ZDROWIE I OPIEKA

MAGAZYN O ZDROWIU, URODZIE I KONDYCJI

MARZEC / KWIECIEŃ 2019

ZDROWIE SENIORA
sposoby na długowieczność

WOLNE RODNIKI

Zakwaszenie organizmu – co to jest?

SKÓRA I WŁOSY
Jak odbudować je po zimię?

ZDROWE PŁUCA

CYKL: MATEUSZA WOJCIECHOWSKIEGO:

JAK BYĆ FIT

SALUS 4 NATURA

MAGNOLIAMAX

sprawdzone rozwiązanie na stres i spokojny sen

MICRONIZATION QUALITY TECHNOLOGY

TYLKO 1 TABLETKA DZIENNIE

TERAZ NOWY UDOSKONALONY SKŁAD

- **najwyższa na rynku dawka honokiolu** (z ekstraktu z kory magnolii lekarskiej) w jednej tabletce 21 mg honokiol poprawia nastrój, łagodzi stres i przemęczenie
- **jeszcze lepsza biodostępność !** dzięki zastosowaniu czarnego pieprzu w połączeniu z procesem mikronizacji zdwojona siła działania
- **nie uzależnia**
- **teraz w opakowaniu:** 2 blistry po 15 tabletek

MAGNOLIAMAX
600 mg 30 tabl. (BLOZ: 3213641)
Suplement diety.
Skład 1 tabletki:
ekstrakt z kory magnolii lekarskiej 350 mg (Honokiol 21 mg), ekstrakt z czarnego pieprzu 5 mg + pozostałe składniki pomocnicze.
Data ważności: 3 lata.
Wyprodukowano dla:
Salus International
Pułaskiego 9, 40-273 Katowice
Więcej informacji:
www.salusnatura.pl

SPIS TREŚCI

Wiosna! Wiosna! Wiosna, ach to Ty? 4

Zdrowie seniora – sposoby na długowieczność 8

SKÓRA I WŁOSY – jak odbudować je zimie 12

Zakwaszenie organizmu – co to jest? 15

ZDROWIE I OPIEKA – marzec/kwiecień 2019 17

OCZY POD KONTROLĄ – zadbaj o wzrok 21

CYKL: Jak być FIT! 24

WOLNE RODNIKI 27

ZDROWE PŁUCA 29

Przepisy wielkanocne 31

Wędrówki bliskie i dalekie 32

Wiosenna krzyżówka 34

Drodzy Czytelnicy!

Wokół nas coraz więcej słońca, wyższe temperatury, dłuższe dni – to znak, że wiosna już tuż, tuż! Wiosną planujemy zmiany. Jedni chcą poprawić wygląd, inni pragną aktywniej żyć, a inni, po prostu, potrzebują wprowadzić więcej zdrowia i szczęścia w swoją codzienność. My zachęcamy, aby wraz z wiosną po prostu zadbać o profilaktykę. Dieta, ruch, to wszystko bezpośrednio przekłada się na nasze samopoczucie. Warto też pomyśleć o urodzie i np. zadbać o jakość włosów i skóry po zimie. Szczególnie zachęcamy do lektury artykułu naszego specjalisty Mateusza Wojciechowskiego w CYKLU: JAK BYĆ FIT! W tym numerze odkrywa przed nami tajemnice glutaminianu sodu.

Wokół nas wiele pięknych miejsc, warto je poznawać wraz z naszymi „Wędrówkami bliskimi i dalekimi".

To także czas Świąt Wielkiej Nocy, kolorowych, radosnych i rodzinnych. Rodzina, to wartość i lekarstwo na dolegliwości naszej duszy, dla niej zawsze warto dbać o zdrowie swoje i najbliższych.

Wszystkim Naszym Drogim Czytelnikom życzymy Wesołych Świąt!

Redakcja

FUNDACJA ZDROWIE I OPIEKA
ul. Młyńska 3/8, 40-098 Katowice
tel. +48 32 253 75 00,
e-mail: biuro@fuzio.pl, www.fuzio.pl
www.facebook.com/FundacjaZdrowieiOpieka

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:
Monika Grzeczyńska, Wojciech Jakubek,
Jerzy Kurkowski, Mateusz Wojciechowski
Konsultacja farmaceutyczna
mgr Ewa Kolasińska
Opracowanie graficzne i skład: M. Grzeczyńska
Fot.: Fotolia.pl, Adobestock

Redakcja zastrzega prawo skracania i adiustacjijęzykowo-stylistycznej nadsyłanych materiałów. Nie zwracamy tekstów, które nie były zamówione

XeniVIT bio Vitamina C 1000

30 kapsułek wegańskich, suplement diety

XeniVIT bio to suplement diety zawierający witaminę C , pochodzącą z ekstraktu z owoców dzikiej róży, bioflawonoidów cytrusowych, bioperine-ekstakt z czarnego pieprzu.

Suplement przeznaczony jest dla osób dorosłych w stanach zwiększonego zapotrzebowania na witaminę C.

Producent: Xenico Pharma Sp. z o.o.

MENACHINOX K2 MK-7

60 kapsułek miękkich, suplement diety

Suplement zawiera naturalną witaminę K2 pozyskiwaną z natto (aktywna forma MK-7). Pomaga w utrzymaniu zdrowych kości.

Producent: Xenico Pharma Sp. z o.o.

Wiosna! Wiosna! Wiosna ach to Ty!

PO KILKU MIESIĄCACH TĘSKNOTY ZA SŁOŃCEM, ZA ZIELENIĄ, ZA KOLORAMI KWIATÓW, WRESZCIE NADCHODZI WIOSNA. JEDNAK JAK TU SIĘ CIESZYĆ KIEDY ALERGIA UTRUDNIA NAM ŻYCIE. CHOĆ ŁZAWIENIE, OBFITA WYDZIELINA Z NOSA CZY KICHANIE BEZPOŚREDNIO NIE ZAGRAŻAJĄ NASZEMU ŻYCIU, TO ZNACZNIE OBNIŻAJĄ JEGO KOMFORT.

Skąd ta dziwna reakcja na pyłki?

Choć wydaje nam się, że alergia to problem rozwoju cywilizacji, to po raz pierwszy jej objawy opisano już w XVIII w. Była to informacja o katarze pojawiającym się po kontakcie z sianem, który nazwano *sienną gorączką*. Dziś wiemy, że może on przybierać znacznie bardziej dokuczliwą formę, którą lekarze nazywali alergicznym nieżytem. Jest to przewlekła choroba zapalna. i należy do alergi „umiarkowanych". Jej objawy są jednak dość uciążliwe – cieknący katar, swędzenie nosa i oczu, a w dalszej kolejności uczucie zatkania nosa i trudności z oddychaniem. Z różnych badań wynika, że średnio około 40% osób cierpiących na tę przypadłość uważa, że jest ona nie do wytrzymania bez środków przynoszących ulgę. Sprawdzają się tu wyjątkowo leki obkurczające naczynia krwionośne w nosie. Niestety, nie jest to środek, który można stosować zbyt długo, a najskuteczniejszym leczeniem są donosowe kortykosteroidy czyli leki o działaniu przeciwzapalnym, przeciwalergicznym i immunosupresyjnym, które mają silny wpływ na gospodarkę węglowodanową, białkową, lipidową i wodno-elektrolitową organizmu.

Generalnie alergia jest ciągle jeszcze zjawiskiem dość tajemniczym, bo przecież nie wiadomo dlaczego ludzki organizm tak dziwnie reaguje na całkiem niegroźne pyłki. Po co reakcja alergiczna w ogóle istnieje i w jakim celu? Tego wciąż do końca nie wiadomo. Znamy za to mniej więcej schemat działania alergii.

Winne są komórki tuczne

Wszystkiemu „winne" są komórki tuczne. Nawet nazwa zniechęca. A co to są komórki tuczne? Komórki tuczne *(mastocyty)* to komórki tkanki łącznej oraz błon śluzowych, mające okrągły lub owalny kształt, powstające z prekursorów szpikowych, do miejsca ostatecznego osiedlenia niedojrzałe docierają wraz z krwią. W tkankach docelowych

ostatecznie dojrzewają. wypełnione po brzegi dziwnymi ziarenkami. Są one częścią układu immunologicznego i normalnie biorą udział w obronie organizmu przed pasożytami, bakteriami i innymi drobnoustrojami. Ich zadanie polega na wywoływaniu lokalnego stanu zapalnego, a tym m.in. jest alergia.

Załóżmy, że niemająca do tej pory objawów alergii osoba wychodzi w czerwcu na łąkę pełną kwitnących kwiatów i... traw. Wciąga powietrze i w tej chwili do jej dróg oddechowych wnikają ogromne ilości pyłków. Pierwsze dopadają je komórki dendrytyczne i zaczynają traktować jak intruza. Łapią pyłki i pokazują swoim przełożonym - limfocytom T. Te zaś wydają rozkaz innym komórkom: natychmiast wytworzyć przeciwciała - immunoglobuliny E (IgE). Co ciekawe, skłonność do wytwarzania IgE jest dziedziczna i nazywa się ją atopią.

Immunoglobuliny E łączą się z komórkami tucznymi i zaczyna się zabawa. Komórki tuczne masowo wyrzucają na zewnątrz zawartość swoich ziaren (jedną z najważniejszych substancji w nich zawartych jest histamina, stąd popularne leki antyhistaminowe), co ma przywołać na miejsce „napadu" komórki zapalne. Jeśli komórki tuczne przeholują z wzywaniem pomocy, mogą wywołać najgwałtowniejszą znaną reakcję alergiczną, jaką jest wstrząs anafilaktyczny. Nieopanowany na czas może doprowadzić do śmierci.

A co dzieje się na łące?

Przy standardowej reakcji alergicznej osobie będącej na łące rozszerzają się naczynia oraz zwiększa się ich przepuszczalność (stąd łzawienie oczu, katar i swędząca wysypka). Podrażnione zakończenia nerwowe wywołują kichanie. Nadpobudliwość komórek tucznych może spowodować obrzęk krtani i skurcz oskrzeli, który prowadzi do duszności. Istne szaleństwo. Reakcja organizmu jest tak nagła, że po chwili zupełnie oślepiony, zakichany i przyduszony amator czerwcowych spacerów może mieć problemy z zejściem samemu z feralnej łąki. To jednak nie koniec. Po 6 lub 12 godzinach w ciele rozpoczyna się faza reakcji alergicznej, jest ona wynikiem napływu komórek zapalnych. Pojawia się silna, długotrwała blokada nosa, a u chorych na astmę, zaostrzenie choroby.

Jeśli ktoś ma dziedziczne skłonności do alergii, katar sienny pojawia się u nastolatków, jednak swoje apogeum ta alergia osiąga właśnie we wczesnej młodości.

Fakt, że w dzieciństwie nie byliśmy na nic uczuleni, nie świadczy o tym, że tak już zostanie. Alergia może pojawić się w każdej chwili, nawet w życiu dorosłym.

Objawy typowe dla alergii to:

- łzawienie i swędzenie oczu (głównie w kącikach), zapalenie spojówek
- kaszel sienny i kichanie
- wodnisty katar, który później skutkuje zapchanym nosem i obrzękami
- drapanie w gardle, swędzenie podniebienia
- trudności w oddychaniu
- zmiany skórne

Zaszczep się na katar

Zawsze można zadać sobie pytanie, po co się tak męczyć z uciążliwym katarem? Można się odczulić na pyłki traw czy drzew. Nie dzieje się to jednak szybko, bostandardowa kuracja trwa trzy sezony i jest dość kosztowna. Odczulanie nie zawsze jest też skuteczne, choć zmniejsza reakcję alergiczną. Nie jest też dla każdego, bo trzeba zawsze poradzić się doświadczonego alergologa.

Jakiś czas temu naukowcy z Londonu donieśli w piśmie *„Journal of Allergy and Clinical Immunology"*, że pracują nad stworzeniem *„szczepionki"* na katar sienny. Dlaczego w cudzysłowie szczepionki, bo nie jest to typowa szczepionka, która będzie nas chronić przed chorobami zakaźnymi, ale ma nauczyć układ odpornościowy, że po prostu w takim wypadku nie ma po co walczyć. W skrócie to nowa metoda, która polega na podawaniu zastrzyków bardzo płytko pod skórę, tam gdzie gęsto jest od białych krwinek, które są częścią układu odpornościowego. Dzięki temu uczeni będą używać do swoich preparatów dość małych ilości pyłku. Jego dawka będzie ok. 2 tysiące razy mniejsza niż w obecnych zastrzykach (to znacznie obniży koszty leczenia). Samo odczulanie ma też wymagać mniejszej liczby wkłuć.

Wstępne wyniki badań klinicznych przeprowadzonych z udziałem 30 pacjentów dowodzą, że reakcja alergiczna na pyłki po *„szczepionce"* rzeczywiście się zmniejszyła. Pacjenci dostali sześć zastrzyków w odstępach dwutygodniowych. Na początku w miejscu podania środka powstawał duży zaogniony bąbel, ale w miarę trwania doświadczenia, po kolejnych dawkach, jego wielkość się zmniejszała. To według Anglików dowód na to, że organizm przestał tak bardzo walczyć z pyłkami, zaczął je tolerować. Aby sprawdzić, czy szczepionka redukuje inne objawy alergii, np. kichanie i katar, uczeni rozpoczęli niedawno kolejne próby kliniczne, tym razem z 90 pacjentami.

Białka – tam wszystko się zaczyna

Są też naukowcy, którzy chcą ustalić, od czego tak naprawdę zaczyna się reakcja alergiczna i które białka są za to odpowiedzialne. Gdyby udało się to ostatecznie określić, można by stworzyć zupełnie nową klasę leków.

Komórki uwalniają dziesiątki cząsteczek podczas reakcji alergicznej, a dostępne środki są w stanie zwalczać lub blokować tylko niektóre z nich.

Poza tym sterydy, to dotąd jedyne, które efektywnie zapobiegają wydzielaniu aktywnych cząsteczek przez komórki tuczne, no i nie są obojętne dla nerek, kości i samego układu odpornościowego.

Profesor Ronit Sagi-Eisenberg z uniwersytetu w Tel Awiwie uważa, że udało jej się zidentyfikować grupę białek, które najprawdopodonie rozpoczynają reakcję alergiczną. Należą one do rodziny białek Rab i znajdują się na powierzchni komórek, także tucznych. Do ich zadań należy kontrola transportu pęcherzykowego. W pęcherzykach wewnątrz komórek są przechowywane, transportowane, trawione lub modyfikowane, wydzielane i wchłaniane różne substancje uczestniczące w ich funkcjonowaniu. Trans-

port pęcherzykowy zapewnia też komunikację pomiędzy różnymi „narządami" komórki a błoną komórkową.

Pranie czy promieniowanie?

Naukowcy szukają też nowych alergenów. Co jeszcze może nas uczulić? Okazuje się, że do listy tych czynników można od niedawna dodać suszenie prania w domu. Pionierskie szkockie badania dowiodły, że brak osobnego pomieszczenia do suszenia prania zwiększa ryzyko rozwoju astmy, kataru siennego i ialergii. Pranie w chłodniejszych porach roku schło aż w 87% badanych domów. A to, jak twierdzą uczeni, nadmiernie podnosi wilgotność powietrza. W 75% testowanych domów podnosiło to wilgotność wnętrza do poziomu sprzyjającego rozwojowi zarodników pleśni. Mogą one powodować choroby płuc u osób z obniżoną odpornością.

Jak odróżnić alergię od przeziębienia i innych dolegliwości?

Objawy alergii i przeziębienia na początku nie jest łatwo odróżnić. Kaszel, katar mogą dać mylne wrażenie, że zwyczajnie się przeziębiliśmy, a zapalenie spojówek – że nasze oczy są zmęczone wielogodzinnym wpatrywaniem się w ekran komputera lub telewizora. Jednak w przypadku alergii nie występuje gorączka, gardło nie jest czerwone, a węzły chłonne nie są powiększone. Jeśli żadna z wymienionych dolegliwości nam nie doskwiera, a objawy nie ustępują, wizyta u alergologa jest jak najbardziej wskazana.

Wiosna nas wszystkich zachwyca, jednak nie jest to łatwy czas dla alergików. Dbajmy o siebie!

oprac. M.Grzeczyńska

CIRRUS duo
6 tabletek

Skład: 1 tabletka zawiera 5 mg cetyryzyny oraz 120 mg pseudoefedryny.

Działanie: przeciwhistaminowe, obkurczenie naczyń krwionośnych błon śluzowych, zmniejsza przekrwienie błon śluzowych, przez co zmniejsza uczucie zatkanego nosa, zmniejsza wyciek wydzieliny z nosa, kichanie, swędzenie nosa i gardła, łzawienie, swędzenie oczu występujące w alergicznym zapaleniu błon śluzowych nosa.

Wskazania: leczenie objawów sezonowego i całorocznego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa.

Podmiot odpowiedzialny: VEDIM Sp. z o.o.

Lirra Gem
5 mg, 7 tabletek powlekanych

Skład: 1 tabletka powlekana zawiera 5 mg levocetyryzyny.

Działanie: przeciwalergiczne.

Wskazania: alergiczne zapalenie błony śluzowej nosa, pokrzywka.

Podmiot odpowiedzialny: Glenmark Pharmaceuticals

ALLERTEC WZF
7 tabletek powlekanych, 10 mg

Skład: 1 tabletka zawiera 10 mg cetryzyny.

Działanie: przeciwuczuleniowe.

Wskazania: leczenie sezonowego i przewlekłego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa i spojówek, leczenie przewlekłej idiomatycznej wysypki.

Wytwórca: WZF Polfa Warszawa S.A.

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

ZDROWIE SENIORA

Sposoby na długowieczność

ZAGADKA DŁUGOWIECZNOŚCI, CIĄGLE NIEODGADNIONA, A KAŻDY Z NAS CHCIAŁBY WIEDZIEĆ CO WPŁYWA NA DŁUGOŚĆ NASZEGO ŻYCIA I JAK STARZEĆ SIĘ ZDROWO. WAŻNE SĄ DOBRE GENY, ZDROWE ODŻYWIANIE I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA, ALE WCALE NIE NAJWAŻNIEJSZA...

Każdy z nas może wskazać wśród czlonkó swojej rodziny lub wśród znajomych jakąś osobę starszą, które pomimo zaawansowanego wieku cieszy się dobrym zdrowiem. Co sprawia, że jesień życia tych osób jest tak dziarska?

Wszyscy jesteśmy ciekawi jakie czynniki w największym stopniu decydują o długowieczności, o zdrowym organiźmie do późnej starości. Naukowcy i lekarze mają już na ten temat zapewne sporo do powiedzenia. Jedno jest pewne na długowieczność musimy sobie zapracować

Nie ma co ukrywać, że na ten temat krąży w społeczeństwie wiele mitów, w tym taki, że długość życia i dobre zdrowie do późnej starości zależą głównie od naszych genów. Rzeczywistość jest jednak trochę inna, a wpływ genów jest o wiele mniejszy, niż wpływ wszystkich czynników związanych z naszym stylem życia. Według specjalistów styl naszego życia to 75% efektu długiego życia. Można więc śmiało stwierdzić, że znaczenie naszych genów, choćby najlepszych, jest dość przereklamowane, a styl życia ciągle jeszcze za mało doceniany.

Zatem jakie są najbardziej aktualne zalecenia ekspertów, potwierdzone naukowo dotyczące długiego i zdrowego życia?

PSYCHIKA I STAN UMYSŁU

To najistotniejszy z punktów. Okazuje się, że wśród najważniejszych czynników decydujących o długości życia i zdrowym starzeniu, najważniejsze są te, które wiążą się z szeroko pojętym zdrowiem psychicznym seniorów. Pierwsze miejsce w tym zestawieniu zajmuje bowiem integracja z innymi ludźmi, komunikacja interpersonalna i aktywność społeczna, podczas gdy na drugim miejscu plasują się bliskie relacje międzyludzkie.

Trzecie i czwarte miejsce, pod względem wpływu na długość życia i jakość starzenia się, zajmują: brak innych nałogów, rzucenie palenia.

Ponadto, na dłuższe i zdrowsze życie, mogą też liczyć osoby, które szczepią się przeciwko grypie lub przynajmniej regularnie dbają o odporność i podejmują rehabilitację kardiologiczną, w związku z powszechnie występującymi w tym wieku chorobami układu sercowo-naczyniowego.

Na kolejnych miejscach (siódmym i ósmym) w tym rankingu plasują się: aktywność fizyczna oraz szczupła sylwetka, czyli prawidłowa masa ciała.

Listę dziesięciu czynników kluczowych dla zdrowia seniorów zamykają: utrzymywanie prawidłowego ciśnienia tętniczego i oddychanie czystym powietrzem.

Warto zauważyć, że na większość z tych czynników każdy z nas ma naprawdę duży wpływ, a więc na efekt końcowy czyli długie życie i zdrowa starość w dużej mierze sami musimy sobie „zapracować".

Eksperci podkreślają, że nigdy nie jest za późno, aby wprowadzić prozdrowotne zmiany w swoim stylu życia.

Znany amerykański profesor, Ancel Keys wraz ze swą żoną w wieku 70 lat przeszedł na dietę śródziemnomorską. Zmiana diety przyczyniła się do tego, że żył on 101 lat, a jego żona 99. Warto w każdym wieku zadbać o swoje zdrowie, aby dzięki temu dłużej cieszyć się życiem.

PIRAMIDA ŻYWIENIOWA POLSKICH SENIORÓW

Jeśli zastanawiamy się, jak w praktyce wdrażać wspomniane wyżej zasady zdrowego stylu życia, czyli np. co konkretnie jeść i pić, jak ćwiczyć – od dziś może się tego łatwo i szybko dowiedzieć. A to dzięki Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla Osób w Wieku Starszym. Ta Piramida została zaprezentowana podczas Narodowego Kongresu Żywieniowego i jest dostępna na stronie internetowej Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej.

Piramidzie dla seniorów towarzyszy 20 praktycznych zaleceń odnośnie zdrowego żywienia i zdrowego stylu życia. Oto niektóre z nich:

- Bądź codziennie aktywny fizycznie i umysłowo. Angażuj się w każdą działalność społeczną, która daje Ci satysfakcję.
- Nie izoluj się. Dbaj o utrzymywanie regularnych kontaktów rodzinnych i towarzyskich.
- Codziennie podejmuj aktywność fizyczną. Nawet gimnastyka na krześle lub w obrębie łóżka przynosi korzyści zdrowotne.
- Spożywaj posiłki regularnie (5-6), najlepiej co 2-3 godziny. Przynajmniej jeden posiłek w ciągu doby powinien być ciepły.
- Pij co najmniej 2 litry płynów dziennie (głównie wodę). Należy pić często, małymi łykami, nawet wtedy kiedy nie odczuwa się pragnienia.
- Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej. Powinny stanowić co najmniej połowę tego co jesz. Mogą być rozdrobnione,

Instytut Żywności i Żywienia

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA OSÓB W WIEKU STARSZYM

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to najprostsze i najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na aktywne i zdrowe starzenie się.

JAK ROZUMIEĆ/CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.

DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób w wieku starszym w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. U wielu osób z chorobami przewlekłymi (otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.

tŻ, 2017, Opracowanie pod kier. prof. M. Jarosza

SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH W ODPOWIEDNICH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA AKTYWNOŚĆ SĄ SZANSĄ NA ŻYCIE W DOBREJ KONDYCJI PSYCHICZNEJ I FIZYCZNEJ.

przetarte, a także w formie soków.

- Ograniczaj spożycie mięsa czerwonego, przetworzonych produktów mięsnych i tłuszczów zwierzęcych.
- Unikaj spożycia cukru i słodyczy. Zastępuj je owocami i orzechami.
- Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Do smaku dodawaj świeżych lub suszonych ziół przyprawowych.
- Pamiętaj o codziennej suplementacji diety witaminą D (2000 jednostek na dobę). Inne suplementy zażywaj wyłącznie po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem.
- Dla osób mających problem z gryzieniem lub połykaniem należy przygotowywać posiłki półpłynne lub płynne.
- Uważaj co jesz gdy zażywasz leki. Istnieje ryzyko wystąpienia groźnych interakcji pomiędzy żywnością, a niektórymi lekami i suplementami diety. Czytaj ulotki o lekach i konsultuj wątpliwości z lekarzem. Leki zawsze popijaj wodą.

Niebieskie strefy w Piramidzie Żywienia to kierunek do długowieczności.

Na koniec warto dodać, że Polska zajmuje obecnie 40. miejsce na świecie, pod względem długości życia mieszkańców. Średnia długość życia mężczyzn w Polsce wynosi obecnie ok. 74 lat, a kobiet 82 lata. To oznacza, że w porównaniu z 1990 r. żyjemy dłużej już o blisko 7 lat, mężczyźni o 7,5 lat, a kobiety o 6,5 lat. Analitycy Głównego Urzędu Statystycznego tłumaczą, że systematyczny wzrost długości życia Polaków jest spowodowany m.in. rozwojem nowoczesnych technologii medycznych, nowych metod diagnostycznych, ale także rosnącą świadomością zdrowotną i szerzącą się modą na zdrowy styl życia, czego efektem jest m.in. poprawa sposobu żywienia.

Jeszcze wiele nam brakuje do mieszkańców najbardziej długowiecznych krajów. Nic straconego wszystko może się zmienić, niechaj będzie tylko lepiej.

oprac. M.G.

Figura 1 Sennae Folium

zioła do zaparzania, 20 saszetek.

Skład: 1 saszetka zawiera 0,9 g liści senesu, co odpowiada 16,2 mg-30 mg glikozydów hydroxyantrace-nowych przeliczonych jako sennozyd B.

Działanie: przeczyszczające.

Wskazania: środek przeczyszczający do krótkotrwałego stosowania w zaparciach wywołanych błędami żywieniowymi.

Producent: „Herbapol-Lublin" S.A.

Hepatil Complex 4 w 1

50 kapsułek, suplement diety

Fosfolipidy 924 mg

Suplement wpływa na prawidłowe funkcjonowanie wątroby, pomaga utrzymać właściwy metabolizm tłuszczów, pomaga chronić komórki przed wolnymi rodnikami, pomaga utrzymać właściwy metabolizm energetyczny.

Wyprodukowano dla Teva Operations Poland Sp. z o.o.

Błonnik

100 tabletek, suplement diety

Wysoka zawartość kompleksu błonnika roślinnego.

Błonnik jest istotnym składnikiem zdrowej, zbilansowanej diety. Stanowi niestawialną część pokarmową roślin.

Producent: Walmark Sp. z o.o.

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

Skóra i włosy

Jak odbudować je po zimie

KAŻDY Z NAS PO ZIMIE ZAUWAŻA, ŻE STAN SKÓRY I WŁOSÓW NIE JEST IDEALNY A NA PEWNO NIE PRZYPOMINA TEGO JAK WYGLĄDAJĄ ONE W LATO.

PRZYCZYN TAKIEGO STANU RZECZY JEST WIELE. GŁÓWNYM CZYNNIKIEM NISZCZĄCYM WŁOSY I SKÓRĘ SĄ WARUNKI ATMOSFERYCZNE. CZĘSTO SAMI POWODUJEMY ZNISZCZENIE SKÓRY I WŁOSÓW NIEODPOWIEDNIO O NIE DBAJĄC W TYM OKRESIE.

Zacznijmy więc od skóry, która po zimie często nie wygląda korzystnie. Jest szara, szorstka i gruba. Potrzeba trochę czasu żeby odbudować jej stan z przed zimy ale nie jest to niemożliwe.

Na kompleksową odnowę potrzebujemy około 4-5 tygodni. Przede wszystkim należy pamiętać o roli peelingu. Złuszczanie starego martwego naskórka to podstawa w procesie odnowy witalności naszej skóry. Jest to także przygotowanie do dalszej kuracji. Dlatego na początek zacznijmy od żeli peelingujących pod prysznic, które delikatnie usuną stary naskórek. Raz w tygodniu możemy się pokusić o preparat silnie złuszczający.

NAWILŻAJ

Dobierając kosmetyki do regeneracji zmęczonej po zimie skóry skupmy się na tym żeby dostarczyć jej kompletu substancji odżywczych. Zwróćmy więc uwagę na zawartość: witaminy A, witaminy C, witaminy E oraz d-pantenolu. Te składniki mają wszechstronne działanie rewitalizujące. Po takiej kuracji skóra stanie się bardziej elastyczna.

Niezbędne są też substancje nawilżające - kwas hialuronowy, proteiny jedwabiu czy gliceryna, która utrzymuje się na skórze przez długi czas, przyciągając wilgoć z powietrza. Cennym składnikiem są algi morskie - wykazują zdolność odnowy naskórka, wzmacniają ściany naczyń w skórze, poprawiają jej koloryt. Natomiast olej arganowy, olej makadamia, olej z awokado, ogórecznika, rokitnika czy masło karité - nie tylko zatrzymają wilgoć w naskórku, ale również dostarczą wielu witamin i cennych kwasów tłuszczowych.

ZADBAJ O GŁADKOŚĆ

Pozbycie się cellulitu nie jest proste jednak na rynku jest wiele preparatów ułatwiających ten proces. Żele pod prysznic, peelingi, balsamy, kremy czy bardziej skoncentrowanie i silniej działające sera- wiele firm w swoim portfolio ma całe serie kosmetyków by zawarte w nich substancje uzupełniały się na kolejnych etapach pielęgnacji ciała i wzmacniały skuteczność kuracji. Wybierając takie preparaty zwracajmy uwagę żeby były to naturalne wyciągi z roślin. Takie substancje

najczęściej podnoszą temperaturę skóry, pobudzają metabolizm w jej głębokich warstwach i ułatwiają rozbijanie komórek tłuszczowych. Ich działanie zwiększa masaż - miejsca objęte cellulitem posmaruj wybranym preparatem i energicznie go wmasuj.

Nie jest tajemnicą, że nasze włosy nie przepadają za zimą. Noszenie czapek, mrozy, ciężkie warunki atmosferyczne sprawiają, że włosy stają się łamliwe, tracą blask i sprężystość. Wiele osób w tym okresie boryka się także z problemem przetłuszczających się włosów. Dlatego to właśnie wiosna jest idealnym momentem na przywrócenie włosów do życia. W takich przypadkach warto zainwestować w kosmetyki, które poprawiają stan włosa, likwidują ubytki w jego strukturze i poprawiają kondycję skóry głowy.

ROZDWOJONE KOŃCÓWKI

Najczęstszym problemem z jakimi borykają się nasze włosy po zimie są rozdwajające się końcówki. Jednym z najczęstszych problemów, z jakimi borykają się nasze włosy po zimie, są rozdwojone końcówki. Przyciśnięte szalikiem czy szarpane przez wiatr nie mają szansy przetrwać do wiosny w nienagannym stanie. Różne urazy mechaniczne spowodowały, że uszkodzone zostało spoiwo międzykomórkowe łączące łuski włosa. Przez to łuski przestały idealnie do siebie przylegać, w efekcie czego włosy straciły gładkość, zaczęły się plątać i rozdwajać. Aby temu zaradzić, do każdego mycia używaj szamponów do włosów suchych i zniszczonych, później nakładaj taką samą odżywkę - do spłukiwania lub pozostawienia na głowie.

PRZETŁUSZCZANIE

Dermatolodzy są zgodni, że nie ma jednolitej rady jak często powinno się myć włosy. Dlatego należy to robić w zależności od potrzeb czyli wtedy kiedy zaobserwujemy, że są nieświeże. Jeżeli więc myjemy włosy co dwa trzy dni to możemy za każdym razem używać szamponu do włosów przetłuszczających się. W momencie kiedy nasze włosy wymagają codziennego mycia wtedy należy używać szamponów o neutralnym pH. Takie szampony znajdziemy w aptece. Jeżeli nasza skóra głowy ma tendencje do przetłuszczania się to musimy szczególną uwagę poświęcić jej pielęgnacji, ponieważ zaniedbanie tego problemu może prowadzić do powstania łupieżu. Należy jednak pamiętać, że problem przetłuszczania się włosów nie wyklucza problemu przesuszonych końcówek. Włosy przetłuszczają się tylko u nasady. Na wyglądzie naszych włosów odbija się również zimowa dieta, która zazwyczaj jest bardziej uboga w witaminy i minerały. Przyczyną przetłuszczania zimą może być noszenie czapki. Kiedy nosimy czapkę nasza skóra głowy przegrzewa się a gruczoły łojowe pracują bardzo intensywnie, więc włosy szybko się przetłuszczają i elektryzują. Nie rezygnujmy więc z odżywek, pamiętajmy tylko, żeby wybierać te przeznaczone do włosów przetłuszczających się i wcierać je tylko w końcówki, nie dotykając skóry głowy. Możemy też zastosować odżywki do rozpylania, które są mniej obciążające dla włosów.

Aby poprawić stan skóry głowy możemy zastosować spirytusowe wywary z brzozy lub pokrzywy (można je stosować na zmianę), które dostępne są w sklepach zielarskich. Przed umyciem głowy, za pomocą wacika wcieramy w skórę głowy niewielką ilość wywaru i pozostawiamy na 10 minut. Następnie spłukujemy letnią wodą.

WYPADANIE WŁOSÓW

Wypadające włosy to coś zupełnie naturalnego ale w pewnych normach. Codziennie tracimy kilkadziesiąt włosów. Zimą i wiosną ten proces zwykle się nasila. Choć mróz nie stanowi bezpośredniego zagrożenia dla włosów, to nie jest obojętny dla skóry głowy.

Zimne gruczoły łojowe pracują wolniej więc włosy tracą swą naturalną ochronę- sebum. Dlatego też zimą włosy mogą bardziej wypadać. Najlepszym rozwiązaniem są kosmetyki, które wzmocnią włosy i ich cebulki. W aptekach bez problemu dostaniemy szampony, toniki, ampułki i odżywki o takim właśnie działaniu.

DOMOWE SPOSOBY NA REGENERACJĘ WŁOSÓW

- Sposób na rozdwojone końcówki. Łączymy jajko i łyżkę piwa. Mieszankę rozprowadzamy na mokrych, umytych wcześniej włosach, owijamy folią oraz ręcznikiem i pozostawiamy na około 15 minut. Następnie spłukujemy włosy i jeszcze raz myjemy szamponem
- Sposób na przetłuszczające się włosy. Mieszamy 2 łyżeczki skrzypu polnego, 2 łyżeczki szałwii, łyżeczkę suszonego tymianku i łyżeczkę rozmarynu. Zalewamy wszystko litrem wrzątku i odstawiamy pod przykryciem na 15 minut. Napar studzimy, przecedzamy i spłukujemy nim czyste włosy.
- Sposób na wypadające włosy. Po umyciu włosów szamponem, płuczemy je domową płukanką ziołową ze skrzypu lub pokrzywy. Napar z ziół można wykorzystywać od razu po jego ostygnięciu.
- Sposób na przesuszone i elektryzujące się włosy. Łączymy ze sobą 2 żółtka, białko, łyżeczkę miodu oraz łyżeczkę oliwy z oliwek. Nacieramy papką włosy, okręcamy ręcznikiem i zostawiamy tak na dwie godziny, potem dwa razy myjemy je szamponem.

ODPOWIEDNIE MYCIE GŁOWY

Już wcześniej pisaliśmy o tym, że bardzo ważna jest odpowiednia higiena w procesie rewitalizacji włosów. Jednak równie ważne jest także w jaki sposób je myjemy. Struktura włosa najczęściej jest uszkadzana w momencie gdy są mokre. Dlatego myjąc włosy powinniśmy to robić delikatnie. Nie powinniśmy zgniatać mokrych włosów ani drapać skóry głowy. Spłukiwać głowę powinniśmy chłodną wodą i później nałożyć szampon. Następnie znowu spłukać i nałożyć odżywkę. Po umyciu łuski włosa pozostają otwarte, co pozwala na głębokie wniknięcie składników odżywki. Susząc włosy pamiętajmy by strumień powietrza nie był zbyt gorący. Możemy także wypróbować peelingi przeznaczone do skóry głowy, które pomagają usunąć zanieczyszczenia, zrogowaciały i martwy naskórek, oczyszczają ujścia mieszków włosowych. Mają też właściwości bakteriobójcze i sebostatyczne, a zawarte w nich ekstrakty roślinne łagodzą stany zapalne i nawilżają skórę.

Zimę mamy już za sobą i nareszcie będziemy mogli zostawić w szafie grube ubrania i czapki. Musimy więc zadbać o to żeby nasza skóra i włosy dobrze wyglądały. Żeby tak się stało powinniśmy zastosować kilka zasad o który napisaliśmy w tym artykule. Po takiej kuracji nasza skóra i włosy będą wyglądać zdrowo i atrakcyjnie. A to na pewno poprawi naszą pewność siebie i dobre samopoczucie.

oprac. W. Jakubek

Nizoral
szampon leczniczy 6 x 6ml, 60ml
Skład: 1 g szamponu zawiera 20 mg ketokonazolu.
Działanie i wskazania: przeciwgrzybicze. Przy miejscowym leczeniu i profilaktyce chorób skóry wywołanych przez drożdżaki z rodzaju *Ma-lassezia*, powodującego łupież owłosionej skóry głowy, łojotokowe zapalenie skóry oraz łupież pstry wywołany przez Pityriasis versicolor.
Podmiot odpowiedzialny: Johnson & Johnson

Loxon MAX
płyn na skórę, 60 ml
Skład: 1 ml płynu zawiera 50 mg minoksydylu.
Działanie: pobudzanie porostu włosów u mężczyzn.
Wskazanie: leczenie łysienia androgennego u mężczyzn 18-65 lat.
Podmiot odpowiedzialny: Sanofi Aventis Sp. z o.o.

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

ZAKWASZENIE ORGANIZMU *co to jest?*

ZAKWASZENIE ORGANIZMU TO EFEKT NIEWŁAŚCIWEGO SPOSOBU ODŻYWIANIA. CORAZ CZĘŚCIEJ WŁĄCZAMY DO DIETY PRODUKTY WYSOKO PRZETWORZONE, KTÓRE ZABURZAJĄ RÓWNOWAGĘ KWASOWO-ZASADOWĄ I POWODUJĄ DOLEGLIWOŚCI ZDROWOTNE. SPRAWDŹ, JAK UNIKNĄĆ ZAKWASZENIA ORGANIZMU.

Co to jest zakwaszenie organizmu?

Zacznijmy od początku. Aby nasz organizm odpowiednio pracował, potrzebuje produktów zarówno kwasowych jak i zasadowych. Ważna uwaga przy ustalaniu diety jest taka, że nie ma znaczenie jakie jest pH produktów, ale jaki jest ich wpływ na pH naszej krwi tuż po ich strawieniu i przyswojeniu. Dla przykładu weźmy cytrynę. Jest ona kwaśna w smaku, ale działa zasadowo. Jeżeli z kolei weźmiemy cukier, to jest on słodki w smaku, ale bardzo silnie zakwasza nasz organizm. Dlatego też zawsze powinniśmy wybierać produkty do każdego posiłku działające na nasz organizm kwasowo i zasadotwórczo. Celem jest zachowanie równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie.

Jakie są konsekwencje zakwaszenia organizmu?

Powiedzmy wprost. Zjadanie posiłków o charakterze kwasotwórczym w krótkim okresie czasu nie powoduje niczego złego, gdyż nasz organizm jest tak stworzony, że może sobie z tym poradzić. Dlatego w tym celu będzie korzystał z własnych zapasów wapnia, sodu, potasu lub magnezu. Jeżeli jednak nasza dieta będzie jednolita o charakterze kwasotwórczym, to organizm będzie musiał posiłkować się zgromadzonymi składnikami, aby utrzymać w nim równowagę kwasowo-zasadową. Pamiętajmy, jeżeli taki proces będzie powtarzał się często, w końcu dojdzie do demineralizacji tkanek.

Do typowych objawów demineralizacji zaliczamy odwapnienie organizmu i pojawianie się osteoporozy, próchnicy i łamania zębów oraz problemów z paznokciami. Ale na tym nie koniec. Zaczyna cierpieć cały organizm. Grozi nam choroba wieńcowa, miażdżyca, wylewy, nadżerki na błonach śluzowych, choroby wątroby, zmarszczki, problemy z włosami, cukrzyca, zmiany zwyrodnieniowe stawów oraz - co najgorsze - podatność komórek na zmiany nowotworowe.

Specjaliści od fizjologii wymieniają także inne skutki, które powinny nas zaniepokoić :

- nasz organizm staje się bardziej podatny na działanie bakterii i wirusów,
- pojawianie się drożdży, grzybów i pleśni np. candydoza,
- szybciej się starzeje, na twarzy pojawiają się zmarszczki, bóle i opuchnięcia,

- szybszy rozwój komórek rakowych w środowisku kwaśnym,
- możemy cierpieć na zaburzenia snu, podlegać częstym infekcjom oraz mogą pojawić się zaparcia.

Jakie są objawy zakwaszenia?

Jak się okazuje zakwaszenie organizmu znajduje odbicie w niemal wszystkich chorobach przewlekłych albo wyzwalając objawy, albo będąc efektem uszkodzenia komórek. Przyjrzyjmy się potencjalnym schorzeniom jakie mogą wystąpić w przypadku zakwaszenia organizmu.

- Przewód pokarmowy narażony jest na ostre lub przewlekłe stany zapalne błony śluzowej żołądka, grzybicę jelit, zaparcia, problemy trawienne, uczucie pełności, wzdęcia, schorzenia pęcherzyka żółciowego.
- Skóra, włosy, zęby. W przypadku zakwaszenia możemy zauważyć szybsze wypadanie włosów, kruche paznokcie, próchnicę i paradontozę. Nasza skóra będzie sucha i poddatna na zakażenia grzybicze, trądzik u nastolatków i dorosłych, problemy z cerą, cellulitis.
- Układ sercowo-naczyniowy zostanie w znacznym stopniu obciążony nadciśnieniem, przedwczesnym zwapnieniem, chorobami naczyń krwionośnych, nieprawidłowym ukrwieniem rąk i nóg, zawrotami głowy, migrenami oraz będzie częściej zagrożony zawałem serca.
- Mięśnie i stawy. W przypadku zakwaszenia organizmu może wystąpić dna moczanowa (kwas moczowy), bóle mięśni (kwas mlekowy), uszkodzenia dysków międzykręgowych, ostre i przewlekłe bóle kręgosłupa, osteoporoza, zapalenie stawów, reumatyzm.
- Układ metaboliczny. Może objawić się nadwaga, napady głodu, nagły głód słodyczy, cukrzyca, kamienie nerkowe, podwyższony poziom cholesterolu.
- Cały organizm jest chory. Występują chroniczne bóle, depresja, zmniejszona wydolność organizmu, ogólne złe samopoczucie, niezdolność do radzenia sobie ze stresem, obniżenie popędu płciowego, przetrenowanie u sportowców, szybkie męczenie się. Zaburzenia równowagi kwasowo-zasadowej mogą się także przyczynić do osłabienia bariery immunologicznej organizmu.

Produkty zasadotwórcze i kwasotwórcze

Podstawowa zasada. Nasza dieta powinna zawierać produkty zarówno kwasowe, jak i zasadowe w ilości co najmniej zrównoważonej. Poniżej przedstawiamy produkty, które powinny znaleźć się w naszej diecie (o właściwości alkalizujących) oraz produkty, które powinno się wyeliminować lub ograniczyć.

oprac. M. Grzeczyńska

FERVEX JUNIOR

8 saszetek

Nie zawiera cukru

Skład: 1 saszetka zawiera: paracetamol-280 mg, kwas askorbowy-100 mg, malenian feniraminy -10 mg.

Działanie: przeciwgorączkowe, przeciwbólowo, zmniejszenie przekrwienia błony śluzowej nosa.

Wskazania: krótkotrwałe leczenie objawów przeziębienia i grypy u dzieci powyżej 6 roku życia.

Podmiot odpowiedzialny: A&D PHARMA

FERVEX

8 saszetek

Skład: 1 saszetka zawiera: paracetamol-500 mg, kwas askorbowy-200 mg, malenian feniraminy-25 mg.

Działanie: przeciwgorączkowe, przeciwbólowo, zmniejszenie przekrwienia błony śluzowej nosa.

Wskazania: krótkotrwałe leczenie objawów przeziębienia i grypy.

Podmiot odpowiedzialny: A&D PHARMA

VITARAL

60 tabletek drażowanych, suplement diety

Suplement diety zawierający zestaw witamin i składników mineralnych przeznaczonych w stanach zwiększonego zapotrzebowania.

Podmiot odpowiedzialny: Valeant Sp. z o.o.

HERBA PINI

116 ml, syrop

Skład: 100 ml syropu zawiera: wyciąg sosnowy płynny 6,6 g; nalewka koprowa -1 g, fosforan kodeiny-0,05 g.

Działanie: przeciwkaszlowe.

Wskazania: w suchym, męczącym kaszlu w przebiegu nieżytów górnych dróg oddechowych.

Dystrybutor w Polsce: Pfizer Trading Polska Sp. z o.o.

PARACETAMOL ACCORD

50 mg, 50 tabletek

Skład: 1 tabletka zawiera 500mg paracetamolu.

Działanie: przeciwbólowe, przeciwgorączkowe.

Wskazania: bóle różnego pochodzenia o mały i średnim nasileniu, leczenie gorączki.

Podmiot odpowiedzialny: ACCORD HEALTHCARE LIMITED

ACARD R

75 mg, 60 tabletek dojelitowych

Substancja czynna: 75 mg kwasu acetylosalicylowego.

Wskazania: choroba niedokrwienna serca oraz wszelkie sytuacje kliniczne, w których celowe jest hamowanie agregacji płytek krwi.

Podmiot odpowiedzialny: Polfa Warszawa S.A. ul. Karolkowa 22/24, Warszawa

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

ZDROWIE I OPIEKA

MARZEC / KWIECIEŃ 2019

STERIMAR BABY

50 ml, 150 aplikacji, spray do nosa

Fizjologiczny roztwór wody morskiej, do nawilżania i oczyszczania śluzówek nosa.

Delikatnie oczyszcza i zapobiega przeziębieniom.

Produkt przeznaczony dla niemowląt i małych dzieci.

Producent: SOFBELLab. FUMOUZE / **Dystrybutor:** Merck Sp. z o.o.

STERIMAR

50 ml, 150 aplikacji, spray do nosa

Fizjologiczny roztwór wody morskiej, do nawilżania, oczyszczania śluzówek nosa. Ułatwia oddychanie, zapobiega przeziębieniom.

Producent: SOFBELLab. FUMOUZE / **Dystrybutor:** Merck Sp. z o.o.

NASIVIN CLASSIC

0,05% aerozol, 10 ml

Skład: 1 ml zawiera 0,5 mg oksymatazoliny.

Działanie: zmniejszenie obrzęku zmienionej zapalnie błony śluzowej.

Wskazania: obrzęk błon śluzowych występujący podczas zapalenia błony śluzowej nosa, pochodzenia naczynioruchowego lub alergicznego, w zapaleniu zatok przynosowych, trąbki słuchowej, ucha środkowego. Lek przeznaczony dla dzieci od 6 roku życia i dorosłych.

Podmiot odpowiedzialny: Merck Sp. z o.o.

NASIVIN BABY

0,01% aerozol, 5 ml

Skład: 1 ml zawiera 0,1 mg oksymatazoliny.

Działanie: zmniejszenie obrzęku zmienionej zapalnie błony śluzowej.

Wskazania: obrzęk błon śluzowych występujący podczas zapalenia błony śluzowej nosa, pochodzenia naczynioruchowego lub alergicznego, w zapaleniu zatok przynosowych, trąbki słuchowej, ucha środkowego.
Lek przeznaczony dla niemowląt od 3 miesiąca życia.

Producent: Merck Sp. z o.o.

ACIDOLAC BABY

10 saszetek, suplement diety

Preparat zawiera probiotyczne szczepy bakterii mlekowych Bifidobacterium oraz prebiotyk – fruktooligosacharydy.

Przywraca i pomaga utrzymać prawidłowy skład flory bakteryjnej przewodu pokarmowego. Produkt zalecany w trakcie i po zakończeniu antybiotykoterapii oraz w stanach zmniejszonej odporności organizmu.

Podmiot odpowiedzialny: Medana Pharma S.A.

DIOSMINEX MAX

60 tabletek

Skład: 1 tabletka zawiera 1000 mg zmikronizowanej diosminy.

Działanie: zwiększa napięcie naczyń żylnych , drenaż limfatyczny, nasila perystaltykę naczyń chłonnych i przepływ limfy, zmniejsza przepuszczalność małych naczyń krwionośnych i ich podatność na pękanie.

Wskazania: leczenie objawów związanych z niewydolnością krążenia żylnego i limfatycznego: uczucie ciężkości i ból nóg, nocne kurcze łydek, w przypadku zaostrzenia dolegliwości związanych z żylakami odbytu.

Podmiot odpowiedzialny: PharmaSwiss

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

ZDROWIE I OPIEKA

MARZEC / KWIECIEŃ 2019

ASPARGINIAN EXTRA

50 tabletek, suplement diety

Suplement zawierający magnez i potas z dodatkiem asparaginianu, przeznaczony dla osób dorosłych w stanach zwiększonego zapotrzebowania organizmu na magnez i potas. Składniki preparatu wspomagają: przy skurczach mięśni, łydek i stóp, prawidłowe ciśnienie krwi, prace serca, w stanach stresu oraz zmęczenia.

Podmiot odpowiedzialny: UNIPHAR Sp. z o.o., Warszawa

VIGANTOLETTEN 1000

90 tabletek

Skład: 1 tabletka zawiera 25 µg (1000 j.m. witaminy D) Cholecalciferolum.
Działanie: witamina D jest ważnym czynnikiem w procesie tworzenia kości.
Wskazania: zapobieganie krzywicy i osteomalacji u dzieci i dorosłych, schorzeniom związanym z niedoborem witaminy D, leczenie wspomagające w osteoporozie.

Producent: Merck KGaA

PERSEN FORTE

20 kapsułek

1 kapsułka twarda zawiera: Valerianae extractum hudroalcoholicum siccum (87,5 mg); Melissae folii extractum siccum (17,5 mg); Menthae piperitae folii extractum siccum (17,5 mg).

Działanie i wskazania: tradycyjny lek roślinny, przeznaczony do stosowania w określonych wskazaniach wynikających wyłącznie z jego długotrwałego stosowania w łagodnych stanach napięcia nerwowego i trudnościach w zasypiania.

Producent: SANDOZ GmbH

FONIX HIGIENA USZU

30 ml, spray

Produkt oczyszcza uszy, rozpuszcza woskowinę i zapobiega zatykaniu uszu.

Podmiot odpowiedzialny: Navech-Pharma LTD, Izrael.

Femibion Natal 2 PLUS

30 tabletek powlekanych + 30 kapsułek, suplement diety

CIĄŻĄ & KARMIENE PIERSIĄ

Suplement zawiera kwas foliowy, metofolinę, witaminy, minerały, jod oraz DHA, przeznaczony jest dla kobiet od 13 tygodnia ciąży i karmiących piersią.

Podmiot odpowiedzialny: Merck Sp. z o.o.

Calcium Alergo

20 tabletek musujących, suplement diety, smak pomarańczowy

Tabletki musujące zawierające wapń i witaminę C. Suplement polecany dla osób dorosłych, mających zwiększone zapotrzebowanie na wapń.

Podmiot odpowiedzialny: Polski Lek

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

ZDROWIE I OPIEKA

MARZEC / KWIECIEŃ 2019

ŻEL DO NÓG Z KASZTANOWCEM

100 ml

Ułatwia pielęgnację nóg ze skóra ze skłonnością do pajączków naczyniowych oraz rozszerzonych i kruchych naczyń. Dodatkowo działa orzeźwiająco i witalizująco na zmęczone nogi i stopy. Jest polecany do masażu nóg i stóp.

Importer: VIRDE POLSKA Sp. z o.o.

Compeed Plaster na Opryszczkę INVISIBLE

15 sztuk

Niewidoczny plaster na opryszczkę wargową, zawierający aktywny żel działający jak druga skóra, zabezpiecza zmiany chorobowe przed nadkażeniem oraz przyspiesza proces gojenia.

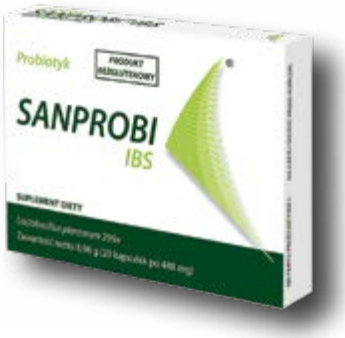
Podmiot odpowiedzialny: Johnson & Johnson.

SANPROBI IBS

20 kapsułek po 448 mg, suplement diety

Jedna kapsułka zawiera Lactobacillus plantarum 299v(10 miliardów CFU*), jest stosowany w celu uzupełnienia codziennej diety dla zachowania i wspierania flory jelitowej.
Produkt bezglutenowy.

Producent: VIRDE POLSKA Sp. z o.o.



SANPROBI IBS

20 kapsułek po 448 mg, suplement diety

Jedna kapsułka zawiera Lactobacillus plantarum 299 v (10 miliardów CFU*), jest stosowany w celu uzupełnienia codziennej diety dla zachowania i wspierania flory jelitowej.
Produkt bezglutenowy.

Producent: Sanprobi Sp. z o.o. Sp. K.

Vitapil BIOTYNA+BAMBUS

60 tabletek powlekanych, suplement diety

MOCNE LŚNIĄCE WŁOSY

Preparat jest polecany jako uzupełnienie diety w witaminy i minerały dla osób z problemami z kondycją włosów, tj. nadmiernym wypadaniem włosów, osłabieniem struktury włosów , zwiększoną łamliwo-ścią i kruchością , zaburzoną gospodarką hydrolipodową skóry głowy i włosów.

Producent: NUTROPHARMA Sp. z o.o.

KASZTANOWY ŻEL Z RYTUNĄ

350 g

Żel do pielęgnacji i masażu nóg , niweluje uczucie „ciężkich nóg".

Producent: VIRDE POLSKA Sp. z o.o.

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

OCZY POD KONTROLĄ
zadbaj o swój wzrok

Płynące po policzkach łzy są trochę jak katar i kaszel. Z jednej strony uciążliwe, bo zmuszają do ciągłego sięgania po chusteczkę. Z drugiej zaś niezbędne, gdyż wymywają spod powiek kurz i bakterie. Łzy, produkowane bez przerwy w gruczołach pod powiekami, przez cały czas powlekają oczy cienkim, ochronną warstwą. Łzy dezynfekują i jednocześnie zabezpieczają oczy przed wysychaniem. Sprawiają również, że lepiej i wyraźniej widzimy, zwłaszcza gdy świeci słońce lub wieje silny wiatr. Kiedy mrugasz, a bezwiednie robisz to ok. 10 razy na minutę, łzy stale omywają oczy. Potem zbierają się w ich wewnętrznych kącikach. Tam wpływają do kanalików, którymi dalej wędrują do nosa i gardła. Dopóki wszystko jest w porządku, nie czujesz pod powiekami stale przepływających łez. Zdarza się jednak, że coś zakłóci naturalną równowagę i zaczynasz łzawić.

Oto 10 powodów, dla których czasami tak właśnie się dzieje.

1. Jesteśmy na coś uczuleni

Silne łzawienie najczęściej idzie w parze z katarem siennym, ale czasami jest oznaką wyłącznie sezonowego alergicznego zapalenia spojówek. Przez lata, poza pieczeniem i ciągłym strumieniem łez czy puchnięciem powiek, nie daje ono widocznych sygnałów. Dopiero później przeradza się w inny rodzaj uczulenia. Wówczas podrażnieniem spojówek zaczynasz reagować na unoszące się w powietrzu alergeny: pyłki roślin, kurz, sierść, aromatyczne olejki czy chemikalia.

CO ROBIĆ: Kiedy tylko czujesz szczypanie pod powiekami, od razu przemyj oczy przegotowaną wodą, roztworem soli fizjologicznej lub sztucznymi łzami. Są jak „nawilżający krem" do oczu, bo nawadniają je i chronią przed wysychaniem. Jeśli mimo płukania podrażnienie nie minie, zgłoś się do okulisty lub alergologa. Przy silnym zapaleniu spojówek, dopóki w powietrzu unosi się to, co cię uczula, trzeba zakraplać do oczu leki (m.in. dostępne na receptę, ze sterydami).

2. Oczy stały się za suche

Zaczyna się niewinnie: zaczerwienieniem i pieczeniem, które ustępują, gdy odrywasz wzrok od książki czy komputera. Początkowo również łzawisz. W ten sposób oko próbuje chronić nadmiernie wysuszoną rogówkę (sygnał zespołu suchego oka). Potem z każdym tygodniem dolegliwości się nasilają i utrzymują dłużej. W końcu zaczynasz widzieć jak przez mgłę.

CO ROBIĆ: Zapisz się do okulisty, który ustali, czy cierpisz na

tę przypadłość. Zwykle zaleca on prosty test (w kąciku oka umieszcza się pasek bibułki z podziałką i po 5 minutach sprawdza, w jakim stopniu nasiąka ona łzami). Może sprawdzić też, jak długo łza utrzymuje się na gałce (lekarz zakrapla na nią specjalny barwnik i obserwuje, jak szybko spływa on z jej powierzchni). Leczenie zależy od przyczyny. Czasami wystarczy zakraplać sztuczne łzy, nawet codziennie, 5–6 razy. Niekiedy konieczny jest zabieg (za pomocą specjalnych koreczków zamyka się ujścia kanalików, co utrudnia łzom odpływanie z oczu, więc dłużej utrzymują się one na gałce).

3. Wzrok wymaga korekty

Charakterystyczne jest nie tylko łzawienie, szczypanie i pieczenie, ale bóle głowy i oczu . Także kiedy czytasz, litery wydają się rozmyte. To znak, że albo idealny do tej pory wzrok teraz zaczyna szwankować, albo pogłębia się zdiagnozowana wcześniej jego wada. To oznacza, że już czas zmienić szkła na mocniejsze lub przeciwnie – słabsze.

CO ROBIĆ: Pójdź na badanie wzroku, które oceni, w jakim stopniu jesteś krótko czy dalekowidzem, i pozwoli dobrać odpowiednie okulary. Często wystarczy badanie tradycyjne, polegające na odczytywaniu liter z tablicy. Zwykle okulista wykonuje je za pomocą komputera.

4. Jaskra - pierwsze sygnały

Właśnie stale płynące łzy zwiastują jeden z rodzajów jaskry (najczęściej u osób z dużą nadwzrocznością i po 60. roku życia). Jej atak się zaczyna, gdy nagle rośnie ciśnienie w gałce ocznej i czujesz silny ból. Wszystko, co widzisz, wydaje się rozmyte, patrząc zaś na zapaloną lampę, masz wrażenie, jakby wokół niej powstała tęcza. Co robić? Jak najszybciej skontaktuj się z okulistą. Od razu będzie wiedział, co się dzieje, gdy tylko zajrzy do oczu i zmierzy ciśnienie w gałkach. Przy podwyższonym poda leki, które szybko je unormują. Potem czeka cię dalsze leczenie, a niekiedy operacja.

5. Zbyt długo nosisz soczewki

Szkła kontaktowe mają wiele zalet. Jednak jeśli korzystasz z nich przez wiele miesięcy czy lat, oczy się do nich przyzwyczajają i stają mniej wrażliwe na ucisk. Nie czujesz więc, gdy zaczyna uwierać cię niedopasowana lub uszkodzona soczewka. Wtedy widocznym sygnałem jest łzawienie. Podobnie reagujesz, kiedy za długo nosisz szkła, np. ponad miesiąc dla soczewek 30-dniowych, i w nich śpisz.

CO ROBIĆ: Na pewno przez jakiś czas powinnaś odpocząć od soczewek. A to oznacza powrót do noszenia okularów. Zapisz się też do okulisty, by sprawdził, czy rogówka nie jest obrzęknięta i nie rozrosły się w niej nadmiernie naczynia krwionośne. To niebezpieczne powikłanie, które zdarza się przy niedopasowanych lub „przenoszonych" szkłach kontaktowych.

6.Rozwinęła się infekcja

Pierwszym sygnałem są silnie przekrwione białka. Czujesz swędzenie, piasek pod powiekami, przy tym są one opuchnięte i razi cię światło. Jeśli zakażenie

spowodowały bakterie, zwykle po dniu równocześnie z obu oczu sączy się mniej lub bardziej gęsta, wodnistoropna wydzielina. Z kolei przy infekcji wirusowej najczęściej najpierw przez kilka dni łzawi jedno oko, dopiero potem drugie.

CO ROBIĆ: Przez dobę, co godzinę, przemywaj oczy odkażającymi kroplami. Okuliści odradzają natomiast stosowanie środków ze świetlikiem i herbatki z rumianku, bo mogą one uczulać. Jeśli po takiej kuracji nie zauważysz poprawy, następnego dnia pójdź do lekarza. Przy infekcji bakteryjnej przepisze ci krople lub maści z sulfoamidami lub antybiotykiem (gentamycyną, neomyconą), które stosuje się przez tydzień. Zapalenie spojówek wywołane przez wirusy czasami wymaga zakraplania zarówno leków, które hamują ich namnażanie, jak i łagodzących obrzęk i łzawienie.

7.Zmęczone oczy domagają się urlopu

To naturalne, że po bezsennej nocy, wielu godzinach wpatrywania się w ekran telewizora czy komputera lub ślęczenia nad książką oczy stają się szkliste i zaczerwienione. Jeśli w pewnym momencie zbierają się w nich łzy i rozmywają się obrazy, zacznij intensywnie mrugać powiekami. Gdy po chwili odzyskasz ostrość widzenia, możesz być pewna, że winę ponosi jedynie przepracowanie.

CO ROBIĆ: Staraj się nie dopuszczać, by oczy były przemęczone. Po każdej godzinie pracy rób 10-minutową przerwę. W trakcie nie tylko odrywaj wzrok od monitora, ale i wyjdź z pokoju, by oczy odpoczęły od intensywnego oświetlenia. Kup sobie też okulary z powłoką antyrefleksyjną. Zakładaj je zawsze, kiedy piszesz na komputerze lub czytasz przy zapalonej lampce. Sporadycznie, gdy dolegliwości się nasilają, zakraplaj preparaty zmniejszające przekrwienie. Zażywaj też suplementy z luteiną czy wyciągiem z borówki oraz przeciwutleniaczami: witaminami A, C, E oraz cynkiem i selenem, które chronią wzrok.

8.Reagujesz na słońce, wiatr i mróz

Podobnie jak w upały, również w mroźne dni powietrze jest wyjątkowo suche, więc z oczu szybciej odparowuje ochronna warstwa. Wysuszają je też intensywne słońce i silny wiatr. Wtedy bronią się łzawieniem, które nawilża gałkę. Taka „nadwrażliwość na pogodę" zdarza się, przy stosowaniu hormonalnej terapii zastępczej lub też pigułki antykoncepcyjnej. Winę ponoszą dodatkowe dawki syntetycznych estrogenów.

CO ROBIĆ: Jeśli w słoneczne czy wietrzne i zimne dni nie udaje ci się opanować łez, noś okulary – nie tylko latem, ale też zimą. Wybieraj te z fotochromatycznymi szkłami lub gradalne, w których oczy są mniej narażone na podrażnienia. Zawsze po powrocie do domu zakraplaj sztuczne łzy, by od razu nawilżyć przesuszone spojówki.

9. Kiedy do oka wpadł paproch

Ziarenko piasku, rzęsa czy pyłek – gdy znajdą się pod powieką, dają o sobie znać nie tylko strumieniem łez, ale również przykrym uciskiem czy kłuciem.

CO ROBIĆ: Najpierw spróbuj wypłukać „intruza" z oka. Staraj się przemyć oko przegotowaną wodą lub solą fizjologiczną. Jednak nie wyjmuj piasku czy rzęsy rogiem chusteczki albo gazikiem, bo wtedy łatwo zadrapać rogówkę. Jeśli „mycie" nie oczyści oka, wybierz się do okulisty. Lekarz jest w stanie bezpiecznie odchylić powiekę i zdjąć z rogówki przyklejony do niej paproch. Po jego usunięciu przez dobę warto zakraplać do oka któryś z odkażających leków lub przemywać je solą fiizjologiczną.

10. Masz zapalenie dróg łzowych

Czasami się zdarza, że łzy ciekną po policzkach, zamiast spływać do worka łzowego w kąciku oka, a następnie kanalikami do nosa i gardła. Tak się dzieje, gdy z powodu obrzęku i infekcji drobne rureczki po prostu są zatkane.

CO ROBIĆ: Od razu pójdź do lekarza pierwszego kontaktu, zwłaszcza gdy masz temperaturę albo grzbiet nosa jest spuchnięty i tworzy się na nim ropna narośl. Świadczy to o zakażeniu bakteriami lub grzybami i konieczny jest antybiotyk.

oprac. M. G.

Mateusz Wojciechowski

STUDENT WYDZIAŁU LEKARSKO-DENTYSTYCZNEGO ŚLĄSKIEGO UNIWERSYTETU MEDYCZNEGO, PASJONAT SPORTU I DIETETYKI, ZWOLENNIK RACJONALNEGO, POPARTEGO NAUKĄ PODEJŚCIA DO TRENINGU I ODŻYWIANIA.

„W życiu mam prostą zasadę – wiedza nie jest niezbędna, żeby odnieść sukces, ale dużo łatwiej się gra w otwarte karty. Dlatego na nauce staram się opierać moje życie codzienne. Ze sportem mam do czynienia od dziecka. Studia pokazały mi, że moją drugą pasją jest zdobywanie wiedzy. Teraz staram się połączyć obie pasje, a efektem tego jest cykl artykułów, w którym będę chciał przybliżyć Wam jak być fit - racjonalnie i świadomie!"

CYKL: JAK BYĆ FIT

Produkt nie zawiera glutaminianu sodu

Bez dodatku glutaminianu sodu. To hasło, które chyba wszyscy znamy, bo od kilku lat jest ono głośno reklamowane, zarówno na opakowaniach jak i w telewizji. Odkąd na rynku zaczęły się pojawiać produkty z tą informacją, konsumenci zaczęli zwracać uwagę, czy to co kupują przypadkiem nie zawiera tej tajemniczej substancji. Hasło to stało się wręcz jednoznaczne ze stwierdzeniem „ten jest produkt jest bez chemii, zdrowszy!". Ale zaraz, co to w ogóle jest ten glutaminian?

Glutaminian sodu, ukrywający się też pod akronimem MSG (monosodium glutamate), to pod względem chemicznym sól sodowa glutaminianu. Glutaminian to jeden z aminokwasów, czyli swoistych cegiełek budujących białko. Nasz organizm może go sam wytwarzać lub pozyskiwać z pożywienia. Jest on niezbędny do budowy białek, ale także odgrywa ważną rolę w przekazywaniu sygnałów nerwowych. Dużą zawartością tego aminokwasu odznaczają się między innymi pomidory, mięso czy grzyby. Jego rola w naszej diecie jest na tyle ważna, że posiadamy receptory smaku na języku i w żołądku rozpoznające go. A jest on odpowiedzialny za piąty ze znanych nam smaków – umami.

Glutaminian sodu to nic innego jak właśnie ten smak w czystej postaci. Od setek lat towarzyszył on dalekowschodniej kuchni w postaci kombu, czyli listownicy japońskiej. Substancję tą, w krystalicznej postaci, uzyskał właśnie z tej rośliny japoński naukowiec Kikunae Ikeda w 1908 roku. Wyizolowany przez niego, niepowtarzalny smak znany nam obecnie jako umami, nazwał ajinomoto – esencja smaku. Nie było to jednak nowe odkrycie, bo towarzyszy nam on od dawna.

Garum, czyli słony sos rybny, był jednym z filarów najwy-

kwintniejszych potraw kuchni starożytnego Rzymu. Jego główną nutą smakową był właśnie ten tajemniczy smak. Susząc pomidory, czy sezonując mięsa, ludzie od lat starali się wydobyć walory smakowe zawartego w nich glutaminianu. Nawet dzieci zdają się go lubić, a mleko ludzkie jest naturalnie bogate w ten aminokwas. W latach czterdziestych ta główna nuta smakowa kuchni dalekowschodniej została zauważona przez wielkie koncerny z całego świata. Od tego czasu zaczął się on pojawiać w keczupie, a nawet w specjalnie przygotowanych racjach żywieniowych amerykańskich żołnierzy podczas drugiej wojny światowej.

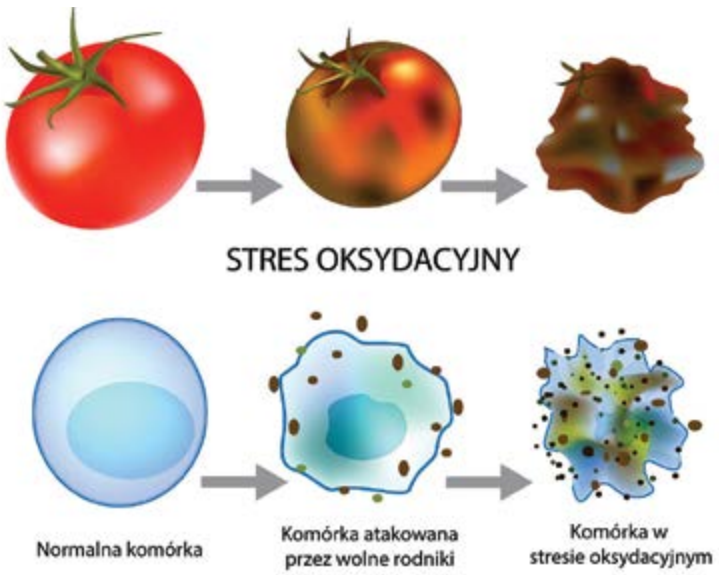
Przypisuje się mu efekt zwany „synergią umami". Smak ten pozwala wydobyć i podkreślić inne nuty smakowe naszych potraw dodając im wyrazistości i wzbogacając nasze doznania. Badania pokazują, że dodatek umami powoduje większą aktywność w obszarach mózgu odpowiedzialnych za odczuwanie smaków, niż te same potrawy bez dodatku MSG. O szkodliwości glutaminianu sodu na nasz organizm miały mówić badania przeprowadzone na zwierzętach. Podawano w nich zwierzętom w bezpośrednich iniekcjach duże dawki MSG dootrzewnowo, co słabo przekłada się na konsumpcję niewielkich dawek doustnie przez ludzi. Przez ostatnie 30 lat pojawiło się kilka dobrze przeprowadzonych badań z udziałem ludzi, w tym badań na ludziach, którzy rzekomo odczuwali negatywne skutki spożywania glutaminianu sodu. Nie wykazały one jednak negatywnego wpływu tej substancji na nasz organizm.

Przypuszcza się, że swoją „szkodliwość" glutaminian zawdzięcza tak zwanemu efektowi nocebo. Zjawisko to, w przeciwieństwie do placebo, opiera się na negatywnym podejściu do jakiejś substancji lub specyfiku skutkując zwiększeniem lub nawet wystąpieniem objawów chorobowych ze względu na negatywną autosugestię. W rzeczywistości jednak, pojawia się coraz więcej badań wskazujących możliwe prozdrowotne efekty spożywania MSG. Nowe badania wskazują, że może on wzmagać wydzielanie śliny i apetyt u ludzi starszych. Inne badania sugerują, że jego dodatek do potraw zwiększa sytość, tym samym ułatwiając tracić wagę ludziom otyłym. Sugeruje się także jego stosowanie jako zamiennik soli, co pozwala ograniczyć podaż sodu mającą znaczenie w terapii nadciśnienia.

Biorąc pod lupę otoczony złą sławą glutaminian sodu okazuje się, że tak naprawdę nie powinniśmy się go bać. Po raz kolejny wielkie koncerny wykorzystują naszą niewiedzę, w celu uatrakcyjnienia oferowanych produktów. „Bez glutaminianu sodu" to hasło nie mówiące nic o jakości. W świetle obecnych badań, sugerujących prozdrowotny wpływ MSG, na pewno nie powinniśmy się nim sugerować podczas kolejnych zakupów w supermarkecie. Za złowrogim akronimem MSG kryje się nic innego jak smak, który towarzyszy człowiekowi od setek lat i jest równie straszny jak chlorek sodu, czyli sól kuchenna.

WOLNE RODNIKI

Czym są wolne rodniki Jakie choroby powodują?



W NASZYM ORGANIZMIE STALE KRĄŻĄ WOLNE RODNIKI I ANTYOKSYDANTY, INACZEJ ZWANE PRZECIWUTLENIACZAMI ALBO ANTYUTLENIACZAMI. JEŚLI ZACHOWYWANA JEST MIĘDZY NIMI RÓWNOWAGA, MAMY SIĘ DOBRZE. NADMIAR WOLNYCH RODNIKÓW POWODUJE NATOMIAST MIAŻDŻYCĘ, RAKA I PRZEDWCZESNE STARZENIE SIĘ.

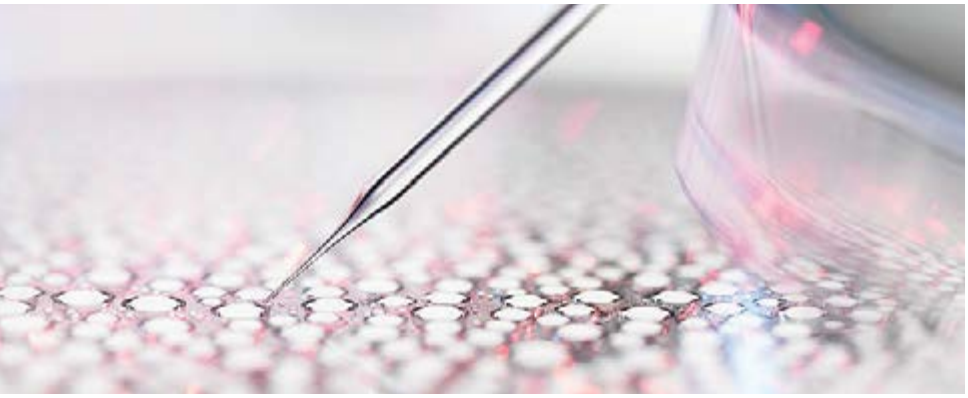
Czym są wolne rodniki? To nic innego jak niesparowane atomy. Każdy atom tlenu ma na swojej ostatniej orbicie parzystą liczbę elektronów. Zdarza się jednak, że jeden elektron gdzieś się zgubi i w atomie pojawia się *„wyrwa"*. Traci on wtedy równowagę i zaczyna gwałtownie poszukiwać brakującego ogniwa. Szuka go w najbliższym otoczeniu i robi to szybko. Gdy tylko na swej drodze napotka prawidłowy atom, atakuje go, by odebrać mu potrzebny elektron. W ten sposób staje się posiadaczem parzystej liczby elektronów na ostatniej orbicie, ale napadnięty przez niego i ograbiony z jednego elektronu atom sam staje się wolnym rodnikiem *„z wyrwą do zatkania"*. Wyrusza więc na polowanie, i tak koło się zamyka.

Wolny rodnik tlenowy szuka pary dla swojego samotnego elektronu w atomach dowolnych substancji. Nie musi to być atom tlenu, zadowoli się także np. atomem białka. Takie grasowanie wolnych rodników w komórkach ciała stopniowo niszczy ich strukturę (np. uszkadza błony komórkowe, DNA), przyspiesza ich śmierć, a w konsekwencji rujnuje nam zdrowie.

Skąd się biorą wolne rodniki

Niestety, w przyrodzie nic nie jest takie proste. Ten życiodajny tlen ma również drugie oblicze. W procesie przetwarzania go na energię część cząsteczek tlenu zupełnie wymyka się spod kontroli i uwalnia w postaci wolnych rodników tlenowych. Jaka to część? Ponad 5%. To niby niewiele, jednak... Naukowcy obliczyli, że w ciągu 70 lat życia wdychamy średnio ok. 17 ton tlenu. A więc niemal tona zamienia się w wolne rodniki! I to nie wszystko.

Procesy powstawania wolnych rodników przyspieszają inne czynniki: palenie papierosów, silny czy długotrwały stres, wdychane wraz z powietrzem spaliny, długie opalanie się, a nawet forsowny trening. To ostatnie stwierdzenie może być dla nas



zaskakujące, bo przecież lekarze przekonują nas, że sport to zdrowie. W czasie intensywnego wysiłku znacznemu przyspieszeniu ulega przemiana materii. A szybszy metabolizm, to szybsze przetwarzanie tlenu i glukozy w energię, czego efektem ubocznym jest zwiększona produkcja wolnych rodników.

Wolne rodniki powodują choroby

Wolne rodniki są m.in. przyczyną miażdżycy. Nie tylko uszkadzają ściany naczyń krwionośnych, ale dodatkowo utleniają lipidy (tłuszcze) LDL. Tłuszcze wraz z cholesterolem i wapniem zaczynają osiadać na ścianach tętnic w postaci blaszki miażdżycowej. Jeśli jest jej dużo, a ścianki naczynia zostają uszkodzone, powstają niebezpieczne skrzepy. Gdy taki skrzep „się urwie", może powędrować naczyniami krwionośnymi w kierunku serca (wówczas grozi nam zawał) lub mózgu (wtedy narażeni jesteśmy na udar). Nie są to jedyne choroby, w powstaniu których biorą udział krążące w organizmie niesparowane atomy tlenu. Wolny rodnik niszczy wszystko, co napotka na swojej drodze. Sięgając po elektrony, często atakuje także DNA.

W ten sposób zmienia strukturę naszego kodu genetycznego, a to z kolei powoduje mutacje DNA. Zmutowane komórki zaczynają się mnożyć jak oszalałe, nie zważając na żadne bariery. Tak waśnie powstają nowotwory. Naukowcy są pewni, że wolne rodniki mają mniejszy lub większy wpływ na rozwój wszystkich nowotworów, na jakie obecnie chorujemy.

Wolne rodniki winne szybszemy starzeniu

Wolne rodniki są szkodliwe także dla naszej urody. Niszcząc lipidy (tłuszcze) naskórka, uszkadzają jego naturalną barierę ochronną. Skóra staje się sucha i skłonna do podrażnień. Naruszone zostają również włókna kolagenowe i elastynowe skóry właściwej, a to prowadzi do zmniejszenia jej elastyczności i przyspiesza powstawanie głębokich zmarszczek. Ale na tym nie koniec. W skrajnych przypadkach dochodzi do uszkodzenia kwasów nukleinowych, odpowiedzialnych za prawidłową budowę komórek, co może prowadzić do rozwoju raka skóry.

Eksperci są zdania, że wolne rodniki szybciej powstają w naszym organizmie, jeżeli:

- palimy papierosy,
- żyjemy w zanieczyszczonym środowisku,
- dużo przebywamy na słońcu,
- często łapiemy infekcje wirusowe i bakteryjne,
- nadużywamy alkoholu,
- zażywamy dużo leków,
- żyjemy w ciągłym stresie,
- zbyt mało wypoczywamy,
- często jadamy potrawy wędzone i grillowane.

Jak chronić się przed wolnymi rodnikami

Sposobem na ochronę organizmu przed zgubnym działaniem wolnych rodników jest odpowiednia dieta. Produkty bogate w witaminy C i E pozwolą na zachowanie równowagi między wolnymi rodnikami a antyoksydantami. Aby chronić się przed działaniem wolnych rodników, należy spożywać produkty jak: olej słonecznikowy, kiełki pszenicy, kaszę, orzechy, nasiona słonecznika, pestki dyni, ryby morskie, mleko.

Warto spożywać także czerwone, żółte i pomarańczowe owoce i warzywa – są bogate w beta-karoten, który hamuje powstawaniewolnych rodników w ludzkim organizmie.

Osoby palące nałogowo papierosy powinny zwrócić szczególną uwagę na obecność dużej ilości witaminy C w diecie – dym papierosowy obniża poziom antyoksydantów we krwi, dlatego palacze powinni dostarczać organizmowi więcej witaminy C niż osoby niepalące.

oprac. Redakcja

ZDROWE PŁUCA
Jak o nie zadbać?

ZDROWE PŁUCA WPŁYWAJĄ NA DOTLENIENIE WSZYSTKICH TKANEK – ORGANÓW, MIĘŚNI, MÓZGU, A ZATEM NA LEPSZĄ KONDYCJĘ ORGANIZMU ORAZ UMYSŁU. WARTO WIĘC DBAĆ O TO, BY BYŁY SPRAWNE I CHRONIĆ JE PRZED SZKODLIWYMI CZYNNIKAMI.

Płuca zaopatrują organizm w tlen, ale choroby i starzenie się organizmu sprawiają, że ich pojemność i wydajność może spaść nawet o 60 procent. Jak zadbać o to, by płuca służyły nam dobrze do późnego wieku?

DBAJ O KONDYCJĘ PŁUC

Płuca trzeba ćwiczyć tak jak mięśnie. Warto nauczyć się techniki oddychania przeponą, która pozwala na optymalne wykorzystanie pojemności płuc. Najlepiej nauczyć się jej na zajęciach jogi lub pilatesu. Także śpiewanie ćwiczy tę technikę oddychania. Dobrze robi śpiewanie w chórze, karaoke, śpiewanie na cały głos, gdy słuchamy ulubionej płyty – ważne, by nie było to nucenie pod nosem, ale swobodne śpiewanie pełną piersią. Można także spróbować gry na flecie czy na harmonijce.

Wskazana jest regularna aktywność fizyczna. Sport nie tylko utrzymuje elastyczność ścianek pęcherzyków płucnych, ale także zwiększa pojemność płuc – nawet o 30 procent! Szczególnie polecane są ćwiczenia aerobowe: jogging, aerobik, jazda na rowerze, nordic walking, jazda na łyżwach i na nartach.

HARTUJ ORGANIZM, UNIKAJ INFEKCJI

Nawet pozornie banalna, ale zaniedbana infekcja dróg oddechowych może przerodzić się w zapalenie płuc. To groźna choroba, nie tylko z uwagi na zagrożenie życia, jakie stwarza, lecz także dlatego, że pozostawia po sobie zrosty i zmniejsza pojemność płuc. Aby uniknąć przeziębień, warto hartować organizm, przez cały rok uprawiając sport na świeżym powietrzu. Ważna jest także zrównoważona, urozmaicona dieta, gdyż ma ona wpływ na odporność organizmu. W okresie częstych zachorowań starajmy się unikać kontaktu z osobami zainfekowanymi i większych skupisk ludzi. Na jesieni zaś warto się zaszczepić przeciw grypie.

CHROŃ PŁUCA PRZED SZKODLIWYMI CZYNNIKAMI

Jeśli palisz, rzuć ten nałóg. Nikotyna i substancje smoliste zawarte w dymie papierosowym przyśpieszają procesy starzenia się płuc, mogą powodować raka, poza tym palenie prowadzi do zmniejszenia się pojemności płuc i utraty elastyczności pęcherzyków płucnych, może prowadzić do przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP), zmniejsza od-

porność na infekcje itd. Jeśli nie palisz, nie pozwól, by palono przy tobie, gdyż palenie bierne jest równie szkodliwe jak czynne.

Unikaj kontaktu z potencjalnymi alergenami, spalinami, pyłem i kurzem, gdyż powodują stany zapalne dróg oddechowych. Staraj się nie używać preparatów czyszczących, odświeżaczy powietrza, lakierów i dezodorantów w spreju, gdyż chemikalia w nich zawarte drażnią śluzówki dróg oddechowych i mogą przyczynić się do alergii. Jeśli nie możesz tego uniknąć, używaj ochronnej maseczki (np. podczas sprzątania, lakierowania czy szlifowania). Staraj się jak najwięcej przebywać na łonie natury, w czystym powietrzu, i zafunduj sobie oczyszczacz powietrza.

RÓB BADANIA KONTROLNE PŁUC

Warto systematycznie (raz na pół roku) odwiedzać lekarza rodzinnego. Za pomocą badania z użyciem stetoskopu może on wykryć niektóre choroby dróg odechowych i w razie potrzeby wystawi skierowanie na badanie kontrolne: rentgen płuc (powinno się go wykonywać co dwa lata, a w przypadku osób palących – co roku), spirometrię, która mierzy czas, szybkość i ilość powietrza wydychanego i wdychanego do płuc, czy nawet na tomografię komputerową.

CHCESZ MIEĆ ZDROWE PŁUCA? JEDZ JABŁKA!

Warzywa i owoce chronią górne drogi oddechowe. Ich korzystny wpływ sięga jednak znacznie głębiej, bo aż do płuc. Takim wnioskiem zakończyły się badania, autorstwa Carol Trenga, profesor medycyny z Uniwersytetu Waszyngtonu w Seattle (USA). Wraz z zespołem współpracowników dokonała analizy i badań ,któe potwierdziy, że dieta owocowo-warzywna wzmacnia także nasze płuca.

Po pierwsze, chroni je przed wieloma chorobami, po drugie, łagodzi rozmaite dolegliwości u osób, które już cierpią na schorzenia płuc. Jeśli chodzi o profilaktykę, to największe znaczenie mają te owoce, które zawierają dużo witaminy C. Ich spożywaniem powinni być zainteresowani szczególnie nałogowi palacze. Dla nich może to być dobry sposób na uniknięcie przewlekłego zapalenia układu oddechowego i różnych niekorzystnych konsekwencji tej choroby, takich jak groźna choroba obturacyjna płuc, na którą nie wymyślono jeszcze lekarstwa. Codzienna porcja warzyw lub owoców może nas też zabezpieczyć przed zapaleniem oskrzeli i odmą. Najprostsza recepta: wystarczy jeść codziennie pół jabłka, by zmniejszyć ryzyko o 50% zachorowania na opisane wcześniej schorzenia. Równie cenne są pomidory, ich wysokiej wartości zdrowotnej dowiedli uczeni z innej uczelni – Uniwersytetu w Nottingham. W przeprowadzonych przez nich testach uczestniczyło 2600 osób chorych na astmę lub nieżyt oskrzeli. Okazało się, że choroba łagodniała, kiedy pacjent zjadał w tygodniu minimum pięć jabłek lub trzy pomidory. Podobna dieta wspomaga również ludzi zmagających się z chroniczną chrypką oraz innymi schorzeniami krtani, Generalnie zdaniem naukkowcow regularne konsumowanie owoców i warzyw powinno być traktowane jako terapia, wspomagająca leczenie chorób płucnych. Witaminę C w naturalnej postaci, czyli w formie świeżych produktów, powinno się spożywać średnio dwa razy dziennie w dawkach około 250-500 mg. To porcje najbardziej korzystne dla zdrowia.

oprac. M. Grzeczyńska

Przepisy Wielkanocne

BARSZCZ BIAŁY light

Składniki:
- 3 marchewki
- korzeń pietruszki
- natka pietruszki
- 1 cebula
- 2 liście laurowe
- 2 ziela angielskie
- sól, pieprz
- seler
- jogurt naturalny,
- bulion mięsny w kostce
- koperek

Sposób przygotowania:
Do garnka wlej wodę (ok. 2 l), wrzuć do niego lisćie laurowe i ziele angielskie, lekko posól, całość zagotuj. Następnie do garnka wrzuć obrany korzeń pietruszki, cebulę i seler. Gotuj barszczyk przez ok. 30 min., na małym ogniu. Podczas gotowania dodaj bulion mięsny w kostce. Zamiast śmietany do zabielenia barszczyku możesz użyć jogurtu naturalnego. Jogurt wymieszaj w osobnym naczyniu z ostudzonym barszczem, następnie całość wlej do wywaru. Wielkanocny barszcz biały w wersji light posyp świeżym koperkiem i posiekaną natką pietruszki. Na koniec dodaj ugotowane jajko.

BABKA WIELKANOCNA light

Składniki:
- 4 jajka
- 2 łyżki skrobii/mąki kukurydzanej
- 2 łyżki zmielonych otrębów
- 150 g jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 4,5 łyżki słodzika
- 2 łyżeczki kakao

Sposób przygotowania:
Białka ubij na sztywno, dodaj do nich słodzik, żółtka i nadal ubijaj. Wymieszaj mąkę i otręby razem z proszkiem do pieczenia, dodaj je do białek. Na końcu wlej jogurt. 2/3 masy umieść w formie, do pozostałej części dodaj kakao, wymieszaj i dodaj do uprzednio wylanej jasnej masy.

Piecz w piekarniku nagrzanym do 160°C około 30 min.

JAJKA FASZEROWANE light

Składniki:
- 8 jajek
- 1 łyżka musztardy francuskiej Tarsmak
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- sól, pieprz, papryka słodka

Sposób przygotowania:
Jajka ugotouj na twardo, ostudzić i obierz. Przekrój na pół i wyciągnij żółtka. Wszystkie żółtka i jedno całe jajko drobno posiekaj, dodaj musztardę, jogurt, dopraw do smaku i dokładnie wymieszaj. Powstałym nadzieniem napełnij połówki jajek. Dodatkiem do jajek faszerowanych mogą być grzybki marynowane, orzechy, pomidorki, zioła i inne.

POMIDORY ZAPIEKANE Z JAJKIEM

Składniki:
- 2 pomidory
- 2 jajka
- 2 pieczarki
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku
- 40 g sera pleśniowego
- 1 ząbek czosnku
- 2 gałązki tymianku
- olej do smażenia
- sól morska
- pieprz kolorowy

Sposób przygotowania:
Umyj pomidory a następnie w górnej część, tak gdzie jest ogonek wytnij duży otwór i wydrąż pestki. Natrzyj pomidory od środka solą morską i przeciśniętym przez praskę czosnkiem oraz dopraw pieprzem.Ułóż na dno gałązki tymianku, a na nich plasterki sera pleśniowego. Rozgrzej olej na patelni i smaż do zrumienienia posiekane w kosteczkę pieczarki. W tym czasie włącz piekarnik i nagrzej go do 180°C. Usmażone pieczarki ukłóż na warstwie sera a następnie do każdego pomidora wlej ostrożnie aby nie uszkodzić żółtka rozbite jajko.Doprawcałość solą i pieprzem oraz posyp posiekanym szczypiorkiem. Wstaw pomidory do nagrzanego piekarnika i piecz ok 30 min.

WĘDRÓWKI *bliskie i dalekie*

Nadeszła upragniona wiosna, być może niektórzy z Was wybierają się na odpoczynek wiosenny nad nasz ukochany Bałtyk. Tam koniecznie warto odwiedzić Świnoujście, dla tych, którzy będą przejazdem albo może mieszkają w centrum Polski, zachęcam do odwiedzenia okolic Łowicza. Wiele jest rajskich miejsc w naszym kraju. Udanych wędrówek!

Świnoujście, Stawa Młyny

Skąd taka dziwna nazwa? Słowo stawa oznacza po prostu znak nawigacyjny, a ten w Świnoujściu ma akurat kształt wiatraka. Znajduje się on na końcu Falochronu Zachodniego, przy wejściu do portu, gdzie rzeka Świna wpada do Bałtyku. Do celów nawigacyjnych używane jest pulsujące światło, które można zobaczyć na szczycie. Konstrukcja o wysokości 10 m została pomalowana na biało, wobec czego jest doskonale widoczna. Ten charakterystyczny znak nawigacyjny powstał w latach 1873-1874.

Z tym magicznym miejscem wiąże się również ciekawa miejscowa legenda. Jeśli myśląc o Świnoujściu masz przed oczami charakterystyczny wiatrak to jest to właśnie stawa „Młyny". Ten znak nawigacyjny w kształcie wiatraka jest chętnie wykorzystywany w celach promocyjnych przez miasto, a przybywający do Świnoujścia turyści niezwykle chętnie robią tu pamiątkowe zdjęcia.

Stawa „Młyny" jest częścią Falochronu Zachodniego. Jeśli będziecie w okolicy warto tam wstąpić, zwłaszcza wczesnym rankiem, gdyż widok wtedy jest niezapomniany. Godziny otwarcia obiektu są uzależnione jedynie od sztormów – wtedy z powodu zapewnienia bezpieczeństwa turystom jest on zamknięty.

Wieś Arkadia

Położona jest niedaleko Łowicza, w województwie łódzkim, w powiecie łowickim, nad rzeką Skierniewką. W 2011 roku liczyła 234 mieszkańców. Pierwotnie wieś Łupia (Lupya).

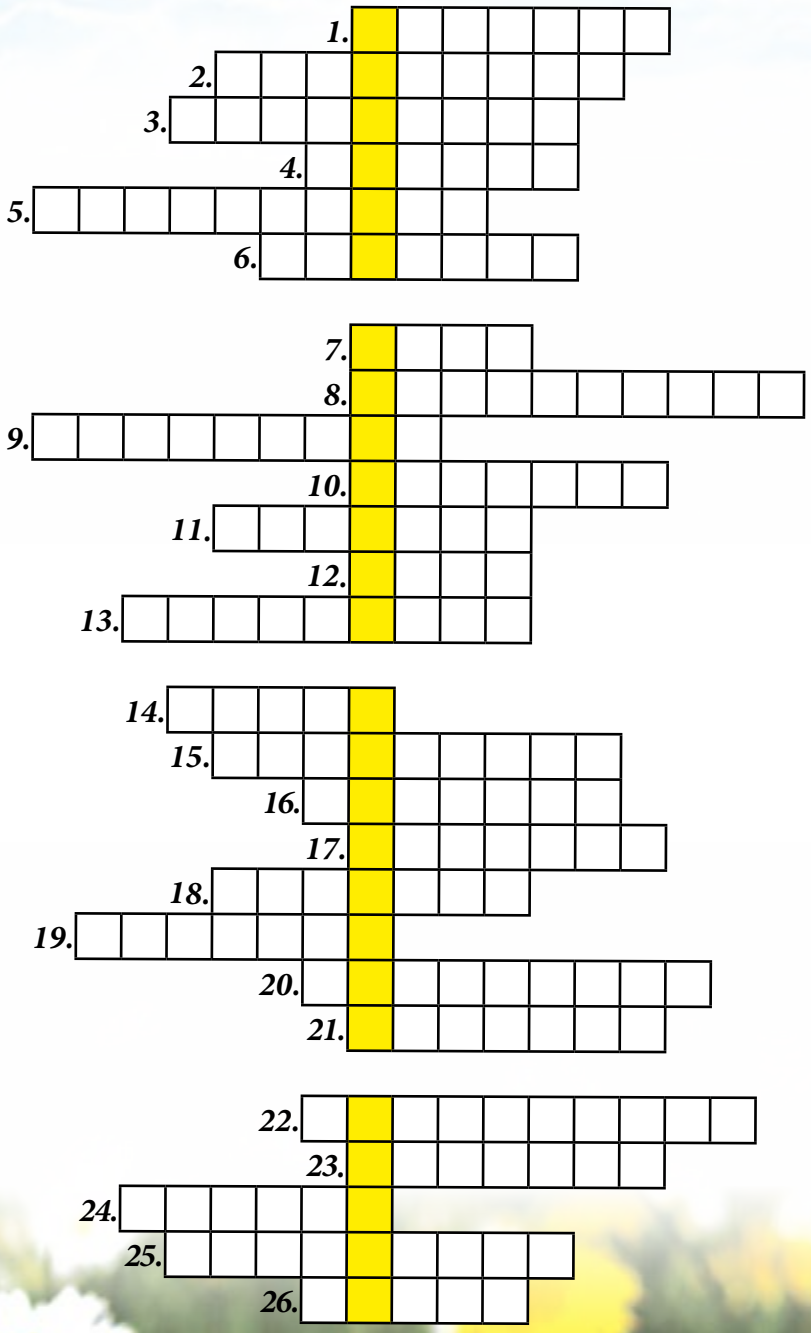
Pierwsze wzmianki pochodzą z XV w. Od 1446 r. należała do kapituły łowickiej. W 1777 r. zakupiła ją Helena Radziwiłłowa.

W Arkadii znajduje się cmentarz mariawicki z początków XX w. Cmentarzem opiekuje się parafia Przenajświętszego Sakramentu w Łowiczu należąca do Kościoła Starokatolickiego Mariawitów.

W Arkadii mieści się ogród romantyczny w stylu angielskim założony przez Helenę z Przeździeckich (1753–1821), żonę Michała Hieronima Radziwiłła, właściciela pobliskiego Nieborowa. Głównym projektantem Arkadii był Szymon Bogumił Zug, część projektów była autorstwa Jana Piotra Norblina, Aleksandra Orłowskiego, Józefa Sierakowskiego, a później Henryka Ittara.

W 1945 Park w Arkadii wraz z pobliskim zespołem parkowo-pałacowym w Nieborowie stały się oddziałem Muzeum Narodowego w Warszawie.

Wiosenna krzyżówka



1. Metalowa forma z czcionkami
2. Broń strażnika pałacowego
3. Instrument z korbą
4. Używany dawniej do wyrobu materiałów ogniotrwałych i izolacyjnych
5. Uczeń przed maturą
6. Rozsławił go K. Makuszyński i rysownik M. Walentynowicz
7. Buduje piece kaflowe
8. Niezaradność, nieporadność
9. Biały mieszkaniec RPA
10. Stolica Słowenii
11. Twórca i prorok islamu
12. Bogini na warszawskim pomniku
13. Wojskowa czapka polowa
14. Odkryty przez Curie
15. Giuseppe, 1807-1882, włoski rewolucjonista, szczególnie aktywny podczas walk na Sycylii i w bojach o Rzym
16. Płynie pod mostem Karola
17. Horror FF Coppoli
18. Atrybut Charlie Chaplina
19. Ma macochę
20. Miejsce „Wesela", tu mieszkała Anna Mikołajczykówna żona poety Tetmajera
21. Graniczy z Peru
22. Wynagrodzenie, wypłata, zarobek
23. Działanie wpływowej grupy osób na rzecz danego regionu, grupy społecznej
24. Główna postać powieści B. Pasternaka
25. Jej stolicą jest Jakarta
26. Miasto z Operą Śląską

Wśród osób, które rozwiążą krzyżówkę, i zadzwonią pod numer telefonu: 32/ 253-75-00 lub wyślą na adres mailowy: biuro@fuzio.pl prawidłowe rozwiązanie krzyżówki rozlosujemy nagrody!

NOWOŚĆ !

SALUS NATURA

FEMIFLAMAX

tajemnica łagodnej menopauzy

MICRONIZATION QUALITY TECHNOLOGY

TYLKO 1 TABLETKA DZIENNIE

TERAZ NOWY UDOSKONALONY SKŁAD

- **aż 40mg izoflawonoidów z czerwonej koniczyny** Izoflawonoidy z czerwonej koniczyny łagodzą uderzenia gorąca, pocenie nocne, zmiany nastroju towarzyszące menopauzie
- **witamina B6 i kwas foliowy 100% RWS*** Składniki te regulują czynność hormonalną, zmniejszają uczucie zmęczenia, znużenia
- **czarny pieprz (źródło piperyny)** naturalny spalacz tkanki tłuszczowej
- dodatkowo **magnez wspomaga** prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego
- **jeszcze lepsza biodostępność !** dzięki zastosowaniu czarnego pieprzu w połączeniu z procesem mikronizacji zdwojona siła działania
- **teraz w opakowaniu:** 2 lub 4 blistry po 15 tabletek

* Referencyjna Wartość Spożywcza

FEMIFLAMAX
600 mg 30 tabl. (BLOZ: 3213541)
600 mg 60 tabl. (BLOZ: 3213542)
Suplement diety.
Skład 1 tabletki: izoflawonoidy z czerwonej koniczyny 40mg, ekstrakt z czarnego pieprzu 5 mg, witamina B6 1,40 mg, kwas foliowy 0,2 mg, magnez 93,75 mg, + pozostałe składniki pomocnicze.
Data ważności: 2 lata
Wyprodukowano dla:
Salus International
Pułaskiego 9, 40-273 Katowice
Więcej informacji:
www.salusnatura.pl

SOPELEK 3+

aspirator vacuum

WAŻNY KOMUNIKAT

Informujemy, że jest dostępny na rynku PIERWSZY W POLSCE aspirator do odciągania kataru u niemowląt (od 1 dnia życia) za pomocą ust oraz odkurzacza - SOPELEK 3+ aspirator vacuum

Dlaczego warto kupić SOPELEK 3+

- posiada **3 korzyści w jednym** (aspirator z opcją podłączenia do odkurzacza oraz odciągania za pomocą ust, podkłady higieniczne)
- **filtr zapobiegający** przedostawaniu się wydzieliny z noska niemowlaka do odkurzacza (brak u konkurencji),
- **innowacyjny** otwór redukcyjny zapewniający znaczne ograniczenie ryzyka podrażnienia śluzówki niemowlaka,
- **nawet 2 x tańszy** w porównaniu z innymi/zagranicznymi aspiratorami do odciągania kataru za pomocą odkurzacza.

bezpieczny skuteczny

Rekomendując SOPELEK 3+ aspirator vacuum mamy gwarancję jakości sprawdzonego polskiego producenta i pomagamy wspólnie zaoszczędzić w budżecie matek nawet kilkadziesiąt złotych.

wyrób medyczny

W opakowaniu znajduje się:

- aparat +10 sztuk jednorazowych filtrów,
- wężyk z ustnikiem **do odciągania kataru za pomocą ust,**
- wężyk z adapterem **do odciągania kataru za pomocą odkurzacza,**
- 2 sztuki nieprzemakalnych podkładów higienicznych dla niemowląt Sopelek Baby,
- praktyczne etui.

SOPELEK posiada rekomendację POLSKIEGO TOWARZYSTWA PEDIATRYCZNEGO

PRODUKT POLSKI

Producent: SALUS INTERNATIONAL Sp. z o.o.

www.sopelek.info.pl

PYTAJ O PROMOCJĘ NA SOPELEK 3+ aspirator vacuum w HURTOWNI FARMACEUTYCZNEJ