ZDROWIE I OPIEKA

MAGAZYN O ZDROWIU, URODZIE I KONDYCJI

MAJ / CZERWIEC 2018

BEZPIECZNE I ZDROWE WAKACJE

MAJOWO -CZERWCOWE ALERGIE

PORADNIK BEZPIECZNEGO SENIORA

cykl: JAK BYĆ FIT

Energia tkwi w WODZIE

NOWOŚĆ !

SALUS 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

DIETA SENIORA	4
MAJOWO-CZERWCOWE Alergie	7
Kompendium wiedzy o sercu i ciśnieniu	9
31 MAJA – Międzynarodowy Dzień Bez Papierosa	12
Bezpieczne i zdrowe wakacje	15
ZDROWIE SENIORA Choroba Alzheimera	19
CYKL: JAK BYĆ FIT Energia tkwi w WODZIE	22
Czy wszystkie pieprzyki są dla nas groźne?	24
MAGNEZ i POTAS	25
PORADNIK BEZPIECZNEGO SENIORA	28
Smaczne i zdrowe przepisy	30
Wędrówki bliskie i dalekie	31
Krzyżówka	34

Drodzy Czytelnicy!

Maj i czerwiec to miesiące radosne, słoneczne, większość z nas snuje już plany urlopowe. Wakacje to nie tylko czas relaksu i przyjemności, ale także wyzwań i odpowiedzialności, za siebie i najbliższych. Mamy nadzieję, że wesprzemy Wasze przygotowanie do urlopu artykułem o bezpieczeństwie na wakacjach. Nie zabraknie także ważnych tematów, serce, ciśnienie, coś o zdrowej diecie i znaczeniu takich pierwiastków jak magnez i potas.

Jak zwykle zachęcamy Was do poznawania ciekawych zakątków w czasie wiosennych wędrówek - tym razem zapraszamy w Góry Stołowe, znajdzie się coś dla smakoszy, a także wiele innych porad specjalnie dla Was.

Wszystkim Mamom i ich pociechom składamy z całego serca najlepsze życzenia, a pozostałym czytelnikom życzymy udanych przygotować do urlopu!

Redakcja

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

ZDROWIE I OPIEKA

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

BIOVITAL ZDROWIE
1000 ml, suplement diety
WITAMINY + ŻELAZO + GŁÓG
Zawiera witaminy z grupy B, C, E, żelazo, wyciąg z głogu.
Dla osób przepracowanych, przemęczonych, chcących utrzymać dobrą kondycję organizmu, niezależnie od wieku.

BIOVITAL PAMIĘĆ
650 ml, suplement diety
WYSOKA ZAWARTOŚĆ WITAMINY B6 i E+ LECYTYNA
Uzupełnienie diety w lecytynę oraz witaminy B6 i E. Wspomaga pamięć, zdolność koncentracji i inne funkcje układu nerwowego.

BIOVITAL COMPLEX
30 kapsułek miękkich
Produkt wspomaga produkcję czerwonych krwinek chroni przed wolnymi rodnikami, poprawia odporność, niwelowanie zmęczenie, wzmocnienie kondycji włosów, skóry i paznokci.

Producent: EGIS Polska Sp. z o.o.

DIETA SENIORA

co jeść, a czego unikać

SENIORZY, KTÓRYCH ORGANIZMY PRACUJĄ W NIECO INNY SPOSÓB NIŻ PRZED LATY, POWINNI ZWRACAĆ SZCZEGÓLNĄ UWAGĘ NA SPOŻYWANE PRODUKTY. WIELU STARSZYCH LUDZI NIE JEST ŚWIADOMYCH TEGO, JAK OGROMNY WPŁYW NA STAN ZDROWIA I KOMFORT ŻYCIA MA ODPOWIEDNIE ODŻYWIANIE.

Pij na zdrowie!

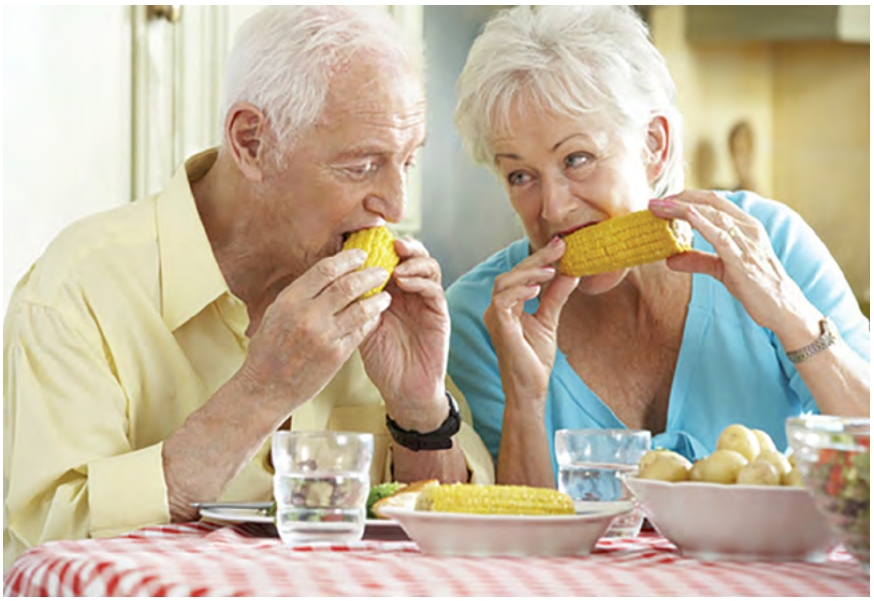
Jednym z najczęściej popełnianych błędów żywieniowych jest niewystarczające nawadnianie organizmu. Często po prostu nie odczuwa się pragnienia, więc nie uzupełnia się płynów, dostarczając ich zbyt mało. Skutkiem jest spadek sił. Dlatego należy zadbać o to, aby dieta zawsze była bogata w płyny.

Najlepiej pić wodę – i to ona powinna stanowić większość wypijanych płynów – ale dobrze też sprawdzą się także inne płyny m.in. rozcieńczone soki owocowe lub warzywne, słaba herbata, czy napary z ziół. Nie zaleca się picia napojów gazowanych, bo mogą zahamować pragnienie. Dobrym uzupełnieniem płynów jest także porcja codziennie spożywanej zupy. Każdy dzień warto zaczynać od wypicia wody.

Skutki niewłaściwej diety

Jak wynika z danych opracowanych przez Główny Urząd Statystyczny, 7 na 10 Polaków po 60 roku życia ma problem ze zbyt wysoką masą ciała, a aż 26% jest otyła. Nadmierna tusza często przekłada się na problemy zdrowotne, a do najczęściej występującego należy zaburzenie krążenia. Na taki wysoki wynik badania może mieć wpływ wiele czynników, a jednym z nich jest nieodpowiednia dieta. Seniorzy często nie zwracają uwagi na proporcje przyjmowanych składników odżywczych i stosują monotonną, słabo zbilansowaną dietę. Przez to ich jadłospis bywa ubogi w warzywa i owoce, stanowiące istotne źródło witamin i innych składników bioaktywnych.

Nadwaga wśród seniorów często ma również swoje podłoże w zbyt dużej ilości spożywanych produktów – w miarę postępowania procesu starzenia metabolizm może spaść nawet o 30%. Mimo wolniejszej pracy organizmu wiele osób przekracza dzienne zapotrzebowanie kaloryczne, nadmiernie obciążając swój układ trawienny. Osoby starsze często także ograniczają aktywność fizyczną, co również wpływa na bilans energetyczny.



Systematyczna i zróżnicowana dieta

Organizm nakłada na seniorów pewne ograniczenia, dlatego bardzo istotne jest stosowanie odpowiednio zbilansowanej i różnorodnej diety. Tutaj ogromny wpływ na kondycje zdrowotną ma regularne i urozmaicone odżywianie. Wprowadzenie w życie takich zasad nie jest wcale skomplikowane. Optymalnym rozwiązaniem może być spożywanie 4-5 niewielkich posiłków dziennie, w odstępach nie dłuższych niż 4 godziny. Ważne jest, żeby ograniczać ilość potraw smażonych na rzecz gotowanych, duszonych, zwłaszcza bez dodatku tłuszczu. Warto tak komponować posiłki, aby swoim wyglądem i smakiem zwiększały często obniżony u seniorów apetyt. Po 60 roku życia należy wystrzegać się ostrych przypraw oraz soli. Osoby w starszym wieku mogą odczuwać mniejsze zapotrzebowanie na płyny, jednak częste ich uzupełnianie jest bardzo ważne. Nie należy czekać na uczucie pragnienia, ale koniecznie wyrobić w sobie nawyk regularnego picia płynów, co zapobiega odwodnieniu organizmu.

Najważniejsze reguły dotyczące diety osób starszych zostały zawarte w opracowanej „Piramidzie zdrowgo żywienia i aktywności fizycznej" przez Instytut Żywności i Żywienia. Podstawą są produkty potrzebne w największej ilości, a przy wierzchołku te, których należy jeść mniej. Bardzo ważnym elementem diety osób starszych są warzywa i owoce, które powinny stanowić co najmniej po-

łowę wszystkich spożytych produktów. Osoby starsze powinny spożywać umiarkowaną ilość nabiału (równowartość około 2 szklanek mleka) oraz niezbyt dużo mięsa. Zdecydowanie najmniej miejsca w zbilansowanej diecie pozostaje na tłuszcze oraz słodycze. Seniorzy powinni natomiast pić dużo płynów i podejmować jak najwięcej aktywności fizycznych.

Ważna rola witamin

Duże znaczenie w kontekście prawidłowego odżywiania seniorów mają witaminy i składniki mineralne. W diecie seniora mimo mniejszego zapotrzebowania na energię, powinno znajdować się spora dawka witamin. Najlepszym ich źródłem są zawsze owoce i warzywa, których należy spożywać minimum 400 gramów dziennie. Każda z nich powinna mieć rozmiar zbliżony do garści osoby spożywającej posiłek. Jedną z porcji może stanowić np. szklanka soku (200 ml). Dodatkowo soki cechuje płynna, wygodna forma oraz wyrazisty smak, który sprawia, że są one atrakcyjne nawet dla osób z zaburzonym zmysłem smaku.

Owoce i warzywa zarówno na surowo, jak i w postaci soków, są źródłem wielu cennych mikroelementów i witamin, na przykład sok pomidorowy – szklanka (200 ml) to 25% dziennego zapotrzebowania na potas.

W prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego wspomaga organizm witamina C. Dobrym jej źródłem jest sok pomarańczowy, którego szklanka (200 ml) zaspokaja 50-60% dziennego zapotrzebowania na tę witaminę.

Witamina E z kolei chroni organizm przed stresem oksydacyjnym, tutaj można wesprzeć się jej zasobami, znajdującymi się w papryce czerwonej i zielonej, także w natce pietruszki.

Istotną rolę w organizmie odgrywają foliany, zwłaszcza dla sprawności umysłowej seniora, utrzymują w dobrej kondycji krwinki czerwone i komórki nerwowe, a największą ich zawartość można znaleźć w szpinaku oraz szparagach.

Zbilansowana i różnorodna dieta ma istotny wpływ na stan zdrowia oraz kondycję. Zwłaszcza osoby zmagające się z chorobami powinny dostosować dietę do swoich szczególnych wymagań. Warto także skonsultować się z lekarzem czy dietetykiem jeśli pojawiają się wątpliwości.

oprac. M. Grzeczyńska

THERM LINE forte

60 kapsułek, suplement diety

DLA OSÓB DOROSŁYCH DĄŻĄCYCH DO REDUKCJI MASY CIAŁA I ODCHUDZAJĄCYCH

Zawiera opatentowany ekstrakt z owoców cytrusowych i guarany - SINETROL oraz zaawansowany kompleks Thermo Blend.

THERM LINE fast

60 tabletek powlekanych, suplement diety

DLA KOBIET DĄŻĄCYCH DO SZYBKIEJ REDUKCJI WAGI CIAŁA

Zawiera opatentowany ekstrakt z owoców cytrusowych i guarany – SINETROL, ekstrakt z zielonej herbaty, ekstrakt z pokrzywy, ekstrakt z pieprzu kajeńskiego i kofeinę.

Producent: Olimp Laboratories

KOŃSKA MAŚĆ FORTE ROZGRZEWAJĄCA

KOŃSKA MAŚĆ CHŁODZĄCA

350 g, balsam

Żel oraz maść wyprodukowane według tradycyjnej receptury z dużą zawartością naturalnych wyciągów ziołowych.
Maść rozgrzewająca jest stosowana w obciążeniu lub długotrwałym wysiłku fizycznym.
Chłodząca w celu łagodzenia uczucia „ciężkich nóg", przy zmęczeniu lub napięciu ciała, do masażu po długotrwałym wysiłku.

Dystrybutor: VIRDE POLSKA

MAJOWO-CZERWCOWE ALERGIE

CHOROBY ALERGICZNE SĄ SZEROKO ROZPOWSZECHNIONE, ZWŁASZCZA W KRAJACH WYSOKO ROZWINIĘTYCH. RÓŻNEGO RODZAJU ALERGIE WYSTĘPUJĄ U OKOŁO 30% POPULACJI. SZACUJE SIĘ, ŻE SKŁONNOŚĆ DO ROZWOJU ALERGII JEST UWARUNKOWANA GENETYCZNIE. JEŻELI CHOROBY ALERGICZNE WYSTĘPUJĄ U OBOJGA RODZICÓW, RYZYKO ZACHOROWANIA U DZIECKA SIĘGA 50-70%, A JEŚLI JEDNO Z RODZICÓW LUB RODZEŃSTWO, RYZYKO TO WYNOSI 20-40%.

MAJOWE PYLENIE

Maj to wyjątkowo intensywny pod względem pylenia miesiąc. To okres pylenia drzew i roślin zielnych. Dobiega także ku końcowi pylenie brzozy. Pyłek tego drzewa najbardziej uciążliwy jest w rejonie północnego wschodu kraju. Również w gęstych, zacienionych lasach w maju możemy jeszcze być narażeni na wysokie stężenie pyłku tego drzewa.

Maj to główny okres pylenia dębów - szypułkowego i bezszypułkowego. Te dwie odmiany dębu pylą w odstępie około 10-14 dni. Dlatego praktycznie przez cały maj w powietrzu obecny jest pyłek dębu. Drzewa te sadzone są często w miastach z uwagi na ich stosunkowo wysoką odporność na zanieczyszczenia powietrza i gleby.

Buk to drzewo, na którego pyłki jesteśmy także narażeni w maju. Sadzi się je w miastach, w parkach, ale w niektórych rejonach Polski występuje też w postaci dużych kompleksów leśnych.

W powietrzu w maju dominują ziarna pyłku drzew iglastych: sosny i świerku. Stężenia ich pyłku osiągają bardzo wysokie wartości, jednak z uwagi na brak właściwości uczulających pyłek sosny i świerku nie stanowi zagrożenia dla alergików. Może jedynie mechanicznie drażnić błonę śluzową nosa i spojówek. Pyłek sosny i świerku widoczny jest często w formie żółtego osadu na karoseriach samochodów, parapetach, a po krótkotrwałych opadach deszczu możemy go zobaczyć w formie żółtego osadu na brzegach kałuż. Ten żółty osad na chodniku czy asfalcie, często niepokojący nas w maju, to właśnie spłukany z powietrza pyłek sosny.

W maju silnie pylą też rośliny zielne. Okresy pylenia takich roślin jak trawy, babka, pokrzywa czy szczaw są bardzo długie i obejmują zwykle kilka miesięcy.

Pyłki traw odczuwalne są już od początku maja prawie w całym kraju. W centrum miasta pylenie traw nie jest aż tak intensywne, co na terenach podmiejskich, łąkach i w okolicach, gdzie chętnie wypoczywamy od miejskiego zgiełku. Objawy u osób uczulonych może wywołać nawet niskie stężenie pyłku traw, zwłaszcza jeśli jesteśmy na

nie eksponowani przez kilka godzin. W połowie maja na przeważającym obszarze kraju odnotowywane jest zwykle średnie stężenie pyłku traw, a w trzeciej dekadzie maja wysokie. Jeśli od końca maja do połowy lipca występują u Ciebie takie objawy jak kichanie, świąd nosa i oczu, wodnisty katar i niedrożność nosa oraz łzawienie i zaczerwienie oczu, to jest bardzo prawdopodobne, że jesteś uczulony na alergeny pyłku traw.

W maju pylenie rozpoczyna też babka. Okresy pylenia zarówno babki lancetowatej, jak i babki szerokolistnej są długie i obejmują maj, czerwiec, lipiec, sierpień, a nawet początek września.

W drugiej dekadzie maja w powietrzu obecny jest też pyłek szczawiu i pokrzywy. Również okresy pylenia szczawiu i pokrzywy są bardzo długie, bo obejmują maj, czerwiec, lipiec, sierpień, a pokrzywy nawet dodatkowo wrzesień. Na szczęście uczulenie na pyłek pokrzywy, mimo iż występuje on w bardzo wysokich stężeniach, należy do rzadkości.

Na pytanie, co pyli w maju, odpowiadamy: w maju pyli m.in. brzoza, buk, dąb, sosna, świerk, wierzba, babka, trawy, szczaw i pokrzywa.

CZERWCOWE PYLENIE

Czerwiec jest jednym z najtrudniejszych miesięcy dla alergików. To właśnie na czerwiec przypada w Polsce szczyt pylenia traw. Co prawda pylenie traw rozpoczyna się już w końcu kwietnia, jednak wczesną wiosną w powietrzu unoszą się jedynie pojedyncze ziarna pyłku traw i nie stanowią wtedy zagrożenia dla alergików. Na przełomie maja i czerwca stężenie pyłku traw wzrasta do wartości wysokich i bardzo wysokich, co u osób uczulonych na alergeny pyłku traw wywołuje zwykle silne objawy alergicznego nieżytu nosa i spojówek, a czasem również objawy astmy pyłkowej. Aż 16% chorych z alergicznym nieżytem nosa cierpi na uczulenie na alergeny pyłku traw.

Na czerwiec przypada też okres pylenia żyta. Żyto to trawa uprawna. Polska jest jednym z głównych producentów żyta w Europie. Duże tereny obsiane żytem to jendocześnie wysokie stężenia pyłku żyta w powietrzu, a to z kolei nasilone objawy alergii pyłkowej. Pyłek żyta, osiąga bardzo wysokie stężenia w powietrzu atmosferycznym w całej Polsce, również w miastach, gdzie jest zawiewany z terenów podmiejskich.

W czerwcu nakładają się na siebie okresy pylenia traw (i zbóż) oraz roślin złożonych (chwasty).

W czerwcu pyli szczaw i babka lancetowata, pylenie rozpoczyna też pokrzywa i komosa. W niskim stężeniu obecny jest też pyłek krzewów i drzew: pyłek bzu czarnego i lipy. W miastach (ulice, parki) na zachodzie kraju spotykamy nawet w średnim stężeniu pyłek platanu.

Na terenach rolniczych obecny w powietrzu atmosferycznym jest również pyłek rzepaku.

Jeśli w czerwcu w słoneczne dni, w czasie pobytu poza domem, występują u Ciebie objawy takie jak kichanie, świąd nosa i oczu, wodnisty katar i niedrożność nosa oraz łzawienie i zaczerwienie oczu, to jest bardzo prawdopodobne, że jesteś uczulony na alergeny pyłku traw.

Na pytanie, co pyli w czerwcu, odpowiadamy: w czerwcu pylą przede wszystkim trawy oraz babka, szczaw, pokrzywa, bez czarny, platan, lipa i rzepak.

oprac. M. Grzeczyńska

ALLERTEC WZF
10 mg, 7 tabletek

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.

Producent: POLFA WARSZAWA

KOMPENDIUM WIEDZY O SERCU I CIŚNIENIU

W MEDIACH POJAWIA SIĘ WIELE INFORMACJI NA TEMAT KONDYCJI NASZEGO SERCA. ZE WZGLĘDU, ŻE CORAZ WIĘCEJ OSÓB NA ŚWIECIE ZMAGA SIĘ WŁAŚNIE Z PROBLEMAMI SERCOWYMI. NASZE PROBLEMY Z SERCEM SĄ WYNIKIEM NIEWŁAŚCIWEGO TRYBU ŻYCIA, DLATEGO POWINNIŚMY ZADBAĆ O TO ŻEBY ZMINIMALIZOWAĆ RYZYKO CHORÓB SERCA.

Głównymi czynnikami źle wpływającymi na serce są podwyższone stężenie cholesterolu we krwi, nadciśnienie tętnicze, otyłość, dieta bogata w tłuszcze nasycone oraz mała aktywność fizyczna. Oprócz takich czynników na które mamy wpływ są też tak zwane niemodyfikowalne czynniki ryzyka jak: wiek, płeć męska, predyspozycja rodzinna.

Nadciśnienie tętnicze

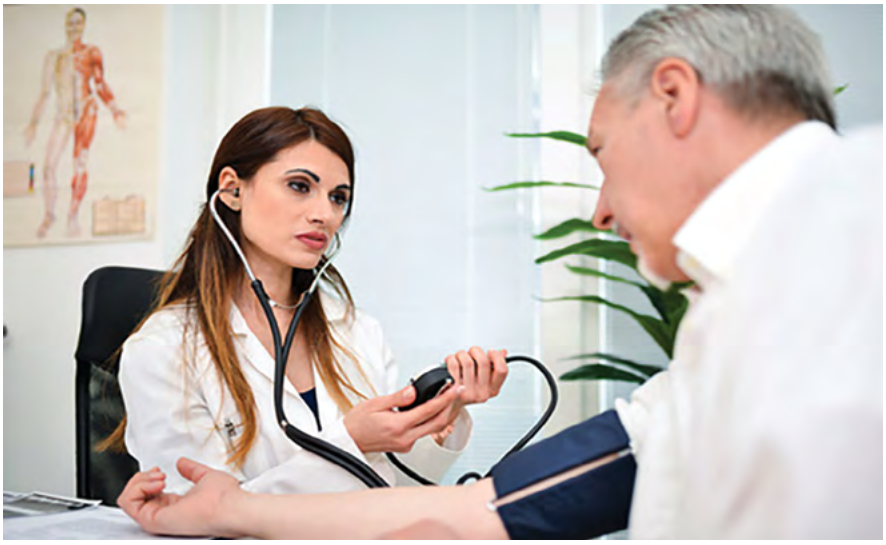
Nadciśnienie to utrwalone czyli zmierzone w kilku pomiarach podwyższenie ciśnienia tętnicze krwi. Norma wynosi 140/90 mm Hg. Lekarze mówią, że nadciśnienie to jedna z plag współczesnej cywilizacji. Objawem mogą być bóle głowy zwłaszcza rano, uczucie niepokoju, zaczerwienienie twarzy a także szum w uszach. Dlatego też ludzie nie wiedzą, że mają problemy z nadciśnieniem. Najczęściej dowiadujemy się o tego typu problemach podczas rutynowej wizyty u lekarza.

Podwyższone ciśnienie tętnicze w naczyniach to zwiększona siła działająca na ściany małych i dużych tętnic. Dlatego w przypadku tej choroby ważny jest czas, ponieważ im dłużej nie zdajemy sobie sprawy z problemu tym poważniejsze będą zmiany. Na skutki takich zmian najbardziej narażone są serce, mózg, nerki czy oczy.

Jak więc zapobiec nadciśnieniu tętniczemu i jego powikłaniom? Przede wszystkim należy zrezygnować z palenia tytoniu i spożywania alkoholu. Musimy zadbać o odpowiednią masę ciała i być aktywni fizycznie. Ciśnieniowcy powinni odstawić sól. Przy takiej profilaktyce może się okazać, że nie będzie potrzebne leczenie farmakologiczne. Jeżeli jednak nasz stan okaże się na tyle poważny, że lekarz wprowadzi leczenie farmakologiczne to również powinniśmy przestrzegać tych zasad.

Dieta i ruch

Odpowiednia waga to podstawa jeżeli chcemy mieć zdrowe serce i nie tylko. Z reguły problemy



z otyłością wynikają z niewłaściwego stylu życia.

- niewłaściwa dieta: spożywanie nadmiaru tłuszczu i cukrów prostych, małe spożycie błonnika pokarmowego i witamin (owoce, warzywa, soki),
- brak ćwiczeń fizycznych.

Kolejnym czynnikiem, którego musimy się wystrzegać jest po raz kolejny alkohol, który spożywany w nadmiernych ilościach prowadzi do zwiększonego dostarczania energii w postaci tzw. pustych kalorii. Podstawą w walce z nadwagą jest aktywność fizyczna. W przypadku osób otyłych aktywność nie może być zbyt intensywna. Zaleca się względnie mały wysiłek np. 1-2 h marszu, ale regularnie przez dłuższy okres czasu. Na początku należy tak dobierać ćwiczenia żeby nie obciążać nadmiernie kolan, bioder i kręgosłupa. Najlepszy w tym przypadku byłby basen. Intensywność ćwiczenia wraz z postępami należy zwiększać jednak dobrze jest robić to pod okiem fachowca. Ćwiczenia fizyczne ułatwiają utratę energii, wyrównują współistniejące zaburzenia metaboliczne, obniżają ciśnienie tętnicze krwi, zapobiegają obniżeniu podstawowej przemiany materii po odchudzaniu oraz tzw. efektowi jo-jo (czyli tyciu po odchudzaniu).

Wiele osób twierdz, że żeby schudną należy wyeliminować z diety tłuszcze. Jest to zły i niedopuszczalny pomysł. Tłuszcz jest źródłem energii, nienasyconych kwasów tłuszczowych. Dodatkowo tłuszcz odgrywa kluczową rolę w termoregulacji. Co za tym idzie jest on zatem niezbędny organizmowi jednak w określonych dawkach.

Cholesterol

Każdy chyba mniej więcej się orientuje czym jest cholesterol. Jest to główny powód chorób serca, dlatego też tak ważne jest żeby utrzymywać go na odpowiednim poziomie. Cholesterol to woskowata substancja, która jest niezbędna do utrzymania czynności układu nerwowego, skóry, mięśni, wątroby i serca. Cholesterol zawarty w diecie dostarczają tylko produkty pochodzenia zwierzęcego. Poza tym cholesterol znajdujący się we krwi jest produkowany przez wątrobę. Pomimo, ze cholesterol jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania organizmu to jego nadmiar może prowadzić do zatkania tętnic, uniemożliwiając przepływ krwi. Podobnie jak w przypadku ciśnienia podwyższony cholesterol również może nie powodować

PRENATAL duo, 600 DHA

30 tabletek powlekanych + 60 kapsułek

Produkt przeznaczony dla kobiet w ciąży i karmiących jako uzupełnienie niedoborów witamin i składników mineralnych. Zawiera składniki bogate w kwasy z grupy DHA. Formuła najważniejszych składników odżywczych od 13 tygodnia ciąży do końca karmienia piersią. DHA – wspomaga rozwój układu nerwowego i narządu wzroku dziecka. Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego.

Producent: NUTROPHARMA

ACARD

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.

Producent: POLFA WARSZAWA

żadnych dolegliwości co jednak nie zmniejsza zagrożenia jakie za sobą niesie. Żeby obniżyć poziom cholesterolu stosuje się specjalną dietę ubogo tłuszczową. Zaleca się także aktywność fizyczną a w skrajnych przypadkach lekarz przepisze nam leki obniżające jego poziom.

Papierosy

Nie jest tajemnicą, ze palenie szkodzi zdrowiu. Jednak nie wszyscy wiedzą, że palenie tytoniu ma przede wszystkim zły wpływ na nasze serce. Tak samo jak w przypadku palaczy tak i bierni palacze są narażeni na chorobę wieńcową a także zwiększa trzykrotnie ryzyko wystąpienia zawału. Lista chorób powodowanych przez palenie papierosy jest znacznie dłuższa, jednak na jej szczycie znajdują się: rak płuc, nerki, trzustki, języka, jamy ustnej, przełyku i krtani a także zawał serca i choroba niedokrwienna serca. Tak więc rzucając palenia nic nie stracimy jedynie możemy zyskać! Pierwsze efekty można odczuć już po kilku dniach w postaci lepszej kondycji fizycznej. Należy jednocześnie pamiętać, że nie ma bezpiecznej ilości wypalonych papierosów. Żadnym pocieszeniem jest również stwierdzenie, że palimy mniej niż kiedyś. Palenie nawet 5 papierosów dziennie wiąże się ze

wzrostem ryzyka wystąpienia powikłań nadciśnienia tętniczego, wzrostem obciążenia serca pracą.

Należy pamiętać, że pomoc w rzuceniu palenia znaleźć można zawsze u lekarza. Naświetli on zagrożenia, jakie płyną z palenia tytoniu, korzyści związane z rzuceniem palenia, doradzi jak rozstać się z nałogiem. Lekarz jest po to, aby w tym trudnym przedsięwzięciu pomóc pacjentowi. Ponadto warto poszukać grupy wsparcia osób, które rzuciły palenie, czy też stron w Internecie, na których znaleźć można porady, informacje, wypowiedzi innych osób dotyczące tego problemu. Styl życia człowieka kształtuje jego sytuację zdrowotną w bardzo znacznym stopniu. Stwierdzenie to jest pełne optymizmu, gdyż właściwy model zdrowotny życia każdego człowieka może zmniejszyć czynniki ryzyka wielu chorób, w tym chorób serca. Zdrowie to wartość, o którą należy szczególnie dbać, niestety doceniane jest często dopiero wówczas, gdy się je utraci.

O własne zdrowie trzeba dbać samemu. Lepiej być człowiekiem zdrowym niż nawet najlepiej leczonym pacjentem. W trosce o zdrowie, o lepszą jakość życia należy porzucić złe przyzwyczajenia jak palenie tytoniu, „niezdrowe żywienie", brak ćwiczeń fizycznych, ważne jest wczesne wykrywanie i właściwe leczenie nadciśnienia tętniczego, cukrzycy. W przypadku wątpliwości, co do postępowania zdrowotnego należy udać się po poradę do lekarza.

W. Jakubek

CAPIVIT A + E forte system

30 kapsułek, suplement diety

Witamina A pomaga zachować zdrową skórę, witamina E pomaga chronić komórki przed stresem oksydacyjnym.

Producent: Omega Pharma

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 .

Producent: UCB

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.

31 maja

Międzynarodowy dzień bez papierosa

W 1987 przez Światową Organizację Zdrowia zostało wprowadzone międzynarodowe święto – dzień bez papierosa, które jest integralną częścią projektu „Europa wolna od dymu tytoniowego". Święto ma na celu przede wszystkim zwrócić uwagę na szkodliwość palenia papierosów oraz jakie skutki niesie za sobą nie tylko zdrowotne, ale także społeczne i ekonomiczne. Z powodu palenia papierosów w Polsce umiera rocznie prawie 75 tys. ludzi, w Unii Europejskiej ok. 650 tys. a na świecie prawie 6 milionów osób – w tym ponad 600 tys. osób, które palą biernie.

Papierosy zabijają powoli – palacz może nie odczuwać skutków nałogu przez wiele lat. Niestety, kiedy już się pojawią, często bywa za późno.

Jeden papieros skraca życie o 8 minut! Przy paleniu 1 paczki dziennie to średnio 160 minut a nałóg ten skraca życie średnio o 10 lat. Do tego warto również dodać, że wypalenie papierosa zajmuje ok. 5 minut. Przy założeniu że nałogowy palacz pali ich 20 dziennie to traci 1 godzinę 40 minut dziennie co daje rocznie ok. 600 godzin a w ciągu 10 lat - 6 000 godzin czyli 250 dni! Jeżeli już dziś osoby palące rzucą ten nałóg to mogą zaoszczędzić 420 złotych miesięcznie. Warto o tym pamiętać, gdyż palacz rocznie traci na papierosy nawet 5500 złotych (przy paleniu jednej paczki dziennie kosztującej średnio 15 złotych). Jeśli koszy finansowe i zmarnowany czas na palenie papierosów nie robią wrażenia warto wspomnieć, że w skład dymu tytoniowego, który jest głównym produktem spalania tytoniu zawartego w papierosach, wchodzi ponad 4000 związków chemicznych. Ponad 40 z nich to substancje rakotwórcze.

O wpływie papierosów na ludzki organizm napisano już niezliczone artykuły i przeprowadzono wiele badań. Pierwszy pojawił się już w 1924 roku w czasopiśmie „Reader's Digest" pt. „Czy tytoń niszczy ludzkie ciało?" Trzy lata później F. Tylecote, angielski lekarz, napisał w czasopiśmie medycznym „The Lancet", że w każdym przypadku raka płuc, z jakim się spotkał, pacjent palił papierosy. Obecnie wiadomo, że tytoń jest przyczyną co najmniej dwudziestu pięciu grup chorobowych zagrażających życiu.

Nie warto więc palić papierosów. Nie tylko zwiększają ryzyko wystąpienia m.in. nowotworów takich jak: raka płuc, nerek, wątroby, krtani, trzustki wargi, języka, przełyku, jamy ustnej, dziąseł, pęcherza moczowego, jelita grubego, żołądka i wrzodów żołądka, ale wywołują też miażdżycę, zatory żylne, przewlekłe zapalenie oskrzeli, astmę, gruźlicę, udary mózgu, choroby serca i naczyń krwionośnych: w tym zawał serca, chorobę wieńcową, nadciśnienie tętnicze. Wpływają też niekorzystnie na zęby powodując np. zapalenie dziąseł, paradontozę i próchnicę, ale również podrażniają oczy gdyż przyczyniają się do powstania katarakty i zwyrodnienia plamki żółtej.

U kobiet palących papierosy mogą przyśpieszyć pojawienie się menopauzy i nowotworów szyjki macicy i jajników. W ciąży absolutnie nie wolno palić, gdyż wzrasta ryzyko poronienia, ciąży pozamacicznej zespołu nagłej śmierci noworodkai przedwczesnego porodu. U dziecka matki palącej gwałtownie wzrasta ryzyko wystąpienia różnych chorób w tym astmy i rozszczepu podniebienia tzw. zajęczej wargi. Oczywiście, powyższa lista chorób nie jest kompletna.

Wraz z paleniem papierosów wzrasta również ryzyko zachorowania na cukrzycę, osteoporozę, spada odporność, wzrasta podatność na zachorowania na różnego rodzaju infekcje i zakażenia.

Krótka historia palenia tytoniu.

W 1492 roku Krzysztof Kolumb, podczas swojej podróży został poczęstowany przez Indian wysuszonymi liśćmi tytoniowymi. W 1556 rokuj tytoń po raz pierwszy staje się znany we Francji, dwa lata później dociera do Brazylii i Portugalii, a następnie trafia do Hiszpanii. Już w 1600 roku palenie tytoniu i jego żucie poznają mieszkańcy Włoch, Niemiec, Norwegii, Szwecji, Rosji, Persji, Indii, Indochin, Japonii, Chin i zachodniego wybrzeża Afryki.

Jak rzucić palenie?

Sposobów na rzucanie palenia jest niemało. Jedni zalecają działanie zdecydowane i kategoryczne, inni są zdania, że rozstanie z papierosem powinno odbywać się krok po kroku, by po pewnym czasie osiągnąć cel, czyli całkowicie przestać palić. Ważne, by się zdecydować i naprawdę to zrobić. Zakazy odgórne ogrywają zwykle niewielką rolę – znacznie lepiej działa bowiem motywacja wewnętrzna. Jednak jeśli nie mamy na tyle silnej woli, aby wytrzymać w postanowieniu i nie palić zawsze możemy wspomóc się środkami dostępnymi w aptekach. Środki łagodzą głód nikotynowy i objawy odstawienie występujące po zaprzestaniu palenia.

Korzyści wynikające z rzucenia palenia

W ciągu 20 minut - ciśnienie tętnicze powraca do normy, czynność serca normalizuje się. Temperatura ciała obniża się do wartości prawidłowych;

W ciągu 8 godzin - poziom tlenku węgla we krwi zmniejsza się, a tlenu podwyższa się;

W ciągu 24 godzin - zmniejsza się ryzyko ostrego zawału mięśnia sercowego;

W ciągu 48 godzin - rozpoczyna się regeneracja zakończeń nerwowych, powraca do normy zmysł smaku i zapachu;

Od 2 tygodni do 3 miesięcy - stan układu krążenia ulega poprawie, zwiększa się wydolność fizyczna, czynność płuc poprawia się o 30%;

Od 1 do 9 miesięcy - kaszel, uczucie niedrożności nosa, duszność oraz zmęczenie ulegają zmniejszeniu, wzrasta poziom energii całego organizmu;

Po roku - o połowę zmniejsza się ryzyko zachorowania na chorobę wieńcową serca;

Po 5 latach - o połowę zmniejsza się ryzyko zachorowania na raka płuc;

Po 10 latach - ryzyko zachorowania na raka płuc jest podobna, jak u osoby nigdy nie palącej;

Po 15 latach - ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca jest podobne jak u osoby nigdy nie palącej.

10 kroków w rzucaniu palenia.

1. Znajdź powód.

Chcesz rzucić palenie? Przekonaj sam siebie: chcę być zdrowszy, chcę pobiec w maratonie, chcę mieć białe zęby, chcę zaoszczędzić na zagraniczną wycieczkę.

2. Rzuć „na próbę"

Jeżeli rzucisz od razu, łatwiej Ci będzie zapomnieć o nawykach związanych z paleniem i masz większe szanse na zerwanie z nałogiem. Jeśli jednak nie wiesz, czy Ci się to uda - spróbuj najpierw nie palić przez 24 godziny. Obiecaj sobie, że w dniu próby nie sięgniesz po papierosa i dotrzymaj słowa! Pamiętaj, że tak samo będzie wyglądał Twój pierwszy dzień bez papierosa, kiedy już rzucisz definitywnie. Skoro bez papierosa wytrzymałeś już jeden dzień, wytrzymasz też kolejny.

3. Utrudniaj sobie życie

Nie noś papierosów przy sobie. Nie trzymaj ich w aucie ani w szufladzie w pracy. Nie zabieraj ze sobą zapalniczki ani zapałek - gdy weźmie Cię ochota na papierosa, będziesz musiał kogoś o niego poprosić. Kolejną paczkę kupuj dopiero wtedy, gdy opróżnisz już starą. Chowaj popielniczki. Zacznij palić słabsze papierosy. Zmieniaj gatunki, nie pal dwóch paczek tych samych papierosów z rzędu.

4. Ograniczaj się

Z pierwszym papierosem czekaj jak najdłużej potrafisz. W każdym razie nie pal przed śniadaniem. Zawrzyj ze sobą umowę, że palisz tylko w określonych godzinach dnia, np. nieparzystych albo po południu. Ustalaj co rano, ile wypalisz tego dnia. Codziennie zmniejszaj liczbę wypalonych papierosów, na przykład zamiast 20 sztuk wydzielaj sobie tylko 16. Nie wypalaj całego papierosa, ale wyrzucaj po wypaleniu połowy. Spróbuj się nie zaciągać. Staraj się zrezygnować z kolejnego papierosa.

5. Wyznacz datę

Im wcześniej rzucisz, tym lepiej. Wybierz najbardziej dogodny dzień, np. kiedy masz najmniej stresów albo wakacje. Jeśli boisz się, że nie dotrzymasz terminu, załóż się

z kimś bliskim, że tego dnia rzucisz palenie. We dwójkę lub w grupie raźniej, ale jeśli nikt w Twoim otoczeniu nie zrywa właśnie z nałogiem, postaraj się o wsparcie kogoś bliskiego - niepalącego lub kogoś kto już rzucił palenie.

6. Zachowaj czujność

Przypomnij sobie, w jakich sytuacjach automatycznie sięgałeś po papierosa. Po posiłkach? A może przy kawie, herbacie, alkoholu? Prowadząc auto albo spacerując z psem? Czytając gazety lub rozmawiając przez telefon? W fotelu lub przed telewizorem? Stojąc na przystanku? Czekając na spotkanie? Pamiętaj - w takich sytuacjach szczególnie musisz się mieć na baczności. Jeśli to tylko możliwe, staraj się ich unikać albo zmień nawyki. Na przykład po obiedzie zamiast siąść przy kawie i papierosach - wyjdź z psem, zajmij się dziećmi.

7. Pierwszy dzień bez papierosa

To może być ciężki dzień, więc dobrze się wyśpij. Rano zamiast pędzić po papierosa - odśwież usta szklanką wody lub soku. Otwórz okno, spróbuj się poruszać przy świeżym powietrzu. Pij dużo płynów, 6–8 szklanek niegazowanej wody mineralnej lub soków owocowo-warzywnych dziennie.

8. Gdy bierze Cię chęć na papierosa...

Nie ulegaj! Na pewno jest coś, co pozwoli Ci zapomnieć o paleniu. Przemyj twarz zimną wodą albo weź kilka głębokich oddechów. Zmień pozycję ciała - wstań, usiądź, połóż się. Idź na spacer. Odliczaj od stu do jednego. Zafunduj sobie małą przyjemność - rób to, co lubisz, kup sobie książkę lub perfumy. Jeśli czujesz, że zaraz się złamiesz - zadzwoń do osoby, której udało się rzucić.

9. Zajmij czymś ręce i usta.

Nie wiesz, co zrobić z rękoma - noś w dłoni jakąś zabawkę, np. kostkę Rubika. Cokolwiek - długopis, biurowy spinacz. Jeśli nie pomaga, weź się za jakąś czynność manualną - zrób pranie, napraw nie domykającą się szafkę. W ustach brak Ci papierosa - umyj więc zęby, żuj gumę. Kup sobie smaczne cukierki do ssania. Pogryzaj pestki dyni, skub ziarenka słonecznika. Miej przy sobie kawałki surowej marchewki, rzodkiewki, jabłka.

10. Zdrowym być

Rzuciłeś palenie - ale to dopiero początek. Wystrzegaj się pokus. Naucz się odmawiać, kiedy cię częstują. Unikaj towarzystwa palaczy, przebywaj w miejscach, gdzie obowiązuje zakaz palenia. Opowiadaj o swoim sukcesie. Uwierz, że uwolniłeś się od nałogu. Teraz możesz rozpocząć naprawdę zdrowy tryb życia. Zmień dietę - jadaj o stałych porach, licz kalorie. Jedz razowe pieczywo, otręby i kiełki, dużo warzyw i owoców. Pij naturalne soki. Przebywaj często na świeżym powietrzu. Zacznij uprawiać jakiś sport.

Wszystkim palaczom życzymy szybkiego pozbycia się nałogu!

J. Kurkowski

NICORETTE COOLMINT

20 tabletek do ssania, 2 mg, 4 mg

Skład: 1 tabletka zawiera 2 lub 4 mg nikotyny.
Działanie: zmniejszenie głodu nikotynowego i objawów odstawiennych.
Wskazania: uzależnienie od nikotyny, dla osób palących do 20 papierosów dziennie.
Producent: Johnson & Johnson

NICORETTE INVISIPATCH

25 mg/16 h, 7 plastrów

Skład: 1 plaster zawiera 39,37 mg nikotyny, uwalnia 26,5 mg nikotyny przez 16 godzin.
Działanie: zmniejszenie głodu nikotynowego i objawów odstawiennych.
Wskazania: uzależnienie od nikotyny, dla osób palących.
Producent: Johnson & Johnson

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.

Bezpieczne i zdrowe *wakacje*

Już coraz bliżej do wakacji, a co za tym idzie zbliża się okres w którym spakujemy walizki i zapomnimy o stresach, pracy i wszystkich problemach dnia codziennego. Wyjazdy wakacyjne często planujemy przez cały rok. Dlatego też ten krótki czas odpoczynku chyba każdy chciałby spędzić bez problemów, szczególnie tych zdrowotnych.

Poparzenia słoneczne, zatrucia, odwodnienie, ukąszenia owadów to często brutalna rzeczywistość wakacyjnych wojaży. Dlatego postanowiliśmy wyjść naprzeciw i podpowiedzieć wam kilka rad, które pomogą uniknąć tych problemów.

Pierwszą rzeczą którą powinniśmy zabrać ze sobą na wyjazd jest apteczka podróżna. Jest to podstawowe zabezpieczenie i często rozwiązanie podstawowych problemów zdrowotnych, które mogą nas spotkać. Taka apteczka powinna zawierać podstawowe leki, które trzeba wziąć na wakacje i środki opatrunkowe. Pomogą one w dolegliwościach, które zdarzają się w drodze, zwłaszcza latem. Łatwo wtedy o poparzenie słońcem, zatrucia pokarmowe, chorobę lokomocyjną. Czasem boli gardło, mamy gorączkę i opuchnięte nogi. Jeśli zaczniesz działać szybko (przy pierwszych objawach), możesz np. zatrzymać rozwój infekcji i nie będzie trzeba stosować innych, kosztowniejszych preparatów. Osoby przewlekle chore nie powinny się ruszać z domu bez kompletu swoich leków.

ENTEROL 250

10 saszetek

Skład: kapsułka zawiera 250 mg liofilizowanych drożdżaków Saccharomyces boulardi.

Wskazania: leczenie ostrych biegunek infekcyjnych, zapobieganie biegunkom poantybiotykowym, nawracającą biegunką spowodowaną zakażeniem C. difficile, jako dodatek do leczenia wankomycyną lub metronidazolem, zapobieganie biegunkom z żywieniem dojelitowym, zapobieganie biegunkom podróżnych.

Podmiot odpowiedzialny: BIOCODEX

Probiotyk na biegunkę

Jak pokazują statystyki aż ¼ osób wyjeżdżających na urlop cierpi na biegunkę. Bakterię wywołujące tą nieprzyjemną przypadłość z reguły przedostają się do naszego organizmu wraz z wodą czy pożywieniem. Wbrew obiegowej opinii nie jest to przypadłość zarezerwowana dla tych, którzy wybierają się w tropiki, możemy zachorować nawet w krajach europejskich. Dla tych, którzy mają wrażliwy żołądek radzimy przyjmować probiotyki jeszcze przed wyjazdem. Taki zabieg ma na celu wzmocnienie flory bakteryjnej jelita co za tym idzie zmniejszenie szans na wystąpienie biegunki.

Choroba lokomocyjna

Osoby cierpiące na chorobę lokomocyjną na pewno dobrze znają dostępne w aptekach środki łagodzące tą dolegliwość. Jednak

takie środki mają swoje skutki uboczne czyli senność czy zaburzenia widzenia. Warto więc wypróbować naturalny środek na tą przypadłość czyli imbir. Ten aromatyczny korzeń zapobiega nudnościom i zawrotom głowy w czasie podróży. Dlatego zanim wsiądziesz do samochodu czy samolotu wypij herbatę imbirową. Pomocny może się okazać również magnez, który możemy zjeść w postaci orzechów czy czekolady. Jeżeli już będziemy mieli nudności pomocny może być napar z mięty.

Jet lag

Jeżeli na wakacje wybieramy się samolotem powinniśmy pamiętać o kilku zasadach. Po pierwsze w samolocie należy dużo pić wody, ponieważ powietrze w trakcie lotu jest bardzo suche i w trakcie długich lotów łatwo o odwodnienie. Żeby być spokojnym o odpowiednie nawodnienie organizmu powinniśmy wypijać około 200 ml wody co godzinę. Dzięki temu po opuszczeniu samolotu będziemy się dużo lepiej czuli a skóra nie będzie przesuszona i unikniemy jet lag (czyli zmęczenia związanego ze zmianą strefy czasowej). Odpowiednia dieta również może pomóc na objawy jet lag. Jeśli po wylądowaniu musisz się zdrzemnąć, unikaj kawy, alkoholu i cukru, ponieważ mają właściwości pobudzające. Możesz zjeść posiłek zawierający aminokwas o nazwie tryptofan – dzięki niemu wzrasta produkcja serotoniny, która ułatwia zasypianie. Dobrym źródłem tryptofanu jest serek wiejski albo mięso z indyka. Jeśli nie masz zamiaru iść spać i musisz być pełna energii, sięgnij po posiłek bogaty w białko, np. omlet z warzywami.

Zakrzepica

Jeżeli masz problemy z krążeniem a czeka cie długa podróż samochodem lub samolotem, powinieneś wcześniej pomyśleć o swoich nogach. Siedzenie przez wiele godzin w tej samej pozycji źle wpływa na stan naszych żył i może mieć poważne konsekwencje w postaci zakrzepicy. Suche powietrze i brak ruchu sprawiają, że przepływ krwi jest zakłócony. Podczas podróży nogi mogą puchnąć i boleć a to znak, że w żyłach mogą tworzyć

AKUTOL SPRAY
60 ml

Plastyczny bandaż ochronny na bazie kopolimeru akrylanowego służący do szybkiego opatrzenia drobnych ran i otarć. Plastyczny bandaż ochronny po aplikacji zasycha do 3 minut i jest wodoszczelny. Bandaż samoistnie usuwa się po 3 - 4 dniach.

AKUTOL SPRAY do usuwania plastrów
35 ml

Do łatwego usuwania plastrów kryjących i transdermalnych, opatrunków przylepnych i innych wyrobów medycznych przyklejanych do powierzchni ciała. Jest bezpieczny i przyjazny dla skóry.

Dystrybutor: Salus International Sp. z o.o.

ALANTAN Plus *maść 30 g*
ALANTAN Plus *krem 35 g*

Skład: 1 g zawiera 20 mg alantoiny, 50 mg dekspantenolu.

Działanie: keratolityczne, osłaniające na skórę, wspomagające leczenie ran, zwiększa elastyczność i poprawia nawilżenie skóry.

Wskazania: leczenie różnego rodzaju ran, np. otarcia, niewielkie skaleczenia i pęknięcia skóry, leczenie oparzeń: słonecznych, po radioterapii i fototerapii, zapobieganie odparzeniom u niemowląt, pielęgnacja skóry podrażnionej i wysuszonej, nadmierne rogowacenie skóry dłoni i skóry wysuszonej, wspomagająco w atopowym zapaleniu skóry, wyprysku alergicznym, zapaleniu błony śluzowej nosa, owrzodzeniu podudzi.

Producent: Unia Warszawa

się zatory. Można temu jednak zapobiec poprzez stosowanie odpowiedniej diety. Powinna ona być bogata w tłuste ryby, bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe. W czasie lotu pamiętajmy, żeby robić krótkie spacery, rozciągać się i co jakiś czas na chwilę wstać. Jeżeli wybraliśmy podróż autem róbmy regularne przerwy, podczas który trochę pospacerujmy. Jak zwykle pamiętajmy o dużej ilości wody, która jest kluczem do zdrowej podróży.

Oparzenia słoneczne

Pogoda w naszym kraju często nas nie rozpieszcza więc w wakacje jesteśmy już bardzo spragnieni słonecznych promieni. Tu jednak kryje się pułapka w którą duża część z nas wpada każdego roku. Są to oparzenia słoneczne, które są spowodowane nadmierną ekspozycją na słońce. Efekty zawsze są takie same- skóra staje się czerwona, swędzi, piecze a po kilku dniach schodzi całymi płatami. Pomijając fakt, że cała opalenizna schodzi razem ze skórą to jest to zjawisko bardzo niebezpieczne dla naszego zdrowia. Opalając się w taki sposób znacznie zwiększamy ryzyko wystąpienia raka skóry. Poza tym to właśnie promienie słoneczne są główną przyczyną starzenia się skóry. Tak więc przed wyjazdem powinniśmy się zaopatrzyć w kremy z filtrem dostosowane do naszej karnacji. Im jaśniejsza skóra tym filtr powinien być większy. Ponadto badania wykazały, że selen chroni naskórek przed zniszczeniami wywołanymi przez promieniowanie słoneczne. Najlepszym źródłem tego minerału są orzechy brazylijskie, dlatego warto je jeść przed planowanym urlopem. Jeśli marzysz o pięknej opaleniźnie, w twojej diecie nie powinno też zabraknąć produktów bogatych w beta-karoten, likopen oraz luteinę, które również zabezpieczają skórę przed słońcem. Jedz dużo świeżych warzyw i owoców, a zwłaszcza marchwi, pomidorów i szpinaku. Jeżeli już zdarzy nam się przesadzić ze słońcem, wtedy w naszej apteczce powinien się znaleźć krem na oparzenia. Takie kosmetyki powinny zawierać naturalne ekstrakty z aloesu, rumianku i nagietka.

Komary i żmije

Letnie wieczory zachęcają do spacerów czy kolacji przy świecach na świeżym powietrzu jednak taka aura jest również idealna dla insektów, które potrafią zniszczyć odprężającą atmosferę. W takim przypadku powinniśmy przed zmrokiem spryskać skórę repelentem. Tym samym unikniemy swędzących ukąszeń. W walizce warto również mieć środek łagodzący skutki ukąszeń.

Pamiętajmy, że upalne lato to także okres w którym możemy spotkać na swojej drodze żmije. Z reguły na widok człowiek żmija ucieka jednak gdy zostanie zaskoczona lub nadepnięta, atakuje. Zdarza się to szczególne w lasach lub wysokich trawach gdzie nie widzimy podłoża. Po ukąszeniu pojawia się silny ból, który szybko

Moskinto plaster po ukąszeniu

24 plastry

Plaster należy przyklejać bezpośrednio na miejsce ukąszenia, jeszcze zanim dojdzie do jakiegokolwiek zadrapania, aby uniknąć powstania blizny. Plaster ma formę siatki. Raz zaaplikowany plaster wystarcza na 4-7 dni.

Moskito Guard Balsam

18 ml i 75 ml

Konsystencja balsamu pozwala łatwo i dokładnie rozprowadzić produkt na skórę. Zabezpiecza przed kleszczami, komarami i meszkami. Do stosowania dla dzieci powyżej 2 roku życia.

Producent: IMED

Minions
20 sztuk

Hello Kitty
14 sztuk

Muminki
20 sztuk

Sponge Bob
20 sztuk

Plaster SALVEQUICK

Elastyczny i wytrzymały plaster, dla aktywnych dzieci, odporny na wodę i brud, delikatnie przylega do skóry. Opakowanie zawiera plastry w trzech rozmiarach.**Producent:** ORKLA HEALTH

narasta a skóra wokół rany zmienia zabarwienie. Mogą także wystąpić nudności i wymioty a także niewyraźne widzenie i drgawki. Jak więc zachować się w takim przypadku?

Należy uspokoić poszkodowanego, aby spowolnić u niego krążenie i rozprzestrzenianie się jadu po organizmie.

8-10 cm nad raną załóż opaskę uciskową z paska, chustki lub bandaża. Jeżeli w tym miejscu pojawi się obrzęk, przesuń opaskę o 8-10 cm wyżej. Nie zdejmuj jej do przyjazdu lekarza. Ukąszoną kończynę trzeba unieruchomić. Zranione miejsce dobrze jest umyć wodą z mydłem.

Gdy nie możesz liczyć na pomoc medyczną, musisz usunąć jad. W tym celu nacina się skórę w miejscu śladów pozostawionych przez zęby jadowe. Jeśli nie masz opryszczki i innych uszkodzeń błony śluzowej w ustach, możesz odessać jad.

• **UWAGA**

Na ukąszoną okolicę nie przykładaj lodu ani zimnych okładów, bo może to zwiększyć uszkodzenie tkanek. Zapamiętaj wygląd żmii. Żyjąca w Polsce ma żółtawy zygzak na grzbiecie.

Pamiętajmy, że wakacje to czas kiedy powinniśmy odpoczywać i ładować nasze akumulatory na kolejny rok pracy i nauki. Dlatego warto skorzystać z naszych porad, żeby nie mieć żadnych zmartwień i cieszyć się wypoczynkiem.

Przykładowa zawartość apteczki wakacyjnej:

Zawartość obowiązkowa:

- termometr
- leki przeciwgorączkowe i przeciwbólowe
- środki opatrunkowe (plastry różnej wielkości, jałowe gaziki, bandaż elastyczny)
- płyn do dezynfekcji rany (woda utleniona lub gotowy gazik)
- sól fizjologiczna
- preparaty odstraszające owady i kleszcze
- kremy z filtrem
- tabletki łagodzące objawy choroby lokomocyjnej

Zawartość dodatkowa:

- środki łagodzące objawy przeziębienia
- syropy: przeciwkaszlowy i wykrztuśny
- lek łagodzący ból gardła
- preparat przeciwbiegunkowy, ewentualnie łagodzący bóle brzucha
- wapno lub inne środki przeciwalergiczne
- preparat na drobne oparzenia

W. Jakubek

Compeed Plaster
na opryszczkę, 15 sztuk
Niewidoczny plaster na opryszczkę wargową, zawiera aktywny żel działający jak druga skóra.

Compeed Plastry
na zrogowacenia, 6 plastrów
Hydrokoloidowe plastry natychmiast uśmierzają ból, pomagają usunąć zrogowacenia.
na odciski, 6 plastrów, średnie lub między palcami
Hydrokoloidowe plastry ze zmiękczającym serum, zapobiega powstawaniu otarć i zrogowaceń, uśmierzają ból.

Compeed Plaster na pęcherze EXTREME *5 plastrów, MEDIUM*

Compeed Plaster na pęcherze *5 plastrów, ŚREDNI*

Chroni przed otarciami
Dyskretny plaster na piętę zapewniający ulgę w bólu oraz ochronę przed pęcherzem.

Dystrybutor: A&D PHARMA

AVIOMARIN NATURAL
10 tabletek, suplement diety
Zawarty w suplemencie ekstrakt z kłączy imbiru (360 mg w 1 tabletce) pomaga w zapobieganiu uczucia dyskomfortu podczas podróży oraz ogranicza złe samopoczucie (odczucie wymiotne, skołowanie) podczas podróży samochodem, pociągiem, statkiem lub samolotem.

Producent: VALEANT Sp. z o.o.

ZDROWIE SENIORA

choroba Alzheimera

CHOROBA ALZHEIMERA JEST ZABURZENIEM NEUROLOGICZNYM, W KTÓRYM ŚMIERĆ KOMÓREK MÓZGU POWODUJE UTRATĘ PAMIĘCI I SPADEK ZDOLNOŚCI POZNAWCZYCH. JEST TO NAJCZĘSTSZY RODZAJ DEMENCJI.

Alzheimer jest chorobą neurodegeneracyjną. Początkowo objawy są łagodne, ale z biegiem czasu stają się bardziej nasilone.

Szybkie fakty dotyczące choroby Alzheimera

- Choroba Alzheimera jest najczęstszym typem demencji.
- Dochodzi do niej, gdy w mózgu tworzą się płytki zawierające beta-amyloid.
- W miarę pogarszania się symptomów, trudniej jest ludziom zapamiętać ostatnie wydarzenia, myśleć i rozpoznawać osoby, które znają.
- W końcu, osoba z chorobą Alzheimera zaczyna potrzebować pomocy w pełnym wymiarze godzin.

Objawy

Żeby uzyskać diagnozę dotyczącą choroby Alzheimera, dana osoba musi doświadczyć spadku funkcji poznawczych lub behawioralnych oraz wydajności w porównaniu do tego, jak było wcześniej. Spadek ten musi zakłócać zdolność do funkcjonowania w pracy lub w zwykłych czynnościach.

Spadek poznawczy musi być widoczny w co najmniej 2 z 5 wymienionych poniżej obszarów symptomów:

OBSZAR 1.

Ograniczona zdolność przyjmowania i zapamiętywania nowych informacji, co może na przykład prowadzić do:

- powtarzających się pytań
- gubienia rzeczy osobistych
- zapominania o ważnych wydarzeniach lub spotkaniach
- gubienia się na znanej trasie

OBSZAR 2.

Zaburzenia w rozumowaniu, na przykład:

- słabe zrozumienie zagrożenia
- niemożność samodzielnego zarządzania finansami
- słaba zdolność podejmowania decyzji
- niemożność wykonywania złożonych lub sekwencyjnych czynności

OBSZAR 3.

Upośledzone zdolności wzrokowo-przestrzenne, które nie są spowodowane problemami ze wzrokiem. Mogą to być:

- niemożność rozpoznawania twarzy, obiektów lub znajdowania przedmiotów w bezpośrednim widoku
- niemożność użycia prostych narzędzi

OBSZAR 4.

Upośledzenie mówienia, czytania i pisania, na przykład:

- trudności w myśleniu, zawahania
- błędy w mowie, pisowni

OBSZAR 5.

Zmiany w osobowości i zachowaniu, na przykład:

- zmiany nastroju, w tym pobudzenie, apatia, wycofanie społeczne lub brak zainteresowania, motywacji lub inicjatywy
- utrata empatii
- zachowania kompulsywne, obsesyjne lub społecznie niedopuszczalne

Jeśli liczba i nasilenie objawów potwierdzą demencję, następujące czynniki mogą następnie potwierdzić chorobę Alzheimera.

Jeśli objawy zaczną lub będą się nasilać w ciągu kilku godzin lub dni, należy natychmiast zgłosić się do lekarza, ponieważ może to wskazywać na ostrą postać choroby.

Wczesna choroba Alzheimera

Choroba Alzheimera pochodzenia wczesnego, może mieć wpływ na młodszych ludzi z rodzinną historią choroby, zazwyczaj w wieku od 30 do 60 lat. Stanowi to jednak mniej niż 5% wszystkich przypadków Alzheimera.

Postęp choroby Alzheimera można podzielić na trzy główne etapy:

- przedkliniczne, zanim pojawią się objawy
- łagodne upośledzenie funkcji poznawczych, gdy objawy są łagodne
- demencja

Alzheimer vs demencja

Demencja jest ogólnym terminem określającym szereg warunków, które powodują utratę funkcji poznawczych. Alzheimer jest najczęstszym rodzajem demencji. Objawy pojawiają się stopniowo i obejmują obniżenie funkcji poznawczych i zdolności językowych. Inne rodzaje demencji obejmują chorobę Huntingtona, chorobę Parkinsona i chorobę Creutzfeldta-Jakoba. Ludzie mogą mieć więcej niż jeden rodzaj demencji.

Leczenie

Nie ma znanego lekarstwa na Alzheimera. Śmierć komórek mózgowych, nie może zostać odwrócona. Istnieją jednak interwencje terapeutyczne, które mogą ułatwić ludziom życie z chorobą.

Menachinox K2 MK-7 2000

30 kapsułek miękkich, suplement diety

Suplement zawiera naturalną witaminę K2 pozyskiwaną z natto (aktywna forma MK-7).

Menachinox OSTEO

60 kapsułek miękkich, suplement diety

Suplement jest szczególnie zalecany kobietom w wieku 50 lat i starszym, w celu uzupełnienia diety w wapń, witaminę K2 oraz D3.

Producent: XenicoPharma

Posterisan czopki 387,1 mg i Posterisan maść 166,7 mg

czopki 10 szt., maść 25 g

Wskazania do stosowania: świąd, sączenie i pieczenie okolicy odbytu spowodowane guzkami krwawniczymi (czopki i maść), szczelinami i rozpadlinami (ragadami) odbytu oraz wypryskiem.

Przeciwwskazania: nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą.

Skład: 1 czopek zawiera: 387,1 mg standaryzowanej zawiesiny kultury bakteryjnej Escherichia coli 1 g maści zawiera: 166,7 mg standaryzowanej zawiesiny kultury bakteryjnej Escherichia coli.

Podmiot odpowiedzialny: Dr. Kade Pharmazeutische Fabrik GmbH

Przedstawiciel podmiotu odpowiedzialnego: Kadefarm 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.

Według Stowarzyszenia Alzheimera, ważne są następujące elementy opieki nad osobą z demencją:

- skuteczne zarządzanie wszelkimi chorobami występującymi u boku Alzheimera
- zajęcia i programy dziennej opieki
- zaangażowanie grup wsparcia i usług

Przyczyny i czynniki ryzyka

Podobnie jak wszystkie rodzaje demencji, choroba Alzheimera jest spowodowana śmiercią komórek mózgowych. Jest to choroba neurodegeneracyjna, co oznacza postępującą śmierć komórek mózgu, która zdarza się z czasem. U osoby z chorobą Alzheimera, tkanka ma coraz mniej komórek nerwowych i połączeń. Sekcje zwłok wykazały, że tkanka nerwowa w mózgu osoby cierpiącej na chorobę Alzheimera, ma drobne osady, znane jako płytki i sploty, które gromadzą się na tkance. Blaszki znajdują się pomiędzy umierającymi komórkami mózgu i są wytwarzane z białka znanego jako beta-amyloid. Sploty występują w komórkach nerwowych i są wytwarzane z innego białka, zwanego tau. Badacze nie do końca rozumieją, dlaczego występują te zmiany. Uważa się, że zaangażowanych jest w to kilka różnych czynników.

Czynniki ryzyka

Nieuniknione czynniki ryzyka rozwoju choroby obejmują:

- starzenie się
- rodzinną historię choroby Alzheimera
- określone geny

Do modyfikowalnych czynników, które mogą pomóc w zapobieganiu chorobie Alzheimera, należą:

- regularne ćwiczenia
- utrzymywanie zdrowego układu sercowo-naczyniowego
- minimalizowanie ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy, otyłości, zaprzestanie palenia tytoniu
- zróżnicowana i zdrowa dieta
- działania angażujące umysł

oprac. M. Grzeczyńska

GINKOMAG PLUS

120 kapsułek, GINGKO BILOBA + LECYTYNA + MAGNEZ B6

Utrzymuje do prawidłowego funkcjonowania mózgu, wspiera równowagę psychiczną, pracę układu nerwowego, dobre samopoczucie, zawiera kombinację witamin oraz wysoko skoncentrowanego ekstraktu z miłorzębu japońskiego (GingKo biloba), który przyczynia się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu u osób starszych.

Producent: XenicoPharma

BILOBIL forte

80 mg, 60 kapsułek twardych

Skład: każda kapsułka zawiera 120 mg suchego wyciągu z liści miłorzębu.

Wskazania: osłabienie pamięci i sprawności umysłowej związanej z wiekiem, pomocniczo w zaburzeniach krążenia mózgowego (zawroty głowy, szumy uszne), pomocniczo w zaburzeniach ukrwienia kończyn.

Producent: KRKA

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.

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

Energia tkwi W WODZIE

Z dnia na dzień pogoda staje się coraz lepsza. Czas zmienić zimową garderobę na coś lżejszego. Znaleźć okulary przeciwsłoneczne, krem z filtrem, a przede wszystkim wraz ze wzrostem temperatury zadbać, by wzrosła też ilość spożywanych przez nas płynów! Woda stanowi zależnie od źródeł od około 50-60% masy naszego ciała. Wpływ na jej procentową zawartość mają takie czynniki jak wiek, płeć, poziom tkanki tłuszczowej czy wahania dobowe i hormonalne. Fizjologicznie w naszym organizmie wydziela się specyficzne przestrzenie, które zajmuje, jednak nie na tym chcę się dziś skupić.

Już patrząc na to, jak dużą część nas stanowi woda, możemy się domyślać, że jest nam niezbędna do życia. I tak właśnie jest w rzeczywistości, bo o ile bez jedzenia człowiek jest w stanie wytrzymać dość długo (zainteresowanych odsyłam do słynnego Minnesota Starvation Experiment), o tyle brak przyjmowania płynów dość szybko może doprowadzić nawet do zgonu. Odstawmy jednak drastyczne scenariusze na bok. Nie będą nam one potrzebne, gdyż już utrata 2% wody (przeciętnie

1-1.5 litra) może znacząco odbić się na naszych wynikach sportowych. Powodować może spadek koordynacji, koncentracji, wzrost temperatury ciała i przyspieszenie akcji serca, a także szybciej pojawiające się uczucie zmęczenia.

Ogólne zalecenia to około 2-2.5 litra dziennie. Objętość ta wyliczona jednak została z zaleceń spożycia 1.1ml/kcal w odniesieniu do dziennego zapotrzebowania wg WHO na poziomie 2000-2500kcal. Prostym wskaźnikiem stopnia odwodnienia naszego organizmu jest kolor moczu. W przypadku odpowiedniej podaży płynów powinien on mieć przejrzysty kolor. Im intensywniejsza barwa, tym większy stopień odwodnienia. Woda jest także rozpuszczalnikiem, dlatego jej odpowiednie duże spożycie ułatwi organizmowi „oczyszczanie", które obiecują popularne ostatnio dietetyczne eksperymenty typu detox.

Warto zaznaczyć, że w momencie kiedy czujemy pragnienie nasz organizm jest już w pewnym stopniu odwodniony, dlatego najlepiej dbać o stałe, regularne nawadnianie. Lepiej pić częściej, a w mniejszych ilościach, niż co kilka godzin „nadrabiać" braki spożywając na raz duże ilości płynów. Zyskają na tym nie tylko nasze wyniki sportowe, ale także poprawi się funkcjonowanie naszego układu trawiennego, wygląd i jędrność naszej skóry oraz mnogość innych procesów zachodzących w naszym organizmie.

Jak zapewnić najlepsze nawodnienie podczas sesji treningowej? W przypadku sportowców, w większości poleca się spożywanie 200-300 ml płynów co 15-20 minut w czasie aktywności fizycznej. Idealnie, gdyby woda była schłodzona do około 15 stopni, zawierała szczyptę soli, a w przypadku długiej i intensywnej aktywności od 4-8% węglowodanów. Co do ostatniego składnika, pod względem zdrowia naszych zębów, poleca się zrezygnowanie ze spożywania napojów słodzonych. Jeśli nasza aktywność nie jest skrajnie wyczerpująca, spokojnie zamiast napojów izotonicznych możemy sięgnąć po zwykłą wodę. Zyska na tym nasz portfel i uzębienie.
Wychodząc z treningu nasz organizm wciąż pracuje na wysokich obrotach, nadal się pocimy i musimy uzupełniać płyny. Intensywna sesja treningowa może skutkować utratą nawet 2 litrów płynów. W efekcie, u osób naprawdę aktywnych dzienne spożycie płynów może dochodzić nawet do 5 litrów. Praktycznie niemożliwe jest wypić „za dużo" wody i nie musimy się tego obawiać. Zupełnie odwrotnie jest w przypadku odwodnienia, którego skutki mogą być bardzo poważne. Pamiętajmy o tym, szczególnie w upalne dni!

W moim przypadku świetnym zakupem była butelka filtrująca. Poręczne i oszczędne rozwiązanie, które rozwiązuje problem „dostępności" wody. Zawsze można ją zabrać ze sobą i wszędzie, gdzie jest kran uzupełnić. Dodatkowym plusem jest to, że sam fakt posiadania takiego gadżetu przypomina nam o tym, żeby pić więcej. No i przede wszystkim, kiedy już wypijamy optymalne ilości płynów, noszenie ze sobą zgrzewki wody jest nieporęczne!

Mat Wojciechowski

[1]"Total body water volumes for adult males and females estimated from simple anthropometric measurements" Patricia E. Watson, Ian D. Watson, Richard D. Bait
[2]https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10198142
[3]https://www.ausport.gov.au/ais/nutrition/fact_sheets/fluid_-_who_needs_it

Czy wszystkie pieprzyki są dla nas groźne?

Nie wszystkie pieprzyki muszą być dla nas groźne, jednak zawsze warto mieć pewność. Dlatego, jeżeli zauważymy, że na naszej skórze pojawił pieprzyk, który budzi podejrzenia, udajmy się do dermatologa. To lekarz dermatolog po obejrzeniu zdecyduje o jego usunięciu. Na podstawie koloru, kształtu potrafi szybko odróżnić te „bezpieczne" od tych „niebezpiecznych".

Warto na wstępie powiedzieć czym są pieprzyki, zwane znamionami barwnikowymi ze względu na to, że są to skupiska komórek barwnikowych, czyli melanocytów. Zazwyczaj ich występowanie ma podłoże genetyczne jednak czasem powstają pod wpływem wirusów. Rodzaj pieprzyka determinuje to jak bardzo jest on podatny na rozwój nowotworu.

W takim razie, jak rozpoznać czy jest to zwykły pieprzyk czy czerniak? Największe ryzyko czerniaka, najbardziej złośliwego nowotworu skóry występuje w przypadku zmian atypowych. Pomocna we wstępnej diagnozie jest tzw. metoda ABCDE. Znamiona ocenia się na podstawie:

A – asymetrii (im mniej symetryczne znamię, tym większe ryzyko czerniaka),

B – brzegów (zmiana atypowa ma brzegi nieregularne),

C – koloru (nierównomierny rozkład barwnika w obrębie pieprzyka),

D – wielkości (powyżej 5 mm średnicy)

E – ewolucji (czyli jakichkolwiek zmian wyglądu znamienia w ciągu ostatnich 3 miesięcy).

Jeżeli znamiona, które mamy na skórze spełniają któreś z wymienionych wyżej kryteriów, powinniśmy niezwłocznie udać się do lekarza.
Lekarz badając znamię używa dermatoskopu, czyli urządzenia które przykłada się do znamion, żeby obejrzeć je w powiększeniu. Jest to badanie bezbolesne i bezinwazyjne. To badanie może pomóc w diagnozie jednak stuprocentową pewność daje dopiero badanie histopatologiczne. Z reguły po usunięciu chirurgicznym zmiany lekarz zaleca takie badanie.
Jeżeli lekarz zdecyduje, że trzeba usunąć zmianę na skórze kolejnym krokiem będzie decyzja o metodzie. Znamiona można usunąć metodą elektrokoagulacji, jest również metoda laserowa. W ten sposób można pozbyć się plam barwnikowych i innych, także tych głębiej zakorzenionych w skórze. Wiązka światła o bardzo dużej energii powoduje odparowanie znamienia powierzchniowo, możliwe jest też wycięcie głębokich zmian. W tym przypadku również można wykonać badanie histopatologiczne usuniętych tkanek. Większe znamiona usuwa się etapami – stopniowo są one spłycane. Między kolejnymi zabiegami robi się 4-8 tygodni przerwy. Ta metoda nie powoduje krwawienia i nie ma potrzeby zszywania, mniejsze jest też ryzyko powstania blizn. Kolejnym sposobem na pozbycie się takich zmian jest metoda chirurgiczna, polegająca na wycięciu skalpelem po znieczuleniu miejscowym. Takie miejsce usuwa się z marginesem zdrowej skóry, aby mieć pewność. Po takim zabiegu zakłada się szwy i opatrunek.
Temat chorób nowotworowych skóry fachwej porady.

oprac. W. Jakubek

MAGNEZ i POTAS
a codzienna dieta

MAGNEZ I POTAS TO WAŻNE MINERAŁY DLA NASZEGO ORGANIZMU I ZDROWIA. PIERWIASTKI TE POWINNY ZNALEŹĆ SIĘ W NASZEJ CODZIENNEJ DIECIE. POTAS JEST NIEZBĘDNY DLA PRAWIDŁOWEJ PRACY SERCA I ZAPOBIEGA OBRZĘKOM.

Zarówno jego niedobór, jak i nadmiar jest szkodliwy dla zdrowia. Z kolei magnez jest materiałem budulcowym zębów i kości. Bierze udział w przemianie węglowodanów, białek i tłuszczy, reguluje ciśnienie, chroni przed miażdżycą, dba o układ nerwowy, zapobiega depresji i migrenie.

Potas

Jaką rolę w organizmie pełni potas? W jakich produktach występuje?

Potas jest elektrolitem, który dostarcza komórkom substancji odżywczych, jednocześnie zabierając zbędne produkty przemiany materii. Ponadto pierwiastek ten bierze udział w spalaniu białek i węglowodanów oraz pobudza wydzielanie insuliny. Pozwala prawidłowo funkcjonować układowi nerwowemu, mięśniom, pomaga w dotlenieniu mózgu. Potas, poprzez wpływ na dotlenienie mózgu, poprawia koncentrację i funkcje poznawcze. Jednak główną funkcją tego makroelementu jest kontrolowanie pracy nerek, ciśnienia krwi i regulowanie gospodarki wodnej.

Niedobór i nadmiar potasu

Niski poziom potasu w organizmie może prowadzić do puchnięcia rąk i nóg, nadciśnienia tętniczego i nieregularnego bicia serca. Jego brak może też powodować skurcze mięśni nóg, w ten sposób organizm sygnalizuje nam, że wraz z potem wydaliliśmy zbyt dużo potasu i trzeba go uzupełnić. O niedoborze potasu może też świadczyć podenerwowanie lub zmęczenie. Z kolei nadmiar potasu może zaszkodzić, zwłaszcza osobom z chorymi nerkami. Gdy nie pracują one prawidłowo, czasem dochodzi do gromadzenia się zbyt dużej ilości jonów, a to może doprowadzić do zaburzeń pracy serca co w konsekwencji może nawet zagrozić życiu.

Nadmierne wydalanie potasu

Środki moczopędne powodują, że wraz z moczem wydalany jest także potas. Dlatego jeśli będziemy stosować je zbyt często i w dużych dawkach, może to doprowadzić do zaburzeń równowagi elektrolitowej w organizmie. Również niektóre leki nasercowe i na nadciśnienie powodują nadmierne wydalanie tego pierwiastka. Wówczas, podczas długotrwałej kuracji, lekarz kontroluje poziom potasu we krwi i w razie potrzeby zaleca uzupełnienie diety preparatami potasu. Również na niedobór potasu są też narażone osoby stosujące dietę, środki na przeczyszczenie, cierpiące na biegunki lub wymioty. W przypadku zatrucia, aby nie doprowadzić do odwodnienia organizmu należy uzupełnić stracone elektrolity poprzez picie dużej ilości wody niegazowanej, herbatę z odrobiną cukru, napary z rumianku, mięty lub rozcieńczone soki owocowe. Można także skorzystać z gotowych preparatów z elektrolitami dostępnymi w każdej aptece.

Źródła potasu w jedzeniu

Dorosła osoba powinna dostarczyć organizmowi ok. 2000–3000 mg potasu dziennie. Potas występuje we wszystkich produktach z wyjątkiem tłuszczów i cukrów.

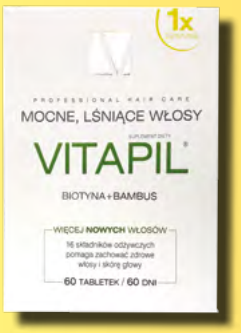
Najwięcej potasu w naturalnej postaci możemy dostarczyć organizmowi jedząc m.in. poniższe produkty:

- suszone owoce, m.in.: śliwki, morele, daktyle, figi, jabłka, rodzynki
- produkty zbożowe: kasza gryczana, jęczmienna, otręby pszenne, płatki kukurydziane, płatki owsiane, pszenne, pieczywo żytnie, pieczywo chrupkie, chleb pumpernikiel
- ryby: łosoś, tuńczyk, dorsz, makrela
- mięso: kurczaka, indyka
- owoce: melon, kiwi, pomidor, banan, grejpfrut, awokado, agrest, brzoskwinie, morele, porzeczki, ananas
- warzywa: buraki, seler, bakłażan, cukinia, czosnek, chrzan, pietruszka, kalarepa, szpinak, dynia, szparagi, ziemniaki

- suche nasiona roślin strączkowych m.in. bób, groszek zielony, fasola
- mleko, jogurt naturalny, grzyby, pokarmy sojowe, kakao, czekolada, chałwa

Magnez:

Magnez jest jednym z pierwiastków występujących powszechnie w wielu pokarmach. Znajduje się zarówno w naszym krwioobiegu, jak i układzie nerwowym, a przede wszystkim w kościach, mięśniach i stawach. Bierze udział w połowie wszystkich reakcji chemicznych, zachodzących w naszym organizmie. Magnez działa ochronnie na serce i ściany naczyń krwionośnych, przeciwstawiając się nadmiarowi wapnia i zmianom tkanki łącznej, jak również wywiera bezpośrednie działanie przeciwskurczowe. Magnez wykazuje działanie neurotropowe, dzięki czemu ma właściwości uspokajające, zaś jego niedobór powoduje nadpobudliwość nerwowo-mięśniową. Wywiera depresyjne działanie na autonomiczny układ nerwowy.



VITAPIL BIOTYNA + BAMBUS

60 tabletek powlekanych, suplement diety

MOCNE LŚNIĄCE WŁOSY

Uzupełnienie diety w witaminy i minerały dla osób z nadmiernym wypadaniem włosów, osłabieniem struktury włosów, zwiększoną łamliwością i kruchością włosów, zaburzoną gospodarką hydrolipidową skóry głowy i włosów.

Beta Karoten SUN

90 kapsułek, suplement diety

Zawiera 6 mg naturalnego beta-karotenu w jednej kapsułce. Wspomaga zdrowie skóry i błon śluzowych, prawidłowe widzenie oraz funkcjonowanie układu odpornościowego.

Producent: NUTROPHARMA

VIBOVIT Goal! Żelki

50 żelków, suplement diety

Suplement zawiera codzienną porcję 10 witamin, niezbędnych dla prawidłowego rozwoju dziecka, dla dzieci od 4 roku życia.

Producent: Teva Operations Poland

PLUSSSZ ZIZZZ Lizaki

100 lizaków, suplement diety

Lizaki o smaku owocowym z witaminami dla dzieci powyżej 3 roku życia oraz dorosłych.

Producent: Polski Lek S.A.

Niedobór i nadmiar magnezu:

Niedobór magnezu może być spowodowany niedostatecznym wchłanianiem z przewodu pokarmowego w następstwie nieodpowiedniej diety. Może również wystąpić u osób uzależnionych od alkoholu, być następstwem chorób nerek lub częstych biegunek. Przyczyną niedoboru tego pierwiastka może być także jego zwiększone wydalanie z moczem, będące efektem stosowania leków moczopędnych, nadużywania alkoholu i nadmiernego spożycia płynów. Niedobór magnezu towarzyszy takim chorobom jak: przewlekłe zapalenie nerek, nadczynność tarczycy oraz przedawkowanie witaminy D. Symptomem świadczącym o niedoborze magnezu jest niemiarowe bicie serca, migotanie przedsionków oraz wystąpienie bólu dławicowego. Skutkami niedoborów magnezu mogą być m.in.: skurcze, uczucie odrętwienia i mrowienia, drżenie mięśni, tiki nerwowe (np. drganie powieki czy warg), nadmierną potliwość, ataki migreny, łamliwość paznokci, trudności w koncentracji, lęk, rozdrażnienie, zaburzenia snu, depresja, ciągłe zmęczenie i brak energii a również może powodować nadmierne wypadanie włosów.

Nadmiar magnezu w organizmie to inaczej Hipermagnezemia. Przyczyny to m.in. niewydolność nerek oraz niedoczynność tarczycy lub kory nadnerczy. Nadmiar magnezu może być spowodowany również nadmierną suplementacją tego pierwiastka. Jest to najczęstsza przyczyna, gdyż w wielu preparatach witaminowo-mineralnych znajduje się ten pierwiastek. Suplementacja diety magnezem jest obecnie często stosowana wspomagająco przy leczeniu wielu schorzeń układu krążenia oraz układu nerwowego. Dlatego podczas ich zażywania należy zwrócić uwagę, czy nie przekracza się dopuszczalnej dziennej dawki, która wynosi ok. 600 mg dziennie.

Skutkami przedawkowania magnezu mogą być m.in.: osłabienie mięśni, nudności, wymioty, zaburzenia czynności serca (hipermagnezemia może wywołać blok serca, ale i doprowadzić – w najbardziej skrajnych przypadkach – nawet do całkowitego zatrzymania pracy serca), mrowienie w obrębie twarzy, zaburzenia oddychania.

Źródła magnezu w jedzeniu? Gdzie go znajdziemy?

Magnez jest składnikiem występującym powszechnie w żywności, ale jego zawartość jest bardzo zróżnicowana w poszczególnych produktach spożywczych. Dużą zawartością magnezu charakteryzują się: przetwory zbożowe, nasiona roślin strączkowych, orzechy, kakao, gorzka czekolada, sery, ryby, ziemniaki, nasiona słonecznika i migdały. Dobrym źródłem magnezu mogą być także wody mineralne, zwłaszcza wysoko zmineralizowane.

Musimy jednak pamiętać o odpowiednim łączeniu z produktami bogatymi w wapń oraz witaminę B6, które pomogą w jego przyswojeniu. Przyjmując magnez, znajdujący się w pożywieniu, nasz organizm wchłania jedynie połowę. Aby poprawić ten wynik musimy łączyć magnez z wapniem i witaminą B6. Naturalnym połączeniem magnezu z witaminą B6 są warzywa strączkowe, orzechy włoskie, soja, ciemne pieczywo, pestki dyni, kasza gryczana, a także kiełki i otręby. Ponadto witaminę B6 znajdziemy w kaszy jęczmiennej, brązowym ryżu, pomarańczach, bananach, kiwi, brokułach, brukselce i marchewce.

Warto włączyć te produkty do tych bogatych w magnez, wówczas zyskamy pewność, że to, co dostarczamy naszemu organizmowi zostanie w całości przyswojone.

J.Kurkowski

PORADNIK bezpiecznego seniora

W DZISIEJSZYCH CZASACH KAŻDY POWINIEN DBAĆ O SWOJE BEZPIECZEŃSTWO, JEDNAK SZCZEGÓLNĄ UWAGĄ POWINNIŚMY OTOCZYĆ SENIORÓW. ZE WZGLĘDU NA WIEK I SYTUACJĘ ŻYCIOWĄ CZĘSTO STAJĄ SIĘ OFIARAMI PRZESTĘPCÓW.

Właściwie ciągle słyszymy o nowych metodach wykorzystywanych do okradania starszych osób. Nie można jednak popadać w panikę i izolować się w domu. Wystarczy być przezornym, ostrożnym i pamiętać o kilku zasadach.

Dzisiejsi seniorzy dbali o nasze bezpieczeństwo, uczyli jak odnaleźć się w świecie jak byliśmy maili a teraz to my im jesteśmy winni pomoc i uwagę, dzięki której będą mogli czuć się bezpiecznie. Podstawowym czynnikiem bezpieczeństwa osób starszych są dobre kontakty wewnątrz rodziny jak i znajomych. Dlatego starajmy się by w otoczeniu seniora zawsze ktoś był. Przestępcy najczęściej wyszukują osób, które są łatwowierne, nieostrożne a także samotne. Takimi cechami można określić wielu seniorów. Powinniśmy wiedzieć co zrobić, żeby zapewnić starszej osobie możliwie największe bezpieczeństwo.

Gotówka

Największą pokusą dla oszustów jest gotówka trzeba więc szczególnie na nią uważać. Starajmy się nie pokazywać osobom obcym gotówki, wartościowych przedmiotów a także miejsca ich przechowywania. Osoby starsze bardzo często noszą spore ilości gotówki w portfelu, co jest bardzo dużym błędem. Zakupy i moment w którym płacimy jest idealny dla złodzieja do tego żeby zobaczyć ile mamy w portfelu gotówki. Ryzyko kradzieży dodatkowo zwiększa się w przypadku pań, które wkładają portfel do torebki, którą bardzo łatwo wyrwać. Dlatego radzimy żeby wybierając się na zakupy zabrać pieniądze do małego portfela i to najlepiej tyle ile zamierzamy wydać. Dobrym rozwiązaniem będzie wybrać się na nie w towarzystwie kogoś bliskiego. Dla bezpieczeństwa możemy podzielić pieniądze i część zatrzymać w portfelu a resztę wsadzić na przykład do wewnętrznej kieszeni w płaszczu. Nawet jeżeli padniemy ofiarą złodzieja to nie przepadnie cała suma.

Korzystanie z bankomatu

Podczas podejmowania pieniędzy z bankomatu również powinniśmy przestrzegać pewnych zasad. Przed wypłatą upewnijmy się, że nikt nie stoi bezpośrednio za nami i nie przygląda się. Starajmy się nie wypłacać dużych sum po zmroku. Najważniejsze a jak się okazuje z wyników ankiet często zdarzające się jest zapisywanie pinu i trzymanie go razem z kartą. Jest to niedopuszczalne. Musimy wybrać taki kod PIN żeby łatwo nam było go zapamiętać. Te cztery cyfry warto dobrze przemyśleć żeby dla nas były intuicyjne jednak dla obcych właściwie nie do odgadnięcia. Nie podawajmy obcym osobom naszego kodu.

Bezpieczeństwo w przestrzeni publicznej

W miejscach publicznych seniorzy powinni uważać na to o czym rozmawiają. W rozmowach w takich miejscach szczególną uwagę zwróćmy na tak zwane wrażliwe dane. Omawiając swoje sprawy finansowe, rodzinne czy zdrowotne musimy mieć świadomość, że ktoś słuchający takiej rozmowy może wykorzystać je przeciwko nam. Osoby starsze z reguły rozmawiają dość głośno, ze względu na stan swojego słuchu. Warto o tym pamiętać, że w takim przypadku nasze rozmowy może słyszeć nie tylko rozmówca. Jeżeli chcemy rozmawiać na takie tematy należy zrobić to w domu przy kawie lub w jakimś ustronnym miejscu. W miejscach publicznych poruszajmy tylko tematy neutralne.

Bezpieczny dom

Starsze osoby spędzają dużo czasu w swoich domach dlatego powinny zadbać o bezpieczeństwo swojego dobytku. Pierwszym i podstawowym błędem jest nie zamykanie drzwi na klucz. Włamywacze specjalnie wybierają osoby, które nie mają w nawyku zamykania za sobą zamków. A wystarczy chwila żeby ktoś niepostrzeżenie wszedł do naszego mieszkania i choćby z wieszaka zabrał torebkę czy portfel. To samo tyczy się okien balkonowych jeżeli mieszkamy na parterze. Jeżeli nie przebywamy w pokoju w którym są drzwi balkonowe to powinny być one zawsze zamknięte. Kolejnym ważnym elementem jest

sprawdzanie po wyjściu czy na pewno dobrze zamknęliśmy drzwi. Łatwo o tym zapomnieć. Istotne a to już nie tylko w przypadku osób starszych jest wyrobienie w sobie nawyku wyciągania klucza z zamka zaraz po jego otwarciu. Nie rzadko zdarza się, że na przykład wnosząc zakupy zostawiamy klucze w zamku po zewnętrznej stronie. A jak mówi znane przysłowie to okazja czyni złodzieja. Jeżeli planujemy na dłuższy czas wyjechać do sanatorium czy na wakacje pomyślmy o tym żeby przekazać klucze zaufanej osobie. Oprócz okazjonalnych wizyt w celu sprawdzenia czy wszystko w naszym mieszkaniu jest w porządku możemy poprosić o włączenie światła co jakiś czas. W przypadku gdy nasze mieszkanie będzie obserwowane takie zabieg powinien odstraszyć potencjalnego złodzieja, który będzie myślał, że ktoś cały czas jest w mieszkaniu.

Bezpieczeństwo osobiste

Seniorzy powinni unikać samotnych spacerów po zmroku, szczególnie jeżeli mieszkają blisko lasu, parków czy miejsc w których jest mało ludzi. Jeżeli nie mamy innego wyjścia i musimy wyjść po zmroku starajmy się zapewnić jakieś towarzystwo. Jeśli nie jest to możliwe, powinno się wybrać trasę wiodącą ruchliwymi, znajomymi ulicami, gdzie w razie niebezpieczeństwa będzie można liczyć na pomoc. Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa gwarantuje znaczne zminimalizowanie ryzyka stania się ofiarą napadu. Warto pamiętać również o tym, żeby w mieszkaniu w widocznym miejscu mieć zapisany numery alarmowe, a także telefony kontaktowe do najbliższych osób, z którymi można się skontaktować w razie wystąpienia jakiejś niepokojącej sytuacji. Bezpieczeństwo seniora znacznie poprawiają także dobre kontakty z osobami w jego najbliższym otoczeniu. Zwiększa to prawdopodobieństwo czyjejś reakcji w razie zagrożenia. Warto też, aby senior brał udział w wykładach i kampaniach informacyjnych dotyczących bezpieczeństwa, które są organizowane przez różne instytucje oraz organizacje zajmujące się pomocą osobom starszym.

Oprac. W.Jakubek

Sałatka z wędzonego węgorza

SKŁADNIKI:

80 g wędzonego węgorza na osobę

1 główka fenkułu plus zielona nać

1 średnia czerwona cebula

1 szklanka natki pietruszki

1 pęczek szczawiu

¼ główki radicchio

½ szklanki świeżej mięty

1 cytryna

oliwa z oliwek extra virgin

PRZYGOTOWANIE:

1. Pokrój cienko fenkuł w poprzek główki i wrzuć do bardzo zimnej wody, żeby zrobił się chrupki. Zachowaj zieloną część do udekorowania sałatki.
2. Przekrój cebulę na pół i pokrój w piórka. Porwij liście radicchio i usuń z nich najgrubsze części białych nerwów oraz odrzuć nieładne liście.
3. Wędzonego węgorza podziel na ok. 80 g w filety, usuń skórę i ości. Rozgrzej grillową patelnię i obsmaż rybę z każdej strony.
4. W misce wymieszaj fenkuł, cebulę, miętę i pietruszkę, skrop sokiem z połowy cytryny, dopraw do smaku solą i pieprzem oraz polej oliwą z oliwek.
5. Następnie delikatnie wymieszaj szczaw i radicchio z cebulą, miętą i fenkułem. Zdejmij filety z węgorza z grilla, przełóż do małej miski i skrop sokiem z cytryny. Połączone filety z sałatą możesz podać na stół.

Grillowe przekąski

SKŁADNIKI:

1 bagietka
12 plastrów mozzareli
12 plastrów bekonu
2 łyżki miodu akacjowego
50 ml oliwy
2 duże pomidory
mix sałat do podania

PRZYGOTOWANIE:

Do miseczki przełóż miód i dodaj 2-3 łyżki oliwy - wymieszaj, włóż do marynaty bekon i odstaw na minimum 30 minut, następnie bekon grilluj z dwóch stron do zarumienienia. Pomidory obierz ze skórki i pokrój w kosteczkę.

Bagietkę pokrój w 2 cm kromeczki, posmaruj oliwą i grilluj z jednej strony przez kilka chwil do momentu odbicia rusztu, następnie przełóż na drugą stronę, natychmiast na wierzch połóż po plastrze mozzarelli i grillowanego bekonu oraz po porcji pokrojonych pomidorów. Grilluj do odbicia rusztu na spodzie bruschetty.

Podawaj z mixem sałat tuz po przygotowaniu.

Smaczne i zdrowe przepisy

Jabłka w cieście

SKŁADNIKI:

120 dag masła
20 dag mąki
1 jajko
1 łyżka śmietany
1 łyżka miodu
10 dag jagód świeżych albo mrożonych
8 dużych jabłek
sól

PRZYGOTOWANIE:

Mąkę wymieszaj z masłem, jajkami, śmietaną, solą i miodem.

Zagnieć ciasto i włóż je pod przykryciem na około 2 godziny do zimnego miejsca.

Pod koniec tego czasu obierz jabłka i usuń z nich gniazda nasienne. Do środka jabłek włóż jagody.

Możesz także dodać do nich cukier bądź miód. Następnie wyjmij ciasto, rozwałkuj je i podziel na kwadraty takiej wielkości, by móc zawinąć w nie jabłka. Na środku ciasta połóż owoc, łącząc końcówki ciasta na jego górze.

W ten sposób przygotowane owoce piecz w temperaturze 180°C przez około 25-35 minut.

Zupa z indyka – pyszna i pożywna

SKŁADNIKI:

20 dag piersi indyczej
20 dag kapusty pekińskiej
2 cebule
1 mała biała rzodkiew
2 łyżki łagodnej curry
1 łyżkę mąki
3 łyżki oleju
2 kostki bulionowe
4 łyżki gęstej śmietany
sól
sok z cytryny

PRZYGOTOWANIE:

1. Mięso indyka pokrój w kostkę, posól i polej sokiem z cytryny. Następnie rozgrzej olej w rondlu i podsmaż mięso ze wszystkich stron.
2. Pora na warzywa do zupy – pokrój kapustę pekińską paseczki, posiekaj cebulę, obraną rzodkiew zetrzyj na tarce. Dodaj warzywa do smażonego indyka, podlej wodą i duś 5 minut. Po tym czasie oprósz danie mąką i duś jeszcze chwilę.
3. Zupa z indyka jest już prawie gotowa. Dodaj teraz curry i wlej litr bulionu. Gotuj 30 minut na małym ogniu. Na koniec dopraw zupę solą, sokiem z cytryny, curry oraz wymieszaj ze śmietaną.

WĘDRÓWKI *bliskie i dalekie*

Wiosenne podróże kuszą do odwiedzania lasów, łąk, ogrodów. Tym razem zachęcam do zwiedzania Zamku w Łańcucie wraz z okolicami. To miejsce magiczne, tam czas się zatrzymał. Warto wpisać to miejsce w planie naszych podróży, miejsce niezapomniane.

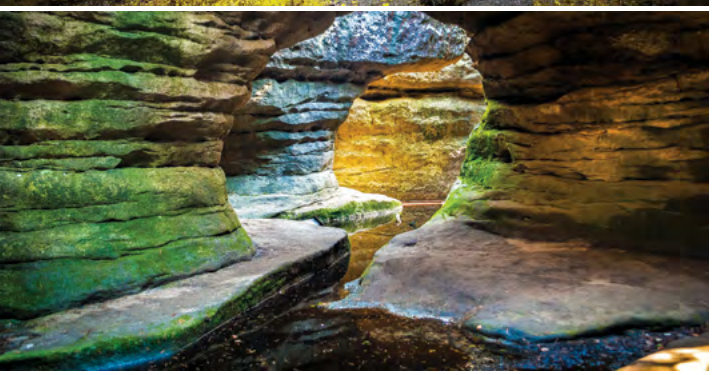
Góry stołowe

Góry Stołowe zyskały swoją popularność ponad 200 lat temu, kiedy to Franz Pabel, jeden z pierwszych sudeckich przewodników, wytyczył trasę turystyczną na szczyt Szczelińca.

Góry Stołowe są fragmentem rozległego płaskowyżu, który od wschodu graniczy z Kotliną Kłodzką, a dalej ku północnemu-zachodowi, góry te ciągną się przez teren Czech, aż po Kotlinę Kamiennej Góry. Po stronie polskiej mają one długość 18 km i szerokość około 5 km. W 1993 r. na terenie Gór Stołowych utworzono Park Narodowy Gór Stołowych, zajmujący 63 km^2. To właśnie do niego należą: Szczeliniec Wielki, Błędne Skały i Wielkie Torfowisko Batorowske. Po stronie czeskiej ochroną objęta jest powierzchnia 410 km^2.
Góry Stołowe posiadają wyraźnie spłaszczone wierzchołki i strome stoki. Pod względem budowy geologicznej są to jedyne w Polsce góry płytowe. Ich krajobraz tworzą rozległe, płaskie powierzchnie zrównań, ułożone piętrowo i separowane wzgórza w kształcie stoliw. Ich obecny kształt jest wynikiem ruchów tektonicznych i erozji klimatycznej.

Do najwyższych szczytów Gór Stołowych należą:

- Szczeliniec Wielki (919 metrów n.p.m.),
- Skalniak (915 metrów n.p.m.),
- Szczeliniec Mały (867 metrów n.p.m.),
- Narożnik (851 m n.p.m.),
- Božanovsky Špičák- Czechy (773 metrów n.p.m.),
- Koruna- Czechy (769 metrów n.p.m.).

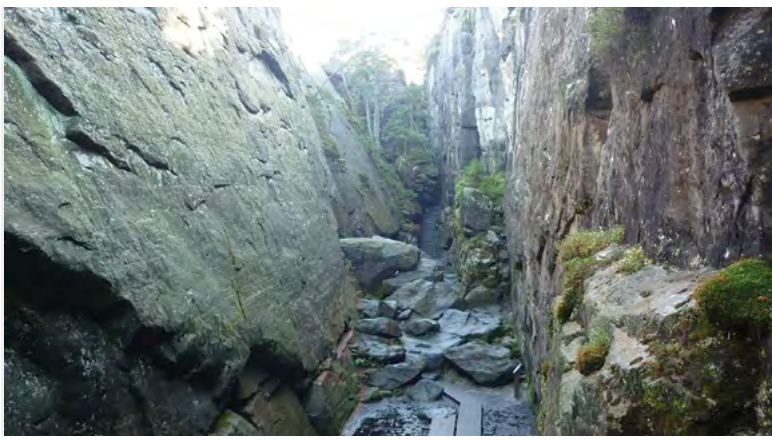


Góry Stołowe to obecnie świetne trasy trekkingowe warte odwiedzenia, należą do nich:

BŁĘDNE SKAŁY – trasa wiedzie przesmykami między skałami, po najciekawszym skalnym mieście w Polsce. Można tam ujrzeć przyrodniczy fenomen Błędnych Skał. Mogliśmy go podziwiać w drugiej części „Opowieści z Narnii" Andrew Adamsona. Z kolei Jerzy Łukaszewicz w Błędnych Skałach umiejscowił akcję filmu o Piszczałce – „wesołym diable", który straszył z małego ekranu młode pokolenie lat osiemdziesiątych.
Wędrówka do Błędnych Skał to trasa malowniczym szlakiem czerwonym z Kudowy Zdrój lub zielonym z Karłowa. Możemy tam także dotrzeć szlakiem niebieskim, który zaczyna się na parkingu przy Drodze Stu Zakrętów.

30 minut zwiedzania kosztuje 7 zł (bilety do kupienia na miejscu; w sezonie od 9 do 18.00).

SZCZELINIEC WIELKI – to kształt najwyższego szczytu w Górach Stołowych. Wierzchołek jest płaski, jak stół i ma wysokie, bardzo strome zbocza. Funkcjonuje jako nietypowy i nietuzinkowy taras widokowy. To miejsce, z którego najlepiej podziwia się Kotlinę Kłodzką. Najwyższy punkt tego pasma ma wysokość 919 m n.p.m., żeby go zdobyć trzeba stanąć przy *Tronie Liczyrzepy* lub jak wolą inni nazywać *Fotelu Pradziada*. Legenda głosi, że przesiaduje tam Duch Gór. Od strony Karłowa na wierzchołek masywu prowadzi ok. 665 kamiennych schodów, które powstały pod koniec XVIII w. Na szczyt możemy również wejść szlakiem z Radkowa przez Wodospady Pośny i wieś Pasterkę. *Ceny biletów wstępu na Szczeliniec Wielki wynoszą: 3zł ulgowy, 7zł normalny.*



Z innych ciekawych skał w okolicy warto wspiąć się do Nieba z nieziemskim widokiem na Kotlinę, a koniec wycieczki zaplanować w Piekle, najniżej położonym wąwozie w Górach Stołowych.

Kolejna trasa trekkingowa to SKAŁY PUCHACZA – to dzieło częściowo natury i człowieka, bo trasę odkryto w XIX wieku w czasie pozyskiwania piaskowca. Strome skały opadają tam nawet 50 m w przepaść po kamieniołomie z czasów II wojny światowej, dzisiaj zarośniętym gęstym lasem. Nieużywane od ponad 70 lat wyrobisko przypadkowo stało się jedną z największych atrakcji w Górach Stołowych. Najlepszym miej-

sce, z którego można go podziwiać jest grzbiet urwiska albo z punktu widokowego na jej krawędzi – tam krzyżują się szlak niebieski i zielony.

W XVIII wieku w Górach Stołowych prężnie działał FORT KAROLA, który strzegł granicy austriacko-pruskiej. Jednak stał się niepotrzebny, został opuszczony i z czasem popadł w ruinę. Dzisiaj pozostało po nim niewiele, ale z ocalałych fragmentów, m.in. bramy, dziedzińca i schodów, nadal można wywnioskować, jak wyglądał kiedyś.Ruiny są mniej popularne niż inne atrakcje Gór Stołowych, dzięki czemu można napawać się widokami pasma i Kotliny Kłodzkiej z dala od tłumów turystów. Do Fortu najlepiej iść zielonym szlakiem od strony Lisiej Przełęczy, którą przecina Droga Stu Zakrętów. Z parkingu na miejsce dotrzemy w ok. 15 minut.

Kolejną ciekawą trasą są tzw. SKALNE GRZYBY - to olbrzymie, samotne skały o wysokości nawet kilku metrów, rozrzucone wzdłuż 2-kilometrowej, leśnej ścieżki. Kształtem rzeczywiście przypominają grzyby albo wieże. Miliony lat temu te przedziwne skalne formy wyżłobiły w morskim dnie woda i wiatr. Skały „zakonserwowały się" w takiej formie, w jakiej pozostawiły je żywioły. Ludzie odkryli Skalne Grzyby zupełnie przypadkowo w połowie XX wieku po silnej wichurze, która zmiotła z powierzchni ziemi spory fragment lasu.

Góry Stołowe to niesamowite miejsce warte odwiedzenia.

Przyjemnych podróży!

STERIMAR BABY

50 ml, 150 aplikacji, spray do nosa

Fizjologiczny roztwór wody morskiej, do nawilżania i płukania śluzówek nosa. Produkt przeznaczony dla niemowląt i małych dzieci – od 0 do 3 lat.

Producent: MERCK

UCHOLEK

20 ml, krople do uszu

UCHOLEK Forte

20 ml, krople do uszu

Krople przeznaczone dla dorosłych i dzieci, wspomagające leczenie stanów zapalnych ucha oraz łagodzące ból ucha.

Mogą być stosowane w stanach zapalnych zewnętrznego przewodu słuchowego na tle infekcji bakteryjnych, wirusowych i grzybiczych oraz zapobiegawczo u osób szczególnie narażonych na częste infekcje zewnętrznego przewodu słuchowego (korzystających z kąpieli w basenach, po nurkowaniu, zmieniających klimat, narażonych na przewiewy). Ucholek Forte wspomaga leczenie antybiotykami.

Producent: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne PROLAB Sp. z o.o.

KREM Z KONOPI

100 ml

Krem z konopi przynosi szybką ulgę oraz rozluźnienie, idealny do pielęgnacji przeciążonych, sztywnych i obolałych stawów, mięśni więzadeł.

Dystrybutor: VIRDE POLSKA

Permen KING

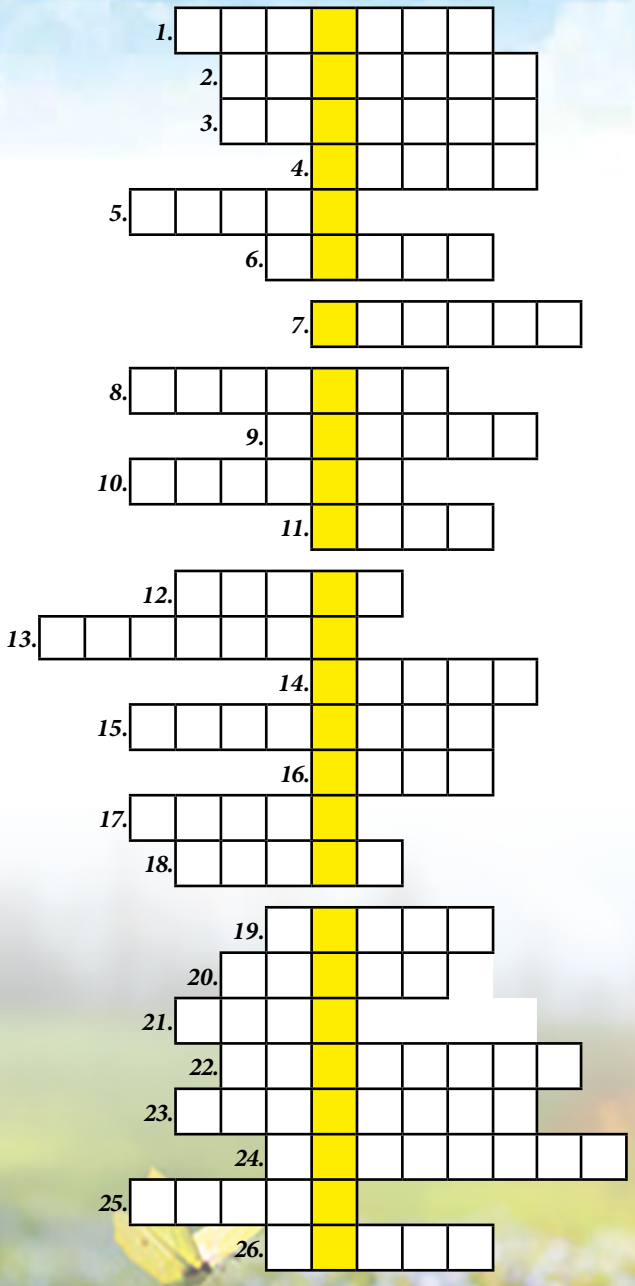
30 tabletek, suplement diety

Suplement zawiera ulepszoną kombinację skutecznych substancji wzmagających pożądanie i sprawność seksualną. Składniki aktywne preparatu wspierają fizyczną i psychiczną wydajność w sposób naturalny.

Producent: WALMARK

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.

Krzyżówka



1. inaczej traktor
2. zamienił siekierkę na kijek
3. z Krakowa do Łodzi samolotem
4. sprzęty do urządzania wnętrz
5. pocztowe zawiadomienie
6. był wokalistą grupy „The Police"
7. jednostka monetarna
8. przerażający sen
9. imię Szaflarskiej
10. wynagrodzenie za pracę
11. narząd słuchu
12. świadectwo kontroli technicznej
13. bóg sztuki lekarskiej
14. najlepszy wynik sportowy
15. wał piasku naniesiony przez fale morskie
16. małpolud z Himalajów
17. na lodzie z czarnym krążkiem
18. potrzebny jaśnie panu
19. Gagarin, kosmonauta
20. brzeg puszczy
21. multipleks, multikino, kinoteatr
22. kosmetyczna pielęgnacja stóp
23. mały pędzel
24. pomieszczenie na statku
25. płyn przeznaczony do picia
26. przepływa przez Wiedeń

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!

SOPELEK 3

MAŁEGO NOSKA PRZYJACIELEM

Odciągacz kataru dla niemowląt i dzieci

3 KORZYŚCI w 1 PRODUKCIE:

- DO CODZIENNEJ HIGIENY NOSKA
  ODCIĄGANIE ZA POMOCĄ UST
- DO USUWANIA GĘSTEJ WYDZIELINY
  ODCIĄGANIE ZA POMOCĄ ODKURZACZA
- 2 SZTUKI PODKŁADÓW HIGIENICZNYCH
  DLA NIEMOWLĄT GRATIS!

NOWOŚĆ!

Opakowanie zawiera:
- aspirator + 10 jednorazowych filtrów,
- adapter do podłączenia odkurzacza,
- 2 jednorazowe podkłady Sopelek baby.

SOPELEK

już ponad 10 lat wspieramy mamy

WYRÓB MEDYCZNY KL. I
DO NABYCIA W APTEKACH
I SKLEPACH DZIECIĘCYCH

PRODUKT POLSKI

SALUS INTERNATIONAL

PRODUCENT: SALUS INTERNATIONAL
PUŁASKIEGO 9, KATOWICE
www.sopelek.info.pl

ACCU-CHEK® Performa

Roche

mała zmiana WIELKI EFEKT

Duży i czytelny wyświetlacz, ułatwiający odczytywanie wyników pomiaru

Wygodne przyciski, ułatwiające obsługę glukometru

Szeroki i długi pasek, ułatwiający chwyt i umieszczenie w glukometrze

Wygodniejsze opakowanie, ułatwiające wyjęcie paska

Glukometr do pomiaru poziomu glikemii, spełniający rygorystyczną normę EN ISO 15197:2015[1]

[1] Dane w Roche