

## temat miesiąca ZDROWIE NA WAKACJACH

W wrześniowym numerze

### TEMAT MIESIĄCA ZDROWIE NA WAKACJACH

Piękne stopy / 2  
Zaopatrzeni w podróży / 4  
Zaprzyjaj się ze słońcem / 5  
Jak złagodzić ukąszenia komarów? / 7

### CIEKAWOSTKI ZE ŚWIATA MEDYCyny

Sterylnie opatrunki hydrożelowe  
na rany i oparzenia do domowej apteczki / 8  
W pełnym słońcu, czyli jak chronić wrażliwą skórę / 9

### CZY WIESZ, ŻE

Możesz zaprojektować swój uśmiech / 11

### SPIS REKLAMODAWCÓW

Galena / 8  
Gorvita / 10  
Pharmena / 3  
Prolab / 6  
Step Forward Company / 7  
Ziołolek / 10



Redakcja Ogólnopolskiego Portalu Medycznego MEDserwis.pl

Redaktor naczelna Agnieszka Szcześniak-Ziętek

Redakcja  
Emilia Jarosińska ejarosinska@medserwis.eu

#### Dział reklamy

Paweł Zgórzak pzgorzak@medserwis.eu  
Marcin Banachiewicz reklama@medserwis.eu

Skład i łamanie  
Wioleta Chrostowska wchrostowska@instalreporter.pl



[www.medserwis.pl](http://www.medserwis.pl)

Telewolt sp. z o.o.  
telefon: (22) 621-81-17, fax (22) 212-82-98  
04-824 Warszawa ul. Orzechowskiego 9, 00-671 Warszawa ul. Koszykowa 70 lok. 2



# Piękne stopy

Pękające pięty to wyjątkowo bolesna dolegliwość, która może uprzykrzyć życie. Spowodowana jest na ogół brakiem witamin oraz nadmiernie zgrubiałym naskórkiem. Przyczyną pękających pięt może być również: noszenie twardego obuwia, brak higieny i właściwej pielęgnacji.

Aby zwalczyć pękające pięty, do codziennego mycia zaleca się stosowanie pumeksu oraz używanie kremów złuszczających. Ponadto wskazane jest stosowanie raz w tygodniu kąpieli zmiękczającej w specjalnej soli do stóp lub w mieszance ziołowej z dodatkiem krochmalu i siemienia lnianego.

## PRZYNIĘŚ ULGĘ PĘKAJĄCYM PIĘTOM!

Aby skutecznie wygładzić popękana skórę pięt, warto zastosować krem na pękające pięty ACERIN LAVENDI, preparat, który działa kojąco i przywraca skórze właściwy poziom

nawilżenia. Przynosi natychmiastową ulgę suchej i spierzchniętej skórze. Łagodzi podrażnienia, pobudza procesy odnowy naskórka. Zapewnia skuteczną i długotrwałą ochronę. Antyseptyczna forma kremu pomaga zlikwidować przyczyny infekcji.

Przyczyn powstania rozległych zrogowaceń i pęknięć skóry stóp może być wiele. Pierwsza warstwa skóry – warstwa rogowa – tworzy naturalną barierę ochronną przeciwko biologicznym, chemicznym, fizycznym i mechanicznym bodźcom. Na stres z zewnątrz skóra reaguje natychmiast. Ucisk

i tarcie spowodowane noszeniem niewłaściwego obuwia prowadzą do nadmiernego wzrostu komórek: skóra rogowa pogrubia się. Taka reakcja organizmu może doprowadzić do poważnych dolegliwości. Pęknięcia wnika głęboko w skórę są bardzo bolesne, w dodatku mogą być przyczyną zakażeń.

Dobrym zabezpieczeniem takich uszkodzeń będzie ACERIN PROTECT – płyn na pękające stopy i dłonie. Płyn, po nałożeniu, zasycha w postaci cienkiego elastycznego filmu, chroniąc uszkodzenie skóry i zabezpieczając je



przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi. Skóra ulega szybkiej regeneracji, a pęknięcia ustępują. Może być stosowany leczniczo i profilaktycznie.

Bardzo korzystny wpływ na kondycję naszych stóp ma ich regeneracja nocą. Na umyte stopy nakładamy grubą warstwę MASKI – KREMU DO STÓP ACERIN, a następnie stopy wsuwamy w skarpetki na całą noc. Skóra zostanie odbudowana, odzyska elastyczność i miękkość. Taki zabieg jest niezwykle kojący dla przesuszonego, popękanego naskórka i należy go wykonywać codziennie przez dziesięć dni. Później, po odzyskaniu przez skórę elastyczności, można przestać na codziennym smarowaniu kremem ACERIN LAVENDI lub kremem na suchą i szorstką skórę ACERIN INTENSIVE, a zabieg intensywnej regeneracji powtarzać raz na tydzień. ■



# THERMI® W każdej domowej apteczce

## Opis działania

Żel THERMI® jest produktem innowacyjnym, chronionym prawem patentowym (P-330768; EP 1147086). Zawiera chlorek 1-metylonikotynamidu (metabolit witaminy PP), który **chroni skórę przed powstawaniem podrażnień i wpływa korzystnie na naskórek** (Pol. J. Pharmacol., 2003, 55, 109). Dzięki zastosowaniu wysokiej jakości składników żel **działa łagodząco i kojąco, zapobiega nadmiernemu wysuszeniu skóry**. Specjalnie opracowana formuła hydrożelu **zapewnia skuteczne działanie chłodzące i nawilżające**, przynosząc skórze prawdziwą ulgę. Żel THERMI® to produkt o kompleksowym działaniu. **Pielęgnuje i chroni skórę narażoną na oparzenia, odmrożenia i otarcia, skłoną do podrażnień i odleżyn**. Żel koi i łagodzi uczucie napięcia i swędzenia. **Zmniejsza wrażenie przegrzania i pieczenia skóry** często odczuwane przy podrażnieniach termicznych i słonecznych. **Łagodzi zaczerwienienie, wygładza i uelastycznia skórę**. Przywraca jej równowagę. Żel THERMI® zabezpiecza skórę przed odparzeniami i otarciami. Polecany jest jako preparat pielęgnacyjno-łagodzący przy podrażnieniach skóry po zabiegach dermatologicznych i kosmetycznych.

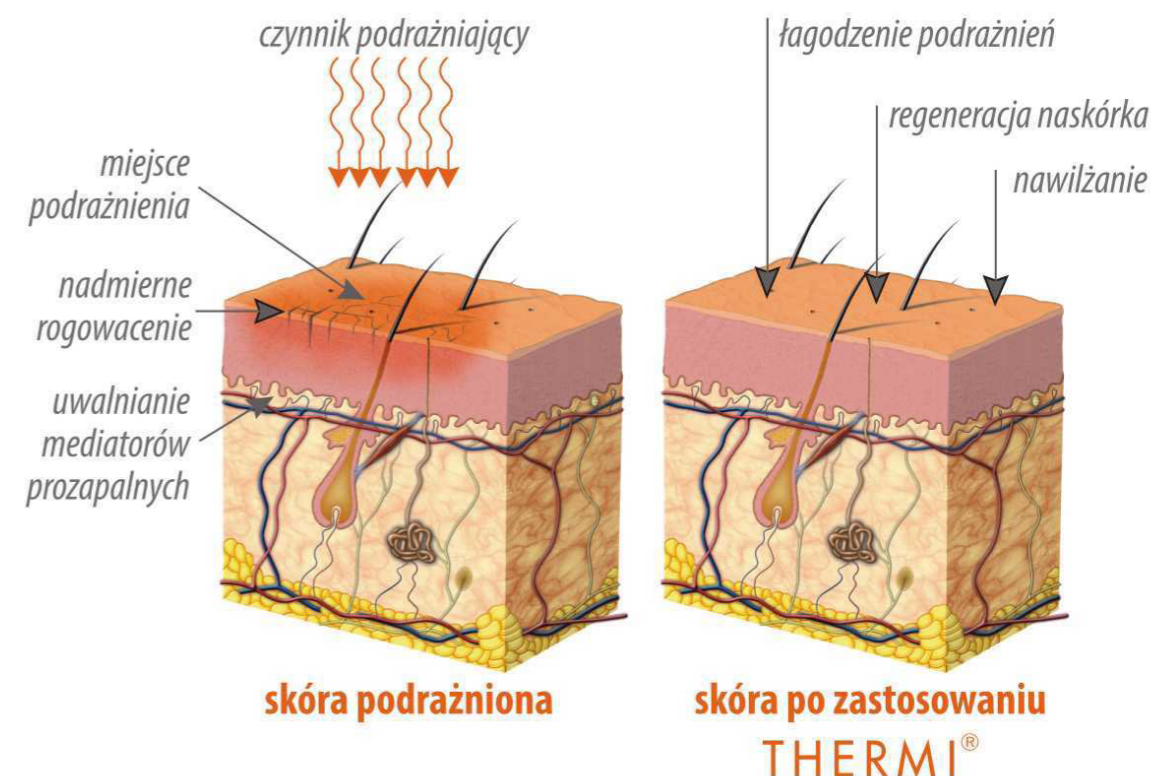
## Badania kliniczne

Preparat THERMI® został poddany badaniom dermatologicznym w Wojskowym Instytucie Medycznym w Warszawie, które wykazały bardzo wysoką skuteczność preparatu w łagodzeniu skutków podrażnień spowodowanych czynnikami zewnętrznymi: słońcem i wysoką temperaturą. Badania wykazały, że preparat THERMI® koi i łagodzi skórę, likwidując uczucie napięcia. Działanie łagodzące obserwowane jest już w kilkanaście minut po zastosowaniu żelu.

Ocena preparatu THERMI® przeprowadzona w Klinikach Neurologii i Neurochirurgii u osób narażonych na powstanie odleżyn powierzchniowych wykazała, że preparat doskonale zabezpiecza skórę przed odparzeniami i otarciami. Preparat bardzo dobrze się wchłania, pielęgnuje i chroni naskórek oraz zapobiega wysuszeniu skóry. Regularnie stosowany pozwala na uzyskanie szczególnie dobrych efektów ochronnych.



75 ml



## Sposób stosowania

Cienką warstwę żelu THERMI® nanosić kilka razy dziennie na powierzchnię skóry narażonej na podrażnienia, otarcia i powstawanie odleżyn. Najlepsze efekty uzyskuje się, rozpoczynając stosowanie żelu THERMI® w jak najkrótszym okresie od momentu pojawienia się podrażnienia.

## Właściwości użytkowe

Żel THERMI® doskonale się wchłania. Formuła hydrożelu pozwala na łatwą i szybką aplikację, również na duże powierzchnie. Preparat nie pozostawia tłustej i lepkiej skóry.

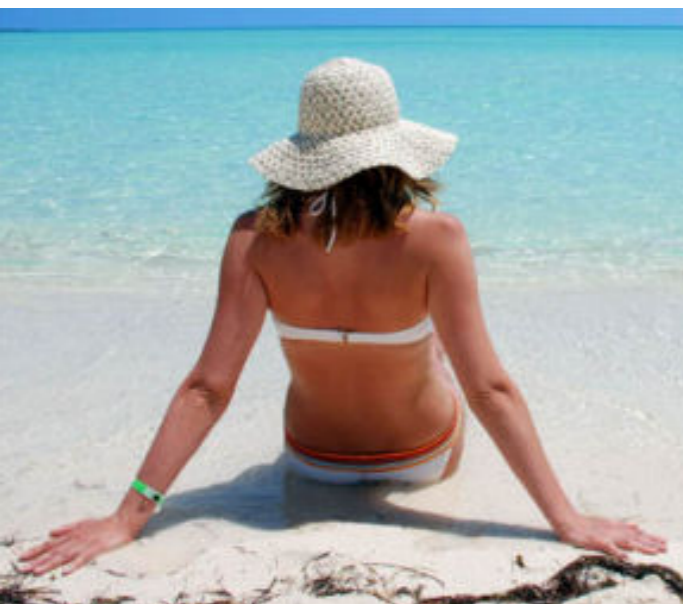
## Działania niepożądane

Żel THERMI® nie powoduje podrażnień skóry. Przeprowadzone badania dermatologiczne potwierdziły bardzo dobrą tolerancję preparatu.

Nie zaobserwowano działań niepożądanych.

**Żel THERMI® dostępny jest w sprzedaży w aptekach.**

# Zaopatrzeni w podróży



Pakując walizki, nie zapomnijmy o apteczce. Jej wyposażenie zależy najczęściej od miejsca, do którego się udajemy. Istnieje jednak gama produktów, które zawsze powinniśmy mieć przy sobie, bez względu na to, czy jedziemy na wakacje czy w podróż służbową.

## Woda utleniona nie wystarczy

Zdarzają się nam mniejsze lub większe skaleczenia. Zdarta skóra lub drobna rana to pozornie nic strasznego. Wydaje nam się, że skaleczenie wystarczy przemyć wodą utlenioną i zakleić plastrem. Tymczasem rana wcale nie musi być duża, aby doszło do jej zakażenia, zaś popularna woda utleniona wcale nie odkaża ran. Jak to możliwe? Woda utleniona ma jedynie działanie oczyszczające ranę z zabrudzeń, nie niszczy jednak bakterii i wirusów obecnych w piasku i ziemi. Lepsze działanie ma popularny spirytus kosmetyczny, ale podrażnia on zdrowe i uszkodzone tkanki. Dlatego warto mieć przy sobie środek, który zamiast alkoholu ma w składzie octenidynę niszczącą groźne drobnoustro-

je. Popularny preparat na bazie octenidyny – Octenisept – jest łatwy w użyciu (buteleczka 50 ml z atomizerem), bezbarwny i nie sprawia bólu – dzięki temu doceniają go zarówno mamy, jak i dzieci.

## Opatrunki żelowe zawsze pomocne

Pamiętajmy, że na oparzenia I i II stopnia, także słoneczne, nie wolno stosować żadnych środków spożywczych (szczególnie w przypadku delikatnej skóry dziecka). Oparzenia są także raną, ponieważ skóra ulega uszkodzeniu, dlatego powinniśmy je schłodzić i zabezpieczyć przed infekcją – w tym celu warto zastosować środki łagodzące, które przyspieszają gojenie i chronią przed zakażeniem – należą do nich opatrunki w żelu, jak Octenilin żel.

## W walce z ukąszeniami

Czas spędzany nad wodą, to nie tylko przyjemność płynąca z wodnych i słonecznych kąpeli. Udane biwakowanie często zakłócają ukąszenia komarów i meszek, które zwykle przebiegają bez groźnych powikłań, ale są dokuczliwe. Dlatego warto podczas wyjazdu mieć zawsze przy sobie wygodny w użyciu żelowy opatrunek na bazie octenidyny – Octenilin żel, który odkaża, chłodzi i minimalizuje swędzenie. Na skutki ukąszeń można także zabrać preparaty z wapniem lub środki odczulające.

## Przezorny zawsze ubezpieczony

Pakując podręczną, wakacyjną apteczkę warto pamiętać o preparatach niezbędnych, które przydadzą się zawsze i w każdej podróży. Minizestaw opatrunkowy, na który składają się preparaty do odkażania ran, uśmierzania bólu i zabezpieczania skaleczeń to niezbędnik, który warto mieć zawsze przy sobie – a zmieści się w każdym plecaku i torbie. Nie zajmując wiele miejsca w podręcznym bagażu, będziemy przygotowani także na te niemiłe niespodzianki. ■

TYLKO W APTEKACH

## słoneczny patrol – niezawodna pomoc w przypadku oparzeń, skaleczeń i ukąszeń

zawierają  
octenidynę

### octenisept® – dezynfekcja w sprayu

- ✓ niezawodny przy otarciach i skaleczeniach
- ✓ oczyszcza ranę, usuwa bakterie i wirusy
- ✓ nie podrażnia i nie szczypie

### octenilin® żel – opatrunek w żelu

- ✓ chłodzi miejsce oparzenia
- ✓ dezynfekuje ranę
- ✓ przyspiesza gojenie

**Wskazania do stosowania** Lek octenisept® przeznaczony jest do krótkich zabiegów antyseptycznych, związanych z raną, bloną śluzową i graniczącą z nią skórą, przed, w trakcie i po zabiegach diagnostycznych i operacyjnych, w ginekologii, urologii, proktologii, dermatologii, geriatric, wenerologii, położnictwie, stomatologii itp.; przy opracowywaniu czystych i płukaniu zakażonych ran chirurgicznych, przy opracowywaniu zakażonych ran oparzeniowych, owrzodzeń żylnych, przy płukaniu otwartych ropni okołoodbytniczych, zakażonych krwiaków itp., przy pielęgnacji ran i szwów pooperacyjnych, w obrębie narządów rodnych kobiety i mężczyzny, np. zapalenie pochwy i żołądki gruczołowej, przed zabiegami diagnostycznymi w układzie moczowym, przy cewnikowaniu, przed badaniami dopochwowymi i pozapochwowymi, przy czynnościach przed, w trakcie i po porodzie, do pooperacyjnych i poporodowych mycia pochwy, przed założeniem wkładki wewnątrzmacicznej, przed czynnościami związanymi ze sztucznym zapłodnieniem, przed badaniami andrologicznymi, w podskórni, do dezynfekcji jamy ustnej np. przy resekcji zęba. **Przeciwwskazania** Nadwrażliwość na dichlorowodorek octenidyny, alkoholu fenoksyetylowy lub na którąkolwiek z substancji pomocniczych. Dichlorowodorek octenidyny jest bardziej toksyczny przy stosowaniu doustnym niż doustnym, dlatego należy unikać przedostawania się leku w większych ilościach do krwiobiegu np. na skutek pomyłkowej iniekcji. Z uwagi na to, że dichlorowodorek octenidyny w leku octenisept® występuje tylko w ilości 0,1% zagrożenie tą substancją jest ekstremalnie mało prawdopodobne. **Skład** 100 g płynu zawiera substancje czynne: octenidyny dichlorowodorek 0,10 g, fenoksyetanol 2,00 g, substancje dodatkowe: kokamidopropylbetaina (roztwór 30%), sodu o-glukonian, glicerol 85%, sodu wodorotlenek, woda oczyszczona ad 100,00 g \*octan dimetyloamoniowy kwasu ampicopropylolokosowego (0,30 g), sodu chlorek (0,05 g), woda (0,65 g). **Postać farmaceutyczna** Płyn. Przezroczysty, bezbarwny, prawie bezwonny. **Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu** Schülke & Mayr GmbH, Robert Koch Strasse 2, 22840 Nordstedt, Niemcy

www.schulke.pl

# Zaprzyjaj się ze słońcem

W okresie letnim ważne jest, aby korzystać ze słońca w bezpieczny sposób. Przede wszystkim unikaj słońca między godziną 11 a 15, kiedy słońce jest najostrzejsze. Przed słońcem chroń także delikatną skórę ust, nakładając na nie pomadkę z ochronnym filtrem. Jeśli zamierzasz się opalać, zrezygnuj z wód toaletowych, czy perfum, mogą doprowadzić do podrażnienia skóry.

Ważne jest, żebyś stosowała kosmetyki zapewniające odpowiednią ochronę przeciw-słoneczną. W tej roli doskonale sprawdzą się balsamy (SPF 10, 15, 20, 30, 50) lub olejek (SPF 6) z serii EVA SUN. Filtr zawsze nakła-

daj się na około pół godziny przed wyjściem z domu, a potem czynność powinnaś powtarzać przynajmniej raz na dwie godziny. Filtr musisz nakładać starannie na całe ciało, nie zapominając o uszach, stopach, a także



## Balsam do opalania SPF 20

Skutecznie chroni przed negatywnymi skutkami promieniowania UVA i UVB – poparzeniami słonecznymi i fotostarzeniem. Zabezpiecza DNA komórek skóry, stymuluje naprawę uszkodzeń. Nawilża i uelastycznia skórę. Szybko się wchłania. PEG free. Układ filtrów ochronnych zgodny ze standardem UE. Pojemność: 200 ml



## Balsam do opalania do skóry wrażliwej SPF 30

Do skóry wrażliwej, skłonnej do pęknięcia naczynek. Skutecznie chroni przed negatywnymi skutkami promieniowania UVA i UVB. Zabezpiecza DNA komórek skóry, stymuluje naprawę uszkodzeń. Łatwo się rozprowadza i szybko wchłania. Można stosować pod makijaż. PEG free. Układ filtrów ochronnych zgodny ze standardem UE. Pojemność: 200 ml



## Krem ochronny na superwrażliwe miejsca SPF 50

Skutecznie chroni przed negatywnymi skutkami promieniowania UVA i UVB. Zabezpiecza DNA komórek skóry, stymuluje naprawę uszkodzeń. Zapobiega powstawaniu i nasilaniu się przebarwień. Można stosować pod makijaż. PEG free. Układ filtrów ochronnych zgodny ze standardem UE. Pojemność: 25 ml



## Balsam do opalania dla dzieci SPF 50

Skuteczna ochrona delikatnej skóry dziecka przed niekorzystnym działaniem promieniowania UVA i UVB – poparzeniami słonecznymi i fotostarzeniem. Różowy kolor balsamu ułatwia równomierną aplikację. Zawiera naturalny środek odstrasżający owady. PEG free. Pozytywna opinia Instytutu „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”. Układ filtrów ochronnych zgodny ze standardem UE. Pojemność: 150 ml



## Balsam do opalania SPF 10

Skutecznie chroni przed negatywnymi skutkami promieniowania UVA i UVB – poparzeniami słonecznymi i fotostarzeniem. Nawilża i uelastycznia skórę. Łatwo się rozprowadza i wchłania. PEG free. Układ filtrów ochronnych zgodny ze standardem UE. Pojemność: 200 ml



## Balsam do opalania SPF 15

Skutecznie chroni przed negatywnymi skutkami promieniowania UVA i UVB – poparzeniami słonecznymi i fotostarzeniem. Nawilża i uelastycznia skórę. Łatwo się rozprowadza i szybko wchłania. PEG free. Układ filtrów ochronnych zgodny ze standardem UE. Pojemność: 200 ml

o skórze pod ubraniem. Jest to konieczne, ponieważ ubrania nie zapewniają wystarczającej ochrony przed słońcem.

Pamiętaj też o tym, by nie używać kremu z filtrem „oszczędnie”, gdyż filtr nie spełni swojej roli. Ważne jest także używanie kosmetyków po opalaniu – nawilżają skórę, łagodzą podrażnienia wywołane ekspozycją skóry na słońce, a także utralają opaleniznę. W tym celu użyj Balsamu po opalaniu



## Balsam po opalaniu i kąpieli SOS

Łagodzi rumień słoneczny spowodowany nadmiernym opalaniem. Alantoina i D Panthenol intensywnie nawilżają i przynoszą ulgę wysuszonej skórze. Peptydy, wywołujące tzw. hormony szczęścia, zmniejszają nieprzyjemne uczucie ciepła i bólu skóry po opalaniu. Olej ze złotej palmy zapobiega fotostarzeniu skóry. Stosować po intensywnym opalaniu na słońcu lub w solarium. PEG free. Pojemność: 200 ml



**Samoopalacz do twarzy i ciała**

Zapewnia naturalny, jednolity odcień opalenizny. D-pantenol, masło Shea i oliwa z oliwek długotrwanie nawilżają i ujędrniają skórę, a olej ze złotej palmy zabezpiecza przed wolnymi rodnikami. Łatwo się rozprowadza i szybko wchłania. Pozostawia na skórze przyjemny zapach. PEG free. Pojemność: 150 ml



**Przyspieszacz opalania Super Express**

Przyspiesza opalanie na słońcu lub w solarium. Wzmacnia opaleniznę i przedłuża jej trwałość. Olej ze złotej palmy neutralizuje wolne rodniki zapobiegając fotostarzeniu. Ujędrnia i nawilża skórę. Łatwo się rozprowadza i szybko wchłania. PEG free. Pojemność: 150 ml



**Balsam brązujący do jasnej karnacji Muśnięcie słońca**

Delikatny balsam o lekkiej konsystencji, zapewnia Twojej skórze efekt naturalnej opalenizny bez udziału słońca. Aktywny kompleks brązujący, zawierający wyciąg z orzecha włoskiego i masło kakaowe, pogłębia i przedłuża efekt opalenizny. D-pantenol, olej z pestek winogron oraz oliwa z oliwek długotrwanie nawilżają i ujędrniają skórę, a olej ze złotej palmy zabezpiecza przed wolnymi rodnikami. Pojemność: 150 ml



**Olejek do opalania SPF 6**

Skutecznie chroni przed negatywnymi skutkami promieniowania UVA i UVB – poparzeniami słonecznymi i fotostarzeniem. Kompleks olejków ułatwia opalanie, utrzymuje odpowiednie nawilżenie. PEG free. Układ filtrów ochronnych zgodny ze standardem UE. Pojemność: 150 ml

i kąpieli SOS z serii EVA SUN. Nie zapominaj, że właściwie nawilżona skóra nie tylko wygląda ładniej, ale także lepiej znosi słońce, naskórek nie złuszcza się, a opalenizna dłużej utrzymuje. Aby nawilżyć skórę, powinnaś stosować żele, kremy i maseczki o odpowiednim działaniu. O nawilżenie skóry warto także zadbać od wewnątrz. Tu najważniejsza będzie woda mineralna.

**SPF.** Kosmetyki do opalania są to preparaty mające na celu ochronę naszej skóry przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych. Oznaczone są one skrótem SPF oraz cyfrą. SPF (ang. Sun Protection Factor), czyli faktor – określa ile razy możesz przedłużyć czas przebywania na słońcu bez wystąpienia poparzeń słonecznych w porównaniu do przebywania na słońcu bez żadnej ochrony przeciwsłonecznej. [www.sklep.pollenaewa.com.pl](http://www.sklep.pollenaewa.com.pl) ■

# Zawsze bez bólu

Wyczekane wakacje, aż się chce nadrobić czas spędzany na co dzień za biurkiem. Zaczynamy grać w siatkówkę plażową, zdobywamy Rysy, jeździmy cały dzień na rowerze albo bawimy się z naszymi aktywnymi na co dzień dziećmi. W takiej sytuacji o **kontuzję, urazy lub bóle mięśni** nie trudno. Co zrobić?



**ŻEL PRZECIWBÓLOWY ETHERICUM**  
WYRÓB MEDYCZNY

- ✚ bóle głowy
- ✚ bóle mięśni i stawów
- ✚ poprawia mikrokrążenie

**ŻEL PRZECIWBÓLOWY ETHERICUM** jest stosowany w łagodzeniu bólów głowy oraz bólów występujących w zmianach zwyrodnieniowych stawów, kręgosłupa, po przetrenowaniu mięśni i po urazach bez złamań.

Wykazuje dwustopniowe działanie chłodząco-rozgrzewające, które przynosi ulgę w występujących bólach. Zawarty w nim mentol podrażnia zakończenia czuciowe receptorów zimna, wywołując na skórze uczucie chłodu. Natomiast olejki eteryczne i kamfora działają rozgrzewająco i stymulująco na zakończenia czuciowo-powierzchniowe skóry, powodując miejscowe przekrwienie skóry.

Producent: F.P.P.A.H. „PROLAB” Sp. J.  
Paterek, Przemysłowa 3, 89-100 Nakło nad Notecią

REKLAMA

# Jak złagodzić ukąszenia komarów?

**DAPIS żel**  
...i nic nie będzie swędziało, bolało czy puchło...



## BEZPIECZNE STOSOWANIE

- ✓ naturalne składniki aktywne
- ✓ bez konserwantów
- ✓ bez środków zapachowych
- ✓ bez parabenów

Dla dorosłych i dzieci po ukończeniu 1 roku życia

Jedyny w kategorii posiada pozytywną opinię Instytutu Matki i Dziecka

Czas letni, oprócz niewątpliwiej przyjemności korzystania z uroków letniej pogody i słońca, to także dokuczliwa obecność licznych owadów kłujących i gryzących, których efekty działania odczuwamy – dosłownie – na własnej skórze.

Uporczywy świąd, ból, pieczenie, a nierzadko odczyn typowo alergiczny, to nasza reakcja na ukąszenia owadów – odwieczny problem letnich wakacji, spędzanych czy to nad jeziorem, w lesie, czy też w mieście, podczas kolacji z przyjaciółmi na świeżym powietrzu. Komary nie oszczędzają ani dorosłych ani dzieci, a ich ukąszenia są szczególnie nieprzyjemne.

### Na ukąszenia owadów polecamy DAPIS żel

Jest to doskonały preparat, szybko łagodzący skutki ukąszeń nie tylko komarów, lecz również innych owadów, których obecność daje się nam we znaki. Skład żelu DAPIS jest na tyle unikatowy, że łagodzi lub całkowicie likwiduje skutki ukąszenia przez meszki, mrówki, pająki, a nawet pszczoły i osy. DAPIS zawiera składniki, które znoszą przede wszystkim dokuczliwy świąd, ale również takie objawy, jak pieczenie, ból, obrzęk i zaczerwienienie skóry oraz stan zapalny po ukąszeniu. ■

## Bolą Cię stopy, plecy i kręgosłup? Co robić? Wypróbuj parę wkładek!

OCZEKUJEMY NA PYTANIA

pl@stepforward.pl  
lub 606 34 96 34

www.stepforward.pl

HALUKSY? ZAPALENIE POWIĘZI? OSTROGI PIĘTOWE? NERWIAKI? PRONACJA? SUPINACJA? ODCISKI? MODZELE? PŁASKOSTOPIE?

SPRĘŻYSTE KOREKTORY STÓP  
**STEP FORWARD**

TO TWOJA SZANSA NA POZBYCIE SIĘ BÓLU STÓP, KOLAN, BIODER I KRĘGOSŁUPA

PRODUKOWANE W USA OD 1974r. Polecane przez lekarzy, fizjoterapeutów, kręgarzy i wielu innych specjalistów na całym świecie.

**PRAWIDŁOWE STĄPIANIE TO PODSTAWA** Wyjątkowy kształt lustrzanego odbicia zdrowych stóp powoduje, że korektory Step Forward wspierają łuki, wymuszając prawidłowy układ stóp.

Dzięki ich sprężystości gimnastykują stopy przy każdym kroku uelastyczniając ścięgna i wzmacniając mięśnie.

Połączenie tych czynników sprawi, że zmniejszy się odczuwanie bólu będącego następstwem zniekształceń stóp. Ból ten następnie zniknie a stopy będą pomału wracać do swojego anatomicznego kształtu.

www.stepforward.pl  
e-mail: pl@stepforward.pl

INFORMACJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ WSPOMAGAJĄCYCH DZIAŁANIE NASZYCH KOREKTORÓW ORAZ OPINIE UŻYTKOWNIKÓW ZAWARTE SĄ NA NASZEJ STRONIE INTERNETOWEJ

TEL.: 606 34 96 34, 606 428 369

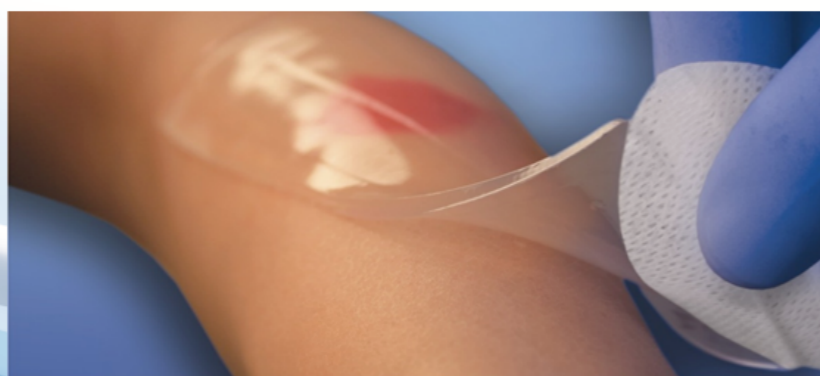
UL. JASTRZĘBOWSKIEGO 22 02-786 Warszawa OSOBOM NIE MIESZKAJĄCYM W ZASIĘGU NASZYCH KONSULTANTÓW WYŚLEMY SPECJALNY ZESTAW DO ZROBIENIA GRAFICZNEGO ODCISKU STÓP W DOMU. NA BAZIE ODCISKU DOPASUJEMY ROZMIAR WKŁADEK. OTRZYMASZ JE PRZESYŁKĄ KURIERSKĄ ZA POBRANIEM. ZADZWOŃ I UMÓW SIĘ NA BEZPŁATNĄ KONSULTACJĘ ORAZ DOBÓR ROZMIARU WKŁADEK



# Sterylnne opatrunki hydrożelowe

## na rany i oparzenia do domowej apteczki

**Aqua-Gel®**  
opatrunek hydrożelowy



Sterylnny opatrunek hydrożelowy do leczenia oparzeń oraz ran przewlekłych

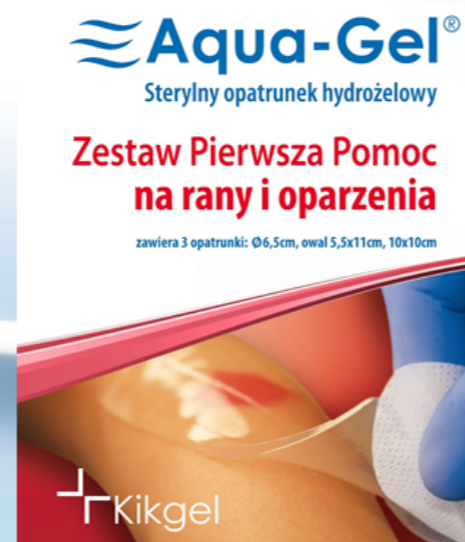
**Aqua-Gel®** Zestaw Pierwsza Pomoc  
opatrunek hydrożelowy

Kikgel

### Zestaw zawiera:

3 opatrunki hydrożelowe:  
Ø 6,5 cm, owal 5,5x11 cm, 10 x10 cm  
oraz przylepiec włókninowy Omnifix E

Polecany do wyposażenia **apteczek domowych i samochodowych**.  
Niezastąpiony podczas pierwszej pomocy w przypadkach **OPARZEŃ, OTARĆ** i innych uszkodzeń skóry.



### HYDROŻELE JAKO BIOMATERIAŁY POLIMEROWE

- Hydrożele definiuje się najczęściej jako układy przynajmniej dwuskładnikowe, w których jeden ze składników jest polimerem hydrofilowym, natomiast drugim składnikiem jest woda. Hydrożel chemiczny jest nierozpuszczalny w wodzie z powodu połączenia jego łańcuchów w sieć przestrzenną.
- Zdolność wchłaniania płynów, bez trwałej utraty kształtu i właściwości mechanicznych jest bardzo istotną cechą hydrożeli spotykana również w wielu organach naturalnych takich jak np: mięśnie, ścięgna, chrząstki, jelita. Sorpcja wody przez hydrożele spowodowana jest ich hydratacją oraz występowaniem obszarów kapilarnych.
- Wystarczająca wytrzymałość mechaniczna.

### WŁAŚCIWOŚCI OPATRUNKU

- przezroczysty płat hydrożelu o grubości 3,5 mm i zawartości ponad 90% wody,
- stwarza i utrzymuje w ranie wilgotne środowisko,
- stanowi barierę dla bakterii z zewnątrz,
- umożliwia wymianę gazową (przepuszcza tlen),
- absorbuje wysięk z rany,
- koi ból, co zapewnia komfort pacjenta,
- nie przywiera do rany,
- zmiana opatrunku jest bezbolesna,
- obojętny biologicznie, całkowicie biozgodny,

- przezroczysty – możliwe obserwowanie gojenia bez zdejmowania opatrunku,
- plastyczny, dzięki czemu może być stosowany na trudnych do zaopatrzenia powierzchniach ciała, np. dłonie, twarz. Dostępny we wszystkich aptekach.

**Kikgel** ISO13485 certified  
97-225 Ujazd  
ul. Skłodowskiej 7  
Tel. 44 719 23 40  
kik@kikgel.com.pl

www.kikgel.com.pl

Inne produkty do leczenia ran:

www.opatrunkimanuka.pl

www.microdacyn.pl ■





# W pełnym słońcu, czyli jak chronić wrażliwą skórę

ANNA JAKUBOWSKA

Po długich zimowych miesiącach, większość z nas z utęsknieniem czeka na moment, gdy będzie można w końcu bezkarnie wystawić twarz do słońca.

Słońce jednak nie zawsze jest naszym sprzymierzeńcem. Mimo dobroczynnego działania, może też stanowić zagrożenie dla naszego zdrowia i być przyczyną wielu niepożądanych reakcji naszego organizmu. Należy o tym pamiętać zwłaszcza w przypadku dzieci, a także przy skórze wrażliwej i skłonnej do alergii, która wystawiona na słońce wymaga szczególnej troski. Bardzo ważne jest zadbanie o odpowiednią ochronę i stosowanie się do kilku prostych zasad.

## KREMY z filtrem i jak dokonać właściwego wyboru

Podstawą ochrony przed negatywnym działaniem promieni słonecznych jest stosowanie kremów z filtrem przeciwsłonecznym. Chronią one naszą skórę przed starzeniem, ale także stanowią barierę dla szkodliwych promieni UV, które obniżają jej odporność i mogą powodować liczne reakcje skórne, a także powstawanie nowotworów. Jednak co roku, gdy nadchodzi lato, stajemy przed dylematem i zastanawiamy się, jaki krem przeciwsłoneczny wybrać. Olbrzymi wybór na półkach aptek i supermarketów sprawia,

że nie wiemy, na co się zdecydować i czy nasz wybór na pewno zapewni odpowiednią ochronę nam i naszym najbliższym. Postaramy się odpowiedzieć Państwu, jak wybrać produkt bez zagrożenia dla zdrowia i komfortu stosowania.

## Przede wszystkim należy zwrócić uwagę na stopień ochrony – SPF.

Komisja Europejska w 2006r. wyznaczyła następujące standardy dla wskaźników ochrony:  
Ochrona słaba: SPF 6 do 10  
Ochrona średnia: SPF 15 do 25  
Ochrona wysoka: SPF 30 do 50  
Ochrona bardzo wysoka: SPF 50+  
Dla niemowląt i dzieci, osób o jasnej karnacji, uczulonych na słońce lub o skórze wrażliwej oraz przy pierwszej ekspozycji na słońce, doradzamy stosowanie zabezpieczenia co najmniej 30 do 50+.

Ponadto ważne, by krem posiadał na opakowaniu informację, jaki stopień ochrony przed promieniowaniem UVA gwarantuje. Niedawno wykazano, że promienie UVA są w równym stopniu odpowiedzialne za raka skóry, co promienie UVB. Do tej pory poziom ochrony

**ALPHANOVA<sup>®</sup> SUN**

UVA UVB

BEZ NANOCZĄSTECZEK  
BEZ CHEMICZNYCH FILTRÓW

Chroni ciebie,  
szanuje otoczenie!

sans parabens  
COSMETIQUE  
CHASTE COSMEBIO  
paraben free

**ALPHANOVA SUN**  
SPF 50+  
Très haute protection  
SANS NANOPARTICULES  
SANS FILTRES CHIMIQUES  
100% NATUREL  
SEA & REEF SAFE  
Formule respectueuse  
de la faune et de la flore marine

**ALPHANOVA SUN**  
SPF 50+  
Très haute protection  
SANS NANOPARTICULES  
SANS FILTRES CHIMIQUES  
100% NATUREL  
SEA & REEF SAFE  
Formule respectueuse  
de la faune et de la flore marine

**ALPHANOVA SUN**  
SPF 30  
Haute protection  
SANS NANOPARTICULES  
SANS FILTRES CHIMIQUES  
100% NATUREL  
SEA & REEF SAFE  
Formule respectueuse  
de la faune et de la flore marine

**JAKOŚĆ ROKU 2012 EKO JAKOŚĆ**

DOSTĘPNE W:

Organeo

Kidy.pl

Maluch  
Podaruj dziecku to, co najlepsze

Smgk.com

nature polis

ekodrogeria

przed UVA nie był jasno określany na produktach do ochrony przeciwsłonecznej. Od roku 2010 takie produkty posiadają tę informację na opakowaniu – należy wybierać te, które jasno określają poziom ochrony UVA.

Należy też unikać kremów posiadających w swoim składzie filtry chemiczne, które są tańsze i prostsze w zastosowaniu, posiadają jednak szereg wad:

- zaczynają działać dopiero po 30 minutach od aplikacji. Jeśli nakładasz je dopiero po dotarciu na plażę, przez pierwsze 30 minut Twoja skóra nie jest chroniona.

- niosą ze sobą poważne ryzyko wywołania alergii!!!

- są szkodliwe dla ekosystemu morskiego,
- wykazują aktywność estrogenową, która może przyczyniać się do rozwoju nowotworów, a nawet zaburzeń rozwoju narządów płciowych i mózgu.

Na szczęście na rynku pojawia się coraz więcej preparatów gwarantujących wysoką jakość, ale też stawiających na naturalność i bezpieczeństwo. Dla alergików i osób o skórze wrażliwej skłonnej do podrażnień, a także tych, którzy cenią sobie preparaty o pewnym składzie, obojętne dla środowiska, i łagodne nawet dla skóry niemowląt, najlepszym wyborem będą produkty sprawdzone, bez konserwantów i w 100% naturalne. Taką linią unikalnych kremów ochronnych może pochwalić się, już obecna na polskim rynku, prestiżowa francuska firma ALPHANOVA. Kremy przeciwsłoneczne tej marki zawierają tylko mineralne filtry przeciwsłoneczne, są pozbawione sztucznych substancji chemicznych, przez co nie stanowią zagrożenia dla środowiska i są bezpieczne dla naszej skóry. Co więcej działają od razu po nałożeniu i są wolne od alergenów. Jest to szczególnie ważne dla osób podatnych na uczulenia skórne, cierpiących z powodu nadwrażliwości skórnej oraz dla tych, którym zależy na zdrowiu i bezpieczeństwie najmłodszych.

**Linia kremów ALPHANOVA Sun i ALPHANOVA Bebe** jest dostępna w sklepach stacjonarnych oraz sklepach internetowych DomBezAlergii.com; ekodrogeria.pl; naturepolis.pl

Kilka prostych zasad opalania:

By opalać się zdrowo i mądrze, poza używaniem odpowiednich filtrów UV, warto zastosować się do kilku prostych wskazówek:

- wystawiać się na słońce stopniowo. Naturalna opalenizna powstaje w wyniku reakcji obronnej organizmu przed promieniowaniem słonecznym i stanowi najbardziej efektywną i najzdrowszą ochronę.

- unikać ekspozycji słonecznej w godzinach pomiędzy 11:00 a 15:00, a także długotrwałego wystawienia na działanie słońca,

- jeśli to możliwe, należy wybierać miejsca zacienione i stosować odzież ochronną, głowę chronić kapeluszem, lub chustą i używać okularów przeciwsłonecznych.

- dbać o to, by dzieci nie były nigdy bezpośrednio narażone i pozostawały w cieniu, lub pod parasolem.

#### **SYTUACJE EKSTREMALNE – FOTODERMATOZY, czyli uczulenie na słońce**

Każdy z nas doświadczył kiedyś delikatnej wysypki, lub swędzenia skóry po kąpielii słonecznej. Zwykle takie objawy są przez nas jednak bagatelizowane, jako naturalna reakcja na zbyt długie wystawienie na słońce. Należy jednak pamiętać, że nasza skóra w ten sposób informuje, że nie wszystko jest w porządku. Większości przeciętnych śmiertelników termin „Alergia na słońce” wydaje się tak abstrakcyjny, że aż niemożliwy. Jednak wiele osób, zwłaszcza w czasie letnim skarży się na zespół objawów, które specjaliści określają jako uczulenie na słońce.

Taka reakcja skóry charakteryzuje się zaczerwienieniem, występowaniem wysypki, rumienia, a w ostrzejszej formie pokrzywki, a nawet bąbli, ran czy strupów. Zazwyczaj u źródła tych dolegliwości leży samo słońce, a dokładniej pro-

mienie ultrafioletowe, albo połączenie ich działania z przyjętą do organizmu substancją (np. leki zwiększające wrażliwość na promienie słoneczne, witamina A), lub zewnętrznym czynnikiem (pyłki traw, roślin, substancje zapachowe w kosmetykach) wywołującym dane objawy. Warto więc zastanowić się, czy sami nie wprowadziliśmy do naszego organizmu czynnika uczulającego i czym prędzej wyeliminować go z diety, kuracji farmakologicznej, czy pielęgnacyjnej. Jeśli jednak zdarzy się, że, zachowując wszelkie środki ostrożności, reakcje będą się powtarzać, oznacza to, że szkodzi nam samo słońce i musimy zastosować bardziej zaawansowaną ochronę. W miarę możliwości nie należy wystawiać się wówczas na bezpośrednie działanie promieni słonecznych i stosować kremy z wysokim filtrem ochronnym (SPF 30 lub 50). Wychodząc na plażę, warto zrezygnować z perfum, zapachowych mleczek do ciała, czy dezodorantów. Jeśli zmiany skórne utrzymują się przez dłuższy okres, konieczne jest skonsultowanie się z lekarzem dermatologiem i podjęcie odpowiedniego leczenia za pomocą leków antyhistaminowych.

#### **Słońce a choroby przewlekłe (AZS, ŁZS)**

Osoby cierpiące na przewlekłe choroby skóry, takie jak atopowe zapalenie skóry, lub łojotokowe zapalenie skóry, w okresie letnim często obserwują znaczną poprawę i regres choroby. Jest to spowodowane zarówno wyższą wilgotnością powietrza, wysoką temperaturą, która pozwala na noszenie przewiewnych ubrań, umożliwiając tym samym skórze oddychanie, jak również zbawiennym działaniem promieni słonecznych. Faktem jest więc, że dermatolodzy odnotowują znacząco poprawę dolegliwości u atopików i pacjentów z ŁZS spowodowaną wystawieniem skóry na słońce. Oczywiście należy tu pamiętać o umiarze, stosowaniu odpowiednich filtrów, a także środkach zapobiegawczych chroniących przed nawrotem dolegliwości. Nie można zapominać przede wszystkim o tym, że wysoka tem-

peratura powoduje wzmożoną potliwość, co z kolei sprzyja namnażaniu bakterii i może mieć zły wpływ na stan skóry chorego.

Zbawiennie na skórę atopową działają kąpiele w słonym morzu, jednak już wskakując do basenu warto upewnić się, czy woda nie jest chlorowana. Chlor bardzo wysusza i podrażnia skórę. Należy też pamiętać, że po kąpielach słonecznych skórę powinno się mocno nawilżać, by złagodzić ewentualne podrażnienia, nie doprowadzić do jej przesuszenia i zapewnić odpowiedni komfort.

Autor: Anna Jakubowska – ekspert SKLEPU dla ALERGIKA, www.ekodrogeria.pl ■

**CARBOSAL syrop**

Węgiel w syropie o smaku coli

Łatwy w konsumpcji, smaczny. Dla dzieci i dorosłych. Składniki zawarte w syropie stabilizują przemianę materii i łagodzą objawy biegunki

suplement diety

**GORVITA**

# Możesz zaprojektować swój uśmiech

Rozpoczęcie kompleksowego leczenia stomatologicznego to bardzo ważna decyzja. Jednakże często pacjenci nie są w stanie wyobrazić sobie, jak będzie wyglądał ich uśmiech po skończonym leczeniu. Takie odczucie potęguje stres, co zdecydowanie utrudnia współpracę pomiędzy lekarzem a pacjentem.

Dzięki zastosowaniu nowoczesnych rozwiązań technologicznych jesteśmy w stanie zwizualizować pacjentowi efekt końcowy planowanego leczenia. Umożliwia nam to komputerowa symulacja Smile Design, którą z powodzeniem stosujemy w Villa Nova Dental Clinic podczas planowania najbardziej estetycznych i skomplikowanych prac protetycznych, takich jak licówki, korony.

Stosowanie licówek porcelanowych to jeden z najnowocześniejszych sposobów poprawy estetyki uśmiechu. Są to bardzo cienkie płytki, które obejmują przednią powierzchnię korony zęba. Ich grubość waha się od

0,4 mm do 1,5 mm, co sprawia, że jest to metoda najmniej inwazyjna w tkanki zęba. Dzięki technice wielowarstwowego napalania możliwe jest uzyskanie naturalnej przezierności i głębi struktury porcelany, co dodatkowo upodabnia powierzchnię porcelany do naturalnej powierzchni szkliwa. Licówki ze względu na swoje właściwości fotooptyczne bardzo dobrze integrują się z powierzchnią zęba. W przypadku rozległych ubytków konieczne jest wykonanie korony, która zabezpieczy ząb przed dalszym uszkodzeniem. W Villa Nova Dental Clinic wykonujemy korony porcelanowe zarówno na podbudowie me-



talowej jak i cyrkonowej, które umożliwiają uzyskanie najbardziej naturalnego wyglądu zębów oraz najwyższą precyzję wykonania uzupełnień protetycznych.

## Na czym polega komputerowa symulacja Smile Design?

Aby uzyskać wizualizację uśmiechu i twarzy pacjenta, należy wykonać serię zdjęć fotograficznych twarzy w ściśle określonych warunkach i ujęciach. Następnym krokiem jest wnikliwa analiza warunków zgryzowych, rysów twarzy oraz linii uśmiechu pacjenta oraz poznanie jego oczekiwań względem leczenia, które ma zostać podjęte. Po wykonaniu tych czynności, lekarz przystępuje do obróbki komputerowej zdjęcia. Uzyskany obraz nowego uśmiechu jest na bieżąco konsultowany z pacjentem, aby otrzymać zadowalający efekt dla obydwu stron.

## Jakie korzyści daje zastosowanie komputerowej symulacji Smile Design dla lekarza i pacjenta?

Dzięki zastosowaniu komputerowej wizualizacji przyszłego uśmiechu pacjenta lekarz z większą dokładnością jest w stanie zaplanować etapy poszczególnych procedur. Ponadto poprawia się komunikacja pomiędzy wszystki-



mi specjalistami zaangażowanymi w leczenie. Co więcej, lekarz zyskuje narzędzie do motywowania i edukowania pacjenta przedstawiając mu korzyści z zastosowanego leczenia. Pacjent przede wszystkim otrzymuje obraz siebie samego po metamorfozie. Dzięki temu w trakcie leczenia czuje się on pewnie i bezpiecznie. Ponadto dzięki komputerowej symulacji Smile Design pacjent przekazuje swoje życzenia odnośnie nowego wyglądu, tak aby uśmiech współgrał z jego twarzą i charakterem. ■



**VILLA NOVA**  
DENTAL CLINIC

Villa Nova Dental Clinic  
ul. Marconich 3, Warszawa  
telefon: (22) 651-66-22  
www.villanova.pl  
recepca@villanova.pl