

temat miesiąca ZDROWIE NA URLOPIE



W sierpniowym numerze

TEMAT MIESIĄCA ZDROWIE NA URLOPIE

- Grzybica stóp i paznokci / 2
- Ratunek przed boreliozą / 3
- Miód na Twoją cerę / 4
- Fruktoza – szkodzi czy nie? / 5
- Jak uniknąć problemów laryngologicznych w wakacje / 6
- Zaszczep w sobie zdrowie / 7
- Angina latem / 8

WARTO WIEDZIEĆ

- Zanim założysz bikini. Sprawdź, co możesz zrobić z „luźną” skórą po odchudzaniu / 9
- Po dobrej stronie słońca / 10
- Pielęgnacja skóry latem / 11

NOWOŚCI ZE ŚWIATA MEDYCyny

- Jak chronić się przed świerzbem? / 12

CZY WIESZ, ŻE...

- Zdrowa i piękna skóra latem / 13
- Zdrowie na urlopie, czyli jak uzyskać piękną opaleniznę / 14

AKTUALNOŚCI

- Te zabiegi są bezpieczne dla skóry, nawet gdy mocno świeci słońce / 15

MEDYCyna NA CO DZIEŃ

- Roślinne minerały w formie koloidalnej / 16



Redakcja Ogólnopolskiego Portalu Medycznego MEDserwis.pl

Redaktor naczelna
Agnieszka Szcześniak-Ziętek

Redakcja
Katarzyna Rodzik rodzik@medserwis.eu
Jakub Stępnowski stepnowski@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

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



Grzybica stóp i paznokci

Grzybica skóry powstaje najczęściej poprzez kontakt z innym człowiekiem, który boryka się z taką dolegliwością, ale również z wilgotnymi przedmiotami, na których znajdują się bakterie odpowiedzialne za zakażenie. Zdecydowanie rzadziej przenoszona jest przez zwierzęta. Niezależnie od tego, co jest przyczyną, bardzo ważne jest, by możliwie zapobiegać jej powstawaniu, a w przypadku zarażenia, jak najszybciej ją wyleczyć – mówi Małgorzata Gajda, podolog, ekspertka marki Footlogix Polska.

Wyróżniamy trzy kliniczne odmiany grzybicy stóp. Pierwszą jest **grzybica międzypalcowa**, z którą najczęściej borykają się sportowcy. Z tego względu nazywana jest potocznie stopą atlety. Jej objawy pojawiają się najczęściej między piątym a czwartym palcem stopy, ponieważ to właśnie między nimi jest najcieplej, najwilgotniej i najciaśniej, co sprzyja rozwojowi bakterii. Skóra u nasady palców staje się mocno zaczerwieniona lub pęknięta, a podczas wycierania stopy odczuwalny jest dokuczliwy ból. Z czasem choroba przenosi się na kolejne palce. Najrzadziej występuje ona między paluchem a drugim palcem – w to miejsce dociera bowiem najwięcej powietrza, a palce nie przylegają ściśle do siebie.

Ponadto popularna jest **grzybica potnicowa**, która charakteryzuje się występowaniem licznych, drobnych pęcherzyków na podeszwach stóp oraz zaczerwienieniem skóry, które powoduje silne swędzenie. Większość pęcherzyków z czasem przysycha, niemniej choroba jest przewlekła i nawracająca. Może prowadzić do zakażeń ropnych i zapalenia skóry, powodujących ogromny dyskomfort i ból. Grzybica może przenosić się nie tylko poprzez kontakt bezpośredni, ale również poprzez używanie wspólnego ręcznika, czy obuwia. Wówczas możemy zarazić się grzybicą złuszczącą, objawiającą się nadmiernym rogowaceniem i złuszczeniem się naskórka całej stopy. O tzw. mokasykowej postaci tej grzybicy mówi się, gdy obejmuje ona nie tylko podeszwę, ale i brzeg stopy – tyle, ile jest schowane w bucie.

Grzybica stóp często współistnieje z **zakażeniem paznokci**. Objawia się ono biało-żółtymi smugami w obrębie płytki, następnie zwyrodnieniem i zniszczeniem nawet całego paznokcia. Wyróżnia się aż pięć rodzajów grzybicy paznokci. Mogą one występować na różnych paznokciach osoby chorej lub współistnieć nawet w obrębie jednej płytki paznokciowej. W zależności od tego, w jaki sposób doszło do zakażenia grzybicą paznokci i jaki był mechanizm zainfekowania, wyróżniamy grzybicę, która atakuje bezpośrednio łożysko paznokcia (zaczyna ono rogowacieć), płytkę paznokciową, wnikać do macierzy paznokcia, powierzchnię płytki paznokciowej lub przestrzeń pod paznokciem.

Leczenie grzybicy stóp i paznokci

Wszystkim zmianom grzybiczym, zarówno na skórze, jak i na paznokciach, można szybko i skutecznie zaradzić. Najlepsze rezultaty osiąga się, stosując specjalistyczne pediceutyki, czyli produkty pielęgnujące, wzbogacone o składniki lecznicze, takie jak Klotrimazol. Ważne, by były one dostosowane do różnych rodzajów skóry i problemów grzybiczych – inne dla grzybicy złuszczonej (mus nawilżający, wzbogacony o Klotrimazol), jeszcze inne dla dolegliwości skórnych, występujących równocześnie z nadmierną potliwością stóp (mus, który nie ma w składzie mocznika) – mówi Małgorzata Gajda z Footlogix Polska. – Grzybicę paznokci świetnie leczy preparat w sprayu Footlogix Toe Tincture, dostępny na www.vkcosmetic.pl/sklep, który umożliwia



Konsultantem artykułu jest Małgorzata Gajda – podolog, ekspertka marki Footlogix Polska

aplikację pediceutyku bezpośrednio pod płytkę paznokcia. Dodatkowo wzbogacony jest o olejek z awokado oraz panthenol, mające działanie regenerujące oraz łagodzące – dodaje ekspertka. – Ważne, aby zwrócić uwagę na to, czy grzybica skóry występuje samodzielnie, czy współistnieje z zakażeniem paznokci. W drugim przypadku należy stosować leczenie zarówno zakażenia stóp, jak i paznokci – podsumowuje Małgorzata Gajda. <https://vkcosmetic.pl/sklep/kategoria/footlogix-polska/> ■



Ratunek przed boreliozą

Kleszcz pospolity jest rezerwuarem i przenosicielem wielu chorobotwórczych zarazków, w tym m.in. wirusów kleszczowego zapalenia mózgu, anaplazmozy, babeszjozy i boreliozy.

Czynniki zakaźne mogą być przenoszone do krwi żywiciela wraz ze śliną już w pierwszych godzinach po wczepieniu kleszcza. Taki sposób transmisji jest znany w przypadku niektórych wirusów oraz stadiów inwazyjnych pierwotniaków *Babesia*. Zwykle jednak ryzyko transmisji zarazków znacznie wzrasta po kilku godzinach od ataku na żywiciela. Podczas usuwania przyczepionych kleszczy możliwe jest uszkodzenie powłok ciała i wylanie zakażonych płynów ustrojowych kleszcza, jest to kolejna możliwa droga zakażenia niebezpieczna również dla osoby, która wykonuje zabieg bez rękawic ochronnych.

Bezpieczne usuwanie kleszczy.

Wkłucie kleszcza, w przeciwieństwie np. do ukłucia komara nie jest odczuwane, dlatego przyczepionego pasożyta odkrywa się najczęściej przypadkowo lub podczas oględzin ciała po powrocie ze spaceru. Kleszcze można przynieść do domu na ubraniu, butach, a także razem z pamiątkami z wycieczki np. z bukietem liści, trawy i zebranych kwiatów. Jeśli pasożyt przedostanie się pod ubranie, może upłynąć kilka godzin zanim odnajdzie właściwe dla siebie miejsce wkłucia i rozpocznie pasożytowanie. Wybiera na ogół miejsca, gdzie skóra ludzka jest miękka, np. wewnętrzne części kończyn, zagięcia stawowe i szyja na granicy włosów.

W celu ograniczenia ryzyka transmisji zarazków przyczepione kleszcze należy usuwać tak szybko, jak to jest możliwe. Wszystkie czynności związane z usuwaniem kleszcza należy wykonywać w gumowych rękawiczkach ochronnych.

KICK THE TICK expert – innowacyjna metoda usuwania kleszczy

Polscy naukowcy z firmy ICB Pharma opracowali innowacyjną metodę pozwalającą na bezpieczne usunięcie kleszczy przyczepionych do skóry ludzi i zwierząt. Efektem ich badań jest zestaw KICK THE TICK expert, na który składa się aplikator z pojemnikiem aerozolowym i przyrząd do usuwania kleszczy. Użycie aplikatora, czyli 2-3 krotne opryskanie żerującego kleszcza powoduje jego natychmiastowe zamrożenie, zatrzymanie funkcji fizjologicznych, w tym samą wydzielenia przez niego toksycznej śliny. Co więcej, wykorzystana technologia APRF™ (Anti-Parasite Removal Film) tworzy na ciele pasożyta powłokę, która chroni jego ciało przed rozerwaniem podczas zabiegu. Znajdujący się w zestawie przyrząd, został opracowany z myślą o różnych wielkościach i rodzajach kleszczy. Przy jego pomocy można sprawnie i szybko wyjąć pasożyta ze skóry. Usuniętego kleszcza należy zutylizować lub umieścić w próbówce celem przekazania

do badań diagnostycznych.

Po usunięciu należy sprawdzić czy w miejscu wkłucia nie pozostały części aparatu

gębowego kleszcza. Wskazana jest obserwacja miejsca wkłucia z uwagi na możliwości rozwoju miejscowego lub uogólnionego stanu zapalnego, które może być następstwem przekazania czynników chorobotwórczych przez pasożyta.

Rutynowe stosowanie antybiotyków po wczepieniu kleszcza nie jest wskazane, jednak może być rozważane, jeśli dotyczy osób zatakowanych na terenach endemicznego występowania chorób odkleszczowych.

Preparat firmy ICB Pharma – Zestaw do bezpiecznego usuwania kleszczy KICK THE TICK expert przeznaczony do zamrażania kleszczy jest nowością na rynku. Ma cechy, które uprawniają do uznania go za produkt przydatny w ochronie człowieka i zwierząt przed szkodliwymi skutkami pasożytowania kleszczy oraz przed patogenami przenoszonymi przez te stawonogi. W momencie jego użycia zabezpiecza użytkownika przed możliwością transmisji patogenów odkleszczowych w trakcie żerowania. Szybkie usunięcie kleszcza ze skóry bez jego uszkodzenia znacznie zmniejsza także ryzyko pojawienia się reakcji miej-

scowych i ogólnoustrojowych spowodowanych przez składniki ich śliny.

Preparat jest bezpieczny w stosowaniu, nie zawiera substancji owadobójczych. Uzyskał atest PZH Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego. Preparaty linii KICK THE TICK dostępne są w aptekach i na stronie www.sklep.icbpharma.pl.

Więcej o preparacie na stronie: www.kickthetick.pl, zaś film instruktażowy można obejrzeć tutaj: https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=ZIX7DHdfuZs.

Spray w ekonomicznym opakowaniu

Warto też pomyśleć o zabezpieczeniu i odstraszaniu kleszczy, komarów czy meszek. Tu skuteczny jest np. KICK THE TICK Max Repellent Plus 200 ml – spray.

Trójskładnikowa formuła działa odstraszająco na owady i kleszcze oraz zakłóca ich receptory czuciowe.

Zapewnia skuteczną ochronę do 4 godzin.

Można stosować go u dzieci od 3-go roku życia. Nie zawiera DEET.

Dystrybutor ICB Pharma. ■



BeeYes

– miód na Twoją cerę

Pragniesz bardziej napiętej, jędrnej, nawilżonej i rozświetlonej skóry? Wypróbuj terapię wykorzystującą jad pszczeni oraz miód Manuka UMF 20+!

To organiczna alternatywa dla botoksu, która sprawi, że twoja skóra będzie zdrowsza, piękniejsza i gładsza niż kiedykolwiek wcześniej. Naturalne kosmetyki od BeeYes wykorzystują właściwości propolisu, miodu, mlecza i wosku pszczelego oraz licznych ziół, m.in. lawendy i rozmarynu – to eliksir młodości, pochodzący z natury.

W czasach, kiedy obraz jest jednym z ważniejszych nośników informacji, dbanie o wizerunek nabrało nowego znaczenia. Kult piękna i młodości jest coraz mocniejszy. Widać ten trend w ciągle rosnącej liczbie klinik chirurgii plastycznej. W Hollywood coraz głośniejszy słychać o nowej formie terapii wspomagającej młody, zdrowy wygląd skóry. Nazywana potocznie BIOBOTOKSEM, to nic innego, jak APITERAPIA. Jest to metoda profilaktyki i leczenia przy pomocy produktów pszczelego pochodzenia.



KOLAGEN OD PSZCZÓŁ

Apitoksyna, czyli jad pszczeni, to substancja wykorzystywana z powodzeniem w medycynie. Dzięki niej leczy się schorzenia reumatyczne oraz alergię. Ma działanie przeciwnowotworowe i antybakteryjne.

W kosmetyce jad pszczeni jest składnikiem kremów oraz serum mających działanie nawilżające, regeneracyjne i przeciwdziałające starzeniu się skóry. Stymuluje produkcję białek kolagenu i elastyny. Ujędrnia i wyraźnie napina skórę, wygładzając drobne zmarszcz-

ki. Po nałożeniu kremu z jadem pszczelim lub innej postaci kosmetyku na skórę, pojawia się delikatne mrowienie oraz zaczerwienienie skóry. Poprzez zastosowanie połączenia jadu pszczelego z miodem MANUKA UMF 20+ charakterystyczny rumień nie występuje. Miód MANUKA łagodzi podrażnienia i neutralizuje kolor skóry.

Krem pod oczy z jadem pszczelim i miodem Manuka UMF20+ Bee Pure

Serum z jadem pszczelim, miodem Manuka UMF20+ i 24k złotem – Bee Pure

Maseczka z jadem pszczelim i miodem Manuka UMF20+ Bee Pure

Więcej informacji na stronie <https://beeyes.pl>



miód na Twoją cerę

zaufaj naturalnej mocy jadu pszczelego

Pragniesz bardziej **napiętej, jędrnej, nawilżonej** i **rozświetlonej** skóry? Wypróbuj terapię wykorzystującą **jad pszczeni** oraz miód **Manuka UMF 20+**. To organiczna alternatywa dla botoksu, która sprawi, że twoja skóra będzie **zdrowsza, piękniejsza i gładsza** niż kiedykolwiek wcześniej. Naturalne kosmetyki od **BeeYes** wykorzystują właściwości propolisu, miodu, mlecza i wosku pszczelego oraz licznych ziół, m.in. lawendy i rozmarynu – to eliksir młodości, pochodzący z natury.



www.BeeYes.pl
info@beeyes.pl

RABAT SPECJALNY 20%

kod rabatowy „BeeZdrowie”
Ważny do 31.08.2017



Fruktoza – szkodzi czy nie?

Na wstępie należy zaznaczyć, że odradzamy wszystkim przesadę w jedzeniu i piciu.

To nie fruktoza, syrop glukozowo-fruktozowy czy nawet sacharoza są przyczynami otyłości, a brak umiaru właśnie!

W zamian zalecamy zrównoważony sposób żywienia i zdrowy styl życia, oparte o wiedzę, świadomość dokonywanych wyborów i zdrowy rozsądek, włączając w to także regularną aktywność fizyczną.

A dlaczego fruktoza?

Bo stopniowo i w zrównoważony sposób uwalnia energię i cechuje się niskim indeksem glikemicznym. Dodatkowo jest przyjazna dla zębów, gdyż bakterie przetwarzające

glukozę w kwasy uszkodzające szkliwo zębów nie dysponują enzymami przetwarzającymi fruktozę. Jest słodsza od cukru, co pozwala na zastosowanie jej w mniejszych ilościach, a co za tym idzie, na obniżenie kaloryczności danego produktu.

Fruktoza jest naturalnym cukrem występującym w owocach, miodzie i nektarze powszechnie uważanych za zdrowe.

Jest stosowana w profilaktyce cukrzycy od ponad 100 lat z powodu niskiego indeksu glikemicznego. Informacja dla panów i par starających się o potomstwo: obecność fruktozy jest niezbędna w nasieniu gatunku Homo sapiens – czyli nas, ludzi – gdzie stanowi materiał energetyczny dla plemników.

Dla porównania indeksy glikemiczne (IG) kilku substancji słodzących:

- glukoza, zwana też dekstrozą, czyli cukier gronowy – 100,
- cukier biały lub brązowy, czyli sacharoza – 70,
- fruktoza, czyli cukier owocowy – 20,
- ksylitol – 8,
- stewia – 3.

A co to indeks glikemiczny?

IG jest definiowany jako średni, procentowy wzrost stężenia glukozy we krwi po spożyciu porcji produktu zawierającej 50 gramów przyswajalnych węglowodanów. Wzrost poziomu cukru we krwi w przypadku spożycia 50 gramów glukozy przyjęto jako podstawę skali (100%). Zatem im wyższy IG, tym szybszy wzrost poziomu cukru we krwi po spożyciu produktu oraz jego gwałtowny spadek na skutek dużego wyrzutu insuliny.

Jednak ostatnimi czasy, za sprawą rosnącej epidemii otyłości w krajach rozwiniętych, fruktoza została wzięta na tapetę jako szkodliwa.

A jaka jest prawda?

Możecie sprawdzić sami. Pod tym linkiem znajduje się kilka „świeżych” badań naukowych i komentarz profesora medycyny:

<http://www.bartfan.eu/pl/fruktoza/>.

Konkluzja jest dla nas jasna – powodem otyłości jest dodawanie syropu glukozowo-fruktozowego do wszelkich produktów jak soki, napoje, pieczywo, wędliny... a co za tym idzie – zdecydowanie nadmierne spożycie cukrów prostych.



Nasze produkty mają niski indeks glikemiczny, a przede wszystkim zawierają na opakowaniach gotowe dane odnośnie wymiennika węglowodanowego i białkowo-tłuszczowego, co bardzo ułatwia liczenie diabetykom na diecie planowanej.

Stawiamy na jakość surowców i w konsekwencji produktów. Warto wspomnieć, że większość naszych produktów ma przyznany certyfikat „Czytaj skład”. A to nie takie łatwe. Dodatkowym atutem jest fakt, że byliśmy absolutnym pionierem w Polsce i robiliśmy tego typu produkty, z ukłonem w stronę osób borykających się z cukrzycą już od 1988 roku, zanim stało się to modne i przynajmniej 15 lat przed jakąkolwiek konkurencją, która weszła w ten rynek dopiero, gdy pojawiły się na nim większe możliwości zysku, gdy ludzie zaczęli odżywiać się bardziej świadomie i mądrze oraz bardziej pilnować, co dokładnie mieści się w produkcie, który będą spożywać. ■



Jak uniknąć problemów laryngologicznych w wakacje?



w wakacje?

MICHAŁ MICHALIK

Wakacje to przede wszystkim czas podróży, często do krajów o zupełnie innym klimacie. Piękna, ciepła pogoda sprzyja korzystaniu ze świeżego powietrza, służy aktywnemu wypoczynkowi. Niestety, w tym okresie również dopadają nas infekcje i choroby. W laryngologii

obserwuje się sezonowość zachorowań. Najczęściej pacjenci zapadają na zapalenie ucha zewnętrznego i środkowego, zapalenie zatok przynosowych oraz zapalenia w obrębie gardła i krtani. Oczy w czasie wakacji bywają narażone na stany zapalne i infekcje. Dr n. med. Michał Michalik radzi, jak chronić dzieci i siebie przed takimi niemiłymi, urlopowymi niespodziankami.

Najczęstsze wakacyjne problemy laryngologiczne u dzieci to zapalenie ucha środkowego lub zatok.

Jak wtedy postępować?

Letnie kąpiele często przyczyniają się do za-

palenia ucha zewnętrznego. Objawami stanu zapalnego jest ból, uczucie rozpierania, może pojawić się wydzielina z ucha, czasowy niedosłuch oraz gorączka. Najprostszą metodą, aby uniknąć tych komplikacji, jest osusza-

nie ucha dziecka po każdej kąpeli. W okresie wakacyjnym w pomieszczeniach podmuchy zimnego powietrza z wiatraków, klimatyzacji również mogą być przyczyną stanu zapalnego ucha a także zatok.

Jeśli objawy są nasilone (ropny katar, bardzo intensywny ból ucha, podwyższona temperatura ciała), to zawsze w takich przypadkach należy zgłosić się do specjalisty laryngologa i postępować zgodnie z jego zaleceniami.

Jak przygotować dziecko do podróży samolotem?

W przypadku podróży samolotem na 30 minut przed startem i lądowaniem warto zachęcić dziecko do wydmuchania noska. Gdy nos jest mimo to zablokowany, pomocne zazwyczaj okazują się krople obkurczające błonę śluzową nosa. Jeżeli dziecko przed planowanym lotem ma ropny katar uniemożliwiający udrożnienie nosa, w trakcie podróży samolotem może dojść do urazu ucha środkowego. Jest to bardzo niebezpieczne i należy rozważyć przełożenie podróży na inny termin.

Na co zwrócić uwagę, podróżując z dzieckiem samochodem?

W czasie jazdy samochodem nie należy w upalne dni otwierać okna, ponieważ intensywne podmuchy powietrza mogą wywołać zapalenie ucha. Pamiętajmy również o tym, aby podczas jazdy z umiarem korzystać z klimatyzacji, gdyż sprzyja ona letnim przeziębieniom, różnice temperatur między wnętrzem samochodu a środowiskiem zewnętrznym powinny być możliwie jak najmniejsze.

Oczy a przygody wakacyjne u dzieci i młodzieży

W czasie wakacji dzieci najczęściej chorują na zapalenie spojówek: bakteryjne, wirusowe oraz alergiczne. Bardzo przyjemne zaba-

wy na plaży, posypywanie piaskiem niestety sprzyjają zapaleniu spojówek. Obecność ciała obcego: ziaren piasku oraz owadów czy pyłków roślin w oku powoduje zapalenie.

Objawami chorych spojówek są: zaczerwienienie oczu, męczące swędzenie i pieczenie. Jeżeli zaczerwienienie oraz swędzenie nie ustąpi w ciągu 1-2 dni, należy zwrócić się po poradę do lekarza okulisty.

Urazy gałki ocznej

Główne przyczyny urazu gałki ocznej to: ciało obce w oku, uszkodzenie ostrym narzędziem, uraz przedmiotem trzymanym w ręku, sprzętem sportowym w czasie gier i zabaw terenowych, oparzenia chemiczne, broń palna, fajerwerki.

Pierwsza pomoc w przypadku urazu oka:

1. Ocena sytuacji, skali zranienia.
2. Przemycie rany jałową solą fizjologiczną lub czystą wodą.
3. Założenie opatrunku hamującego krwawienie.
4. Pilna konsultacja u okulisty.

Mam jednak nadzieję, że przytoczone sytuacje nie będą Państwa dotyczyły, życzę zdrowych i udanych wakacji. ■



Centrum Medyczne MML

ul. Bagno 2, wejście E lok. 3, Warszawa
telefon: (22) 406-54-22, (22) 403 44 41,
692 98 80 98

www.mml.com.pl

kontakt@mml.com.pl

Zaszczep w sobie zdrowie

Wymarzone wakacje mogą i powinny być okresem pełnym bez troski i błędnego lenistwa. Niestety, czasem wskutek niewiedzy, braku czasu na rzetelne przygotowanie lub zbiegu okoliczności, rajskie wakacje mogą skończyć się w izbie przyjęć lokalnego szpitala, a w dalszej konsekwencji wędrówką po specjalistach po powrocie do kraju.



Certus Prywatna Lecznica
ul. Grunwaldzka 156, Poznań
telefon: (61) 860 42 00
www.certus.med.pl, szpital@certus.med.pl

z porady z zakresu medycyny podróży. Pozwoli ona na ustalenie ryzyka zachorowania podczas wyjazdu oraz podjęcie działań zapobiegawczych tj. szczepienia ochronne, leki przeciwmalaryczne, a także dostarczy porad na temat form ochrony np. przed komarami.

Dlaczego warto skorzystać z Poradni Medycyny Podróży?

Lekarz przeprowadzi wywiad, podczas którego spyta o: przyjmowane leki, przewlekłe choroby, poziom odporności, uczulenia oraz trasę, czas i cel wyjazdu. Na podstawie tych wiadomości ustali możliwe ryzyka zdrowotne oraz:

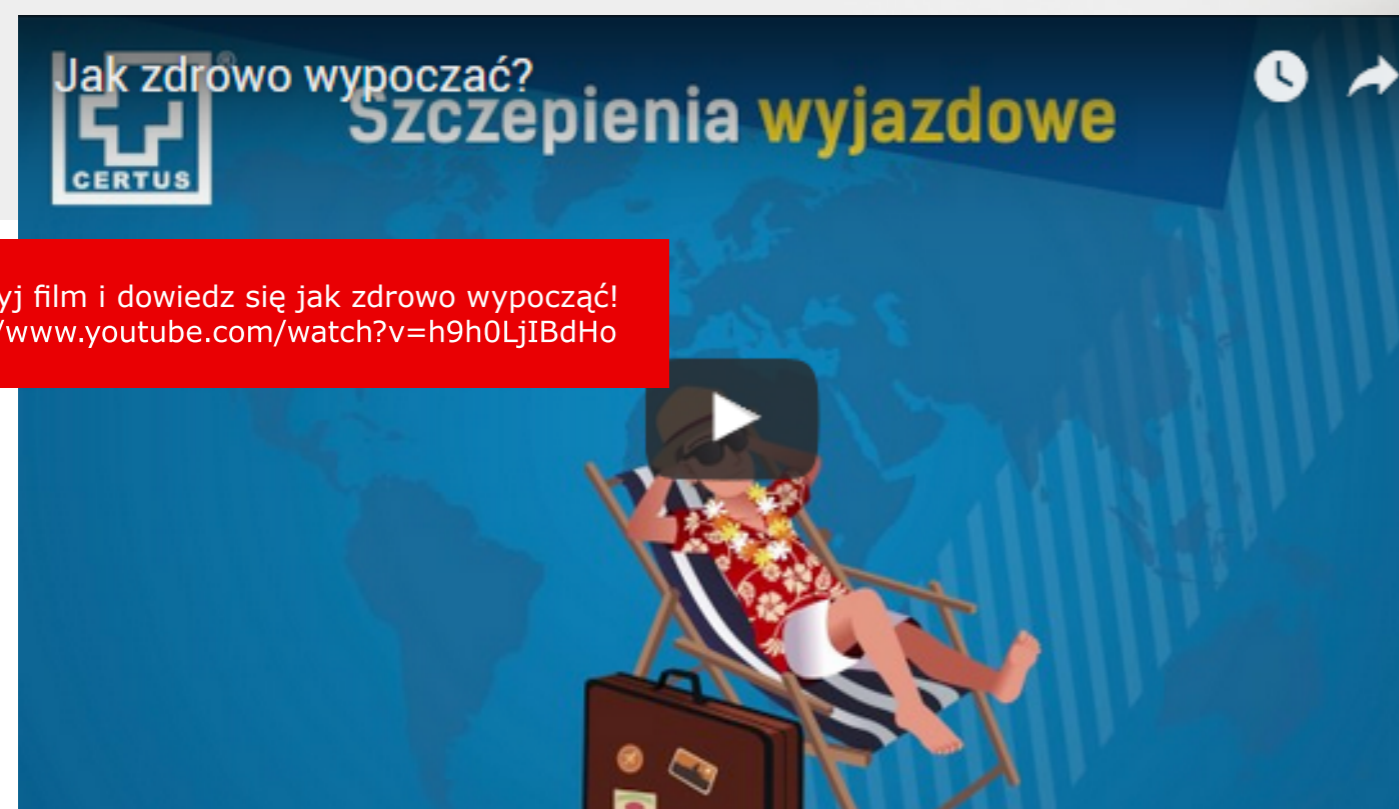
1. Przepisze recepty na konieczne leki profilaktyczne.
2. Wskaże, które szczepienia należy uaktual-

nić, poinformuje o ewentualnej konieczności obowiązkowego szczepienia na żółtą gorączkę (wpis do „żółtej książeczki WHO”) oraz zaproponuje szczepienia zalecane.

3. Poinformuje o endemicznych chorobach w kraju naszego wypoczynku oraz wskaże środki ostrożności.

Wszystkie osoby, które chcą zadbać o bezpieczne i zdrowe wakacje dla siebie i swojej rodziny zachęcamy do skorzystania z usług poradni Medycyny Podróży oraz wykonania zalecanych szczepień.

Dowiedz się więcej z naszej Bazy Wiedzy lub pod numerem telefonu (61) 8 604 200! ■



Obejrzyj film i dowiedz się jak zdrowo wypocząć!
<https://www.youtube.com/watch?v=h9h0LjIBdHo>

Nawet zdrowy, młody człowiek nie powinien lekceważyć wakacyjnych zagrożeń, gdyż, przebywając w innym klimacie, staje przed realnym ryzykiem zachorowania na choroby,

na które nie ma naturalnej odporności np. malaria, WZW A czy dur brzuszny. Dlatego rozważnie planując urlop, należy co najmniej 6-8 tygodni przed wyjazdem skorzystać

Angina latem

Wysoka gorączka, ból gardła nasilający się podczas połykania oraz osłabienie – to jedne z najczęstszych dolegliwości, z jakimi spotykamy się podczas letniego wypoczynku. Najczęściej ich przyczyną jest angina, czyli zapalenie migdałków podniebiennych (znajdujących się po obu stronach gardła), wywołana przez drobnoustroje – bakterie paciorkowca i wirusy.

Z uwagi na duże występowanie nagłych różnic temperatur na anginę często zapadamy właśnie latem – dlaczego?

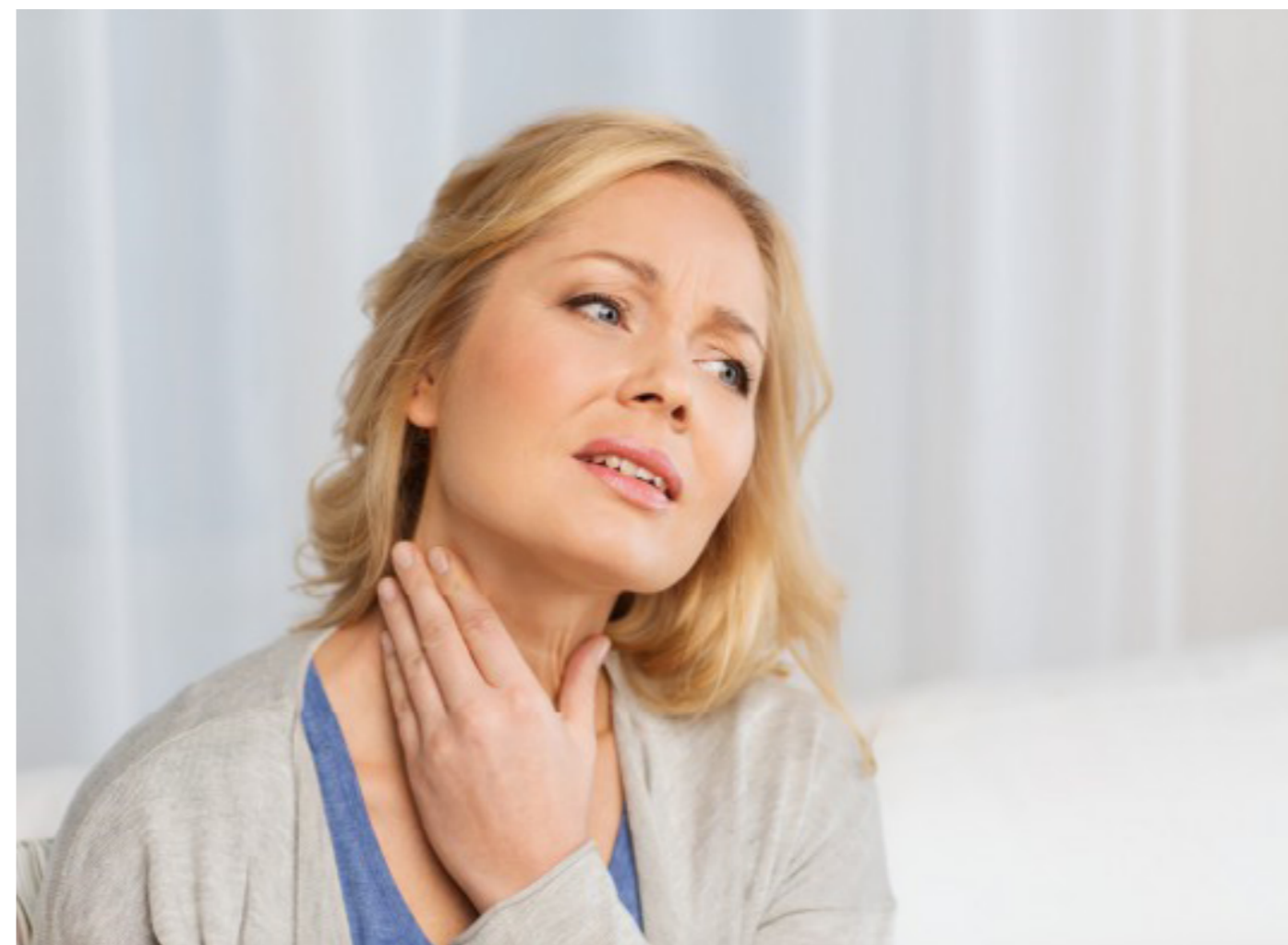
Kiedy świeci słońce i jest gorąco, naczynia krwionośne w gardle ulegają rozszerzeniu. Pijąc chłodne napoje czy jedząc zimne lody, oziębiamy tkanki, co powoduje skurcz drobnych naczyń. Podczas niedokrwienia śluzówka, która wyściela gardło, staje się bardziej bezbronna wobec ataku chorobotwórczych drobnoustrojów, przez co słabsze stają się również mechanizmy obronne. W tym samym czasie również bakterie, które naturalnie żyją w naszej jamie ustnej, mogą łatwiej wnikać w głąb tkanek gardła i namnażać się. Taka ogromna ilość bakterii praktycznie gwarantuje stan zapalny, czyli właśnie anginę. Musimy pamiętać, że angina nie jest zwykłą infekcją i nieleczona może doprowadzić do groźnych powikłań. Dlatego, kiedy zauważymy jej pierwsze objawy (ból gardła, ból głowy, nagły wzrost temperatury, dreszcze,

nudności, wymioty), bądź kiedy już istniejące znacząco się nasila, powinniśmy skorzystać z porady lekarza – internisty lub laryngologa. Domowymi sposobami możemy jedynie załagodzić jej symptomy, a skutki niedoleczonej choroby mogą spowodować, m.in.:

- przewlekłe zapalenie migdałków, ich przerośnięcie czy wytworzenie się w ich okolicy ropnia;
- zapalenie zatok;
- zapalenie węzłów chłonnych;
- zapalenie ucha środkowego;
- zapalenie stawów;
- zapalenie mięśnia sercowego;
- kłębuszkowe zapalenie nerek;
- a nawet gorączkę reumatyczną (która może spowodować wadę serca).

W związku z tym nasuwa się pytanie – czy możemy coś zrobić, aby uniknąć anginy?

Oczywiście, że tak, jednak podczas wakacyjnego odpoczynku może stanowić to dla nas

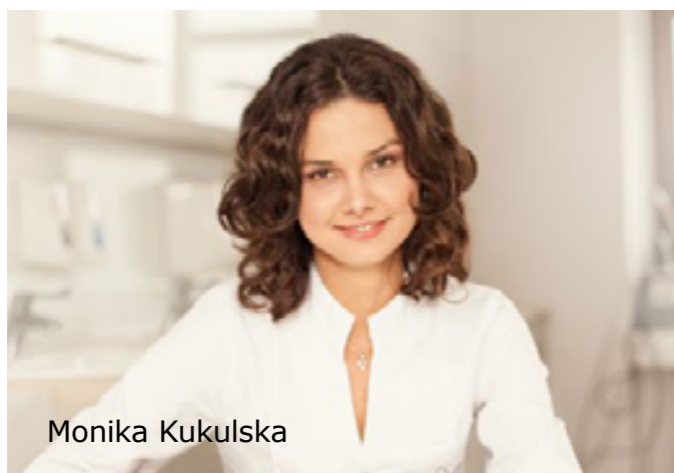


niemałe wyzwanie. Przede wszystkim powinniśmy nie dopuszczać do nagłych spadków odporności i wyiębienia organizmu. Aby spędzić wakacje bez przykrych dolegliwości anginy, należy ograniczyć picie zimnych napojów, jedzenie lodów, uważać na nagłe skoki temperatury (np. po kąpieli w zimnej wodzie), korzystając z klimatyzacji, należy stopniowo zmniejszać temperaturę, aby nie było zbyt dużej różnicy temperatur, ponieważ chwilowy spadek odporności może wystarczyć, by angina zaatakowała nasz organizm. Ponadto jesteśmy w stanie znacznie zmniejszyć ryzyko wystąpienia choroby, jeśli będziemy starali się hartować nasz organizm przez cały rok – wykonując ćwiczenia zarówno w ciepłe, jak i chłodne dni czy biorąc

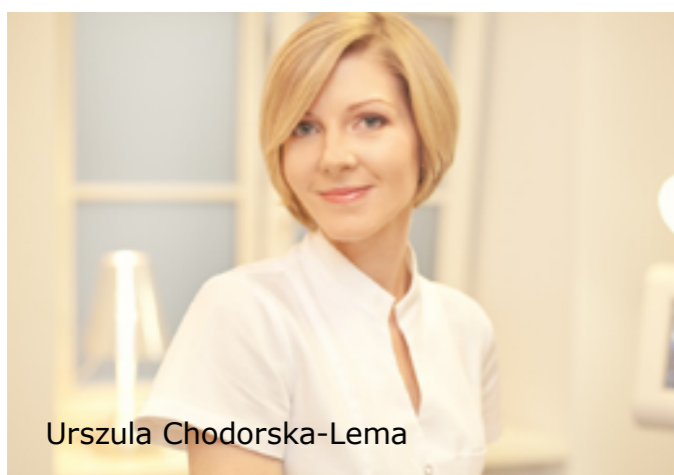
chłodny prysznic. Dodatkowo w naszej diecie nie powinno zabraknąć produktów bogatych w witamy (zwłaszcza C i A) oraz cynku, które wzmacniają odporność. Jedzmy więc warzywa, owoce i pełnoziarniste pieczywo cały rok! ■



OLIMEDICA Centrum Medyczne
ul. Narutowicza 13e, Szczecin
telefon: 793 138 757, (91) 835 43 79
www.olimedica.pl, www.laryngologszczecin.com
info@olimedica.pl



Monika Kukulska



Urszula Chodorska-Lema

Udało się zgubić kilka kilogramów przed wakacjami i z radością zmieniałaś rozmiar ubrań na mniejszy. Jednak smak sukcesu po odchudzaniu psuje ci... nadmiar skóry? Dowiedz się, jak ją napiąć i ujędrnić, by zachwycać w bikini.

Czy „luźna” skóra sama zniknie?

Jeśli masz dobre geny i twoja skóra jest z natury jędrna i elastyczna, możesz liczyć na to że jej nadmiar powoli się napnie. Także w młodym wieku obkurczanie luźnej skóry przebiega szybko i bez pomocy zabiegów estetycznych. Jeśli jednak przesadzasz z korzystaniem ze słońca czy solarium, możesz mieć problem. Twój kolagen jest po prostu starszy niż twoja metryka i stąd problem wiotkiej skóry! Przez nadmierne opalanie Twoja skóra może mieć mniej kolagenu, a ten, który jest – może szybciej wiotczeć. Kolagenu ubywa w skórze także z wiekiem. – *Włókna kolage-*

Zanim założysz bikini.

Sprawdź, co możesz zrobić z „luźną” skórą po odchudzaniu

nowe, starzejąc się, tracą swoją odporność na rozciąganie, są mniej elastyczne i nie wracają tak łatwo do pierwotnych kształtów – mówi dr Monika Kukulska, lekarz medycyny estetycznej.

Co możesz robić w domu?

Po pierwsze, ćwicz, koncentrując się na budowie masy mięśniowej tam, gdzie wiotkiej skóry jest najwięcej. Po drugie, masuj „luźną” skórę np. pod prysznicem, stosując naprzemiennie ciepłą i zimną wodę. Znane od lat hartowanie wciąż jest na topie, ponieważ poprawia ukrwienie, a więc i odżywienie tkanki łącznej. W trakcie masażu możesz delikatnie szczytać skórę lub wyposażyć się w specjalny przyrząd do masowania – rozmaite masażery znajdziesz w drogerii. Pamiętaj, by masować ciało regularnie i w specjalny sposób. – *Zawsze masujemy ciało od obwodu naczyń krwionośnych i limfatycznych w kierunku serca – mówi Urszula Chodorska-Lema, kosmetyk Centrum WellDerm. Czyli masując nogi, zaczynamy od stóp i kostek w górę, a ręce – od czubków palców w stronę przedramion i dalej w kierunku serca. Prawidłowy masaż brzucha wykonuj zgodnie z ruchem wskazówek zegara.*

Masaże w gabinecie

Skóra, której jest w nadmiarze, szybciej „kurczy” się pod wpływem masażu endermologicznych LPG pod ciśnieniem. Takie masaże mechaniczne są szczególnie polecane, jeśli po odchudzaniu zostały ci miejscowe nadmiary tłuszczu np. w okolicy bioder, na udach, czy nad kolanami. Oporny

na dietę tłuszcz poddaje się i jest metabolizowany, a cała skóra staje się elastyczna i gładka. W fazie uderzeniowej przez miesiąc powinnaś chodzić na masaże nawet 2 razy w tygodniu. Dla jeszcze lepszego efektu napięcia luźnej skóry połącz endermologię z mezoterapią napinającą. W jej składzie szukaj DMEA, substancji wzmacniającej poluzowane włókna kolagenowe.

Zabiegi na „luźną” skórę

Skuteczne w walce o jędrne ciało są takie zabiegi, które skracają poluzowane włókna kolagenowe. – *To cała gama liftingów termicznych, koncentrujących się na podgrzaniu skóry właściwej do odpowiedniej temperatury, wywołującej obkurczenie kolagenu – wyjaśnia dr Kukulska z WellDerm. Energia cieplna jednocześnie pobudza fibroblasty do produkcji nowego kolagenu, dzięki czemu wiotka skóra dodatkowo w ciągu kolejnych kilku miesięcy silniej zagęszcza się i ujędrnia. Jej źródłem są najczęściej światło podczerwone (IR), skoncentrowane ultradźwięki (HIFU) lub fala radiowa. Zaffiro, lifting termiczny wykorzystujący światło podczerwone. W rejonie ciała stosowany najczęściej na okolicę kolan, ramion i wnętrze ud. Wymaga serii 3-4 powtórzeń w odstępach miesięcznych. Po zabiegu nie występuje żaden down-time. Od razu widzisz efekty napięcia skóry.*

Sonoqueen, lifting HIFU, który wykorzystuje skupioną falę ultradźwiękową o podwyższonej energii do obkurczenia i skrócenia zwiotczonych włókien kolagenowych. Działa na poziomie skó-

ry właściwej i głębiej, w warstwie SMAS, przez co odbudowuje rusztowanie jędrnej skóry. Daje natychmiastowy efekt i nie wymaga rekonwalescencji. Wykonywany na ciało ujędrnia skórę ud, pośladków, brzucha, ramion, dekoltu, podbródka. Wykonuje się go jednorazowo, by po 4 miesiącach ocenić, czy należy go powtórzyć. **Attiva**, wewnątrzskórny lifting radiowy. W jego trakcie sonda zabiegowa wprowadzana jest bezpośrednio do skóry właściwej i dopiero tam emitowane są fale radiowe, dające efekt obkurczenia kolagenu. Radiofrekwencja silnie napina luźną skórę i redukuje tkankę tłuszczową ramion, brzucha, ud, pośladków, a także pleców, gdzie występują trudne do napięcia fałdy skórne. Zabieg wymaga znieczulenia nasiękowego, nie wyłącza z normalnego życia. Wykonuje się go jednorazowo. ■



WellDerm Centrum Medycyny Estetycznej
i Dermatologii
ul. Piękna 44, Warszawa
telefon: (22) 24 34 144, 509 370 071
www.wellderm.pl
rejestracja@wellderm.pl

Po dobrej stronie słońca

Okres urlopowy jak co roku spędza nam sen z powiek. Gdzie się wybrać, na jak długo i z kim. My podpowiadamy – najlepiej z dobrą ochroną przeciwsłoneczną.



Wraz z nastaniem mody na opaleniznę nadeszła era kosmetyków przeznaczonych do kąpieli słonecznych. Jednak nierzadko sami nie wiemy, jaki rodzaj wybrać. A przecież właściwa ochrona da nam pewność braku poparzeń czy zabezpieczy nas od zachorowania na tak groźnego w tych czasach raka skóry. Dermatolodzy zwłaszcza latem biją na alarm, by z głową korzystać z uroku gorących dni i chronić skórę odpowiednimi filtrami.

Dobry filtr to połowa sukcesu

W drogeriach i aptekach wprost roi się od kremów, balsamów, mleczek czy olejków do opalania. Zazwyczaj bierzemy jakikolwiek z półki, nie zwracając szczególnej uwagi na stopień ochrony przeciwsłonecznej, a jest to istotny szczegół. Wiele osób nadal nie jest pewnych, co mówią oznaczenia mocy filtrów, dlatego często wybierany jest nieodpowiedni, zazwyczaj za słaby. Warto pamiętać, że mamy dwa rodzaje promieniowania, które nas interesują z perspektywy opalenizny:

Promienie UVB – czyli te, które realnie odczuwamy na skórze jako efekt jej nagrzania. To właśnie one są odpowiedzialne za poparzenia słoneczne, a dodatkowo są przyczyną zmian w strukturze DNA, co może z kolei prowadzić do rozwoju nowotworu.

Promienie UVA – teoretycznie ich nie odczuwamy, ale za to widzimy ich działanie w praktyce: pod postacią przedwczesnego starzenia się skóry i powstawania zmarszczek. Docierają one aż do tkanki podskórnej, uszkadzając włókna kolagenu i elastyny. Warto więc przed zakupem dokładnie czytać etykiety kremów, by dowiedzieć się, które będą nas najskuteczniej chronić przed szkodliwym wpływem słońca. Musimy pamiętać, że filtry dobieramy nie tylko do naszej karnacji (fototypu skóry), ale również do stopnia nasłonecznienia i opalenizny już uzyskanej. Ogólną zasadą jest, że im mamy jaśniejszą karnację oraz im bardziej reagujemy na słoń-

ce, tym wyższego filtru musimy używać. Także na początku lata warto wybierać wyższe filtry i w miarę powstawania opalenizny w ciągu kolejnych ekspozycji na słońce zmniejszać stopniowo moc faktora.

Raz nie wystarczy

Pamiętajmy, ochrona słoneczna musi być powtarzana. W szczególności, gdy cały dzień przebywamy na słońcu, a w międzyczasie korzystamy z kąpieli w basenie, morzu czy jeziorze. Korzystanie z kremów z filtrami powinno się odbywać średnio co 2-3 h oraz po każdej kąpieli wodnej, by przedłużyć ochronne działanie.

Reasumując...

Wybierajmy kremy z filtrami, które będą nam pomagały w skutecznej ochronie naszej skóry, a nie szkodziły. Warto również wybierać te, które w swoim składzie mają substancje mineralne. Sugerowanie się niską ceną nie jest najlepszym wyznacznikiem w dążeniu

do ochrony naszego zdrowia oraz ciała. Jednorazowa aplikacja nie zapewni nam skutecznej ochrony, pamiętajmy zatem o częstotliwości stosowania kremów SPF.

Piękna opalenizna to przede wszystkim, zdrowa opalenizna. ■



SAN-MEDICAL Centrum Medyczne
ul. Międzyrzecka 26, Bielsko-Biała
telefon: 600 758 663, (33) 818 51 20
www.san-medical.pl
info@san-medical.pl



Pielęgnacja skóry latem

Latem nasza skóra wymaga specjalnej pielęgnacji. Gorące suche powietrze, wysokie temperatury i promienie UV uszkadzają zewnętrzną barierę naskórkową, przez co staje się ona sucha, napięta i skłonna do podrażnień.

W pielęgnacji domowej stosujemy kremy nawilżające, uszczelniające barierę naskórkową, np. zawierające lipidy, ceramidy, peptydy. Na dzień obowiązkowo krem z wysokim filtrem UV. Ciekawym rozwiązaniem są kremy, które poza ochroną UV eliminują skutki fotostarzenia poprzez działanie specjalistycznych składników, takich jak np. kwas ferulowy, naprawiających uszkodzone przez promienie UV DNA komórek.

Pielęgnacja gabinetowa powinna być oparta o zabiegi wspomagające nawilżanie skóry w jej głębokich warstwach. Najlepiej sprawdzą się tutaj **mezoterapie – igłowa, bezigłowa, mikroigłowa, Hialurofrax® oraz najnowszy zabieg Juvéderm VOLITE.**

Mezoterapia igłowa polega na podaniu preparatów intensywnie nawilżających i regene-

rujących drogą podskórnych iniekcji wykonywanych przez lekarza. Zabieg pozostawia na skórze niewielkie pęcherzyki, które znikają w ciągu kilku godzin, może pozostawić niewielkie siniaki i należy do zabiegów, które mogą powodować dyskomfort u pacjentów. Zabieg wykonuje się w serii minimum 3 zabiegów w odstępach dwutygodniowych.

Mezoterapia bezigłowa jest dobrym wyborem dla osób, które boją się igieł, o niskim progu bólowym i przed ważnymi imprezami, gdyż jest zabiegiem całkowicie bezbolesnym, nie pozostawiającym siniaków podskórnych. Polega ona na wtłoczeniu wysoko skoncentrowanych koktajli nawilżająco-rewitalizujących w głębokie partie skóry przy pomocy prądu o niskiej częstotliwości, który rozszerza pory skóry, umożliwiając przenikanie substancji aktywnych do wnętrza skóry. Warun-

kiem niezbędnym skuteczności zabiegów jest dobra jakość koktajli do mezoterapii. Niska cena zabiegów powinna raczej zniechęcać potencjalnych klientów. Zalecana ilość zabiegów to średnio 6 w serii zabiegowej.

Mezoterapia mikroigłowa polega na mechanicznym podziurkowaniu skóry dzięki urządzeniu o nazwie Dermapen, które, działając z wysoką częstotliwością, powoduje liczne mikronakłucia, po których wprowadzany jest preparat aktywny. Dobrze, jeśli preparat jest dodatkowo produkowany w nanotechnologii, która zwiększa przenikanie składników aktywnych. Intensywna perforacja naskórka przyspiesza regenerację skóry. Mezoterapia mikroigłowa należy do zabiegów dających średnie odczucia bólowe, natomiast nie pozostawia ona siniaków podskórnych. Zalecana seria to 6 zabiegów.

Hialurofrax® to metoda iniekcji kwasu hialuronowego dzięki laserowi diodowemu i głowicy FraxPen® działającej podobnie jak Dermapen. Synergiczne działanie promieniowania laserowego i mikronakłuć oraz kwasu hialuronowego wyprodukowanego w nanotechnologii daje skuteczne efekty wypełniania powierzchniowych zmarszczek i poprawy nawilżenia skóry w jej głębszych warstwach. Zabieg nie pozostawia śladów na skórze, skutkiem ubocznym może być jedynie przemijające zaczerwienienie skóry na skutek działania głowicy FraxPen®. Zalecana seria to 6 zabiegów, ale już po 2-3 zabiegach widoczna jest wyraźna poprawa jakości skóry.

Juvéderm VOLITE to zabieg polegający na śródskórnym podaniu kwasu hialuronowego następnej generacji w specjalnie opatentowanej formule w technologii VYCROSS™. W przeciwieństwie do tradycyjnej mezoterapii igłowej preparat jest podawany głębiej i jest wykonywany tylko raz. Bardzo dobre efekty rewitalizacji, nawilżenia, spłycenia zmarszczek oraz liftingu to zasługa doskonałej jakości preparatu, którego udowodnione rezultaty zabiegowe utrzymują się minimum 9 miesięcy. ■

SZTUKA i ESTETYKA

Sztuka i Estetyka
ul. Gdańska 80, Łódź
telefon: 505 536 252
www.sztukaiestetyka.pl
info@sztukaiestetyka.pl

Jak chronić się przed świerzbem?

Świerzb jest chorobą skóry wywołaną przez pasożyta należącego do rzędu roztoczy – świerzbowiec ludzki (*Sarcoptes scabiei*). Najwięcej zachorowań odnotowuje się jesienią.

Nie potwierdzono zależności występowania choroby od warunków socjoekonomicznych, płci lub wieku chorego. Stwierdzono jedynie, że w środowiskach zaniedbanych szerzy się łatwiej i szybciej. Zamknięte skupiska ludzi takie jak szkoły, domy opieki, szpitale, więzienia, stwarzają sprzyjające warunki do zakażeń.

Świerzbowcem, podobnie jak wszawicą, można się zarazić pomimo dbania o higienę osobistą.

Pasożyt świerzbowiec ludzki jest niedostrzegalny gołym okiem. Zagnieżdża się w naskórku, tworząc system kanalików i jamek. W nich samice składają jaja, z których z kolei wylęgają się larwy.

Świerzbowiec lubi szczególnie miejsca ciepłe i ukryte w fałdach skóry. Pojawia się więc między palcami, w pachwinach, za uszami, w okolicy narządów rodnych, pod piersiami, na linii pasa. U dzieci zmiany w postaci grudkowatej wysypki pojawiają się najpierw na dłoniach i podeszwach stóp.

Na świecie na świerzb choruje około 5% ludności.

Jakie objawy wywołuje świerzbowiec?

W miejscach bytowania pasożyty pozostawiają odchody, które wywołują silną reakcję alergiczną, objawiającą się nieznośnym swędzeniem skóry. Objawy te występują zazwyczaj po około 3-4 tygodniach po zakażeniu. Swędzenie skóry wywołuje przymus drapania się, co powoduje dalsze podrażnienia skóry. Potrzeba ta nasila się, gdy ciało jest rozgrzane np. po kąpieli, w czasie snu, po wejściu z chłodu do ciepłego pomieszczenia. Na skutek drapania pasożyty rozprzestrzeniają się na zdrową skórę, zakażając coraz większą powierzchnię.

Jak można się zarazić świerzbowcem?

Do zarażenia dochodzi przez bezpośredni kontakt z chorą skórą lub przedmiotami używanymi przez chorego. Można się zarazić, przebywając we wspólnych pomieszczeniach, przez spanie w pościeli chorej osoby, pożyczanie od niej ubrania. W grupie ryzyka znajdują się dzieci, które mogą się zarazić w czasie wspólnych zabaw.

Świerzbowiec ludzki może przeżyć poza organizmem żywiciela do 3 dni.

Jak leczyć świerzb?

Świerzb jest często błędnie diagnozowany, ponieważ jego objawy przypominają inne

choroby. Tymczasem, aby nie dopuścić do rozprzestrzeniania się choroby, leczenie należy podjąć jak najszybciej od momentu zakażenia. Nasilony świąd skóry, zwłaszcza, jeśli dokucza też innym domownikom, zawsze powinien nasuwać podejrzenie świerzbu. Należy wtedy zasięgnąć porady dermatologa, który zleci odpowiednie leczenie.

Działanie lecznicze wykazują preparaty zawierające permetrynę, benzoesan benzylu (ScabiDerm, Novoscabin), związki siarki. Preparatem należy smarować całe ciało i pozostawić na skórze co najmniej 8 godzin. W leczeniu pomocne są okłady z octu oraz kąpiele z dodatkiem olejku lawendowego i olejku z drzewka herbacianego. Ze świerzbem powinna walczyć nie tylko osoba zarażona, ale wszystkie osoby z nią mieszkające. Wszystkie ubrania, pościel, ręczniki należy uprać, inne rzeczy wymrozić.

Jak zapobiegać?

Oczywiście, najlepszą formą profilaktyki jest unikanie kontaktu z osobą zarażoną. Poza tym warto pamiętać, że pasożyty nie lubią czystości. Należy często i regularnie zmieniać pościel, piżamę, ręczniki, a w czasie podróży i przebywania w dużych skupiskach ludzi zawsze używać własnych przedmiotów osobistych. W razie zauważenia niepokojącego świądu skóry, należy udać się do lekarza. ■

Ochronny płyn na skórę SCABIderm 100 ml

Zawiera 10% benzoesanu benzylu, który wykazuje właściwości owadobójcze i jest z powodzeniem stosowany jako środek zwalczający pasożyty takie jak: świerzbowiec i wszy. Łagodzi podrażnienia i świąd.

SCABIderm dobrze rozprawdza się na skórze i łatwo wchłania. Opakowanie z atomizerem ułatwia aplikację.

Zaleca się do stosowania przez osoby ze skłonnością do chorób pasożytniczych, przebywających w dużych skupiskach ludzi (np. domy opieki, więzienia) i w złych warunkach higieniczno-sanitarnych.

**Podmiot odpowiedzialny: Scan Anida Sp. z o.o.
www.scananida.com.pl**





Zdrowa i piękna skóra latem

Słońce jak co roku w porze wakacyjnych urlopów wzmaga swoją aktywność. Nic w tym dziwnego, w końcu nikt z nas nie wyobraża sobie letniego szaleństwa bez promieni słonecznych. Cera narażona na niekorzystne czynniki, jak duże promieniowanie, morską wodą, silny wiatr i wysokie temperatury, traci swój zdrowy wygląd i blask. Warto więc poznać i przestrzegać kilku prostych zasad, które pomogą zachować zdrową i witalną skórę.

skóry odpowiednich substancji leczniczych, odżywczych i regenerujących. Zdrowa i nawilżona skóra dobrze przyjmie kontakt nawet z dużą dawką promieni UV.

Zabieg Regeneris jest wykonywany przy użyciu osocza bogatopłytkowego, którym określa się dużą ilość płytek krwi, zgromadzonych w niewielkiej ilości osocza. Materiał do obstrzykiwania otrzymuje się bezpośrednio z krwi pacjenta, poprzez odwirowanie jej w próbówce. Skóra po zabiegu mezoterapii osoczem bogatopłytkowym jest dobrze odżywiona, pełna blasku i lepiej absorbuje kremy z filtrem UV.

Oczyszczenie skóry

Latem nasza skóra potrzebuje odżywienia i nawilżenia jeszcze bardziej niż zwykle. Przed zabiegami pielęgnacyjnymi warto skorzystać z medycznego peelingu, który doskonale przygotowuje cerę do dalszej pielęgnacji. Celem opisywanego procesu jest intensywne złuszczenie naskórka oraz dotarcie do skóry właściwej. Peelingi medyczne w dużym stopniu pobudzają mikrokrążenie w skórze, dzięki czemu twarz lepiej przyjmuje substancje odżywcze.

Odżywianie i intensywne nawilżenie

Mezoterapia pomaga w uzupełnieniu niedoboru minerałów oraz witamin, od których w dużej mierze zależy poziom nawilżenia cery. Zabieg polega na miejscowym dostarczeniu do

Zdrowie na urlopie

Pamiętajmy o zdrowiu, także w czasie urlopu i dni wolnych od pracy. Zdrowa skóra jest swego rodzaju wizytówką, która mówi wiele

na nasz temat. Zabiegi kosmetyczne przygotowujące na letnie dni znajdziesz w ofercie gabinetu MoJa Estetyka, gdzie lekarze medycyny estetycznej w profesjonalny sposób dobiórą rodzaj zabiegu do potrzeb Twojej skóry. ■



MoJa Estetyka
 adres: ul. Litewska 4/5, Rzeszów
 telefon: 782 406 964
 www.mojaestetyka.pl
 biuro@mojaestetyka.pl



Zdrowie na urlopie, czyli jak uzyskać piękną opaleniznę



MARTA DZIEGIŃSKA

PEELINGI TWARZY:

Peeling ziarnisty – materiałem ściernym są syntetyczne kuleczki lub naturalny materiał, np. łupiny orzechów, skały mineralne czy koralowiec. Taki produkt polecany jest do cer tłustych i zanieczyszczonych. Delikatniejsze i wrażliwe cery powinny stosować go rzadko i w bardzo delikatny sposób. Wmasowujemy okrężnymi ruchami kosmetyk w wilgotną twarz, zwracając uwagę na najbardziej zanieczyszczone partie skóry. Następnie zmywamy wodą. Kuleczki peelingu ścierają martwy naskórek, oczyszczają ją i odświeżają.

Peeling enzymatyczny – w przypadku tego kosmetyku składnikiem złuszcającym są enzymy, które rozpuszczają połączenia pomiędzy martwymi komórkami. Najczęściej są to enzymy z papai i ananasa. Tego rodzaju produkt mogą stosować wszystkie typy skóry, jednak dedykowany jest on przede wszystkim cerom wrażliwym i naczyniowym. Kosmetyk równomiernie rozprowadzamy niezbyt grubą warstwą na skórze, uważając na okolice oczu i ust. Nie wcierajmy go, aby nie dezaktywować enzymów. Czekamy, najczęściej 10 minut po czym zmywamy wodą.

Temat peelingsów często budzi wiele dyskusji. W szczególności rodzi pytanie, jaki peeling jest dla mnie najlepszy? Zaczniemy od początku. Czy wiesz, że naskórek, czyli zewnętrzna część skóry odnawia się co 28 dni? Z czasem ten proces ulega spowolnieniu, a skóra staje się grubsza, szara i pomarszczona. Podobny stan jest u palaczy lub osób często korzystających z kąpieli słonecznych i solarium. Aby pobudzić skórę do regeneracji, zmniejszyć ilość martwego szarego naskórka – stosuj peeling. A który z nich będzie dla Ciebie najlepszy? Przyjrzyjmy się rodzajom peelingsów.

Peeling gommage – jest to produkt podobny do peelingu enzymatycznego pod względem właściwości i zastosowania. Jedynie po upływie odpowiedniego czasu produkt rolujemy. Jeżeli zależy Ci na szybkim i skutecznym usunięciu naskórka bez ciągłej powtarzalności zabiegów, polecamy wizytę w gabinecie kosmetycznym. Kosmetyki i odpowiednie urządzenia przyspieszają efekt za pośrednictwem m.in. peelingsów kwasowych, które w zależności od rodzaju kwasu, pH i stężenia dają różne możliwości złuszczenia naskórka. Dzięki takim zabiegom możemy skutecznie zredukować zmarszczki, poprawiać owal twarzy, rozjaśniać przebarwienia i zwalczać trądzik. Warto jednak przed zabiegiem złuszczącym udać się na konsultację i zasięgnąć rady specjalisty.

Ważne, by peelingu do twarzy nie stosować na całe ciało.

Peelings do ciała są bardziej gruboziarniste, muszą poradzić sobie z grubszą ilością naskórka, dzięki czemu idealnie przygotowują skórę do wchłonięcia maski i kremów nawilżających, a latem przygotowują skórę do kąpieli słonecznych. Dzięki peelingsom w letnie dni możemy mieć pewność równomiernej i pięknej opalenizny, więc w szczególności zalecamy peeling przed wyjazdem na urlop!

Najpopularniejszymi peelingsami do ciała są peelings mechaniczne – ziarniste, gdzie materiałem ściernym może być prawie wszystko, przede wszystkim to cukier, sól i kawa. Ziarna mogą być większe i nieregularne, ponieważ skóra ciała jest mniej delikatna od cery. Ważne jest, aby produkt wmasowywać zawsze w stronę serca, czyli zaczynając od stóp, dłoni i dalej w górę. Taki peeling pobudzi krążenie, złuszczy naskórek i zmiękczy

kłopotliwe miejsca tj. kolana, pięty czy łokcie. Tym bardziej zalecane są peelings w okresie wiosennym i letnim, aby przygotować skórę na opalanie naturalne lub natrysowe.

Wszystkie powyższe peelings można wykonać u nas w Instytucie Idea Fit&Spa. Pozostajemy do Państwa dyspozycji i zapraszamy na konsultację. ■



Instytut
IDEA FIT
& SPA

Instytut Idea Fit & Spa
ul. Włodzimierza Majakowskiego 349, Poznań
telefon: 502 668 878
www.instytutideafitspa.pl
biuro@instytutideafitspa.pl

Te zabiegi są bezpieczne dla skóry, nawet gdy mocno świeci słońce

Więcej czasu, lepszy humor. Słoneczne miesiące to idealny czas, by zatroszczyć się o skórę. Zwłaszcza, że medycyna estetyczna ma potężny arsenał zabiegów, które z powodzeniem możesz wykonać właśnie teraz. Niektóre z nich będą wręcz zbawienne dla skóry w czasie wysokich temperatur i silnego nasłonecznienia.

Zamiast silnych peelingów – enzymy na wypryski

Nawet świetnie utrzymana skóra lubi zaskoczyć wysypem wyprysków, przetłuszczaniem i rozszerzonymi porami. Wszystko przez słońce. – *W obronie przed nim skóra pogrubia warstwę rogową naskórka, co prowadzi do zapychania porów i nadmiernej pracy gruczołów łojowych* – mówi Urszula Chodorska-Lema, kosmetolog Centrum Medycyny Estetycznej i Dermatologii WellDerm w Warszawie. Co robić, gdy standardowe peelings chemiczne nie wchodzi w grę? Alternatywą są zabiegi enzymatyczne, które nie uwrażliwiają skóry na słońce, jednocześnie utrzymując ją w czystości. Kosmetolog poleca zabiegi terapeutyczne na bazie enzymów probiotycznych z dyni. – *Uspokajają one nadmierną produkcję łoju, obkurczają pory, likwidują zaskórnik i wyrównują koloryt. A wszystko bez ryzyka podrażnień* – wylicza kosmetolog. Terapeutyczny Zabieg Dyniowy zmniejsza ryzyko przebarwień pozapalnych, na które narzeka wiele posiadaczek

skór skłonnych do wyprysków. To letni „must have” dla skór tłustych, łojotokowych i mieszanych, które w innych porach roku korzystają np. z peelingów Jessnera czy TCA.

Mezoterapia – sposób na wakacyjne zmarszczki

Jak wyglądają wakacyjne zmarszczki? Są drobne, za to gęsto usiane, pojawiają się wokół oczu i na policzkach. A wynikają z odwodnienia skóry pod wpływem kontaktu ze słońcem. Można się przed nimi obronić. Wystarczy przed wakacjami lub w ich trakcie solidnie nawilżyć skórę! Czyli jak? – *Rezerwuar wody na całe wakacje stworzy dobra mezoterapia, czyli taka, w trakcie której podamy do skóry dużo nieusieciowanego kwasu hialuronowego wysokiej klasy* – mówi dr Agnieszka Bliżanowska. Zwiąże on wodę w głębszych warstwach skóry, dzięki czemu będzie ona odporniejsza na szkodliwe czynniki, nie przesuszy się i będzie wyglądać pięknie w trakcie i po wakacjach. Zwłaszcza, jeśli będziemy dodatkowo stosować krem z kwasem hialuronowym, który nawilży i uszczelni naskórek. Odgrywa on niebagatelną rolę w utrzymaniu odpowiedniego nawilżenia skóry.

Nieinwazyjne odmładzanie na lato

Lato wcale nie stawia znaku stop zabiegom odmładzającym. – *Nawet przy silnym nasło-*

necznieniu jesteśmy w stanie zupełnie bezpiecznie ujędrnić i napinać starzejącą się skórę. I to zarówno twarzy, jak i ciała – mówi dr Agnieszka Bliżanowska, specjalista dermatolog i ekspert medycyny estetycznej centrów WellDerm. Nawet w środku słonecznego dnia możesz wykonać np. lifting ultradźwiękowy SonoQueen. Skoncentrowane fale o podwyższonej energii w technologii HIFU to prawdziwy hi-tec, który w żaden sposób nie uwrażliwia skóry na słońce. Co daje? – *Ultradźwięki od razu napinają skórę podbródka, unoszą owal, opadające powieki, ujędrniają skórę dekoltu, są bardzo skuteczne w napinaniu ciała w typowych miejscach, gdzie lubi pojawiać się wiotkość, czyli na ramionach, wewnętrznych stronach ud, nad nami, na pośladkach* – podkreśla ekspert i dodaje, że lifting jest głęboki – sięga nawet warstwy podskórnej, a efekty utrzymują się nawet kilka lat. Mimo to na powierzchni skóry nie ma żadnych pozabiegowych efektów, które wyłączałyby cię z życia. Od razu wracasz do normalnej aktywności.

Zamiast skalpela – radiowy lifting od środka

Wakacyjną alternatywą dla silnie inwazyjnych zabiegów anti-aging są nowoczesne fale radiowe, które napinają skórę właściwą od środka. Jak to możliwe? Dr Agnieszka Bliżanowska, polski konsultant liftingu wewnątrzskórnego Attiva wyjaśnia, że skuteczność zabiegu wynika z tego, iż kaniula emitująca falę radiową wprowadzana jest bezpośrednio do skóry właściwej. Lifting termiczny jest osiągany wewnątrz, czyli tam, gdzie potrzebne jest ujędrnienie wiotkujących tkanek, a fala radiowa wzbudza w skórze dodatkowo wielomiesięczny proces produkcji nowego kolagenu. Lifting endodermalny Attiva nie wymaga dodatkowej ochrony przed słońcem i nie wiąże się ze specjalną rekonwalescencją. A jest zabiegiem z pogranicza medycyny estetycznej i chirurgii.

Antyoksydanty – ratunek przed złym wpływem słońca

Szkodliwe działanie słońca na urodę ma swoją nazwę. To fotostarzenie. Aby z powodu lata nie nabawić się zmarszczek wynikających z destrukcji kolagenu, przebarwień i odwodnienia, pamiętaj o antyoksydantach. Dr Agnieszka Bliżanowska poleca na lato nieumiarkowanie w korzystaniu z ich mocy. Wśród antyoksydantów najpopularniejsza jest fotostablina, lewoskrętna witamina C. Stosuj ją w formie serum, nakładanego na oczyszczoną skórę, pod krem. Furore wśród letnicy rycerzy skóry robi też kwas ferulowy. – *Neutralizuje wolne rodniki, a do tego przeciwdziała powstawaniu słonecznych przebarwień i chroni komórkowe DNA, czyli ma właściwości antynowotworowe* – wylicza zalety kwasu ferulowego Urszula Chodorska-Lema, kosmetolog WellDerm. Znajdziesz go w ultradeliikatnych peelingach ferulowych, które bez żadnych obaw możesz stosować latem (np. Ferulac C Peel). Kwasu ferulowego szukaj też w kosmetykach, najlepiej gdy będzie połączony np. z witaminą C. Kwas ferulowy w sposób geometryczny zwiększa działanie innych antyoksydantów. ■



WellDerm Centrum Medycyny Estetycznej i Dermatologii
ul. Piękna 44, Warszawa
telefon: (22) 24 34 144, 509 370 071
www.wellderm.pl
rejestracja@wellderm.pl

Roślinne minerały w formie koloidalnej

PORÓWNANIE FORM MINERAŁÓW DOSTĘPNYCH NA RYNKU I ICH WCHŁANIALNOŚCI

Minerały nieorganiczne

Nie są w zasadzie niczym innym, niż rozkruszoną skałą. Ich przyswajalność u ludzi i zwierząt jest bardzo mała – jedynie 5-10%, a po 35 roku życia spada do 3-5%. Na przykład jedna 1000 miligramowa tabletkę składa się z 250 mg wapnia i 750 mg laktozy. Oznacza to, że przy 5% przyswajalności wprowadzimy do organizmu 12,5 mg wapnia. W celu spożycia dziennej dawki musielibyśmy połknąć 80 takich tabletek. Przy nadmiernym spożyciu, minerały nieorganiczne mogą osadzać się w tkankach i powodować poważne zaburzenia, jak np. arterioskleroza i inne choroby serca, kamienie nerkowe, zwapnienie stawów, rak itd.

Minerały chelatowane

Minerały przetworzone na postać chelatową mają przyswajalność o około 20-40% większą. Mowa o minerałach nieorganicznych, z którymi wiąże się aminokwas, enzym lub proteina, będące substancjami własnymi organizmu, a to poprawia ich wchłanianie. Zamysłem chelatowania jest jednak wyłącznie próba okłamania komórki, by przyjęły minerały do środka. Taka metoda powstała w latach sześćdziesiątych ze względu na konkurencyjne minerały, którymi farmerzy karmili dobytek. Minerały te oznaczały w rolnictwie

znaczoną poprawę wchłaniania, a dzięki temu także poprawę stanu zdrowia dobytka, a w następstwie tańszą hodowlę.

Minerały koloidalne

Najdoskonalsza postać minerałów, przyswajana prawie w 100%, zerowa toksyczność. Minerały w stanie koloidalnym są tak małe, że swobodnie przechodzą przez komórki ludzkiego organizmu i są wchłaniane niemalże w 100%. W takiej postaci są absolutnie nietoksyczne i nie zagraża nam ich przedawkowanie, podczas gdy spożycie roztworu minerału nieorganicznego, może spowodować zatrucie.

Co to jest postać koloidalna?

Mikroorganizmy w glebie zamieniają części nieorganiczne pierwiastków na postaci wykorzystywane przez rośliny. Rośliny pobierają takie minerały poprzez swój system korzeni i w procesie fotosyntezy zamieniają je do postaci organicznej koloidalnej. Uzyskany w ten sposób minerał koloidalny tworzony jest z ultramałych elementów o średnicy 0,0001 mikrona. Ma wtedy wielkość 1/600 krwinki czerwonej komórki. Minerały koloidalne to pojedyncze molekule konkretnej substancji rozproszone w wodzie. Nie chodzi tu o tabletki, ale o płyn. Rozproszone cząsteczki mają ujemny ładunek elektryczny, podczas gdy ściana jelit ma ładunek dodatni, co powoduje, że minerały te są wchłaniane w 98%.

www.energy.sk/pl ■

FYTOMINERAL roślinne minerały w formie koloidalnej



- Najdoskonalsza postać minerałów.
- Minerały w stanie koloidalnym są tak małe, że swobodnie przechodzą przez komórki ludzkiego organizmu i są wchłaniane niemalże w 100%.
- Są nietoksyczne.
- Minerały koloidalne to pojedyncze molekule konkretnej substancji rozproszone w wodzie. Rozproszone cząsteczki mają ujemny ładunek elektryczny, podczas gdy ściana jelit ma ładunek dodatni (ma to duże znaczenie dla wchłaniania).
- Mikroorganizmy w glebie zamieniają części nieorganiczne pierwiastków na postaci wykorzystywane przez rośliny. Rośliny pobierają minerały poprzez system korzeni i w procesie fotosyntezy zamieniają je w postać organiczną koloidalną. Uzyskany w ten sposób minerał tworzony jest z ultramałych elementów o średnicy 0,0001 mikrona (ma wielkość 1/600 czerwonej krwinki).



www.energy.sk/pl