

ISSN 2544-3240

bezpłatny poradnik dla pacjentów

45 *plus*

WIOSNA 2018

Cały rok świata farmacji za jedyne
42,90 PLN



e-wydanie już teraz!

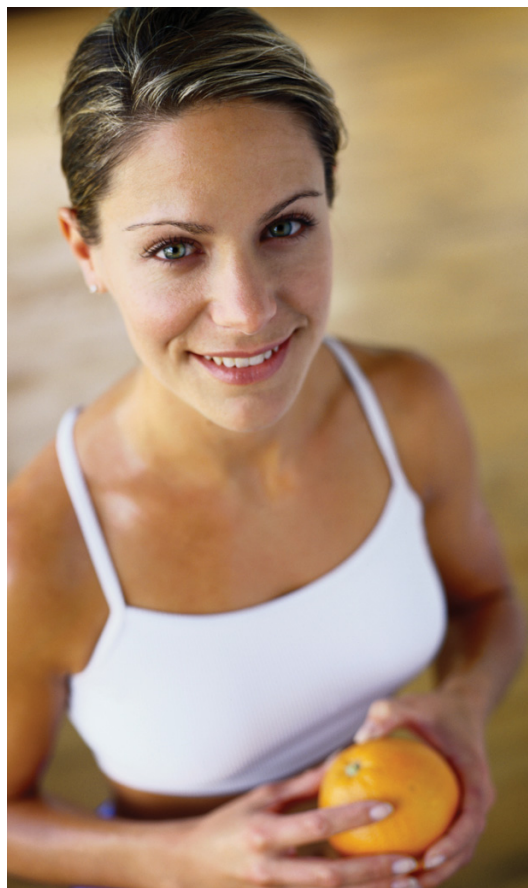
Cena za egz. **3,90** netto i umowa na 11 wydań / roczna.

Łączna cena **42,90.**

Miesięcznik dostępny



również na **smartfony.**



Druga młodość!.....	4
Siódme poty na stopy	6
Co to jest anemia?.....	9
Dom opieki czy opieka domowa?.....	12
Moc siarki!	14
Hemorend – skuteczny środek na hemoroidy	16
Piękna, dojrzała skóra	20
Zadbaj o słuch.....	22
Młodość Twojego spojrzenia	24
Czarne złoto	26
Szał na smoothie	28
Błonnik – nasz najlepszy przyjaciel	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 Guźniczak
tel. 71 368 59 01
m.guzniczak@aptekamedia.pl

Ewa Paweżka
tel. 71 368 59 09
e.pawezka@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.

Druga młodość!



Czas dojrzałych kobiet... Dzieci odchowane, pozycja zawodowa ugruntowana, całkiem niezła forma. Dlaczego więc metrykalny wiek miałby być powodem do zmartwień? Dajmy się przekonać, że właśnie przeżywamy rozkwit po raz drugi!

„Czterdziestka”, a potem „pięćdziesiątka” to po prostu szczęśliwy okres życia, które roztacza przed nami swoje wyjątkowe wdzięki. To czas, gdy mamy już stabilną, szanowaną pozycję w pracy lub odpoczywamy na zasłużonej emeryturze – bo taki był nasz wybór. Z radością obserwujemy coraz doroslejsze dzieci, które przestają potrzebować naszej nieustannej opieki. Mamy więcej wolnego czasu, który możemy wykorzystać na rozwijanie zainteresowań i poświęcanie się ulubionemu hobby, na urzeczywistnianie marzeń i planów, które zawsze schodziły na drugi plan w starciu z codziennością. Mamy więc czas, cierpliwość i chęci, a to już bardzo dużo! Zatrószmy się o siebie, zwróćmy uwagę na własne potrzeby, a przede wszystkim zadbajmy o zdrowie. Zdrowy organizm to sprawne ciało i umysł, to źródło radości życia, które pozwoli nam rozkwitnąć na nowo!

Menopauza pod kontrolą

Proces starzenia się nie rozpoczyna się po przekroczeniu konkretnej daty i wieku 30., 40. czy 50. lat – on jest „wkalkulowany” w całą naszą egzystencję; zapoczątkowany już w mo-

mentie przyjścia na świat. W zależności od wielu czynników – genów odziedziczonych po przodkach, naszego trybu życia, a nawet miejsca zamieszkania – proces ten może przyspieszać lub zwalniać tempo. Wkraczanie w wiek dojrzały poprzedzone jest okresem menopauzy, który zazwyczaj pojawia się u pań między 45. a 55. rokiem życia. To naturalny proces fizjologiczny następujący między wiekiem rozrodczym a starzeniem się. Przekwitanie lub klimakterium (inne nazwy menopauzy) jest związane ze stopniowym obniżaniem „produkcji” estrogenów przez jajniki. Następstwem niedoboru hormonów płciowych są tzw. objawy wypadowe (wegetatywne), towarzyszące ostatniemu krwawieniu, oraz trwałe zmiany w narządach i układach posiadających receptory estrogenowe (układ moczowo-płciowy, krążenia, kostny, skóra, piersi). Nie muszą one jednak wystąpić u wszystkich dojrzałych kobiet – niektóre przechodzą menopauzę niemal niezauważalnie, inne odczuwają tylko niewielkie dolegliwości. Do najczęstszych należą uderzenia gorąca, czyli epizody nagłego ocieplenia i zaczerwienienia skóry, którym towarzyszy pocenie się i wzrost obwodowej ciepłoty ciała, a następnie uczucie zimna, dreszcze, kołatanie serca. Niektórym dokuczają też zlewne poty, bóle i zawroty głowy, bóle stawowo-mięśniowe, obrzęk i bolesność piersi, bóle w podbrzuszu. Część kobiet potwierdza też nienajlepszy nastrój, zwiększoną drażliwość, niepokój, skłonność do depresji oraz osłabienie pamięci i koncentracji.

Jak „to” przetrwać

Niektórym paniom, zwłaszcza tym, u których dolegliwości menopauzalne są wyjątkowo dokuczliwe, lekarze proponują hormonalną terapię zastępczą, HTZ, polegającą na przyjmowaniu środków wyrównujących poziom obniżających się hormonów. Nie jest to jednak rozwiązanie uniwersalne: przeciwwskazaniem do stosowania HTZ są

m.in. schorzenia wątroby i układu krążenia, choroby nowotworowe piersi i narządów rodnych, a także palenie papierosów. Alternatywą są środki z tzw. fitoestrogenami, roślinnymi substancjami, izoflawonami, „naśladującymi” działanie żeńskich hormonów płciowych. Mogą pomóc w regulowaniu cykli miesięcznych, złagodzić uderzenia gorąca i ograniczyć nadmierną potliwość. Poprawiają także cerę, przywracając jej elastyczność i odpowiedni poziom nawilżenia. Ponadto zmniejszają ryzyko wystąpienia osteoporozy i miażdżycy u kobiet w okresie menopauzalnym. Podobnie – łagodnie i bezpiecznie – działają środki homeopatyczne, np. krople, kapsułki, granulki. Należy jednak pamiętać o ich regularnym przyjmowaniu.

Wymagania dojrzałej urody

Nasz organizm produkuje ponad 100 hormonów. Tzw. kobiecych jest zaledwie kilka, ale to właśnie one sprawiają, że dojrzewamy, kochamy, jesteśmy podniecone, zachodzimy w ciążę i rodzimy dzieci. Niestety, gdy poziom hormonów się obniża lub jest zbyt wysoki, szwankuje i zdrowie, i nasze samopoczucie. Widocznym zmianom ulegają również skóra i błony śluzowe – tracą swoją sprężystość, stają się suche, podatne na urazy. Bywa, że pogorszeniu ulega stan włosów i paznokci. To nie są powody do rozpacz, ale znak, że czas sięgnąć po kosmetyki o silnie przeciwzmarszczkowym i regenerującym działaniu, pora zwrócić uwagę na higienę ciała ze szczególnym uwzględnieniem intymnych okolic. Pamiętajmy, że z wiekiem naskórek wolniej złuszcza się i regeneruje, staje się cienki i suchy, ubogi w substancje tłuszczowe składające się na ochronny płaszcz lipidowy cery – dlatego dbajmy o cerę wyjątkowo starannie! Sięgajmy po silnie działające preparaty, np. kremy na dzień z kwasem hialuronowym, gliceryną, glikolem lub mocznikiem. Na noc stosujemy bardziej treściwe, odżywcze i regenerujące kosmetyki, np. z ceramidami, hydroksykwasami oraz witaminami A, E i C, witaminami z grupy B, koenzymem Q10 lub kwasami tłuszczowymi. Przeciwdziałają one wolnym

rodnikom przyspieszającym starzenie się skóry, nawilżają i wspomagają regenerację naskórka. Warto też co 2–3 miesiące zafundować sobie kurację silnie skondensowanym serum. Pamiętajmy, że zachowaniu młodego wyglądu służy „zdrowy” tryb życia: zbilansowana dieta, odpowiednia ilość snu, aktywność fizyczna oraz właściwa pielęgnacja kosmetyczna. ■

reklama

Groprinosin® – lek przeciwwirusowy o działaniu wspomagającym odporność

GEDEON RICHTER POLSKA



Stosuje się u osób z obniżoną odpornością, w nawracających infekcjach górnych dróg oddechowych, kiedy pojawia się: uczucie zatkanego nosa, wodnisty wyciek z nosa, stan podgorączkowy, drapanie w gardle, uczucie rozbicia. Działa wspomagająco w infekcjach wywołanych przez wirusy, pobudzając układ odpornościowy do walki z infekcją. Jest dostępny bez recepty w postaci: tabletek, kropli i syropu o malinowym smaku. Bez względu na postać, Groprinosin® może być stosowany zarówno u dorosłych, jak i u dzieci powyżej 1. roku życia. Ważne jest, by go stosować także dzień lub dwa po ustąpieniu objawów. Przeciwwskazania: nie należy stosować u pacjentów z nadwrażliwością na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Nie stosować u pacjentów, u których występuje aktualnie napad dny moczowej lub zwiększone stężenie kwasu moczowego we krwi.

Pojemność: syrop 150 ml, krople doustne 30 ml

Opakowanie: tabletki 20, 50 szt.



Siódme poty na STOPY

Nadmierne pocenie stóp zimą jest problemem nie tylko estetycznym, ale także zdrowotnych. Na spoconych stopach szybko rozwija się drożdżycza i grzybica. Możemy obronić się odpowiednią pielęgnacją.

Pot człowieka składa się w 99% z wody. Reszta to sole, tłuszcze, kwas mlekowy, węglowodany, śladowe ilości minerałów oraz mocznik. Ten ostatni, choć brzmi podejrzanie, nie jest źródłem nieprzyjemnego zapachu. W rzeczywistości mocznik to bezwonne kryształki, które stosuje się np. przy produkcji kremów ujędrniających skórę. To jaki zapach wydziela nasz pot zależy głównie od spożywanych pokarmów, warunków klimatycznych, czynników hormonalnych oraz współistniejących

schorzeń. W rzeczywistości świeży pot jest niemal bezwonny, dopiero po pewnym czasie bakterie znajdujące się na naszej skórze metabolizują go, co skutkuje nieprzyjemnym zapachem. Pocimy się, ponieważ jest to jeden z mechanizmów termoregulacji, czyli utrzymania równowagi cieplnej, za którą odpowiada autonomiczny obszar układu nerwowego – ten sam, który kontroluje np. proces oddychania. Niestety, niezdrowy styl życia, jak również uwarunkowania genetyczne, mogą zaburzyć prawidłową termoregulację i przyczynić się do nadmiernej potliwości.

Sposoby na nadmierną potliwość stóp

Na szczęście w większości przypadków nadpotliwość stóp jest problemem, z któ-

NIE CHRAP!!! SPRAY DO GARDEŁA

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

UCHOLEK

Krople do USZU dla osób dorosłych i dzieci

STOSOWANY:

- wspomagająco w stanach zapalnych ucha
- zmniejsza obrzęk przewodu słuchowego
- przy korzystaniu z aparatów słuchowych



Na CHRYPKĘ SPRAY DO GARDEŁA

- nawilża i łagodzi stany zapalne jamy ustnej i gardła
- łagodzi ból, zaczerwienienia i obrzęk
- likwiduje podrażnienia związane z chrypką

PEDIPUR DEO ATOMIZER

Preparat przeciw grzybicy, zmniejszający nadmierną potliwość stóp

Pedipur Deo jest wyrobem medycznym przeznaczonym do wspomagania leczenia i zapobiegania nawrotom grzybicy stóp, w tym paznokci. Zawarty w preparacie kwas undecylenowy tworzy warunki niekorzystne dla rozwoju grzybów (zakłóca pH w cytoplazmie komórki, hamuje przekształcanie drożdży w formę inwazyjną, czyli strzępkę, która jest odpowiedzialna za aktywne zakażenie).



Wyroby Medyczne

Wytwórca: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „PROLAB” sp. z o.o.
Patek, ul. Przemysłowa 3, 89-100 Nakło nad Notecią. www.prolabnaklo.pl

rym możemy walczyć stosując się do kilku prostych zasad. Bardzo skuteczne są środki hamujące wytwarzanie potu (antytranspiranty) z zawartością wyciągów z szafwii, kory dębowej, boraksu oraz jonów miedzi i srebra. Stosujemy wkładki korygujące – usunięcie deformacji stopy towarzyszy bowiem zmniejszeniu jej potliwości. Jeśli chodzi o zioła, dobre rezultaty daje zażywanie szafwii lekarskiej, która skutecznie zmniejsza wydzielanie potu w całym organizmie, jak również skrzypu polnego, który poprzez nieznaczne zwiększenie wydalanego moczu, zmniejsza ilość płynów usuwanych przez skórę. Oprócz skrzypu i szafwii idealna w przypadku nadpotliwości okazuje się pokrzywa. Poza tym, że eliminuje szkodliwe produkty przemiany materii, przez co zmniejsza wydalanie potu, zawiera również witaminy (m.in. B2, K, C) oraz sole mineralne. Jeśli chodzi o nieorganiczne środki chemiczne, zdecydowanie największą skutecznością w powstrzymywaniu potliwości wykazuje się chlorek glinu, dodawany często do popularnych antyperspirantów w sztyfcie.

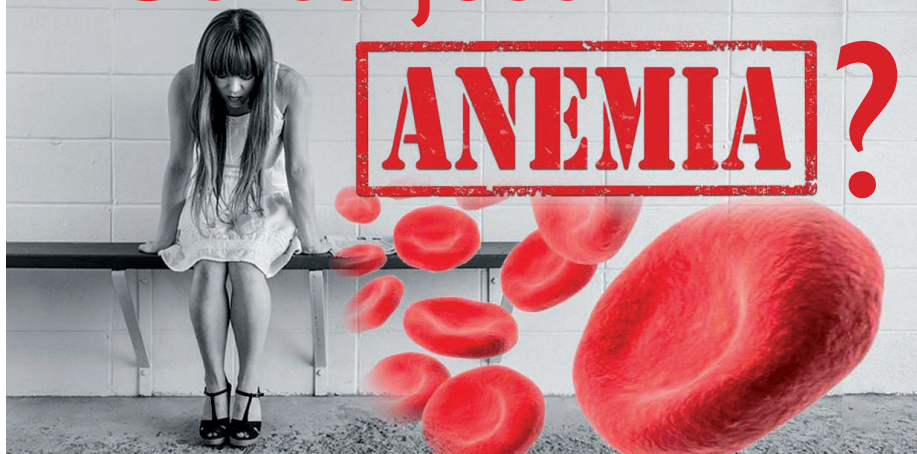
Jak dbać o stopy zimą?

Stopy zawsze powinny być suche, dobrze ukrwione i ciepłe, skóra nie może być przez dłuższy czas wilgotna i rozmięczona, a wszelkie rany, skaleczenia, zadrapania zabezpieczone, by nie mogły się do nich dostać np. zarodniki grzybów. Zrogowaciała miejsca należy systematycznie zmiękczać i myć, unikając wysuszających preparatów. Obuwie powinno się wietrzyć zaraz po zdjęciu, zanim trafi na półkę. But noszony przez 8 godzin potrzebuje mniej więcej tyle samo czasu, by wyschnąć. Należy też co pewien czas je dezynfekować. Kiedy nadarzy się taka okazja, chodźmy boso po naturalnym podłożu. Stopy uwięzione w ciężkich butach i pozbawione dostępu powietrza czują się źle. Pięty, zewnętrzne krawędzie stopy i paluch szybciej niż latem pokrywają się zrogowaciłym naskórkiem. Podstawą pielęgnacji musi być zatem codzienna kąpiel i usuwanie grubej skóry. A więc:

- codziennie myj nogi w letniej wodzie (wysoka temperatura pobudza gruczoły potowe do pracy), dokładnie osuszaj i smaruj preparatami przeciwpotowymi (kremy, żele, zasyпки do stóp lub talk kosmetyczny). Myjąc stopy dosyp do wody specjalną sól do kąpieli, która ma właściwości odkażające;
- wcierając krem, nie zapominaj o masażu, dzięki któremu stopy poczują się sprawniejsze i lżejsze;
- jeżeli skóra na stopach jest sucha, nawilżaj ją. W przeciwnym razie będzie swędziała i piekla. Ciepłe rajstopy, skarpety i grube buty nasilą dolegliwości. Jeśli skóra nie dostanie odpowiedniej porcji odżywczych substancji, zacznie pękać (zwłaszcza na piętach), co jest nie tylko bolesne, ale też ułatwia przenikanie bakterii do ciała;
- jeżeli chodzisz na basen lub siłownię, smaruj stopy kremami zapobiegającymi grzybiczy stóp i paznokci, a po przyjeździe do domu dokładnie umyj i osusz stopy. W miejscach publicznych, takich jak kąpieliska, baseny, sauny, wspólne natryski, hotelowe łazienki, najlepszą ochroną są klapki kąpielowe;
- by stopy pozostawały świeże i bezwonne, często myj je lub przecieraj wilgotną chusteczką (np. w pracy), regularnie zmieniaj bawełniane skarpetki, używaj antybakteryjnych dezodorantów i wkładek hamujących rozwój bakterii. Warto też kupić dezodorant, którym spryskuje się wnętrze butów;
- wietrz stopy, gdy tylko masz możliwość. Po umyciu stóp załóż klapki lub bawełniane, cienkie skarpetki. Stwarzaj jak najmniej sytuacji, w których stopy będą się pocić. Sa one naturalnym termometrem, dlatego ich przegrzewania działa negatywnie na cały organizm;
- pedicure rób nie rzadziej niż co 14 dni. Usuń stwardniały naskórek, obcinaj paznokcie na kwadratowo, delikatnie odsuwaj skórki;
- raz na tydzień zrób peeling stóp. Oczyść skórę z martwego naskórka, przygotuj do depilacji, pomagając wydostać się wrośniętym włoskom. Poza tym skóra po peelingu lepiej wchłania substancje odżywcze i pielęgnacyjne z balsamów czy kremów. ■

Co to jest

ANEMIA?



Anemia, zwana inaczej niedokrwistością, charakteryzuje się zmniejszeniem stężenia hemoglobiny (Hb), hematokrytu (Ht) i liczby erytrocytów (krwinek czerwonych RBC) poniżej wartości prawidłowych.

Niedokrwistość często kojarzy się z małą ilością krwi, to jednak nie jej brak, ale gorsza jakość powoduje anemię. Wyróżnia się niemal 100 typów niedokrwistości, ale skutek jest jeden – obniża się zdolność organizmu do „natlenowania” narządów i tkanek. Anemia może dotyczyć osób w każdym wieku. Polega zwykle na niedoborze żelaza – to najczęstsza spośród niedokrwistości. Taki stan może wynikać m.in. z niedostatecznej podaży żelaza w codziennej diecie lub nieprzyswajaniu witaminy B12. Ten składnik występuje tylko w produktach pochodzenia zwierzęcego, więc często problem ten występuje u osób, które nie jedzą tego rodzaju pożywienia. Jednakże przyczyny anemii wynikającej z braku witaminy B12 są zazwyczaj inne. To np. celiakia – uniemożliwiająca przyswajanie witamin z grupy B, ponieważ wchłanianie takich składników odbywa się w jelicie cienkim, które w przypadku tego schorzenia jest uszkodzone.

Objawy niedokrwistości

Objawy anemii są liczne, jednak na tyle nie-swoiste, że bywają mylone z innymi scho-

zreniami lub są po prostu lekceważone przez osobę chorą. Zazwyczaj to: bladeść skóry, spojówek oka, cienie pod oczami, zmniejszona sprawność ruchowa, zadyszka po wysiłku, senność, apatia, szum w uszach, mroczki, płytki oddech, kłopoty z koncentracją i pamięcią, omdlenia, stany podgorączkowe, bóle w okolicy serca, uczucie zimna, depresja. Objawy charakterystyczne dla anemii spowodowanej niedoborem żelaza to: łamliwość włosów i paznokci, zmiany na błonie śluzowej języka, gardła, zajady, wysuszenie skóry. W zależności od przyczyny niedokrwistości dobiera się odpowiednie leczenie. Anemia diagnozowana jest na podstawie wyników badania krwi z uwzględnieniem trzech parametrów:

- hemoglobiny odpowiedzialnej za transport tlenu w organizmie. Norma hemoglobiny wynosi dla kobiet 12–16 g/dl, dla kobiet w ciąży 11,5–13,5 g/dl, dla mężczyzn 14–18 g/dl;
- hematokrytu, czyli stosunku objętości krwinek do objętości całkowitej krwi. W warunkach prawidłowych wynosi powyżej 40% u mężczyzn i 37% u kobiet;
- erytrocytów – inaczej krwinki czerwone zawierające w swojej budowie hemoglobinę i transportujące tlen. Norma dla erytrocytów u kobiet wynosi 4,2–5,4 mln/mm³ a u mężczyzn 4,5–5,9 mln/mm³.

Niedokrwistość z niedoboru żelaza

To najczęstsza spośród niedokrwistości, występująca zwłaszcza u kobiet w okresie rozrodczym. Żelazo spożywamy wraz z niektórymi pokarmami, m.in. mięsem czy zielonymi warzywami (rzeżucha, sałata, natka pietruszki). Ten pierwiastek jest niezbędny organizmowi do produkowania czerwonych ciałek krwi, a zwłaszcza zawartej w niej hemoglobiny. Przyczynami niedokrwistości z niedoboru żelaza mogą być:

- **przewlekła utrata krwi**, często w wyniku krwawienia z przewodu pokarmowego, choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy, raka żołądka lub jelita grubego, w przebiegu żylaków odbytu, uchyłków, polipów jelit i wrzodziejącego zapalenia jelita grubego. Często są również krwawienia poekowe, wskutek nadmiernego stosowania niesterydowych leków przeciwzapalnych, czy obfitych lub przedłużających się miesiączek. Ze względu na znaczną utratę krwi, na niedobór żelaza narażone są także kobiety po porodach lub poronieniach;
- **upośledzone wchłanianie żelaza**, występujące wraz z niedoborem innych pierwiastków i składników odżywczych, przy zaburzeniach wchłaniania jelitowego, np. w celiakii, ale także podczas przewlekłej biegunki będącej powikłaniem np. przewlekłego zapalenia trzustki i niedoborów jej enzymów trawiennych. Także podczas stosowania diety mlecznej i długotrwałego przyjmowania leków alkalinizujących sok żołądkowy;
- **niedobory żywieniowe**, zwłaszcza u osób radykalnie odchudzających się, wegan i wegetarian, stosujących dietę ubogą w białko zwierzęce;
- **zwiększone zapotrzebowanie na żelazo**, szczególnie dotyczy to kobiet ciężarnych, karmiących, a także w okresie szybkiego wzrastania (wcześniaki, dzieci, młodzież w czasie tzw. skoku pokwitaniowego).

Dieta i suplementacja

Leczenie niedokrwistości spowodowanej niedoborem żelaza jest leczeniem przyczynowym, polegającym na suplementacji żelaza.

Najlepsze rezultaty uzyskuje się poprzez zażywanie niewielkich dawek żelaza, najczęściej pół godziny przed głównym posiłkiem, wykorzystując fizjologiczny szczyt wydzielania kwasu żołądkowego. Pierwszym i podstawowym krokiem, który powinien podjąć pacjent ze stwierdzoną anemią wynikającą z niedoboru żelaza, jest zmiana diety. Należy wzbogacić ją o pokarmy, które są źródłem tego pierwiastka. W jadłospisie powinno pojawić się czerwone mięso – najlepiej wołowe, tłuste ryby, wątróbka, jaja. Nie powinno też zabraknąć roślin strączkowych, brokułów, czerwonej papryki, szpinaku, natki pietruszki. Poza tym w żelazo bogate są figi i płatki wzbogacane żelazem. Planując dietę nie zapominajmy o witaminie C, która zwiększa wchłanianie żelaza. Dlatego w menu powinny pojawić się również owoce. W suplementach żelazo zwykle występuje w formie łatwo przyswajalnej. Dodatkowo mogą one zawierać kwas foliowy (istotny w procesie wytwarzania hemoglobiny) oraz witaminę C. Niektóre preparaty posiadają składniki dodatkowe takie jak wyciągi z kopru włoskiego i kłącza perzu, które poprawiają działanie układu trawiennego, co jest istotne w procesie przyswajania żelaza z pożywienia. Preparaty dla dorosłych mają najczęściej postać tabletek, a dla dzieci zwykle występują w postaci płynnej. Decydując się na suplementację żelaza, należy uważać przed przekroczeniem dziennego zapotrzebowania na ten pierwiastek. Zalecana dobową podaż żelaza zależy od okresu życia:

- niemowlęta: 6–15 mg,
- dzieci od 1 do 3 lat – 15 mg, od 3 do 10 lat – 10 mg,
- chłopcy od 10 do 12 lat – 10 mg, od 12 do 18 lat – 18 mg, powyżej 18 lat – 10 mg,
- dziewczęta powyżej 10 lat – 18 mg,
- kobiety w ciąży i laktacji – 18 mg,
- kobiety po okresie menopauzy – 10 mg.

Suplementacja żelaza powinna trwać nie krócej niż pół roku, ponieważ jej celem jest nie tylko poprawa wskaźników hematologicznych, ale również uzupełnienie tkankowych rezerw tego pierwiastka. ■

ZMĘCZENIE CIĘ MĘCZY?



Suplement diety

Floradix® z żelazem

- Pomaga odzyskać energię i vitalność
- Zawiera glukonian żelaza (II) w formie płynnej i witaminę C
- Płynna formuła dobrze się wchłania i nie wywołuje zapać
- Produkt roślinny w 100% naturalny
- Również dla wegetarian, kobiet w ciąży i karmiących

Dostępny także w opakowaniu 500 ml oraz w tabletkach



Naturalne toniki Floradix® 100 lat zaufania w Niemczech. Teraz także w Polsce.



Salus



fb.com/floradixpolska



www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielnia.pl



czy opieka domowa?

W Polsce jest ponad milion starszych ludzi, którzy mieszkają samotnie. Zwykle pomagają im rodzina. Czasem jednak jest to zadanie ponad siły. Wówczas stają przed trudnym wyborem: dom opieki czy opieka domowa...

Ważną kwestią jest jakość usług. O ile do pomocy przy prowadzeniu domu, gotowaniu, sprzątaniu czy robieniu zakupów nie jest potrzebna specjalistyczna wiedza, to w przypadku osób wymagających zabiegów pielęgnacyjnych, rehabilitacyjnych czy częstego podawania leków sama empatia i doświadczenie życiowe nie wystarczą. Sposób pielęgnacji jest zależny od stanu 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.

Warto jak najwięcej wiedzieć o chorobie seniora – co mu grozi, jakie są objawy pogorszenia się stanu zdrowia, jakie czynności są wskazane (np. konkretny rodzaj aktywności fizycznej), a jakich powinno się unikać. Kluczowa jest wiedza, co robić i jak pomóc

choć, jeśli dojdzie do nagłego pogorszenia się jego stanu.

Przed podjęciem decyzji jaką formę opieki wybrać, należy przemyśleć wiele kwestii. Wybór zależy od stanu zdrowia osoby starszej, możliwości finansowych rodziny, jej mobilności i zdeterminowania. Trzeba bowiem zdawać sobie sprawę, że życie z osobą starszą, wymagającą opieki, oznacza przeorganizowanie dotychczasowego życia domowników. Nie wszyscy są na to gotowi. Pomoc można 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 znajdują osoby przewlekle 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.

Placówkami wykonującymi usługi opiekuńcze i specjalistyczne są również ośrodki wsparcia pomocy społecznej dziennego pobytu. Trafiają 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. Jeśli starsza osoba dotychczas mieszkała sama, warto, aby w nowym miejscu otaczały ją znane osobiste przedmioty. To z pewnością zmniejszy stres związany z utratą dotychczasowej stabilizacji i zmianą trybu życia.

Innym rozwiązaniem są ośrodki prywatne. Zróżnicowanie prywatnej oferty 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 jego życia. Jednak prędzej czy później na pierwszy plan wysunie się kwestia zaspokojenia podstawowych potrzeb: pomocy w ubraniu się, myciu, czesaniu, jedzeniu itd. Dlatego przed wyborem placówki ważne jest, aby poznać jakieś doświadczenie i przygotowanie do tej pracy ma zarządca domu opieki i jego personel. Najważniejsze jednak, przy dokonaniu optymalnego wyboru miejsca, jest uwzględnienie potrzeb i oczekiwań seniora. Ostateczna decyzja w tej sprawie powinna należeć do osoby starszej. Zanim więc 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. ■

R E K L A M A



NOWO OTWARTY PENSJONAT W JAZGARZEWIE

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

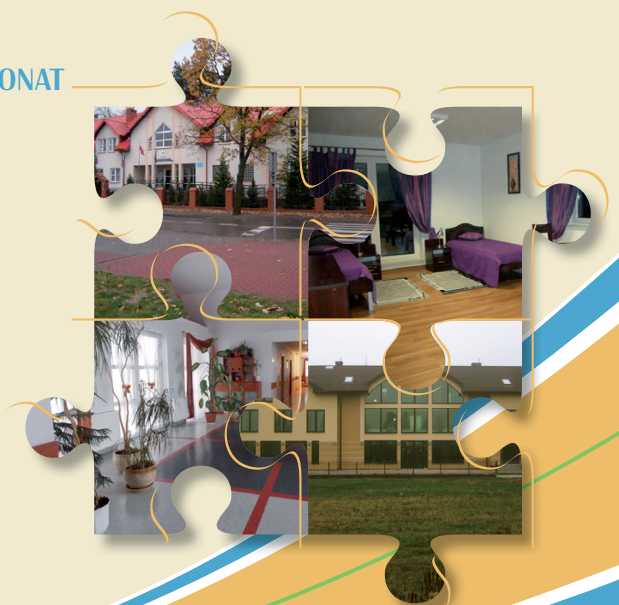
- ☛ Całodzienne wyżywienie oparte na domowej kuchni
- ☛ Opieka wykwalifikowanych opiekunek
- ☛ Nadzór pielęgniarek
- ☛ Pokój treningowy
- ☛ Ogród z altaną
- ☛ Pobyt w komfortowych pokojach do wynajęcia dla osób starszych, wyposażonych w telefon i tv.

**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



Moc SIARKI!



Siarka, jako podstawowy składnik białka skóry, włosów i paznokci oraz kolagenu odpowiada za ich dobrą kondycję i młody wygląd.

Siarka należy do najbardziej fascynujących bioelementów. Trudno ją porównać z innymi substancjami aktywnymi w procesach przemiany materii. Wszelki jej niedobór prowadzi do zaburzeń w przemianie materii. Pierwiastek ten wchodzi w skład wszystkich komórek organizmu, zwłaszcza tych zawierających duże ilości białka, czyli włosów, skóry i mięśni. W przeciwieństwie do innych minerałów siarka nie jest metalem. Na ziemi występuje w znacznych ilościach w formie wulkanicznej i skamieniałej, jak również pod postacią siarczanów, czyli soli kwasu siarkowego, oraz innych związków. Siarka jest elementem cegiełek budulcowych białka, zwanych aminokwasami siarkowymi: cysteiny, metioniny, tauryny. Jest też składnikiem glutationu, kwasu liponowego, biotyny, witaminy B1 oraz koenzymu A. Stanowi budulec tkanki łącznej i wpływa na elastyczność stawów. Odpowiednie jej stężenie działa przeciwzapalnie, regeneracyjne i uzupełniająco w obrębie chrząstek stawo-

wych. Równie ważną rolę pełni w procesie przemiany tłuszczowej, węglowodanowej oraz w procesach energetycznych; wraz z fosforem i manganem jest bardzo ważna dla pracy mózgu i nerwów.

Na włosy, skórę i paznokcie

Któż nie marzy o pięknych włosach, paznokciach, zdrowej cerze? Zdrowe i lśniące są nie tylko największą ozdobą, ale nade wszystko odzwierciedleniem naszego zdrowia.

Siarka, jako podstawowy składnik białka (keratyny) skóry, włosów i paznokci oraz kolagenu odpowiada za ich dobrą kondycję i młody wygląd. To od niej zależy ładny połysk włosów i twardość paznokci. Dzięki swym właściwościom siarka znajduje szerokie zastosowanie w kosmetyce, np. szampony przeznaczone do mycia włosów tłustych, z łupieżem oraz do skóry głowy skłonnej do podrażnień zawierają w swoim składzie siarkę. Oczyszcza ona skórę głowy i włosy z toju oraz innych zanieczyszczeń, a także odżywia je. Dostępne są całe serie kosmetyków z zawartością siarki: antybakteryjne mydła, toniki, serum i matujące kremy, które mają właściwości dezynfekujące i bakterioobójcze.

Kąpiele siarkowe zmiękczej i złuszczeją naskórek, co sprawia, że skóra staje się lepiej nawilżona, miękka, sprężysta i odmłodzona. Siarka jest niezwykle pomocna w leczeniu wielu chorób skóry, takich jak np. trądzik, egzema, atopowe zapalenie skóry. Brak niezbędnej ilości siarki prowadzi do nadmiernego rogowacenia naskórka, łamliwości włosów i paznokci, złego samopoczucia. Niedobór siarki wywołuje również zaćmę (kataraktę) – poważną chorobę oczu.

Siarka na ratunek cerze trądzikowej

Łojotok skóry i trądzik młodzieńczy mogą być groźne dla zdrowia. Powstające wypryski, zaskórniki, wagi i stany ropne stają się sied-

liskiem bakterii. Nieu umiejętne oczyszczanie twarzy może zaś prowadzić do powstania zapalenia skóry czy głębokich i bardzo widocznych blizn. Osobom, które walczą z łojotokiem i trądzikiem zaleca się stosowanie specjalnych kosmetyków z siarką do cery tłustej albo mieszanej, które zapewniają skórze nie tylko oczyszczenie, ale również wygładzenie, ukojenie czy delikatne nawilżenie.

Które produkty są bogate w siarkę?

Pierwiastek ten znajdziemy we wszystkich produktach wysokobiałkowych. W związki siarki bogate są następujące produkty:

- mięso, drób i jego przetwory oraz ryby morskie,
- jaja, żółty ser, mleko,
- 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, gruszki,
- 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, a ze względu na współczesny tryb życia może to być niewystarczające. W sukurs przychodzą suplementy diety zawierające biosiarkę – biologicznie przyswajalne formy siarki organicznej nieutlenionej oraz kąpiele w wodach siarczkowych. ■

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**



SKŁAD

100% NATURALNE SKŁADNIKI

1 saszetka o zawartości 5g granulatu obejmuje:

SKŁADNIKI	ZAWARTOŚĆ W 1 SASZETCE
RADIX CODONOPSIS PILOSULAE • korzeń dzwonkowca chińskiego	0,90 g
RADIX ASTRAGALI MEMBRANACEI • korzeń traganka	0,90 g
RADIX ANGELICAE SINENSIS • korzeń dzięgła chińskiego	0,60 g
SEMEN NELUMBINIS • nasiona lotosu	0,60 g
SEMEN COICIS • nasiona łzawicy ogrodowej	0,60 g
PERICARPIUM CITRI RETICULATAE PERERENNE • skórka mandarynki	0,40 g
RADIX GLYCYRRHIZAE • korzeń lukrecji	0,40 g
<i>Substancje pomocnicze: miód pszczelel, sacharoza, talk.</i>	

PRODUCENT

Traphaco™

Joint Stock Company
75 Yen Ninh – Ba Dinh Hanoi,
Vietnam

WYŁĄCZNY PRZEDSTAWICIEL W POLSCE

ASPEN DISTRIBUTION SP. Z O.O.

Biuro Handlowe: ul. IX Poprzeczna 3, 04-637 Warszawa
tel. +48 22 812 54 80 fax. +48 22 812 61 62

www.hemorend.pl e-mail: hemorend@aspennet.pl

infolinia: Poniedziałek – Piątek w godzinach 9:00 – 12:00

tel. + 48 516 048 497 (koszt wg. taryfy lokalnego operatora)



NATURALNY I SKUTECZNY ŚRODEK NA HEMOROIDY



Ważne informacje

- Produkt przeznaczony dla osób dorosłych.
 - Należy przestrzegać zaleceń dotyczących sposobu żywienia i zdrowego trybu życia.
 - Produkt nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety.
 - W przypadku kobiet w ciąży, kobiet karmiących piersią oraz osób z przewlekłymi chorobami, przed zastosowaniem należy skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą.
 - Nie należy stosować w przypadku nadciśnienia na krótko przed lub podczas przejazdu.
 - W okresie stosowania preparatu należy unikać pokarmów pobudzających i kłopotliwych, które mogą zmniejszyć działanie preparatu.
- Składniki:**
- Preparat 3 razy dziennie po 1 szaszetce.
 - Zastosować 1 szaszetkę: wypić do ust i popić kielichem wody. Przechowywać w oryginalnym opakowaniu.
 - Zaleca się stosowanie w regularnych odstępach czasu.
 - W celu uzyskania optymalnych efektów zaleca się stosować przez: dzień od 18 do 20 dni.
 - Wskazania: zapobieganie oraz pozostawienie długiej jego stosowania jest odpowiednim do zapobiegania nawrotom choroby.
 - Wskazania: zapobieganie oraz pozostawienie długiej jego stosowania jest odpowiednim do zapobiegania nawrotom choroby.

Wskazania

Preparat należy przechowywać w temperaturze pokojowej do 30°C, chronić przed światłem i wilgocią.

Numer partii:

Należy sprawdzić przed użyciem:

opisany sposób użycia produktu

opisany sposób

opisany sposób

opisany sposób

opisany sposób

opisany sposób

opisany sposób

opisany sposób

opisany sposób

opisany sposób

opisany sposób

opisany sposób

opisany sposób

opisany sposób

opisany sposób

opisany sposób

opisany sposób

opisany sposób

HEMOREND®

20
SASZETEK

W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA HEMOROIDÓW

PRODUKT NATURALNY NA BAZIE
SPRAWDZONEJ TRADYCYJNEJ RECEPTURY

NATURA W TROSCE O TWOJE ZDROWIE

SUPLEMENT DIETY

Traphaco®

Traphaco

WYKORZYSTAJ

WYKORZYSTAJ

WYKORZYSTAJ

WYKORZYSTAJ

WYKORZYSTAJ

WYKORZYSTAJ

WYKORZYSTAJ

WYKORZYSTAJ

WYKORZYSTAJ

WYKORZYSTAJ

WYKORZYSTAJ

DOUSTNA FORMA STOSOWANIA

100% NATURALNE SKŁADNIKI

www.hemorend.pl



POPRAZ SWOJE DZIAŁANIE
PREPARAT ZNAJDUJE
ZASTOSOWANIE W PRZYPADKU
WYSTĄPIENIA HEMOROIDÓW,
ŻYŁAKÓW ODBYTU, OBNIŻENIA
POCHWY, MACICY,
WYPADANIA ODBYTU, ORAZ
ZAPADNIĘCIA ŻOŁĄDKA.

DZIAŁANIE

HEMOREND to 100% naturalny preparat o dokładnym, odśrodkowym mechanizmie działania, który nie tylko zwalcza skutki niedomagania organizmu, ale przede wszystkim **usuwa przyczyny choroby!**

Jest produkowany ściśle według sprawdzonej receptury dalekowschodniej, **zgodnie z tradycyjną medycyną naturalną** i jej holistycznym podejściem do ludzkiego organizmu.

Zapewnia intensywną pomoc w przypadku występowania hemoroidów, żylaków odbytu, obniżenia pochwy, macicy, wypadania odbytu oraz zapadnięcia żołądka. Ponadto, ułatwia wypróżnianie i zapobiega zatwardzeniom.

Odśrodkowe działanie preparatu **regeneruje i wspomaga pracę śledziony** wpływając na poprawę jakości krwi. Ponieważ krew płynąca w naszym organizmie dostarcza naszym komórkom tlen i składniki odżywcze, stosowanie preparatu sprawia, że nasz organizm funkcjonuje prawidłowo i zapewnia nam dobre samopoczucie. Działanie preparatu **zwiększa odporność i wydolność organizmu**, oraz przywraca jego naturalną równowagę.





- SKUTECZNIE ZWALCZA SWĘDZENIE, PIECZENIE, BÓŁ ORAZ KRWAWIENIE
- USUWA PRZYCZYNY POWSTAWANIA HEMOROIDÓW
- UŁATWIA WYPRÓŻNIANIE I ZAPOBIEGA ZATWARDZENIOM
- REGENERUJE I WSPOMAGA PRACĘ ŚLEDZIONY
- NIE POWODUJE SKUTKÓW UBOCZNYCH



STOSOWANIE

HEMOREND zapewnia ulgę w bardzo krótkim czasie stosowania. Pierwsze widoczne efekty działania preparatu są odczuwalne zazwyczaj już po kilku pierwszych dniach stosowania. **W celu uzyskania optymalnych efektów stosować przez okres od 20 – 30 dni.** Jedno opakowanie zawiera 20 saszetek na 7 dni stosowania.

- STOSOWAĆ DOUSTNIE, **3 RAZY DZIENNIE PO 1 SASZETCE**
- ZAWARTOŚĆ SASZETKI WSYPĄĆ DO UST I POPIĆ LETNIĄ WODĄ
- PRZYJMOWAĆ PRZED POSIŁKAMI
- STOSOWAĆ W REGULARNYCH ODSTĘPACH CZASU
- W OKRESIE STOSOWANIA NALEŻY UNIKAĆ ALKOHOLU I PIKANTNYCH POTRAW

JAKOŚĆ

HEMOREND to najwyższej jakości preparat firmy **TRAPHACO** Joint Stock Company z Wietnamu, uznanego producenta leków naturalnych i suplementów diety. Produkt objęty jest certyfikatami GMP oraz GACP.

CERTYFIKAT GMP gwarantuje najwyższy poziom jakości i kontroli produkcji od surowca wejściowego po kontrolę produktu gotowego i jego dystrybucję.

CERTYFIKAT GACP gwarantuje najwyższy poziom jakości surowca i zapewnia, że wszystkie rośliny, które zostały użyte do produkcji są certyfikowane i posiadają najwyższe cechy jakościowe.



Piękna, dojrzała skóra



Skóra zmienia się z wiekiem, to zupełnie naturalne. Jej metryką są drobne i te całkiem głębokie zmarszczki, przebarwienia i cienie pod oczami. Nie musisz się jednak na nie zgadzać bez żadnego protestu, pozwalając, aby miała więcej lat, niż Ty...

Twoja cera mówi o Tobie więcej, niż Ci się wydaje: pokazuje, jaki tryb życia prowadzisz, czy często się uśmiechasz, czy raczej smucisz, czy dbasz o dietę, czy też nieobce są Ci używki. Jej wygląd natomiast nie zawsze zdradza Twój wiek – tu zdarza jej się odrobinę oszukiwać. Proces starzenia się skóry zaczyna się bardzo wcześnie, już około 25. roku życia. U niektórych przebiega on wolniej, u innych szybciej – duże znaczenie mają czynniki genetyczne, bo skłonności do niektórych problemów skórnych oraz tempo starzenia się dziedziczymy po rodzicach i dziadkach. Nie mniej ważny jest jednak styl naszego życia oraz sposób higieny i pielęgnacji cery. Skóra „czterdzieści plus” traktowana jest jako dojrzała, choć ta magiczna granica wieku jest tak naprawdę tylko umowną granicą. Skóra może stracić

sprężystość, stać się cieńsza i mniej gładka, a wokół oczu, ust i na czole mogą pojawić się zmarszczki dużo wcześniej lub dużo później. Kiedy, zależy w dużym stopniu od Ciebie.

Po pierwsze nie szkodzić!

Oczywiście, nie zahamujesz całkowicie działania czasu na Twoje ciało. Nie zatrzymasz procesu starzenia się skóry, nie unikniesz jego skutków, ale naprawdę możesz zrobić wiele, by go znacznie spowolnić! Sekret piękna i młodości skóry tkwi w Twoim stylu życia: przyzwyczajeniach dietetycznych i pielęgnacyjnych, sposobie spędzania wolnego czasu, braku niszczących ją nawyków. Dlatego najpierw zastanów się, czy przypadkiem nie przyczyniasz się do przyspieszenia procesów starzenia się cery. Najbardziej jej szkodzi:

- dieta uboga w witaminy (zwłaszcza A, E i C) i minerały. Jeśli jesteś amatorką tłustego i słodkiego jedzenia, kondycja Twojej skóry może się szybko pogorszyć. Postaraj się wprowadzić do jadłospisu świeże owoce i warzywa, chude mięso, ryby i orzechy. Sięgnij też po apteczne preparaty uzupeł-

niające niedobór cennych dla skóry składników mineralnych;

- zbyt mała ilość płynów. By dobrze nawilżyć cerę, powinno się wypijać ok. 2–3 l niegazowanej wody mineralnej, niesłodzonych soków owocowych lub ziołowych herbatek dziennie. Można natomiast bez żalu ograniczyć picie kawy i mocnej herbaty;
- palenie papierosów. Kiedy palisz, skóra jest bombardowana nadreaktywnymi cząsteczkami tlenu, tzw. wolnymi rodnikami, które przyspieszają jej starzenie się. Ponadto nikotyna niszczy cenną dla kondycji cery witaminę C, a dym podrażnia i wysusza naskórek. Dlatego koniecznie rzuć palenie i unikaj przebywania w zadymionych pomieszczeniach!
- promieniowanie UV. Pod wpływem słońca skóra szybciej się starzeje, a z czasem pojawiają się na niej trudne do usunięcia przebarwienia. Dlatego na co dzień, przez cały rok, używaj kremów z filtrem SPF – min 15, a latem (zwłaszcza na plaży) preparatów z bardzo wysokimi czynnikami, nawet tzw. blokerów (SPF 50–100);
- brak ruchu na świeżym powietrzu – skóra pozbawiona odpowiedniej ilości tlenu staje się szara, ziemista i traci jędrność. Postaraj się choć godzinę dziennie pospacerować – ruch pobudza krążenie krwi, przez co cera staje się zaróżowiona i lepiej odżywiona.

Wyższy stopień wtajemniczenia

Wraz z upływem lat gruczoły łojowe skóry pracują coraz słabiej, przez co naturalna ochronna warstewka natłuszczająca przestaje odpowiednio chronić cerę przed wysuszeniem. Skóra, cieńsza i bardziej sucha, traci zdolność wiązania i zatrzymywania wody we wszystkich swoich warstwach. Przez to staje się znacznie delikatniejsza i mniej odporna na działanie czynników zewnętrznych, np. temperatury, promieniowania UV, suchego powietrza itp. Często staje się też nadwrażliwa. Potrzebuje zatem wzmocnienia, nawilżenia i natłuszczenia, a także silnej ochrony przed... upływem czasu. Zadbaj, by w Twojej kosmetyczce znalazły się dobrej jakości kos-

metryki, najlepiej te zawierające witaminy A, E i te z grupy B, które są odpowiedzialne za regenerację i odpowiednią gospodarkę wodno-lipidową naskórka. Chronią one skórę przed nadmiernym wysuszeniem, nadają jej miękkość i elastyczność, a także opóźniają procesy starzenia, przeciwdziałając wolnym rodnikom. Doskonały wpływ na procesy regeneracji i odżywienia skóry mają także kwasy tłuszczowe NNKT, czyli witamina F. By zminimalizować ryzyko wystąpienia reakcji alergicznej, najlepiej wybierać kremy, mleczka i toniki hipoalergiczne, opracowane tak, by nie wywoływać podrażnień, a skutecznie pielęgnować wymagającą dojrzałą cerę.

Różowo na twarzy

Zdarza się, że dojrzała cera, która dotąd nie sprawiała Ci żadnych kłopotów, zaczyna się mocniej przetłuszczać, pojawiają się na niej krostki i wypryski przypominające... trądzik młodzieńczy. Jak twierdzą dermatolodzy, jest to ostatnio dość powszechne zjawisko: coraz więcej osób w wieku 25–35 lat i później 45–55 lat skarży się na tego typu zmiany skórne. Ich przyczyną bywają zazwyczaj zaburzenia hormonalne, a także nadwrażliwość skóry na androgeny, które pobudzają pracę gruczołów łojowych, niekiedy nieprawidłowa pielęgnacja cery. Problemатyczna dojrzała skóra potrzebuje kosmetyków, które uregulują pracę znajdujących się w niej gruczołów łojowych. Błędem jest jednak stosowanie preparatów, zwłaszcza kremów i emulsji, przeznaczonych dla młodzieży: nie dają one starszej cerze odpowiedniej ochrony, nie mają również przeciwnazmarszczkowego i ujędrniającego działania. Można natomiast korzystać z pianek, żeli do mycia twarzy i miejscowo również z płynów odkażających. Sprawdzają się również doustne preparaty wspomagające leczenie trądziku i wyprysków skórnych, dostępne w aptece bez recepty. Warto zwrócić uwagę szczególnie na te, które zawierają m.in. wyciągi ziołowe (np. z bratka, rumianku, pokrzywy, mięty) witaminy z grupy B, witaminę C i E, a także drożdże, białka serwatkowe i błonnik. ■



Szacuje się, że problemy ze słuchem ma już ponad 4 miliony Polaków. Wśród nich dominują osoby starsze, jednak coraz częściej także młodzi ludzie zgłaszają się do lekarza, skarżąc się na pogarszający się stopniowo słuch.

Utrata słuchu zwykle następuje powoli. Często nie zdajemy sobie sprawy, że go tracimy, bo nie odczuwamy żadnych dolegliwości i przyzwyczajamy się do gorszego słyszenia. U osób starszych ubytek słuchu jest procesem naturalnym. Wiąże się z usztywnieniem błony podstawnej, degeneracją komórek rzęskowych i elementów nerwowych przewodzących impulsy do mózgu. Coraz częściej jednak słuch tracą ludzie młodzi. W wielu przypadkach na własne życzenie. Zwyczaj głośnego słuchania muzyki, zwłaszcza przez słuchawki z wtykami usznymi, obniża wrażliwość na dźwięk i prowadzi do stopniowego przytępienia słuchu.

Hałas psuje słuch

W większości miejsc, w których przebywamy jesteśmy narażeni na dźwięki, szkodliwe dla delikatnego narządu słuchu. Liczba osób, które tracą słuch z powodu nadmiernego hałasu, rośnie w zastraszającym tempie. Dlaczego tak się dzieje? 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. Konsekwencje życia w nieustannym hałasie mogą być bardzo poważne. Dlatego też obserwujemy siebie, a także naszych bliskich. Zwróćmy uwagę nawet na nieznaczne pogorszenie się słuchu. Zmiana w ich zachowaniu, w reakcjach na różne dźwięki może nam zdradzić, że dzieje się coś niedobrego. Jakikolwiek kłopot ze słuchem wymaga natychmiastowej konsultacji z lekarzem laryngologiem.

Osoba tracąca słuch przyzwyczają się do gorszego słyszenia, nawet wtedy, gdy utrudnia to jej komunikowanie się z otoczeniem. Zwykle pierwszym objawem znacznego upośledzenia słuchu są szumy uszne i trudności w rozumieniu mowy. Osoba, która traci słuch, nie słyszy niektórych głosek (m.in. p, k, f, s i sz). Przy lekkim ubytku słuchu nie są słyszalne ciche dźwięki, a rozumienie mowy w hałaśliwym otoczeniu jest utrudnione. Gdy ubytek słuchu jest średniego stopnia, nie słyszy się dźwięków cichych i umiarkowanie głośnych. Rozumienie mowy staje się coraz trudniejsze, co często objawia się np. prośbą o powtórzenie pytania. Natomiast osoba z ciężkim ubytkiem słuchu słyszy tylko słowa wypowiedane głośno. Sama

też głośno mówi, bo uważa, że tylko wtedy będzie słyszana. Nie może jednak prowadzić rozmowy w większej grupie lub wtedy, gdy w tle panuje hałas. Przy głębokim ubytku słuchu słyszy się tylko niektóre głośne dźwięki, a komunikowanie się z rozmówcą bez aparatu słuchowego jest niemożliwe.

Wielu przyczynom utraty słuchu można zapobiec – i to niezależnie od wieku. Istotnym czynnikiem w rokowaniu jest wtedy czas, jaki upłynął od wystąpienia czynnika uszkadzającego do postawienia rozpoznania. Dlatego tak ważne jest, aby wykonać odpowiednie testy oceniające zdolność słyszenia dźwięków.

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 szeptem. Odległość, z jakiej badany jest w stanie zrozumieć pytania lekarza, daje ogólny obraz jego zdolności słyszenia. Dokładniejszymi badaniami są tzw. próby stroikowe (próby Rinnego, 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.

Leczenie

Dzięki szybkiemu zdiagnozowaniu danej choroby narządu słuchu, skraca się jej leczenie. Zaniedbane i nieleczone schorzenia mogą być powodem długoletnich terapii, podczas gdy szybkie reagowanie na takie symptomy jak szumy w uszach, bóle ucha, zawroty głowy, czy niedosłuch, spowoduje, że lekarz szybciej zleci nam odpowiednie leki i kurację, dzięki czemu proces regeneracji i przywró-

cenia jakości słuchu będzie trwał krócej. Odczuwając więc objawy zaburzenia słuchu, jak najszybciej powinniśmy się skontaktować z otolaryngologiem lub 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. Witaminy z grupy B wspomagają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. ■

reklama

Folik

GEDEON RICHTER POLSKA



To kwas foliowy w postaci leku, który zapobiega niedoborom kwasu foliowego u kobiet przed poczęciem i we wczesnym okresie ciąży (1 tabletka zawiera 0,4 mg kwasu foliowego). Zmniejsza ryzyko powstawania wad cewy nerwowej u potomstwa. Kwas foliowy pełni istotną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu naszego organizmu. Jest on niezwykle ważnym elementem codziennej diety, który trudno uzupełniać z pożywienia. Jeśli przez dłuższy czas przyjmowałaś preparaty antykoncepcyjne, zwróć szczególną uwagę na suplementację kwasu foliowego, bowiem preparaty antykoncepcyjne osłabiają jego wchłanianie.

Opakowanie: 30 tabletek



MŁODOŚĆ Twojego spojrzenia

Pewnego dnia zauważasz, że chcąc przeczytać gazetę, musisz ją odsunąć na znaczną odległość, a numer nadjeżdżającego autobusu odczytujesz z trudem... Zaczynasz się zastanawiać, dlaczego?

To zupełnie naturalne, że w miarę upływu lat wzrok staje się coraz słabszy. Już około 40. roku życia mogą pojawić się problemy z ostrym widzeniem z niewielkiej odległości, np. przy czytaniu, jak również uczucie zmęczenia i nadwężenia oczu. To początek częstej dolegliwości, nazywanej starczowzrocznością. Jest to proces fizjologiczny wynikający ze starzenia się organizmu, powodujący zmniejszenie elastyczności gałek ocznych. Dotyczy osób zarówno z nadwzrocznością, krótkowzrocznością, jak i bez żadnej z tych wad wzroku. Winę za pogarszanie się kondycji oczu coraz częściej ponoszą także nasze codzienne czynności: wielogodzinna praca przy komputerze, oglądanie telewizji, długa jazda za kierownicą samochodu, palenie papierosów lub przebywanie w zadymionych pomieszczeniach. Nic dziwnego, że oczy są zaczerwienione, łzawią, pod powiekami „uwiera” piasek, opuchnięte spojówki swędzą i pieką. Jeśli dolegliwości nie ustępują, lub ustępują na krótko po zastosowaniu kropli nawilżających, nie ryzykuj i zamów wizytę u okulisty. Powtarzające się

zaburzenia widzenia, ciągle uczucie zmęczenia, podrażnienia i „suchość” oczu mogą świadczyć o rozwoju takich chorób oczu, jak jaskra, zaćma lub zwyrodnienie plamki żółtej. Niestety, zaniedbujemy wzrok. Wydaje nam się, że podobnie jak inne zmysły jakość widzenia jest nam dana raz na zawsze, a ewentualne kłopoty ze wzrokiem składamy najczęściej na karb starzenia się. Nie chodzimy regularnie do okulisty na badania kontrolne, a na słabnący wzrok często mamy receptę w postaci uniwersalnych okularów z drogerii. A przecież nasze oczy starzeją się w naturalnym procesie, tak jak całe ciało i wiedząc, jakie choroby mogą na nas czyhać, jesteśmy w stanie szybko je wykryć i zacząć skutecznie leczyć.

Antyoksydanty chronią oczy

Negatywny wpływ na nasze oczy mają także tzw. wolne rodniki, czyli pochodne cząsteczek tlenu, zwane też utleniaczami lub oksydantami. Są to nadreaktywne, krążące w organizmie związki chemiczne, które uszkadzają delikatne struktury komórek i tkanek oczu. Wprawdzie oko potrafi się przed nimi bronić, ale z upływem lat, zwłaszcza po 45. roku życia, ta naturalna osłona przeciwnadreaktywna ulega osłabieniu. Można jednak przywrócić jej prawidłowe działanie – z pomocą związków zwanych antyoksydantami, czyli przeciwu-

tleniaczami. Przeciwtleniacze to substancje, które choć występują w organizmie w dość niskich stężeniach, potrafią zahamować stopień utleniania (oksydacji) cząsteczek tkanek i komórek ciała. To taka osobista „straż”, chroniąca tkanki oczu przed atakiem wolnych rodników. Oslony antyoksydacyjne dzielimy na fizjologiczne, które organizm wytwarza samodzielnie (np. enzymy antyoksydacyjne) oraz związki „zewnętrzne”, czerpane z diety, takie jak witaminy A, E i C, minerały: cynk, selen, miedź, magnez i mangan, a także aktywne substancje roślinne, np. antocyjany z czarnej jagody, luteina i zeaksantyna. Przeciwtleniacze „wymiatają” rodniki z tkanek oka, a dodatkowo wspomagają regenerację barwnika wzrokowego – rodopsyny, odpowiedzialnej m.in. za akomodację oka do warunków oświetlenia. Szczególnie ważna jest luteina – naturalny żółty barwnik roślinny, której nasze organizmy nie potrafią produkować, musi być zatem dostarczana wraz z pożywieniem lub suplementowana preparatami aptecznymi. Luteina jest nie tylko silnym antyoksydantem, ale także „filtrem”, chroniącym oko przed szkodliwym promieniowaniem wnikałym do siatkówki. Za dostarczanie witamin i naturalnych przeciwutleniaczy odpowiada przede wszystkim dieta, obfitująca w warzywa i owoce. Warto także sięgnąć po apteczne preparaty: zawierają one zbilansowane zestawy antyoksydantów i mikroelementów regulujących kondycję oka w odpowiednich proporcjach. Systematyczne przyjmowanie takich preparatów nie tylko chroni przed zwyrodnieniowymi chorobami wzroku, ale może nawet poprawić dotychczasową kondycję oka i zahamować rozwój niektórych schorzeń.

Gdzie szukać przeciwutleniaczy?

- witaminę C zawierają czarne porzeczki, natka pietruszki, papryka, brokuły, kapusta, kiwi i owoce cytrusowe,
- witamina A – jej źródłem jest marchew, papryka, morele, brzoskwinie, buraki i brokuły,
- witaminę E znajdziesz w olejach roślinnych, orzechach i w soi,
- luteiny szukaj w szpinaku, kabaczkach, rabarbarze, brokułach i groszku,

- produkty bogate w zeaksantynę to: kukurydza, zboża, szpinak, zielona sałata i groch.

Zadbaj o wzrok!

Systematyczne wizyty u okulisty, zwłaszcza jeśli minął Ci 45. rok życia, to absolutna konieczność. Co dwa lata kontroluj wzrok. Chroni oczy przed intensywnym światłem – w słoneczne dni (zimowe też) noś okulary o przeciśmnionych szklach i z filtrami UVA i UVB. Jeśli pracujesz przy komputerze, po pierwsze ustaw monitor na odpowiedniej wysokości: pod takim kątem, by środek ekranu znajdował się ok. 10–22 cm poniżej Twoich oczu i około 40–70 cm od twarzy. Zadbaj też o to, aby wyeliminować migotanie obrazu na monitorze (zależne od częstotliwości odświeżania obrazu). Minimalna częstotliwość, przy której obraz nie migocze, to 75 Hz. Wielu specjalistów zaleca jednak, aby zwiększyć ją do 80–85 Hz. Wyreguluj więc parametry ekranu w ustawieniach komputera. Zwróć uwagę na to, by światło w pomieszczeniu, w którym pracujesz, nie było zbyt intensywne, a tym bardziej mocniejsze niż to emitowane z monitora – zaciemnij nieco pokój żaluzjami, zgaś lampy, które Ci przeszkadzają, ale nie wyłączaj oświetlenia całkowicie. Co godzinę rób oczom krótką przerwę – „pogimnastykuj” je, np. wykonując okrężne ruchy gałkami ocznymi; popatrz w dal. Twoje oczy zrelaksują się i bez problemu poradzą sobie z dalszą pracą. Zadbaj także o odpowiednie nawilżanie oczu, zwłaszcza, jeśli pracujesz w suchym, klimatyzowanym pomieszczeniu. Postaraj się wypijać co najmniej 2 l napojów (woda, soki, ziołowe herbaty) dziennie. Odpowiednia gospodarka wodna organizmu chroni przed tzw. zespołem suchego oka – niedostatecznym nawilżeniem gałki ocznej i upośledzeniem wydzielania łez. Możesz też stosować nawilżające krople – jeśli masz skłonność do podrażnień, wybierz krople w jednorazowym opakowaniu, nie zawierające konserwantów. Jeśli w porę zadbasz o kondycję swoich oczu, masz większą szansę na uchronienie się od poważnych chorób wzroku. A może nawet uda Ci się nie korzystać z okularów do późnej starości? ■



Czarne Złoto

Borowina jest jednym z najcenniejszych darów natury. Wspomaga leczenie stanów zapalnych, schorzeń mięśni, kości i stawów, a nawet chorób kobiecych. Ponadto po zabiegu borowinowym skóra jest gładka jak aksamit.

Każdy chciałby zachować witalność i energię jak najdłużej. Aby to marzenie się ziszcilo, należy przede wszystkim dbać o zdrowie. Warto zrezygnować ze złych nawyków, ale i rozszerzać spektrum działań wspomagających nasz organizm. Doskonałym środkiem wzmacniającym funkcje organizmu jest borowina, która ma m.in. właściwości modelujące sylwetkę, przyspieszające spalanie tłuszczu oraz poprawiające wygląd skóry z rozstępami czy cellulitem. To znakomity środek terapeutyczny, który jednocześnie relaksuje i leczy, nic

więc dziwnego, że nie tylko ma długą tradycję stosowania leczniczego i kosmetycznego, ale jest słusznie nazywany czarnym złotem Polski. Dlaczego borowiny są tak cenne?

Wprost z wnętrza Ziemi

Są w 100 proc. naturalne. Borowina powstaje w wyniku butwienia, czyli rozkładu roślinności bagiennej, jest rodzajem torfu z grupy peloidów, których nazwa wywodzi się od greckiego słowa oznaczającego błoto. W języku polskim pochodzenie nazwy wiąże się z miejscem występowania borowin – góorskimi zboczami, zalesionymi przez gęste bory. Wchodzące w jej skład m.in. kwasy huminowe, bituminy, białka, żywice, mikro i makroelementy oraz sole i krzemionka zapewniają naturalną pielęgnację ciała. Kwasy organiczne i sole mają działanie ściągające, przeciwzapalne i bakterio-

bójcze. Borowina, znana w Polsce od początku XIX w., pochodzi wprost z wnętrza Ziemi i jest wielkim bogactwem charakterystycznym dla Europy Środkowo-Wschodniej. Szczególnie czyste i dobre jakościowo są polskie złoża.

Piękno i zdrowie z błota

Borowina posiada niezliczone zalety: działa bakteriobójczo i przeciwzapalnie, uśmierza ból, zatrzymuje ciepło, poprawia ukrwienie, obniża napięcie mięśni i oczyszcza organizm. Poza natychmiastowym efektem znieczulającym ma jeszcze tę właściwość, że długotrwale zmniejsza odczucie bólu. Ma także zbawienny wpływ na skórę: niweluje przebarwienia, podrażnienia i zmarszczki, a ponadto wpływa pozytywnie na wygląd włosów.

Okłady z ciepłej borowiny na ciało świetnie działają w przypadku schorzeń układu ruchu – zwyrodnień stawów i chrząstek stawowych, bólów kręgosłupa, mięśni przykręgosłupowych. Jest także niezastąpiona w leczeniu kontuzji. Okłady borowinowe to sposób dla starszych osób na ból reumatyczny, ale też dla młodych – szalejących podczas aktywności sportowej.

Borowina przyjemnie rozgrzewa, przyspieszając metabolizm, dzięki dużej pojemności cieplnej przez co składniki odżywcze szybciej docierają do komórek. Dodatkowo kwasy huminowe zawarte w borowninie resorbują z powierzchni skóry już wydalone ze środka niepotrzebne substancje. Takiemu rozgrzewaniu warto się poddać, gdy odczuwamy bóle mięśni i narządów ruchu.

Okłady z borowiny są bardzo relaksujące. Mięśnie są rozluźnione, a organizm w mniejszym stopniu odczuwa bóle.

Ponieważ składnikiem borowiny są związki o działaniu estrogennym, które stymulują hormony nadnerczowe i jajnikowe, m.in. estradiol i progesteron, okłady z borowiny mogą wyregulować cykl miesięczkowy oraz dokuczliwe objawy menopauzy. Terapie borowinowe stosuje się również w stanach zapalnych pochwy, nadżerki, ale także po operacjach ginekologicznych jako czynnik wspomagający regenerację i dojście do zdrowia. Borowina

to także jeden ze sposobów na kobiecą zmorę, jaką jest cellulit. Szybszy metabolizm komórkowy, który jest wynikiem ciepłych okładów, i wynikające z niego wydalenie zbędnych substancji przemiany materii przyczyniają się do zmniejszenia „pomarańczowej skóry”. Komórki tłuszczowe ulegają rozbięciu, a złoży z toksynami zostają wydalone. Jeśli do okładu zastosujemy jeszcze masaż, efektywność walki z cellulitem znacznie się zwiększa.

Borowinę możemy wykorzystywać jak tylko chcemy, w zależności od potrzeb. Podczas wizyty w spa korzystamy z okładów połączonych z masażem, w sanatorium z borowinowych kąpeli i inhalacji. Borowiny można też używać w domu. Wówczas do kąpeli wrzucamy kostki torfowe lub bolące miejsca smarujemy zakupioną w aptece pastą borowinową.

Kąpiele i półkąpiele w borowninie

Najpopularniejsze, zwłaszcza w uzdrowiskach, są kąpiele borowinowe. Do przeprowadzenia jednej potrzeba około 150 kg torfowego mułu. Miesza się go w kadzi z wodą, by otrzymać gęstą papkę o temperaturze ok. 45°C. Borowina jest złym przewodnikiem i oddaje swoje ciepło powoli, dlatego nawet przy dość wysokiej temperaturze nie grozi nam poparzenie. Papka jest gęsta i ciężka, stąd jej właściwości termiczne i biochemiczne wzmocnione są jeszcze oddziaływaniem mechanicznym – ucisk i tarcie pobudzają receptory skóry. Pod wpływem ciepła organizm wydala zbędne produkty przemiany materii, które są przechwytywane i zatrzymywane przez borowinę, która ma właściwości absorpcyjne. Ciepło pobudza krążenie i przyspiesza wchłanianie aktywnych składników torfu. Pełna kąpiel jest sporym obciążeniem dla organizmu, dlatego korzystać z niej mogą tylko kuracjusze, którzy nie mają problemów z układem krążenia. Łagodniejsze i bezpieczniejsze są półkąpiele (od pasa w dół) lub nasiadówki. W sanatoriach robi się też okłady borowinowe, np. na kark lub partie lędźwiowe.

Poza uzdrowiskami i ośrodkami odnowy biologicznej, borowina znajduje zastosowanie także w produkcji leków i kosmetyków. ■



Szał na

SMOOTHIE

Gęste napoje we wszystkich kolorach tęczy to ostatnio modny trend. Wyrzuciły nawet świeżo wyciśnięte soki. Smoothie bowiem to o wiele więcej niż napój – to pełnowartościowy posiłek.

Smoothie to zawieszisty koktajl powstały po zмиксовaniu owoców lub warzyw z dodatkiem wody, soku, mleka, jogurtu, maślanej. Może stanowić główne „danie” dla osoby dbającej o zdrowie, odchudzającej się, rekonwalescencji albo dla malucha–niejadka. Wypicie napoju to najszybszy sposób na dostarczenie sobie przeciwutleniaczy i składników odżywczych. W zaledwie jednej szklance możemy zawrzeć bardzo dużo produktów, np. jarmuż, jabłko i banana. Łatwo jest zrobić smoothie, trzeba mieć tylko urządzenie zwane blenderem. Wrzucamy do niego garść owoców (świeżych lub mrożonych) i zalewamy płynem. Gotowe! W roli „rozcieńczalnika” może wystąpić wspomniane już mleko (krowie, kozie, sojowe, ryżowe, migdałowe, kokosowe albo bez laktozy). Jeśli chcemy mieć bardziej treściwy koktajl, to lepiej użyć kefiru, maślanej albo jogurtu naturalnego. Fantazja przy tworzeniu smoothie jest

nieograniczona, np. zamiast wody mineralnej (źródlanej czy filtrowanej) możemy rozcieńczyć napój zieloną herbatą, sokiem pomarańczowym czy z grejpfruta. Niektórzy używają też... kawy mrożonej albo kostek lodu.

Zielone koktajle

W tego rodzaju napojach najcenniejsza jest zielona barwa. Oznacza bowiem, że smoothie zawiera dużo chlorofilu. Jest to barwnik roślinny nazywany „roślinną krwią”. Wykazuje on szeroki pozytywny wpływ na organizm, bo podobnie jak witaminy A, C, E ma działanie neutralizujące wolne rodniki, stymuluje układ odpornościowy, normalizuje ciśnienie krwi, redukuje nieprzyjemny zapach z ust, zapach potu, oczyszcza organizm z toksyn, dzięki swojemu działaniu antyoksydacyjnemu zapobiega nowotworom, wspomaga walkę z anemią, oczyszcza jelita, dodaje energii. Źródłami chlorofilu są rośliny liściaste, które możemy wykorzystać do sporządzenia smoothie. Obróbka termiczna niszczy większą część chlorofilu trzeba więc te warzywa spożywać w postaci surowej. Smoothie pozwala na spożycie np. połowy główki sałaty „w płynie”.

Zielonym, cennym dodatkiem będzie młody jęczmień, dostępny w postaci proszku, który może nam smoothie świetnie zageścić.

W zielonych napojach poza chlorofilem znajdziemy także składniki mineralne jak magnez, wapń, witaminy takie jak A, K, B1, B5, kwas foliowy, ale także luteinę oraz błonnik pokarmowy. Zasadą przygotowania chlorofilowego koktajlu jest zmiksowanie składników w odpowiednich proporcjach: 60% świeżych bądź mrożonych owoców i 40% zielonych warzyw liściastych. Dzięki sporej proporcji owoców w stosunku do warzyw ich smak przeważa w napoju i staje się on bardzo smaczną przekąską. Sprawdzają się: sałata, szpinak, kapusta włoska, jarmuż, natka pietruszki, liście pokrzywy, mięty. Raczej nie nadają się brokuły. W przypadku owoców jest całkowita dowolność. Unikać należy cukru. Lepiej wykorzystać inne przyprawy do wzmocnienia smaku jak np. cynamon, sok z cytryny, miód. Warto dodać odrobinę oleju,

np. lnianego, z pestek winogron, oliwy z oliwek. Wspomoże to wchłanianie substancji rozpuszczalnych w tłuszczach jak witaminy A, K oraz luteiny. Można też dodać nasiona konopi lub szalwii, chia albo sproszkowaną zieloną algę – chlorellę.

Dobrze jest często zmieniać skład smoothie, nie opierając się na jednym tylko warzywie. Na przykład szpinak jest bardzo zdrowy, ale jest też bogaty w szczawiany, które to utrudniają wchłanianie wapnia, żelaza i mogą odkładać się w nerkach w postaci kamieni szczawianowych. Tak więc smoothie ze szpinakiem nie pijemy codziennie. Atutem tego typu koktajlów jest to, że nic się nie marnuje. Cała zmiksowana „pulpa” zostaje w smoothie, nie ma żadnych odpadków, wszystko jest wykorzystane. To też dobry sposób na przetwarzanie mało soczystych zielonych liści. Zielone napoje można przetrzymywać do 24 godzin w lodówce. Najlepiej jednak spożyć je w przeciągu 2 godzin od przygotowania. ■

Przepisy na smoothie



Pietruszkowa zieleń

- banan
- garść natki pietruszki
- kilka kostek lodu
- woda

Całość miksujemy
w blenderze, rozcieńczamy
wg upodobań i gotowe!



Koktajl z chlorellą

- 250 g świeżego ananasa (pokrojonego w kostkę)
- 50 g świeżego szpinaku
- 1 łyżeczka chlorelli
- świeża mięta (parę listków)
- 260 ml wody

Składniki blendujemy,
wypijamy od razu.
Super śniadanie!



– nasz najlepszy przyjaciel

Prawie nie ma kalorii i nie stanowi źródła energii, co więcej, nie ulega nawet trawieniu, ale jest po prostu niezbędny w naszej diecie.

Codzienna porcja błonnika nie tylko „podkręca” metabolizm i wspomaga nas w walce o szczupłą sylwetkę – dba także o serce i chroni przed zaparciami. Dlatego eksperci nalegają, by codzienna dieta dostarczała minimum 25 gramów tego składnika. Tymczasem zjadamy go zbyt mało, a szkoda.

Co to jest błonnik?

Błonnik pokarmowy (inaczej włókno pokarmowe) to grupa substancji pochodzenia roślinnego należących do węglowodanów złożonych, czyli polisacharydów. Błonnik nie ulega trawieniu i wchłanianiu w przewodzie pokarmowym człowieka i nie jest przyswajalny. Niska jego podaż skutkuje zaparciami i problemami trawiennymi. Błonnik występuje tylko w roślinach – buduje komórki warzyw, owoców, orzechów i wielu innych produktów,

które powinny codziennie gościć na naszych talerzach.

Co zawiera?

W naturze błonnik występuje w wielu odmianach, ogólnie jednak dzieli się go na rozpuszczalny w wodzie i ten, który się nie rozpuszcza. Pierwszy wchłania wodę, a wraz z nią inne związki. Dzięki temu pomaga obniżyć i stabilizować poziom glukozy we krwi, gdy jest w prawidłowym zakresie oraz zmniejszać w niej stężenie cholesterolu. Wiąże również toksyny, a jego część rozkładana przez bakterie jelitowe zamieniana jest na korzystne dla zdrowia kwasy tłuszczowe. Do jego źródeł należy m.in. owies, jęczmień, orzechy, fasola, soczewica, groszek, jabłka, cytrusy i rozmaite warzywa. Nierozpuszczalny błonnik przyspiesza z kolei przemieszczanie się pożywienia przez układ trawienny i „wymiatanie” jego pozostałości. Znajduje się m.in. w pszenicy, brązowym ryżu, kaszy gryczanej, kukurydzy, nasionach roślin strączkowych, marchwi, pomidorach oraz jadalnej skórce i nasionach owoców.

- Ligniny – to błonnik nierozpuszczalny w wodzie, występujący w ziarnach zbóż oraz w „zdrewniałych” warzywach. Usuwa nadmiar kwasów żółciowych i cholesterolu pokarmowego, przeciwdziała zaparciom, zapobiega powstawaniu kamieni żółciowych oraz nowotworów końcowego odcinka układu pokarmowego (odbytu).
- Celuloza – to błonnik nierozpuszczalny w wodzie wchodzący w skład świeżych warzyw i owoców. Oczyszcza organizm z toksyn, wspomaga wydalanie i przeciwdziała zaparciom. Ta frakcja błonnika reguluje także poziom glukozy we krwi, oraz znacząco obniża ryzyko pojawienia się nowotworów dotykających końcowe odcinki układu pokarmowego.
- Hemicelulozy – to częściowo rozpuszczalne w wodzie związki chemiczne. Ta frakcja błonnika pokarmowego występuje w otrębach i ziarnach zbóż. Błonnik ten usuwa zaparcia, obniża przyrost masy ciała, zapobiega powstawaniu nowotworów okrężnicy.
- Pektyny – to rozpuszczalny w wodzie błonnik znajdujący się w owocach. Jest zalecany dla osób ze zbyt wysokim poziomem cholesterolu we krwi, gdyż pomaga obniżyć jego poziom. Zmniejsza także ilość kwasów żółciowych. Odgrywa istotną rolę w profilaktyce kamieni żółciowych i nowotworów układu pokarmowego.
- Gumi i śluzu – to rozpuszczalne w wodzie substancje, dodawane do żywności. Obniżają poziom glukozy i cholesterolu we krwi oraz powodują uczucie sytości.

Składnikami towarzyszącymi błonnikowi (związanymi ze ścianą komórki roślinnej) są m.in.: kwas fitynowy, krzemiany, sterole roślinne, białka i glukozydy.

Miotelka dla jelit

Śluznie uważa się, że błonnik reguluje procesy odżywiania się: po pierwsze zwiększa wydzielanie śliny, co już w początkowym odcinku drogi, jaką ma do pokonania kęś jedzenia, ułatwia trawienie. W przypadku diety ubogobłonnikowej zbite masy pokarmowe

przechodzą przez przewód pokarmowy aż kilka dni, błonnik skraca ten czas do 24–36 godzin! Wędrując przez cały przewód w stanie praktycznie niezmienionym – jest odporny na działanie enzymów trawiennych – błonnik wzdłuż całej drogi wchłania wodę, zwiększając objętość masy kałowej. Potrafi przyciągać i wiązać wiele szkodliwych substancji, bakterii i toksyn, które mogły dostać się do jelit wraz z jedzeniem, a ponieważ sam nie jest trawiony, usuwa je z organizmu. Jak uważają specjaliści, szybkie wydalanie obniża z kolei ryzyko zachorowalności na wiele schorzeń przewodu pokarmowego, także nowotworów jelita grubego. Ta właściwość naturalnego włókna sprawia też, że wchłanianie cukrów oraz tłuszczów wnoszonych z pożywieniem ulega zmniejszeniu – dlatego specjaliści uważają, że duża zawartość błonnika w diecie obniża poziom cholesterolu i glukozy we krwi, a co za tym idzie, chroni przed rozwojem chorób metabolicznych, np. cukrzycy oraz przed schorzeniami układu krwionośnego.

Dla szczupłej sylwetki

Ponieważ błonnik nie dostarcza kalorii, a jednocześnie wypełnia żołądek i jelita dając uczucie sytości, hamuje apetyt i ogranicza ilość przyjmowanego jedzenia. Ponadto u wielu osób zmniejsza ochotę na słodkie i sprawia, że rzadziej sięgamy po tłuszcze przekąski. Tym samym, jest naszym sprzymierzeńcem w walce o szczupłą sylwetkę – jadalospis bogaty w to włókno roślinne wspomaga odchudzanie, pomaga kontrolować łaknienie i redukuje dolegliwości ze strony układu pokarmowego, takie jak np. zaparcia, które zazwyczaj towarzyszą niskokalorycznej diecie.

Produkty bogate w błonnik pokarmowy to:

- otręby, owsianka, płatki, kasze,
- ciemne pieczywo: bułki grahamki, chleb Graham, pumpernikiel, chleb żytni,
- ciemne pieczywo z ziarnami np. soi, słonecznika, sezamu,
- fasola, groch,
- kielki pszenicy, wszelkiego rodzaju nasiona,
- warzywa, owoce – suszone i świeże. ■

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