających wilgoć i pozwalających skórze oddychać. Ważnym elementem są ramiączka – szerokie i podszyte, aby nie wrzynęły się w ramiona, oraz regulowane, by każda kobieta mogła dopasować je do swoich potrzeb. Ich zredukowana elastyczność stanowi kolejny element podtrzymujący piersi. Warto zwrócić uwagę, by biustonosz miał regulowane, odpowiednio szerokie zapięcie z tyłu, które ułatwia zakładanie oraz jest wygodne i funkcjonalne.

OKULISTA

Czym się kierować, wybierając okulary przeciwsłoneczne dla siebie i dziecka?



Profesor Marta Misiuk-Hojło
Kierownik
Katedry i Kliniki
Okulistyki
Uniwersytetu
Medycznego we
Wrocławiu

Poziom ochrony przeciwsłonecznej oczu przez soczewkę okularową, zarówno dla dzieci, jak i dorosłych, określa współczynnik E-SPF (Eye-Sun Protection Factor). Im wyższa jego wartość, tym wyższy poziom ochrony przed szkodliwym UV. Trzeba też pamiętać o tym, że ciemne tęczówki, zawierające więcej melaniny, lepiej chronią siatkówkę oka niż tęczówki jasne. Tęczówka spełnia w oku bardzo ważną funkcję ochronną, działa jak przesłona i redukuje natężenie padającego na siatkówkę światła widzialnego, w tym promieni UV. W tęczówce znajduje się barwnik – melanina. Im jest go więcej, tym lepsza ochrona oka. Dlatego właśnie ciemne tęczówki, zawierające więcej melaniny, lepiej chronią siatkówkę oka niż tęczówki jasne, więc w takim przypadku E-SPF wybieranych okularów może być nieco niższe.

Warto pamiętać o tym, że oczy dzieci są bardziej narażone na szkodliwy wpływ promieniowania UV, ponieważ mają bardziej przezierną soczewkę, przez którą przechodzi więcej światła słonecznego niż przez mniej przezierną lub nawet zmienioną zaćmowo soczewkę ludzi dorosłych. Można więc dobrać im okulary o wyższym współczynniku E-SPF.

DIETETYK

Czy dieta paleo jest bezpieczna dla zdrowia?



Monika Dziemidowicz
Poradnia dietetyczna ekoDiETETYK

Dieta bazuje na świeżym mięsie, nabiale i warzywach. Od wielu już lat diety wysokobiałkowe (wcześniej dieta Dukana, obecnie paleo) cieszą się dużą popularnością. Osoby, które się odchudzają, mogą szybko zauważyć spadek masy ciała. Niestety, żadna dieta, która pozbawia organizm podstawowych składników odżywczych (tj. węglowodanów), nie jest bezpieczna dla zdrowia. Do wszystkich procesów metabolicznych, nawet do prawidłowego spalania tkanki tłuszczowej, potrzebna jest glukoza, uwalniana z wę-

glowodanów złożonych (tj. kaszy, ryżu, zbóż). Kolejną istotną kwestią jest to, że daje nam ona nadmiar białka zwierzęcego. W diecie zdrowego człowieka ilość białka zwierzęcego nie powinna przekraczać 0,5 g na 1 kg masy ciała. Diety wysokobiałkowe znacznie przekraczają te normy. A to mocno zakwasza organizm, który staje się bardziej podatny na choroby i infekcje. Nadmiar metabolitów pochodzących z rozpadu białek mocno obciąża organy detoksykujące, tj. wątrobę, nerki, a także limfę. Nadmiar tych związków może odkładać się w tkankach miękkich, takich jak tkanka tłuszczowa czy stawy.

Bądź asertywna!

Twoim podstawowym prawem jest bycie sobą. Musisz odkryć to, kim jesteś, i żyć zgodnie z dyrektywami Twojego wnętrza, nie otoczenia.

Stanowcze i bezpośrednio wyrażanie swoich uczuć, postaw, opinii albo pragnień wobec innej osoby w sposób, który respektuje uczucia, postawy, opinie i pragnienia drugiej osoby, to właśnie zachowanie asertywne. Naucz się umiejętności wyrażania siebie bez naruszania praw innych osób. Zachowanie asertywne jest przeciwieństwem zachowania biernego, manipulacyjnego albo agresywnego.

Dlaczego zaniedbujesz siebie

Czy zawsze zdajesz sobie sprawę z tego, że podstawowym prawem człowieka jest prawo do bycia sobą? Możesz dysponować swoją energią, czasem, rzeczami w Twoim otoczeniu i osobistymi sprawami zgodnie z własną wolą. To jest Twoje terytorium, do którego masz prawo – możesz i powinnaś go bronić w razie potrzeby.

Dlaczego jednak to dbanie o siebie bywa trudne? Przede wszystkim dlatego, że nikt nie przyzwyczajają nas do tego, że

mamy prawa. Już jako dzieci słyszemy, co powinniśmy, co musimy, co jest konieczne, a nie to, że coś możemy, że mamy prawo wyboru. Rodzice często nie pozwalali nam na wyrażanie siebie: odczuwanie złości, niezadowolenia, smutku. Gdy nie potrafili albo nie chcieli konfrontacji z tego typu emocjami, łatwiej było im nas pacyfikować i dążyć do zaprzeczenia naszym uczuciom oraz narzucenia za wszelką cenę ich woli. Efekty takiej tresury odciągają się piętnem na dorosłym życiu, a efekt tego jest taki, że jesteśmy skłonni raczej dbać o innych niż o siebie.

Szacunek do siebie to podstawa

Nie żyjemy w społecznej pustce, bo otaczają nas inni ludzie. Prawo do bycia sobą powinno się realizować z równą łatwością, kiedy jesteśmy w relacjach, jak i wtedy, kiedy decydujemy tylko o sobie. Odmawiając sobie prawa do bycia sobą w relacjach, tracimy coś ważnego – szacunek do siebie. To właśnie na sza-

cunku oparta jest postawa asertywna. Może bowiem się zdarzyć, że potrafisz wyrażać swoje uczucia, oczekiwania i domagać się poszanowania swojego prawa w określonych sytuacjach, natomiast gdy jesteś w relacji z inną osobą, nagle tracisz zdolność do bronięcia swoich praw i szacunek do siebie znika. Dlaczego tak się dzieje? Często robimy to, czego wcale nie chcemy, dlatego że odmawianie wywołuje w nas przykre uczucia, takie jak złość albo smutek. Możesz też obawiać się, że odmowa spowoduje wybuch pretensji. W efekcie możesz zacząć się obwiniać, mieć poczucie krzywdy oraz poczucie ciągłego naruszania Twojego psychologicznego terytorium. Często samo powiedzenie „nie” potrafi wywołać tak duże napięcie, że zrobisz wszystko, żeby uniknąć tego dyskomfortu. Konsekwencją takiego zachowania będzie narastająca niechęć i wrogość wobec osoby, która nakłania Cię do tego, czego w gruncie rzeczy nie chcesz. To pogarsza relację i prowadzi do prezentowania zafalszowanego obrazu siebie. Postawa asertywna opiera się między innymi na umiejętności mówienia „nie” oraz wzięcia odpowiedzialności za siebie i swoje granice. Z początku możesz mieć trudności z praktycznym realizowaniem postawy asertywnej, ale wiedz, że jest to możliwe do wykonania i zależy tylko od Ciebie.

Jak asertywnie odmawiać?

Asertywna odmowa powinna zawierać trzy elementy:
– słowo „nie” powinno się znaleźć na początku wypowiedzi,

– wypowiedź powinna określać to, czego nie chcemy wykonać,
– wypowiedź powinna zawierać krótkie i prawdziwe uzasadnienie odmowy.

Słowa typu „nie mogę”, „muszę” to typowe zwroty antyasertywne, dlatego trzeba ich unikać. Jeśli nasza jednorazowa odmowa jest niewystarczająca, to dobrą strategią jest wykorzystanie metody „zdarłej płyty”. W metodzie tej korzystamy z dwóch elementów: słowa klucza, czyli „nie”, np. „nie, nie zrobię tego dla Ciebie...” oraz parafrazy, czyli odniesienia się do tego, co mówi nasz rozmówca, np. „rozumiem, że to ważna sprawa, ale nie zrobię tego dla Ciebie”.

Pamiętaj o tym, że masz prawo do robienia tego, co chcesz, jeśli tylko nie rani to innych osób. Masz również prawo odmawiać. Dzięki zdrowemu egoizmowi – asertywności – masz szansę być bliżej siebie i budować trwałe i głębokie relacje z innymi ludźmi.

Masz prawo dać sobie prawo!

Jak radzić sobie z krytyką?

Krytykę łatwiej znieść, jeśli zastosujesz się do kilku technik:

- **demaskowanie aluzji** – polega na zmuszeniu rozmówcy do wypowiedzenia krytycznej uwagi wprost, np. „co masz na myśli mówiąc...”
- **uprzedzenie krytyki** – jest sposobem na rozładowanie rosnącego napięcia przy pomocy uprzedzenia ataku, np. „myślisz, że źle to robię...”
- **zamiana oceny na opinię** – potraktowanie oceny jako cudzej opinii na nasz temat, a nie całościowej prawdy, np. „zgadzam się z Twoją opinią, podobnie myślę o sobie...”
- **zamglenie** – miękkie przerwianie trudnego tematu poprzez dopusz-

czenie, że w wypowiedzi rozmówcy jest ziarno prawdy, co prowadzi do zniechęcenia rozmówcy albo powiedzenia przez niego wprost, o co chodzi, np. „uważam, że masz częściową rację, mówiąc o mojej dokładności...”

■ **poszukiwanie krytyki** – przejście od bolesnych ogólników do konkretnych informacji, np. „co dokładnie masz na myśli, mówiąc, że...”

■ **uznanie krytyki za niesłuszną** – np. „nie, nie zgadzam się z Twoją opinią, myślę o sobie inaczej”



EKSPERT → PSYCHOLOG

Krzysztof Śliwiński – psycholog, psychometra, trener i popularyzator psychologii. Prowadzi warsztaty rozwoju osobistego

Staram się nie marnować czasu

Z Marią Sadowską – wokalistką i reżyserką filmową – rozmawia Katarzyna Chrzanowska.

Co Panią pasjonuje najbardziej w pracy jurora „The voice of Poland”?

Najbardziej lubię uczestników oraz pracę z nimi i obserwowanie tego, jak się rozwijają. To jest

sprawą jest to, by mieli własny repertuar. Muszą nad tym pracować. Nie może się to ograniczyć do marzycielstwa.

A o czym Pani marzy najbardziej?

Och, mam tyle marzeń, ale wiele z nich już się spełniło, głównie tych muzycznych. Marzyłam o nagraniu takiej płyty, jaką jest „Jazz na ulicach”, i o duecie z Ulą Dudziak – i spełniło się. Teraz moim cichym marzeniem jest to, by mieć więcej czasu. Przed ciężką dużo podróżowałam po świecie. Teraz też bardzo chciałabym wyjechać na dłużej, żeby się zregenerować. Ale z dzieckiem jest już inaczej. Czekam aż podrośnie na tyle, żeby móc wyjechać w nieznaną, z plecakiem, tylko z takim planem, żeby się dobrze bawić, mieć oczy szeroko otwarte i rozszerzać horyzonty.

Jak pani godzi życie zawodowe z rodzinnym?

Jakoś mi się to udaje, bo mam wielkie wsparcie w rodzinie. Jestem ogromną szczęściarą, rodzice, teściowie i mój partner przejmują mnóstwo obowiązków. Nie poradziłabym sobie również bez moich współpracowników. Mam teraz intensywny czas. Dobra organizacja pracy, dobrze zrobiony grafik to podstawa. Staram się nie marnować czasu na byle co.

Ostatnio było głośno o „The Voice of Poland” z powodu Kasi Markiewicz. Widać w programie jest jak w życiu – zdarzają się smutne historie. Jak Pani sobie radzi z emocjami i stresem?

Kasia była w moim wieku, dla mnie to jest wciąż nie do pojęcia. Wszyscy to ciężko przeżyliśmy, ale w ostatecznym rozrachunku uważam, że to było potrzebne, że dostaliśmy od Kaśki pewien

prezent-przesłanie. Pokazała nam, że do końca trzeba walczyć, do końca spełniać swoje marzenia. Przyszła do nas, można powiedzieć, ostatkiem sił. A my nie wiedzieliśmy o tym. Kasia bardzo ładnie wyglądała, trudno było uwierzyć, gdy mówiła, że nie ma już nadziei.

Jest Pani ambasadorką akcji „Niewykluczone”, a uczestnicy „The voice of Poland” uświetnili występami galę podsumowującą akcją społeczną „Rak. To się leczy!”. Można powiedzieć, że Kasia odegrała ważną rolę...

Pojawiła się u nas nie tylko po to, żeby spełnić swoje marzenia, ale również z misją, by uświadomić kobietom, że muszą się badać. Ona naprawdę dała nam do myślenia. Ja od razu poszłam zrobić wszystkie badania, chociaż od dawna nie mogłam znaleźć na to czasu. To dla nas wszystkich lekcja, żeby pilnować bliskich.

W jaki jeszcze sposób dba Pani o siebie?

Chciałbym mieć na to więcej czasu... Lubię się ruszać, nie wyobrażam sobie bez tego życia, biegam, jeżdżę na rolkach, robię gimnastykę w domu, ćwiczę brzuszki. Gdy byłam w ciąży, zaczęłam zwracać uwagę na to, co jem, i to już mi zostało. Pół roku temu przeszłam na wegetarianizm. Teraz jem mięso tylko od przypadku do przypadku, ograni-

czyłam też produkty mleczne i gluten. Doceniłam to, jak dużo daje dieta: schudłam, mam lepsze samopoczucie, poprawił się wygląd mojej skóry. Czuję się świetnie i na pewno nie wrócę do dawnego trybu życia.

Czy ma Pani sposób na zachowanie młodego, zdrowego wyglądu?

Stosuję zabiegi nawilżające i wierzę w to, że bardzo pomaga peeling. Bezcenne są masaże twarzy, robię je codziennie, wpoiliła mi to mama.

Kiedy postanowiła Pani zająć się filmem?

Gdy jako dziecko pracowałam w programach telewizyjnych, trafiłam na fajnego reżysera. Przychodziłam do niego z rozpisanyymi pomysłami. On mnie traktował bardzo poważnie, więc realizowałam je z jego pomocą. Jako nastolatka wszędzie chodziłam z kamerą.

Muzyka i film są sobie bardzo bliskie. Chcę, żeby moje filmy były społecznie zaangażowane, żeby dotyczyły konkretnych spraw, bolączek. Są formą mojej ostrej wypowiedzi na temat otaczającej nas rzeczywistości. Jednak zatęskniłam za beztroską, za czystą sztuką, która nie jest obciążona misją społeczną. Chcę robić muzykę z pozytywnym przesłaniem. Taka właśnie jest najnowsza płyta „Jazz na ulicach”.



wspaniałe uczucie, gdy widzi się, że rady nie poszły w las, że padły na żyzną glebę.

Powtarzam wszystkim swoim uczestnikom, że muszą marzyć, ale na marzeniach nie może się skończyć, że muszą przede wszystkim działać. Staram się im pokazać, jak te marzenia przekuć w rzeczywistość. Niektórym się wydaje, że gdy wchodzić do programu, otwierają się przed nimi drzwi do kariery. Tymczasem wygrywają ci, którzy są pracowici i nie ograniczają się do mówienia. My – trenerzy – nie zrobimy za nich podstawowej rzeczy – nie powiemy im, kim są i nie wymyślimy, kim mają być. Możemy tylko doradzić. Podstawową

sama o sobie

Dbam o swoje zdrowie, ale...

Za mało śpię.

Sposób na dobry początek dnia – Słuchanie muzyki i taniec

podczas robienia śniadania.

Niezapomniane wakacje – Na wsi na Suwalszczyźnie. Uwielbiam polską wieś – świeże powietrze, ryby prosto z jeziora, warzywa z działek... Nie ma nic lepszego dla zdrowia!

Pamiętka z podróży – Kiedyś kupowałam maski, poduszki, mnóstwo pamiętek. Teraz nie mam już natury zbieracza.

Moje danie popisowe – Pierogi z kapustą i grzybami. Dawne dania popisowe były z mięsem, także teraz muszę popracować nad nowymi. Jestem świątecznym kucharzem.



Z serca dla serca



Fundacja Śląskiego Centrum Chorób Serca, we współpracy z zaprzyjaźnionymi instytucjami, zorganizowała X Jubileuszowy Zjazd Dzieci i Młodzieży po Przeszczepie Serca. Odbył się on

11-13.04.2014 r. w Zduńskiej Woli. Uczestnikom przez cały czas towarzyszyły liczne atrakcje i bezstresowa zabawa. Kulminacyjnym momentem było sobotnie spotkanie, podczas którego wspomniano dziesięcioletnią tradycję zjazdów, dziękowano sponsorom i organizatorom. Uroczystość uświetniły: występ wokalistki – Magdy Wasyluk oraz iluzjonista – Macieja Pola, a także sztuczne ognie oraz tort w kształcie serca. Pomysłodawcą zjazdu był zmarły w zeszłym roku Adam Strzebiecki. Wzięli w nim udział zarówno stali bywalcy, jak i nowi uczestnicy. (ac)

Niepełnosprawni mistrzowie sportu

Znamy już zwycięzców internetowego Plebiscytu 40-lecia na 10 Najwybitniejszych Sportowców z Niepełnosprawnością! Statuetki Sedeka przyznano 10 osobom: Waldemarowi Kikolskiemu, Małgorzacie Olejnik (Chmiel), Krystynie Owczarczyk, Mirosławowi Owczarkowi, Natalii Partyce, Dariuszowi Penderowi, Katarzynie Rogowiec, Jerzemu Szlęzakowi, Krzysztofowi Ślęzce, Ryszardowi Tomaszewskiemu. Medale PER ASPERA AD ASTRA otrzymało 30 finalistów. Działalność fundacji Sedeka jest skupiona na ważnych i użytecznych społecznie kwestiach, m.in. wspieraniu niepełnosprawnych, aktywizacji zawodowej i pomocy w trudnych sytuacjach życiowych. (ac)



Rusz z pomocą na Avon Walk

Odpowiednia profilaktyka i wczesne wykrycie niepokojących zmian to klucz do wygrania walki z rakiem piersi. Aby szerzyć tę wiedzę wśród kobiet, 7 czerwca odbędzie się 17. edycja Marszu Różowej Wstążki, zorganizowanego przez firmę Avon przy wsparciu Stowarzyszenia Amazonki Warszawa-Centrum. Marsz wystartuje o godz. 12 spod kolumny Zygmunta i przejdzie ulicami Warszawy. Istotna jest ilość uczestników, która przełoży się na liczbę badań USG piersi sponsorowanych przez Avon. Aby dodatkowo zachęcić do zaangażowania się w marsz, na mecie przewidziano liczne atrakcje, m.in. koncerty, spotkania z gwiazdami, możliwość skorzystania ze strefy piękna, a także z badań USG, mammograficznych oraz konsultacji lekarskich. (ac)



Wizyta duńskiej księżnej

W Warszawie gościła Jej Wysokość Księżna Danii Mary Elisabeth. Pierwszego dnia wizyty w Galerii Plac Unii Lubelskiej JKW Mary Elisabeth, przecinając wstęgę, otworzyła wystawę firm duńskich, która trwała przez kolejne dwa tygodnie. W tym czasie można było tam skorzystać z bezpłatnych badań ultrasonograficznych skóry i konsultacji specjalistów Derm-Service. Celem wizyty było ożywienie i pogłębienie relacji między Polską a Danią, a także promocja innowacyjnych duńskich rozwiązań technologicznych. Współorganizatorem uroczystości z udziałem księżnej była firma Derm-Service Pologne, polski przedstawiciel duńskiej marki Beauté Pacifique. (ac)



W lipcu

Sekrety relaksacji

Na każdym kroku czyha na nas stres. Trudno się na niego uodpornić. Często nie odczuwamy go bezpośrednio, ale kumuluje się w ciele i psychice. To sprawia, że nagle pojawiają się problemy z koncentracją, bezsenność, bóle barków i głowy, kołatanie serca... W nocy nie potrafimy wypocząć, a zmęczenie staramy się odegnąć kawą i szybkim tempem narzucanym sobie od samego rana. Dowiedz się, jak osłabić skutki stresu.

Hydrolaty – dobro z natury

Chociaż z każdej strony atakują nas reklamy nowych kosmetyków, a drogerijne półki uginają się od różnorodnych produktów, wiele z nas z chęcią sięga po te

PRZECZYTAJ
W NASTĘPNYM
NUMERZE

z natury. Dowiedz się, czym są hydrolaty, jak wpływają na cerę i jak dobrać wodę kwiatową odpowiednią do Twoich potrzeb.

Uchroń się przed grzybicą stóp

Łąto sprzyja infekcjom – chodzimy boso po plaży, kąpiemy się w morzu, korzystamy z basenu. To sprzyja zakażeniom. Najważniejsza jest właściwa higiena i pielęgnacja. Zarazić się jest bardzo łatwo, ale wyleczyć niezwykle trudno. Sprawdź, co robić, by grzybica stóp nie była niechcianą pamiątką z wakacji.

Przeciw osteoporozie

Osteoporoza to najczęściej występujące schorzenie kości. Choroba jest już zaliczana do cywilizacyjnych, więc warto wiedzieć o niej jak najwięcej. W kolejnym numerze przeczytasz m.in. o tym, że zbawienny wpływ na gęstość kości mają suszone śliwki.



Aby stać się dorosłym, najpierw trzeba być dzieckiem



SOS WIOSKI
DZIECIĘCE

Ania, 1984



Ania, 2014



Od 30 lat dajemy porzuconym i osieroconym dzieciom szczęśliwe dzieciństwo.

Twoje 30 zł może podarować im lepszą przyszłość.

Nasz numer konta: 07 1240 6247 1111 0000 4975 0683

Wejdź na www.wioskisos.org i poznaj historie naszych podopiecznych takich jak Ania.

Patroni medialni:

