

Drodzy Pacjenci,

w tym numerze broszury farmaceutycznej piszemy na temat przeziębień i budowania odporności, mając na uwadze trudny okres, jakim dla zdrowia jest jesień i zima. Podpowiadamy, jak sobie radzić, kiedy dopadnie nas sezonowe przygnębiecie, proponujemy także zestaw prostych ćwiczeń, które nie zajmą dużo czasu, a znacząco poprawią nasze samopoczucie i witalność. Doradzamy także jakie tłuszcze należy jadać, by nie tyć i zachować zdrowie. Na temat numeru wybraliśmy choroby tarczycy – ponieważ mogą dotyczyć niemal 5% Polaków. Piszemy, jak rozpoznać nadczynność i niedoczynność tego gruczołu oraz jak je leczyć i jak się suplementować, by wesprzeć organizm w walce o zdrowie. Życzymy miłej lektury.

W tym numerze „Opieki farmaceutycznej”:

Bądź odporny	2
Mała wielka tarczycza	3
Opieka farmaceutyczna w chorobach tarczycy	6
15 minut dla zdrowia	8
Śpij dobrze	10
Niestraszne nam przeziębienia	12
Zdrowe tłuszcze	14
Patrzeć i widzieć	16
Sposoby na jesienne dolegliwości	18



Bądź odporny

Chcesz naturalnie zwiększyć odporność swojego organizmu? Spróbuj się zahartować świeżym, chłodnym powietrzem! Zimno wcale nie sprzyja przeziębieniom, bardziej na choroby naraża nas ciepłe, wilgotne powietrze w niewietrzonych mieszkaniach, w którym drobnoustroje zaczynają się szybciej rozwijać. Poza tym nadmierne ciepło rozszerza naczynia krwionośne, wzmacnia pocenie

się i powstawanie obrzęków oraz rozleniwia. Szkodliwe mogą być dla nas także nagłe zmiany temperatur – wchodzenie z mrozu do bardzo nagrzanego pomieszczenia, stanie w przeciągu z mokrymi włosami. Natomiast suche, świeże i zimne powietrze poprawia samopoczucie, pozwala organizmowi porządnie się dotlenić i wzmacnia naszą odporność. Dlatego jesienią i zimą dużo spacerujemy, nie rezygnujemy z aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, a szczególnie do zabaw na dworze namawiamy dzieci. Nie przegrzewajmy mieszkań – w domu powinno być ok. 20–22°C, nie cieplej. Dobra temperatura do spania to 18°C, a nawet 16°C. W chłodzie łatwiej jest się skoncentrować, lepiej się pracuje i wypoczywa. Często wietrzmy pomieszczenia, a nawet próbujemy czasem spać przy otwartym oknie.

Mała wielka tarczycza

Choroby tarczycy są jednymi z coraz częściej spotykanych. Należą do schorzeń opartych na autoagresji, czyli takich, w których ciało atakuje samo siebie

Nie sposób przecenić roli tarczycy w prawidłowym funkcjonowaniu ludzkiego organizmu. Dostarcza ona hormonów, które wpływają na nasz metabolizm, witalność, jakość snu, a nawet wygląd. Prawidłowa praca tego gruczołu pozwala człowiekowi cieszyć się zdrowiem i witalnością. Niestety, wielu z nas jest narażonych na choroby tarczycy, rozwijające się głównie na podłożu autoimmunologicznym. Trudno się przed nimi ochronić, ale można i warto je leczyć.

Budowa i praca gruczołu

Tarczyca jest narządem znajdującym się w przednio-dolnej części szyi. Jest to gruczoł dokrewny, który produkuje hormony i wydziela je do krwi. Związki te zarządzają gospodarką metaboliczną całego organizmu. Tarczyca jest niewielka – waży około 30–60 gramów. Jej działanie regulowane jest przez współpracę z przysadką mózgową i tzw. podwzgórzem – częścią mózgu, która łączy układ wydzielniczy z układem nerwowym. Przysadka wydziela tyreoliberynę (TRH), która pobudza tarczycę do produkcji tyroksyny (TSH). TSH następnie wpływa na tarczycę, pobudzając ją do produkcji trijodotyroniny i tyroksyny (T3 i T4). Optymalne stężenie tych dwóch ostatnich hormonów blokuje wydzielanie TSH.

**Kobiety chorują
na tarczycę pięć
razy częściej niż
mężczyźni**

Niedoczynność tarczycy

Kiedy tarczyca wydziela za mało podstawowego hormonu – tyroksyny – a, co za tym idzie, zmniejszona zostaje produkcja innych ważnych hormonów tarczycowych, mówimy o niedoczynności narządu. Choroba dotyka aż pięciokrotnie częściej kobiety niż mężczyzn, a ryzyko zapadalności wzrasta wraz z wiekiem. Niedoczynność tarczycy objawia się głównie spowolnionym metabolizmem, spadkiem energii życiowej i pogorszeniem nastroju. Osoba chora zauważa szybki przyrost masy ciała, którego nie tłumaczy zmiana diety. Pogarsza się stan skóry, pojawiają się wypryski, zaczerwienienia, łuszczenie się naskórka. Chory jest ciągle zmęczony, zauważa utratę fizycznej sprawności, spadek koncentracji. Ponadto chorobie często towarzyszą objawy depresyjne – smutek, przygnębienie, poczucie bezsensu życia. Ale niedoczynność tarczycy może prowadzić do jeszcze poważniejszych powikłań ze strony układu krwionośnego,

ponieważ zaburza pracę serca, obniża ciśnienie i zmienia wygląd sylwetki mięśnia sercowego. Ponadto w ciężkich przypadkach może prowadzić do niewydolności oddechowej, a nawet śpiączki hipometabolicznej. Aby do tego nie doprowadzić, trzeba znaleźć przyczynę choroby, a następnie przyjmować przepisane przez lekarza leki. Niedoczynność tarczycy zwykle rozwija się na tle tzw. autoagresji w formie zapalenia, najczęściej jest to choroba Hashimoto, czyli przewlekłe limfocytarne zapalenie tarczycy. Niedoczynność może się ponadto pojawić jako następstwo uszkodzenia czy wycięcia tarczycy, radioterapii, leczenia nadczynności lub niedoboru jodu w danym środowisku (obecnie problem już niemal zażegnany).

Choroba Hashimoto

Jak już wspomnieliśmy, to schorzenie rozwija się na podłożu autoimmunologicznym i ma charakter zapalenia. Choroba Hashimoto atakuje średnio dziesięć razy więcej kobiet niż mężczyzn, najczęściej zapadają na nią osoby między 30. a 50. rokiem życia.

Charakterystyczną cechą schorzenia jest tzw. wole – na gruczole tarczycowym powstaje naciek z komórek odpornościowych (naciek limfocytarny), co sprawia, że szyja osoby chorej jest powiększona i opuchnięta. Zmiana budowy i struktury tarczycy prowadzi do zmiany jej funkcjonowania, a w efekcie do niedoczynności. Początkowo choroba nie daje sygnałów, nawet w badaniach laboratoryjnych nie stwierdza się nieprawidłowości. Dopiero po pewnym czasie można zaobserwować zmianę stężenia jednego z hormonów, najczęściej tyreotropiny. Objawy są charakterystyczne dla niedoczynności tarczycy, ale chorzy rzadko traktują je jako symptom pogarszającego się zdrowia. Zmęczenie, przybranie na wadze, zmianę wyglądu można tłumaczyć sobie stresem, przepracowaniem, problemami osobistymi. Jeśli choroba się rozwinie, może dojść do powiększenia tarczycy i utworzenia się w jej strukturze guzków. Za rozwój choroby odpowiedzialne są czynniki środowiskowe, jak i genetyczne, a także zjawisko samobójczej śmierci komórki, tzw. apoptoza, które



Jeśli zauważasz u siebie niepokojące objawy, wybierz się do lekarza rodzinnego i poproś o skierowanie do endokrynologa oraz na badanie hormonów tarczycowych. Możesz także badania wykonać prywatnie (koszt ok. 100–200 zł) i prywatnie umówić nie na wizytę (ok. 150 zł). Ten wariant jest kosztowny, za to szybszy

wywołują reakcję układu odpornościowego skierowaną wobec własnych komórek. Chorobę Hashimoto często diagnozuje się dość późno, kiedy chory zaniepokojony pogarszającym się stanem zdrowia, zgłosi się do lekarza. Leczenie niedoczynności tarczycy, w tym również choroby Hashimoto, jest dość proste, niestety musi być prowadzone przez całe życie, ponieważ tej przypadłości nie da się wyleczyć. Rokowanie jest jednak dobre, jeśli choroba szybko zostanie zdiagnozowana i szybko wdrożymy leczenie. Chodzi o to, aby nie doszło do poważnych zmian w gospodarce hormonalnej organizmu.

Nadczynność tarczycy

Odwrotnością niedoczynności tarczycy jest jej nadczynność – sytuacja, w której gruczoł produkuje za dużo hormonów w stosunku do zapotrzebowania organizmu. Mówiąc o nadczynności, najczęściej mamy na myśli chorobę Gravesa-Basedowa, guzki tarczycy lub zapalenie tarczycy. Głównymi objawami chorób opartych na nadmiernej produkcji hormonów tarczycowych jest zwiększony metabolizm, charakteryzujący się spadkiem wagi, uczuciem gorąca, nerwowością, drżeniem rąk czy wzmoczoną potliwością. U chorych obserwuje się także przyspieszenie akcji serca, wypadanie włosów, zaburzenia miesiączkowania oraz charakterystyczny dla choroby Gravesa-Basedowa wytrzeszcz oczu. U każdej osoby choroba może się jednak manifestować nieco inaczej. Nadczynność tarczycy diagnozuje się na podstawie badań hormonalnych – określa się poziom TSH oraz przeciwciał w surowicy krwi. Dla lepszego rozeznania warto też zrobić USG tarczycy.

Choroby tarczycy uznaje się obecnie za schorzenia cywilizacyjne. Niemal 5% populacji może cierpieć na nadczynność lub niedoczynność tego gruczołu. Najczęściej chorują kobiety i przedstawiciele rasy białej. Jednak na choroby tarczycy zapadają także dzieci i młodzież.

Choroba Gravesa-Basedowa

Podobnie jak choroba Hashimoto, choroba Gravesa-Basedowa jest schorzeniem autoimmunologicznym. W jego przebiegu wydzielanie hormonu TSH zostaje pobudzone przez wadliwą produkcję pewnych przeciwciał. Nie wiadomo, dlaczego dochodzi do rozwinięcia się choroby, wiadomo jednak, że znów częściej dotyka kobiety, więc możliwe, że istnieje związek między nadmierną produkcją hormonów tarczycy a kobiecymi hormonami płciowymi. Objawy są typowe dla nadczynności, przy czym do charakterystycznych symptomów należy wytrzeszcz oczu, spowodowany gromadzeniem się wokół gałki ocznej substancji śluzowatych i nacieków komórkowych. Chory nie tylko odczuwa dyskomfort estetyczny, grożą mu także poważne powikłania, m.in. podwójne widzenie, jaskra, a nawet trwałe uszkodzenie wzroku. U 80% chorych dochodzi także do powstania wola. Nadczynność tarczycy leczy się farmakologicznie, a jedynie w skrajnych przypadkach operacyjnie czy radioterapią. Podawanie odpowiednich leków przez kilka lat pozytywnie reguluje gospodarkę hormonalną organizmu i poprawia stan pacjenta. Sukces leczenia zależy od postaci i nasilenia choroby, ale w wypadku nadczynności wyleczenie bywa możliwe.

***Nie bagatelizuj chorób
tarczycy, mogą prowadzić
do poważnych powikłań***

Opieka farmaceutyczna w chorobach tarczycy

Zarówno nadczynność, jak i niedoczynność tarczycy można leczyć. W wielu wypadkach terapia musi trwać przez całe życie, ale odpowiednio dobrane preparaty poprawiają jego jakość, likwidując przykre objawy choroby

Leki stosowane w leczeniu chorób tarczycy są przepisywane przez lekarza endokrynologa na receptę. Zawsze możesz jednak zapytać swojego farmaceutę o tańszy odpowiednik. Nie wahaj się także przedstawić specjaliście swojej historii choroby – pomoże Ci dobrać odpowiednią suplementację i doradzi, jakich preparatów nie stosować w czasie leczenia tarczycy, bo podane razem z zaleconymi mogłyby wywołać niepożądane objawy.

Lewotyroksyna i tyreostatyki

Niedoczynność tarczycy leczymy lekami hormonalnymi, które uzupełniają niedobór hormonów produkowanych przez organizm. Jest to najczęściej tzw. lewotyroksyna, pozyskiwana na drodze syntetycznej, która ma takie samo działanie jak ludzki THS. Na rynku dostępnych jest wiele

preparatów zawierających ten związek. Jednak bez względu na to, który będziemy przyjmować, musimy pamiętać o tym, że lewotyroksynę przyjmuje się regularnie, zawsze rano na pół godziny przed posiłkiem. Większość postaci niedoczynności tarczycy wymaga leczenia i przyjmowania leków przez całe życie. Pełne wyzdrowienie obserwuje się jedynie w sytuacji, gdy niedoczynność tarczycy rozwinęła się na podłożu poporodowym lub polekowym. Natomiast nadczynność tarczycy leczy się lekami przeciw-tarczycowymi, tzw. tyreostatykami, które hamują produkcję hormonów tarczycy, wyciszając objawy nadczynności. Należą do nich tiamazol i propylotiouracyl. Poprawę zdrowia zauważa się już po 2–4 tygodniach przyjmowania leku. Niekiedy lekarze decydują się uzupełnić leczenie tzw. beta-blokerami, które pomagają złagodzić

niektóre symptomy choroby, takie jak drżenie rąk czy kołatanie serca. W tym wypadku także należy pamiętać o regularnym przyjmowaniu preparatów.

Opieka farmaceuty

Leczenie chorób tarczycy można wspierać odpowiednią suplementacją kwasami omega-3, selenem, cynkiem, jodem, witaminami z grupy B oraz witaminami młó-



dości A, C i E. Kwasy omega-3 ograniczają stan zapalny tarczycy w przebiegu choroby Hashimoto. Znajdziemy je w tłustych rybach morskich, w jajkach i olejach roślinnych. Wśród dostępnych preparatów w aptece, które zawierają grupę tych kwasów, możemy wymienić: Vitrum Omega-3, Max Omega-3, Omega 3-6-9. Selen jest potrzebny do reakcji, w której z tyroksyny powstaje trójjodotyronina. Znajdziemy go w orzechach, pestkach dyni i owocach morza, a także w preparatach Selen Active, Selen+E, Biotemax, Diabavet Alfaliponowy. Cynk, podobnie jak selen, bierze udział w przekształcaniu hormonów, wspiera również pracę receptorów komórkowych, które mają reagować na hormony tarczycowe. Znajdziemy go w kakao, wołowinie, wątróbce oraz w preparatach skojarzonych z selenem (Bio-Selen + Cynk, ManForte). Głównym składnikiem hormonów tarczycowych jest jod. Ze względu na częstotliwość występowania niedoczynności tarczycy u dzieci i dorosłych już wiele lat temu wprowadzono na rynek wzbogaconą jodem sól. Ograniczyło to mocno zapadalność na dziecięcą odmianę wrodzonej niedoczynności tarczycy, tzw. kretynizm endemiczny. Jod znajduje się w morskich rybach oraz nabiale, warto też wiedzieć, że duże jego ilości utrzymują się w powietrzu nad morzem. Witaminy z grupy B wspierają pracę tarczycy, ale także całego organizmu. Jadamy je wraz z kaszami, bakaliami, warzywami (brokuły, brukselka, szpinak). Witaminy A, C i E należą do przeciwutleniaczy, oznacza to, że opóźniają procesy starzenia się tkanek, wyłapując wolne rodniki. Znajdziemy je w owocach (cytrusach) oraz warzywach, a także w preparatach witaminowych: Vitamuss witamina C, Plusssz witamina C, Vitaminium A+E Extra Plus, Witamina A+E Avet.

TRH Tyreoliberyna

Praca tarczycy regulowana jest przez przysadkę mózgową, która wydziela tyreoliberynę – związek pobudzający gruczoł tarczycowy do wydzielania TSH.

TSH Hormon tyreotropowy

Pobudza tarczycę do produkcji tyroksyny i trójjodotyroniny. Odpowiednie stężenie tych dwóch hormonów w organizmie blokuje dodatkowe wydzielanie TSH, dzięki temu zachowana zostaje równowaga. Nieprawidłowości w stężeniu TSH są pierwszą informacją o chorobie.

T4 Tyroksyna

Hormon metaboliczny produkowany przez tarczycę. Odpowiada za rozpad tłuszczów, wspomaga wchłanianie glukozy, stymuluje większe wydzielanie hormonu wzrostu i hormonów płciowych. Tyroksyna wpływa także na zachowanie dobrego nastroju.

T3 Trójjodotyronina

Powstaje z odjodowanej tyroksyny. Hormon ten reguluje pracę ośrodkowego układu nerwowego oraz odpowiada za wzrost człowieka (ale nie jest hormonem wzrostu).

Kalcytonina, serotonina, somatostatyna

W miąższu tarczycy produkowane są jeszcze trzy inne hormony. Kalcytonina odpowiada za regulację gospodarki wapniowo-fosforowej, somatostatyna reguluje wydzielanie hormonu wzrostu i insuliny, serotonina wpływa na nastrój, sen i poziom aktywności seksualnej.

15 minut dla zdrowia

Wystarczy codziennie gimnastykować się przez piętnaście minut, by lepiej się poczuć. Regularna aktywność nie tylko poprawia kondycję ciała, ale także umysłu. Ponadto ćwiczenia podnoszą odporność i wprawiają w dobry nastrój

Trucht na rozgrzewkę

Zacznij od rozgrzania organizmu lekkim truchtem. Biegnij bez przerwy w miejscu przez dwie minuty, tak by poczuć, że robi Ci się ciepło, serce zaczyna bić szybciej i szybciej oddychasz. Następnie przez pół minuty naprzemiennie podnoś kolana, najwyżej jak potrafisz. Dzięki temu rozgrzejesz głębokie partie mięśni ud i miednicy. Przez ostatnie pół minuty, dalej biegnąc, uderzaj stopami o pośladki. W ten sposób przygotujesz do dalszego wysiłku zarówno stawy skokowe, jak i kolanowe. Bez względu na to, ile możesz poświęcić czasu na aktywność fizyczną, zawsze zanim przejdziesz do innych ćwiczeń, zaczynaj od rozgrzewki, ponieważ zmniejsza ona ryzyko kontuzji i urazów.



3 minuty



2 minuty

Podskoki i wymachy – na nogi i ramiona

Stań prosto i zbliż do siebie nogi, napnij mięśnie brzucha i wyprostuj plecy. Zacznij sekwencję ruchów, polegającą na podnoszeniu kolana jednej nogi z jednoczesnym opuszczaniem w jego kierunku obu zgiętych w łokciach rąk. Staraj się, by mięśnie przedramion i ramion były przez cały czas napięte. Ćwiczenie wykonuj szybko, licząc powtórzenia. Po zrobieniu 20–30 wymachów kolanem i ruchów rąk zmień nogę. Ten rodzaj podskoków dobrze wpływa na mięśnie nóg, ramion i pleców. Poza tym ćwiczenia wykonywane w szybkim tempie, podnoszą tętno i zwiększają zapotrzebowanie na tlen – dzięki temu serce sprawniej pracuje, a mięśnie są lepiej dotlenione.

Rozciąganie mięśni kręgosłupa

Usiądź na podłodze i wyprostuj nogi. Napnij lekko mięśnie kręgosłupa. Pochyl się do przodu tak, aby dotknąć dłońmi palców stóp. Wzrok skieruj przed siebie i w dół, by nie zadzierać głowy. Ćwicz w sekwencjach: dziesięć skłonów, kilka sekund przerwy. Podczas wykonywania ćwiczenia możesz poczuć lekki ból. To znak, że mięśnie i ścięgna kręgosłupa oraz nóg zaczynają się rozciągać.



2 minuty

Koliste ruchy bioder – na silne plecy

Stań w rozkroku i wyprostuj plecy, zaczynając od napięcia mięśni brzucha, obniżenia ramion i lekkiego ściągnięcia łopatek do tyłu i w dół. Rozstaw nogi na szerokość bioder. Oprzyj dłonie na biodrach i wykonuj koliste ruchy miednicą, najpierw w jedną stronę, potem w drugą. Staraj się cały czas utrzymywać mięśnie brzucha i mięśnie grzbietu w lekkim napięciu. Ćwiczenie ma za zadanie odprężyć część lędźwiowo-krzyżową kręgosłupa, która może sprawiać dyskomfort osobom wykonującym zarówno pracę siedzącą, jak i fizyczną. Nie przejmuj się, jeśli czujesz ból podczas ćwiczeń – to znak, że dane miejsce potrzebuje rozruszania.



2 minuty

Wykroki na nogi

Stań prosto, napnij mięśnie brzucha i pleców. Zrób wykrok, zegnij kolano, a następnie pochyl całe ciało w dół tak, by drugie kolano znalazło się blisko ziemi. Przez cały czas staraj się utrzymywać proste plecy. Na każdą nogę wykonaj po dwadzieścia powtórzeń. W ten sposób rozciągniesz i wzmocnisz mięśnie ud. Przeciwwskazaniem do wykonywania tych ćwiczeń są schorzenia stawów kolanowych. Przy takiej dolegliwości zamiast wykroków zalecane są skłony na wyprostowanych nogach.



2 minuty

Ćwiczenia z piłką

Stań w rozkroku na szerokość bioder i przyjmij prawidłową postawę ciała, napinając mięśnie. Unieś nad głowę dużą piłkę do ćwiczeń – jeśli takiej nie posiadasz, możesz wziąć jakąkolwiek inną piłkę, dużą poduszkę, a nawet butelkę z wodą. Chodzi o to, aby ciężar przedmiotu wymuszał prostą postawę. Trzymając ręce nad głową, wychylaj górną część tułowia, starając się nie ruszać biodrami, raz na prawą stronę, raz na lewą. Po wykonaniu kilkunastu powtórzeń zacznij robić skłony – pochylaj się do przodu, w dalszym ciągu trzymając w wyprostowanych dłoniach piłkę, a następnie prostuj plecy. Na koniec znów stań w rozkroku. Unieruchom wyprostowane ręce i kręgosłup. Zacznij ćwiczenie polegające na balansowaniu ciężarem ciała, przenosząc go z jednej nogi na drugą, przy czym odcciążaną nogę za każdym razem napinaj, tak by palce dotknęły ziemi. Powtarzaj ruchy coraz szybciej, aby dobrze rozgrzać stawy skokowe i łydki. Ćwiczenia z piłką poprawiają równowagę i postawę ciała oraz wzmacniają ręce i kręgosłup.



4 minuty

Śpij dobrze

**Przesypiamy jedną trzecią życia,
co wcale nie jest oznaką lenistwa
– sen jest nam po prostu potrzebny.
Niedobór wypoczynku pogarsza
zdrowie i może zagrażać życiu**

Nikt z nas nie mógłby zrezygnować ze snu, ponieważ ludzki organizm domaga się go tak samo, jak jedzenia, picia czy oddychania. Odpowiednia ilość nocnego wypoczynku ma olbrzymie znaczenie dla zachowania zdrowia. Przeciętny człowiek – zarówno dziecko, osoba dorosła, jak i starsza – powinien spać ok. 7–8 godzin na dobę (oczywiście inaczej wygląda to w wypadku niemowląt). Przy czym osoby starsze śpiąc mniej, i tak się wysypiają, dlatego że z wiekiem wzrasta ekonomia i jakość snu.

Groźne niedobory snu

Podczas nocnego wypoczynku zachodzi w ciele człowieka wiele niezbędnych dla zachowania zdrowia procesów – zwiększona zostaje produkcja komórek odpornościowych, tzw. limfocytów, reguluje się poziom hormonów (m.in. zmniejsza się wydzielanie hormonu stresu). Osoby niedosypiające

mogą mieć obniżoną odporność, problemy z koncentracją, a w skrajnych wypadkach na podłożu braku snu może rozwinąć się depresja i schizofrenia. Brak wypoczynku sprzyja otyłości, ponieważ zaburza wydzielanie leptyny, hormonu regulującego metabolizm. Bezsenność zwiększa ryzyko raka piersi, zmieniając poziom produkcji estrogeny. Braki snu sprzyjają także rozwojowi cukrzycy, ponieważ krótki sen unieważnia komórki tkanek na działanie insuliny, powodując tzw. insulinooporność. Mimo że organizm prawidłowo wydziela hormon rozkładający cukier, stężenie glukozy we krwi i tak jest za duże.

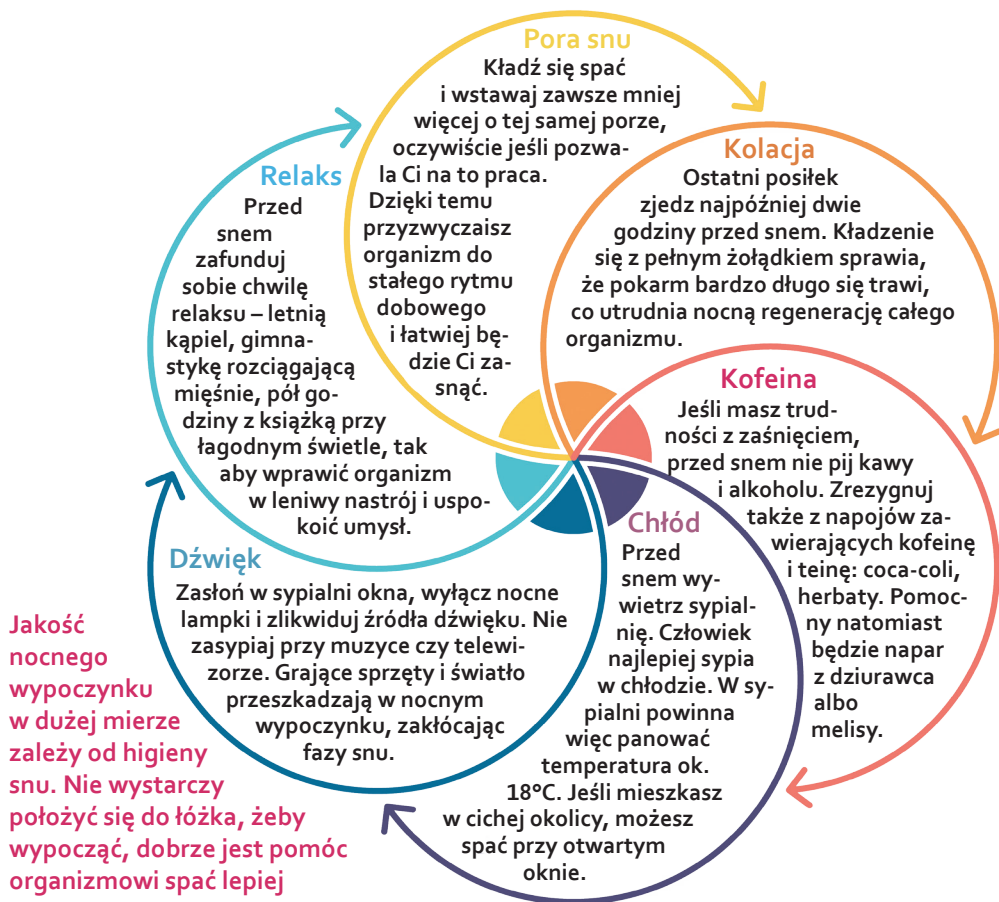
Problemy z wypoczynkiem

Niestety, mimo że sen jest taki ważny, często miewamy problemy z zasypianiem, budzimy się za wcześnie i jesteśmy ciągle zmęczeni. Trzy czwarte osób cierpiących na zaburzenia snu nie może zasnąć – najczęściej z powodu napięcia lub paradoksalnie dużego zmęczenia. Brak snu nasila stres, który koncentruje się wokół niemożności zaśnięcia, i tak wpadamy w błędne koło. Niewielka ilość odpoczynku przyczynia się do zaburzenia gospodarki snu i skrócenia jego faz, co prowadzi do ciągłego uczucia zmęczenia. Aby przywrócić sobie zdrowie, trzeba przestrzegać kilku zasad, m.in. cho-

Preparaty na dobry sen

Wśród produktów aptecznych dostępnych bez recepty ułatwiających zasypianie warto wymienić preparaty zawierające melatoninę, czyli hormon snu (np. Melatonina, Circadin, Tonasen). Skuteczne są także suplementy diety z melisą i chmielem (Destresan), z ziołem dziurawca (Dziurawiec, Fix Dziurawiec) i z ziołem kozłka lekarskiego (Valerin forte, Relana forte).





dzić spać o tej samej porze, nie pić kawy i alkoholu przed snem, wietrzyć sypialnię, nie spać przed telewizorem. Zawsze możemy także sięgnąć po łagodne i dostępne bez recepty preparaty z melatoniną.

Złożona struktura

Przez pierwsze kilka, kilkanaście minut po położeniu się do łóżka organizm się odpręża. Spada poziom hormonu stresu, wzrasta produkcja melatoniny, czyli hormonu snu. Druga faza trwa 45 minut. W jej czasie metabolizm zwalnia, spada ciśnienie krwi, obniża się temperatura ciała, rozluźniają się mięśnie. Następnie wchodzimy w trze-

cią, krótką fazę snu wolnofalowego, po czym zaczyna się 20-minutowy cykl zwany REM (ang. *rapid eye movements* – szybkie ruchy gałek ocznych). W tym czasie mózg pracuje na zwiększonych obrotach, pojawiają się sny, a oczy zaczynają się ruszać, jakby śledziły rozgrywane w marzeniach sceny. Faza ta prawdopodobnie ma olbrzymie znaczenie, jeśli chodzi o utrwalanie zapamiętanych rzeczy. Ponadto w trakcie tych dwóch ostatnich faz tworzą się w mózgu nowe połączenia. W ciągu jednej nocy przechodzimy taki cykl trwający ok. 90 minut 4–5 razy. Jeśli powtórzeń jest mniej, będziemy zmęczeni.

Niestraszne nam przeziębienia

Mówi się, że leczony katar trwa siedem dni, a nieleczony – tydzień. Takie są przeziębienia. Nie mamy na nie skutecznego leku, a przydarzają się nam przez cały rok. Jednak dzięki nim nasza odporność jest w gotowości

Przeziębieniem nazywamy nagle pojawiający się i łagodnie przebiegający nieżyt nosa i gardła. Główną przyczyną tej dolegliwości są niezliczone rodzaje wirusów, które są stale obecne w naszym otoczeniu. Dlatego na przeziębienia jesteśmy podatni przez całe życie – większość dorosłych przeziębiam się 2–4 razy w roku, dzieci 8–9 razy. Nie jesteśmy w stanie zupełnie uodpornić się na wszystkie wirusy, ponieważ jest ich za dużo, a w dodatku stale się zmieniają, nieustannie mutując. Z tego też powodu nie ma szans na stworzenie uniwersalnego leku na przeziębienie. Obecnie leczymy je głównie objawowo. Warto zdać sobie jednak sprawę z tego, że przeziębienia nie są dla nas groźne. Co więcej, mogą okazać się nawet korzystne. Układ odpornościowy prowokowany do reakcji przez szkodliwy patogen, zachowuje szybkość i sprawność.

Dolegliwości oddechowe

Wirusowe infekcje górnych dróg oddechowych objawiają się najczęściej zapchany nos, wodnisty katar, kichaniem, kaszlem, drapaniem w gardle, uczuciem rozbicia, bólem głowy, niekiedy niewysoką gorączką. Przy czym dolegliwości te są łagodnie samoograniczające się, oznacza to, że dość szybko ustępują – temperatura utrzymuje się ok. trzech dni, ból gardła i nieżyt nosa przez tydzień, kaszel 2–3 tygodnie. Na podstawie objawów przeziębienia nie sposób ocenić, który wirus zaatakował człowieka. Przeprowadzanie badań laboratoryjnych nie ma sensu, ponieważ wirusy hodojuje się mniej więcej przez 3 tygodnie, czyli tak długo, jak długo zajmuje organizmowi powrót do zdrowia. Jedynie wirus grypy manifestuje się inaczej – przy tej chorobie mamy nagle wysoką gorączkę, ból mięśni, katar, mocny kaszel. Ponadto grypa może powodować poważne powikłania, dlatego powinna być leczona pod kontrolą lekarską.

Antybiotyki

Badania potwierdzają, że antybiotyki mają znikomy wpływ na łagodzenie objawów przeziębienia. A to dlatego, że wrażliwe są na nie jedynie bakterie, a nie wirusy. Tylko 1–2% wszystkich przeziębień jest wywołanych przez bakterie, stąd profilaktyczne podawanie antybiotyków nie ma sensu. Zwłaszcza że długotrwałe przyjmowanie tych preparatów prowadzi do zniszczenia flory bakteryjnej układu pokarmowego, co sprzyja rozwojowi grzybic.

Przyniosą ulgę

Przy przeziębieniu najlepiej sięgnąć po przeciwzapalne, przeciwbólowe i przeciwgorączkowe leki, takie jak aspiryna, ibuprofen czy paracetamol. W celu zmniejszenia przekrwie-

nia błony śluzowej nosa można zastosować preparaty z pseudoefedryną (Sudafed, Apselan). Bez względu na to, czy bierzemy leki, czy też nie, zdrowienie zajmuje około 2–3 tygodni. A to dlatego, że wspomniane preparaty działają jedynie objawowo, a leki przeciwwirusowe nie mają zastosowania w leczeniu przeziębień. Warto jednak sięgnąć po produkty złożone dostępne bez recepty, bo mogą poprawić nam samopoczucie, złagodzić objawy, zmniejszyć gorączkę i ułatwić zasypianie. Należą do nich np.

Coldrex i Fervex zawierające paracetamol oraz lek na zmniejszenie obrzęku śluzówki czy Gripex złożony z paracetamolu, pseudoefedryny oraz leku przeciwkaszlowego. Przy przeziębieniu nie musimy od razu iść do lekarza, warto się jednak do niego wybrać, jeśli choruje dziecko lub gdy osoba dorosła gorączkuje dłużej niż trzy dni, odczuwa ból ucha i zatok lub gdy w kącikach oczu pojawiła się ropna wydzielina. Nie bagatelizujemy też długo utrzymującego się silnego kataru i kaszlu.

Najlepszą profilaktyką przeziębień jest zbilansowana i zróżnicowana dieta, sen, wysiłek fizyczny, przebywanie na świeżym powietrzu oraz nie przegrzewanie się. Dzieci nie należy izolować od wszelkich źródeł zakażenia, nie należy też przesadnie dbać o czystość – sterylne środowisko sprzyja infekcjom, natomiast kontakt z zarazkami wzmacnia odporność. Działa to na podobnej zasadzie jak szczepionka – prowokuje układ odpornościowy do produkcji przeciwciał



Zdjęcie: sborisov/Fotolia

Dobre tłuszcze

„Zjeść czy nie zjeść?” – zastanawiamy się, patrząc ze smakiem na tłustego pączka, skrzydełko kurczaka czy zawieszisty sos. Tyle się bowiem słyszy na temat szkodliwości tłuszczu, że można dojść do wniosku, iż zdrowa dieta ogranicza się jedynie do chudych potraw. Na szczęście nie jest tak do końca. Tłuszcze, obok białek i węglowodanów, stanowią podstawę naszego żywienia. Są potrzebne nie tylko jako źródło energii, ale także chronią nas przed zimnem, umożliwiają przyswajanie witamin, stanowią półprodukt do tworzenia enzymów i hormonów. Tłuszcze poprawiają także pracę mózgu. Sęk w tym, że jednocześnie mogą przyczyniać się do nadwagi, rozwoju chorób serca i naczyń krwionośnych, miażdżycy i udaru. Skąd ten rozdzwiek? Jak zawsze chodzi o ilość

Aby zachować zdrowie, należy jeść wszystko. Wykluczanie z diety całych gam produktów wcale nie jest korzystne. Dotyczy to zarówno węglowodanów, białek, jak i tłuszczów roślinnych czy zwierzęcych

i jakość spożywanych produktów. Trzeba jak najmniej jadać tych tłuszczów, które choć smaczne, nie przedstawiają zbyt wielu walorów odżywczych, a więcej tych, które mają doskonały wpływ na nasze zdrowie.

Mięsa, masło, śmietana

Jeszcze do niedawna o tłuszczach pochodzenia zwierzęcego mówiło się tylko źle. Przez długi czas uznawaliśmy masło czy jajka za główną przyczynę miażdżycy, w zastępstwie jedząc margarynę. Dziś wiadomo, że to właśnie margaryna przedstawia najmniejszą jakość zdrowotną, dlatego, że podczas jej produkcji cenne tłuszcze roślinne zostają poddane procesowi utwardzania i tracą dobre właściwości. Lepiej już posmarować kromkę masłem. Przy czym należy pamiętać, że choć masło nam nie szkodzi, to zawiera niewiele właściwości odżywczych, a jest bardzo kaloryczne, więc trzeba jeść je z umiarem. Podobnie jest z tłustym mięsem – kielbasami, wieprzowiną, skrzydełkiem czy nogą kurczaka. Nie jadamy ich codziennie, bo nadmiar tłuszczu, jaki zawierają, z pewnością odbije się na naszej wadze. Podobnie okazynie, nie częściej niż raz w tygodniu, sięgamy po produkty smażone na głębokim tłuszczu, mięso w panierce, tłuste ciasta (kruche, francuskie, z kremami). Nie musimy wykluczać takich potraw z diety – jedzenie powinno być przecież przyjemnością, ale dla zdrowia warto nie ograniczać się tylko do pączków i kielbasy.



Doskonałe rośliny

Co w zamian? Tłuste ryby morskie oraz oleje roślinne tłoczone na zimno. Produkty te bowiem zawierają największe ilości tzw. niezbędnych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, bez których nasz organizm po prostu zaczyna chorować. Dziennie, dla zachowania zdrowia, powinniśmy zjeść ok. dwóch łyżek oliwy z oliwek lub oleju (rzepakowego, lnianego). Najlepiej dodawać je do sałatek i zup. Aby nie traciły swoich właściwości, do smażenia wybieramy

tylko rafinowane. Oleje roślinne jedzone z warzywami umożliwiają wchłanianie witamin A, E, D i K, które rozpuszczają się tylko w tłuszczach. Dwa, trzy razy w tygodniu sięgajmy po tłuste ryby morskie (łosoś, makrela, dorsz). One także są doskonałe dla naszego zdrowia. Aby zachowały jak najwięcej właściwości, najlepiej piec je w piekarniku owinięte w folię aluminiową lub gotować na parze. Najsmaczniejsze są świeże ryby. Nie polecamy mrożonych, a tym bardziej paluszków rybnych.

Tłuszcz	Właściwości	Zastosowanie
Oliwa extra vergine	To jedno z lepszych źródeł dobrze zbilansowanych kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6. Zawiera także dużo przeciwutleniaczy.	Do sałatek, dressingów, warzyw. Oliwa <i>extra vergine</i> nie nadaje się jednak do smażenia, bo traci swoje właściwości.
Olej rzepakowy	Korzystnie wpływa na serce i reguluje wartości ciśnienia tętniczego, zmniejsza ryzyko miażdżycy i zawału serca.	Rafinowany olej rzepakowy jest jednym z najlepszych tłuszczów do smażenia. Dobry także do sałatek, zup i ciast.
Olej z awokado	Bogaty w jednonienasycone kwasy tłuszczowe oraz witaminy A, C, D, E, K i z grupy B. Zawiera lecytynę poprawiającą pracę mózgu.	Ma delikatny smak, więc idealnie nadaje się jako baza do sosów, dressingów i pesto. Może być używany do smażenia.
Olej z orzechów włoskich	Olej orzechowy, jak i same orzechy, ma bardzo dobry wpływ na pracę mózgu, działa także przeciwnowotworowo.	Nie nadaje się do smażenia, ale ze względu na charakterystyczny smak świetnie pasuje do warzyw, zup i sałatek.
Olej lniany	Olej lniany ma doskonały bilans kwasów omega-3 i omega-6, poprawia nastrój, reguluje produkcję hormonów i enzymów.	Do warzyw, zup, dressingów – w zasadzie do wszystkiego poza smażeniem. Przechowujemy go w lodówce w ciemnej butelce.
Olej kokosowy	Polecany osobom z problemami pokarmowymi, ponieważ dobrze się wchłania i trawi, obniża także poziom cholesterolu.	Świetny do smażenia, zwłaszcza że w temperaturze pokojowej ulega stężeniu i rozpuszcza się dopiero po podgrzaniu.

Patrzeć i widzieć

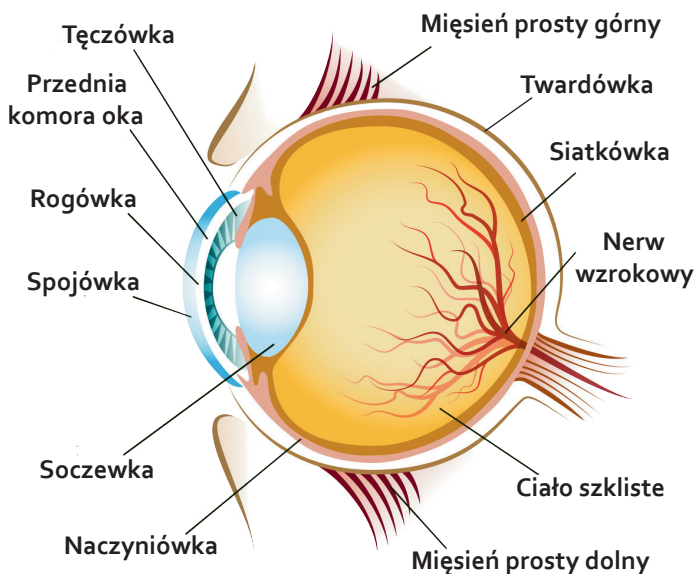
Nasze oczy umożliwiają nam nie tylko barwne i ostre widzenie, ale także rejestrowanie szybkich zmian, poczucie głębi i rozpoznawanie kształtów w nocy. Przeczytaj, a dowiesz się, jak to jest możliwe

Aby zrozumieć, jak działa zmysł wzroku, najłatwiej przyrównać ludzkie oko do... aparatu fotograficznego. Podobnie jak ten wynalazek techniki oko zbudowane jest z soczewki, której ogniskowa jest zmienna, przesłony regulującej średnicę otworu, przez który wpada światło, oraz światłoczułej błony.

Natura i technika

Soczewkę ludzkiego oka także nazywamy soczewką – ta przezroczysta struktura odpowiedzialna jest za ogniskowanie promieni świetlnych. Promienie, przechodząc przez soczewkę, rzucają pomniejszony i odwrócony obraz na światłoczułą błonę,

zwaną siatkówką. Aby dostosować się do zmieniających się warunków oświetlenia, tęczęwka pełniąc rolę przysłony reguluje średnicę źrenicy, zwężając ją, gdy światła jest dużo i rozszerzając, gdy jest go mało. Reakcja włókien mięśniowych na zmianę światła nie jest natychmiastowa – najczęściej trwa ok. 10–30 sekund, dlatego przechodząc do pomieszczenia o innej ilości światła, potrzebujemy chwili, by się przyzwyczaić. Ludzkie oko ma także zdolność akomodacji, czyli zmiany ostrości widzenia w zależności od tego, czy patrzy na to, co znajduje się daleko, czy blisko. W aparacie fotograficznym tę funkcję nazywamy zoomem. Nadmiar światła wpadający do oka



jest wylapywany przez warstwę komórek przylegających do siatkówki, które wypełnione są czarnym pigmentem. Dzięki temu krawędzie widzianych przedmiotów nie ulegają rozmazaniu. Ten mechanizm jest także wykorzystywany w aparatach, których wnętrza pokrywa się czarną farbą.

Jak powstaje obraz?

Światło docierające do naszych oczu przechodzi przez rogówkę, źrenicę, soczewkę, następnie przez ciało szkliste, galaretowatą strukturę, która umożliwia gałce ocznej zachowanie kształtu, aż dociera do siatkówki. Tam znajdują się fotoczule komórki, zwane czopkami i pręcikami. Powstały na siatkówce obraz za pomocą nerwu wzrokowego zostaje przekazany do ośrodków wzrokowych w potylicy. Docierający do mózgu obraz świata jest odwrócony, ale już w okresie noworodkowym uczymy się przekształcać go tak, by nie był do góry nogami. Wróćmy jeszcze do czopków i pręcików. Czopki pozwalają nam postrzegać barwy. W jednym oku mamy ich ok. 6,5 miliona. Są skupione w centralnym punkcie siatkówki, tzw. plamce żółtej. Jest to miejsce najostrzejszego widzenia, co więcej, najszybciej rozpoznajemy kolory tych rzeczy, które znajdują się bezpośrednio w jej zasięgu. Można wyróżnić trzy rodzaje czopków – każdy rejestruje fale światła o innej długości. Natomiast pręciki odpowiadają za postrzeganie kształtu i ruchu, ale nie reagują na barwy. Jest ich dużo więcej, bo aż ok. 125 milionów. Z tego powodu, że są rozmieszczone głównie na zewnętrznej stronie siatkówki, nie rozróżniamy kolorów na granicy pola widzenia, natomiast potrafimy dostrzec zarys przedmiotu kątem oka. Ale w jednym punkcie siatkówki nie mamy ani pręcików, ani czopków – jest to tzw. plamka ślepa, gdzie znajduje się ujście nerwu wzrokowego.

Badaj swoje oczy

Dzieci i osoby młode powinny kontrolować wzrok przynajmniej raz na trzy lata. Jeśli jednak noszą szkła korekcyjne, zaleca się, by częściej odwiedzały okulistę. W tym wypadku to lekarz ustali terminy wizyt. Po 20. roku życia warto na badanie wzroku wybrać się raz na dwa lata, ale po ukończeniu 40 lat już co rok – im jesteśmy starsi, tym nasze oczy stają się słabsze i szybciej się męczą.



Znajdziesz w aptece

Kapsułki z **luteiną** wspomagają widzenie i łagodzą zmęczenie oczu (Luteina PRO, BigGarden Luteina, Luteina Bio-Complex). Preparaty z **kwasami omega-3** odżywiają oko i wspomagają jego pracę (Ecomer Omega-3 oczy, Zuma). Pigułki z **kwasem alfa-liponowym** chronią narząd wzroku przed zmianami związanymi ze starzeniem się (Zacmin). Osoby często odczuwające suchość oczu, szczypanie i pieczenie mogą sięgnąć po krople, które oczyszczają i nawilżają spojówkę (Visine, Oftagel, Optive Plus).

Zajrzyj na ostatnią stronę i zrób test na istnienie plamki ślepej

Sposoby na jesienne dolegliwości

Jesienią częściej łapiemy infekcje, jesteśmy zmęczeni, rozkojarzeni, miewamy spadki nastrojów. Trudniej nam się zabrać do pracy czy ćwiczeń. Radzimy, jak przetrwać ten trudny czas, sięgając po sprawdzone metody

Za jesienne smutki i dolegliwości odpowiada przede wszystkim niesprzyjająca aura. Żeby jakość życia była w tym okresie lepsza, trzeba o siebie zadbać, mądrze się odżywiając i fundując sobie odrobinę relaksu.

Nawracające infekcje

W czasie pochmurnych miesięcy z jednej strony, narażamy się na zimno, wychodząc na dwór, z drugiej – włączając grzejniki w mieszkaniach i biurach, często się prze-grzewamy. Zmiany temperatury i wilgotności powietrza sprzyjają osłabieniu odporności i przyczyniają się do rozwoju infekcji. Choć nie są to zwykle poważne choroby, można je leczyć głównie objawowo, ponieważ najczęściej odpowiedzialne są za nie wirusy. Zwykle infekcje na tym tle objawiają się kaszlem, kichaniem, opryszczką wargową. Noszenie nieoddychającej odzieży i butów może natomiast prowadzić do rozwoju grzybicy stóp i okolic intymnych.

Ubieraj się adekwatnie do pogody, najlepiej na cebulkę, aby zawsze móc zdjąć jedną warstwę. Nie przegrzewaj mieszkania, wystarczy 20–22°C w ciągu dnia i 16–18°C w ciągu nocy. Uprawiaj sport, bo podnosi odporność. Jedz owoce i dużo

pij – polecamy owocowe herbaty. Możesz też wesprzeć się suplementacją: witaminą C i D, rutyną czy wapniem.



Ciągłe zmęczenie

Brak słońca zmniejsza naszą witalność i pogarsza nastrój, to dlatego jesienią i zimą czujemy się ospali, jesteśmy zniechęceni do życia, trudno nam się zdecydować na dodatkową aktywność. Krótkie dni sprawiają, że chce się nam szybciej spać, a późny świt utrudnia wstanie z łóżka.

Aby przetrwać tę porę roku, warto się trochę dopieścić. Pozwolić sobie na częstsze wypadki do kina, spotkania ze znajomymi, poleniuchować, urządzając sobie aromatyczną kąpiel lub smaczną kolację. Zimą możemy jeść odrobinę tłuszczej i nie przejmować się, jeśli na wadze przybędzie nam jeden, dwa kilogramy – organizm w ten sposób chroni się przed zimą. Warto się też porządnie wysypiać. Zapytaj farmaceutę o preparaty z magnezem i żeń-szeniem.



Przesuszone skóra

Jesienią i zimą skóra często jest podrażniona i wysuszona. Szkodzi jej zimno, wiatr, mróz, a w pomieszczeniach suche powietrze. Jeśli często bierzemy gorący prysznic lub długą, bardzo ciepłą kąpiel, skóra nie zdąży zregenerować swojego płaszcza lipidowego. Podrażniamy ją grubą odzieżą, zwłaszcza jeśli jest wykonana z włókien syntetycznych. Ponadto, kiedy jest chłodniej, mniej się pocimy, więc skóra słabiej się regeneruje i dłużej jest przesuszona.

Gorącą kąpiel zostaw sobie na weekend, a na co dzień bierz szybki, letni prysznic. Dbaj o skórę, używając nawilżających mydeł w płynie i smaruj ją balsamami, które zawierają masło kakaowe



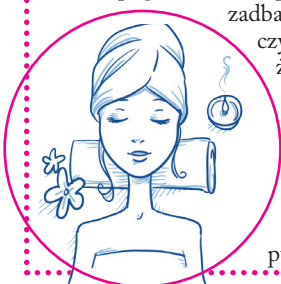
i kwas hialuronowy. Noś bawełnianą odzież i nie przegrzewaj mieszkania. Możesz też sięgnąć po preparaty z witaminą A i E, które odżywiają skórę.

Pogorszenie nastroju

Sezonowa depresja dotyka bardzo wielu osób. Spowodowana jest przede wszystkim brakiem światła. Wpływa on na zmniejszenie, a nawet ustanie produkcji witaminy D₃, odpowiedzialnej za pogodny nastrój. Brak światła zwiększa też produkcję melatoniny, związku wpływającego na przygotowanie organizmu do snu. Dlatego jesienią i zimą częściej jesteśmy senni, trudniej się wysypiamy. U osób cierpiących na depresję sezonową obserwuje się także niedobory dopaminy i serotoniny. Te dwa neuroprzekazniki odpowiedzialne są za utrzymanie dobrego nastroju. Dzięki dopaminie jesteśmy bardziej odprężeni i mamy kontrolę nad swoimi emocjami, a serotonina pomaga nam pogodniej patrzeć w przyszłość.

Najlepszym remedium na jesienną depresję jest wysiłek fizyczny, który wpływa na zwiększoną produkcję hormonów szczęścia oraz wspomnianych wyżej neuroprzekazników. Ruch wyzwała także produkcję naturalnych związków, które obniżają próg bólu i podnoszą odporność. Jesienne smutki pogłębia stres i pośpiech, dlatego warto

zadbać o porządek w życiu. Znajdź chwilę, żeby zrelaksować się przy książce czy filmie, poleż sobie czasem i posłuchaj muzyki. Wybierz się do groty solnej oraz skorzystaj z lamp, które zastępują słoneczne światło.



Zimne stopy

Nieodpowiednie obuwie, cienkie skarpety, ale przede wszystkim wilgotna i pochmurna aura sprzyjają uczuciu chłodnych stóp. Na zimne ręce i stopy skarżą się zwłaszcza osoby cierpiące na problemy z krążeniem. Dolegliwość jest nieprzyjemna, bo może zwiększać podatność na infekcje, a nawet utrudniać odpoczynek i zasypianie, bo niekiedy trudno jest rozgrzać stopy nawet po powrocie do domu.

Mocz nogi w ciepłej wodzie, a następnie smaruj je rozgrzewającą maścią, np. z cynamonem,



i zakładaj bawełniane skarpetki. Noś skórzane, oddychające obuwie, dostosowane do aury. Nie używaj zakrytych kapci wykonanych z nieoddychających tkanin, bo sprzyjają rozwojowi grzybic.

Popękane dłonie

Twarz i ręce to najbardziej odsłonięte części ciała, więc najbardziej cierpią na skutek zimna i niepogody. O ile o twarz zwykle dbamy, to zdarza nam się zapominać o dłoniach. Częste mycie, zmywanie naczyń w gorącej wodzie z detergentami, wychodzenie na dwór bez rękawiczek sprawiają, że skóra rąk jest ciągle podrażniona, zaczerwieniona, popękana i piekąca. Częste mycie uniemożliwia jej także regenerację.

Po każdym myciu rąk zastosuj krem nawilżający z gliceryną, alantoiną albo keratyną. Raz w tygodniu zrób sobie maskę na dłonie, najlepiej z dodatkiem parafiny. Jeśli zmywasz naczynia czy pierzesz, staraj się zakładać jednorazowe rękawiczki. Oslaniaj też ręce przed mrozem i zimnem. Bardzo popękanym dłoniom pomoże maść z witaminą A lub Alantan Plus, a także maści dla dzieci (Sudokrem).

