



CENA 7,99 ZŁ
(w tym 8% VAT)
NR 11 (314) ROK XXVII
LISTOPAD 2016
Numer indeksu 368652
ISSN 1230-8293
www.styl.pl

VEGA
do domagalik
Moja żona
też tak
mówi

Decyduj sama,
córeczko!

GRETKOWSKA,
MATERNA,
TELEGA

Życie po wielkiej
stracie

BRYNDAL, FIGURSKI,
KOS-KRAUZE

IZA KUNA
i MAREK MODZELEWSKI

Miłość od drugiego
wejrzenia

RENATA
KACZORUK

Czym sobie na to
zasłużyła?

SPECJALNIE
DLA NAS

TOMASZ
LEM

Ojciec
złócił się
tylko
czasami

DUSZA & CIAŁO

TRZY
ZWIĄSTUNY
ROZWODU
SEKS I WŁADZA
PRZYMUS
ZDROWEGO
ŻYCIA

DOROTA
KOLAK

MOJE WYBORY to ja



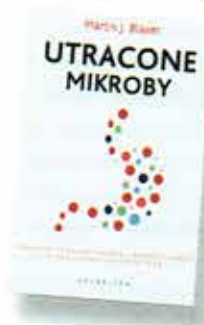
RATUJMY NASZYCH SPRZYMIERZĘCÓW!

Nadużywanie antybiotyków nie tylko pociąga za sobą narastającą antybiotykooporność, ale także dewastuje nasz naturalny mikrobiom.

To społeczność miliardów bakterii, które żyją na powierzchni skóry oraz wewnątrz organizmu i wspomagają odporność oraz trawienie. Dr Martin J. Blaser, który od 30 lat zajmuje się badaniem wpływu mikrobiomu na zdrowie człowieka, ostrzega przed fatalnymi skutkami ich zagłady i podpowiada, co zrobić, by ocalić tę wyjątkową armię naszych sprzymierzeńców.

Martin J. Blaser „Utracone mikroby”,

Wydawnictwo Galaktyka



który na bieżąco monitorowałby sytuację epidemiologiczną i w razie potrzeby niezwłocznie podejmował niezbędne działania. Zadaniem tego zespołu jest także przestrzeganie standardów higienicznych przez personel, co w polskich szpitalach ciągle pozostawia wiele do życzenia. Niestety, brakuje specjalistów, którzy mogliby takimi zespołami właściwie pokierować. Dzieje się tak dlatego, że mikrobiologia lekarska nie jest specjalizacją chętnie wybieraną przez lekarzy, a specjaliści w dziedzinie chorób zakaźnych, którzy się na tym znają, pracują zwykle w szpitalach zakaźnych.

A co z przemysłem spożywczym, który jest olbrzymim konsumentem antybiotyków?

Z prawnego punktu widzenia sytuacja jest jasna, bo przed kilkoma laty Unia Europejska zakazała używania antybiotykowych stymulatorów wzrostu i nakazała ograniczenie profilaktycznego podawania antybiotyków całemu stadu, gdy zachorują pojedyncze sztuki. Nie wszyscy hodowcy jednak respektują te zasady, bo zużycie antybiotyków w tym sektorze nie maleje. Perspektywa zysku skutecznie przesłania zdrowy rozsądek. Niektórzy producenci nie przestrzegają okresu karencji, jaki powinien upłynąć od podania zwierzęciu antybiotyku do uboju. W ten sposób może na nasze talerze trafić mięso, mleko, jaja, w których są resztki antybiotyków oraz ich metabolity. Na świecie antybiotyki masowo stosuje się nie tylko w tuczu zwierząt, także w sadownictwie i ogrodnictwie dla uzyskania wyższych plonów.

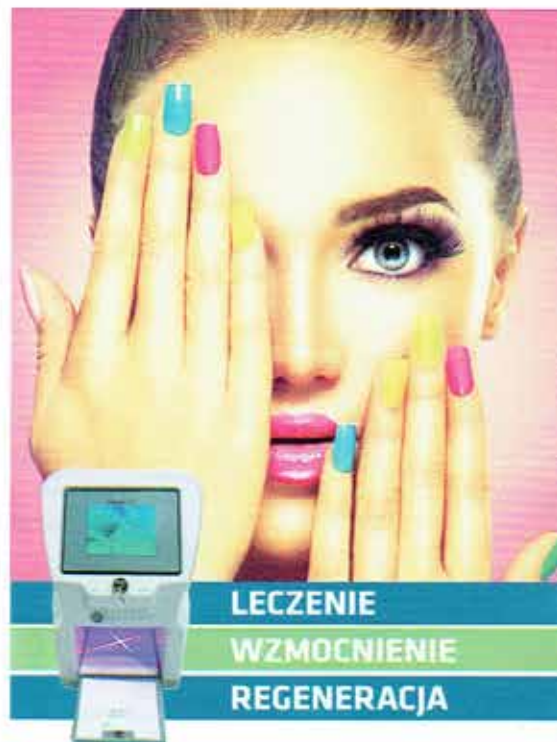
Aby wygrać z antybiotykoopornością, potrzebna jest świadomość ogromnej wagi tego problemu zarówno po stronie władz, lekarzy, wytwórców żywności, jak i pacjentów i konsumentów. ■

nosicielami. Ponadto mogą przekazać oporność innym szczepom. I wtedy pojawiają się problemy z zaproponowaniem skutecznego leczenia.

Co jeszcze możemy zrobić, aby uniknąć katastrofy epidemiologicznej? Konieczna jest kontrola zakażeń szpitalnych, które są źródłem najbardziej opornych bakterii. Szpitale skupiają chorych z najcięższymi schorzeniami, leczonych wieloma antybiotykami i często przenoszonych pomiędzy lecznicami i domami opieki długoterminowej. W każdym szpitalu powinien być zespół do spraw zakażeń szpitalnych.

LunulaLaser

NIEZAWODNA RECEPTA NA
PIĘKNE I ZDROWE
PAZNOKCIE



LECZENIE

WZMOCNIENIE

REGENERACJA

NAJNOWSZA
TECHNOLOGIA LASEROWA:

• innowacja • skuteczność • wygoda

TERAPIA LASEREM LUNULA:

- wzmacnia i regeneruje paznokcie po żelach i hybrydach
- wzmacnia i chroni paznokcie sportowców
- najskuteczniej wśród zabiegów laserowych leczy grzybicę paznokci

TERAZ WYJĄTKOWA PROMOCJA:

AŻ 4 ZABIEGI
GRATIS!

REKLAMA



KLINIKA MIRACKI

Aleja Wilanowska 67 | 02-765 Warszawa
605 905 608 | www.klinikamiracki.pl

SIEDEM PYTAŃ O...

PAZNOKCIE

LEK. MED. JADWIGA
MATLA-STODOLNA,
specjalista dermatolog
z Ośrodka Lecznico-
-Rehabilitacyjnego
Natura oraz Kliniki
Zdrowej Stopy
FootMedica.



**SPECJALNIE DLA NAS
KONSULTUJE EKSPERT**

1. Nastolatki mają mocne paznokcie, a około czterdziestki większość kobiet narzeka, że zaczynają się kruszyć i łamać. Dlaczego? Paznokcie słabną wraz z wiekiem. To może być związane z gorszym krążeniem. Znajdują się daleko od serca, więc dostarczenie do nich odpowiedniej ilości krwi niosącej tlen i substancje odżywcze jest trudne. Odpowiadają za to bardzo drobne naczynia krwionośne zlokalizowane w opuszkach palców, które łatwo mogą ulec obkurczeniu pod wpływem zimna lub zmian miażdżycowych. Na zaburzenia krążenia wpływa też wiele chorób, np. miażdżyca, niedokrwistość, niewydolność serca, cukrzyca, schorzenia nerek, niedoczynność tarczycy czy łuszczyca.

2. Łamliwość i rozdławianie paznokci kojarzą się zwykle z niedoborem witamin i minerałów. Czy słusznie? Niedobór np. biotyny czy witaminy A może negatywnie wpłynąć na kondycję paznokci, podobnie jak niedokrwistość spowodowana zwykle niedoborem żelaza. Nierzadko mają z tym problem osoby stosujące restrykcyjne diety odchudzające. Nie jest natomiast prawdą, że białe wykwitki na paznokciach sygnalizują niedobory wapnia. Akurat on nie ma istotnego wpływu na ich stan. Białe plamki to pęcherzyki powietrza, które dostały się pod płytkę paznokciową na skutek urazu lub niewłaściwej pielęgnacji.

3. Warto sięgać po suplementy? Lepiej najpierw sprawdzić, czego konkretnie nam brakuje. Łatwo się o tym przekonać, badając

skład włosów, bo paznokcie i włosy zbudowane są z tej samej substancji – keratyny. Warto skontrolować morfologię krwi, gospodarkę żelazem oraz stężenie hormonów tarczycy, by się dowiedzieć, czy nie mamy niedokrwistości lub niedoczynności tarczycy. Jeśli badania te uświadomią niedobory, możemy zastosować suplementację celowaną, ale na efekt terapii trzeba poczekać kilka miesięcy. Pamiętajmy, że paznokcie rosną od nasady w kierunku wolnego brzegu. Na nową płytkę u rąk trzeba czekać pół roku, w przypadku stóp – rok, a u osób starszych i schorowanych nawet półtora roku.

4. Czy przyczyną problemów mogą być błędy w pielęgnacji? Jak najbardziej! Zbyt głębokie wycinanie skórek lub nadmierne ich odpychanie może uszkodzić wał paznokciowy, pod którym znajduje się macierz. Wówczas paznokieć, który z niej wyrasta, będzie zniekształcony i nic nie da się z tym zrobić. Niewłaściwe opiłowywanie płytek lub nadmierne polerowanie przyczynia się do ich łamliwości

i rozdławiania. Także kontakt z detergentami niszczy barierę lipidową chroniącą skórę dłoni i paznokci. Stają się wtedy suche i osłabione oraz tracą połysk.

5. Nakładanie paznokci żelowych czy trwałych lakierów hybrydowych jest wygodne, ale czy zdrowe? Takie metody lepiej stosować okazjonalnie. Gdy nałożona na płytkę warstwa żelu czy lakieru rozszczelni się i dostanie się pod nią woda, tworzą się idealne warunki do rozwoju grzybów i bakterii. Ponadto naświetlanie dłoni lampą UV w celu utwardzenia lakieru hybrydowego nie jest całkiem obojętne dla zdrowia. Opublikowane niedawno badania mówią, że osoby, które często poddają się tego typu zabiegom, są bardziej narażone na zachorowanie na czerniaka. Może się on rozwinąć pod płytką paznokciową. Jeśli ciągle malujemy je długo utrzymującymi się lakierami, można takie zmiany przeoczyć. Usunięcie lakieru hybrydowego wymaga moczenia paznokci w acetonie, a to sprzyja ich osłabieniu.

6. Wspomniała pani o grzybicy paznokci. Jak ją rozpoznać i leczyć? Znacznie częściej dotyczy ona paznokci u stóp, ale zdarza się i u rąk. Jej symptomem jest np. zmiana koloru płytki na białą, zielonkawą czy brunatną oraz jej zniekształcenie. Na początku objawy są mniej spektakularne, występuje łuszczenie się skóry przy paznokciach czy ich łamliwość i rozdławianie. Grzybicę trzeba leczyć, bo to choroba zakaźna. Najlepiej udać się do dermatologa, który zaordynuje odpowiednie leczenie.

7. W jaki sposób wzmocnić słabe paznokcie? Warto chronić dłonie, używając podczas prac domowych gumowych rękawiczek. Dobrze jest też często sięgać po krem ochronny do rąk, który odbudowuje barierę lipidową. Pomagają babcine sposoby, takie jak przecieranie paznokci skórką z cytryny, kąpiele w oleju glicerynowym czy okłady parafinowe. Polecam także zabiegi z wykorzystaniem lasera Lunula. Jest to zimny laser, którego światło przenika przez płytkę paznokcia i działa bakteriobójczo oraz grzybobójczo, a także pobudza procesy immunologiczne w organizmie. Bardzo pomaga w leczeniu grzybicy paznokci, ale także sprzyja regeneracji, poprawie krążenia i wzmocnieniu płytki. Zabieg na jedną dłoń lub stopę trwa 12 minut, powtarza się go zwykle czterokrotnie, w tygodniowych odstępach.

