

Nr 8 sierpień 2018  
Cena 4,99 zł (w tym 8% VAT)

poradnikzdrowie.pl

# zdrowie

**Udar mózgu**  
nie lekceważ  
tych objawów

**ARONIA**  
na nadciśnienie  
i choroby oczu

## KUCHNIA NA LATO

- Desery z lodówki
- Piknik wegetariański
- Wędliny dobre jak dawniej

**ALZHEIMER**  
PIERWSZE SYGNAŁY  
OSTRZEGAWCZE

**Udało mi się!**  
**Pokonałam**  
**otyłość**



**PORADNIK PLAŻOWICZKI**

**+ LEKI, PO KTÓRYCH NIE NALEŻY SIĘ OPALAĆ!**

## PRZEWODNIK

**14** ziół  
lecniczych

- Domowe kuracje oraz przepisy na syropy
- Kiedy zioła pomogą, a kiedy są niewskazane
- Preparaty na stres i problemy z trawieniem

**CUKRZYCA**  
JAK JĄ LECZYĆ  
NOWOCZEŚNIE

**Powrót do formy**  
po zabiegu  
ginekologicznym

**EKSTRA**  
WAKACYJNY  
KONKURS  
Z NAGRODAMI





Opalenizna w kratkę, spieczony czubek nosa i nastroszone suche włosy. Oto portret urlopowiczki, która nie przestrzegała podstawowych zasad korzystania z uroków lata. Nie popełniaj tego błędu!

Tekst: Joanna Karwat

# Poradnik plażowiczki

Słońce wprawia w dobry nastrój, bo pobudza wydzielanie endorfin, hormonów szczęścia i działającej antydepresyjnie serotoniny. Pozytywnie wpływa na metabolizm i gospodarkę hormonalną, łagodzi objawy łuszczycy i trądziku. Ale może też szkodzić...

## Ostrożnie z opalaniem

Do skóry podczas opalania docierają dwa typy promieniowania: UVA i UVB (jest jeszcze UVC, ale nie przedostaje się ono przez atmosferę). Atakują jednocześnie, ale najtrudniejsze do zablokowania jest promieniowanie UVA, bo wobec niego skóra nie wytworzyła żadnych mechanizmów obronnych. Przenika ono głęboko do struktur skóry właściwej i niszczy tam włókna kolagenowe i elastynowe, a także zmniejsza ich zdolność do regeneracji (stąd szybko pojawiające się zmarszczki). Wystarczy bowiem kwadrans na słońcu bez kremu z filtrem, a swoje zgubne dzieło rozpoczynają enzymy, powodujące starzenie się skóry (pracują bez wytchnienia przez 72 godziny). I jeszcze jedno: promieniowanie UVA niszczy DNA komórek skóry. To prosta droga do powstawania w nich zmian nowotworowych. Promieniowanie UVB nie działa tak głęboko jak UVA, ale niezabez-

pieczona skóra może zostać przez nie poparzona. Ono także jest odpowiedzialne za niszczenie DNA komórek skóry i ich błon komórkowych. W preparatach chroniących przed słońcem znajdziesz dwa rodzaje filtrów: chemiczne i mineralne. Te wymienione jako pierwsze są substancjami chemicznymi, które wnikają w zewnętrzne warstwy naskórka i pochłaniają energię światła słonecznego. Przetwarzają ją w nieszkodliwą energię ciepłą uwalnianą do otoczenia. Z kolei filtry mineralne działają inaczej – pozostają na powierzchni naskórka i niczym lustro odbijają oba rodzaje promieni. Zwykle takie działanie mają dwutlenek cynku i tytanu. Niestety, łatwo spływają z potem, ścierają się. Ponieważ mają postać białego proszku, po aplikacji zostawiają zwykle na skórze biały nalot.

- **Wyrzuć krem sprzed roku.** Pod wpływem ciepła filtry chemiczne rozpadają się w ciągu kilku tygodni, a mineralne nierównomiernie rozkładają się w preparacie.
- **Posmaruj się przed wyjściem.** Krem nakładaj 15-30 minut przed opalaniem. W domu zrobisz to dokładniej (bez omijania ramiączek i odzieży), poza tym filtr lepiej wniknie w głąb naskórka. Koniecznie zabezpiecz uszy, skrzy-



Iwostin Solecrin, 27 zł;  
Derma After Sun, 30 zł;  
Dermadec Sunbrella,  
48 zł; Farmana Sun  
Balance, 13 zł



dełka nosa i usta! Masz zamiar pływać? Posmaruj się kremem wodoodpornym. Promienie przenikają w głąb wody nawet do 30 m. Powtarzaj aplikację kremu co dwie godziny. Zwłaszcza wtedy, gdy po pływaniu energicznie wycierałaś się ręcznikiem. Nie żałuj kosmetyku – aby dobrze spełnił swoje zadanie, trzeba go użyć w odpowiedniej ilości: 30 ml na ciało i 2,5 ml na twarz oraz szyję.

● **Działaj strategicznie.** Opalenizna jest nie-modna i niezdrowa, ale i tak niektórzy chcą mieć lub po prostu lubią wygrzewać się w słońcu. Lepiej robić to do godziny 11 i po 15. Na plecach leż nie dłużej niż 20 minut, po czym przewróć się na brzuch. Co godzinę na 20-30 minut uciekaj do cienia. W tym czasie skóra odpocznie i wyprodukuje melaninę (opaleniznę). Zmniejszysz dzięki temu ryzyko poparzenia. Między 10 a 11, gdy słońce operuje

już dość mocno, opalaj się pod białym parasolem. Odbija on część światła słonecznego, ale ponad połowa przechodzi przez tkaninę i opala.

## Ochrona włosów

Podczas pływania i po nim, gdy ociekają wodą, narażone są na przesuszenie i mechaniczne uszkodzenie. Szkodzą im też promienie słoneczne, chlor z basenowej wody i sól z morza. O dobrej kondycji włosów decyduje przede wszystkim zawarta w nich wilgoć. Gdy jest jej pod dostatkiem, włos jest sprężysty, gładki, odporny na działanie czynników zewnętrznych. Przed ucieczką wilgoci zabezpieczają włos pokrywające jego powierzchnię łuski. Ponieważ są one ułożone jedna na drugiej, jak dachówki, i ściśle do siebie przylegają, wilgoć z włosa nie ma jak uciec. Takie idealne warunki panują jednak tylko wtedy, gdy stykające się

*Spieczone słońcem usta posmaruj miodem, który zawiera składniki regenerujące. Jeśli zaś są wysuszone przez wiatr, smaruj je oliwą, która nawilża i chroni.*

# Weź udział w naszym konkursie i wygraj nagrodę!

Miesięcznik **zdrowie** i **poradnikzdrowie.pl** ogłaszają konkurs

## Piękna i zrelaksowana na lato

Do wygrania atrakcyjne nagrody:

5 książek „Instrukcja obsługi faceta” K. Miller



5 bransoletek z kolekcji Marocco marki Ania Kruk



5 zestawów kosmetyków z serii Kozie Mleko Ziaja (6 produktów w zestawie)

5 świec „USPOKAJA” do aromaterapii marki Biosensual



Aby wziąć udział w konkursie:

- wejdź na stronę [www.poradnikzdrowie.pl/konkurs-lato/](http://www.poradnikzdrowie.pl/konkurs-lato/)
- wpisz w formularzu odpowiedź na pytanie konkursowe: **Co sprawia Ci największą przyjemność i relaksuje Cię latem?**
- podaj swoje dane i zaznacz preferowaną nagrodę. Regulamin konkursu i szczegółowy opis produktów znajdziesz na stronie [www.poradnikzdrowie.pl/konkurs-lato/](http://www.poradnikzdrowie.pl/konkurs-lato/)

Partnerzy konkursu:



ANIA KRUK

biosensual  
zmysłowy dotyk natury

ziaja



z czupryną powietrze jest suche oraz chłodne. Wilgość i wysoka temperatura to coś, czego włosy wręcz nie cierpią. A takie właśnie warunki panują na basenie (krytym lub pod gołym niebem) i latem na plaży. Kiedy termometr wskazuje ponad 20°C, a wilgotność powietrza przekracza 30%, łuski włosów rozchylają się, przez co stają się podatne na uszkodzenie. Jeśli do tego wilgotne włosy wytrzesz energicznie ręcznikiem albo pozwolisz im wyschnąć na wietrze, rozchylone łuski zaczną się wyłamywać. A przez powstałe luki zawarta we włosach wilgość szybko wyparuje. Dodatkowo związki chloru i sól osadzają się na kosmykach, tworząc na nich matową powłokę, która jeszcze nasila wyłamywanie łusek.

● **Zmywaj zanieczyszczenia.** Po każdym wyjściu z basenu lub słonej wody warto opłukać włosy słodką wodą, a po zakończonych kąpielach trzeba je porządnie umyć łagodnie działającym szamponem, najlepiej z filtrami UV, które chronią przed promieniami słonecznymi, powodującymi m.in. plowienie koloru włosów i wysuszenie ich.

● **Pływaj z rozpuszczonymi włosami.** Związane, kiedy namokną, stają się ciężkie (zwłaszcza gdy są długie). Nadmierne obciążenie osłabia włosy i może powodować wypadanie.

● **Susz włosy w cieniu.** Jeśli chcesz, by same wyschły, nałóż odżywkę, rozczesz je delikatnie i usiądź w cieniu. Suszenie potrwa nieco dłużej niż na słońcu, ale włosy nie będą tak mocno zniszczone, a farbowane nie stracą koloru.

● **Noś nakrycie głowy.** Gdy słońce mocno praży, zakładaj kapelusz, czapkę z daszkiem, chustkę, aby uniknąć udaru słonecznego. Przy okazji ochronisz włosy.

### Zadbane stopy

Zanim włożysz klapki lub sandały, zrób staranny pedikur. Zacznij od skrócenia i opitowania paznokci, a następnie usuń zgrubiałe naskórek, ścierając go specjalną tarką. Nałóż na stopy krem nawilżający i delikatnie je wyma-

suj. Na koniec pomaluj paznokcie – lakier jest dobrą ochroną dla płytki i wzmacnia ją. Potem na co dzień używaj do stóp kremu przeciw zrogowaceniom czy zmniejszającego potliwość – zależnie od potrzeb.

● **Używaj ochronnego kremu.** Latem piasek mocno nagrzewa się w słońcu i może parzyć stopy. Często pojawiają się potem bolesne pęcherze u nasady palców (od spodu, gdzie skóra jest bardzo delikatna), dlatego warto od czasu do czasu smarować stopy od spodu lub używać specjalnych neoprenowych skarpet na piach i do wody. Można w nich także pływać, przejść po kamieniach czy rafie brzegowej.

● **Strzeż się grzybicy.** Łatwo jej zapobiec. Nigdy nie pożyczaj ręczników, kłapek ani akcesoriów do pedikuru, nie chodź bosy w przebieralniach czy na basenie. Po kąpeli dokładnie osuszaj stopy, zwłaszcza między palcami. I noś przewiewne obuwie. □



Bamboo Beach, 136 zł; Panthenol 10%, 12 zł



**Radosław Rzepnikowski**  
lekarz medycyny  
estetycznej, Fabskin Klinika  
Medycyny Estetycznej  
w Warszawie

GŁOS  
EKSPERTA

### Wspomagaj regenerację skóry twarzy

Rumień, czyli zaczerwienienie skóry, to oznaka, że bezpieczny czas ekspozycji na słońce został przekroczony i doszło do oparzenia skóry. W jej odbudowie i regeneracji po opalaniu mogą pomóc zabiegi głębokiego nawilżenia Juvederm Volite. Co ważne, wystarczy wykonać tylko jeden zabieg, aby cieszyć się efektem przez kolejnych 9 miesięcy. Założeniem Juvederm Volite jest uzyskanie długotrwałego efektu i eliminacja konieczności częstego powtarzania zabiegu. Stosowany podczas zabiegu preparat łączy nisko- i wysokocząsteczkowy kwas hialuronowy, tworząc ściśle usieciowany żel. Dodatkowo w miesiącach letnich możemy wykonywać zabieg mikrodermabrazji Hydrafacial – nieinwazyjnej metody dogłębego oczyszczania i odmładzania skóry.