

bezpłatny poradnik dla pacjentów

45 *plus*

LATO 2017



CZY SYPIASZ NA SOFIE,
ROZKŁADANYM TAPCZANIE CZY STARYM,
WYSŁUŻONYM ŁÓŻKU?
CZY BUDZISZ SIĘ OBOLAŁY I ZMĘCZONY?



MATERAC NAWIERZCHNIOWY RENEW EUCALYPTUS

Spanie na twardej czy nierównej powierzchni może spowodować bóle pleców i stawów. Od dziś to się zmienia! Materac nawierzchniowy **Dormeo Renew Eucalyptus** odmieni każde łóżko w miejsce o najwyższym komforcie do snu bez narażania się na wysokie koszty. Luksusowa pianka w materacu **Renew Eucalyptus równomiernie podtrzymuje ramiona, biodra i kręgosłup**. W ten sposób może też wpłynąć na poprawę krążenia krwi. Idealnie dopasowuje się do ciała, **zapewniając komfort i miękkość** przez całą noc. Gdy wstajesz, nie ugina się pod ciężarem ciała, a twój śpiący partner nie poczuje, kiedy wstaniesz wcześniej niż on. Następnie materac powraca do oryginalnego kształtu, nie pozostawiając zagłębień, dzięki czemu za każdym razem, gdy kładziesz się spać, czujesz, że materac jest jak nowy. Dzięki swoim **termoregulacyjnym właściwościom** dostosowuje się do temperatury ciała, zimą jest ciepły, a latem chłodniejszy. **Włókna Tencel** (które pochodzą z liści eukaliptusa i są naturalnym antyaler-genem) hamują namnażanie się bakterii i zapobiegają rozwojowi nieprzyjemnych zapachów. Materac jest rekomendowany osobom z bólami pleców i kręgosłupa.

PRAKTYCZNY W UŻYTKOWANIU

- Pokrowiec materaca wykonany jest z miękkiej, pluszowej tkaniny, którą z łatwością można zdjąć i wyprać

w temperaturze 40°C, co zapewnia świeżą i zdrową atmosferę snu bez roztoczy.

- Materac **Dormeo Renew Eucalyptus** jest bardzo lekki i elastyczny i zajmuje mało miejsca. Można go złożyć lub zrolować i schować do szuflady z pościelą.
- Idealnie sprawdza się w akademikach, domkach letniskowych, przyczepach kempingowych. Można go zabrać ze sobą dosłownie wszędzie i cieszyć się luksusem komfortowego snu tam, gdzie go położysz.
- Dostępny jest w dwóch różnych wysokościach: standardowej 3,5 cm i grubszej 6 cm.

Materac nawierzchniowy Renew Eucalyptus w kilka sekund odmieni na lepsze nie tylko każdy tapczan, ale także wysłużoną rozkładaną sofę. Budź się od teraz codziennie wyspany!



TYLKO TERAZ!
DARMOWA
DOSTAWA!

**KUP MATERAC NAWIERZCHNIOWY,
A PODUSZKĘ ANATOMICZNĄ
OTRZYMASZ W PREZENCIE,
DZWONIĄC POD NUMER**

22 548 65 08



Dobry sen.....	4
Złap zdrowie za nogi	7
Opieka nad seniorem	10
Słodka łyżka odporności	12
Nierozzerwalna para: cholesterol i wątroba	14
Preparaty wspomagające odchudzanie.....	16
Niezwykła moc siarki	18
W sieci sieci	20
Włosy ze wspomaganie	22
Słuch pod kontrolą.....	24
Pierwsza pomoc w opatrunku....	26
Brodawki	28
Zadbane dłonie.....	30
Arbuz – soczysty król lata!	31

WYDAWCA

Apteka Media Sp. z o.o.
ul. Krakowska 19-23, 50-424 Wrocław
tel. (71) 368 59 00; fax: (71) 368 59 19

KOORDYNACJA PRODUKCJI

Ewa Skowron

REDAKTOR NACZELNA

mgr Izabela Kwiecińska

OPRACOWANIE GRAFICZNE

Andrzej Nowak "PROGRAFICA"

ZDJĘCIA

archiwum redakcji

DZIAŁ REKLAMY I PROMOCJI

Magdalena Guźniczka
tel. 71 368 59 01
m.guzniczka@aptekamedia.pl

Ewa Paweżka
tel. 71 368 59 09
e.paweżka@aptekamedia.pl

www.aptekamedia.pl



Znajdziesz nas na Facebooku

www.facebook.com/aptekamedia



PORADNIK DOSTĘPNY W WYBRANYCH APTEKACH NA TERENIE POLSKI.

Apteka Media Sp. z o.o. dołożyło wszelkich starań, aby wyeliminować z niniejszej publikacji wszystkie nieścisłości, i nie ponosi odpowiedzialności za błędne zastosowanie produktów zamieszczonych w publikacji oraz za treść reklam.



SEN

Jeśli czujemy się rano wyspani i pełni energii, to znaczy, że panujemy nad stresem. Sen to nowy wyznacznik zdrowia – zarówno fizycznego, jak i psychicznego.

Niedosypianie osłabia układ odpornościowy, utrudnia naukę i zapamiętywanie, przyczynia się do depresji, zaburzeń nastroju, a także do rozwoju otyłości, cukrzycy. Brak snu skracam życie. Dlaczego tak istotny jest dobry sen? Bo to najbardziej skuteczny sposób pozwalający zresetować mózg i ciało. Zdrowa dieta i ruch to za mało. Zły sen może zniszczyć wszystkie wysiłki zmierzające do zachowania zdrowia.

Dlaczego nie śpimy?

Bezsenność może mieć wiele przyczyn. By ustalić, czemu nie śpimy, oceńmy nasze zdrowie psychiczne – bo te zaburzenia są bardzo powszechne. Nie ma bowiem dobrego snu bez dobrego stanu psychicznego. Kolejną kwestią jest ocena ogólnego stanu zdrowia. Wykonuje się badania okresowe krwi, pomiar ciśnienia tętniczego, szuka przyczyn hormonalnych bezsenności. Trzecim czynnikiem są przyjmowane leki i substancje psychoaktywne. Leki nasenne przyjmowane regularnie nie poprawiają jakości snu, tylko ją pogarszają. Istnieją też pierwotne zaburzenia snu, takie jak bezdech senny, zespół opóźnionej fazy snu. Jednym z czynników najsilniej wpływających na rytm snu i czuwania jest też wiek. Osoba dorosła śpi średnio 7–8 godzin. W wieku podeszłym częściej i na dłużej się wybudzamy, mamy dłuższy sen płytki – skraca się czas snu

głębokiego. Następuje przyspieszenie fazy snu, dlatego osoby starsze wolą wcześniej chodzić spać, wcześniej wstawać i drzemać w ciągu dnia. I to jest normalne. Kolejną przyczyną niedosypiania jest... chrapanie. Jak obliczyli naukowcy, dźwięk który wydobywa się z ust chrapiącego, może osiągnąć wartość nawet 90 dB. To utrapienie dla otoczenia... I niestety, dość powszechna dolegliwość. Prawie połowa kobiet jako przyczynę swojej bezsenności wskazała chrapanie partnera. Nie mogą spać, budzą się w nocy albo w ogóle nie mogą zasnąć, w obawie, że zaraz usłyszą chrapanie. Jak temu zaradzić? Nie warto wyprowadzać się z sypialni, należy przyjrzeć się problemowi. Nie tylko ze względu na komfort i jakość swojego snu, ale przede wszystkim dlatego, że chrapanie może być objawem groźnych bezdechów.

Dlaczego chrapiemy?

Im głębiej śpimy, tym bardziej wiotczą nam mięśnie i dochodzi do zapadania dróg oddechowych. Jeśli zwężają się one do tego stopnia, że powietrze nie przepływa swobodnie, ale musi się przez nie przepychać, słychać chrapanie. W przypadku bezdechu drogi oddechowe w czasie snu się zwężają, a z czasem – całkiem zamykają. Następuje przerwa w oddychaniu, w wyniku której dochodzi do niedotlenienia. Organizm może się przed tym bronić, spływając sen. Dzięki temu rośnie napięcie mięśni, zatkana droga oddechowa otwiera się i jesteśmy w stanie nabrać kilka haustów powietrza. Jeśli coś takiego powtarza się wiele razy w ciągu nocy, wstajemy zmęczeni, chociaż śpimy długo. A konsekwencjami niedotlenienia są m.in. nadciśnienie, zwiększone ryzyko zawałów i udarów. Powstają też zmiany w mózgu, które dodatkowo pogarszają nasz stan psychiczny. Lekarze diagnozują ten problem u wielu młodych kobiet, które mają np. obrzęk dróg oddechowych, związany z alergią. Równie

NIE CHRAP!!!



Spray do gardła

- Zawiera składniki pochodzenia naturalnego o doskonałych właściwościach wzmacniających tkanki miękkie gardła.
- Istotą działania preparatu jest napięcie podniebienia miękkiego oraz tkanek miękkich gardła zapewniające rozszerzenie dróg oddechowych, co przyczynia się do zmniejszenia drgań tworzących uporczywe dźwięki chrapania.



Wytwórca:

Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „PROLAB” Sp. z o. o.

Paterek, Przemysłowa 3, 89-100 Nakło nad Notecią. www.prolabnaklo.pl, www.niechrap.info

często bezdechy pojawiają się u par w okresie menopauzy. Podobnie jak u mężczyzn w podobnym wieku. Statystycznie częściej chrapia mężczyźni. Szacuje się, że aż około 70% z nich. Jeśli więc budzimy się z bólami głowy i suchymi ustami, a w ciągu dnia jesteśmy senni i rozdrażnieni, mamy trudności z koncentracją i obniża się nasza sprawność intelektualna, to sygnał, że powinniśmy wybrać się do specjalisty. Chrapaniem i bezdechem zajmują się specjaliści od dróg oddechowych – laryngolodzy i pulmonolodzy. Czasem wystarczy proste metody, internista może doradzić byśmy nie spali na wznak, może polecić dostępne w aptece plastry rozszerzające skrzydła nosa albo krople udrażniające drogi oddechowe. Ale chrapanie, nawet gdy nie towarzyszą mu bezdechy, może być wskazaniem do



zabiegu laryngologicznego, np. polegającego na wyprostowaniu krzywej przegrody nosowej. Ciężkie bezdechy natomiast wymagają poważniejszych interwencji – są konieczne, bo ratują życie.

reklama

Doppelherz aktiv® Na wątrobę Complex

QUEISSER PHARMA

Preparat usprawniający funkcje wątroby i jej naturalną regenerację, dzięki podwójnej dawce wyciągu z karczocha (cynaryny) wzmocnionej sylimaryną. Sylimaryna jest koncentratem z oostropestu, a cynaryna skoncentrowanym wyciągiem z karczocha. Oostropest ułatwia naturalną regenerację komórek wątrobowych i chroni je przed toksynami. Karczoch usprawnia pracę wątroby i trawienie, pomaga utrzymać prawidłowy profil lipidowy we krwi. Cynk umożliwia prawidłowy metabolizm białek, lipidów i węglowodanów, zachodzący intensywnie w wątrobie. Witaminy z grupy B wspomagają metabolizm energetyczny komórek. Preparat może być stosowany przez chorych na cukrzycę oraz z nietolerancją glutenu ani laktozy.

Środki ostrożności: Nie stosować w okresie ciąży lub karmienia piersią.

Opakowanie: 30 kapsułek



Powiedz mi, jak śpisz...

Najbardziej optymalna pozycja do spania to ułożenie na plecach z wyprostowanymi nogami i rękami położonymi wzdłuż naszego ciała. W tej pozycji unikamy bólu pleców oraz karku, pozycja zapobiega refluksowi, skóra na twarzy nie jest obciążona i wygląda lepiej rano. Jedynym minusem tej pozycji jest to, że sprzyja chrapaniu.

Kolejna dobra pozycja do spania to pozycja na boku, gdzie nogi mają być wyprostowane, kręgosłup jest wówczas rozluźniony. Takie ułożenie ciała jest również korzystne dla układu krążenia. Minusem pozycji jest obciążenie skóry twarzy i klatki piersiowej.

Najbardziej niekorzystna pozycja do spania, to tzw. pozycja płodu – na boku z podkurczonymi nogami. Negatywnie wpływa na kręgosłup, skórę twarzy, powoduje bóle stawów kolanowych i problemy z oddychaniem, co prowadzi do niedotlenienia organizmu. Druga niewłaściwa pozycja – na brzuchu. W ten sposób szczególnie obciążony jest odcinek lędźwiowy i szyjny kręgosłupa. Napięcie mięśniowe może powodować również bóle pleców. Pozycja ma jedynie taki plus, że zapobiega chrapaniu – pozwala na swobodne oddychanie. ■



Złap zdrowie za nogi

Zaczyna się niewinnie. Wieczorem nogi są ciężkie i opuchnięte wokół kostek. Potem tu i ówdzie pojawiają się drobne zmiany naczyniowe, takie jak „pajęczki”, przebarwienia, czy małe żylaki. Jest to ostatni dzwonek, aby zacząć dbać o nasze nogi, chcąc zapobiec powstawaniu żylaków.

Wieczne uczucie ciężkości i zmęczenie nóg, spuchnięte kostki czy nocne skurcze łydek zrzucamy na karb znużenia i zbyt wielu godzin na nogach. A to są właśnie objawy powoli rozwijającej się niewydolności żyłnej. Musimy działać, żeby jak najszybciej zatrzymać rozwój choroby, ograniczyć powstawanie żylaków i zmian na skórze oraz nie dopuścić do powstania trudno gojących się owrzodzeń.

Jak powstają żylaki?

Żylaki to zmienione chorobowo, poszerzone i wydłużone żyły powierzchniowe, które w znacznym stopniu zaburzają prawidłowy przepływ krwi. Problem z żylakami polega na tym, że ich powstawanie jest w dużej mierze uwarunkowane genetycznie. Jeżeli nasi dziadkowie, rodzice lub rodzeństwo mieli żylaki, to wielce prawdopodobne jest, że i nas dotknie to schorzenie. Dziedziczność to tylko jeden z wielu czynników decydujących o prawidłowym

wym odpływie żylnym krwi z kończyn dolnych. Ogromne znaczenie ma styl życia oraz sposób w jaki siedzimy (problemy żyłne znacznie częściej dotyczą osoby, których praca wymaga długiego stania lub siedzenia). Także brak ruchu, nieodpowiednia dieta, a nawet nasz strój (np. wysokie obcasy lub zbyt obcisłe ubrania) mogą przyspieszać rozwój choroby. Niekiedy winę za osłabienie napięcia ścian żylnych ponoszą hormony. Najważniejsza kwestia to oczywiście unikanie pozostawiania w jednej pozycji przez dłuższy czas – problemem jest zarówno pozycja pozioma, jak i pionowa. Innymi słowy, przed żylakami nie schowają się ani pracownicy biurowi spędzający całe dni za biurkiem, ani osoby wykonujące prace typowo stojące.

Profilaktyka żylaków

Na wiek, płęć czy uwarunkowania genetyczne zbyt wielkiego wpływu nie mamy. Jednak na wiele czynników możemy wpływać i to właśnie nimi powinniśmy się zająć, jeśli chcemy mieć piękne i zdrowe żyły. Nawet jeżeli praca zmusza nas do tego, aby pozostać w takiej a nie innej pozycji, to możemy pokusić się o wykonywanie drobnych ćwiczeń: krótkie spacerowanie, stawianie kilka razy na palcach z wysoko uniesionymi piętami. Wymuszanie skurczów łydek nie jest zbyt uciążliwe, a nasze nogi

na pewno będą nam wdzięczne. W przypadku pracy siedzącej zmieniamy często pozycję i nie zakładamy nogi na nogę. Gdy nasza praca wymaga długiego stania, dobrze jest przestępować w miejscu z nogi na nogę, co godzinę wykonać kilka przysiadów.

Uzupełniamy nasz dzień o aktywność fizyczną, np. półgodzinny spacer czy pływanie nie tylko wzmocnią ściany żył, ale poprawią ukrwienie i przepływ krwi. Nie musimy ćwiczyć codziennie, by zobaczyć efekty. Regularne ćwiczenia 2–3 razy w tygodniu z pewnością przyniosą poprawę, nie tylko w funkcjonowaniu układu krążenia, ale i naszego samopoczucia.

Aby żylaki nie powstawały, bardzo ważne jest utrzymanie odpowiedniej masy ciała. Nadmiar kilogramów utrudnia krążenie i przyczynia się do hamowania odpływu krwi z nóg. Jeśli jednak już mamy nadwagę, wskazane jest przejście na niskokaloryczną dietę. Zrezygnujmy z jedzenia produktów zawierających wysoko oczyszczone węglowodany (ciasta słodcze) na rzecz produktów bogatych w błonnik (świeże warzywa i owoce, pieczywo pełnoziarniste). Pijmy 2 l wody dziennie oraz zieloną herbatę. Warto również zadbać o figurę i przyjrzeć się naszej garderobie. Kupić wygodne i odpowiednio wyprofilowane obuwie, pożegnać wysokie szpilki, obcisłe kozaki i dopasowane spodnie – mimo iż prezentujemy się w nich świetnie. Nasze żylaki nie lubią gorących kąpiel i nadmiernego wylegiwania się na słonecznej plaży. Zareagują nasileniem się obrzęku i bólem nóg. Osoby, które mają tendencję do powstawania żylaków, powinny unikać saun i solariów. Coś za coś...

Pamiętajmy, że żylaki nie są jedynie problemem kosmetycznym. Tę dolegliwość trzeba jak najszybciej leczyć, gdyż mogą jej towarzyszyć powikłania: stany zapalne, krwawienia, zapalenia żył. Jeśli zareagujemy w porę i wcześniej zgłosimy się do lekarza flebologa, może on zaproponować jedną z nieoperacyjnych metod leczenia żył.

Czym się ratować?

Wybór preparatów na żylaki jest ogromny. Możemy posiłkować się preparatami do-

ustnymi, maściami i żelami czy chłodzącymi piankami (przy wyborze podstawowym kryterium powinien być ich skład), które poprawią funkcjonowanie naczyń krwionośnych. Popiepszą elastyczność żył, uszczelnienie, przywrócą prawidłowe napięcie żyłne, które mają działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe. Wymagania te spełniają: diosmina, hesperydyna, witamina C czy trokserutyna. Diosmina ochrania naczynia krwionośne i zmniejsza ich przepuszczalność. Ma właściwości przeciwobrzękowe i przeciwzapalne. Wzmacnia tonus żyłny (napięcie ścianek), poprawia krążenie w naczyniach włosowatych oraz zwiększa drenaż limfatyczny nasilając ruchy (perystaltykę) naczyń chłonnych i przepływ limfy. Dzięki temu zmniejsza obrzęki, uczucie ciężkości i zmęczenia nóg, pieczenie, dokuczliwy świąd i nocne kurcze. Kolejną jej cechą jest powstrzymywanie wydzielania histaminy – substancji, która rozszerza naczynia żyłne i zwiększa ich przepuszczalność, czyli sprzyja powstawaniu obrzęków. Witamina C ma działanie uszczelniające, wzmacniające naczynka krwionośne i wspomaga ich regenerację. Przede wszystkim jednak ma działanie przeciwzapalne: przeciwdziała infekcjom, które mogą uszkadzać żyły. Działa ochronnie głównie na najmniejsze naczynia krwionośne. ■



suplement diety **VENOSAN**caps

**Kompleksowe i niedrogie*
wsparcie dla nóg**

Ciężkie i opuchnięte nogi? Zacznij działać kompleksowo.

- **Venosan caps** suplement diety wspiera prawidłowy przepływ krwi w nogach oraz łagodzi uczucie ich obrzmienia (ekstrakt z liści winorośli właściwej).
- Wspomaga również produkcję kolagenu, a tym samym odpowiednią budowę naczyń krwionośnych (kwas L-askorbinowy).



*Średnia cena dla Pacjenta wg. danych Pharma Expert 01.2017 ok. 19,5 zł.
Zalecane spożycie: 1 kapsułka 2 razy dziennie. Opakowanie wystarcza na miesiąc!



Opieka nad seniorem

Każdy z nas, prędzej czy później, stanie przed problemem opieki nad schorowanymi rodzicami czy dziadkami. Nie zawsze jednak możemy im zapewnić wszystko, co najlepsze.

Spokojna przystań

Zanim podejmiemy życiową decyzję o znalezieniu dobrej, godnej zaufania opieki dla bliskiej nam starszej osoby, która z powodu stanu zdrowia nie może sama mieszkać, pamiętajmy, że dopóki jest ona sprawna intelektualnie i w dobrej kondycji psychicznej powinna brać udział w wyborze placówki, w której spędzi resztę życia. Pomoc możemy uzyskać w ośrodkach pomocy społecznej prowadzonych przez samorządy oraz w placówkach służby zdrowia – zakładach opiekuńczo-leczniczych lub placówkach pielęgnacyjno-opiekuńczych działających często przy szpitalach. Tam miejsce znajdą osoby przewlekłe chore wymagające całodobowej opieki i kontynuacji leczenia. Wszystkie domy pomocy świadczą tzw. usługi opiekuńcze obejmujące pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, opiekę higieniczną oraz zaleconą przez

lekarza pielęgnację. Natomiast specjalistyczne usługi opiekuńcze, czyli usługi dostosowane do rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności, są świadczone przez osoby ze specjalistycznym przygotowaniem zawodowym.

Kolejnymi placówkami wykonującymi usługi opiekuńcze i specjalistyczne są ośrodki wsparcia pomocy społecznej dziennego pobytu. Kierowane są tam osoby, które ze względu na wiek, chorobę lub niepełnosprawność wymagają częściowej opieki i pomocy w codziennych czynnościach. Pobyt czasowy w domu opieki jest okazją do rozpoznania potrzeb seniora oraz przygotowania go i rodziny na sytuację, gdy będzie musiał pozostać w nim na stałe.

Bogatą ofertę prezentują ośrodki prywatne. Zróżnicowanie jest ogromne – od cen i wielkości ośrodków po standard opieki i organizację czasu wolnego. Czas, w którym senior będzie mógł korzystać z pełnego programu oferowanego przez ośrodek, np. z terapii zajęciowej, na pewno wpłynie na jakość ostatnich lat jego życia. Przede wszystkim jednak, przy dokonaniu optymalnego wyboru miejsca, należy uwzględnić potrzeby i oczekiwania seniora.

Opieka w domu

Życie z osobą starszą, wymagającą opieki, oznacza przeorganizowanie dotychczasowego życia domowników. W zależności od stanu osoby starszej członkowie rodziny powinni tak zaplanować czas, aby móc w razie potrzeby pomóc choremu. Sposób pielęgnacji jest zależny od zdrowia i mobilności seniora. W codziennej pielęgnacji najważniejsze są: dbanie o higienę, regularne badania i przyjmowanie leków, odpowiednia dieta, regularne wizyty u lekarza oraz spokój i komfort podopiecznego. W przypadku długotrwałego unieruchomienia chorego pokój warto wyposażyć w łóżko rehabilitacyjne z materacem przeciwoleżynowym. Ma ono wiele funkcji ułatwiających ruch chorego, wchodzenie i wychodzenie z łóżka, siadanie, mycie i karmienie. Jeśli starsza osoba jest na tyle sprawna, że sama radzi sobie z higieną, pomóżmy jej, aby te czynności były dla niej bezpieczne. Tym bardziej, że osoby w podeszłym wieku są często

narażone na upadki, ze względu na ograniczoną sprawność, zaburzenia równowagi, widzenia i słuchu. To poważny problem, także ze względu na późniejsze konsekwencje i komplikacje zdrowotne. Dostosujmy więc łazienkę i inne lokale tak, aby pomóc seniorowi w codziennych czynnościach. Jeśli choroba uniemożliwia samodzielne mycie się, musimy mu w tym pomóc. Odpowiednia pielęgnacja i higiena ciała podopiecznego jest niezwykle ważna. Do oczyszczania skóry i mycia powinno się używać wyłącznie łagodnych, hipoalergicznym płynów i mydeł. Godne polecenia są preparaty przeznaczone do pielęgnacji skóry narażonej na powstawanie odleżyn.

Opieka nad osobą niepełnosprawną lub starszą, a często i jedno, i drugie, jest absorbująca i trudna. Trzeba się do niej odpowiednio przygotować, ponieważ wymaga dużo cierpliwości, czasu, poświęcenia, ale czasami nawet sporego wysiłku fizycznego. ■

R E K L A M A



NOWO OTWARTY PENSJONAT W JAZGARZEWIE

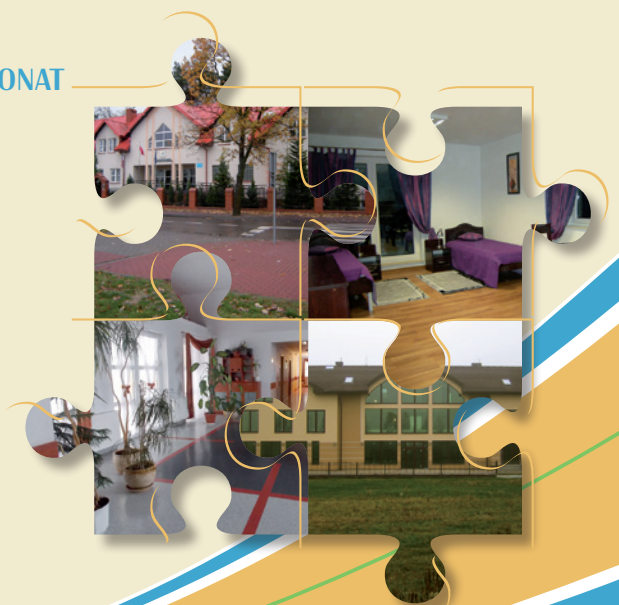
Pensjonaty opieki **SPOKOJNA PRZYSTAŃ** pod Warszawą zapraszają na pobyt stały i dzienny

- ☛ Całodzienne wyżywienie oparte na domowej kuchni
- ☛ Opieka wykwalifikowanych opiekunek
- ☛ Nadzór pielęgniarek
- ☛ Pokój treningowy
- ☛ Ogród z altaną
- ☛ Pobyt w komfortowych pokojach do wynajęcia dla osób starszych, wyposażonych w telefon i tv.

**MAMY 10-LETNIE DOŚWIADCZENIE
W PROWADZENIU PENSJONATÓW!**

05-532 Baniocha, ul. Spokojna 4
Jazgarzew, ul. Szkolna 68
tel. 22 736-17-60, kom. 501-182-362, USA 847 648-8400

biuro@spokojnaprzystan.pl
www.spokojnaprzystan.pl





Słodka łyżka

ODPORNOŚCI

Układ odpornościowy to strażnik naszego organizmu. Odróżnia wrogów od przyjaciół i potrafi zareagować odpowiednio do sytuacji. Czasami przydaje mu się wsparcie. Warto wiedzieć, jak go wzmocnić.

Budowanie prawidłowo działającego mechanizmu immunologicznego trwa 2–3 miesiące, zatem już teraz warto wesprzeć odporność organizmu. Kiedy nadejdzie czas jesiennych zachorowań nasza odporność przeciwstawi się zagrożeniu w stu procentach! Dobra kondycja psychofizyczna zależy od wielu czynników. Ogromne znaczenie w budowaniu odporności ma m.in. hartowanie organizmu oraz dieta. Naszą naturalną odporność możemy wspomóc, odpowiednio się odżywiając. W okresie jesienno-zimowym jadłospis warto wzbogacić o składniki, które mają działanie bakteriobójcze i zapobiegają infekcjom.

Produkty wytwarzane przez pszczoły mają wiele prozdrowotnych właściwości znanych od wieków. Ludzka słabość do miodu datuje się chyba od początku naszego gatunku. Od dawna wiemy także wiele o niezwykłych właściwościach pszczelego miodu. Nie tylko reszta miodu – w zasadzie każdy pszczeli produkt to prawdziwa apteka. Miód posiada antybiotyczne właściwości, potrafi niszczyć bakterie, wirusy czy grzyby, ponieważ zawiera rozmaite białka będące naturalnymi antybiotykami. Miody w zależności od rodzaju i pochodzenia są powszechnie cenionymi środkami spożywczymi. Mogą być wykorzystywane nie tylko jako smaczny dodatek w codziennej diecie, ale również produkt mogący przynieść określone korzyści dla zdrowia. Powszechnie znane są przecież rekomendacje Światowej Organizacji Zdrowia na temat stosowania miodów w okresie zwiększonej zachoro-

walności na przeziębienia w celu utrzymaniu prawidłowego stanu zdrowia górnych dróg oddechowych, a szczególnie gardła.

Miód inny niż wszystkie

To, że miód jest wyjątkową, naturalną substancją – już wiemy. Ale istnieje szczególnie zdrowy gatunek miodu, uważany nawet za paralek. To dzieło pracy pszczoł pozyskujących nektar z kwiatów krzewu manuka, rośliny występującej endemicznie na terenie Nowej Zelandii oraz południowo-wschodniej Australii. Miody manuka to miody jednorodne lub wielokwiatowe. Charakteryzują się wyjątkowym smakiem określanym jako mineralny, lekko gorzki; silnie aromatycznym zapachem oraz zawartością składników aktywnych, w tym: dihydroksyacetonu (DHA) oraz metylglikoxalu (MGO). Ich obecność warunkuje trwałą aktywność antybakteryjną, nawet 100 razy wyższą w porównaniu z innymi miodami. Składniki pokarmowe miodów manuka wspomagają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, wykazują właściwości przeciwutleniające i przeciwbakteryjne. Związki polifenolowe zawarte w miodach pomagają w ochronie DNA, białek i tłuszczów przed utlenianiem. Metylogloxal zawarty w miodach posiada silne właściwości przeciwutleniające i przeciwbakteryjne, dzięki czemu może wspomagać zachowanie równowagi mikrobiologicznej w naszym organizmie. Miód manuka wykazuje silne działanie bakteriobójcze, wpływa korzystnie na układ pokarmowy, układ oddechowy i skórę człowieka. Jest z powodzeniem wykorzystywany do leczenia ran, w tym tych najtrudniej gojących się, w przebiegu nowotworów, owrzodzeń czy oparzeń. Zastosowanie miodu prowadzi do zmniejszenia odczynu zapalnego i chroni rany pooperacyjne przed zakażeniem szczepami bakterii odpornych na antybiotyki. Dostępne w sprzedaży są m.in. opatrunki, zawierające miód manuka, które mogą być stosowane również u cukrzyków, ponieważ nie wpływają na stężenie glukozy we krwi. Znalazł też zastosowanie w leczeniu schorzeń jamy ustnej (np. zapalenia dziąseł) czy chorób skóry (egzema, trądzik). ■



MIÓD MANUKA - SKARB NOWEJ ZELANDII

- najczęściej wybierany Miód Manuka w Polsce
- oryginalny, wytwarzany jedynie w Nowej Zelandii
- gwarantowana zawartość metylglikoxalu
- jakość potwierdzona badaniami

Zamów:
MiodyManuka.pl
22 266 84 99

Nierozdzielna para: cholesterol i wątroba



Wątroba jest jednym z największych i najważniejszych narządów w organizmie człowieka. Gdy jej funkcje zostaną zaburzone, wzrasta zagrożenie wieloma schorzeniami.

Wątroba spełnia szereg funkcji w ludzkim organizmie. Najważniejsze z nich to detoksykacja, metabolizm, filtracja oraz magazynowanie. Jest naszym wewnętrznym laboratorium, które odpowiada za procesy chemiczne związane z oczyszczaniem organizmu. Jednak mało kto wie, że wątroba jest również w przeważającej części odpowiedzialna za produkcję cholesterolu (cholesterol ustrojowy). Oczywiście, jakość spożywanego pokarmu ma także wpływ na ilość cholesterolu w organizmie (cholesterol pokarmowy), ale w znacząco mniejszym stopniu.

Zły i dobry cholesterol

To jeden z głównych wrogów układu krążenia, jeśli występuje w nadmiarze. Z wątroby przedostaje się do krwi. Jest istotnym składnikiem błon komórkowych; bierze udział w tworzeniu hormonów sterydowych, kwasów żółciowych i witaminy D. Cholesterol występuje w dwóch postaciach:

- LDL – „zły” cholesterol. O negatywnym wpływie cholesterolu na nasze zdrowie decyduje sposób jego magazynowania i przenoszenia w organizmie przez białka.
- HDL – „dobry” cholesterol. To białka transportujące cholesterol w odwrotnym kierunku – wraz z krwią ze ścian tętnic do wątroby, gdzie ulega dalszym przemianom.

Co szkodzi wątrobie?

Winowajcą podwyższonego poziomu LDL są choroby wątroby, przyczyniające się do zaburzeń w regulacji wytwarzania cholesterolu. Jego podwyższony poziom może być istotnym sygnałem ostrzegawczym, zanim jeszcze pojawi się ból wątroby. Najbardziej szkodliwymi czynnikami dla wątroby są pewne wirusy, alkohol oraz zbędne kilogramy. Jeśli chcemy uniknąć problemów z tym narządem, należy go regularnie kontrolować, najlepiej raz do roku zrobić próby wątrobowe, które sprawdzą poziom enzymów w komórkach wątroby. Na szczęście wątroba posiada zdolności regeneracyjne, co wynika z obecności komórek macierzystych, które dzielą się i tworzą nowe komórki wątroby – hepatocyty.

Regeneracja wątroby

To długi i dość skomplikowany proces. W jego trakcie należy zapewnić organizmowi optymalne warunki do naprawy własnych komórek. Terapia powinna zacząć się od systematycznego dostarczania odpowiednich składników

odżywczych, eliminacji czynników powodujących nieprawidłową pracę narządu, a także od wzmocnienia odporności immunologicznej organizmu. Często zalecane jest stosowanie leków wspomagających regenerację wątroby oraz preparatów ziołowych bazujących na ostropestie plamistym, który odtruwa i regeneruje wątrobę, neutralizuje działanie toksyn, zapobiega przedostawianiu się i załęganiu szkodliwych substancji chemicznych, odbudowuje i naprawia komórki wątroby. Zawiera flawonoidy i przeciwutleniacze, które uczestniczą w tworzeniu nowych hepatocytów. Poza tym działa rozkurczowo, obniża stężenie cholesterolu we krwi, zapobiega marskości wątroby.

We wszystkich schorzeniach wątroby mamy do czynienia z ubytkiem fosfolipidów w obrębie błon komórek wątrobowych. Preparaty zawierające fosfolipidy, pochodzące najczęściej z nasion soi, ochraniają narząd i pomagają

w jego regeneracji. Hamują bowiem procesy włóknienia komórek, zwiększają rozpuszczalność cholesterolu w żółci, uczestniczą w trawieniu tłuszczów i wchłanianiu się rozpuszczalnych w nich witamin, poprawiają przepływ krwi w naczyniach.

Z myślą o sercu

Poziom cholesterolu we krwi zależy m.in. od proporcji kwasów tłuszczowych w diecie, aktywności fizycznej, ogólnego stanu zdrowia, a nawet podatności na stres. Nadmierne spożycie tłuszczów pochodzenia zwierzęcego może prowadzić do zwiększania ryzyka powstawania złożeń miażdżycowych w naczyniach krwionośnych oraz do blokowania ich światła. Dieta, dotycząca profilaktyki choroby wieńcowej serca, powinna obejmować produkty spożywcze o wysokiej zawartości wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, m.in. oleje roślinne. ■

REKLAMA

poleca:

Świeże, nierafinowane i tłoczone na zimno **Mikstury Olei Dr Gaja**, o gwarantowanej ilości składników aktywnych. Pomagają obniżyć poziom cholesterolu.

Mikstura CARDIO to źródło NNKT. Jest idealna także dla dzieci. **Mikstura HEPA** zawiera silymarynę i fosfolipidy, dzięki czemu wspomaga regenerację wątroby.

Zamów na: propharma24.pl | 22 266 84 99



Preparaty wspomagające odchudzanie

Nadwaga i otyłość przyczyniają się do występowania wielu chorób. Schudnąć jest prościej, niż utrzymać niższą wagę. Jak zostać w mniejszym rozmiarze bez nerwowego pilnowania kalorii?

Przyczyn nadwagi i otyłości jest wiele, ale podstawowe to brak ruchu w połączeniu ze złymi nawykami żywieniowymi. Zmiana trybu życia oraz sposobu odżywiania to jedyna droga prowadząca do zmniejszenia masy ciała. Odchudzanie bywa trudne i silna wola czasem nie wystarczy – pomoc może przynieść stosowanie preparatów wspomagających, zawierających m.in. błonnik, karnitynę, lecytynę, chrom, jod oraz substancje roślinne o działaniu przeczyszczającym i przyspieszającym przemianę materii.

Błonnik należy do tzw. wypełniaczy – substancji, które pęcznieją w żołądku i wywołują wrażenie sytości, a przy tym nie wchłaniają się

z jelit. Jest naturalnym składnikiem wszystkich produktów pochodzenia roślinnego, a szczególnie strączkowych, otrębów zbożowych, marchwi, ziemniaków, grejpfrutów czy kozieradki. Podobną rolę w organizmie odgrywają **śluzy**, które chłoną wodę, tworzą żele. Powodują zmiękczenie i zwiększenie objętości masy jelitowej, poprawiają ich perystaltykę, ułatwiają i przyspieszają wypróżnienie. Takie działanie wykazują przede wszystkim nasiona lnu, babki płesznika, korzeń prawoślazu i liść ślazu.

Chrom pełni ważną funkcję w stabilizacji poziomu cukru we krwi, jednocześnie hamując apetyt na słodkie i przekąski. Źródłem chromu są m.in. drożdże.

Jod jest podstawowym mikroskładnikiem hormonów tarczycy, dzięki czemu wywiera wpływ na przemianę materii przez zwiększone zapotrzebowanie na tlen, wzrost procesów utleniania oraz produkcję ciepła. Jest niezbędnym składnikiem procesów metabolicznych

organizmu. Źródłem jodu są preparaty z morskich algów.

Lecytyna uczestniczy w przemianach tłuszczów i cholesterolu. Wpływa na zmniejszenie odkładania się tłuszczu i przyspiesza jego usuwanie.

Morwa biała jest szczególnie polecana przy nadwadze, cukrzycy, anemii, chorobach nerek. Poszczególne części morwy (głównie liście, kora, owoce) pomagają w leczeniu i profilaktyce niektórych chorób, ponieważ zawierają całą gamę substancji biologicznie aktywnych, korzystnie działających na nasze zdrowie. Wpływają na gospodarkę insulinową, co jest ważne w diecie osób chorych na cukrzycę. Wykazują działanie na układ krwionośny, sercowo-naczyniowy oraz nerwowy, dzięki czemu wspierają walkę z anemią i miażdżycą.

Tamaryndowiec malabarSKI to indyjska roślina. Zawiera kwas hydroksycytrynowy (HCA), który hamuje syntezę tłuszczu z węglowodanów

i białek, a tym samym powstawanie tkanki tłuszczowej. W wyniku blokowania produkcji tłuszczu wątroba nasila reakcję produkcji glikogenu. Skutkiem tego jest znaczne ograniczenie przez mózg uczucia głodu i w konsekwencji ilości spożywanego posiłku.

Czerwona herbata wspomaga pracę wątroby, oczyszcza organizm z toksyn, pobudza perystaltykę jelit, a dodatkowo pomaga obniżyć poziom cholesterolu i ciśnienie krwi.

Zielona herbata dzięki katechinom obniża poziom cholesterolu całkowitego, a dzięki obecności saponin redukuje ilość tłuszczu we krwi. Pobudza trawienie, neutralizuje nadkwaśność i wspomaga odchudzanie.

Przemysł farmaceutyczny oferuje bardzo wiele preparatów pomocnych w walce z nadmierną masą ciała. Dostępne są też gotowe posiłki w postaci koktajli odżywczych, stanowiących kompletne i zbilansowane codzienne menu.



R E K L A M A

Czy:

- masz dość nieskutecznych diet?
- dążysz do osiągnięcia wymarzonej figury?

Pomoże Ci w tym preparat Doppelherz® **aktiv Morwa Slim EFEKT**, który zawiera:

- **wyciąg z morwy białej** – zmniejsza przyswajanie cukrów po posiłkach
- **chrom** – przyspiesza spalanie tłuszczów i wspomaga metabolizm węglowodanów.

Pytaj o preparat w aptekach (również internetowych).

Preparat może być stosowany przez osoby chore na cukrzycę



*wykazanie wg standardu WHO

Wysoka dawka wyciągu z morwy białej**,
podwójna dawka chromu.

www.doppelherz.pl



** z 2400 mg liści morwy białej

Odchudzaj się naturalnie



Siarka to jeden z najważniejszych dla organizmu bioelementów. Uczestniczy w całym szeregu procesów, które sprawiają, że jest on w stanie prawidłowo funkcjonować.

Źródła siarki

Do pokarmów bogatych w związki siarki należą głównie produkty białkowe: mięso, drób i jego przetwory, ryby morskie, jaja, żółty ser, mleko. W związki siarki bogate są także:

- płatki owsiane,
- papryka, chrzan, kalafior, fasola, rzeżucha, seler, kukurydza, sałata, ziemniaki, rzepa, brokuły, groch, fasola, czosnek, cebula, szparagi, soja, pomidory, kapusta, brukselka;
- truskawki, awokado, porzeczki (czarne i czerwone), dynia, figi, gruszkii,
- orzechy.

Oczywiście, siarkę najlepiej dostarczać w postaci pożywienia, jednak obecna żywność jest w znacznym stopniu przetworzona i pozbawiona wartościowych składników odżywczych, co zakłóca wchłanianie potrzebnych związków mineralnych. Ponadto w przypadku ludzi starszych pojawia się zwiększone zapotrzebowanie na ten pierwiastek. W sukurs przychodzą suplementy diety zawierające biosiarkę – biologicznie przyswajalne formy

siarki organicznej nieutlenionej oraz kąpiele w wodach siarczkowych.

Właściwości lecznicze siarki

Wody siarczkowe wywierają wpływ na organizm miejscowy i ogólny. Działając miejscowo rozmiękczają i złuszczeją naskórek, co sprawia, że sucha skóra staje się miękka i sprężysta. Tym samym kąpiele siarczkowe sprawdzają się w leczeniu chorób skóry z nadmiernym rogowaceniem, łuszczycy, wyprysku łojotokowym, czy atopowego zapalenia skóry. Działanie ogólne polega na przenikaniu aktywnych związków przez skórę. Najlepsze wyniki terapeutyczne uzyskuje się w chorobach zwyrodnieniowych stawów. Kąpiele siarczkowe polecane są szczególnie przy reumatoidalnym zapaleniu stawów, zeszytniającym zapaleniu stawów kręgosłupa, dyskopatiach z towarzyszącymi objawami tj. jak rwa kulszowa i barkowa, w stanach pourazowych narządu ruchu z uszkodzeniem więzadeł, zwłknięciach lub po operacjach ortopedycznych.

Pierwiastek piękna

Siarkę od wieków stosowano w leczeniu chorób skóry. Okrzyknięta „pierwiastkiem piękności” stała się pożądanym składnikiem

wielu kosmetyków. Wszystko ze względu na jej niespotykane działanie na naskórek oraz istotną rolę w jego regeneracji, a co za tym idzie w procesie hamującym starzenie się skóry. Siarka jako podstawowy składnik keratyny – białka skóry, włosów i paznokci oraz kolagenu warunkującego ich prawidłowy stan – pozwala zachować piękną cerę, lśniące włosy, a także mocne i zdrowe paznokcie.

Niedobory siarki

Skutkują różnorodnymi, niekiedy ciężkimi zaburzeniami. Jakie oznaki mogą nas zaniepokoić? Włosy twardnieją i wypadają, skóra traci jędrność i blednie, a paznokcie zaczynają się łamać. Objawem niedoboru siarki może też być łuszczyca. Przy braku siarki potrzebne organizmowi minerały np.: magnez, krzem, sód, mangan, wapń, żelazo, chlor, jod i potas są trudno przyswajalne. Organizm traci wte-

dy większość pierwiastków, a metabolizm (głównie tłuszczów białek i cukru) znacznie się osłabia. Inne przyczyny niedoborów to: niepełnowartościowa żywność oraz żywność przetworzona, wiek, choroby.

Związki siarki pod szczególnym nadzorem

Oprócz dobroczynnych związków siarki istnieją też takie, które są dla ludzi bardzo groźne. Siarkowódór jest to bezbarwny gaz o charakterystycznym nieprzyjemnym zapachu zgnitych jaj. Wdychanie niewielkich jego ilości powoduje bóle i zawroty głowy oraz mdłości, przy wyższych stężeniach może spowodować śmiertelne zatrucie. Tlenek siarki – bezbarwny, trujący gaz o ostrym zapachu. Kwas siarkowy to kolejny związek zawierający siarkę. To bezbarwna, oleista, żrąca ciecz, mieszająca się błyskawicznie z wodą z wydzieleniem dużych ilości ciepła. ■

R E K L A M A

BIO-SIARKA

Jako makroelement, składnik tzw. "molekuły życia", jest jednym z najważniejszych wszechstronnie działających pierwiastków w organizmie człowieka, wspierającym aktywny tryb życia.

Znany na świecie **od 400 lat** jedyny na polskim rynku **suplement diety** na bazie **siarki bioprzyswajalnej** posiadający jej wszystkie **dobroczynne właściwości** głównie w zakresie wspomagania leczenia:

- **dolegliwości reumatycznych i zwyrodnieniowych**
- **problemów skórnych** (trądzik, łuszczyca, egzemy)
- **zakażeń bakteryjnych i grzybiczych** (*Candida*)
- **dysfunkcji wątroby i dróg żółciowych**
- **infekcji górnych i dolnych dróg oddechowych**

Ponadto ze względu na swe kompleksowe działanie, bio-siarka wzmacnia odporność, rewitalizuje oraz spowalnia proces starzenia się organizmu.



Produkt dostępny bez recepty w aptekach, sklepach zielarskich i u importera.

tel. 48 360 20 67 - więcej o preparacie i roli siarki w organizmie człowieka na: **www.sufrin.pl**

W sieci sieci

Czy smog klimatyczny to jedyny, który czyha na nasze zdrowie? Niestety nie. Równie niebezpieczny może okazać się elektrosmog, a co gorsze, jest obecny stale i nie ustąpi wraz z poprawą pogody.

Tegoroczna zima bardziej niż wiele poprzednich uświadomiła wszystkim dbającym o zdrowie, jakim zagrożeniem dla organizmu jest niska jakość powietrza, wynikająca z obecności w nim przeróżnych szkodliwych związków chemicznych, uwalnianych w procesie spalania paliw. Mielśmy więc ciągle alert smogowy. Ale smog klimatyczny to nie jedyne zagrożenie dla naszego zdrowia.

Elektrosmog

Pojęcie „elektrosmogu” jest nowym terminem, który opisuje problem obecności w otaczającej nas przestrzeni zanieczyszczenia elektromagnetycznego. Jego źródłem jest praca urządzeń zasilanych prądem elektrycznym, czerpanym zarówno bezpośrednio z sieci, jak i akumulatorów oraz baterii. Ten rodzaj zanieczyszczenia pojawił się zaledwie 100 lat temu i gwałtownie rozwinął się w ostatnich 40. latach wraz z rozwojem domowej i osobistej elektroniki użytkowej. Czy korzystanie z telefonu komórkowego może być dla ludzi szkodliwe? A jak jest z komputerem, telewizorem, kuchenką mikrofalową i zadomowionymi od lat w naszych mieszkaniach mikserami, pralkami, lodówkami? Każde z tych urządzeń wytwarza przecież pole elektromagnetyczne. W piramidzie widma elektromagnetycznego podstawę stanowią sieci i urządzenia elektryczne wytwarzające fale o częstotliwości 50–60 herców (wartości względnie niskie). Następnie mamy ekrany TV i monitory komputerów, których emitowane fale mierzone są już w kilohercach, po nich mamy częstotliwości radiowe i telefonów komórkowych mierzone w megahercach i kuchenki mikrofalowe opisywane już w gigahercach. Emitowane fale są



więc promieniowaniem elektromagnetycznym o wartościach nieobojętnych dla naszego zdrowia. Włączając którykolwiek z ułatwiających życie przyrządów, narażamy się na oddziaływanie wytwarzanego przez nie pola. To promieniowanie pochodzące z otaczających nas urządzeń elektrycznych – to właśnie elektrosmog.

Naukowcy alarmują

W USA sformułowano pogląd łączący epidemiczny wzrost zachorowań na tzw. choroby cywilizacyjne, w tym różnorodne choroby serca, cukrzycę oraz nowotwory, z powszechnym zelektryfikowaniem naszego otoczenia. Sztuczne promieniowanie elektromagnetyczne uznawane jest przez Międzynarodową Agencję Badania Raka (agenda WHO) za „potencjalnie rakotwórcze”. Ich szczególny niepokój budzi zdrowie dzieci i młodzieży. Powszechne użytkowanie telefonów komórkowych przez dzieci i młodzież jest bezpośrednio łączone ze wzrostem niektórych postaci raka mózgu u pacjentów poniżej 20. roku życia. Uważa się, że niższa w młodości gęstość kości czaszki umożliwia głęboką penetrację tkanki mózgowej przez fale promieniowania generowane przez aparat. Dodajmy do tego powszechnie używane bezprzewodowe routery internetowe (Wi-Fi), coraz częściej obecne w szkołach.



Poradnik ochrony

To co możemy zrobić, by zmniejszyć zagrożenie? Ograniczyć czas użytkowania urządzeń, zastąpić Wi-Fi (z definicji bezprzewodowego) połączeniem kablowym, zrezygnować z „nośnej” telefonii stacjonarnej wykorzystującej tzw. „bazę” – źródło silnej emisji – i pozostać przy jej tradycyjnej formie. Konieczne jest też zadbanie, by sypialnia była miejscem maksymalnie wolnym od szkodliwego pola elektromagnetycznego. To absolutne minimum tego, co powinniśmy zrobić. Ale jeśli chcemy chronić nasze zdrowie zdecydowanie przeciwdziałając otaczającemu nas elektrosmogowi, zainteresujemy się urządzeniami aktywnie chroniącymi nasze najbliższe otoczenie takim jak antyradiatory. Całkowicie neutralizują one szkodliwe dla zdrowia promieniowanie fal elektromagnetycznych emitowane m.in. przez telefony komórkowe, telewizory, komputery, kuchenki mikrofalowe, nawigacje GPS, modemy czy urządzenia sieci bezprzewodowych.

Nie da się uciec przed smogiem elektromagnetycznym, mieszaniną pól elektromagnetycznych o różnych mocach i częstotliwościach, ale można przez racjonalne zachowanie znacznie zmniejszyć ich wpływ, wystarczy rozsądnie z nich korzystać. ■

RADION

Antyradiator®

Antyradiator® Radion to wysoko zaawansowany technicznie produkt, chroniący organizm ludzki przed szkodliwym działaniem fal elektromagnetycznych, emitowanych przez takie urządzenia, jak:

- telefony komórkowe
- telewizory
- komputery
- monitory
- nawigacje GPS
- kuchenki mikrofalowe
- sieci WiFi
- inne urządzenia elektryczne



Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) już sklasyfikowała telefony komórkowe jako substancję grupy 2B (prawdopodobnie rakotwórcze), podobnie jak benzen, DDT i spaliny samochodowe.

1. Pierwszy Antyradiator Radion przyklej na tylnej ścianie telefonu komórkowego - rozmawiaj przez telefon bezpiecznie!
2. Drugi Antyradiator Radion staraj się nosić zawsze przy sobie: w kieszeni, jako zawieszkę, na breloczku lub po prostu przyklej go od spodu zegarka na rękę - będziesz wtedy chroniony przed elektrosmogiem emitowanym przez inne urządzenia w twoim otoczeniu!

Antyradiator® Radion

cena: 49zł

Zamów już dziś i bezpiecznie korzystaj ze zdobyczy najnowszych technologii!

Zamów przez internet:
www.antyradiator.pl

Zamów telefonicznie:
tel. 607 461 658

Włosy ze wspomaganiem



Gęste i grube są powodem do dumy. Kiedy zaczynają wypadać, wpadamy w rozpacz. Najwyższy czas sprawdzić, co naprawdę na nie działa.

Trzy na cztery kobiety mają problemy z sezonowym wypadaniem włosów, a ponad połowa przynajmniej raz doświadczyła zwiększonej ich utraty z innych przyczyn: niskiego poziomu żelaza we krwi, zmian hormonalnych, niedoborów witamin i białka w diecie, stresu, cukrzycy i problemów z tarczycą. Z kolei słabe i cienkie włosy to problem aż 25% kobiet i mogą być pamiątką odziedziczoną po rodzicach i dziadkach. Warto więc pomyśleć o zabiegach wzmacniających.

Zacznij od mycia

„Renowację” włosów najlepiej zacząć od podstaw. Od mycia. Masujemy skórę głó-

wy, delikatnie wcierając szampon we włosy – od góry ku końcówkom. Nie szarpiemy włosów ani nie trzemy. Należy też unikać nalewania preparatu bezpośrednio na skórę. Stężony gęsty szampon przyczynia się do jej wysuszenia. Rozcieńczamy go więc wodą, rozsmarowujemy w dłoniach i dopiero wtedy delikatnie наносimy na pasma włosów. Istotne jest splukiwanie ciepłą, nie gorącą, wodą. Gorąca woda rozszerza łuski włosów i naraża je na wysuszenie. Z kolei zbyt chłodna – nie otworzy łusek, co uniemożliwi oczyszczenie z serum i zanieczyszczeń. Szampon dobieramy do rodzaju naszych włosów, dlatego przed zakupem zwróćmy uwagę na skład (powinien też zawierać filtry UV). Szampon intensywnie wygładza i przyspiesza naprawę struktury włosa na całej jego długości, nawilża skórę głowy, sprawia, że włosy stają się bardziej podatne na układanie, zapobiega ich rozdławianiu, nadaje im intensywny połysk. Można go używać nawet codziennie.

Odżywcze kuracje

Jeśli włosy są „zmęczone” zabiegami i przesuszone, potrzebna jest im intensywna kuracja kremem, balsamem lub maską nawilżającą z prowitaminą B₅, która jest naturalnym składnikiem włosa, a dostarczana w kosmetyku wpływa na utrzymanie prawidłowego poziomu wilgotności. Dzięki temu włosy stają się elastyczne. Preparat regenerujący stosuje się 2–3 razy w tygodniu, nakładając go na 10–15 minut. Jeśli włosy są bardzo zniszczone konieczna jest specjalna kuracja olejkami (np. arganowym), maską lub odżywką. Produkt nakłada się na całą długość włosów, ale nie wcieramy w skórę głowy. Dla lepszego efektu posmarowane włosy przykrywamy czepek, otulamy ręcznikiem i ogrzewamy suszarką. Pod wpływem ciepła łuski rozchylają się, a składniki odżywcze lepiej wnikają w głąb włosów. Pielęgnacja wymaga systematyczności, ale efekty widać już po kilku zabiegach. Uwaga: silnie

działających preparatów o bogatej konsystencji nie można stosować zbyt często, bo włosy stają się oklapnięte i niepodatne na układanie. Dotyczy to zwłaszcza cienkich i delikatnych włosów. Włosy skłonne do przetłuszczania się wymagają nawilżających odżywek o lekkiej konsystencji, które można po aplikacji spłukać. Po bardzo dokładnym spłukaniu odżywki pamiętajmy, by mokrych włosów nie maltretować wykręcając je ręcznikiem. Działajmy delikatnie – ręcznik przyciskamy do włosów, by wchłoniął nadmiar wody. Pamiętajmy, by regularnie podcinać końcówki włosów i bardzo często wcierać w nie fluidy witaminowe lub olejki. Ponieważ włos zaczyna rozdawać się od końcówek – zadbajmy o nie. Właściwie pielęgnowane utrzymają włosy w dobrej kondycji na całej długości.

Mineralna we włosach

Jak możemy zregenerować włosy? W sukurs przychodzi nam kuracja i bardzo skoncentrowane maski zwiększające objętość i grubość włosa, wzmacniające i odbudowujące jego

wnętrze. Świetnie sprawdzają się także domowe metody, czyli maseczki z naturalnych produktów.

Preparaty mające na celu wzmocnienie kondycji naszych włosów i paznokci z reguły oparte są na naturalnych wyciągach roślinnych i ziołowych. Zawierają m.in. skrzyp polny, pokrzywę, a także niezbędne witaminy, ekstrakty drożdżowe i minerały. W każdym suplemencie zawarte są one w konkretnej mierze z uwagi na dostosowanie do płci, wieku czy też innych dolegliwości skórnych. Pamiętajmy jednak, że przyjmowane bez wsparcia odpowiedniej diety wiele nie zdziałają. Jeśli więc chcemy w szybkim czasie zauważyć różnicę, musimy prowadzić zdrowy tryb życia, oparty na odpowiedniej diecie, bogatej w źródła cennych wartości odżywczych. ■

reklama

Doppelherz aktiv® Na włosy i paznokcie

QUEISSER PHARMA

Preparat dla osób, które chcą szczególnie zadbać o swoje włosy i paznokcie: przy łamliwości paznokci i rozdławianiu się włosów, w przypadku włosów przesuszonych, zniszczonych trwającą ondulacją lub rozjaśnianiem, przy nadmiernym wypadaniu lub siwieniu włosów. Zawiera 12 składników o kompleksowym działaniu odżywczym i korzystnie wpływającym na wygląd włosów i paznokci. Wyciąg z soku z pędów bambusa zastosowany w preparacie zawiera aż 75% krzemionki. Zawiera również skoncentrowane wyciągi z awokado i proso, roślin cenionych za swoje właściwości odżywcze. Preparat może być stosowany przez chorych na cukrzycę oraz z nietolerancją glutenu lub laktozy.

Opakowanie: 60 kapsułek





Słuch pod kontrolą

Często tracimy słuch na własne życzenie. Nie chronimy się przed hałasem i lekceważymy dolegliwości, których następstwem może być pogorszenie lub utrata słuchu.

Źródła hałasu w dzisiejszych czasach związane są głównie z rozwijającą się cywilizacją i uprzemysłowieniem. Także w mieszkaniach często spotykamy się z nadmiernym hałasem generowanym przez pracujące urządzenia elektryczne, radio, telewizor, wentylację itp. Człowiek słyszy już najcichsze dźwięki, o bardzo małym natężeniu, jednak gdy wartość decybeli rośnie, stają się one uciążliwe, a następnie nieznosne i szkodliwe. Już przy natężeniu dźwięku ok. 70 dB odnotowuje się niekorzystne zmiany w organizmie. Granica 90 dB odpowiada za ubytek oraz osłabienie słuchu, a 120 dB jest granicą jego trwałego mechanicznego uszkodzenia. Następuje to zwykle w wyniku dużego ciśnienia, jakie wywierane jest na błonę bębenkową przez działającą falę akustyczną. Groźne jest zarówno jednorazowe narażenie na bardzo głośne dźwięki, jak i przewlekłe przebywanie wśród hałasu o trochę mniejszym natężeniu. Oprócz wpływu na zdrowie człowieka hałas powo-

duje obniżenie wydajności pracy, u dzieci mogą pojawić się kłopoty w nauce.

Liczba osób, które tracą słuch z powodu nadmiernego hałasu, rośnie w zastraszającym tempie. Medyczne wytłumaczenie tego zjawiska jest dość proste – hałas powoduje stopniowe uszkodzenie receptorów słuchowych i mikrourazy kosteczek słuchowych. Te, broniąc się przed uszkodzeniami, obrastają dodatkową chrząstką i przestają się poruszać. W konsekwencji nie mogą przekazywać fali dźwiękowej do mózgu. Im grubsza warstwa chrząstki, tym gorszy słuch. Według danych szacunkowych na uszkodzenie słuchu poprzez hałas uliczny narażony jest co dziewiąty Polak. Przebywanie przez dłuższy czas w hałasie o natężeniu 80–90 dB nie tylko przesuwą próg słyszenia (osoba taka nie słyszy najcichszych dźwięków, które słyszy osoba ze zdrowym słuchem), ale także niekorzystnie wpływa na cały organizm.

Testy badające słuch

Można je podzielić na subiektywne – bazujące na odpowiedzi pacjenta oraz obiektywne – w których odpowiedź badanego nie ma znaczenia. Najprostszy test, to test mowy oraz szeptu. Lekarz staje w określonej odległości od

badanego i zadaje mu pytania – głosem i szepem. Odległość, z jakiej badany jest w stanie zrozumieć pytania lekarza, daje ogólny obraz jego zdolności słyszenia. Dokładniejszymi badaniami są tzw. próby stroikowe (próby Rinneo, Webera i Schwabacha), pozwalające ocenić lekarzowi czy uszkodzone jest samo ucho, czy elementy drogi przekazującej informacje do mózgu. Jest to istotne, by skutecznie zaplanować dalszą diagnostykę. Kolejną metodą diagnostyki niedosłuchu jest badanie audiometrii tonalnej (PTA). Jej wynikiem jest tzw. audiogram – wykres przedstawiający próg słyszenia pacjenta dla danych częstotliwości dźwięku.

Dzięki szybkiemu zdiagnozowaniu i rozpoznaniu danej choroby narządu słuchu, skracca się lub wydłuża jej leczenie. Zaniedbane i nielezione schorzenia mogą być powodem długoletnich terapii, podczas gdy szybkie reagowanie na takie symptomy jak utrata słuchu,

szumy w uszach, bóle ucha, czy zawroty głowy mogą sprawić, że lekarz szybciej zleci nam odpowiednie leki i kurację, dzięki czemu proces regeneracji i przywrócenia jakości słuchu będzie trwał krócej. Odczuwając więc objawy i zaburzenia słuchu, jak najszybciej powinniśmy się skontaktować z otolaryngologiem i laryngologiem. W trakcie terapii należy ściśle dostosować się do zaleceń lekarza, unikać hałasów i wszelkich czynników, które przy dysfunkcjach słuchu są niewskazane. Warto też sięgnąć po specjalistyczne preparaty pochodzenia roślinnego wzbogacone w kompleks witamin z grupy B oraz witaminę C, zawierające m.in. diosminę, hesperydynę, ekstrakt z liści miłorzębu japońskiego i korzenia ruszczyka kolczastego. Tego typu środki wspomagają prawidłowe funkcjonowanie naczyń krwionośnych w tym mikrocyrkulację krwi. Witamina z grupy B wspomagają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. ■

R E K L A M A



SŁUCH POD KONTROLĄ

Profilaktyka dla zachowania prawidłowego funkcjonowania narządu słuchu



Należy zapoznać się z etykietą lub ulotką dołączoną do dietetycznego środka spożywczego specjalnego przeznaczenia medycznego, która zawiera informacje na temat zastosowania, sposobu użycia, przechowywania oraz odpowiednich ostrzeżeń. Dietetyczny środek spożywczy specjalnego przeznaczenia medycznego nie może być stosowany jako jedyne źródło pożywienia. Stosować pod nadzorem lekarza. Zalecany jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia.

ARSE/10/02-2017

Pierwsza pomoc w opatrunku



Chwila nieuwagi i... na skaleczonym palcu pojawia się ranka. Wielki pęcherz na stopie uniemożliwia dalszą wędrówkę, a poparzona skóra po opalaniu nie daje się dotknąć. Podobnym kłopotom szczególnie sprzyjają letnie aktywności. Co robić, kiedy staniemy się ich „ofiarami”?

Wakacje to czas, w którym jesteśmy zazwyczaj bardziej aktywni i chętni na wypoczynek na świeżym powietrzu. Niestety, to także ta pora roku, która najbardziej zagraża uszkodzeniem skóry, zranieniom oraz poparzeniom, najczęściej słonecznym. Stopy podczas pieszych wędrówek narażone są na różnego typu urazy mechaniczne, od drobnych skaleczeń począwszy, przez bąble i pęcherze, na bolesnych otarciach skończywszy. Owszem, niewielka krwawiąca ranka, pęcherz na stopie i otarcie naskórka to jeszcze nie powód do niepokoju, ale na pewno sprawa wymagająca odpowiedniej uwagi. Każde, nawet niewielkie otarcie należy przede wszystkim starannie oczyścić i zabezpieczyć przed brudem oraz dalszymi urazami. Właśnie ten

pierwszy opatrunek w dużej mierze decyduje o skutecznym gojeniu się rany. Zaniedbując jego odpowiednie założenie, narażamy się na poważne kłopoty.

Skaleczony, wyleczony

Skaleczenia, niewielkie przerwania ciągłości skóry i płytko położonych tkanek podskórnych, powstają najczęściej na skutek przypadkowego kontaktu z ostrym przedmiotem, np. nożem. Mogą przytrafić się niemal wszędzie – na wycieczce w górach, na plaży, na spacerze w parku. Dlatego zawsze warto mieć ze sobą preparat do dezynfekowania ran, plastry oraz jałowy opatrunek. Na prawidłowe postępowanie w przypadku zranienia składają się trzy kroki: oczyszczanie, dezynfekcja i założenie opatrunku.

Na początek starannie przemyjmy miejsce zranienia czystą wodą lub roztworem soli fizjologicznej. Postarajmy się wypłukać ranę z ziemi, brudu i widocznych gołym okiem zanieczyszczeń, ale uwaga: nie należy miejsca zranienia trzeć, gdyż może to spowodować wtórne zakażenie rany bakteriami obecnymi na skórze. Pamiętajmy, by w miarę możliwości nie dotykać brzegów skaleczenia. **Czas na dezynfekcję** – można przemyć zranienie np. wodą utlenioną lub przyłożyć do niej jałowy gazik nasączony środkiem odkażającym czy chusteczkę antybakteryjną. Polecamy użycie preparatów w formie sprayu – doskonale odkażają (można nimi dezynfekować także dłonie), a przy tym nie uszkadzają skóry i nie zaburzają jej pH oraz preparatów żelowych, które długo utrzymują się w uszkodzonym miejscu, dzięki czemu gwarantują optymalną wilgotność i wspierają naturalne procesy naprawcze. **Przykrywamy wreszcie ranę** jałowym opatrunkiem z gazy – nigdy z waty lub ligniny (np. z chusteczki higienicznej), bo ich włókna przyklejają się do wilgotnego miejsca i utrudniają naturalne oczyszczenie i gojenie się uszkodzonego miejsca. Skaleczenie zaklejamy

plastrem, najlepiej hydrożelowym – zapewnia ranie odpowiednie warunki do gojenia się – po to, by zranione miejsce nie uległo ponownemu zabrudzeniu.

Oparzenie, rana specyficzna

O oparzenia nietrudno w wakacje. Zdarzają się oparzenia słoneczne, a także te wywołane energią elektryczną i działaniem substancji chemicznych. Uszkodzenia skóry lub błon śluzowych spowodowane działaniem wysokiej temperatury w większości przypadków są oparzeniami I stopnia – niegroźnymi (o ile nie są zbyt rozległe), obejmującymi tylko naskórek, gojącymi się po kilku dniach bez pozostawiania blizn. Charakteryzuje je piekący, silny ból, mocne zaczerwienienie skóry i niewielki obrzęk. Ulgę przynosi natychmiastowe schłodzenie oparzonego miejsca, np. płukanie strumieniem zimnej wody do momentu ustąpienia bólu. Można też zastosować hydrożelowy opatrunek schładzający, który dodatkowo ochroni skórę przed urazami i podrażnieniami.

Stąpać bez bólu

Radość z najpiękniejszej nawet pieszej wycieczki mogą zakłócić otarcia i pęcherze, które pojawiają się na stopach. Cóż, po kilku godzinach wędrówki stopy pocą się, a wilgotna skóra staje się wrażliwsza na kontakt z grubym materiałem skarpety i twardą częścią buta. Na skutek tarcia w delikatnym miejscu, np. na pięcie, powstaje najpierw podrażnienie (skóra jest zaczerwieniona i tkliwa), a potem bąbel. Jest on efektem reakcji obronnej organizmu – płyn, który go wypełnia, chroni znajdującą się pod nim tkankę przed dalszym tarciem i uszkodzeniem, dlatego nie należy go przekłuwać. Jeśli jednak bąbel utrudnia chodzenie, można go nakłuć sterylną igłą do strzykawek i przez jałowy gazik delikatnie wycisnąć płyn. Następnie miejsce to trzeba zakleić plastrem z opatrunkiem. Nie wolno natomiast dopuścić do tego, by pęcherz pękł pod wpływem dalszego tarcia – wtedy pod wilgotnym, odwarstwionym naskórkiem utworzy się bardzo bolesna rana. ■

Aqua-Gel®

opatrunek hydrożelowy

URATUJE CI SKÓRĘ!



OTARCIA
I SKALECZENIA



OPARZENIA
SŁONECZNE



OPARZENIA
I INNE RANY

Opatrunek hydrożelowy Aqua-Gel®
chłodzi miejsce urazu, likwiduje ból,
utrzymuje optymalne, wilgotne
środoowisko dzięki czemu wspomaga
procesy ziarninowania i gojenia ran.

**Dostępna jest szeroka gama opatrunków
od Ø 5cm do 22x28cm.**

**Orientacyjna cena w aptece
za opatrunek 6x12 cm wynosi ok. 4,70 zł.**



Technologia została nagrodzona na wielu wystawach
Wyrób medyczny CE 0434 FDA

Producent:
Kikgel

ul. Skłodowskiej 7
97-225 Ujazd
tel.: 447192340

Inne produkty do leczenia ran dostępne są na

www.kikgel.com.pl

Brodawki

To często występująca choroba skóry. Brodawki są zazwyczaj niegroźne, ale mogą stanowić problem natury kosmetycznej. Ich obecność jest przeciwwskazaniem do zabiegów.

Pojęcie „brodawka” ma w dermatologii kilka znaczeń, ale najczęściej odnosi się do zmiany skórnej pochodzenia wirusowego o charakterze guzkowym lub guzkowym. Wywołują je wirusy brodawczaka ludzkiego HPV (*Human papilloma virus*). Przyjmuje się, że ok. 10% ludzkości zakażonych jest wirusem brodawczaka. Na rozwój brodawek narażone są zwłaszcza dzieci i młodzi dorośli oraz osoby z obniżoną odpornością na skutek chorób (np. AIDS) lub leczenia immunosupresyjnego, a także chorujące na atopowe zapalenie skóry.

Rodzaje brodawek

Najczęściej występują **brodawki zwykłe** zwane potocznie kurzajkami. Wyglądają jak grudki naskórkowe, o nierównej, złuszczonej powierzchni, barwa skóry jest niezmieniona lub nieco ciemniejsza. Przeciętnie osiągają wielkość 5–10 mm. Mogą być pojedyncze, ale najczęściej występują licznie. Często umiejscawiają się na palcach rąk, szczególnie w okolicy wałów paznokciowych lub pod płytką paznokciową – chociaż mogą pojawić się w każdym miejscu ciała. Nie powodują dolegliwości i są łatwo rozpoznawalne.

Brodawki stóp najczęściej pojawiają się na podeszwach stóp. Zazwyczaj są bolesne, częściej pojedyncze lub nieliczne. Są spłaszczone wskutek ucisku i pokryte zrogowaciałym naskórkiem. Również należą do tych najczęściej występujących, dotyczą zwykle osób, które korzystają z basenów, sauny, sal sportowych itp.



Brodawki płaskie zwane też brodawkami młodocianych są z kolei małymi i płaskimi grudkami o gładkiej powierzchni i wielkości do kilku milimetrów. Najczęściej występują na twarzy oraz grzbietach dłoni, mogą jednak pojawić się także na tułowie i ramionach. Bywają słabo widoczne, ale najczęściej są brązowe lub szarawe, a ich barwa jest tym intensywniejsza, im ciemniejsza karnacja człowieka. Nierzadko ustępują samoistnie i wówczas, podobnie jak w przypadku brodawek stóp, pierwszą oznaką tego procesu jest stan zapalny.

Kolejną odmianą są **brodawki narządów płciowych**, tzw. kłykciny kończyste, które





są bardzo zakaźne i stanowią w związku z tym poważny problem. Mają kształt uszypułowanych grudek, są elastyczne. Wykazują skłonność do zlewania się i wzrostu kalafiorowatego. Przenoszone są drogą płciową. Okres wylegania wynosi od kilku tygodni do 12 miesięcy. U mężczyzn pojawiają się głównie w okolicy żołądki i rowka żołądka, a u kobiet w obrębie sromu. Mogą zajmować też okolice odbytu. Na ogół ustępują samoczynnie. Kłykciny mogą znacznie się powiększać w okresie ciąży i nierzadko znikają po porodzie. Zdarzają się kłykciny duże i przerostłe.

Leczenie

Są różne metody leczenia brodawek. Wybór metody zależy od liczby, lokalizacji zmian i wielkości kurczaków:

- krioterapia – polega na miejscowym zamrożeniu tkanek. Aby zamrozić żywą tkankę, temperatura tkanek musi być obniżona do -20°C . Ważną rolę odgrywa rodzaj komórek, istnieje bowiem znaczna różnica między ich wrażliwością na niską temperaturę;
- leczenie chirurgiczne – usunięcie zmian za pomocą skalpela, specjalnej łyżeczki lub na zabiegu elektrochirurgicznym;
- laseroterapia – przeprowadzana jest najczęściej z użyciem lasera CO_2 ;
- leczenie zachowawcze (niezabiegowe) – polega na stosowaniu środków keratolitycznych. Podstawowymi związkami są kwas

salicylowy i mlekowy, często w połączeniu z roztworem kolodiu, który ma zapewnić większą skuteczność niż maści. Ten sposób leczenia kojarzony jest często z krioterapią. Metodę leczenia stanowi również smarowanie brodawek kilka razy dziennie lapisem, czyli stężonym azotanem srebra w postaci pręcika – polecane przy brodawkach zwykłych, płaskich i kłykciniach kończystych.

Formą działania profilaktycznego jest obecna od niedawna na naszym rynku szczepionka przeciwko HPV, przede wszystkim chroniąca przed zakażeniem tymi typami HPV, które mogą doprowadzić do rozwoju zmian nowotworowych narządu rodowego. ■

reklama

Puder leczniczy Pedipur S

PROLAB

Nadmierna potliwość jest niewątpliwie poważnym problemem estetycznym i psychospołecznym. Najczęściej dotyczy okolic dłoni i podeszwy stóp. Sprzyja rozwojowi różnych gatunków grzybów. Zapach potu jest częściowo



skutkiem działania bakterii skóry. Działanie przeciwpotne wywołuje zawarta w wyrobie medycznym metenamina, która zawdzięcza swoje właściwości aldehydowi mrówkowemu, uwolnionemu w kontakcie z kwaśnym potem. Zawarta w produkcie siarka wspomaga działanie metenaminy. Wtarta w skórę wykazuje działanie keratolityczne, wysuszające, powodując złuszczenie zrogowaciałej warstwy naskórka. Działa także bakteriobójczo i grzybobójczo. Pedipur S osłabia nadmierną aktywność gruczołów potowych. Łagodzi dolegliwości związane z nadmierną potliwością.

Opakowanie: 60 g



Zadbane dłonie

Dłonie są wizytówką kobiety, one też często zdradzają wiek... Muszą więc być zadbane: o gładkiej skórze bez przebarwień, a paznokcie przycięte i zdrowo wyglądające.

Skóra na dłoniach ma niewiele gruczołów łojowych, dlatego naturalna ochronna warstwa łoju jest na niej bardzo cienka. W dodatku jest nieustannie zmywana, bo przecież ręce często się myje, a zawarte w środkach czystości detergenty usuwają tłuszcz nie tylko z garnków i talerzy, ale też ze skóry. Nic więc dziwnego, że dłonie pozbawione ochronnej warstwy łoju, przesuszają się i pierzchną. Jak sprawić, by odzyskały gładkość? Zaczniemy od peelingu – w ten sposób usuniemy przesuszony naskórek. Peeling do dłoni powinien być mniej inwazyjny niż ten, którego używamy do ciała, bowiem grube ziarna mogą podrażnić skórę dłoni. Na umyte i lekko wilgotne dłonie nakładamy kosmetyk i delikatnie rozcieramy okrężnymi ruchami. Peeling wykonujemy raz na dwa tygodnie. Przy wszelkich pracach domowych, w czasie których stykamy się z wodą i detergentami, konieczne są gumowe ochronne rękawiczki. Skuteczną profilaktyką jest także kremowanie dłoni po każdym zeknięciu z wodą.

Domowe zabiegi

Nie są kosztowne i nie zabierają zbyt dużo cennego czasu. Maseczki, okłady, kompresy szybko wygładzą skórę i przywrócą dłoniom ładny wygląd.

Kąpiel w ziołach – zalej wrzątkiem 4 łyżki kwiatów nagietka. Gdy napar wystygnie, zanurz w nim dłonie na 10 minut. Potem dokładnie je wytrzyj i wmasuj krem odżywczy. Nagietek zawiera m.in. witaminę C, a także karotenoidy i triterpeny, które działają regenerująco i ochronnie na skórę.

Maseczka z oliwą – zmieszaj 3 łyżki ciepłej oliwy i żółtko. Posmaruj papką dłonie, owiń folią i ręcznikiem. Zmyj po 20 minutach. Oliwa dostarcza odżywczych kwasów tłuszczowych i witaminy E działającej nawilżająco i odmładzająco; żółtko zawiera m.in. witaminę A i cynk, które wpływają na skórę regenerująco i ochronnie.

Lniana kąpiel – 2 łyżki siemienia lnianego zalej wodą i gotuj przez 5 minut. Gdy wywar przestygnie, zamocz w nim dłonie na 15–20 min. Potem osusz i posmaruj kremem nawilżającym. Siemię jest bogate m.in. w roślinne śluz i olej, które przyspieszają gojenie się drobnych ranek na skórze, zmiękcza ją i tworzą warstwę zatrzymującą wilgoć w głębi skóry.

Paznokcie mocne i zdrowe

Codziennie moczenie paznokci w... żelatynie spożywczej jest typowo domowym sposobem ich pielęgnacji i wzmacniania. Wspaniale wpływa na wygląd paznokci. Zamiast żelatyny możemy użyć oliwy z oliwek – musi być lekko ciepła. Pierwsze efekty widoczne są po dwóch tygodniach. Cytryna doskonale wybiela płytkę – żółte paznokcie smarujemy sokiem z cytryny. ■



Arbuz

– soczysty król lata!

Chyba żaden inny owoc nie kojarzy się tak z wakacjami, jak arbuz. Mimo że jest słodki to orzeźwia i w dodatku nawadnia. Ale to nie wszystkie jego zalety.

Arbuz to przede wszystkim świetna przekąska, która dba o nasze zdrowie. Szklanka arbuza ma zaledwie 46 kcal. W tym zawiera się 20% naszego dziennego zapotrzebowania na witaminę C i 17% na witaminę A. Arbuzy pod grubą skórą ukrywają chrupiący, soczysty miąższ, zawierający dużo wody (prawie 92%). Z tego właśnie względu są królami upalnego lata – doskonale gaszą pragnienie, zwłaszcza gdy są dobrze schłodzone. Dla wielbicieli arbuzów to idealna krzyżówka owocu i napoju. Dzięki gładkiej skórze i warstwie wosku, która odbija promienie słoneczne, miąższ zachowuje niższą temperaturę niż otoczenie i tak cenną w upalne dni, świeżość.

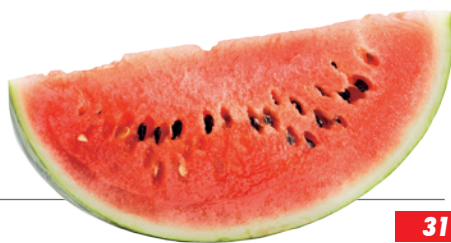
Miąższ zawiera wprawdzie niewiele witamin i soli mineralnych, ale sporo potasu – minerału, który usprawnia krążenie krwi. Jest też bardzo moczopędny, zaleca się więc jego spożywanie chorym na nerki. Dodajmy, że 100 g to tylko 10 kalorii – idealny owoc dla diabetyków oraz w czasie kuracji odchudza-

jące! Z badań wynika również, że podobnie jak pomidor i czerwony grejfrut jest źródłem likopenu, który ma właściwości antyoksydacyjne. Zawiera też inny antyoksydant – glutation istotny dla mocy wzroku i ochrony przed zaćmą. Niedawno odkryto inne właściwości arbuza; amerykańscy naukowcy twierdzą, że pomaga w rozszerzeniu i regeneracji naczyń krwionośnych, a także dodatkowo – zwiększa libido.

Arbuz to bardzo ważne i jedno z lepszych źródeł, dzięki któremu możemy uzupełnić wodę w organizmie.

„Kobiet i arbuza nie przejrzysz”

To przysłowie włoskie świetnie obrazuje misticzną tajemniczość króla lata. Po wyglądzie arbuza trudno stwierdzić, czy będzie dojrzały – a więc słodki. Podczas jego kupowania warto go więc opukać. Głuchy dźwięk, to znak, że owoc nadaje się do zjedzenia. Jeżeli mamy zamiar przechować arbuz, to najlepiej w całości (jeśli nie jest zbyt dojrzały, może leżeć nawet kilkanaście dni), natomiast przekrojony owoc powinien być zjedzony raczej tego samego dnia, inaczej zwiędnie, straci jędrność i smak.



Zdrowie jest czymś więcej...

niż brakiem choroby: fizyczną i duchową vitalnością,
wewnętrzną równowagą i społeczną więzią.

Wszystko to sprawia, że czujemy się dobrze.

Nasze czasopisma informują, doradzają i towarzyszą
Państwu we wszystkich pytaniach związanych ze zdrowiem
i dobrym samopoczuciem: kompetentnie, zawsze na
aktualnym poziomie wiedzy, zrozumiale i ciekawie.

Apteka Media

www.aptekamedia.pl



Apteka Media Sp. z o.o.
ul. Krakowska 19–23, 50–424 Wrocław
tel 71 368 59 00, fax 71 368 59 19
e-mail: info@aptekamedia.pl
www.aptekamedia.pl