MAGAZYN O ZDROWYM STYLU ŻYCIA

SEZON na zdrowie

ISSN 2544-6010

CENA 4,50 ZŁ W TYM 8% VAT

ZADBAJ o siebie I BLISKICH

KĄCIK RODZICA:
KRĘGOSŁUP **GOTOWY NA SZKOŁĘ**

DOBRE EMOCJE:
KIEDY **EMPATIA SZKODZI**

JEDZMY MĄDRZE:
PRAWDY I MITY O ŻYWNOŚCI BIO I EKO

MĘSKIE TEMATY:
ZDROWIE 50+ POD KONTROLĄ LEKARZA

TO WARTO WIEDZIEĆ

Skórny
MIKROBIOM

WRZESIEŃ/ PAŹDZIERNIK/ LISTOPAD 2023 NR 3 www.sezon-nazdrowie.pl

Enterol Forte (*Saccharomyces boulardii* CNCM I-745). **Skład:** 1 saszetka zawiera liofilizowane drożdżaki *Saccharomyces boulardii* co odpowiada 500 mg drożdżaków *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745. Substancje pomocnicze o znanym działaniu: laktoza jednowodna, fruktoza. **Postać farmaceutyczna:** proszek do sporządzania zawiesiny doustnej, w saszetce. **Wskazania do stosowania:** Enterol Forte jest wskazany do stosowania u dorosłych w zapobieganiu oraz leczeniu biegunek różnego pochodzenia, takich jak: ostre biegunki infekcyjne (bakteryjne lub wirusowe), biegunka związana ze stosowaniem antybiotyków oraz choroby zapalne jelit, działania niepożądane ze strony przewodu pokarmowego podczas leczenia eradykacyjnego *Helicobacter pylori*, nawracająca biegunka spowodowana zakażeniem *Clostridium difficile*, jako dodatek do leczenia wankomycyną lub metronidazolem. **Podmiot odpowiedzialny:** BIOCODEX; 7 avenue Gallieni; 94250 Gentilly; Francja. *Enterol, 250 mg probiotyk numer 1 w Polsce – IQVIA National Sales Data 11/2021, OTC3 class: 03D5, MAT/11/21 (value&volume) oraz *Saccharomyces boulardii* (Biocodex) to produkt probiotyczny numer 1 na świecie pod względem wartości w 2020 roku (value); na podst. danych IQVIA MIDAS 2020 (ATC: A7F) & IQVIA OTCims 2020 (OTC: 03F1/03D5) & Deduplication. ** Dotyczy dawek *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745 | ENT/JB/026/23

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.

Uzależnieni od... zdrowia

Nie można jednoznacznie powiedzieć, że uzależnienia są chorobą XXI wieku, choć dzisiejszy świat z pewnością im sprzyja. I nie mówimy tu tylko o alkoholu czy substancjach psychoaktywnych. Młodsze pokolenia zmagają się z innymi problemami, głównie z powodu szybkiego rozwoju technologicznego i dostępu do nowych form rozrywki oraz komunikacji. Pozytywne zjawiska, doprowadzone do skrajności, przestają takie być. Jak wielokrotnie pisaliśmy, kluczem jest równowaga – także w przypadku empatii czy kontroli. Dlatego zachęcam do przeczytania bardzo ciekawego artykułu o pułapce emocjonalnego uzależnienia.

To nie koniec ważnych tematów: na tapet bierzemy oczekiwania, które – jak powszechnie wiadomo – są źródłem rozczarowań. Staramy się odpowiedzieć na odwieczne pytanie: czego kobiety oczekują od mężczyzn i jaka jest ich rola w dzisiejszym świecie?

Oprócz tego jak zwykle podrzucamy garść praktycznych i wartościowych informacji na temat tego, jak dbać o zdrowie i urodę na co dzień. Z tego numeru dowiecie się m.in. dlaczego kwas foliowy jest ważny, jakie są prawdy i mity na temat żywności bio/eko czy jak zadbać o dobre krążenie.

Zachęcam do czytania!

Redaktor Naczelna

Obserwuj nasz fanpage na:
facebook.com/SezonnaZdrowieMagazyn

Zezwala się na cytowanie treści magazynu, pod warunkiem, że otrzyma się zgodę wydawcy. Źródło cytatu musi być wyraźnie podane. Za treść reklam redakcja nie odpowiada. Produkty prezentowane w magazynie Sezon na Zdrowie nie stanowią oferty handlowej w rozumieniu przepisów Kodeksu Cywilnego i mają charakter wyłącznie informacyjny. Oferty promocyjne obowiązują na warunkach w nich wskazanych, w szczególności wyłącznie w okresie trwania promocji lub do wyczerpania asortymentu. Za treść opisów preparatów odpowiedzialność ponoszą Zleceniodawcy.

Spis treści

wrzesień/październik/listopad

WAŻNE ROZMOWY
04 Partnerstwo zamiast dominacji

RECEPTA NA ZDROWIE
10 Wyzwania 2023: Co nosimy na skórze

WAŻNE DLA CIEBIE
08 Kwas foliowy pod lupą
14 Po pomoc do trychologa
28 Dziecko skoncentrowane

SPOSÓB NA...
07 ...dobre krążenie
33 ...jędrny dekolt
39 ...PMS

MĘSKIE TEMATY
16 50-latek pod kontrolą

POKONAJ STRES OKSYDACYJNY:
18 Zadbaj o równowagę

ZE ŚWIATA NAUKI
22 Nowinki

BĄDŹMY W FORMIE
24 Kobieta rakieta

KĄCIK RODZICA
26 Uczeń z mocnym kręgosłupem

CIAŁOPOZYTYWNI
34 Piękne z natury

ALEJA SŁAWY: IKONY KINA
36 Monica Bellucci: Uroda to nie wszystko

DOBRE EMOCJE
40 Czy to jeszcze empatia?

ŻYCIE Z PASJĄ
42 Od hobby do... domowej cukierenki

DOBRY KIERUNEK
44 Ryga – perła secesji

ŻYWNOŚĆ, KTÓRA LECZY
48 Prawdy i mity o żywności bio i eko

JEDZMY MĄDRZE
50 Piękniejsza bez cukru

KUCHENNE KLIMATY
52 Cynamon jak marzenie

KULTURA
56 Muzyka, książka, film

57 **KRZYŻÓWKA**

FELIETON
58 Życie pod kontrolą

NASZA EKSPERTKA
Joanna Godecka
Psychoterapeutka, terapeutka TSR, członkini Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach, dyplomowany life coach, autorka książek

Jakie są współczesne kobiety i jakich mężczyzn potrzebują? Jaki model związku dziś się sprawdza? Czego mamy prawo oczekiwać? Pytamy psychoterapeutkę.

/ ROZMAWIAŁA *Alicja Kamińska*

Partnerstwo ZAMIAST dominacji

Kobiety się emancypują, wzmacniają. Czy to oznacza, że już nie potrzebują mężczyzn? Albo traktują jak swoich „oprawców”?
Nie sądzę. Zresztą, to pewnie zależy od konkretnych kobiet i mężczyzn w ich otoczeniu. Konkretnych, bardzo osobistych doświadczeń. Pracowałam kiedyś z kobietą, której rodzice bardzo nierówno traktowali ją i brata. Brat był faworyzowany, doceniany, wzmacniany w ambicjach i planach, jej zaś przeznaczono raczej rolę poślednią, nikt w nią nie wierzył. I kiedy oboje jako nastolatkowie zdawali na studia, okazało się, że brat zdał dopiero za którymś podejściem, a ona za pierwszym. Ojciec spytał ją wówczas: „Komu dałaś w łapę?”. I to było jak policzek.

Tak że mimo że ja osobiście nigdy nie byłam dyskryminowana, to nie mogę powiedzieć, że nierówności nie ma. Sporo kobiet ma złe wspomnienia z pracy albo równie kiepskie z domu. To, że chcą zmienić swoje miejsce w świecie, jest jak najbardziej zrozumiałe.

Czy ta zmiana dotyczy tylko kobiet młodych?
Myślę, że nie ma to związku z wiekiem. Niedawno miałam wykład na uniwersytecie trzeciego wieku i byłam bardzo zaskoczona nie tylko tym, że większość z dwustuosobowej grupy słuchaczy stanowiły kobiety, lecz także podejściem tych kobiet do życia. Ich otwartością, gotowością do nauki i zmian, niezależnością. Wygląda na to, że dziś kobiety 60 plus to takie nowe czterdziestki. Świat stoi przed nimi otworem.

Do tego stopnia, że nie boją się życia w pojedynkę. Ostatnio mówi się o tzw. srebrnych rozwodach, rozstaniach po 40-50 latach małżeństwa.
Czasem wręcz kobiety żałują, że nie zdecydowały się na ten ruch wcześniej. Bo odkrywają na nowo siebie, swoje pasje, zainteresowania, nawiązują znajomości, podróżują, chodzą do kina, teatru, na koncerty. Cieszą się swoją niezależnością.

Jakie więc są współczesne kobiety? Silne, zdeterminowane, samodzielne?
Powiedziałabym tak: dorosły człowiek – niezależnie od płci – powinien być w życiu samowystarczalny na trzech poziomach. Na poziomie fizycznym – musi sobie umieć zapewnić dach nad głową, jedzenie, źródło dochodu, opiekę medyczną itd. Na poziomie intelektualnym – nikt nie powinien mówić mu, co ma robić, mówić, wybierać, jak decydować i żyć. Sam musi to wiedzieć. I wreszcie na poziomie emocjonalnym – samowystarczalność oznacza, że umiem sobie radzić z emocjami, nie czuję się krucha jak porcelanowa figurka.

Kiedyś kobiety były społecznie nieprzygotowane do tej samowystarczalności. Ich materialna zależność od mężczyzn, niemożność zabrania głosu w wielu sprawach i emocjonalne ich infantylizowanie, bo przecież wychowywano je na słabe, delikatne, wymagające opieki – to wszystko powodowało, że określony model kulturowy przez wiele setek lat funkcjonował w najlepsze. Ale to się zmieniło. Kobiety nie tylko świetnie sobie radzą na trzech poziomach, które wymieniłam, lecz także często radzą sobie lepiej od mężczyzn. Problem polega na tym, że mężczyźni, którzy w patriarchacie mieli zagwarantowaną przewagę, obecnie ją stracili.

Czy to znaczy, że kobiety weszły w ich naturalne kompetencje? Przejęły je?
Nie, po prostu w pełni korzystają z możliwości, jakie ma każdy człowiek z racji swojej natury. Każdy z nas musi wspomniane trzy obszary samostanowienia realizować, żeby żyć w sposób satysfakcjonujący. Nie jest więc tak, że kobiety stały się męskie.

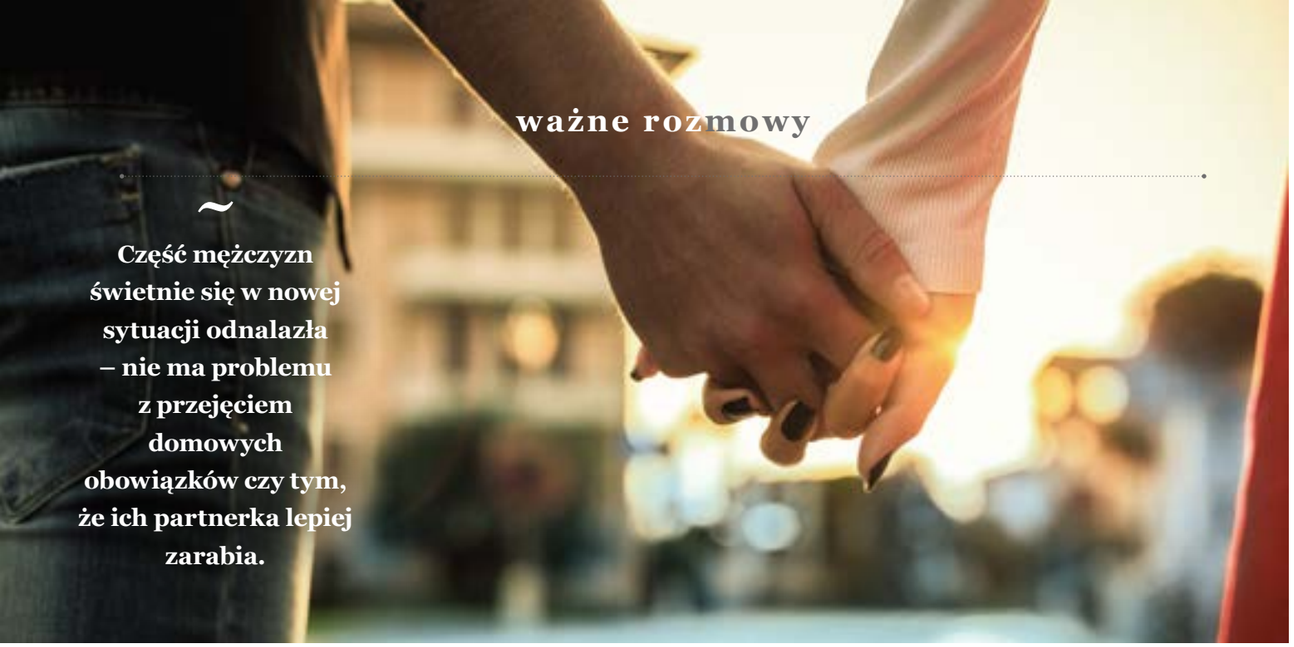
Zresztą, zwróćmy uwagę, że i mężczyźni są różni – są też tacy z osobowością zależną, niezaradni, wychowani przez matki do bycia obsługiwanym, do tego stopnia, że nie wiedzą, gdzie w domu leży masło. Ale i z drugiej strony: jeśli kobieta zostaje sama, bo np. owdowiała czy się rozwiodła, i okazuje się, że nie wie, gdzie jest piwnica i jak w niej cokolwiek znaleźć, to znaczy, że wcześniej nie zadbała o swoją samodzielność. Moim zdaniem obowiązkiem każdego z nas jest tą samodzielność uzyskać. Stać na własnych nogach.

Jaka jest w tym rola wychowania?
Rodzice mają obowiązek zapewnić dzieciom bezpieczeństwo na poziomie fizycznym – stworzyć im dom, intelektualnym – objaśnić świat, oraz emocjonalnym – dać miłość i psychiczne oparcie. Jednak w pewnym momencie dzieci muszą zyskać samodzielność i stać się samosterowalne.

W tym kontekście płeć nie ma znaczenia. Owszem, historycznie mężczyźni są bardziej agresywni, przygotowani do walki lub obrony, polowania i zabezpieczania bytu, ale jednak jest to, czy też było, uwarunkowane predyspozycjami fizycznymi.

Ta przewaga, siła fizyczna jako typowo męska cecha, została z czasem wzmocniona kulturowo, wskutek czego mężczyźni byli niejako automatycznie predysponowani do bycia przywódcami, liderami. Dziś, kiedy potrzeba bezpośredniej obrony przed fizycznym zagrożeniem praktycznie nie istnieje, nie ma też uzasadnienia dla społecznej przewagi mężczyzn.

Czyli dysproporcje powoli znikają. Role się odwracają czy ewoluują?



Część mężczyzn świetnie się w nowej sytuacji odnalazła – nie ma problemu z przejęciem domowych obowiązków czy tym, że ich partnerka lepiej zarabia.

Role męskie nie tyle radykalnie się zmieniły, co przestały być w sposób oczywisty dominujące. Kobiety też już decydują, zarabiają, rządzą. A skoro jedna strona się zmienia, druga też musi, bo w nowym układzie przestają do siebie pasować.

Pewna siebie kobieta nie będzie przecież słuchała rozkazów wychowanego w modelu partriarchalnym mężczyzny. Nie może być już przez niego szantażowana materialnie, nie jest też zależna fizycznie ani intelektualnie. Zatem mężczyzna musi się dostosować do tego, że kobietą się nie rządzi, lecz z nią współpracuje. No chyba, że trafi na osobę o niskim poczuciu własnej wartości, chętnie wchodzącą w zależność, poddającą się – ale to osobna kwestia.

Wobec tej zmiany możemy zastosować dwa style relacji – albo tworzymy związek oparty na współpracy i wówczas obie strony doceniają się wzajemnie i sprawiedliwie dzielą rolami, albo budujemy relację konfliktu, co oznacza, że się przepychamy i walczymy o dominację. W tym drugim przypadku mężczyzna często może odczuwać frustrację, bo ciężko się płynie statkiem, który ma dwóch kapitanów. Natomiast w pierwszym jest duża szansa na sukces, bo związek to jest przecież także zarządzanie wspólnymi obszarami życia, w którym wiele zależy od osiągniętego porozumienia.

Brzmi prosto, ale chyba w praktyce takie nie jest.
Mamy do czynienia ze zmianą modelu kulturowego i to musi potrwać. Ale też może wywoływać konsternację i dezorientację. Część mężczyzn świetnie się w nowej sytuacji odnalazła – nie ma problemu z przejęciem domowych obowiązków, braniem urlopu tacierzyńskiego czy tym, że ich partnerka lepiej zarabia. Część się nadal nie odnajduje, tym bardziej że czasem słyszymy, że współczesna kobieta ma duże wymagania, oczekuje, że partner będzie spełniał wszystkie jej zachcianki. A przecież to nieprawda.

A jakiego mężczyzny potrzebuje dziś kobieta?
Takiego, który jest sobą. Ma dobrą samoocenę i nie musi kompensować sobie swoich słabości agresją i próbą dominacji. Szukamy mężczyzny pewnego siebie, otwartego na rozmowę, umiejącego wyrażać potrzeby. Takiego, który chce szukać porozumienia z kobietą, a nie walczyć z nią o władzę.

Czyli męskość też ewoluuje. Dziś nie jest już utożsamiana z typem macho.
Nowy porządek rzeczy pozwala wszystkim być bardziej sobą. Kiedyś męska wrażliwość była utożsamiana ze słabością, zniewieścieniem. Dziś mężczyźni pozwalają sobie na płacz, strach, wątpliwości. Ma to swoje praktyczne zalety – emocjonalny chłód prowadzi do braku bliskości, empatia natomiast pozwala lepiej się komunikować, rozumieć i wyrażać swoje potrzeby. Ta umiejętność komunikacji jest dziś w cenie. Zatem zamiast o kryzysie męskości, co czasem słyszymy, wolałabym mówić o nowym sposobie jej wyrażania.

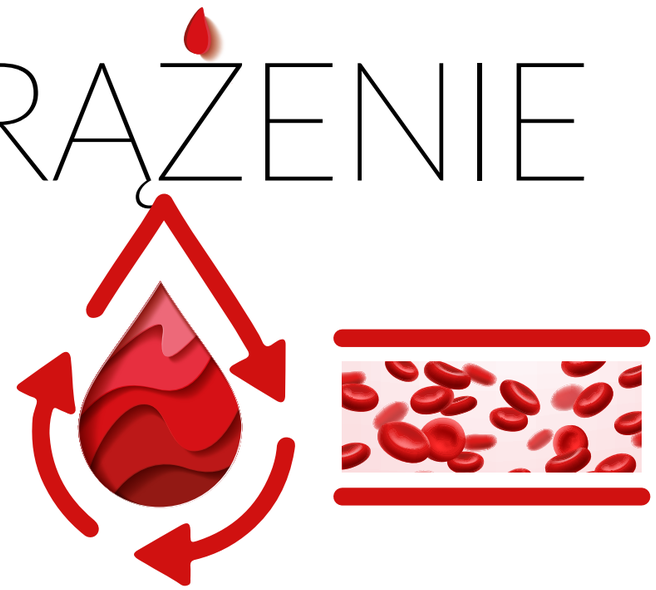
Nie zmienia to faktu, że być może faktycznie dla kobiet ta nowa sytuacja jest łatwiejsza, ponieważ pozyskują nowe obszary, a mężczyźni muszą się z ich części wycofać. Nic więc dziwnego, że odpowiedzią męskiej energii na nieumiejętność podzielenia się z kobietą rolami jest choćby wzrost popularności w polityce nurtów skrajnie prawicowych.

Z drugiej strony sporej grupie mężczyzn nowa definicja męskości przyniosła wyraźną ulgę. Dziś mogą sobie pozwolić na większą autentyczność.
Tak, dlatego warto spojrzeć na to, co się dzieje, szerzej: to, co narzucone, zazwyczaj jest sztuczne. I jako tako działa, dopóki nie zaczniemy tego kwestionować. Przez lata tkwiliśmy w schematach, które funkcjonowały tylko dlatego, że nie było innej opcji. Ale gdy ona się pojawiła, okazało się, że świat się nie wali. ◆

FOTO: ADOBE STOCK (4)

Dobre KRĄŻENIE

SPRAWIA, ŻE KREW SPRAWNIE DOCIERA DO WSZYSTKICH KOMÓREK CIAŁA, ODŻYWIAJĄC JE I DOTLENIAJĄC. GDY SZWANKUJE, ZAZWYCZAJ JEST TO SYGNAŁ DO PRZYJRZENIA SIĘ ZDROWIU.



NIEPOKOJĄCE SYMPTOMY TO:

- wrażenie zimna, nawet w cieplejsze dni
- chłodne ręce i stopy
- ból łydek w czasie chodzenia – kiedy nie ustępuje lub pojawia się w stanie spoczynku, to już sygnał alarmowy
- mrowienie i drętwienie rąk i nóg, skurcze mięśni
- zmieniony – siny, niebieskawy, fioletowawy – odcień skóry
- żylaki, telenagiektazje (tzw. pajączki)
- bóle i zawroty głowy, zmęczenie, uczucie osłabienia
- trudno gojące się rany na skórze
- osłabienie odporności
- spadek libido
- nieprawidłowe wydalanie moczu

PROBLEMY Z KRĄŻENIEM MOGĄ WYNIKAĆ NP. Z:

- zaburzeń w funkcjonowaniu układu naczyniowo-sercowego, zwłaszcza w budowie i pracy naczyń krwionośnych i tętnic
- miażdżycy
- cukrzycy
- hipercholesterolemii
- otyłości
- niedoczynności tarczycy
- palenia papierosów
- stresu
- długotrwałego siedzenia lub stania (związanych np. z pracą)
- stosowania antykoncepcji hormonalnej

CO ROBIĆ, BY WESPRZEĆ KRĄŻENIE?

❶ Jeśli obserwujesz niepokojące objawy – zgłoś się do lekarza. Zleci badania naczyń, w tym dopplerowskie USG, a także analizy z krwi: lipidów, cukru, ciśnienia, w kierunku miażdżycy, hipercholesterolemii lub innych chorób wewnętrznych.

❷ Na co dzień – dbaj o regularny ruch, stosuj dietę bogatą w witaminy (zwłaszcza C), antyoksydanty, błonnik, kwasy omega, dbaj o dobre nawodnienie.

❸ Jeśli wykonujesz pracę siedzącą lub stojącą – często zmieniaj pozycje, rób przysiady, maszeruj w miejscu, a na koniec dnia – odpoczywaj z nogami uniesionymi, np. ułożonymi na kilku poduszkach.

❹ Codzienna pielęgnacja – obejmuje m.in. naprzemienne chłodne i ciepłe prysznice, masaże (np. szczotkowanie na sucho lub masaż drenujący), stosowanie preparatów przeciwobrzękowych i wzmacniających naczynia, np. z rutyną, hesperydyną, wyciągiem z arniki, miłorzębu, diosminą.

ZAKRZEPICA ŻYLNA
Może mieć podłoże genetyczne, ale duży wpływ ma na nią styl życia. Objawy, z którymi trzeba natychmiast zgłosić się do lekarza, to obrzęk, ocieplenie i zaczerwienienie kończyny, zmiana jej koloru na siną, ból nieustępujący po uniesieniu nogi.

KWAS FOLIOWY (B9) pod lupą

JEST JEDNYM Z NAJWAŻNIEJSZYCH SKŁADNIKÓW DIETY. PEŁNI WIELE WAŻNYCH FUNKCJI – UCZESTNICZY W SYNTEZIE DNA, PRODUKCJI CZERWONYCH KRWINEK I FUNKCJONOWANIU UKŁADU NERWOWEGO.

Szczególnie ważny jest dla kobiet w ciąży, ponieważ jego niedobór może prowadzić do poważnych wad rozwojowych płodu.

ŻYWNOŚĆ BOGATA W FOLIANY TO:

- **Warzywa liściaste** – szpinak (100 gramów zawiera około 194 mikrogramów kwasu foliowego), jarmuż, sałata, rukola, kapusta, brokuły, kalafior, brukselka.
- **Fasola** (100 gramów fasoli to około 50 mikrogramów kwasu foliowego), soczewica, groch, orzechy, nasiona.
- **Cytrusy** – 100 gramów pomarańczy dostarcza około 30 mikrogramów kwasu foliowego, ale warto sięgać także po inne owoce z tej grupy.
- **Produkty zbożowe** – zwłaszcza pełnoziarniste, a także ryż brązowy i makaron o jak najniższym stopniu przetworzenia.
- **Wątróbka** – w 100 jej gramach znajduje się około 215 mikrogramów kwasu foliowego.
- **Jaja, sery dojrzewające.**

Ponieważ przyswajanie B9 z żywności oscyluje wokół 50 proc., ważna jest suplementacja tej witaminy.

WAŻNE DLA CIEBIE!

WITAMINA B9 JEST NIEZBĘDNA DO PRODUKCJI NEUROPRZEKAŹNIKÓW, ODPOWIEDZIALNYCH ZA PRZEKAZYWANIE SYGNAŁÓW MIĘDZY KOMÓRKAMI NERWOWYMI.

KTO POWINIEN JĄ STOSOWAĆ?

1. **Kobiety w ciąży** – w dawce 400-800 mikrogramów dziennie.
2. **Kobiety planujące macierzyństwo** – co najmniej na miesiąc do trzech miesięcy przed ciążą.
3. **Seniorzy** – ponieważ mogą u nich występować zaburzenia wchłaniania B9 z diety.
4. **Osoby ze stwierdzonym niedoborem** – wynikającym np. z braku dostępu do urozmaiconej diety.
5. **Pacjenci z chorobami przewodu pokarmowego** – jak choroba Leśniowskiego-Crohna czy celiakia.
6. **Osoby z anemią** – niedokrwistość może też być skutkiem niedoboru kwasu foliowego.
7. **Żyjący w przewlekłym stresie, osoby przemęczone** – witamina B9 pomaga utrzymać pamięć, koncentrację, a także przeciwdziała depresji.
8. **Rekonwalescenci po długich i ciężkich chorobach**.

FOTO: ADOBE STOCK

MAMADHA
PREMIUM +
Suplement diety

MAŁA CZARNA? NATURALNIE!

SKŁADNIKI REKOMENDOWANE PRZEZ PTGIP[1]

LAUR KONSUMENTA 2022

Na podstawie:
1. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników dotyczące suplementacji u kobiet ciężarnych opublikowane 1.07.2020 r., cytujące pracę: Zimmer M et al. Polish Society of Gynecologists and Obstetricians recommendations on supplementation in pregnancy. Ginekol Pol 2020; 91(10): 644-653. Dostępne na: https://www.ptgin.pl/rekomendacjestanowiska-ptgip (dostęp: 5.04.2023 r.).

MAP/13638/07/23

SUPLEMENT DIETY

ADAMED Dla Rodziny

WYZWANIA 2023

NASZA EKSPERTKA
Monika Wasilewska
Dermatolożka, Centrum Medyczne Medicover

Co nosimy NA SKÓRZE

Równowaga skórnego mikrobiomu jest bardzo płynna. Warto o nią dbać, by uchronić się przed dermatozami i dyskomfortem.

/ ROZMAWIAŁA ***Monika Kryńska***

⌘

Jak duże znaczenie dla zdrowia skóry ma prawidłowy skład jej mikrobiomu?
Zacznijmy od tego, czym właściwie jest mikrobiom. A są to wszystkie mikroorganizmy – bakterie, grzyby, roztocza, wirusy – które dzielą z nami przestrzeń życiową od czasu narodzin. To fizjologiczny element organizmu, niezbędny do prawidłowego funkcjonowania bariery skórnej. Wszelkie zaburzenia w jego obrębie przekładają się na zaburzenia tejże bariery.

Symbiotyczne mikroorganizmy bytujące na skórze chronią nas przed zasiedlaniem przed patogenami powodującymi stany chorobowe. Działają ponadto w ten sposób, że modyfikują wydzieliny naszych gruczołów, czyli pot i sebum, aby wzmocnić barierę hydrolipidową – w przypadku potu powstaje kwas mlekowy, a w przypadku sebum – kwasy tłuszczowe zapewniające korzystne dla skóry, kwaśne pH.

Mikrobiom jest w równowadze z organizmem, lecz wszelkie sytuacje niepożądane jak mechaniczne uszkodzenia skóry, mogą doprowadzić do zaburzenia tego balansu na rzecz inwazji poszczególnych mikroorganizmów i wywołania objawów chorobowych.

Czy skład mikrobiomu jest różny zależnie od okolicy ciała?
Tak, w zależności od okolicy ciała, skład mikrobiomu się zmienia. Najbardziej zróżnicowany i rozwinięty jest mikrobiom owłosionej skóry głowy – charakteryzującej się największą ilością łoju, wilgocią i większą ciepłotą – w około 50 proc. składający się z drożdżaków, czyli grzybów z rodzaju *Malassezia*. Zdarzają się też bakterie takie jak *Staphylococcus epidermidis,* a także *Cutibacterium acnes*, czyli tzw. bakteria trądzikowa. Ta ostatnia oraz *Malassezia* bytują również na skórze twarzy w strefie T i tułowia w obrębie tzw. rynny łojotokowej. Okolice mieszków włosowych zamieszkują także nużeńce – roztocza z rodzaju *Demodex folliculorum* i *Demodex brevis*. To pajęczaki lubiące miejsca łojotokowe, a więc policzki, czoło, nos, a także rzęsy, brwi i włosy. Wreszcie w okolicach pachwin i pach bytują głównie bakterie z rodzaju *Cutibacterium* i *Actinobacterium*, które w sytuacji podrażnienia, otarcia skóry mogą stać się patogenne, powodując takie schorzenia jak łupież rumieniowy czy keratoliza dziobiasta (na stopach).

Jakie są funkcje mikrobiomu poza wspomnianym budowaniem bariery hydrolipidowej?
Przede wszystkim ochrona przed patogenną kolonizacją – poprzez samo zasiedlenie, ale też wytwarzanie substancji ochronnych. Składniki mikrobiomu wytwarzają też różnorodne substancje działające jak cząsteczki sygnałowe ostrzegające nasz system immunologiczny przed pojawieniem się zagrożenia ze stony inwazyjnych mikroorganizmów.

Ta równowaga jest bardzo płynna i kiedy dochodzi do zmian w organizmie, np. chorób wewnętrznych albo gdy nasza dieta jest niewłaściwa, doświadczamy stresu, stosujemy nieodpowiednią pielęgnację, eksponujemy się na UV czy zanieczyszczenia, czy też mamy mechaniczne uszkodzenia skóry, mogą pojawić się zaburzenia w obrębie mikrobiomu, który ze stanu symbiozy może przejść w stan inwazyjny. W przypadku łojotokowego zapalenia skóry, łuszczycy czy trądziku często pojawia się nadmierny rozrost bakterii z rodzaju *Cutibacterium acnes* czy grzybów *Malassezia*, a kiedy mamy do czynienia z nadmierną suchością skóry, dochodzi do większej kolonizacji gronkowcem złocistym, czyli *Staphylococcus aureus*. Są też choroby prowadzące do obniżenia odporności, jak cukrzyca, nowotwory, w przypadku których następuje przesunięcie równowagi w kierunku inwazji drożdżaków z rodzaju *Candida*, często powodujących nieprzyjemne zmiany skórne.

Czym objawiają się zaburzenia w mikroflorze skóry?
Jeśli pacjent ma pierwotną chorobę dermatologiczną i widzimy nasilenie jej objawów, możemy zauważać zaburzenie mikrobiomu. Takim przykładem jest zliszajowacenie zmian skórnych w przypadku AZS. Przy trą- ›

REKLAMA

Probiotyk AiP

Jest to suplement diety składający się z czterech szczepów bakterii występujących w prawidłowej mikroflorze przewodu pokarmowego.

Jedna kapsułka preparatu zawiera 4 miliardy komórek:

Lactobacillus acidophilus
Bifidobacterium bifidum
Lactobacillus rhamnosus
Streptococcus thermophilus

SUPLEMENT DIETY

dziku pospolitym obserwujemy nasilenie zmian zapalnych, w przypadku trądziku różowatego – przejście w fazę grudkowo-krostkową. Pojawienie się łupieżu przy łojotokowym zapaleniu skóry to też objaw świadczący o nadmiernej populacji drożdżaków. Świąd czy zaczerwienienie wokół oczu sugerują inwazję nużeńcem. Rumień w okolicy pach i pachwin może oznaczać nadmierny rozrost bakterii z grupy *Corynebacterium*, czyli chorobę zwaną łupieżem rumieniowym. Z kolei infekcja *Candidą* może skutkować pojawieniem się czerwonych, swędzących grudek w okolicach drażnionych fałdów skórnych. Ponadto oznaką zaburzeń mikrobiomu bywają świąd, przeczulica czy inny dyskomfort ze strony skóry.

Jak już wspomniałam, ta równowaga jest płynna, a więc również w drugą stronę: nadmierne wysuszenie skóry sprzyjaja infekcji gronkowcem złocistym, czyli liszajcem zakaźnym lub zapaleniem mieszków włosowych. Uszkodzenia bariery hydrolipidowej zwiększają też ryzyko infekcji wirusowych, w tym opryszczkowatego zapalenia skóry.

Co jeszcze ma wpływ na stan mikrobiomu?

Duże znaczenie ma już sam moment narodzin, a więc to, czy dziecko rodzi się drogą naturalną i przechodząc przez kanał rodny, zostaje zasiedlone – a konkretnie jego skóra – mikroorganizmami z dróg rodnych, czy też rodzi się przez cesarskie cięcie i zyskuje mikrobiom skórny. W pierwszym przypadku następuje kolonizacja głównie *Staphylococcus epidermidis* i *Candida*, a w drugim – duży jest udział bakterii *Staphylococcus aureus*, która może być groźna.

Duży wpływ ma to, co jemy, jeśli dieta jest bogata w cukier, tłuszcze nasycone, sprzyja to namnażaniu się drożdżaków. Kolejna rzecz to stres, który ma na nas ogromny wpływ i warto nauczyć się to regulować poprzez korzystanie z psychoterapii. Zanieczyszczone środowisko, z dużym narażeniem na promieniowanie UV, także koreluje z dysfunkcjami mikrobiomu. Zmiany mogą być też wywołane podróżami do egzotycznych krajów o zupełnie innym klimacie, a więc też z innymi mikroorganizmami bytującymi na skórze.

Coraz więcej osób ma choroby tarczycy – jej nadczynność sprzyja zwiększaniu wydzielaniu potu i łoju, a z kolei niedoczynność powoduje nadmierną suchość skóry i zakażenia gronkowcem złocistym czy wirusem opryszczki. Osoby po przeszczepach, przyjmujące immunosupresję, mają zaburzoną odporność, w tym także dotyczącą skóry, i tym samym są narażone na patogenne inwazje składników mikrobiomu. Także hormony płciowe mają duży wpływ na stan skóry, zaburzenia ich ilości, np. PCOS, a więc policystyczne jajniki czy też zewnętrzna suplementacja w postaci antykoncepcji, znacząco wpływają na zaburzenia równowagi mikrobiomu. Coraz częstszy tzw. trądzik osób dorosłych związany jest dysfunkcjami balansu stanu skóry, w tym między innymi rozrostem poszczególnych mikroorganizmów.

A pielęgnacja?

Ma bardzo duży wpływ na stan naszej skóry. Mamy to szczęście, ale też i nieszczęście żyć w czasach ogromnej liczby dostępnych kosmetyków. Bardzo łatwo zagubić się w tym nadmiarze, zwłaszcza że są różnorodne przekazy medialne. My, dermatolodzy, zwracamy uwagę głównie na zdrowie skóry i tym się kierujemy w poleceniach produktów dla pacjentów.

Czy pielęgnację można ułożyć samodzielnie?

Jeśli mamy problemy ze skórą, rekomendowałabym wizytę u dermatologa, który dobierze leczenie i pielęgnację. W przypadku zdrowej skóry, gdy zależy nam na profilaktyce potencjalnych problemów czy też gdy nie znamy się kompletnie na pielęgnacji, możemy skorzystać z pomocy kosmetologa.

FOTO: ADOBE STOCK (4)

NASZA EKSPERTKA REKOMENDUJE

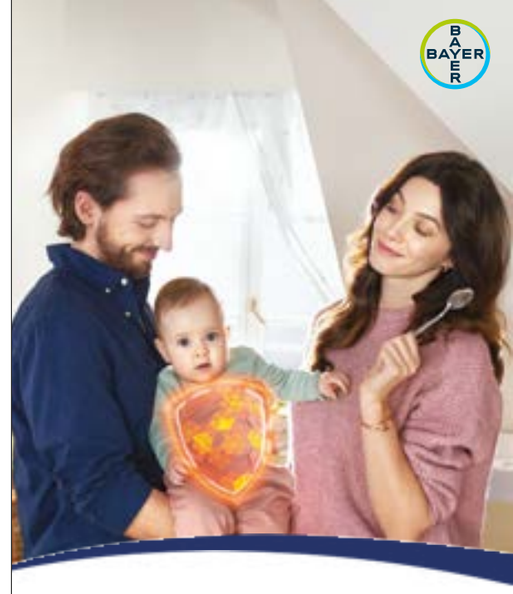
- mycie łagodnymi preparatami o lekko kwaśnym pH (5-5,5), tzw. syndetami, które nie tylko nie drażnią skóry, lecz także odbudowują jej barierę hydrolipidową;
- dopasowanie kosmetyków do stanu skóry – np. nadmiernego łojotoku czy suchości, by doprowadzić ją do zdrowej równowagi;
- mycie raz dziennie to standard i najlepiej po całym dniu; nie zalecam kłaść się spać bez spłukania ze skóry całego zanieczyszczenia czy wydalin gruczołów; takie okolice jak pachy czy pachwiny powinny być codziennie dokładnie wymyte detergentami;
- głowę należy myć tak często, jak tego wymaga skóra i zgodnie z jej tendencjami – do przetłuszczania lub przesuszania;
- warto wprowadzić do pielęgnacji skóry głowy preparaty lekko złuszczające, z kwasami salicylowym, mlekowym czy mocznikiem, zwłaszcza u osób z długimi i gęstymi włosami, u których mycie skalpu jest utrudnione;
- w przypadku łojotoku – sięganie raz na tydzień po szampony zawierające składniki przeciwgrzybicze o tzw. działaniu przeciwłupieżowym;
- jeśli skóra jest przesuszona, np. jesienią i zimą, kiedy występuje fizjologiczny niedobór ceramidów w skórze, do tego pomieszczenia są ogrzewane, warto używać codziennie emolientów, które odbudowują uszkodzoną barierę hydrolipidową;
- złuszczanie skóry (twarzy czy ciała) – najlepiej peelingami chemicznymi z kwasami; nie traktujmy twarzy peelingami z drobinkami jak papier ścierny, a ciała peelingami ze składnikami organicznymi, jak cukier czy fragmenty łupin, gdyż te składniki – źle spłukane – mogą sprzyjać namnażaniu się patogenów na skórze;
- stosowanie kosmetyków z dodatkiem probiotyków, np. takich, które są liofilizatami (zasuszonymi wersjami) pożytecznych dla skóry bakterii *Lactobacillus,* czy prebiotyków, np. inuliną – to oligosacharyd (sacharyd złożony), który wspomaga rozrost prawidłowego mikrobiomu, zwiększając aktywność dobrych bakterii.

Jak wesprzeć dietetycznie mikrobiom skóry?

Jadłospis powinien być dostosowany do naszego stanu zdrowia. Jeśli mamy SIBO, rekomenduje się dietę FODMAP i unikanie produktów fermentujących. To w ogóle jest ciekawy wątek, bo jest moda na produkty z tej grupy, np. kimchi koreańskie, a przecież nie dla wszystkich są one korzystne.

Korzystajmy z żywności świeżej, dostosowanej do pory roku, jak najmniej przetworzonej. Wybierajmy sezonowe warzywa i owoce, dostarczajmy sobie dużo antyoksydantów czy tłuszczów nienasyconych w postaci oleju z wiesiołka, lnianego oraz ryb. Unikajmy żywności z cukrem prostym, konserwantami, przetworzonej, ale też pikantnej i z dużą zawartością soli. ◆

REKLAMA



Wsparcie mikroflory, bez zbędnych dodatków

Wiem, czemu wybieram

* Goldin BR et al. Survival of Lactobacillus Species (Strain GG) in Human Gastrointestinal Tract. Digestive Diseases and Sciences, Vol. 37, No. 1 (January 1992), pp. 121-128 L.
CH-20230807-49

SUPLEMENT DIETY

Po pomoc do trychologa

JESIEŃ TO CZAS, KIEDY NASZE WŁOSY SŁABNĄ, MATOWIEJĄ, WYPADAJĄ. PORA ROKU MA ZNACZENIE, ALE PRZYCZYN MOŻE BYĆ WIELE, DLATEGO WARTO SKORZYSTAĆ Z POMOCY TRYCHOLOGA.

PO LECIE CZĘSTO BORYKAMY SIĘ ZE:

- spadkiem nawilżenia włosów
- ich puszeniem się
- wypadaniem
- większą łamliwością.

NA KONDYCJĘ KOSMYKÓW MAJĄ WPŁYW:

- pielęgnacja
- odżywianie i związane z nim ewentualne niedobory witamin i składników mineralnych
- wahania hormonalne
- przyjmowane leki
- ogólny stan zdrowia, w tym zaburzenia odporności
- stres
- ekspozycja na zimno i wilgoć,
- a nawet noszenie czapek czy sposób czesania się.

Nie bez znaczenia jest kondycja skóry głowy, a konkretnie jej mikrobiomu – więcej na ten temat piszemy na stronach 10-13.

Warto też wiedzieć, że jeśli jesienną porą częściej zapadamy na infekcje, organizm „przerzuca" siły na walkę z nimi, a rykoszetem dostają m.in. właśnie włosy, do których dociera mniej substancji odżywczych.

DIETA dla włosów powinna być bogata w witaminy D3, B12, a także cynk, selen, magnez oraz żelazo.

KIM JEST TRYCHOLOG?

To specjalista, który ocenia nie tylko stan naszego skalpu, czyli skóry głowy, lecz także ujść mieszków włosowych oraz łodygi włosa. Dysponuje takimi narzędziami i metodami, jak trychoskop i/ lub wideodermatoskop, lampa Wooda, trychogram, możliwość wykonania biopsji czy wymazu ze skóry głowy. Dopytuje o styl życia, nawyki pielęgnacyjne, dietę, choroby, samopoczucie. Na tej podstawie zleca diagnostykę (np. badania krwi), poleca (a także wykonuje) zabiegi, ewentualnie rekomenduje dalsze postępowanie w takich problemach jak:

- łysienie, wypadanie włosów, ich wolny wzrost
- świąd i pieczenie skóry głowy
- jej łuszczenie się, zaczerwienienie
- rozmaite dermatozy, jak łojotokowe lub atopowe zapalenie skóry, trądzik, łupież i inne.

WAŻNE DLA CIEBIE!

FOTO: ADOBE STOCK

PIERWSZE EFEKTY
JUŻ W 4 TYGODNIE

Lek na silne wypadanie włosów[1], zawierający podwójną dawkę biotyny[2]

1. Wskazaniem dla leku Biotebal MAX jest leczenie niedoboru biotyny z takimi objawami jak: wypadanie włosów, zaburzenia wzrostu włosów i paznokci, stany zapalne skóry zlokalizowane wokół oczu, nosa, ust i uszu, po wykluczeniu przez lekarza innych przyczyn.
2. Produkt zawiera 10 mg biotyny, co jest podwójną dawką w stosunku do dawki 5 mg zawartej w leku Biotebal.

Biotebal Max Skład i postać: Każda tabletka zawiera 10 mg biotyny. Substancja pomocnicza o znanym działaniu: laktoza jednowodna. Każda tabletka zawiera 107,8 mg laktozy jednowodnej. **Wskazania:** Leczenie niedoboru biotyny z takimi objawami jak: wypadanie włosów, zaburzenia wzrostu włosów i paznokci oraz ich nadmierna łamliwość, stany zapalne skóry zlokalizowane wokół oczu, nosa, ust i uszu, oraz zapobieganie jego następstwom, po wykluczeniu przez lekarza innych przyczyn. **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. ChPL: 2022.09.16

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.

NASZA EKSPERTKA
Dr n. med. Anna Słowikowska
Kardiolożka, specjalistka chorób wewnętrznych, związana z WUM, ostatnio z Kliniką Kardiochirurgii, współpracuje też z CM Damiana

50 LATEK pod kontrolą

Świadome zarządzanie zdrowiem to klucz do sukcesu nie tylko w przypadku 50-latków.

/ ROZMAWIAŁA ***Ewelina Dobrowolska***

Co mężczyzna 50-letni może i powinien zrobić, żeby utrzymać dobre zdrowie?
Największą chorobą naszych czasów jest ignorowanie czynników ryzyka. Polacy przedwcześnie tracą sprawność i umierają z przyczyn możliwych do uniknięcia lub wyleczenia. Dane naukowe są jednoznaczne: 80 proc. chorób sercowo-naczyniowych, w tym udarów, jest zapobiegalnych. Polacy tymczasem przestali przykładać wagę do profilaktyki, licząc, że nowoczesne techniki medyczne zawsze przyjdą na czas ze skuteczną pomocą. To pułapka. Mnóstwo osób umiera z powodu zawału serca, zanim uda się wezwać pomoc.

A powinno być odwrotnie.
Dzięki rekomendowanej przez Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne Ósemce dla Zdrowia (*Life's Essential Eight*) znamy kluczowe dla zdrowia parametry, których warto pilnować od najwcześniejszych lat życia, aby jak najdłużej cieszyć się życiem w sprawności.

Jakie to parametry?
Przede wszystkim rzucenie palenia. Potem ruch, w każdej postaci. Na trzecim miejscu sposób żywienia – najlepiej w modelu śródziemnomorskim. Czwarty element to kontrola ciśnienia tętniczego – w Polsce około 3 mln osób nie wie, że ma z nim problem, a wystarczy pożyczyć od znajomego ciśnieniomierz. Piąty parametr to leczenie hipercholesterolemii – 9 mln Polaków nie jest świadomych zaburzeń w tym obszarze. A przecież wystarczy poprosić lekarza pierwszego kontaktu o zlecenie wykonania lipidogramu. Szósty punkt to kontrola glikemii – warto regularnie mierzyć poziom cukru we krwi i w razie nieprawidłowości jak najszybciej zacząć leczenie cukrzycy. Około 3 mln mieszkańców Polski choruje dziś na tę chorobę, z czego jedna trzecia nieświadomie. Przedostatni składnik to kontrola masy ciała i niedopuszczanie do nadwagi a tym bardziej otyłości – tłuszczowa tkanka trzewna to winowajca wielu powikłań. Wreszcie ósmy element to prawidłowa długość snu – 7-9 godzin na dobę.

FOTO: ADOBE STOCK

Skąd my to wszystko wiemy?
Dzięki dużym badaniom populacyjnym. Pionierski projekt Framingham Heart Study zainicjowano w USA, tuż po śmierci prezydenta Roosvelta, który zmarł na udar krwotoczny w 1945 r. Wielu mężczyzn w tym czasie umierało na choroby sercowo-naczyniowe. Okazało się, że czynnikami ryzyka rozwoju choroby wieńcowej są hipercholesterolemia, cukrzyca, otyłość, czego wcześniej nie wiedziano. Dziś już mamy tę wiedzę, ale wiele osób zamyka na nią oczy. I za tragiczne skutki braku dbałości o zdrowie obwinia zły los.

A wydaje się, że dbanie o zdrowie nie jest trudne.
Zdrowy styl życia kojarzy się, zwłaszcza panom, z odebraniem im całej radości życia, a to nie jest prawda. Dlatego m.in. napisałam książkę „Serce w dobrym stylu. Jak świadomie zarządzać własnym zdrowiem". Profilaktyką niewydolności serca, udaru mózgu, niewydolności nerek, ale także zaburzeń erekcji – na które cierpi połowa 60-latków i mniej więcej 30-40 proc. 50-latków – jest leczenie nadciśnienia, cukrzycy i otyłości. Zanim sięgnie się po leki na potencję, warto przyjrzeć się podstawowym parametrom zdrowotnym.

Wobec tego co należy robić?
Stosować się do zaleceń, które wynikają z wiedzy. Jeśli ktoś ma nadciśnienie – nie powinien unikać leczenia. Jeśli ktoś ma zdiagnozowaną otyłość i nadciśnienie, a uda mu się zgubić 10-20 proc. masy ciała, często okazuje się, że ciśnienie się normalizuje. Tkanka tłuszczowa trzewna jest zabójcza – dosłownie.

Podstawowe badania laboratoryjne, jakie warto wykonać na początku, to: morfologia krwi, oznaczenie poziomu mocznika i kreatyniny, sodu i potasu, CRP, transaminaz, lipidogram, kwasu moczowego, TSH, glukozy. A ponadto zrobić USG jamy brzusznej, RTG klatki piersiowej, a palacze dodatkowo – niskodawkową tomografię komputerową w ramach programu „Lung Check", czyli screeningu raka płuca.

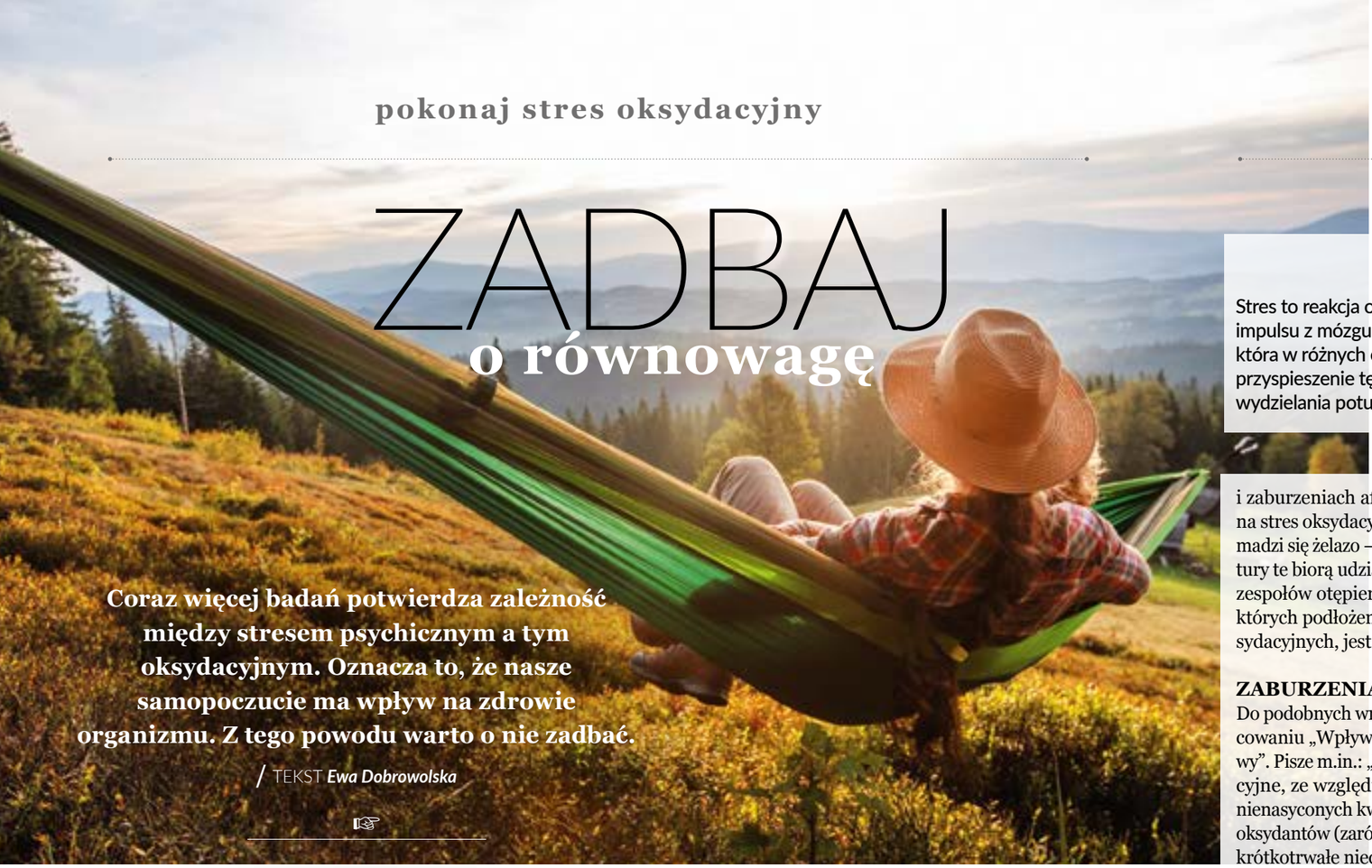
Czy coś jeszcze?
W Polsce temat zależności zdrowia serca i całego organizmu od zdrowia zębów jest praktycznie nieznany. Tymczasem te same bakterie, które bytują w płytce nazębnej, znajdziemy też w blaszkach miażdżycowych.

Kolejna sprawa to badanie w kierunku HIV i HCV, zwłaszcza jeśli mężczyzna podejmuje ryzykowne kontakty seksualne.

A samoobserwacja?
Poza kontrolą masy ciała, mierzeniem ciśnienia i poziomu cukru we krwi ważne jest samobadanie jąder. Warto odwiedzać urologa i mieć prostatę pod kontrolą. Zbyt wielu pacjentów ulega pokusie samodzielnego stawiania diagnoz, opierając się na przypadkowych źródłach informacji. To doprowadza do tragicznych konsekwencji. Zupełnie osobną kwestią jest to, że niektórzy nawet wykonują regularnie badania, ale nic z tym dalej nie robią, a często pomijają nawet otrzymane zalecenia lekarskie. Cóż więc po badaniach? ◆

REKLAMA

ZADBAJ o równowagę



Coraz więcej badań potwierdza zależność między stresem psychicznym a tym oksydacyjnym. Oznacza to, że nasze samopoczucie ma wpływ na zdrowie organizmu. Z tego powodu warto o nie zadbać.

/ TEKST *Ewa Dobrowolska*

Przypomnijmy: oksydanty to związki i pierwiastki, zwane inaczej wolnymi rodnikami. Znajdują się zarówno w naszym organizmie, jak i poza nim – jako skutek uboczny spalania tlenu. Naturalnymi „przeciwnikami" dla oksydantów są antyoksydanty. Obie grupy ścierają się w rozmaitych reakcjach zachodzących w ciele, ale czasem wskutek niewłaściwego stylu życia zaburza się ich równowaga. Kiedy przewlekle wolne rodniki przeważają liczebnie nad oksydantami, mówimy o stresie oksydacyjnym. Jego konsekwencje są różnorakie, jednak w większości niekorzystne.

Zauważa się korelację między stresem oksydacyjnym a stanami zapalnymi w organizmie. Te ostatnie leżą u podłoża wielu chorób cywilizacyjnych i nowotworowych. Dzieje się tak, ponieważ nadmiar oksydantów powoduje zaburzenia procesów spalania, a w konsekwencji – uszkodzenie komórek, całych ich grup, a nawet naszego DNA. Z tego też powodu warto przyjrzeć się temu, co jemy, czy nie stosujemy używek, jaka jest jakość naszego wypoczynku, ile śpimy, czy nie pracujemy za dużo albo nie stresujemy się zanadto.

Okazuje się, że wolne rodniki mają szalenie destrukcyjny wpływ na nasz układ nerwowy. Odnajduje się połączenia między stresem oksydacyjnym a spadkami nastroju i zaburzeniami psychicznymi. Chroniąc się przed stresem oksydacyjnym, wydłużamy zdrowie mózgu, poprawiamy funkcje poznawcze, zabezpieczamy się m.in. przed depresją. I odwrotnie: redukując stres psychiczny, powstrzymujemy niekorzystne zmiany w ciele.

NEURONY POD OSTRZAŁEM

Już w 2009 roku Piotr Wierzbiński, Sławomir Szubert, Antoni Florkowski i Piotr Gałecki w pracy poświęconej elektrowstrząsom w leczeniu zaburzeń psychicznych zwrócili uwagę na kolosalny wpływ wolnych rodników na ośrodkowy układ nerwowy człowieka. Zauważyli, że z uwagi na swoją budowę (duża liczba mitochondriów w każdej komórce) OUN jest najbardziej narażony na stres oksydacyjny. Autorzy doszli do wniosku, że przewlekły stres, w tym m.in. wzrost poziomu kortyzolu, „powoduje zmiany w metabolizmie komórek, oddziałuje na układ immunologiczny, nasilając w efekcie stres oksydacyjny". Odnotowali, że „Podobne mechanizmy prawdopodobnie występują w depresji i mogą odpowiadać za postępujący przebieg choroby". Odnotowali także osłabienie funkcjonowania mechanizmów antyoksydacyjnych m.in. w schizofrenii

JAK TO DZIAŁA?

Stres to reakcja organizmu na bodziec stresujący. Pod wpływem impulsu z mózgu nadnercza zaczynają produkować m.in. adrenalinę, która w różnych organach ciała wywołuje takie reakcje jak: przyspieszenie tętna, oddechu, bicia serca, a także wzrost ciśnienia, wydzielania potu czy napięcie w mięśniach.

i zaburzeniach afektywnych. Zdaniem badaczy, najbardziej narażone na stres oksydacyjny są te struktury układu nerwowego, w których gromadzi się żelazo – jądro podstawy mózgu i układ pozapiramidowy. Struktury te biorą udział w rozwoju choroby Parkinsona, Alzheimera i innych zespołów otępiennych. „Jedną z dobrze udokumentowanych chorób, których podłożem jest zaburzenie w funkcjonowaniu układów antyoksydacyjnych, jest stwardnienie zanikowe boczne" – dodali.

ZABURZENIA W OKSYDACJI

Do podobnych wniosków doszła w 2011 roku Marzena Gutowicz w opracowaniu „Wpływ reaktywnych form tlenu na ośrodkowy układ nerwowy". Pisze m.in.: „Neurony są szczególnie wrażliwe na zaburzenia oksydacyjne, ze względu na nasilony metabolizm tlenowy, dużą zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz relatywnie niski poziom antyoksydantów (zarówno enzymatycznych, jak i nieenzymatycznych). Nawet krótkotrwałe niedotlenienie powoduje wzrost stężenia RFT i uszkodzenia lipidów, białek i DNA". Autorka wymienia najbardziej zagrożone oksydacją, a przez to zabójcze dla działania neuronów, struktury: białka i enzymy związane z metabolizmem energetycznym, mitochondria oraz kwasy nukleinowe (DNA).

Zgodnie z doniesieniami Światowej Organizacji Zdrowia wiele dowodów wskazuje na zapalne podłoże depresji, a chorobie towarzyszy ogólnoustrojowa reakcja zapalna, w tym osłabienie bariery jelitowej. Negatywnie wpływają na nią m.in. podwyższona produkcja wolnych rodników i zmniejszone stężenie antyoksydantów.

CHOROBA XXI WIEKU

Trudno mówić o życiu całkowicie bezstresowym. Nie tylko dziś, ale w ogóle. Stres to przecież nic innego jak reakcja obronna organizmu. Czynnikiem stresującym może być cokolwiek – wydarzenie, sytuacja, osoba, decyzja. Więcej: to, co stresuje nas, niekoniecznie w taki sam sposób działa na innych, dlatego tak ważne jest, by siebie obserwować, poznawać i szybko reagować na pojawiające się napięcie, zwłaszcza gdy nie mija.

Biologiczna rola stresu jest nie do przecenienia: ostrzega, mobilizuje do walki lub ucieczki, w założeniu działa więc na naszą korzyść i w takim znaczeniu nosi nazwę eustresu. Problem zaczyna się, gdy napięcie utrzymuje się, bodźce nie ustępują lub pojawiają nowe i kumulują. Wtedy mówimy o niekorzystnym dystresie, który może prowadzić do spadku odporności, nastroju, rozwoju chorób kardio- ›

REKLAMA

SENAMINA
Doxylamini hydrogenosuccinas 12,5 mg, tabletki powlekane

SZYBKI SPOSÓB NA DOBRANOC

W EKONOMICZNYM OPAKOWANIU

30 min. DZIAŁA JUŻ W 30 MIN.*

SEN GŁĘBOKI BEZ WYBUDZEŃ*

8 godz. SEN DŁUGI NAWET DO 8 GODZ.*

Nazwa produktu leczniczego. Senamina, 12,5 mg, tabletki powlekane. **Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej.** Doksylamina. **Dawka/stężenie substancji czynnej.** Każda tabletka powlekana zawiera 12,5 mg doksylaminy wodorobursztynianu. Każda tabletka produktu leczniczego Senamina zawiera 50,0 mg mannitolu. **Postać farmaceutyczna.** Tabletka powlekana. Różowe, owalne, obustronnie wypukłe tabletki powlekane z rowkiem dzielącym. Rowek dzielący jedynie ułatwia przełamanie tabletki w celu ułatwienia jej połknięcia, nie umożliwia podzielenia tabletki na równe dawki. **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania.** Krótkotrwałe, objawowe leczenie sporadycznie występującej bezsenności u osób dorosłych. **Podmiot odpowiedzialny.** Adamed Pharma S.A. Pieńków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152, Czosnów, Polska. Informacja została przygotowana na podstawie ChPL. Senamina, 12,5 mg, tabletki powlekane zatwierdzonej 31.10.2022, z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku.

SEA/13642/07/23

* Na podstawie ChPL Senamina 10.2022

ADAMED Dla Rodziny

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.

Stosuj regularny ruch, techniki relaksacyjne, medytacje, ćwiczenia typu joga i pilates. Warto wygospodarować czas na pasje i hobby.

FOTO: ADOBE STOCK (2)

logicznych, neurologicznych, immunologicznych. Mechanizmy te jako pierwszy opisał już w 1936 roku, na łamach pisma „Nature", Hans Selye. Dziś wiemy, że chorób na podłożu stresowym jest wiele, m.in. zespół jelita drażliwego, choroby neurodegeneracyjne, zaburzenia lękowe, nieprawidłowości w rozwoju płodu (u zestresowanych mam), choroby autoimmunologiczne oraz niektóre cywilizacyjne.

WZAJEMNE POWIĄZANIA

O zależności między stresem psychicznym i fizycznym wiemy coraz więcej. Podwyższony stres psychiczny zwiększa stres oksydacyjny. Z drugiej strony stres oksydacyjny jest jednym z czynników biorących udział w powstawaniu zaburzeń psychicznych. Ta wiedza pozwala nam lepiej zadbać o siebie i uchronić się przed wieloma komplikacjami zdrowotnymi. Co zatem zrobić, żeby zachować zdrowie?

- **Zniweluj sres psychiczny** – stosuj regularny ruch, techniki relaksacyjne, medytacje, ćwiczenia typu joga i pilates. Wygospodaruj codziennie czas na nicnierobienie, ulubione hobby, realizację pasji, spotkania z życzliwymi ludźmi. Zatroszcz się o zdrowy, odpowiednio długi sen. A jeśli stres jest mocno nasilony – można jego poziom zbadać (patrz ramka na stronie obok) – warto skorzystać ze wsparcia psychologa lub psychoterapeuty i popracować nad zmianą myślenia, reagowania na negatywne bodźce, trudne życiowe sytuacje.
- **Wyeliminuj stres oksydacyjny** – jest kilka prostych zasad. Najpierw dieta bogata w antyoksydanty, których źródłem są przede wszystkim warzywa i owoce. Zdecydowanie mniej mięsa, zwłaszcza czerwonego, za to dużo ryb i innych źródeł dobrych tłuszczów. Dobrze się nawadniaj – to ważne dla pracy układu nerwowego i pozostałych narządów. Kolejny krok to eliminacja palenia i jak najmniejsza ekspozycja na zanieczyszczone powietrze. Regularna aktywność fizyczna – również zmniejsza stres oksydacyjny, ale uwaga: nieforsowna. Sprawdzą się ćwiczenia aerobowe, wspomniana joga i inne ćwiczenia relaksujące. I tu dochodzimy do kolejnego parametru – właściwej wagi, którą ruch pomoże utrzymać. To ważne także dlatego, że otyłość to stan zapalny, a stan zapalny jest związany z obniżeniem odporności i stresem oksydacyjnym. ◆

OBLICZ, JAK BARDZO JESTEŚ ZESTRESOWANA

Pomocna w tym będzie skala stresu Holmesa i Rahe'a

STRESORY:

- Śmierć współmałżonka – **100** punktów
- Rozwód – **73**
- Separacja lub rozstanie – **65**
- Pobyt w więzieniu – **63**
- Śmierć bliskiego członka rodziny – **63**
- Ciężka choroba lub wypadek z uszkodzeniem ciała – **53**
- Ślub – **50**
- Zwolnienie z pracy/bezrobocie – **50**
- Pojednanie z małżonkiem – **45**
- Przejście na emeryturę – **45**
- Znacząca zmiana stanu zdrowia lub zachowania członka rodziny – **44**
- Ciąża – **40**
- Problemy seksualne – **39**
- Pojawienie się nowego członka rodziny – **39**
- Poważna zmiana w pracy lub reorganizacja firmy – **39**
- Zmiana statusu finansowego – **38**
- Śmierć przyjaciela – **37**
- Zmiana stanowiska pracy – **36**
- Konflikty w rodzinie – **35**
- Wysoki kredyt lub poważne obciążenie hipoteki – **31**
- Problemy z hipoteką/odmowa kredytu – **30**
- Zmiana stopnia odpowiedzialności w życiu zawodowym – **29**
- Opuszczenie przez dzieci domu rodzinnego – **29**
- Kłótnie i starcia z krewnymi współmałżonka – **29**
- Wzmożenie wysiłku dla wykonania jakiegoś zadania – **28**
- Początek lub zakończenie pracy zawodowej współmałżonka – **26**
- Rozpoczęcie lub zakończenie nauki szkolnej – **26**
- Zmiany standardu, poziomu życia – **25**
- Zmiany osobistych nawyków i przyzwyczajeń – **24**
- Starcia z szefem – **23**
- Zmiany warunków pracy lub najbliższego otoczenia – **20**
- Zmiana miejsca zamieszkania – **20**
- Zmiana szkoły – **20**
- Znacząca zmiana w spędzaniu wolnego czasu – **19**
- Zmiany w praktykach religijnych – **19**
- Znacząca zmiana w nawykach życia towarzyskiego – **18**
- Niewielka pożyczka – **17**
- Znacząca zmiana przyzwyczajeń dotyczących snu – **16**
- Znacząca zmiana dotycząca kontaktów z rodziną – **15**
- Zmiany nawyków żywieniowych – **15**
- Urlop – **13**
- Święta spędzane z rodziną – **12**
- Małe naruszenie przepisów prawnych – **11**

WYNIK:

150-199 punktów – 37 proc. ryzyka zachorowania na poważną chorobę w ciągu najbliższych 2 lat.

200- 299 punktów – 51 proc. ryzyka zachorowania na poważną chorobę w ciągu najbliższych 2 lat.

Powyżej 300 punktów – 79 proc. ryzyka zachorowania na poważną chorobę w ciągu najbliższych 2 lat.

REKLAMA

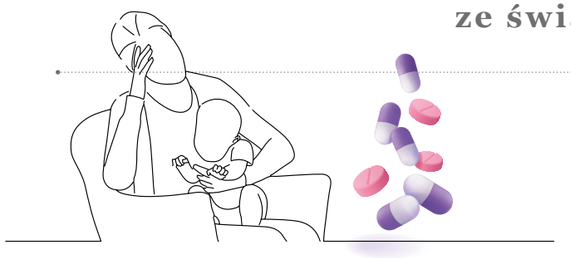
Melatonina
LEK-AM
DO WYSPANYCH
ŚWIAT NALEŻY!

MEL/23/08/46/W2
melatonina.pl

ULATWIA ZASYPIANIE¹ | POPRAWIA JAKOŚĆ SNU¹

1 - ChPL Melatonina LEK-AM, 17.02.2022. / 2 - IQVIA Poland National Sales Data OTC - 09/2021, UNITS & VALUE, 13A3C SLEEPING PRODUCTS-CAP/TAB, MAT 09/2021 © IQVIA and its affiliates. All rights reserved. / 3 - Leczenie bezsenności u osób w wieku od 55 r.ż., Świat farmacji 2019; 7-8(151):14–16

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.

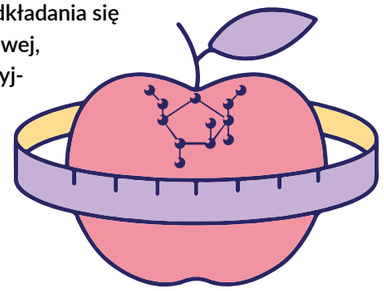


PIGUŁKA
NA DEPRESJĘ POPORODOWĄ

Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) zatwierdziła pierwszy doustny środek na depresję poporodową. Choroba ta często pozostaje niezdiagnozowana i nieleczona, tymczasem potencjalnie zagraża życiu. Może wystąpić w ciągu pierwszych tygodni po porodzie (10 proc. kobiet doświadcza jej w ósmym tygodniu po porodzie), ale też w ciągu pierwszego roku życia dziecka (22 proc. zapada na depresję, gdy dziecko ma około 12 miesięcy). Nowy lek – zuranolon – to neuroaktywny steroid, działający na receptory GABA w mózgu. Są one odpowiedzialne za regulację nastroju, pobudzenia, zachowania i funkcji poznawczych. Według FDA zalecana dawka wynosi 50 mg raz dziennie przez 14 dni.

FRUKTOZA
NIE TAKA DOBRA

Nowe badania, opublikowane w lipcu w „Philosophical Transactions of the Royal Society B" sugerują, że u podstaw otyłości leży nie tylko nadmiar kalorii, lecz także ich źródło. Przebadano fruktozę, uważaną za korzystniejszy zamiennik glukozy, i okazało się, że o ile tę ostatnią organizm wykorzystuje jako bezpośrednie paliwo, to nadmiar fruktozy prowadzi do odkładania się tkanki tłuszczowej, stresu oksydacyjnego, a w konsekwencji – do otyłości. Co więcej, fruktoza stymuluje apetyt.



KOMBUCZA DLA CUKRZYKÓW

Na początku sierpnia we „Frontiers in Nutrition" ukazał się artykuł podsumowujący badania prowadzone w Georgetown University's School of Health w Waszyngtonie. Naukowcy sprawdzili, czy osoby pijące kombuczę mają niższy poziom cukru we krwi. Dotychczas wiadomo było, że ta fermentowana herbata jest bogata w składniki odżywcze: kwasy organiczne, witaminy z grupy B, cynk, magnez, wapń, żelazo, miedź oraz polifenole. Teraz wzięto pod lupę jej skuteczność w dietetycznym wsparciu leczenia cukrzycy typu 2. Okazało się, że taki potencjał jest: średni wyjściowy poziom glukozy u uczestników badania wynosił 164 mg/dl, a po czterech tygodniach picia kombuczy – spadł do 116 mg/dl (blisko 30 proc.).

ALZHEIMER VS ŚWIATŁO

Naukowcy z University of Virginia w Charlottesville zbadali związek między rytmem dobowym a chorobą Alzheimera. Swoimi odkryciami podzielili się we „Frontiers to Aging Neuroscience". Okazało się, że choroba ta nie tylko koreluje z zaburzeniami snu, lecz także że u pacjentów zauważa się większą wrażliwość na światło. Krótko mówiąc: im później i ciemniej, tym gorsze samopoczucie i większa dezorientacja. Stąd zalecenia: trzymanie się codziennej rutyny ze stałymi godzinami, regularnymi czynnościami, jak najmniejszą ilością hałasu i zapewnieniem odpowiedniego oświetlenia wieczorem. Ta właśnie pora dnia jest bowiem dla chorujących na alzheimera najtrudniejsza: objawy demencji nasilają się.

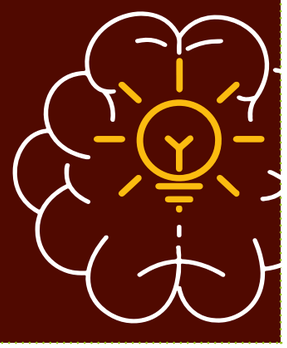


FOTO: ADOBE STOCK 5)

Biorythm™ | SUPLEMENTACJA ZGODNA Z TWOIM BIORYTMEM

dla vegan | dla vegetarian | bez glutenu | bez laktozy | bez GMO

Innowacyjna technologia przedłużonego uwalniania:

- **8-godzinne uwalnianie składnika –** dłuższe wsparcie organizmu
- Swobodne przejście przez żołądek, wysokie wchłanianie w jelitach
- Tylko 1 kapsułka dziennie

WYPRODUKOWANO W POLSCE DLA:
Stada Pharm sp. z o.o., THE PARK WARSAW, ul. Krakowiaków 44, 02-255 Warszawa

STADA/PL/2023/176

SUPLEMENT DIETY

KOBIETA rakieta

Miliony Polaków z zapartym tchem śledzą poczynania Igi Świątek na światowych kortach. Kolejne wielkie sukcesy Polki inspirują do rozpoczęcia przygody z tenisem. Tym bardziej że może to być świetny sposób na relaks.

/ TEKST *Izabela Żak*

Korzyści jest tym więcej, im lepsze ma się nastawienie. Fakt – tenis przez lata był ważany za dyscyplinę elitarną, ale to się bardzo zmienia. W Internecie aż roi się od ofert nauki gry, prowadzonej w mniejszych i większych ośrodkach w całej Polsce. A jeśli potraktujesz tę dyscyplinę jak okazję do wartościowego spędzenia czasu, skorzystasz z pełni jej benefitów. Jeszcze się wahasz? Podejdź do tego tak: nie przygotowujesz się przecież do międzynarodowych zawodów, tylko chcesz się zdrowo poruszać, a przy okazji świetnie wypocząć. A więc – do dzieła.

DLACZEGO WARTO?

Gdy regularnie trenujesz tenis, poprawiasz sprawność, odporność, wspierasz płuca i serce. Masz szansę zapobiec zmianom zwyrodnieniowym w układzie kostno-stawowym. Wspierasz swój układ nerwowy. Lista korzyści jest całkiem długa.

1. **Sposób na redukcję stresu** – kiedy uczysz się określonych ruchów i opanowujesz technikę posługiwania się rakietą, koncentrujesz się na tu i teraz. A ponieważ nie jest to nauka „na ocenę", lecz po prostu nabywanie nowej umiejętności – praktykujesz uważność, którą mózg bardzo lubi. Z drugiej strony, jeżeli twoim problemem jest nadpobudliwość ruchowa lub wpadanie w gonitwę myśli – tenis pozwoli ci pozbyć się nadmiaru napięcia zgromadzonego w ciele i umyśle.
2. **Poprawa samooceny** – każda nowa rzecz, którą opanowujesz, zwiększa twoją pewność siebie, wzmacnia cię w sprawczości, pomaga lepiej czuć się w swoim własnym towarzystwie, doceniać za każdy, nawet niewielki, sukces. Gra w tenisa uczy podejmowania wyzwań, pokonywania przeszkód, radzenia sobie z niepowodzeniami, szukania pozytywów. Twoja pewność siebie rośnie również dlatego, że poprawia się sprawność fizyczna.
3. **Nauka systematyczności** – jeśli masz czasem wrażenie, że czas „przecieka ci przez palce", nie wiesz, jak i kiedy minął kolejny tydzień, regularna gra w tenisa wprowadzi cię na powrót na tory samodyscypliny i zmobilizuje do regularności. Jedna lekcja tygodniowo wystarczy, byś złapała rytm.
4. **Lepsza koordynacja i wydolność** – tenis zaliczany jest do dyscyplin ogólnorozwojowych, wspierających układy sercowo-naczyniowy oraz oddechowy (tzw. trening kardio). Zyskuje także układ nerwowy – połączenia neuronowe najlepiej rozwijają się w ruchu. Z lekcji na lekcję poczujesz, jak twoja kondycja się poprawia.
5. **Organizm się dotlenia** – wskutek ruchu, ale i przyspieszenia oddechu, do ciała dociera więcej tlenu. Odczujesz to na poziomie fizycznym – narządy funkcjonują sprawniej, jest ci lżej, ale także na duchu – bo tlen trafia przecież w większej ilości także do mózgu, a to oznacza szybką poprawę samopoczucia. Lepszy nastrój.
6. **Wyglądasz lepiej** – mało która dyscyplina pozwala tak korzystnie modelować ciało. Smukleją ramiona, znika cellulit, szczupleje talia. Skóra zyskuje sprężystość i zdrowy koloryt. Spalasz całkiem sporo kalorii (450 w godzinę) – twój metabolizm wyraźnie przyspiesza. Przy okazji – przed zajęciami i po nich – masz szansę zrobić rozgrzewkę i rozciąganie, więc mięśnie zyskują większą mobilność i elastyczność.

FOTO: ADOBE STOCK

CZY WIESZ, ŻE...

W Japonii już na dekadę przed emeryturą lekarz rodzinny mobilizuje pacjentów do podjęcia konkretnego sportowego hobby. Chodzi o to, by w momencie zakończenia aktywności zawodowej być w pełni zaprzyjaźnionym z nową – sprawiającą przyjemność – aktywnością, a dzięki temu zachować fizyczną i psychiczną sprawność na dłużej.

IDEALNY WE DWÓJKĘ

W lokalnych klubach, ale także w salach sportowych, wynajmowanych przez szkoły na zajęcia popołudniowe, działa coraz więcej szkółek tenisowych. Można w nich w komfortowych warunkach zacząć grę od podstaw. Nie musisz się stresować tym, że ktoś będzie się przyglądał, jak trenujesz – lekcje są indywidualne, ewentualnie w parach. To świetny sposób na spędzenie czasu z kimś bliskim – partnerem, koleżanką, siostrą. Pamiętaj: nie ma ograniczeń wiekowych.

Jeśli uczysz się pod okiem wykwalifikowanego trenera – zdecydowanie to rekomedujemy, ponieważ technika jest w tenisie ważna – nie musisz się obawiać kontuzji. Trener pomoże w doborze butów, odzieży i rakiety dopasowanych do twoich potrzeb, wieku, wagi, stanu zdrowia. Będzie czuwał nad takim przebiegiem nauki, by była skuteczna, ale bezpieczna. Po prostu przyjemna.

Możesz wykorzystać jesienno-zimową porę na zrobienie pierwszych kroków w nowej dyscyplinie. Wiosną będziesz mieć już sporą frajdę z gry na korcie, a przecież właśnie o dobre samopoczucie przede wszystkim toczy się ta gra. ◆

REKLAMA

Dermatologiczna linia emolientów

do skóry suchej, wrażliwej, skłonnej do atopii i egzemy

8h pozostawia film ochronny na skórze[1]

6h pozostawia uczucie nawilżenia[2]

1. J.S. HAMILTON POLAND Sp. z o.o., SPRAWOZDANIE Z BADAŃ NR 117581-1/23/GDA/PK, 05.2023
2. J.S. HAMILTON POLAND Sp. z o.o., SPRAWOZDANIE Z BADAŃ NR 117584-1/23/GDA/PK, 05.2023

Dystrybutor:
STADA Pharm Sp. z o.o.

Elfa Pharm Sp. z o.o.
Chociw 99,
98-170 Widawa,
Poland

STADA/PL/2023/200

NASZA EKSPERTKA
Katarzyna Gago
Mgr fizjoterapii, Centrum Medyczne Damiana

UCZEŃ z mocnym kręgosłupem

Jak powinno wyglądać prawidłowe miejsce do pracy ucznia podstawówki? Co robić, by uniknąć wad postawy? Na te i inne pytania odpowiada fizjoterapeutka.

/ ROZMAWIAŁA ***Anna Wojda***

W jakiej formie są kręgosłupy polskich uczniów?
To zależy, jak wygląda aktywność fizyczna dziecka, czy nie spędza całego dnia w pozycji siedzącej przy komputerze lub smartfonie. Nie bez znaczenia dla dzisiejszych 8-15-latków było ograniczenie spontanicznego ruchu i dostępu do zajęć sportowych w czasie pandemii, u wielu dzieci ten czas nadal znajduje odzwierciedlenie w postawie ciała. Część straciła zainteresowanie sportem i aktywnością fizyczną. Szacuje się, że 30-60 proc. dzieci i młodzieży ma wady postawy, wymagające konsultacji z fizjoterapeutą.

Jakie to wady postawy?
Najczęściej do gabinetu przychodzą pacjenci z osłabieniem mięśni postularnych, dysbalansem mięśniowym, z zaburzeniami osiowości kończyn, wadami stóp, asymetrią ustawienia miednicy oraz skoliozą. Jeśli chodzi o przyczyny powstawania wad postawy, zwykle są złożone i wynikają z kilku czynników, jak: siedzący tryb życia, niedobór codziennej aktywności fizycznej, przyjmowanie nieprawidłowych pozycji ciała, złe nawyki, asymetria w wieku niemowlęcym, uwarunkowania genetyczne i czynniki idiopatyczne, nadwaga i urazy.

Kiedy udać się do lekarza lub fizjoterapeuty?
Systematyczna kontrola postawy ciała u dziecka jest konieczna z powodu bardzo dużej dynamiki jego wzrostu. Przykładem jest norma ustawienia stawów kolanowych i stóp w wieku trzech-pięciu lat, która nie jest już normą w wieku sześciu lat. Jednak do każdego dziecka – po wcześniej zebranym wywiadzie medycznym – zawsze podchodzimy indywidualnie. Okresem bardzo trudnym dla rozwoju mięśni i kośćca jest czas, w którym zwiększa się liczba godzin spędzanych przez dziecko w pozycji siedzącej oraz czas intensywnego wzrostu i dojrzewania płciowego. Najczęściej pojawiające się wtedy nieprawidłowości, wymagające wizyty w gabinecie fizjoterapeutycznym, na które rodzic powinien zwrócić uwagę, to: nadmierne garbienie się, głowa oraz barki wysunięte ku przodowi, znacznie wypięty brzuch, asymetryczne ustawienie łopatek, barków czy miednicy.

Kolejnymi niepokojącymi objawami są płaskie plecy, bez fizjologicznych krzywizn, kiedy podczas skłonu w przód pojawia się garb żebrowy, wał lędźwiowy. Skłonić do wizyty powinny koślawe stawy kolanowe, szpotawe, płasko-koślawe, nieprawidłowe ustawienie stóp czy nieumiejętność stania na jednej nodze. Ponadto częstsze obciążanie jednej nogi, wady zgryzu i bóle głowy.

Jakie błędy na co dzień popełniają – rodzice i uczniowie?
Rodzice mają bardzo duży wpływ na to, jak wygląda funkcjonowanie i aktywność fizyczna dziecka. Częstymi błędami są nieprzemyślane zajęcia sportowe – chociażby niewzięcie pod uwagę równomiernego obciążania kończyn podczas aktywności. Kolejne to zbyt dużo zajęć pozaszkolnych, nieuzasadnione zwolnienie z zajęć wf., niezrównoważona aktywność fizyczna, ale też brak odpowiedniej regeneracji i regularnych posiłków.

Dla przykładu, niedopasowany do wzrostu plecak, cięższy niż 10 proc. wagi dziecka, ciężka torba, noszona na jedno ramię są nie do zaakceptowania. Dodatkowo złe warunki do odrabiania lekcji: za niskie lub za wysokie biurko i brak możliwości podparcia stóp w czasie siedzenia na krześle, boczne ustawienie monitora.

Jak powinno wyglądać ergonomiczne miejsce do pracy ucznia?
Odpowiem przewrotnie: uczeń w ogóle nie powinien mieć takiego miejsca w domu – jego miejsce po szkole jest na podwórku, gdzie biega, skacze, wspina się i jeździ na rowerze.

A już bardziej konkretnie – oczywiście skoro funkcjonujemy w takim systemie edukacyjnym, w jakim funkcjonujemy, musimy zadbać o ergonomiczne miejsce do pracy dla naszego dziecka, które zmienia swój wzrost i wagę, więc trzeba to mieć na względzie. Optymalnym rozwiązaniem są „rosnące" biurka z regulacją wysokości i pochylenia blatu.

Prawidłowa postawa dziecka przy biurku wygląda tak:
- całe stopy stabilnie podparte, z kątem 90 stopni w stawie biodrowym i kolanowym,
- całe przedramiona oparte na biurku, kąt między ramieniem a przedramieniem powinien wynosić 90 stopni,
- optymalna odległość od monitora to 40-75 cm,
- górna krawędź monitora powinna znajdować się na wysokości oczu,
- a całe plecy powinny być wsparte na fotelu lub krześle.

Ile ruchu powinien mieć uczeń szkoły podstawowej?
Minimum 60 minut umiarkowanej aktywności plus nieograniczony ruch spontaniczny na świeżym powietrzu. Regeneracja to wypoczynek, ale nie przed monitorem. Dawka snu to minimum 9-11 godzin, ale równie ważne jest kładzenie się do łóżka w przedziale godzinowym 19-21. ◆

FOTO: ADOBE STOCK

REKLAMA

ZATOGRIP
suplement diety
ZATO cenią go mamy

- Połączenie wysokiej jakości standaryzowanych ekstraktów[1]
- Potrójne wsparcie: odporności, dróg oddechowych i gardła
- Wyższy profil bezpieczeństwa:
  - naturalny malinowy smak[2]
  - bez barwników[3]
  - bez konserwantów[4]

Zawiera standaryzowany* ekstrakt z korzenia Pelargonii afrykańskiej
Wyłącznie opatentowana metoda

Zawiera standaryzowany* ekstrakt z owoców Czarnego bzu
Naturalne źródło polifenoli i antocyjanów

GWARANCJA JAKOŚCI I ILOŚCI SKŁADNIKÓW

lekam

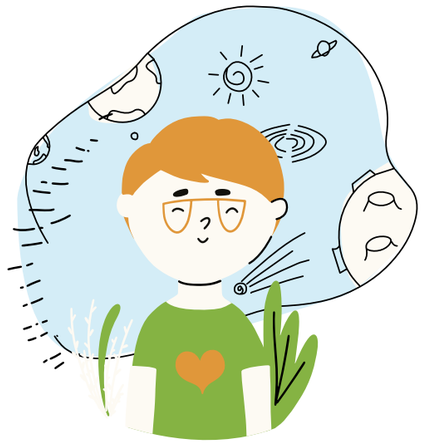
1. Dot. ekstraktu z owoców bzu czarnego standaryzowanego na zawartość polifenoli, ekstraktu z korzenia pelargonii afrykańskiej standaryzowanego na zawartość umckaliny i ekstraktu z owoców aceroli standaryzowanego na zawartość witaminy C – w zależności od wariantu wiekowego.
2. Dot. Baby 1+, Kids 3+, Junior 6+. 3. Dot. syropów.
4. Dotyczy wariantu 6 m+ oraz Baby 1+, zgodnie z Rozporządzeniem nr 1333/2008 – do żywności dla dzieci poniżej 3 r.ż. nie można wykorzystywać dodatków do żywności w tym substancji konserwujących ani barwników.

* Standaryzacja gwarantuje określoną ilość i jakość składników aktywnych przedstawioną w specyfikacji produktu.

www.zatogrip.pl
ZATO/07/2023/REK/2
SUPLEMENT DIETY

DZIECKO skoncentrowane

ZDOLNOŚĆ SKUPIENIA SIĘ TO KLUCZOWA KOMPETENCJA W NABYWANIU WIEDZY I NOWYCH UMIEJĘTNOŚCI. JAK WESPRZEĆ MALUCHA W ĆWICZENIU UWAGI?



Jeśli dziecko ma problem z koncentracją, może mieć spore kłopoty w nauc, ale także wykonywaniu codziennych, domowych czynności.

JAK POMÓC DZIECKU?

1. **Odpowiednio długi sen** – dzieci w wieku szkolnym powinny spać 9-11 godzin dziennie.
2. **Właściwa dieta** – bogata w minerały, witaminy: C, z grupy B oraz D, cynk, selen, miedź, żelazo, magnez, kwasy omega-3, przeciwutleniacze. Ogranicz cukier. Zadbaj o nawodnienie.
3. **Miejsce do nauki** – więcej na ten temat czytaj na stronach 26-27.
4. **Odpoczynek** – dziecko musi mieć czas na nudę, nicnierobienie, umieć się relaksować, wyciszać, kontrolować emocje, a przede wszystkim je nazywać.
5. **Ruch na świeżym powietrzu** – niezbędny do prawidłowego rozwoju psychofizycznego, w tym rozwoju układu nerwowego i mózgu.
6. **Gry i zabawy** – logiczne, planszowe, łamigłówki, puzzle, zabawa w skojarzenia, liczenie.

WAŻNE DLA CIEBIE!

CO NIE POMAGA W SKUPIENIU:

1. **Nadmiar bodźców** – np. hałas, telewizor, inne ekrany, np. komputer, tablet.
2. **Niezaspokojenie podstawowych potrzeb** – głód, pragnienie, chłód, senność, zmęczenie.
3. **Trudne emocje** – stres, smutek, frustracja, lęk, przeżycia: kłótnia, konflikt, rozczarowanie.
4. **Nieumiejętność przeżywania porażek** – wpływa na motywację, ale także na koncentrację.
5. **Korzystanie ze smartfonów!**
   - **Powoduje zaburzenia snu** – a w efekcie zmęczenie, dekoncentrację, rozproszenie.
   - **Zmniejsza zdolności poznawcze** – takie jak zapamiętywanie i uważność.
   - **Zwiększa ryzyko lęku i spadków nastroju**.
   - **Może powodować uzależnienie.**
   - **Ogranicza zdolności interpersonalne** – im więcej czasu spędzonego z telefonem, tym mniejsza potrzeba kontaktów z rówieśnikami i podejmowania aktywności fizycznej w grupie.

FOTO: ADOBE STOCK (2)

JESIENNA REKLAMA SEZONOWA

oscillococcinum®*

Anas barbariae hepatis et cordis extractum 200K

6 dawek

Od pierwszych objawów przeziębienia i grypy

OSCILLOCOCCINUM * Postać farmaceutyczna: granulki w pojemniku jednodawkowym. **Substancja czynna:** *Anas barbariae hepatis et cordis extractum 200K* **Dawka substancji czynnej:** 200K, 0,01 ml. **Wskazania do stosowania:** objawy grypy, przeziębienia i infekcji grypopodobnych: gorączka (do 38,5°C), uczucie ogólnego rozbicia, bóle mięśniowe i kostno-stawowe. Oscillococcinum® zaleca się stosować zaraz po wystąpieniu pierwszych objawów infekcji między innymi, takich jak: uczucie drapania w gardle, uczucie rozbicia, uczucie zimna. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** BOIRON SA, 2 avenue de l'Ouest Lyonnais, 69510 Messimy, Francja.

Cemax Witamina C 500 mg

30 tabletek

Cemax zawiera 500 mg witaminy C o przedłużonym uwalnianiu. Spowolnione uwalnianie zapewnia działanie witaminy C w organizmie w wydłużonym czasie. **Witamina C:** pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania naczyń krwionośnych; pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego; przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia; pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym; zwiększa przyswajanie żelaza.

Producent: BIOFARM® Sp. z o.o., ul. Wałbrzyska13, 60-198 Poznań, Polska

SUPLEMENT DIETY

Heviran® Comfort MAX*

Aciclovirum

30 tabletek

Heviran Comfort MAX to acyklowir w tabletkach wskazany w zapobieganiu nawrotom opryszczki warg i twarzy wywołanej przez wirus opryszczki pospolitej (Herpes simplex). Heviran Comfort MAX może być stosowany u pacjentów, u których w przeszłości rozpoznano zakażenie wirusem opryszczki pospolitej. Heviran Comfort MAX hamuje namnażanie wirusów odpowiedzialnych za wystąpienie opryszczki.

Heviran Comfort MAX. Skład i postać: 1 tabletka zawiera 400 mg acyklowiru. Tabletki barwy białej, okrągłe, obustronnie wypukłe. **Wskazania:** Zapobieganie nawrotom opryszczki pospolitej (Herpes simplex virus) u dorosłych pacjentów z prawidłową odpornością. Produkt leczniczy może być stosowany jedynie u pacjentów, u których w przeszłości rozpoznano zakażenie wirusem opryszczki pospolitej. **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. Pozwolenie na dopuszczenie do obrotu leku nr: 18428 wydane przez MZ; www.polpharma.pl. Lek wydawany bez recepty. ChPL: 2021.03.04.

Alliofil® forte

30 kapsułek

WSPOMAGA GÓRNE DROGI ODDECHOWE, WSPIERA ODPORNOŚĆ

Producent: Zakłady Zielarskie Herbapol S.A. ul. Dworcowa 47/51, 61-586 Poznań

Czosnek korzystnie wpływa na górne drogi oddechowe i wspiera odporność organizmu, wspomagając jego naturalne mechanizmy obronne. Ma również dobroczynny wpływ na układ krążenia oraz prawidłowy poziom lipidów. Pokrzywa wspiera układ odpornościowy, działa moczopędne, wspomaga przemianę materii oraz oczyszcza krew.

SUPLEMENT DIETY

FONIX BÓL USZU

15 ml - spray

FONIX BÓL USZU

PIERWSZA POMOC NA BÓL UCHA DOROSŁEGO I MALUCHA

Podmiot prowadzący reklamę: Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. Producent: Naveh Pharma LTD. Autoryzowany przedstawiciel w EU: OBELIS S.A.

FONIX BÓL USZU to pierwszy spray, który **działa precyzyjnie na ból, infekcje i podrażnienia uszu.** FONIX BÓL USZU to połączenie tylko naturalnych składników, bez konserwantów – to **aż 9 olejków roślinnych znanych z korzystnego działania leczniczego.** FONIX BÓL USZU jest **bezpieczny** w stosowaniu dzięki specjalnej końcówce dopasowanej do budowy anatomicznej przewodu słuchowego (istotne zwłaszcza przy samodzielnym stosowaniu lub u dziecka). Ma formę spray'u, dzięki czemu jest **wygodny w użyciu.**

Dla dorosłych i dzieci już powyżej 3 roku życia. EML/2023/583

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.

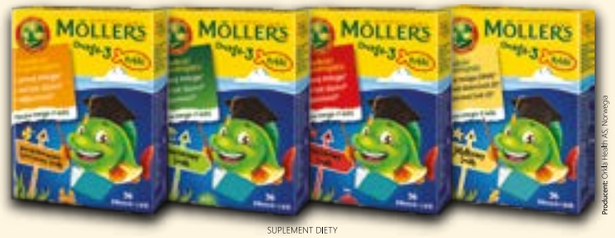
Möller's Omega-3 Rybki

36 żelowych rybek

CODZIENNY TRENING ODPORNOŚCI

Möller's Omega-3 Rybki to kwasy omega-3 EPA i DHA oraz witamina D3 w formie pysznych żelków, które nie zawierają sztucznych barwników i substancji słodzących. Twoje dziecko je pokocha.

Dostępne warianty smakowe: malinowy, pomarańczowo-cytrynowy, jabłkowy oraz owocowy.



Producent: Orkla Health AS, Norwegia

SUPLEMENT DIETY

*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.

NUROFEN® ZATOKI*

Ibuprofenum + Pseudoephedrini hydrochloridum

200 mg + 30 mg - 24 tabletki powlekane

RB-M-108349

Nurofen Zatoki, 200 mg +30 mg, tabletki powlekane. Jedna tabletka zawiera 200 mg ibuprofenu *(Ibuprofenum)* i 30 mg pseudoefedryny chlorowodorku *(Pseudoephedrini hydrochloridum)*. **Wskazania do stosowania:** doraźnie w celu złagodzenia objawów niedrożności nosa i zatok obocznych nosa z towarzyszącym bólem głowy, bólów związanych z niedrożnością zatok oraz gorączką w przebiegu grypy lub przeziębienia. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na ibuprofen, pseudoefedrynę lub którąkolwiek substancję pomocniczą oraz na inne niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ); reakcje alergiczne (np. pokrzywka, obrzęk naczynioruchowy, nieżyt nosa lub astma oskrzelowa) w wywiadzie po przyjęciu ibuprofenu, kwasu acetylosalicylowego lub innych niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ); choroba wrzodowa żołądka i (lub) dwunastnicy czynna lub w wywiadzie, perforacja lub krwawienie, również te występujące po zastosowaniu NLPZ; ciężką niewydolność: wątroby, nerek lub serca (klasa IV wg NYHA); ciężka choroba wieńcowa serca i zaburzenia sercowo-naczyniowe, ciężka choroba układu krążenia, np. choroba niedokrwienna serca, tachykardia lub ciężkie nadciśnienie tętnicze; jaskra z wąskim kątem przesączania; zatrzymanie moczu; nadczynność tarczycy; skaza krwotoczna; krwotoczny udar mózgu w wywiadzie lub występowanie czynników ryzyka, które mogą zwiększać prawdopodobieństwo wystąpienia krwotocznego udaru mózgu, na przykład przyjmowanie leków zwężających naczynia krwionośne lub innych leków zmniejszających przekrwienie, stosowanych doustnie lub donosowo; ciąża i laktacja; stosowanie inhibitorów monoaminooksydazy (MAO) lub w okresie 14 dni od zakończenia leczenia. **Podmiot odpowiedzialny:** Reckitt Benckiser (Poland) S.A.

ZATOKI

Sinulan® forte

60 tabletek

Producent: WALMARK, Teatralna Sosnowiec

Sinulan Forte - suplement diety zawierający w swoim składzie kompozycję ekstraktów roślinnych, które wspomagają funkcjonowanie układu oddechowego i układu odpornościowego. Preparat przeznaczony dla dorosłych i dzieci powyżej 6 roku życia. **Ekstrakt z bzu czarnego i dziewanny wielkokwiatowej** wpływają na prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. **Ekstrakt z pelargonii afrykańskiej i dziewanny wielkokwiatowej** wspomagają komfort oddychania. **Ekstrakt z bzu czarnego** wykazuje działanie przeciwutleniające. **Ekstrakt z dziewanny wielkokwiatowej i werbeny** pospolitej wspomagają gardło.

SUPLEMENT DIETY

PYRALGINA®*

Metamizolum natricum

500 mg x 20 tabletek

Nr 1 na silny ból[1] • Ból o DUŻYM NASILENIU

Kupując opakowanie 20 tabletek oszczędzasz ponad 25%[2]

OTC/PYR/448/07-2022

[1] - QVIA Poland Pharmascope 05/2022, 02A1 GENERAL PAIN RELIEF-ADULT.,MOL: METAMIZOLE SODIUM, Units, Value(PLN), MAT 05/2022 © 2022 IQVIA and its affiliates;
[2] - Obliczenia własne Polpharma na podstawie danych IQVIA Pharmascope Poland, Units, Value (PLN), MAR/22. Dotyczy opakowania x 20 tabletek w porównaniu do opakowania x 6 tabletek w przeliczeniu na tabletkę. Ceny w poszczególnych aptekach mogą się różnić. IQVIA Poland Pharmascope 05/2022, 02A1 GENERAL PAIN RELIEF-ADULT.,MOL: METAMIZOLE SODIUM, Units, Value(PLN), 05/2022 © 2022 IQVIA and its affiliates. All rights reserved.

Pyralgina. Skład i postać: Każda tabletka zawiera 500 mg metamizolu sodowego jednowodnego. Substancja pomocnicza o znanym działaniu: sód. Każda tabletka zawiera 34,5 mg (1,5 mmol) sodu. Tabletki barwy białej lub prawie białej, podłużne, obustronnie wypukłe. **Wskazania:** Ból różnego pochodzenia o dużym nasileniu, gorączka, gdy zastosowanie innych środków jest przeciwwskazane lub nieskuteczne. **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. ChPL: 2022.04.13.

BÓL

Olfen® MAX*

Diclofenacum diethylammonium

20 mg/g - żel 100 g

1. NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO Olfen Max, 20 mg/g, żel **2. SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY** 1 gram żelu zawiera 23,2 mg diklofenaku dietyloamoniowego *(Diclofenacum diethylammonium)*, co odpowiada 20 mg diklofenaku sodowego. Substancje pomocnicze o znanym działaniu: 1 gram żelu zawiera 54 mg glikolu propylenowego (E 1520), 0,2 mg butylohydroksytoluenu (E 321) oraz 1 mg substancji zapachowej (zawierającej 0,15 mg/g alkoholu benzylowego, cytral, cytronelol, kumarynę, eugenol, farnezol, geraniol, d-limonen i linalol). Pełny wykaz substancji pomocniczych, patrz punkt CHPL 6.1. **3. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA** Żel Jednorodny żel w kolorze białym do prawie białego. **4. SZCZEGÓŁOWE DANE KLINICZNE 4.1. Wskazania do stosowania** Olfen Max jest wskazany do stosowania u osób dorosłych i młodzieży w wieku 14 lat i starszych. Dorośli i młodzież w wieku od 14 lat Olfen Max przeznaczony jest do krótkotrwałego, miejscowego objawowego łagodzenia ostrego bólu, stanu zapalnego i obrzęku w przypadku urazów tkanek miękkich, takich jak: pourazowe zapalenie ścięgien, więzadeł, mięśni i stawów powstałych np. wskutek skręcenia, zwichnięcia lub stłuczenia (kontuzje sportowe). Dorośli Olfen Max przeznaczony jest do miejscowego, objawowego leczenia bólu i stanów zapalnych w przypadku: urazów tkanek miękkich, takich jak pourazowe zapalenie ścięgien, więzadeł, mięśni i stawów spowodowanych np. skręceniem, zwichnięciem lub stłuczeniami (kontuzje sportowe); bólu pleców (kontuzje sportowe); miejscowych postaci reumatyzmu tkanek miękkich, np. zapalenie pochewek ścięgnistych (łokieć tenisisty), zapalenie kaletek maziowych i okołostawowe zapalenia tkanek (periartropatie); miejscowych postaci reumatyzmu zwyrodnieniowego, np. choroba zwyrodnieniowa stawów obwodowych i kolan. **4.3. Przeciwwskazania** - nadwrażliwość na substancję czynną lub którąkolwiek substancję pomocniczą produktu leczniczego wymienioną w punkcie 6.1; - pacjenci, u których w wywiadzie wystąpiły reakcje nadwrażliwości, takie jak astma, skurcz oskrzeli, obrzęk naczynioruchowy, pokrzywka, ostre zapalenie błony śluzowej nosa po zastosowaniu kwasu acetylosalicylowego lub niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ); - na otwarte rany, stany zapalne lub infekcje skórne, a także na skórę z egzemą i błonę śluzową; - w ostatnim trymestrze ciąży (patrz punkt CHPL 4.6). **7.PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU** Teva B.V. Swensweg 5 2031GA Haarlem Holandia Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: 26078 wydane przez Prezesa URPLWMiPB **10.DATA ZATWIERDZENIA LUB CZĘŚCIOWEJ ZMIANY TEKSTU CHARAKTERYSTYKI PRODUKTU LECZNICZEGO** 2021.07.02 Kategoria dostępności OTC - Produkt dostępny bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego dostępna na stronie **www.tevamed.pl**

COLDREX® MAX GRIP*

Paracetamolum+Phenylephrini hydrochloridum+Acidum ascorbicum

(1000 mg+10 mg+40 mg)/sasz. - 14 sasz.

Coldrex MaxGrip (1000mg+10mg+40mg)/saszetkę, proszek do sporządzania roztworu doustnego

Skład: 1 saszetka zawiera 1000 mg paracetamolu *(Paracetamolum)*, 10 mg chlorowodorku fenylefryny *(Phenylephrini hydrochloridum)*, 40 mg kwasu askorbowego *(Acidum ascorbicum)*. Substancje o znanym działaniu: 1 saszetka zawiera: 3,73 g sacharozy i 129,15 mg sodu.

Wskazania do stosowania: Krótkotrwałe, objawowe leczenie grypy lub przeziębienia, przebiegających z gorączką, dreszczami, bólem głowy, bólem gardła, nieżytem nosa (katarem).

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

COLD/BP/2023/557

BÓL I GORĄCZKA

NUROFEN® FORTE DLA DZIECI*

40 mg/ml - zawiesina doustna 100 ml

Ibuprofenum

DZIAŁA JUŻ PO 15 MINUTACH, AŻ DO 8 GODZIN

Nurofen dla dzieci Forte truskawkowy, *Ibuprofenum*, 40 mg/ml, zawiesina doustna. **Wskazania do stosowania:** Objawowe, krótkotrwałe leczenie bólu o nasileniu małym do umiarkowanego oraz gorączki. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na substancje czynną ibuprofen lub na którąkolwiek substancję pomocniczą; reakcje nadwrażliwości (np. skurcz oskrzeli, astma, nieżyt błony śluzowej nosa, obrzęk naczynioruchowy lub pokrzywka) w wywiadzie powiązane z przyjmowaniem kwasu acetylosalicylowego, ibuprofenu lub innych niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ); krwawienie lub perforacja przewodu pokarmowego powiązane z wcześniejszą terapią lekami z grupy NLPZ w wywiadzie; czynna lub nawracająca w wywiadzie choroba wrzodowa żołądka i (lub) dwunastnicy lub z krwotokiem (dwa lub więcej niezależnych, potwierdzonych przypadków owrzodzenia lub krwawienia); krwawienie z naczyń-mózgowych lub z inne czynne krwawienie; ciężka niewydolność: wątroby, nerek lub serca klasa (IV wg NYHA); zaburzenia wytwarzania krwi o nieustalonym pochodzeniu; ostatni trymestr ciąży; ciężkie odwodnienie (wywołane wymiotami, biegunką lub niewystarczającym spożyciem płynów). **Podmiot odpowiedzialny:** Reckitt Benckiser (Poland) S.A.

STERIMAR™ Higiena nosa

woda morska - 50 ml / 100 ml

Producent : SOFIBEL-Laboratories -Fumouze

STERIMAR™ Higiena nosa, to woda morska zawierająca minerały i mikroelementy dopasowana do potrzeb każdego nosa , delikatnie oczyszcza i nawilża, ułatwia oddychanie, zapobiega przeziębieniom.
STERIMAR™ Higiena nosa to wyrób medyczny polecany dla dzieci i dorosłych, aby:
- wypłukiwać i eliminować zanieczyszczenia (kurz, śluz, alergeny),
- nawilżać i przywracać naturalną wilgotność błony śluzowej nosa (ogrzewanie, klimatyzacja),
- zapobiegać schorzeniom laryngologicznym poprzez wzmacnianie mechanizmów obronnych błony śluzowej nosa,
- usprawnić oddychanie, ułatwiając zasypianie i poprawiając jakość snu.

STERIMAR™ Higiena nosa to fizjologiczny roztwór wody morskiej, zawierający stężenie soli zbliżone do stężenia w komórkach ludzkiego organizmu.
Przefiltrowana, w 100% naturalna i bez konserwantów, woda morska **STERIMAR™** wywiera korzystne działanie związane z uznanymi właściwościami soli mineralnych i morskich pierwiastków śladowych, takich jak cynk, miedź, mangan, żelazo, magnez, selen.

STERT/003/21

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.

KATAR

Xylogel® 0,1%*

1mg/g - żel do nosa 10 g

Xylometazolini hydrochloridum

Dla dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 12 lat.
Udrożnia nos szybko i na długo.*
Jeden Xylogel na każdy rodzaj kataru:
- **na katar zatokowy,****
- **na katar alergiczny,**
- **na katar infekcyjny.**

Xylogel 0,1%. Skład i postać: Każdy gram żelu zawiera 1 mg ksylometazoliny chlorowodorku. Substancja pomocnicza o znanym działaniu benzalkoniowy chlorek 0,1 mg/g; żel do nosa. **Wskazania:** Leczenie pomocnicze: ostrego zapalenia błony śluzowej nosa pochodzenia wirusowego lub bakteryjnego, ostrego lub przewlekłego zaostrzającego się zapalenia zatok przynosowych, alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa, ostrego zapalenia ucha środkowego w celu udrożnienia trąbki słuchowej. **Podmiot odpowiedzialny:** Polfa Warszawa S.A. ChPL: 2022.06.27.

**Działanie ksylometazoliny rozpoczyna się po 5 do 10 minutach i utrzymuje przez 10 godzin*
***Ostre lub przewlekłe zaostrzające się zapalenie zatok przynosowych*

XYL/184/02-2023

GROPRINOSIN® FORTE*

Inosinum pranobexum

1000 mg - 30 saszetek

GROPRINOSIN Forte 1000 mg, granulat do sporządzania roztworu doustnego *(Inosinum pranobexum)*.
Skład: Jedna saszetka zawiera 1000 mg inozyny pranobeksu: kompleksu zawierającego inozynę oraz 4-acetamidobenzoesan 2-hydroksypropylodimetyloamoniowy w stosunku molarnym 1:3. Substancja pomocnicza o znanym działaniu: jedna saszetka (1800 mg) zawiera 0,68 mg sacharozy, 762 mg izomaltu (E 953).
Postać farmaceutyczna: Granulat do sporządzania roztworu doustnego. Granulat barwy białej do kremowej o cytrynowym smaku i zapachu.
Wskazania: Wspomagająco u osób o obniżonej odporności, w przypadku nawracających infekcji górnych dróg oddechowych. W leczeniu opryszczki warg i skóry twarzy wywołanych przez wirus opryszczki pospolitej *(Herpes simplex)*.
Podmiot odpowiedzialny: Gedeon Richter Polska Spółka z o.o. ul. ks. J. Poniatowskiego 5, 05-825 Grodzisk Mazowiecki.
Aktualizacja: 2022.08.12

ODPORNOŚĆ

Sambucol® kids

płyn doustny - 120 ml

Dystrybutor: Adamed Pharma S.A. Pieńków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnów, Polska

Sambucol® Kids to preparat zawierający kompozycję składników wspierających pracę układu odpornościowego. Sambucol Kids ma postać płynu. Przeznaczony jest dla dzieci powyżej 3. roku życia i dorosłych. Preparat jest rekomendowany przez Polskie Towarzystwo Pediatryczne. Korzystne dla zdrowia właściwości owoców czarnego bzu Sambucus nigra znane są od pokoleń. Owoce czarnego bzu mają korzystny wpływ na organizm w okresach wymagających wsparcia odporności np. jesienno-zimowych. Wykazują właściwości antyoksydacyjne, wspomagając naturalne funkcje układu odpornościowego. Aby zachować korzystne właściwości czarnego bzu konieczne jest ich umiejętne przetworzenie i podanie w odpowiedniej formie*. Witamina C przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. **Sambucol® Kids** - preparat bezglutenowy, niezawierający sztucznych barwników. Zróżnicowana dieta oraz zdrowy tryb życia są ważne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.
**Uwaga: Nie należy spożywać nieprzetworzonych owoców czarnego bzu lub produktów z czarnego bzu z niepewnych źródeł.*

SUPLEMENT DIETY

OROFAR MAX*

Cetylpyridinii chloridum + Lidocaini hydrochloridum

2 mg + 1 mg - 30 pastylek twardych o sm. miętowym

Nazwa produktu leczniczego: Orofar MAX, 2 mg + 1 mg, pastylki twarde. Jedna pastylka twarda Orofar MAX zawiera 2 mg cetylopirydyniowego chlorku *(Cetylpyridinii chloridum)* i 1 mg lidokainy chlorowodorku *(Lidocaini hydrochloridum)*. Substancje pomocnicze o znanym działaniu: Każda pastylka twarda zawiera 1,107 g sorbitolu oraz olejek miętowy (zawierający 0,0035 mg limonenu). Białe, prostokątne pastylki o smaku miętowym. **Wskazania do stosowania:** Miejscowe leczenie antyseptyczne stanów zapalnych gardła i jamy ustnej, a także łagodzenie dolegliwości bólowych w tych stanach. Orofar Max jest wskazany do stosowania u dorosłych i dzieci w wieku powyżej 6 lat. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancje czynne, inne środki miejscowo znieczulające z grupy amidów lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** STADA Arzneimittel AG, Stadastrasse 2-18, 61118 Bad Vilbel, Niemcy. **Autoryzowany przedstawiciel podmiotu odpowiedzialnego:** Stada Poland sp. z o.o.; ul. Krakowiaków 44, 02-255 Warszawa. **Kategoria dostępności:** Produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego z dnia: 28.10.2021r.

BÓL GARDŁA

UNIBEN*

1,5 mg/ml - aerozol 30 ml

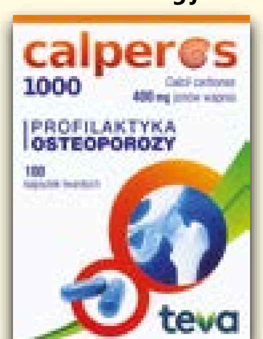
Benzydamini hydrochloridum

Skład: 1 ml zawiera 1,5 mg Benzydaminy *(Benzydamini hydrochloridum)*. **Wskazania do stosowania:** leczenie miejscowych objawów związanych z ostrym stanem zapalnym jamy ustnej i gardła. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na benzydaminy chlorowodorek lub którąkolwiek substancje pomocniczą produktu. **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne „UNIA" Spółdzielnia Pracy

calperos 1000*

Calcii carbonas

400 mg jonów wapnia - 100 kapsułek twardych



ZAINWESTUJ W KOŚCI DLA LEPSZEJ PRZYSZŁOŚCI

INFORMACJA O LEKU: CALPEROS 1000
1. NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO CALPEROS 1000, 400 mg jonów wapnia, kapsułki twarde. **2. SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY** CALPEROS 1000: jedna kapsułka twarda zawiera 400 mg jonów wapnia w postaci 1000 mg wapnia węglanu (Calcii carbonas). Substancja pomocnicza o znanym działaniu: indygotyna Pełny wykaz substancji pomocniczych, patrz punkt CHPL 6.1. **3. Postać farmaceutyczna:** kapsułki twarde. **4. SZCZEGÓŁOWE DANE KLINICZNE 4.1. Wskazania do stosowania: wskazaniami** do stosowania produktu leczniczego Calperos są: stany zwiększonego zapotrzebowania na wapń: okres intensywnego wzrostu u dzieci i młodzieży oraz w przebiegu ciąży i podczas laktacji; niska podaż wapnia w pożywieniu; zaburzenia wchłaniania zwrotnego wapnia z kanalików nerkowych; hipokalcemia z hiperfosfatemią u pacjentów z przewlekłą niewydolnością nerek i zapobieganie wzmożonej pobudliwości nerwowo-mięśniowej; profilaktycznie – uzupełniająco w kompleksowym leczeniu osteoporozy; stany po długotrwałym unieruchomieniu i okres rekonwalescencji (rehabilitacji ruchowej) po złamaniach kości; wspomagająco w leczeniu przeziębień i chorób alergicznych.
7. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o. ul. Emilii Plater 53 00-113 Warszawa. Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: CALPEROS 1000 Pozwolenie nr 6950 wydane przez Prezesa URPLWMiPB. **10. DATA ZATWIERDZENIA LUB CZĘŚCIOWEJ ZMIANY TEKSTU CHARAKTERYSTYKI PRODUKTU LECZNICZEGO:** 16.04.2021 r. Kategoria dostępności OTC - Produkt dostępny bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego dostępna na stronie www.tevamed.pl CLPM-PL-00001-01-2023

MIĘŚNIE I STAWY

ARTHRON® COMPLEX

60 / 90 tabletek powlekanych

Producent: Takeda Pharma sp. z o.o.

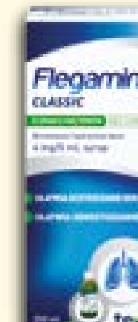
Arthron® Complex – jedyne takie połączenie glukozaminy i chondroityny na rynku, w optymalnych dawkach. **Arthron® Complex** zawiera siarczan chondroityny, siarczan glukozaminy oraz L-cysteinę. **Chondroityna** jest głównym składnikiem chrząstki. Tylko chrząstka zawierająca odpowiednią ilość chondroityny wykazuje prawidłową elastyczność i właściwości mechaniczne. Zdrowy organizm zawiera odpowiednią ilość **glukozaminy**, dzięki czemu wykazuje zdolność do wytwarzania mazi stawowej i utrzymywania jej na właściwym poziomie. Glukozamina i chondroityna występują w naturalnie w ludzkim organizmie. **Zalecane spożycie:** Dorośli 2–3 tabletki dziennie, najlepiej rano, popijając wodą.

SUPLEMENT DIETY

Flegamina® CLASSIC*

Bromhexini hydrochloridum

4 mg/5 ml - syrop o sm. miętowym bez cukru - 200 ml



1. NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO Flegamina Classic o smaku miętowym bez cukru, 4 mg/5 ml, syrop **2. SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY** 5 ml syropu zawiera 4 mg bromoheksyny chlorowodorku *(Bromhexini hydrochloridum)*. Substancje pomocnicze o znanym działaniu: 5 ml syropu zawiera: glicerol, propylu parahydroksybenzoesan, błękit patentowy, 2,1 g sorbitolu, 174 mg etanolu 96%. Pełny wykaz substancji pomocniczych, patrz punkt CHPL 6.1. **3. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA** Syrop. Jasnozielony, klarowny syrop o zapachu i smaku miętowym. **4. SZCZEGÓŁOWE DANE KLINICZNE 4.1 Wskazania do stosowania** Ostre i przewlekłe choroby dróg oddechowych przebiegające z zaburzeniami odkrztuszania i usuwania śluzu. **7. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU** Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o. o., ul. Emilii Plater 53, 00-113 Warszawa Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: 18432 wydane przez Prezesa URPLWMiPB **10. DATA ZATWIERDZENIA LUB CZĘŚCIOWEJ ZMIANY TEKSTU CHARAKTERYSTYKI PRODUKTU LECZNICZEGO** wrzesień 2020 r. **Kategoria dostępności OTC -** Produkt dostępny bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego dostępna na stronie www.tevamed.pl

KASZEL

Supremin®*

Butamirati citras

4 mg/5 ml - syrop - 200 ml

1. NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO SUPREMIN, 4 mg/5 ml, syrop. **2. SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY** 5 ml (1 łyżeczka miarowa) syropu zawiera 4 mg butamiratu cytrynianu *(Butamirati citras)* Substancje pomocnicze o znanym działaniu: 5 ml syropu zawiera 12,5 mg aspartamu, 7,5 mg kwasu benzoesowego, 7,5 mg metylu parahydroksybenzoesanu, 2,5 g maltitolu ciekłego, 3,1 mg sodu, 9,2 mg glikolu propylenowego, 6,2 mg etanolu i 0,08 mg alkoholu benzylowego (składniki aromatu karmelowo-pomarańczowego). Pełny wykaz substancji pomocniczych, patrz punkt CHPL 6.1 **3. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA** Syrop **4. SZCZEGÓŁOWE DANE KLINICZNE 4.1 Wskazania do stosowania** Supremin jest produktem leczniczym przeciwkaszlowym, wskazanym do stosowania w ostrym, suchym kaszlu. **7. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU** Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o. ul. Emilii Plater 53 00-113 Warszawa Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: Pozwolenie nr 9575 wydane przez Prezesa URPLWMiPB **10. DATA ZATWIERDZENIA LUB CZĘŚCIOWEJ ZMIANY TEKSTU CHARAKTERYSTYKI PRODUKTU LECZNICZEGO** 02.06.2021. **Kategoria dostępności OTC -** Produkt dostępny bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego dostępna na stronie www.tevamed.pl. SPRP-PL-00001-01-2023

*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.

*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.

Starazolin® HydroBalance PPH

2 x 5 ml - krople do oczu

Krople Starazolin HydroBalance PPH wykazują skuteczne i długotrwałe działanie nawilżające. Przynoszą szybką ulgę przy odczuwaniu suchości, podrażnienia, zmęczenia oczu oraz uczucia piasku pod powiekami. Krople zawierają hialuronian sodu, który jest naturalnym składnikiem łez.

Preparaty Starazolin HydroBalance PPH są szczególnie wskazane w przypadku:
- narażenia oczu na działanie drażniących czynników środowiskowych m.in: kurz, dym, promieniowanie UV, klimatyzacja, wiatr
- obniżonej częstości mrugania spowodowanej oglądaniem telewizji, czytaniem, długotrwałą pracą przed ekranem monitora itp.
- zbyt małej ilości łez lub zmiany ich składu m.in. u osób mających zespół suchego oka oraz u osób powyżej 40 roku życia
- osób noszących soczewki kontaktowe.

Krople mogą być stosowane przez osoby noszące soczewki kontaktowe wszystkich typów*

Podmiot prowadzący reklamę: ZF Polpharma SA. Producent: Polfa Warszawa S.A.

** po konsultacji z lekarzem okulistą*

STA-HB/280/01-2022

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.

WZROK

LUTEZAN OMEGA 3

60 kapsułek

Producent: Adamed Pharma S.A.

LUTEZAN OMEGA 3 suplement diety zawiera specjalnie dobraną kompozycję karotenoidów(luteiny i zeaksantyny), witamin oraz minerałów ważnych dla prawidłowego funkcjonowania ludzkiego organizmu, w tym również narządu wzroku. **Działanie:** LUTEZAN OMEGA 3 suplement diety, to między innymi: **Luteina**, która jest naturalnym karotenoidem wchodzącym w skład barwnika plamki żółtej; **Zeaksantyna**, która jest naturalnym karotenoidem wchodzącym w skład barwnika plamki żółtej; **Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe** (NNKT) z grupy OMEGA 3 (EPA i DHA) występujące w siatkówce oka; **Kwas dokozaheksaenowy** (DHA) przyczynia się do utrzymania prawidłowego widzenia (korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg DHA dziennie); **Witamina C**, która pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym i w regeneracji zredukowanej formy witaminy E oraz przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia; **Witamina E**, która pomaga w ochronie komórek przed niszczącym działaniem wolnych rodników tlenowych; **Cynk** pomagający w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. Udowodniono, że cynk pomaga w utrzymaniu prawidłowego widzenia; **Selen** wspierający antyoksydacyjne procesy w komórkach; **Miedź**, która pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

SUPLEMENT DIETY

Acard®*

75 mg - 60 tabl. dojelitowych

Acidum acetylsalicylicum

Acard. Skład i postać: Każda tabletka dojelitowa zawiera 75 mg kwasu acetylosalicylowego. **Wskazania:** Choroba niedokrwienna serca oraz wszelkie sytuacje kliniczne, w których celowe jest hamowanie agregacji płytek krwi: zapobieganie zawałowi serca u osób dużego ryzyka, świeży zawał serca lub podejrzenie świeżego zawału serca, niestabilna choroba wieńcowa, prewencja wtórna u osób po przebytym zawale serca, stan po wszczepieniu pomostów aortalno-wieńcowych, angioplastyce wieńcowej, zapobieganie napadom przejściowego niedokrwienia mózgu (TIA) i niedokrwiennego udaru mózgu u pacjentów z TIA, po przebytym udarze niedokrwiennym mózgu u pacjentów z TIA; u osób z zarostową miażdżycą tętnic obwodowych, zapobieganie zakrzepicy naczyń wieńcowych u pacjentów z mnogimi czynnikami ryzyka, zapobieganie zakrzepicy żylnej i zatorowi płuc u pacjentów długotrwale unieruchomionych, np. po dużych zabiegach chirurgicznych jako uzupełnienie innych sposobów profilaktyki. **Przeciwwskazania:** Produktu Acard nie należy stosować: w przypadku nadwrażliwości na substancję czynną - kwas acetylosalicylowy, inne salicylany lub którąkolwiek substancję pomocniczą leku; u pacjentów ze skazą krwotoczną; u pacjentów z czynną chorobą wrzodową żołądka i (lub) dwunastnicy; u pacjentów z ciężką niewydolnością nerek; u pacjentów z ciężką niewydolnością wątroby; u pacjentów z napadami tzw. astmy aspirynowej w wywiadzie, wywołanymi podaniem salicylanów lub substancji o podobnym działaniu, szczególnie niesteroidowych leków przeciwzapalnych, jednocześnie z metotreksatem w dawkach 15 mg na tydzień lub większych; w ostatnim trymestrze ciąży, u dzieci w wieku do 12 lat w przebiegu infekcji wirusowych ze względu na ryzyko wystąpienia zespołu Reye'a – rzadko występującej, ale ciężkiej choroby powodującej uszkodzenie wątroby i mózgu. **Podmiot odpowiedzialny:** Polfa Warszawa S.A. ChPL: 2020.03.13.

ACRD/949/02-2023

SERCE

Potazek MAG

50 kapsułek
o przedłużonym uwalnianiu

Producent: Adamed Pharma S.A.

Potazek MAG - Suplement diety zawierający potas i magnes. Potas pomaga utrzymać prawidłowe ciśnienie krwi oraz prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i prawidłowe funkcjonowanie mięśni. Magnes przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.

Zastosowanie: Suplement diety Potazek MAG jest przeznaczony do stosowania u osób dorosłych, które chcą wspomóc pokrycie zapotrzebowania organizmu na potas. Potazek MAG polecany jest w szczególności dla osób dbających o prawidłowe ciśnienie krwi. Potas zawarty w suplemencie diety wspomaga również prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, prawidłowe funkcjonowanie mięśni. Magnez przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia, wspomaga utrzymanie równowagi elektrolitowej, wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, pomaga w utrzymaniu zdrowych kości i zębów. **Dawkowanie:** Dorośli: 1 kapsułka 2 razy dziennie, w trakcie posiłku lub tuż po nim popijając wodą. **Opakowanie:** Kapsułki o przedłużonym uwalnianiu 50 sztuk. **Skład:** Chlorek potasu, cytrynian magnezu, substancje pomocnicze.

SUPLEMENT DIETY

ESSENTIALE® Forte*

300 mg - 50 kapsułek

Phospholipidum essentiale

Essentiale Forte, 300 mg, kapsułki. 1 kapsułka zawiera: 300 mg *(Phospholipidum essentiale)* fosfolipidów z nasion sojowych zawierających (3-sn-fosfatydylo) cholinę. Substancje pomocnicze o znanym działaniu: olej sojowy, etanol.
Wskazania do stosowania: Essentiale Forte jest roślinnym produktem leczniczym stosowanym w chorobach wątroby. Zmniejsza subiektywne dolegliwości, takie jak: brak apetytu, uczucie ucisku w nadbrzuszu spowodowane uszkodzeniem wątroby w wyniku nieprawidłowej diety, działania substancji toksycznych lub w przebiegu zapalenia wątroby.
Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną, soję, orzeszki ziemne lub na którąkolwiek substancję pomocniczą.
Podmiot odpowiedzialny: Opella Healthcare Poland Sp. z o. o. (CHPL Essentiale Forte 10.2022)

TRAWIENIE

Debutir

150 mg x 60 kapsułek

KWAS MASŁOWY ODŻYWIA I WSPOMAGA REGENRACJĘ JELIT[1]

Prawidłowa praca jelit zależy od takich elementów jak: właściwa motoryka przewodu pokarmowego, produkcja odpowiedniej ilości ochronnego śluzu, zachowana ciągłość nabłonka i jego zdolność do szybkiej regeneracji. Aby procesy te właściwie funkcjonowały komórki nabłonka jelitowego muszą być prawidłowo odżywione. Kwas masłowy, należy do grupy krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, które w warunkach fizjologicznych są produkowane w jelicie grubym na drodze fermentacji bakteryjnej błonnika. Kwas masłowy stanowi podstawowy materiał energetyczny dla nabłonka jelitowego. DEBUTIR to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego w postaci kapsułek, zawierających maślan sodu w mieszaninie acyloglicerol (mono-, di- i triacyloglicerole), powłokowych membraną alginianu sodu. Dzięki innowacyjnej formule otoczki, maślan sodu zawarty w produkcie Debutir dociera do jelita grubego. Debutir zaleca się stosować do postępowania dietetycznego w: zaburzeniach ze strony przewodu pokarmowego o charakterze czynnościowym takich, jak: przewlekłe zaparcia, bóle brzucha, wzdęcia brzucha, dyspepsja, biegunki; zespole jelita nadwrażliwego (IBS); niedoborach pokarmowych (niedostateczna podaż błonnika pokarmowego, dieta ubogoresztkowa),chorobach jelita grubego przebiegających ze zmianami zanikowymi w obrębie błony śluzowej, zaburzeniach wchłaniania, prowadzących do niedoboru składników odżywczych, utraty masy ciała lub nieprawidłowego wzrastania u dzieci; zaburzeniach flory jelitowej, m.in. po długotrwałej antybiotykoterapii, w przebiegu niektórych chorób przewlekłych (choroby trzustki, wątroby, nerek).

1.Banasiewicz T. i wsp. Kliniczne aspekty zastosowania kwasu masłowego w postępowaniu dietetycznym w chorobach jelit. Przegląd Gastroenterologiczny 2010; 5(6) : 329-334

DEBU/225/02-2023

ŻYWNOŚĆ SPECJALNEGO PRZEZNACZENIA MEDYCZNEGO

ZDROWIE INTYMNE

uroFuraginum*

Furazidinum

50 mg - 30 tabletek

UROFURAGINUM Nazwa produktu leczniczego i nazwa powszechnie stosowana: uroFuraginum *(Furaginum)*. **Dawka substancji czynnej:** 1 tabletka zawiera 50 mg furaginy **Postać farmaceutyczna:** Tabletki niepowlekane. **Wskazania:** zakażenie dolnych dróg moczowych. **Przeciwskazania:** Nadwrażliwość na pochodne nitrofuranu lub którąkolwiek substancję pomocniczą, I trymestr ciąży, w okresie donoszonej ciąży (od 38 tygodnia) i porodu, ze względu na ryzyko niedokrwistości hemolitycznej u noworodka, dzieci w wieku do 3 miesięcy, niewydolność nerek z klirensem kreatyniny poniżej 60 ml/min lub podwyższone stężenie kreatyniny w surowicy, rozpoznana polineuropatia, np. cukrzycowa, niedobór dehydrogenazy glukozo-6-fosforanowej. **Opakowanie:** Opakowanie zawiera 30 tabletek.
Podmiot odpowiedzialny: Adamed Consumer Healthcare S.A., Pieńków 149, 05-152 Czosnów.

Procto-Glyvenol®*

Tribenosidum + Lidocainum / Tribenosidum + Lidocaini hydrochloridum

400 mg + 40 mg - 10 czopków
(50 mg + 20 mg)/g - krem 30 g

Nazwa produktu leczniczego: (A) **Procto-Glyvenol**, 400 mg + 40 mg, czopki. (B) **Procto-Glyvenol**, (50 mg + 20 mg)/g, krem doodbytniczy. **Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej:** (A) Tribenozyd *(Tribenosidum)*, lidokaina *(Lidocainum)*. (B) Tribenozyd *(Tribenosidum)*, lidokainy chlorowodorek *(Lidocaini hydrochloridum)*. **Dawka substancji czynnej:** (A) 1 czopek zawiera 400 mg tribenozydu *(Tribenosidum)* i 40 mg lidokainy *(Lidocainum)*. (B) 1 g kremu doodbytniczego zawiera 50 mg tribenozydu (Tribenosidum) i 20 mg lidokainy chlorowodorku (Lidocaini hydrochloridum). **Postać farmaceutyczna:** (A) Czopki. Żółtawobiałe, stożkowatego kształtu czopki, jednolite, bez pęknięć, lekko tłuste, niemiękkie. (B) Krem doodbytniczy. Biały, jednorodny krem o słabym, charakterystycznym zapachu. **Wskazania do stosowania:** (A, B) Miejscowe leczenie zewnętrznych i wewnętrznych hemoroidów. **Przeciwwskazania:** (A, B) Nadwrażliwość na substancje czynne lub na którąkolwiek substancję pomocniczą lub na inne środki znieczulenia miejscowego o budowie amidowej.
Podmiot odpowiedzialny: (A, B) Recordati Ireland Ltd., Raheens East, Ringaskiddy, Co. Cork, Irlandia.

*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.

sposób na...

Gładki dekolt

PO URLOPOWYM OPALANIU PRZYCHODZI CZAS NA JESIENNĄ REGENERACJĘ. W CODZIENNEJ PIELĘGNACJI CZĘSTO OMIJAMY DEKOLT, TYMCZASEM WŁAŚNIE ON WYMAGA SZCZEGÓLNEJ UWAGI I TROSKI.

Ekspozycja na słońce, wiatr, zanieczyszczone powietrze sprawiają, że skóra dekoltu może starzeć się przedwcześnie. Tym bardziej że jest cieńsza i delikatniejsza niż na innych częściach ciała. Jest tu mniej gruczołów łojowych i potowych, stąd większa podatność na przesuszenie i szorstkość. A jeśli nosimy źle dopasowany biustonosz albo zbyt obcisłe ubrania, dodatkowo narażamy te okolice na otarcia i ucisk.

CO ROBIĆ, BY ZACHOWAĆ GŁADKI DEKOLT NA LATA?

1. **Regularnie oczyszczaj skórę tych okolic,** używając łagodnych preparatów, nienaruszających naturalnego pH. Po każdym myciu stosuj tonik.

2. **Sięgaj po kosmetyki dedykowane dla tego obszaru** – przede wszystkim nawilżające i odżywcze. Wśród składników aktywnych szukaj kwasu hialuronowego, kolagenu, wzmacniających witamin C i E.

3. **Stosuj fotoprotekcję** – gdy wyjeżdżasz w ciepłe kraje, koniecznie reaplikuj kosmetyk z wysokim SPF. Skóra dekoltu wyjątkowo szybko reaguje na opalanie nie tylko rumieniem, lecz także pogrubieniem i zmarszczkami.

4. **Nie bój się złuszczania** – z pomocą przyjdą ci specjalne maski eksfoliujące i peelingi enzymatyczne w maskach. Wybieraj takie do dekoltu, bo są delikatniejsze w działaniu, nie podrażniają i nie naruszają bariery hydrolipidowej skóry.

5. **Ujędrniaj** – w aptekach i drogeriach znajdziesz kosmetyki napinające, wypełniające, wygładzające i regenerujące, np. w formie serum, żeli, ampułek, które wesprą cię w zachowaniu sprężystości dekoltu na dłużej. Znajdziesz w nich m.in. kwas hialuronowy, kwasy AHA i PHA, niacynamid, ekstrakty roślinne, kolagen, peptydy, kofeinę, retinol i kompleksy witamin.

6. **Noś dobrze dopasowany biustonosz** – prawidłowo dobrany, najlepiej przez brafitterkę, stanik sprawi, że mięśnie wspierające biust będą podparte, a skóra – także na dekolcie – nie będzie się rozciągać. Jeśli uprawiasz sport, np. biegasz, zainwestuj w bieliznę sportową.

7. **Masuj się** – zwykły masaż pod prysznicem albo szczotkowanie na sucho poprawią ukrwienie, usprawnią przepływ limfy, dotlenią i ujędrnią skórę dekoltu. Pamiętaj tylko, by nacisk nie był zbyt duży.

8. **W salonach kosmetycznych znajdziesz wiele zabiegów na tę okolicę ciała,** takich jak radiofrekwencja mikroigłowa (wprowadzenie substancji aktywnych w głąb tkanek), mezoterapia mikroigłowa (głębokie odżywienie dzięki zastosowaniu dermapenu), karboksyterapia (wprowadzenie dwutlenku węgla pod skórę, co pobudza procesy regeneracyjne), fale radiowe, fotoodmładzanie, rozjaśnianie przebarwień, masaże, w tym Kobido (redukują zmarszczki, obrzęki, przyspieszają odnowę skóry, relaksują).

FOTO: ADOBE STOCK (2)

Wprawdzie za wygląd włosów w dużej mierze odpowiadają geny, jednak możemy je wspierać, wykorzystując substancje pochodzenia naturalnego.

/ TEKST *Amelia Góralczyk*

PIĘKNE *z natury!*

Zdrowe i gęste włosy stanowią wypadkową wielu czynników, na które mamy wpływ – takich jak pielęgnacja i sposoby stylizacji oraz odżywianie i ogólna kondycja organizmu. Za ich wygląd i stan odpowiadają również geny, które warto wspomagać, zwłaszcza gdy nie odziedziczyłyśmy bujnej i lśniącej czupryny.

ODŻYWIONA ŁUSKA

Zdrowie włosa zaczyna się już w cebulce, ważne jest więc podtrzymywanie dobrego stanu skóry głowy i dbanie o jej właściwy mikrobiom. Za wygląd zaś odpowiada budowa łuski, czyli komórki keratynowe otaczające korę łodygi włosa. Przylegające do siebie dzięki ceramidom i kwasom tłuszczowym sprawiają, że jest on lśniący i gładki. Jednak, jak to łuski, częściowo odstają i niedomknięte sprawiają, że włos wysusza się, stając się matowy i niesforny – a pod mikroskopem przypomina wyschniętą szyszkę.

Mają na to wpływ nie tylko kosmetyki, np. zbyt agresywnie działające szampony czy lakiery do włosów, lecz także słońce, klimatyzacja, morska woda czy zanieczyszczenie środowiska. Do tego procesu dochodzi również podczas farbowania, dlatego niezwykle ważne jest, by zadbać o odpowiednią pielęgnację nie tylko tuż po zabiegu koloryzacyjnym – również codziennie.

FOTO: ADOBE STOCK

DELIKATNA RÓWNOWAGA

Ze względu na fizjologię skóry głowy warto więc dbać przede wszystkim o jej odpowiednie nawilżenie i równowagę. Bytują na niej bakterie, które powinny funkcjonować w zrównoważonym środowisku. Ten delikatny mikrobiom naruszają zbyt agresywne kosmetyki, stylizacja z użyciem wysokich temperatur, ale też nasz styl życia – niewłaściwa dieta, stres, niektóre leki (np. antybiotyki, sterydy) i zanieczyszczenia środowiskowe. Skutkiem tego może być łupież, łojotok, nadmierne przetłuszczanie lub wysuszenie, świąd czy inne podrażnienia. Dlatego warto stosować szampony i toniki zawierające szczepy probiotyczne oraz prebiotyki, czyli naturalną pożywkę dla korzystnych bakterii.

OLEJE I INNE DOBRA

Funkcją szamponu jest przede wszystkim zmycie zanieczyszczeń, dlatego powinien robić to jak najbardziej delikatnie. Lepiej unikać agresywnych, mocno pieniących się produktów i zwracać uwagę na ich skład (np. obecność SLES, silikonów i konserwantów, takich jak parabeny). Zamiast tego postawić na naturalne składniki – wyciągi z ziół, takich jak rumianek, pokrzywa, czarna rzepa (polecana zwłaszcza przy łojotoku, przetłuszczaniu i wypadaniu włosów) czy miód.

Dla zdrowych i pięknych pasm idealne zaś będą oleje i to zarówno jako składniki szamponów, odżywek i masek, ale również stosowane samodzielnie. Arganowy, z awokado, wiesiołka, orzechów makadamia, konopny – to tylko kilka z tych, które mają udowodnione korzystne działanie na włosy. Do samodzielnego olejowania można wykorzystać także olejek rycynowy (z rącznika pospolitego), kokosowy czy oliwę z oliwek. Mieszanki olejowe nakłada się lekko podgrzane, wcierając szczególnie w końcówki włosów. Można owinąć głowę ciepłym ręcznikiem, a potem zmyć delikatnym szamponem. Nawilżenie zarówno skóry skalpu, jak i włosów, zapewniają też algi, takie jak spirulina i chlorella. Polecane są zwłaszcza do włosów kręconych, niesfornych i trudnych do stylizacji.

W przypadku włosów farbowanych warto pamiętać o ich delikatnym zakwaszaniu, ponieważ domyka to łuski włosowe i zapobiega wypłukiwaniu się i blaknięciu farby. Można do tego celu stosować specjalne szampony o kwaśnym pH lub dodawać nieco soku z cytryny do porcji kosmetyku przed myciem włosów.

ZŁUSZCZANIE POD KONTROLĄ

Od kilku lat popularne stało się również stosowanie peelingów trychologicznych. Mają one na celu usunięcie zrogowaciałej warstwy naskórka, odświeżenie skóry, poprawę mikrokrążenia i regulację wydzielania sebum.

W tym przypadku także dobrze jest wybierać kosmetyki zawierające naturalne składniki. Są to zazwyczaj kwasy owocowe (AHA, alfahydroksykwasy), takie jak kwas mlekowy, jabłkowy czy glikolowy – jako składniki peelingów enzymatycznych oraz chemicznych. Więcej o pielęgnacji w kontekście mikrobiomu skóry głowy przeczytasz na stronach 10-13. ◆

REKLAMA

NOWOŚĆ

NA SILNE WŁOSY

polpharma

BIO/671/02-2023

IKONY KINA

Monica Bellucci

URODA TO NIE WSZYSTKO

Jest bardzo tajemnicza: czujesz, że jej piękność skrywa cały nieznany świat, który pragniesz poznać. Lecz w przeciwieństwie do większości pięknych kobiet nie uważa, że uroda wszystko załatwia. Jest wybitnie inteligentna oraz skłonna do ryzyka w życiu i w pracy.

/ TEKST *Katarzyna Janicka*

To cytat z włoskiego reżysera Giuseppe Tornatore, który tymi słowami opisał Bellucci. To dzięki tytułowej roli w jego filmie „Malena" z 2000 roku 36-letnia wówczas aktorka zyskała status gwiazdy światowego kina. Kolejne dwie dekady pracowała nad tym, aby wzmocnić tę pozycję, pomnożyć majątek i mieć zawodową wolność.

CIAŁO, INSTRUMENT PRACY

Monica Bellucci przyszła na świat 30 września 1964 roku w Città di Castello we włoskiej Umbrii jako jedyne dziecko Pasquale Bellucciego, właściciela firmy spedycyjnej, i zajmującej się domem Brunelli Briganti. Miała sprecyzowane plany: najpierw studia prawnicze, potem praca w kancelarii adwokackiej. Już jako studentka uniwersytetu w Perugii zaczęła występować w pokazach mody i reklamach. Gdy w 1988 r. zamieszkała w Mediolanie i podpisała kontrakt z agencją Elite, szybko stała się jedną z głównych modelek domu mody Dolce & Gabbana. Wtedy zaświtał jej cel: spróbować sił w aktorstwie.

TRUDNE POCZĄTKI

Zaczęła od niewielkiej roli we włoskim serialu „Życie u boku dzieci" (1990), później zdawało się, że jej kariera przyspieszy po występie w „Drakuli" Francisa Forda Coppoli, lecz spotkały ją i upokorzenia: sceny z jej udziałem były wycinane w montażu, pojawiała się w filmie przez niecałą minutę, nie uwzględniano jej w podpisach końcowych. Przełom to rola w thrillerze „Apartament" (1996 r., nominacja do Cezara), a gdy cztery lata później zagrała w „Malenie", zyskała światową sławę.

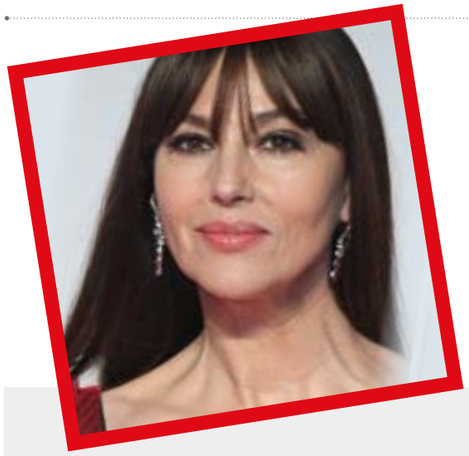
Na ekranie nie chciała być tylko „seksowną śródziemnomorską pięknością". Bez wahania zgodziła się zagrać ofiarę brutalnego gwałtu w dramacie „Nieodwracalne" (2002). W wywiadzie dla magazynu „The Film Review" tłumaczyła: „Nasze ciała to instrument pracy, podobnie jak ciała tancerzy. One pozwalają nam wyrażać wizję scenarzysty i reżysera".

NIECHĘĆ OD PIERWSZEGO WEJRZENIA

Pierwszym mężem Moniki Bellucci był fotograf Claudio Basso. Poznała go, mając 20 lat. Zaręczyli się po trzech miesiącach znajomości, wzięli ślub, lecz małżeństwo przetrwało pół roku. Potem w życiu Moniki pojawił się włoski aktor Nicola Farron. Spotykali się przez sześć lat. Po rozstaniu Farron skarżył się: „Monica zawsze była obiektem pożądania. O jej względy zabiegali producenci i reżyserzy. Wiele razy byliśmy bliscy zerwania, ale koniec nastąpił, gdy poznała Cassela".

Drogi Bellucci i młodszego o dwa lata francuskiego aktora Vincenta Cassela skrzyżowały się w Paryżu na planie thrillera „Apartament". Nie od razu między nimi zaiskrzyło. „Raczej była to niechęć od pierwszego wejrzenia. Zobaczyłam Vincenta i pomyślałam: Boże, on jest taki arogancki" – przyznała. Gdy kończyli pracę nad filmem, byli już zakochani. W wywiadzie dla „Guardiana" Cassel mówił: „Tak, uwiodłem Monicę. A nasze uczucie, gdy już wybuchło, było naprawdę niesamowite. Ona ma w sobie magię. Jest silna, zdecydowana, seksowna. Te cechy działają jak afrodyzjak. Poza tym jest ostatnią osobą, która potwierdzałaby tezę, że kobieta może być albo inteligentna, albo piękna. Ona ma wszystko!".

Chciałam być traktowana poważnie jako aktorka, a nic nie przeszkadza w tym bardziej niż zawód modelki. Ludzie często myślą, że ponieważ jestem piękna, na pewno jestem głupia. Muszę więc udowadniać, że za atrakcyjną fasadą jest coś więcej.



Monica Bellucci o...

...

...sobie:
Staram się być najnormalniejszą osobą na świecie. Uwielbiam ciasta i makaron, lubię też wypić lampkę wina czy zapalić papierosa.

...

...wychowaniu córek:
Muszę pozwolić im na znalezienie własnej drogi – tak jak moi rodzice pozwolili mnie. Moja rola to być oparciem i drogowskazem. I zawsze, zawsze kochać.

...

...urodzie:
Ludzie mogą wybaczyć talent i inteligencję. Ale nie urodę. Piękna kobieta w potocznej opinii musi być głupia i trudno zmienić ten stereotyp.

...

...scenach nagości:
Zrzucenie ubrania przed kamerą nie stanowi najmniejszego problemu. Trzeba po prostu wiedzieć, po co się to robi i dla kogo.

...

...małżeństwie:
Jestem za osobnymi sypialniami. To sprawia, że rytuał uwodzenia jest wciąż obecny w związku. Przecież ja muszę chcieć wpuścić mężczyznę do swojej sypialni, on musi się postarać, musi mnie zdobywać za każdym razem, a nie raz na 40 lat! Mężczyzna musi mnie uwieść, sprawić, bym chciała spędzić z nim noc.

LOJALNOŚĆ CENNIEJSZA OD WIERNOŚCI

Monica Bellucci i Vincent Cassel pobrali się w sierpniu 1999 r. Wystąpili razem w dziesięciu filmach. Kiedy kręcili „Nieodwracalne", prowadzili już – ze względu na pracę – związek na odległość. Bellucci coraz więcej czasu spędzała w Wielkiej Brytanii lub Włoszech, Cassel w Paryżu lub w Brazylii. Aktorka zaszokowała wszystkich wyznaniem: „Oczekiwanie, że mąż będzie mi wierny, jeśli nie ma mnie przez, powiedzmy, dwa miesiące, byłoby śmieszne. Lojalność jest cenniejsza niż wierność". We wrześniu 2004 r. Monica i Vincent zostali rodzicami córki Devy, w maju 2010 r. powitali na świecie drugą, Léonie.

ROZSTANIE Z KLASĄ

Trzy lata później magazyn „Grazia" opublikował wywiad z Moniką Bellucci. Zapytana o małżeństwo, aktorka odpowiedziała: „Małżeństwo, no cóż. Nigdy nie wiemy, ile będzie trwać. Dziś wszystko jest w porządku, ale za rok, kto wie?". Cztery miesiące później pojawił się oficjalny komunikat, że Bellucci i Cassel rozwodzą się. „To ja podjęłam tę decyzję. Ale to, że z kimś się rozstajesz, nie musi oznaczać, że już tej osoby nie kochasz. Czasem ludzie się rozstają, bo po prostu nie mogą już ze sobą być" – zdradziła po latach w rozmowie z magazynem „Madame Figaro".

Para zakończyła związek bez publicznego prania brudów. Nie skomentowali doniesień mediów, że powodem rozwodu był romans aktorki z milionerem Telmanem Ismailovem. Przez kilka miesięcy widywano ją z młodszym o osiem lat aktorem Gillesem Lellouchem, potem w jej życiu pojawił się Nicolas Lefebvre – francuski rzeźbiarz, właściciel galerii sztuki współczesnej, młodszy od aktorki o 18 lat. Jako para po raz pierwszy pokazali się w marcu 2019 r. na pokazie kolekcji Karla Lagerfelda w Paryżu. Cztery miesiące później się rozstali.

NOWA MIŁOŚĆ PIĘKNEJ WŁOSZKI

Plotki o romansie 58-letniej Bellucci i 64-letniego Tima Burtona pojawiły się w walentynki 2023 roku. Media informowały, że Monica i Tim poznali się w 2006 roku na festiwalu w Cannes. Musiało upłynąć 16 lat, by los dał im drugą szansę. Pod koniec 2022 roku podczas Festiwalu Filmowego Lumiere w Lyonie Bellucci wręczyła Burtonowi nagrodę za całokształt twórczości. W czerwcu 2023 roku w wywiadzie dla francuskiego magazynu „Elle" aktorka potwierdziła swój związek. „Znam człowieka, kocham go, a teraz poznałam reżysera, zaczyna się kolejna przygoda. Uwielbiam Tima. I bardzo szanuję Tima Burtona" – tłumaczyła zakochana aktorka. ◆

FOTO: ADOBE STOCK, MARIA LAURA ANTONELLI/AGF/SIPA/SIPA/EAST NEWS, REX FEATURES/EAST NEWS

PMS

ZESPÓŁ NAPIĘCIA PRZEDMIESIĄCZKOWEGO BYWA NIEZNOŚNY, ZARÓWNO DLA KOBIET, JAK I ICH OTOCZENIA. IM WIĘCEJ O NIM WIESZ, TYM LEPIEJ MOŻESZ ŁAGODZIĆ NIEPRZYJEMNE OBJAWY.

O PMS mówimy, gdy konkretne symptomy występują w tzw. fazie lutealnej cyklu, a więc po owulacji, a przed menstruacją (zwykle kilka dni). Za główne przyczyny PMS uważa się wahania hormonalne (szczególnie estrogenów i progesteronu) oraz poziomu serotoniny. Ponadto wskazuje się na uwarunkowania genetyczne i niezdrowy styl życia (zwłaszcza dieta bogata w cukry, wysokoprzetworzone produkty i kawę, brak ruchu, wystarczająco długiego snu oraz stres).

DO NAJCZĘSTSZYCH OBJAWÓW PMS NALEŻĄ:

- zaburzenia apetytu
- wzrost masy ciała
- bóle brzucha, pleców, odcinka lędźwiowego kręgosłupa, głowy
- obrzęk i tkliwość piersi
- nudności, zaparcia
- niepokój, drażliwość, złość, wahania nastroju i płaczliwość
- ogólne zmęczenie.

Aby jednak mówić o PMS, konieczne jest współwystępowanie: objawów, ich regularności tylko w fazie lutealnej cyklu oraz negatywny wpływ na codzienne życie.

JAK RADZIĆ SOBIE Z PMS?

1. Jeśli ból jest dotkliwy, sięgnij po leki z grupy NLPZ, dostępne bez recepty. Stosuj je zgodnie z zaleceniami na ulotce.
2. Zadbaj o dietę bogatą w węglowodany złożone, ponieważ ich spożycie zwiększa poziom tryptofanu, prekursora serotoniny. Nie chodź głodna, bo to wzmaga napięcie. Zrezygnuj ze słodyczy i smażonych potraw.
3. Udowodnione działanie kontrolujące wahania nastroju i drażliwość w czasie PMS ma ekstrakt z owoców *Vitexagnus-castus*, czyli niepokalanka, dostępny w formie suplementu.
4. Ruszaj się – nie chodzi o forsowny trening, ale rozluźniające spacery, pływanie, rower.
5. Redukuj stres – gdy tylko to możliwe, zmniejszaj napięcie: stosuj relaksacje, ćwiczenia oddechowe, odprężające kąpiele, słuchaj muzyki. Zafunduj sobie masaż lub poproś partnera, aby go wykonał.
6. Jeśli masz bardzo silne objawy emocjonalne, jak smutek, przygnębienie, wahania nastroju, skonsultuj z lekarzem zastosowanie tzw. selektywnych inhibitorów receptora serotoniny (SSRI). Skutecznym rozwiązaniem jest też podjęcie terapii, np. w nurcie poznawczo-behawioralnym.

PMDD – czyli przedmiesiączkowe zaburzenie dysforyczne, to wyodrębnione niedawno osobne zaburzenie psychiczne, cięższa postać PMS, wymagająca leczenia farmakologicznego.

Źródło: Gudipally P. R., Sharma G. K., Premenstrual Syndrome. StatPearls Publishing LLC, 2023

CZY TO JESZCZE empatia?

Niewątpliwie piękna i szlachetna empatia może mieć ciemne oblicze. Gdy zawsze poświęcasz siebie i swoje potrzeby dla innych, rozważ, czy nie popadasz w pułapkę emocjonalnego uzależnienia.

/ TEKST *Aneta Kacperczak*

FOTO: ADOBE STOCK

Uważa się, że za empatię odpowiadają neurony lustrzane. Ale nie tylko. Według badacza empatii, psychologa Simona Barona-Cohena, obszarów mózgu, które włączają się w tę aktywność, jest minimum dziesięć. Nazywa je on obwodami empatii. Na to zaś, czy będziemy empatyczni, wpływają również geny i środowisko, np. wychowanie.

DOBRE SERCE CZY EGOIZM?

Nasze zdolności do empatii Baron-Cohen umieszcza na skali od 0 do 6, zgodnie z którą poziomem zerowym odznaczają się osoby psychopatyczne, z zaburzeniami borderline i narcystycznymi, ale także ludzie w spektrum autystycznym – przy czym ich deficyty nie wywołują tak negatywnych skutków, jak u pierwszej grupy. Jeśli mózg działa w tym zakresie nieprawidłowo, to zarówno poznawczo, jak i emocjonalnie – mamy trudności z odczuwaniem współczucia wobec innych ludzi. Zdaniem naukowca nawet dążenie stricte do własnych celów, które wiąże się z pomaganiem innym i przynosi pozytywne owoce ludziom wokół, jest pozbawione empatii. Część badaczy tego zagadnienia nazywa to wręcz wprost narcyzmem – nawet jeśli wiąże się z dokonywaniem poświęceń dla innych. Dlatego ważne jest, jaką kierujemy się motywacją. Ponieważ najbardziej nawet szlachetne ofiary mogą wiązać się z formami uzależnienia emocjonalnego – zarówno od ludzi, jak i zaburzonego obrazu samego siebie. To zaś prowadzi do wypalenia, zgorzknienia, a z czasem – nawet do poczucia bycia wykorzystywanym i krzywdzonym.

ZWRÓĆ NA TO UWAGĘ

Jakie czerwone flagi powinny cię niepokoić?

- Jeśli w sytuacji, w której jesteś proszona o pomoc i z jakiegoś powodu chcesz odmówić, zarazem czujesz lęk – warto przyjrzeć się swojej motywacji. Co się stanie, gdy odmówisz albo nie podejmiesz działania nieproszona? Czy boisz się odrzucenia?
- Czy wydaje ci się, że będziesz w swoich oczach gorszym człowiekiem, jeśli nie zareagujesz, nawet pomimo tego, że jest to w danym momencie trudne? Czy pojawiają się myśli, jak ktoś może to odebrać? Czy przychodzi ci do głowy, że ktoś może ocenić cię negatywnie?
- Czy dbasz o swoje potrzeby, marzenia i pragnienia i zastanawiasz się nad nimi? Czy odczuwasz dyskomfort, masz się za egoistkę, gdy pomyślisz o rezygnacji z jakiejś formy pomocy, by poświęcić ten czas i energię tylko dla siebie? Czy uważasz, że jest u ciebie równowaga w dbaniu o siebie i o innych?
- Czy uważasz, że zawsze trzeba przedłożyć drugiego człowieka ponad siebie? Czy w rozmowach z bliskimi ktoś zwracał ci już uwagę, że przesadzasz z pomaganiem, że zaniedbujesz siebie kosztem innych? Jak reagujesz na takie uwagi: czy pojawia się złość i poczucie bycia niezrozumianym, a może negatywna ocena tej osoby? Czy nie masz wrażenia, że porównujesz się z nią na swoją korzyść?
- Jak oceniasz swoje życie towarzyskie i bliskie relacje? Czy zdarzają się pokusy, by zrezygnować z kontaktu z bliskimi na rzecz np. pomocy w schronisku dla zwierząt lub fundacji? Czy zauważasz, że uciekasz w wertowanie zbiórek w Internecie, zamiast kontaktować się z żywymi, realnymi osobami wokół ciebie?

UZALEŻNIENIE OD POMAGANIA

Jeśli odczuwasz lęk przed odrzuceniem i oceną, wzdrygasz się na myśl o zadbaniu o jakieś ważne dla ciebie potrzeby i kłócisz się do upadłego z bliskimi, którzy zwracają ci uwagę na nadmierne poświęcanie się i unikanie kontaktu z nimi – warto zastanowić się, czy empatia nie przerodziła się w emocjonalne uzależnienie.

Zastanów się, jakie potrzeby spełniasz, ciągle pomagając, i czy jest możliwe, by robić to nieco inaczej – z większą dbałością o siebie. Zauważenie u siebie np. wyrzutów sumienia, przypomnienie sobie sytuacji, która sprawiła, że pomyślałaś o sobie krytycznie i źle – może dać wskazówkę, co tak naprawdę kryje się pod pragnieniem samopoświęcania się. Świadomość przyczyny zawsze bywa pierwszym krokiem do pozytywnych zmian. ◆

REKLAMA

Nr 1 w Polsce[1]

Biosteron

Steruj upływem czasu

Biosteron 25 mg DHEA to najwyższa dawka na rynku, dostępna bez recepty[2]

Produkt leczniczy Biosteron jako środek wspomagający terapię **DHEA o udowodnionej klinicznie skuteczności**.[3]

PODTRZYMUJE SPRAWNOŚĆ INTELEKTUALNĄ I ZWIĘKSZA ZDOLNOŚĆ KONCENTRACJI

POPRAWIA NASTRÓJ I POSTRZEGANIE JAKOŚCI ŻYCIA

PRZYWRACA POPĘD PŁCIOWY

1. Wśród leków uzupełniających DHEA. Based on internal analysis by Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o. using data from the following source: IQVIA Poland National Sales Data for the period 12/2022 molecule: prasterone, values, MAT 12/2022 reflecting estimates of real-world IQVIA. All rights reseverd. 2. Based on internal analysis by Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o. using data from the following source: IQVIA Poland National Sales Data for the period 12/2022; OTC4; 05D4C OTH. HERB&GERIAT.PREP.C/T, molecule: prasterone, STRENGTH: 0000, 0010MG, 0025MG, Copyright IQVIA. All rights reseverd. 3. ChPL produktu leczniczego Biosteronu.

Biosteron (Dehydroepiandrosteronum). Skład jakościowy i ilościowy: Jedna tabletka zawiera 10 mg lub 25 mg dehydroepiandrosteronu. Substancja pomocnicza o znanym działaniu: laktoza jednowodna 90 mg. **Postać farmaceutyczna:** tabletki; tabletki o mocy 10 mg mają kreskę dzielącą po jednej stronie tabletki, umożliwiającą przyjęcie połowy dawki, czyli 5 mg. **Wskazania do stosowania:** Uzupełnienie niedoborów dehydroepiandrosteronu (DHEA). **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, rak piersi, jajnika lub inne nowotwory estrogenozależne, łagodny rozrost gruczołu krokowego i rak gruczołu krokowego, rak sutka u mężczyzn, ciężka niewydolność wątroby, ciężka niewydolność nerek, ciąża i okres karmienia piersią. W przypadku stwierdzenia ciąży, kobieta powinna natychmiast odstawić Biosteron i skontaktować się z lekarzem. **Podmiot odpowiedzialny:** Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o., ul. Ostrzykowizna 14A, 05-170 Zakroczym.

BIOS/07/23/REK

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.

Od hobby do... DOMOWEJ CUKIERENKI

Czy pasja do słodkich wypieków może stać się sposobem na własny biznes? Oczywiście, że tak! To wcale nie tak trudne, jak może się wydawać.

/ TEKST *Aneta Kacperczak*

Jeśli masz smykałkę do kuchni, bliscy chwalą twoje zdolności i każda rodzinna uroczystość to ochy i achy nad twoim ciastem czy babeczkami, a do tego pieczenie sprawia ci radość – pomyśl, czy nie rozwinąć tego hobby w bardziej profesjonalną stronę.

INWESTYCJA W BIZNES

Może w twojej rodzinie jest ktoś szczególnie uzdolniony kulinarnie i zechciałby się podzielić swoją wiedzą? To najprostszy, najtańszy i zarazem jeden z najprzyjemniejszych sposobów na naukę, a zarazem zacieśnienie rodzinnych więzi. Poza tym, gdy będziesz chciała zająć się wypiekami na poważnie, rodzinne receptury i kulinarne sekrety mogą się stać twoim wielkim atutem! Innym, nieco trudniejszym sposobem może być skorzystanie z kursów i warsztatów kulinarnych. Kurs to inwestycja, tak więc bierz go pod uwagę, jeśli chcesz na poważnie zajmować się taką działalnością. Ceny wahają się od ponad 500 zł do nawet kilku tysięcy – najkrótsze warsztaty trwają dzień-dwa, zaś najdłuższe – nawet cały semestr szkolny.

FOTO: ADOBE STOCK

DOBRY REKONESANS

Podstawą takiego biznesu, podobnie jak wielu innych, powinno być dobre rozpoznanie rynku – znalezienie swojej grupy docelowej, wymyślenie własnego produktu lub usługi i zastanowienie się, jaki będzie kanał dystrybucji (gdzie znajdziesz swoich klientów). Wprawdzie w biznesie cukierniczym konkurencja jest niemała, ale również i odbiorców jest bardzo wielu. Tym bardziej że wyjątkowe słodkości towarzyszą już nie tylko weselom czy urodzinom, zamawiane są na bardzo wiele różnych okoliczności. Niemniej postawienie na to jako na główne źródło dochodu musi się wiązać z bardzo dobrym przygotowaniem i – co tu dużo kryć – finansową inwestycją. Nie od razu jednak Rzym zbudowano. Aby sprzedawać takie produkty, nie trzeba od razu zakładać działalności gospodarczej, możesz robić to w ramach działalności nierejestrowanej.

WĄSKA SPECJALIZACJA

Pomimo konkurencji warto wyspecjalizować się w konkretnych deserach i znaleźć swoją niszę – np. ciasta i torty bezglutenowe, o niskim indeksie glikemicznym/bez cukru czy dla osób z alergiami na przetwory mleczne. W Internecie – na blogach, kanałach YouTubie i w programach kulinarnych – znajdziesz mnóstwo inspiracji, a na grupach na Facebooku ludzie chętnie dzielą się swoimi patentami na takie wymagające dania.

Jak szukać zleceń i gdzie się ogłaszać? Tutaj również z pomocą przychodzą portale społecznościowe – grupy na Facebooku i Instagram, a także TikTok. Masz smykałkę do dzielenia się swoimi patentami, np. na to jak nie zwarzyć kremu maślanego? Rozważ też założenie kanału na YouTubie. Podpatruj innych i szukaj u nich inspiracji.

SKUTECZNY MARKETING

A jeśli masz rękę i oko do fotografii lub wśród bliskich masz kogoś, kto się na niej zna – stwórz profil na Instagramie z pięknymi zdjęciami swoich wyrobów. W bio umieść link do strony (może to być również profil twojej marki na Facebooku), tak by ułatwić kontakt ze sobą i uwiarygodnić swoją tożsamość. Jeśli poważnie myślisz o swoim mikrobiznesie – rozważ też założenie strony internetowej. Jej przewaga nad mediami społecznościowymi jest taka, że indeksuje się w Google, a klienci mogą wystawiać w tej wyszukiwarce opinie – które zwiększają twoje zasięgi i stanowią darmową reklamę. ◆

REKLAMA

WZMOCNIJ SIĘ!
Czas, aby lepiej zadbać o siebie
VITA buerlecithin®

Więcej na: www.vitabuerlecithin.pl

Nazwa produktu leczniczego: Vita Buerlecithin, płyn doustny, produkt złożony. **Skład jakościowy i ilościowy:** 100 ml produktu zawiera: lecytynę sojową 10,4 g (roślinny kompleks fosfolipidowy zawierający m.in. biologicznie czynne składniki: fosfatydylocholinę, kefalinę i inozytofosfatyd); witaminę B2 w postaci soli sodowej fosforanu ryboflawiny 4,8 mg, (co odpowiada ca 3,5 mg witaminy B2); witaminę B6 w postaci chlorowodorku pirydoksyny 3,5 mg; witaminę B12 – cyjanokobalamina 2,5 mikrograma, sodowy D-pantotenian 20 mg, amid kwasu nikotynowego 35 mg. Substancje pomocnicze o znanym działaniu: każde 20 ml płynu zawiera 1,62 g sacharozy; 2,7 g etanolu (w tym etanol pochodzący z aromatu); 11 mg czerwieni koszenilowej (E 124), składniki aromatu: 8,5 mg cukru inwertowanego i 4,25 mg alkoholu benzylowego (E 1519), oraz siarczyny (E 220) – śladowe ilości. Produkt zawiera 48 mg sodu w 20 ml płynu. Postać farmaceutyczna: płyn doustny. **Wskazania do stosowania:** osłabienie pamięci i koncentracji; stany stresowe, nadpobudliwość nerwowa, bezsenność; stany wyczerpania fizycznego i psychicznego (przepracowanie, wyczerpanie, szybkie męczenie się); pomocniczo w dolegliwościach sercowych na tle nerwowym; objawy niedoboru witamin z grupy B; stan rekonwalescencji po przebytej chorobie; pomocniczo u osób w podeszłym wieku; zapobiegawczo w miażdżycy naczyń; zapobiegawczo i pomocniczo przy zwiększonym stężeniu cholesterolu we krwi. **Podmiot odpowiedzialny:** Orifarm Healthcare A/S, Energivej 15, 5260 Odense S, Dania. PL-VIBU-2300029

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.

RYGA perła secesji

PLAC RATUSZOWY
Dominuje na nim Dom Bractwa Czarnogłowych, w którym w 1921 roku podpisano Traktat Ryski.

STARE MIASTO
Średniowieczny klimat i gotycka architektura przyciągają turystów z całego świata.

SOBÓR NARODZENIA PAŃSKIEGO
Do tej pięknej cerkwi, zbudowanej w latach 1876--1884, wchodzimy tylko w odpowiednim stroju.

Gotyk łączy się tu z secesją. Zaledwie kilka dni wystarczy, by zachwycić się malowniczymi uliczkami Starego Miasta nad Dźwiną.

/ TEKST *Ewelina Jabłończyk*

Secesyjna perła Północy jest świetnie zachowanym pomimo wojen i konfliktów miastem. Nie będzie przesadą, jeśli powiemy, że wśród krajów bałtyckich trudno znaleźć piękniejszą starówkę – w 1997 r. została ona wpisana na listę światowego dziedzictwa kulturalnego i przyrodniczego UNESCO. Ze względu na historię można tu odnaleźć polskie ślady – rejon ten bowiem był przez pewien czas częścią Rzeczpospolitej Obojga Narodów. W ryskiej mennicy zobaczyć można między innymi monety z wizerunkami polskich królów. Podobnie jak Polska, Łotwa walczyła z najazdem bolszewickim i dała mu odpór – ale tak samo jak nasz kraj znalazła się w kręgu wpływów ZSRR po II wojnie światowej. Pomimo burzliwej historii, związanej z licznymi zniszczeniami, stolica kraju szczyci się pięknymi, doskonale zachowanymi zabytkami, które można zwiedzić zaledwie podczas weekendowego wypadu.

STARE MIASTO I RYSKA SECESJA

Serce starówki to plac Katedralny, od którego warto zaczynać zwiedzanie. Oprócz protestanckiej katedry można podziwiać tu monumentalne budynki muzeum sztuki zagranicznej, galerii Riga Bourse i łotewskiego radia. Przy znajdującym się nieopodal placu Ratuszowym znajduje się m.in. Dom Bractwa Czarnogłowych – odnowiona w latach 90. XX w. gotycka budowla, w której w 1921 roku podpisano Traktat Ryski, kończący wojnę polsko-bolszewicką. Uważa się, że około jednej trzeciej ryskich kamienic reprezentuje styl secesyjny i ponoć czyni to stolicę Łotwy największym skupiskiem zabytków z tej epoki na świecie. Koniecznie trzeba zatem wybrać się na ulicę św. Alberta i okoliczne – Elizbetes i Strēlnieku, i pozachwycać charakterystycznymi dla art nouveau roślinnymi i zwierzęcymi ornamentami oraz miękkimi, falującymi i asymetrycznymi wzorami.

KATEDRA RYSKA

Jest siedzibą Ewangelicko-Luterańskiego Kościoła Łotwy,. Można tu podziwiać surowy gotyk w pełnej krasie – ponieważ protestanckie świątynie pozbawione są później dodanych ozdób pochodzących np. z baroku czy rokoko. Niewątpliwą atrakcją są również zabytkowe i wciąż działające okazałe organy.

SŁYNNE KAMIENICE – TRZEJ BRACIA I DOM KOTÓW

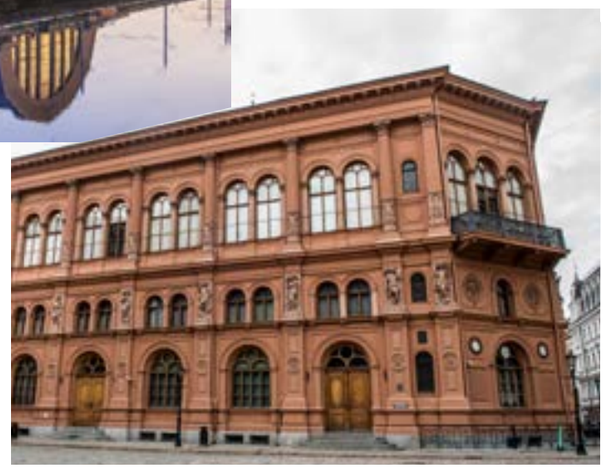
Ryska starówka może pochwalić się świetnie zachowanymi (lub z pietyzmem odrestaurowanymi) kamieniczkami. Wśród nich zwracają uwagę trzy sąsiadujące ze sobą budowle. Najstarsza, późnogotycka, z wczesnorenesansowymi dekoracjami powstała pod koniec XV w. i jest zarazem najstarszym budynkiem mieszkalnym na Łotwie. Środkowy wybudowano w baroku (1646 rok), najpewniej pod wpływem manieryzmu niderlandzkiego, zaś najmłodszy – swój ostateczny wygląd zyskał pod koniec XVII w. i służył jako kamienica czynszowa.

Innym, niezwykle ciekawym zabytkiem jest stylizowany na gotyk secesyjny dom przy ulicy Meistaru 10. Według legendy miejskiej zdobiące go rzeźby kotów były prztyczkiem w nos łotewskiego kupca Plume wobec Wielkiej Gildii kupców niemieckich. Gdy jej członkowie nie zgodzili się przyjąć go do swojego grona, umieścił rzeźby skierowane tyłem w stronę siedziby gildii, dając im do zrozumienia, że „można pocałować go pod ogon".

KATEDRA ŚW. JAKUBA

Jedna z najstarszych świątyń na Łotwie pochodzi z 1225 roku. W XVI w. przeszła w ręce protestantów i w 1523 roku tu właśnie wygłoszono pierwsze kazanie w języku łotewskim. Kościół zmieniał jeszcze kilkakrotnie denominację i ostatecznie pozostał świątynią katolicką. Barokowy, bogato zdobiony ołtarz został w 1901

‹ RIGAS CENTRALTIRGUSG
Na około 3000 stoisk można zaopatrzyć się między innymi w tradycyjne wędliny, sery, warzywa i owoce, a także regionalne kiszonki.



MUZEUM SZTUKI RIGA BOURSE
Stojące przy placu Katedralnym, oferuje największą na Łotwie kolekcję sztuki światowej i obejmuje dzieła od 5000 lat p.n.e. do czasów współczesnych.

roku. zdemontowany i zastąpiony skromniejszym, stylizowanym na gotycki.

POMNIK WOLNOŚCI

Znajduje się przy Bulwarze Wolności, łączącym Stare i Nowe Miasto. Odsłonięty w 1935 roku monument symbolizuje niepodległość i trzy historyczne regiony Łotwy – Inflanty, Kurlandię z Semigalią i Łatgalię, chociaż za czasów sowieckich uważano trzy gwiazdy za symbol zjednoczonych republik bałtyckich. Jednak kobieca postać i figury znajdujące się poniżej skierowane są na zachód, jako symbol identyfikowania się Łotyszy z kulturą łacińską. Nazywany jest przez mieszkańców Rygi potocznie Mildą.

RIGAS CENTRALTIRGUS – SWOJSKIE KLIMATY I SMAKI

W tym miejscu można poczuć klimat dawnego, tradycyjnego targu, pełnego lokalnych przysmaków. Łotewskie hale targowe pierwotnie miały służyć jako hangary dla sterowców, ale zostały przeniesione z okolic Lipawy do miasta w 1926 roku i od tamtego czasu służą lokalnym sprzedawcom. Znajduje się tu około 3000 stoisk, na których można kupić między innymi tradycyjne wędliny, sery, warzywa i owoce oraz – co bardzo charakterystyczne dla tego miejsca – najróżniejsze rodzaje kiszonek oraz ciemnych chlebów pachnących kminkiem. Na niektórych stoiskach sprzedawane są również tradycyjne potrawy, tak więc można się tam wybrać na śniadanie lub obiad w klimatycznym otoczeniu. ◆

^ POMNIK WOLNOŚCI
Mierzący ponad 43 m obelisk powstał z datków mieszkańców dla upamiętnienia poległych w walce o wolność.

ŁOTEWSKA OPERA NARODOWA I BALET
We wrześniowym repertuarze m.in. „Madame Butterfly" i „Don Carlos".

FOTO: ADOBE STOCK (7)

Terapia ciepłem na łagodzenie bólu mięśni i stawów. Dlaczego działa?

Bóle i nadwyrężenia mięśni mogą dotyczyć każdego z nas – pracujących w biurze, wykonujących pracę fizyczną, aktywnych sportowo. Na bolące miejsca pomóc może… ciepło – działa relaksująco na mięśnie, a tym samym może pomóc w walce z bólem spowodowanym napięciem. W artykule dowiesz się, jak działa terapia ciepłem, przy jakim rodzaju bólu pomaga i w jakiej formie można ją zastosować w domu.

Jak działa terapia ciepłem?

Terapia ciepłem działa na kilka sposobów:

- Rozszerza naczynia krwionośne, co zwiększa przepływ krwi, stymuluje metabolizm tkankowy i pomaga odbudować uszkodzoną tkankę oraz zmniejsza odczuwanie bólu. Ze względu na zwiększony przepływ krwi do dotkniętego obszaru do tkanek jest dostarczane więcej tlenu i składników odżywczych, a produkty przemiany materii są szybciej usuwane, przyczyniając się przywrócenia uszkodzonego mięśnia do prawidłowego stanu.
- Stosowane ciepło stymuluje również receptory ciepła. Bodziec temperaturowy konkuruje z bodźcem bólowym w drodze do mózgu. Rezultat: mniej bodźców bólowych dociera do mózgu, a ból jest mniej odczuwany.
- Co więcej, Ciepło także rozluźnia bolące mięśnie, zmniejsza ich sztywność i poprawia zakres ruchu.

W jakich rodzajach bólu pomaga ciepło?

Terapia ciepłem jest szczególnie skuteczna w zmniejszaniu niespecyficznego bólu szyi i pleców, najczęściej w wyniku nadmiernego lub niewłaściwego obciążenia, intensywnego wysiłku, napięcia mięśniowego lub w chorobie zwyrodnieniowej stawów. Terapia ciepłem znajduje więc zastosowanie w życiu codziennym – przy bólach związanych z siedzącym trybem pracy, przy nadwyrężeniu mięśni po intensywnym treningu lub intensywnej pracy fizycznej.

Kiedy jednak nie stosować terapii ciepłem? O ile może mieć zbawienny wpływ na Twoje samopoczucie, kiedy zastosowana zostanie przy wyżej wymienionych dolegliwościach, to niewłaściwie zastosowana może przynieść skutek odwrotny do zamierzonego. W przypadku ostrych procesów zapalnych terapia ciepłem może spotęgować ten stan (np. obrzęki spowodowane kontuzją). Należy zachować ostrożność w przypadku problemów sercowo-naczyniowych, cukrzycy, gorączki, reumatoidalnego zapalenia stawów oraz ciąży. W takich sytuacjach należy zasięgnąć porady lekarza przed rozpoczęciem terapii ciepłem.

Kompresy rozgrzewające ThermaCare®. Ulga w bólu... w domu.

Relaksacyjną moc ciepła na pewno kojarzycie z masażami, niektórzy mogą kojarzyć terapię lampą na podczerwień – podczas takiej terapii światło podczerwone wnika w górną warstwę skóry i jest przekazywane w postaci ciepła do głębszych warstw. Sprzyja to krążeniu krwi i rozluźnieniu mięśni.
Czy wiedzieliście, że z powodzeniem terapię ciepłem można zastosować również w domu? Kompresy rozgrzewające ThermaCare® są szczególnie pomocne w przypadku bólu szyi i pleców. Po nałożeniu wydzielają terapeutyczne ciepło o wartości 40°C przez 8 godzin i odczuwalnym efektem do 16 godzin. Dzięki wygodnej metodzie noszenia, możesz się swobodnie poruszać i korzystać z efektów terapii ciepłem podczas codziennych aktywności. Co ważne – ThermaCare występuje w dwóch kształtach: jeden dopasowany do górnej partii pleców, szyi, barków, a drugi specjalnie uformowany na dolną cześć pleców – odcinek lędźwiowy i biodra. Poczuj ciepło przenikające głęboko do napiętych i nadwyrężonych mięśni i... wracaj spokojnie do pracy lub treningu.

ThermaCare Kompresy rozgrzewające
Przeznaczone do łagodzenia bólów mięśni i (lub) stawów związanych z nadmiernym wysiłkiem, przeciążeniami, skręceniami oraz zapaleniem stawów.

Podmiot prowadzący reklamę: Angelini Pharma Polska Sp. z o.o.
Upoważniony przedstawiciel: Angelini Pharma S.p.A.
Producent: Angelini Pharma Inc.

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.

FAKTY I MITY o żywności BIO I EKO

NASZA EKSPERTKA
Mgr Celina Całka-Kinicka, dietetyczka kliniczna, celcal.pl

Chcesz jeść zdrowo, stawiasz na ekologię? Wraz z naszą ekspertką podpowiadamy, na co zwracać uwagę.

/ TEKST *Anna Bogusz*

PRAWDA MIT

Jest zdrowsza, znacznie lepszej jakości.
W dietetyce najważniejsze są zdrowe nawyki i to, jak się odżywiamy na co dzień. Żywność produkowana metodami ekologicznymi w porównaniu z konwencjonalną faktycznie wykazuje jednak mniejszą ilość pestycydów, nieco wyższą wartość odżywczą i dużo lepszy smak. Ale jej cena jest zazwyczaj sporo wyższa, więc nie każdy może sobie na nią pozwolić. I wobec tego, jeśli miałabym powiedzieć, co jest korzystniejsze: jedzenie okazjonalnie warzyw i owoców eko i bio czy codzienne jedzenie warzyw i owoców uprawianych tradycyjnie, to zdecydowanie zarekomendowałabym to drugie. Ważniejsze jest, żeby organizm regularnie dostawał porcję witamin, antyoksydantów i cennego błonnika, zgodnie z normami żywieniowymi, niż to, skąd te produkty są.

FOTO: ADOBE STOCK

MIT

Ma działanie prozdrowotne lub profilaktyczne w przypadku np. chorób cywilizacyjnych.
To czysty marketing i swoiste nadużycie. Jeśli nawet mówimy o zwiększonej wartości odżywczej produktów bio i eko, to jest to różnica rzędu średnio 10-20 proc., a nie – powiedzmy – 50 proc. Zatem nie jest to parametr znacząco przyspieszający chociażby regenerację organizmu po chorobie. Wziąwszy natomiast pod uwagę cenę, która bywa dwukrotnie wyższa w porównaniu z żywnością tradycyjną, dopatrywałabym się tu raczej chwytu reklamowego niż rzetelnej oceny jakości i wpływu tej kategorii produktów na zdrowie.

PRAWDA

Jest rekomendowana dzieciom.
Tak, zwłaszcza małym, czyli na pewno do roku, a nawet do trzech lat. Chodzi przede wszystkim o brak pozostałości pestycydów, środków ochrony roślin lub zwierząt, które można znaleźć w tradycyjnej żywności pochodzenia roślinnego i zwierzęcego. Z tych samych powodów jest to grupa produktów rekomendowanych osobom starszym i z obniżoną odpornością, u których mamy często do czynienia z upośledzeniem czynności wątroby, a więc mniejszą zdolnością organizmu do detoksykacji.

PRAWDA

Wygląda gorzej niż wytwarzana tradycyjnie.
Jedną z charakterystycznych cech jest mniej modelowy, mniej foremny kształt. Oczywiście, to, że żywność nie wygląda zbyt dorodnie czy mniej regularnie – jak w przypadku owoców i warzyw – nie jest jeszcze gwarancją, że została wyprodukowana zgodnie z wymogami produkcji ekologicznej. Za to może być uprawiana bardziej naturalnie, dlatego gdy kupujemy warzywa, owoce, nabiał lub mięso od zaprzyjaźnionego rolnika, możemy często usłyszeć zapewnienie, że nie stosuje on nawozów sztucznych. Wciąż to jednak nie oznacza, że to żywność bio, eko lub organiczna.

PRAWDA

Żeby nazwać jedzenie bio lub eko, trzeba przejść restrykcyjne kontrole.
Nie jest łatwo uzyskać certyfikat, spełnić wszystkie normy. Wymaga to przestrzegania rygorystycznych wytycznych, które obejmują także sąsiadujące uprawy lub hodowle. Nie jest zatem gwarancją ekologiczności sama etykieta, umieszczona chociażby przez sprzedawcę przy produkcie. Gwarancję daje posiadanie certyfikatu, tzw. eurolišcia. Zwracajmy uwagę na oznaczenia. Owszem, bywają gospodarstwa stosujące normy produkcji ekologicznej, ale nieubiegające się o – dość kosztowną – certyfikację. Warto zaopatrywać się w takich miejscach, mając jednak na uwadze, że z punktu widzenia prawa żywność ta nie jest żywnością pochodzącą z gospodarstwa ekologicznego. ◆

REKLAMA

ibuvit D3
Cholecalciferolum

Wybierz **lek OTC z witaminą D**

- prosty skład[1]
- witamina D + olej z krokosza
- mała kapsułka
- do stosowania nawet przez cały rok[2]

1. Zawartość kapsułki: cholekalcyferol, olej krokoszowy oczyszczony, skład otoczki: żelatyna, glicerol, woda oczyszczona, triglicerydy kwasów tłuszczowych o średniej długości łańcucha.
2. Zgodnie z CHPL Ibuvit D3 2000 IU i CHPL Ibuvit D3 4000 IU, jeśli nie jest zapewniona efektywna synteza skórna witaminy D w miesiącach letnich.

Ibuvit D3 2000 IU Skład i postać: Każda kapsułka zawiera 50 mikrogramów (2000 IU) cholekalcyferolu (witaminy D3). Kapsułka, miękka. Jasnożółte, owalne miękkie kapsułki (krótsza średnica ok. 6 mm) ze szwem pośrodku, wypełnione jasnożółtym, oleistym płynem. **Wskazania:** Profilaktyka niedoboru witaminy D i stanów wynikających z niedoboru witaminy D (np. krzywica, osteomalacja) u dorosłych z prawidłową masą ciała oraz dzieci i młodzieży z prawidłową masą ciała w wieku 11 lat i powyżej. Leczenie wspomagające w osteoporozie u dorosłych. Profilaktyka niedoboru witaminy D u kobiet planujących ciążę, w ciąży i karmiących piersią, w porozumieniu z lekarzem.

Ibuvit D3 4000 IU Skład i postać: Każda kapsułka zawiera 100 mikrogramów (4000 IU) cholekalcyferolu (witaminy D3). Kapsułka, miękka. Jasnożółte, owalne miękkie kapsułki (krótsza średnica ok. 7 mm) ze szwem pośrodku, wypełnione jasnożółtym, oleistym płynem. **Wskazania:** Profilaktyka niedoboru witaminy D i stanów wynikających z niedoboru witaminy D (np. osteomalacja, osteoporoza) u dorosłych z otyłością (wskaźnik masy ciała (ang. body mass index, BMI) ≥ 30).

Podmiot odpowiedzialny: Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. ChPL: 2023.06.16 r.

EML/2023/1083

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.

Eliminacja cukru z diety poza korzyściami dla zdrowia przynosi bardzo konkretne zmiany w wyglądzie. Zdecydowanie na plus.

/ TEKST *Anna Bogusz*

PIĘKNIEJSZA bez cukru

FOTO: ADOBE STOCK

Jeśli zastanawiasz się, dlaczego twoja skóra szybciej się starzeje, jest pozbawiona blasku i pojawiają się na niej niedoskonałości, być może odpowiedzią jest dieta bogata w cukier. Spróbuj się go pozbyć, by poczuć się i wyglądać znacznie lepiej.

JAK TO DZIAŁA?

Wysoki poziom cukru wpływa na przyspieszenie glikacji białek, a w konsekwencji ich deformację. Sprzyja to powstawaniu stanów zapalnych, skłonności do infekcji, wzrostowi stresu oksydacyjnego, przyspieszeniu starzenia, wolniejszej detoksykacji.

- Najszybciej degeneracji ulegają kolagen i elastyna, odpowiadające za elastyczność skóry, jej zdolność do regeneracji, większą podatność na uszkodzenia i dermatozy, a także na powstawanie zaburzeń w funkcjonowaniu bariery hydrolipidowej, w tym ucieczkę wody ze skóry.
- Zwiększa się produkcja wolnych rodników, a jednocześnie spada zdolność obrony przeciw nimi. Komórki szybciej się uszkadzają, deformują, są podatne na nowotworzenie.
- Zwalnia produkcja kwasu hialuronowego w skórze, w rezultacie staje się ona przesuszona, cieńsza, mniej sprężysta.

INWESTYCJA W ZDROWIE

Do listy niekorzystnych zmian urodowych rzecz jasna należy dopisać te zdrowotne. Najbardziej widoczne konsekwencje spożywania cukru w nadmiarze to:

- **Próchnica** – produktem ubocznym trawienia cukru przez bakterie jest kwas wywołujący erozję szkliwa. Stąd prosta droga do powstawania zmian próchniczych i ubytków.
- **Wzrost masy ciała** – przypuszcza się, że cukier w nadmiarze może powodować oporność na leptynę, hormon odpowiadający za kontrolę sytości.
- **Cukrzyca** – dietozależna jest cukrzyca typu 2., a jej rozwinięciu się sprzyja nadmierna waga i insulinooporność, również kojarzona z niewłaściwą dietą.

PO CZYM POZNASZ, ŻE ORGANIZM DOSTAJE ZA DUŻO SŁODYCZY?

- zmarszczki
- utrata jędrności, elastyczności
- niezdrowy koloryt – szara, zażółcona, ziemista cera
- trądzik i podatność na stany zapalne
- przebarwienia
- suchość
- obrzęki, opuchlizny
- cellulit
- łamliwość włosów i paznokci
- wolniejsze gojenie się ran i zadrapań

- **Podatność na schorzenia sercowo-naczyniowe, w tym nadciśnienie** – ale też większe ryzyko zawału.
- **Skłonność do chorób nowotworowych** – łączy się ją z nasileniem się stanów zapalnych w organizmie, nadwagą/ otyłością (zwłaszcza typu brzusznego) oraz stresem oksydacyjnym.

CO ZYSKUJESZ, ODSTAWIAJĄC CUKIER?

Przede wszystkim poprawę zdrowia skóry. Jeśli borykasz się z dermatozami, takimi jak trądzik, łuszczyca, egzema, ale także łojotokowe czy atopowe zapalenie skóry – dermatolog powinien spytać cię o dietę, a jako wsparcie leczenia zaproponować zmianę jadłospisu. Kluczowe jest unikanie nadmiaru cukru i produktów wysoko przetworzonych, w tym napojów gazowanych, żywności typu fast food oraz gotowych dań. Zamiast tego warto wybierać świeże sezonowe owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty zbożowe, białko i tłuszcze roślinne – by dostarczyć sobie witamin, minerałów, błonnika, antyoksydantów.

Zdrowa skóra wygląda dobrze. Jest gładsza, ma naturalne zabarwienie i zdecydowanie mniej zmarszczek. Zauważysz też, jak opuchlizna pod oczami znika, a cellulit staje się łatwiejszy do zredukowania. Dzieje się tak dlatego, że wysoki poziom glukozy we krwi sprzyja zatrzymywaniu się wody w organizmie, a w rezultacie powstawaniu obrzęków. Włosy i paznokcie wzmocnią się, będą mniej podatne na łamanie i odzyskają naturalną sprężystość.

Organizm – mniej obciążony metabolizowaniem cukru – będzie się też lepiej regenerował nocą, zyskasz więc dodatkowo lepszy wypoczynek i spokojniejszy sen. Warto! ◆

REKLAMA

polprazol® MAX Omeprazolum

PROFESJONALNA POMOC NA SILNĄ ZGAGĘ[1]

Polprazol MAX. **Wskazania**: Polprazol Max jest wskazany do stosowania w leczeniu objawów refluksu żołądkowo-przełykowego (np. zgagi i zarzucania kwaśnej treści żołądkowej) u pacjentów dorosłych. **Skład i postać**: Każda kapsułka dojelitowa twarda zawiera 20 mg omeprazolu. Substancje pomocnicze o znanym działaniu: sacharoza, sód, erytrozyna (E127). Każda kapsułka zawiera 80,02 mg sacharozy i mniej niż 1 mmol sodu (23 mg) na dawkę, to znaczy lek uznaje się za „wolny od sodu" oraz erytrozynę (E127). **Podmiot odpowiedzialny**: Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. ChPL: 2018.12.28.

1. Omeprazol (substancja czynna leku Polprazol Max) należy do inhibitorów pompy protonowej - grupy leków o największej skuteczności w leczeniu objawów refluksu żołądkowo-przełykowego [Dabrowski A. Leczenie choroby refluksowej przełyku. Medycyna po Dyplomie 2014; 5(218):37-44.

EML/2023/1131

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.

JEDZENIE NA LEPSZY NASTRÓJ

CYNAmon

JAK MARZENIE

Normalizuje poziom cukru, cholesterolu i ciśnienia krwi. Działa przeciwzapalnie, antyseptycznie, wspiera trawienie. A jego niepowtarzalny smak zmienia charakter potraw.

CRUMBLE ZE ŚLIWKAMI /4 PORCJE/

• 500 g śliwek węgierek • 4 łyżki miodu lub brązowego cukru • łyżeczka cynamonu • 1/2 szklanki soku jabłkowego Na kruszonkę: *• 200 g mąki • 3 łyżki płatków owsianych • 3 łyżki cukru trzcinowego • 80 g masła • 1/2 łyżeczki cynamonu*

Piekarnik nagrzej do 180 st. C. Owoce umyj, osusz, wypestkuj. Wymieszaj z miodem lub cukrem, sokiem i cynamonem. Przełóż do żaroodpornego naczynia (lub czterech mniejszych). Z podanych składników zrób kruszonkę – powinna mieć konsystencję mokrego piasku. Posyp nią owoce i wstaw do piekarnika. Piecz przez około pół godziny – aż kruszonka będzie złocista, ale nie brązowa. Podawaj na ciepło z kleksem domowej bitej śmietany lub lodami.

KORZENNA HERBATA /2 PORCJE/

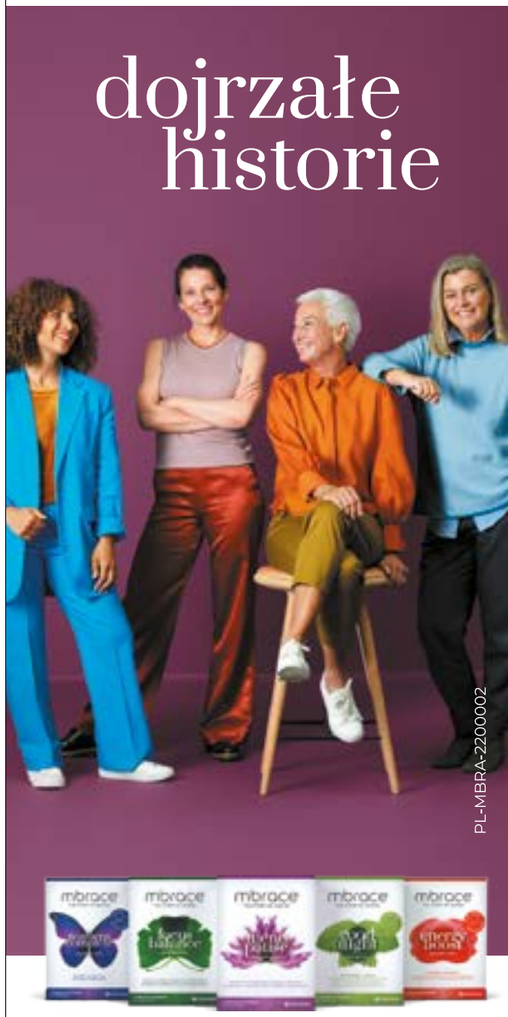
• 2 szklanki ulubionej herbaty, np. owocowej • 2 plasterki pomarańczy • plasterek cytryny • 4-cm kawałek świeżego imbiru • 4 ziarna kardamonu • 2 gwiazki anyżu lub 4 goździki • laska cynamonu • odrobina soku malinowego

W dzbanku zaparz ulubioną herbatę, dodaj pokrojony na plasterki imbir oraz przyprawy (laskę cynamonu możesz złamać na pół). Po kilku minutach wyjmij zaparzacz, dodaj sok malinowy i plastry owoców. Po przestudzeniu możesz ewentualnie dodać miodu albo więcej soku.

REKLAMA

mbrace™
THE STORY OF AGEING

dojrzałe historie



Nowoczesne, kompleksowe rozwiązanie na najczęstsze problemy kobiet w okresie menopauzy.

ORIFARM
HEALTHY DAYS

Orifarm Healthcare A/S

suplement diety

PIECZONE JABŁKA /4 PORCJE/

• 4 jesienne jabłka, np. szara lub złota reneta • 4 łyżeczki drobnych rodzynek • 4 łyżeczki orzechów włoskich • 2 łyżeczki cynamonu • 4 łyżeczki miodu • 4 gałki lodów waniliowych

Piekarnik nagrzej do 180 st. C. Jabłka umyj, osusz, przekrój w poziomie na pół, wydrąż gniazda nasienne. W powstałe kieszonki włóż po łyżeczce rodzynek, orzechów, miodu, posyp 1/2 łyżeczki cynamonu. Przykryj drugą połową jabłka i wstaw w naczyniu żaroodpornym do piekarnika. Piecz około 30 minut (jabłka powinny być lekko miękkie). Podawaj gorące z dodatkiem lodów, a opcjonalnie także – łyżką duszonej żurawiny i likierem jajecznym.

JESIENNY CHUTNEY /2-3 SŁOICZKI/

• 1/2 kilograma jabłek • 1/2 kilograma śliwek, najlepiej węgierek • mała czerwona cebula • czubata łyżeczka cynamonu • sok z 1/2 cytryny • 2 łyżki (najlepiej świeżej) żurawiny • kieliszek nalewki wiśniowej lub z czarnej porzeczki

Owoce umyj, osusz. Z jabłek wyjmij gniazda nasienne i pokrój na ćwiartki. Śliwki wypestkuj. Jabłka i śliwki wrzuć do garnka z grubszym dnem. Dodaj pokrojoną na piórka cebulę, żurawinę, sok z cytryny. Duś, od czasu do czasu mieszając, do rozpadnięcia się jabłek (około 30-40 minut). Dodaj cynamon i alkohol, gotuj jeszcze chwilę. Przełóż do wyparzonych słoiczków, zapasteryzuj. Podawaj na zimno do mięs i wędlin.

FOTO: ADOBE STOCK (4)

NAJCHĘTNIEJ WYBIERANY MAGNEZ[1]

NOWA PACZKA, TO SAMO MAGNE B_6 FORTE

LEK Z PODWÓJNĄ DAWKĄ MAGNEZU[2]

1. Na podstawie wewnętrznych analiz Sanofi; źródło danych: IQVIA Pharmascope & ePahrmacy Tracker, okres 12.2022, wartościowe, MAT 12/2022 odzwierciedla estymację rzeczywistej sprzedaży. Prawa autorskie IQVIA, wszystkie prawa zastrzeżone. 2. Podwójna dawka w 1 tab. w porównaniu z Magne B6. Magne B6 Forte jest wskazany do stosowania w niedoborach magnezu. Występowanie nerwowości może wskazywać na niedobór magnezu.

Magne B_6 Forte, tabletki powlekane, 100 mg jonów magnezu w postaci cytrynianu magnezu i 10 mg witaminy B6. **Wskazania**: niedobór magnezu. Występowanie tych objawów może wskazywać na niedobór magnezu: nerwowość, drażliwość, wahania nastroju, łagodny lęk, niepokój, przejściowe uczucie zmęczenia, ospałość, zaburzenia snu w niewielkim nasileniu; objawy lęku, takie jak kurcze przewodu pokarmowego lub kołatanie serca (bez zaburzeń serca); kurcze mięśni, mrowienie, drganie powiek. Uzupełnienie magnezu może złagodzić te objawy. W przypadku braku poprawy po miesiącu stosowania leku, kontynuowanie leczenia nie jest zalecane.
Podmiot odpowiedzialny: Opella Healthcare Poland Sp. z o.o. grupa Sanofi.
{ChPL 04/2022}

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.

MAT-PL-2300307-2.0-07.2023

Nie dać się jesiennej chandrze

Coraz krótsze dni, coraz dłuższe noce – tego nie zmienimy. Kulturalne premiery najbliższych miesięcy pomogą walczyć z brakiem energii i kiepskim nastrojem. Zwłaszcza te z dużą dawką akcji, sensacji, adrenaliny. Kinomanów czeka czwarte spotkanie z „Niezniszczalnymi", którzy muszą odbić z rąk terrorystów broń masowej zagłady, i tajemnicza seria morderstw Indian w Oklahomie w latach 20. XX wieku. Nie zawiodą się też fani muzyki: w Poznaniu odbędzie się jubileuszowa 25. gala Ery Jazzu, a tym, którzy zostaną w domu, polecamy najnowszy thriller Harlana Cobena o niewinnym człowieku skazanym na dożywocie za zamordowanie… własnego syna.

KINO

Ukryta sieć

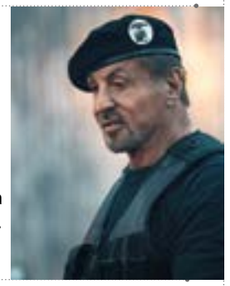
Młoda dziennikarka Julita Wójcicka (Magdalena Koleśnik) prowadzi śledztwo w sprawie tajemniczej śmierci telewizyjnego celebryty. Uważa, że to, co policja uznała za nieszczęśliwy wypadek, było precyzyjnie zaplanowaną zbrodnią. Każdy krok, który zbliża Julitę do odkrycia prawdy, ściąga na nią śmiertelne niebezpieczeństwo. Ktoś ją obserwuje, zna najbardziej wstydliwe tajemnice, wyprzedza jej każdy ruch.

Premiera: 1 września 2023

Niezniszczalni 4

Lee Christmas (Jason Statham) i Barney Ross (Sylvester Stallone) zwołują ekipę najemników, by stanąć do walki z wyjątkowo bezwzględnym wrogiem. Muszą odbić z rąk terrorystów broń masowej zagłady o niewyobrażalnej sile, zanim trafi ona w ręce dyktatora, który nie cofnie się przed niczym, by ocalić swoją potęgę. Dodatkową komplikacją będzie wybuchowa relacja, która połączy Christmasa ze zmysłową femme fatale Giną (Megan Fox).

Premiera: 29 września 2023



Czas krwawego księżyca

Oklahoma 1918 r. Weteran wojenny Ernest Burkhart (Leonardo DiCaprio) odwiedza wuja Williama „Króla" Hale'a (Robert De Niro), który załatwia mu pracę taksówkarza. Nie wie, że wuj chce pozbyć się Indian Osage, których postrzega jako niebezpiecznych rywali w drodze do bogactwa. Plan nie wyklucza podpaleń i morderstw, gdy zajdzie taka potrzeba. Aby uzyskać informacje na temat prywatnych rozmów członków plemienia, „Król" przekonuje Ernesta do ślubu z jedną z kobiet Osage, Mollie (Lily Gladstone).

Premiera: 20 października 2023

Żegnajcie, laleczki

Jamie (Margaret Qualley) i Marian (Geraldine Viswanathan) różnią się od siebie jak dzień i noc. Pierwsza to wolny duch, druga działa według reguł. W poszukiwaniu nowego startu obie wyruszają na zaimprowizowaną wycieczkę do Tallahassee. Radosny nastrój eskapady zmienia się, gdy dziewczyny spotykają grupę nieudolnych przestępców.

Premiera: 10 listopada 2023

KSIĄŻKI

Harlan Coben: Za wszelką cenę

David Burroughs odsiaduje wyrok dożywocia za zamordowanie swojego synka. Nie pamięta tamtej nocy, nie miał też siły walczyć o oczyszczenie z zarzutów. Teraz dowiaduje się, że jego dziecko żyje.

Wydawnictwo Albatros

FESTIWALE

Old Film Festival

Prawdziwa gratka dla wielbicieli niemego kina. W dniach 15-18 listopada w Bydgoszczy odbędzie się Old Film Festival. Gościem specjalnym będzie znany dziennikarz Stanisław Janicki, który pokaże swój film „Miłość Ci wszystko wybaczy".

Bydgoszcz, Miejskie Centrum Kultury

KONCERTY

Era Jazzu

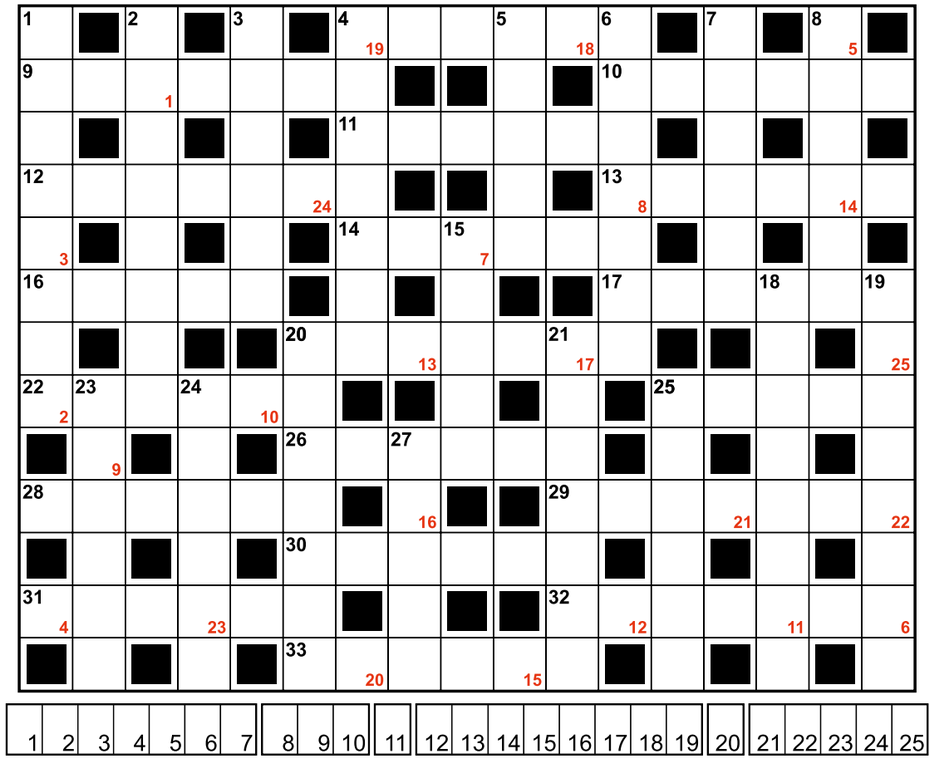
Wystartowała w 1998 r., teraz obchodzi srebrny jubileusz. W programie gali, która odbędzie się 5 listopada, znalazły się: pierwszy (i jedyny) koncert w Polsce Malii, wokalistki pochodzącej z Malawi, kolekcjonerskie wydanie CD „Gramy już 25 lat", nagroda dla basisty Damiana Kostki i premiera albumu „Rules for Being Human".

Poznań, Aula UAM

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE (7), ADOBE STOCK

ZAPRASZAMY DO ZABAWY Z KRZYŻÓWKĄ. POD DIAGRAMEM PODANE SĄ OKREŚLENIA. WYTĘŻ UMYSŁ I BAW SIĘ DOBRZE!

Litery z pól ponumerowanych dodatkowo utworzą rozwiązanie końcowe.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25

POZIOMO:

4) połączony z obojczykiem **9)** podaje ją anestezjolog **10)** nie – na prośbę przyjaciela **11)** mądry, doświadczony starzec **12)** pojazd mechaniczny przystosowany do poruszania się zarówno po lądzie, jak i po wodzie **13)** głosowa lub gitarowa **14)** przerażenie, strach **16)** do prasowania albo surfowania **17)** mały piesek pokojowy **20)** jeden z zębów przednich **22)** opuchlizna skręconej kostki **25)** efekt jakiegoś działania **26)** założył agencję prasową (nosi jego nazwisko) **28)** arena spotkań piłkarskich **29)** oddawanie np. krwi dla potrzeb lecznictwa **30)** wokół żółtka w jajku **31)** pobierane do badania **32)** naczynie do pieczenia **33)** defekt skanera, drukarki

PIONOWO:

1) pasuje do niego wtyczka **2)** najwyższy tytuł naukowy **3)** ręczny napęd katarynki **4)** drobiazgi osobiste, manele **5)** wyczuwalne bicie serca, puls **6)** pirat, zbójnik morski **7)** już zapracował na starość **8)** w sadzie lub u dentysty **15)** etat do obsadzenia **18)** chodzenie w czasie snu; somnambulizm **19)** biuro szefa uniwersytetu **20)** krochmal inaczej **21)** miasto w Andaluzji jak model Seata **23)** ma swój staw i obręcz **24)** nagromadzone zapasy **25)** rozmowa dziennikarza z aktorem, VIP-em **27)** adnotacja na marginesie

WYDAWCA
Aptekarze i Partnerzy Sp. z o.o.
ul. Lotników 1
65-001 Zielona Góra
tel. 68 458 39 75

REDAKTOR NACZELNA
Martyna Rozesłaniec

DRUK Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.

REDAKCJA, KOREKTA, PROJEKT GRAFICZNY I ŁAMANIE:
Springtime Sp. z o.o.

ŻYCIE pod kontrolą

TRZYMAJMY RĘKĘ NA PULSIE ZDROWIA. RESZTĘ NAPRAWDĘ MOŻEMY ODPUŚCIĆ.

Życie każdego człowieka można podzielić na przed trzydziestką i po niej. Nagle, jakby ktoś machnął magiczną różdżką: metabolizm – gorszy, kac – większy, w kręgosłupie – strzyka. Człowiek zaczyna z własnej, nieprzymuszonej woli chodzić do różnych lekarzy, tylko po to żeby coś sprawdzić, dowiedzieć się, porozmawiać. Zamiast ulubionego pada do PS2 ma ulubiony straganik na ryneczku. Woli rano wstać, żeby mieć dłuższy dzień, a nie siedzieć po nocach, bo potem jest zmęczony – zupełnie niepotrzebnie.

Niezależnie od tego, czy ma się męża, żonę, czy kochankę, zmienia się podejście do życia. Planów ma się za dużo, a czasu za mało. Jest początek sierpnia, zapytałam koleżankę czy skoczymy na weekend do Gdańska. Odpaliłyśmy kalendarze i… okazało się, że najbliższy wspólny wolny termin mamy 14 października. Spojrzałam na ekran mojego telefonu i przeraziłam się, ile rzeczy mam zaplanowanych na najbliższe miesiące. Wygląda na to, że mam jedynie czas na zaplanowaną spontaniczność.

Jesteśmy w stanie kontrolować teraz praktycznie każdą część naszego życia. Mamy zegarki, które mówią nam, czy zrobiliśmy wystarczającą liczbę kroków i spaliliśmy pożądaną liczbę kalorii (codziennie czuję presję). Co więcej, możemy sprawdzać jakość naszego snu (mam wrażenie, że jak jej nie sprawdzałam, wysypiałam się bardziej). Możemy włączać piekarnik zdalnie, nie będąc w domu. Technologia pomaga w planowaniu, ale zdecydowanie nie sprzyja spontaniczności.

Śmiem nawet postawić tezę, że technologia sprzyja kontroli, a ta nie zawsze jest dobra. Możemy ustawić kamerkę w domu i podpatrywać, co robią koty pod naszą nieobecność. Czym one sobie na to zasłużyły? Pozwólmy im załatwiać w spokoju swoje kocie sprawy. Rodzice mają dostęp do dziennika elektronicznego i mogą sprawdzać oceny i frekwencję na lekcjach dzieci. Nie wiem, w jaki sposób ma to działać na kogokolwiek motywująco. Nie róbmy bliźniemu, co nam niemiłe. To tak jakby nasz szef uprawiał mikrozarządzanie i chciał być na kopii każdego maila, którego wysyłamy.

Czasem warto zdjąć zegarek, wyrzucić kamerki, wyłączyć Internet i po prostu… odpuścić.
Nie kontrolujmy, trzymajmy jedynie rękę na pulsie, i to tylko w kwestii zdrowia. Bo, jak wiadomo, zdrowie jest najważniejsze.

FOTO: ADOBE STOCK (2)

Febrisan®
kompleksowo
na objawy przeziębienia i grypy:
katar
gorączkę
ból głowy
ból gardła

PL-FEBR-2200001
Nazwa produktu leczniczego: Febrisan, (750 mg + 60 mg + 10 mg)/5 g, proszek musujący. **Skład i postać farmaceutyczna:** Jedna saszetka (5 g proszku musującego) zawiera 750 mg paracetamolu (*Paracetamolum*), 60 mg kwasu askorbowego (*Acidum ascorbicum*) i 10 mg fenylefryny chlorowodorku (*Phenylephrini hydrochloridum*). Substancje pomocnicze o znanym działaniu: Jedna saszetka zawiera 2458 mg sacharozy (w tym sacharoza pochodząca z aromatu), 110 mg aspartamu (E 951), 85 mg glukozy (składnik aromatu), oraz 166 mg sodu (w tym sód pochodzący z sodu wodorowęglanu, żółcieni chinolinowej i aromatu). **Wskazanie do stosowania:** Krótkotrwałe leczenie objawów przeziębienia i grypy, takich jak: gorączka, dreszcze, ból głowy, ból mięśni, ból gardła, katar, ból zatok. **Podmiot odpowiedzialny:** Orifarm Healthcare A/S, Energivej 15, 5260 Odense S, Dania.
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.

Strepsils®

OSTRY BÓL GARDŁA I STAN ZAPALNY

Przynosi długotrwałą ulgę*
Maksymalna siła leku dostępna bez recepty**

*do 4 h; CHPL punkt 5.1 Właściwości farmakodynamiczne **maksymalna dawka flurbiprofenu, dostępna bez recepty.

Strepsils Intensive, *Flurbiprofenum,* 8,75 mg, tabletki do ssania. Wskazania do stosowania: Krótkotrwałe objawowe leczenie bólu gardła. Podmiot odpowiedzialny: Reckitt Benckiser (Poland) S.A. RKT-M-16320

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.