

# Żyj zdrowo i aktywnie

PRZEWODNIK PO ZDROWYM STYLU ŻYCIA



9 771731 745034 0 1

lipiec 2014 (nr 7/186)

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

## Bezpieczna na wakacjach

- znajdź antidotum na klątwę faraona
- nie daj się chorobie lokomocyjnej
- nie lekceważ owadów
- zapobiegaj kontuzjom

**suszone śliwki**  
na gęstość kości

**PRAWDY I MITY**

kremy przeciw zmarszczkom

**Pływanie**  
wybierz styl dla siebie

**Psycholog radzi**  
**OPANUJ SZTUKĘ RELAKSACJI**

**PRZEJDŹ**  
**NA LETNIĄ DIETĘ**

**MOC**  
**SOKÓW**  
**Z WARZYW**

WYBIERAMY DLA CIEBIE  
**PŁYNY**  
**DO HIGIENY INTYMNEJ**

STRONY 22-23

**hydrolaty**  
w codziennej pielęgnacji skóry i włosów



## Szukaj rozwiązań problemów zdrowotnych... **na łące**

Nie zawsze zdajemy sobie sprawę z tego, ile dobra jest wokół nas. Latem zamiast do sklepu czy apteki warto udać się na pobliską łąkę, gdzie możemy znaleźć zioła, znane z dobroczynnych właściwości. Kwitnący na biało lub różowo krwawnik pomoże na dolegliwości żołądkowo-jelitowe, herbatki ze skrzypu i pokrzywy mają korzystny wpływ na włosy i paznokcie, rumianek działa kojąco na układ nerwowy, babka lancetowata hamuje krwawienia drobnych ranek, a napar z bratka pomoże w stanach zapalnych dróg moczowych. (ac)



## Bądź **gładka** i **piękna** na urlopie

Aby podczas wyjazdu czuć się dobrze i komfortowo, na kilka dni przed planowaną podróżą zrób depilację. Ewentualne podrażnienia muszą mieć czas na to, żeby się zagoiły. Aby efekt był długotrwały, zdecyduj się na wosk lub depilator. Jeżeli masz jasne brwi, kilka dni przed podróżą wykonaj hennę, by nadmiar barwnika zdążył się zmyć. Aby uniknąć nieprzyjemnych niespodzianek, idź do sprawdzonego gabinetu kosmetycznego. Eksperymenty zostaw na inny czas. (ac)



## Rozjaśniaj **włosy** naturalnymi metodami

Jeśli masz jasne włosy, ale dążysz do jeszcze jaśniejszego blondu, możesz skorzystać z naturalnych metod rozjaśniania. Wyciśnij sok z cytryny i na godzinę przed myciem nałóż na włosy. Stosuj tę metodę dwa razy w tygodniu, a już po miesiącu zauważysz efekty w postaci jasnych refleksów. Aby wzmocnić działanie soku, wystawiaj się na działanie słońca. Pamiętaj jednak, że cytryna może wysuszać włosy, stosuj więc nawilżającą odżywkę. (ac)



## Bezpiecznie korzystaj z **kąpieli**

Po długotrwałym opalaniu na plaży pojawia się nieodparta chęć ochłodzenia rozgrzanego ciała. Pamiętaj jednak, że wskakiwanie do chłodnej wody, gdy ciało jest rozgrzane, to zły pomysł. Grozi szokiem termicznym i omdleniem. Gdy po opalaniu chcemy wejść do wody, należy stopniowo zanurzać kolejne części ciała. W ten sposób organizm lepiej zniesie zmianę temperatury i nie zareaguje gwałtownie. (ac)

## Pamiętaj o okularach przeciwsłonecznych

Okulary to nie tylko ozdoba, ale również istotny element ochrony przed szkodliwym działaniem promieniowania słonecznego. Zwykle kupujemy je, biorąc pod uwagę jedynie ich kształt i to, jak w nich wyglądamy. Tymczasem przy wyborze powinniśmy kierować się przede wszystkim obecnością filtra. Najlepszą ochronę oczu zapewni filtr 400 UV. Polaryzacja w okularach przeciwsłonecznych likwiduje odbłaski i odbicia światła. Podnosi to bezpieczeństwo, np. podczas jazdy samochodem. (ac)





**Redaktor prowadząca:** Katarzyna Chrzanowska

**Zespół:** Anna Czyżewska, Marta Ignaczak, Małgorzata Sieradzka-Krusińska

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

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

**Oktadka:** 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:**



# Twój czas jest cenny!



Wakacje – to słowo budzi tylko pozytywne skojarzenia. Jednak aby podczas nich świetnie się bawić, a później je dobrze wspominać, trzeba włożyć w to dużo energii i zadbać o najdrobniejsze szczegóły. Zaplanuj wyjazd wcześniej, zanim weźmiesz wolne. Nic dwa razy się nie zdarza, zwłaszcza tegoroczny urlop.

To Ty decydujesz o tym, gdzie jesteś i będziesz. Musisz więc wiedzieć, czego chcesz i wybrać to, co jest dla Ciebie najlepsze. Może właśnie w to lato udasz się w podróż swojego życia, by później określić kolejne turystyczne marzenie?

Wizja podróży jest ekscytująca, ale gdy nadchodzi moment organizacji, często stajemy się rozdrażnione. Dochodzi do konfliktów z bliskimi i to, co miało nas cieszyć, zaczyna być udrętką. Nie dopuść do takich sytuacji – weź pod uwagę to, że przedwyjazdowe napięcie jest bardzo powszechnym zjawiskiem. Nie rób więc problemu z tego, że się pojawiło. Nie twórz kolejnych napięć. Spróbuj się zrelaksować i tym razem nie ulegaj okolicznościom. Pamiętaj również o tym, co właściwie jest najważniejsze – na wakacjach i podczas podróży musisz być zdrowa. To podstawowy warunek. W tym numerze radzimy, jak zapobiegać chorobom podróżnym i jak postępować, gdy już wystąpią.

Życzyć wspaniałych widoków i słońca – nie tylko na wakacje, ale ogólnie – na przyszłość. Odpoczywaj zdrowo i aktywnie, a także zadbaj o to, by po powrocie nie zabrakło Ci nigdy czasu na ruch i relaks.

*Katarzyna Chrzanowska*  
redaktor prowadząca

## W numerze...

### W lipcu: bezpieczna na wakacjach



**5** Spokojna głowa na urlopie  
Gdy nadchodzi długo wyczekiwany wypoczynek, często okazuje się, że przygotowania do wyjazdu odbierają nam całą radość z nadchodzącej podróży.

**7** Nie choruj w podróży  
Dowiedz się, co może Cię spotkać podczas wakacyjnych wycieczek, i jak możesz uniknąć przykrych niespodzianek.

**10** Uwaga na owady  
Nie ma chyba nic bardziej irytującego niż odgłosy krążących insektów. Nie zawsze udaje nam się uniknąć ukąszeń, a te, niestety, bywają dla nas groźne.

### Zdrowie

**13** Suszone śliwki na gęstość kości  
Włącz je do swojej diety, jeśli chcesz wzmocnić swoje kości i uniknąć osteoporozy.

### Dietetyka

**14** Przejdź na letnią dietę  
Czas letnich upałów jest dla nas męczący. Podpowiadamy, co jeść, by ochładzać się od wewnątrz.

**15** Wybieraj zdrowe przekąski  
Jedną z przyczyn tycia jest podjadanie między posiłkami. Wybieraj przekąski, które będą wspierać Twoje zdrowie.

**16** Moc soków warzywnych  
Są mniej popularne niż soki owocowe, choć ich spożywanie daje więcej korzyści zdrowotnych. Powinny stać się elementem codziennej diety.

### Uroda

**18** Oczyszczaj twarz hydrolatami  
Poznaj właściwości naturalnych wód roślinnych.

### Rozmowa

**26** W pojedynkę byłoby ciężko  
Z Magdą Steczkowską – wokalistką – rozmawia Katarzyna Chrzanowska.





## Zapaleniom pęcherza można zapobiegać

O sposobach zmniejszania dolegliwości i profilaktyce rozmawiamy z urologiem, doktorem Bartoszem Dybowskiem.

### Dlaczego zapalenie pęcherza moczowego jest tak częstym schorzeniem, zwłaszcza u kobiet?

Ma ono podłoże bakteryjne i rzeczywiście u mężczyzn zdarza się bardzo rzadko. Wynika to z różnic anatomicznych. Chodzi głównie o długość cewki moczowej. U kobiet ma ona zaledwie ok. 3 cm, więc dostęp bakterii do pęcherza jest ułatwiony.

Infekcje układu moczowego są w większości przypadków związane z nadkażaniem własną florą bakteryjną. Jest to zwykle flora jelitowa, bytująca w okolicach krocza, a czasami bakterie skórne.

### Niektóre kobiety zmagają się z zapaleniem pęcherza moczowego regularnie. Od czego zależy częstota nawrotów?

Rzeczywiście, jest grupa kobiet, które mają z tym problem. Jeżeli infekcja występuje częściej niż dwa razy w roku, mówimy o nawracającym zakażeniu. Czynnikiem może być kilka. Jednym z nich są skłonności genetyczne. U niektórych osób bakterie łatwiej przylegają do nabłonka dróg moczowych i trudniej jest je wypłukać ze stru-

mieniem moczu. U innych mechanizmy zapobiegające temu przyleganiu działają lepiej.

Do pozostałych przyczyn zaliczyć można m.in. niewłaściwą higienę bądź też przebieg antybiotykoterapii. Leczenie antybiotykami innych zakażeń może powodować zaburzenie flory bakteryjnej w pochwie i prowadzić również do infekcji dróg moczowych.

W prawidłowych warunkach w pochwie znajdują się pałeczki kwasu mlekowego, które chronią przed patogenami. Po zastosowaniu antybiotyków te pałeczki giną i ich miejsce zajmują bakterie z przewodu pokarmowego, które najpierw kolonizują okolice pochwy, a następnie, w sprzyjających warunkach, przenoszą się do cewki moczowej i pęcherza.

### Czy takim nawrotom można zapobiegać?

Na uwarunkowania genetyczne wpływu nie mamy. Ważna jest oczywiście higiena, jednak stosowanie płukanek czy roztworów antybakteryjnych niekoniecznie prowadzi do poprawy sytuacji. Warto pamiętać, że bakterie bardzo często przenoszą się z pochwy do pęcherza w czasie stosunku płciowego. Dlatego tak ważne jest właściwe zachowanie zaraz po nim. Należy przede wszystkim dbać o opróżnienie pęcherza bezpośrednio po stosunku – to najprostszy sposób na pozbycie się bakterii. Natomiast jeśli kilka dni później pojawią się upławy lub podrażnienie pochwy, trzeba sięgnąć po preparaty łagodzące, przywracające pochwie właściwą wydzielinę i florę

bakteryjną. W aptekach dostępne są globulki, tampony, żele, pigułki dopochwowe o takim działaniu. Można je kupić bez recepty, jednak to lekarz najlepiej doradzi, które preparaty i w jaki sposób należy stosować.

Jeśli chodzi o antybiotykoterapię, to po jej zakończeniu powinno się zadbać o odbudowanie flory bakteryjnej w pochwie, stosując tampony lub globulki zawierające pałeczki kwasu mlekowego. Są również dostępne tabletki probiotyczne – przynoszą efekty po dłuższym okresie stosowania.

### Czy w przypadku zapalenia pęcherza istnieją skuteczne domowe sposoby radzenia sobie z dolegliwościami?

Jeśli mamy do czynienia z objawami ostrymi, sugerowałbym nie stosować domowych metod. Wprawdzie jest to schorzenie, które może ulec samoistnemu wyleczeniu, ale trwa to długo, a dolegliwości są bardzo dokuczliwe. Może to prowadzić również do stałego pobudzenia pęcherza moczowego i utrzymywania się uporczywych dolegliwości długo po wyleczeniu zakażenia. Nieleczone zapalenie pęcherza może spowodować ciężką infekcję nerek. Dlatego np. ogrzewanie pęcherza termoforem nie powinno być wyłączną formą terapii. Zwłaszcza że w aptekach dostępne są preparaty furaginy, stosunkowo skuteczne w leczeniu prostego, niepowikłanego zapalenia pęcherza. Taka terapia jest łatwa, dostępna i nie wymaga wizyty u lekarza. Furagina działa wyłącznie w drogach moczowych, nie ma

wpływu na florę pochwy, nie wymaga więc stosowania probiotyków. Trzeba jedynie pamiętać, by kuracja trwała nie krócej niż 7 dni, inaczej zwiększamy ryzyko nawrotu. Antybiotyki na receptę działają szybciej i leczenie może się skrócić nawet do 3 dni.

### A kiedy wizyta u lekarza jest niezbędna?

Na pewno takim wskazaniem będzie gorączka lub krwimocz, a także dolegliwości utrzymujące się mimo stosowania preparatów dostępnych bez recepty. Konsultacji wymagają również częste nawroty choroby, czyli występujące co miesiąc, dwa.

Gdy nie radzimy sobie z zapobieganiem infekcjom wymienionymi metodami, istnieje również możliwość profilaktyki antybiotykowej, czyli stosowanie małych dawek antybiotyku przewlekłe lub stosowanie antybiotyku natychmiast po wystąpieniu pierwszych objawów. (dm)

### EKSPERT RADZI

- po każdym stosunku płciowym należy zadbać o opróżnienie pęcherza moczowego, aby pozbyć się bakterii
- po przebiegu antybiotykoterapii warto odbudować florę bakteryjną pochwy preparatami z pałeczkami kwasu mlekowego
- przy prostych zapaleniach pęcherza zaleca się stosowanie przez co najmniej 7 dni furaginy



### EKSPERT → UROLOG

Dr n. med. Bartosz Dybowski, specjalista urolog, członek Polskiego i Europejskiego Towarzystwa Urologicznego. Na co dzień pracuje w Szpitalu Enel-Med Zacisze w Warszawie



- » Nie choruj w podróży s. 7
- » Cała i zdrowa na urlopie s. 8
- » Uwaga na owady s. 10

# Spokojna głowa na urlopie

Gdy nadchodzi długo wyczekiwany wypoczynek, często okazuje się, że przygotowania do wyjazdu odbierają nam całą radość z nadchodzącej podróży. Zadbaj o to, aby w tym roku było inaczej!

# w lipcu: bezpieczna na wakacjach

Stres nie jest pierwszym skojarzeniem, jakie budzi się w nas na myśl o wakacjach. Po głębszym zastanowieniu można jednak dojść do wniosku, że towarzyszy nam na każdym etapie, począwszy od przygotowań, przez podróże, na samym wyjeździe kończąc. Żeby móc spokojnie wszystko zorganizować i zaoszczędzić sobie nerwów, zacznij przygotowania odpowiednio wcześniej.

## Pakuj mniej

Pakowanie jest etapem, który zazwyczaj przysparza nam najwięcej stresu. Chcesz być przygotowana na każdą sytuację, więc bierzesz ze sobą mnóstwo rzeczy. Później masz problem z odnalezieniem czegokolwiek w licznych torbach,

a połowa zabranych rzeczy okazuje się niepotrzebna. Wzmaga to również konflikty w rodzinie – mąż irytuje się na widok wypełnionego po brzegi samochodu, a dzieci nie chcą pomagać w czasochłonnych przygotowaniach. Zabranie przepelnionych walizek będzie się na Tobie również po powrocie, gdy będziesz musiała rozpakować bagaże. Czar wspomnień z urlopu znacznie zmaleje lub minie bezpowrotnie przez to, że stopy ubrań, butów i przyborów będziesz układać godzinami, chcąc przywrócić porządek przed wyjazdem. Weź więc ze sobą tylko to, co niezbędne. Ubrania dobierz stosownie do miejsca, w które jedziesz i przewidywanej na ten czas pogody. Wybierasz się nad morze, a synoptycy obiecują upalne dwa tygodnie?

Skup się na lekkich strojach – kilka ciepłych swetrów, zabudowane buty i dwie kurtki z pewnością Ci się nie przydadzą, a zajmą tylko cenne miejsce. Oczywiście zabierz coś na chłodniejsze wieczory i jeden ciepły zestaw na wypadek gorszej aury, ale zachowaj przy tym rozsądek. Jeśli nie zanoś się na to, by pogoda miała Cię rozpieszczać, zrezygnuj z zabrania kilku par kłapek i zakupu dodatkowego stroju kąpielowego czy zwiewnych sukienek, bo możesz nie mieć kiedy ich wykorzystać. Oprócz ubrań ważne są też kosmetyki i przybory toaletowe, leki, podręczny plecak czy torba. Również w tym przypadku staraj się pakować tylko to, co jest niezbędne. W kwestii kosmetyków ogranicz się do tych codziennego użytku, ale nie zapomnij o kremie z filtrem, który jest nieodłącznym elementem wakacyjnego wyposażenia.

## Zaszczep się

Przed wyjazdem do egzotycznych krajów koniecznie poddaj się szczepieniom przeciw chorobom zakaźnym występującym w konkretnych regionach. Odpowiednio wcześniej dowiedz się, jakie szczepienia są zalecane przed wyjazdem do kraju, w którym chcesz spędzić wakacje, i na ile przed planowaną podróżą należy je przeprowadzić. Niektóre szczepionki muszą być wykonywane w seriach, aby dać pożądaną odporność, inne zaczynają być skuteczne dopiero po kilkudziesięciu dniach od zastosowania, dlatego tak ważne jest wczesne zainteresowanie się tą kwestią. Informacje o szczepieniach możesz uzyskać w stacjach sanepidu lub w instytutach medycyny tropikalnej. Przy przekraczaniu granicy egzotycznego kraju należy okazać Międzynarodową Książeczkę Szczepień z aktualnymi informacjami. Znajdujące się w niej wpisy są dowodem na to, że poddałaś się odpowiednim szczepieniom i możesz bezpiecznie udać się za granicę. Ich brak uniemożliwia przejazd i pobyt na terenie kraju, w którym są wymagane.

## Przygotuj dokumenty

Oprócz karty szczepień na urlop musimy wziąć również inne dokumenty. Przygotuj je wcześniej, aby uniknąć stresu w ostatniej chwili, kiedy okazuje się, że czegoś Ci brakuje. Podstawową rzeczą jest dowód osobisty. Nie zapomnij również o legitymacjach dzieci – uprawniając do zniżek, dzięki czemu będziesz mogła nieco zaoszczędzić. Jeśli wyjeżdżasz poza Unię Europejską, pamiętaj o paszporcie. Sprawdź, czy wciąż jest ważny. Bilety lotnicze, kolejowe czy autobusowe kupujemy często znacznie wcześniej, łatwo więc o nich zapomnieć w ferworze przygotowań do wyjazdu. Bardzo ważne są też książeczki zdrowia i dokumenty potwierdzające ubezpieczenie. Jeśli jedziesz własnym samochodem, nie zapomnij prawa jazdy i dowodu rejestracyjnego. Przy okazji sprawdź, czy nie minął termin przeglądu i ubezpieczenia pojazdu – unikniesz niepotrzebnego stresu podczas kontroli drogowej.

## Zadbaj o formę

Jeśli jesteś fanką aktywnego wypoczynku i nie chcesz przeznaczyć urlopu wyłącznie na wygrzewanie i leniwe spacerki, z troską się wcześniej o swoją kondycję fizyczną. Ćwiczenia kardio poprawią Twoją wytrzymałość oraz pracę serca, a trening siłowy wzmocni mięśnie i stawy. Takie przygotowania będą niezwykle pomocne, jeśli planujesz wypoczynek w górach i jesteś nastawiona na długie wędrówki. Będziesz mogła wtedy z radością zaplanować trasy na kolejne dni, bez obawy o to, że ich przebycie może Ci uniemożliwić słaba kondycja. Jeżeli jednak uwielbiasz przebywanie na plaży, a masz zastrzeżenia co do wyglądu swojego ciała, ćwiczenia i zdrowa dieta przed wyjazdem również pomogą Ci dojść do upragnionej formy. Dzięki temu pozbędziesz się kompleksów oraz związanego z nimi stresu i będziesz mogła spokojnie wypocząć. (ac)

## EKSPERT PSYCHOLOG

Wioletta Borkowska, psycholog, psychoterapeuta, specjalista terapii uzależnień, Pracownia Pomocy Psychologicznej „Ku nadziei”



### Jakie biologiczne reakcje zachodzą w organizmie pod wpływem stresu i jak sobie z nim radzić?

Stres powoduje szereg biologicznych reakcji w organizmie, może wywoływać zaburzenia funkcjonowania pewnych narządów lub układów oraz poważne schorzenia. Na początku do krwi wydzielana jest adrenalina i hormon ACTH, co pobudza korę nadnerczy do produkowania kortykoidów. Zwiększa się poziom cukru we krwi, grasicca ulega skurczeniu, podnosi się poziom cholesterolu, pojawiają się owrzodzenia w żołądku i jelitach.

Częste przeżywanie stresów może prowadzić do wyczerpania psychicznego i fizycznego oraz zmniejszenia energii przystosowawczej. **Pojawiają się objawy psychiczne:** skłonność do wybuchów gniewu lub płaczu, poirytowanie, problemy ze snem, nadmierne skupianie się na sprawach wywołujących stres, niemożność rozluźnienia się i odprężenia, zaburzenia trawienia, częste oddawanie moczu, niezasadnione poczucie niepokoju, ciągłe szukanie zajęcia przy osłabionej zdolności do pracy. **Schorzenia związane z nadmiernym przeżywaniem stresu** i nieumiejętnością radzenia sobie z nim to m.in. nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa, zawał, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, cukrzyca, łysienie plackowate.

W radzeniu sobie ze stresem przydatne są różne **techniki relaksacyjne**. Ważna może okazać się zmiana filozofii życiowej, nastawienia do świata i innych ludzi oraz oczekiwań wobec siebie. Stres związany jest często z nadmiernymi ambicjami i perfekcjonizmem. Aby lepiej sobie z nim radzić, konieczny jest **odpowiedni odpoczynek**. Zawsze powinien on być dostosowany do rodzaju wykonywanej pracy zawodowej. Dobrze jest codziennie znaleźć chwilę na odprężenie się, wykonanie np. kilku ćwiczeń oddechowych. Pomocne jest również realizowanie własnych zainteresowań.



# Nie choruj w podróży

Dowiedz się, co może Cię spotkać podczas wakacyjnych wycieczek i jak możesz uniknąć przykrych niespodzianek.

Zmiana klimatu, rozkładu dnia, trybu życia, diety, flory bakteryjnej, problemy z zachowaniem zasad higieny mają bardzo niekorzystny wpływ na zdrowie. Najczęściej zmagamy się wówczas z dolegliwościami ze strony układu pokarmowego.

## Choroba lokomocyjna

To wynik sprzecznych bodźców docierających do mózgu – oczy obserwują zmianę krajobrazu za oknem, a błędnik nie rejestruje zmian w położeniu.

Reaguje natomiast na inne siły po-

wstające w czasie jazdy. Mdłości, zawroty głowy i uczucie zmęczenia w trakcie przemieszczania to objawy dolegliwości, z którą zmagają się średnio co piąta osoba. Choroba ustępuje zazwyczaj tuż po zakończeniu podróży, nie daje powikłań, ale organizm może być wycieńczony. Aby zminimalizować ryzyko pojawienia się przykrych dolegliwości, przed wyjazdem zjedz lekkostrawny posiłek. Nie rezygnuj z jedzenia – uczucie głodu może nasilać nieprzyjemne objawy, z kolei ciężki posiłek obciąża układ pokarmowy.

Unikaj słodkich gazowanych napojów i niezdrowych przekąsek. Jeżeli podróżujesz autobusem lub pociągiem, usiądź przodem do kierunku jazdy, natomiast podczas podróży samochodem poproś, by kierowca unikał wykonywania gwałtownych manewrów. Warto zaopatrzyć się w specjalne środki na chorobę lokomocyjną. Część z nich jest dostępna bez recepty. Pamiętaj jednak, że niektóre tabletki mogą powodować senność, spowolnienie reakcji organizmu, a nawet zaburzenia widzenia. Warto więc skonsultować się z lekarzem. Oprócz preparatów doustnych, dostępne są również opaski na nadgarstki uciskające punkty akupresurowe. Są one wykonane z bawełny lub nylonu, a w każdej znajduje się mały magnes. Mogą być noszone cały dzień, zarówno przez dorosłych, jak i dzieci.

## Kłątwa faraona

Ta enigmatyczna nazwa to określenie biegunki podróżnych – jednej z najczęstszych dolegliwości u podróżujących do krajów tropikalnych, rozwijających się w tych, w których panują złe warunki sanitarne. Do zachorowań najczęściej dochodzi w Indiach

## Wakacje All Inclusive

Jeśli Twój żołądek jest szczególnie wrażliwy i źle znosi zmiany diety, wybierając wakacje, rozważ skorzystanie z opcji All Inclusive. Oferta ta dostępna jest zwykle w dużych ośrodkach turystycznych. W cenę pobytu wliczone jest wtedy wszystko, łącznie z posiłkami, które przygotowywane są głównie z myślą o obcokrajowcach. W takich ośrodkach bardzo restrykcyjnie przestrzega się zasad higieny i zwraca uwagę na to, by lokalne dania nie szkodziły turystom.

i okolicznych państwach, w wielu krajach Afryki, Azji oraz Ameryki Łacińskiej. Biegunka podróżnych to zespół objawów żołądkowo-jelitowych, zazwyczaj powiązany ze schorzeniami układu pokarmowego. Do zakażenia dochodzi przez spożycie zanieczyszczonych pokarmów lub napojów albo w wyniku infekcji bakteryjnej. Dolegliwości zwykle pojawiają się nagle, w ciągu pierwszych dwóch tygodni podróży. Zarażony cierpi na biegunkę, a także ból brzucha, czasem ma gorączkę, nudności i wymiotuje. Objawy mogą pojawić się również po powrocie z wycieczki.

Gdy dopadnie nas biegunka podróżnych, należy dużo pić i stosować specjalne preparaty wzbogacone o glukozę i elektrolity. Dolegliwości biegunkowe można łagodzić przez stosowanie preparatów hamujących perystaltykę jelit. Podczas choroby należy stosować dietę lekkostrawną. W większości przypadków biegunka podróżnych ma charakter łagodny, a jej objawy ustępują samoczynnie w ciągu kilku dni lub nieco szybciej, gdy zastosujemy terapię. Czasem jednak nasilenie dolegliwości zmusza podróżnych do zmiany planów turystycznych.

Aby uniknąć zachorowania, należy przestrzegać zasad higieny i bezpiecznego żywienia w krajach egzotycznych. W wyjątkowych sytuacjach lekarz może zalecić farmakologiczną profilaktykę biegunki.

## Zatrucia pokarmowe

Szybki tryb życia i odwiedzanie wielu nowych miejsc to czynniki, które sprzyjają bagatelizowaniu zasad higieny. Żywnie się „na mieście” i chęć spróbowania nowych potraw sprawiają, że nie myślimy o tym, jak posiłki zostały przygotowane. Wysokie temperatury przyspieszają również proces psucia się produktów.

Zatrucia pokarmowe są zaburzeniami funkcji przewodu pokarmowego, spowodowanymi przez spożycie żywności, w której obecne są żywe drobnoustroje lub ich toksyny. Zatruciu najczęściej towarzyszą wymioty, bóle brzucha i głowy, biegunki oraz wzdęcia. Na początku choroby można zastosować środki hamujące perystaltykę jelit, które złagodzą objawy. Należy przyjmować dużo płynów, gdyż organizm może się odwodnić. Przy zatruciu pokarmowym ważna jest też lekkostrawna dieta. Nie należy rezygnować z jedzenia. (ac)



w lipcu: bezpieczna na wakacjach

# Cała i zdrowa na urlopie

Lato to czas wzmożonej aktywności. Może ona wpłynąć pozytywnie na naszą sprawność, ale też zwiększa ryzyko wystąpienia kontuzji. Wysokie temperatury mogą z kolei przyczynić się do odwodnień i udarów słonecznych.

Niektórym może się wydawać, że aktywności związane z chodzeniem nie wymagają specjalnych przygotowań. Prowadzi to do bagatelizowania kwestii wygodnych i stabilnych butów oraz ostrożnego stąpania podczas pieszych wędrówek. Często nie bierzemy pod uwagę naszych fizycznych możliwości i pokonujemy dystanse, które znacznie nadwężają mięśnie. Słońce również nie zawsze jest dla nas łaskawe. Urazy słoneczne i odwodnienia to częste przypadłości podczas letnich wędrówek.

## Wpływ wysokich temperatur

Chociaż ciepło to jeden z najprzyjemniejszych aspektów lata, długie przebywanie na słońcu może wiązać się z niebezpiecznymi konsekwencjami. Kiedy nasz organizm nie jest w stanie utrzymać stałej temperatury, grozi nam udar cieplny. Może się do niego przyczynić również przebywanie w gorącym, ale wilgotnym miejscu. Objawami udaru są zaczerwienienia, gorąca, sucha skóra. Temperatura ciała jest podwyższona, a tętno i oddech przyspieszone. Pojawiają się również nudności i wymioty, bóle i zawroty głowy. Osobę z udarem należy przeprowadzić do ciemnego i chłodnego miejsca, a na głowę i kark zastosować zimny okład. Koniecznie trzeba wezwać lekarza, gdy chory traci przytomność i pojawiają się u niego drgawki.

Gdy długo przebywamy na słońcu i zbyt mało pijemy, może dojść do odwodnienia. Objawia się ono silnym pragnieniem, bólami i zawrotami głowy, zmniejszonym wydalaniem moczu,

osłabieniem, a nawet omdleniami. Jeśli dojdzie do odwodnienia, chorego trzeba natychmiast ułożyć w zacienionym miejscu, podać mu coś do picia i wezwać pogotowie.

## Kontuzje i wypadki

W okresie wakacyjnym często dochodzi do skręceń, zwichnięć i złamań. Nieostrożne postawienie stopy może spowodować spuchnięcie i ból kostki oraz uniemożliwić chodzenie. Każde skręcenie należy zapo-

biegawczo traktować jak złamanie zamknięte, ponieważ pierwsze objawy są podobne. Aby wykluczyć lub potwierdzić diagnozę, należy zgłosić się do lekarza i wykonać zdjęcie RTG. Jeśli została przebita skóra, od razu zy-

skujemy pewność, że mamy do czynienia ze złamaniem otwartym. Jeśli dojdzie do silnego krwawienia, należy je zatamować przez uciskanie kończyny do chwili przyjazdu karetki. Każde

złe leczone skręcenie niesie za sobą ryzyko powikłań. Zwichnięcie to również bolesny uraz. Dochodzi do wysunięcia lub odzie-

częstą wakacyjną przypadłością aktywnych są naciągnięte ścięgna. Do tego rodzaju urazów dochodzi, gdy zastane mięśnie zostają gwałtownie rozciągnięte. Objawiają się bólem podczas ruchu kończyny. Na bolesne miejsca należy przykładać zimne okłady, a nogę owinąć opaską elastyczną.

W wyniku silnego uderzenia lub upadku na wyciągniętą rękę, może dojść do urazu stawu barkowego. Głowa kości ramiennej wysuwa się wtedy z panewki stawowej. Skutkuje to silnym bólem, ograniczeniem ruchomości barku, obrzękiem, zsinieniem i zniekształceniem stawu. Nie można nastawiać go samemu, w tym celu należy udać się do lekarza, a przedtem zastosować zimny okład.

Groźnym skutkiem upadku może być wstrząśnienie mózgu, które objawia się zaburzeniami pamięci, nudnościami, wymiotami, bólami głowy, poczuciem lęku i dezorientacji, a nawet utratą przytomności. Jeśli podejrzewamy wstrząs mózgu, należy wezwać pogotowie, a choremu zapewnić spokój.

## Drobne urazy

Podczas długich wędrówek czy wspinaczek może dojść również do innych, mniej poważnych obrażeń, np. stłuczeń, które objawiają się siniakami. Ich przyczyną są uderzenia. Zimne kompresy powinny powstrzymać krwawienie tkanki i zmniejszyć obrzęk.

Często mamy do czynienia także ze zranieniami, które możemy podzielić na rozległe otarcia i małe, lecz głębokie rany. Niezależnie od rodzaju, należy je oczyścić, a jeśli towarzyszy im



lenia kości od torebki stawowej, co może prowadzić do uciskania tętnic lub nerwów. Czasami kość sama wra-

ca do naturalnego położenia – wtedy ustawianie jej w stawie nie jest konieczne. Niezależnie od nasilenia bólu, niezbędna jest konsultacja lekarska.



## ZASADY POTTA – JAK UNIERUCHOMIĆ KOŃCZYNĘ

- I – w przypadku uszkodzenia lub podejrzenia uszkodzenia kości długiej należy zastosować unieruchomienie obejmujące uszkodzoną kość oraz dwa sąsiednie stawy
- II – w przypadku uszkodzenia stawu lub jego okolicy, unieruchomienie musi obejmować staw i dwie sąsiednie kości

krwawienie – nakleić plaster. Gdy rana uległa zabrudzeniu, należy wykonać zastrzyk przeciw-tężcowy.

Nasze stopy wskutek wielogodzinnych wędrówek narażone są na tarcia i odparzenia. Sprzyja im noszenie niewygodnych butów i skarpet ze sztucznych włókien. W aptekach dostępne są specjalne plastry, które wspomagają gojenie pęcherzy. Warto je mieć przy sobie podczas wędrówek.

## Przygotuj się do lata

Do wakacyjnych kontuzji zazwyczaj dochodzi nagle i trudno je przewidzieć, możemy jednak zrobić kilka rzeczy, aby zmniejszyć ryzyko urazu. Przede wszystkim przed wyjazdem zadbajmy o naszą kondycję i przygotujmy organizm do wzmożonego wysiłku fizycznego. Jeśli na co dzień prowadzimy siedzący tryb życia i nie uprawiamy sportu, ryzyko, że przytrafi się nam kontuzja, jest dużo większe. Postawmy więc na ćwiczenia równo-

miernie obciążające, które poprawią ogólną wydolność organizmu i kondycję stawów.

Wykorzystajmy ciepłe, wolne dni przed wyjazdem na przejażdżki na rowerze, spacer czy bieganie. Możemy wykonywać ćwiczenia w domu, ale często lepszą motywacją jest wykupienie karnetu na siłownię. Codzienna droga do pracy też może nam pomóc. Szybki marsz to bardzo dobry sposób na poprawę kondycji organizmu.

Przed wyjazdem zaopatrmy się również w odpowiednie obuwie. Jeśli wybieramy się w góry, niech będą to buty trekkingowe, sięgające za kostkę, które usztywnią stopę. Gdy planujemy długie zwiedzanie, wybierzmy takie, które umożliwią komfortowe, kilkogodzinne chodzenie.

Zabierzmy ze sobą opaski elastyczne, plastry, żele łagodzące i środki dezynfekujące, aby móc wstępnie opatrzyć ranę i zabez-

pieczyć naruszone miejsce.

Jeżeli planujesz intensywną aktywność podczas urlopu, warto abyś również wzmocniła się od wewnątrz. Odpowiednia suplementacja może pomóc w skutecznym zapobieganiu obciążeniom i chorobom stawów. Do niedawna szczególnie polecana była glukozamina i chondroityna – organiczne związki chemiczne, które miały przyczynić się do odbudowy chrząstki stawowej. Jednak w opublikowanej w 2010 roku metaanalizie stwierdzono, że związki te nie zmniejszają bólu stawów i nie wpływają na zwięźnienie szpary stawowej. Funkcjonowanie stawów poprawi żelatyna, którą możemy spożywać pod postacią galaretek. Dobroczynne działanie mają również przeciwutleniające i kwasy tłuszczowe omega-3. Aby wzmocnić kości, dobrze jest stosować preparaty bogate w wapń i magnez. (ac)

**Hyalmas®**  
suplement diety  
Kwas hialuronowy i witamina C

1 SASZETKA na dzień

**Ściągnij i więzadła...**

Producent:  
**pharmadiet**  
An **OPKO** Health Company

Blanquers, 85  
17820 Banyoles (Hiszpania)  
26-04759 CAT / 26-03340 GE

Informacji w Polsce udziela:  
**TRB CHEMEDICA**

TRB CHEMEDICA (Poland) Sp. z o.o.  
ul. Wiśniowa 40B lok. 5  
02-520 Warszawa  
biuro@trbchemedica.pl

Każda saszetka zawiera 200 mg kwasu hialuronowego  
Kwas hialuronowy o pochodzeniu biotechnologicznym i masie cząsteczkowej = 1500 kDa

w lipcu: bezpieczna na wakacjach

# Uwaga na owady

Nie ma chyba nic bardziej irytującego niż odgłosy krążących insektów. Nie zawsze udaje nam się unikać ukąszeń, a te, niestety, bywają dla nas groźne.

Miniona zima była dla nas takawa – nie było dużych mrozów. Jednak względne ciepło pomogło przetrwać kleszczom, komarom i innym insektom. Warto dowiedzieć się, co robić, żeby nie dopuścić do ukąszeń, i jak reagować, gdy do nich dojdzie.

## Komary

Są specjalistami od uprzykrzania letniego wypoczynku. Liczne sensory umożliwiają im wyczuwanie w promieniu 100 metrów wydychanego dwutlenku węgla oraz wydzielanego potu. Przyciąga je również wytwarzane przez nas ciepło. Wraz ze śliną insekta do naszego organizmu mogą

przedostać się groźne mikroorganizmy, a wpuszczone przez niego enzymy wywołują zaczerwienienie, obrzęk i swędzenie. Możemy zabezpieczyć się przed atakiem, nosząc odpowiednie stroje – spodnie i luźne bluzy z długimi rękawami. Warto też unikać przebywania w pobliżu zacienionych zbiorników wodnych. Zaopatrmy się również w dobry środek, który skutecznie odstraszy insekty. W oknach założmy siatki, a nad łóżkiem i w drzwiach umieścmy moskitiery. Możemy zakupić też wtyczki elektryczne z płynem odstrasającym. Komary nie lubią zapachu niektórych roślin – geranium, pelargonii, kocimiętki czy

bazylii. Warto hodować je na parapetach i balkonach.

Dokuczliwe swędzenie pobudza nas do drapania, co dodatkowo podrażnia. Zaopatrmy się więc w środek łagodzący. Jeśli planujemy podróż do egzotycznych krajów, również nie lekceważmy komarów, przenoszą bowiem tropikalne choroby: malarię i dengę (Azja, Afryka, Ameryka Południowa i Środkowa), żółtą febrę (niektóre kraje Afryki i Ameryki Południowej), a także wirusowe zapalenie mózgu, filariozę, chikungunya, gorączkę doliny Rif. Przed takim wyjazdem należy się zaszczepić.

## Kleszcze

Pajęczaki te mogą wywołać boreliozę i zapalenie opon mózgowych. Po każdym spacerze dokładnie sprawdzaj swoje ciało, zwłaszcza pachwiny, skórę za uszami, okolice włosów. Staraj się nosić jasne ubrania, na których łatwiej dostrzec insekty. Przed każdym spacerem stosuj preparaty odstrasające. Jeśli kleszcz Cię ukąsił, pod żadnym pozorem nie czyń go nie polewaj ani nie smaruj, bo może wtedy wpuścić do krwi groźne substancje. Najlepiej udaj się do przychodni. Jeśli w ciągu kilku tygodni pojawi się rumień, natychmiast zgłoś się do lekarza. Jeżeli wakacje zamierzasz spędzić w królestwie kleszczy, czyli na Mazurach, Podlasiu lub w Białowieży, możesz zdecydować się na szczepionkę przeciwko zapaleniu opon mózgowych.

## Inne owady

Po użądleniach os, pszczoł, szerszeni i trzmieli, rzadko występują powikłania wymagające interwencji lekarskiej. W społeczeństwie panuje powszechne przekonanie, że każdy atak szerszenia jest za-

grożeniem dla życia człowieka, co nie jest prawdą. Jeśli nie jesteśmy uczulone, jedno użądlenie nie jest bardziej groźne od ataku zwykłej osy. Należy jednak pamiętać, że szerszeń może żądlić wielokrotnie – ludzie zdrowi mogą znieść od 5 do 15 dawek jadu równocześnie. Aby zminimalizować ryzyko użądleń, unikaj przebywania w pobliżu pasiek. Słodycze, napoje i owoce szczelnie pakuj, aby nie wabić owadów. Jeśli jednak dojdzie do ataku, delikatnie wyjmij żądło ze skóry. Nie uciskaj go, bo możesz w ten sposób doprowadzić do opróżnienia zbiorniczka z jadem. Ranę zdezynfekuj i posmaruj specjalnym preparatem. Warto wypić rozpuszczone wapno, które zmniejszy swędzenie i złagodzi objawy. Jeżeli uszkodzony jest alergikiem, użądlenie może być sytuacją zagrażającą jego zdrowiu i życiu. Dla każdego niebezpieczne są użądlenia w język, podniebienie, gardło, przełyk lub w okolice oka. Groźny jest również atak większej liczby owadów. (ac)

## DOMOWE SPOSOBY

### NA UKĄSZENIA

- skropienie miejsca ukąszenia sokiem z cytryny
- przyłożenie kompresu nasączonego roztworem soli z wodą
- natarcie ranki olejkami eukaliptusowym, octem lub spirytusem salicylowym
- posmarowanie pastą do zębów
- przyłożenie kostki lodu

### NA UŻĄDLENIA

- zimny okład
- posmarowanie sokiem z nagietka
- przyłożenie przekrojonej cebuli
- wtrącenie rozpuszczonej aspiryny

**BROS**

**BĄDŹ NIEWIDOCZNY DLA KOMARÓW**

**www.bros.pl**

PEŁN NA KOMARY  
6h

SPRAY NA KOMARY I KLESZCZE  
(DEET 15%)  
8h

CHRONI PRZED KOMARAMI I TROPICALNĄ

Produktów biobójczych należy używać z zachowaniem środków ostrożności. Przed każdym użyciem należy przeczytać etykietę i informacje dotyczące produktu.



## Choroba w kostce lodu

Choroby żołądkowe to zhora wakacyjnych wyjazdów. W egzotycznych krajach Twój żołądek może rozregulować niemal wszystko. Najczęstszą przyczyną zachorowań wśród podróżnych jest zakażona woda i jedzenie. Bakterie mogą kryć się nawet w kostkach lodu serwowanych do drinków. Aby zminimalizować ryzyko wystąpienia przykrych dolegliwości, prosimy o to, by nie dodawano ich do zamawianych napojów, bo nie mamy pewności, czy woda, z której je przygotowano, została oczyszczona. Samo filtrowanie nie zawsze gwarantuje, że woda jest zdatna do spożycia. Najpewniejszą metodą jest jej przegotowanie. (ac)



## Poduszki turystyczne

Jeżeli podróżujesz autokarem lub własnym samochodem, weź pod uwagę to, że spędzisz jakiś czas w jednej pozycji. Co prawda trudno się wyśpać na siedzeniu auta, ale warto pomyśleć o zwiększeniu komfortu. Na rynku są dostępne bardzo ciekawe rozwiązania, na przykład poduszka do spania na szybie. Jest wyposażona w mocne przyssawki, także z pewnością nie wysunie Ci się spod głowy. Możesz ją również przytwierdzić do zagłówka za pomocą gumki.

Aby zapewnić ulgę kręgosłupowi, zabierz w podróż poduszkę idealnie wyprofilowaną pod krzyż. Obydwie poduszki są wykonane z pianki termoaktywnej i można je przytwierdzić do siedzenia za pomocą gumki.

Zadbaj też o odprężenie odcinka szyjnego. Poduszka w kształcie rogala stabilizuje głowę w pozycji siedzącej. Komfortowej w podróży! (kch)



## Niebezpieczeństwa z wód morskich

Podczas pobytu nad morzem uważaj na meduzy. Poparzenia i uszkodzenia skóry powstałe w wyniku kontaktu z niektórymi gatunkami mogą nieść poważne konsekwencje zdrowotne. Oczywiście nie wszystkie gatunki są groźne dla ludzi, jednak warto uważać. Niektóre rany powstałe po kontakcie z nimi wymagają jedynie aplikacji kremu ochronnego lub na poparzenia, ale inne kończą się interwencją lekarską, a nawet hospitalizacją. Nie pływaj w morzu, jeśli wiadomo, że meduzy są w pobliżu lub zostały wyrzucone na brzeg albo zapoznaj się z podręcznikami do biologii i naucz się rozróżniać meduzy groźne i niegroźne. (ac)

## Zagrożenie z lasu

Na amatorów leśnych jagód czyha groźna choroba pasożytnicza – bąblowica, czyli rodzaj tasiemca przenoszonego przez zarażone psy, wilki i lisy. Do ludzkiego organizmu trafia on z leśnymi owocami skażonymi odchodami zwierząt. Następnie przekształca się w larwy, które wraz z krwią trafiają do różnych narządów, na których tworzą torbiele. Choroba jest niezwykle trudna do wykrycia i śmiertelnie groźna. Objawy mogą wystąpić nawet po kilkunastu latach od zakażenia, a jej przebieg jest podobny do rozwoju nowotworu. Dlatego, aby uniknąć zarażenia bąblowicą, zrezygnuj ze spożywania leśnych owoców przed ich umyciem i próbowania „niepewnych” grzybów czubkiem języka. (ac)



## Aromaterapia przeciw kleszczom

Aby zniechęcić insekty chwytny się wielu sposobów, kupujemy różne preparaty, ale one nie zawsze działają. Warto wiedzieć, że kleszcze nie lubią niektórych zapachów, dlatego, aby się przed nimi uchronić, można zastosować olejki eteryczne: cytronelowy, z drzewa herbacianego, tymiankowy, szalwiowy, z trawy cytrynowej, z mięty pieprzowej, ze słodkich migdałów, paczulowy. Przed użyciem należy je rozcieńczyć, mieszając 5 kropli wybranego olejku z 50 ml oleju roślinnego. Jedynie olejek z drzewa herbacianego możemy stosować bezpośrednio na skórę. (ac)

# Chroń się przed **grzybicą**

Zarazić się jest bardzo łatwo, ale wyleczyć niezwykle trudno. Dowiedz się, co robić, by zmniejszyć ryzyko zakażenia na wakacjach.

Wraz z nadejściem wiosny coraz częściej wybiegamy myślami w przyszłość, stęsknieni za słońcem, beztroskim wypoczynkiem na łonie natury czy po prostu zmianą otoczenia. Oprócz przeglądania przewodników turystycznych czy katalogów, warto również poznać sposoby zabezpieczenia się przed niechcianą pamiątką z wakacji – grzybicą stóp.

## Poznaj przeciwnika

Grzybica to wysoce zaraźliwa choroba, wywołana przez mikroskopijne grzyby. Najbardziej rozpowszechnione są grzybice skóry i paznokci, dotykają one blisko 30 proc. populacji. Szczególnie narażoną grupą są sportowcy, ale także osoby z zaburzeniami odporności, z przewlekłymi chorobami (np. cukrzyca) oraz długotrwale stosujące antybiotyki. Jednak prawda jest taka, że grzybicą może się zarazić właściwie każdy, a wakacyjny czas bardzo temu sprzyja.

## Naturalna bariera ochronna

Grzybica przenosi się przez bezpośredni kontakt ze skórą. Jednak nie wystarczy zetknięcie się z grzybem, aby doszło do jej rozwoju. Zdrowie skóry uzależnione jest od prawidłowo działających mechanizmów obronnych, którymi są: płaszcz lipidowy i proces złuszczenia się komórek. Płaszcz lipidowy to rodzaj naturalnej



emulsji, która pokrywa powierzchnię skóry. Złuszczenie się komórek jest procesem, w którym stare komórki są zastępowane nowymi. Jeśli obydwa te mechanizmy funkcjonują bez zarzutu, nie zachorujemy na grzybicę. Problem zaczyna się wówczas, gdy skóra nie potrafi wystarczająco szybko pozbyć się ze swojej powierzchni grzybów razem ze złuszczającymi się komórkami.

## Czynniki ryzyka

Naturalnymi czynnikami zwiększającymi ryzyko infekcji są duża wilgotność i wysoka temperatura. Dlatego na zachorowanie jesteśmy narażeni zwłaszcza latem. Warto więc przestrzegać pewnych podstawowych zasad higieny osobistej, gdy korzystamy z ogólnodostępnych basenów, saun czy siłowni,

ale także w każdym hotelu czy pensjonacie. Przede wszystkim pamiętajmy o korzystaniu z kłapek pod prysznicem czy na basenie. Nie używajmy również czyichś ręczników. Nigdy też nie pożyczajmy obuwia czy nożyczek do paznokci.

Jeśli chodzi o buty, to starajmy się wybierać przewiewne i wykonane z jak najbardziej naturalnych materiałów, aby zapobiec nadmiernemu poceniu się stóp. To samo dotyczy skarpetek – powinny być bawełniane, nigdy syntetyczne. Miejmy na uwadze, że skaleczenia czy otarcia na skórze również sprzyjają zakażeniom. Wybierając buty, zwracajmy uwagę na to, by były wygodne.

## Odpowiednia pielęgnacja

W przypadku pielęgnacji skóry nie jest obojętne, jakich prepara-

tów używamy do mycia i kąpeli. Mydła czy żele oprócz tego, że powinny efektywnie usuwać zanieczyszczenia, nie mogą naruszać płaszcza lipidowego skóry, którego pH wynosi 5,5. Wybieraj więc kosmetyki o takim odczynie pH. Po kąpeli pamiętaj także, aby starannie osuszyć stopy, ze szczególnym uwzględnieniem miejsc pomiędzy palcami – w nich chętnie osiedlają się grzyby.

## Gdy zachorujesz

Gdyby jednak zawiadły Cię wszystkie środki zaradcze i na skórze zauważyłabyś łuszczenie, pęknięcie czy nadżerki, zwłaszcza w przestrzeniach międzypalcowych stóp, a tym zmianom towarzyszyłyby świąd i pieczenie, najprawdopodobniej zaraziłaś się właśnie grzybicą skóry. W przypadku grzybicy paznokci możesz zauważyć rozmaite niepokojące objawy, w tym m.in. zmiany zabarwienia, pogrubienie czy powstanie bruzd. Objawy te powinny skłonić Cię do odwiedzenia dermatologa, który przepisze odpowiedni preparat do stosowania miejscowego lub doustnego. Leczenie grzybicy, zwłaszcza paznokci, nie jest łatwe, a czasami po kilku latach, dochodzi do nawrotu choroby. Pamiętaj więc, że najważniejsza jest jak zawsze profilaktyka i stosowanie sprawdzonych środków zapobiegawczych. (msk)

### POLECAMY DLA ZDROWIA I URODY

#### Otręby probiotyczne na wzmocnienie

Orkiszowe otręby probiotyczne firmy Living Food uzyskane w procesie fermentacji zawierają kultury bakterii probiotycznych, błonnik i antyoksydanty. Wspierają odbudowę flory bakteryjnej jelit, trawienie, perystaltykę jelit i chronią przed infekcjami grzybiczymi. Dostępność: [www.mikroorganizmy.com](http://www.mikroorganizmy.com). Cena 17,80 zł/150 g – na 14 dni



### OBJAWY, KTÓRE MOGĄ SUGEROWAĆ GRZYBICĘ PAZNOKCI

- zmiana koloru paznokcia
- pogrubienie płytki paznokciowej
- bruzdy i zagłębienia na powierzchni paznokcia
- tendencja do łamania się
- odkładanie się warstwy zrogowaciałego naskórka



# Suszone śliwki na gęstość kości

Chcesz wzmocnić swoje kości, aby nie dopuścić do osteoporozy? Włącz do swojej diety suszone śliwki.



Osteoporoza to najpowszechniejsza choroba kości, charakteryzująca się rozrzedzeniem tkanki kostnej. Patologiczne zmniejszanie jej masy prowadzi do zaburzeń w obrębie szkieletu. Ostabienie kości postępuje wraz z wiekiem i nie ma na to lekarstwa. Osteoporoza przez lata stopniowo pozabawia szkielet nagromadzonych w nim zasobów. Dostępne na rynku środki mogą jedynie przyczynić się do spowolnienia tego procesu, ale go nie powstrzymają. Badania naukowe pokazały, że można w naturalny sposób minimalizować ryzyko wystąpienia osteoporozy i łamliwości kości u kobiet po

menopauzie. Dowiedziono, że pozytywny wpływ na gęstość kości mają suszone śliwki.

## Eksperyment naukowy

„Złodziejka kości” dopada ludzi obojga płci, ale statystycznie częściej występuje u kobiet. Ryzyko zachorowania zwiększa się zwłaszcza po 60. roku życia. W ciągu pierwszych 5 lat po menopauzie masa kostna kobiet zmniejsza się o ok. 3-5 proc. rocznie. Naukowcy z Uniwersytetu na Florydzie przeprowadzili badanie, w którym wzięły udział dwie grupy kobiet po menopauzie. Uczest-

niczki pierwszej z nich miały spożywać codziennie 100 g suszonych śliwek. Druga grupa kontrolna z kolei jadła po 100 g suszonych jabłek. Wszystkie panie przyjmowały jednocześnie suplement wapnia oraz witaminę D. Badanie trwało rok. Po upływie tego czasu przebadano wszystkie uczestniczki. Okazało się, że grupa spożywająca śliwki miała znacznie większą gęstość kości łokciowej oraz kręgosłupa w porównaniu do kobiet spożywających jabłka. Według naukowców różnica ta mogła wynikać z powstrzymania tempa resorpcji kości pod wpływem spożywania suszonych śliwek. Pozytywne wyniki badania wpłynęły na zalecenia dotyczące włączania suszonych śliwek do codziennej diety.

## Inne korzystne właściwości

Suszone śliwki to smaczna i bardzo zdrowa przekąska, polecana wszystkim przez gastrologów i dietetyków. O ich wpływie na gęstość kości wiadomo od niedawna, ale inne właściwości zdrowotne znane są już od wielu lat.

Są źródłem potasu, magnezu, miedzi i manganu oraz witamin

A, C, E i K oraz z grupy B. Charakteryzują się również dużą zawartością błonnika pokarmowego, który wpływa korzystnie na proces przemiany materii. Wspólne występowanie wymienionych składników w pokarmie wspomaga organizm w utrzymaniu prawidłowej kondycji zdrowotnej. Duża zawartość potasu pomaga w walce z nadciśnieniem. Regularne spożywanie suszonych śliwek przyczynia się do zachowania w organizmie równowagi kwasowo-zasadowej i zapobiega zaparciom. Spośród wszystkich owoców to one są najlepszym źródłem antyoksydantów. Dostarczają również organizmowi rzadkiego pierwiastka – boru, który stanowi ważny element diety kobiet po menopauzie, pomaga bowiem utrzymać odpowiedni poziom estrogenów. Podnoszą też poziom dobrego cholesterolu we krwi. Chroni to przed zawałem serca, którego ryzyko wzrasta w okresie menopauzy. Suszone śliwki będą również doskonałym uzupełnieniem jadłospisu kobiet odchudzających się, zapewniają bowiem poczucie sytości i hamują wchłanianie cukru, przez co organizm spala więcej tłuszczu. (ac)

**Nie pękaj!**

# Osteovis

*Suplementy diety*

*Naturalne preparaty wapniowe zawierające unikalną kompozycję wapnia ze skorupki jaja kurzego oraz witamin*

**Wapń:**

- jest potrzebny do utrzymania zdrowych kości i zdrowych zębów
- pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni

**Zaleca się stosowanie suplementów diety Osteovis przez:**

- kobiety w okresie okołomenopauzalnym
- osoby o ograniczonej aktywności fizycznej oraz po długotrwałym unieruchomieniu
- osoby stosujące nieracjonalną dietę

Osteovis tabletki    Wapń + D, kapsułki    Osteovis-Bio proszek    Osteovis Calcium + D, tabletki

[www.vcs-farm.com.pl](http://www.vcs-farm.com.pl)    Zamówienie należy składać pod numerem telefonu: 32 2549555

# Przejdź na letnią dietę

Letnie upały to dla nas męczący czas. Podpowiadamy, co jeść, by ochładzać się od wewnątrz.

Zmiana pory roku to również zmiana potrzeb organizmu. Upały i duża wilgotność powietrza sprawiają, że nie mamy ochoty na jedzenie ciężkich, kalorycznych dań. Znacznie chętniej sięgamy po lekkie posiłki, które możemy szybko przygotować. Podświadomie szukamy też produktów, które mogą przynieść nam ochłodę.

## Coś lekkiego

W kwestii jedzenia nasz organizm kieruje się zasadą przeciwnieństw – zimą częściej wybieramy gorące posiłki, a latem szukamy ochłodzenia w lodach i napojach z lodówki. Wbrew pozorom podczas upałów nie powinniśmy sięgać po tak zimne produkty. Zbyt duża różnica tem-

peratur może być szokiem dla organizmu, zaburzyć proces trawienia i spowodować skurcze żołądka. Co zatem robić, by radzić sobie podczas upałów? Podstawą jest spożywanie dużych ilości wody, ale pamiętajmy, że i jedzenie może nas ochłodzić. Doskonale orzeźwiają bogate w witaminę C i wodę cytrusy. Skutki upałów pomogą zniwelować również melony, arbuzy i truskawki. Jeżeli chodzi o warzywa najlepiej kierować się zasadą: zielone – chłodzą, czerwone, żółte i pomarańczowe – grzeją. Latem postawmy więc na ogórki, cukinię, sałatę i brokuły. Od tej zasady jest jeden wyjątek – pełny wody pomidor będzie doskonałym uzupełnieniem letniej diety, choć jest czerwony.

mi, na słodko i na słono, na ciepło i na zimno. Warto wykorzystać owoce sezonowe i przyrządzić np. makaron z musem truskawkowym. Tego rodzaju posiłki są smaczne, lekkie i wystarczają, aby zaspokoić głód. Na rynku dostępne są również makarony smakowe, które już same w sobie będą smacznym i lekkim daniem.

## W podróży

Letnie miesiące to czas, kiedy dużo podróżujemy. Na wyjazdy najczęściej zabieramy ze sobą kanapki, które można łatwo przygotować, przewieźć i szybko zjeść, gdy zaskoczy nas głód. Jednak latem nie zawsze sprawdza się taka forma posiłku. Po kilku godzinach kanapki nie wyglądają apetycznie – masło szybko się rozpuszcza, a skrojone warzywa tracą świeżość. Wysokie temperatury wpływają również na szybsze psucie się produktów. Rozwiązaniem problemu z wyborem jedzenia na wyjazd może być lekkie chrupkie pieczywo. Pełnowartościowe, bez konserwantów i dodatków smakowych jest jednocześnie smaczne, lekkie i zdrowe. Dobierzmy do niego warzywa, a uzyskamy smaczny i lekki posiłek, który chętnie zjemy w drodze na upragniony urlop. (ac)



## 10 zasad letniej diety

- pij co najmniej 2 litry płynów dziennie
- jedz posiłki lekkostrawne
- wybieraj chude mięso i ryby
- sięgaj po fermentowane napoje mleczne (jogurt, kefir, maślanka, zsiadłe mleko)
- ogranicz dodawanie do potraw soli
- warzywa i owoce staraj się jeść na surowo
- zamiast podwieczorku czy drugiego śniadania wypij gęsty koktajl owocowy
- unikaj fast foodów i żywności wysokoprzetworzonej
- zrezygnuj ze słodzonych gazowanych napojów
- jeśli sięgasz po lody, wybieraj sorbety

## Na obiad...

Lato nie sprzyja długiemu gotowaniu i spędzaniu czasu w kuchni. Dobrym pomysłem na obiad jest zatem chłodnik. Zimna, pełna chrupiących warzyw i pachnąca ziołami zupa to danie nie tylko smaczne i zdrowe, ale również lekkie, czyli idealne na upalne dni. Równie dobrym rozwiązaniem są makarony. Możemy je podawać z najróżniejszymi sosa-

### POLECAMY DLA ZDROWIA I URODY

#### Probiotyki w napoju

Koncentrat napoju probiotycznego Joy Day – głóg firmy Living Food – zawiera żywe kultury bakterii probiotycznych. Polecany jest przy odbudowie prozdrowotnej flory bakteryjnej jelit. Zawarte w nim składniki są wsparciem w neutralizacji objawów depresyjnych. Dostępność: [www.mikroorganizmy.com](http://www.mikroorganizmy.com). Cena: 36,00 zł / 500 ml (na 14 dni)



#### Nawilżone oczy

Optive Fusion firmy Allergan to pierwsze krople nawilżające, w których dokonano połączenia karboksymetylocelulozy oraz kwasu hialuronowego. Dają one natychmiastową ulgę i długotrwałą ochronę przed objawami zespołu suchego oka. Krople mogą być stosowane z każdym rodzajem soczewek kontaktowych. Roztwór dostarczany jest w wygodnej butelce i można go stosować przez sześć miesięcy od pierwszego otwarcia. Cena: ok. 35 zł/10 ml

#### Naturalny sok z brzozy bez cukru

Polecany jest wszystkim, którzy chcą prowadzić zdrowy tryb życia, a w szczególności diabetykom. Poprawia równowagę cukru we krwi, wpływa na bilans energetyczny, obniża ciśnienie. Można go spożywać bez ograniczeń. Dostępny w sklepach ze zdrową żywnością, sklepach zielarskich i supermarketach przez cały rok. Cena: ok. 4,5-5,5 zł/300 ml, ok. 7-9 zł/750 ml



#### Kokosowy zawrót głowy!

W naszych kuchniach coraz częściej pojawiają się orientalne smaki. Organiczny Olej Kokosowy Virgin 500 ml to idealne rozwiązanie do codziennego użytku – gotowania, smażenia, pieczenia. Można go też stosować na kanapki, tosty. To idealny zamiennik tradycyjnych tłuszczów. Ten i inne oleje kokosowe można znaleźć na stronie sklepu miodymanuka.pl. Cena ok. 45,90 zł/500 ml





# Wybieraj zdrowe przekąski

Jedną z przyczyn tycia jest podjadanie między posiłkami. Jeżeli nie jesteś w stanie zmienić tego nawyku, wybieraj przekąski, które będą wspierać Twoje zdrowie.

Wielu z nas nie wystarczają trzy posiłki dziennie. Czasami czujemy wilczy głód i nie jesteśmy w stanie powstrzymać się przed zjedzeniem małego co nieco. W takich sytuacjach mamy skłonność do wybierania najprostszycy rozwiązań, na przykład kupowania batoników, ciastek czy fast foodów. A to ma zębny wpływ na naszą wagę.

jest właściwe, jeśli zależy nam na zdrowiu i szczupłej sylwetce.

Czekoladki i ciastka poprawiają humor, ale czy uśmiechamy się, gdy waga pokazuje bolesną prawdę, że przybyło nam kilogramów? Badania dowodzą, że jedzenie między posiłkami może sprawić, że przytyjemy o 5-9 kg w ciągu roku!

Jeśli chcesz coś zmienić, ale wiesz, że z nawykiem podjadania będzie bardzo trudno, zmień przekąski.

## Mało kalorii, moc składników

Warto postawić na zdrowe przekąski. Na rynku są dostępne nie tylko wysokokaloryczne orzechy, daktyle,

suszone śliwki i rodzynki (mają tyle samo kalorii co batoniki), ale również niskokaloryczne plasterki suszonych owoców, np. jabłek, truskawek czy pomidorów. Jeśli lubisz warzywa, zawsze możesz schrupać marchewkę. A dla tych, którzy nie wyobrażają sobie życia bez batoników, też znajduje się rozwiązanie. Kto powiedział, że baton musi być koniecznie czekoladowy? Na rynku są już przecież dostępne owocowe – lekkostrawne, smaczne, a przede wszystkim bogate w błonnik, który pobudza perystaltykę jelit. Pamiętaj, że zawsze, odmawiając sobie niezdrowej przekąski i stawiając na naturalną, przybliżasz się do celu, jakim jest szczupła sylwetka. (kch)

## Dlaczego podajamy?

Często sięgamy po jedzenie, żeby rozładować stres. Działamy też pod wpływem nawyków. Gdy jesteśmy w kinie lub oglądamy telewizję, chcemy zająć czymś ręce – jemy więc popcorn, chipsy. To nie

### Cechy zdrowej przekąski

- wartość kaloryczna niższa niż 200 kcal/100 g
- zawiera co najmniej 5 g białka
- zawiera mniej niż 12 g tłuszczu
- dostarcza przynajmniej 3 g błonnika

**Celiko**  
1982  
Owoce w formie batonu

**FRUPP**  
zdrowa alternatywa dla wysokokalorycznych słodczy

Otrzymany ze świeżych owoców

źródło polifenoli  
Bez dodatku soli, tłuszczu, barwników i aromatów!  
Jeden batonik to tylko 37 kcal!

www.frupp.pl

www.celiko.com.pl

# Moc soków warzywnych

Są mniej popularne niż soki owocowe, choć ich spożywanie daje więcej korzyści zdrowotnych. Powinny stać się elementem codziennej diety.

Bogate w witaminy i minerały soki warzywno są zwykle niedoceniane. Wolimy sięgać po owocowe, które są słodkie, a więc smaczniejsze. Jednak niska zawartość cukru to ogromny atut warzyw.

## Przygotowanie

Najzdrowsze i najbardziej wartościowe są soki, które wytwarzamy samodzielnie przy pomocy sokowirówki, wyciskarki lub blendera, nie zawierają bowiem konserwantów, sztucznych barwników ani innych ulepszczy. Najlepiej przygotowywać je bezpośrednio przed spożyciem, jeżeli jednak decydujemy się wytworzyć większą ilość, przechowujmy sok w lodówce nie dłużej niż kilka godzin. Przed wypiciem soku należy usunąć nadmiar pi-

ny. Najlepiej pić je ok. 15-30 minut przed posiłkiem, powoli sącząc i przetrzymując każdy łyk przez chwilę w ustach, aby wymieszać go ze śliną. Nie powinno się ich słodzić ani solić, aby nie zatracić dobroczynnych właściwości. Warto też stosować dodatki w postaci różnych przypraw i kielków, które podniosą wartość odżywczą.

Przygotowując soki mieszane, owocowo-warzywno, musimy pamiętać o tym, że istnieją zestawienia, których musimy unikać. Winogrona w połączeniu z marchwią mogą powodować wzdęcia. Kapusta, rzeżucha i rzepa nie komponują się z cytrusami, a gruszki z pomidorami. Morele nie pasują do zielonych warzyw, jeżyny do buraków, a figi do rzod-

kiewki. Z kolei czosnek i cebula nie smakują dobrze właściwie w żadnym zestawieniu, chociaż... wyjątek stanowią cytryny i pomarańcze.

Unikajmy mieszania pomidora z ogórkiem, który zawiera enzym utleniający zawartą w pomidorze witaminę C. To samo dotyczy zestawiania ogórka z papryką, cebulą, cykorią czy natką pietruszki.

## Właściwości zdrowotne

Dzięki picciu soków warzywnych, witaminy, minerały i żywe enzymy są bardzo szybko transportowane do naszego krwiobiegu. Regularne ich spożywanie znacznie wzmacnia odporność organizmu. Omijają nas infekcje, ataki opryszczki war-

kowej, a drobne ranki goją się w bardzo szybkim tempie. Soki warzywno regulują ciśnienie krwi, obniżają poziom złego cholesterolu. Zawarte w nich substancje odżywcze wpływają na poprawę kondycji włosów, skóry i paznokci. Ogromną zaletą soków warzywnych jest również ich działanie alkalizujące.

Są również pomocne w procesie oczyszczania organizmu – usuwają uboczne produkty przemiany materii odkładając się w nim z biegiem czasu w postaci złożeń.

Picie świeżo wyciskanych soków warzywnych jest bardzo istotne w zapobieganiu chorobom serca, nowotworom i cukrzycy – dzięki małej zawartości cukru mogą je pić również cukrzycy. (ac)

## EKSPERT DIETETYKA

mgr Magdalena Siuba, dietetyk z Zakładu Żywności i Dietetyki Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie



### Soki przygotowywane samodzielnie lub jednodniowe dostarczają najwięcej składników odżywczych

Według zaleceń Instytutu Żywności i Żywienia, każdego dnia powinno się spożywać 4 porcje warzyw. Najkorzystniejsze jest **spożywanie warzyw surowych lub minimalnie przetworzonych**, gdyż w ta-

kiej formie zachowują one najwyższą wartość odżywczą. **Soki są dobrą alternatywą** szczególnie dla osób starszych czy ze schorzeniami układu pokarmowego, które ze względów zdrowotnych nie mogą spożywać warzyw w formie surowej czy nierozdrobnionej, a także dla tych, którzy nie mają czasu przygotowywać codziennie surówek. Dają one również możliwość spożycia warzyw, których w formie surowej nie chcielibyśmy zjeść, np. buraków. Poza tym **soki wielowarzywne dostarczają różnorodnych witamin i składników mineralnych**, co jest korzystne dla urozmaicenia diety. Oczywiście najlepiej, żeby były to soki przygotowywane samodzielnie w domu lub jednodniowe, gdyż dostarczają one najwięcej składników odżywczych. W ostateczności **mogą być to również soki pasteryzowane**. Kupując sok, należy zwracać uwagę na to, czy zawiera sól (częsty składnik soków z dodatkiem pomidorów). Jej duże ilości nie są korzystne dla zdrowia. Należy pamiętać, że nie powinniśmy zastępować sokami wszystkich porcji warzyw w diecie, gdyż zawierają mniej błonnika. Można pozwolić sobie na to, aby w codziennej diecie zastąpić szklanką soku tylko jedną z czterech zalecanych porcji warzyw.

## Soki nie tylko odchudzające

Sok	Działanie odchudzające	Inne działania
szpinakowy	przyspiesza przemianę materii, oczyszcza organizm	obniża poziom złego cholesterolu, wzmacnia zęby i dziąsła, pomaga w zwalczaniu anemii
kapuściany	oczyszcza organizm, pomaga przy problemach trawiennych	obniża ciśnienie krwi
selerowy	oczyszcza organizm, usprawnia trawienie	wpływa korzystnie na kondycję skóry, leczy reumatyzm, usprawnia pracę wątroby
porowy	oczyszcza organizm, usprawnia trawienie	obniża ciśnienie krwi, pomaga w zwalczaniu przeziębień, infekcji, anemii i przemęczenia, wzmacnia kości i zęby, wpływa korzystnie na kondycję skóry

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

Polski lider brzozowego soku OSKOŁA®  
zaprasza Państwa na soki:

- Sok z brzozy naturalny
- Sok z brzozy z dodatkami:
  - aronią
  - cytryną
  - czarną jagodą
  - dziką różą
  - granatem
  - jabłkiem
  - kwasem chlebowym
  - L-karnityną
  - maliną
  - miętą
  - suszonymi owocami
  - wisnią
  - zurawiną

Najlepsze soki brzozowe w Polsce - soki OSKOŁA!

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!



# 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](http://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.

# Oczyszczaj twarz **hydrolatami**

Poznaj właściwości naturalnych wód roślinnych i włącz je do codziennej pielęgnacji.

Wody kwiatowe, roślinne lub destylaty to inne nazwy hydrolatów, które są produktami ubocznymi destylacji z parą wodną całych roślin lub ich części. W wyniku tego procesu otrzymuje się czysty olejek eteryczny oraz wodę podestylacyjną. Ta ostatnia bardzo długo była uważana za bezużyteczną, jednak jej właściwości pielęgnacyjne zostały już docenione.

## Natura dla urody

Hydrolaty mają postać przezroczystego płynu, który na pierwszy rzut oka wygląda jak zwykła woda. Jednak zawarte w nich niewielkie ilości olejków eterycznych (ok. 0,5-1 proc.) oraz składowe części materiału roślinnego czynią z nich wartościowe produkty, które mogą zastąpić drogie toniki, mgiełki, a także być wykorzystywane jako baza do kremów i maseczek. Ich pH jest zbliżone do naturalnego, dlatego też są polecane w codziennej pielęgnacji. Mają właściwości łagodzące, nawilżające, odżywiające, a wrażliwej i zmęczonej skórze dają upragnione ukojenie. Hydrolaty pachną subtelnie – jednak ich zapach różni się od woni odpowiadającym im olejkom eterycznym.

## Kwestia wyboru

Ilość dostępnych hydrolatów jest ogromna. Decydując się za zakup, możesz stanąć przed trudnym wyborem, który destylat będzie najlepszy dla Twojej skóry. Tak jak w przypadku tradycyjnych kosmetyków, również w kwestii tych naturalnych, warto kierować się ich właściwościami, zastanowić, czego oczekujemy i jakie potrzeby ma nasza cera.

Najbardziej uniwersalnym hydrolatem jest woda różana, dedykowana przede wszystkim skórze dojrzałej, zmęczonej i szarej. Może być jednak stosowana przy wszystkich typach cery. Woda ta nie podrażnia,

łagodzi zmiany trądzikowe, regeneruje, odżywia i świetnie nawilża – powinny się nią więc zainteresować osoby o cerze suchej. Jej zapach będzie ponadto umileniem każdego pielęgnacyjnego rytuału i doskonałą formą domowej aromaterapii. Hydrolat różany możemy wykorzystać również w kuchni – jako bazę do przyrządzanych deserów. Cerę suchą dobrze nawilży również woda z kwiatów gorzkiej pomarańczy (neroli) i szalwiowa.

Równie popularny jest hydrolat oczarowy. Jest idealny dla cery tłustej i mieszanej. Reguluje wydzielanie sebum, oczyszcza i zwęża pory, ma działanie przeciwzapalne i przyspiesza gojenie zmian skórnych. Posiada właściwości antyoksydacyjne – zwalcza wolne rodniki. Do cery tłustej polecane są również hydrolaty: rumiankowy, bławatkowy, szalwiowy, cytrynowy i z liści czarnej porzeczki. Cerze trądzikowej ma szansę pomóc hydrolat z mięty.

Częstym problemem kobiet są pękające naczynka. Osobom z tą przypadłością dedykowany jest hydrolat z kocanki, który wykazuje działanie obkurczające. Hamuje też krwawienia drobnych ranek, przyspiesza ich gojenie i regenerację. Warto również wykorzystać go na opuchnięcia i siniaki. Hydrolat z kocanki poleca się również osobom borykającym się z trądzikiem różowatym. Dla cery naczynkowej wskazane są również wspomniane już wody: oczarowa i różana.

Przy skórze wrażliwej, która łatwo reaguje swędzeniem, pieczeniem i łuszczeniem się, powinien doskonale sprawdzić się hydrolat lawendowy. Łagodzi on podrażnienia, przyspiesza regenerację i działa przeciwzapalnie. Warto również wypróbować wodę z kwiatów lipy.

## Jak stosować?

Najczęstszym zastosowaniem wód roślinnych jest przemywanie twarzy, bowiem doskonale usuwają brud, kurz i sebum. Można nimi zastąpić tradycyjne toniki. Hydrolaty można przelewać do butelki z atomizerem i stosować jako odświeżającą mgiełkę do twarzy w ciągu dnia. Doskonale nadają się do rozrabiania maseczek, np. z glinok. Dzięki hydrolatom z codziennej pielęgnacji twarzy można wyeliminować wodę kranową, która ma niekorzystny wpływ na cerę. Warto wykorzystać je również do przygotowywania łagodzących kompresów. Hydrolaty roślinne mogą być również stosowane do pielęgnacji włosów – w formie płukanek.

Trzeba pamiętać, że naturalne wody kwiatowe nie zawierają sztucznych konserwantów, dlatego okres ich przydatności nie jest długi. Z tego powodu należy trzymać je szczelnie zamknięte w lodówce. (ac)



## DOMOWE „HYDROLATY”

W domowych warunkach nie otrzymamy oczywiście prawdziwych hydrolatów, ale możemy przygotować naturalne toniki. Należy pamiętać, że okres ich świeżości nie jest długi, należy więc trzymać je w lodówce.

- **Woda cytrynowa** – przegotowaną wodę wymieszaj z sokiem z cytryny. Odświeży, rozjaśni i napnie skórę. Nie stosuj jej jednak, gdy borykasz się z drobnymi rankami, bo dodatkowo je podrażni.
- **Woda aloesowa** – wymieszaj z wodą sok pozyskany z liścia aloesu lub sok aloesowy z apteki. Proporcje należy dostosować indywidualnie, jednak na początek proponujemy 50 ml wody i 10 ml soku. Aloes doskonale goi ranki i zmiany skórne.
- **Woda pietruszkowa** – pokrojone listki natki zalej przegotowaną, chłodną wodą i odstaw do lodówki na 24 godziny. Napar odświeży i rozjaśni cerę, a także świetnie ją nawilży.

## JAKI HYDROLAT WYBRAĆ DO PIELĘGNACJI WŁOSÓW

### suchych

– z kwiatów lipy  
– z kwiatu głogu

### tłustych

– szalwiowy

– lawendowy

– z kwiatów lipy

– z kwiatu głogu

### farbowanych

– lawendowy

– z kwiatów lipy

– rozmarynowy

### z łupieżem

– z kwiatu głogu

– miętowy



# kremy przeciw zmarszczkom



Wiele z nas wiąże z nimi duże nadzieje, marząc o pozbyciu się zmarszczek. Jak naprawdę działają i czy są skuteczne?

**prawda** **Skóra przyzwyczaja się do używanych kosmetyków i po pewnym czasie uodparnia się na nich działanie**

Krem przeciwzmarszczkowy należy zmieniać raz na 3-4 miesiące. Taką częstotliwość wynika również ze zmiany pór roku, do których powinnyśmy dostosować używane kosmetyki. Latem krem powinien zawierać silniejsze filtry przeciwsłoneczne, a zimą chronić przed chłodem. Pamiętajmy jednak o tym, że zbyt częste zmiany kosmetyków nie mają sensu, bo efekty ich działania widoczne są dopiero po pewnym czasie.

**falsz** **Redukują istniejące zmarszczki**

Jak sama nazwa wskazuje, zadaniem kremów przeciwzmarszczkowych jest ochrona cery przed powstawaniem zmarszczek, a nie ich eliminowanie. Chociaż zawierają naturalne ekstrakty, które są pomocne w produkcji kolagenu i elastyny, nie łudźmy się, że zlikwidują istniejące już zmarszczki – mogą jedynie opóźnić powstawanie kolejnych. Kremy przeciwzmarszczkowe nawilżają i odżywiają cerę, dzięki czemu jest promienna i pełna blasku. Pod ich wpływem drobne zmarszczki ulegają jedynie spłyceniu. Nie znikają.

**prawda** **Drogie kremy nie muszą być najskuteczniejsze**

Na szczęście to prawda! Cena nie zawsze przekłada się na jakość, często lepsze efekty daje stosowanie kremów ze średnich półek cenowych niż tych najdroższych, w przypadku których płacimy nie tylko za badania naukowe, ale też za markę i opakowanie. Gdy kupimy niezbyt drogi kosmetyk, a on nie przyniesie oczekiwanych rezultatów, będzie to mniejsze obciążenie dla naszego portfela. Warto też pamiętać, że stosowany regularnie niedrogi krem da więcej korzyści niż używany od czasu do czasu kosmetyk luksusowy. Aby preparat był skuteczny, należy szukać w nim korzystnych dla nas składników: gliceryny, lanoliny, filtrów UV (w kremach na dzień), witamin i olejów roślinnych. Sugerujemy się więc składem, nie ceną.

**falsz** **Wystarczy jeden uniwersalny krem do stosowania na dzień i na noc**

Wręcz przeciwnie. Kosmetyki na dzień i na noc różnią się od siebie składem i konsystencją. Te na dzień są lżejsze, często delikatnie matują i można stosować je pod makijaż. Zawierają filtry chroniące przed szkodliwym promieniowaniem, a tego nie mają kremy przeznaczone na noc, które z kolei są zdecydowanie bogatsze w wartościowe składniki. W nocy skóra regeneruje się najintensywniej – jest to czas sprzyjający wchłanianiu dobroczynnych substancji.

**prawda** **Mogą przyczynić się do powstawania pryszczy**

To prawda, ale tylko wtedy, kiedy są używane niewłaściwie. Pryszcze mogą powstać, jeśli nakładamy na twarz zbyt duże ilości kosmetyku. Do powstawania zmian skórnych i stanów zapalnych może przyczynić się mieszanie niektórych składników, np. nałożenie serum z wit. C, później kremu z kwasem glikolowym.

**falsz** **Stosowanie ich w zbyt młodym wieku przyspieszy proces starzenia się skóry**

Nie jest to prawda. Zadaniem większości dostępnych na rynku kremów przeciwzmarszczkowych jest przede wszystkim nawilżanie, a także dostarczanie skórze niezbędnych składników. Młoda skóra najłatwiej przyswaja dobroczynne substancje zawarte w kosmetykach, dlatego stosowanie kremów przeciwzmarszczkowych nie tylko ją odżywia, ale również zapobiega niepożądanym zmianom, które pojawiają się wraz z wiekiem.

**prawda** **Nie powstrzymają procesu starzenia**

Niestety, to prawda. Starzenie się skóry jest procesem nieuniknionym i nie da się go uniknąć. Jest on uwarunkowany genetycznie, ale mają na niego wpływ również liczne czynniki zewnętrzne. Dbając o siebie i stosując odpowiednie preparaty, możemy jednak w pewnym stopniu zahamować proces starzenia. Kremy przeciwzmarszczkowe na pewno nam w tym pomogą, ale nie mają mocy cofnięcia wskazówek biologicznego zegara.

**falsz** **Stosowanie kosmetyków tej samej linii przyniesie najlepsze rezultaty**

Firmy produkujące kosmetyki zachęcają do stosowania produktów z jednej serii, twierdząc, że wzajemnie się uzupełniają. Nie oznacza to jednak, że musisz dostosowywać się bezwzględnie do ich zaleceń. Jeśli stosujesz kremy różnych firm i jesteś zadowolona z rezultatów, kontynuuj ten rodzaj pielęgnacji, a po upływie kilku miesięcy wypróbuj wybraną linię kosmetyków i porównaj efekty.

**prawda** **Do pielęgnacji skóry wokół oczu możemy stosować ten sam krem, co do reszty twarzy**

Skóra wokół oczu jest niezwykle delikatna i wrażliwa, jednak odpowiednio dobrany krem przeciwzmarszczkowy nie powinien jej zaszkodzić. Należy jednak pamiętać, by nie był zbyt tłusty i ciężki, ponieważ wtedy może podrażnić delikatną skórę. (ac)

# Pływanie – wybierz styl dla siebie

Każdy pobyt na basenie czy kąpiel w jeziorze oprócz frajdy może przynieść Ci również korzyści zdrowotne. Dowiedz się, jaką technikę pływania wybrać, by osiągnąć zamierzone rezultaty.

Gdy słupek rtęci na termometrze rośnie, stawy, jeziora czy miejskie baseny zyskują na atrakcyjności. Zmęczone upałem, marzymy o tym, by się schłodzić. Warto odpoczywać aktywnie, a pływanie ma praktycznie same zalety.

## Zdrowie i relaks

Jeśli nie chcesz wyciskać z siebie siódmych potów na siłowni, ale jednocześnie marzysz o zgrabnej i smukłej sylwetce, zdecyduj się na sport, który pozwoli Ci szybko i bezboleśnie spalić kalorie. Polecamy Ci właśnie pływanie. Kobiety mają z reguły nieco więcej tkanki tłuszczowej niż mężczyźni, dlatego łatwiej unoszą się na wodzie. Jeśli chodzi o odprężający efekt, jest wywołany tym, że woda, stawiając opór ciału, powoduje rozluźnienie napiętych mięśni. Jeśli więc czujesz, że jesteś spięta, skorzystaj z kąpeli w morzu czy w basenie, bo to swoisty rodzaj masażu.

Pływanie to także fenomenalny trening dla serca. Niska temperatura wody poprawia jego pracę oraz polepsza krążenie i wpływa na obniżenie tętna krwi. Pomaga także zwiększyć pojemność płuc, przez co poprawia się dotlenienie całego organizmu, a to ma przecież niebagatelny wpływ na zdrowie.



Ta dyscyplina sportu to również doskonały sposób na wzmocnienie mięśni przykręgosłupowych. Kręgosłup to podpora całego ciała, ale jest podatny na przeciążenia. Nie sprzyja mu także siedzący tryb życia. Wiele kobiet skarży się na bóle pleców, a także rozmaite niekorzystne zmiany w obrębie naturalnej krzywizny kręgosłupa. Jego wady mogą powstawać już w dzieciństwie. Ważne jest, aby im zapobiegać, wykrywać je jak najwcześniej, a gdy zostaną stwierdzone, korygować je. Niezwykle pomocne okazuje się właśnie pływanie. Jeśli cierpisz na bóle kręgosłupa spowodowane wa-

dami postawy, powinnaś chodzić na basen nawet kilka razy w tygodniu.

Aby wizyta na basenie czy kąpiel w jeziorze przyniosły nam jak najwięcej korzyści, powinniśmy dowiedzieć się, jaki styl pływania wybrać, by osiągnąć zamierzone rezultaty.

## Żabka – na odchylenie i skoliozę

Styl klasyczny, potocznie zwany żabką, polega na symetrycznej pracy rąk i nóg. Jest to najłatwiejszy, a zarazem przynoszący najwięcej korzyści styl pływacki. Gdy dokuca Ci skolioza, czyli boczne wygięcie kręgosłupa, będzie dla Ciebie najbardziej wskazany. Technika ta polecana jest kobietom z bardzo wielu względów. Godzina pływania żabką oznacza utratę około 600 kcal! Żabka rozwija także mięśnie klatki piersiowej, dzięki czemu piersi stają się bardziej jędrne. Rzeźbi również wewnętrzną stronę ud i pomaga pozbyć się cellulitu!

## Grzbietowy – rozciąganie i rozluźnianie

Jest równie łatwy, jak żabka. Jego zaletą jest również to, że nie trzeba

skupiać się na technice i tempie oddychania. Pływając na plecach, trenujemy nie tylko mięśnie rąk i nóg, ale także brzucha i pośladków. Styl grzbietowy jest polecany osobom ze skrzywieniem lędźwiowego odcinka kręgosłupa, ponieważ ten rodzaj aktywności wpływa na jego rozciąganie. Jest on także idealny, by rozluźnić spięte mięśnie karku.

## Kraul – wyrzeźbione plecy i ramiona

Jest najszybszym stylem pływackim, angażującym głównie ramiona i barki. Wymaga nieco więcej doświadczenia. Kraul pomoże Ci wzmocnić plecy, a także mięśnie barków, ramion i nóg.

## Styl motylkowy – dla ambitnych

To najtrudniejsza technika, wymagająca siły i dobrej koordynacji ruchów. Jeżeli jesteś w stanie pływać takim stylem, z pewnością Twoje mięśnie przykręgosłupowe są już mocne. Będą się oczywiście bardziej wzmocniać, jeśli tylko zdecydujesz się kontynuować tę aktywność, do czego gorąco zachęcamy. (msk)

## 🌀 PŁYWANIE NIE JEST SPORTEM DLA KAŻDEGO

Mimo że to jedna z najbezpieczniejszych dyscyplin, istnieją przeciwwskazania do tej formy aktywności. Przed zapisaniem się na basen sprawdź, czy nie jesteś w grupie ryzyka.

- Basenu powinny unikać osoby cierpiące na ostre stany bólowe kręgosłupa, m.in. dyskopatie, jak również zaawansowane choroby zwyrodnieniowe. Pływanie może nasilić dolegliwości bólowe.
- Z basenu w sposób rozważny powinny korzystać kobiety o zaburzonym pH pochwy, podatne na infekcje intymne.
- Pływanie żabką nie jest zalecane osobom cierpiącym na zwyrodnienia szyjnego odcinka kręgosłupa, jak również stawów biodrowych i kolanowych.
- Basenu powinny unikać osoby uczulone na środki stosowane do odkażania wody.



# Nordic walking na rolkach

Jeśli jazda na rolkach już Ci nie wystarcza, wypróbuj nordic blading.

Nordic blading to nowa dyscyplina sportu – doskonały sposób na wszechstronne wyćwiczenie ciała. Do tej pory najbardziej upowszechnił się w Niemczech i Finlandii, ale stopniowo staje się coraz bardziej znany również w innych krajach europejskich.

## Technika

To sport podobny do zimowych biegów narciarskich, w którym zamiast nart używa się specjalnych nartorolek terenowych. Jest więc połączeniem jazdy na rolkach z modnym ostatnio marszem nordic walking – do podpierania się wykorzystuje się bowiem dwa kijki. Sport ten jest doskonałą formą aktywno-

ści dla amatorów silnych wrażeń, gdyż pozwala na osiąganie dużych prędkości. Jednocześnie daje poczucie bezpieczeństwa – kijki stanowią punkty podparcia i pozwalają zachowywać równowagę podczas szybkiego przemieszczania, a także pewnie się zatrzymywać, bez ryzyka upadku podczas gwałtownego ruchu. Jeśli lubisz jazdę na rolkach, ale już Cię trochę nudzi – nordic blading to sport dla Ciebie.

## Korzyści

Używanie kijków przy uprawianiu nordic bladingu zwiększa Twój wysiłek energetyczny, ponieważ angażuje do pracy dodatkowe partie mięśni, które w trakcie jazdy na

rolkach pozostają bierne. Równomierne obciążenie górnych i dolnych partii ciała to jedna z największych zalet nordic bladingu. Pracuje więc cały organizm, ale kształtowane są przede wszystkim mięśnie jego górnej części. Przy uprawianiu tego sportu ramiona stają się sprężyste i napięte, a dzięki ich pracy odciążamy nogi.

Wzmacniają się również mięśnie brzucha. Nordic blading może być ciekawą alternatywą dla fanów biegania, stanowi bowiem doskonały trening wytrzymałościowy, który nie obciąża stawów. Poprawia również ogólną wytrzymałość organizmu – zwiększa ilość pobieranego tlenu, wzmacnia serce i układ krążenia. (ac)

## POTRZEBNY SPRZĘT

- łyżworolki/nartorolki terenowe o specjalnej konstrukcji, która umożliwia poruszanie się po praktycznie każdej nawierzchni
- dwa lekkie i wytrzymałe kijki odpowiedniej długości, wyposażone w odpinane pasko-rękawiczki, które umożliwiają pewne trzymanie kija i swobodne jego wypuszczenie po odepchnięciu
- ochraniacze na kolana i łokcie oraz kask

# Rozciągaj mięśnie!

Stretching nie jest nastawiony na spalanie kalorii, ale z pewnością poprawia kondycję stawów i postawę ciała.

Możesz potraktować stretching jako formę rozgrzewki przed intensywnymi ćwiczeniami lub po prostu formę łagodnej aktywności. Jest inspirowany jogą oraz baletem. Polega na rozciąganiu wszystkich grup mięśniowych. Poprawia ich napięcie i zwiększa elastyczność.

## Same korzyści

Rozciąganie mięśni zapobiega zwyrodnieniom stawów i kontuzjom, a dodatkowo relaksuje i uspokaja. Wspomaga leczenie nadciśnienia tętniczego, a także poprawia pracę narządu ruchu. Zaletą treningu jest niski wydatek energetyczny. Są to spokojne ćwiczenia, bez energicznych ruchów, dlatego są skierowane do wszystkich osób, niezależnie od wieku

i kondycji. W ciągu godziny spalisz około 180-200 kalorii, czyli tyle, ile podczas spokojnego spaceru.

Do treningu trzeba się odpowiednio przygotować. Najlepiej jeśli wykonasz kilka ćwiczeń, takich jak bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan, przysiady, wymachy lub skłony. Ćwiczenia rozciągające wykonuj dokładnie i bardzo powoli, w 15-minutowych seriach. Warto ćwiczyć pod okiem doświadczonego instruktora fitness, ale można również postawić na samodzielność.

## Przygotuj miejsce

Pomieszczenie, w którym będziesz trenować, powinno być dobrze przewietrzane. Temperatura nie może spaść poniżej 20°C. Włącz spokojną i relaksującą muzykę, aby towarzyszyła Ci podczas ćwiczeń. W każdej pozycji wytrzymaj kilka sekund. Przejście pomiędzy poszczególnymi ruchami powinno prowadzić do pełnego

rozluźnienia. Pamiętaj, aby przez cały czas dostosowywać tempo oddychania do intensywności ruchu.

Możesz uznać, że Twoje ćwiczenia się powiodły, jeśli na końcu treningu odczuwasz przyjemne napięcie ćwiczonej grupy mięśni. Jeśli w trakcie poczujesz ból, przerwij czynność i spróbuj czegoś lżejszego. Pamiętaj, aby wsłuchiwać się w swoje ciało i nigdy nie przekraczać granicy bólu.

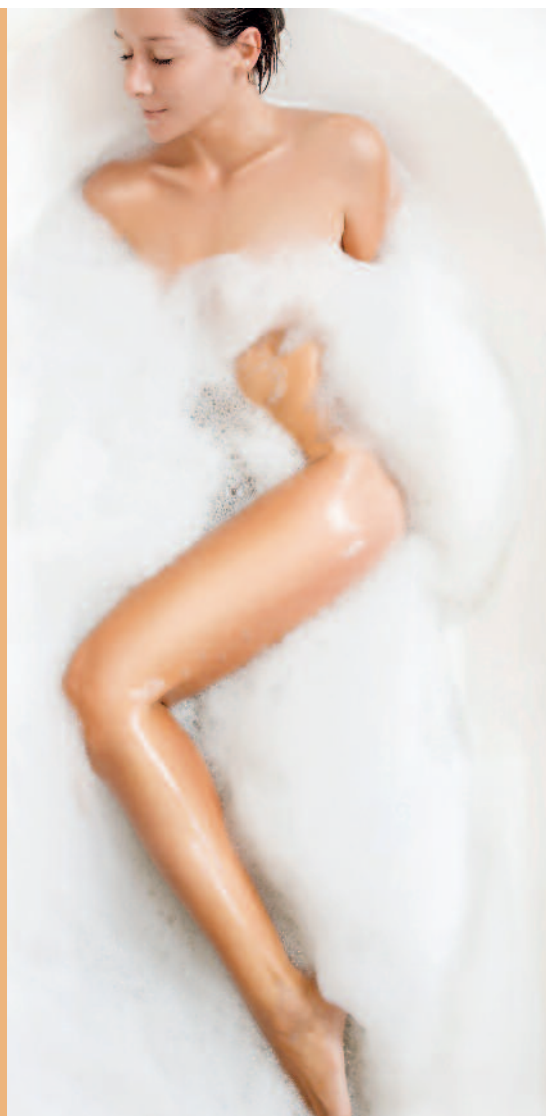


Jeśli nie uda Ci się idealnie wyprostować nogi lub pochylić do samej podłogi, daj sobie na to więcej czasu. Stretching ma Ci przynieść radość i satysfakcję. (mi)

wybieramy dla Ciebie:  
Płyny do higieny intymnej

# Delikatna pielęgnacja

Przestrzeganie zasad higieny intymnej może uchronić nas przed problemami w postaci podrażnień i infekcji. Sprawdzamy, na co zwracać uwagę przy wyborze idealnego kosmetyku.



**N**a pewno nieraz podczas zakupów dokonaliśmy nieprzemyślanego wyboru. Brak czasu na zastanowienie się i wiedzy, na co zwracać uwagę, a także kuszące zapewnienia producentów o tym, że właśnie ich produkt jest najlepszy – to wszystko wpływa na pochopne decyzje. O ile w niektórych przypadkach może być to po prostu strata pieniędzy, o tyle w innych może dojść do nieprzyjemnych konsekwencji. Higiena intymna to temat, któremu powinniśmy poświęcić szczególnie dużo uwagi. Delikatne i wrażliwe okolice naszego ciała bardzo łatwo jest podrażnić i zaburzyć ich naturalną florę bakteryjną. Warto więc poświęcić nieco czasu i wybrać dobry płyn do higieny intymnej. Producenci jednak nie ułatwiają nam zadania – drogerijne półki są pełne tego typu

środków. Jak zdecydować się na jeden? Który będzie najlepszy i najdelikatniejszy?

## Tego szukaj w składzie...

Żeby wstępnie ocenić, czy dany preparat będzie dla nas odpowiedni, trzeba zwrócić uwagę na jego recepturę i obecność dobroczynnych substancji. Ważnym składnikiem płynów do higieny intymnej jest kwas mlekowy – obecny również w naszej naturalnej florze bakteryjnej. Bierze udział w kontrolowaniu pH pochwy, chroni przed podrażnieniami, infekcjami i świądem. Inne składniki aktywne, które możemy znaleźć w płynach do pielęgnacji intymnej, to: kwas hialuronowy (polecany przy łagodzeniu stanów zapalnych, wzmacnia barierę hydrolipidową skóry, nawilża i zapobiega utracie wody), kwas

askorbinowy (uwalnia witaminę C, obniża pH pochwy i ogranicza powstawanie infekcji bakteryjnych), a także kwas laktobionowy (regeneruje i nawilża, wspomaga proces odnowy naskórka, wzmacnia barierę ochronną). Unikalne właściwości regulowania równowagi kwasowej posiadają naturalne probiotyki. Stymulują one mikroflorę ochronną wrażliwego naskórka. Dobroczynne działanie wykazuje również ekstrakt z aloesu. Niweluje on uczucie suchości naskórka i śluzówki miejsc intymnych, a także koi i łagodzi podrażnienia. Podobne właściwości ma zmniejszająca zaczerwienienia alantoina. Działanie łagodzące wykazuje również rumianek. Za regenerację naskórka i wzmocnienie jego ochronnych funkcji odpowiada d-pantenol, czyli prowitamina B5. Ważnym zadaniem

płynów do higieny intymnej jest działanie przeciwgrzybicze i przeciwzapalne, w czym pomagają saponiny i betainy.

## ... a tego unikaj

Istotne jest, aby płyn do higieny intymnej nie zawierał mydła, które ma wysokie, zasadowe pH, przez co powoduje suchość skóry i wpływa na powstawanie podrażnień. Należy zwracać uwagę również na barwniki i substancje zapachowe, mogące przyczynić się do powstawania podrażnień i reakcji alergicznych. Podobne skutki może wywołać nadmierna ilość konserwantów, zwłaszcza parabenów. Z tych powodów do mycia okolic intymnych nie powinniśmy stosować zwykłych żeli pod prysznic czy mydeł. Zwykle kosmetyki nie są tak delikatne, więc mogą podrażniać i zaburzać naturalną równowagę wrażliwych miejsc. Często



# wybieramy dla Ciebie: Płyny do higieny intymnej

zawierają silne detergenty i kompozycje zapachowe, których nie znajdziemy w płynach do higieny intymnej.

## Stosowanie

Płyny do higieny intymnej powinny być stałym elementem codziennej toalety. Najlepiej stosować je dwa razy dziennie, a podczas menstruacji częściej, w zależności od indywidualnych potrzeb. Do ich rozprowadzania nie używajmy myjek ani gąbek, które są siedliskiem bakterii oraz grzybów i mogą nas niepotrzebnie podrażniać. Dla utrzymania równowagi okolic intymnych polecane jest korzystanie z prysznica. Długie kąpiele w wannie wypełnionej wodą z płynami lub solami sprzyjają wypłukiwaniu naturalnych bakterii, a to z kolei zwiększa podatność na infekcje. Po myciu należy starannie i jednocześnie delikatnie osuszyć całe kroczce. Jeśli chodzisz na basen, po każdej kąpielii podmyj się płynem do higieny intymnej. Wysokie stężenie

chloru w wodzie sprzyja podrażnieniom i występowaniu infekcji.

## Inne środki

Na rynku dostępne są też inne środki, które pomogą nam utrzymać czystość wrażliwych okolic. Do codziennego mycia, oprócz tradycyjnych płynów do higieny intymnej, przeznaczonych są pianki. Ich formuła gwarantuje większą delikatność i mniejsze ryzyko wystąpienia podrażnień. Jeśli chcemy się odświeżyć w ciągu dnia, warto zainteresować się chusteczkami nawilżanymi. Niwelują one nieprzyjemne zapachy i są niezastąpione np. podczas podróży, kiedy przestrzeganie zasad higieny jest utrudnione. Powstały również aerozole, dzięki którym możemy szybko odświeżyć się w trudnych warunkach. Warto zwrócić też uwagę na specjalne pudry łagodzące podrażnienia naskórka, powstałe na skutek noszenia wkładek czy bielizny z włókien syntetycznych. (ac)



## 6 zasad higieny intymnej

- jeśli przyjmujesz tabletki antykoncepcyjne lub przeszedłś kurację antybiotykową, zaaplikuj sobie kapsułki dopochwowe z pałeczkami kwasu mlekowego
- używaj wkładek higienicznych i często je zmieniaj
- nie używaj zapachowych podasek i wkładek, bo mogą podrażnić śluzówkę
- jeśli zmagasz się z infekcjami dróg rodnych, zrezygnuj z używania tamponów
- nie wykonuj irygacji pochwy – wypłukujesz w ten sposób dobre bakterie
- nie noś bielizny ze sztucznych włókien – uniemożliwiają skórze oddychanie

## prezentacja

### Aloesowy żel do higieny intymnej

Equilibra

Pojemność i cena:  
200 ml – ok. 17 zł

**Skład:** aloes, kwas mlekowy i nagietek

**Działanie:** żel bardzo łagodnie oczyszcza miejsca intymne, pomagając utrzymać ich naturalne pH i równowagę, wzmacnia również barierę ochronną. Aloes, kwas mlekowy i nagietek zapewniają właściwości kojące i lecznicze, a także zapobiegają podrażnieniom.

#### Warto wiedzieć:

Produkt nie zawiera silnych detergentów SLES i SLS, które mogą podrażniać i uczulać.

Jest także pozbawiony parabenów i alergenu. Nie jest perfumowany substancjami uczulającymi. Testowany dermatologicznie i ginekologicznie.



### Żel do higieny intymnej Biały Jeleń z korą dębu

„Pollena” Przedsiębiorstwo Chemii Gospodarczej Sp. z o.o., Sp. k

Pojemność i cena:  
500 ml – ok. 9 zł

**Skład:** Aqua, Sodium Laureth Sulfate, Cocamide DEA, Cocamidopropyl Betaine, Propylene Glycol, Bark Quercus Extract, Lactic Acid, PEG-6 Caprylic/Capric Glycerides, Allantoin, Parfum, C12-13 Alkyl Lactate, Tetrasodium EDTA, Panthenol, Sodium Benzoate, CI 14700, CI 47005, CI 42051

**Działanie:** Żel zawiera łagodzącą alantoinę oraz kwas mlekowy. Ma fizjologiczne pH. Ekstrakt z kory dębu działa ściągająco oraz łagodzi drobne otarcia śluzówki i wzmacnia naturalny system ochronny. Wykazuje działania antybakteryjne, grzybobójcze, przeciwzapalne, ściągające i oczyszczające.

#### Warto wiedzieć:

posiada Ooen Bezpieczeństwa Kosmetyku, rozszerzone badania dermatologiczne (hipoalergiczność) oraz badania aplikacyjne.



### Lactissima żel do higieny intymnej dla aktywnych

Cederroth Polska SA

Pojemność i cena:  
300 ml – ok. 13 zł

**Skład:** kwas mlekowy, undecylenian, inulina (probiotyk). Nie zawiera mydła, SLES i barwników. Hypoalergiczna kompozycja zapachowa.

**Działanie:** Dzięki fizjologicznemu pH żel wzmacnia barierę ochronną i zmniejsza ryzyko infekcji. Zapewnia poczucie czystości i świeżość przez 12 godzin, przywraca komfort w miejscach narażonych na otarcia i mikrourazy, neutralizuje nieprzyjemny zapach, łagodzi podrażnienia, uczucie dyskomfortu, świądu i pieczenia, działa przeciwbakteryjnie i redukuje liczbę drobnoustrojów chorobotwórczych.

#### Warto wiedzieć:

Żel do higieny intymnej Lactissima gwarantuje wzmocnioną ochronę przed infekcjami. Formuła opracowana dla kobiet aktywnych, przetestowana przez sportowców.



### Łagodny żel do higieny intymnej

Sylveco

Pojemność i cena:  
150 ml – ok. 16 zł

**Skład:** woda, glikozyd laurylowy, gliceryna, kwas mlekowy, betaina kokamidopropylowa, ekstrakt z kory dębu, ekstrakt z liści babki lancetowatej, dl-pantenol, glikozyd kokosowy, oleinian glicerolu, benzoosan sodu, olejek z szalwii muskatolowej.

**Działanie:** Utrzymuje fizjologiczną równowagę skóry i błon śluzowych. Gliceryna i panthenol zapobiegają wysuszeniu, koją i łagodzą. Ekstrakty z kory dębu i babki lancetowatej działają przeciwpalnie, ściągająco i antyseptycznie. Kwas mlekowy zapewnia odpowiednie pH i przywraca naturalną mikroflorę bakteryjną.

#### Warto wiedzieć:

Bakterie probiotyczne z rodzaju *Lactobacillus* oraz wydzielany przez pałeczki Döderleina kwas mlekowy hamują rozwój organizmów chorobotwórczych.



### Kremowy płyn do higieny intymnej z kwasem mlekowym

Ziaja

Pojemność i cena:  
500 ml – ok. 9 zł

**Skład:** Aqua, Sodium Laureth Sulfate, Cocamidopropyl Betaine, Glycerin, Lactic Acid, Panthenol, Allantoin, PEG-7 Glyceryl Cocoate, Styrene/Acrylates Copolymer, Coco Glucoside, Cocamide DEA, Sodium Chloride, Sodium Benzoate, Parfum (Fragrance), Hexyl Cinnamal, Butylphenyl Methylpropional, Hydroxyisohexyl 3-Cyclohexene, Carboxaldehyde, Linalool, Hydroxycitronellal

**Działanie:** Produkt przywraca i utrzymuje kwaśne pH miejsc intymnych. Delikatnie myje oraz zapewnia długotrwałe uczucie czystości i świeżości.

#### Warto wiedzieć:

Substancją aktywną w produkcie jest kwas mlekowy, który stanowi naturalny składnik antybakteryjny. Żel polecany jest jako preparat pomocniczy w łagodzeniu stanów zapalnych.



# ZAPYTAJ EKSPERTA NA LATO

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



## MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

### Czy endermologia jest skuteczna w walce z cellulitem?



**dr Agnieszka Bliżanowska**  
Centrum Dermatologii i Medycyny Estetycznej WellDerm  
w Warszawie i we Wrocławiu

Cellulit jest problemem, z którym zmagają się większość kobiet. Trudno jest pozbyć się go całkowicie, ale można znacznie zmniejszyć jego widoczność – w tym celu warto zainteresować się endermologią. Skórka pomarańczowa bardzo nie lubi masowania, a masaż mechaniczny szczególnie mocno daje jej popalić. Siłą zabiegu jest regularność. Zabiegi wykonywane najpierw 2 razy w tygodniu, a następnie 1-2 w miesiącu potrafią skutecznie zmniejszyć widoczność cellulitu. Jego rozwój moż-

na zatrzymać właśnie poprzez masaż, który mechanicznie zmusza komórki tłuszczowe do opróżniania nadmiaru tłuszczu, poprawia mikrokrążenie i dotlenia skórę. Po wypróbowaniu wielu technik doszliśmy do wniosku, że widoczne zmniejszenie cellulitu osiągamy właśnie po serii zabiegów endermologii. Skuteczność metody potwierdzają pacjentki, które regularnie z niej korzystają i traktują tę profilaktykę antycellulitową jak element stylu życia. Zabieg zaleca się nie tylko osobom, u których już wystąpił problem, ale również tym, które nie mają zaawansowanego cellulitu i chcą ten stan utrzymać.

## STOMATOLOGIA

### Jakie zabiegi zaleca się przy odsłoniętych szyjkach zębowych?



**lek. stom. Adrianna Badora**  
Centrum Implantologii i Ortodoncji w Brennej

Wyleczenie odsłoniętych szyjek zębowych jest najczęściej niemożliwe bez pomocy stomatologa, który nie tylko zdiagnozuje przyczynę problemu i dobierze najlepszy sposób leczenia, ale także poinstruuje, w jaki sposób najlepiej dbać o higienę jamy ustnej. Samo leczenie odsłoniętych szyjek zębowych zazwyczaj zaczyna się od wykonania przez stomatologa scalingu, czyli nieskomplikowanego, bezbolesnego zabiegu polegającego na usunięciu kamienia nazębnego. To bowiem kamień nazębny, oblepiając zęby, spycha dziąsła, powodując odsłonięcie szyjek. Jego usunięcie powinno doprowadzić do szybkiego powrotu dziąseł na miejsce. Jeśli jednak ubytek przyszyjkowy jest duży, konieczne jest zastosowanie światłoutwardzalnego wypełnienia kompozytowego, dopasowanego do koloru zęba, które chroni przed dalszą erozją, poprawia estetykę uśmiechu, a przede wszystkim łagodzi dolegliwości bólowe związane z nadwrażliwością odsłoniętych szyjek zębowych. W przypadku gdy zaniechamy wypełnienia przyszyjkowego ubytku, może dojść do pogłębienia i odsłonięcia miazgi, w efekcie czego jedyną możliwością będzie skomplikowane leczenie kanałowe.

## HEMATOLOGIA

### Czy niedobory żelaza we krwi to skutek niewłaściwej diety czy mogą mieć poważniejsze przyczyny?



**dr n. med. Izabella Kopeć**  
Instytut Hematologii i Transfuzjologii, Warszawa

Choroby związane z zaburzeniami gospodarki żelazowej obejmują niedokrwistości i zaburzenia metaboliczne. Przewlekły niedobór może być wynikiem niedostatecznej podaży tego pierwiastka z pokarmem, zaburzeń wchłaniania lub zwiększonej jego utraty. W każdym przypadku konieczne jest ustalenie przyczyny. Służą temu m.in. badania krwi oceniające stężenie żelaza w surowicy i zapasy tkankowe oraz badania przewodu pokarmowego. U kobiet niezbędna jest konsultacja ginekologiczna. Rozpoznanie pozwala podjąć ukierunkowane lecze-

nie, eliminujące przyczynę. Osoby przestrzegające diety z ograniczonym spożyciem czerwonego mięsa powinny przyjmować odpowiednio dawkowane preparaty żelaza. Obok leczenia przyczynowego prowadzone jest leczenie uzupełniające. W większości przypadków wystarcza stosowanie doustnych preparatów. Terapia trwa średnio od 3 do 6 miesięcy, w zależności od stopnia niedoboru. Leczenie prowadzone jest do chwili uzyskania prawidłowych stężeń żelaza w surowicy krwi i uzupełnienia zapasów tkankowych. Nie należy lekceważyć niedoboru żelaza, ponieważ może to być pierwszy objaw poważnej choroby.



## Opanuj sztukę relaksacji

Stres to nasza codzienność. Naucz się go redukować.

Trudno się uodpornić na stres. Często nie odczuwamy go bezpośrednio, ale kumuluje się w ciele i w psychice oraz sprawia, że pojawiają się u nas problemy z koncentracją, bezsenność, bóle barków i głowy, kołatanie serca. W nocy nie potrafimy dostatecznie wypocząć, a raniem staramy się odegnąć zmęczenie kawą i narzucaniem sobie szybkiego tempa. Warto nauczyć się metod, które pozwalają redukować stres. Jeśli będziemy stosować je regularnie, mamy szansę na większy spokój w codziennym życiu i zdrowy dystans do pojawiających się przed nami wyzwań.

### Poznaj siebie

Metod relaksacji jest wiele. Godna polecenia jest medytacja, która polega na obserwowaniu siebie. Warto zastosować również metody związane z biofeedbackiem. Przypinamy do ciała czujniki, a aparatura (przy pomocy elektrycznego przewodnictwa skóry) rejestruje rytm bicia serca, oddechu, poziom stresu. Kiedy się relaksujemy, wysyła sygnały dźwiękowe, informujące o tym, że napięcie mięśniowe spada, stres ulega redukcji, oddech uspokaja się, a serce bije

wolniej. W ten sposób aparatura uczy nas, jak panować nad ciałem, żeby w efekcie doświadczyć stanu relaksu. Celem każdej z tych metod jest osiągnięcie stanu redukcji napięcia w ciele, rozluźnienia mięśni, osiągnięcia błogości, lekkości i swobody. Ponieważ psychikę i ciało to jedność, dlatego założeniem tych metod jest to, że poprzez oddziaływanie na ciało, działamy jednocześnie na psychikę – kiedy rozluźniamy ciało, rozluźnia się także umysł.

Celem relaksacji jest lepsze poznanie siebie i zwiększenie świadomości ciała: uczymy się zwracać uwagę na oddech (jego częstotliwość i głębokość), rytm uderzeń serca, napięcie mięśniowe, myśli i odczucia, sposób reagowania na bodźce i odczuwania. Relaksacja skłania nas do zwolnienia tempa, przyjrzenia się sobie, zastanowienia nad konsekwencjami własnych wyborów.

Zastanów się: w jaki sposób reagujesz, kiedy zaczynasz się bardzo spieszyć? Prawdopodobnie nie zwracasz uwagi na to, czy płyciej oddychasz, czy mocniej bije Ci serce, czy napinasz mięśnie barków albo zaciskasz zęby. Każdy człowiek ma swój specyficzny sposób podstawowego reagowania na stres.

Warto go poznać. Dzięki temu będziesz mogła wybrać najodpowiedniejszą, czyli najbardziej skuteczną dla siebie metodę relaksacji. Dlatego zatrzymaj się na chwilę i przyjrzyj sobie. Co dzieje się z Twoim oddechem? Jak mocno bije Twoje serce? Czy masz może nieznacznie uniesione barki? Czy drżą Ci łydki?

### Wybierz metodę

Jeśli Twoją reakcją na stres jest nadmiernie napięcie mięśni, najlepsze będą dla Ciebie metody relaksacji zmierzające do redukcji tego napięcia. Możesz wybrać dla siebie relaksację wspomaganą techniką biofeedback w wersji EMG, czyli wykorzystując napięcie mięśniowe. Czujniki zarejestrują napięcie mięśni głowy i ramion. Urządzenie będzie sygnalizować, kiedy ono spada, a kiedy rośnie. Przy pomocy aparatury wytrenujesz w sobie umiejętność wpływania na napięcie mięśniowe. Możesz skorzystać z progresywnej relaksacji metodą Jacobsona, która poprzez świadome napinanie i rozluźnianie w połączeniu z obserwacją oddechu sprawia, że organizm wyrabia w sobie nawyk eliminacji napięć i redukcji stresu. Metoda ta jest bardzo łatwa, bo sprowadza się do napinania na kilka sekund określonych grup mięśni, a następnie ich rozluźniania. Proces ten jest połączony z wyobrażaniem uczucia błogości.

Jeśli w reakcji na stres kołata Ci serce, odczuwasz nasilone bóle głowy, masz zaburzenia snu, to możesz skorzystać z treningu autogennego Schultza. Polega on na wywoływaniu (przy pomocy autosugestii) wrażenia ciężkości w określonych częściach ciała, co prowadzi do stopniowego rozluźnienia, a w końcowej fazie – po-

czucia bezwładu. Oddech ulega stopniowemu zwolnieniu i uregulowaniu. Po nabraniu wprawy w wykonywaniu tych ćwiczeń osiągniesz także łatwość w odwracaniu uwagi od zbędnych myśli i bodźców. Ten rodzaj relaksacji uczy kolejno przyjęcia stanu bierności, następnie koncentracji na reakcjach organizmu i w końcu sterowania nim. Udowodniono skuteczność treningu autogennego w redukcji nie tylko stresu, ale także w leczeniu wspomagającym nerwic i zaburzeń psychosomatycznych.

### Regularność

Czasami do poczucia relaksu wystarczy świadome i głębokie oddychanie przez kilka minut albo masaż twarzy. Kiedy indziej będziesz chciała spróbować relaksacji w kółce alfa albo floatingu w kapsule relaksacyjnej. Bez względu na to czy trafisz na zajęcia relaksacji w grupie czy będziesz ćwiczyć sama, pamiętaj, że najważniejsza jest regularność. Kilka ćwiczeń czy sesji nie wystarczy, by Twoje ciało nabrało nawyku radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Dlatego praktykuj codziennie.

### Rady dla stawiających pierwsze kroki w walce ze stresem

- Staraj się ćwiczyć codziennie, a jeśli zrobisz sobie dzień lub dwa dni przerwy, nie zniechęcaj się i wróć do ćwiczeń.
- Do ćwiczeń potrzebujesz spokoju. Kup zatyczki do uszu i zamknij drzwi na klucz, jeśli masz taką potrzebę. Zadbaj o to, żeby było Ci ciepło. Musisz czuć się komfortowo.
- Włącz spokojną muzykę, najlepiej instrumentalną, albo specjalne nagrania do relaksacji. Pamiętaj, że ta muzyka

ma być pomocna w Twojej relaksacji, więc kieruj się własnymi odczuciami, a nie tym, co chwala inni.

■ Jeśli jesteś bardzo zmęczona, lepiej nie ćwicz, bo zaśniesz.

■ Nie martw się, że relaksacja na początku nie wychodzi Ci idealnie. Nie rób niczego na siłę. Zaakceptuj fakt, że potrzebujesz kilku tygodni w celu nabrania wprawy. Twoja wytrwałość przyniesie efekty.



### EKSPERT → PSYCHOLOG

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

# W pojedynkę byłoby ciężko

Z Magdą Steczkowską – wokalistką – rozmawia Katarzyna Chrzanowska.



razie nie myśli o tym, co będzie robiła w przyszłości. Pięcioletnia Michalinka również ma rewelacyjny słuch.

Antoninka póki co nie wykazuje szczególnych zdolności, ale z doświadczenia wiem, że to się zmienia.

**Ma Pani dużo obowiązków zawodowych i rodzinnych. Czy znajduje Pani czas na aktywność fizyczną?**

Muszę! Moja główna aktywność to bieg za dziećmi.

Są niezwykle energiczne. Mam mało czasu na inne formy ruchu, ale raz w tygodniu chodzę na jogę. Bardzo to lubię. Do tej pory biegałam, ale musiałam zrobić sobie krótką przerwę ze względu na kontuzję, więc przerzuciłam się na nordic walking. Całe szczęście, że moja wewnętrzna potrzeba ruchu jest wspierana przez paczkę dziewczyn z rodziny mojego męża – razem chodzimy na jogę i uprawiamy nordic walking. To, że robimy to wspólnie, mobilizuje i wprowadza regularność. W pojedynkę byłoby ciężko.

**Czy stawia Pani na zdrowe odżywianie? Kto gotuje w domu?**

Staramy się odżywiać zdrowo. Gotuję ją, ale mistrzem nie jestem, choć mój mąż twierdzi, że wychodzi mi to świetnie. Nie przepadam za gotowaniem, ale... uwielbiam piec ciasta! Gotowanie jest koniecznością, jednak mam z nim taki problem, że dzieci lubią co innego niż ja i mąż, więc czasami przyrządzam trzy obiady. A to już jest ponad moje siły! Dzieci naj-

chętniej jadłyby frytki i inne mało zdrowe, ale niestety smaczne produkty, ale ja bronię je przed tym. Cieszę się, że dwie z moich córek lubią szpinak, krewetki i ryby. Jeżeli chodzi o mnie, unikam mięsa. Nie dlatego, że jestem wegetarianką. Po prostu mam taki okres w życiu, że z jakiegoś powodu mój organizm odrzuca mięso, więc po prostu go nie jem.

**Pewnie często słyszy Pani pytania o Justynę...**

Tak, normalna sprawa!

**Z kim z rodzeństwa ma Pani najlepszy kontakt?**

To się zmienia – w zależności od wieku i doświadczeń. Mam dobre kontakty ze wszystkimi, ale najbardziej siostrzany z Krystyną. Niestety wszyscy mieszkamy od siebie daleko, a to nie sprzyja więzom. Jednak bardzo często prowadzimy rozmowy telefoniczne. Jeżeli mam jakiś problem w pracy, oczekuję porady, wsparcia, dzwonię do Justyny. Pracujemy w tej samej branży i możemy na siebie liczyć. Ta świadomość bardzo pomaga.

**Często między rodzeństwem pojawia się rywalizacja. Jak jest w Pani rodzinie?**

Nigdy nie miałam poczucia, że rywalizujemy i walczymy o coś. Mówię o okresie, kiedy byliśmy wszyscy pod jednym dachem. Było

to zaledwie kilka lat, bo część starszego rodzeństwa wyjeżdżała do szkół. Ja też opuściłam Stalową Wolę w wieku 15 lat. I tak naprawdę nigdy już nie wróciłam. Ten okres, kiedy byliśmy razem, wspominałam jako cudowny, bardzo głośny, pełny energii i skrajnych emocji – bo wszyscy tacy jesteśmy, zawsze otwarcie wyrażamy swoje poglądy.

**Czy Justyna była wzorem? Czy może starała się Pani być inna niż ona?**

Jestem inna. Nie porównuję się ani do Justyny, ani do Krystyny, Agaty, Cecylii, Marysi, Pawła, Jaska czy Marcina. Nie było takiej potrzeby ani świadomości, że muszę się odróżniać. Jesteśmy podobne w różnych zachowaniach, podobno wizualnie również – tak mówią, wierzę na słowo, jednak nasze muzyczne światy są bardzo odległe.

**Czy zamierza Pani spędzić wakacje zdrowo i aktywnie? Jakie są Pani plany?**

W tym roku wakacje spędzę bardzo pracowicie. Udało nam się jednak zaplanować krótki wyjazd z dziewczynkami nad polskie morze, które uwielbiamy. Mam z mężem ogromną nadzieję, że może w październiku uda się jakaś krótka podróż tylko we dwoje.

## sama o sobie

**Dbam o swoje zdrowie, ale...**

Na pewno mniej niż powinnam.

**Sposób na dobry początek**

**dnia** – Długo spać, ale to praktycznie mi się nie zdarza. Lubię ciszę w domu. To też rzadkość z racji posiadania trójki dzieci.

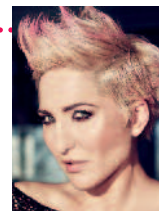
**Niezapomniane wakacje** – Australia i koncerty z zespołem Maryli Rodowicz, czyli praca, ale jednocześnie wakacje. Tam poznałam mojego męża. Dlatego ten wyjazd był dla mnie taki ważny. Często wspominam rów-

niez pierwszą daleką i długą podróż z moim mężem do Tajlandii.

**Pamiętka z podróży** – Raczej nie przywożę pamiętek, nie

mają dla mnie znaczenia. Ale na jedną z nich – maskę wenecką – patrzę bardzo często, powiesiłam ją w naszej toalecie, bardzo tam pasuje.

**Moje danie popisowe** – Żeberka w coli i lizania z soczewicą à la Andrzej Polan – jestem jego fanką. Bardzo lubię kuchnię włoską.





## Degustacje – inspiracje



Podczas jednego z czerwcowych weekendów Częstochowa stała się krainą najbardziej wyrafinowanych smaków. W III Alei Najświętszej Maryi Panny swoje wyroby zaprezentowali wystawcy z różnych regionów Polski. VIII edycja Festiwalu

Sztuki Kulinarnej „Aleja Dobrego Smaku” przyciągnęła tłumy, które mogły obserwować mistrzów kuchni: Remigiusza Rączkę, Szymona Szlendaraka i Tomasza Jakubiaka podczas ich pracy na scenie.

Odbyło się bardzo dużo degustacji, także z pewnością uczestnicy imprezy, zainspirowani harmonią smaków i pobudzającymi apetyt zapachami, będą dążyli do tego, by powtórzyć wrażenia. Miejmy tylko nadzieję, że nie będą czekali do następnej edycji i podejmą próby kulinarne w domach. Dużym wsparciem dla nich z pewnością będą rozdawane hojną ręką nagrody – produkty firm Prymat i Goliard. Smacznego! (kch)

## Różowa Warszawa

Już po raz siedemnasty na ulicach Warszawy zrobiło się różowo. 7 czerwca odbył się kolejny Marsz Różowej Wstążki, w którym wzięło udział kilkaset osób. Podczas wydarzenia można było wykonać bezpłatne badania piersi. Profilaktyka raka i uświadamianie kobiet co do konieczności wykonywania badań to naczelne cele, które od lat przy-



świecają organizatorom. Czerwową imprezę uświetniły liczne atrakcje – m.in. warsztaty makijażu i koncert Marii Sadowskiej. Zaangażowanie uczestników i idealna pogoda przyczyniły się do cudownej atmosfery. (ac)

## Biegnij do walki z rakiem

Rak to wróg, przeciw któremu toczy się coraz bardziej zacięte boje. Liczne kampanie mają na celu uświadamianie społeczeństwa, jak ważna jest profilaktyka i wczesne wykrycie nowotworu. Pod hasłem „Rak. To się leczy!” 22 czerwca pasjonaci biegania, a także amatorzy pokonali dystans 5 kilometrów, aby zwrócić uwagę społeczeństwa na wartość zdrowia. Biegowi charytatywnemu towarzyszył piknik rodzinny, a całe wydarzenie uświetnił występ zwycięscy 4. edycji programu The Voice of Poland – Carlosa Juana Cano z zespołem Enclorse. Czerwcowa pogoda, zapal uczestników i liczne atrakcje przełożyły się na wspaniałą atmosferę wydarzenia. (ac)



## Wyciszenie po rekordzie

Jedną z najbardziej znanych joginek na świecie, Ashleigh Sergeant, uświetniła swoją obecnością największy otwarty trening tego roku: all in for #mygirls. Na warszawskim Stadionie Legii poprowadziła zajęcia, które były uwieńczeniem męczącego dnia i dobrą formą wyciszenia po wyczerpującym treningu z Ewą Chodakowską. Uczestniczki wydarzenia mogły wziąć udział również w treningu dance prowadzonym przez słynną grupę Volt. Ilość spalonych kalorii przełożyła się na spore dawki endorfin i uśmiechy zmęczonych, zadowolonych dziewczyn. (ac)



## W sierpniu

### Odświeżenie dla stóp

Wysokie temperatury niekorzystnie wpływają na komfort naszych stóp. Z chęcią sięgamy więc po różnego rodzaju preparaty, które mogą pomóc nam w ich odświeżeniu. Dowiedz się, jakie substancje są najczęściej wykorzystywane do produkcji dezodorantów do stóp i czy mają wyłącznie korzystne właściwości.

### Soki na anemię

Świeżo wyciskane soki zawierają mnóstwo ważnych substancji odżywczych, których potrzebuje Twój organizm. W kolejnym numerze przeczytasz, jakie soki są szczególnie polecane dla zmagających się z niedoborami żelaza oraz anemią, i dowiesz się, dlaczego warto spożywać buraki.

PRZECZYTAJ  
W NASTĘPNYM  
NUMERZE

### Zwalcz obrzęki i opuchnięcia nóg

Obrzęki i opuchnięcia nóg wyglądają nieestetycznie i mogą uprzykrzyć codzienne funkcjonowanie. Na opuchnięcia szczególnie polecana jest aktywność fizyczna. Warto dowiedzieć się, w jaki sposób dbać o nogi, by nie były przyczyną dyskomfortu.

### Oleje w codziennej pielęgnacji

W ostatnim czasie coraz bardziej przekonujemy się o dobroczynnych właściwościach różnych olejów. Okazało się, że można je stosować nie tylko w kuchni – z powodzeniem można ich używać do codziennej pielęgnacji, zamiast niektórych kosmetyków. Nakładane na włosy poprawiają ich kondycję, mogą zastąpić też krem do twarzy oraz balsam do ciała. Podpowiadamy, jak wykorzystać dobroczynne właściwości olejów i jakie kosmetyki możemy nimi zastąpić.



Możesz pomóc  
dzieciom, które  
zostały skrzywdzone!



# Dołącz do Klubu!

[www.klub.fdn.pl](http://www.klub.fdn.pl)

