Nasze ZDROWIE.net

NR 4/ ZIMA 2019

WYWIAD:
BEATA PAWLIKOWSKA
Jestem szczęśliwa

TEMAT NUMERU:
JAK SOBIE RADZIĆ PO CZTERDZIESTCE

ŚWIĘTA DLA NEREK

WORK LIFE BALANCE
NA PRZEDŚWIĄTECZNY STRES

Rodzinne święta!

NZ_04_2019.indb 1 28/11/2019 09:54

Boże Narodzenie

Te święta są inne od pozostałych. Wyjątkowe nie tylko dlatego, że przygotowujemy się do nich dłużej i solenniej niż do innych świątecznych dni w ciągu roku.
Są jedyne w swoim rodzaju, bo stały się dla nas świętem bliskości, świętem rodziny. Każdej rodziny, nawet tej targanej wewnętrznymi napięciami. Dlatego w ciągu tych kilku dni starajmy się dojść do ładu ze sobą i z najbliższymi. Bo rodzina jest jedyna i wyjątkowa, a święta to czas, by cieszyć się nią taką, jaka jest i nie próbować jej na siłę naprawiać. Dobrze jest, jak to zauważa Beata Pawlikowska, rozpocząć od siebie – przestać upierać się przy swoim i cieszyć się tym, co niesie życie. Możemy też zadbać o siebie za pomocą zdrowych dla skóry odmładzających dermokosmetyków, wprowadzić do swojego życia równowagę między życiem zawodowym a prywatnym lub dbać o to, by się wysypiać i nie przeciążać organizmu w czasie rodzinnych biesiad. **Ale przede wszystkim pracujmy nad relacjami z najbliższymi.**

W numerze:

Nasze Zdrowie.net
nr 4 zima 2019 r.

PORADY

3 **6 porad na święta**
Sprawdzone pomysły!

WYWIAD

4 **Jestem szczęśliwa**
– rozmowa z Beatą Pawlikowską, podróżniczką, pisarką i fotografką.

ZDROWIE

6 **Konsekwencje nieleczonych zaburzeń snu u osób starszych**
Są groźne, dlatego chroń się przed nimi!

8 **DHEA dla kobiet po czterdziestce**
Chroni organizm przed dolegliwościami związanymi z okresem przedmenopauzalnym.

10 **Dermokosmetyki**
To odpowiedź na problemy z wymagającą skórą.

12 **Jak przygotować się do snu**
Sposoby na odświeżający, głęboki sen.

13 **Święta również dla nerek!**
Jak ich nie przeciążać.

14 **Świąteczny work life balance**
Jak bez zmęczenia przygotować się do Bożego Narodzenia.

RELAKS

15 **Aktualności**
European Quality Certificate 2019 i Złote Godło dla LEK-AM.

16 **Rodzinny wyjazd na narty**
10 sprawdzonych miejsc.

18 **Jego wysokość bigos!**
Przepis na tradycyjny bigos z mięsem.

ZACHĘCAMY DO LEKTURY NOWEGO WYDANIA DLA MŁODYCH I AKTYWNYCH
Nasze Zdrowie.net
dostępne na stronie
www.naszezdrowie.net

Jak korzystać z materiałów interaktywnych

1. Pobierz darmową aplikację VIUU na smartfon lub tablet ze sklepu z aplikacjami w twoim urządzeniu.

2. Wyszukaj w naszym magazynie strony, na których widnieje ikona.

3. Uruchom aplikację VIUU, skieruj urządzenie na zdjęcie, przy którym umieszczona jest ikona i zeskanuj zdjęcie.

4. Obejrzyj dodatkowe materiały.

WYDAWCA: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o., al. Jana Pawła II 80, 00-175 Warszawa
KOORDYNATOR WYDANIA LEK-AM: Monika Wiśniewska, monikawisniewska@lekam.pl
PRODUKCJA: Valkea Media S.A.
REDAKTOR PROWADZĄCY: Janusz Kieś, jkies@valkea.com; **GRAFIK**: Mirosław Betliński, Anna Kumór; **PROJEKT GRAFICZNY**: Kinga Nieśmiałek

Wszystkie materiały publikowane w magazynie są objęte prawem autorskim. Wszelkie przedruki w jakiejkolwiek formie są zabronione bez pisemnej zgody wydawcy.

Nasze ZDROWIE.net

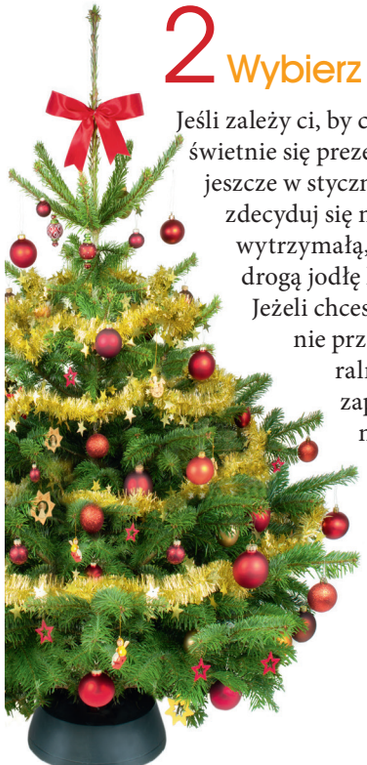
Fot. okładka Shutterstock

6 porad na święta

1 Niepotrzebne skreśl

W grudniu dzień trwa tylko niecałe osiem godzin, tymczasem dochodzą nam dodatkowe zadania związane z przygotowaniami do świąt. Dlatego wydaje nam się, że czas biegnie szybciej i nie nadążamy z obowiązkami. Jak sobie w tej sytuacji poradzić? Zróbmy listę czekających nas zadań. Następnie wykreślmy z niej te, których **NIE MUSIMY** zrealizować przed świętami. Po prostu przełóżmy je na luźniejszy okres poświąteczny.

2 Wybierz choinkę



Jeśli zależy ci, by choinka świetnie się prezentowała jeszcze w styczniu 2020 r., zdecyduj się na piękną, wytrzymałą, ale dosyć drogą jodłę kaukaską. Jeżeli chcesz, by mieszkanie przepełniał naturalny, wspaniały zapach świątecznego drzewka, kup tuż przed świętami nieco tańszy świerk srebrny lub pospolity.

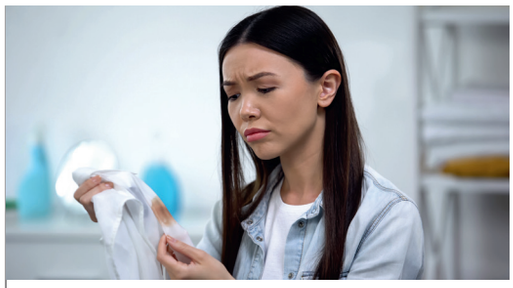
Fot. okładka Shutterstock

3 Sprawdź lampki

Co najmniej tydzień przed świętami skontroluj, czy działają lampki choinkowe, którymi ozdobisz drzewko oraz lampki do dekoracji mieszkania, fasady domu lub ogrodu. Prowizoryczne „łatanie" zepsutych może okazać się niebezpieczne. Dlatego nie ryzykuj. Dobrej jakości lampki choinkowe ze 100 ledowymi diodami kupisz już za 30 zł.

4 Nie musisz wszystkich lubić

Bądź uprzejma i szczera wobec znajomych i koleżanek w pracy, ale nie zmuszaj się do serdeczności wobec nich ze względu na okres świąteczny. Nie musisz wbrew sobie łamać się z nikim opłatkiem lub wymieniać prezentami. Jeśli naprawdę zależy ci na poprawieniu z kimś relacji, rozpocznij naprawianie ich po świętach, nie spiesząc się. Niech proces poprawy wzajemnych stosunków będzie autentyczny.

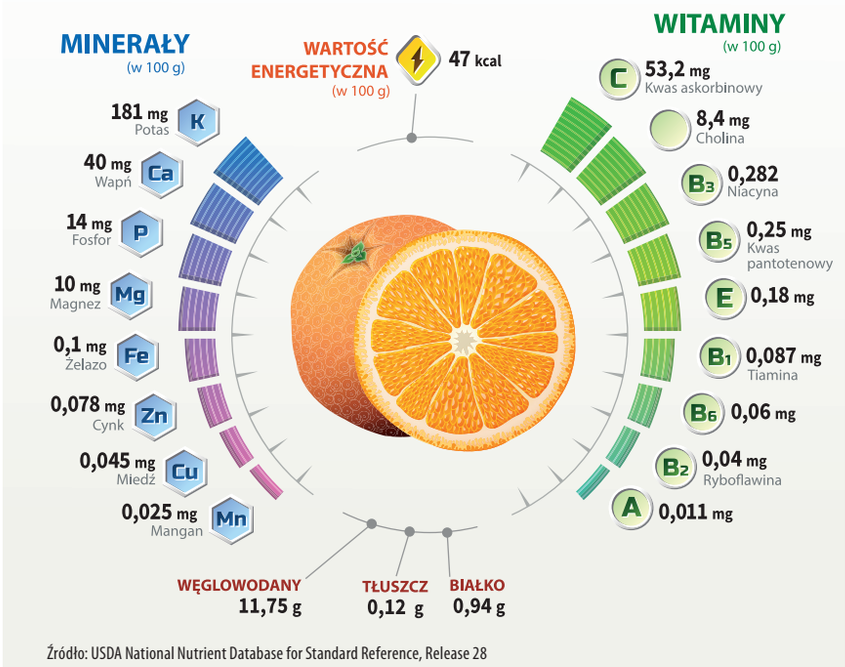


5 Pozbądź się plam

Jeśli zauważysz na świątecznym obrusie stare plamy, które nie sprały się, nie musisz od razu kupować nowego. Spróbuj najpierw starego triku. Obficie zmocz zaplamione miejsca mieszanką wody utlenionej i płynu do mycia naczyń (proporcje 3:1). Po 30 minutach upierz obrus w pralce.

6 Jedz pomarańcze

Są bogatym źródłem witamin, kwasów fenolowych i flawonoidów. Ich niezwykłe właściwości Chińczycy opisywali już ponad 2 tys. lat temu.



Źródło: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 28

Jestem szczęśliwa

O tym, jak dobrze żyć, pozytywnie myśleć oraz czego można nauczyć się od kotów opowiada podróżniczka, pisarka i fotografka Beata Pawlikowska.

Katarzyna Wierzba

Czy dziś z perspektywy czasu może Pani przyznać, że jest pogodzoną ze sobą i szczęśliwą osobą?
Tak. Czuję się dzisiaj jednym z najszczęśliwszych ludzi na świecie.

Niektórzy trudne sprawy wolą zamieść pod dywan, a Pani wprost mówi o ciemnych stronach życia. Skąd Pani czerpie siłę?
Trudne sprawy zawsze spod tego dywanu wyjdą. Człowiek może próbować oszukiwać samego siebie, ale życie w swojej mądrości zawsze poprowadzi go taką drogą, żeby zderzył się z własnymi iluzjami i był zmuszony do ich naprawy. A skąd czerpię siłę? Z natury. Dbam o to, żeby codziennie spędzić na świeżym powietrzu co najmniej godzinę. Oddychać, patrzeć na drzewa, słuchać ptaków, zbratać się z wiatrem i deszczem.

Często przyznaje Pani, że najważniejsze rzeczy wydarzyły się w Pani życiu w dżungli amazońskiej, ale jeśli nie mamy możliwości tam pojechać, co zrobić, żeby nasze życie też zmieniło się – na zawsze i na lepsze?
Źródłem każdego cierpienia i każdej zmiany jest sposób myślenia. To jedna z najbardziej niezwykłych rzeczy, jakie zrozumiałam. Przeszkadza mi nie to, co się stało albo co się dzieje, lecz raczej to, w jaki sposób ja to postrzegam. Jeśli zaczniesz na coś inaczej patrzeć, zmieni się też twoje życie. Pamiętam, jak jechałam kiedyś taksówką w Buenos Aires. Był piękny, słoneczny, gorący dzień, a ja

> *Zdrowe, dobre, szczęśliwe życie jest możliwe wszędzie, gdzie akurat jesteś, ponieważ to zależy od decyzji, jakie podejmujesz i wyborów, jakich dokonujesz na co dzień.*

czułam się wspaniale. Rozpoczynałam właśnie kolejną samotną wyprawę po Ameryce Południowej, miałam w kieszeni bilet na statek, miasto było piękne, ludzie pogodni. Nagle stanęliśmy i okazało się, że kierowca zawiózł mnie do niewłaściwego portu! Mój statek odpływał za pół godziny! Na

Fot. Beata Pawlikowska

NZ_04_2019.indb 4 28/11/2019 09:55

ulicach samochody tłoczyły się w porannym korku. Zrozumiałam, że nie zdążymy. Mój dobry nastrój prysł. Wyjrzałam przez okno i zobaczyłam brzydkie, betonowe ulice, zestresowanych ludzi i zakurzone drzewa. I prawie natychmiast sama złapałam się na myśli, że przecież to jest to samo miasto, ta sama ulica, ten sam dzień, na zewnątrz nic się nie zmieniło! Jeszcze pięć minut temu świat wydawał mi się przyjazny i piękny, a teraz stał się wrogi i brzydki. Dlaczego? Ponieważ patrzę na niego przez pryzmat moich emocji! Kiedy kierowca powiedział, że nie da rady na czas dojechać do drugiego portu, poczułam się zła i rozczarowana. Przywiązałam się do myśli, że dzisiaj wsiądę na statek i popłynę do Urugwaju. Upierałam się, że życie musi toczyć się zgodnie z moim planem, mimo że przecież nie mam władzy nad tym, jaka będzie sytuacja na drogach w Buenos Aires ani o czym będzie myślał kierowca, kiedy przyjmował zlecenie. Mój stres wynikał nie z tego, że przywiózł mnie do złego portu i nie zdążę na statek, lecz raczej z tego, że podświadomie żądałam, żeby życie zawsze układało się zgodnie z moimi życzeniami. Kiedy to sobie uświadomiłam, pomyślałam: „Zaraz, przecież to nie ma sensu! Co z tego, że nie popłynę dzisiaj do Urugwaju? Nic! Popłynę jutro! W życiu wszystko się zmienia. Trzeba umieć elastycznie dostosować się do sytuacji zamiast tupać nogami i żądać, że musi być tak, jak ja chcę". Wzięłam głęboki oddech, pomyślałam, że niech będzie tak, jak ma być, bo może będzie dla mnie lepiej. Korek zelżał i niech Pani sobie wyobrazi, zdążyliśmy dojechać do portu, wsiadłam na mój statek i popłynęłam do Urugwaju! Myślę jednak, że to stało się możliwe tylko dlatego, bo przestałam upierać się przy swoim.

Jeśli tak ułożyłoby się Pani życie, że musiałaby się wyprowadzić z Polski, to za czym najbardziej by Pani tęskniła?

Wiem z doświadczenia, że w każdym miejscu na świecie są wyjątkowe, niepowtarzalne rzeczy. Myślę więc, że cieszyłabym się z tego, co mam tam, zamiast tęsknić za czymś, czego nie mam.

Jaką ma Pani receptę na zdrowy styl życia? I czy w ogóle jest to możliwe, żyjąc praktycznie na walizkach?

Moja recepta jest prosta. Spać tyle, ile potrzebuje organizm. Moim zdaniem

to najbardziej niedoceniane lekarstwo świata. Podczas snu organizm sam się naprawia i uzdrawia. Jeść tylko zdrowe, naturalne, nieprzetworzone rzeczy. Myśleć pozytywnie.

Czy można żyć w zgodzie z naturą w coraz bardziej ucywilizowanym świecie?

Na pewno można i nawet powiem więcej: trzeba. Bo przecież jesteśmy dziećmi natury, a nie betonu.

W którym zakątku świata wszystko sprzyja zdrowemu trybowi życia, gdzie moglibyśmy żyć: najlepiej, najzdrowiej i najszczęśliwiej?

Myślę, że to nie zależy od miejsca na świecie. Zdrowe, dobre, szczęśliwe życie jest możliwe wszędzie, gdzie akurat jesteś, ponieważ to zależy od decyzji, jakie podejmujesz i wyborów, jakich dokonujesz na co dzień. Polska nie wydaje się najzdrowszym krajem na świecie, prawda? A jednak tutaj prowadzę bardzo zdrowy, aktywny tryb życia, gotuję i jem tylko pełnowartościowe posiłki, uprawiam sport, ćwiczę jogę, medytuję, więc mam dobre, zdrowe, szczęśliwe życie.

Jest Pani zwolenniczką wprowadzania zmian stopniowo – co jest przewagą tej metody?

Podświadomość nie lubi zmian. A ponieważ w 95% zarządza ona naszym życiem, to kiedy poczuje, że coś zagraża porządkowi, jaki sobie przez lata wypracowała, będzie sabotowała zmianę i zmusi człowieka do tego, żeby ją porzucił. Z doświadczenia wiem, że najlepiej wprowadzać zmiany małymi krokami, powoli i w duchu przyjaźni z samym sobą, czyli z przekonaniem, że „robię dla siebie coś dobrego".

Ma Pani imponujący dorobek – niemal 150 publikacji. Jak Pan znajduje czas na pisanie?

Świadomie zarządzam moim czasem. Ustalam priorytety. Nie pozwalam, żeby coś mi przeszkodziło. Wyłączam telefon i zajmuję się jedną ważną rzeczą naraz.

Zbliżają się święta, które dla Polaków są bardzo ważne. Czy kiedykolwiek zdarzyło się Pani obchodzić Boże Narodzenie gdzieś w świecie?

Bardzo lubię spędzać święta w tropikach. Święta to coś więcej niż choinka, wigilijne potrawy, prezenty i stroje. Tym mocniej można to poczuć na końcu świata, szczególnie tam, gdzie istnieją zupełnie inne obyczaje i o Bożym Narodzeniu nikt nie słyszał.

I ostatnia sprawa, czego o życiu nauczyły Panią koty?

Tego, że po dobroci można osiągnąć sto razy więcej niż wtedy, kiedy próbuje się kogoś do czegoś zmusić. ■

Rozmawiała
Katarzyna Wierzba

Konsekwencje nieleczonych zaburzeń snu u osób starszych

Problemy ze snem pojawiają się i są uciążliwe na wszystkich etapach naszego życia. Jednak gdy problem dotyka osób w podeszłym wieku, wiąże się on z poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi.

Blanka Jarębska-Kisiel

Zaburzenia snu najczęściej pojawiają się u osób, których organizacja dnia znacząco zmieniła się po rezygnacji z życia zawodowego.

Bezsenność emeryta

Bardzo często przejście na emeryturę wiąże się z dezorganizacją dotychczasowego planu dnia. Brakuje zadań angażujących umysł i ciało, okazje do zmęczenia się na skutek aktywności fizycznej są znacznie rzadsze. Obniża się poziom „hormonu snu" – melatoniny. Zdarzają się za to dodatkowe drzemki (np. po obiedzie i w czasie oglądania telewizji), a także zwiększa się skłonność do przyśpieszania fazy snu, czyli kładzenie się spać wczesnym wieczorem i bardzo wczesne wybudzanie się. Kolejną przyczyną bezsenności w starszym wieku są uporczywe choroby przewlekłe. Problemy z kręgosłupem, bolesność stawów, drętwienie lub skurcze kończyn uniemożliwiają znalezienie komfortowej pozycji do odpoczynku i powodują wielokrotne wybudzanie się.

15%
osób
po pięćdziesiątce cierpi na bezsenność.

Następstwa problemów ze snem

W początkowej fazie następstwa kłopotów ze snem mogą być niezauważane, bagatelizowane, a nawet odbierane jako zalety. Najczęściej bywa tak w przypadku wczesnych pobudek stwarzających poczucie wydłużenia czasu dziennej aktywności. Gdy zaburzenia snu są nieleczone, skumulowane skutki stają się coraz bardziej uciążliwe, zarówno dla seniora, jak i jego najbliższego otoczenia. Jako pierwsze pojawiają się zmiany związane z samopoczuciem psychicznym, będące zwykle wynikiem niedoboru ruchu i snu. Rozdrażnienie, zniechęcenie, obniżenie nastroju, brak chęci do życia zwykle prowadzą do drastycznego obniżenia aktywności fizycznej, a co za tym idzie – nasilenia się zaburzeń. Niewłaściwa higiena snu – źle pojmowana rutyna, a także zwiększenie ilości i długości wybudzeń oraz drzemek w ciągu dnia, będą skutkowały dezorganizacją życia i związanym z tym ograniczeniem kontaktów społecznych.

Skutki dla zdrowia

Niewysypianie się, poza oczywistymi, niegroźnymi dla życia skutkami, jak zmęczenie i apatia, czerwone, przekrwione białka i sińce pod oczami, może prowadzić do znacznie poważniejszych schorzeń.

Trwające niedobory skutkować mogą chorobami serca, np. nadciśnieniem tętniczym krwi, prowadzącym do udaru mózgu czy zawału serca.

Brak snu to również czynnik prowadzący do zaburzeń metabolizmu, wynikających z nieunormowanego rytmu dnia i odpoczynku. Proces spalania kalorii przez organizm zostaje wtedy znacząco spowolniony, co prowadzi do odkładania się nadmiaru tkanki tłuszczowej i otyłości.

Zagrożeniem, płynącym ze zbyt małej liczby godzin odpoczynku w ciągu doby, jest również zwiększone ryzyko choroby nowotworowej. Konsekwencjami wymagającymi pomocy specjalisty są pojawiające się zaburzenia somatyczne i psychiczne, np. stany lękowe, nerwica czy depresja, a także uzależnienia, np. od alkoholu. Warto pamiętać, że zdaniem specjalistów badających problemy bezsenności zapotrzebowanie na sen u osób po 55. roku życia, które zachowały wysoki poziom aktywności fizycznej, powinien być podobny do tego, gdy miały dziesięć-piętnaście lat mniej.

NZ_04_2019.indb 6 28/11/2019 09:56

Melatonina LEK-AM

KRÓLOWA SNU – NATURALNIE

Numer 1
na sen
w Polsce*

- ★ **Jedyny lek** z melatoniną
- ★ **Leczy zaburzenia** rytmu **snu**
- ★ **Nie uzależnia**

MEL/18/01/02

*IMS/DATA VIEW 12.2017, 13A1C CALM&SLEEP, Sprzedaż wartościowa PLN

www.melatonina.pl

lekam

MELATONINA LEK-AM. Dostępne dawki: tabletki 5 mg, 3 mg, 1 mg. Skład: 1 tabletka Melatoniny LEK-AM zawiera 5 mg, 3 mg, 1 mg melatoniny. **Wskazania:** Lek Melatonina LEK-AM Melatonina jest wskazany jako środek pomocniczy w leczeniu zaburzeń rytmu snu i czuwania np. związanych ze zmianą stref czasowych lub w związku z pracą zmianową. Lek ułatwia także regulację zaburzeń dobowego rytmu snu i czuwania u pacjentów niewidomych. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Melatoniny nie należy stosować po spożyciu alkoholu oraz w okresie ciąży lub laktacji. **Opakowanie:** 5 mg - 30 tabletek, 3 mg - 60 tabletek, 1 mg - 90 tabletek. **Sposób użycia:** Dorośli: W zaburzeniach snu związanych ze zmianą stref czasowych: 2 mg do 3 mg melatoniny raz na dobę, po zapadnięciu zmroku, rozpoczynając od pierwszego dnia podróży. Kontynuować leczenie przez 2 do 3 kolejnych dni po zakończeniu podróży. W zaburzeniach rytmu dobowego snu i czuwania związanych np. z pracą zmianową: 1 mg do 5 mg na dobę na godzinę przed snem. W zaburzeniach rytmu dobowego snu i czuwania u osób niewidomych należy przyjmować od 0,5 mg do 5 mg raz na dobę, około godziny 21:00-22:00. Dawkowanie to dotyczy też długotrwałego przyjmowania leku. Działanie leku w leczeniu długotrwałym zaburzeń rytmu dobowego snu i czuwania obserwuje się czasami dopiero po upływie 2 tygodni przyjmowania leku. **Podmiot odpowiedzialny:** Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o. ul Ostrzykowiza 14A 05-170 Zakroczym. **Pozwolenie MZ:** Melatonina LEK-AM, 5 mg - pozwolenie nr 8317; Melatonina LEK-AM, 3 mg - pozwolenie nr 8849; Melatonina LEK-AM, 1 mg - pozwolenie nr 8848.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

NZ_04_2019.indb 7 28/11/2019 09:56

DHEA dla kobiet po czterdziestce

Dehydroepiandrosteron (DHEA) zmniejsza poczucie przewlekłego zmęczenia, poprawia funkcje poznawcze, wpływa na przemianę materii, poprawia libido – to składnik, który ma wiele zalet.

Katarzyna Kowalska

Gdy kobiety przekraczają 40. rok życia, wchodzą w okres przedmenopauzalny. Może to być związane m.in. ze stopniowym zmniejszaniem się ilości prohormonu DHEA we krwi i obniżeniem poziomu produkcji estrogenów, co powoduje obniżenie ogólnego samopoczucia. Jak wykazano, spadek poziomu DHEA może mieć związek z chorobami cywilizacyjnymi: nadciśnieniem, cukrzycą, otyłością, depresją.

Lista objawów zapowiadających przekwitanie jest długa. Podzielmy je w uproszczeniu na trzy zasadnicze grupy:

- wiążące się z obniżeniem kondycji fizycznej i zmianami w wyglądzie,
- związane z układem nerwowym i funkcjami psychicznymi,
- dotyczące seksualności i płodności.

Inteligentny prohormon

DHEA, a właściwie dehydroepiandrosteron, to naturalny hormon steroidowy. U kobiet stymuluje produkcję androgenów i estrogenów. Jest produkowany z cholesterolu przez warstwę siateczkowatą kory nadnerczy. Wędruje do krwi, a z nią do tkanek tworzących różne systemy organów, by tam wykonać zupełnie różne zadania.

7-31 nmol/l
to norma
zawartości DHEA we krwi
Źródło: medme.pl

W gruczołach płciowych stymuluje tworzenie estrogenów i podkręca ochotę na seks, w mózgu działa jak neuroprzekaźnik. Dlatego w DHEA lekarze upatrują sprzymierzeńca w walce z dolegliwościami okresu przekwitania.

Nie mam siły

Zmęczenie. To jeden z pierwszych sygnałów, które wysyła organizm kobiety po czterdziestce. Zauważa ona też, że jej skóra straciła świeżość, stała się sucha, a na biodrach i brzuchu zrobiła się „oponka". To oczywiście są naturalne procesy. Można je jednak opóźnić m.in. dzięki uzupełnianiu poziomu DHEA we krwi. Stwierdzono bowiem, że pozytywnie wpływa on na witalność organizmu, redukuje odczucie zmęczenia, wpływając na metabolizm, zapobiega odkładaniu się tkanki tłuszczowej związanej ze zmianami układu hormonalnego w tym wieku.

Nie mam już nerwów

Panie po czterdziestce częściej odczuwają negatywne emocje: obniżony nastrój, napady paniki. Do tego dochodzi bezsenność spowodowana lękami, uderzeniami gorąca i nocnymi potami. Z raportu Clarivu Total Vision Correction wynika, że złe samoczucie pań pogłębia stanie się „niewidzialną" dla mężczyzn, niepoważne traktowanie przez otoczenie oraz problemy z pamięcią i koncentracją. Lekarze tłumaczą, że winna złemu samopoczuciu jest burza hormonalna. DHEA zwiększa stężenie serotoniny w mózgu („hormonu szczęścia"), dzięki czemu ma działanie antydepresyjne i wpływa ochronnie na hipokamp – układ odpowiedzialny m.in. za pamięć.

Nie mam ochoty

Niedobór androgenów ma negatywny wpływ na libido i sprawność seksualną. Gdy nadnercza produkują zbyt mało DHEA, nabłonek pochwy zaczyna powoli zanikać. Mogą pojawić się stany zapalne i dyspareunia (ból w czasie stosunku). Dlatego wiele kobiet sięga po lubrykanty i decyduje się na terapię DHEA.

Spadek libido, suchość pochwy to naturalne, ale dokuczliwe objawy okołomenopauzalne.

Pamiętajmy jednak, że leczenie powinna poprzedzić zmiana stylu życia – przejście na zdrową dietę, optymalna aktywność fizyczna oraz rzucenie palenia i unikanie alkoholu.

NZ_04_2019.indb 8 28/11/2019 09:56

Preparat dla kobiet i mężczyzn

ZOBACZ WIĘCEJ

45+

Biosteron

Steruj upływem czasu

Biosteron 25 mg
DHEA o udowodnionej klinicznie skuteczności,[1]
z najwyższą dawką dostępną na rynku bez recepty

Poprawia libido i potencję, dzięki temu **zwiększa satysfakcję z życia seksualnego**[2,3]

Zmniejsza uczucie nadmiernego zmęczenia oraz **poprawia funkcje poznawcze** pamięć i koncentrację[1]

Zapobiega odkładaniu tkanki tłuszczowej w organizmie, związanej ze zmianami hormonalnymi[4,5]

www.biosteron.com.pl

lekam

1. ChPL Biosteron. **2.** Balieu E et al. Dehydroepiandrosterone (DHEA), DHEA sulfate, and aging: Contribution of the DHEAge Study to a sociobio-medical issue. PNAS u April 11, 2000 u vol. 97 u no. 8 u 4279–4284. **3.** El-Sakka A Dehydroepiandrosterone and Erectile Function: A Review World J Mens Health 2018 36(3): 183-191. **4.** Effect of DHEA on abdominal fat and insulin action in elderly women and men: a randomized con-trolled trial. Villareal DT et al. JAMA. 2004 Nov 10;292(18):2243-8. **5.** Corona G i wsp.: Dehydroepiandrosterone Supplementation in Elderly Men: A Meta-Analysis Study of Placebo-Controlled Trials JCEM 2013; 98:3615–3626

Biosteron (Dehydroepiandrosteronum). Skład: Substancją czynną leku jest dehydroepiandrosteron (DHEA) w ilości 10 mg lub 25 mg. **Dostępne dawki:** tabletki 10 mg, 25 mg. **Postać farmaceutyczna:** tabletki. **Wskazania:** Uzupełnienie niedoborów dehydroepiandrosteronu (DHEA). **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję. Rak piersi, jajnika lub inne nowotwory estrogenozależne. Łagodny rozrost gruczołu krokowego i rak gruczołu krokowego, rak sutka u mężczyzn. Ciężka niewydolność wątroby. Ciężka niewydolność nerek. Ciąża i okres karmienia piersią. **Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu:** Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o.,ul. Ostrzykowizna 14A,05-170 Zakroczym. **Pozwolenie MZ:** Biosteron 10 mg- pozwolenie nr 9580, Biosteron 25 mg- pozwolenie nr 9610. 017/BIO/2019

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

MAX
CUDOCELL
Cudowne chwile ze zdrową skórą

8 składników

KOMPLEKSOWE DZIAŁANIE W PIELĘGNACJI SKÓRY WRAŻLIWEJ

nawilża*
regeneruje*
działa antybakteryjnie**
chroni*

* na podstawie badań przeprowadzonych dla produktu Cudocell Max
** tlenek cynku zawarty w Cudocell Max odpowiada za działanie antybakteryjne

CUD/19/09/05

lekam

Dermokosmetyki – Shecell dermatologic i C

Odwodniona, naczynkowa, skłonna do przebarwień, wymagająca skóra potrzebuje specjalistycznej pielęgnacji. Odpowiedzią na jej potrzeby są dermokosmetyki zawierające zestaw aktywnych składników o wysokiej skuteczności działania.

Blanka Jarębska-Kisiel

W odróżnieniu od ogólnie dostępnych kosmetyków pielęgnacyjnych, dermokosmetyki łączą osiągnięcia w zakresie kosmetologii i farmacji. W ich składzie zwykle znajdują się substancje stworzone w laboratoriach medycznych dedykowane pierwotnie wyłącznie produktom leczniczym. Jednak ze względu na szereg właściwości, pozytywne wyniki w rygorystycznych testach i skuteczność działania, zakres ich stosowania został rozszerzony – tworzy się z nich najwyższej jakości preparaty przeznaczone dla wymagającej skóry. Jednym z takich składników jest opatentowany przez polskich naukowców biopolimer **Dibushield Pro-Heal™**.

Tarcza ochronna dla wrażliwej skóry

Biopolimer **Dibushield Pro-Heal™** jest w pełni naturalny. Syntezuje się go w warunkach farmaceutycznych z morskich skorupiaków. Początkowo był stosowany jako składnik biodegradowalnych opatrunków medycznych, których zadaniem jest nie tylko ochrona, ale również regeneracja skóry. Sprawdził się też jako składnik kremów na odleżyny i preparatów łagodzących poparzenia. Odkrycie jego aktywnego działania na skórę doprowadziło do stosowania go jako składnika produktów kosmetycznych. **Substancja, pokrywając skórę, stymuluje komórki do produkcji kolagenu.** Tworzy na jej powierzchni przestrzenną, niewidoczną siateczkę zabezpieczającą przed szkodliwymi czynnikami środowiska. Powstała w ten sposób tarcza ochronna osłania przed zanieczyszczeniami unoszącymi się w powietrzu i promieniowaniem słonecznym oraz chroni przed niekorzystnym działaniem czynników atmosferycznych.

Jakość dla wymagających

Linia rewolucyjnych kosmetyków **Shecell dermatologic** jest przeznaczona dla osób borykających się z problemami

Biopolimer Dibushield Pro-Heal

Stosowany w kosmetykach na bazie wody (o czystości zgodnej z wymaganiami leczniczymi) i w połączeniu ze szlachetnymi olejkami (np. abisyńskim czy szafranowym) skutecznie wspomaga procesy ochrony, odżywiania i regeneracji tkanki skórnej.

NZ_04_2019.indb 10 28/11/2019 09:56

i Cudocell Max

8
aktywnie działających na skórę składników zostało zastosowanych w kremie Cudocell Max.

skórnymi, z wymagającą i wrażliwą skórą, a także chcących jak najdłużej zachować piękny, zdrowy wygląd i niwelować oznaki starzenia. W składzie każdego z produktów znajduje się innowacyjna formuła anti-pollution bazująca na połączeniu wspomnianego **biopolimeru** i **Glycofilmu**® 1.5P, które tworzą na skórze barierę ochronną. W produktach tak zestawiono składniki, by odpowiadały na potrzeby wszystkich typów skóry. W efekcie kobiety otrzymały innowacyjne preparaty – nawilżające, regenerujące i wzmacniające.

W linii kremów do wyboru mamy m.in:

- **Shecell dermatologic Skóra Naczynkowa** z substancjami czynnymi wzmacniającymi naczynia krwionośne, poprawiającymi mikrokrążenie i maskującymi zaczerwienienia. Jest przeznaczony dla kobiet w każdym wieku.
- **Shecell dermatologic Skóra Odwodniona** z m.in. hydromocznikiem 2,5%, który nawilża, regeneruje i uelastycznia skórę.
- **Shecell dermatologic Skóra Dojrzała,** zawierający peptyd przeciwzmarszczkowy zmniejszający widoczność niedoskonałości skóry i poprawiający jej strukturę. Jest dedykowany paniom po 45. roku życia.

Linia dermatologic to również specjalistyczne produkty przeznaczone do pielęgnacji skóry atopowej, suchej i bardzo suchej, a także wymagającej wyjątkowej opieki skóry z widocznymi przebarwieniami.

Tak rozbudowana gama produktów z aktywnym biopolimerem umożliwia dobranie produktu do wieku i potrzeb, zapewniając wysoką jakość, skuteczność i bezpieczeństwo stosowania.

Specjalistyczna ochrona dla najmłodszych

Skóra maluchów wymaga najwyższej troski, gdyż jest niezwykle delikatna i narażona na szereg niesprzyjających czynników. **Cudocell Max** to kosmetyk przeznaczony do jej codziennej pielęgnacji. W jego składzie znalazło się aż osiem aktywnych składników (m.in. również biopolimer **Dibushield Pro-Heal**™), które szybko i skutecznie łagodzą, nawilżają i regenerują podrażnioną skórę. Powstała na niej, po aplikacji, delikatna warstwa chroni przed czynnikami zewnętrznymi (wiatrem, śniegiem, bakteriami, zanieczyszczeniami) i zapobiega przesuszaniu. Produkt jest szczególnie polecany dla maluchów z wrażliwą skórą skłonną do atopii, podrażnień i pieluszkowego zapalenia skóry.

SHECELL dermatologic

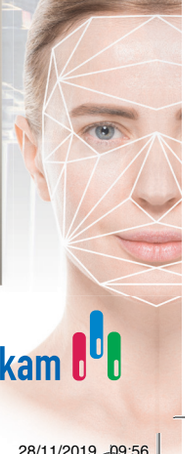
Dermokosmetyki medycyny regeneracyjnej o ochronnym działaniu anti-pollution

92% zmniejszona ilość zmian naczyniowych*
100% intensywne nawilżenie*
100% ulga dla skóry atopowej*
88% rozjaśnienie i wyrównanie kolorytu*
88% poprawa jędrności i elastyczności skóry*

NOWOŚĆ

Biopolimer DIBUSHIELD PRO-HEAL™ patent polskich naukowców, tarcza ochronna dla skóry wrażliwej.

Pochodzenia naturalnego, przebadany medycznie **biopolimer** tworzący na skórze trójwymiarową siatkę 3D, która chroni przed niekorzystnym działaniem środowiska zewnętrznego, zabezpieczając skórę twarzy szczególnie wrażliwą: z problemami naczynek, atopii, czy przebarwień. **Biozgodny dla skóry.**



*Procent probantów potwierdzających daną cechę kremu. Badania aplikacyjne w Niezależnym Instytucie Badawczym (Jars Sp. z o.o. Polskie Laboratoria Badawcze) na zlecenie Laboratorium Celther Polska, których celem była ocena i weryfikacja deklarowanego przez Producenta działania, na grupie osób, które stosowały krem przez 4 tygodnie.

SHECELL_dermatologic www.shecelldermo.pl

lekam

Jak przygotować się do snu

Chcemy w spokoju przeżyć okres przygotowań do świąt i nacieszyć się nimi?
Więc się wysypiajmy!

Izabela Dudzik

Jak nastroić organizm, by sprowokować mózg do wydzielania melatoniny – tzw. hormonu snu – niezbędnej, by sen przyszedł szybko i był głęboki?

W domu

Przede wszystkim dajmy sobie czas, by zadziałała biologia. Oto kilka wskazówek.

- Ostatni posiłek dnia (lekkostrawny!) zjedzmy co najmniej trzy godziny przed położeniem się do łóżka.
- Pół godziny po kolacji możemy się napić herbatki ziołowej lub wody mineralnej wspomagającej trawienie. Tego typu napoje zazwyczaj działają dwutorowo – pobudzają wydzielanie soków trawiennych i uspokajają.
- Czas po kolacji jest odpowiedni na aktywności, które nie wymagają większego wysiłku fizycznego i nie angażują emocji.
- Jeśli wieczór spędzamy przed telewizorem, postawmy na programy, które pomogą się zrelaksować. Unikajmy thrillerów i filmów sensacyjnych.
- Z wieczornej toalety zróbmy rytuał, w którego centrum będziemy my. Niech łazienka stanie się naszym domowym spa. Kąpiel w wodzie z solami zapachowymi, olejki pachnące, świece, łagodna muzyka, skoncentrowanie się na prostych czynnościach – tj. nałożenie balsamu na ciało, szczotkowanie włosów – i niezakłócony niczym spokój są tym, czego potrzebuje umysł i ciało!
- W mieszkaniu zmniejszmy natężenie światła i ściszmy urządzenia emitujące dźwięki.

Zróbmy więc wszystko, co pomoże nam się wyciszyć!

67%

osób
bardzo stresuje się tym, że nie zdąży z przygotowaniami do świąt.

Źródło: https://www.apa.org/news/press/releases/2006/12/holiday-stress.pdf

W sypialni

Nie wpuszczajmy tam zgiełku!
Po pierwsze, niech sam wystrój sprzyja odpoczynkowi i pobudza mózg do produkcji hormonu snu. Łagodne zielenie, karmel, przyjemne odcienie bieli i szarości – te kolory na ścianach, dywanach i zasłonach pomogą się odprężyć.
Po drugie, zadbaj o odpowiednie wyposażenie. Sen zadziała jak lekarstwo, jeśli zainwestujemy w dobrej jakości materac, który przy zmianie pozycji nie wydaje dźwięków, zapewnia dobrą cyrkulację powietrza itp.
Po trzecie, funkcji, którą pełni sypialnia, nie mieszaj z funkcją rozrywkową (telewizor, komputer). Sypialnia to przestrzeń, która podświadomie ma kojarzyć się z relaksem i snem.

W łóżku

Co robić, jeśli stosujemy wyżej wspomniane zasady, a sen i tak nie chce nadejść?
Nie ulegajmy pokusie włączenia telefonu, telewizora lub laptopa! Światło emitowane przez monitor skutecznie zaburza mechanizmy wydzielania melatoniny.
Postawmy na naturę. Mianowicie na ułatwiające zasypianie techniki oddechowe. Oto jedna z nich.

- Połóżmy się wygodnie.
- Ułóżmy język na podniebieniu tuż za przednimi zębami.
- Rozluźnijmy mięśnie twarzy, język i szyję.
- Skupmy się na spokojnym oddychaniu przez nos – delikatnym „zaciąganiu się" powietrzem.
- Wyobraźmy sobie, że strumień powietrza dociera aż do potylicy, a następnie ciepłą strugą spływa do płuc i brzucha.
- Powietrze bez wysiłku i sztucznego wstrzymywania wydychajmy nosem

… a potem się obudźmy. Bo jest już piękny przedświąteczny poranek!

NZ_04_2019.indb 12 28/11/2019 09:56

Święta również

dla nerek!

Są narządem, który według chińskiej medycyny jest odpowiedzialny za witalność, a według zachodniej jest oczyszczalnią, fabryką i centrum sterowania w jednym. **Właśnie przychodzi dla nich ciężki okres.**

Izabela Dudzik

Już za kilkanaście dni przy świątecznym stole popuścimy sobie cugli. Odczują to nasze nerki – będą pracować ponad siły i być może po wszystkim odłoży się w nich trochę kamienia.

Siedem grzechów głównych

1. Najemy się pieczeni, kiełbas, szynek. Dopchniemy nabiałem, tłuszczem i słodyczami. Wszystko to popijemy sokiem, colą lub zawierającą szczawiany kawą albo herbatą. Po takiej uczcie do krwiobiegu zawędruje o wiele więcej niespalonych pozostałości przemiany materii niż zwykle. Z krwią odpady popłyną do nerek, które będą musiały „śmieci" odfiltrować i usunąć.
2. Buszując w świątecznych przysmakach, nie przejmiemy się podwyższonym ciśnieniem, wysokim poziomem cukru we krwi i nadwagą. Chociaż wiemy, że nadciśnienie powoli niszczy drobne naczynia krwionośne i obniża wydolność nerek, zaś nadmiar cukru dewastuje kłębuszki nerkowe.
3. „Po smacznym jedzeniu nie zapomnij o paleniu" – o tym wielu z nas również nie zapomni. Jeśli jeszcze „podlejemy dymka" alkoholem, możemy być pewni, że silnie obciążone nerki nie nadążą z filtrowaniem krwi, więc sporo toksyn pozostanie w krwiobiegu.
4. Podtruwany organizm reaguje bólami lub bezsennością itd., więc sięgniemy po leki przeciwbólowe lub nasenne, przekraczając ich maksymalną dawkę. Obniżymy tym samym przepływ krwi w kłębuszkach nerkowych, czyli obniżymy wydajność pracy nerek.
5. Będziemy odkładać chwilę wyjścia do toalety, bo pytanie o łazienkę nas krępuje. Tymczasem szybko namnażające się w moczu bakterie mogą zakazić pęcherz i drogi moczowe.
6. Ograniczymy płyny, by uniknąć częstego sikania, natomiast nie odmówimy sobie słonych, zawierających fosforany potraw. Wtedy zbyt zagęszczone pozostałości po przemianie materii będą się odkładać w nerkach w postaci piasku lub kamienia.
7. Będziemy mało sypiać – więc niezbędne dla zdrowia nerek procesy regeneracyjne nie zostaną przeprowadzone w odpowiednim zakresie.

Dobre uczynki dla nerek

Możemy jednak ograniczyć zagrożenia płynące z naszych świątecznych wybryków (np. zachorowaniem na kamicę nerkową). Mianowicie:

1. Dostarczać organizmowi odpowiednią ilość płynów (2-3 litry dziennie w niewielkich porcjach).
2. Chodzić do łazienki zaraz po tym, jak odczujemy parcie na pęcherz.
3. Rozpoczynać dzień wypiciem na czczo połówki szklanki soku lub przecieru z jarzyn pobudzających pracę nerek i działających antybakteryjnie – selera, kopru, bakłażana, pomidorów, cebuli i czosnku. Dobrze, jeśli taki witaminowy koktajl zaserwujemy sobie trzy razy w ciągu dnia.
4. Rozpoczynać biesiadę od sałatek warzywnych i owoców. Nie tylko zmniejszą apetyt, ale i spełnią ważne zadania: np. żurawina, borówki, pietruszka i seler naciowy, które mają działanie bakteriobójcze, zabezpieczą układ moczowy przed zakażeniami; cytrusy i rzeżucha utrudnią odkładanie się kamienia nerkowego; brzoskwinie i czarna porzeczka pomogą pozbyć się toksyn i piasku z nerek.
5. Pić zioła dające ulgę nerkom – przeciwdziałające zatrzymywaniu wody w organizmie, zapobiegające pojawieniu się mocznika we krwi i działające bakteriobójczo.
6. Zrobić podstawowe badania krwi i moczu, jeśli nam coś dolega. Dobrze wiedzieć, na ile można sobie pozwolić.
7. Być aktywnym fizycznie. Jogging, marsze, gimnastyka powodują, że narządy wewnętrzne (w tym nerki) są aktywne, utrzymuje się w nich prawidłowe krążenie krwi i usuwany jest nadmiar płynów z tkanek.

5

gramów

to dla dorosłego człowieka maksymalna dzienna dawka soli.

Źródło: WHO

Świąteczny work life balance

Bądź konsekwentna, a zdążysz przygotować dom i bliskich do świąt, zaprezentować swój kulinarny kunszt i – choć to brzmi nieprawdopodobnie – odpocząć.

Izabela Dudzik

Ideę *work life balance* sformuowali na przełomie lat 70. i 80. XX w. psychologowie pracy. Badali zależności między zaangażowaniem człowieka w życie zawodowe a sposobem spędzania wolnego czasu. Zauważyli, że absolutne podporządkowanie się celom zawodowym rujnuje zdrowie i prywatne życie badanych. Ale stwierdzili też, że osobom, które w pracy nie dystansują się od spraw związanych z rodziną lub hobby, również towarzyszy nieustanny stres związany z presją otoczenia, brakiem sukcesów zawodowych itp.

3,5 g
to dzienne zapotrzebowanie człowieka na potas.

Optymalne połączenie

Dalsze badania udowodniły, że **kluczem do szczęśliwego życia jest optymalne połączenie podstawowych sfer życia – tej związanej z pracą i tej prywatnej**. Jeżeli więc czujemy, że jedna ze sfer zdecydowanie zdominowała drugą, to jest to znak, że:

- musimy obniżyć pułap i liczbę wyznaczonych sobie celów oraz zrezygnować z dążenia do perfekcji,
- poświęcać więcej czasu i pozytywnych emocji zaniedbanej sferze.

Co to oznacza dla osoby, która przybiegła z pracy, po drodze odebrała dziecko ze szkoły, zrobiła olbrzymie zakupy – bo na święta trzeba przygotować superpracochłonne dania – i planuje sprzątnięcie pawlacza, na który nikt od roku nie zaglądał? Ma rzucić pracę i klepać biedę? Co więc powinna zrobić?

1. Natychmiast zrezygnować z aspiracji bycia perfekcyjną panią domu. Bycie wystarczająco dobrą wystarczy.
2. Spisać na kartce zadania do realizacji, a następnie wykreślić te, które można wykonać po świętach (np. czyszczenie pawlacza) lub z których można zrezygnować – jedna bardzo pracochłonna, wyjątkowa potrawa wystarczy, reszta niech będzie wystarczająco smaczna i pożywna.
3. Stworzyć listę czynności, którym poświęci zaoszczędzony czas i energię, a które pomogą odzyskać równowagę i regenerować na bieżąco siły, np. lektura książki, poobiednia drzemka.
4. Zastosować się do postanowień. Podjęte wyzwanie musi obejmować przede wszystkim święta. Przecież to **serdeczna bliskość babci, mamy, żony tworzy prawdziwą świąteczną atmosferę**! Dlatego trzeba mieć czas i energię, by tę bliskość celebrować.

Niedobór pierwiastków

Niedostatek magnezu w diecie przeciętnego Polaka wynosi 75–125 mg dziennie. Przyjmujemy też za mało potasu. Deficyt wynosi ok. 1000 mg dziennie.[1, 2]

[1)] J. Chudek i in., Optymalna suplementacja potasu – aktualny stan wiedzy, Terapia, Zeszyt 2 (294), wrzesień 2013.
[2)] M. Jarosz, Normy żywienia dla populacji Polski, Instytut Żywności i Żywienia 2017, s. 250-253.

Magnez? Na zdrowie!

Według Instytutu Żywności i Żywienia średnie dzienne zapotrzebowanie na magnez u kobiet w wieku 19–30 lat wynosi 255 mg, a u kobiet po 30. roku życia – 265 mg. W przypadku mężczyzn jest to odpowiednio: 330 mg i 350 mg.

Źródło: M. Jarosz, Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja, Warszawa 2012.

Długotrwały efekt

By skutki złapania balansu pomiędzy tym, co muszę i tym, co chcę, były głębsze i działały długofalowo, należy pamiętać o odpowiedniej diecie – lekkiej i bogatej w pierwiastki i witaminy, tj.:

Potas. Wpływa na prawidłową pracę mięśni, gospodarkę wodną organizmu, równowagę kwasowo-zasadową. Ma duży wpływ na regulację ciśnienia krwi, gdyż jest antagonistą podnoszącego ciśnienie sodu (spożywanego w soli).

Magnez. W przypadku jego niedoborów działanie układu nerwowego jest upośledzone. Przejawia się nadmiernym podenerwowaniem, spinaniem się mięśni, skurczami, tikami i podwyższonym uczuciem zmęczenia.

Witamina B6. Wpływa na funkcjonowanie układu odpornościowego, nerwowego i produkcję czerwonych ciałek krwi. Ma wpływ na funkcje psychiczne. Ułatwia transport do komórek i wchłanianie magnezu oraz budowanie jego wewnątrzkomórkowych zapasów.

Niezbędny jest też regularny ruch. Wzmacnia mięśnie i układ nerwowy, uelastycznia stawy, a przy tym wszystkim ułatwia wchłanianie minerałów i witamin. Sprzyja regeneracji układu nerwowego i przyczynia się do prawidłowego działania funkcji psychicznych, dzięki którym człowiek odbiera i przetwarza bodźce z otoczenia.

NZ_04_2019.indb 14 28/11/2019 09:56

Listopadowy deszcz nagród dla firmy LEK-AM

Przedsiębiorstwo farmaceutyczne LEK-AM zostało docenione, otrzymując po raz kolejny prestiżowe wyróżnienia i statuetki.

Podczas uroczystości wręczenia statuetek stoją od lewej: Jakub Lisiecki, redaktor naczelny Monitora Biznesu w Rzeczpospolitej, D.H. Jakubowska, PR manager LEK-AM, Joanna Drzazga-Lisiecka, wydawca.

Przyznany European Quality Certificate 2019 Diament w kategorii Usługa za wzrost udziału w rynku farmaceutyków w Polsce został wręczony na V Europejskim Kongresie Jakości 14 listopada w Lublinie. Statuetkę i certyfikat z rąk przewodniczącego Kapituły Certyfikatu Marcina Kałużnego odebrała Danuta Hanna Jakubowska, dyrektor ds. promocji firmy LEK-AM. Wcześniej odbył się panel dyskusyjny Kobiety w Biznesie, w którym wzięła udział, dzieląc się swoimi doświadczeniami promocji firmy farmaceutycznej na polskim rynku.

Z kolei 22 listopada w Katowicach, podczas gali finałowej Symbol 2019, wśród wyróżnionych znalazła się po raz czwarty firma LEK-AM, tym razem za formę promocji i wprowadzanie nowych innowacyjnych produktów. Także w Katowicach 26 listopada Kapituła Programu najwyższa jakość Quality International 2019 pozytywnie oceniła przesłane do konkursu zgłoszenie i jednogłośnie przyznała firmie LEK-AM Złote Godło w kategorii QI Product za najwyższej jakości suplement diety Bioretinof Luteina z Zeaksantyną.

Pożegnanie z tytułem

Uprzejmie informuję iż Zima 2019 jest ostatnim numerem wydania drukowanego tytułu "Nasze Zdrowie". Wszystkim dotychczasowym współpracownikom, grafikom, dziennikarzom i prowadzącym pismo, oraz pracownikom firmy, którzy promowali je na terenie Polski, serdecznie dziękuję.
Danuta Hanna Jakubowska , PR Manager firma LEK-AM

U 40% Polaków najczęściej występującym objawem stresu jest przeciągające się zmęczenie czy problemy z koncentracją.[1]

Czy wiesz jak **skutecznie** radzić sobie **ze stresem?**

Składniki **NervoCalm forte redukują napięcie nerwowe - działają relaksująco** (ekstrakt z liści melisy lekarskiej), a przy tym **pozwalają na zachowanie czujności umysłu** (L-teanina).

Zawarta w **NervoCalm forte** melisa **relaksuje,** natomiast L-teanina **wspiera** skupienie uwagi i **koncentrację.**

1.Źródło: GfK Polonia „Polacy a stres" 2016 N/4/2019

Producent: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o. Ul. Ostrzykowizna 14a, 05-170 Zakroczym

Rodzinny wyjazd na narty

Wspólne szusowanie po śniegu jest możliwe nie tylko w Karpatach, ale również na Pomorzu i w centrum Polski.

Izabela Dudzik

Gdzie najlepiej pojechać na narty całą rodziną? Są trzy zasadnicze podejścia. **Według pierwszego**, wybiera się największe ośrodki z wieloma trasami, szkółkami i przedszkolami narciarskimi oraz bogatą ofertą pozasportową, by wszyscy mogli się dobrze bawić. Niekoniecznie przez cały czas razem. **Według drugiego**, najlepiej wybrać mały ośrodek znajdujący się na uboczu i spędzać czas na wspólnych zjazdach niedługimi i nietrudnymi szlakami. **Według trzeciego**, należy się zdecydować na najbliższy, posiadający jako taką infrastrukturę stok – byle był bezpieczny i tani, by rodzina mogła korzystać z niego w każdy wolny weekend.

Obojętnie, jaką szkołę reprezentujemy, pamiętajmy o podstawowych zasadach.

- Stok, na którym dziecko będzie się uczyło jeździć, musi być bezpieczny, przeznaczony tylko dla najmłodszych
- Teren, na którym mały narciarz będzie szlifował umiejętności, powinien mieć niewielkie nachylenie z wypłaszczeniem na końcu, nie może być fragmentem innych tras ani się z nimi krzyżować.
- Pod okiem instruktora maluch szybciej opanuje tajniki dobrej technicznie, bezpiecznej jazdy.
- Dzieci zawsze powinny przebywać pod opieką osób dorosłych.
- Przed wyjazdem sprawdźmy (np. przez kamerki umieszczone na stoku), czy miejsce, do którego się wybieramy, nie jest zbyt zatłoczone.
- Bezpieczny sprzęt nie musi być nowy ani bardzo drogi. Powinien być dobrej jakości i zostać fachowo dobrany do umiejętności i warunków fizycznych małego narciarza.
- Na wyjazd zabieramy apteczkę i termos na gorący napój.

Gdzie pojechać?

1. Sopot

Mała stacja na Łysej Górze w sąsiedztwie Opery Leśnej w Sopocie. Ma wyciąg o długości 286 m. Dla snowbordzistów przygotowano snow-park z rampami i wyskoczniami, m.in. rail, box, wall ride, beczka, hopki. Jest też wyciąg orczykowy. Dla miłośników sanek zarezerwowano dużą część stoku. Stacja otoczona jest lasami Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego. Na miejscu dostępna jest wypożyczalnia sprzętu, działa też szkółka narciarska.

2. Koszałkowo

Centrum Aktywnego Wypoczynku Koszałkowo to największy na Pomorzu ośrodek narciarski. Na północnym stoku Wieżycy znajduje się 8 wyciągów narciarskich, tory do snowtubingu, dwie wypożyczalnie sprzętu, bogate zaplecze gastronomiczne. Działają tam dwie szkoły narciarskie. Są też dodatkowe

NZ_04_2019.indb 16 28/11/2019 09:57

atrakcje, tj. Ziajalandia – strefa gdzie funkcjonują dwa przedszkola narciarskie. Stoki są sztucznie naśnieżane i oświetlone po zmroku.

3. Stara Studnica

Nieduża, ale bardzo popularna stacja narciarska na Pomorzu. Działa tam wyciąg orczykowy o długości 300 m. Obsługuje on dwie nartostrady o długości 350 i 500 m. Różnica wzniesień wynosi 43 m. Obie trasy są oświetlone. Obok nich znajduje się górka dla sanek.

4. Kazimierz Dolny

Stacja znajduje się na terenie jednego z najchętniej odwiedzanych miast Polski. Działają tu cztery wyciągi talerzykowe i jeden przeznaczony dla dzieci – taśmowy. Dowożą narciarzy na start sześciu tras, z których najdłuższa, niebieska, ma 590 m, a najtrudniejsza, czerwona, ma 470 m. Jest też trasa snowboardowa, szkółka narciarska i przeznaczony do rodzinnych zabaw 110-metrowy tor saneczkowy. Stoki są oświetlone, naśnieżane i codziennie ratrakowane.

5. Czarny Groń

Ciekawie położona stacja narciarska – ok. 20 km od papieskich Wadowic. Można połączyć zabawę na śniegu z lekcją historii i degustacją papieskich kremówek. Działają tu dwa nowoczesne wyciągi kanapowe (4-osobowy i 6-osobowy) oraz 4 trasy zjazdowe. Dla dzieci jest dostępna trasa 80-metrowa z orczykiem. Szczególną atrakcją jest symulator narciarstwa. Działa tu szkoła narciarstwa i snowboardu oraz wypożyczalnia sprzętu. Na młodych gości czekają zimowe przyjemności, jak: Tiger Snowpark i lodowisko.

6. Rytror

Stacja Ryterski Raj jest położona na stosunkowo łagodnych zboczach Jastrzębskiej Góry. Dla doświadczonych narciarzy jest przeznaczona trasa czerwona o długości 700 m. Na punkt startowy dowozi ich wyciąg krzesełkowy. Dla początkujących przeznaczone są trzy łatwe trasy niebieskie, m.in. „Rogasiowa Łączka", przy której funkcjonuje szkółka narciarska i odpowiedni dla maluchów wyciąg taśmowy. Jest też bardzo łatwa trasa zielona – doceniają ją starsze osoby, które mimo wieku nie chcą się rozstać z nartami. Działa tu tor do snowtubingu oraz Rogasiowe Przedszkole, w którym mogą uczyć się jazdy na nartach lub snowboardzie dzieci od 4 lat.

7. Istebna

Stacja Zagroń znajduje się w Istebnej. Narciarze do dyspozycji mają trzy oświetlone i ratrakowane trasy, nowoczesny wyciąg krzesełkowy (840 m), orczykowy (260 m), a najmłodsi wyciąg taśmowy (110 m). Trasy są łagodne i szerokie. Jest szkoła narciarska z przedszkolem narciarskim. Pomocą dla rodziców służy Park Zimowy, w którym najmłodsi bawią się pod wykwalifikowaną opieką. Dodatkową atrakcją jest Park Wodny Olza.

8. Bukowina Tatrzańska

Centrum Rusiń-Ski jest położone na łagodnych zboczach Wierchu Rusińskiego. Działa tu 5 wyciągów, w tym 2 krzesełkowe (4-osobowy i 6-osobowy), dwa orczykowe i specjalny wyciąg dla dzieci (50 m). Szusować można na sześciu trasach, ale pięć z nich, oznaczonych kolorem niebieskim, nadaje się również dla początkujących narciarzy. Jedna, czerwona, ma długość 600 m. Jest też tor do snowtubingu. W stacji działa wypożyczalnia sprzętu i szkoła narciarska. Dodatkowym plusem jest bliskość kompleksu Terma Bukowina.

9. Zieleniec

Stacja Ski Arena znajduje się w Kotlinie Kłodzkiej. Działa tam 29 wyciągów (w tym 6 wyciągów kanapowych i kolej gondolowa) oraz 41 tras – w tym jedna trasa czarna oraz kilka czerwonych. W stacji specjalnie dla dzieci uruchomiono cztery wyciągi taśmowe do bezkolizyjnej jazdy. Działa tam szkółka narciarska, która co roku organizuje coroczne zawody „Dziecięcy Puchar Orlicy". Dodatkową atrakcją jest działający przy stacji snowpark z rynną half-pipe.

10. Szczyrk

Jeden z najnowocześniejszych ośrodków narciarskich w Polsce. Działają tutaj Szczyrkowski Ośrodek Narciarski, Centralny Ośrodek Sportu Skrzyczne i Beskid Sport Arena. Kupując jeden skipass, można korzystać z tras o łącznej długości 40 km – od czarnej FIS, przez czerwone, do niebieskich – i specjalnych tras szkoleniowych z wyciągami taśmowymi. Działa tu m.in. 10-osobowa gondola, kilka kolei kanapowych i aż 7 orczyków. Na terenie Szczyrku kursują bezpłatne skibusy podwożące narciarzy do wyciągów.
Na stokach działa wiele szkół narciarskich, przedszkola narciarskie i strefy, w których dzieci bawią się pod okiem opiekunów.

Jego wysokość bigos!

Króluje na stołach, choć wywodzi się z gminu – jest dzieckiem piętnastowiecznej biedy i pomysłowości.

Katarzyna Kowalska

Uznajemy go za wybitnie polską potrawę. Jednak według niektórych przekazów na jego pomysł wpadła nieznana z imienia XV-wieczna oszczędna niemiecka gospodyni. Należy do tych genialnych potraw, które gotuje się z kapusty i resztek po świątecznym obiedzie i którym służy wielokrotne odgrzewanie. Im więcej razy, tym jest smaczniejszy. Dlatego szybko zawojował Europę.

Skąd jego nazwa? Polacy przekonują, że od „bigosowania" – sposobu siekania nie tylko produktów spożywczych, ale i nieprzyjaciół na polu bitwy. Niemcy utrzymują, że od słowa „begiesen" – oznaczającego podlewanie. Natomiast Włosi upierają się, że od „bigutta", czyli kociołka do gotowania rosołu.

MICKIEWICZ O BIGOSIE

W kociołkach bigos grzano; w słowach wydać trudno
Bigosu smak przedziwny, kolor i woń cudną (. . .);
Bierze się doń siekana, kwaszona kapusta,
Która, wedle przysłowia, sama idzie w usta;
Zamknięta w kotle, łonem wilgotnym okrywa
Wyszukanego cząstki najlepsze mięsiwa;
I praży się, aż ogień wszystkie z niej wyciśnie
Soki żywne, aż z brzegów naczynia war pryśnie
I powietrze dokoła zionie aromatem.

„Pan Tadeusz" – księga IV – Dyplomatyka i łowy

Tradycyjny polski bigos

Słowa „bigos" i „polski" to niemalże synonimy. Dlatego pojawia się on w różnych wariantach na stołach w większości domów. Dziś przepis na bigos z mięsem.

Składniki:

- 20 dkg mięsa wieprzowego
- 20 dkg cielęciny
- 15 dkg piersi z kurczaka
- 20 dkg mocno uwędzonej kiełbasy
- 20 dkg boczku wędzonego
- 10 dkg słoniny
- 50 dkg kapusty kiszonej
- 50 dkg kapusty cukrowej
- 1 dkg grzybów suszonych
- 10 dkg cebuli
- 10 dkg koncentratu pomidorowego
- 2 łyżki mąki
- 2 łyżki oleju
- sól, pieprz, liść laurowy, kminek, cukier
- ½ szklanki czerwonego wina

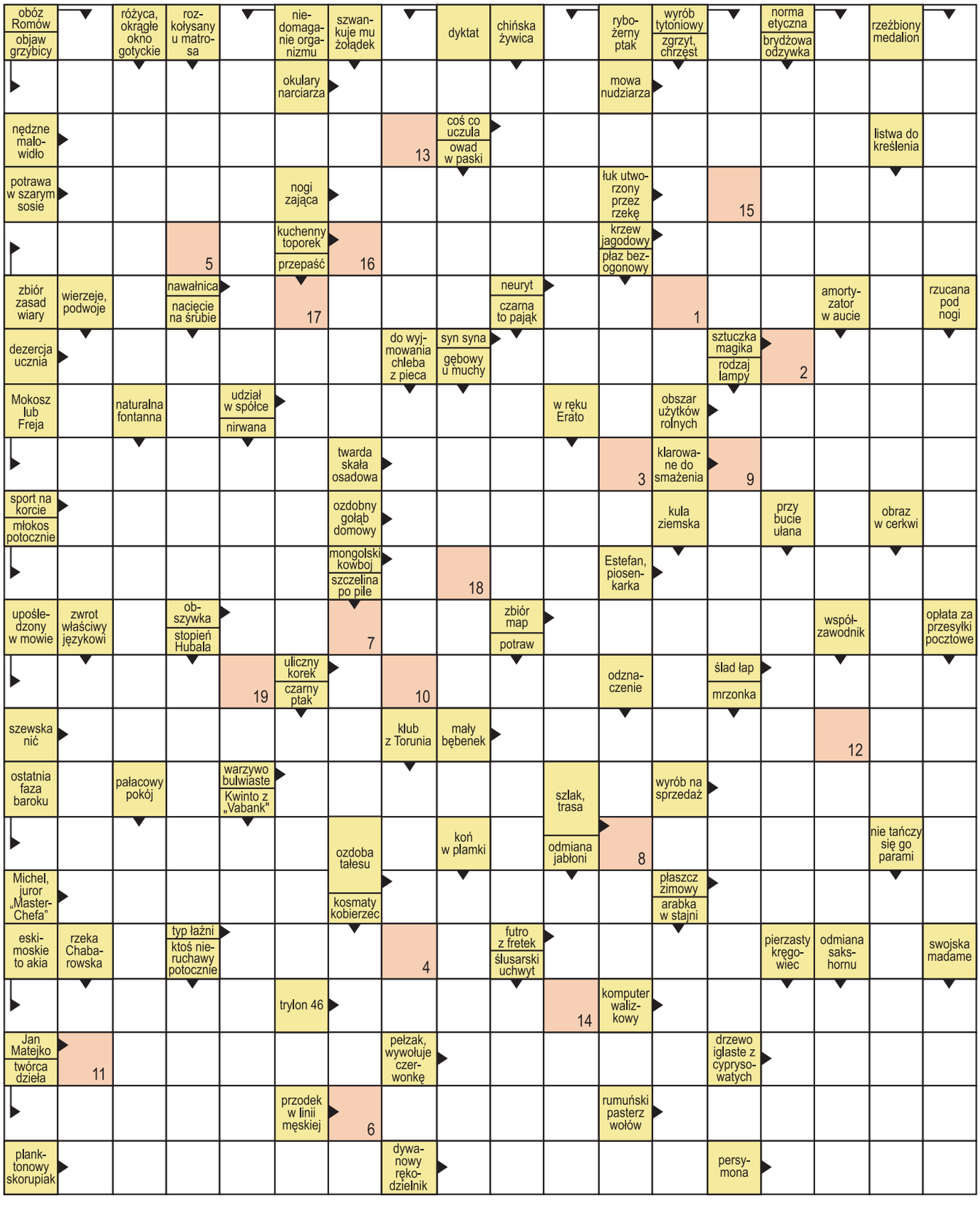
Przygotowanie:

Kapustę kiszoną kroimy w kawałki, zalewamy gorącą wodą i gotujemy przez godzinę. Kapustę cukrową szatkujemy, dodajemy do niej pokrojone grzyby, zalewamy niewielką ilością gorącej wody. Gotujemy ok. 40 min. Mięso (w całości) podsmażamy na tłuszczu z pokrojonej w kostkę słoniny, solimy i wkładmy całość do kapusty kiszonej. Dodajemy boczek (w całości). Dusimy przez godzinę.

Z mąki, oleju i pokrojonej cebuli robimy zasmażkę. Wyjmujemy z kapusty kiszonej mięso, dodajemy do niej kapustę cukrową i zagęszczamy zasmażką. Dodajemy liść laurowy, pieprz i dusimy. Gdy mięso i boczek się schłodzą, kroimy je w kostkę i dodajemy do kapusty. Kroimy w kostkę kiełbasę i wrzucamy do kapusty. Dodajemy koncentrat pomidorowy. Doprawiamy do smaku i gotujemy na małym ogniu (co jaki czas mieszając). Odstawiamy bigos do schłodzenia.

NZ_04_2019.indb 18 28/11/2019 09:58

Krzyżówka z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 19 utworzą rozwiązanie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Rozwiązanie: Standard mamy z natury

Chlorek potasu, ***Cytrynian magnezu,*** *Witamina B6*

Katelin MAG B6

Suplement diety

Mg
Magnez
+Wit. B6

jak komplet w jednej kapsułce.

Optymalne połączenie **potasu** z **magnezem** i **witaminą B6**.

KATMAG/19/11/27

SR Kapsułka o przedłużonym uwalnianiu

BEZ LAKTOZY

BEZ GLUTENU

www.katelin.pl

/AlfabetZdrowia

lekam

Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o. ul. Ostrzykowizna 14A, 05-170 Zakroczym, tel. (22) 635 80 41, fax (22) 635 73 10, e-mail: biuro@lekam.pl