

02/2023

magazyn o zdrowiu i medycynie

ISSN 2543-5841

# porady z apteki

**ŚMIECH  
TO ZDROWIE!**

**UWAGA,  
NADWAGA!**

**RZUCAMY  
PALENIE**

**JAK RADZIĆ  
SOBIE ZE  
STRESEM**

**BEZDECH - CZY JEST  
NIEBEZPIECZNY?**

**ELIKSIR  
ŻYCIA  
DLA TWOJEGO  
CIAŁA**

# Lek Vigalex dostarcza witaminę D<sub>3</sub>



**Vigalex Forte (2000 IU):** Jedna tabletkę zawiera 20 mg cholekalcyferolu, proszku, co odpowiada 0,05 mg (2000 IU) cholekalcyferolu (witaminę D<sub>3</sub>). **Wskazania do stosowania:** Zapobieganie krzywicy i osteomalacji u dzieci i dorosłych, profilaktyka niedoboru witaminę D u kobiet planujących ciążę, w ciąży i karmiących piersią w porozumieniu z lekarzem, zapobieganie niedoborowi witaminę D u dorosłych, leczenie wspomagające osteoporozę u dorosłych. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na substancję czynną (cholekalcyferol) lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, hiperkalcemia i (lub) hiperkalcemia, kamica nerkowa i (lub) ciężka niewydolność nerek, rzekoma niedoczynność przytarczyc (zapotrzebowanie na witaminę D może być obniżone z powodu okresów prawidłowej wrażliwości na tę witaminę, prowadzących do przedawkowania). W tym przypadku dostępne są pochodne witaminę D łatwiejsze do kontrolowania. **Podmiot odpowiedzialny:** Biofarm Sp. z o.o., ul. Wałbrzyska 13, 60-198 Poznań.

**Vigalex Max (4000 IU):** Jedna tabletkę zawiera 40 mg cholekalcyferolu, proszku, co odpowiada 0,1 mg cholekalcyferolu (witaminę D<sub>3</sub>). **Wskazania do stosowania:** Profilaktyka niedoboru witaminę D i stanów wynikających z niedoboru witaminę D (np. osteomalacja, osteoporozę) u dorosłych z otyłością (wskaznik masy ciała [ang. body mass index, BMI]  $\leq 30$  kg/m<sup>2</sup> pc.). **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na substancję czynną (cholekalcyferol) lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, hiperkalcemia i (lub) hiperkalcemia, kamica nerkowa i (lub) ciężka niewydolność nerek, rzekoma niedoczynność przytarczyc (zapotrzebowanie na witaminę D może być obniżone z powodu okresów prawidłowej wrażliwości na tę witaminę, prowadzących do przedawkowania). W tym przypadku dostępne są pochodne witaminę D łatwiejsze do kontrolowania. Dzieci i młodzież w wieku poniżej 18 lat. **Podmiot odpowiedzialny:** Biofarm Sp. z o.o., ul. Wałbrzyska 13, 60-198 Poznań.

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.



## aviorexan

Dimenhydrinatum + Coffeinum  
50 mg + 50 mg, tabletki powlekane

Status rejestracyjny LEK OTC

Skład: 50 mg dimenhydrinatu + 50 mg kofeiny

Wielkość opakowania: 10 tabl. powl.

### Choroba lokomocyjna

Wskazania:

**Zapobieganie i leczenie objawów w przebiegu choroby lokomocyjnej (nudności, wymioty, zawroty głowy)**



**Aviorexan, 50 mg + 50 mg, tabletki powlekane:** każda tabletkę powlekana zawiera 50 mg dimenhydraminę (Dimenhydrinatum) i 50 mg kofeiny (Coffeinum). **Wskazania do stosowania:** Zapobieganie i leczenie objawów w przebiegu choroby lokomocyjnej (nudności, wymioty, zawroty głowy). **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Porfirię. Ostry atak astmy. Ciężkie zaburzenia sercowo-naczyniowe. Niekontrolowane nadciśnienie tętnicze. Bezsenność i stany lękowe. Padaczka. Wrzody żołądka i (lub) dwunastnicy. Ciężkie zaburzenia wątroby. Jaskra z wąskim kątem przesączania. Guz chromochłonny nadnerczy. **Podmiot odpowiedzialny:** Biofarm Sp. z o.o., ul. Wałbrzyska 13, 60-198 Poznań.

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

# Spis treści

Uwaga, nadwaga! • 4

Jak pomóc przesuszonej, łuszczącej się skórze • 10

Jak radzić sobie ze stresem • 12

Rzucamy palenie • 15

Grypa a przeziębienie • 20

Bezsenna – choroba XXI wieku • 22

Suplementy diety – stosować czy nie • 25

Zaparcia to dyskomfort i poważny problem medyczny • 26

Dieta po usunięciu pęcherzyka żółciowego • 32

Alergia - problem blisko połowy Polaków • 36

Artretyzm ciężką chorobą stawów • 41

Jak roślinne surowce mogą pomóc  
w walce z bezsennością • 42

Jak żyć z cukrzycą • 44

Eliksir życia dla Twojego ciała • 50

Sauna – sposobem na zdrowie i piękne ciało • 55

Bezdech – czy jest niebezpieczny • 57

Biegunka – przyczyny i objawy • 58

Oparzenia słoneczne – domowe leczenie poparzenia • 60

Śmiech to zdrowie • 65

Blizny • 68

Osteoporoza - jak ją rozpoznać • 72

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo redakcyjnego opracowania tekstów przyjętych do druku. Wszystkie prawa zastrzeżone ©

**porady**  
z apteki

**WYDAWCA WEGAFARM** Plucińscy sp. k.,  
ul. Niekładzka 9, 72-300 Gryfice, NIP 8571927266,  
REGON 383445159, KRS 0000787969  
**REDAKCJA WEGAFARM** Plucińscy sp. k., ul. Niekładzka 9,  
Gryfice, e-mail: redakcja@poradyzapteki.pl  
**REKLAMA** oraz **BIURO OBSŁUGI KLIENTA**  
redakcja@poradyzapteki.pl **REDAKTOR NACZELNY**  
Anna Boryka anna.boryka@poradyzapteki.pl  
**OPRACOWANIE GRAFICZNE** Leszczyńscy s.c.,  
www.leszczyńscy.pl, **PARTNERZY** www.artelis.pl,



## Szanowni Państwo,

z prawdziwą satysfakcją oddajemy w Państwa ręce kolejny numer kwartalnika.

Przed nami jeszcze kilka letnich tygodni oraz piękna polska jesień. To okres, w którym większość z nas zaczyna myśleć o wzmocnieniu swojej odporności przed zbliżającym się sezonem przeziębieniowym. W bieżącym numerze chcemy Państwu zaproponować kilka rozwiązań, które pomogą cieszyć się dobrym zdrowiem w tym wymagającym okresie.

Wierzmy, że najlepszym sposobem dbania o odporność jest podejście kompleksowe. Dlatego w tej edycji chcemy przybliżyć Państwu tematykę odpowiedniego nawodnienia organizmu, wpływu snu oraz zachęcić do skorzystania z sauny. Nie bez znaczenia jest również odpowiednio dobrana suplementacja, którą mogą Państwo omówić ze swoim farmaceutą.

W tym numerze postanowiliśmy poświęcić więcej uwagi tematyce wody, która poza wpływem na odporność organizmu pomaga regulować wiele mechanizmów zapewniających prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

Od wielu lat wiadomo, że stres wywiera bardzo negatywny wpływ na odporność. Zachęcam zatem Państwa do lektury artykułu, przybliżającego wybrane sposoby radzenia sobie z tym bardzo powszechnym odczuciem.

Anna Boryka

# Uwaga, nadwaga!

W ostatnich latach liczba osób z otyłością i nadwagą dramatycznie wzrosła i osiągnęła w krajach rozwiniętych zjawisko, które można określić epidemią. Podobnie jest w krajach rozwijających się

**W** europejskim badaniu MONICA wykazano, że kryterium otyłości (BMI > 30 kg/m<sup>2</sup>) osiągnęło aż 22 proc. kobiet i 15 proc. mężczyzn. Kryterium nadwagi zaś (BMI > 25 kg/m<sup>2</sup>) spełniała ponad połowa ludności Europy. Przeprowadzone w USA badania (National Health and Nutrition Examination Survey) NHANES III (w latach 1988-1994) udowodniły, że problem otyłości dotyczy znacznie większej liczby mieszkańców. Kryterium otyłości spełniało 25 proc. kobiet i 20 proc. mężczyzn, a ogromnym problemem u około 5,1 proc. okazała się otyłość olbrzymia (BMI > 40 kg/m<sup>2</sup>).

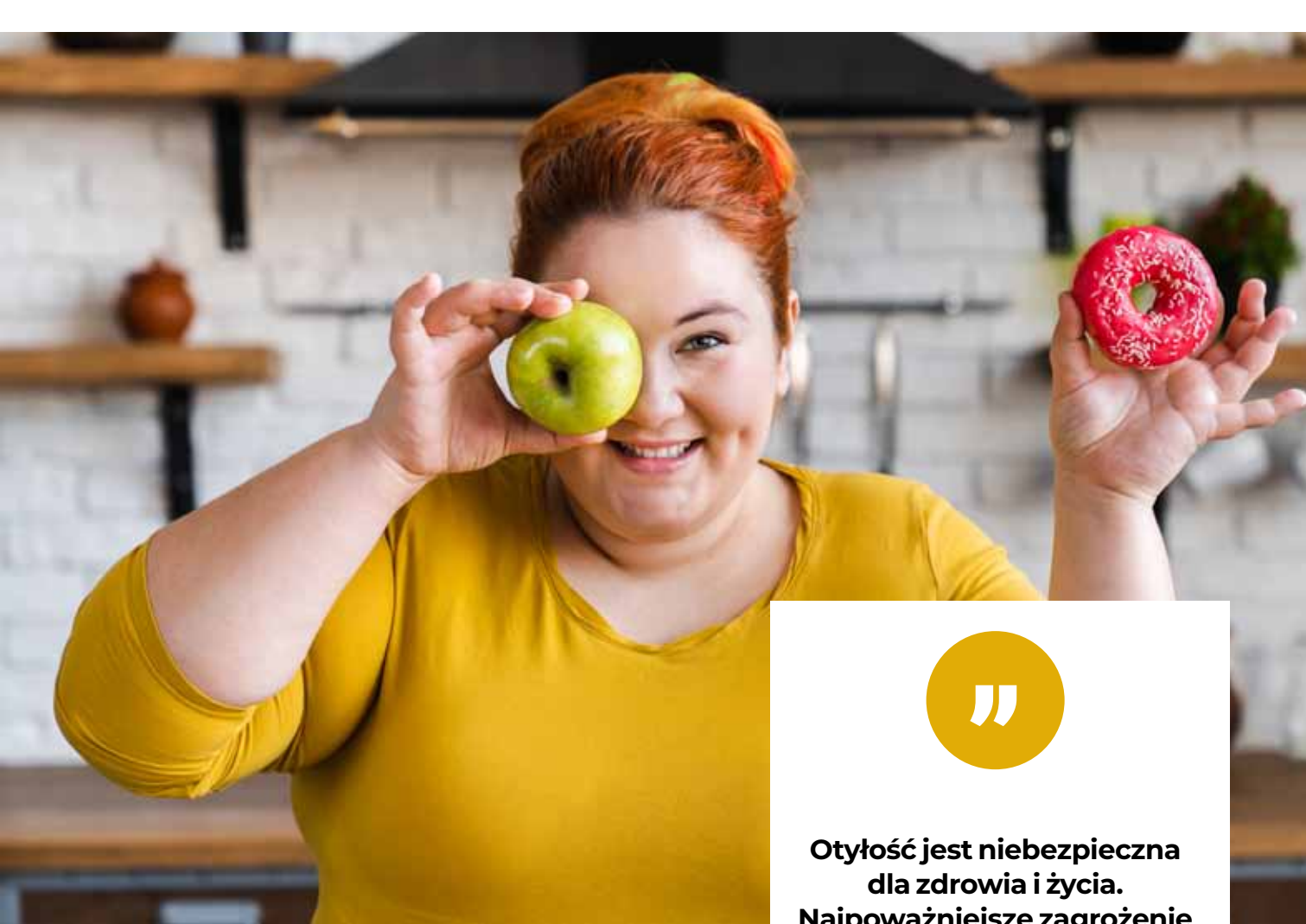
Wyniki polskich badań POL-MONICA BIS (przeprowadzone wśród ludności zamieszkującej prawobrzeżną Warszawę i byłe województwo tarnobrzeskie) wykazały otyłość u porównywalnej z europejskimi badaniami ilości kobiet i mężczyzn, jednakże w Warszawie było znacznie więcej przypadków otyłości i nadwagi. W badaniach z 2006 roku ustalono, że w Polsce jedynie około 16,5 proc. populacji ma prawidłową masę ciała.

Z badań opublikowanych w 2004 roku wynika, że w USA ponad 67 proc. populacji odznacza się nadwagą, a ponad jedna trzecia osób – otyłością. Osoby te, prócz otyłości, często mają różne elementy zespołu metabolicznego: insulinooporność, nadciśnienie tętnicze, dyslipidemię. W związku z tym u otyłych rośnie ryzyko przewlekłych chorób metabolicznych.

**Najpoważniejszą konsekwencją otyłości jest cukrzyca typu II.** Na świecie ilość osób z cukrzycą typu 2 rośnie w alarmującym tempie. Jest to oczywiście związane z otyłością i można już mówić o światowej epidemii cukrzycy. Dotyczy to także Polski.

**Cukrzyca i otyłość, jako problem społeczny, są ciągle w Polsce niedoceniane.** Długotrwały charakter tych chorób i powikłania z nimi związane wymagają od chorego oraz jego rodziny, a także lekarzy i innych osób zajmujących się cukrzycą, odpowiednich działań oraz zaangażowania instytucji ochrony zdrowia. W większości krajów rozwiniętych zwalczanie otyłości i powikłań z nią związanych jest ogromnym problemem ogólnospołecznym, regulowanym przez osobne akty ustawodawcze, osobne budżety, organizacje i programy o ogólnonarodowym charakterze, popieranym przez społeczeństwo.





**Otyłość jest niebezpieczna dla zdrowia i życia. Najpoważniejsze zagrożenie stanowi cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, hiperlipidemia**

**Otyłość jest niebezpieczna dla zdrowia i życia.** Najpoważniejsze zagrożenie stanowi cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, hiperlipidemia. To także możliwość miażdżycy i choroby niedokrwiennej serca. U osób z otyłością i nadwagą także często występują różnego rodzaju nowotwory: rak sutka, rak endometrium, rak prostaty, rak jelita grubego. Związek raka sutka i endometrium został potwierdzony w wielu badaniach klinicznych. Mechanizm rozwoju nowotworu wiąże się prawdopodobnie ze wzrostem poziomu estrogenów, bez jednoczesnego wzrostu gestagenów. U otyłych kobiet obserwuje się PCO-s (zespół policystycznych jajników), charakteryzujący się zaburzeniami metabolizmu węglowodanów, insulinoopornością, zaburzeniami miesiączkowania, niepłodnością i hirsutyzmem.

Nadmierne magazynowanie tłuszczu dotyczy nie tylko tkanki podskórnej czy jamy brzusznej – tłuszcz magazynuje się także w wątrobie. U około 70 proc. otyłych osób występuje stłuszczenie wątroby. Gdy tłuszcz stanowi 5-10 proc. masy wątroby – następuje niealkoholowe zapalenie wątroby. Nagromadzony w wątrobie tłuszcz działa toksycznie i powoduje zmiany podobne jak w przewlekłym alkoholizmie.

Ponadto otyłość to częstsze zagrożenie kamicy wątrobową, chorobami stawów (zmiany zwyrodnieniowe stawów, zaburzenia statyki kręgosłupa, rwa kulszowa), chorobami

naczyń żylnych, a ostatnio coraz częściej obserwuje się chorobę obturacyjną płuc – w związku z nieprawidłowym stosunkiem wentylacji do perfuzji płuc, hipoksemią i hiperkapnią, bezdechem sennym.

Kobiety są bardziej podatne na otyłość w okresie pokwitania (u dziewcząt). Otyłość często łączy się z porodami i okresami karmienia, a każda kolejna ciąża przyczynia się do zwiększenia masy ciała o około 12 proc. Menopauza i zmiany czynności hormonalnej powodują tendencje do odkładania tłuszczu na brzuchu. Jest to wynikiem obniżenia stężenia estrogenów i wyższym poziomem testosteronu. W okresie menopauzy ogromną rolę odgrywają czynniki psychospołeczne, wiążące się często z zakończeniem aktywności zawodowej; nie bez znaczenia jest też estetyczny wygląd kobiety, która często nie akceptuje swej sylwetki i wpada w depresję.

**Mężczyźni, w porównaniu z kobietami, zwykle mniej zwracają uwagę na swój wygląd. Jednak brzuszny typ otyłości zwiększa zagrożenie chorobą niedokrwienną serca, zwłaszcza u młodych mężczyzn. Nadmierna masa ciała podnosi ryzyko chorób układu ruchu.**

Otyłość jest przyczyną niskiej samooceny, powoduje izolację społeczną, czasem kłopoty z zatrudnieniem.

Możliwość wystąpienia chorób zależy nie tylko od stopnia otyłości,

ale głównie od rozmieszczenia tkanki tłuszczowej. Ryzyko związane z typem brzuszny otyłości to: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, miażdżyca. Typ otyłości pośladowo-udowy predysponuje do raków hormonozależnych: macicy, jajnika, sutka oraz raków przewodu pokarmowego. Zgodnie z wynikami WHO w otyłości trzykrotnie częściej występuje: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, zaburzenia lipidowe, kamica wątrobowa, dwu- trzykrotnie częściej choroba niedokrwienna serca, zwyrodnienia stawów.

Nic więc dziwnego, że otyłość skraca spodziewaną długość życia.

Epidemia otyłości obserwowana szeroko na świecie stała się obecnie głównym zadaniem dla organizacji zajmujących się prozdrowotnymi standardami życia.

W diagnostyce otyłości obowiązuje badanie podmiotowe, przedmiotowe oraz ocena metabolizmu węglowodanowego, lipidowego, funkcji tarczycy, czynności wątroby i układu sercowo-naczyniowego. Ponadto wykonuje się badania czynności układu endokrynnego: insuliny, hormonów nadnerczowych, hormonów płciowych.

## **Przyczyny wzrostu otyłości i nadwagi**

Otyłość jest uwarunkowana wieloma czynnikami metabolicznymi, endokrynnymi, genetycznymi, środowiskowymi, psychologicznymi i behawioralnymi. Energetyczna równowaga u człowieka zależy od zbilansowania poboru



energii z jej wydatkowaniem. Jeśli pobór energii jest większy niż jej wydatek, tłuszcz zaczyna gromadzić się w ustroju. Przyczyna tego zjawiska jest złożona i nie do końca wyjaśniona. Składają się na to czynniki genetyczne oraz środowiskowe. W piśmiennictwie zgromadzono dostateczną liczbę faktów, że to czynniki środowiskowe i tzw. „zachodni styl życia” odgrywają najważniejszą rolę w rozwoju otyłości.

## Otyłość wśród dzieci i młodzieży. Masa urodzeniowa dziecka a otyłość

Otyłość i nadwaga dotyczą szczególnie osób dorosłych, lecz w ciągu ostatnich kilkunastu lat rozpowszechnia się szybko wśród dzieci i ludzi



**Bardzo istotnym czynnikiem ryzyka, z punktu widzenia rozwoju chorób metabolicznych, jest przyrost masy ciała u dziecka w pierwszym roku życia**



młodych. Na rozwój otyłości ma ogromny wpływ okres życia płodowego, okres niemowlęcy, wczesne dzieciństwo. Tylko w tym czasie występuje bowiem różnicowanie i rozwój komórek tłuszczowych. Ogromną rolę w przyszłym życiu człowieka odgrywa masa urodzeniowa dziecka. Dzieci z niską masą ciała są szczególnie podatne na nadmiar tłuszczu w życiu dorosłym i na rozwój tzw. centralnej otyłości. Nawet gdy BMI jest dobrze kontrolowane, urodzeniowa masa ciała jest odwrotnie proporcjonalna do możliwości wystąpienia insulinooporności, choroby niedokrwiennej serca, udarów mózgu, nadciśnienia tętniczego, a przede wszystkim – cukrzycy typu 2. Duża masa urodzeniowa dziecka ma lepszą proporcję tkanki tłuszczowej (tłuszczu całkowitego) do tkanki beztłuszczowej. Jest to także związane z wysokim BMI w życiu dorosłym, lecz daje mniejsze zagrożenie z powodu chorób metabolicznych.

Bardzo istotnym czynnikiem ryzyka, z punktu widzenia rozwoju chorób metabolicznych, jest przyrost masy ciała u dziecka w pierwszym roku życia. I na ten problem pediatrzy winni zwracać szczególną uwagę. Zwiększanie się liczby otyłych dzieci budzi największy niepokój na świecie. W USA około 15 proc. dzieci w wieku 6-19 lat ma nadwagę, a wśród nastoletnich Afroamerykanów – ponad 23,6 proc. Odsetek ten jest wyższy o 4 proc., niż w badaniu przeprowadzonym przed 6 laty. Podobnie jest w krajach europejskich.

## Rola tkanki tłuszczowej w ustroju

Dzięki postępowi wiedzy w ciągu ostatnich 20-30 lat wiemy, że tkanka tłuszczowa jest nie tylko zwykłym rezerwuarem energii. Przez wiele lat uważano, że w okresie poposiłkowym zgromadzony tłuszcz w postaci TG (triglicerydów) może być mobilizowany w czasie niedoboru pożywienia. U dorosłego człowieka zawartość tkanki tłuszczowej



# Compeed

DOTRZYMA CI KROKU



PLASTRY NA ZWYRODNIENIA

PLASTRY NA ODCISKI

PLASTRY NA PĘCHERZE

PLASTRY NA ZROGOWACENIA

Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu: Perrigo Poland Sp. z o.o.

WYROBY MEDYCZNE

COMP/KP/2023/212

# UNDOFEN® Nr 1 W POLSCE WŚRÓD PREPARATÓW NA GRZYBICĘ I KURZAJKI<sup>1</sup>



Lek OTC\*

Lek OTC\*

GRZYBICA STÓP I PAZNOKCI



Wyrób medyczny

Wyrób medyczny

KURZAJKI/BRODAWKI



Kosmetyk

Kosmetyk

CODZIENNA PIELĘGNACJA

1. Based on internal analysis by Perrigo Poland sp. z o.o. using data from the following source: IQVIA Poland Pharmascope for the period 12/2022; OTC3: 06G3 and 06L1, MAT 12/2022 reflecting estimates of real-world activity. Copyright IQVIA. All rights reserved. UNDOFEN MAX SPRAY, aerozol na skórę 1 g odpowiednio kremu lub roztworu zawiera 10 mg chlorowodoru terbinafiny (Terbinafini hydrochloridum). Wskazania do stosowania: zakażenie grzybicze skóry wywołane przez dermatofity: grzybica stóp, grzybica fałdów skórnych, grzybica skóry gładkiej, łopięc pstry. Podmiot odpowiedzialny: Perrigo Poland Sp. z o.o. UNDOFEN Amorolfina, 50 mg/ml, lakier do paznokci leczniczy. Skład 1 ml lakieru zawiera 50 mg amorolfiny (co odpowiada 55,74 mg amorolfiny chlorowodoru). Wskazania do zastosowania: leczenie łagodnej, dalszej i bocznej podplytkowej grzybicy paznokci wywołanej przez dermatofity, drożdżaki i pleśnie, ograniczonej do dwóch paznokci. Podmiot odpowiedzialny: Perrigo Poland Sp. z o.o. UNDO/KP/2023/213

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.



wynosi 17-23 proc. Jest to więc niewątpliwie magazyn energii. Obecnie wiadomo, że tkanka tłuszczowa nie jest zwykłym magazynem energii, ale aktywnym uczestnikiem i modulatorem nie tylko własnego metabolizmu. To kluczowy czynnik biorący udział w metabolizmie energetycznym ważnych narządów, takich jak mózg, mięśnie (mięsień sercowy) i wątroba.

## Tkanka tłuszczowa jako gruczoł wydzielania wewnętrznego

Tkanka tłuszczowa odgrywa ogromną rolę w procesach metabolicznych. Wydziela szereg substancji o znaczeniu kluczowym dla prawidłowego funkcjonowania narządów i tkanek odległych. Jest niezbędna dla procesu pokwitania i zachowania płodności. Jej nadmiar natomiast (a szczególnie tkanka tłuszczowa trzewna) doprowadza do wielu chorób cywilizacyjnych, w szczególności – do cukrzycy. Chorobom tym można i należy zapobiegać.

## Genetyczne uwarunkowania odżywiania i ich relacje do otyłości

Genetyczne uwarunkowania odżywiania mają ogromne znaczenie, ponieważ odpowiednio zbilansowana dieta jest warunkiem zdrowia i prawidłowego stylu życia. Nawyki żywieniowe wśród populacji na świecie wykazują duże zróżnicowanie. Fakt ten nie jest dostatecznie doceniany i słabo rozumiany, choć ma ogromne znaczenie w występowaniu otyłości i jej powikłań.

Tymczasem coraz więcej jest doniesień sugerujących, że genetyczne różnice wśród ludzi są przyczyną preferencji pokarmów i sposobu odżywiania się. Wstępne wyniki badań sugerują, że związek między stylem życia a otyłością jest przynajmniej częściowo uwarunkowany genetycznie. Istnieje korelacja między genami wpływającymi na żywieniowe nawyki, a to z kolei wpływa na gromadzenie tłuszczu i na metabolizm ustroju. Liczne badania epidemiologiczne wskazują na istotny związek między tłuszczem zawartym w diecie a masą ciała.

Występowanie otyłości obejmuje cały świat. Wraz z nią zwiększają się metaboliczne zaburzenia. Stanowi to medyczny, ekonomiczny i epidemiologiczny problem. Walka z tym problemem jest trudna, bo przyczyny otyłości nie są jasno zdefiniowane i dostatecznie zrozumiane. Wiedza o genetycznych i fenotypowych cechach i środowiskowych interakcjach być może rzuci nowe światło na temat otyłości i jej metabolicznych powikłań.

*Źródło: Cukrzyca a Zdrowie*



# Jak pomóc przesuszonej, łuszczącej się skórze?

Bardzo wiele czynników może powodować przesuszenie się skóry, co zawsze prowadzi do pogorszenia stanu cery, a często i do dalszych powikłań. Skóra nadmiernie sucha ma skłonności do łuszczenia się, jest cienka i delikatna

**B**ardzo często skórę w tak złej kondycji atakują różnego rodzaju bakterie i grzyby, powodujące stany zapalne, podrażnienie i świąd. Wywołane świądem drapanie prowadzi do dalszego osłabienia skóry. Z takim stanem dość często mamy do czynienia jako ze skutkiem ubocznym niedoczynności tarczycy. Rozregulowanie wydzielania hormonów odbija się bowiem między innymi na skórze. Staje się ona „zmęczona”, sucha, łuszczy się. Ta niegroźna, ale dokuczliwa dolegliwość prowadzi do powiększenia dyskomfortu chorego, warto więc walczyć z takimi stanami za pomocą odpowiednich kremów i maści, nie czekając, aż skutki przyniesie leczenie hormonalne. Przywrócenie właściwej równowagi w organizmie może potrwać lata, a taka kuracja w niczym nie zaszkodzi właściwej terapii.

W pierwszym rzędzie sięgnąć należy po tak zwane emolienty, czyli wszelkiego rodzaju preparaty służące do natłuszczenia i nawilżania skóry. Ich celem jest nie tylko nawilżanie skóry, ale zabezpieczenie jej

przed utratą swojej naturalnej wilgoci oraz zatrzymywanie naturalnej wody we wnętrzu skóry poprzez wiązanie jej z lipidami skóry oraz poprzez odbudowę tych lipidów. Dodatkowo po wchłonięciu do głębi skóry zatrzymują wodę poprzez blokowanie kanałów, którymi jest ona normalnie wydzielana na zewnątrz. Oprócz tego wchłaniają wilgoć z powietrza, dostarczając skórze dodatkowego nawilżenia. Poza nawilżaniem preparaty tego typu intensywnie natłuszcza cerę, tworząc na jej powierzchni warstwę, która blokuje parowanie wody oraz zabezpiecza przed szkodliwymi czynnikami z zewnątrz, m. in. bakteriami i grzybami. Cera pielęgnowana w taki sposób na pewno po krótkim czasie będzie wyglądać znacznie lepiej, a samopoczucie osoby cierpiącej z powodu przesuszenia i łuszczenia skóry znacznie się poprawi.

Na rynku dermokosmetyków dostępnych jest bardzo wiele preparatów o różnym składzie, oraz, niestety, bardzo zróżnicowanej skuteczności. Dlatego zanim dokonamy wyboru warto dobrze się namyślić i skonsultować z osobami fachowymi, najlepiej z lekarzem dermatologiem, który oceni, co naszej skórze najlepiej może pomóc. Na wszelki wypadek można też porozumieć się





z lekarzem prowadzącym, aby mieć pewność, że nie wystąpią żadne interakcje z przyjmowanymi lekami.

Oczywiście można też samodzielnie postudiować skład takich preparatów. Zazwyczaj powtarzają się w nich te same substancje, które najbardziej efektywnie nawilżają, natłuszczają i regenerują skórę zagrożoną przesuszeniem i łuszczeniem. Do najsukuczniejszych naturalnych składników preparatów nawilżających należą masło Kerite, uzyskiwane z owoców afrykańskiego drzewa, niezmiernie bogate w witaminy i tłuszcze i allantoinę. Tą ostatnią pozyskuje się również z korzeni niektórych roślin. Równie skuteczne są związki syntetyczne: glikol, który intensywnie nawilża skórę i skutecznie wiąże ze sobą wszystkie składniki preparatu czy intensywnie regenerujące kwasy AHA (np. kwas mlekowy). Obecnie niezwykle popularny na rynku kosmetyków pielęgnacyjnych stał się mocznik - syntetyczny odpowiednik wytwarzanej w naszym organizmie substancji pozostałej po syntezie białek. Okazuje się, że ma on właściwości intensywnie zmiękczające i nawilżające. Przenika do głębszych warstw skóry, ułatwiając dotarcie tam innym



**Na rynku dermokosmetyków dostępnych jest bardzo wiele preparatów o różnym składzie, oraz, niestety, bardzo zróżnicowanej skuteczności. Dlatego zanim dokonamy wyboru warto dobrze się namyślić i skonsultować z fachowcem**

składnikom aktywnym. Stymuluje również podział komórek warstwy ziarnistej skóry, dzięki temu sprzyja jej regeneracji. W kremach przeznaczonych do twarzy i ciała stosuje się zazwyczaj mocznik w stężeniu 10%.

Jak widać, jest w czym wybierać, jeśli chodzi o terapię skóry suchej i łuszczącej się. Regularne stosowanie kosmetyku na pewno zapewni szybką poprawę!

# Jak sobie radzić ze stresem?

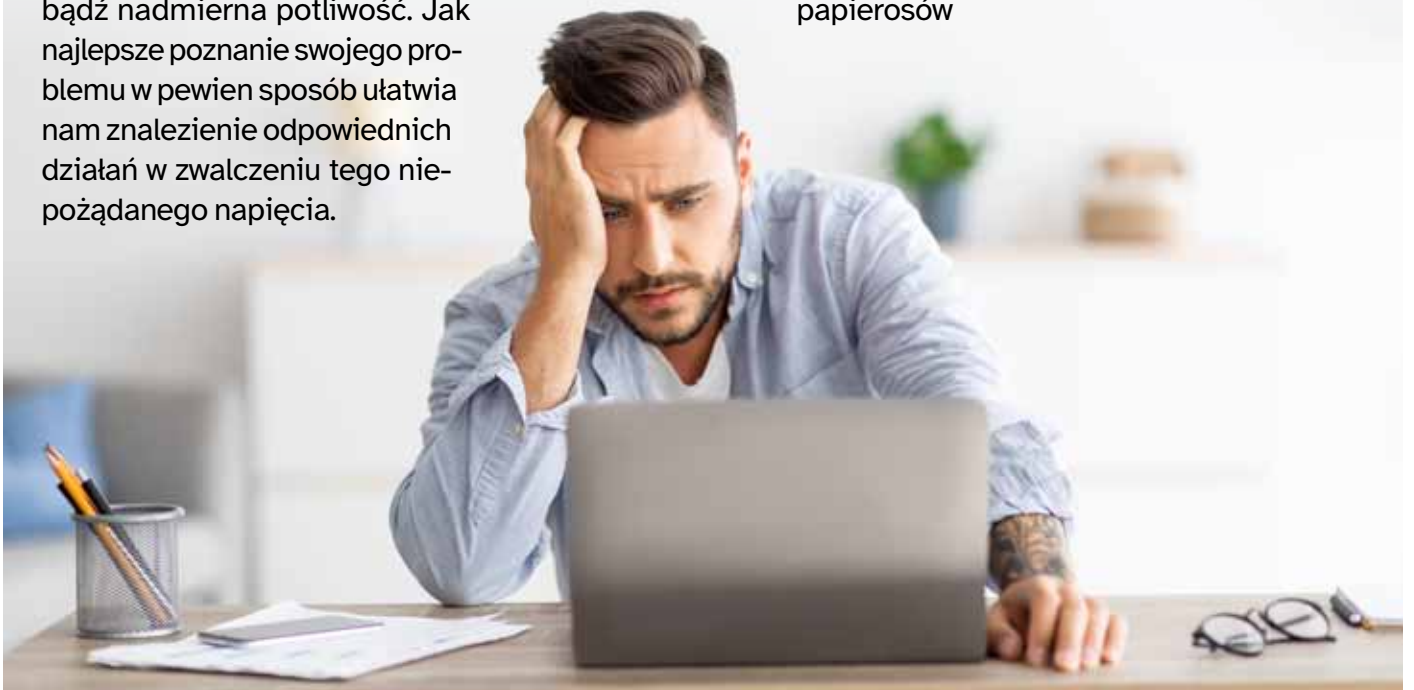
Wielu z nas we współczesnym świecie miało lub ma do czynienia ze stresem. Zazwyczaj problem ten pojawia się pod wpływem czynników fizycznych i psychologicznych

**M**ożna powiedzieć, że towarzyszy nam we wszystkich dziedzinach życia. Wynika on z różnorodnych przyczyn i posiada najrozmaitsze pochodzenie. Nieumiejętne radzenie sobie ze stresem może stać się powodem wielu zaburzeń psychicznych i fizycznych. Podjęcie skutecznych metod walki ze stresem może całkowicie wyeliminować ten problem z naszego życia.

Każdy z nas zapewne wie, jakimi czynnikami objawia się stres, czyli np.: przyspieszony rytm serca, podniesione ciśnienie bądź nadmierna potliwość. Jak najlepsze poznanie swojego problemu w pewien sposób ułatwia nam znalezienie odpowiednich działań w zwalczeniu tego niepożądanego napięcia.

## Zatem jakie działania każdy z nas może podjąć:

- stosuj różnorakie metody relaksacji (wycisza to nasz organizm i uspokaja) - słuchaj muzyki relaksacyjnej, medytuj, uprawiaj jogę, strategia głębokiego oddechu itp.
- ważna jest aktywność fizyczna - jazda na rowerze, basen, siłownia, spacer lub jazda konna
- jak najczęściej miej kontakt z naturą
- spożywaj mieszanki ziołowe
  - unikaj picia kawy, alkoholu i palenia papierosów





- przede wszystkim zdrowo się odżywiaj - najlepiej jedz dużo warzyw, owoców, pij różne soki, sporo wody i spożywaj produkty wysokobiałkowe
- ważny jest sen - 7-9 godzin dziennie
- myśl pozytywnie - bądź optymistą
- jak najwięcej się uśmiechaj i ciesz się z każdego, nawet najdrobniejszego, zwycięstwa
- spędzaj czas z bliskimi, najlepszymi przyjaciółmi - obecność takich ludzi jest nieraz najlepszym lekarstwem
- także kontakt ze zwierzętami likwiduje odczuwanie stresu

**Akceptacja samego siebie, pozytywne myślenie i dostosowanie się do tych prostych, ale jakże pomocnych zasad, pomoże nam na pewno w pokonaniu następnych wyzwań. □**



R E K L A M A

## Tabletki uspokajające Labofarm®

Laboratorium Farmaceutyczne  
Labofarm Sp. z o.o. Sp. k., www.labofarm.pl

Ziołowy lek wskazany tradycyjnie  
w łagodnych przejściowych stanach  
napięcia nerwowego  
oraz okresowych trudnościach  
w zasypianiu



Skład tabletki: korzeń kozłka - 170 mg, szyszka chmielu - 50 mg, liść melisy - 50 mg, ziele serdecznika - 50 mg. Produkt ziołowy.

Dawkowanie: Dorosli, młodzież w wieku powyżej 12 lat: 2 tabletki 3 razy na dobę. W trudnościach w zasypianiu 2 tabletki pół godziny do godziny przed snem lub, jeśli konieczne, dodatkowo 2 tabletki wieczorem. Lek popić wystarczającą ilością płynu.

SC/MO/1003/2023/100/PZ

Tradycyjny produkt leczniczy roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania.

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania i tylko wtedy, gdy jest to konieczne. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą

R E K L A M A

## NAJSILNIEJSZY LEK NA ZGAGĘ<sup>1</sup>



LEK OTC





Hamuje wydzielanie kwasu solnego aż o **90%!**

**Esomeprazol Alugastrin**, 20 mg, kapsułki dojelitowe twarde. **Skład:** 1 kapsułka dojelitowa twarda zawiera 20 mg ezomeprazolu (w postaci soli sodowej). Substancje pomocnicze o znanym działaniu: 1 kapsułka zawiera ok. 20 – 22,9 mg sacharozy. **Wskazania:** Lek jest wskazany w krótkotrwałym leczeniu objawów refluksu żołądkowo-przełykowego (np. zgagi i kwaśnego odbijania – zarzucania kwaśnej treści żołądkowej) u dorosłych. **Przedwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną, pochodne benzimidazolu lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Ezomeprazol nie wolno stosować jednocześnie z nelfinawirem. **Podmiot odpowiedzialny:** URGO Sp. z o. o. <sup>1</sup>ChPL Ezomeprazol Alugastrin 2021.11.08. AUJESON/2023/06/01

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.




# Katar w prezencji?

Wybierz Sudafed® DEX i Sudafed® DEX dla dzieci

-  odblokowuje nos
-  przyspiesza gojenie<sup>1</sup>
-  chroni<sup>1</sup>
-  bez konserwantów



Wybierz Sudafed® HA i Sudafed® HA dla dzieci

-  odblokowuje nos
-  nawilża
-  bez konserwantów



**Sudafed** Mądry sposób na katar

1. Dotyczy błony śluzowej nosa 2. Sudafed® XyloSpray HA zawiera 3 substancje o działaniu nawilżającym: kwas hialuronowy (w postaci soli sodowej), sorbitol i glicerol 3. Efekt zmniejszenia obrzęku błony śluzowej nosa zwykle utrzymuje się przez ok. 6-8h według ChPL. Sudafed® XyloSpray HA dla dzieci. **Sudafed® XyloSpray DEX:** Każdy ml aerozolu do nosa, roztworu zawiera 1 mg ksylometazolinę chlorowodoru i 50 mg deksopantenolu. **Wskazania:** Zmniejszenie obrzęku błony śluzowej w zapaleniu błony śluzowej nosa oraz w wspomagającym leczeniu uszkodzeń błony śluzowej nosa. Łagodzenie objawów naczynioruchowego zapalenia błony śluzowej nosa. Leczenie niedrożności przewodów nosowych po przebytej operacji nosa. **Wskazany do stosowania u dorosłych i dzieci w wieku powyżej 6 lat. Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą; Suche zapalenie błony śluzowej nosa. Nie stosować po przełknięciu przysadki mózgowej lub innych zabiegach chirurgicznych, przebiegających z odświeżeniem opłaty twardej. **Przeciwwskazany u dzieci w wieku poniżej 6 lat. Podmiot odpowiedzialny:** McNeil Healthcare (Ireland) Limited. **Sudafed® XyloSpray HA dla dzieci:** Jeden ml aerozolu do nosa, roztworu zawiera 0,5 mg ksylometazolinę chlorowodoru i 50 mg deksopantenolu. **Wskazania:** Zmniejszenie obrzęku błony śluzowej w zapaleniu błony śluzowej nosa oraz w wspomagającym leczeniu uszkodzeń błony śluzowej nosa. Łagodzenie objawów naczynioruchowego zapalenia błony śluzowej nosa. Leczenie niedrożności przewodów nosowych po przebytej operacji nosa. **Wskazany do stosowania u dzieci w wieku poniżej 6 lat. Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą; Suche zapalenie błony śluzowej nosa. Nie stosować po przełknięciu przysadki mózgowej lub innych zabiegach chirurgicznych, przebiegających z odświeżeniem opłaty twardej. **Przeciwwskazany u dzieci w wieku poniżej 2 lat. Podmiot odpowiedzialny:** McNeil Healthcare (Ireland) Limited. **Sudafed® XyloSpray HA dla dzieci:** Jeden ml aerozolu do nosa, roztworu zawiera 1 mg ksylometazolinę chlorowodoru. **Wskazania:** Zmniejszenie obrzęku błony śluzowej nosa w ostrym, w naczynioruchowym oraz w alergicznym zapaleniu błony śluzowej nosa. Ułatwienie odpływu wydzieliny w zapaleniu zatok przynosowych oraz w zapaleniu trąbki słuchowej ucha środkowego połączonym z przebiegiem. Do stosowania u dorosłych i dzieci w wieku powyżej 6 lat. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Nie stosować u pacjentów po usunięciu przysadki i po innych zabiegach chirurgicznych, przebiegających z odświeżeniem opłaty twardej. Nie stosować u dzieci w wieku poniżej 6 lat. **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil Healthcare (Ireland) Limited. **Sudafed® XyloSpray HA dla dzieci:** Jeden ml aerozolu do nosa, roztworu zawiera 0,5 mg ksylometazolinę chlorowodoru. **Wskazania:** Krótkotrwałe leczenie objawowe przekrwienia błony śluzowej nosa w przebiegu zapalenia błony śluzowej nosa lub zapalenia zatok. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Nie stosować u pacjentów z podwyższonym ciśnieniem wewnątrzgałkowym, zwłaszcza u pacjentów z jaskrą z wąskim kątem przesączania; pacjentów z suchym zapaleniem błony śluzowej nosa; dzieci w wieku poniżej 2 lat; pacjentów po usunięciu przysadki i po innych zabiegach chirurgicznych wykonywanych drogą przerosową lub przez jamę ustną, przebiegających z odświeżeniem opłaty twardej; pacjentów, którzy przyjmują lub przyjmowali przez ostatnie dwa tygodnie leki z grupy inhibitorów monoaminooksydazy oraz tych, którzy przyjmują inne leki mogące zwiększać ciśnienie krwi; pacjentów z zanikowym lub naczynioruchowym zapaleniem błony śluzowej nosa. **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil Healthcare (Ireland) Limited. PL-SU-2100103

TERAPIA ŁĄCZONA<sup>1</sup>

## 2x większa szansa na rzucenie palenia z NTZ<sup>2</sup>

krok 1: przyklejasz rano

krok 2: sięgasz w razie chęci zapalenia



PLASTRY



SPRAYE

lub



TABLETKI DO SSANIA

lub



GUMY

1. Terapia Łączona to połączenie plasterków NICORETTE® INVISIPATCH oraz drugiego produktu NICORETTE® w formie doustnej (Aerozol, Tabletek do ssania 2 mg lub Lecznicych gum do żucia 2 mg). Terapia Łączona przeznaczona jest dla osób silnie uzależnionych od palenia papierosów oraz mających trudności w opanowaniu chęci zapalenia papierosa lub które powróciły do nalogu pomimo stosowania monoterapii NTZ. Na podstawie ChPL Nicorette® Invisipatch; 2. 2 razy większa szansa na rzucenie palenia z Nikotywną Terapią Zastępczą vs placebo: A.H. Maseeh, G. „A Review of Smoking Cessation Interventions” MedGenMed, 2005; 7(2): 24.

**NICORETTE INVISIPATCH 15 mg.** Jeden system transdermalny, plaster 15 mg/16 h zawiera jako substancję czynną 23,62 mg nikotyny. **Wskazania:** Leczenie uzależnienia od wyrobów tytoniowych u osób zdających na rzucenie nalogu poprzez zmniejszenie gęstości nikotynowego i objawów odstawiennych występujących po zaprzestaniu palenia. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil AB. **NICORETTE SPRAY.** Jedna dawka aerozolu do stosowania w jamie ustnej, roztworu dostarcza 1 mg nikotyny w 0,07 ml roztworu, 1 ml roztworu zawiera 13,6 mg nikotyny. **Wskazania:** Leczenie uzależnienia od wyrobów tytoniowych u osób dorosłych poprzez łagodzenie objawów odstawiennych, w tym głodu nikotynowego, podczas próby rzucenia palenia bądź ograniczenia palenia przed całkowitym zaprzestaniem. Korzystnym celem stosowania jest trwałe zaprzestanie używania wyrobów tytoniowych. W miarę możliwości stosować w połączeniu z programem wsparcia behawioralnego. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na nikotynę lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Stosowanie u dzieci w wieku poniżej 18 lat. Stosowanie u osób, które nigdy nie paliły. **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil AB. **NICORETTE COOLMINT.** Każda tabletki do ssania zawiera 2 mg nikotyny (w postaci nikotyny z kationem). **Wskazania:** Leczenie uzależnienia od wyrobów tytoniowych poprzez łagodzenie objawów odstawiennych i głodu nikotynowego u osób palących w wieku 18 lat i starszych. Korzystnym celem stosowania jest trwałe zaprzestanie używania wyrobów tytoniowych. W miarę możliwości Nicorette Coolmint należy stosować w połączeniu z programem wsparcia behawioralnego. Stosowanie u osób palących w wieku 12-17 lat według uznania lekarza. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na nikotynę lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Stosowanie u dzieci w wieku poniżej 12 lat. Stosowanie u osób, które nigdy nie paliły. **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil AB. **NICORETTE FRESHMINT GUM.** Jedna guma do żucia, lecznicza zawiera jako substancję czynną 2 mg nikotyny, w postaci nikotyny z kationem. **Wskazania:** Leczenie uzależnienia od wyrobów tytoniowych poprzez zmniejszenie głodu nikotynowego i objawów odstawiennych występujących po zaprzestaniu palenia. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil AB. PL-NR-2100077

**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.**



# Rzucamy palenie

Tytoń należy do używek znanych i stosowanych od bardzo dawna. Trudno nawet określić dokładnie miejsce na kuli ziemskiej, z którego ten zgubny dla wielu nałóg czy nawyk, jak wolą niektórzy, rozlał się na wszystkie cywilizacje i kultury

**N**iewątpliwie za ojców „zaciągania się” dymem tytoniowym należy uznać plemiona Indian z obu Ameryk. Świadczą o tym liczne rytuały związane z paleniem „fajki pokoju”, a także terminy zaciągnięte bezpośrednio z dialektów indiańskich np. sik’ar – cygaro. Sygnały mówiące o tym, że to w starożytnych Chinach uprawiano i stosowano tytoń jako używkę nie znalazły potwierdzenia. W sumie mniejsza o to, kto odkrył i pierwszy zasmakował tego szkodliwego proceduru. Z punktu widzenia historycznego jedynie należy podkreślić, że

do Europy sprowadził go Krzysztof Kolumb, a pierwszy zaczął uprawiać i wprowadził na salony niejaki Jean Nicot – nazwa „nikotyna” nie została nadana przypadkowo. Przez następne dziesięciolecia nikotynizm był powszechnie propagowany, a palenie tytoniu było modne. Przemysł tytoniowy generował coraz większe zyski, bardzo prężnie posiłkował się różnymi narzędziami reklamującymi rodzące się potężne marki produktów tytoniowych – motyw „wielbłąda” na zawsze przylgnął do jednego z papierosowych potentatów.





**W dymie tytoniowym obserwujemy duże stężenie szeregu substancji o bezpośrednim działaniu karcynogennym (rakotwórczym). Do tych substancji należy zaliczyć smołę tytoniową, benzo-piren, katechol, indol, karbazol oraz pierwiastki rakotwórcze, takie jak: nikiel, arsen, radioaktywny polon**

Dopiero od kilkunastu lat rozpoczęło się oczyszczanie z reklam przestrzeni mocno oddziałujących na umysły palaczy, np. areny sportowe, a przede wszystkim sporty motorowe. Palenie papierosów zaczęło również ograniczać prawnie, wprowadzając coraz to nowe zakazy dotyczące miejsc gdzie można w sposób legalny zaspokajać głód nikotynowy. Celowo użyłem określenia „głód nikotynowy”, ponieważ palenie papierosa na przystanku autobusowym, na deszczu, mrozie czy w innych „niesprzyjających okolicznościach” raczej z rytualnym paleniem „fajki pokoju” ma niewiele wspólnego. Obecnie sytuacja ludzi uzależnionych od tego coraz mniej popularnego i coraz bardziej ograniczanego prawem nałogu jest nie do pozazdroszczenia. Palacze tytoniu to także poważny problem społeczny. Koszty papierosowego uzależnienia stale wzrastają i coraz bardziej obciążają domowe budżety.

W świadomości palaczy jest to podstawowy problem, który skłania ich do podjęcia decyzji o zerwaniu z tym zgubnym dla portfeli nałogiem.

Jednak dużo większe koszty związane są z bezpośrednim szkodliwym wpływem na zdrowie palacza. W ludzkim mózgu palenie tytoniu powiązane jest z pewną substancją, która nazywana jest „hormonem szczęścia”, jest nią dopamina. Dopamina pojawiająca się w pewnych rejonach mózgu na skutek zadziałań bodźca z zewnątrz (w tym wypadku chodzi o zapalany papierosa, a także okoliczności, w których się to odbywa) gwarantuje przyjemne doznania, pewien relaks, błogość. Ale na tym kończą się jej pozytywne działania na nasz organizm. Dym tytoniowy niesie ze sobą mieszaninę bardzo silnie toksycznie działających substancji. Najbardziej znaną jest nikotyna, która silnie kurczy naczynia krwionośne i jest uznawana za jeden z głównych czynników sprzyjających miażdżycy. Efektem tego działania może być: zawał mięśnia sercowego, udar mózgu czy zaburzenia krążenia w kończynach dolnych grożące amputacją kończyn. Nikotyna ponadto podnosi poziom cukru we krwi, powoduje powstawanie większej ilości „złego cholesterolu” - frakcja LDL, zatrzymuje wodę w organizmie, prowadząc do nadciśnienia tętniczego. Dlatego pacjent, u którego lekarz stwierdza miażdżycę czy wręcz zawał mięśnia sercowego, dostaje jako pierwsze zalecenie całkowity zakaz palenia tytoniu.

Odbieranie krwi, a dokładniej mówiąc hemoglobinie zawartej w czerwonych krwinkach możliwości przenoszenia tlenu to także zasługa dymu tytoniowego. Dym ten zawiera tlenek węgla, czyli popularny czad, który to na stałe blokuje hemoglobinę w krwinkach czerwonych. Oczywiście, trudno mówić o możliwości „zaczadzenia się” na śmierć przy paleniu papierosów, ale już stan perma-



mentnego „podczadzania” mamy przy długotrwałym paleniu papierosów zapewniony.

### Zgubny wpływ palenia tytoniu odbija się także na naszym układzie oddechowym

W dymie tytoniowym obserwujemy duże stężenie szeregu substancji o bezpośrednim działaniu karcynogennym (rakotwórczym). Do tych substancji należy zaliczyć smołę tytoniową, benzo-piren, katechol, indol, karbazol oraz pierwiastki rakotwórcze takie jak: nikiel, arsen, radioaktywny polon. Smoła tytoniowa i pozostałe związki rakotwórcze wywołują raka płuc – jednego z najczęściej występujących nowotworów złośliwych człowieka.

Ale to nie koniec szkodliwości palenia tytoniu. Dym papierosowy to aerozol wielu drażniących substancji, które wdychamy do naszego układu oddechowego. Należą do nich: cyjanowodór, akroleina, aldehyd octowy, formalina. Po dłuższym okresie działania tego typu związków chemicznych

w drogach oddechowych dochodzi do przewlekłego stanu zapalnego, produkowana jest zwiększona ilość wydzieliny oskrzelowej. Efektem takiego długotrwałego podrażnienia oskrzeli i płuc są zmiany porównywalne z tymi, które obserwujemy u osób pracujących w szczególne trudnych warunkach: kopalniach, hutach, młynach zbożowych. Wszyscy palacze tytoniu są narażeni na poważną chorobę dróg oddechowych zwaną Przewlekłą Obturacyjną



NIKOTYNA PONADTO PODNOSI POZIOM CUKRU WE KRWI, POWODUJE POWSTAWANIE WIĘKSZEJ ILOŚCI „ZŁEGO CHOLESTEROLU”

Chorobą Płuc (POCHP). POCHP daje podobne objawy do astmy oskrzelowej: utrudnia oddychanie - szczególnie w warunkach aktywności fizycznej, pogarsza komfort życia, jest przyczyną stałego leczenia farmakologicznego oraz niesie ryzyko przedwczesnego zgonu, spowodowanego niewydolnością oddechową. Wśród dorosłych palaczy tytoniu POCHP stwierdzono u ponad 20% badanych.

Nie mają już chyba Państwo wątpliwości, że nikotynizm to nałóg wyniszczający organizm, w sposób istotny obciążający budżety domowe, a także wydatki na leczenie chorób związanych z paleniem papierosów. Decyzja w kwestii palenia tytoniu może być tylko jedna. Należy skończyć z tym szkodliwym nałogiem jak najszybciej. Nie czekajmy do momentu, kiedy lekarz nie pozostawi nam wyboru.

Zerwanie z nałogiem dla wielu osób nie jest łatwe. Sama świadomość, jak trudne

może to być zadanie często odbiera chęci do pozbycia się zgubnego nałogu. Wielu pacjentów po pewnym czasie abstynencji wraca do palenia. Jednak nie należy zrażać się nieudanymi próbami. Statystycznie osoba, której udało się rzucić palenie, ma za sobą sześć nieudanych prób pozbycia się nałogu. W tym przypadku determinacja to klucz do sukcesu. Noworoczne postanowienia mogą być zachętą do podjęcia decyzji o rzuceniu palenia.

Na rynku farmaceutycznym obecnych jest sporo preparatów ułatwiających przejście przez trudny okres rzucania palenia. Głównym ich zadaniem jest dostarczenie pewnej ilości nikotyny, lecz bez całej palety substancji szkodliwych, obecnych w dymie tytoniowym. Preparaty zawierające nikotynę występują w pastylkach do ssania, gumach lub inhalatorach (stosowanych w chwili największej ochoty na papierosa) oraz pla-

strach nasączonych nikotyną (naklejane na skórę w sposób stały zapewniają „dostawę” nikotyny).

Wymienione wyżej preparaty spełniają rolę pomocniczą. Mają za zadanie złagodzenie nieprzyjemnych objawów braku nikotyny. Podobną rolę może spełniać lek cytyzyna, obecna w preparacie Tabex, wydawanym z przepisu lekarza. W przypadkach silnego uzależnienia pozostają w odwodzie: wreniklina (Champix), która łagodzi skutki powstającego „głodu nikotynowego” oraz bupropion (Zyban) - lek pierwotnie stosowany w leczeniu depresji.

**O pomoc w walce z nikotynizmem zawsze należy zwrócić się do lekarza lub farmaceuty w swojej aptece. Porady w tym zakresie są elementem opieki farmaceutycznej i stanowią wyzwanie dla każdego farmaceuty.** □

R E K L A M A

**Soledum®**

# Oddychaj swobodnie!

Sięgnij po lek, który:

- oczyszcza zatoki,
- działa wykrztuśnie,
- działa przeciwzapalnie\*

Działanie potwierdzone badaniami klinicznymi

[ Zmagasz się z zalegającą wydzieliną? Jest na to sposób! ]

**Soledum forte**  
200 mg, kapsułki dojelitowe, miękkie  
Cineolium

Na kaszel produktywny, wspomagające w leczeniu zapalenia zatok oraz zapalnych chorób dróg oddechowych

20 kapsułek

\* w drogach oddechowych  
Soledum forte, kapsułki dojelitowe, miękkie. Jedna kapsułka dojelitowa, miękka zawiera 200 mg 1,8-cyneolu (Cineolium). Wskazania do stosowania: Jako środek wykrztuśny w produktywnym kaszlu. Leczenie wspomagające ostrego, nieropnego zapalenia zatok. Leczenie wspomagające w zapalnych chorobach dróg oddechowych. Podmiot odpowiedzialny: M.C.M. Klosterfrau Healthcare sp. z o.o. sol04.2023.01

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.



POLSKIE TOWARZYSTWO  
STOMATOLOGICZNE

suplement diety  
**Zdrowy<sup>1</sup> Lizak**  
**MNIAM-MNIAM**

Wszędzie tam gdzie nie można  
umyć zębów

- Bez cukrów
- Zawiera fiński ksylitol, który pomaga w zachowaniu mineralizacji zębów<sup>1</sup>
- Posiada znak akceptacji Polskiego Towarzystwa Stomatologicznego
- Zawiera witaminy

<sup>1</sup>Spżywanie żywności zawierającej ksylitol zamiast cukru pomaga w zachowaniu mineralizacji zębów



# Poxy Calm

## Pianka na ospę i swędzenie

pianka łagodząca przebieg ospy wietrznej,  
pótpaśca i swędzenie

- chłodzi w miejscu użycia
- zmniejsza dolegliwości związane z wykwitami ospowymi
- działa nawilżająco i przeciwświądowo



To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.  
Producent i podmiot prowadzący reklamę: Starpharma Sp. z o.o.



Zawiesina na skórę  
(Benzocainum + Mentholum + Zincum Oxidum)

## PUDRODERM

ponad  
25 lat na rynku

- ▶ **Ulga i ukojenie**  
nie tylko w ospie
- ▶ **Gdy swędzenie**  
nie daje Ci żyć
- ▶ **znieczula, chłodzi, ośnania,**  
działa przeciwświądowo

**Pudroderm** (Benzocainum + Mentholum + Zincum Oxidum), zawiesina na skórę. 1 g zawiesiny na skórę zawiera 9,8 mg benzocainy, 9,8 mg lewomentolu i 245 mg cynku tlenku. **Wskazania do stosowania:** Pomocniczo w ospie wietrznej, pótpaścu, w stanach zapalnych skóry przebiegających z wysypką, swiędem, obrzękiem, w swiędzie neurogenym. Po ukąszeniach owadów (np. przez komary, osy, meszki). Pod kontrolą lekarza po naświetlaniach radiologicznych. **Podmiot odpowiedzialny:** Starpharma Sp. z o.o., ul. Stawki 2, 23 piętro, 00-193 Warszawa.

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania.  
Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.



# Grypa a przeziębienie

Obie jednostki chorobowe wywoływane są przez wirusy. Choroby jednak różnią się pod względem przebiegu, ryzyka groźnych powikłań i metod leczenia.

W przypadku grypy objawy postępują szybko i choroba ma ciężki przebieg.

Pojawia się przede wszystkim gorączka (temperatura powyżej 38° C), bardzo złe samopoczucie, rozbicie, silne bóle kostno-stawowe, suchy kaszel. Natomiast przeziębienie przebiega łagodniej. Występuje stan podgorączkowy (temperatura poniżej 38° C), katar, ból gardła, kaszel

**W** obu przypadkach nie możemy usunąć bezpośredniej przyczyny choroby. Nasz organizm sam musi sobie z nią poradzić. Stosowane leczenie ma charakter objawowy. Możemy obniżyć temperaturę, ograniczyć katar, złagodzić ból gardła i kaszel. Przeziębienie najczęściej przebiega bez pozostawienia śladów, niemniej jednak zalecany jest wypoczynek i pozostanie w domu, aby ograniczyć rozsiewanie infekcji, należy pić też dużo płynów. Grypa jest znacznie poważniejszym schorzeniem i grozi niebezpiecznymi powikłaniami. Należy do nich zapalenie mięśnia sercowego, zapalenie płuc i inne rzadsze schorzenia. Aby maksymalnie wzmocnić siłę odpornościowe organizmu w trakcie leczenia grypy należy bezwzględnie pozostać w łóżku. Powinno się stosować leki obniżające temperaturę i działające przeciwbólowo, trzeba przyjmować dużo płynów.

W aptekach spotkamy dużą grupę preparatów zalecanych w leczeniu objawów przeziębienia i grypy. Często wybór staje się trudny. W gąszczu preparatów nierzadko kierujemy się reklamą telewizyjną. Pamiętajmy, że mamy do czynienia z lekami, które mają nam pomóc, ale mogą też zaszkodzić. Należy sięgać po nie świadomie. Wśród leków przeciwgrypowych czyha kilka pułapek. Szczególnie pacjenci na co dzień leczący się na choroby układu krążenia, muszą uważać na leki zmniejszające dokuczliwy katar i drażniące zatoki. Pseudoefedryna, fenylefryna, kofeina mogą podnosić ciśnienie krwi i zwiększać obciążenie serca. Należy zatem unikać preparatów wieloskładnikowych, jeśli leczymy się z powodu nadciśnienia czy choroby wieńcowej.

Jako leki przeciwgorączkowe stosowane są: ibuprofen, paracetamol, kwas acetylosalicylowy. Zwalczają one objawy grypowe





**Grypa jest znacznie poważniejszym schorzeniem i grozi niebezpiecznymi powikłaniami. Należy do nich zapalenie mięśnia sercowego**

w podobny sposób, lecz różnią się stopniem szkodliwości. Najbardziej ryzykowne jest stosowanie kwasu acetylosalicylowego (Aspiryna, Polopiryna, Ascalcin), może ona zaostrzać objawy astmy (astma aspirynowa), powodować uczulenie i dolegliwości żołądkowe. Stosowanie kwasu acetylosalicylowego przeciwwskazane jest u dzieci poniżej 12 roku życia, o czym nie zawsze pamiętają opiekunowie swoich pociech. Dla pacjentów z astmą oskrzelową najbezpieczniejszy będzie z tej grupy leków paracetamol (Apap, Panadol).

Wśród leków łagodzących kaszel często stosowane są dekstrometorfan (Gripex, Acodin) i kodeina (Thiocodin). Leki te hamują uporczywy suchy kaszel, szczególnie uciążliwy nocą ze względu na zaburzenie snu. Są to leki działające na ośrodkowy układ nerwowy i w szczególności kodeina może powodować uzależnienie, mogą powodować senność, o czym przede wszystkim muszą pamiętać

kierowcy. Dla kierujących pojazdami ważne informacje dotyczą także działania feniraminy i chlorfeniraminy, występujące np. w Fervexie czy Theraflu Extragrip - hamują one stan zapalny, ale też mogą powodować senność.

Samodzielnie lecząc objawy przeziębienia i grypy pamiętajmy, aby stosować leki, których działanie znamy. W wielu preparatach złożonych (zawierających tak naprawdę kilka leków – Gripex, Coldrex, Fervex, TheraFlu) powtarzają się te same składniki, zatem nie należy stosować jednocześnie więcej niż jednego preparatu tego typu. Leki posiadające w nazwie zachęty typu „Max”, „Complex”, „Extragrip” zawierają bardzo duże dawki leków i powinny być stosowane przez osoby dorosłe. □



# Bezsenność

## CHOROBA XXI WIEKU

Sen jest niezwykle ważnym elementem naszego życia i to właśnie on sprawia, że mamy energię na kolejny dzień. Niestety nie zawsze udaje nam się dostarczyć organizmowi odpowiednią jego ilość, bo zamiast zasnąć po położeniu się do łóżka przekraczamy się z boku na bok.

Sprawdź, jaka może być przyczyna Twojej bezsenności

---

**B**ezsenność oznacza jednocześnie problemy z zasypianiem, a także utrzymaniem się w stanie snu, czyli wybudzanie się. Dlaczego tak się dzieje, że zamiast zasnąć po położeniu się do łóżka kręcimy się tylko w pościeli i odliczamy godziny do momentu, kiedy zadzwoni budzik?

### 1. Stres

Bardzo często problemem jest zwiększony poziom stresu. Kiedy kładziemy się

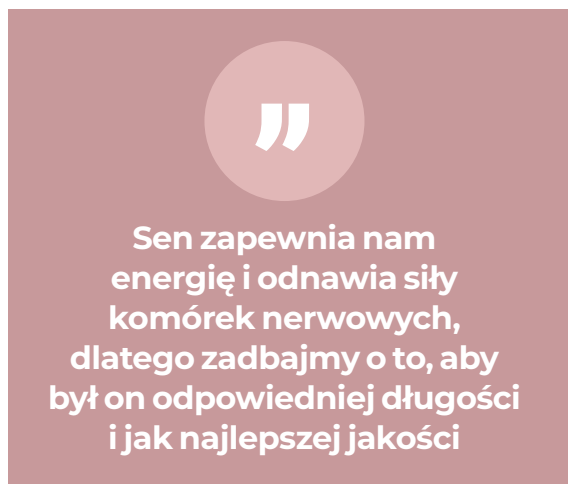
spać powinniśmy się zrelaksować, abyśmy mogli „odpłynąć”, jednak zamiast tego rozmyślamy o problemach dnia codziennego, o problemach zawodowych, rodzinnych oraz finansowych, o trudnych decyzjach, które będziemy musieli podjąć i wyzwaniach, które są przed nami. A takie rozmyślanie w dużej mierze opóźnia nasze zaśnięcie, a dodatkowo może obniżać jakość naszego snu. Pomóc nam mogą w tym zajęcia z mindfulness.

## 2. Dieta

Kolejnym powodem problemów z bezsennością może być nieodpowiednia dieta, a w tym jedzenie na krótko przed położeniem się do łóżka oraz jedzenie ciężkostrawnych dań. Do tego problemem może być zbyt duża lub zbyt mała ilość jedzenia, picie kawy, mocnej herbaty czy alkoholu w nadmiernych ilościach, a także palenie papierosów.

## 3. Wyciszenie

Przyczyną bezsenności może być także nieodpowiednie przygotowywanie się do snu, a właściwie jego brak. Niewywietrzenie pokoju, niewygodny materac oraz poduszka, rozpraszający nas hałas (np. włączony telewizor) czy inne rozpraszające nas bodźce na pewno nie pomogą nam zasnąć, a przyczynią się do tego, że będziemy przewracać się z boku na bok. Do tego przed samym snem nie powinniśmy wykonywać mocno pobudza-



Sen zapewnia nam energię i odnawia siły komórek nerwowych, dlatego zadbajmy o to, aby był on odpowiedniej długości i jak najlepszej jakości

jących zajęć, takich jak gry na komputerze czy oglądanie filmów sensacyjnych.

**Sen jest niezbędny - należy o tym pamiętać! To ile snu potrzebuje człowiek zależy od konkretnej osoby, od jej stylu życia, jej organizmu i każdy powinien być świadomy tego, ile snu potrzebuje.** □

R E K L A M A

**Melatonina**  
LEK-AM

**DO WYSPANYCH ŚWIAT NALEŻY!**

**NR 1 NA SEN W POLSCE<sup>2</sup>**

**lekam**

**UŁATWIA ZASYPIANIE<sup>1</sup>** | **POPRAWIA JAKOŚĆ SNU<sup>1</sup>** | **MELATONINA NIE UZALEŻNIA<sup>3</sup>**

Jedna tabletkę Melatoniny LEK-AM (melatoninum) zawiera 1 mg, 3 mg lub 5 mg melatoniny. Wskazana jest 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. Przeciwwskazana jest w przypadku nadwrażliwości na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Melatoniny nie należy stosować po spożyciu alkoholu oraz w okresie ciąży lub laktacji. Podmiot odpowiedzialny: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o. / 1 - CHPL Melatonina LEK-AM, 17.02.2022, / 2 - IQVIA Poland National Sales Data for the period 10/2022, DTC4-13A3C Sleeping product - Capstrab, MAT 10/2022, Units & Values reflecting estimates of real-world activity. Copyright IQVIA. All rights reserved. / 3 - Leczenie bezsenności u osób w wieku od 55 r.ż., Świat farmacji 2019; 7-8(151):14-16 / MELU23/05/30/W3

[melatonina.pl](http://melatonina.pl)

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.



LEK BEZ RECEPTY

## NOCTIS NOC

- Działanie nasenne i uspokajające
- Lek dostępny bez recepty
- Działa już po 30 min



**Noctis Noc. WSKAZANIA:** Krótkotrwałe, objawowe leczenie sporadycznej bezsenności u osób dorosłych, zwłaszcza w przypadku występowania trudności z zasypianiem, częstych przebudzeń nocnych lub wczesnego budzenia w godzinach porannych. **PRZECIWSKAZANIA:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Nadwrażliwość na inne leki przeciwhistaminowe. Należy wziąć pod uwagę możliwość wystąpienia krzyżowej reakcji nadwrażliwości z innymi lekami przeciwhistaminowymi, dlatego też nie wolno stosować leku przeciwhistaminowego blokującego receptory H1 w razie stwierdzenia nadwrażliwości na jakikolwiek lek z tej grupy. **Asymptomy zapalenie oskrzeli, rozędmą płuc, jaskra, przesiłki gruczołu krokowego, bliznowacający wrzód trawienny, zwichnięcie odczewierkowo-dwunastnicze, zwichnięcie szczyj pęcherza moczowego, ciężka niewydolność nerek lub schyłkowa niewydolność nerek, ciężka niewydolność wątroby, jednoczesne stosowanie z inhibitorami monoaminooksydazy (MAO), jednoczesne stosowanie silnych inhibitorów izoenzymów CYP450. Należy do nich: leki z grupy SSRI (fluoksetyna, fluoksamina, paroksetyna), antybiotyki makrolidowe (kларыmycyna, erytromycyna, tetracyklina), leki przeciwdrożdżycowe (amiodaron), leki przeciwwirusowe z grupy inhibitorów proteazy (indynawir, rytonawir, telaprewir), leki przeciwgrzybicze z grupy azoli (flukonazol, ketokonazol, itraconazol, worykonazol), terbinafina, chinidyna, nefazodon, bupropion, gemfibrozyl. Cięża i karmienie piersią. **WIELKOŚĆ OPAKOWANIA:** 14 tabletek powlekanych. **SKŁAD:** Doksylamina wodorobursztynianu (Doxylamini hydrogensuccinas), 12,5 mg. **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:** Biofarm Sp. z o.o., ul. Wałbrzyska 13, 60-198 Poznań. Pozwolenie na dopuszczenie do obrotu nr 00000 wydane przez MZ. Lek wydawany bez recepty. ChPL: 2022.05.18.**



To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.



## WYBIERZ LEK

- ZOBACZ RÓŻNICĘ



Doskonałe połączenie



LEK OTC\*

zalecany w leczeniu i profilaktyce

NIEDOBORU MAGNEZU<sup>1</sup>

[1] ChPL, ulotka, Magnefar® B6 Bio, Forte, 10.2019



**Magnefar B6 Bio:** 1 tabletkę powlekana zawiera 60 mg jonów magnezu w postaci magnezu cytrynianu (Magnesii citras) oraz 6,06 mg pirydoxyny chlorowodoru (Pyradoxini hydrochloridum). **Magnefar B6 Forte:** 1 tabletkę powlekana zawiera 100 mg jonów magnezu w postaci magnezu cytrynianu (Magnesii citras) oraz 10,10 mg pirydoxyny chlorowodoru (Pyradoxini hydrochloridum). **Wskazania do stosowania:** produkty lecznicze Magnefar B6 Bio i Magnefar B6 Forte są zalecane w leczeniu niedoboru magnezu. Występowanie poniżej wymienionych objawów może wskazywać na niedobór magnezu: nerwowość, drażliwość, wahania nastroju, łagodny łęk, niepokój, przejściowe uczucie zmęczenia, ospałość, zaburzenia snu o niewielkim nasileniu; objawy łęku, takie jak kurcze przewodu pokarmowego lub kołatanie serca (bez zaburzeń serca); skurcze mięśni, mrowienie, drganie powiek. Produkty należy stosować po wykluczeniu innych przyczyn objawów niż niedobór magnezu oraz gdy osiągnięcie poprawy lub zwiększenie podaży magnezu nie jest możliwe przez zastosowanie prawidłowej diety. W przypadku braku poprawy po miesiącu stosowania produktu leczniczego Magnefar B6 Bio lub Magnefar B6 Forte kontynuowanie leczenia nie jest zalecane. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, Produktu Magnefar B6 Bio, Magnefar B6 Forte nie należy stosować przy hipermagnezemii, ostrej niewydolności nerek (klirens kreatyniny < 30ml/min), znacznym niedociśnieniu tętniczym, bloku przedsionkowo-komorowym oraz myasthenia gravis. **Podmiot odpowiedzialny:** Biofarm Sp. z o.o., ul. Wałbrzyska 13, 60-198 Poznań.

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

# Suplementy diety – – stosować czy nie?

Spór na temat stosowania takich preparatów jak suplementy diety toczy się nie od dziś. Doczekał się on tylu przeciwników, co zwolenników. Jednak wielu z nas nie zdaje sobie sprawy z tego, iż współcześnie suplementy mogą okazać się jednym z najlepszych źródeł witamin

**N**ie ulega wątpliwości, iż suplementy diety w postaci syntetycznych preparatów mają swoje skutki uboczne. Wiele osób uważa, iż zawarte w nich związki mogą szkodzić naszemu organizmowi. Jednak zupełnie pomijany jest fakt, iż naturalne produkty, a zwłaszcza warzywa i owoce, które dziś możemy kupić w sklepie, nie dostarczają nam nawet połowy witamin, które rzekomo posiadają w swoim składzie. Dzieje się tak dlatego, iż na skutek modyfikacji genetycznych oraz krzyżówek tracą one najcenniejsze składniki, a w zamian zostają „wzbogacone” wieloma substancjami szkodliwymi dla naszego zdrowia. Czy pomidor kupiony w supermarkecie choć trochę przypomina w smaku tego zerwanego z babcinego ogródka?

Dietetycy zalecają spożywanie dla zdrowia kilku porcji warzyw i owoców, jednak co to właściwie oznacza? Tyle tylko, że zapełnią żołądek produktami bezwartościowymi, które nie dostarczają nam witamin i minerałów.

I to jest właśnie wystarczający argument za tym, aby wspierać codzienną dietę poprzez naturalne preparaty witaminowe. Zawierają one odpowiednio dobrany zestaw

witamin i minerałów, niezbędnych do prawidłowej pracy naszego organizmu i tym samym zapobiegają powstawaniu niedoborów tych składników.

Ważne jednak, aby suplementy stosować zgodnie z opisem na opakowaniu, a w przypadku zdiagnozowania u nas jakichś chorób lub dolegliwości, skonsultować ich zażywanie z lekarzem. Wówczas będą one bezpieczne dla naszego zdrowia, a także zapewnią nam doskonałą formę nawet w okresie obniżonej odporności. □



# Zaparcia to dyskomfort i poważny problem medyczny

Zaparcia stanowią jeden z częściej występujących problemów zdrowotnych w naszym społeczeństwie. Jest to przypadłość w równym stopniu trapiąca pacjentów w starszym wieku, jak i tych aktywnie pracujących, żyjących w pośpiechu i stresie

**S**pędzają one także sen z powiek rodzicom najmłodszych, u których brzuszki nie chcą się w porę opróżnić z niepotrzebnej zawartości. Aby mówić o problemie zaparcia musimy to zjawisko zdefiniować. Otóż zaparcie, zatwardzenie czy obstrukcja, bo takie nazwy potoczne często są używane, to stan, w którym pacjent oddaje mniej niż trzy stolce tygodniowo, a kał jest twardy i oddawany z trudnością.

**Objawy zatwardzenia mogą przybierać wymiar łagodny, tj. złe samopoczucie, rozdrażnienie, uczucie niepełnego wypróżnienia, po bardziej poważne, takie jak bóle brzucha, niechęć do jedzenia, bolesne wypróżnienia, aż po niedrożność jelit – stan bezpośrednio zagrażający życiu.**

Przytoczę tutaj przykład z praktyki zawodowej. Kiedyś trafiła do mnie do apteki pani z poważnym problemem. Jej mąż nie wypróżniał się od pięciu dni. Starsza pani

stwierdziła, że mąż ogólnie czuje się dobrze, mimo to prosi o silny środek przeczyszczający, ponieważ małżonek nie ma zwyczaju chodzić do lekarza. Zaniepokoił mnie fakt braku wcześniejszych kłopotów z zaparciami, dlatego odmówiłem wydania jakiegokolwiek leku przeczyszczającego i zaleciłem bezzwłoczną wizytę u lekarza. Niestety to nie koniec. W godzinach popołudniowych ta sama pani odwiedziła mnie ponownie. Była wyraźnie załamana i bezradna, zaczęła wręcz błagać mnie o najsilniejszy lek, który rozwiąże problem. Przyznam, że sytuacja wymagała stanowczości i musiałem przekonać ją do natychmiastowego wezwania karetki pogotowia – zacząłem podejrzewać niedrożność jelit. Następnego dnia pacjentka przyszła podziękować mi za upór, z jakim starałem się skierować jej męża do lekarza. Okazało się, że chory musiał być, krótko po przyjęciu na oddział, poddany operacji z powodu niedrożności jelit. Niedrożność spowodowana była ością rybią, która utkwiła w jelicie. Ta konkretna sytuacja świadczy





**Szukając źródła zaburzeń musimy przede wszystkim spojrzeć na codzienne nawyki żywieniowe i tryb życia.**

o tym, że zaparcie może być bezpośrednim zagrożeniem życia.

## Przyczyny

Przyczyny zatwardzeń są różne, dlatego nie można jednoznacznie wskazać doskonałego leku rozwiązującego problem obstrukcji. Szukając źródła zaburzeń musimy przede wszystkim spojrzeć na codzienne nawyki żywieniowe i tryb życia. Zacznijmy od otoczenia, w jakim przebywamy. Największym zagrożeniem jest:

### Pośpiech

Ciągła gonitwa, stres związany w wykonywaniu pracy zawodowej, a także utrudniony dostęp do czystej i intymnej toalety poza domem sprawiają, że problem zaparców narasta. Nie wykorzystujemy naturalnej metody na pozbycie się zbędnych resztek pokarmo-

wych, korzystając z porannego odruchu defekacyjnego. Jelito grube zaraz po wstaniu jest najbardziej aktywne i skore do opróżnienia powstałego stolca po nocnym procesie trawienia. Brak chwili czasu i spokoju, aby odwiedzić toaletę, powoduje tłumienie porannego odruchu. Organizm przestaje reagować na sygnały z jelita, jego ściany rozciągają się, co sprzyja gromadzeniu mas kałowych i zmianę ich konsystencji na bardziej twardą. Jest to najpoważniejsze oddziaływanie pośpiechu i stresu na problem zaparców. Do zachowań sprzyjających obstrukcjom możemy zaliczyć jedzenie w pośpiechu, na stojąco, polykanie dużych kęsów pokarmu, nienależyte rozdrobnienie posiłku.

### Niewłaściwa dieta

Jeszcze większy wpływ na powstawanie zatwardzenia mają złe nawyki żywieniowe.



Cokolwiek robisz, poczuć się

# PEWNIEM!



**Produkt  
dofinansowany  
przez NFZ**

**Wkładki i bielizna chłonna  
na nietrzymanie moczu**

**Seni dla mężczyzn. *Pewnie!***

Więcej na [SeniMan.pl](http://SeniMan.pl)

To jest wyrób medyczny.  
Używaj go zgodnie z instrukcją używania  
lub etykietą.

Seni Man — produkty chłonne na nietrzymanie moczu. Producent i podmiot prowadzący reklamę — Toruńskie Zakłady Materiałów Opatrunkowych SA.

## Zdrowa dieta zapobiegająca zaparciom powinna zawierać:

	Zalecane	Przeciwwskazane
<b>Płyny</b>	woda mineralna, mleko o obniżonej zawartości tłuszczu, kefir, jogurty naturalne, maślanka, kawa zbożowa, słaba herbata, napary ziołowe	napoje alkoholowe, kakao, czekolada, mocna kawa i herbata
<b>Sery</b>	biały ser chudy lub półtłusty	sery topione, tłuste
<b>Tłuszcze</b>	oleje roślinne: słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek, margaryny miękkie, masło w ograniczonych ilościach	smalec, słonina, topione masło
<b>Jaja</b>	białka, żółtka do 3 sztuk tygodniowo	duże ilości żółtek
<b>Mięso</b>	chude: cielęcina, wołowina, indyk, kurczaki, królik	tłuste: wieprzowina, baranina, podroby
<b>Ryby</b>	chude: dorsz, karmazyn, sandacz, szczupak, leszcz, karaś, pstrąg, okoń	karp, węgorz, szprot
<b>Wędliny</b>	chuda szynka, polędwica, parówki delikatesowe	boczek, pasztety, tłuste kielbasy
<b>Zupy</b>	warzywne, krupniki, owocowe	na wywarach z tłustych kości, mięsa i drobiu, zaprawiane śmietaną
<b>Produkty zbożowe</b>	pieczywo ciemne o dużej zawartości błonnika, razowe, żytnie, graham z dodatkiem otręb i ziaren, pieczywo chrupkie, pumpernikiel itp., otręby pszenne, muesli, mąki: żytnia, pszenna niskiego przemiału, kasza gryczana, jęczmienna, płatki owsiane, kiełki pszenne	chleb pszenny z wysokiego przemiału, mąki z wysokiego przemiału, ziemniaczana, ryż, kasze: manna, kukurydziana
<b>Warzywa</b>	wszystkie warzywa, a zwłaszcza bogate w błonnik pokarmowy: kapusta, buraki, kalarepa, ziemniaki gotowane, pieczone	frytki, placki ziemniaczane
<b>Owoce</b>	wszystkie owoce, łączne spożycie owoców i warzyw 1/4 – 1/2 kg dziennie	banany (wrażliwość indywidualna na zwiększenie zaparcí)
<b>Desery i stodycze</b>	surowe owoce, suszone owoce, kompoty, galaretki, powidła śliwkowe, dżemy	czekolada, cukierki, ciastka, torty, bita śmietana, lody
<b>Przyprawy</b>	liście laurowe, ziele angielskie, kminek, koperek, pozostałe w ograniczonych ilościach	

Błędem dietetycznym jest jedzenie pokarmów bogatych w cukry, głównie skrobię (białe pieczywo, makarony, ryż) oraz tłuszcze. Natomiast brakuje w naszym menu potraw bogatych w naturalny błonnik, składnik nie ulegający strawieniu, który w jelitach pełni rolę „kreta” czyszczącego wszelkie zaległości pokarmowe. Bardzo duże ilości błonnika zawierają np. otręby. W aptekach mamy do dyspozycji całą gamę preparatów błonnikowych: Jeliton, Colon C i inne. Pamiętajmy, aby pić dużo płynów – gdy mało pijemy, organizm





odzyskuje wodę z jelit na „ważniejsze procesy”, a oddawanie stolca zaczyna przypominać wyciskanie podeschniętej pasty do zębów z tubki. Wymaga to dużo więcej wysiłku niż wypicie pysznej herbaty czy zdrowej wody mineralnej.

## Zespół jelita drażliwego

Zaparcia mogą mieć także podłoże chorobowe. Mówimy tutaj o chorobach jelit objawiających się przewlekłymi, dokuczliwymi zatwardzeniami. Wśród schorzeń jelitowych wywołujących zaparcia wymienić należy zespół jelita drażliwego. Jest to przewlekła choroba z bólami brzucha, biegunkami lub zaparciami, wzdęciami i uczuciem dyskomfortu jelitowego. Choroba ta, poza swoją uciążliwością, nie wpływa na funkcjonowanie innych narządów, natomiast istotnie pogarsza samopoczucie pacjenta.

## Leczenie

Leczenie zespołu jelita drażliwego jest objawowe. Stosuje się lek mebewerynę, który rozluźnia mięśnie jelit. Oprócz leczenia zaleconego przez lekarza pacjent powinien zmienić nawyki żywieniowe (patrz zalecenia dietetyczne przy zaparciach) oraz wyeliminować czynniki stresogenne.

## Nowotwór

Znacznie poważniejszym schorzeniem mogącym objawiać się zaparciami jest choroba nowotworowa jelita grubego. Jak większość chorób nowotworowych jest to schorzenie bardzo groźne. Przy przedłużających się zaparciach, a szczególnie gdy zauważymy ślady krwi w stolcu, konieczna jest bezzwłoczna wizyta u lekarza w celu postawienia właściwej diagnozy.

## Leczenie objawowe

Objawowe metody leczenia zaparcć najczęściej bazują na naturalnych substancjach leczniczych obecnych w produktach roślinnych.



**Wśród schorzeń jelitowych, wywołujących zaparcia, wymienić należy zespół jelita drażliwego. Jest to przewlekła choroba z bólami brzucha, biegunkami lub zaparciami, wzdęciami i uczuciem dyskomfortu jelitowego**

**Naturalne środki przeczyszczające występują w korze kruszyny (Cortex Frangulae), liściu senesu (Folium Sennae) czy korzeniu rzewienia (Radix Rhei). Surowców z wymienionych roślin często używa się w postaci herbatek, czyli naparów. Stosowane są w postaci czystej lub różnego rodzaju mieszanek, często z dodatkiem składników wspomagających i poprawiających smak i aromat. Należy bardzo mocno podkreślić, iż mimo swojego naturalnego pochodzenia substancje występujące przede wszystkim w liściu senesu (bardzo wiele preparatów na rynku leków przeczyszczających opartych jest o ten składnik) wywierają silny efekt drażniący na jelita. Daje to oczywiście skuteczny efekt przeczyszczający, ale jednocześnie ściana jelita staje się obojętna na naturalne bodźce drażniące w postaci przesuwających się mas kałowych. Tak więc substancje zawarte w senesie mogą bardzo szybko uzależnić, a proces wypróżnienia bez ich obecności jest jeszcze bardziej utrudniony. Zatem produkty lecznicze oparte na senesie powinniśmy stosować rozważnie i okazjonalnie. Stosując te środki przewlekle możemy jeszcze bardziej pogłębić problem zaparcć. Mniej szkodliwą rośliną, a zarazem równie skuteczną jest kora**

kruszyny. Występuje ona w postaci herbatek, np. Normolax, Figura 2, Normosan (uwaga: wraz z senesem!). Efekty lecznicze przy długotrwałym stosowaniu mogą się osłabiać, a jelita w mniejszym stopniu reagować na bodźce pokarmowe, które naturalnie mają pobudzać parcie na stolec.

**Wśród leków stosowanych w leczeniu zaparcí możemy wymienić substancje o działaniu osmotycznym. Do tych substancji należy laktuloza (Duphalac), która powoduje w jelitach zatrzymanie wody i rozmiękczenie stolca.** Ułatwia to przemieszczanie mas kałowych i wypróżnianie. Jest to substancja stosunkowo bezpieczna i zalecana zarówno osobom starszym, jak i małym dzieciom. Bezpiecznie można ją także stosować w czasie ciąży. Laktuloza może być polecana cukrzykom (mimo słodkiego smaku! - nie wchłania się w jelitach), u których problem zaparcí jest nader częsty. Podobnie do laktulozy działa makrogol. Po podaniu doustnym nie wchłania się z przewodu pokarmowego, powoduje upłynnienie zawartości jelit i ułatwienie wypróżnienia. Makrogol w bardzo dużej dawce (Fortrans) stosowany jest przez lekarzy przed badaniami diagnostycznymi jelit (kolonoskopia).

Wielu starszym pacjentom znany jest lek Bisacodyl w postaci tabletek lub czopków. Należy jednak podkreślić, że jest to lek wydawany wyłącznie z przepisu lekarza i powinien być stosowany sporadycznie. Podobnie rzecz ma się z czopkami glicerynowymi i olejem rycynowym. Są to środki przeczyszczające o charakterze drażniącym i ich znaczenie wyraźnie spadło w ostatnich latach.

Podsumowując ten artykuł muszę wskazać kluczowe wnioski płynące z jego treści. Po pierwsze: regularne wypróżnienia są oznaką pełni zdrowia, zapewniają komfort fizyczny i psychiczny. Przedłużające się zaparcia



NATURALNE ŚRODKI PRZECZYSZCZAJĄCE WYSTĘPUJĄ W KORZE KRUSZYNY (CORTEX FRANGULAE), LIŚCIU SENESU (FOLIUM SENNAE) CZY KORZENIU RZEWIENIA (RADIX RHEI). SUROWCÓW Z WYMIENIONYCH ROŚLIN CZĘSTO UŻYWA SIĘ W POSTACI HERBATEK, CZYLI NAPARÓW.

z kolei mogą być objawem bardziej lub mniej poważnych schorzeń, a z całą pewnością obniżają jakość życia i znacząco pogarszają nastrój. Po drugie: lecząc zaparcia lub im zapobiegając, starajmy się jak najbardziej przywrócić naturalną rytmikę i prawidłową funkcję jelit. Najprościej osiągnąć ten cel poprzez zmianę nawyków żywieniowych (prawidłowa dieta, picie dużej ilości płynów, także na czczo) i życiowych (zwolnijmy tempo życia i walczmy z niepotrzebnym stresem). Po trzecie: sięgając po środki farmakologiczne, nawet jeżeli są one pochodzenia naturalnego (ziołowego), pamiętajmy, że mogą one wywołać silne efekty (liść senesu) i po pewnym czasie bardzo mocno zmienić „zachowanie jelit”. Przestają one reagować na naturalne sygnały płynące z wnętrza organizmu, a my mamy problem, aby udać się tam gdzie nawet król chodzi piechotą. □

# Dieta

## po usunięciu pęcherzyka żółciowego

Usunięcie pęcherzyka to zabieg chirurgiczny dosyć często przeprowadzany u pacjentów z kamcią żółciową. Zabieg usunięcia pęcherzyka żółciowego jest wykonywany u takich chorych, ponieważ kamienie powodują kolkę żółciową objawiającą się bardzo silnymi bólami w prawej części nadbrzusza



**M**oże rozwinąć się u tych chorych stan zapalny dróg żółciowych czy zapalenie otrzewnej, będące zagrożeniem dla życia. Powikłaniem kamicy może być nawet choroba nowotworowa. Niestety nie przeprowadza się operacji usunięcia samych kamieni żółciowych, ponieważ wykazują one tendencje do odtworzenia się i zabieg taki nie miałby sensu.

### **Wytwarzanie żółci to jedna z ważniejszych ról, jaką pełni wątroba**

Żółć jest to gęsty, żółty lub brązowy płyn, bardzo gorzki, a jego zadaniem jest uczest-

niczenie w procesie trawienia tłuszczów. Żółć powoduje ich emulgowanie, czyli rozbijanie na małe kuleczki, przez co ułatwia dostęp enzymom trawiennym, ostatecznie rozkładającym tłuszcze. Żółć powstaje w sposób ciągły w komórkach wątrobowych i sypływa do pęcherzyka żółciowego, gdzie jest magazynowana. Pod wpływem tłustych pokarmów dochodzi do obkurczenia pęcherzyka żółciowego i większa porcja żółci dostaje się do dwunastnicy, gdzie spełnia swoją trawienną rolę. W skład żółci wchodzi: woda, lecytyna, sole nieorganiczne, kwasy tłuszczowe i tłuszcze, sole żółciowe oraz cholesterol, jeden z jej najważniejszych składników warunkujących skuteczne działanie. To cholesterol



i sole żółciowe są owymi emulgatorami, zmieniającymi płynny tłuszcz w „mgiełkę” równomiernie rozproszoną w sokach trawiennych dwunastnicy.

### **Kamica żółciowa występuje częściej u kobiet**

Dokładniej predyspozycje do powstawania kamieni określa zasada 5 razy „p”. Co oznacza ten tajemniczy kryptonim? Otóż jest to **P**łeć **P**iękna, **P**ulchna, **P**łodna, **P**o czterdziestce. Objawy są bardzo uciążliwe, a czasami mogą stanowić poważne zagrożenie życia. Na co dzień pacjenci skarżą się na bóle brzucha, brak apetytu, nudności i wymioty przynoszące ulgę, zdarza się także świąd skóry.

Zabieg cholecystektomii (usunięcia pęcherzyka żółciowego) jest jednym z częściej wykonywanych w obrębie jamy brzusznej zabiegów. Szczególnie wprowadzenie metody laparoskopowej przyspieszyło rekonwalescencję, skróciło czas pobytu w szpitalu i złagodziło dolegliwości pooperacyjne. Niestety, usunięcie pęcherzyka żółciowego niesie ze sobą pewne konsekwencje. Skutki cholecystektomii polegają przede wszystkim na tym, że żółć nie może gromadzić się w pęcherzyku żółciowym, lecz wciąż sływa cienką stróżką bezpośrednio do dwunastnicy. Jeśli więc zjemy na raz za dużo lub za tłusto, to ilość żółci, która trafia do dwunastnicy, będzie zbyt mała do skutecznego trawienia. Objawi się to bólami brzucha, niestrawnością. Po usunięciu pęcherzyka żółciowego powinniśmy więc zmienić nasze nawyki żywieniowe, tak aby móc nadal cieszyć się tą tak ważną, a zarazem przyjemną czynnością, jaką jest spożywanie posiłków.

### **Zasady odżywiania po zabiegu cholecystektomii przedstawię w formie kilku przykazań:**

1. Zmniejszamy wielkość porcji, posiłki powinniśmy jeść częściej, lecz muszą być mniejsze objętościowo i nie mogą być zbyt gorące; zjadamy minimum pięć posiłków dziennie
2. Unikamy, a w zasadzie wykluczamy z diety potrawy ciężkostrawne, tłuste, smażone na tłuszczu, wzdymające, ograniczamy spożywanie alkoholu, ostrych przypraw, nie jemy konserw mięsnych i rybnych, wyeliminować należy tłuste sery żółte i pleśniowe
3. Zalecane są potrawy gotowane na wodzie lub na parze (zachowują więcej naturalnego smaku i wyglądu, a urządzenia do gotowania na parze nie są już tak drogie i niedostępne), pieczone pod przykryciem bez tłuszczu. W początkowym okresie owoce i warzywa powinniśmy jeść w postaci przecierów, soków, po upieczeniu, stopniowo wprowadzamy surowe owoce i warzywa
4. Zupy i sosy przygotowujemy na wywarach roślinnych, najlepiej wykonywanych



własnoręcznie, nie stosujemy gotowych bulionów i kostek rosółowych; zagęszczamy jogurtem, mlekiem ewentualnie z dodatkiem mąki, nie używamy śmietany

## Przykłady konkretnych zalecanych potraw:

- napoje: herbata, herbata z mlekiem, z sokiem, z cytryną, bawarka, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, mleko zsiadłe (odtłuszczone), kefir świeży, napoje z porzeczek i miodu, z czarnych jagód, z jabłek i miodu, z jabłek i malin, z malin i porzeczek, z marchwi i jabłek, z marchwi i porzeczek, z pomidorów
- pieczywo czerstwe: bułki pszenne, chleb pszenny
- dodatki do pieczywa: masło w niewielkich ilościach, twaróg chudy z zieloną pietruszką, z koperkiem, z sokiem pomidorowym, dżem bez pestek, miód naturalny, szynka chuda gotowana, polędwica chuda gotowana, pasta z cielęciny
- zupy mleczne z kaszą manną, kaszą kukurydzianą, makaronem, ryżem
- zupy jarzynowe: barszcz czerwony czysty, zupa jarzynowa, ziemniaczana
- krupniki - z kaszy jęczmiennej, z ryżu, kasza manna na wywarze z jarzyn
- potrawy półmięsne: makaron nitki z szynką, risotto z drobiem, kasza z mięsem
- potrawy z ryb: ryba z wody w jarzynach, ryby pieczone w piekarniku, pulpety z ryb
- potrawy mięsne: gotowane, duszone lub pieczone w piekarniku potrawy z drobiu, cielęciny, wołowiny, szynki
- potrawy bezmięsne: ryż z jabłkami, zapiekany z serem, risotto z jarzynami, makaron nitki z jabłkami, z serem białym, pierogi leniwe
- sosy: jarzynowy, koperkowy, pietruszkowy, pomidorowy
- warzywa: ziemniaki, buraczki z jabłkiem pieczonym, bukiet z warzyw, jarzyny na

parze, marchew gotowana, szpinak, sałata zielona

- galaretki, kisiele, kompoty: z czarnych jagód, z jabłek, malin, porzeczek, żurawin, truskawek
- surowe owoce w postaci napojów, soków, przecierów: czarne jagody, jabłka, poziomki, truskawki, winogrona, porzeczki,
- ciasta: bezy, biskopekt z białek, ciasto drożdżowe, herbatniki, precle
- słodczyce: cukier, cukierki owocowe, mleczne



R E K L A M A

## Szybka ulga.

Skuteczne leczenie hemoroidów.<sup>1</sup>

DZIAŁA JUŻ PO 10 MINUTACH

Procto-Glyvenol

Procto-Glyvenol

RECORDATI

Lek Procto-Glyvenol® może być stosowany od 4. miesiąca ciąży oraz podczas karmienia piersią<sup>2</sup>

Produkt leczniczy (A) Procto-Glyvenol, (50 mg + 20 mg)/g, krem doodbytniczy. 1 g kremu doodbytniczego zawiera 50 mg tribenozdy i 20 mg lidokainy chlorowodoru. (B) Procto-Glyvenol, 400 mg + 40 mg, czopki. 1 czopek zawiera 400 mg tribenozdy i 40 mg lidokainy. Wskazanie: (A,B) Miejscowe leczenie zewnętrznych i wewnętrznych hemoroidów. Podmiot odpowiedzialny: (A,B) Recordati Ireland Ltd., Raheens East, Ringaskiddy, Co. Cork, Irlandia.  
1. Lorenc Z. et al, Eur Rev Med Pharm Sci 2016; 20: 2742-2751.  
2. Charakterystyka Produktu Leczniczego Procto-Glyvenol (50mg+20mg)/g, krem doodbytniczy, data zatwierdzenia 09/2022. Charakterystyka Produktu Leczniczego Procto-Glyvenol 400 mg + 40 mg, czopki, data zatwierdzenia 02.2022.

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

PGL/2023-03/08

R E K L A M A

# FEMANNOSE<sup>®</sup> N

## SKUTECZNOŚĆ<sup>1</sup> i BEZPIECZEŃSTWO NOWEJ GENERACJI

Na pierwsze objawy i nawracające infekcje układu moczowego

NR 1  
W EUROPIE\*

Skuteczność  
w profilaktyce:

**80%**  
pacjentek  
bez infekcji<sup>1</sup>

**86%**

pacjentek bez  
objawów infekcji  
po 3 dniach  
stosowania<sup>3</sup>

Bezpieczny  
również dla  
diabetyków  
i kobiet  
w ciąży<sup>2</sup>

Innowacyjny  
skład  
z D-Mannozą



Dowiedz się więcej: <https://www.wyberzfemannose.pl>

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

\* W zakażeniu układu moczowego, wg danych ilościowych IQVIA MAT12.2022 w krajach, w których wprowadzona jest Femannose<sup>®</sup> N (FR, DE, BE, NL, AT, PL, CH).

1. Po 6 miesiącach. Wagenlehner, FM i wsp. J. Pharmacol Ther. 2020; 29: 4-9; Kranjec B i wsp. World J. Urol. 2014;32: 79-84.

2. W okresie ciąży i karmienia piersią zaleca się stosowanie produktu wyłącznie po konsultacji z lekarzem.

3. Non-interventional study with Femannose<sup>®</sup> N to examine tolerance, quality of life and course of symptoms in acute uncomplicated urinary tract infection. Wagenlehner et al, 2020.

Femannose N, wyrób medyczny.

Zastosowanie: w profilaktyce i leczeniu wspomagającym zapalenia pęcherza moczowego oraz innych bakteryjnych zakażeń układu moczowego (ZUM). Wyrób medyczny łagodzi najczęściej występujące objawy infekcji dolnych dróg moczowych (np. pieczenie podczas oddawania moczu, częste oddawanie moczu, parcie na pęcherz moczowy itd.), w przypadku gdy przyczyną zakażenia jest bakteria Escherichia coli. Podmiot prowadzący reklamę: M.C.M. Klosterfrau Healthcare Sp. z o.o. Producent: S.I.I.T. srl.



# Alergia

## - problem blisko połowy Polaków

### Czym jest alergia i dlaczego dotyczy akurat tych konkretnych osób?

Pojęcie alergii zostało wprowadzone na początku ubiegłego wieku przez Klemensa von Pierqueta i oznacza niepożądaną i nadmierną reakcję układu odpornościowego na kontakt z czynnikami zewnętrznymi, zwanymi alergenami lub antygenami. Owe antygeny w swojej naturze są nieszkodliwe, a układ odpornościowy nie powinien przeciwko nim uruchamiać mechanizmów obronnych. Objawy alergii to właśnie skutek nadmiernej reakcji ze strony naszego układu obronnego. Ciekawy jest proces budowania tej nadgorliwości. Przy pierwszym kontakcie np. z sierścią kota czy pyłkiem lipy dochodzi do identyfikacji i zapamiętania szczegółów alergenu, aby przy kolejnym razie wywołać objawy kataru siennego, pokrzywki czy astmy oskrzelowej.

**W skrajnych przypadkach reakcja może być na tyle silna, że bez podania odpowiednich leków na czas może doprowadzić do zgonu. Mówimy wówczas o wstrząsie anafilaktycznym**

Wiemy zatem, co leży u podstaw alergii, w takim razie odpowiedzmy sobie, skąd się to zaburzenie bierze. Skłonność do uczu-

leń jest w dużej mierze przekazywana drogą dziedziczenia. To od naszych rodziców, dziadków i innych krewnych otrzymujemy swego rodzaju program, który określa poziom reakcji na kontakt z otoczeniem. Wysoki stopień nadwrażliwości, otrzymany wraz z kodem genetycznym, nosi nazwę atopii i mówi o skłonnościach do alergii. Ludzie z atopią reagują w sposób alergiczny, w szczególności na antygeny wziewne i kontaktowe, co objawia się alergicznym nieżytem nosa (katar sienny) lub atopowym zapaleniem skóry.

### Źródła alergenów

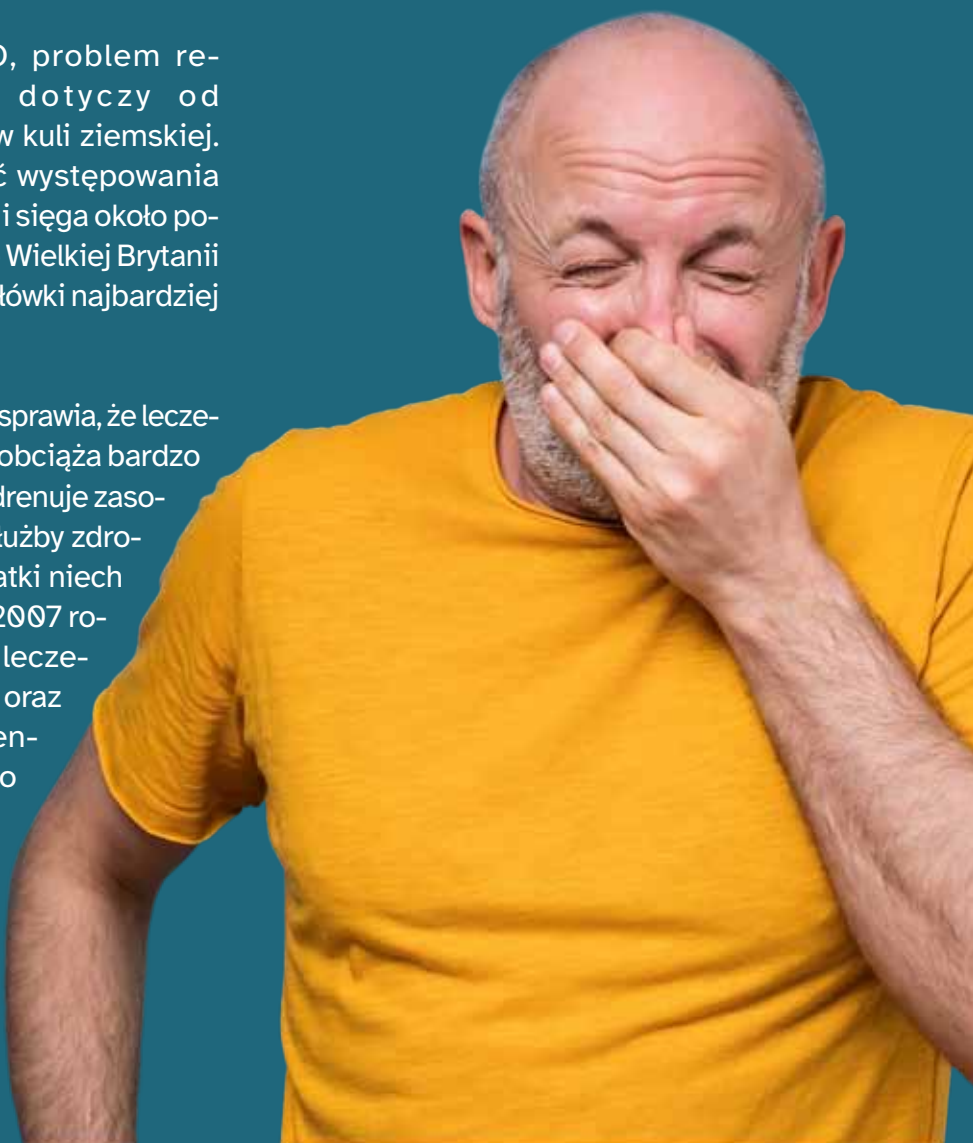
Większość alergenów ma budowę białkową i jest elementem innego organizmu roślinnego bądź zwierzęcego. Wykazują one zdolność przenikania przez naturalne bariery ochronne, występujące w organizmie ludzkim. Umożliwia im to ich budowa chemiczna, która często przypomina cechy enzymów trawiennych.

### Alergeny możemy opisywać w trzech grupach:

1. Alergeny inhalacyjne, wśród których dominują: pyłki roślin, pierze ptaków, kurz i roztocza, sierść zwierząt, zarodniki grzybów pleśniowych
2. Alergeny pokarmowe, do których należą: mleko krowie, jaja, ryby, orzechy, marchew

Według danych WHO, problem reakcji alergicznych dotyczy od 30 do 40% mieszkańców kuli ziemskiej. W Europie częstotliwość występowania alergii jest jeszcze wyższa i sięga około połowy populacji, a Polska po Wielkiej Brytanii i Niemczech należy do czołówki najbardziej uczulonych społeczeństw.

Tak wielka liczba chorych sprawia, że leczenie objawów alergicznych obciąża bardzo mocno budżety domowe i drenuje zasoby finansowe publicznej służby zdrowia. Jak wielkie to są wydatki niech świadczy fakt, iż w USA w 2007 roku na koszty związane z leczeniem chorób alergicznych oraz straty wynikające z absencji w pracy przeznaczono sumę 40 mld. dolarów, czyli ponad 120 mld. złotych. Przytoczone dane w sposób bezdyskusyjny klasyfikują dolegliwości alergiczne w grupie najbardziej uciążliwych chorób cywilizacyjnych.



3. Alergeny iniekcyjne: jady owadów, np. osy, szerszenia, surowica zwierzęca, leki w postaci pozajelitowej, głównie szczepionki, antybiotyki, preparaty żelaza

Możemy także zaobserwować alergiczne reakcje krzyżowe, to znaczy występowanie podobnych pod względem budowy antygenów występujących w różnych źródłach, np. osoby uczulone na banany reagują także na awokado i lateks.

Wiedza na temat alergenów wywołujących objawy uczulenia, a przede wszystkim możliwości ich eliminowania z otoczenia

to podstawowa metoda profilaktyki przeciwalergicznej. O ile stosunkowo łatwo jest kontrolować występowanie w pożywieniu składników uczulających i wykluczać je z diety, to dużo trudniejsza jest walka z domowym kurzem, zawierającym roztocza i ich odchody, które najczęściej wywołują objawy alergii, a występują w powietrzu. Istnieją preparaty ułatwiające usuwanie roztoczy kurzu domowego z powietrza, dywanów i innych powierzchni domowych oraz odzieży. Na uwagę zasługują produkty z serii Allergoff, pomocne w walce z tymi małymi szkodnikami. Najtrudniej jest odizolować pacjenta od

pyłków roślinnych, masowo występujących w okresach pylenia roślin. W okresie wiosny i lata komunikaty dla alergików informują nas o nasileniu konkretnych alergenów wziewnych. Należy wówczas unikać przebywania w miejscach, gdzie stężenie tych pyłków jest największe. Jest to o tyle trudne, że są to bardzo małe twory i łatwo są przenoszone przez wiatr nawet na bardzo duże odległości. Często nie da się całkowicie uniknąć kontaktu z pyłkami traw, komosy, brzozy, olchy czy lipy, no chyba że mamy możliwość na pewien czas zmienić strefę klimatyczną i wyjechać tam, gdzie zmora pyłkowa za nami nie podąży.

## Metody walki z alergią

**Choroby alergiczne należą do schorzeń przewlekłych i w sposób znaczny obniżają komfort życia, a w niektórych przypadkach ich objawy stają się groźne dla życia. Należą do nich: astma, alergiczny nieżyt nosa, atopowe zapalenie skóry, pokrzywka, anafilaksja – ciężkie uczulenie, np. na ukąszenia owadów, uczulenie na leki i pokarmy.**

Dotyczy to chorych w każdym wieku, nie omija także najmłodszych dzieci, gdzie dominują alergie pokarmowe i skórne. Reakcja alergiczna jest swoista, skierowana przeciwko konkretnym alergenom, dlatego najskuteczniejszą metodą leczenia jest kuracja odczulająca. Obejmuje ona wykonanie testów alergicznych, oznaczających najbardziej szkodliwe antygeny, a następnie wprowadza immunoterapię mającą na celu wyregulowanie odpowiedzi układu odpornościowego na kontakt z antygenem.

Leczenie to podlega określonym schematom, czasami bywa kosztowne, w zależności od stosowanych szczepionek, jednak daje nadzieje na całkowite wyleczenie. Jest to metoda skierowana na przyczynę zaburzeń i dlatego jej efekty są najbardziej trwałe.

Oprócz tego stosujemy wiele leków działających objawowo. Astmę leczymy przede wszystkim wziewnymi lekami przeciwzapalnymi. Najskuteczniejsze w tym względzie są glikokortykosteroidy. Mimo że są to substancje hormonalne o bardzo silnym działaniu ogólnym na organizm, to podawane miejscowo w postaci inhalacji działają tylko w obrębie dróg oddechowych, nie wywołując szkodliwych działań ubocznych. Sterydy wziewne są także najskuteczniejsze w alergicznym katarze siennym. W leczeniu skórnych zmian o podłożu alergicznym są one także lekami pierwszego planu; ważne, aby wybierać preparaty o działaniu miejscowym.

Na czym polega zatem taka uniwersalność działania glikokortykosteroidów? Otóż są to substancje zbliżone do naturalnych, których mechanizm działania polega na modyfikowaniu reakcji zapalnej, co znacznie łagodzi objawy stanu zapalnego, będącego głównym objawem reakcji alergicznej. Stan zapalny w przebiegu alergii to głównie obrzęk, zaczerwienie, pokrzywka, zwiększony wysięk. W leczeniu skórnych dolegliwości bardzo ważną rolę pełni prawidłowa pielęgnacja skóry. Należy dbać o odpowiedni poziom nawilżenia skóry, stosując odpowiednie serie kremów, środków natłuszczających do kąpieli, tak zwanych emolientów.

**Istnieje spora grupa leków przeciwalergicznych stosowanych doustnie, których celem jest zmniejszenie uciążliwości objawów uczulenia.** Stosowane są doraźnie w fazach zaostrzeń, a ich rola sprowadza się do odcinania możliwości niekorzystnego działania histaminy na skórę, błonę śluzową nosa, oczu i oskrzeli. Wykazują one jednak poważne działania niepożądane w postaci senności, mogą upośledzać funkcje psychomotoryczne, tak ważne przy kierowaniu pojazdami.





BARDZO WAŻNE JEST BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI NA TEMAT SWOJEJ CHOROBY, A POGŁĘBIANIE WIEDZY ZAWSZE BĘDZIE PROWADZIĆ DO ZNALEZIENIA LEPSZYCH METOD LECZENIA, WŁĄCZNIE Z CAŁKOWITYM WYLECZENIEM

Wyzwaniem dla naukowców jest poszukiwanie nowszych leków, pozbawionych tych ubocznych skutków i trzeba przyznać, że to się udaje. Nowsze generacje leków, np. lewocetyryzyna, desloratadyna, bilastyna mają być wolne od hamującego wpływu na mózg człowieka, a to znacząco podnosi ich wartość.

### Rokowania w chorobach alergicznych

Współczesna wiedza medyczna i stosowane metody leczenia pozwalają skutecznie walczyć z objawami alergii, zarówno przez rozwijającą się wiedzę na temat możliwości wpływania na odpowiedź immunologiczną, jak i stale pojawiające się nowe leki o większej skuteczności, a zarazem mniejszej uciążliwości działań niepożądanych, z któ-

### Reakcja anafilaktyczna

Najbardziej dramatycznie przebiega reakcja anafilaktyczna, zwana także wstrząsem uczuleniowym. Dochodzi do niej na skutek wprowadzenia substancji uczulającej drogą wstrzyknięcia. Może to być podanie leku, np. szczepionki lub antybiotyku, a także po ukąszeniu przez owady lub zwierzęta. Obce białko wewnątrz naszego organizmu wywołuje bardzo silne objawy. Rozpoczyna się od odczynu miejscowego w postaci zaczerwienienia, obrzęku. Po pewnym czasie pojawiają się objawy ogólne w postaci wysypki, zaczerwienienia skóry całego ciała, wysięku i łzawienia, dochodzi do obrzęku dróg oddechowych, utrudniającego prawidłowy oddech, pojawia się niepokój i lęk. W ostatniej fazie dochodzi do utraty przytomności i silnego spadku ciśnienia krwi. Brak profesjonalnej opieki medycznej w takiej sytuacji najczęściej prowadzi do zgonu. Osoby wcześniej mające poważne objawy, np. po ukąszeniu przez osę, powinny zawsze informować o tym lekarza przed podaniem leków uczulających, a w sezonie letnim, przebywając na łonie natury, zabezpieczyć się w ampułkostrzykawkę z adrenaliną, będącą w takiej sytuacji lekiem ratującym życie.

rych najważniejsze to senność i osłabienie funkcji psychomotorycznych, bardzo ważnych dla kierowców. Każdy alergik, stosując się do zaleceń specjalistów lekarzy i farmaceutów, może dobrać dla siebie takie leki, które pozwolą na normalne życie bez uciążliwych napadów astmy, wysypek skórnych czy alergii pokarmowych.



# HITAXA – HIT NA ALERGIĘ



powyżej 6 lat

powyżej 12 lat

powyżej 2 lat

powyżej 12 lat

powyżej 18 lat

**Informacja o produktach leczniczych Hitaxa Fast i Hitaxa Fast Junior:** Nazwa produktu leczniczego: Hitaxa Fast, 5 mg, tabletki ulęgające rozpadowi w jamie ustnej; Hitaxa Fast Junior, 2,5 mg, tabletki ulęgające rozpadowi w jamie ustnej; Hitaxa Fast Junior, 2,5 mg, tabletki ulęgające rozpadowi w jamie ustnej; Każda tabletki ulęgająca rozpadowi w jamie ustnej zawiera 2,5 mg substancji czynnej. **Postać farmaceutyczna:** Tabletki ulęgające rozpadowi w jamie ustnej; Hitaxa Fast, 5 mg, opakowanie: 30 tabletek, 30 tabletek w wymiarach 6 mm x 2,4 mm, w pełni błonkowy, z wytłoczeniem „S”. **Hitaxa Fast Junior, 2,5 mg, opakowanie: 30 tabletek ulęgających rozpadowi w jamie ustnej, w wymiarach 6 mm x 2,4 mm, w pełni błonkowy, z wytłoczeniem „S”. **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania:** Produkt leczniczy Hitaxa Fast jest wskazany do stosowania u dorosłych i młodzieży w wieku 12 lat i starszych w celu łagodzenia objawów związanych z: alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa, pokrzywką. Produkt leczniczy Hitaxa Fast Junior jest wskazany do stosowania u dzieci i młodzieży w wieku od 6 do 11 lat i dorosłych, w celu łagodzenia objawów związanych z: alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa, pokrzywką. **Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Pharma S.A., Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czoszów, Polska. Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Hitaxa Fast, 5 mg, tabletek ulęgających rozpadowi w jamie ustnej oraz Hitaxa Fast Junior, 2,5 mg, tabletek ulęgających rozpadowi w jamie ustnej zatwierdzonych odpowiednio 04.2021 i 11.2019. **Informacja o produktach leczniczych Hitaxa Fast Kids, 0,5 mg/ml, roztwór doustny:** Nazwa produktu leczniczego: Hitaxa Fast Kids, 0,5 mg/ml, roztwór doustny. **Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej:** Desloratadyna. **Dawka/stężenie substancji czynnej:** Hitaxa Fast Kids, 0,5 mg/ml, tabletki ulęgające rozpadowi w jamie ustnej; Każda tabletki ulęgająca rozpadowi w jamie ustnej zawiera 0,5 mg substancji czynnej. **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania:** Produkt Hitaxa Fast Kids jest wskazany u dorosłych i młodzieży i dzieci w wieku powyżej 2 lat w celu łagodzenia objawów związanych z: alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa, pokrzywką. **Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Pharma S.A., Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czoszów, Polska. **Informacja o produktach leczniczych Bilastyna Hitaxa, 20 mg, tabletki:** Nazwa produktu leczniczego: Bilastyna Hitaxa, 20 mg, tabletki. **Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej:** Bilastyna. **Dawka/stężenie substancji czynnej:** Jedna tabletki zawiera 20 mg bilastyny. **Postać farmaceutyczna:** Tabletki. Okrągłe, białe tabletki o średnicy 7 mm. Linia podziałka na tabletkę ułatwia jej przyjmowanie, w celu łatwiejszego połknięcia, a nie podziałka równoległa. **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania:** Objawowe leczenie alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa i spojłówek (sezonowego i całorocznego) oraz pokrzywki. Bilastyna Hitaxa jest wskazany do stosowania u dorosłych i młodzieży w wieku 12 lat i powyżej. **Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Pharma S.A., Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czoszów, Polska. **Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Bilastyna Hitaxa, 20 mg, tabletki zatwierdzonej 05.2022, z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku. **Informacja o produktach leczniczych Hitaxa Miteks-Spray, 50 mikrogramów/ml, aerozol do nosa, zawieszka:** Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej: Mometazon. **Dawka/stężenie substancji czynnej:** Każda dozowniczka zawiera 50 mikrogramów mometazonu. **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania:** Produkt leczniczy Hitaxa Miteks-Spray jest wskazany do stosowania u osób dorosłych (w wieku powyżej 18 lat) w leczeniu objawów sezonowego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa po wczesniejszym zdiagnozowaniu przez lekarza. **Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Pharma S.A., Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czoszów, Polska. **Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Hitaxa Miteks-Spray, 50 mikrogramów/ml, aerozol do nosa, zawieszka zatwierdzonej 11.2021, z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku. **ADAMED Dla Rodziny********

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania i tylko wtedy, gdy jest to konieczne. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

# SEX NA MAXON



**36 H**  
**16 MIN.**

Zdolność do udanego stosunku seksualnego przez okres do **36 godzin** od zażycia<sup>1</sup>.  
Efekt nawet po **16 minutach**<sup>1</sup>.



**1.** ChPL Tadalafil Maxon, 2022/02/01.  
**Informacja o produkcie leczniczym Tadalafil Maxon.** Nazwa produktu leczniczego: Tadalafil Maxon, 10 mg, tabletki powlekane. **Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej:** Tadalafil. **Dawka/stężenie substancji czynnej:** Każda tabletki zawiera 10 mg tadalafilu. **Substancja pomocnicza o znanym działaniu:** Każda tabletki powlekana zawiera 153,80 mg laktozy (w postaci jednowodnej). **Postać farmaceutyczna:** Tabletki powlekane (tabletki). **Jasnopomarańczowe, podłużne, obustronnie wypukłe, tabletki powlekane, w przybliżeniu 11 mm x 6 mm z linią podziałki na tabletkę nie jest przeznaczona do przełamywania tabletki. **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania:** Leczenie zaburzeń erekcji u dorosłych mężczyzn. Aby tadalafil działał skutecznie, konieczna jest stymulacja seksualna. **TADALAFIL MAXON** nie jest przeznaczony do stosowania u kobiet. **Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Pharma S.A., Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czoszów. **Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Tadalafil Maxon, 10 mg, tabletki powlekane, zatwierdzonej 02.2022. **ADAMED******

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania i tylko wtedy, gdy jest to konieczne. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

# ARTRETYZM

CIĘŻKĄ CHOROBAŁĄ STAWÓW

W dzisiejszych czasach coraz więcej starszych i młodych ludzi zapada na wiele różnych schorzeń i niedomagań

**C**zęsto są to nowe, nieznane choroby, na które nie znaleziono jeszcze leku. Nigdzie nie ma też gwarancji, że podatni na schorzenia są wyłącznie natogowi palacze albo ludzie, którzy ignorują dyspozycje dotyczące odpowiedniej diety. Przypadłości dosięgają każdego, bez względu na wiek, kolor skóry czy płeć.

Chorobą, o jakiej generalnie rzecz biorąc wiele się nie mówi, jest artretyzm, znany również pod nazwą dny lub skazy moczanowej. Jest to choroba nieuleczalna, powiązana z niedyspozycją połączeń pomiędzy kośćmi. Osoby mniej odporne bądź już cierpiące na cukrzycę, nowotwory, niedokrwistość, jak również te, które poddawane są promieniowaniu jonizującemu lub chemioterapii, są jeszcze bardziej podatne na wystąpienie artretyzmu. Dna to choroba, która dotyka nie tylko osoby starsze. Każdy może na nią zachorować.

## Główne symptomy to:

- ból podczas ruszania się
- zaczerwienienie
- drętwienie
- a także opuchlizna miejsc, w których zapoczątkowuje się dolegliwość.

W rozwoju tej choroby istotnym pierwiastkiem będzie upływ czasu. Na każdy, nawet



Z MENU POWINNA ZNIKNAĆ SÓL, KTÓRA WPŁYWA NA ZATRZYMYWANIE WODY W ORGANIZMIE

najmniejszy symptom tej choroby trzeba zareagować błyskawicznie i skontaktować się ze specjalistą. Im szybciej zapoczątkuje się tłumienie choroby, tym jej następstwa oraz postęp będą mniej uciążliwe i mniej ambarasujące.

## Dieta

Pomijając specyfiki, które w leczeniu artretyzmu zalecają lekarze, dobrze jest zadbać o dietę wykorzystując odpowiednie suplementy. Dieta chorego powinna obejmować: chudy nabiał, chude mięso, chude wędliny oraz warzywa i owoce

Ważna będzie zmiana trybu życia chorej na artretyzm osoby przez wprowadzenie regularnych ćwiczeń fizycznych. Poprzez ruch i używanie właściwych komponentów żywnościowych schorzenia nie da się kompletnie pokonać, jednakże można uniemożliwić powstawanie nowych zapaleń w połączeniach pomiędzy kośćmi lub zahamować postępowanie choroby. □





# *Dak roślinne surowce* **mogą pomóc w walce z bezsennością**

Dolegliwości nerwowe, które są w większości przypadków przyczyną zaburzeń snu, dotyczą wielu z nas. Żyjemy w świecie przeladowanym bodźcami. Kultura pośpiechu wpędza w nerwowość dorosłych i dzieci

**J**eśli cierpimy na zaburzenia snu, a nie pijemy dużych ilości kawy czy herbaty, należy się zastanowić nad tym, czy przyczyną nie są właśnie czynniki psychiczne.

**Stres, przemęczenie, zmartwienia i lęki są tymi czynnikami, które powodują bezsenność. Długotrwałe narażenie się na te czynniki nie tylko nie pozwala nam spokojnie zasnąć, ale także prowadzi do drażliwości, zmęczenia i depresji.**

Każdy organizm potrzebuje określonej ilości snu. Więcej potrzebują go dzieci, mniej dorośli czy ludzie starsi. Zanim zdiagnozujemy u siebie bezsenność, należy zastanowić się nad tym, czy nie próbujemy na siłę wprowadzić sobie np. rygoru ośmiogodzinnego

spania. Niektórzy z nas potrzebują faktycznie 8 godzin snu, inni 10, a jeszcze inni 6. Jeśli przesypiasz 6 godzin, ale rano wstajesz wypoczęty a w ciągu dnia nie przysypiasz przy pracy, znaczy to, że twój organizm potrzebuje dokładnie takiej ilości snu. I należy pamiętać, że ilość ta zmieniać się może w zależności od różnych warunków, np. po ciężkim dniu lub w trakcie choroby organizm może wymagać dłuższej regeneracji.

Jeśli cierpimy na zaburzenia snu, możemy skorzystać z wielu sposobów na bezsenność. Jeśli chodzi o leki, możemy wybrać dwie drogi. Możemy stosować leki syntetyczne lub naturalne metody, np. leki z substancji roślinnych.

Zioła o działaniu uspokajającym pozwalają łagodzić stany napięcia nerwowego,

przez co wpływają na zdolność organizmu do zasypiania. Co ważne, w przeciwieństwie do leków syntetycznych działają one w sposób niezwykle łagodny. Wiąże się to z tym, że roślinne kuracje należy stosować przez dłuższy czas, by nastąpiła odczuwalna poprawa. Tylko tabletki syntetyczne działają od razu, ponieważ wpływają bezpośrednio na ośrodkowy układ nerwowy. Niestety, przez to wywołują niepożądane skutki: powodują przyzwyczajenia, a nawet uzależnienia. Poza tym skutkami ubocznymi, niewystępującymi po ziołowych lekach, są senność, zawroty

głowy, niezdolność do ruchów, zaburzenia widzenia, zaparcia, mdłości.

Leki ziołowe leczą bezsenność wywołaną różnymi czynnikami. Zakres ich działania jest szeroki, od łagodnie odprężającego (ziele serdecznika i korzeń arcydzięgla) poprzez uspokajająco-nasenne (korzeń kozłka lekarskiego, szyszki chmielu, liście melisy, kwiaty lawendy, liście mięty) aż do silnie nasennego (połączenia ziół - np. melisa, mięta i kozłek, siła działania ziół w preparatach sumuje się).

## Krótką charakterystyka podstawowych ziół leczniczych o działaniu uspokajająco-nasennym:



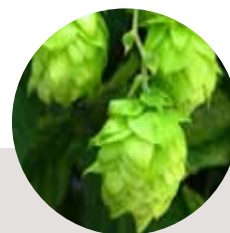
### KOZŁEK LEKARSKI

Korzeń kozłka lekarskiego to najbardziej znany surowiec uspokajający. Dzięki stosowaniu preparatów z kozłka lekarskiego czas zasypiania jest odczuwalnie krótszy, poprawia się jakość snu i mijają nocne przebudzenia. Dzięki temu już po 4 tygodniach terapii polepsza się nie tylko jakość snu, ale i nastrój w ciągu dnia.



### MELISA LEKARSKA

Melisa lekarska, a właściwie jej liście, jest stosowana jako lek uspakajający i rozkurczowy w stanach ogólnego pobudzenia nerwowego, trudnościach w zasypianiu i nerwicy żołądka. Działanie melisy jest bardzo silne. Często kuracja melisą pozwala zastąpić kurację lekami syntetycznymi.



### CHMIEL ZWYCZAJNY

Chmiel zwyczajny jest bardzo popularnym składnikiem leków uspokajających. Stosuje się go najczęściej na zaburzenia samopoczucia: m.in. niepokój, stany lękowe, jak i wykorzystuje się jego uspokajające właściwości w stanach zmęczenia wyczerpania nerwowego.



# Jak żyć z cukrzycą?

Cukrzyca jest chorobą metaboliczną, w której produkty energetyczne, dostarczane z pożywieniem, nie mogą być w pełni przyswajalne. Organizm wytwarza zbyt małe ilości insuliny, względnie występuje całkowity jej brak. Taki stan występuje w cukrzycy typu I i w świadomości społecznej przeważa on jako główna przyczyna cukrzycy



**W** rzeczywistości zdecydowanie częściej spotykamy przypadki cukrzycy typu II, w której komórki słabiej reagują na insulinę. Jest to choroba w zależności od typu, charakteryzująca się specyficznymi objawami, które pozwalają rozpoznać i sklasyfikować cukrzycę. W typie I, zwanym też insulinozależnym, objawy występują w sposób nagły i są dosyć wyraziste. Obserwujemy znaczący spadek masy ciała, mimo zwiększonego łaknienia, występuje niepohamowane pragnienie, a co za tym idzie - zwiększone i częste oddawanie moczu, także w nocy. W prostych badaniach laboratoryjnych stwierdza się znaczne przekroczenie dopuszczalnego poziomu glukozy we krwi - prawidłowy poziom to poniżej 100 mg/dl na czczo. W skrajnych przypadkach może dojść do śpiączki.

W cukrzycy typu II objawy rozwijają się powoli. Można stwierdzić, że jest to postać zdecydowanie bardziej podstępna, ponieważ długi czas może występować w formie utajonej i stopniowo niszczyć organizm poprzez powikłania, czyli niekorzystny wpływ na inne narządy i układy ustroju. W tym typie cukrzycę zazwyczaj rozpoznaje się przypadkowo, czy to przez przygodny pomiar poziomu glukozy, czy przy okazji diagnozowania innych problemów zdrowotnych.

Typowe objawy cukrzycy typu II (insulinozależnej) to: zwiększone pragnienie, zmęczenie i niemoc fizyczna, senność bardzo niebezpieczna w niektórych sytuacjach, np. za kierownicą, często występuje nadwaga, nawracające zakażenia skóry i cewki moczowej ze względu na obecność cukru w moczu. Obraz zatem zupełnie inny, można stwierdzić, że na cukrzycę typu II „pracujemy” całe życie, głównie poprzez złe nawyki żywieniowe i używki.

## Mity związane z cukrzycą

**1. Cukrzycą można się zarazić od innego człowieka - Fałsz,** nie można się zarazić od innego człowieka tak jak gripą, żółtaczką czy AIDS. Jedynym czynnikiem, mogącym wpłynąć na przekazanie jej innej osobie, są geny.

**2. Cukrzyca występuje tylko u ludzi otyłych - Fałsz,** aczkolwiek zwiększona waga jest czynnikiem ryzyka, czyli zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia cukrzycy typu II. Na typ I często zapadają ludzie młodzi, a nawet dzieci, zazwyczaj szczuple.



**3. Cukrzyca powstaje na skutek jedzenia dużej ilości słodczy - Fatsz**, na pojawienie się cukrzycy nie ma wpływu jedzenie dużej ilości słodczy. Można raczej stwierdzić, że jedzenie pokarmów tłustych i nadużywanie alkoholu jest w większym stopniu odpowiedzialne za powstawanie i rozwój cukrzycy typu II. W trakcie leczenia porcje pokarmów zawierających cukier, a więc także pieczywo, makarony, słodczy muszą być dostarczane w sposób racjonalny, dostosowany do poziomu wysiłku fizycznego.

### **Zalecenia dotyczące prawidłowego postępowania leczniczego w cukrzycy**

Według obecnego stanu wiedzy medycznej należy stwierdzić, że cukrzyca jest chorobą nieuleczalną. To znaczy poza przeszczepem trzustki, wykonywanym jednak niezmiernie rzadko, nie da się metodami leczniczymi wyeliminować przyczyn choroby i cofnąć

jej objawów, a w szczególności w sposób stały zatrzymać rozwój groźnych powikłań, wyniszczających organizm. Zadaniem dla lekarzy, farmaceutów, a przede wszystkim dla samych pacjentów jest nauczenie się życia z cukrzycą, tak aby jakość i jego długość nie odbiegała od przeciętnych. Wykonanie tego zadania wymaga pewnych ograniczeń, nieustannej edukacji i przede wszystkim regularnej samokontroli. Na czym ma zatem polegać samokontrola?

### **Przestrzeganie zaleceń**

Po pierwsze pacjent musi z wielką skrupulatnością przestrzegać zaleceń dotyczących stosowania leków. W równej mierze dotyczy to leków doustnych jak i insulin podawanych drogą wstrzyknięć podskórnych. Bardzo istotna jest regularność stosowania leków, przestrzeganie zaleconych dawek, które niejednokrotnie pacjent musi sam modyfikować w zależności od obfitości posiłku oraz aktywności fizycznej. Najprostszym



testem skuteczności leczenia jest regularna samokontrola poziomu glikemii. Mimo dużego utrudnienia w dostępie do pasków testowych, jakie wystąpiły po 1 stycznia 2012 (wzrost ceny, brak refundacji na niektóre paski), pacjenci muszą zadbać o to, aby te pomiary były regularne. Oczywiście ilość takich pomiarów jest uzależniona od wielu czynników, z których najważniejsze to typ cukrzycy, wiek pacjenta, aktywność zawodowa i fizyczna, stopień uregulowania bądź rozchwiania cukrzycy. Niejednokrotnie jest to jednak nawet 6–8 pomiarów na dobę u pacjentów na intensywnej insulinoterapii. W gabinecie lekarskim pacjent może także otrzymać zlecenie na badanie stężenia hemoglobiny glikozylowanej, której zawartość daje obraz skuteczności leczenia na przestrzeni kilku miesięcy.

### Dieta cukrzycowa

Po drugie pacjent powinien zmienić swoje upodobania żywieniowe. W zależności od stopnia zaawansowania choroby jest to bardziej lub mniej konieczny wymóg. Można powiedzieć, że pacjent chory na cukrzycę musi, a pacjent zagrożony cukrzycą powinien zmienić sposób odżywiania na dietę cukrzycową.

### Najlepszą dietą dla cukrzyka jest dieta śródziemnomorska, ze znaczącym ograniczeniem cukrów prostych

Główną ideą tej diety jest obfitość warzyw i owoców. Tłuszcze najczęściej występują pod postacią oliwy tłoczonej na zimno o wspaniałych walorach smakowych i właściwościach przeciwmiażdżycowych. Podaż białka zapewniają rośliny strączkowe oraz bogactwo ryb i owoców morza.

Po trzecie ograniczenia, którym zostaje pacjent poddany w trakcie leczenia cukrzycy, w pierwszym odczuciu mogą wydawać się bardzo uciążliwe. Jednak odpowiednie zaangażowanie lekarzy, farmaceutów i samych pacjentów daje nadzieję na normalne funkcjonowanie w społeczeństwie i rodzinie. Nie należy dopuścić do sytuacji, w której rozwiązaniem problemu jest wykluczenie pacjenta z codziennej aktywności. W aptekach pacjent cukrzycowy jest stałym gościem. Zarówno ze strony farmaceutów jak i pacjentów konieczne jest podążanie za stale zmieniającymi się standardami. Nawet bardzo ogólnie patrząc, postęp medycy także w zakresie walki z cukrzycą jest kolosalny i nie da się go nie zauważyć. Sprzęt, którym dysponuje pacjent na co dzień, tzn. glukometry, nakłuwacze, wstrzykiwacze są coraz doskonalsze, a zarazem prostsze w obsłudze i pozwalające na dokładniejsze przedstawienie wyników, często dają możliwość multimedialnego przetwarzania i gromadzenia danych. Muszę tutaj zaapelować do pacjentów, aby nie oba-





wiali się wymienić swojego glukometru czy nakłuwacza na nowszy, ponieważ producenci w miarę udoskonalania sprzętu zazwyczaj także upraszczają jego obsługę. Przełomem w podawaniu insuliny jest pompa insulino-wa, która dozuje lek w sposób najbardziej zbliżony do naturalnego wydzielania insuliny w przełożeniu na wysiłek fizyczny. Koszt pompy jest jednak wysoki, a dla pacjentów dorosłych nie jest objęty refundacją. W specjalnych programach mogą ją otrzymać dzieci i ewentualnie kobiety ciężarne, dla których optymalizacja leczenia jest niezbędnym warunkiem prawidłowego rozwoju.

### Powikłania

Po czwarte należy pamiętać, że najgroźniejsze skutki cukrzycy występują pod postacią powikłań. Uszkadza ona naczynia krwionośne zarówno te drobne, zapewniające ukrwienie narządów (mikroangiopatia

cukrzycowa), jak i duże naczynia tętnicze, powodując miażdżycę (makroangiopatia cukrzycowa).

### Wśród narządów i tkanek najbardziej narażonych na uszkodzenia cukrzycowe należą:

- narząd wzroku,
- nerki,
- nerwy.

Miażdżycza naczyń zwiększa ryzyko zawału serca, udaru mózgu oraz szeregu problemów krążeniowych w kończynach dolnych, takich jak stopa cukrzycowa, czy choroba zakrzepowa. Powikłania cukrzycy dotyczą także skóry. Występuje tendencja do infekcji bakteryjnych i grzybiczych, owrzodzeń, rany goją się trudno i powoli. Prawdziwym problemem jest planowanie zabiegu chirurgicznego, ze

R E K L A M A

**NUTRICIA**  
**Nutridrink®**  
**Protein Omega 3**

**Nowość!**

„Bo żywienie to ważne wsparcie leczenia”

**Nowe wsparcie w terapii onkologicznej**

- ✓ Duża ilość białka i energii
- ✓ Omega 3
- ✓ Witamina D

Zapytaj farmaceutę o Nutridrink Protein Omega 3

Nutridrink Protein Omega 3 to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego u pacjentów z chorobą nowotworową z niedożywieniem lub ryzykiem niedożywienia z nią związanym. Stosować pod nadzorem lekarza. Nutricia Polska Sp. z o.o., ul. Bobrowiecka 8, 00-728 Warszawa. ONCO/RON/11/08/2022

względu na trudności w gojeniu ran. Bezpśrednio ryzyko rozwoju powikłań związane jest ze zwiększonym poziomem glukozy we krwi zarówno na czczo jak i glikemii poposiłkowej. Zatem utrzymywanie skutecznej kontroli glikemii chroni przed powstawaniem powikłań i pozwala na odpowiedni komfort życia. Pacjenci cukrzycom powinni szczególną uwagę zwrócić na pielęgnację i higienę osobistą, aby nie narażać się na niebezpieczeństwo infekcji.

**Podsumowując możemy stwierdzić, że życie z cukrzycą wymaga trwałych zmian. Choroby tej nie można lekceważyć i pozwalać jej rozwijać swoich niekorzystnych działań. W dobie szaleńczego rozwoju pacjenci nie mogą pozostawać w tyle.** Jest to jedna z tych chorób, w których edukacja przynosi niewspółmierne efekty. Oczywiście wymagane jest także bardzo aktywne zaangażowanie publicznej służby zdrowia w pro-

blematykę diabetologiczną. Oszczędzanie dzisiaj na metodach leczenia i nowoczesnych lekach może jutro kosztować nas wszystkich sumy niewyobrażalne, nie mówiąc o skutkach niematerialnych, wykluczających chorych z grona normalnie funkcjonującego społeczeństwa. My, farmaceuci, jesteśmy także zobligowani do przedstawiania pacjentom wszelkich nowości, z których mogą płynąć liczne korzyści, chociażby nowoczesne postaci leku. Pamiętajmy, że kiedy wchodziły, były zupełną nowością, a po krótkim czasie wyparty całkowicie tradycyjne tabletki. **Pacjenci potrzebują zdecydowanie więcej konsultacji na temat swojego leczenia, monitorowania jego efektów, stawiania sobie celów do realizacji.** W aptekach powinniśmy sprostać tym wyzwaniom zarówno w kwestii edukowania pacjentów jak i zapewnienia wszelkich możliwych pomocy, aby terapia mogła być prowadzona w sposób najbardziej optymalny. □

R E K L A M A

**ACC<sup>®</sup>**  
**SKRACA KASZEL**

- ACC jak nożyczki rozcina zalegającą wydzielinę - przyczynę kaszlu mokrego - ułatwiając jej odkrztuszenie.
- Dzięki temu skraca kaszel i pozwala szybciej wrócić do formy!

ACC rozcina zalegającą wydzielinę – przyczynę kaszlu mokrego – ułatwiając jej odkrztuszenie, co wpływa na skrócenie czasu trwania kaszlu. 1) ChPL ACC Optima. 2) Rafał Pawliczak, Lekki mukoaktywne w praktyce – znaczenie grupy sulfitowej (-SH). TERAPIA 2021, 11(406):40-45 3) Mateusz Babicki, Pacjent z kaszlem produktywnym (mokrym) w gabinecie lekarza POZ. 22.11.2021 <https://ptmz.info.pl/pacjent-z-kaszlem-produktywnym/> 4) Rafał Krenke, Wytyczne/ zalecenia Postępowanie w kaszlu u osób dorosłych – rekomendacja dla lekarzy rodzinnych. Lekarz POZ 2018;4(6):425-452. 5) Zaitseva OV. Rational choice of mucolytic therapy in treatment of respiratory diseases in children. Russian Medical Journal. 2009;17(19):1217-1221. 6) Bellomo G, Giudice S. Controlled study on the efficacy of a combination "thiamphenicol-acetylcysteine" in oral administration in respiratory infections in pediatrics Clinical Pediatrics 1972;54:30-51

ACC<sup>®</sup> optima, 600 mg, tabletki musujące. Skład: 1 tabletki musująca zawiera 600 mg acetylcysteiny, laktose i sól. Wskazania: Lek rozrzedzający wydzielinę dróg oddechowych i ułatwiający jej odkrztuszenie u pacjentów z zapaleniem oskrzeli związanym z przebiegiem. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na którykolwiek ze składników leku, czynna choroba wrzodowa, ostry stan astmatyczny. Nie stosować u dzieci w wieku poniżej 14 lat. Opakowania: 10 tabletek musujących. Podmiot odpowiedzialny: Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, A-6250 Kundl, Austria. Pełna informacja o lekach dostępna w Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-672 Warszawa, tel. 22 209 70 00, [www.sandoz.pl](http://www.sandoz.pl). ACC opt mus 02/01/23 pacj ACC OTC/005/02-2023/1

**SANDOZ** A Novartis Division

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

# Eliksir życia

## DLA TWOJEGO CIAŁA

Jedną z głównych przyczyn chorób cywilizacyjnych i starzenia się populacji ludzkiej jest odwodnienie, tj. przewlekły niedobór CZYSTEJ wody w organizmie. Jeśli komórki są stale odwodnione, słabną. Nie pijemy wystarczających ilości Czystej Wody, nasze komórki starzeją się bardzo szybko i często chorujemy

**W** zasadzie proces starzenia się jest nieprzerwaną intoksykacją, wywołaną kwaśnymi produktami przemiany materii i związanym z tym uogólnionym stanem uszkodzeń i niedoborów. Z punktu widzenia procesów biochemicznych organizmu, proces starzenia to nic innego jak zużycie składników mineralnych w celu neutralizacji kwaśnych produktów.

### **Bardziej powinniśmy zwracać uwagę na podstawę naszego żywienia, jaką z pewnością jest woda**

Warto zadbać o jej jakość, a wtedy mamy szansę na poprawę zdrowia i uniknięcie zażywania wielu szkodliwych preparatów farmakologicznych. Należy korzystać z metod naturalnych, mających swój początek wiele tysięcy lat temu - do których między innymi należy leczenie wodą. Współcześnie, w związku z zanieczyszczeniem środowiska, jesteśmy skazani na picie wody skażonej chemikaliami, bakteriami, metalami ciężkimi. Coraz mniej mamy miejsc

na świecie, gdzie woda jest nieskażona i występuje w swojej czystej postaci.

**Na szczęście istnieją jeszcze regiony, gdzie ludzie żyją w zdrowiu ponad 100 lat i można do nich dotrzeć w celach badawczych.** Do takich populacji zalicza się ludność w Królestwie Hunzów w Północnym Pakistanie. Naukowcy z całego świata poszukiwali odpowiedzi na pytanie, co powoduje tak długie życie tych ludzi, biorąc pod uwagę wszystkie aspekty środowiska, w tym żywieniowe itp.

### **Sekretem długowieczności okazała się woda, jaką pili - woda zawierająca aktywny wodór**

Uczeni zadawali sobie także pytania, czym się wyróżniają wody źródeł uzdrowiających: Lourdes, Tlacote, Nadana czy Nordeau. W 1998 r. badania naukowców japońskich (prof. Shirahata z Kyushu University) wykazały związek między wodą elektrolizowaną a wodami ogólnie uznawanymi za uzdrowiające. Wspólnym mianownikiem dla tych wszystkich wód jest potencjał „Redox”, będący miarą



występującego w nich aktywnego wodoru - który ma zdolność redukcji wolnych rodników, a więc jest silnym antyutleniaczem (antyoksydantem).

### **Co więc może być skutecznym antyoksydantem? Wszystko wskazuje na to, że jest nim wodór – dlaczego?**

Ponieważ neutralizuje najgroźniejsze dla ludzkiego organizmu rodniki hydroksylowe. W przeciwieństwie do innych znanych antyoksydantów wodór nie powoduje działań ubocznych i nie obciąża organizmu. Łatwo przenika struktury biologiczne i gromadzi się dokładnie tam, gdzie jest najbardziej potrzebny, to znaczy w warstwie lipidowej błon komórkowych. Ponadto, w porównaniu do pozostałych antyoksydantów, nie wymaga wydatku energetycznego zarówno przy wchłanianiu do ustroju, przy transporcie wewnątrz oraz usuwaniu. Na wszystkie te procesy, w przypadku pozostałych roślinnych i innych antyoksydantów, ustój musi wydatkować energię, a w wypadku choroby jest to wydatek znaczący dla zdrowia i samopoczucia.

**W dzisiejszych czasach powszechnego stosowania chloru – silnego oksydantu – do uzdatniania wody pitnej oraz znacznego zanieczyszczenia naszego środowiska, organizm przeciętnego człowieka ma przeważnie nadmiernie podwyższony parametr Redox we wszystkich płynach ustrojowych.**

**Dlatego powinniśmy dostarczać naszym organizmom możliwie dużo wody alkalicznej**

Przykładowo dla zawodników uprawiających sport rekreacyjnie lub zawodo-

wo ważne jest dostarczanie do ich organizmu przed, podczas i po wysiłku fizycznym odpowiedniej ilości płynów, a przede wszystkim dobrej jakości wody. Wahania poziomu pH organizmu mają niekorzystny wpływ na ogólny stan zdrowia, wagę, samopoczucie, poziom zmęczenia oraz odczuwanie bólu, a poprzez to na wydolność treningową. Mięśnie pracują najlepiej w określonym zakresie pH. Podczas odpoczynku pH mięśni wynosi



około 6.85, podczas gdy krew ma pH 7.35. Podczas dużego wysiłku fizycznego zachodzi proces spalania beztlenowego z powodu niedoboru tlenu. Dla uzyskania energii spalany jest glikogen, zmagazynowany w mięśniach. W wyniku tego wytwarza się m.in. kwas mlekowy i dwutlenek węgla - co powoduje, że pH mięśni obniża się tym szybciej, im intensywniej ćwiczysz, a to wywołuje stan zmęczenia. Nagromadzenie kwasu w mięśniach ogranicza produkcję enzymu kumulującego i przenoszącego energię podczas wykonywania wysiłku. Kiedy pH mięśni spada poniżej 6.46, przestają one reagować w skoordynowany sposób. Jest to zauważalne, gdy zawodnicy tracą koordynację ruchu podczas długotrwałych wysiłków. Brak koordynacji występuje szczególnie podczas szybkich i gwałtownych ruchów w takich kategoriach jak np. piłka nożna, piłka ręczna, tenis, koszykówka, siatkówka, boks itp. Odkładający się w komórkach mię-

śniowych kwas mlekowy tworzy środowisko kwaśne, w którym następuje spowolnienie reakcji z powodu zaburzenia przekazu impulsu elektrycznego w układzie nerwowym. Należy pamiętać, że wysiłek fizyczny jest stanem ekstremalnym organizmu, w którym wymaga on szczególnej troski w zakresie odpowiedniego nawodnienia oraz utrzymania równowagi kwasowo-zasadowej.

Wprowadzenie do diety sportowców wody alkalicznej skutecznie chroni przed zakwaszeniem i zabezpiecza wymienione potrzeby organizmu oraz zwiększa jego wydolność, dając wymierne efekty zdrowotne i sportowe



R E K L A M A

## LIPS

maść 5 ml



*Lips - maść na problemy skóry ust przeciw zajadom, 5ml.*

*Aktywny dermokosmetyk przeznaczony do ochrony i pielęgnacji skóry ust u osób narażonych na występowanie pękających kącików ust, otarć, łuszczenia.*

Zawarte składniki aktywne wpływają regenerująco, łagodząco oraz pomagają zachować zdrową skórę.

**Jak już pisaliśmy, utlenianie to „koro-  
zja” naszego organizmu, ponieważ nad-  
miar wolnych rodników jest przyczyną  
starzenia się.** Organizm człowieka posia-  
da mechanizmy samoregeneracji, jednakże  
nadmiar wolnych rodników spowodowany  
np. stresem, wysiłkiem fizycznym lub złym  
odżywianiem znacząco zakłóca ten proces.  
Zakwaszanie organizmu jest również natural-  
nym procesem wynikającym przede wszyst-  
kim z procesu przemiany materii.

Jedynym sposobem na opóźnienie i spo-  
wolnienie procesu starzenia są działania  
przeciw utlenianiu oraz przeciw zakwaszaniu  
– realizowane poprzez prawidłowe nawad-  
nianie organizmu.

Pijąc wodę alkaliczną uruchamiamy  
i wzmagamy proces odtruwania. W pierw-  
szej kolejności następuje odkwaszenie orga-  
nizmu oraz uaktywnia się proces regeneracji  
komórek. Woda alkaliczna powoduje o wiele  
szybszą wymianę wody w komórkach na-  
szego ciała, nie zużywając przy tym cennej  
energii – która jest potrzebna w ciągłym pro-  
cesie odbudowy i regeneracji. O wiele łatwiej  
przenika ona przez błonę komórkową, a po-  
przez wymianę wody w jej wnętrzu następu-  
je proces przyspieszonego oczyszczania.  
Bezpośrednim skutkiem takiego działa-  
nia jest odmłodzenie organizmu zarówno  
wewnątrz jak i na zewnątrz. Tylko sprawne,  
nieuszkodzone lub zregenerowane komórki  
zawierają odpowiednią ilość wody.

## W jaki sposób możemy wprowadzić wodór do naszego organizmu?

W postaci WODY odtlenionej, bogatej w aktywny wodór (proste – prawda?)  
– lecz niestety takową można znaleźć aktualnie w niewielu miejscach na świecie.  
Dobra woda alkaliczna (zawierająca aktywny wodór) powinna się cechować  
następującymi właściwościami:

- **powinna być idealnie czysta** – pozba-  
wiona przypadkowych minerałów oraz in-  
nych szkodliwych związków chemicznych  
i biologicznych
- **powinna być zrównoważona** (przeгото-  
wana) – wg tradycyjnej medycyny chińskiej  
woda idealna nie powinna ani wyziębiać, ani  
rozgrzewać. Przeprowadzenie wody zmienia  
jej charakter z wyziębiającej na obojętną,  
czyli zrównoważoną. Dzięki temu oddziały-  
wanie takiej wody na ludzki organizm jest  
optimalne
- **powinna być zredukowana** – tak jak wody  
z najlepszych uzdrawiających źródeł, po-  
winna mieć jak najniższy potencjał Redoks,  
czyli być mocno nasycona elektronami.

Wzbogacenie wody wodorem obniża po-  
tencjał Redoks. Taka woda unieszkodliwia  
wolne rodniki i przywraca naturalną równo-  
wagę Redoks w organizmie

- **powinna być właściwie ustrukturyzowa-  
na** – tzn. zachowywać naturalną strukturę  
cząsteczek wody (klastrów). Struktura ta jest  
zwykle niszczone lub uszkodzana w trakcie  
produkcji zwykłych wód butelkowanych. Moż-  
na temu zapobiec, poddając wodę procesowi  
ustrukturyzacji z zastosowaniem, na przykład,  
Technologii Grandera tuż przed zabutelko-  
waniem. Ustrukturyzowana w taki sposób  
woda ma większą biodostępność – jest  
bardziej aktywna chemicznie, a jej naturalne  
oddziaływanie jest wzmocnione.



Młody organizm zawiera do 85% wody, a w starszym wieku jej zawartość spada nawet do 45%. Proces starzenia to proces 'wysychania' organizmu – podobnie jak obraz liści na drzewach od wiosny do jesieni.

**Świetne efekty dla skóry uzyskuje się stosując okłady z wody alkalicznej, która regeneruje głębokie warstwy skórne. Dzięki temu następuje redukcja zmarszczek oraz ujędrnienie skóry**

Woda alkaliczna może być także wykorzystana do zmywania makijażu, a okłady na oczy mają działanie odprężające i niwelujące podkrążenia i opuchlizny. Wcieranie w skórę głowy wzmacnia włosy, gdyż regeneruje mieszki włosów. Następuje wyraźna poprawa naszego wyglądu. □



R E K L A M A

Chlorek potasu

**Katelin + SR**

Suplement diety

Chlorek potasu, Cytrynian magnezu, Witamina B6

**Katelin MAGB6**

Suplement diety

**CZAS NA POTAS!****CZAS NA MAGNEZ!****CZAS NA PRZEDŁUŻONE UWALNIANIE!****INNOWACYJNA TECHNOLOGIA KAPSULEK O PRZEDŁUŻONYM UWALNIANIU SLOW RELEASE [SR]**

Utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi

Utrzymanie prawidłowego funkcjonowania układu mięśniowego

Utrzymanie prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego



Przewodnictwo nerwowe i skurcze mięśni w tym mięśnia sercowego

Równowaga elektrolitowa i zmniejszenie zmęczenia

Synteza białek i podziały komórek

ISO 22000  
LL-C (Certification)

KAT/23/02/02

lekam

# Sauna

## sposobem na zdrowie i piękne ciało

Sauna to genialny wynalazek Finów, udoskonalony przez Rzymian, który cieszył się niesłabnącą popularnością przez wieki.

W czasach starożytnych sauny stanowiły ważny element kultury, natomiast współcześnie są wpisane w stały rozkład dnia w krajach takich jak: Finlandia, Estonia, Łotwa czy Litwa

---

**N**iestety w Polsce zabiegi parowe nie cieszą się aż tak dużym powodzeniem. A szkoda, bo regularne korzystanie z sauny to zdrowszy organizm, pełna blasku skóra, a nawet zgrabniejsza sylwetka.

### **Wpływ seansów parowych na zdrowie**

Korzystając z sauny fundujemy naszemu organizmowi ekstremalne zmiany temperatury. Działanie takie hartuje organizm, a co za tym idzie, wzmacnia się jego odporność. Innymi słowy, saunę można określić jako środek profilaktyczny przeciw grypie i przeziębieniom.



Wpływ wysokiej temperatury w procesie termoregulacji skutecznie usuwa nagromadzone toksyny. **Ponadto sauna parowa niweluje ból mięśni oraz przynosi ulgę przy bólach reumatycznych.** Korzystnie wpływa na drogi oddechowe oraz układ krwionośny. Stosowanie kąpielii parowych w saunie skraca również okres rekonwalescencji po przebytych chorobach, szczególnie dotyczących dróg oddechowych oraz mięśni.

### Sauna dla urody

Zalet sauny jest wiele. Przede wszystkim oczyszcza skórę z toksyn, polepsza krążenie i ogólnie odpręża. Ale to nie wszystko. **Niewiele osób wie, że podczas seansu parowego można w skuteczny sposób nawilżyć włosy i skórę ciała.** Przed ostatnim wejściem do sauny należy nałożyć na włosy odżywczą maseczkę. Gorące powietrze sprawi, że łuski włosów rozchylą się, ułatwiając kosmetykowi wnikięcie do głębokich struktur pasm. Natomiast nasmarowanie ciała olejkiem różanym sprawi, że skóra stanie się niesamowicie miękka, elastyczna i wygładzona. Należy tylko pamiętać, aby zrobić to podczas ostatniego seansu, tak by pot i toksyny zdążyły wcześniej odparować.

### Sauna a odchudzanie

Sauny to nierzadko stały element klubów fitness czy gabinetów odnowy biologicznej. Nie ma w tym niczego dziwnego, bowiem skutecznie wspomagają proces odchudzania. W połączeniu z ćwiczeniami stosowanie sauny przynosi niewymierne efekty. **Warto jednak pamiętać, żeby nie chodzić do sauny po zakończonym treningu.** Należy odczekać około 20 minut i dopiero po tym czasie można korzystać z dobrodziejstw tego wynalazku. W przeciwnym przypadku zamiast zrelaksować się po ćwiczeniach, można doprowadzić do omdlenia. □





# BEZDECH

## CZY JEST NIEBEZPIECZNY?

### Przyczyna

Najczęstszą przyczyną bezdechu jest zjawisko opadania (głównie podczas spania na plecach) miękkich części naszego podniebienia i języczka, które mogą nie tylko utrudnić, ale nawet zablokować przepływ powietrza. Bezdech może pojawić się w przebiegu infekcji, ale może też wynikać z nieprawidłowej budowy lub funkcjonowania układu oddechowego. Za bezdech może też odpowiadać mózg nieradzący sobie w sposób prawidłowy z koordynacją czynności oddechowych.

Na negatywne skutki bezdechu najbardziej narażone są najstarsze organizmy. W przypadku noworodków i niemowląt bezdech może być nawet przyczyną śmierci. U innych osób przekłada się na zdecydowane pogorszenie samopoczucia i funkcjonowania w ciągu dnia. Chory jest zdezorientowany, rozdrażniony, odczuwa zmęczenie, pojawiają się u niego bóle głowy, stale jest senny. Wszystkiemu winne jest niedotlenienie, wynikające z bezdechu i niewyspanie (chory w ciągu nocy wybudza się).

### Diagnoza

Warto zatem mieć świadomość jak poważną dolegliwością jest bezdech i należy przedsięwziąć konkretne kroki, aby możliwie najszybciej go zniwelować. Leczenie bezdechu zazwyczaj zaczyna się od przeprowadzenia kilku badań kontrolnych, mających na celu wykrycie głównej przyczyny jego powstawania. Ważnym badaniem, stosowanym niemal we wszystkich przypadkach jest poli-

Gdy podczas snu pojawiają się trudności z oddychaniem, prowadzą one do wielu nieprzyjemnych skutków. Dlatego też nie powinniśmy lekceważyć chrapania i budzenia się w środku nocy, gdyż może okazać się, że cierpimy na bezdech



somnografia, która dostarcza najpełniejszych informacji na temat przyczyn bezdechu.

### Leczenie

Metodą leczenia jest CPAP – stosowanie w czasie snu aparatu wytwarzającego dodatkowe ciśnienie powietrza. Ponadto, warto aby chory zadbał o pewne sprawy dodatkowo, we własnym zakresie. Na przykład osoby otyłe powinny zadbać o zmniejszenie masy ciała, a palacze powinni rzucić palenie. W przypadku osób cierpiących na tę chorobę, bardzo wskazane jest również możliwie największe ograniczenie spożycia alkoholu.



Choroba ta ma najczęściej krótki przebieg i potrafi sama się ograniczać. Istnieją również leki, które przyspieszają ustąpienie, takie jak loperamid czy węgiel leczniczy

# Biegunka

## PRZYCZYNY I OBJAWY

**B**iegunka to dolegliwość, z którą zapoznał się zapewne każdy człowiek. To niekomfortowe i niewygodne. Z definicji jest to objaw, który polega na znacznym zwiększeniu liczby oddawania kału o luźniejszej niż normalnie konsystencji. Może sygnalizować wiele chorób.

Zwiększenie częstotliwości wypróżniania się oznacza wykonywanie tej czynności co najmniej trzy razy na dobę. Dodatkowo, za biegunkę uważa się również jednorazowe oddanie kału zawierającego krew, śluz lub ropę. Dolegliwości tej towarzyszą najczęściej również bóle żołądka, a także szybkie przesuwanie się treści pokarmowych z początkowego układu pokarmowego do końcowego. Jeśli trwa ona do dziesięciu dni, mamy do czynienia z biegunką ostrą, jeśli dłużej – z przewlekłą.

O tyle, o ile nie jest ona niebezpieczna dla cywilizowanych krajów, to sieje śmierć w krajach Trzeciego Świata. Jest ona odpowiedzialna za śmierć ponad półtora miliona dzieci rocznie i jest dominującą przyczyną śmierci niemowląt w tamtych krajach.

### Przyczyny

Jeśli mowa o przyczynach występowania, to może biegunka mieć ich wiele. Najczęściej występujące są spowodowane wirusami

i bakteriami oraz pierwotniakami. Są również takie, które są wywołane bez zakażenia, na przykład w przypadku wrzodziejącego zapalenia jelita grubego.

### Leczenie

Leczenie biegunki polega na intensywnym nawadnianiu organizmu. Choroba ta ma najczęściej krótki przebieg i potrafi sama się ograniczać. Istnieją również leki, które przyspieszają ustąpienie, takie jak loperamid czy węgiel leczniczy. Bardzo ważna jest również dieta. Należy ograniczyć spożywanie tłustego jedzenia, najlepiej jeść tylko suchary. Może to stereotyp, ale rzeczywiście pomaga. Dobra będzie również zupa marchewkowa, ryż czy budyń. To potrawy, które chłoną wodę. Dodatkowo, można się również zająć bananami i duszonymi jabłkami. Warto też zainteresować się czarnymi porzeczkami lub jagodami, naturalnie posiadają one właściwości antybiegunkowe.

Biegunka może sygnalizować wiele chorób. Mogą to być zarówno niegroźne przypadłości, jak i ciężkie choroby. Biegunka pojawia się w przypadku chorób tarczycy, zatrucia pokarmowego, zespołu jelita drażliwego, niewydolności trzustki, a także raka jelita. Jeśli więc utrzymuje się długo i jest nie do zniesienia, koniecznie należy skonsultować się z lekarzem, który zleci szereg badań. □



## PROBLEM Z MOKRYM KASZLEM?



## WYPRÓBUJ STREPSILS NA KASZEL, KTÓRY TNIE WYDZIELINĘ NA KAWĄŁKI<sup>1</sup> I ZWALCZA KASZEL<sup>2</sup>



1. <https://www.mp.pl/pacjent/leki/subst.html?id=438> 2. Rozrzedza wydzielinę ułatwiając odkrztuszanie i w konsekwencji zmniejszając intensywność kaszlu. Strepsils na kaszel, 375 mg, kapsułki, twarde. Jedna kapsułka twarda zawiera 375 mg karbocysteiny. Wskazania do stosowania: Karbocysteina to środek mukolityczny do stosowania w leczeniu uzupełniającym chorób dróg oddechowych, charakteryzujących się nadmierną ilością lepkiego śluzu w tym przewlekłej obturacyjnej choroby płuc. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, stosowanie u pacjentów z czynną chorobą wrzodową żołądka i dwunastnicy. Podmiot odpowiedzialny: Reckitt Benckiser (Poland) S.A. RB-M-100299

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.

## MAKSYMALNA DAWKA DIOSMINY ULGA DLA TWOICH NÓG

### Dlaczego DiosMax®

- Lepiej przyswajalna forma diosminy  
- Diosmina zmikronizowana
- Maksymalna dawka dobowa - aż 1000 mg w jednej tabletkie
- Brak dwutlenku tytanu w składzie!

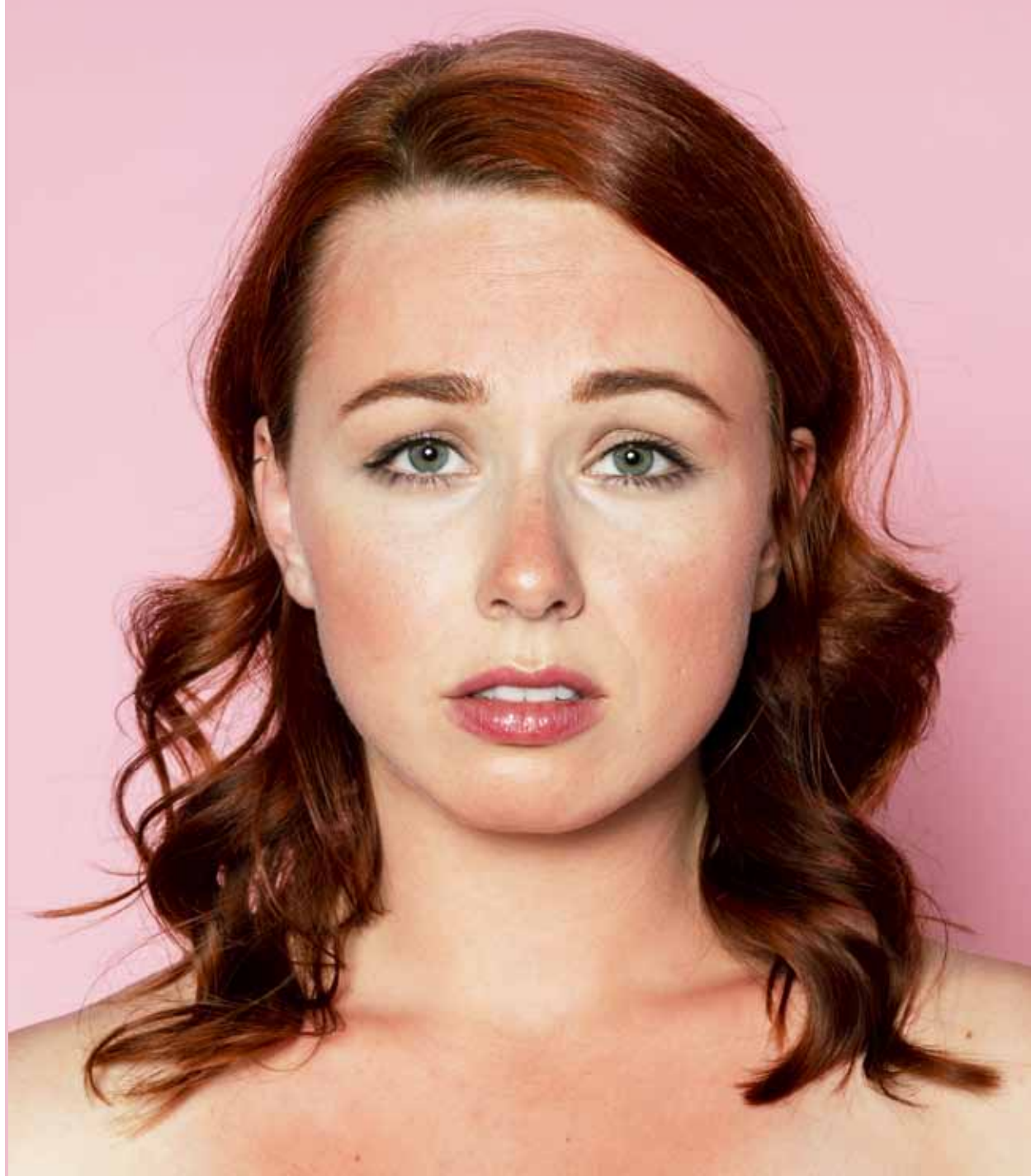


DiosMax, 60 tabletek, lek OTC, zawierający 1000 mg zmikronizowanej diosminy, tabletki powlekane. Wskazania: leczenie objawów występujących w przewlekłej niewydolności krążenia żylnego w obrębie kończyn dolnych, takich jak: obrzęki, uczucie zmęczenia, ból i ciężkość nóg, pieczenie, nocne kurcze oraz poszerzenie bardzo drobnych naczyń żylnych (tzw. „pajączki”); objawowe leczenie zylaków kończyn dolnych; zaostrenie dolegliwości związanych z zylakami odbytu (hemoroidów). Skład: Substancją czynną leku jest diosmina (Diosminum), 1 tabletkę zawiera 1000 mg zmikronizowanej diosminy. Substancje pomocnicze: rdzeń tabletek: celuloza mikrokryształiczna, kroscarmelozna sodowa, alkohol poliwinylowy, magnezu stearynian, krzemionka koloidalna bezwodna. Otoczka opadry II dear: alkohol poliwinylowy, makrogol 3350, talk. Podmiot odpowiedzialny: Olimp laboratories sp z o.o., Pustynia 84 F, 39-200 Dębica.

TO JEST LEK. DLA BEZPIECZEŃSTWA STOSUJ GO ZGODNIE Z ULOTKĄ DOŁĄCZONĄ DO OPAKOWANIA I TYLKO WTEDY, GDY JEST TO KONIECZNE. W PRZYPADKU WĄTPLIWOŚCI SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ.



# *Oparzenia słoneczne* - domowe leczenie poparzenia



## Aspiryna

Wielu lekarzy doradza aspirynę w dawce 650 mg wkrótce po ekspozycji na słońce. Następnie przyjmuje się ją co 4 godziny, aż do łącznej liczby 6 dawek. Większość dorosłych dobrze toleruje dawki do 4-6g na dobę.

## Ochładzanie

Po oparzeniu słonecznym występuje stan zapalny skóry. Można ją chłodzić kompresami zwilżonymi jednym z wymienionych niżej roztworów. Chłodzenie przyspiesza skierowanie na oparzoną skórę zimnego nadmuchu z suszarki do włosów lub wentylatora.

- **okłady z zimnej wody** - można wrzucić kilka kostek lodu; okład trzeba zmieniać co kilka minut, bo szybko się ogrzewa; zabieg powtarza się kilkakrotnie w ciągu dnia przez 10-15 minut
- **okłady z lodu** - kostki lodu (lub torebkę mrożonki) owija się w wilgotną, czystą szmatkę i przykładą do oparzenia
- **kompresy ze zsiadłego mleka** - białko mleka ma doskonałe działanie łagodzące; kubek mleka miesza się z 4 kubkami wody, do roztworu dodaje się kilka kostek lodu; kompres pozostawia się na 15-20 minut i nakłada co 2-4 godziny
- **octan glinu** - przy silnym swędzeniu należy zastosować antyseptyczny puder lub płyn Burowa (można go kupić w aptece) z wodą; octan glinu, zawarty w obu tych preparatach, zapobiega wysychaniu skóry i zmniejsza świąd; przed użyciem wymienionych środków należy uważnie przeczytać instrukcję
- **płatki owsiane** - suche płatki zawija się w kawałek gęstego płótna lub gazy i moczy w zimnej wodzie; same płatki się wyrzuca, a wodą nasącza kompresy, następnie przykładą się je na oparzone miejsce co 2-4 godziny

- **napar z oczaru wirginijskiego** - podobnie przygotowuje się okłady z tego naparu; ich stosowanie przynosi doraźną ulgę; gdy powierzchnia oparzenia jest niewielka, można w naparze moczyć waciki i delikatnie smarować oparzenie
- **kąpiel z płynem łagodzącym** - jest wygodna szczególnie przy rozległej powierzchni oparzenia; po kąpieli należy starannie osuszyć skórę ręcznikiem, ale nie wycierać!
- **ocet** - do wanny chłodnej wody można dolać filiżankę białego octu lub wrzucić garść sody oczyszczonej
- **preparat z mąki owsianej** - przy oparzeniach słonecznych dużej powierzchni ciała zaleca się korzystanie z preparatu z mączki owsianej (pół filiżanki na wannę chłodnej wody); oparzoną część ciała należy moczyć w kąpieli przez 15-20 minut
- **wodorowęglan sodu** - dodaj go do letniej wody, a po kąpieli nie używaj ręcznika - roztwór musi wyschnąć na skórze
- **olejek rumianku rzymskiego** - kompresy z olejkiem nakłada się na zmienioną skórę lub kąpiel z dodatkiem olejku
- **Ostrożnie z mydłem**, które może wysuszać i podrażniać oparzoną skórę. Najlepiej używać jak najłagodniejszego gatunku i dobrze spłukać skórę po namydleniu. Nie wolno moczyć oparzeń w mydlinach oraz stosować pieniących się płynów do kąpieli.

## Nawilżanie skóry

Kompresy przynoszą ulgę i okresowo łagodzą dolegliwości. Mogą jednak wysuszyć skórę, dlatego trzeba natychmiast posmarować chore miejsca cienką warstwą olejku kąpielowego, a następnie delikatnie wklepać w skórę krem nawilżający, np. zawierający eucerynę. Można też stosować chłodzące kremy z dodatkiem mentolu lub oliwkę ozonowaną.

## Chłodny krem

Oziębienie kremu nawilżającego przed użyciem przynosi dodatkową ulgę. Zaleca się preparaty z zawartością zielonej glinki.

## Hydrokortyzon

Czasem trzeba użyć maści z hydrokortyzonem. Podrażnienie i stan zapalny skóry łagodzą stosowane miejscowo płyny, aerozole lub maści zawierające 0,5% hydrokortyzonu.

## Sok z aloesu

Warto wykorzystać przeciwzapalne i łagodzące działanie aloesu. Znany jest proces przyspieszonego gojenia się ran pod wpływem aloesu. Trzeba oderwać listki tej rośliny i posmarować ranę wypływającym z nich sokiem lub zastosować gotowy sok. Jednak przed zabiegiem należy sprawdzić, czy nie wystąpi uczulenie.

## Obrona przed infekcją

W przypadku zakażenia lub tylko zagrożenia infekcją oparzonego obszaru skóry wskazana jest maść z antybiotykiem, oczywiście po konsultacji z lekarzem.

## Znieczulenie miejscowe

Najlepsze są preparaty zawierające benzokainę, alkohol benzyłowy, lidokainę lub chlorowodorek difenhydraminy - w Polsce najczęściej na receptę.

## Aerozole

Są łatwiejsze w użyciu niż kremy i maści, jednak nie wolno rozpylać ich w okolicy twarzy. Przy oparzeniach twarzy lek nakłada się na płatek gazy lub waty i wciera w skórę ze szczególną ostrożnością w okolicach oczu!

## Dużo płynów

Lekarze radzą, aby jak najwięcej pić, gdyż organizm musi bronić się przed bezpośrednim skutkiem oparzenia, czyli wysuszeniem.





### Właściwa dieta

Zaleca się lekką oraz bogatą w składniki mineralne dietę.

### Nogi do góry

Oparzeniom kończyn dolnych towarzyszą zwykle obrzęki stóp. Wówczas trzeba układać je powyżej poziomu serca - przynosi to wyraźną ulgę.

### Wypoczynek

Aby leżenie (spanie) nie stało się torturą, można spróbować posypać pościel cieniutką warstwą talku. Ulgę może też przynieść wodne łóżko lub materac.

Pęcherze świadczą o poważnym oparzeniu. Jeśli są dokuczliwe, a występują tylko na małym obszarze, można je przekłuć wysterylizowaną igłą. Nie wolno jednak zdziierać odwarstwowanego naskórka, gdyż grozi to zakażeniem i bólem z powodu odkrycia zakończeń nerwowych. Pęcherz nakłuwana się u podstawy i ostrożnie uciska, tak by wypłynęła jego zawartość. W ciągu pierwszej doby taki zabieg powtarza się trzykrotnie, potem pęcherz powinien zaschnąć.

Uwaga na śnieg i lód. Trzeba też pamiętać o szczególnej ostrożności w warunkach zimowych. Promienie słoneczne odbite od lodu lub śniegu mogą spowodować poważne oparzenia. Odkryte fragmenty skóry należy koniecznie chronić kremem z filtrem przeciwsłonecznym, a podczas wspinaczki po śniegu lub lodzie trzeba mieć zamknięte usta, aby uniknąć poparzenia jamy ustnej!

### Artykuły spożywcze

Ulgę w oparzeniach może przynieść wiele produktów powszechnie stosowanych w kuchni:

- **zielona sałata;** liście sałaty zagotuj w wodzie, a uzyskany wywar ostudź w lodówce,

następnie nasączonym wacikiem oklepuj oparzoną skórę

- **cienkie płatki warzyw lub owoców;** przyłóż plasterki surowego ogórka, jabłka lub ziemniaka, w ten sposób ochładza się zmienioną powierzchnię skóry i łagodzi stan zapalny
- **mąka kukurydziana;** nałóż papkę z mąki kukurydzianej bezpośrednio na obszar oparzenia
- **herbata;** przyłóż kompresy z herbaty na obrzmiałe, piekące powieki
- **jogurt;** naturalny jogurt ma działanie ochładzające i łagodzące

### Podstawowe zasady bezpieczeństwa:

- krem z filtrem przeciwsłonecznym należy nakładać na pół godziny przed wyjściem na słońce, nawet przy zachmurzonym niebie, gdyż szkodliwe promieniowanie ultrafioletowe może przenikać przez



chmury; szczególnie narażone są: wargi, uszy, kark i dłonie; po kąpieli lub przy obfitym poceniu krem nakłada się powtórnie

- unikaj słońca w godzinach 11-16, gdyż wtedy promieniowanie słoneczne jest najsilniejsze
- jeśli koniecznie chcesz zdobyć brązową opaleniznę, staraj się robić to stopniowo; zacznij od 15 minut i każdego następnego dnia wydłużaj ekspozycję o 5 minut

## OPINIA LEKARSKA

Poważne oparzenia słoneczne mogą wywoływać objawy ogólne i wówczas konsultacja lekarska jest niezbędna! Charakteryzują je nudności, dreszcze, gorączka, omdlenia, powstają rozległe pęcherze, stwierdza się ogólne osłabienie, pojawiają się obszary purpurowego przebarwienia skóry lub do-

kuczliwy świąd. Powiększanie się obszaru zapalenia może świadczyć o zainfekowaniu oparzenia.

## LEKI, MYDŁA I KOSMETYKI A NADWRAŻLIWOŚĆ NA SŁOŃCE

Jedno powoduje drugie! Taką reakcję obserwuje się po niektórych antybiotykach, środkach uspokajających oraz lekach przeciwgrzybiczych. Czasami jest wywołana przez pigułki antykoncepcyjne, leki moczopędne, leki przeciwcukrzycowe, a nawet kremy z filtrem słonecznym, zawierające PABA (kwas paraamidobenzoesowy). Należy zapytać lekarza, czy leki, które przyjmujesz, nie wywołują zwiększonej wrażliwości na promienie słoneczne. Niekorzystne reakcje są czasami powodowane przez naturalne substancje pokarmowe, np. sok z limonek. □

R E K L A M A

**junior-angin**

# ULGA DLA MAŁEGO GARDŁA

z porostem islandzkim,  
witaminą B5 i witaminą C

**junior-angin**  
LIZAKI NA BÓL GARDŁA

OD 3 ROKU ŻYCIA

WYRÓB MEDYCZNY

O SMAKU TRUSKAWKOWYM  
**DLA DZIECI**

POROST ISLANDZKI + PANTOTENIAN WAPNIA + WITAMINA C  
CHRONIĄ RZECNĄ ŚLIZOWĄ (JAMY USTNEJ I GARDŁA),  
SZCZEGÓLNIE W PRZYPADKU BÓLU GARDŁA.

8 LIZAKÓW

junior-angin, lizaki na ból gardła o smaku truskawkowym, wyrób medyczny CE, 8 sztuk. Skład: Wyciąg z porostu islandzkiego, pantotenu wapnia, kwas askorbinowy, sacharoza, syrop glukozowy, kwas cytrynowy, aromat truskawkowy i koncentraty (jabłko, czarna porzeczka, rzodkiew). Wskazania do zastosowania: junior-angin lizaki chronią błonę śluzową jamy ustnej i gardła, szczególnie w przypadku bólu gardła. Stosowanie: Stosować wyłącznie u dzieci powyżej 3 roku życia, które potrafią bezpiecznie i samodzielnie ssać lizaki. Lizak junior-angin należy ssnąć powoli co 2-3 godziny, nie należy przekraczać liczby 3 lizaków w ciągu dnia. W czasie ssania lizaka nie należy biegać i skakać. Przeciwwskazania: Lizaków junior-angin nie należy stosować w przypadku nadwrażliwości na którykolwiek ze składników. Powiadomienie Prezesa URPLWMIPB o wyrobie medycznym - 12.12.2017.

To jest wyrób medyczny. Dla bezpieczeństwa używaj go zgodnie z instrukcją lub etykietą.  
W przypadku wątpliwości skonsultuj się ze specjalistą, gdyż ten wyrób medyczny  
może nie być odpowiedni dla Ciebie.

# Śmiech to zdrowie

Śmiech to zdrowie, mówimy bardzo często, ale raczej opisujemy to zdanie dość intuicyjnie, bez znajomości popierających tę tezę dowodów. Tak więc oto dowody, że śmiech, uśmiech i uśmiechanie się naprawdę są dla nas zdrowe!

## Jak powstaje śmiech?

Śmiech powstaje w centralnym układzie nerwowym. Ośrodek poczucia humoru w mózgu jest zlokalizowany w korze mózgowej. Śmiech jest spontaniczną reakcją układu nerwowego, niezależną od naszej woli lub może być działaniem przez nas zaplanowanym.

Gelotologia to koncepcja medyczna zakładająca leczenie śmiechem. Stąd terapeuci - clowni na oddziałach pediatrycznych, stąd też kluby śmiechu, w których członkowie spotykają się, żeby się razem... pośmiać. Nie z siebie, ale razem ze sobą, by mieć udany dzień i wzmocnić organizm.

## Śmiech sprzyja sukcesowi

Śmiech zmniejsza nieśmiałość, łagodzi lęki, zjednuje akceptację otoczenia. Uśmiech i uśmiechanie się są niezbędne do nawiązania relacji z drugą osobą i do skłonienia jej do otwartości. Bez radości nie jest możliwe ani efektywne działanie, ani kreatywne myślenie.

Wystarczy pomyśleć o ludziach, którzy cierpią na depresję. Przyjmując, że spontaniczny śmiech jest oznaką dobrego samopoczu-





cia, ludzie z depresją ani się nie śmieją, ani skutecznie nie działają. Ludzie z poczuciem humoru są bardziej kreatywni, mają lepsze relacje z innymi osobami w pracy. Większość amerykańskich szefów firm bardziej wierzy osobom z poczuciem humoru i chętniej je zatrudnia. W Europie Zachodniej pracodawcy coraz częściej organizują dla pracowników kursy rozwijające poczucie humoru, ponieważ uśmiech i poczucie humoru pomagają w zdobywaniu klientów. Śmiech integruje nasze społeczeństwa ze sobą i ułatwia przełamywanie granic językowych, religijnych, rasowych.



**Dzięki śmiechowi lepiej też funkcjonuje nasz system odpornościowy**



**Polecam więc codzienne sesje śmiechowe.** Ja, żeby inni się ze mnie nie śmiali, że śmieję się sam do siebie, oglądam komediowe seriale. Mam swoje ulubione, które dają mi porządną dawkę śmiechu, a więc zdrowia. Życzę dużo uśmiechu i dużo powodów do głośnego, radosnego śmiania się!

### **Skutki śmiania się są dość poważne, ale nie bój się - pozytywne:**

- obniża ciśnienie krwi;
- powoduje wydzielenie do krwi zwiększonych ilości beta-endorfin, naturalnych substancji euforyzujących i usmierzających ból;
- zwiększa w organizmie stężenie immunoglobulin A, przeciwciał zapobiegających chorobom górnych dróg oddechowych i układu pokarmowego;
- jest znakomitym ćwiczeniem mięśni brzucha, piersi, ramion i szyi;
- pobudza aktywność mózgu;
- poprawia wentylację płuc;
- gdy zaczynasz się śmiać, wtedy zamiast średnio pół litra powietrza, wdychasz go półtora litra. Dzięki temu Twój organizm zostaje znacznie lepiej dotleniony;
- szybciej bije Twoje serce, co nie tylko wpływa pozytywnie na pracę samego serca, ale również na cały organizm, gdyż krew wtedy szybciej krąży i dostarcza większej ilości tlenu do organizmu;
- śmiejąc się wprawiasz w ruch mięśnie klatki piersiowej, w tym mięśnie żebrowe i brzucha. Praca tych mięśni powoduje, że z jamy brzusznej krew przetacza się w kierunku serca, w ten sposób wspomagając krwiotok;
- podczas śmiechu w ruch zostają wprawione mięśnie twarzy. Dzięki takiemu masażowi Twoja skóra staje się jędrniejsza;
- dzięki śmiechowi lepiej też funkcjonuje nasz system odpornościowy.





NORWESKI SPOŚÓB NA WSPARCIE  
ODPORNOŚCI CODZIENNE



MÓZG<sup>1</sup>



ODPORNOŚĆ<sup>2</sup>



SERCE<sup>1</sup>

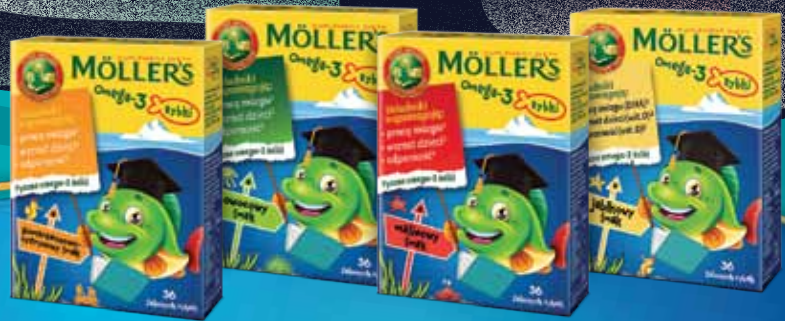


<sup>1</sup> Kwasy omega-3 wspomagają prawidłową pracę serca (DHA i EPA)<sup>1</sup> i mózgu (DHA)<sup>2</sup>, przy dziennym spożyciu 1250 mg DHA i EPA, 250 mg DHA.

<sup>2</sup> Witamina D pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji układu odpornościowego oraz zdrowych kości i zębów. Witamina A przyczynia się do utrzymania prawidłowego widzenia i wspiera układ odpornościowy. Suplement diety. Zawiera składniki, które wspomagają funkcje organizmu poprzez uzupełnienie normalnej diety. Nie ma właściwości leczniczych.



NORWESKI SPOŚÓB NA WSPARCIE  
ROZWOJU DZIECKA



**Möller's Omega-3 Rybki**  
to pyszne żelki, których składniki  
wspierają pracę mózgu<sup>1</sup> i odporność.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Kwas omega-3 DHA przyczynia się do prawidłowego widzenia i pracy mózgu. Korzystny efekt uzyskuje się przy dziennym spożyciu 250 mg DHA.

<sup>2</sup> Witamina D jest potrzebna do prawidłowego wzrostu i rozwoju kości u dzieci oraz wspomaga funkcjonowanie układu odpornościowego.

Suplement diety  
**bodymax**



Bodymax – Multiwitamina z żeń-szeniem

**nr 1 w Polsce** \*\*

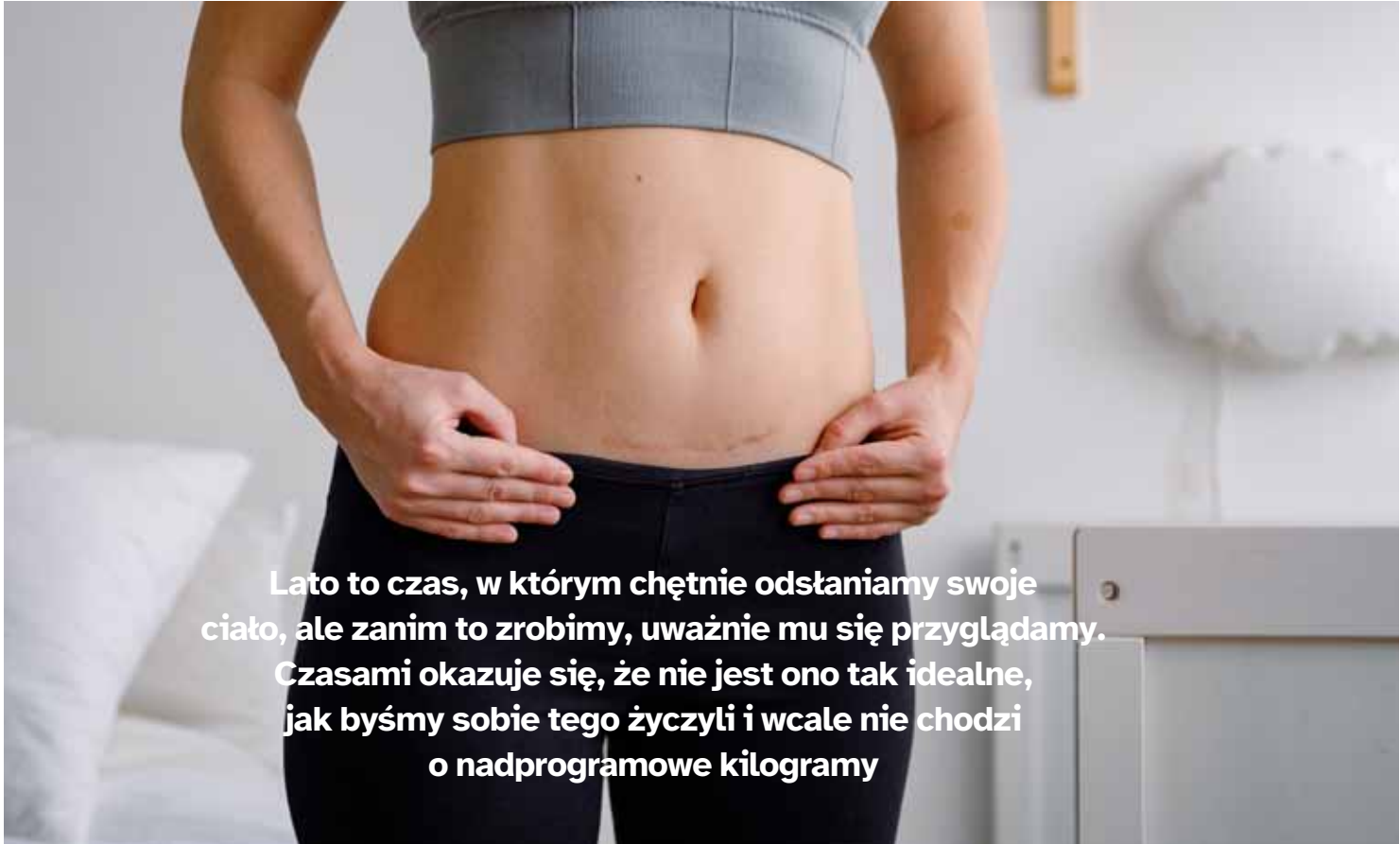


OBNIŻONA ODPORNOŚĆ  
ZMĘCZENIE

ZDROWIE NA CO DZIEŃ  
ENERGIA



\*Działanie żeń-szenia, witamin i minerałów. \*\*Na podstawie wewnętrznej analizy przeprowadzonej przez Orkla Care S.A. z wykorzystaniem danych z następującego źródła: IQVIA Poland Pharmascope za okres 12/2022, OTC2: 04B & 04A, Molecule: Panax Ginseng, wartość, MAT 12/2022 oszacowujących wielkość rzeczywistej sprzedaży. Prawa autorskie IQVIA. Wszelkie prawa zastrzeżone. Dystrybutor: Orkla Care S.A., ul. Fabryczna 5a, 00-446 Warszawa.



Lato to czas, w którym chętnie odstawiamy swoje ciało, ale zanim to zrobimy, uważnie mu się przyglądamy. Czasami okazuje się, że nie jest ono tak idealne, jak byśmy sobie tego życzyli i wcale nie chodzi o nadprogramowe kilogramy

# Blizny

**K**ażdy z nas ma jakąś bliznę, każdy z nas się kiedyś skaleczył czy zranił. Blizna jest naturalnym następstwem gojenia się każdego uszkodzenia skóry. Większość blizn goi się prawidłowo, co oznacza, że nie wystają ponad skórę, mają kolor zdrowej skóry i nie dają żadnych dolegliwości.

Ślad początkowo jest zaczerwieniony i delikatny. Łatwo jednak może ulec uszkodzeniu. Z czasem jednak ulega przebudowie, by w efekcie utworzyć twardą tkankę. Przebudowa blizny to długi proces, który może trwać nawet do 18 miesięcy. Ponieważ bli-

zny są trwałym śladem urazu, dla wielu osób mogą stanowić poważny problem, szczególnie wtedy, kiedy znajdują się w widocznym miejscu. Blizny mogą być małe, ale zdarza się też, że po dużych urazach lub oparzeniach pozostają bardzo rozległe blizny, które powodują przykurcze i utrudniają normalne funkcjonowanie.

Czasami po niewielkiej ranie dochodzi do rozwoju nieprawidłowej blizny przerostowej lub bliznowca.

## **Blizny przerostowe**

Blizny przerostowe, w przeciwieństwie do



blizn prawidłowych, są wypukłe, czyli wystają ponad powierzchnię skóry, która w tym miejscu jest twarda i napięta.

## Bliznowce

Bliznowce, zwane także keloidami, są również wypukłe, ale dodatkowo rozrastają się poza obszar pierwotnego zranienia. Bliznowce wykazują ponadto tendencję do ciągłego rozrostu i nie ustępują samoistnie.

## Sposoby leczenia

Niezależnie od tego czy mamy do czynienia z blizną prawidłową, przerostową czy bliznowcem, możemy zadbać o to, aby była ona jak najmniej widoczna i nie powodowała dyskomfortu. Wśród sposobów leczenia blizn, prowadzących do zmniejszenia ich widoczności, można wyróżnić metody inwazyjne i nieinwazyjne.

- Metody inwazyjne to, oprócz chirurgicznego wycięcia blizny, również terapia laserem, zimnem (krioterapia), radioterapia oraz iniekcje różnych leków, w tym kortykosteroidów.
- Do metod nieinwazyjnych zalicza się terapię uciskową oraz miejscowe stosowanie leków w postaci maści i kremów. Preparaty te wykorzystują najczęściej działanie substancji zawartych w wyciągu z cebuli, które zmniejszają proliferację, czyli namnażanie się fibroblastów i produkcję kolagenu. Do nowoczesnych metod nieinwazyjnych zalicza się stosowanie preparatów silikonowych w postaci opatrunków lub szybko wysychających żelów.

Silikony zapewniają optymalne nawodnienie warstwy rogowej naskórka. Jest to niezbędne do prawidłowej regeneracji włókien kola-

R E K L A M A

**BEZ RECEPTY**

**NOWOŚĆ**

**WIĘKSZE OPAKOWANIE**

**30 kapsułek**

**MÓJ NIEZWYKŁY LEK\* NA ZWYKŁY BÓL**

**Ketonal<sup>®</sup> active**  
50 mg kapsułki, twarde  
Ketoprofenum  
30 kapsułek  
**SANDOZ** A Novartis Division

\*Ketonal to lek niezwykły w oczach jego użytkowników o najwyższym współczynniku rekomendacji na tle innych leków przeciwbólowych wg ocen użytkowników w badaniu Kantar. Źródło: [www.ketonal.pl/badanie](http://www.ketonal.pl/badanie)

**Ketonal Active, 50 mg, kapsułki twarde. Skład:** Jedna kapsułka, twarda zawiera 50 mg ketoprofenu oraz 186,10 mg laktozy jednowodnej. **Wskazania:** Krótkotrwałe, objawowe leczenie lekkiego do umiarkowanego bólu różnego pochodzenia, np. bóle mięśniowe, kostno-stawowe, ból głowy. **Dawkowanie:** Dorośli i młodzież >15 lat: 1 kapsułka co 8 godzin. Bez konsultacji z lekarzem nie należy stosować leku dłużej niż 5 dni. Lek stosować w najmniejszej dawce skutecznej przez najkrótszy okres konieczny do łagodzenia objawów, gdyż zmniejsza to ryzyko działań niepożądanych. Lek należy przyjmować podczas posiłków, popijając co najmniej ½ szklanki wody lub mleka. Można jednocześnie przyjmować leki zobojętniające, co pozwoli zmniejszyć ryzyko szkodliwego działania ketoprofenu na przewód pokarmowy. Osoby w podeszłym wieku: konieczne jest zachowanie ostrożności ze względu na zwiększone ryzyko ciężkich działań niepożądanych. Dzieci: nie stosować u dzieci <15 lat. **Podmiot odpowiedzialny:** Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, 6250 Kundl, Austria. Informacja o leku dostępna w Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-672 Warszawa, tel. 22 209 70 00, [www.sandoz.pl](http://www.sandoz.pl). Ketonal Active pacje 02/23

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

genowych skóry właściwej oraz prawidłowej przebudowy i dojrzewania blizny.

**Zastosowanie silikonów w leczeniu i profilaktyce blizn ma silne podstawy naukowe i kliniczne. Silikony są jedynymi – obok doogniskowych iniekcji kortykosteroidów – produktami do leczenia blizn, rekomendowanymi przez autorów międzynarodowych wytycznych. Najnowsze badania kliniczne wykazały przewagę skuteczności żelu silikonowego w leczeniu blizn nad preparatami z cebuli.**

Ważnym też dla komfortu stosowania terapii jest fakt, że silikonowy preparat jest bezbarwny i bezzapachowy, co jest przewagą w porównaniu do popularnych preparatów opartych na wyciągu z cebuli. Żele silikonowe to produkty wydajne, dobrze się rozprzodają na skórze, nie pozostawiają śladów i mogą być stosowane u każdego, bez wzglę-

du na wiek, a nawet u kobiet w ciąży czy kobiet karmiących.

Na rynku w ostatnich latach pojawiło się wiele preparatów silikonowych. Część z nich zawiera silikon kosmetyczny, który jednak nie wpływa na przebudowę blizny, a więc ich skuteczność w leczeniu śladów jest bardzo ograniczona. Ich działanie polega tylko na maskowaniu blizny i dlatego tak ważne jest, żeby zwracać uwagę na to, jaki preparat kupujemy.

**Żel silikonowy, który jest wyrobem medycznym może być stosowany na każdą bliznę bez względu na rodzaj, pochodzenie i czas jej powstania. Zmniejsza i uelastycznia blizny. Przynosi ulgę, znosi uczucie napięcia i swędzu. Regularne stosowanie sprawia, że blizny stają się mniej widoczne.**





produkt leczniczy

# SPRAWDZONY NA OSTRY BÓL

## JUŻ W 60 SEKUND

## ZACZYNA UWALNIAĆ SUBSTANCJĘ PRZECIWBÓLOWĄ<sup>1</sup>

## BÓL POZOSTAW NAM



produkt leczniczy

**Nurofen Forte, 400 mg, tabletki powlekane.** Jedna tabletki powlekana zawiera 400 mg ibuprofenu (*Ibuprofenum*). Wskazania do stosowania: bóle różnego pochodzenia o nasileniu słabym do umiarkowanego: bóle głowy, np. migrena; bóle okolicy krzyżowej; bóle zębów, np. po ekstrakcji zębów; nerwobóle; bóle mięśni i stawów; bolesne miesiączkowanie. Gorączka w przebiegu grypy i przeziębienia. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na ibuprofen lub którąkolwiek substancję pomocniczą produktu leczniczego oraz na inne niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ); reakcje nadwrażliwości w wywiadzie (np. pokrzywka, nieżyt błony śluzowej nosa, obrzęk naczynioruchowy lub astma oskrzelowa) po przyjęciu kwasu acetylosalicylowego lub innych niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ); czynna lub występująca w wywiadzie nawracająca choroba wrzodowa żołądka i (lub) dwunastnicy lub krwawienie (dwa lub więcej wyraźne epizody potwierdzonego owrzdzenia lub krwawienia); perforacja lub krwawienie z przewodu pokarmowego w wywiadzie, związane z wcześniejszym leczeniem NLPZ; ciężka niewydolność wątroby, nerek lub serca (klasa IV wg NYHA); ostatni trymestr ciąży; skaza krwotoczna. Podmiot odpowiedzialny: Reckitt Benckiser (Poland) S.A.

**Nurofen Express Forte, 400 mg, kapsułki, miękkie.** Każda kapsułka miękka zawiera 400 mg ibuprofenu (*Ibuprofenum*). Wskazania do stosowania: Produkt leczniczy przeznaczony jest do stosowania u dorosłych oraz dzieci i młodzieży o masie ciała powyżej 40 kg (12 lat i powyżej) w krótkotrwałym objawowym leczeniu łagodnego i umiarkowanego bólu, takiego jak ból głowy, bóle miesiączkowe, ból zębów oraz gorączka i ból związany z przeziębieniem. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na substancję czynną, czerwień koszenilową (E124) lub którąkolwiek z substancji pomocniczych; reakcje nadwrażliwości w wywiadzie (np. skurcz oskrzeli, astma, zapalenie błony śluzowej nosa, obrzęk naczynioruchowy lub pokrzywka) związane z przyjęciem kwasu acetylosalicylowego (ASA) lub innych niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ); krwawienie lub perforacja przewodu pokarmowego w wywiadzie, związane z wcześniejszym leczeniem NLPZ; czynna lub nawracająca choroba wrzodowa żołądka lub dwunastnicy lub krwotok (dwa lub więcej wyraźne epizody potwierdzonego owrzdzenia lub krwawienia); ciężka niewydolność: wątroby, nerek lub serca (klasa IV wg NYHA); krwawienie z naczyń mózgowych lub inne czynne krwawienie; niewyjaśnione zaburzenia układu krwiotwórczego, ciężkie odwodnienie (wywołane wymiotami, biegunką lub niewystarczającym spożyciem płynów); ostatni trymestr ciąży; dzieci w wieku poniżej 12 lat oraz młodzież o masie ciała poniżej 40 kg. Podmiot odpowiedzialny: Reckitt Benckiser (Poland) S.A.

1. Na podst. badania in-vitro SORL 50034/01, 2018.

RB-M-100295

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.



# OSTEOPOROZA - - jak ją rozpoznać?

Osteoporoza została uznana przez Światową Organizację Zdrowia za chorobę cywilizacyjną. W Unii Europejskiej z powodu osteoporozy co 30 sekund dochodzi do złamania. W Polsce co czwarta kobieta i co piąty mężczyzna na własnej skórze przekona się, co to za choroba. Tylko skuteczna profilaktyka jest w stanie ograniczyć zachorowalność na tę chorobę w społeczeństwie

**Z**wiekami kości stają się coraz bardziej porowate i kruche. To normalne. Ale część z nas ma je tak słabe, że nawet banalny upadek grozi skomplikowanym złamaniem. Najmocniejsze kości mamy w wieku 20-25 lat. Ten stan utrzymuje się jeszcze przez ok. 10 lat. Potem kości zaczynają tracić średnio 1 proc. masy rocznie. Tempo ich demineralizacji może jednak być szybsze, np. u kobiet po menopauzie.

## **Brak wapnia przyczyną powstania osteoporozy**

Naturalne procesy osłabiania tkanki kostnej przyspiesza niedobór wapnia w organizmie. Gdybyśmy przekroili kość, jej wnętrze przypominałoby gąbkę. Właśnie dlatego tę jej część nazwano substancją gąbczastą. Otacza ją kość zbita. Ważnym składnikiem obu części jest siatka kolagenowa z kryształami soli wapnia. Gdy sieć kolagenowa staje się nieregularna, rzadka i jednocześnie maleje w niej zawartość związków wapnia, oznacza to spadek masy kostnej i rozwój osteoporozy (zrzeszotnienia kości). Kość staje się

krucha, porowata, lekka. Obniża się gęstość tkanki kostnej, jej wytrzymałość na czynniki zewnętrzne (łatwo o złamania) oraz obciążenie związane z nadwagą czy otyłością. Osteoporoza dotyczy tak kobiet, jak i mężczyzn. Jednak u panów proces zrzeszotnienia kości rozpoczyna się 10-15 lat później. Czynniki sprzyjającymi chorobie jest menopauza, palenie papierosów, dieta uboga w wapń, dziedziczność, zaburzenia hormonalne, przewlekłe przyjmowanie niektórych leków, budowa ciała. Ostatnio naukowcy zwracają uwagę na nadmiar albo niedomiar aktywności fizycznej, które też mogą usposabiać do osteoporozy.

## **Badania w diagnozowaniu osteoporozy**

Jedynym skutecznym badaniem w diagnozowaniu osteoporozy jest densytometria. Około 40. roku życia powinien je wykonać każdy, kto znajduje się w grupie ryzyka. Jeśli nie jesteśmy zagrożeni osteoporozą, to i tak warto profilaktycznie zrobić densytometrię: kobiety ok. 50. roku życia, mężczyźni ok. 60.



Densytometr mierzy gęstość kości. Wynik wskazuje, czy jesteśmy zagrożeni osteoporozą (pierwsze stadium to osteopenia), czy proces jest na tyle zaawansowany, że grożą nam złamania. Jeżeli wynik densytometrii potwierdzi osteoporozę, należy niezwłocznie skonsultować się z lekarzem, który zleci dodatkowe analizy i dobierze właściwą terapię. □



Przez wiele lat osteoporoza nie daje objawów. Często jej pierwszym sygnałem jest złamanie kości podczas niegroźnego z pozoru upadku

R E K L A M A

**TENA**

**MAJTKI CHŁONNE  
TENA PANTS PROSKIN**

POTRÓJNA OCHRONA, ZAPEWNIAJĄCA UCZUCIE SUCHOŚCI,  
MIĘKKOŚCI ORAZ ZABEZPIECZENIE PRZED PRZECIEKIANIEM.

**SUCHOŚĆ CHŁONNOŚĆ  
KONTROLA ZAPACHU  
3X OCHRONA**

Podmiot prowadzący reklamę: Essity Poland sp. z o.o.;  
Producent: Essity Hygiene and Health AB; Stosuj przy nietrzymaniach moczu.

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykieta.

R E K L A M A

**Szybka ulga.**  
Skuteczne leczenie hemoroidów.<sup>1</sup>

DZIAŁA JUŻ PO 10 MINUTACH

**Procto-Glyvenol**

**Procto-Glyvenol**

RECORDATI

Lek Procto-Glyvenol® może być stosowany od 4. miesiąca ciąży oraz podczas karmienia piersią?

Produkt leczniczy (A) Procto-Glyvenol, (50 mg + 20 mg)/g, krem doodbytniczy; 1 g kremu doodbytniczego zawiera 50 mg tribenozoydu i 20 mg lidokainy chlorowodoru. (B) Procto-Glyvenol, 400 mg + 40 mg, czopki. 1 czopek zawiera 400 mg tribenozoydu i 40 mg lidokainy. Wskazanie: (A,B) Miejscowe leczenie zewnętrznych i wewnętrznych hemoroidów. Podmiot odpowiedzialny: (A,B) Recordati Ireland Ltd., Raheens East, Ringaskiddy, Co. Cork, Irlandia.  
1. Lorenc Z. et al. Eur Rev Med Pharm Sci 2016; 20: 2742-2751.  
2. Charakterystyka Produktu Leczniczego Procto-Glyvenol (50mg+20mg)/g, krem doodbytniczy, data zatwierdzenia 09/2022. Charakterystyka Produktu Leczniczego Procto-Glyvenol 400 mg + 40 mg, czopki, data zatwierdzenia 02.2022.

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

PGL/2023-03/08

łodzie rzeczne	robiony z pomidorów	▼	niejeden na wierzbie	▼	żywi się nektarem	▼	tyśi w glanach	▼	marka zup w proszku	▼	górzysta wyspa grecka	▼	grobowiec, kopiec	▼	był lennikiem seniora
▶					finansowy potentat	▶					nad kuchenką	▶			
chorobliwie kradnie	otwory w pokładzie statku		... Floyd, brytyjski zespół rockowy		chroni okno		imię z noweli		nakrycie stołu	▶					pokrycie łóżka
▶									opisywany w Księdze Rodzaju		galowy strój męski	▶			
horror Stephen Kinga	▶										litera grecka	▶			
lampa na ścianie	▶						podrzędny lokal		kury na grzędach		gat. dzikiej kaczki			zęby na murach	
▶			niejeden w zbiorze	▶							liga z Chicago Bulls	▶			
np. rzeczka	pogoda		syfilis		imię kalifów arabskich		państwo z Nairobi	▶			Fitzgerald z estrady		tkanina na firanki		wysła sondy w kosmos
odchudzanie z wymiotami		King ..., filmowa małpa					grupka drzew		rzeka znana z krokodyli		bezwonny, palny gaz	▶			
▶							hormon dla cukrzyka	▶							
rośnie na brzegach rzek		latynista	▶								jedn. namiętności	▶			
▶							włoskie linie lotnicze	▶							

R E K L A M A



UMYSŁ W  
**NAJWYŻSZEJ  
FORMIE**

Dobry  
Produkt





# KĄCIK Kulinarny

S M A C Z N E G O !



## PENNE Z TUŃCZYKIEM I SZPINAKIEM

- Makaron pełnoziarnisty penne (300 g)
- Szpinak, może być mrożony (450 g)
- Tuńczyk w kawałkach, w oleju słonecznikowym (260 g)
- 3 łyżki oliwy z oliwek (12 g)
- 2 średnie czerwone cebule (15 g)
- 3 ząbki czosnku
- Orzechy nerkowca (50 g)
- 1 filiżanka wydrylowanych, przekrojonych na połówki czarnych oliwek (100 g)

Sól i pieprz do smaku. Pieprz najlepiej kolorowy, świeżo zmielony, a sól morska z ziołami. Opcjonalnie można dodać pokrojoną 1 małą papryczkę chili, jeżeli chcemy bardziej pikantnie. Przed podaniem na stół weź ¼ makaronu i ¼ sosu, przelóż do oddzielnej patelni i razem podgrzej, tak zrób z pozostałymi porcjami. W przeciwnym razie makaron może być zbyt zimny.

Zagotuj 4 l wody, dodaj łyżeczkę soli morskiej. Do gotującej się wody wrzuć makaron i gotuj przez ok. 9-11 min na wolnym ogniu. Staraj się nie rozgotować makaronu, powinien być lekko twardy. Po ugotowaniu odcedź i przelej zimną wodą. Na głęboką patelnię wlej 2 łyżki oliwy, wyłóż zamrożone liście szpinaku, dodaj 150 ml wody i 1 wyciśnięty ząbek czosnku, duś przez ok. 12 min pod przykryciem. Cebule obierz, przekrój na pół i pokrój

na cienkie plasterki wzdłuż. Na drugiej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy, dodaj cebule i wyciśnięte 2 ząbki czosnku. Smaż do momentu, aż cebula puści sok i zarumieni się lekko. Dodaj odsączonego z zalewy tuńczyka, całość zamieszaj. Smaż ok. 5 min. Zawartość drugiej patelni przelóż do patelni ze szpinakiem. Całość wymieszaj - jeżeli jest zbyt sucha dolej filiżankę wody i duś przez 5 minut. Na małej patelni upraż orzechy nerkowca, dodaj do dania wraz z oliwkami. Całość zamieszaj.



## BROKUŁY ZAPIEKANE Z POMIDORAMI

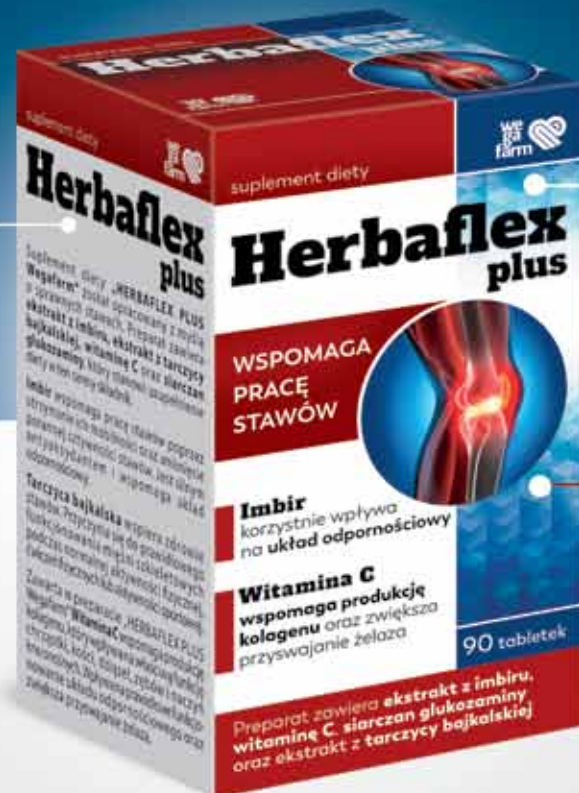
- 1 brokuł
- 4 mięsiste pomidory (600 g)
- 4 małe jajka
- 1/4 filiżanki mleka
- 5 łyżek tartego parmezanu (80 g)
- 1 łyżka oliwy (4 g)
- Szczypta gałki muszkatołowej
- Mielony biały pieprz
- 1 łyżeczka soli morskiej

Brokuły oczyść i opłucz. Podziel je na różyczki. Łodygi odetnij i pokrój na małe kawałki. Zagotuj osoloną wodę, wrzuć łodygi i różyczki brokułów i gotuj ok. 5 min. Następnie odcedź, przelej zimną wodą i osącz. Żaroodporną formę posmaruj oliwą. Włóż ugotowane brokuły. Pomidory umyj, pokrój na cząstki, ułóż na brokułach. Lekko posól. Jajka ubij z mlekiem, lekko posól, obficie oprósź pieprzem, przypraw do smaku gałką muszkatołową i polej jarzyny. Posyp parmezanem i zapiekaj w nagrzanym do 180°C piekarniku, aż ser zacznie się lekko rumienić. Wyjmij i posyp posiekanymi listkami bazylii.

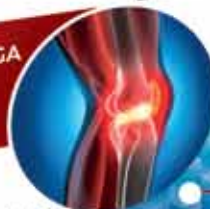
# TWOJĘ STAWY W NAJWYŻSZEJ FORMIE



**TARCZYCA  
BAJKALSKA**



**IMBIR**



**WITAMINA C**

**Suplement diety „HERBAFLEX PLUS Wegafarm” został opracowany z myślą o sprawnych stawach.** Preparat zawiera ekstrakt z imbiru, ekstrakt z tarczycy bajkalskiej, witaminę C oraz siarczan glukozaminy, który stanowi uzupełnienie diety w ten cenny składnik.

**IMBIR**  
wspomaga pracę stawów poprzez utrzymanie ich mobilności oraz uniknięcie porannej sztywności stawów. Jest silnym antyoksydantem i wspomaga układ odpornościowy.

**TARCZYCA BAJKALSKA**  
wspiera zdrowie stawów. Przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mięśni szkieletowych podczas normalnej aktywności fizycznej, ćwiczeń fizycznych lub aktywności sportowej.

**WITAMINA C**  
Zawarta w preparacie „HERBAFLEX PLUS Wegafarm” Witamina C wspomaga produkcję kolagenu, który wpływa na właściwą funkcję chrząstki i kości.



Producent: BIOCORPO Sp. z o.o., ul. Bytomska 11, 01-612 Warszawa  
WYŁĄCZNY DYSTRYBUTOR: WEGAFARM Plucifscy Sp. K., ul. Niektadzka 9, 72-300 Gryfice