



Nasi eksperci odpowiadają na pytania Czytelniczek z zakresu zdrowia, urody i dietetyki. Piszcie do nas: zdrowo@eurosos.pl

CHIROPRAKTYKA

Mam częste bóle głowy. Jak sobie poradzić z migreną?



Dr Mateusz Nowacki, D.C. chiropraktyk

Migrena jest powtarzającym się, pulsującym i jednostronnym bólem głowy, z reguły trwającym od 4 do

72 godzin. Wielu pacjentów może z łatwością zidentyfikować przyczynę wywołującą migrenę, np. stres, alergeny, jasne światła, wysiłek fizyczny.

Oprócz powszechnie stosowanych leków przeciwbólowych, mających na celu zmniejszenie lub skrócenie ataku migreny, stosuje się też inne środki w celu zapobiegania migren. Biofeedback, techniki relaksacyjne, redukcja stresu, suplementy diety czy

modyfikacja diety mogą czasami skutecznie zredukować bóle głowy. Badania wykazują, że terapia manualna kręgosłupa szyjnego i piersiowego połączona z masażem może zmniejszyć intensywność bólu u pacjentów z migreną. Jest nadzieja, że odpowiednia kombinacja witamin okaże się pomocna. Koktajl zawierający witaminy z grupy B oraz kwas foliowy wykazał poprawę funkcji enzymu związanego z bólami głowy, powiązanego z mutacją genu MTHR. Profesor Lyn Griffiths z Uniwersytetu QUT w Australii uważa, że leczenie zapobiegawcze witaminami oraz dieta bogata w kwas foliowy może nie wyeliminować bólów głowy, ale mogą zmniejszyć ich częstotliwość i natężenie.

CHIRURGIA ESTETYCZNA

Jakie są nowe możliwości w leczeniu rozstępów?



Dr Gabriel Ruciński, specjalista medycyny estetycznej, założyciel kliniki BellaMed, ekspert Linerase

Dzięki nowoczesnym metodom medycyny anti aging można sprawić, by rozstępy były bardzo mało widoczne. Jedną z wyjątkowo skutecznych metod dostępnych od zaledwie kilku miesięcy w renomowanych gabinetach medycznych okazała się terapia z użyciem ateloKolagenu nowej generacji.

Zabieg ten pozwala zregenerować i odbudować uszkodzoną tkankę, jak również zwiększyć sprężystość, elastyczność i gęstość skóry. Jest to obecnie jedyny dostępny na rynku ateloKolagen typu I w formie iniekcji, przeznaczony do redukcji wiotkości skóry, leczenia rozstępów, blizn oraz rege-

neracji najdelikatniejszych okolic twarzy oraz całego ciała. Dzięki swojej bioaktywności nie tylko stymuluje nasze własne fibroblasty do produkcji kolagenu, ale również powoduje namnażanie się nowych fibroblastów, które wytwarzają nowe – młode włókna kolagenowe przyczyniając się do ujędrnienia i zagęszczenia skóry. Ten mechanizm sprawia, że terapia nie posiada ograniczeń wiekowych i jej skuteczność nie maleje wraz z wiekiem pacjenta, jak dzieje się w przypadku tradycyjnej mezoterapii.

Terapia przeznaczona jest do regeneracji i odbudowy skóry, przywrócenia jej sprężystości i gęstości, wygładzenia zmarszczek, redukcji rozstępów i blizn zanikowych.

FTNESS

Powrót do formy po zimie. Jaki sport wybrać? Na co zwracać uwagę?



Krzysztof Makowski, trener personalny

Najlepszym sposobem na rozruszanie organizmu po kilkumiesięcznej przerwie jest tzw. trening aerobowy (bieganie, jazda rowerem, pływanie) połączony z treningiem siłowym. Należy jednak unikać pośpiechu – nawet jeśli przed zimą ćwiczyliśmy codziennie na wysokich obrotach. O czym pamiętać? Trenować minimum 3 razy w tygodniu – to optymalna częstotliwość. Nie należy zbyt mocno przeciążać organizmu. Intensywność ćwiczeń zwiększać etapami.

Podobnie z wydłużaniem czasu treningu – należy to robić stopniowo. Można na przykład zacząć od 20 minut truchtu i co tydzień dokładać 3–5 minut biegu. Po zimowym zastoju taka dawka ćwiczeń sprawi, że będzie nam się wydawało, że w krótkim czasie wróciliśmy do wcześniejszej formy – trzeba jednak podejść do tego z dystansem. Intensywność ćwiczeń należy zwiększać co 2 tygodnie.

Po powrocie do domu wystarczy 10–15 minut rozgrzewki skoncentrowanej na rozruszaniu mięśni aktywnych przy wybranym sporcie i można ruszać na wieczorny jogging, przejażdżkę rowerem czy też spacer Nordic Walking. Prosta rozgrzewka (oparta głównie na skłonach, przysiadach, krążeniu ramion i bioder) pozwoli wyeliminować ryzyko kontuzji.