

TYLKO natura

II/2019

PORADNIK NA LATO

- zdrowy pęcherz, włosy i skóra



ZADBAJ O SIEBIE NATURALNIE!

misja ratunkowa

- zapalenie pęcherza
- kamica nerkowa

letnia kosmetyczka

- kompleksowa ochrona przeciwsłoneczna
- kosmetyki z ogródka

na wszelki wypadek

- wakacyjna apteczka
- domowe sposoby na letnie bolączki

GDY PIECZE I BOLI

– wszystko, co musisz
wiedzieć o zapaleniu
pęcherza moczowego

Mężczyźni ulegają
zakażeniu aż

50

razy rzadziej
niż kobiety.

20%

kobiet zachoruje
na zapalenie
układu moczowego
przynajmniej
raz w życiu.

Co druga kobieta przynajmniej raz w życiu borykała się z dokuczliwymi objawami zakażenia dróg moczowych. U wielu problem powraca systematycznie. Jak radzić sobie z tą nieprzyjemną dolegliwością?

Zakażenie układu moczowego (ZUM) to stan zapalny o charakterze nawracającym, spowodowany проникnięciem drobnoustrojów do dróg moczowych. Przyczyną zakażenia w 90 proc. przypadków są bakterie *Escherichia coli* (*E. coli*). Choć ZUM dotyka obu płci, to zakażeniu znacznie częściej ulegają kobiety m.in. ze względu na krótką cewkę moczową, przez którą drobnoustroje mogą z łatwością przeniknąć.

Komu grozi ZUM?

Zakażenie układu moczowego dotyczy głównie czterech grup kobiet: aktywnych seksualnie, w ciąży, po menopauzie oraz korzystających z naturalnych i sztucznych kąpielisk.

Objawy ZUM

Do najczęstszych objawów zakażenia układu moczowego zalicza się:

- ból lub pieczenie towarzyszące oddawaniu moczu,
- potrzebę częstego lub natychmiastowego oddania moczu,
- ból w dolnej części brzucha.

Jeśli dojdzie do zapalenia błony śluzowej pęcherza, w wydalonym moczu może pojawić się krew, nadając mu ciemnobrunatne zabarwienie. Jeżeli natomiast bakterie dostaną się do nerek, prawie na pewno pojawi się gorączka przekraczająca 38°C, ból w okolicach nerek oraz nudności i wymioty.

KOBIETY AKTYWNE SEKSUALNIE	KOBIETY W CIĄŻY	KOBIETY PO MENOPAUZIE	KOBIETY KORZYSTAJĄCE Z KĄPIELISK, BASENÓW
Stosunek płciowy zwiększa zagrożenie wnikięcia bakterii <i>E. coli</i> do cewki moczowej. Czynnikiem dodatkowo zwiększającym ryzyko zakażenia jest stosowanie środków antykoncepcyjnych, w tym plewnikobójczych.	Występuje u nich ucisk na moczowody spowodowany powiększającą się macicą. Utrudnia to odpływ moczu z nerek. Napięcie mięśni moczowodów zmniejsza się ponadto pod wpływem zmian hormonalnych, co sprzyja zastojowi moczu, a co za tym idzie ułatwia rozwój zakażenia układu moczowego. W moczu niektórych ciężarnych kobiet pojawia się także glukoza, która dodatkowo sprzyja namnażaniu się bakterii w drogach moczowych.	Zmiany hormonalne prowadzą do przekształcenia błony śluzowej pochwy. Sprzyja to rozwojowi zakażenia.	Kąpiąc się w basenie, jeziorze czy morzu, łatwo można się nabawić przeziębienia pęcherza. Z tego samego powodu nie należy zbyt długo nosić mokrego kostiumu kąpielowego.



Na zakażenie narażone są także dzieci. Choroba objawia się u nich m.in. moczeniem się (w przypadku dziecka, które zwykle zgłasza już potrzebę oddania moczu), gorączką i bólem brzucha.

Jak uniknąć zakażenia?

Istnieje kilka zasad, których wprowadzenie w życie może zapobiec pojawieniu się zakażenia. Są one szczególnie ważne dla kobiet, u których choroba ma charakter nawracający:

- wypijaj ok. 1,5 l płynów na dobę,
- nie wstrzymuj moczu,
- dbaj o codzienną higienę narządów płciowych (szczególnie przed stosunkiem płciowym),
- unikaj środków plemnikobójczych; skonsultuj z lekarzem wybór innego środka antykoncepcyjnego,
- używaj jednorazowych wkładek higienicznych,
- po kąpieli zmieniaj kostium na suchy.

Jak się leczyć?

W przypadku podejrzenia ZUM lub pojawienia się jego objawów, należy szybko udać się do lekarza. Zwykle lekarz zleca wykonanie badania moczu, czasami także krwi i badań obrazowych. Najczęściej lekarz przepisuje antybiotyk skuteczny w leczeniu zakażenia bakteriami *E. coli*, np. trymetoprym. Terapia trwa zwykle od 3 do 7 dni, a objawy ustępują po 1 do 3 dni. Warto stosować także środki zwiększające ilość oddawanego moczu, co korzystnie wpływa na walkę z bakteriami. Kobiety z nawracającym zakażeniem po konsultacji z lekarzem mogą rozpocząć samodzielne leczenie. W większości przypadków możliwe jest całkowite wyleczenie, jednak mimo to zapalenie może powracać nawet kilka razy w ciągu roku. Samodzielną terapię umożliwiają sprawdzone preparaty moczopędne na bazie naturalnej, np. Urosept. Pomagają one pozbyć się bakterii z organizmu wraz z moczem.

Fakty i mity dotyczące ZUM:

fakty	mit
 Mocz do badania pod kątem ZUM należy pobrać rano Mocz pobrany rano (zaraz po wstaniu) ma największą wartość diagnostyczną. Próbkę należy pobrać po oddaniu pierwszych kilku kropli do sedesu.	 Dieta ma wpływ na pojawienie się ZUM Dieta, o ile nie prowadzi do zapać, nie ma znaczącego wpływu na pojawienie się zakażenia. Należy jednak pamiętać o wypijaniu odpowiedniej ilości wody.
 Powikłania ZUM mogą prowadzić do zagrożenia życia Przedostanie się bakterii do nerek prowadzi czasami do roponercza, które może być stanem zagrożenia życia.	 Małe dziewczynki są bardziej narażone na ZUM niż chłopcy W przypadku noworodków sytuacja wygląda odwrotnie niż u dorosłych: chłopcy chorują częściej ze względu na bakterie zbierające się pod napletkiem.
 Możliwe jest zwiększenie odporności na bakterie <i>E. coli</i> U niektórych kobiet stosuje się tzw. immunoprofilaktykę. Polega ona na podaniu pacjentce preparatu zawierającego ekstrakt z bakterii <i>E. coli</i>, co zwiększa odporność organizmu na infekcje. Terapię można podjąć jedynie na zlecenie i pod opieką lekarza.	 Żurawina leczy zapalenie pęcherza Żurawina zawiera proantocyjanidyny, które zwalczają bakterie <i>E. coli</i>. Aby pozbyć się zapalenia, człowiek musiałby zjeść jednak aż tonę jej owoców. Faktem jest, że żurawina wspiera leczenie zapalenia, lecz sama w sobie nie stanowi lekarstwa.

KAMIEŃ NA KAMIENIU,

czyli jak radzić sobie z kamicą nerkową

Kamica nerkowa to jedna z najczęstszych chorób układu moczowego. Występuje u około 5-10 proc. dorosłych w wieku od 30 do 50 lat i trzykrotnie częściej dotyczy mężczyzn. Czy picie wody i zdrowa dieta wystarczą, by się jej ustrzec?

Kamica jest chorobą przewlekłą – mówimy o niej, gdy w układzie moczowym pojawiają się nierozpuszczalne złoże nazywane kamieniami. Powstają one z nieszkodliwych substancji chemicznych zawartych w moczu, takich jak szczawian wapnia czy fosforan wapnia. Problem pojawia się, gdy ich stężenie staje się zbyt duże, by mogły się całkowicie rozpuścić. Prowadzi to do powstawania złogów, zwanych potocznie kamieniami moczowymi. Te z kolei odpowiadają za pojawienie się szeregu nieprzyjemnych objawów.

Przyczyny kamicy nerkowej

Za rozwój kamieni nerkowych mogą odpowiadać:

- nieodpowiedni odpływ moczu z nerek, spowodowany np. przerostem gruczołu krokowego,
- zbyt niska zawartość substancji hamujących tworzenie się złogów,
- występowanie choroby sprzyjającej kamicy nerkowej, np. choroba Leśniowskiego-Crohna.

W większości przypadków nie da się jednak określić bezpośredniej przyczyny pojawienia się kamieni nerkowych.

Zbyt późne objawy

Nierzadko kamica dróg moczowych nie daje żadnych dokuczliwych objawów i zostaje wykryta przy okazji przypadkowych badań. Najczęściej jednak okresowo występują silne bóle spowodowane przemieszczaniem się złoże w drogach moczowych – z nerki przez moczowód do pęcherza moczowego.



Lepiej zapobiegać niż...

Ponieważ kamienie moczowe tworzą się na skutek wytrącenia kryształków z substancji chemicznych zawartych w moczu, gdy stężenie tych substancji jest zbyt wysokie, należy przede wszystkim zadbać o prawidłowe nawodnienie organizmu. Dorosły człowiek w normalnych warunkach powinien dziennie wypijać 1,5-2 litry płynów, najlepiej niegazowanej wody mineralnej. Szczególnie ważne jest wypicie szklanki wody przed snem, aby zalegający przez noc mocz był jak najbardziej rozrzedzony. Częste picie gwarantuje dostateczne „przeptkanie” układu moczowego, co utrudnia formowanie się kamieni moczowych i ułatwia wyptukiwanie małych kryształków. Oprócz prawidłowego nawodnienia zadbajmy też o właściwą dietę. Warto także stosować Urosept, który dzięki działaniu moczopędnemu wspiera wyptukiwanie kamieni.



Nadmiar soli w diecie powoduje zwiększenie wydalania jonów wapnia wraz z moczem. To z kolei może sprzyjać pojawianiu się lub powiększaniu złogów. Picie dużej ilości wody sprzyja z kolei „wypłukiwaniu” kamieni nerkowych z organizmu.

Ile zatem wody dziennie należy pić?

- 3-4 litry – osoby z kamicą nerkową, które chcą podjąć samodzielne leczenie
- 2 litry, w tym 1 szklanka przed snem – aby zapobiec pojawieniu się kamicy nerkowej

Uwaga! W czasie upałów, intensywnej pracy fizycznej i podczas gorączki należy przyjmować odpowiednio większe dawki płynów.

Rola diety

Kamica nerkowa może przyjąć jedną z czterech głównych postaci – wszystko zależy od rodzaju złogu powstałego w układzie moczowym. Każda z postaci wymaga stosowania odmiennej diety. Oto zalecenia dotyczące odżywiania się w każdej z czterech postaci kamicy nerkowej.

Kamica moczanowa

PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE	PRODUKTY ZALECANE
podroby, wieprzowina, baranina, sproty, śledzie, sardynki, czekolada, kakao, mocna herbata, mocna kawa naturalna, orzechy, nasiona roślin strączkowych, zupy gotowane na wywarach mięsnych, kostnych i grzybowych	owoce cytrusowe, soki owocowe, ziemniaki, mleko, chude sery twarogowe, miód, cukier

Kamica szczawianowo-wapniowa

PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE	PRODUKTY ZALECANE
konserwy mięsne i rybne, produkty kiszone, gotowe koncentraty zup i sosów, mieszanki przypraw z glutaminianem sodu, szczaw, szpinak, rabarbar, czekolada, kakao, mocna herbata i kawa	soki owocowe, owoce cytrusowe, pełnoziarniste produkty zbożowe, ogórki, cebula, kukurydza, masło

Kamica fosforanowo-wapniowa

PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE	PRODUKTY ZALECANE
alkaliczne wody mineralne, mleko i przetwory mleczne, sery podpuszczkowe, jaja, nasiona roślin strączkowych, szpinak, szczaw, rabarbar, czekolada, kakao, mocna herbata, mocna kawa naturalna, konserwy rybne	mięso, ryby, pieczywo, kasza gryczana, kasza jęczmienna, pęczak, makarony, masło, miód, soki i owoce cytrusowe

Kamica fosforanowo-magnezowo-amonowa

PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE	PRODUKTY ZALECANE
sery dojrzewające, sery topione, mleko, mięso i przetwory mięsne, konserwy, żółtko jaj, podroby, ryby, nasiona roślin strączkowych, gruboziarniste produkty zbożowe, kakao, czekolada, orzechy	soki owocowe, owoce cytrusowe, warzywa bogate w magnez

Urodzić kamień

Gdy kamienie nie przekraczają jeszcze średnicy 1 mm, można podjąć próbę samodzielnego „wypłukania” ich z organizmu. Jak? Należy pić 3-4 litry wody dziennie oraz stosować środki moczopędne – **w 70 proc. przypadków kamienie ulegają samoistnemu wydalaniu przy użyciu środków farmakologicznych.** Dobrze, aby przyjmowany preparat miał właściwości rozkurczowe (łagodzące ból), a także zawierał cytryniany sodu i potasu, które **zapobiegają powstawaniu kamieni.** Brak prewencji grozi bowiem nawrotem choroby.





DZIAŁA:
PRZECIWPALNIE
MOCZOPĘDNIE
ROZKURCZAJĄCO

NATURALNY WYBÓR I INFEKCJA JUŻ NIE WRACA

Na przykrości z pęcherzem

Urosept[®] się bierze!



Skuteczny i bezpieczny lek na zapalenie pęcherza i kamice dróg moczowych.

Masz infekcję dróg moczowych? Weź Urosept!

Urosept to lek ziołowy stosowany w przypadku zakażeń układu moczowego i w leczeniu kamicy nerkowej. Zawiera m.in. wyciąg z liści brzozy, korzenia pietruszki, naowocni fasoli i rumianku. Działa przyjaźnie na układ moczowy, nie powodując jego wyjąłwienia. Po Urosept warto sięgać doraźnie oraz gdy zapalenie dróg moczowych powraca. Jesteśmy na polskim rynku od 35 lat!

UROSEPT[®], tabletki drażowane, produkt złożony. **Wskazania do stosowania:** Urosept jest lekiem o łagodnym działaniu moczopędnym. Stosowany jest pomocniczo w zakażeniach układu moczowego i w kamicy dróg moczowych. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na rośliny z rodziny astrowatych (*Asteraceae*, dawniej *Compositae*) lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A.



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.

Zielnik intymny

na problemy
z układem
moczowym



Czy za pomocą ziółolecznictwa można zredukować nieprzyjemne oznaki choroby, a jednocześnie wpłynąć na jej przyczynę? Naturalnie, że tak!

Aby skorzystać z naturalnej mocy ziół, najpierw należy ją poznać. Mając podstawową wiedzę z zakresu ziółolecznictwa, możemy w większości przypadków zaradzić problemom z układem moczowym.

RUMIANEK NA BÓL MOCZOWODÓW

Rumianek pospolity, wbrew swojej nazwie, wykazuje szereg niezwykłych właściwości. Jedną z nich jest **redukcja bólu moczowodów**. Moczowody mają warstwę mięśniową, która kurczy się, przesuwając mocz ku pęcherzowi. Ból pojawia się, gdy skurcze stają się zbyt silne. Rumianek działa spazmolitycznie, czyli rozkurczowo, osłabiając nieprzyjemne objawy.

ZIOŁA NA KAMICĘ NERKOWĄ

Kamica nerkowa może się pojawić, gdy w wyniku wytrącania się nadmiaru substancji chemicznych w moczu w drogach moczowych powstają nierozpuszczalne złogi, czyli tzw. kamienie. Ich przeciskanie się przez moczowód powoduje silny ból, czyli tzw. kolkę nerkową. W początkowych fazach choroby zaleca się picie herbatki ze skrzypu polnego oraz wyciągu z korzenia i owocu pietruszki. Warto sięgnąć także po pokrzywę i brzozę, które nie tylko mają właściwości moczopędne, co pomaga pozbyć się małych kamieni z układu moczowego, ale także oczyszczają organizm z toksyn. Na rynku dostępna jest herbata z pokrzywy i sok z liści brzozy.



CZY WIESZ, ŻE...

Siła bólu w kolce nerkowej jest porównywalna z bólem porodowym.

UWAGA!

Przyczyną ZUM jest zazwyczaj infekcja bakteryjna wywołująca stan zapalny. Aby poradzić sobie z problemem, należy działać wielotorowo:



Zredukuj stan zapalny.
Pomóc może m.in. korzeń
pietruszki i rumianek.



Wyptukuj bakterie z organizmu.
W celu pozbycia się drobnoustrojów należy sięgnąć po rośliny
wykazujące właściwości moczopędne. Należą do nich m.in.
czarny bez, pokrzywa, brzoza i borówka brusznica.

Ugaś zapalenie... pęcherza

Zapalenia pęcherza nie da się pomylić z niczym innym – powie każdy, kto choć raz poczuł jego objawy. A właściwie każda, ponieważ dolegliwość dotyczy głównie kobiet. Na szczęście znanych jest wiele domowych sposobów na radzenie sobie z tym problemem. Oto niektóre z nich.

Rumiankowa kąpiel

Gorąca kąpiel może przynieść uczucie ulgi i wytchnienia: wysoka temperatura poprawia ukrwienie śluzówki dróg moczowych, co pozwala szybciej poradzić sobie z zapaleniem. Do wody warto dodać rumianek: zawarte w nim flawonoidy i służy również wykazują działanie przeciwzapalne.

JAK PRZYGOTOWAĆ RUMIANKOWĄ KĄPIEL?

- Zagotuj 200 g sykiego rumianku w 5 l wody. Odczekaj 10 minut.
- Przelej napar przez sito do wanny.
- Dolej wody, aby osiągnąć odpowiednią temperaturę.
- Zanurz się w wodzie tak, aby nerki pozostawały pod jej powierzchnią, natomiast serce znajdowało się nad taflą. Spędź w wodzie 20 minut.
- Po wyjściu z wanny nie wycieraj ciała – zamiast tego owiń się szlafrokiem lub ręcznikiem i połóż do łóżka przynajmniej na godzinę.

Jeśli nie masz wanny, skorzystaj z dużej miski.

Napój z pietruszki

Pietruszka ze względu na swój bogaty skład wykorzystywana jest do produkcji preparatów leczących drogi moczowe. Swoje prozdrowotne właściwości zawdzięcza zawartości m.in. soli mineralnych i związków cukrowych. Jej korzeń wykazuje właściwości moczopędne, co sprzyja pozbywaniu się bakterii z organizmu.

JAK PRZYGOTOWAĆ NAPÓJ Z PIETRUSZKI?

- Wyciśnij sok z połowy cytryny.
- Wyciśnij w sokowirówce sok z 4 korzeni pietruszki i 2 jabłek.
- Dodaj 0,5 szklanki wody i 1 łyżkę miodu.
- Wymieszaj składniki.

Sok do herbaty z dzikiej róży

Witamina C zakwasza mocz, co utrudnia bakteriom rozwijanie się w układzie moczowym. Aby uporać się z zapaleniem, należy więc wzbogacić swoją dietę w produkty zawierające witaminę C. Po jaki produkt najlepiej sięgnąć? Pierwszym owocem, który nasuwa się na myśl, jest cytryna. W rzeczywistości zawartość witaminy C w cytrynie to jedynie 53 mg/100 g owocu. Dla porównania owoce dzikiej róży to aż 1800 mg/100 g owocu.

JAK PRZYGOTOWAĆ SOK Z DZIKIEJ RÓŻY?

- 2 kg umytych owoców wsyp do rondla i zalej 2 l wrzącej wody.
- Podgrzewaj przez 1 godz., nie doprowadzając do wrzenia.
- Odcedź i zachowaj sok, a owoce ponownie zalej wrzątkiem (0,5 l na 1 kg owoców) z domieszką kwasu cytrynowego (5 g).
- Ogrzewaj przez 10 min.
- Odcedź sok i wymieszaj z tym otrzymanym z poprzedniego odczadzania.
- Dodaj 20-55 dag cukru trzcinowego i niezwłocznie przelej do gorących słoików.
- Pasteryzuj w temperaturze 90°C przez 15 min.

Płatki owsiane z żurawiną

Żurawina nie tylko wspomaga leczenie zapalenia pęcherza, ale także działa profilaktycznie, zmniejszając ryzyko zachorowania. Powinna więc znaleźć stałe miejsce w diecie osób cierpiących na problemy z układem moczowym.

JAK PRZYGOTOWAĆ PŁATKI OWSIANE Z ŻURAWINĄ?

- Wsyp do naczynia 3 łyżki płatków owsianych i zalej gorącą wodą. Poczekaj aż płatki spęcznieją.
- Wymieszaj płatki ze szklanką jogurtu naturalnego i 1 łyżką żurawiny.
- Upraż 0,5 łyżeczki ziaren sezamu na suchej patelni i posyp nimi owsiankę.

Para sol znaczy na słońce,

*czyli jak zapewnić sobie
odpowiednią ochronę
przeciwstoneczną*

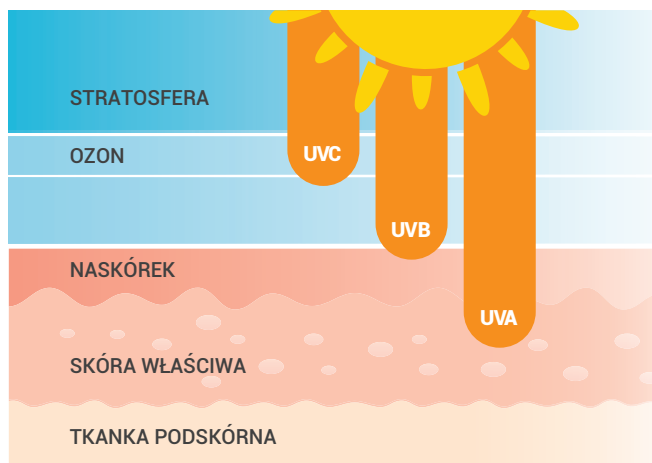
Słońce pozytywnie wpływa na nasz nastrój, zwiększa ilość endorfin w organizmie i umożliwia wytwarzanie w skórze witaminy D. Z drugiej strony – emituje szkodliwe promieniowanie, które stanowi zagrożenie dla skóry i oczu, a także odpowiada za ataki wolnych rodników, co przyspiesza procesy starzenia.

Czym tak naprawdę jest UV? Promieniowanie ultrafioletowe to promieniowanie elektrostatyczne o długości fali od 10 do 400 nm. W jego spektrum mieszczą się:

UVA – promieniowanie o długości fali równej 320-400 nm. Przenika ono do skóry właściwej, uszkadzając włókna kolagenu i elastyny, co z kolei sprzyja starzeniu się skóry i jej nadmiernemu wysuszeniu. Osłabia ponadto mechanizmy obronne organizmu, powoduje alergie, przyczynia się do zmian nowotworowych skóry i wykazuje szereg innych negatywnych działań.

UVB – promieniowanie o długości fali równej 290-320 nm. Powoduje rumień. Działa na powierzchni skóry, wywołując poparzenia słoneczne. Złuszcza naskórek, powoduje ból głowy, a przy długotrwałej ekspozycji – działa rakotwórczo.

UVC – promieniowanie o długości fali poniżej 280 nm. Prawie w całości pochłaniane przez warstwę ozonową.



Fotoprotekcja, czyli ochrona przeciwstoneczna

Wyróżnia się fotoprotekcję naturalną i zewnętrzną. Pierwsza związana jest z przyrodzonymi cechami takimi jak zabarwienie skóry (fototyp), wiek oraz skłonności genetyczne. Druga z kolei zależy od nas i polega na stosowaniu preparatów z filtrem przeciwstonecznym. Na niej powinniśmy skoncentrować swoje działania. Wybierając preparat chroniący przed słońcem, należy jednak brać pod uwagę specyfikę naszej fotoprotekcji naturalnej, np. fototyp.

Na opakowaniu każdego kosmetyku ochronnego powinno się znaleźć oznaczenie SPF (ang. *sun protection factor*), wskazujące na stopień ochrony przed promieniowaniem UV. Właśnie na tej podstawie należy dobierać preparat.

Jak wybrać idealny preparat z filtrem UV?



Fototyp	0	I	II	III	IV	V	VI
Skóra	albinos	mleczna	normalna	lekko oliwkowa	oliwkowa	ciemna	czarna
Włosy	białe	rude	blond	jasny brąz	brąz	ciemny brąz	czarne
Poparzenia	zawsze	zawsze	zawsze	częste	rzadkie	niespotykane	nigdy
Opalenizna	brak	brak	lekka	średnia	ciemna	bardzo ciemna	bardzo ciemna
Kategoria ochrony	maksimum	maksimum	bardzo wysoka	wysoka	średnia	średnia	niska
SPF indeks	50+	50+	30-50	15-25	8-12	8-12	<8

Filtry IR i HEV

Nowoczesne preparaty przeciwsłoneczne mają na opakowaniach tajemnicze oznaczenia IR i HEV. Odpowiadają one kolejno promieniowaniu podczerwonemu i fioletowo-niebieskiemu. Dermatolodzy zwracają uwagę, że oba typy oddziałują negatywnie na nasz organizm.

Promieniowanie podczerwone dzieli się na trzy podtypy.

- Promieniowanie IR-A przyspiesza procesy starzenia i zwiększa ryzyko pojawienia się nowotworu skóry.
- Promieniowanie IR-B i IR-C jest absorbowane przez naskórek. Powoduje to jego nagrzanie, co stwarza nieodpowiednie warunki do pracy komórek.

Ponadto promieniowanie podczerwone wpływa na rozpad kolagenu, co zmniejsza elastyczność skóry, a także generuje wolne rodniki, które dodatkowo ją uszkadzają. U osób o skórze naczynkowej lub wrażliwej może dojść ponadto do pojawienia się trądziku różowatego.

Promieniowanie fioletowo-niebieskie jest odpowiedzialne za pojawianie się zwyrodnienia plamki żółtej, co może prowadzić do utraty wzroku. Chroniący przed nim filtr HEV występuje nie tylko w kosmetykach, ale także okularach przeciwsłonecznych.

Przy wyborze preparatu ochronnego na lato warto więc zwrócić uwagę, czy posiada on filtr IR i HEV.

CZY WIESZ, ŻE...

Kosmetyk z filtrem SPF 50 chroni nas przed 98 proc. promieniowania UVB. Preparat z oznaczeniem SPF 30 to zabezpieczenie słabsze jedynie o 1 proc.

Zgodnie z regulacją Unii Europejskiej najwyższe oznaczenie SPF na opakowaniu może mieć wartość 50+.

Osoby stosujące niesteroidowe leki przeciwzapalne powinny unikać kosmetyków zawierających oktokrylen, benzofenon 3 i awobenzon.

Leki i kosmetyki

Niektóre substancje chemiczne poddane promieniowaniu słonecznemu ulegają niekorzystnej przemianie. Oznacza to, że przyjmowanie ich przed wyjściem na słońce może przynieść negatywne konsekwencje, włącznie z pojawieniem się nowotworu skóry.

Lista substancji, których należy unikać:

Kosmetyki	Leki
kwas owocowy, retinol, diaminofenole, benzofenon, olejek bergamotowy, eozyna, wybielacze optyczne	sulfonamidy, tetracykliny, cytostatyki, środki przeciwgrzybicze, przeciwcukrzycowe, leki moczopędne

Najczęstsze błędy związane z opalaniem

- Przechowujemy preparat w niewłaściwej temperaturze – odpowiednia oscyluje między 5 a 25°C.
- Używamy preparatów, które zostały nam z zeszłego sezonu.
- Smarujemy się niewystarczającą ilością produktu. Opakowanie 150 ml powinno wystarczyć na tydzień.
- Smarujemy się zbyt rzadko. Pierwszą dawkę kremu należy zaaplikować jeszcze w pokoju. Po wyjściu na zewnątrz należy powtarzać czynność co 1,5 godziny.
- Nie smarujemy całego ciała. Często zapominamy o pokryciu środkiem przeciwsłonecznym karku i uszu.
- Korzystamy z preparatów wodoodpornych w niewłaściwy sposób. Kosmetyki wodoodporne zwykle tracą potowę właściwości po 20 minutach w wodzie, dlatego należy używać ich po każdej kąpieli.
- Nie chronimy oczu. Okulary z filtrem UV są dość powszechnie stosowane, jednak zapominamy o zabezpieczeniu oczu przed promieniowaniem HEV.



flexiderm®

NATURALNY OPATRUNEK

dla podrażnionej słońcem skóry

Specjalistyczny krem pielęgnacyjny na bazie naturalnego kompleksu sylimarynowo-fosfolipidowego o właściwościach łagodzących, przeciwświądowych, nawilżających i natłuszczających. Hipoalergiczny.

Już od 3. roku życia.

Dla skóry suchej, wrażliwej i podrażnionej:

- po opalaniu
- po ukąszeniach owadów
- po zabiegach dermatologii estetycznej, np. po depilacji
- we wspomaganiu terapii łuszczycy i atopowego zapalenia skóry

BADANIA KLINICZNE DOWODZĄ*

81%

zmniejsza uczucie suchości i szorstkości skóry już po 1. użyciu

81%

wyraźnie nawilża i natłuszcza skórę, przez co staje się ona elastyczna i przyjemna w dotyku

94%

pozostawia na skórze odczuwalny film, nie powodując uczucia lepkości

* Badania osób o skórze wrażliwej, skłonnej do podrażnień i reakcji alergicznych oraz osób z atopowym zapaleniem skóry i zmianami łuszczycowymi. Badania zostały przeprowadzone pod ścisłym nadzorem lekarza dermatologa.

POSIADA WŁAŚCIWOŚCI:

- intensywnie pielęgnujące i regenerujące
- przeciwzapalne i przeciwświądowe
- łagodzące podrażnienia, szorstkość, uczucie napięcia i pieczenia skóry
- ochronne przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych



I DERMATOLOGICZNE
KLINICZNE
KREM PRZEBADANY

Słońce we włosach

– zadbaj o włosy latem

Słońce, morska lub chlorowana woda oraz wiatr – te trzy czynniki mają wpływ na kondycję naszych włosów latem. Bez odpowiedniej ochrony stają się łamliwe, suche i matowe. Siano na głowie? Tak, to określenie jest adekwatne.

Pod wpływem działania promieniowania UV włosy ulegają rozjaśnieniu. Najbardziej narażone są na to włosy rozjaśniane, siwe, poddane zabiegom chemicznym i farbowane. U brunetek pojawiają się rdzawe akcenty, u blondynek platynowe. Zmiana koloru świadczy, niestety, o zniszczeniu struktury włosa. Im ciemniejsze włosy, tym lepiej są chronione – stanowi o tym melanina, barwnik, który w pewnym stopniu chroni włos przed promieniami.

Słoneczny patrol dla włosów

Słońce w połączeniu z gorącym powietrzem bardzo wysusza włosy, dlatego podstawą wakacyjnej pielęgnacji powinny być odżywcze maski z lipidami, np. ceramidami, oraz olejki chroniące włosy przed utratą wody. Dobrym sposobem nawilżenia jest też wmasowanie odżywki we włosy bezpośrednio przed wyjściem na plażę. Wieczorem, już po opalaniu możemy spryskać włosy zwykłą wodą z dodatkiem cytryny – szybko domyka łuski i tuszuje zniszczenia. Należy to robić przed nałożeniem odżywki.

Przykazania dla zdrowych włosów

- Przed i po kąpieli morskiej zmocz włosy zwykłą wodą (może być mineralna).
- Przebywając na słońcu, noś kapelusz lub czapkę z naturalnych włókien.
- Nigdy nie susz włosów na słońcu.
- Nie farbuj włosów bezpośrednio przed urlopem.
- Stosuj ochronną mgiełkę do włosów z filtrami UV.
- Przynajmniej raz w tygodniu nakładaj na włosy odżywkę lub maskę.

Ziołowa apteczka dla włosów

O kondycję włosów latem możemy zadbać, stosując płukanki ziołowe. Powinny zawierać w składzie takie zioła jak np. skrzyp polny, pokrzywa czy nagietek. Wszystkie ziołowe płukanki przygotowuje się w podobny sposób – 3 łyżki ziół krótko gatujemy, a następnie pozostawiamy na 3 minuty do naciągnięcia. Przecedzamy, schładzamy i wcieramy we włosy. Nie trzeba ich sputkiwać. Można też poratować włosy, przygotowując ekspresową maseczkę z tego, co mamy pod ręką, np. jajka czy oliwy.

DOMOWE MASECZKI DO WŁOSÓW

MASECZKA OLIWKOWO-JAJECZNA

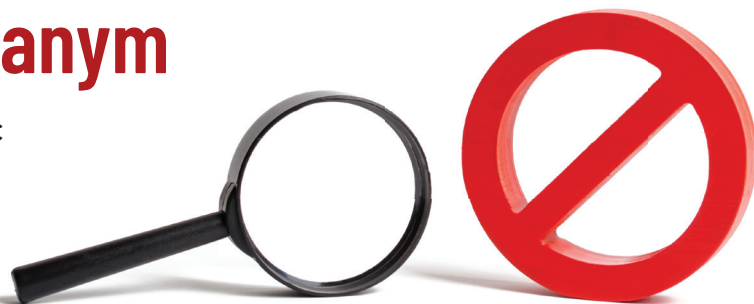
Działanie: odżywia i regeneruje suche, cienkie i zniszczone włosy.
Przygotowanie: 2 jajka i 6 łyżeczek oliwy dokładnie mieszamy mikserem. Nakładamy na włosy, głowę owijamy folią i ręcznikiem. Po 20 minutach zmywamy maseczkę szamponem.

MASECZKA Z AWOKADO I MLECZKA KOKOSOWEGO

Działanie: nadaje włosom połysk, przywraca blask.
Przygotowanie: obrane awokado rozgniatamy widelcem. Mieszamy z mleczkiem kokosowym do uzyskania konsystencji szamponu. Nakładamy odżywkę na włosy na 20 minut, a potem spłukujemy ciepłą wodą.

Zabiegi na cenzurowanym

Każda kobieta chce jak najlepiej przygotować się do sezonu letniego. Należy jednak pamiętać, że niektóre zabiegi upiększające w połączeniu z ekspozycją na słońce mogą prowadzić do pojawienia się podrażnień, przebarwień, a nawet poparzeń.



ZABIEG LASEROWY. Skóra bywa po nim bardzo podrażniona. Wystawienie jej na działanie promieniowania UV może spowodować pojawienie się przebarwień. Muszą pamiętać o tym m.in. kobiety poddające się **zabiegowi zamykania naczynek**. Po zabiegu powinny unikać opalania przez dwa tygodnie.

DEPILACJA. Latem zakazane jest **laserowe usuwanie owłosienia**. Ostrożność należy zachować również w przypadku **depilacji woskiem**. Kąpieli słonecznych należy unikać przed depilacją, a także po niej – do momentu, w którym podrażnienia po zabiegu całkowicie ustąpią.

PEELINGI. W okresie letnim należy zrezygnować z **peelingów kwasami owocowymi**. Sprawiają one, że skóra staje się znacznie bardziej wrażliwa na promieniowanie słoneczne. Po kilkugodzinnym opalaniu na ciele mogą pojawić się plamy

lub oparzenia. Zakazane są również **peelingi z kwasem glikolowym, pirogronowym, salicylowym i retinolem**. Unikać należy także **mikrodermabrazji**, czyli zabiegu polegającego na ścieraniu kilku warstw naskórka. Skóra staje się po nim bardzo wrażliwa. W obu przypadkach trzeba unikać słońca przez trzy do czterech tygodni.

TATUAŻ. Należy zachować dużą ostrożność podczas opalania, niezależnie od tego, kiedy tatuaż został wykonany. Przed słońcem powinny się jednak chronić głównie osoby ze świeżymi tatuażami – w przeciwnym razie mogą narażać się na nieprzyjemne pieczenie. Ich skóra jest szczególnie narażona na działanie promieni UV przez miesiąc od zabiegu.

MAKIAŻ PERMANENTNY. Pigmentowane miejsce należy chronić przed słońcem przez dwa tygodnie po zabiegu. W przeciwnym razie mogą pojawić się przebarwienia.

KOSMETYKI Z OGRÓDKA

Nasze ogródki są pełne pożytecznych roślin: niektóre z nich zdobią nasze obejście, inne świetnie smakują. Nie każdy jednak wie, że można zrobić z nich kosmetyki.

MARCHEW zawiera najwięcej **beta-karotenu** spośród wszystkich warzyw. Wspomaga on opalanie, a jednocześnie zmniejsza ryzyko oparzeń słonecznych. Z marchwi można zrobić **olejek** do stosowania na skórę lub **nawilżającą maseczkę**. Należy jednak używać jej z umiarem, ponieważ ma silne właściwości barwiące.

RUMIANEK jest jednym z najbardziej wartościowych ziół w polskich ogródkach: zawiera m.in. **flawonoidy, witaminę C** oraz **liczne sole mineralne**. Można przygotować z niego np. **ptukankę** nadającą potysk włosom, **tagodzący podrażnienia kompres** lub **idealny do masażu olej**.

TRUSKAWKI pomagają **tagodzić objawy trądziku** dzięki zawartości **witaminy B2 i potasu**, a także działają **regenerująco (witamina A)**. Łatwo robi się z nich **maseczkę do twarzy** lub **włosów**, nie powinny jej jednak stosować osoby z cerą naczynkową.

Jak zrobić maseczkę z truskawek?

Weź garść owoców, umyj je i zgnieć widelcem lub zmiksuj blenderem. Nałóż maseczkę na twarz na 10 minut, następnie spłucz wodą.



BRATEK z kolei jest rośliną doskonale nadającą się dla osób z pękającymi naczynkami krwionośnymi. Stanowi bogate źródło **flawonoidów**, które mają **właściwości przeciwzapalne**. Zawiera także **rutynę** wspomagającą **uszczelnianie naczyń włosowatych**. Na bazie bratka można przygotować np. **odżywczy tonik**.

ROZMARYN to bogate źródło **witamin [A, C]**. Zawiera także **flawonoidy** i **lotne olejki**. Ma szerokie spektrum działania: **odrogrzewającego po antydepresyjnego**. Można przygotować z niego m.in. **relaksujący płyn do kąpieli** lub **napar przynoszący ulgę ciężkim nogom**.

Jak zrobić płukankę z rumianku?

Wrzuć garść koszyczków rumianku do naczynia, zalej wrzątkiem i poczekaj, aż woda wsiąknie. Dodaj letnią wodę. Przelej do miski i płucz wcześniej umyte włosy przez kilka minut.



Wakacyjna apteczka



Flexiderm

Czas na plażę! Nie pozwól jednak, by promienie słoneczne wysuszyły twoją skórę. Aby temu zapobiec, warto mieć pod ręką Flexiderm z unikalnym kompleksem sylimarynowo-fosfolipidowym: nie tylko likwiduje szorstkość i zmniejsza tuszczenie się naskórka, ale także regeneruje skórę. Dzięki właściwościom przeciwzapalnym łagodzi skutki ukąszenia owadów, a dzięki działaniu nawilżającemu przynosi ulgę podrażnionej skórze. Flexiderm to prawdziwy szwajcarski szczyryk wśród kremów pielęgnacyjnych!



Arcalen*

Wakacje to również czas na aktywność fizyczną: mecz siatkówki plażowej, wycieczka rowerowa czy spływ kajakowy to świetny pomysł na spędzenie wolnego czasu, ale także „okazja” do nabawienia się kontuzji. Właśnie dlatego warto wyposażać swoją apteczkę w Arcalen, który dzięki zawartości wyciągu z koszyczków arniki, nagietka i kory kasztanowca świetnie sprawdza się w przypadku stłuczeń, obrzęków i bólów mięśniowych.



Urosept*

Letnia kąpiel w Bałtyku? Brzmi świetnie... i stwarza zagrożenie zapalenia cewki moczowej: przedchłodzenie może bowiem prowadzić do problemów z układem moczowym. Aby temu zapobiec, warto profilaktycznie sięgnąć po łagodny, ziołowy środek odkażający drogi moczowe i zapobiegający nawrotom zakażenia, np. Urosept zawierający m.in. ekstrakt z korzenia pietruszki i liści brzozy.

Wakacje to czas zabawy, bez troski i odpoczynku..., a także drobnych urazów, kontuzji i niedyspozycji. Aby w pełni cieszyć się urlopem, warto wyposażać swoją apteczkę w naturalne, łagodne dla organizmu produkty, które uchronią cię przed tym, co nieoczekiwane.



Esceven*

Nawet jeśli uda ci się uniknąć kontuzji, po wysiłku zwyczajnie może dopaść cię zmęczenie. Nic dziwnego: jazda na rowerze czy górską wyprawa to duże obciążenie, szczególnie dla twoich nóg. To z kolei może prowadzić do nieprzyjemnych objawów, takich jak ból, uczucie ciężkości w nogach czy nocne skurcze mięśni łydek. W takich sytuacjach warto stosować naturalne środki zawierające wyciąg z kory kasztanowca i heparynę sodową, np. Esceven.



Sylimarol*

Lato ma niepowtarzalny smak – zarówno w sensie przenośnym, jak i dosłownym. I choć na samą myśl o grillu i piwie z przyjaciółmi na twarzy pojawia się uśmiech, to nie należy zapominać o układzie pokarmowym, dla którego twoja zabawa to czas wytężonej pracy. Rozwiązaniem na problemy trawienne jest Sylimarol – lek, który dzięki obecności wyciągu z ostropestu plamistego usuwa objawy niestrawności, pomaga w zwalczaniu dolegliwości wynikających ze spożycia ciężkostrawnych posiłków, a także odtruwa organizm. Sylimarol świetnie sprawdza się w leczeniu wątroby: pobudza regenerację jej komórek oraz pomaga odzyskać im pełną sprawność.

* 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.

Arcalen®



Ugaś ból i wygraj!

DZIAŁANIE:

- przyspiesza likwidację obrzęków i opuchlizn
- ułatwia wchłanianie siniaków
- doskonale nadaje się do masażu w bólach mięśniowych po treningach sportowych

NATURALNY SKŁAD:

- wyciąg gęsty z koszyczków arniki i nagietka
- wyciąg suchy z kory kasztanowca



Arcalen®, maść, 30 g. Stłuczenia, siniaki, obrzęki. **Substancje czynne:** 1 g maści zawiera: 20 mg wyciągu gęstego złożonego z *Arnica chamissonis* Less., *anthodium* i *Calendula officinalis* L., *anthodium* (koszyczków arniki i nagietka) (3-7:1); 12,5 mg wyciągu suchego z *Aesculus hippocastanum* L., *cortex* (kory kasztanowca) (40-90:1). **Wskazania do stosowania:** Tradycyjnie w różnego rodzaju niewielkich stanach pourazowych jako środek ułatwiający i przyspieszający resorpcję małych wylewów podskórnych (siniaków), w przypadku wystąpienia obrzęków po urazach mechanicznych, np. przy stłuczeniach, oraz do masażu w bólach mięśniowych po treningach sportowych.

Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na którykolwiek ze składników, uczulenie na arnikę, nagietek lub inne rośliny z rodziny *Asteraceae*, dawniej *Compositae*. **Podmiot odpowiedzialny:** Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A.

Tradycyjny produkt leczniczy roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania.

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.

NA WSZELKI WYPADEK,

czyli domowe sposoby na stłuczenia,
oparzenia i niestrawność

Drobne kontuzje i niedyspozycje mogą przytrafić się wszędzie – nawet w twoich własnych czterech ścianach. Jak sobie z nimi radzić? Wystarczy mieć w pamięci parę prostych rad, a pod ręką kilka podstawowych produktów.



STŁUCZENIE



Co należy wiedzieć?

Stłuczenie prowadzi do pęknięcia naczyń krwionośnych pod skórą. Krwawienie powoduje pojawienie się siniaka, obrzęku oraz ból, zwłaszcza podczas ruchu.

Jak sobie z nim radzić?

Znanym, domowym sposobem na stłuczenia są kompresy: zaraz po doznaniu urazu warto zastosować zimny okład, który zredukuje ból i zmniejszy powierzchnię siniaka. Po upływie doby należy przygotować ciepły kompres, który przyspieszy zniknięcie sińca. Świetnie sprawdzają się również okłady roślinne.

Jak zrobić okład z kapusty?

Rozbij tłuczkiem kilka liści kapusty i połóż je na miejscu stłuczenia. Owiń bandażem i pozostaw na 30 minut.

Jak zrobić okład z czosnku i oliwy?

Przeciśnij czosnek przez prasę, dodaj 2 łyżki oliwy i wymieszaj. Posmaruj bolące miejsce i okryj je gazą.



zastosuj!*



OPARZENIE



Co należy wiedzieć?

Wyróżniamy trzy stopnie oparzeń. Domowe sposoby można stosować wyłącznie w przypadku stopnia I i II. Z oparzeniem III stopnia mamy do czynienia, gdy na skórze pojawiają się białoszare lub żółte strupy. Występują silne dolegliwości bólowe, choć skóra objęta oparzeniem jest niewrażliwa na dotyk. III stopień oparzenia wymaga hospitalizacji.

Jak sobie z nim radzić?

Na początku należy schłodzić oparzony fragment ciała letnią wodą. Następnie można zastosować okład z jogurtu naturalnego lub ogórka.

Jak zrobić okład z jogurtu naturalnego?

Nałóż na oparzoną skórę jogurt naturalny. Pozostaw okład przez 10 minut. Spłucz letnią wodą.

spróbuj!



NIESTRAWNOŚĆ



Co należy wiedzieć?

Niestrawność nie jest chorobą, choć może być objawem poważniejszych schorzeń. Jej najczęstszą przyczyną jest jednak przejedzenie. Do objawów dyspepsji, czyli niestrawności, zalicza się m.in. mdłości, biegunkę i wzdęcia.

Jak sobie z nią radzić?

W niestrawności skutecznie pomagają zioła.

Jak zrobić mieszankę na mdłości, biegunkę i wzdęcia?

Wlej maślanek do szklanki. Dodaj 1 łyżeczkę kminku i szczyptę czarnego pieprzu. Wymieszaj i wypij.

Jak zrobić mieszankę na zgagę?

Do jogurtu naturalnego dodaj 2 łyżki zmielonej bazylii, szczyptę soli morskiej i pół łyżeczki pieprzu. Wymieszaj i wypij.



wybierz!

* 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.