

SEZON

ISSN 2544-6010

CENA 4,50 zł w tym 8% VAT

na zdrowie

ZADBAJ
o siebie
I BLISKICH

KĄCIK RODZICA:
**KIEDY
DO LOGOPEDY?**

NEURORÓŻNORODNOŚĆ:
**ZROZUMIEĆ
ADHD**

MĘSKIE TEMATY:
**PROFILAKTYKA
CHOROÓB JĄDER**

ŻYCIE Z ALERGIĄ:
**POWIETRZE, KTÓRE
NAS UCZULA**

JAK SIĘ ZATROSZCZYĆ O...

...**SERCE**

2X WIĘKSZE OPAKOWANIE¹



RÓŻNE ALERGIE, JEDNA ALLEGRA²

1. W porównaniu do Allegra 10 tabletek.

2. Dotyczy różnych przyczyn alergicznego nieżyty nosa.

Allegra, tabletki powlekane 120 mg, chlorowodoru feksofenadyny, co odpowiada 112 mg feksofenadyny. **Wskazania:** Leczenie objawowe alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa. Podmiot odpowiedzialny: Opella Healthcare Poland Sp. z o.o.* grupa Sanofi (ChPL 09/2023)

MAT-PL-2400120-10-01.2024

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.



Lektura na wakacje

Jesteś generalistką czy specjalistką? – takie pytanie zadała mi ostatnio przyjaciółka. Generalista to osoba zainteresowana wieloma dziedzinami, a specjalista to ten, kto skupia się na jednym obszarze wiedzy. Pomyślałam, że „Sezon na Zdrowie” jest dobry dla generalistów. Czego możecie się dowiedzieć z tego numeru?

Tym razem w cyklu neuroróżnorodność bierzemy pod lupę ADHD i jak to zaburzenie wpływa na życie dorosłych – ich samoocenę, relacje i karierę. Zdradzamy dobre sposoby na trądzik i nadpotliwość. Szczególnie zachęcam do przeczytania artykułu o zdrowych relacjach z rodzicami – przeznaczony dla osób w każdym wieku, bo nigdy nie jest za późno na zmiany. W tym numerze znajdą coś dla siebie także ci, którzy starają się o dziecko – dowiedzą się więcej na temat procedury in vitro oraz jakie badania należy zrobić w trakcie ciąży.

Na koniec coś łżejszego – kulturalne polecenia i artykuł, w którym podpowiadamy, jak zwykle zdjęcia z telefonu zamienić we wspa- niałe pamiątki.

Redaktor Naczelna

Magdalena Porcuniewicz

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

czerwiec/lipiec/sierpień

WAŻNE ROZMOWY

04 Zabójcy, których można powstrzymać

NOWINKI MEDYCZNE

08 Ze świata nauki

RECEPTA NA ZDROWIE

10 Badania ważne i ważniejsze

WAŻNE DLA CIEBIE

14 Dla kogo in vitro?

28 Podróż bez komplikacji

SPOSÓB NA...

22 ...pszczoła pielęgnacja

33 ...nadpotliwość

39 ...trądzik

MĘSKIE TEMATY

16 Weź jądra pod lupę

ŻYCIE Z ALERGIĄ:

18 Katar i spółka

NEURORÓŻNORODNOŚĆ

20 ADHD: instrukcja obsługi

BĄDŹMY W FORMIE

24 Rozciąganie nie tylko przy ścianie

KĄCIK RODZICA

26 Kiedy do logopedy?

CIAŁOPOZYTYWNI

34 Podeprzyj skórę od środka

AMANCI WSZECH CZASÓW

36 Eugeniusz Bodo

DOBRE EMOCJE

40 Dorosłe dzieci, nowe rozdanie

ŻYCIE Z PASJĄ

42 Fotografia – sposób na relaks

DOBRY KIERUNEK

44 Mekka artystów: Madryt

PRAWDY I MITY

48 Dieta ketogeniczna

JEDZMY MĄDRZE

50 Menu na lepszą koncentrację

KUCHENNE KLIMATY

52 Wrzuć na... grill

KULTURA

56 Muzyka, książka, film

58 FELIETON

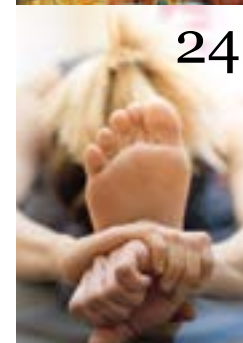
Tam, gdzie zaczyna się dorosłość



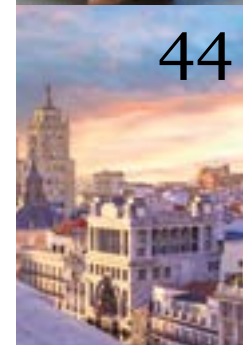
10



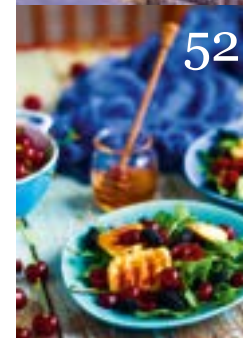
18



24



44



52

Schorzenia sercowo-naczyniowe są wyjątkowo podstępne. Choroba wieńcowa jest dobrym przykładem. Czasami organizm wysyła znaki ostrzegawcze, ale zdarza się, że pierwszą manifestacją jest nagły zgon sercowy. Dlatego tak ważne jest ograniczenie czynników ryzyka.

/ ROZMAWIAŁA Alicja Kamińska



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

ZABÓJCY,

których można powstrzymać

Pani doktor, dlaczego choroby układu sercowo-naczyniowego są tak wysoko na liście chorób uważanych za cywilizacyjne?

Dobre pytanie. Ale odpowiedź nie będzie krótka. Proszę sobie wyobrazić, że szef FDA (ang. *Food and Drug Administration*), czyli urzędu odpowiadającego w USA za dopuszczanie do obrotu leków, na jednym z kongresów Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego

wypowiedział bardzo zastanawiające zdanie. Otóż według niego, specjaliści w dziedzinie kardiologii, ludzi w dzisiejszych czasach zabijają nie choroby układu krążenia, ale misinformacja medyczna.

Co to jest misinformacja? Nieintencjonalne wprowadzanie w błąd. I ja, biorąc pod uwagę swoje doświadczenie (prawie całe życie zawodowe spędziłam w akademickim szpitalu przy ul. Banacha w Warszawie,

z czego 12 lat w Klinice Kardiologii), absolutnie zgadzam się z tą tezą. Choroby serca i naczyń są „killerami” nr 1, chociaż w 80 proc. są zapobiegalne.

Mówią o tym liczne publikacje z dziedziny zdrowia publicznego opierające się na dużych badaniach populacyjnych. Jest taka instytucja przy Uniwersytecie Waszyngtońskim w Seattle, która cyklicznie przygotowuje raporty we współpracy z 1100 uniwersytetami na całym świecie. Co z nich wynika? Wieje z nich grozą. Na przykład, corocznie około 11 milionów ludzi umiera na świecie z powodu nieleczzonego nadciśnienia, podczas gdy tanie leki są powszechnie dostępne. Dlaczego ludzie ich nie przyjmują? Z powodu niskiej świadomości zdrowotnej. A niska świadomość zdrowotna to podatność na dezinformację i misinformację.

Podam przykład. Jeśli sąsiad sąsiadowi doradzi, aby nie przyjmował leków na nadciśnienie, bo nadciśnienie nie boli, więc po co się „truć lekami”, to w taki sposób przyczynia się do czyjejś śmierci lub niepełnosprawności. Nielezione nadciśnienie prowadzi do niewydolności serca, zwiększa ryzyko choroby wieńcowej, miażdżycy, udaru mózgu, przewlekłej choroby nerek, ale też chorób otępiennych mózgu, zaburzeń erekcji też. Jeden człowiek kilkoma słowami może dosłownie odebrać komuś życie. Nie bierz tych leków! Po co ci one? – takie zdania wypowiedziane są przecież w dobrej wierze.

Nie wspominając o „doktorze Google” i innych niesprawdzonych źródłach wiedzy, nazwijmy ją, paramedycznej. Jak Polska wypada w zestawieniach europejskich i światowych, jeśli chodzi o długość życia?

Polska nadal niestety należy do krajów wysokiego ryzyka sercowo-naczyniowego, a co za tym idzie – Polacy żyją krócej niż średnia europejska. Podam cytaty z ostatniego raportu NIZP-PZH („Sytuacja zdrowotna ludności polskiej i jej uwarunkowania”, 2022): Według wstępnych szacunków Eurostatu mężczyźni w Polsce żyją obecnie (2021 r.) o około 5,5 lat krócej, niż wynosi średnia długość życia mieszkańców UE, przy czym różnica w stosunku do najdłużej żyjących w Europie mieszkańców Szwajcarii wynosi 10,2 lat, a do najdłużej w UE żyjących mieszkańców Szwecji wynosi 9,7 lat.

W przypadku kobiet różnice są mniejsze i Polki żyją obecnie (2021 r.) przeciętnie o około 3,1 roku krócej, niż wynosi średnia długość życia dla ogółu mieszkanki UE, a o około 6,5 lat krócej niż kobiety w Hiszpanii, które żyją najdłużej.

Jakie są główne schorzenia diagnozowane w grupie chorób sercowo-naczyniowych?

Z chorobami sercowo-naczyniowymi wszyscy kojarzą cho-

robę wieńcową i zawał serca. Ale do tej grupy należą też niewydolność serca, choroby tętnic kończyn dolnych, udar mózgu. Niewydolność serca nazywana jest epidemią XXI wieku. Szacuje się, że w Polsce choruje około 1,2 mln osób. Miażdżycy kończyn dolnych, której głównymi winowajcami są: nielezione nadciśnienie, niechęć do leczenia cukrzycy i palenie papierosów, prowadzi bardzo często do amputacji kończyn. To tragedia! I muszę przyznać, że ostatnio zrezygnowałam z konsultowania pacjentów, którzy z uwagi na masywne zmiany w tętnicach kończyn dolnych byli do mnie kierowani przez chirurgów naczyniowych przed operacjami naczyń, aby ocenić, czy mogą być bezpiecznie poddani znieczuleniu i operacji. Dlaczego? Wielu pacjentów ma nierealne oczekiwania wobec kardiologów. Jeśli ktoś wskutek palenia doprowadził do ogólnoustrojowej – nie bójmy się użyć tego słowa – masywności w swoich tętnicach w sercu, to nie może oczekiwać, że kardiolog jedną lub dwiema tabletkami „naprawi” tak ad hoc zniszczone serce, aby można było bezpiecznie przeprowadzić operację w obrębie aorty czy kończyn dolnych. A, i przypominam, że palenie jest czynnikiem ryzyka nie tylko miażdżycy, lecz także tętniaków.

Do diagnozy dochodzi, bo są objawy?

Choroby sercowo-naczyniowe są wyjątkowo podstępne. Choroba wieńcowa jest dobrym przykładem. Czasami organizm wysyła jakieś znaki ostrzegawcze, typu bóle w klatce piersiowej, dając czas na diagnostykę i leczenie, ale zdarza się, że pierwszą manifestacją jest nagły zgon sercowy. Wskutek niedokrwienia mięśnia sercowego dochodzi do migotania komór i... człowieka nie ma. Około 30 proc. osób z zawałami serca z uniesieniem odcinka ST – uniesienie ST to taka zmiana w EKG spowodowana zamknięciem tętnicy wieńcowej z powodu pęknięcia blaszki miażdżycowej – nie ma szans dotrzeć do placówki medycznej.

Dlatego tak ważne jest kontrolowanie czynników ryzyka choroby wieńcowej, aby minimalizować ryzyko miażdżycy. Jakie to są czynniki? Najważniejsze to osiem: palenie papierosów, nadciśnienie (zwłaszcza źle leczone), cukrzyca, (zwłaszcza ta nieleczona, ignorowana), podwyższone stężenie cholesterolu nie-HDL, spożywanie wysoko przetworzonej żywności, brak odpowiedniej ilości snu (7-9 godzin), brak ruchu, otyłość.

Żałuję, że w Polsce zbyt rzadko wykonywana jest tomografia tętnic wieńcowych w przypadku, gdy objawy nie są aż tak charakterystyczne, aby uzasadniały wykonanie od razu koronarografii, która jest badaniem inwazyjnym. Tomografia tętnic wieńcowych, czyli w skrócie angio-CT, jeśli jest wykonana w dobrym ośrodku – wiele wnosi do diagnostyki choroby wieńcowej.



Żylna choroba zakrzepowo-zatorowa to podstępne i nie zawsze łatwe do zdiagnozowania schorzenie.

Jaki jest udział genów, a jaki stylu życia w powstawaniu chorób sercowo-naczyniowych?

Zdecydowanie ważniejszy niż geny jest styl życia. Styl życia rozumiany jako zarządzanie własnym zdrowiem, czyli kontrolowanie czynników ryzyka, o których już mówiłam. Dobry styl życia w rozumieniu kardiologa najlepiej opisuje ósemka dla zdrowia promowana przez Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne, czyli *Life's Essential 8*. Zapraszam do mojego profilu na Fb: Serce w dobrym stylu – można o tym dokładnie przeczytać.

Mimo to nie wolno bagatelizować genetyki. Podam przykład. Jest taka lipoproteina, wyjątkowo „zjadliwa” dla tętnic, której stężenie jest stałe, zależne od genetyki, praktycznie nie zmienia się pod wpływem diety, a statyny nie są skuteczne w obniżaniu jej poziomu. To lipoproteina a, w skrócie Lp(a). Powinno się ją oznaczać raz w życiu, zwłaszcza jeśli w rodzinie występowały wcześniej zawały serca czy udary mózgu. Leki obniżające stężenie tej lipoproteiny są aktualnie na zaawansowanym etapie w badaniach klinicznych.

Kto należy do grup zagrożonych wystąpieniem chorób sercowo-naczyniowych?

Wszyscy, którzy nie chcą mieć czynników ryzyka, o których już mówiłam wcześniej, pod kontrolą. I jeszcze jedno. Nie można mówić, że ktoś dba o zdrowie, jeśli przestrzega 7 prozdrowotnych zasad z Ósemki dla zdrowia, a robi wyjątek dla papierosów.

Chciałam jeszcze zapytać o nadciśnienie. Kiedyś była to przypadłość mężczyzn w średnim wieku, na wysokich stanowiskach. A dzisiaj?

Oczywiście, że w populacji ludzi starszych nadciśnienie występuje statystycznie częściej, ale może dotyczyć każde-

go, nawet dzieci chorują na nadciśnienie. Zwłaszcza te z otyłością. Polskie dzieci tyją najszybciej w Europie. I nie powinniśmy wyłącznie mówić: to przerażające, tylko wdrażać konkretne działania. Najpierw zwiększyć świadomość rodziców, nauczycieli, zwłaszcza tych wychowania fizycznego. Ja na przykład postuluję zniesienie ocen z wf. na rzecz karty indywidualnych osiągnięć i postępów. Porównywanie i surowe ocenianie prowadzi do frustracji i zaburzeń emocjonalnych. Ośmieszanie z powodu otyłości kieruje dziecko nie do refleksji nad sobą, tylko do samobójstwa.

Ostatnie moje pytanie dotyczy zakrzepicy. Obserwuję znaczną zapadalność na tę chorobę także wśród osób nie najstarszych (w okolicach 40. roku życia). Czy statystyki to potwierdzają?

Żylna choroba zakrzepowo-zatorowa to także podstępne i nie zawsze łatwe do zdiagnozowania schorzenie. Zakrzepica może dotyczyć młodych, pozornie zdrowych kobiet. Dlaczego? Połączenie doustnych leków antykoncepcyjnych z paleniem papierosów to mieszanka wybuchowa. Może doprowadzić do zatorowości płucnej, udaru mózgu, wytworzenia skrzepliny w sercu.

Pamiętam takie pacjentki. W najcięższych postaciach najczęściej okazywało się, że dodatkowo towarzyszyły temu trombofilie wrodzone czy genetycznie uwarunkowane skłonności do zakrzepicy. Dlaczego palenie sprzyja zakrzepicy? Wyjaśnienie jest proste: palenie papierosów uszkadza śródbłonek naczyniowy, który zaczyna produkować więcej związków prozakrzepowych. Kobiety stosujące antykoncepcję doustną nie powinny palić papierosów w żadnej postaci, jeśli nie chcą się narażać na powikłania zakrzepowe. ♦

FOTO: ADOBE STOCK (3)

PotazeK MAG

suplement diety
chlorek potasu 500 mg + cytrynian magnezu 313 mg

MAGnezowy duet z MEGAskładem



PotazeK

suplement diety

chlorek potasu 610 mg

Potas wspomaga¹:

- utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi
- prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego
- prawidłowe funkcjonowanie mięśni

Na podstawie:

* <http://laborant.pl/index.php/zastosowanie-chromatografii-jonowej-w-przemysle-farmaceutycznym>, dostęp z dnia 17.03.2023 r.

1. Rozporządzenie Komisji (UE) nr 432/2012 z dnia 16 maja 2012 r. ustanawiające wykaz dopuszczonych oświadczeń zdrowotnych dotyczących żywności, innych niż oświadczenia odnoszące się do zmniejszenia ryzyka choroby oraz rozwoju i zdrowia dzieci.



313 mg
cytrynianu
magnezu

500 mg
chlorku
potasu

Magnez wspomaga¹:

- utrzymanie równowagi elektrolitowej
- zmniejszenie uczucia zmęczenia i znużenia
- prawidłowe funkcjonowanie mięśni



KAR/12909/03/23

ADAMED
Dla Rodziny

SUPPLEMENT DIETY



KRÓTKI SEN ZWIĘKSZA RYZIKO CHORÓB KARDIOMETABOLICZNYCH

Na łamach *BMC Medicine* ukazały się w kwietniu wyniki badań kohortowych, przeprowadzonych przez ośrodek Malmö Diet and Cancer. Badano korelację między długością snu a cukrzycą oraz wystąpieniem incydentu choroby niedokrwiennej serca. Wcześniejsze badania, na które powołują się autorzy cytowanej analizy, wskazywały m.in. na związek krótkiego czasu snu z markerami stanu zapalnego, jak białko C-reaktywne (CRP) i interleukina 6 (IL-6). W najnowszym badaniu naukowcy oceniali długość snu, mierząc jednocześnie aż 78 białek osocza. Zastosowali też szesnaście unikalnych markerów proteomicznych, odzwierciedlających głównie stan zapalny i apoptozę komórek.

Wykazano około 30-procentowy wzrost ryzyka wystąpienia cukrzycy w przypadku osób śpiących krócej niż wynosi referencyjna długość (7,21–7,57 godziny) i zwiększone o około 50 proc. większe ryzyko w przypadku osób, które śpią 8,14–11 godzin.

Związek między długością snu a występowaniem choroby wieńcowej wskazuje na zwiększone o 37 proc. ryzyko choroby wieńcowej u osób o najkrótszym czasie snu.

MNIEJ INTERNETU, WIĘCEJ RUCHU

Portal *Scientific reports* opublikował w kwietniu wyniki, przeprowadzonych w październiku 2023 r., badań, które wskazują na związek między aleksytymią (zaburzenie polegające na niezdolności do nazywania uczuć i ich okazywania), depresją a uzależnieniem od internetu. Testom poddano 250 mężczyzn i 344 kobiety (średni wiek: 19 lat), studentów dwóch uniwersytetów w zachodniej części prowincji Hunan w Chinach. Okazało się, że uzależnienie od internetu jako sposób na radzenie sobie z aleksytymią, jednocześnie dodatnio korelowało z depresją. Z drugiej strony badania wykazały, że aktywność fizyczna może obniżyć poziom kortyzolu i sprzyjać rozwojowi funkcji osi podwzgórze-przysadka-nadnercza, odpowiedzialnej m.in. za regulację nastroju.

Aleksytymia, zwłaszcza zaawansowana, utrudnia, a czasem uniemożliwia nawiązywanie i utrzymywanie relacji interpersonalnych. Osoby na nią cierpiące często doświadczają też innych zaburzeń psychicznych.



FOTO: ADOBE STOCK (6)



POST PRZERYWANY SKRACA ŻYCIE?

Metoda żywienia polegająca na ograniczeniu jedzenia do określonej liczby godzin każdego dnia (od 4 do 12) ma swoich zwolenników. Piliśmy o niej w ostatnim wydaniu „Sezonu na Zdrowie”.

Podczas marcowej sesji American Heart Association w Chicago zaprezentowano jednak dość szokujące wnioski. Badanie przeprowadzone na ponad 20 tys. dorosłych Amerykanów, wykazało, że u osób, które przestrzegały 8-godzinnego postu, ryzyko śmierci z powodu chorób układu krążenia wzrastało o 91 proc. U osób z chorobą układu krążenia okno żywieniowe 8-10 godzin dziennie było również powiązane z o 66 proc. większym ryzykiem śmierci z powodu chorób serca lub udaru mózgu.

CO JEŚĆ BY DŁUŻEJ MYŚLEĆ?

Wyniki ogólnokrajowego przekrojowego chińskiego badania, zamieszczone w kwietniu na łamach *Nutrients*, wskazują, że dieta przeciwzapalna i wzbogacona w białko mogą zmniejszyć ryzyko zaburzeń funkcji poznawczych u osób starszych.

W toku analiz przebadano 8692 uczestników (średnia wieku 83,53 roku). Sprawdzano styl życia (w tym sen), codzienny jadłospis, BMI. Wykazano, że aby zapobiec zmianom neurodegeneracyjnym należy regularnie spożywać ponad trzy produkty bogate w białko i przeciwzapalne dziennie. Szczególnie zalecane grupy to polifenole i kwasy tłuszczowe omega-3, znacząco obniżające stan zapalny. Zalecana jest także suplementacja kwasu foliowego.



NAWYKI WAŻNIEJSZE NIŻ GENY

Na łamach *BMJ Evidence Based Medicine* ukazały się niedawno wyniki badań kohortowych, przeprowadzonych na ponad 350 tys. Europejczyków, potwierdzające, że zdrowy styl życia zmniejsza ryzyko przedwczesnej śmierci (przed 75. rokiem życia) o ponad 60 proc.

Naukowcy stwierdzili, że osoby z wysokim ryzykiem genetycznym mogą

przedłużyć życie o prawie 5,5 roku, przyjmując zdrowy tryb życia w wieku 40 lat.

Nawyki zdrowotne, które wydają się mieć największy wpływ na długowieczność, to: niepalenie tytoniu, regularna aktywność fizyczna, odpowiednia ilość snu i zdrowa dieta.



BĄDŹ DLA SIEBIE DOBRA... PRZED MENOPAUZĄ

Journal of Affective Disorders opublikował wiosną rezultaty przeglądu siedmiu badań (na łącznej grupie 9141 kobiet) na temat ryzyka depresji w okresie okołomenopauzalnym. Swoimi obserwacjami podzieliły się uczestniczki ze Stanów Zjednoczonych, Australii, Chin, Holandii i Szwajcarii. Stwierdzono, że u kobiet

ryzyko wystąpienia objawów i rozpoznania depresji było znacznie wyższe w porównaniu z kobietami przed menopauzą. Poza czynnikami hormonalnymi wpływ na pogorszenie kondycji psychicznej mogą mieć również: genetyka, środowisko, poziom edukacji czy dostęp do opieki medycznej.

Badania ważne I WAŻNIEJSZE

Są podstawą twojego spokoju
i optymalnego przygotowania
do momentu rozwiązania. Sprawdź,
jakie wizyty kontrolne i analizy
powinnaś wykonać w czasie ciąży.

/ TEKST Monika Kryńska



Ciąża (a zwłaszcza wiadomość o niej) bywa rewolucją, ale szczęśliwie i mądrze natura dała nam odpowiednio dużo czasu – bo aż dziewięć miesięcy – by dobrze się do bycia mamą przygotować. Mamy tu na myśli zarówno monitoring zdrowia fizycznego, jak i psychicznego (o tym drugim nieco więcej przeczytasz w kolejnym, jesiennym wydaniu „Sezonu na Zdrowie”).

Dlaczego to ważne? Ponieważ przesada w żadną stronę nie jest dobra. Ani podejście: „Wszystko będzie fantastycznie, idę na żywioł”, „Ciąża to nie choroba, więc nic nie zmieniam w swoim stylu życia”, ani zamarzanie się: „To na pewno mnie przydarzą się komplikacje” czy snucie temu podobnych czarnych scenariuszy nie jest rozwiązaniem. Wbrew niektórym teoriom psychologicznym myślenie życzeniowe (czasami wręcz magiczne) nie sprawdzi się podczas dziewięciomiesięcznego oczekiwania na dziecko. Z drugiej strony, nasz mózg ma naturalną skłonność do przygotowywania się na najgorsze, warto więc dostarczyć mu odpowiednie „paliwo”. Co mamy na myśli? Spokój, spokój i jeszcze raz... badania. Nic bowiem tak nie stabilizuje naszego myślenia i funkcjonowania jak sprawdzone informacje i rzetelna wiedza.

Dzięki nim będziesz świadoma, co dzieje się z twoim ciałem, jak rozwija się płód/dziecko, czy ewentualne dolegliwości, których doświadczasz, są typowe dla danego trymestru i jak na nie reagować.

NA NFZ CZY PRYWATNIE

Bezpłatne badania w czasie ciąży i do pół roku po porodzie przysługują ci, niezależnie od tego, czy masz ważne ubezpieczenie zdrowotne. Wystarczy, że twój lekarz rodzinny i ginekolog mają podpisaną umowę z NFZ. Jeśli masz wykupiony prywatny abonament medyczny lub możliwość prowadzenia ciąży przez prywatną placówkę, możesz z tej opcji skorzystać, ale nie jest to gwarancja, że opieka będzie lepsza. Dla tych z nas, które wymagają częstszych wizyt (mają chorobę przewlekłą albo rodzinne obciążenie, które sugeruje wzmożoną kontrolę w czasie ciąży), prywatny abonament może być dobrym rozwiązaniem. Jeśli chodzi o placówki państwowe, ważne, żeby umożliwiały regularne wizyty, bez konieczności długiego oczekiwania – to na pewno istotne. Ale najważniejsze to – jak pisaliśmy w poprzednim wydaniu – wybrać lekarza/lekarzy, do których mamy zaufanie. Jeśli są kompetentni, to nawet istotniejsze niż dostęp do nowoczesnej aparatury.

Masz prawo do mniej więcej dziesięciu wizyt u ginekologa. Poza dokładnym wywiadem medycznym lekarz powinien zawsze zmierzyć ci ciśnienie

POŻEGNAJ DOKTORA GOOGLE

Uwierz nam, że nie ma nic gorszego niż przekopywanie internetu w poszukiwaniu treści dotyczących możliwych chorób, zaburzeń i komplikacji, jakie mogą przydarzyć się ciężarnej i dziecku, którego się spodziewa. Są wręcz tacy ginekolodzy-położnicy, którzy stawiają pacjentce warunek: Poprowadzę pani ciążę, jeśli obieca mi pani, że nie będzie diagnozowała się sama, korzystając z Google'a. Oczywiście, nie chodzi tu o konkretną przeglądarkę, lecz o fakt, żebyś w tym ważnym dla siebie czasie polegała na wiarygodnym źródle informacji – lekarzu.

REKLAMA

SUPLEMENT DIETY
LACTOSAN
mama

W TROSCE
O KARMIĄCE
MAMY



LACTOSAN mama suplement diety powstał z myślą o kobietach karmiących piersią. Swoje wyjątkowe działanie zawdzięcza specjalnie dobranej kompozycji składników pochodzenia naturalnego.

Wspomaga proces laktacji (owoc kopru) oraz dobre samopoczucie, odprężenie i spokój matki (liść melisy), co sprzyja komfortowi karmienia.

polpharma

SUPLEMENT DIETY

LACT/2024/1525



CIEŻARNE POD SPECJALNYM NADZOREM

Szczególną opieką specjalistów są otoczone kobiety, w których rodzinach występowały lub występują wady wrodzone lub genetyczne. Jeśli należysz do tego grona, koniecznie powiedz o tym lekarzowi prowadzącemu ciążę. Powinien skierować cię do poradni genetycznej lub innej specjalistycznej (zależnie od rodzaju schorzenia), żeby bez zbędnej zwłoki, ale też bezpiecznie dla płodu przeprowadzić diagnostykę. Pamiętaj: lęk jest złym doradcą. Zawsze lepiej jest wiedzieć i w razie konieczności jak najlepiej przygotować się do koniecznych dalszych działań (zabiegów, farmakoterapii). Więcej na temat badań prenatalnych i genetycznych – w ramce obok.

nie, wagę, wykonać badanie ginekologiczne – ocenia m.in. dno macicy, bada tętno dziecka, pyta o twoją ogólną kondycję, a w razie konieczności daje skierowanie do innego specjalisty. Może i powinien też wystawić skierowanie na badania laboratoryjne – morfologię, badanie poziomu hormonów (zwłaszcza tarczycowych), analizę moczu, oznaczenie poziomu cukru we krwi.

• **do 10. tygodnia** – oznaczenie grupy krwi (wykonuje się je, nawet jeśli w swojej książeczce zdrowia masz ją wpisaną), badanie na HIV i kiłę, WZW B i C, oznaczenie przeciwciał w kierunku toksoplazmozy; morfologia, badanie oczu, oznaczenie poziomu glukozy we krwi na czczo; wizyta u stomatologa (i ewentualne leczenie, np. kanałowe lub higienizacja); badanie ginekologiczne z cytologią

- **11.-14. tydzień** – morfologia, analiza moczu; USG ginekologiczne; ewentualna diagnostyka prenatalna (patrz ramka)
- **15.-20. tydzień** – morfologia, analiza moczu, oznaczenie przeciwciał anti-Rh (jeśli masz ujemną grupę krwi); USG ginekologiczne (na NFZ bezpłatne między 18. a 22. tygodniem); ewentualna diagnostyka prenatalna
- **21.-26. tydzień** – morfologia, analiza moczu, krzywa cukrowa (badanie poziomu cukru na czczo i następnie po podaniu glukozy)
- **27.-37. tydzień** – morfologia, analiza moczu; USG ginekologiczne
- **38.-39. tydzień** – morfologia, analiza moczu; KTG

FOTO: ADOBE STOCK (2)

BADANIA PRENATALNE NA NFZ

Jeżeli jesteś w ciąży i spełniasz co najmniej jedno z poniższych kryteriów, możesz wziąć udział w programie bezpłatnych badań prenatalnych: • skończone 35 lat • w poprzedniej ciąży wystąpiła aberracja chromosomowa płodu lub dziecka • stwierdzono u ciebie lub ojca dziecka wystąpienie strukturalnych aberracji chromosomowych • stwierdzono u ciebie znacznie większe ryzyko urodzenia dziecka dotkniętego chorobą uwarunkowaną monogenetycznie lub wieloczynnikową • w badaniu USG i/lub badaniach biochemicznych płodu stwierdzono nieprawidłowości wskazujące na zwiększone ryzyko aberracji chromosomowej lub wady płodu.

Program realizują poradnie ginekologiczno-położnicze, a do nich potrzebne jest skierowanie od lekarza prowadzącego ciążę.

Na co możesz liczyć?

W poradni przejdziesz nieinwazyjne badanie diagnostyczne oraz badanie biochemiczne – oznaczenie w surowicy krwi. Na ich podstawie lekarz podejmie decyzję dotyczącą dalszego postępowania – jeśli to będzie potrzebne, skieruje cię na badania inwazyjne (amniopunkcja, biopsja trofoblastu lub kordocenteza pod kontrolą USG). Na przeprowadzenie tych badań musisz wyrazić zgodę.

Jeżeli zostaną wykryte nieprawidłowości genetyczne i zajdzie potrzeba dalszej diagnostyki niemieszczącej się w ramach programu, lekarz skieruje cię (już poza programem profilaktycznym) do odpowiednich poradni, udzielających świadczeń na podstawie umowy z NFZ.

Źródło: pacjent.gov.pl

ZADBAJ O SIEBIE

Z tygodnia na tydzień twoje ciało będzie się... rosnąć). Monitoruj wagę, by nie przybyło ci zbyt wiele kilogramów (przy prawidłowej wyjściowej możesz przytyć 10-15 kilogramów). Zwróć uwagę na dietę – powinna być zbilansowana, ale o ile nie masz stwierdzonych nietolerancji lub alergii – nie eliminuj z niej żadnych grup składników odżywczych. Nie podążaj za zachciankami, np. na słodkie czy tłuste potrawy.

Zaopatrzyć się w kosmetyki, które pomogą ci utrzymać skórę w dobrej kondycji. Przyda się balsam do ciała przeciw rozstępom, balsam do biustu o takim samym działaniu, żel o działaniu przeciwobrzękowym do nóg (wybieraj preparaty z linii przeznaczonych dla kobiet w ciąży).

By zmniejszyć ryzyko infekcji intymnych, na które kobiety spodziewające się dziecka – z uwagi na wahania hormonalne, powodujące większe ukrwienie śluzówki w pochwie i drogach rodnych oraz zwiększoną produkcję śluzu – są bardziej narażone, rozważ stosowanie płynu do higieny intymnej o bezpiecznym składzie. Pamiętaj o regularnych wizytach w toalecie. Zarówno infekcje intymne, jak i układu moczowego są zagrożeniem dla zdrowia rozwijającego się płodu, a ponieważ stosowanie leków w tym czasie powinno być ograniczone do minimum, działaj profilaktycznie. ♦

REKLAMA

Falvit[®]
Suplement diety

SIŁA KOBIECOCI



Zestaw 13 witamin i 9 składników mineralnych przeznaczony dla kobiet. Zapewnia 100% referencyjnych wartości spożycia m.in. biotyny, żelaza, witamin A i D.

Falvit[®]
Suplement diety **mama**

W TROSCIE O ZDROWĄ CIĄŻĘ*



Zestaw 11 witamin i 8 składników mineralnych wzbogacony o ekstrakt z żurawiny. Przeznaczony dla kobiet w ciąży i karmiących piersią.

*Foliany przyczyniają się do wzrostu tkanek matczynych w czasie ciąży.
Źródło: dane IQVIA PharmaScope, MAT/02/2024, kategoria 04A1C, sprzedaż ilościowa.
Podmiot odpowiedzialny za informację o produkcie: Bausch Health Poland sp. z o.o., ul. Przemysłowa 2, 35-959 Rzeszów.

Fal-PL-2404-309

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Prowadzenie zdrowego trybu życia i stosowanie zróżnicowanej diety są niezbędne dla zachowania dobrego stanu zdrowia.

Dla kogo in vitro?

1 CZERWCA RUSZA NOWY
RZĄDOWY PROGRAM
DOFINANSOWANIA PROCEDUR
IN VITRO. DLA KOGO JEST
PRZEZNACZONY, KTO MOŻE
Z NIEGO SKORZYSTAĆ?

Na kwalifikację mają szansę pary, które:

- mają potwierdzoną niepłodność lub nieskuteczne leczenie w okresie 12 miesięcy poprzedzających zgłoszenie do programu;
- są w wieku:
 - kobieta - do 42 lat, mężczyzna - do 55 lat – użycie własnych komórek jajowych i nasienia lub dawstwo nasienia,
 - kobieta do 45 lat, a mężczyzna 55 lat – komórki jajowe od dawczyni lub adopcja zarodków.
- nie ma znaczenia, czy para już wcześniej korzystała z procedury in vitro,
- możliwe jest wzięcie udziału w programie więcej niż raz (kluczowe jest kryterium wieku).

CO DYSKWALIFIKUJE:

Zawsze potrzebna jest kwalifikacja medyczna. Jej nieuzyskanie może wynikać zwłaszcza z:

- niemożności pozyskania co najmniej dwóch dojrzałych komórek jajowych w dwóch cyklach stymulacji do in vitro,
- innych czynników medycznych, sugerujących, że nie ma szans na ciążę i poród,



- braku opinii psychologa o gotowości do rodzicielstwa niegenetycznego – dotyczy osób korzystających z dawstwa nasienia lub zarodka.

JAK SIĘ ZAPISAĆ?

Za realizację programu będą odpowiadać wskazanie przez Ministerstwo Zdrowia ośrodki. Ich listy należy szukać na stronie internetowej ministerstwa. Z kolei na stronach poszczególnych ośrodków znajdą się wszelkie szczegółowe informacje oraz wzory dokumentów do pobrania i wypełnienia.

6

Z TYŁU PROCEDUR IN VITRO MOŻE SKORZYSTAĆ JEDNA PARA W RAMACH PROGRAMU

31.12.2028

DATA ZAKOŃCZENIA PROGRAMU TO ZARAZEM
DATA KOŃCOWA BEZPŁATNEGO
PRZECHOWYWANIA ZARODKÓW

500 MLN ZŁ

TYŁE WYNOSI ROCZNE FINANSOWANIE
PROGRAMU

POCZYTAJ

Więcej o programie na stronie internetowej Ministerstwa Zdrowia oraz w dokumencie:

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/leczenie-niepłodności-obejmujące-procedury-medycznie-wspomaganej-prokreacji-w-tym-zapłodnienie-pozaustrojowe-prowadzone-w-osrodku-medycznie-wspomaganej-prokreacji-na-lata-2024-2028>

WAŻNE DLA CIEBIE!

FOTO: ADOBESTOCK

MAMADHA

Z ŻELAZEM

Suplement diety

ŻEBY
MOGŁO BYĆ
KIM CHCE

NOWOŚĆ



dla kobiet w ciąży
i karmiących piersią
z oznakami
zmęczenia i znużenia

DHA	Kwas foliowy	Witamina D	Jod	Żelazo
800 mg	400 µg	2000 j.m.	200 µg	30 mg

Zawartość w 2 kapsułkach.

ADAMED
Dla Rodziny

MAM/14979/01/24

SUPLEMENT DIETY



NASZ EKSPERT

Lek. med.

Piotr Dzigowski

Specjalista urolog, androlog
kliniczny, InviMed Warszawa

WEŹ... jądra pod lupę

**Wystarczy raz w miesiącu zbadać jądra pod prysznicem.
Jeśli cokolwiek nas w samobadaniu zaniepokoi,
od razu idziemy do specjalisty – zaleca nasz ekspert.**

/ ROZMAWIAŁA Ewelina Dobrowolska

Jakie schorzenia jąder są charakterystyczne dla dzieciństwa, okresu dorastania, a jakie dla wieku dojrzałego?

Chronologicznie, a więc w wieku niemowlęcym, sprawdzamy najpierw, czy jądra zeszły do moszny i jeśli ich nie ma, powinniśmy je tam sprowadzić do końca pierwszego roku życia. Jeżeli tego nie zrobimy, to będzie rzutowało z jednej strony na gorszą płodność, a z drugiej – zwiększało zagrożenie rozwoju raka jądra.

Później, mniej więcej do czasu ukończenia szkoły podstawowej, nie ma charakterystycznych schorzeń jąder, ale są zagrożenia w postaci świnki i innych chorób wirusowych, które przy ciężkim przebiegu mogą uszkadzać miąższ jądra i w konsekwencji powodować problemy z płodnością. Im bliżej to będzie momentu, w którym chłopak zaczyna dojrzewać, tym większe spustoszenie choroba wywoła. Poza infekcjami wirusowymi typowe dla tego wieku są rozmaite urazy oraz skręt jądra lub inaczej skręt szypuły jądra. To jest stan nagły, w którym jądro – nie do końca wiadomo dlaczego – obraca się wokół własnej osi, co powoduje zaburzenia najpierw odpływu krwi żyłnej,

potem napływu krwi tętniczej i może doprowadzić do martwicy i konieczności usunięcia jądra. To jedna z najczęstszych przyczyn pilnych interwencji operacyjnych u dzieci płci męskiej w tym wieku. Oczywiście w tym czasie również mogą wystąpić przepukliny w pachwinach, wodniaki i związane z nimi powikłania pooperacyjne, mające wpływ na funkcje jąder.

Między siódmym a 15. rokiem życia ponownie zagrożeniem są świnka oraz urazy, np. wskutek wypadków rowerowych. I następnie, między 15. a 35. rokiem życia pojawia się faktycznie poważny problem, czyli rak jądra. Zachorowalność jest na poziomie 3 na 100 tys. Mężczyzn, po czterdziestce znacznie maleje i pojawia się znów w okolicach siódmej dekady życia. Wtedy też odnotowujemy zapalenia jąder i najądrza skorelowane z zaburzeniami pracy prostaty, zastojem moczu, nawracającymi infekcjami dróg moczowych.

Wspomnę jeszcze, że w okresie aktywności seksualnej dość częste są zapalenia jąder, związane zwykle z ryzykownymi zachowaniami seksualnymi – seksem bez zabezpieczenia, skutkującym chorobami wenerycznymi, oraz seksem analnym bez odpowiedniego przygotowania i zabezpieczenia.

FOTO: ADOBE STOCK

Czy do diagnozy dochodzi zwykle, bo pojawiają się objawy, czy też podczas badań okresowych?

Poza kalendarzem rozwojowym i związanymi z nim bilansami okresowymi u pediatry nie ma harmonogramu badań kontrolnych dla młodych mężczyzn. Z drugiej strony – jądra znajdują się na wierzchu, do tego są przykryte cienką skórą i w związku z tym cokolwiek się z nimi dzieje, natychmiast to widać i czuć. Dlatego wskazaniem podstawowym jest samobadanie, do którego też zachęcają rozmaite kampanie edukacyjne, jak „Movember”, „Zrób to dla jaj” i inne. Wystarczy raz w miesiącu zbadać jądra pod prysznicem. Jeśli nie mamy pewności jak to prawidłowo robić, warto raz zgłosić się do lekarza i potem już regularnie się samokontrolować.

Jeśli cokolwiek nas w samobadaniu zaniepokoi, od razu idziemy do specjalisty – urologa lub androloga – z pominięciem lekarza pierwszego kontaktu, bo szkoda na to czasu.

Mężczyźni w Polsce trafiają do specjalistów w zaawansowanych stadiach chorób czy wcześniej?

Młodzi faceci, przed założeniem rodziny, nie są zainteresowani tym, żeby badać jądra. Zazwyczaj przychodzą dowiedzieć się, czy są płodni i czy muszą się zabezpieczać, ale poza tym wychodzą z założenia, że skoro są młodzi i dobrze się czują, to nic mi nie jest. I mają wiele racji. Z jakiegoś powodu nie ma profilaktycznych badań w tym zakresie, chociaż, jak wspomniałem, jak najbardziej rekomendujemy regularne samobadanie.

Czy ból jest symptomem częstym? I o czym może świadczyć?

Zazwyczaj guzy nie boją. Ale tak, pacjenci dosyć często zgłaszają się z powodu bólu jądra. Tyle że zazwyczaj bólowi towarzyszy już wówczas zmiana w miąższu, jakiś stan zapalny, coś, co poza bólem po prostu można wyczuć ręką lub zobaczyć, więc nie trzeba czekać na ból, żeby się zgłosić do lekarza.

Przy ostrym stanie zapalnym oprócz bólu pojawia się zwykle gorączka i ogólne złe samopoczucie. Przy raku – zmienia się kształt, wielkość i ciężar jądra, można to łatwo wyczuć. Ale zdarzają się pacjenci z bardzo zaawansowanymi zmianami, takimi nie do przeoczenia, i wtedy zawsze pytam: naprawdę nic pan nie zauważył? Nie zastanowiło to pana, że dotąd miał pan po jednym jądrze z każdej strony, a teraz wygląda to tak, jakby z jednej strony miał pan dwa? Trudno mi zrozumieć, a tym bardziej wytłumaczyć, dlaczego pacjent od razu nie idzie do lekarza, skoro zmiana jest widoczna.

Czy jest korelacja między regularnym życiem seksualnym a kondycją jąder?

Nie, chyba że mówimy o płodności i przygotowaniach do starań o dziecko. I tu sugerujemy rzeczywiście, żeby nie przetrzymywać plemników przed dniami płodnymi, bo po prostu nasienie będzie gorszej jakości.

Jak bada się prawidłowość budowy jąder?

Co do zasady powinny mieć między 12 a 35 mililitrów objętości, średnia to 15-20 mililitrów. To około 4-5 centymetrów w osi długiej, chociaż bywają jądra długie, ale objętościowo nieduże. Dlatego bardzo ważne jest, żeby podczas badania USG zmierzyć właśnie objętość jąder, a nie sugerować się ich wielkością. ♦

Daniel C.,
48 lat„W życiu też
nic mnie
nie przerasta”

008+ składników aktywnych

- Ekstrakt z pestek dyni
- Ekstrakt z ziela wierzbownicy drobnokwiatowej
- Ekstrakt z liści pokrzywy
- Ekstrakt z owoców palmy sabałowej
- Cynk
- Witamina E
- Ekstrakt z owoców pomidora zawierający likopen
- Witamina B₆



Ekstrakt z pestek dyni
wspomaga prawidłowe
funkcjonowanie prostaty



Cynk
pomaga w utrzymaniu
prawidłowego poziomu
testosteronu we krwi



Witamina B₆
przyczynia się do
regulacji aktywności
hormonalnej

Nie należy przekraczać porcji zalecanej do spożycia w ciągu dnia. Nie należy stosować w przypadku nadwrażliwości na którykolwiek ze składników preparatu. Preparat przeznaczony dla mężczyzn. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej diety. Zrównoważona dieta oraz zdrowy tryb życia są ważne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Nie zaleca się stosowania u kobiet w wieku rozrodczym oraz u osób obojga płci przed osiągnięciem dojrzałości płciowej.

PRO/25/03/24



NASZA EKSPERTKA
Dr hab. Emilia Majsiak
Adiunkt w Zakładzie
Promocji Zdrowia
Uniwersytetu Medycznego
w Lublinie. Ekspertka
portalu Strefa ALergii

KATAR i spółka

Pyłki, sierść, roztocze, pleśnie... Wokół nas krąży wiele alergenów, mogących wywołać reakcję układu odpornościowego. Co warto wiedzieć o alergiach wziewnych?

/ ROZMAWIAŁA Monika Kryńska

Jakie są objawy alergii wziewnej?

Najbardziej typowym, który kojarzy się z alergią jest katar sienny – wydzielina jest rzadka, przezroczysta, wodnista. Towarzyszyć mu może swędzenie w okolicy nosa, śluzówka jest obrzęknięta, podrażniona, co może utrudniać oddychanie. Może się też pojawić napadowe kichanie czy kaszel, po kontakcie z uczulającym nas alergenem, np. jako reakcja na pleśnie albo kontakt ze zwierzęciem. Inne objawy to łzawiące, swędzące, zaczerwienione, podpuchnięte oczy. Z mniej oczywistych symptomów alergicznych wymieniałabym ból głowy, czasem powiązany z zapaleniem zatok, bo trzeba wspomnieć, że choć alergią nie jest ich bezpośrednią przyczyną, może być podłożem do rozwoju stanu zapalnego – przy podrażnionej śluzówce bakteriom albo wirusom łatwiej przez nią przeniknąć i powodować infekcje.

Czy wziewne alergeny mogą powodować reakcje anafilaktyczne, zagrażające życiu?

Dużo częściej zdarzają się one po pokarmach, lekach lub użądleniach przez pszczołę lub osę. Ale niektóre alerge-

ny wziewne, jak sierść konia, kota czy lateks, również mogą być jego przyczyną. Zazwyczaj pyłki go nie powodują, jednak czasem u pacjentów z alergią na nie w wyniku reakcji krzyżowych może on wystąpić, np. u osób z alergią na roztocze po zjedzeniu krewetek, u osób z alergią na bylicę po zjedzeniu niektórych przypraw (anyż, majeranek czy pietruszka).

Od czego zależy, czy reakcja na konkretny alergen wystąpi?

Główną rolę odgrywają predyspozycje genetyczne – jeżeli np. obydwój rodzice mają alergię, to prawdopodobieństwo wystąpienia alergii u dzieci jest naprawdę wysokie. Druga rzecz to ekspozycja na alergen, czyli przebywanie w otoczeniu z dużą ilością alergenu może warunkować rozwój alergii.

Jeżeli chodzi o wiek, przeważnie mówimy o alergii u dzieci, ale wiemy już, że może ona dotyczyć również dorosłych, a nawet osób w podeszłym wieku.

Mówimy również coraz częściej o czynnikach środowiskowych, jak zanieczyszczenie powietrza. Badania

prof. Ewy Czarnobilskiej dowiodły, że nasz organizm może reagować alergicznie na pyły zawieszone w powietrzu, nawet niewielkie cząstki, które mogą również powodować stan zapalny w drogach oddechowych i niejako też torować drogę dla alergenu.

Co wiemy o alergiach krzyżowych?

Zanim odkryliśmy podobieństwa w budowie białek w różnych alergenach, mówiliśmy o tzw. zespółach, na przykład pyłkowo-pokarmowym, np. brzoza-jabłko-marchew, bylica-przyprawy czy lateks-owoce. Widzieliśmy zależność, ale nie znaleźliśmy przyczyny. Kiedy udało się scharakteryzować strukturę białek w poszczególnych alergenach, odkryliśmy, że im bardziej białka w danych alergenach są do siebie podobne, tym reaktywność krzyżowa jest wyższa. Następnie podzieliliśmy białka na rodziny – wyróżniamy np. profiliny, polkalcyny, tropomiozyny, parwalbuminy czy lipokaliny – i na podstawie przynależności do określonej rodziny i wykrytych u pacjenta przeciwciał E we krwi możemy z dużym prawdopodobieństwem przewidywać objawy u pacjenta oraz jakie inne źródła alergenowe mogą u danego pacjenta potencjalnie wywołać reakcję. Dzięki temu lepiej można przygotować pacjenta na nie i skuteczniej zarządzać leczeniem jego alergii.

Jakie codzienne nawyki higieniczne, czynności, zwyczaje mogą sprzyjać wystąpieniu alergii wziewnej, a co możemy zrobić, żeby uczuleń uniknąć?

Niewłaściwe jest eliminowanie alergenów, zwłaszcza pokarmowych, na zapas, na przykład przez kobiety w ciąży. Podobnie jak asekuracyjne ograniczanie jadłospisu u małych dzieci. Na podstawie najnowszych wytycznych wiemy, że pokarmy stałe powinniśmy wprowadzać w diecie niemowlęcia nie wcześniej niż od 17. tygodnia życia (początek 5. miesiąca życia) i nie później niż w 26. tygodniu życia (początek 7. miesiąca życia), i że zgodnie z tymi zaleceniami, po to by zbudować naturalną tolerancję wprowadzanie do diety małego dziecka pokarmów z grupy potencjalnie alergizujących powinno odbywać się bez konieczności ich opóźniania czy eliminowania. Kolejna rzecz to przebywanie w środowisku mocno zanieczyszczonym, co może wpływać na drogi oddechowe i torować drogę dla alergenów.

Ważne jest zdrowe podejście, może nie nadmierna higiena, ale jednak regularne odkurzanie, sprzątanie, wietrzenie pomieszczeń, pranie pościeli, żeby nie ekspozować się na nadmiar potencjalnie uczulających czynników.

Jeśli widzimy objawy alergii, powinniśmy od razu zgłaszać się do lekarza?

Im czas oczekiwania na leczenie jest krótszy, tym lepiej dla pacjenta. Po pierwsze, niektórych testów skórnych nie zrobimy od razu, np. w sezonie pylenia. Musimy poczekać, aż stężenie pyłków w środowisku pacjenta spadnie, żeby nie narażać go na dodatkową porcję alergenu. Po drugie jednak, testy z krwi możemy wykonywać niezależnie od sezonu, a dobrze jest wcześniej zacząć diagnostykę, żeby po potwierdzeniu alergii od razu zaproponować odpowiednie leczenie, np. immunoterapię alergenową. Po trzecie, im wcześniej zaczniemy leczyć, tym jest większa szansa, że zatrzymamy rozprzestrzenianie się nadreaktywności na kolejne alergeny. ♦

REKLAMA

Allefin **ALLERGY**

Zwalczaj objawy alergii z Allefinem Allergy



Lek **przeciwalergiczny**
w postaci tabletek
powlekanych²



1 tabletka zawiera
5mg lewocetytryzyny²



1 tabletka raz na **24h²**

1. Dotyczy objawowego leczenia alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa i pokrzywki. 2. ChPL Allefin Allergy Allefin Allergy, 5 mg, tabletki powlekane. Skład: Każda tabletka powlekana zawiera 5 mg lewocetytryzyny dichlorowodorku (Lewocetirizini dihydrochloridum). Postać farmaceutyczna: Tabletki powlekane. Wskazania do stosowania: Allefin Allergy, 5 mg, tabletki powlekane jest wskazany w objawowym leczeniu alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa i pokrzywki u dorosłych, młodzieży i dzieci w wieku od 6 lat. Podmiot odpowiedzialny: PRZEDSIĘBIORSTWO PRODUKCJI FARMACEUTYCZNEJ HASCO-LEK S.A. 51-131 Wrocław, ul. Żmigrońska 242 E.

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.

neuroróżnorodność

Nadpobudliwość ruchowa, kłopoty z koncentracją, ale także z nawiązywaniem relacji czy uczeniem się. Od kilku lat nasilają się dyskusje, czy zespół cech składających się na ADHD to jednostka chorobowa, czy „wymysł” naszych czasów.

/ ROZMAWIAŁA Ewa Dobrowolska



ADHD

instrukcja obsługi

Ktokolwiek ma w swoim otoczeniu osobę ze zdiagnozowanym ADHD (ang. *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*), czyli zespołem nadpobudliwości ruchowej z deficytem uwagi, wie, że nie jest to wymaginowane zaburzenie. Stwierdza się je zarówno u dzieci (u dziewczynek znacznie później, ponieważ społecznie są one uczone bycia „spokojnymi” i ułożonymi), jak i u dorosłych. Wiemy już, że jest to zaburzenie dziedziczne, jednak dostęp do diagnostyki psychiatrycznej jest w Polsce od lat daleko niewystarczający – do tego nauka ta rozwija się, więc oso-

by ze starszych pokoleń były jako dzieci praktycznie pozbawione możliwości medycznego wsparcia w tym zakresie – stąd wielu dzisiejszych dorosłych dopiero w wieku dojrzałym odnajduje u siebie cechy charakterystyczne dla ADHD. Bardzo często wówczas, gdy okazuje się, że zespół ten ma syn lub córka.

SKĄD WĄTPLIWOŚCI?

Argumenty wymieniane przez przeciwników istnienia ADHD – a są tacy również wśród psychiatrów, psychologów i psychoterapeutów – odnoszą się do tego,

FOTO: ADOBE STOCK

W ICD-10

W Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych stworzonej przez Światową Organizację Zdrowia – ADHD ma swój kod (F90). Konkretnie objawy, które pozwalają zdiagnozować ADHD, można też znaleźć w DSM-IV i DSM-V – klasyfikacji zaburzeń psychicznych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego.

że takie cechy, jak nadpobudliwość ruchowa, problemy ze skupieniem się czy zapamiętywaniem, uczeniem można przypisać również innym jednostkom i zaburzeniom. Nadal pojawiają się opinie, że dzieci po prostu bywają „niegrzeczne”, co wynika z ich charakteru czy temperamentu, a nie jest chorobą. Nie brakuje opinii, że to kolejne stworzone sztucznie zaburzenie, na które podaje się leki, stąd można wnioskować, że zainteresowani jej istnieniem są zwłaszcza producenci tych ostatnich.

Z drugiej strony, diagnoz ADHD jest coraz więcej. Widać też, że objawy nie zawsze mijają z wiekiem.

Więcej: osoby z nadpobudliwością ruchową i deficytem uwagi, zwłaszcza niezdiagnozowanymi, latami prowadzą niesatysfakcjonujące, nieszczęśliwe, często samotne życie, oskarżając siebie o to, że nie pasują do rzeczywistości, a wskutek tego dodatkowo nierzadko zapadają na kolejne psychiczne schorzenia, takie jak depresja. Na szczęście, wśród specjalistów mamy coraz więcej tych wyedukowanych, poszerzających horyzonty, umiejętnie stosujących kryteria diagnostyczne tak, by nie pozostawiać bez wsparcia zarówno tych najmłodszych, jak i tych zupełnie dorosłych. Zdarza się bowiem bardzo często, że ADHD współistnieje z innymi zaburzeniami i wyzwaniem jest zarówno to, by ich nie zignorować, jak i pochopnie nie wykluczyć.

DIAGNOZOWANIE

Choć jeszcze do lat 80. XX wieku uważano, że ADHD wynika z dysfunkcji, a nawet mikrouszkodzeń mózgu, z czasem odstąpiono od tych przekonań. Poza warunkowaniami genetycznymi i ekspozycją na takie czynniki, jak szkodliwe substancje zażywane przez matkę w czasie ciąży (dziś nie uważa się tych ostatnich za istotne diagnostycznie, ponieważ w wywiadach z pacjentami nie zawsze udawało się je potwierdzić, a mimo to ADHD stwierdzano) wskazuje się przede wszystkim na specyficzne dysfunkcje neuroprzekazników oraz budowę i funkcjonowanie tzw. istry białej, mózdzku i kory czołowej.

Pierwsze objawy – ponadnormatywna ruchliwość, impulsywność i zaburzenia koncentracji – pojawiają się około 5. roku życia i uważa się, że nie później niż do 7. roku życia (choć zdarza się, że występują także wcześniej i później, dlatego tak ważne jest wnikliwe diagnozowanie). U najmłodszych łatwo przeoczyć takie zachowania, jak niecierpliwość, problemy z usiedzeniem w miejscu, częste zmiany decyzji, kłopoty z nauką w kontekście całego zespołu zaburzeń. Dorosli z kolei mają problemy z realizacją zadań na czas, prokrastynacją, impulsywnymi zachowaniami (zakupy, kontakty seksualne, zmiany pracy), skłonność do nadużywania substancji psychoaktywnych, agresją (u mężczyzn), spadkami nastroju i depresją (kobiety częściej, ale również mężczyźni).

Im więcej wiemy, tym skuteczniej możemy pomóc sobie i bliskim. ♦

sposób na...

TA NIEZWYKŁA MIESZANKA WĘGLOWODANÓW, BIAŁEK, AMINOKWASÓW, WITAMIN, MINERAŁÓW, PRZECIWUTLENIACZY I INNYCH ZWIĄZKÓW TO PRAWDZIWY ELIKSIR NIE TYLKO DLA ZDROWIA, LECZ TAKŻE DLA URODY.

pszczełala PIELĘGNACJA



Dla medycyny miód ma od tysiącleci niezwykły i wciąż odkrywany potencjał. Stosuje się go w leczeniu chociażby astmy oskrzelowej, infekcji gardła, stanów zapalnych wątroby, zaparciach, infekcji pasożytami, gojeniu ran oraz jako naturalny antybiotyk. Przeciwwzapalne, przeciwdrobnoustrojowe, immunomodulujące i przeciwutleniające właściwości miodu znajdują potwierdzenie w wielu badaniach, co powoduje, że jest składnikiem leków i preparatów do stosowania wewnętrznego i zewnętrznego. Kwasy organiczne, enzymy, flawonoidy, aminokwasy, składniki śladowe i około 600 związków lotnych – to wszystko składa się na siłę biomedyczną miodu i produktów pochodnych. Znajduje się też w orbicie zainteresowań kosmetyki.

Aplikowany w preparatach pielęgnacyjnych na skórę miód ma za zadanie:

- nawilżać
- dezynfekować
- zmiękczać
- złuszczać
- koić
- działać przeciwstarzeniowo i przeciwwolnorodnikowo
- wspierać gojenie.

W DOMU MOŻESZ PRZYGOTOWAĆ:

- 1 Peeling do twarzy i ciała – wymieszaj zmielone migdały i miód w proporcji 1:1, zrób masaż, spłucz.
- 2 Maseczkę nawilżająco-oczyszczającą na twarz – wymieszaj dokładnie kubeczek jogurtu z 2 łyżeczkami miodu. Nałóż na 10 minut i zmyj.
- 3 Preparat na wypryski – aplikuj bezpośrednio na niedoskonałości, pozostaw na kwadrans, zmyj.
- 4 Remedium na suche łokcie – zmieszaj oliwę, miód i sok z cytryny w proporcjach 1:1:0,5. Wetrzyj w suche partie skóry, spłucz po 15 minutach.
- 5 Maskę na włosy – zmieszaj żółtko, łyżkę miodu, łyżkę oliwy i sok z ½ cytryny. Nałóż na mokre włosy, po 30 minutach dokładnie spłucz.

W DROGERII I APTECE

Sprezentuj sobie mleko do kąpieli, balsam do ciała oraz krem do dłoni i stóp z dodatkiem miodu. Jeśli zaś ktoś z twoich bliskich boryka się z AZS, łojotokiem, łuszczycą, trądzikiem, spytaj farmaceutę o kosmeceutyki z miodem w składzie.

FOTO: ADOBE STOCK (3)

TWÓJ EKSPERT OD BÓLU BRZUCHA¹



TERAZ W WIĘKSZYM
OPAKOWANIU

DZIAŁA PODWÓJNIE:



LIKWIDUJE
SKURCZ*



USUWA
BÓL BRZUCHA*

¹Największa sprzedaż ilościowa w segmencie przeciwskurczowym. PharmaScope, 02H NON-SPECIFIC ANTISPASMOD, MAT 01/2022 © 2022, IQVIA and its affiliates. All rights reserved. Cichy W. Bóle brzucha – postępowanie pasywne czy aktywne? Świat Medycyny i Farmacji, Lekarz Rodzinny, kwiecień 2018: 6-18.

*Dotyczy skurczowego bólu brzucha (w tym IBS). Efektem rozkurczowym jest brak bólu. ChPL NO-SPA® MAX 80 mg, tabletki, zatw. 08/2023. Cichy W. Bóle brzucha – postępowanie pasywne czy aktywne? Świat Medycyny i Farmacji, Lekarz Rodzinny, kwiecień 2018: 6-18.

NO-SPA® MAX, tabletki powlekane, 80 mg chlorowodoru drotaweryny. Wskazania: stany skurczowe mięśni gładkich związane z: kamica dróg żółciowych, zapaleniem pęcherzyka żółciowego, zapaleniem okołopęcherzykowym, zapaleniem przewodów żółciowych, zapaleniem brodawki Vater'a, kamica nerkowa, kamica moczowodową, zapaleniem miedniczek nerkowych, zapaleniem pęcherza moczowego, bolesnym parciem na mocz. Leczenie wspomagające w stanach skurczowych mięśni gładkich przewodu pokarmowego, chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, zapaleniu żołądka, zapaleniu jelit, zapaleniu okrężnicy, stanach skurczowych wpustu i odźwiernika żołądka, zespole jelita drażliwego, zaparciach na tle spastycznym i wzdęciach jelit, zapaleniu trzustki; w bolesnym miesiączkowaniu. Podmiot odpowiedzialny: Opella Healthcare Commercial Ltd., Węgry, grupa Sanofi [ChPL 08/2023]

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.

Niewielkim kosztem, za to z silną motywacją poprawy zdrowia możesz wdrożyć codzienne ćwiczenia rozciągające. Szybko poczujesz różnicę.

/ TEKST Izabela Żak



Rozciąganie

NIE TYLKO PRZY ŚCIANIE

Wydaje ci się, że rozciąganie to element dodatkowy w kategorii aktywność fizyczna, który nic specjalnie nie wnosi do komfortu codziennego funkcjonowania i poprawy sprawności? Nic bardziej mylnego. W naszym ciele jest aż 650 różnych mięśni (po odliczeniu tych znajdujących się w twarzy – tylko nieco mniej), a każdy z nich powinien być chociaż raz na jakiś czas porządnie rozciągnięty. Porządnie, nie znaczący z towarzyszeniem bólu, bo ten ostatni jest progiem, do którego należy się rozciągać. Nie przekraczamy jej, chyba że kontrolowany masaż wykonuje fizjoterapeuta, który każdorazowo ocenia, czy niekomfortowe uczucie ma medyczny sens.

Ale w warunkach domowych, dla relaksu i podtrzymania formy – ćwiczymy tylko w granicach, jakie wyznacza nam organizm.

MODNE – NIE BEZ PRZYCZYNY

W internecie, a zwłaszcza w mediach społecznościowych, reklamuje się wiele aplikacji pomagających wdrożyć do codziennej rutyny nawyk rozciągania. Może to być pilates przy ścianie, joga w rozmaitych wersjach, klasyczny stretching. Są też ćwiczenia przeznaczone do rozciągania konkretnych partii mięśni – np. nóg, pośladków, odcinka lędźwiowego, piersiowego lub szyjnego kręgosłupa, a także ramion i karku. Może to być dobra podpowiedź na początek, bo zdarza się, że tryb pracy czy stres wywołuje napięcia i ból tylko w niektórych miejscach w ciele. Wybierając aplikację, kieruj się także stopniem zaawansowania proponowanych sekwencji treningowych (z czasem możesz zwiększyć poziom trudności).

Zastanawiasz się, czy poszukać w swoim telefonie aplikacji do rozciągania? Polecane są osobom:

- prowadzącym siedzący i stojący tryb życia (np. związany z wykonywaną pracą)
- doświadczającym chronicznego stresu i napięć
- mało ruszającym się lub mającym kłopot z wyborem konkretnej dyscypliny do regularnego uprawiania
- ale także jako rozgrzewka lub rozluźnienie po treningu
- chcącym zrzucić nieco kilogramów
- obserwującym ograniczenia w mobilności stawów
- chcącym polepszyć jakość snu
- cierpiącym na bóle mięśniowe.

PEWNY ZYSK

W zależności od systemu operacyjnego swojego smartfona skorzystaj z Google Play lub App Store. Znajdziesz w nich również aplikacje bezpłatne albo wersje do testowania, dzięki którym upewnisz się, że dany program odpowiada na twoje potrzeby.

Większość oferuje podobne efekty: redukcję bólu, poprawę sprawności, lepszy sen, ukojenie emocji. Ale rozciąganie też może pozytywnie zmęczyć, co oznacza, że jest to niepozorny trening, który pomoże ci wyrzeźbić sylwetkę, poprawić koordynację, zwiększyć wydolność. Regularny ruch sprawi też, że pobudzisz naturalne mechanizmy samonaprawcze w ciele – krew zacznie krążyć sprawniej, a więc organizm zyska lepsze dotlenienie, mięśnie będą pracowały coraz swobodniej, a zakres ruchu będzie się stopniowo zwiększał.

Powinnaś też mieć coraz większą świadomość ciała, kontrolę nad myślami i emocjami, odczuwać spokój i osiągać psychiczną równowagę. Niby tylko rozciąganie – a ile korzyści!

NA CO JESZCZE ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

Dobra – czyli bezpieczna – aplikacja powinna oferować filmy instruktażowe lub czytelne rysunki albo animacje pokazujące, jak poprawnie wykonać każde ćwiczenie. Powinna też umożliwiać wykonanie wstępnego testu poziomu zaawansowania (żeby się nie sforsować, a przede wszystkim uniknąć kontuzji). Zwróć uwagę, czy możesz notować postępy, ustawiać powiadomienia przypominające o treningu, ale także wybierać konkretne sekwencje ruchów i komponować je w osobiste treningi (pod twoje oczekiwania). Jeśli dodatkowo masz opcję liczenia spalanych kalorii, podpowiedzi dietetyczne lub pielęgnacyjne – tym lepiej. Często jest bowiem tak, że zaczynamy pozytywną zmianę w życiu od jednego elementu, a potem rozszerza się ona na kolejne sfery codzienności.

Nie potrzebujesz specjalnego sprzętu (może poza najprostszą matą) ani stroju. Od ciebie też zależy, jaką porę dnia wybierzesz na rozciąganie – my rekomendujemy poranek lub wieczór, tuż przed pójściem spać. ♦

W NAZWACH APLIKACJI SZUKAJ HASEŁ: PILATES, YOGA/JOGA, GIBKOŚĆ/FLEXIBILITY, ROZCIĄGANIE/STRETCHING.

FOTO: ADOBE STOCK

REKLAMA



Compeed, plastry na odciśki. Producent: Laboratoire HRA Pharma. Podmiot prowadzący reklamę: Perrigo Poland Sp. z o.o.

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

kącik rodzica

Zastanawia cię, czy twój maluch prawidłowo wymawia głoski i wyrazy? Martwisz się, że jego rówieśnicy mówią więcej, wyraźniej, płynniej? Sprawdź, co jest normą rozwojową, a kiedy przydałaby się konsultacja logopedy.

/ TEKST Anna Wojda

KIEDY do logopedy?

Prawidłowe rozumienie tego, co mówimy do dziecka, a następnie stopniowe naśladowanie przez nie usłyszanych dźwięków, wyrazów i zdań to kilkuletni proces, który ma swoje etapy. Dobrze jest wiedzieć, jak powinno to wyglądać według standardów, żeby nie oczekiwać zbyt wiele, ale też nie przeoczyć sygnałów, które wymagają interwencji.

TAK MÓWIĘ, JAK SŁYSZĘ

Mowa rozwija się od narodzin do około 7. roku życia, przy czym pierwszy istotny etap to ukończenie przez dziecko trzech lat – wówczas powinno już mówić (o szczegółach – poniżej), a w kolejnych czterech latach – doskonalić tę umiejętność.

Kluczowy w rozwoju mowy jest mózg, a konkretnie kora mózgowa – to ona odpowiada za analizowanie i przetwarzanie bodźców dostarczanych przez zmysły.

W innym podziale: lewa półkula mózgu kontroluje odbieranie i wytwarzanie mowy, zaś jeśli chodzi o płaty mózgowe – czołowy (a konkretnie znajdujący się w nim ośrodek Brocka) koordynuje nasze narządy artykulacyjne (fizyczną umiejętność mówienia), zaś skroniowemu (a dokładnie ośrodkowi Wernickego) podporządkowana jest zdolność do rozumienia słyszanych słów.

Na tym nie koniec, bo żeby nauczyć się poprawnie mówić, trzeba najpierw dobrze słyszeć. Na szczęście, obowiązkowe badania przesiewowe słuchu, które przechodzą wszystkie noworodki w Polsce, pozwalają na wczesnym etapie zdiagnozować ewentualne wady anatomiczne lub rozwojowe i równie wcześnie rozpocząć leczenie. Drugi ważny zmysł to wzrok – wbrew pozorom przydaje się nie tylko osobom niesłyszącym, lecz także zupełnie zdrowym: od małego bowiem przyglądamy się temu, jak osoby nam bli-

FOTO: ADOBE STOCK

skie (rodzice, opiekunowie) układają usta, wypowiadając poszczególne głoski i ich zbitki.

JAK TO KOLEJNO PRZEBIEGA

- **Od narodzin do 12. miesiąca życia** – **okres melodii** – najpierw niemowlę komunikuje się poprzez krzyk, około 7.-8. miesiąca umie rozpoznawać tembr naszego głosu i kojarzyć go z nastrojem, około 10. miesiąca powtarza usłyszane i przez siebie wytworzone słowa, a około roku powtarza już ze zrozumieniem pojedyncze wyrazy.
- **1.-2. rok życia** – **okres wyrazu** – dziecko rozumie i powtarza coraz więcej słów, zna już większość samogłosek i spółgłosek (nie wymawia ich jednak dokładnie); naśladuje odgłosy wydawane przez zwierzęta (miau, hau, mu), potrafi powiedzieć mama, tata, papa, miś i próbuje łączyć je z innymi wyrazami, zwykle wymawiając ich końcówki; około 15. miesiąca życia rozwój mowy przyspiesza – maluch nazywa coraz więcej osób, rzeczy, zdarzeń, emocji, które go otaczają lub których doświadcza.
- **2.-3. lata** – **okres zdania** – od prostych po kilkuwyrazowe pojawiają się pierwsze zdania, z czasem również pytające, najczęściej jest w nich rzeczowników, z czasownikami może być jeszcze trudno; dziecko powinno umieć wymówić: p, b, m, f, w, k, g, h, t, d, n, l, a, o, u, e, y, i; wcześniejsze ś, ź, ć, dź bliżej trzeciego roku życia mogą być już zastąpione przez s, z, c, dz.
- **3.-7. lat** – **okres swoistej mowy** – poza zdaniami prostymi pojawiają się złożone; w tym czasie dziecko może mówić nie do końca poprawnie gramatycznie, ale szybko uczy się naprawiać błędy; potrafi zapamiętać krótkie wierszyki;
- **trzylatek** – nadal głoski trudniejsze w wymowie może zastępować łatwiejszymi, jak również stosować zmiękczenia, jednak trzylatek powinien wymawiać: p, b, m, f, w, ś, ź, ć, dź, ń, k, g, h, t, d, n, l, j; mogą zdarzyć się przestawienia sylab; zamiast f może mówić ch;
- **czterolatek** – powinien prawidłowo wymawiać s, z, c, dz; sz, ż, cz, dź może wymieniać na s, z, c, dz; nie musi jeszcze prawidłowo wymawiać r;
- **pięćolatek** – buduje zdania, potrafi opowiadać, również z uwzględnieniem związków przyczynowo-skutkowych; umie wyjaśnić znaczenie słów; potrafi wymówić poprawnie r oraz sz, ż, cz, dź;
- **sześciolatek** – prawidłowo wymawia wszystkie głoski; potrafi wymienić wyrazy zaczynające się i kończące na wskazaną głoskę; orientuje się przestrzennie (coś jest nad, pod, obok, na zewnątrz, wewnątrz) i nazywać kierunki; umie wyklaskać liczbę sylab w wyrazie;
- **siedmiolatek** – ma opanowaną mowę. ♦

OBSERWUJ SWOJE DZIECKO

Mowa to jeden z elementów ogólnego rozwoju psychoruchowego dziecka. Nabywanie kolejnych umiejętności (chodzenie, siadanie, chwytanie, rysowanie, pisanie) powinno iść w parze z równoległym nabywaniem kompetencji emocjonalnych i, szerzej, dojrzewaniem neurologicznym.

JUViT®

**Dbaj o siebie
jak o dziecko!**

LEK z prostym składem odpowiednim dla dzieci...
ale w sam raz też dla dorosłych*



*ChPL JUViT D3 MAX.

JUViT D3 MAX, 20 000 IU/ml, krople doustne. Skład: 1 ml (40 kropli) roztworu zawiera 0,5 mg cholekalcyferolu (*Cholecalciferolum*), co odpowiada 20 000 IU witaminy D₃. 1 kropla (0,025 ml) roztworu zawiera 12,5 mikrograma cholekalcyferolu (*Cholecalciferolum*), co odpowiada 500 IU witaminy D₃. Postać farmaceutyczna: Krople doustne, roztwór. **Wskazania do stosowania:** Produkt leczniczy przeznaczony jest do stosowania w następujących wskazaniach: Profilaktyka niedoboru witaminy D i stanów wynikających z niedoboru (np. krzywica, osteomalacja) u osób dorosłych, młodzieży, dzieci, niemowląt i noworodków. Leczenie wspomagające osteoporozy u osób dorosłych. Profilaktyka niedoboru witaminy D u kobiet planujących ciążę, będących w ciąży i karmiących piersią, w porozumieniu z lekarzem. Produkt leczniczy może być stosowany w leczeniu niedoboru witaminy D, krzywicy, osteomalacji u pacjentów uprzednio zdiagnozowanych, jako kontynuacja leczenia. **Podmiot odpowiedzialny:** PRZEDSIĘBIORSTWO PRODUKCJI FARMACEUTYCZNEJ HASCO-LEK S.A. 51-131 Wrocław, ul. Zmigródka 242 E. 2024_0332 JUV/24/05/01/b

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.



PODRÓŻ bez komplikacji

CHOROBA LOKOMOCYJNA BYWA
UCIĄŻLIWA NIE TYLKO DLA DZIECKA.
ZWYKLE JEJ OBJAWÓW DOŚWIADCZAJĄ
MALUCHY OD 2. DO 12. ROKU ŻYCIA.
JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ?

Przyczyną choroby jest brak korelacji między tym, co dziecko widzi, a tym, co rejestruje znajdujący się w uchu wewnętrznym błędnik. Ten ostatni odpowiada za utrzymanie równowagi, ale kiedy prawidłowo nie odbiera ruchu, dochodzi do kolizji doznań.

Z CZYM SIĘ MIERZYMYSZ?

Do najczęstszych objawów towarzyszących prze-mieszczaniu się autem, autobusem, autokarem, łódź, prom, statek, czasem samolot należą: • nudności • zawroty głowy • bóle głowy • ślinotok lub suchość w ustach • błądzenie i/lub pocenie się • nadwrażliwość na dźwięki, zapachy, kolory • ogólne uczucie rozbicia, a nawet lekki stan lękowy.

Nasileniu powyższych może sprzyjać zła pozycja – np. czytanie lub długotrwałe patrzenie w telefon ze spuszczoną głową.

JAK POMÓC?

Dolegliwości są na tyle nieprzyjemne, że mogą wywoływać u dziecka lęk (niekiedy paniczny) przed wsiadaniem do środka lokomocji, co po pierwsze, bywa podłożem wieloletniego urazu psychicznego, a po drugie – szalenie komplikuje życie całej rodzinie. Dlatego:

- do pół godziny przed podróżą podaj malcowi lek dopasowany do wieku – preparat antyhistaminowy lub na bazie wyciągów z imbiru, rumianku, które działają przeciwwymiotnie i wyciszająco;
- w aptekach dostępne są też specjalne opaski i plastry akupresurowe (dopasowane do wieku) – zakłada się je przed podróżą, a ich działanie opiera się na delikatnym masażu;
- jeśli wiek dziecka na to pozwala, posadź je obok kierowcy, a w środkach komunikacji zbiorowej – wybieraj miejsca przodem do kierunku jazdy – chodzi o to, żeby osoba chora miała kontakt wzrokowy z linią horyzontu;
- naucz dziecko głębokiego oddychania przeponą – to bardzo uspokaja, pomaga się wyciszyć i wyrównać tętno;
- nie pozwalaj maluchowi wpatrywać się w telefon, zadbaj o to, by głowa i szyja były wyprostowane;
- unikaj obfitych posiłków przed podróżą i w trakcie jazdy;
- w ostateczności zaplanuj wyjazd na godziny nocne – dziecko bezboleśnie go prześpi.

WAŻNE DLA CIEBIE!

FOTO: ADOBESTOCK

aviomarin®*

Dimenhydrinatum
50 mg - 10 tabletek



1. NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO Aviomarin, 50 mg, tabletki 2. SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚĆ: WY 1 tabletki zawiera 50 mg dimenhydriny (Dimenhydrinatum). Pełny wykaz substancji pomocniczych, patrz punkt CHPL 6.1. 3. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA Tabletki. Białe, okrągłe tabletki z wytłoczonym oznakowaniem „A” po jednej stronie. 4. SZCZEGÓŁOWE DANE KLINICZNE 4.1 Wskazania do stosowania • Zapobieganie chorobie lokomocyjnej; • Zapobieganie i leczenie nudności i wymiotów (z wyjątkiem wywołanych przez leki stosowane w chemioterapii nowotworów). 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: R/3247 wydane przez Prezesa URP/WMIPB 10. DATA ZATWIERDZENIA LUB CZĘŚCIOWEJ ZMIANY TEKSTU CHARAKTERYSTYKI PRODUKTU LECZNICZEGO 12.04.2022 r. Kategoria dostępności OTC - Produkt dostępny bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego dostęp na stronie www.tevamed.pl AVIM-PL-00024-01-2023

LAREMID®*

Loperamidi hydrochloridum
2 mg - 10 tabletek / 20 tabletek



LAREMID – WYJĄTKOWO SZYBKIE NA BIEGUNKĘ

Laremid. Skład i postać: Jedna tabletki zawiera 2 mg chlorowodoru loperamidu. Substancja pomocnicza o znanym działaniu: laktoza jednowodna 100 mg. Wskazania: Laremid jest wskazany w objawowym leczeniu ostrej i przewlekłej biegunki. U pacjentów z wytworzoną przetoką jelita krętego Laremid może być stosowany w celu zmniejszenia liczby i objętości stolców oraz zwiększenia ich konsystencji. Podmiot odpowiedzialny: Polfa Warszawa S.A. ChPL: 2022.05.27 LAR/2024/1480

LOXON MAX*

Minoxidilum
50 mg/ml - płyn na skórę - 60 ml



Lek na wypadanie włosów w łysieniu androgenowym.

LOXON MAX, płyn 60 ml. Skład: 1 ml płynu na skórę zawiera 50 mg minoksydylu (Minoxidilum). Wchodząca w skład leku Loxonu Max substancja czynna pobudza namnażanie komórek mieszków w fazie wzrostu oraz hamuje i odwraca miniaturyzację mieszków włosowych. Dzięki czemu Loxon Max nie tylko hamuje wypadanie włosów, ale także pobudza ich odrast. W produkcie znajdują się również substancje pomocnicze: glikol propylenowy, etanol 96%, woda oczyszczona, kwas cytrynowy. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, u pacjentów z leczonym i nieleczonym nadciśnieniem tętniczym, w przypadkach nagłej lub niewyjaśnionej utraty włosów, jeżeli utrata włosów związana jest z ciężkimi chorobami, takimi jak zaburzenie czynności tarczycy, toczeń układowy, utrata włosów z pewnej powierzchni skóry z powodu stanu zapalnego skóry głowy lub innych chorób, gdy skóra głowy jest ogolona lub zmieniona chorobowo (np. łuszczyca, stan zapalny, skóra głowy jest zaczerwieniona, podrażniona, lub bolesna), u pacjentów, którzy stosują opatrunki okluzyjne lub stosują miejscowo inne produkty lecznicze. Podmiot odpowiedzialny: Perrigo Poland Sp. z o.o.

Sudocrem® EXPERT

krem barierowy - 60 g / 125 g / 250 g / 400 g

Sudocrem Expert na otarcia i uszkodzenia skóry w różnych sytuacjach!

Chroni i wspomaga leczenie.*



* Chroni dzięki zawartości lanoliny Kaczmarek-Rzepka A et al. Skóra sucha jako problem dermatologiczny i kosmetyczny. Roczniki Pomorskiej Akademii Medycznej w Szczecinie 2008. Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o. Producent: Merckle GmbH SUD-PL-00346-05-2023

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

Magnefar® B6 Forte*

Magnezii citras + Pyridoxini hydrochloridum
100 mg + 10,10 mg - 60 tabletek powlekanych



Magnefar B6 Forte: 1 tabletki powlekana zawiera 100 mg jonów magnezu w postaci magnezu cytrynianu (Magnezii citras) oraz 10,10 mg pirydoksyny chlorowodoru (Pyridoxini hydrochloridum). Wskazania do stosowania: Produkt leczniczy Magnefar B6 Forte jest zalecany w leczeniu niedoboru magnezu. Występowanie poniżej wymienionych objawów może wskazywać na niedobór magnezu: nerwowość, drażliwość, wahania nastroju, łagodny lęk, niepokój, przejściowe uczucie zmęczenia, ospałość, zaburzenia snu o niewielkim nasileniu; objawy leku, takie jak skurcze przewodu pokarmowego lub kołatanie serca (bez zaburzeń serca); skurcze mięśni, mrowienie, drętwienie. Podmiot odpowiedzialny: Biofarm Sp. z o.o., ul. Walbrzyńska 13, 60-198 Poznań. Pozwolenie na dopuszczenie do obrotu: Magnefar B6 Forte: pozwolenie nr 25581. OTC – produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza.

Hydrosil®

żel - 70 ml



Opis produktu: leczenie ran to żel hydrokolidowy pomagający leczeniu ran, owrzodzeń, odleżyn także dobrze się sprawdza przy opiece nad starszymi leżącymi osobami. Oprócz tego idealnie regeneruje naskórek po oparzeniach, odparzeniach. Właściwości składników - Znacząco przyspiesza naturalny proces gojenia ran, zmniejsza ryzyko zakażeń i powikłań, reguluje prawidłowy poziom wilgotności rany, zapewnia bezbolesną zmianę opatrunku, zmniejsza ryzyko powstawania blizn i strupów. Przeznaczenie: do stosowania w leczeniu ran takich jak: niewielkie rany, niewielkie oparzenia (zaczerwienienie i/lub pęcherze), otarcia, owrzodzenia powierzchniowe. Sposób użycia - Zamknięte rany: oczyścić i zdezynfekować leczonego obszar, nałożyć Hydrosil na ranę nie dotykając rany końcówką tuby, w razie potrzeby założyć bandaż lub plaster. Otwarte rany: oczyścić i zdezynfekować ranę, dokładnie i delikatnie osuszyć, nałożyć grubą warstwę preparatu na ranę, założyć bandaż lub plaster, opatrunek pozostawić na okres od jednego do trzech dni, do czasu wchłonięcia żelu, zmniejszyć ilość stosowanego preparatu Hydrosil, gdy na ranie pojawi się strup. Producent: Reig Jofre Sp. z o.o., 03-289 Warszawa, ul. Ostródzka 74N

*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.

Hyal-Drop® multi

krople do oczu - 10 ml



HH-PL-052024-07

Hyal Drop Multi to krople do oczu, przeznaczone do nawilżania oczu, zwilżania i nawilżania miękkich i twardych soczewek kontaktowych podczas noszenia. W naturalny sposób odświeża i przynosi ulgę suchym oczom, łagodząc takie objawy jak zmęczenie, napięcie oczu, a nawet łzawienie. Hyal-Drop® multi wyraźnie poprawia komfort całodziennego używania soczewek kontaktowych. Produkt Hyal-Drop® multi zawiera naturalną substancję nawilżającą, kwas hialuronowy (w postaci hialuronianu sodu), który znajduje się w strukturach zdrowego oka ludzkiego i w naturalnym filmie łzowym. Produkt jest bardzo dobrze tolerowany, ponieważ nie zawiera środków konserwujących. Produkt Hyal-Drop® multi jest łatwy w stosowaniu oraz dobrze tolerowany. **STOSOWANIE:** Gdy zajdzie taka potrzeba, należy wprowadzić do oka jedną kroplę produktu Hyal-Drop® multi. Produktu można używać codziennie i tak często, jak zachodzi potrzeba. Nie ma ograniczenia czasu stosowania. Po otwarciu produkt może być używany przez 6 miesięcy. Reklama prowadzona przez Bausch & Lomb Poland sp. z o.o. Producent: Dr. Gerhard Mann chem.-pharm. Fabrik GmbH. To jest wyrób medyczny.

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



WZROK

Producent: Polpharma; Suplement diety SuperOptic z najlepiej przebadaną luteiną na świecie. Kompleksowa opieka dla Twoich oczu. Suplement diety SuperOptic dzięki aktywnym składnikom działa wielotorowo: DHA - przyczynia się do utrzymania prawidłowego widzenia; cynk, ryboflawina i wit. A - zapewniają pomoc w utrzymaniu prawidłowego widzenia; selen, mangan, wit. E, wit. C, cynk, miedź i ryboflawina - pomagają w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym; niacyna, wit. B6, kwas foliowy i wit. B12 - przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Produkt zawiera luteinę i zeaksantynę, które występują naturalnie w plamce żółtej w oku. SuperOptic to suplement diety polecany osobom, które zauważają pogorszenie wzroku związane z wiekiem a także tym, którym narząd wzroku jest szczególnie narażony na niekorzystne działanie czynników środowiskowych/ zewnętrznych tzn: pracujących przy komputerze ; przebywających w zabudniach pomieszczeniach narażonych na intensywne światło słoneczne, spędzających wiele godzin na czytaniu lub oglądaniu TV, prowadzących pojazdy po zmroku. Zalecane spożycie: 1 kapsułka dziennie. SUPERO/2024/1483

SUPLEMENT DIETY

CARDIAMID Z KOFEINĄ

8 pastylek do ssania



Producent: Adamed Pharma S.A.

Cardiamid z kofeiną to produkt z wyjątkową kompozycją składników, które: działają pobudzająco, pomagają zmniejszyć uczucie zmęczenia i znużenia, pomagają w poprawie koncentracji. Cardiamid z kofeiną zalecany jest dla osób, które: odczuwają osłabienie, zmęczenie oraz spadek vitalności i brak energii, chcą wspomóc swoją sprawność psychiczną i koncentrację.

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



SERCE

SKŁADNIKI: ekstrakt z nasion soi (Glycine max (Linn.) Merr), standaryzowany na zawartość 99% fitosteroli, 43-48% beta-sitosterolu; żelatyna wołowa; ekstrakt z czosnku (Allium sativum L), standaryzowany na za-wartość 5% allicynu; ekstrakt z fermentowanego czerwonego ryżu, standaryzowany na zawartość 4% monoko-liny K; koenzym Q10 (ubichinoni); substancja wypełniająca: celuloza mikrokryształowa; substancja przeciwdziałająca: sole magnezowe kwasów tłuszczowych; polisorbat z trzcinny cukrowej, standaryzowany na zawartość 60% oktasanolu; substancja przeciwdziałająca: dwutlenek krzemu; witamina B12 (cyanokobalamina); witamina B6 (chlorowodorek pirydoksyny); barwniki: tlenki i wodorotlenki żelaza; pikolinian chromu; kwas foliowy.

SUPLEMENT DIETY

Iberogast®

płyn doustny - 20 ml



CH-20231208-131

Iberogast®, płyn doustny, produkt złożony, produkt ziołowy. **Wskazania:** Leczenie zaburzeń czynnościowych związanych z motoryką przewodu pokarmowego, takich jak dyspepsja czynnościowa czy zespół jelita nadwrażliwego. Zaburzenia te objawiają się głównie dolegliwościami skurczowymi jamy brzusznej i jelit, bólem brzucha, uczuciem pełności, wzdęciami, nudnościami i zgagą. **Podmiot odpowiedzialny:** Bayer Sp. z o.o., Al. Jerozolimskie 158, 02-326 Warszawa. V8/18.11.2022/JS

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



TRAWIENIE

Dulcobis, tabletki dojelitowe 5 mg bisakodylu. **Wskazania:** Krótkotrwałe, objawowe leczenie zaparc; przygotowanie do badań diagnostycznych, leczenie przed i pooperacyjne; stany wymagające ułatwienia defekacji. [ChPL 04.2022] **Podmiot odpowiedzialny:** Opella Healthcare Poland *Sp. z o.o., grupa Sanofi

SUPLEMENT DIETY

Furoxin

60 tabletek

FUROXIN TO ROŚLINNE WSPARCIE UKŁADU MOCZOWEGO*



FUROXIN jest nowoczesnym suplementem diety, wspomagającym prawidłowe działanie układu moczowego. FUROXIN zawiera dwa roślinne składniki aktywne: 600 mg ekstraktu z owoców żurawiny standaryzowanego na 60 mg proantocyjanidyn oraz 200 mg ekstraktu z liści pokrzywy – w porcji dziennej (2 tabletki). Składniki aktywne zawarte w fitopreparacie FUROXIN dzięki swoim właściwościom przyczyniają się do zachowania prawidłowej funkcjonalności dróg moczowych, wspomagają zdrowy proces oddawania moczu, wspomagają właściwą eliminację wody przez nerki i wspierają funkcję wydaliniczą nerek. **dzięki ekstraktowi z liści pokrzywy zwyczajnej*

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



ZDROWIE INTYMNE

Powiedz NIE infekcji intymnej! 1. To lek dla kobiet, którym zależy na jak najszybszym leczeniu i wygodzie stosowania - Pirolam INTIMA Vag = 1 tabletką dopochwowa = 1 aplikacja. 2. Leczy najbardziej uciążliwe i dokuczliwe objawy infekcji intymnej: ból, pieczenie, swiąd i upławy. 3.Dostępny bez recepty. 4. Może być stosowany u kobiet w ciąży i karmiących*. 5. Zawiera klometryazol – substancję aktywną, która niszczy grzyby i hamuje ich wzrost. Skład i postać: 1 tabletką dopochwowa zawiera 500 mg klometryzolu. Wskazania: Leczenie infekcji pochwy i żeńskich zewnętrznych narządów płciowych wywołanych przez mikroorganizmy, takie jak grzyby (zazwyczaj Candida), wrażliwe na klometryazol. Podmiot odpowiedzialny: Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. Pozwolenie na dopuszczenie do obrotu leku PIROLAM INTIMA Vag nr: 26545 wydane przez MZ. www.polpharma.pl Lek wydawany bez recepty. CHPL: 2022.10.27 **W pierwszym trymestrze ciąży wskazane jest rozpoczęcie leczenia tylko po konsultacji z lekarzem.*

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.

Venoruton® forte*

o-(beta-hydroxyethyl)-rutosidea (Oxerutins)
500 mg - 60 tabletek



Nazwa produktu leczniczego: Venoruton forte, 500 mg, tabletki. Skład jakościowy i ilościowy: Jedna tabletką zawiera 500 mg o-(β-hydroksyetylo)-rutozydów (o-(β-hydroksyetylo)-rutosidea (Oxerutins)). Postać farmaceutyczna: tabletki. Wskazania do stosowania: Leczenie objawowe przewlekłej niewydolności żylnych (żylaków podudzi). Zmniejsza obrzęki oraz łagodzi objawy podmiotowe takie jak: zaburzenia czucia, mrowienie, ból i skurcze mięśni, uczucie ciężkości, spuchniętych i bolących nóg. Produkt może być stosowany jako środek wspomagający kompresoterapię (np. rąstopy usdokone) w leczeniu przewlekłej niewydolności żylnych. Produkt jest stosowany również w leczeniu objawowym hemoroidów oraz może być stosowany pomocniczo w mikroangiopatiach w przebiegu cukrzycy. Podmiot odpowiedzialny: STADA Arzneimittel AG, Stadastrasse 2-18, 61118 Bad Vilbel, Niemcy. Autoryzowany przedstawiciel podmiotu odpowiedzialnego: Stada Pharm Sp. z o.o.; ul. Krakowiaków 44, 02-255 Warszawa. Kategoria dostępności: Produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego z dnia: 30.09.2020 r.

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



KRĄŻENIE

Oktaseptal, (0,10 g + 2,00 g)/100 g, aerozol na skórę, roztwór; Oktanidyny dichlorowodorek, fenoksytetanol; Aerozol na skórę, roztwór, 60 ml WSKAZANIA DO STOSOWANIA: Jest przeznaczony do stosowania na niezbyt rozległe rany i do wielokrotnego krótkotrwałego leczenia antyseptycznego w obrębie błon śluzowych i sąsiednich tkanek przed procedurami diagnostycznymi oraz przed i po niedużych zabiegach operacyjnych (np. w ginekologii, urologii, proktologii, dermatologii, geriatrii, wenerologii, polonizmie, stomatologii itd.); do leczenia antyseptycznego niezbyt rozległych ran oraz dezynfekcji skóry i błon śluzowych; do dezynfekcji jamy ustnej np. przy afchach, podrażnieniu spowodowanym noszeniem aparatu ortodontycznego lub protezy dentystrycznej; przy opracowywaniu drobnych ran oparzeniowych i owrzodzeniowych; przy pielęgnacji nierozległych ran i szwów pooperacyjnych; przed i po badaniach diagnostycznych w obrębie żeńskich i męskich narządów płciowych, w tym pochwy, sromu, zębów i jamy ustnej; przy czynnościach przed, w trakcie i po porodzie (m.in. do pielęgnacji krocza po jego nacięciu w trakcie porodu - episiotomii); przed i po zabiegach diagnostycznych w obrębie odbytu; przed i po cewnikowaniu pęcherza moczowego; przed czynnościami związanymi ze sztucznym zapłodnieniem; w pediatrii (m.in. do pielęgnacji kikutu powpionowego); do ograniczonego czasowo wspomagającego leczenia antyseptycznego grzybicy międzypalcowej. PRZECIWSKAZANIA DO STOSOWANIA: Nadwrażliwość na oktanidyny dichlorowodorek, fenoksytetanol lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Produktu leczniczego Oktaseptal nie należy stosować do płukania jamy brzusznej (np. śródoperacyjnie), pęcherza moczowego ani błony bębenkowej. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY: Zakłady Farmaceutyczne „JUNIA” Spółdzielnia Pracy ul. Chłoda 56/60, 00-872 Warszawa

SUPLEMENT DIETY

EKTIN®

10 ml - krople do oczu



EKT-PL-042024-09

Krople do oczu EKTIN to wyrób medyczny przeznaczony do leczenia wspomagającego i zapobiegania objawom alergicznego zapalenia spojówek, łagodzenia podrażnień oczu i nawilżania oczu. EKTIN® jest izotonicznym roztworem kropli do oczu, który można stosować w leczeniu i profilaktyce objawów sezonowego i całorocznego alergicznego zapalenia spojówek wywołanego przez pyłki roślin, roztocza, sierść zwierząt, zarodniki pleśni itp. Skutecznie łagodzi takie objawy jak swędzenie, podrażnienie, zaczerwienienie lub łzawienie oczu, a nawilżenie oczu przynosi im odczuwalną ulgę. EKTIN® stabilizuje naturalny film łzowy oka w dwójaki sposób: kwas hialuronowy korzystnie wpływa na fazę wodną, a EctoIn® wzmacnia fazę lipidową. Ten podwójny sposób działania zapewnia oku ochronę przed szkodliwym oddziaływaniem alergenów oraz innych czynników zewnętrznych i wspiera proces regeneracji podrażnionej i wrażliwej spojówki. EKTIN® nie zawiera środków konserwujących i może być stosowany przez użytkowników soczewek kontaktowych oraz osoby o wrażliwych oczach; EKTIN® może być stosowany przez dzieci oraz kobiety w ciąży i karmiące piersią. W razie potrzeby podać do oka 1-2 krople produktu EKTIN®. Produkt można stosować codziennie i tak często, jak zajdzie taka potrzeba. Nie ma ograniczeń dotyczących długości okresu stosowania. Produktu nie należy stosować w przypadku nadwrażliwości na którykolwiek z jego składników. Przechowywać w temperaturze od 2 do 25°C. Konstrukcja butelki pozwala na stosowanie produktu EKTIN® przez 6 miesięcy po otwarciu. Reklama prowadzona przez Bausch & Lomb Poland sp. z o.o. Producent: Dr. Gerhard Mann chem.-pharm. Fabrik GmbH

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



ALERGIA

Oktaseptal, (0,10 g + 2,00 g)/100 g, aerozol na skórę, roztwór; Oktanidyny dichlorowodorek, fenoksytetanol; Aerozol na skórę, roztwór, 60 ml WSKAZANIA DO STOSOWANIA: Jest przeznaczony do stosowania na niezbyt rozległe rany i do wielokrotnego krótkotrwałego leczenia antyseptycznego w obrębie błon śluzowych i sąsiednich tkanek przed procedurami diagnostycznymi oraz przed i po niedużych zabiegach operacyjnych (np. w ginekologii, urologii, proktologii, dermatologii, geriatrii, wenerologii, polonizmie, stomatologii itd.); do leczenia antyseptycznego niezbyt rozległych ran oraz dezynfekcji skóry i błon śluzowych; do dezynfekcji jamy ustnej np. przy afchach, podrażnieniu spowodowanym noszeniem aparatu ortodontycznego lub protezy dentystrycznej; przy opracowywaniu drobnych ran oparzeniowych i owrzodzeniowych; przy pielęgnacji nierozległych ran i szwów pooperacyjnych; przed i po badaniach diagnostycznych w obrębie żeńskich i męskich narządów płciowych, w tym pochwy, sromu, zębów i jamy ustnej; przy czynnościach przed, w trakcie i po porodzie (m.in. do pielęgnacji krocza po jego nacięciu w trakcie porodu - episiotomii); przed i po zabiegach diagnostycznych w obrębie odbytu; przed i po cewnikowaniu pęcherza moczowego; przed czynnościami związanymi ze sztucznym zapłodnieniem; w pediatrii (m.in. do pielęgnacji kikutu powpionowego); do ograniczonego czasowo wspomagającego leczenia antyseptycznego grzybicy międzypalcowej. PRZECIWSKAZANIA DO STOSOWANIA: Nadwrażliwość na oktanidyny dichlorowodorek, fenoksytetanol lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Produktu leczniczego Oktaseptal nie należy stosować do płukania jamy brzusznej (np. śródoperacyjnie), pęcherza moczowego ani błony bębenkowej. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY: Zakłady Farmaceutyczne „JUNIA” Spółdzielnia Pracy ul. Chłoda 56/60, 00-872 Warszawa

SUPLEMENT DIETY

ALLERTEC® Wapno plus

20 tabletek musujących o smaku sytrynowym

Dla osób podatnych na alergeny*



Allertec Wapno Plus suplement diety; 20 tabletek musujących o smaku cytrynowym; Zawiera: wapń + pachnotka + kwercetyna + wit. D3; *Liść pachnotki zwyczajnej (ekstrakt) – wspomaga produkcję swoistych przeciwciał pełniących ważną rolę w odpowiedzi przeciwko antygenom, które powstają podczas zetknięcia z alergenem (np. pyłki traw i drzew, roztocza, pochodzenia zwierzęcego, zarodniki grzybów pleśniowych) oraz wspiera produkcję cytokin, które są odpowiedzialne za prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Korzystnie wpływa na odporność organizmu. Przyczynia się do zwiększenia niespecyficznej odporności komórkowej. Wapń – bierze udział w procesie podziału i specjalizacji komórek. Witamina D – wspomaga prawidłowe działanie układu odpornościowego, bierze udział w podziale komórek i pomaga w prawidłowym wykorzystaniu wapnia. Zawiera kwercetynę pożytkającą z ekstraktu z kwiatów perelkownia japońskiego (Sophora japonica). Producent: ZF Polpharma S.A., ul. Pełpińska 13, 83-200 Starogard Gdański ALL-CA/043/03-2024

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



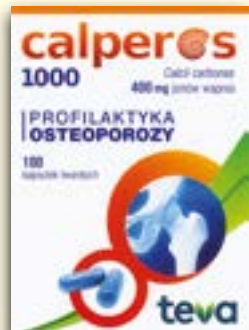
UKĄSZENIA/STŁUCZENIA

Oktaseptal, (0,10 g + 2,00 g)/100 g, aerozol na skórę, roztwór; Oktanidyny dichlorowodorek, fenoksytetanol; Aerozol na skórę, roztwór, 60 ml WSKAZANIA DO STOSOWANIA: Jest przeznaczony do stosowania na niezbyt rozległe rany i do wielokrotnego krótkotrwałego leczenia antyseptycznego w obrębie błon śluzowych i sąsiednich tkanek przed procedurami diagnostycznymi oraz przed i po niedużych zabiegach operacyjnych (np. w ginekologii, urologii, proktologii, dermatologii, geriatrii, wenerologii, polonizmie, stomatologii itd.); do leczenia antyseptycznego niezbyt rozległych ran oraz dezynfekcji skóry i błon śluzowych; do dezynfekcji jamy ustnej np. przy afchach, podrażnieniu spowodowanym noszeniem aparatu ortodontycznego lub protezy dentystrycznej; przy opracowywaniu drobnych ran oparzeniowych i owrzodzeniowych; przy pielęgnacji nierozległych ran i szwów pooperacyjnych; przed i po badaniach diagnostycznych w obrębie żeńskich i męskich narządów płciowych, w tym pochwy, sromu, zębów i jamy ustnej; przy czynnościach przed, w trakcie i po porodzie (m.in. do pielęgnacji krocza po jego nacięciu w trakcie porodu - episiotomii); przed i po zabiegach diagnostycznych w obrębie odbytu; przed i po cewnikowaniu pęcherza moczowego; przed czynnościami związanymi ze sztucznym zapłodnieniem; w pediatrii (m.in. do pielęgnacji kikutu powpionowego); do ograniczonego czasowo wspomagającego leczenia antyseptycznego grzybicy międzypalcowej. PRZECIWSKAZANIA DO STOSOWANIA: Nadwrażliwość na oktanidyny dichlorowodorek, fenoksytetanol lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Produktu leczniczego Oktaseptal nie należy stosować do płukania jamy brzusznej (np. śródoperacyjnie), pęcherza moczowego ani błony bębenkowej. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY: Zakłady Farmaceutyczne „JUNIA” Spółdzielnia Pracy ul. Chłoda 56/60, 00-872 Warszawa

SUPLEMENT DIETY

calperos 1000*

Calcii carbonas
400 mg jonów wapnia - 100 kapsułek twardych



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 kanałków nerkowych; hipokalcemia z hiperfosfatemii u pacjentów z przewlekłą niewydolnością nerek i zapobieganie wzmożonej pobudliwości nerwowo-mięśniowej; profilaktycznie – uzupełnianie w kompleksowym leczeniu osteoporozy; stany po długotrwałym unieruchomieniu i okres rekonwalescencji (rehabilitacji ruchowej) po złamaniach kości; wspomagające w leczeniu przebiegów i chorób alergicznych; 7. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU: Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o. ul. Emilii Plater 33 00-113 Warszawa. Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: CALPEROS 1000 Pozwolenie nr 6950 wydane przez Prezesa URP/LWM/PIB. 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

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



MIĘŚNIE I STAWY

Oktanidyny dichlorowodorek, fenoksytetanol; Aerozol na skórę, roztwór, 60 ml WSKAZANIA DO STOSOWANIA: Jest przeznaczony do stosowania na niezbyt rozległe rany i do wielokrotnego krótkotrwałego leczenia antyseptycznego w obrębie błon śluzowych i sąsiednich tkanek przed procedurami diagnostycznymi oraz przed i po niedużych zabiegach operacyjnych (np. w ginekologii, urologii, proktologii, dermatologii, geriatrii, wenerologii, polonizmie, stomatologii itd.); do leczenia antyseptycznego niezbyt rozległych ran oraz dezynfekcji skóry i błon śluzowych; do dezynfekcji jamy ustnej np. przy afchach, podrażnieniu spowodowanym noszeniem aparatu ortodontycznego lub protezy dentystrycznej; przy opracowywaniu drobnych ran oparzeniowych i owrzodzeniowych; przy pielęgnacji nierozległych ran i szwów pooperacyjnych; przed i po badaniach diagnostycznych w obrębie żeńskich i męskich narządów płciowych, w tym pochwy, sromu, zębów i jamy ustnej; przy czynnościach przed, w trakcie i po porodzie (m.in. do pielęgnacji krocza po jego nacięciu w trakcie porodu - episiotomii); przed i po zabiegach diagnostycznych w obrębie odbytu; przed i po cewnikowaniu pęcherza moczowego; przed czynnościami związanymi ze sztucznym zapłodnieniem; w pediatrii (m.in. do pielęgnacji kikutu powpionowego); do ograniczonego czasowo wspomagającego leczenia antyseptycznego grzybicy międzypalcowej. PRZECIWSKAZANIA DO STOSOWANIA: Nadwrażliwość na oktanidyny dichlorowodorek, fenoksytetanol lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Produktu leczniczego Oktaseptal nie należy stosować do płukania jamy brzusznej (np. śródoperacyjnie), pęcherza moczowego ani błony bębenkowej. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY: Zakłady Farmaceutyczne „JUNIA” Spółdzielnia Pracy ul. Chłoda 56/60, 00-872 Warszawa

SUPLEMENT DIETY

Cyclovena LEKAM

60 kapsułek



Cyclovena - suplement diety zawierający składniki wspomagające prawidłową pracę układu żylnego. Zawarty w suplemencie diety Cyclovena ekstrakt z ruszczyka kolczastego wpływa korzystnie na krążenie żyłne i funkcjonowanie naczyń krwionośnych, wspomaga redukując obrzęki. Kwas askorbinowy wspiera prawidłową produkcję kolagenu, a przez to zapewnia prawidłowe funkcjonowanie naczyń krwionośnych. Składniki: suchy wyciąg z ruszczyka kolczastego zawierający 22% sumy heterozydów sterolowych, metylglukochalcon hesperidyny, witamina C, emulgator (glikol polipetylenowy), substancja przeciwdziałająca - dwutlenek krzemu, sole magnezowe kwasów tłuszczowych, otoczka kapsułek: hydroksypropylometyloceluloza, woda oczyszczona, barwnik: błękit brylantowy FCF.

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



KRĄŻENIE

Oktanidyny dichlorowodorek, fenoksytetanol; Aerozol na skórę, roztwór, 60 ml WSKAZANIA DO STOSOWANIA: Jest przeznaczony do stosowania na niezbyt rozległe rany i do wielokrotnego krótkotrwałego leczenia antyseptycznego w obrębie błon śluzowych i sąsiednich tkanek przed procedurami diagnostycznymi oraz przed i po niedużych zabiegach operacyjnych (np. w ginekologii, urologii, proktologii, dermatologii, geriatrii, wenerologii, polonizmie, stomatologii itd.); do leczenia antyseptycznego niezbyt rozległych ran oraz dezynfekcji skóry i błon śluzowych; do dezynfekcji jamy ustnej np. przy afchach, podrażnieniu spowodowanym noszeniem aparatu ortodontycznego lub protezy dentystrycznej; przy opracowywaniu drobnych ran oparzeniowych i owrzodzeniowych; przy pielęgnacji nierozległych ran i szwów pooperacyjnych; przed i po badaniach diagnostycznych w obrębie żeńskich i męskich narządów płciowych, w tym pochwy, sromu, zębów i jamy ustnej; przy czynnościach przed, w trakcie i po porodzie (m.in. do pielęgnacji krocza po jego nacięciu w trakcie porodu - episiotomii); przed i po zabiegach diagnostycznych w obrębie odbytu; przed i po cewnikowaniu pęcherza moczowego; przed czynnościami związanymi ze sztucznym zapłodnieniem; w pediatrii (m.in. do pielęgnacji kikutu powpionowego); do ograniczonego czasowo wspomagającego leczenia antyseptycznego grzybicy międzypalcowej. PRZECIWSKAZANIA DO STOSOWANIA: Nadwrażliwość na oktanidyny dichlorowodorek, fenoksytetanol lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Produktu leczniczego Oktaseptal nie należy stosować do płukania jamy brzusznej (np. śródoperacyjnie), pęcherza moczowego ani błony bębenkowej. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY: Zakłady Farmaceutyczne „JUNIA” Spółdzielnia Pracy ul. Chłoda 56/60, 00-872 Warszawa

SUPLEMENT DIETY

OKTASEPTAL®*

Octenidinum dihydrochloridum + Phenoxyethanolum
(0,10 g + 2 g)/100 g- aerozol na skórę - 60 ml



Oktaseptal, (0,10 g + 2,00 g)/100 g, aerozol na skórę, roztwór; Oktanidyny dichlorowodorek, fenoksytetanol; Aerozol na skórę, roztwór, 60 ml WSKAZANIA DO STOSOWANIA: Jest przeznaczony do stosowania na niezbyt rozległe rany i do wielokrotnego krótkotrwałego leczenia antyseptycznego w obrębie błon śluzowych i sąsiednich tkanek przed procedurami diagnostycznymi oraz przed i po niedużych zabiegach operacyjnych (np. w ginekologii, urologii, proktologii, dermatologii, geriatrii, wenerologii, polonizmie, stomatologii itd.); do leczenia antyseptycznego niezbyt rozległych ran oraz dezynfekcji skóry i błon śluzowych; do dezynfekcji jamy ustnej np. przy afchach, podrażnieniu spowodowanym noszeniem aparatu ortodontycznego lub protezy dentystrycznej; przy opracowywaniu drobnych ran oparzeniowych i owrzodzeniowych; przy pielęgnacji nierozległych ran i szwów pooperacyjnych; przed i po badaniach diagnostycznych w obrębie żeńskich i męskich narządów płciowych, w tym pochwy, sromu, zębów i jamy ustnej; przy czynnościach przed, w trakcie i po porodzie (m.in. do pielęgnacji krocza po jego nacięciu w trakcie porodu - episiotomii); przed i po zabiegach diagnostycznych w obrębie odbytu; przed i po cewnikowaniu pęcherza moczowego; przed czynnościami związanymi ze sztucznym zapłodnieniem; w pediatrii (m.in. do pielęgnacji kikutu powpionowego); do ograniczonego czasowo wspomagającego leczenia antyseptycznego grzybicy międzypalcowej. PRZECIWSKAZANIA DO STOSOWANIA: Nadwrażliwość na oktanidyny dichlorowodorek, fenoksytetanol lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Produktu leczniczego Oktaseptal nie należy stosować do płukania jamy brzusznej (np. śródoperacyjnie), pęcherza moczowego ani błony bębenkowej. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY: Zakłady Farmaceutyczne „JUNIA” Spółdzielnia Pracy ul. Chłoda 56/60, 00-872 Warszawa

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



ALERGIA

Oktanidyny dichlorowodorek, fenoksytetanol; Aerozol na skórę, roztwór, 60 ml WSKAZANIA DO STOSOWANIA: Jest przeznaczony do stosowania na niezbyt rozległe rany i do wielokrotnego krótkotrwałego leczenia antyseptycznego w obrębie błon śluzowych i sąsiednich tkanek przed procedurami diagnostycznymi oraz przed i po niedużych zabiegach operacyjnych (np. w ginekologii, urologii, proktologii, dermatologii, geriatrii, wenerologii, polonizmie, stomatologii itd.); do leczenia antyseptycznego niezbyt rozległych ran oraz dezynfekcji skóry i błon śluzowych; do dezynfekcji jamy ustnej np. przy afchach, podrażnieniu spowodowanym noszeniem aparatu ortodontycznego lub protezy dentystrycznej; przy opracowywaniu drobnych ran oparzeniowych i owrzodzeniowych; przy pielęgnacji nierozległych ran i szwów pooperacyjnych; przed i po badaniach diagnostycznych w obrębie żeńskich i męskich narządów płciowych, w tym pochwy, sromu, zębów i jamy ustnej; przy czynnościach przed, w trakcie i po porodzie (m.in. do pielęgnacji krocza po jego nacięciu w trakcie porodu - episiotomii); przed i po zabiegach diagnostycznych w obrębie odbytu; przed i po cewnikowaniu pęcherza moczowego; przed czynnościami związanymi ze sztucznym zapłodnieniem; w pediatrii (m.in. do pielęgnacji kikutu powpionowego); do ograniczonego czasowo wspomagającego leczenia antyseptycznego grzybicy międzypalcowej. PRZECIWSKAZANIA DO STOSOWANIA: Nadwrażliwość na oktanidyny dichlorowodorek, fenoksytetanol lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Produktu leczniczego Oktaseptal nie należy stosować do płukania jamy brzusznej (np. śródoperacyjnie), pęcherza moczowego ani błony bębenkowej. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY: Zakłady Farmaceutyczne „JUNIA” Spółdzielnia Pracy ul. Chłoda 56/60, 00-872 Warszawa

SUPLEMENT DIETY

Foxill® żel*

Dimetindeni maleas
1 mg/g - żel - 50 g



Foxill. Skład i postać: 1 g żelu zawiera 1 mg dimetyndenu maleinianu (Dimetindeni maleas). Substancje pomocnicze o znanym działaniu: benzalkoniowy chlorek i glikol propylenowy. Bezbarwny, jednorodny żel. Wskazania: Świąd towarzyszący dermatozom, pokrzywce, ukąszeniem owadów, oparzeniem słonecznym, powierzchownym oparzeniem skóry (pierwszego stopnia). Podmiot odpowiedzialny: Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. CHPL: 2016.10.27

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



UKĄSZENIA/STŁUCZENIA

Oktanidyny dichlorowodorek, fenoksytetanol; Aerozol na skórę, roztwór, 60 ml WSKAZANIA DO STOSOWANIA: Jest przeznaczony do stosowania na niezbyt rozległe rany i do wielokrotnego krótkotrwałego leczenia antyseptycznego w obrębie błon śluzowych i sąsiednich tkanek przed procedurami diagnostycznymi oraz przed i po niedużych zabiegach operacyjnych (np. w ginekologii, urologii, proktologii, dermatologii, geriatrii, wenerologii, polonizmie, stomatologii itd.); do leczenia antyseptycznego niezbyt rozległych ran oraz dezynfekcji skóry i błon śluzowych; do dezynfekcji jamy ustnej np. przy afchach, podrażnieniu spowodowanym noszeniem aparatu ortodontycznego lub protezy dentystrycznej; przy opracowywaniu drobnych ran oparzeniowych i owrzodzeniowych; przy pielęgnacji nierozległych ran i szwów pooperacyjnych; przed i po badaniach diagnostycznych w obrębie żeńskich i męskich narządów płciowych, w tym pochwy, sromu, zębów i jamy ustnej; przy czynnościach przed, w trakcie i po porodzie (m.in. do pielęgnacji krocza po jego nacięciu w trakcie porodu - episiotomii); przed i po zabiegach diagnostycznych w obrębie odbytu; przed i po cewnikowaniu pęcherza moczowego; przed czynnościami związanymi ze sztucznym zapłodnieniem; w pediatrii (m.in. do pielęgnacji kikutu powpionowego); do ograniczonego czasowo wspomagającego leczenia antyseptycznego grzybicy międzypalcowej. PRZECIWSKAZANIA DO STOSOWANIA: Nadwrażliwość na oktanidyny dichlorowodorek, fenoksytetanol lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Produktu leczniczego Oktaseptal nie należy stosować do płukania jamy brzusznej (np. śródoperacyjnie), pęcherza moczowego ani błony bębenkowej. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY: Zakłady Farmaceutyczne „JUNIA” Spółdzielnia Pracy ul. Chłoda 56/60, 00-872 Warszawa

SUPLEMENT DIETY

ORTON FLEX

30 saszetek



Orton Flex w saszetkach to suplement diety przeznaczony dla każdej osoby dbającej o swoje stawy. Zawarty w produkcie witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania chrząstek i ekstrakt z kłącza młynu lekarskiego pomaga utrzymać ruchomość i elastyczność stawów. Rozpuszczalna forma Orton Flex pozwala na szybkie przywieszenie optymalnej ilości wyspecjalizowanych składników aktywnych. Polecany dla: osób aktywnych fizycznie, które chcą kompleksowo zadbać o stawy, osób z nadwagą, osób starszych, kobiet w okresie menopauzy. Składniki: hydrolizowany kolagen (pochodzenia zwierzęcego), saszczan glukozaminowy 2KCl (ze skorpionaków), regulator kwasowości – kwas cytrynowy, aromat czarna porzeczka, ekstrakt z kłącza młynu lekarskiego (Zingiber officinale Rosc.), sól sodowa siarczanu chondroityny (pochodzenia wołowego), witamina C (kwas L-askorbinowy), kwas hialuronowy, preparat barwiący czerwony (koncentrat soku buraczanego, deokoryna papryki), substancja słodząca – glikozydy stewiowe. Zawiera substancję słodzącą. Sposób użycia: jedną saszetkę, najlepiej rano. Zawartość saszetki należy przysypać do szklanki i rozpuścić w ciepłej wodzie. Dokładnie wymieszać i wypić. Ostrzeżenie: nie należy przekraczać porcji zalecanej do spożycia w ciągu dnia. Nie stosować w przypadku nadwrażliwości na którykolwiek ze składników produktu. Kobiety w ciąży i karmiące piersią przed zastosowaniem produktu powinny skonsultować się z lekarzem. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważona dieta oraz zdrowy tryb życia są ważne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Nie stosować u osób mających predyspozycję do tworzenia kamieni nerkowych lub chorujących na kamień nerkowy. Przechowywanie: suplement diety należy przechowywać w temperaturze pokojowej (15-25°C), w ciemnym i suchym miejscu, w sposób niedostępny dla małych dzieci. Chronić przed światłem i wilgocią. Producent: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEKAM Sp. z o.o.

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



MIĘŚNIE I STAWY

Oktanidyny dichlorowodorek, fenoksytetanol; Aerozol na skórę, roztwór, 60 ml WSKAZANIA DO STOSOWANIA: Jest przeznaczony do stosowania na niezbyt rozległe rany i do wielokrotnego krótkotrwałego leczenia antyseptycznego w obrębie błon śluzowych i sąsiednich tkanek przed procedurami diagnostycznymi oraz przed i po niedużych zabiegach operacyjnych (np. w ginekologii, urologii, proktologii, dermatologii, geriatrii, wenerologii, polonizmie, stomatologii itd.); do leczenia antyseptycznego niezbyt rozległych ran oraz dezynfekcji skóry i błon śluzowych; do dezynfekcji jamy ustnej np. przy afchach, podrażnieniu spowodowanym noszeniem apar

Każdy
z nas ma w sobie
coś wyjątkowego.
Znajdź atut w swoim
wyglądzie
i go podkreśl.

Podeprzyj skórę OD ŚRODKA

Kolagen i elastyna – ten duet zapewnia skórze młodzieńczy wygląd. Stanowią one rusztowanie, które gwarantuje jej jędrność. Z wiekiem ilość kolagenu spada, ale są sposoby, by zadbać o jego właściwy poziom, a tym samym opóźnić procesy starzenia się skóry.

/ TEKST **Amelia Góralczyk**



Naturalne włókna podporowe skóry z wiekiem słabną, wskutek czego wiotczeje ona i traci gęstość. Przyczyną osłabienia tkanki łącznej w organizmie jest spadek poziomu kolagenu. Również zmiany okołomenopauzalne, zwłaszcza niższy poziom estrogenów, sprawiają, że produkcja tego białka wyhamowuje. Na szczęście, możesz spowolnić te procesy.

SKORYGUJ MENU

Dbaj o to, by twoja dieta miała odpowiednią ilość białka wysokiej jakości – czyli pochodzącego z jajek, drobiu (najlepiej ekologicznego) oraz ryb morskich. Stawiaj na rośliny strączkowe, nie tylko są pełne jakościowego

białka, lecz także dostarczają organizmowi błonnik, sprzyjający właściwemu trawieniu i wchłanianiu składników odżywczych. Warto też w kontekście skóry zatroszczyć się o prawidłowo działający układ trawienny, dlatego oprócz błonnika i dobrego nawadniania – przyjmuj również probiotyki.

Podstawowymi budulcami białek, w tym kolagenu, są aminokwasy, a szczególnie istotne są prolina i glicyna. Znajdziesz je w produktach pochodzenia zwierzęcego, głównie w mięsie, rybach i jajach, ale także w soi, orzechach i fasoli. Do syntezy kolagenu (bierze udział w hydrolizacji aminokwasów) niezbędna jest witamina C, którą zawierają papryka, brokuły, jarmuż oraz

FOTO: ADOBE STOCK

ŁASZCZ, MASUJ, ROLLUJ

Regularne delikatne masowanie skóry twarzy może pobudzić krążenie krwi, co wspomaga produkcję kolagenu i utrzymanie jędrności istniejących włókien. Ostatnio popularnością cieszą się zwłaszcza dalekowschodnie metody – używanie kamieni półszlachetnych i masaż kobido. Wałeczki i rollery lub specjalnie wycięte kamienie z jadeitu lub kwarcu różowego (gua sha) przesuwasz delikatnie od środka twarzy na zewnątrz i od dołu ku górze. Technika masażu kobido obejmuje wiele delikatnych, ale skutecznych ruchów, takich jak głaskanie, ugniatanie, uciskanie i modelowanie. Jego szczegółową instrukcję – w różnych wersjach czasowych – znajdziesz w filmach na YouTube.

owoce cytrusowe. Pamiętaj o tym duecie – aminokwasy i witamina C są szczególnie ważne.

WALCZ Z WOLNYMI RODNIKAMI

W ochronie skóry przed starzeniem ważne jest też dbanie o ochronę przeciw wolnym rodnikom tlenowym, które negatywnie wpływają na kolagen. Wspomoga cię w niej antyoksydanty: wspomniana witamina C, ale również E, A oraz cynk. Ten ostatni aktywuje enzymy uczestniczące w produkcji kolagenu. Bogatymi źródłami przeciwutleniaczy są owoce jagodowe (im ciemniejsze, tym lepiej), a cynku – mięso, orzechy i nasiona dyni, a także owoce morza.

W codziennej diecie zwróć też uwagę na źródła minerałów – miedzi i siarki (tę pierwszą znajdziesz w zielonych warzywach liściastych i orzechach, zaś tę drugą w cebulowatych, kapustnych oraz jajkach).

Walka ze stresem oksydacyjnym nie jest możliwa bez wsparcia kwasów tłuszczowych omega-3 – niwelują one stany zapalne, a ponadto wpływają na regulację pracy gruczołów łojowych i zdrowie mikrobiomu skóry.

TEGO UNIKAJ

Zdrowe nawyki mogą zapobiegać procesom starzenia się skóry i jej wiotczenia, postępującego z wiekiem. Unikaj więc cukru, który może prowadzić do procesu glikacji, osłabiającego kolagen i prowadzącego do utraty elastyczności skóry. Wrogiem jędrnej i świetlistej cery są także papierosy. Procesy oksydacyjne przez nie wywołane prowadzą do degradacji i skracania włókien kolagenowych, wskutek czego skóra traci gęstość.

Podobny mechanizm wywołuje słońce oraz zanieczyszczenia powietrza – promienie UV uszkadzają kolagen i zmniejszają elastyczność skóry. Jeśli żyjesz w mieście lub masz do czynienia z chemikaliami (np. opryski) – stosuj ochronne kosmetyki (kremy i podkłady) i dbaj o właściwą higienę skóry (demakijaż, delikatne mycie). Do odwodnienia naszego naturalnego płaszcza ochronnego, które widoczne jest w pewnym wieku zwłaszcza na twarzy i szyi, przyczynia się nadmierne spożycie alkoholu. Najlepiej unikaj go całkowicie. ♦



**Efekt
miękkiej
i gładkiej
skóry**

już po 1. użyciu
według 90%
badanych*

*Badania aplikacyjne przeprowadzone na grupie 28 osób, które stosowały produkt regularnie przez okres 4 tygodni. ELO/2024/1524



PREKURSOR

CELEBRYCKIEJ REKLAMY W POLSCE

Prawdopodobnie najpopularniejszy polski aktor dwudziestolecia międzywojennego skończył życie tragicznie – w radzieckim łagrze.

/ TEKST Katarzyna Janicka



Nie był specjalnie przystojny. Miał szeroką twarz, kwadratową szczękę, przysadzistą posturę. Mimo to został amantem międzywojennego polskiego kina, znanym przede wszystkim z brawurowych ról w komediach. Rzadko udzielał wywiadów. „Uważam, że aktor nie potrzebuje innego kontaktu z publicznością niż ten, który uzyskuje za pośrednictwem sceny lub ekranu” – przekonywał.

CZUŁ SIĘ AKTOREM KOMEDIOWYM

Eugeniusz Bodo urodził się 28 grudnia 1899 r. w Genewie jako Bohdan Eugène Junod. Jego ojciec Théodore był szwajcarskim inżynierem, matka – Dorota Dylewska – polską szlachcianką z Mazowsza. W 1903 r. przyszły gwiazdor polskiego kina i jego rodzice zamieszkali w Łodzi. Tu Théodore Junod otworzył Teatr Iluzji „Urania”, na którego deskach pięcioletni Bohdan popisywał się w tańcu kowbojskim. Imię kowboja – Bodo (połączenie pierwszych sylab imion syna i matki) – stało się scenicznym pseudonimem dorosłego artysty.

Gdyby spełniły się marzenia państwa Junod, ich syn zostałby lekarzem. Chłopiec wybrał inną drogę. W październiku 1917 r. Eugeniusz Junod uciekł z domu i zaangażował się do teatryku Apollo w Poznaniu. Po odzyskaniu przez Polskę niepodległości pojawił się w Warszawie. Najpierw występował w teatryku Sfinks, potem na scenie Bagateli (wtedy zaczął używać pseudonimu Bodo), a od 1921 r. w Qui Pro Quo.

Kolejnym krokiem w karierze Bodo był film. Zadebiutował w 1925 r. w niemej komedii „Rywale”. Jego żywiołem stało się kino dźwiękowe. W latach 30. prasa pisała o nim, że jest „najbardziej kasowym aktorem”. Nie lubił słuchać, że jest amantem. „Nie jestem amantem i do ról tych nie czuję żadnego pociągu. Ażeby być amantem, trze-

ba mieć naprawdę fascynujące warunki zewnętrzne” – tłumaczył. Miał wrodzoną zdolność rozbawiania innych. Choć marzył o „rolach psychologicznych” i karierze dramatycznego aktora, najlepszy był w repertuarze komediowym. Kiedy dziennikarz „Kina” zapytał Bodo, czy z łatwością przychodzi mu grać różne charaktery, aktor odpowiedział: „W zasadzie każdy aktor powinien osiąść tę łatwość, ale mnie się udaje to bez trudu, dlatego, że... nie lubię siebie. Tak, tak. Nie lubię ani mojego głosu, ani sposobu bycia, ruszania się.... i dlatego wprost z pasją eliminuję przy każdym typku, przy każdej roli, wszystko to, co jest ze mnie osobistego”.

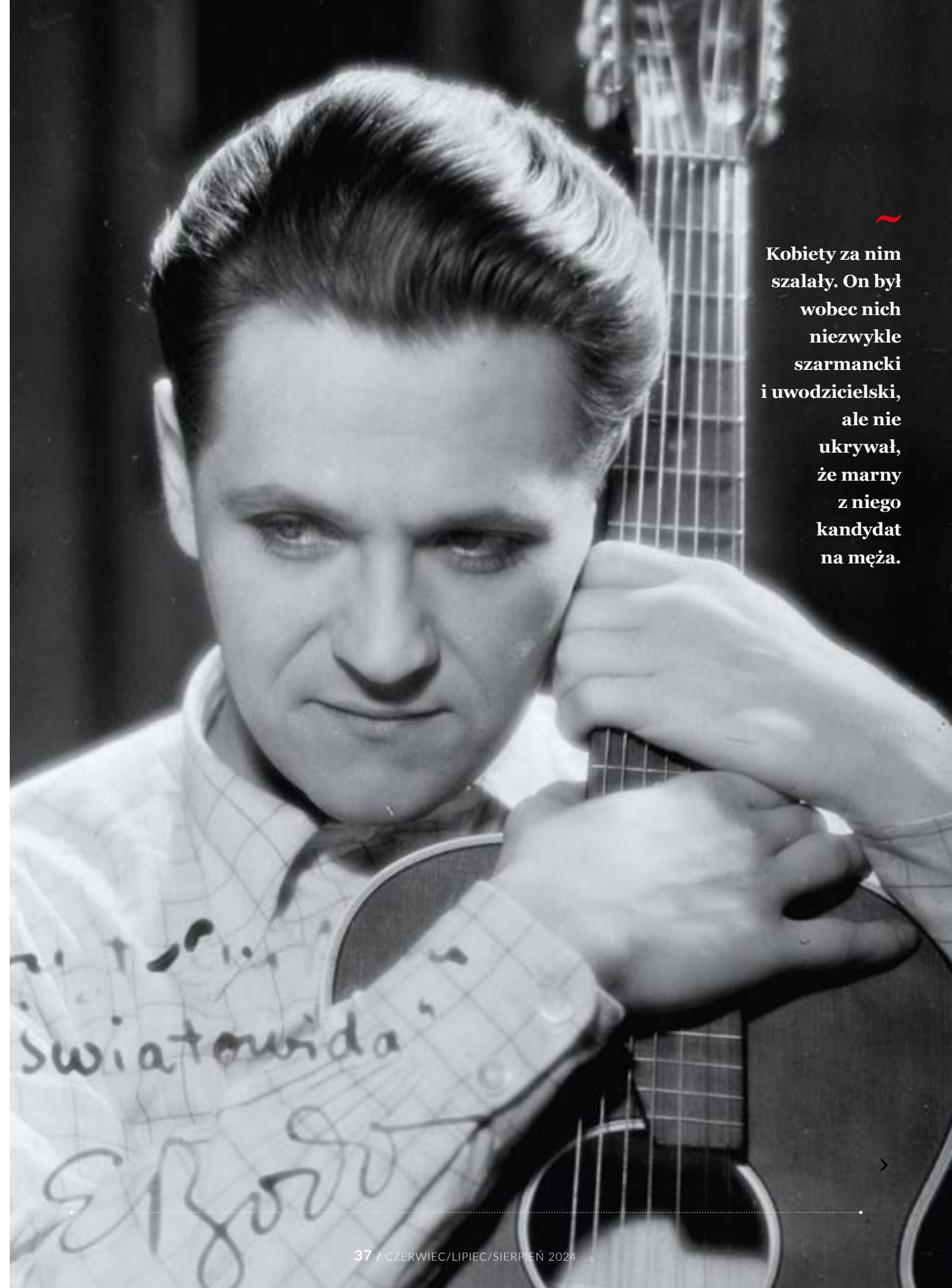
W 1931 r. Bodo założył z Adamem Brodziszem i Michałem Waszyńskim wytwórnię filmową B.W.B. Wyprodukowali dwa filmy: „Bezimienni bohaterowie” i „Głos pustyni”. W 1933 r. otworzył własną wytwórnię Urania, w której powstało sześć filmów. W połowie lat 30. zainteresował się pisaniem scenariuszy i reżyserią. Jego dziełami były filmy „Królowa przedmieścia” i „Za winy niepopelnione” oraz nieukończony „Uwaga szpieg” z 1939 r.

PREKURSOR CELEBRYCKIEJ REKLAMY

W 1936 r. Eugeniusz Bodo zdobył tytuł króla elegancji, który wykorzystał do reklamowania markowych produktów. Na afiszach i w prasie zachęcał do kupowania tweedowych marynarek z luksusowego sklepu Old England, garniturów firmy M. Schneider, krawatów od Chojnackiego, kapeluszy od Młodkowskiego, butów od Kielmana. Za użyczenie pseudonimu warszawskiej kawiarni Café Bodo na ul. Pierackiego 17 (dziś Foksal) dostawał co miesiąc równowartość średniej pensji polskiego inteligenta.

Dużo zarabiał i równie dużo wydawał. Kupił duże mieszkanie przy ul. Marszałkowskiej 132 (w miejscu dzisiejszych Domów Centrum), do którego ściągnął z Łodzi swo-

Kobiety za nim
szalały. On był
wobec nich
niezwykle
szarmancki
i uwodzicielski,
ale nie
ukrywał,
że marny
z niego
kandydat
na męża.





aleja sławy

Inni o Bodo:

...

*„Bardzo kochał matkę, był uprzejmy, wesoły,
był raczej domatorem”*

IRENA KULESZYNA, SIOSTRA CIOTECZNA

...

*„Miał duże poczucie humoru, był bardzo impulsywny,
niecierpliwy i szalenie pracowity. Zawsze marzył o tym,
aby odpocząć, a gdy już odpoczywał, chciał
jak najszybciej wracać do pracy”*

WIERA RUDŹ, KUZYNKA

...

*„Doskonały tancerz i świetny piosenkarz,
bardzo muzyczny, choć głosu nie miał nadzwyczajnego”*

LUDWIK SEMPOLIŃSKI

ją mamę. W marcu 1939 r. przenieśli się do czteropokojowego apartamentu w kamienicy przy ul. Pierackiego. Sprawili sobie także luksusowe auto: amerykańskiego chevroleta. Nie był jednak najlepszym kierowcą. Po wypadku spowodowanym pod wpływem alkoholu, w którym śmierć poniósł jeden z pasażerów, skazano go na pół roku pozbawienia wolności w zawieszeniu. Stał się abstynentem.

Tylko przyjaciele wiedzieli, że Bodo był filatelistą (znaczkę przechowywał w 70 klaserach), wyszywał makatki (obdarowywał nimi znajomych), uwielbiał polską kuchnię (zwłaszcza pierogi z kapustą i grzybami) i miał słabość do słodczy (szczególnie czekolady i mazurka).

WIERNY MIŁOŚCI, ALE NIE W MIŁOŚCI

Kobiety za nim szalały. On wobec kobiet był niezwykle szarmancki i uwodzicielski, ale ukrywał, że marny z niego kandydat na męża. „Nie w miłości, lecz miłości jestem wierny” – tłumaczył. Podrywał Zulę Pogorzelską i Mirę Zimińską, która wspominała, że „pożerał ją wzrokiem” i „niemal się na nią rzucił”, ale „ocaliła cnotę”. Głośny (i krótki) był jego związek z Norą Ney.

Największe zainteresowanie ówczesnych mediów budził romans Bodo z piękną Anną Chevalier, Tahitanką z pocho-

dzenia, znaną jako Reri, gwiazdą nagrodzonego Oscarem za zdjęcia amerykańskiego filmu „Tabu” (1931). Poznali się w 1933 r., kiedy 20-letnia Reri przyjechała do Polski z pokazem tańców i pieśni polinezyjskich. Podobno połączyła ich miłość od pierwszego wejrzenia. Bodo namówił Reri, by została – podpisali kontrakt, który w każdej chwili miała prawo zerwać. Specjalnie dla niej napisał scenariusz melodramatu „Czarna perła” (1934). Zaręczyli się, ale do ślubu nie doszło. Powód? Nadużywanie alkoholu przez Reri. Wiele osób uważało, że to Bodo był odpowiedzialny za nałóg kochanki.

ELEMENT SPOŁECZNIE NIEBEZPIECZNY

5 września 1939 r., po wybuchu II wojny światowej, aktor wyjechał z Warszawy najpierw do Równego, a później do Lwowa. Stamtąd wystosował do władz sowieckich pismo z wnioskiem o umożliwienie mu wyjazdu do USA. Powołał się na obywatelstwo neutralnej Szwajcarii, co okazało się błędem.

26 czerwca 1941 r. został aresztowany przez NKWD jako „podejrzany o działalność wywiadowczą na korzyść Polski i Niemiec”. Nie przedstawiając żadnych zarzutów, przewieziono go do więzienia w Ufie w Baszkirii. Na pierwsze przesłuchania czekał do stycznia 1942 r. Mimo silnego osłabienia w maju został uznany za zdrowego i wysłany do moskiewskiego więzienia na Butyrkach. Ostatecznie, chociaż „przeprowadzone śledztwo nie potwierdziło działalności wywiadowczej Junoda-Bodo”, los artysty został przypieczętowany. 13 stycznia 1943 r., podczas Narady Specjalnej NKWD, uznano go za „element społecznie niebezpieczny” Bodo miał spędzić w obozach pracy poprawczej pięć lat, licząc od dnia zatrzymania we Lwowie.

Z moskiewskiego więzienia Eugeniusz Bodo trafił do łagru w Kotlasie w obwodzie archangielskim. Był już wtedy cieniem dawnego człowieka. Lekarze stwierdzili, że Bodo jest inwalidą, który w warunkach więziennych nie będzie w stanie odzyskać zdolności do pracy. Postulowali, by sąd rozpatrzył jego zwolnienie. Decyzja jednak nie nadeszła. Eugeniusz Bodo zmarł 7 października 1943 r. Jego ciało wrzucono do zbiorowej mogiły. W akcie zgonu jako przyczynę śmierci podano: „gruźlica płuc przy towarzyszącej pelagrze”.

18 października 1991 r. na podstawie artykułu 3. Ustawy Federacji Rosyjskiej o Rehabilitacji Ofiar Politycznych „Żano-Bodo Eugeniusz Bogdan, syn Teodora, z zawodu aktor, reżyser” – jak opisano go w NKWD-owskich kartotekach – doczekał się pełnej rehabilitacji. Symboliczny grób Eugeniusza Bodo znajduje się na warszawskich Powązkach. ♦

FOTO: ADOBE STOCK (2), NAC (2)

sposób na...

TRĄDZIK

BYWA NIEZWYKLE DOTKLIWĄ DERMATOZĄ,
A DIAGNOZUJE SIĘ JĄ ZARÓWNO
U NASTOLATKÓW, JAK I DOROSŁYCH.
NIE SPOSÓB GO ZIGNOROWAĆ,
WRĘCZ TRZEBA REAGOWAĆ. JAK?

JAK DZIAŁAĆ?

1 Umów się na wizytę u dermatologa – lekarz dopasuje farmakoterapię. Zależnie od rodzaju trądziku, powstałego stanu zapalnego i na podstawie wywiadu może zaordynować antybiotykoterapię (miejscową lub doustną), leczenie retinoidami albo kremami z kwasem azelainowym lub nadtlenkiem benzailu.

2 Zaprzyjżnij się z dobrym gabinetem kosmetycznym – regularne oczyszczanie, kuracje oparte na kwasach (np. migdałowym, ferulowym, salicylowym), kontrolowane podawanie retinolu lub jego pochodnych doskonale wspierają leczenie dermatologiczne.

3 Niezależnie od tego w warunkach domowych pamiętaj, by:

- codziennie dwukrotnie oczyszczać twarz łagodnymi preparatami o pH zbliżonym do skóry
- skórę osuszać osobnym ręcznikiem, który warto często zmieniać, lub jednorazowym, papierowym
- nie zapominać o toniku oraz stosowaniu filtrów przeciwsłonecznych
- demakijaż wykonywać dłońmi, nie pocierać skóry wacikami czy gazikami
- stosować krem nawilżający – to mit, że skóra problemowa wymaga wysuszania, jest dokładnie odwrotnie
- nie wyciskać krostek ani zaskórników!

Przyczyny występowania trądziku są złożone:

- predyspozycje genetyczne
- wahania hormonalne
- zaburzenia w funkcjonowaniu gruczołów łojowych – nadprodukcja sebum, jego nieprawidłowy skład
- dysfunkcja płaszcza hydrolipidowego
- zaburzenia mikrobiomu skóry – zwłaszcza obecność bakterii z gatunku *Cutibacterium acnes*
- bogata w tłuszcze, cukry, produkty wysoko przetworzone dieta
- niewłaściwa – zbyt agresywna lub niesystematyczna – pielęgnacja
- przewlekły stres
- inne choroby układowe.

Zarówno diagnozowanie, jak i leczenie trądziku jest sporym wyzwaniem. Zazwyczaj wymaga współpracy dermatologa z kosmetologiem, a także dużej dyscypliny pacjenta w zakresie pielęgnacji domowej i zmiany codziennych nawyków. Niedoskonałości w postaci krostek, grudek, zaskórników na twarzy, szyi, plecach, ramionach czy dekolcie o różnym stopniu nasilenia nierzadko wywołują duży dyskomfort psychiczny, powodują spadek samooceny i nastroju, dlatego im wcześniej zajmemy się problemem, tym lepiej. Trądzik sam nie minie.

dobre emocje

DOROSŁE DZIECI nowe rozdzanie

Jako dorośli pozostajemy dla nich zawsze dziećmi, a nierzadko zdarza się, że nawet w dojrzałym wieku próbują nas w ten sposób traktować. Jak przerwać toksyczne zachowania i ułożyć sobie relacje z rodzicami tak, by były jak najzdrowsze?

/ TEKST **Aneta Kacperczak**

Do rodzicielstwa pasuje ciekawa metafora samolotu, który wynosi szybowiec na określoną wysokość, żeby potem go odczepić. Dalej szybowiec leci już samodzielnie... Niektórzy w ten sposób określają rolę rodzica w życiu człowieka. Co jednak dzieje się, gdy więzi te w pewnym momencie, gdy wchodzi my w dorosłość, nie zmieniają się i czujemy, jakbyśmy nadal lecieli uciepieni za awionetką, jako szybowiec?

NIEODCIĘTA PĘPOWINA I JEJ KONSEKWENCJE

Dziś dużo mówi się o toksycznych związkach, przedstawiając je jako coś złego i niszczącego psychicznie.

Niestety, gdy rodzice nie potrafią dać nam wolności, a my nie umiemy odciąć przysłowiowej pępowiny, taka relacja w dorosłości może faktycznie być toksyczna.

Jak to się objawia? Jeśli mama lub tata za główny cel swojego życia poczytuje rodzicielstwo, to ciężko im będzie zrozumieć, że w pewnym momencie ich rola się kończy, a dziecko uzyskuje suwerenność. Wówczas przy każdej okazji rodzic pokazuje, jaki jest potrzebny, a jaka ty jesteś nieporadna. On jako jedyny autorytet i osoba wszechwiedząca – kontra ty, ciągle jak małe dziecko, w tyle za nim.

Część rodziców uważa, że dziecko jest nie tylko ich całym światem, lecz także przyjacielem. Żle znoszą roz-

FOTO: ADOBE STOCK

łąkę, gdy wyprowadzasz się do innego miasta albo zwyczajnie zaczynasz mieszkać z partnerem i swoją rodziną. Narzekają, że nie masz dla nich czasu, nie odbywasz długich rozmów przez telefon i za rzadko ich odwiedzasz. W ten sposób wzbudzają w tobie poczucie winy i tobą manipulują, chociaż robią to z pozycji osoby pokrzywdzonej przez los i wymagającej współczucia.

WIELOPOKOLENIOWY AMBARAS

Bywa też i tak, że w dorosłości jesteś zmuszona do mieszkania ze swoimi starzejącymi się rodzicami. W takich sytuacjach zdarzają się i oba powyższe scenariusze, na przykład tata wciąż podkreśla, że trzeba go słuchać, bo ma rację, a mama – ma żal, że za dużo czasu poświęcasz na swoje sprawy.

Jak takie sytuacje wpływają na ciebie i na twoją nową rodzinę? Jeśli nie przejdiesz swoistego procesu zdrowienia, np. pod wpływem terapii, możesz przenosić swoje lęki, niepewność siebie i niespełnione pragnienia rodziców na partnera i dzieci. Jesteś stawiana w sytuacji konfliktu lojalności, gdy np. rodzic wtrąca się w twoje sprawy partnerskie, a ty czujesz, że powinnaś bronić swojego partnera przed krytyką teściów. Podobnie jest w relacji z dziećmi, bo nie zawsze babcia lub dziadek podziela twoje metody wychowawcze. Może być to źródłem konfliktów i zaognionych sytuacji, które bywają niekiedy bardzo nieprzyjemne.

ASERTYWNIE, ALE BEZ PRZEMOCY

Na szczęście istnieją sposoby, by poradzić sobie nawet w tak trudnych momentach. Zaniechaj przesadnego włączania rodziców w swoje bieżące sprawy, komunikuj im za to dobre wiadomości i zapewnij, że twoja rodzina i ty dobrze sobie radzicie. W ten sposób podkreślisz swoją niezależność i zaradność, a zarazem wytrącisz im z ręki oręż dobrych rad i połajanek.

Staraj się wyznaczać asertywnie granice, zgodnie z tym jak się czujesz. Jeśli dane zachowanie mamy lub taty budzi twoją złość albo smutek – to sygnał, że rodzic przekroczył twoją granicę i możesz mu to zakomunikować. Niestety, nie ma gwarancji, że zrozumie od razu twoją narrację i uszanuje to, co mówisz. Dlatego rób to z życzliwością, bez złości i na spokojnie, metodą zdartej płyty. Przydatne do tego będą wskazówki Marshalla Rosenberga z jego książki „Porozumienie bez przemocy”. Znajdziesz tam porady, jak stosować te zasady w praktyce.

Pomóż rodzicom w zapełnieniu sobie wolnego czasu aktywnościami w domu lub poza nim – w grupie seniorów, centrum aktywności lokalnej, bibliotece czy ośrodku sportowym. Może to być zabawa w działkowca, wędkarstwo, klub czytelniczy czy grupa dziergających seniorek, a nawet udzielanie korepetycji młodzieży (dobrych podpowiedzi, nie tylko dla seniorów, udzielamy też w naszej rubryce Życie z pasją). Jeśli starsza osoba znajdzie ciekawe towarzystwo w swoim wieku, łatwiej jej będzie odciąć od ciebie pępowinę.

Jeśli czujesz, że relacje z rodzicami mają obciążający wpływ na twoje życie, rozważ podjęcie psychoterapii. Pomoże ci ona odzyskać wiarę w siebie, ale również ułożyć na nowo swoje kontakty z nimi, na zdrowych zasadach. ♦

REKLAMA

NR1¹ na silny ból



3x działanie:

- ✔ przeciwbólowe
- ✔ przeciwgorączkowe
- ✔ rozkurczowe²

1. IQVIA Poland Pharmascope 03/2024, 02A1 GENERAL PAIN RELIEF-ADULT, MOL: METAMIZOLE SODIUM, Units, Value(PLN), MAT 03/2024 © 2024 IQVIA and its affiliates.
2. Drobniak L. Metamizol w uśmierzaniu bólu okołoperacyjnego – współczesne spojrzenie na tradycyjny lek. Anestezjologia i ratownictwo 2010; 4: 40-49.

Pyralgina. Skład i postać: Każda tabletkę zawiera 500 mg metamizolu sodowego jednowodnego. Substancja pomocnicza o znanym działaniu: sól. Każda tabletkę zawiera 34,5 mg (1,5 mmol) sodu. Tabletki barwy białej lub prawie białej, podługne, 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

OTC/PYR/2024/1577

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.



Fotografia towarzyszy nam na co dzień, choć coraz rzadziej wywołujemy zdjęcia i umieszczamy je w albumach. Oczywiście, te w wersji cyfrowej też mogą być świetną pamiątką i okazją do utrwalenia ulotnych emocji. A nauczyć się robić piękne zdjęcia można w każdym wieku.

/ TEKST *Aneta Kacperczak*

FOTOGRAFIA

sposób na relaks

FOTO: ADOBE STOCK

Możesz zacząć naukę nawet bez aparatu. Jak to możliwe? Postaw na urządzenie, z którego korzystasz na co dzień, a być może nie znasz jego pełnych możliwości. Mowa o smartfonie. Jeśli rozważasz zmianę telefonu, zwróć uwagę na parametry, dzięki którym nauczysz się fotografować, a zarazem osiągniesz dobre efekty. Sprawdź, jakie ma specyfikacje techniczne – wielkość matrycy, liczbę megapikseli i obiektyw,

np. szerokokątny, makro- czy teleobiektyw: dodatkowy tylny aparat o długiej ogniskowej, która zapewnia duży stopień powiększenia. Przydatna jest też funkcja stabilizacji obrazu, która sprawdzi się w warunkach słabego oświetlenia i zapewni lepszą ostrość.

Ważne dla nauki fotografii jest oprogramowanie aparatu, np. tryby manualne, regulacja ekspozycji, balans bieli czy różne efekty fotograficzne. Te funkcje pozwo-

lą ci lepiej kontrolować proces fotografowania i eksperymentować z różnymi ustawieniami.

WAŻNA PRAKTYKA

Z pewnością przyda ci się podstawowa wiedza z dziedziny fotografii, zarówno techniczna, np. dotycząca ustawiania ekspozycji (przysłony, czasu naświetlania, czułości ISO), jak i artystyczna – na temat kompozycji, światła, jak i tematyki oraz celu fotografii. Znajdziesz ją w książkach i czasopismach, ale też bardzo łatwo na blogach w Internecie, filmach na YouTube oraz w lokalnych i ogólnopolskich grupach internetowych dla hobbystów, np. na Facebooku.

Pasjonaci fotografii nie tylko chętnie podzielą się wskazówkami, jaki aparat fotograficzny wybrać, ale też ocenią efekty twoich starań. Co do aparatu cyfrowego, na początku nie warto inwestować w drogi, supernowoczesny sprzęt. Możesz spokojnie wybrać używany aparat cyfrowy, na którym nauczysz się podstaw, a który będzie nawet kilkakrotnie tańszy od tych używanych przez profesjonalistów. Swoją przygodę z fotografią możesz więc zacząć już z budżetem około 100 złotych. Jeśli chcesz podejść bardziej analogowo do nauki, wybierz cyfrową lustrzankę (Canon, Nikon), ale nie zwracaj dużej uwagi na jego parametry, bo czasem lepiej skoncentrować się na obiektywie i to w niego zainwestować. To co prawda bardziej wymagający sprzęt, za to dający lepsze rezultaty. Używany aparat z obiektywem to wydatek rzędu 500-1200 zł.

W grupach i na forach poznasz też osoby, które chętnie wybiorą się w plener albo w ciekawe architektonicznie miejsce, aby podszlifować swoje umiejętności i podzielić się doświadczeniami.

CYFROWE NARZĘDZIA DLA FOTOGRAFÓW

Nie zapomnij o prozaicznym aspekcie jak ten, gdzie zapiszesz zdjęcia. Coraz więcej telefonów nie ma miejsca na dodatkową kartę SD, dlatego wybieraj takie, które mają co najmniej 128 MB wbudowanej pamięci. Dobrym wyjściem jest również tzw. chmura – przechowywanie zdjęć online na bezpłatnych (Nextcloud, Google, Mega, Pcloud, iCloud) lub płatnych wirtualnych dyskach (wymienione wcześniej, o większej pojemności). Pamiętaj, że jeśli ustawisz zapisywanie tam każdego zdjęcia, znajdą się w niej również te nieudane i przypadkowe. W chmurze możesz także zapisywać zdjęcia wykonywane aparatem – po ich obróbce cyfrowej na komputerze.

Dobry kadr, światło i obiekt to bowiem nie koniec udanej fotografii. Nawet najlepsze ujęcia czasem trzeba podrasować elektronicznie. W telefonie możesz korzystać z darmowych programów typu Snapseed, Adobe Photoshop Express, Pixlr czy Google Zdjęcia lub Google Galeria. Na komputerze zaś sprawdzą się takie darmowe programy jak GIMP, Canva, Krita czy Pixlr, a z płatnych – Adobe Photoshop.

Rysownik nosi ze sobą notes i szkicownik, ty zaś miej często telefon lub aparat przy sobie i dużo ćwicz, bo praktyka czyni mistrza. Szukaj inspiracji w otaczającej cię rzeczywistości. Chwytaj w obiektyw ulotne momenty i ciesz się swoim nowym hobby. ♦

REKLAMA

SENAMINA
Doxylamini hydrogensuccinas 12,5 mg, tabletki powlekane

SZYBKİ 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: Doxylamina. Dawka/stężenie substancji czynnej: Każda tabletki powlekana zawiera 12,5 mg doxylaminy wodorobursztynianu. Każda tabletki produktu leczniczego Senamina zawiera 50,0 mg manitolu. Postać farmaceutyczna: Tabletki powlekane. 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. Pierików, 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.

dobry kierunek

Mekka artystów MADRYT

**WYCIECZKA
PO WRAŻENIA**
Czas pomiędzy wizytami
w świątyniach sztuki
wykorzystaj na spacer
po mieście lub relaks
w jednym z parków.

**CENTRUM
SZTUKI
KRÓLOWEJ ZOFII**
Tu zapoznasz się
z przeglądem dokonań
artystów hiszpańskich.

THYSSEN-BORNEMISZA
Tu zapoznasz się z arcydziełami
sztuki europejskiej
i amerykańskiej od XIV wieku
do współczesności.

Czy Renoir stworzyłby w taki sposób „Bal w Moulin de la Galette”, a Hopper „Nocnych marków” bez wizyt w madryckiej mekce sztuki, Muzeum Prado? Historycy sztuki potwierdzają, że wielu wybitnych artystów, przez setki lat właśnie stąd czerpało inspiracje. Z pewnością zachwycisz się i ty.

/ TEKST *Ewelina Jabłończyk*



Podczas weekendowego wypadu do Madrytu nie sposób zapoznać się nawet z częścią tego, co ma do zaoferowania stolica Hiszpanii. Ze względu na czas i odległości warto jednak postawić na tzw. Trójkąt Sztuki – Triángulo del Arte – czyli trzy główne muzea sztuki w Madrycie, znajdujące się w pobliżu Parku Retiro: Prado, Thyssen-Bornemisza i Muzeum Narodowe Centrum Sztuki Królowej Zofii. W piątkowy wieczór raczej nie zwiedzisz już żadnej galerii, ale za to możesz wybrać się do parku Buen Retiro, ogrodów Sabatini czy na Plaza Mayor, gdzie często w ciepłych miesiącach organizowane są widowiska artystyczne.

Artystyczne wojaże zacznij w sobotę po śniadaniu, właśnie od zobaczenia Museo del Prado. Po lunchu odwiedź Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía, a wieczorem wybierz się do Museo Nacional Thyssen-Bornemisza. W niedzielę zaś wystartuj w Museo Sorolla, które otwiera się o godzinie 10, a potem spacerem, który zajmie około pół godziny, przejdź się do Museo Cerralbo. Oba te muzea otwarte są w niedzielę do godziny 15). Dzięki temu w ciągu dwóch dni masz szansę zobaczyć aż pięć przybytków sztuki!

Aby nie tracić czasu na stanie w kolejkach po bilety, kup je online zawczasu, na konkretny termin. Możesz

również poszukać ofert na portalach rezerwacyjnych, gdzie przy zakupie biletu lub wycieczki z przewodnikiem masz zagwarantowane wejście bez kolejki.

MUZEUM NARODOWE CENTRUM SZTUKI KRÓLOWEJ ZOFII

Gromadzi dzieła sztuki nowoczesnej i współczesnej. Zajmuje dwa budynki, zabytkowy Szpital Generalny (Sabatini) oraz nowy budynek Nouvel. Stała kolekcja obejmuje dzieła najsłynniejszych hiszpańskich malarzy XX wieku – Pabla Picassa, Salvadora Dalego i Joana Miró. Zobaczysz tu także słynnych popartowców – Andy’ego Warholla i Alexa Katza, a także wyjątkowe wytwory sztuki abstrakcyjnej i kinetycznej.

MUZEUM THYSSEN-BORNEMISZA

Znajduje się tu blisko tysiąc dzieł sztuki, obejmujących okres od XIII aż po koniec XX wieku. Zobaczysz tam wspaniałe przykłady malarstwa renesansowego i barokowego, jak „Dyptyk Zwiastowania” Jana van Eycka czy

„Portret Henryka VIII”, Hansa Holbeina – od klasyki po impresjonizm, kubizm i pop-art. Z pewnością warto zobaczyć „Amazonkę” Maneta, „Tancerki w zieleni” Degasa, dzieła Marca Chagalla i Paula Klee, „Pokój hotelowy” Edwarda Hoppera czy obrazy najsłynniejszych artystów XX w. – Marka Rothki, Willema de Kooniga i oczywiście Pabla Picassa.

MUZEUM PRADO

Nazywane „muzeum malarzy”, ponieważ swego czasu zwiedzali je regularnie młodzi adepci sztuki malarzkiej: Picasso, Dalí, Renoir, Degas, Toulouse-Lautrec czy Monet. Jeden z najwybitniejszych przybytków sztuki świata zgromadził ponad 35 tysięcy dzieł. Oprócz słynnych Hiszpanów – Velázqueza, El Greco, Goi, możesz tu podziwiać płótna Rubensa, Tycjana i Boscha, ale też Fra Angelico, Rafaela, Van Dycka, Dürera czy Brueghela Starszego. Na tę wyprawę z pewnością warto poświęcić więcej niż jedną wizytę. W kilka godzin nabierzesz jednak apetytu na kolejne odwiedziny. ➤



MUZEUM SOROLLA

To kameralne, ale bardzo bogate muzeum mieści się w domu hiszpańskiego impresjonisty Joaquína Sorolli Bastidy. Zgromadzono tu blisko 1300 dzieł artysty, ale także jego prywatne zbiory sztuki i ciekawych przedmiotów użytkowych. Zobaczysz tu, oprócz wibrujących światłem i kolorami obrazów Sorolli, setki przedmiotów osobistych, tysiące zdjęć i rysunków, oraz rzeźb i przedmiotów z ceramiki różnych artystów, które kolekcjonował malarz.

MUZEUM CERRALBO

Mieści się w pałacu Enrique de Aguilera y Gamboa, markiza Cerralbo, który został zaprojektowany



MUZEUM PRADO

Powstałe w 1819 r. z inicjatywy króla Ferdynanda VII dokumentuje głównie dokonania sztuki narodowej.

MUZEUM SOROLLA

Zawiera przede wszystkim spuściznę i zbiory malarza Joaquína Sorolli, ale nie tylko.



PARK

Impresjonizm, postimpresjonizm, realizm i art nouveau. Charakterystyczna hala dworcowa z czasów belle époque skrywa dzieła m.in. van Gogha, Renoira, Moneta, Gauguina czy Cézanne'a.

od samego początku bardziej jako galeria miejsce do organizacji dużych przyjęć niż rezydencja oficjela. Pałac oraz zbiory powstały w 1924 roku i zostały przekazane narodowi hiszpańskiemu. Składają się na nie obrazy, rzeźby oraz antyki i inne obiekty archeologiczne. Wśród nich możesz podziwiać na przykład dzieła Antona van Dycka, Tintoretta, barokowych przedstawicieli hiszpańskiego złotego wieku, takich jak El Greco, czy romantyków, takich jak Eugenio Lucas Velázquez. ♦

FOTO: ADOBE STOCK (6)

MOC ODKAŻANIA I GOJENIA help4skin



Produkt Roku 2023
w kategorii
„Preparaty na oparzenia”¹



Lek

Dezynfekcja ran
aby unikać zakażenia*.



Wyroby medyczne

Lepsze i szybsze gojenie ran.
Zmniejsza ryzyko infekcji i blizn.



Wyrób medyczny

Natychmiast zmniejsza ból
i przyspiesza gojenie różnych
rodzajów oparzeń².



Wyrób medyczny

Bezbarwny i wodoodporny
plaster w żelu.

1. Nagroda przyznana przez "Apteka Media" Sp. z o.o. w ramach publikacji "Świat Farmacji" na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród polskich farmaceutów. 2. Dotyczy oparzeń powierzchniowych i słonecznych.

*Dotyczy leku HELP4SKIN SEPTI-SPRAY:

Skład i postać: 1 g roztworu zawiera 1 mg oktenidyny dichlorowodoru (Octenidini dihydrochloridum) i 20 mg fenoksytetanolu (Phenoxyethanolum). Aerosol na skórę, roztwór przeźroczysty do lekkiego opalającego, prawie bezbarwny roztwór o pH 5,5-6,5. Wskazania: Wielokrotne, krótkotrwałe leczenie antyseptyczne w obrębie błon śluzowych i sąsiadujących tkanek przed procedurami diagnostycznymi w obrębie narządów płciowych i odbytu, w tym podwójny, sromu i żołędzi prącia, a także przed cewnikowaniem pęcherza moczowego. Wielokrotne, krótkotrwałe leczenie antyseptyczne małych powierzchniowych ran. Podmiot odpowiedzialny: Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. Pozwolenie nr 2686. Lek wydawany bez recepty. ChPL 2022.10.18.

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

HELP4SKIN GOJENIE OPARZEŃ, HELP4SKIN GOJENIE RAN (żel), HELP4SKIN GOJENIE RAN (spray): Producent: Oystershell NY. HELP4SKIN GOJENIE PĘKNIĘĆ SKÓRY: Producent: Pasquali S.r.l.

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

prawdy i mity

DIETA KETOGENICZNA

Wiemy, że pomaga w takich schorzeniach, jak padaczka lekooporna i innych chorobach neurologicznych. Narosło wokół niej sporo mitów, ale badacze, lekarze i dietetycy wciąż starają się weryfikować te informacje.

/ TEKST Anna Ratyńska

MIT

Dieta keto jest dla każdego

Ze względu na specyficzną fizjologię niektórych schorzeń nie każdy może stosować ten sposób żywienia. Niewskazana jest ona u osób chorujących na cukrzycę typu 1., choroby nerek i wątroby oraz niektóre choroby metaboliczne. Ważne jest także, aby nawet zdrowe osoby monitorowały określone parametry krwi podczas diety keto – profil lipidowy, kreatyninę, azot mocznika (BUN), aminotransferazy (ALT i AST) oraz bilirubinę. Ponieważ sprzyja ona odwodnieniu, trzeba również sprawdzać poziom elektrolitów – sodu, magnezu i potasu. Nie jest odpowiednia dla kobiet w ciąży oraz osób chorujących na tarczycę.

PRAWDA

Sprzyja chudnięciu

Choć jest to dieta oparta głównie na tłuszczach, nie sprzyja przyrostowi tkanki tłuszczowej, a wręcz przyczynia

się do jej redukcji. W wyniku ketozy z nagromadzonych w ciele zapasów energii pozyskiwana jest glukoza, potrzebna do jego prawidłowego funkcjonowania. Szczególnie korzystnie wpływa to na tzw. trzewną tkankę tłuszczową, która otacza narządy w jamie brzusznej i zwiększa ryzyko chorób, m.in. insulinooporności i cukrzycy.

MIT

Od jedzenia tłustych potraw rośnie poziom trójglicerydów

Pojawiają się opinie, że dieta ta pogarsza parametry lipidowe i w związku z tym zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Badania sugerują jednak odwrotnie – że może prowadzić ona do zmniejszenia poziomu trójglicerydów we krwi. Mechanizm tego efektu wynika z redukcji spożycia węglowodanów, co z kolei zmniejsza produkcję trójglicerydów przez wątrobę. Ponadto dieta ketogeniczna może zwiększać poziom

FOTO: ADOBE STOCK

tzw. dobrego cholesterolu HDL, co również korzystnie wpływa na profil lipidowy krwi. Jednakże, jak zawsze, reakcja każdego organizmu na dietę może być zróżnicowana, dlatego ważne jest regularne monitorowanie poziomów lipidów podczas stosowania diety ketogenicznej, szczególnie przez osoby z istniejącymi problemami zdrowotnymi.

PRAWDA

Potrzebna jest suplementacja

Podczas stosowania tej diety organizm może wydalać więcej elektrolitów, takich jak sód, potas i magnez, co może prowadzić do ich niedoborów. W ich przypadku przyjmowanie suplementów może zapobiegać potencjalnym skutkom ubocznym – osłabieniu, skurczom mięśni i zawrotom głowy. Niemal całkowita rezygnacja z owoców i zbóż oraz kasz (węglowodanów można spożywać do 50 g dziennie) równa się niedoborom witamin, np. C i z grupy B, oraz minerałów – magnezu, żelaza i potasu. Wybierając tę dietę, spożywasz też mniej błonnika pokarmowego, którego warto dodawać do potraw, np. w postaci suplementów. Wspomoże właściwą pracę jelit i wchłanianie innych składników pokarmowych, może także zapobiec zaparciom. W diecie tej odradza się też picie kefirów i jogurtów, rozważ więc przyjmowanie probiotyków.

MIT

Jest nudna i monotonna

Potocznie kojarzy się z zajądaniem się boczkiem i popijaniem go majonezem, ale to niesprawiedliwy stereotyp. Badacze sugerują, by wybierać wersję śródziemnomorską diety keto – stawiać na oliwę z oliwek, tłuste, morskie ryby (makrela, śledzie, łosoś, halibut), awokado, orzechy i nasiona, a także tłuste sery o niskiej zawartości cukru. Zamiast smalcu (polecany jest np. gęsi) możesz wybierać olej kokosowy, mięso zastępować jajkami i roślinnymi źródłami białka (tofu, tempeh, nasiona konopi i chia). Dania urozmaicaj różnymi warzywami i mocno przyprawiaj potrawy – talerz może być kolorowy, a potrawy pełne smaku. Uważaj jedynie na zawartość węglowodanów, np. w warzywach, tak by nie przekraczać ich dziennej normy 50 gramów.

PRAWDA

Musisz zrezygnować z cukru, ale nie ze słodkiego smaku

W tej diecie można spożywać do 50 gramów węglowodanów dziennie, co oznacza, że trzeba zrezygnować z takich warzyw jak buraki, ale także ziemniaki i strączki. Ponieważ cukry znajdują się również w marchewce i papryce (9 g/100 g) oraz w orzechach – zwracaj uwagę na to, jak bilansujesz posiłki. Nie musisz jednak całkowicie zrezygnować z łakoci – możesz osładzać ketodesery i inne potrawy erytrole lub stewią, które nie zawierają kalorii i nie podnoszą indeksu glikemicznego. ♦

REKLAMA

Bioprazol[®] Bio MAX

ZGAGĘ ZWYCIĘŻA



BIOFARM[®]

P_BBM/05.2024/1_b

Bioprazol Bio MAX, 20 mg, kapsułki dojelitowe, twarde: Jedna kapsułka twarda zawiera 20 mg omeprazolu (*Omeprazolum*).
Wskazania do stosowania: Bioprazol Bio Max jest wskazany do stosowania w leczeniu objawów refluksu żołądkowo-przełykowego (np. zgagi i zrzucania kwaśnej treści żołądkowej) u pacjentów dorosłych. **Podmiot odpowiedzialny:** Biofarm Sp. z o.o., ul. Wałbrzyska 13, 60-198 Poznań.

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



MENU na lepszą koncentrację

Po modzie na multitasking przyszła refleksja: lepiej zrobić jedną czynność dobrze niż kilka jednocześnie na pół gwizdka. Sęk w tym, że koncentracja to funkcja mózgu, która z wiekiem słabnie. Trzeba ją ćwiczyć i wspierać, także dietą.

/ TEKST Anna Bogusz

Jeśli kiedykolwiek myślałaś o tym, jak poprzez to, co jesz, wesprzeć umiejętność skupiania się, z pewnością nie uniknęłaś sztampowych rozwiązań – kawa i cukier. Kofeina, wiadomo, pobudza, słodczyce zaś dostarczają nam kalorycznego zastrzyku. Niestety, oba te składniki działają tyleż gwałtownie, co krótko i nie odpowiadają na faktyczne potrzeby ośrodkowego układu nerwowego. Jeżeli chcesz zdrowo inwestować w dobrą koncentrację, musisz działać szerzej – zmieniając na stałe nawyki żywieniowe.

DOPALENIE ZE ZBILANSOWANEJ DIETY
Działają tu podobne zasady jak w przypadku osób ze zdiagnozowanym deficytem uwagi (o ADHD piszemy więcej na stronach 20-21). Co prawda, jeśli towarzyszy mu nadreaktywność ruchowa, sprawa robi się bardziej skomplikowana, jednak ogólne wnioski są zbieżne: warto na stałe wprowadzić do jadłospisu pewne grupy pokarmów, obfitujących w konkretne związki i składniki odżywcze. W szczególności są to:

FOTO: ADOBE STOCK

- **tluste ryby morskie** – tuńczyk, łosoś, sardynki czy makrela – bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, jedz je co najmniej dwa razy w tygodniu;
- **orzechy i nasiona** – źródło witaminy E, silnego antyoksydantu, a także białka i dobrych tłuszczów; porcja dziennie jako przekąska lub dodatek do sałatki to rozsądny wybór;
- **gorzka czekolada** – zawiera liczne przeciwutleniacze, możesz sobie pozwolić na kilka kostek dziennie;
- **borówki, jagody, czarne porzeczki** – dostarczają witamin, zwłaszcza C (poprawia funkcjonowanie naczyń krwionośnych, jest antyoksydantem), jedz ich garść dziennie;
- **jajka** – źródło lecytyny, witamin A, E, D, K oraz z grupy B (B2, B9 i B12) i kwasu pantotenowego korzystnie działającego na pracę mózgu; możesz sobie pozwolić na jajko dziennie (nie więcej niż 10 tygodniowo, zwłaszcza jeśli masz kłopot z poziomem cholesterolu);
- **glukoza** – np. w formie soku owocowego to dobre paliwo dla mózgu, byle nie w nadmiarze, szklanka soku, najlepiej świeżo wyciskanego, dziennie wystarczy.

SIEDM PROSTYCH ZASAD

1. **Dbaj o prawidłową wagę** – lepszy dla mózgu jest lekki deficyt kaloryczny niż przejadanie się.
2. **Nie zapominaj o śniadaniu** – wybieraj produkty pełnoziarniste, białko, błonnik i nabiał, ale nie przesadzaj z ilością, bo nadmiar kalorii powoduje, że koncentracja spada.
3. **Pij wodę** – dobre nawodnienie to podstawa, byś mogła skupić się na zadaniach, mózg to przecież galaretka.
4. **Ruszaj się** – rób przerwy w pracy, znajdź czas na gimnastykę, spacer, cokolwiek, co pozwoli ci dotlenić organizm i usprawnić krążenie krwi.
5. **Ogranicz zakłócenia** – liczba rozpraszaczy, jakie mamy wokół siebie, jest naprawdę duża: telefon, media społecznościowe, telewizja, muzyka. Zadbaj o higienę w tym obszarze.
6. **Wysypiaj się porządnie** – permanentne zmęczenie zabija neurony, spowalnia też pracę mózgu, który nie ma kiedy się skutecznie zregenerować.
7. **Stop stresowi** – życie w napięciu sprawia, że mózg zamiast koncentrować się na bieżących zadaniach, tworzy „w tle” czarne scenariusze, czyli przygotowuje się na najgorsze. Zainwestuj w techniki relaksacyjne, a poczujesz ulgę. ♦

REKLAMA

Na pamięć
wybierz **lek**

**Ginkofar®
INTENSE**



- **Poprawia pamięć i sprawność umysłu¹**
- **Poprawia krążenie mózgowe¹**
- **Lek bez recepty o skuteczności potwierdzonej badaniami²**

[1] ChPL Ginkofar INTENSE
[2] L. Bidzan, A. Bilkiewicz, J. Tuczyński Wstępna ocena skuteczności i bezpieczeństwa wyciągu z miorzębu japońskiego (preparat Ginkofar) w terapii zespołów otyłości. Klinika Psychiatrii Rozwojowej, Zaburzeń Psychotycznych i Wzrostu Podeszłego AM, Gdańsk



Ginkofar® Intense: Każda tabletkowa powlekana zawiera 120 mg *Ginkgonis extractum siccum raffinatam et quantificatum* – kwantyfikowanego suchego wyciągu z *Ginkgo biloba* L., folium (liść miorzębu). **Wskazania:** w celu poprawy zdolności poznawczych u osób starszych (osłabienie pamięci i sprawności umysłowej związane z wiekiem), w celu poprawy jakości życia w łagodnej demencji. Produkt jest wskazany do stosowania u osób dorosłych. **Podmiot odpowiedzialny:** Biofarm Sp. z o.o., ul. Walszewska 13, 60-198 Poznań

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



WRZUĆ NA...
grill

- 2 serki halloumi
- 200 g czereśni • 150 g malin
- 150 g jeżyn • mieszanka sałat

z rozspanką **Dressing:** • 2 łyżki miodu

- 4 łyżki oliwy • sok z 1/2 cytryny

Rozgrzej i lekko natłuszc grill.
Odsączony z zalewy ser pokrój
na około centymetrowe plastry i cienko
posmaruj oliwą. Podpiekaj przez
nie dłużej niż minutę bezpośrednio
na ruszce. Odłóż do lekkiego
przeżysknięcia. W tym czasie

na półmiskach rozłóż umytą i osuszoną wcześniej mieszankę sałat, dodaj owoce, a na wierzchu ułóż plastry sera. Zmieszaj składniki dressingu, polej nim całość. Jeśli masz ochotę na więcej słodczy, skrop sam ser dodatkową łyżką miodu lub syropu klonowego.

- 8 skrzydełek z kurczaka
- Na marynatę:** • 5 łyżek jasnego sosu sojowego • 3 łyżki sosu teriyaki
- łyżka masła orzechowego **Dodatkowo** • sezam do posypania
- 2 łyżki sosu teriyaki do posmarowania przed podaniem

Umyte, osuszone mięso zamarynuj mniej więcej godzinę przed pieczeniem. Rozgrzej grill (jeśli masz możliwość mierzenia temperatury, powinna oscylować wokół 180-190 st. C). Grilluj skrzydełka po 10 minut z każdej strony (upewnij się, że mięso nie jest surowe). Zdejmij z rusztu posmaruj dodatkowym sosem i posyp sezamem. W takiej samej marynacie jak do skrzydełek możesz przyrządzić warzywa: pokrojone w paski batata, pietruszkę i marchew. Będą się komponowały z mięsem lub możesz je podać jako osobne danie, posypane słonym serem, np. typu feta.



DEIN AKA

ZGAGA PRZY GRILLU?

WYPRÓBUJ
**FAMOTYDYNE,
RANIGAST!**

FAMOTYDYNA

Ranigast

20
tablete

zgaga | niestrawność | nadkwaśność

Działa szybko i długo
– **aż do 12 godzin!**^{1,2}

1. ChPL FAMOTYDYNA Ranigast 2020.12.22; 2. Langtry HD et al. Famotidine. An updated review of its pharmacodynamic and pharmacokinetic properties, and therapeutic use in peptic ulcer disease and other allied diseases. *Drugs*. 1989; 38(4):551-90.

Famotydyna Ranigast Skład i postać: Każda tabletka powlekana zawiera 20 mg famotydyny (Famotidinum). Substancja pomocnicza o znanym działaniu: czerwien kosenilowa (E124). **Wskazania:** Krótkotrwałe objawy i leczenie dolegliwości żołądkowych niezwiązanych z chorobą organiczną przewodu pokarmowego, takich jak: niestrawność, zgaga, nadkwaśność. **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. ChPL: 2023.08.18.

RAN/2024/1511

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.



SOCZYSTY ŁOSOŚ /2 PORCJE/

- 400 g filetu z łososia • główka czosnku • cytryna • szczypta soli
- świeżo zmielony pieprz • 2 łyżki oliwy
- kilka gałązek świeżego kopru

Rozgrzej grill. Umytą, osuszoną rybę oprósz lekko solą, pieprzem i posmaruj oliwą. Pokrój na grubsze kawałki. Skrop cytryną. Obraną z łupin główkę czosnku przekrój w poprzek na pół. Na rozgrzany ruszt połóż rybę skórą do dołu, obtóż plasterkami cytryny. Obok ryby połóż czosnek. Grilluj około kwadransa. Podawaj z prostą sałatką z sałaty i świeżego zielonego ogórka skropioną winogretem.

SARDYNKI CHIMICHURRI /2 PORCJE/

- 6-8 świeżych sardynek (lub innych małych ryb)
- szczypta soli **Na sos:** • pęczek pietruszki
- 1/2 pęczka świeżej kolendry • po kilka gałązek bazylii i oregano • sok z limonki • 2 ząbki czosnku
- 1/2 szklanki oliwy • sól, pieprz, szczypta chilli
- cytryna

Zacznij od przygotowania sosu chimichurri. Posiekaj zioła, wymieszaj w miseczce z pozostałymi składnikami. Zanurz w nim umyte i osuszone ryby. Zostaw do zamarynowania na czas rozgrzewania grilla. Ponadziewaj ryby na patyczki szaszłykowe. Oprósz solą i pieprzem. Grilluj po 10 minut z każdej strony. Podawaj z ćwiartkami cytryny.



FOTO: ADOBE STOCK (4)



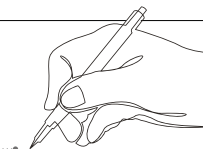
A Acard?

Codziennie dbaj o serce z **Acardem**
i ciesz się życiem każdego dnia.
Acard – przyjaciel na lata!



Acard, Acard 150 mg. Skład i postać: Każda tabletkowa dojelitowa zawiera odpowiednio 75 mg (Acard) lub 150 mg (Acard 150 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 (Acard 150 mg: po przebytych epizodach niestabilnej choroby wieńcowej), prewencja wtórna u osób po przebytych zawałach serca, stan po wszczepieniu pomostów aortalno-wieńcowych, angioplastyce wieńcowej, zapobieganie napadom przejściowego niedokrwienia mózgu (TIA) i niedokrwinnego udaru mózgu u pacjentów z TIA, po przebytych udarach niedokrwinnym mózgu u pacjentów z TIA, u osób z zarostową miażdżycą tętnic obwodowych, zapobieganie zakrzepicy naczyń wieńcowych u pacjentów z mnogimi czynnikami ryzyka, zapobieganie zakrzepicy żyłnej i zatorowi płuc u pacjentów długotrwale unieruchomionych, np. po dużych zabiegach chirurgicznych jako uzupełnienie innych sposobów profilaktyki. Decyzję o rozpoczęciu leczenia kwasem acetylosalicylowym i stosowanej dawce powinien podjąć lekarz. **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. ChPL Acard: 2023.08.04. Acard 150: 2023.08.04. EML/2023/1549

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.



Nie ma czasu na nudę

Kiedyś okres letni, w którym zanikało życie kulturalne, nazywano sezonem ogórkowym. Dziś coraz rzadziej używa się tego określenia, bo wakacyjne miesiące wypełnione są atrakcyjnymi propozycjami. Tak będzie i w tym roku. Rozczarowani nie powinni być fani muzyki. W Polsce wystąpią największe światowe gwiazdy: Sting, Lenny Kravitz, Justin Timberlake, Taylor Swift. Wielbiciele słynnego serialowego seryjnego mordercy Dextera Morgana zobaczą swojego idola w zupełnie innej roli – wokalisty zespołu Princess Goes. Kinomanów czekają spotkania z Johnem Malkovichem i Juliette Binoche, a entuzjaści malarstwa będą mogli podziwiać niepokazywane wcześniej w Polsce prace Stanisława Wyspiańskiego.



KINO

Do usług szanownej pani

Komedia. Andrew Blake (John Malkovich) pod wpływem nagłego impulsu postanawia przekazać stery małej angielskiej firmie w ręce zaufanej asystentki i zatrudnić się w charakterze majordoma we Francji, w rodzinnym kraju swojej zmarłej żony. Kiedy pojawia się w posiadłości rodziny Beauvillier, nic nie wygląda tak, jak to sobie wyobrażał. Jego szefowa Nathalie (Fanny Ardant) ma dziwne zwyczaje, kucharka Odile (Émilie Dequenne) – wybuchowy charakter, a gosposia Manon (Eugénie Anselin) wydaje się zagubiona.

Premiera: 7 czerwca 2024



Lekcje tolerancji

Komedia. Nadia (Olga Uzlyuk) to nauczycielka w prowincjonalnej szkole, która w szczytnej idei europejskiej integracji widzi szansę na poprawienie bytu swojej rodziny. Namawia męża i dzieci, by zgłosili się do rządowego programu „Lekcje tolerancji”, co ma im przynieść wymierne finansowe korzyści. Zgodnie z założeniami całego przedsięwzięcia na pewien czas ma z nimi zamieszkać Wasyl (Akmal Gurezw) – aktywista społeczności LGBTQ+.

Premiera: 7 czerwca 2024

Królestwo zwierząt

Fantasy. Za sprawą mutacji genetycznych niektórzy ludzie zaczynają coraz bardziej upodabniać się swoim wyglądem i zachowaniem do zwierząt. Hybrydy są uważane za zagrożenie i izolowane w specjalnych ośrodkach. Jedną z osób dotkniętych mutacją jest Lana Marindaze (Florence Deretz). Podczas transportu dochodzi do wypadku, hybrydy uciekają. François Marindaze (Romain Duris) postanawia odnaleźć swoją żonę. Pomaga mu 16-letni syn Emil (Paul Kircher).

Premiera: 14 czerwca 2024



Bulion i inne namiętności

Dramat. Francja, XIX w. Znakomita kucharka Eugénie (Juliette Binoche) i znany smakosz Dodin Bouffant (Benoît Magimel) od 20 lat razem gotują, tworzą przepisy i wydają wielkie przyjęcia. Rozmawiają ze sobą głównie za pośrednictwem potraw, przygotowując wspiane buliony czy spektakularne desery. Dodin kilkakrotnie prosi Eugénie o rękę, ale zawsze słyszał odmowę. Martwi się o jej zdrowie. Kobieta często traci przytomność, nawet lekarz nie jest w stanie ustalić przyczyny omdleń.

Premiera: 30 sierpnia 2024



FOTO: MATERIAŁY PRASOWE (10), ADOBE STOCK

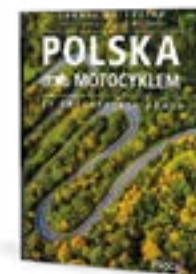


KSIAŻKI

Karolina i Filip Mleczyk: Pora na wycieczkę

Odkryj niezwykle zakątki Małopolski. Wędruj po górskich szczytach, malowniczo położonych zamkach i urokliwych miasteczkach. W tym „zrodzonym z pasji” przewodniku znajdziesz zbiór pięknych punktów widokowych, ciekawych historii i pomysłów na krótsze i dłuższe wyjazdy.

Wydawnictwo Bezdroża



Łukasz Dziedzina: Polska motocyklem

Pozycja obowiązkowa dla turystów motocyklowych. Przewodnik zawiera szczegółowo dopracowane 23 trasy, które prowadzą przez najpiękniejsze regiony Polski – od Krainy Wielkich Jezior, przez serce Borów Tucholskich i polską Toskanię, po zjawiskowe Sudety i pętlę bieszczadzkie.

Wydawnictwo Pascal



Matteo Bocelli

Syn słynnego tenora przeciera własny, artystyczny szlak. 26-letni Matteo łączy repertuar klasyczny i współczesny, prezentując utwory operowe i popowe. Niezwykły urok osobisty, obycie ze sceną i niezaprzeczalny talent wokalny sprawiają, że każdy występ piosenkarza jest oklaskiwany na stojąco.

20 i 25 czerwca, Sala Ziemi Congress Center Poznań; 22 czerwca, ICE Kraków; 26 czerwca, Dom Muzyki i Tańca Zabrze; 27 czerwca, Narodowe Forum Muzyki Wrocław



Open'er Festival

Największa i najbardziej zróżnicowana impreza muzyczna w naszym kraju. Na scenach Open'era wystąpią m.in. Foo Fighters (powrót po siedmioletniej przerwie), Dua Lipa (druga próba podbicia serc polskiej publiczności w Gdyni; jej pierwszy planowany występ odwołano z powodu gwałtownych burz i ewakuacji festiwalu), Doja Kat, 21 Savage, Sam Smith, Maneskin, Kwiat Jabłoni, Margaret, Sobel, Zalewski.

3-7 lipca, Lotnisko Kosakowo Gdynia



WYSTAWY: Surrealizm. Inne mity

Okazja do prześledzenia tendencji surrealistycznych w sztuce polskiej XX w. Ekspozycja ma zachęcić do porzucenia ortodoksyjnego sposobu myślenia o surrealizmie jako historycznym ruchu mającym określone ramy czasowe i potraktowania go jako zjawiska globalnego, różnorodnego. Na wystawie zostaną zaprezentowane prace od dwudziestolecia międzywojennego (m.in. Marka Włodarskiego) do dzieł twórców związanych z założonym w latach 50. XX wieku międzynarodowym ruchem Phases.

Do 11 sierpnia, Warszawa, Muzeum Narodowe



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.



felieton / *Martyna Rozesłaniec*

Tam, gdzie zaczyna się dorosłość

„JEŹDZISZ NA WAKACJE Z RODZICAMI? ILE TY MASZ LAT?”
- ZAPYTAŁ MNIE PEWIEN NASTOLATEK. ON JESZCZE NIE WIE,
ŻE DO TEGO TRZEBA NAPRAWDĘ DOROSNAĆ. I MÓWIĘ
TU I O RODZICACH, I O DZIECIACH. BO POCIĄGI JEŹDŻĄ W DWIE STRONY...

W wieku 18 lat wydaje nam się, że jesteśmy dorośli – ale już tak naprawdę. W końcu czuliśmy się tak od kilku dobrych lat, ale teraz możemy w końcu robić to, co robią inni, którzy dorosłymi się nazywają: prowadzić samochód, głosować w wyborach, pić alkohol i podejmować nieodpowiedzialne decyzje na własną odpowiedzialność. Już mama nie mówi nam, o której mamy wrócić do domu, a tata nie krzywi się na nowy kolor włosów (nawet jak się krzywi, to mamy to, jak śpiewała Nosowska, „dokładnie tam”).

Problem zaczyna się wtedy, kiedy uświadamiamy sobie, jak trudne jest podejmowanie decyzji i o ile łatwiej było, kiedy ktoś pomagał nam je podjąć (o ile nie robił tego za nas). Pamiętam, jak mama pytała, co bym zjadła dziś na obiad i jak się denerwowała na każdą moją odpowiedź typu: obojętnie. Cztery posiłki dziennie, każdego dnia to 28 decyzji w tygodniu – a to dopiero początek – zaplanuj to jeszcze tak, żeby w lodówce nie marnowały się resztki. Podejrzewam, że tak jak krowy mają cztery żołądki, tak matki mają cztery mózgi, żeby to wszystko ogarnąć.

Zazwyczaj na początku zachłystujemy się tym, co nazywamy dorosłością.

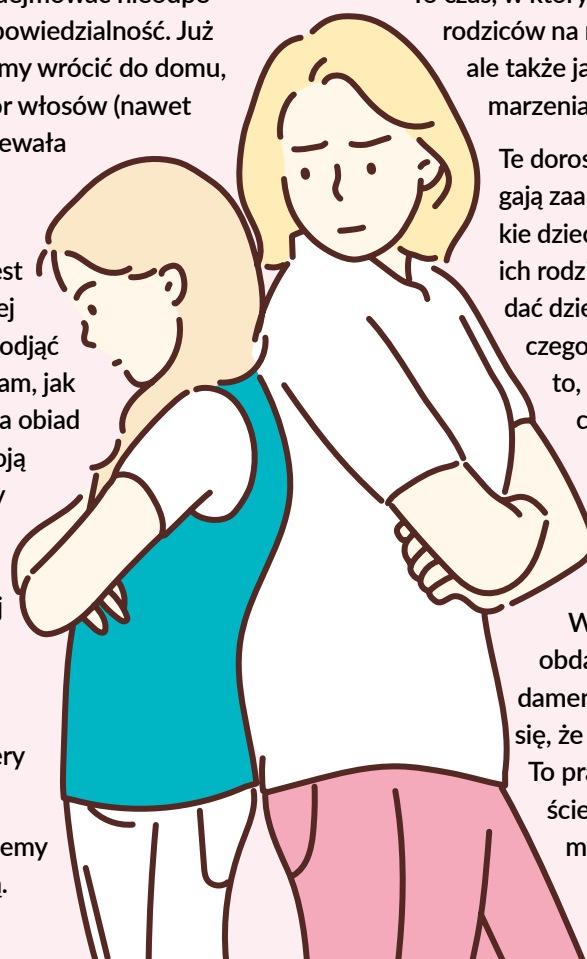
Nie mamy czasu dla rodziców, bo pochłaniają nas różne, „bardzo ważne” sprawy. Z czasem jednak nasze relacje z rodzicami powinny ewoluować. Zamiast stosunku opartego na zależności i potrzebie pomocy powinniśmy stawać się równymi partnerami w relacji.

To czas, w którym możemy odkryć naszych rodziców na nowo – nie jako opiekunów, ale także jako ludzi z własnymi pasjami, marzeniami i problemami.

Te dorosłe relacje nie są proste i wymagają zaangażowania obu stron. „Wszystkie dzieci są ofiarami dzieciństwa swoich rodziców, bo każdy dorosły usiłuje dać dziecku to, co sam miał, lub też to, czego mu brakowało. Koniec końców to, co robimy, to albo protest przeciwko dorosłym otaczającym nas w życiu, albo próba ich kopionowania.” – pisze Fredrick Backman w książce „Zwycięzcy” (którą bardzo polecam).

Wartości, którymi zostaliśmy obdarzeni w domu, stanowią fundament tego, kim jesteśmy. Mówi się, że rodziny się nie wybiera.

To prawda, ale to od nas zależy, jaką ścieżkę wybierzemy i czy będziemy próbować kształtować dojrzałe emocjonalnie relacje.



SILNE WŁOSY W 4 TYGODNIE



Biotebal Max Skład i postać: Każda tabletki zawiera 10 mg biotyny. Substancja pomocnicza o znanym działaniu: laktoza jednowodna. Każda tabletki 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

BIO/2024/1540

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

FOTO: ADOBESTOCK

KATAR

KICHANIE

ZATKANY NOS

ZACZERWIENIENIE OCZU

SWĘDZENIE OCZU

POKRZYWKA

ŚWIĄD SKÓRY

HITAXA

HIT NA WSZYSTKIE* OBJAWY ALERGII



DLA DZIECI POWYŻEJ 2 LAT,
MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH



Informacja o produktach leczniczych Hitaxa Fast i Hitaxa Fast Junior. **Nazwa produktu leczniczego:** Hitaxa Fast, 5 mg, tabletki ulegające rozpadowi w jamie ustnej. Hitaxa Fast Junior, 2,5 mg, tabletki ulegające rozpadowi w jamie ustnej. **Nazwa powiesznie stosowana substancji czynnej:** Desloratadyna. **Dawka/stężenie substancji czynnej:** Hitaxa Fast, 5 mg, tabletki ulegające rozpadowi w jamie ustnej. Każda tabletkę ulegającą rozpadowi w jamie ustnej zawiera 5 mg desloratadyny. **Postać farmaceutyczna:** Tabletki ulegające rozpadowi w jamie ustnej. Hitaxa Fast, 5 mg, ceglastoczerwone, okrągłe, płaskie tabletki o wymiarach 8,1 mm x 3,2 mm, ze ściętymi brzegami, z wytłoczeniem „5”. Hitaxa Fast Junior, 2,5 mg, ceglastoczerwone, okrągłe, płaskie tabletki o wymiarach 6,4 mm x 2,4 mm, ze ściętymi brzegami, z wytłoczeniem „2,5”. **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania:** Produkt leczniczy Hitaxa Fast jest wskazany do stosowania u dorosłych i młodzieży w wieku 12 lat i starszych w celu łagodzenia objawów związanych z: alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa, pokrzywką. **Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Pharma S.A., Pielków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnów. **Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyk Produktów Leczniczych Hitaxa Fast, 5 mg, tabletki ulegające rozpadowi w jamie ustnej oraz Hitaxa Fast Junior, 2,5 mg, tabletki ulegające rozpadowi w jamie ustnej, zatwierdzonych odpowiednio 04.2021 i 12.2019, z którymi należy się zapoznać przed zastosowaniem leków.** **Informacja o produkcie leczniczym Hitaxa Fast Kids, 0,5 mg/ml, roztwór doustny.** **Nazwa produktu leczniczego:** Hitaxa Fast Kids, 0,5 mg/ml, roztwór doustny. **Nazwa powiesznie stosowana substancji czynnej:** Desloratadyna. **Dawka/stężenie substancji czynnej:** 1 ml roztworu doustnego zawiera 0,5 mg desloratadyny. **Postać farmaceutyczna:** Roztwór doustny. Kolorowy, bezbarwny roztwór o owocowym zapachu. **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania:** Produkt Hitaxa Fast Kids jest wskazany u dorosłych, młodzieży i dzieci w wieku powyżej 2 lat w celu łagodzenia objawów związanych z: alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa, pokrzywką. **Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Pharma S.A., Pielków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnów, Polska. **Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Hitaxa Fast Kids, 0,5 mg/ml, roztwór doustny zatwierdzonej 06.2022, z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku.** **Informacja o produkcie leczniczym Bilastyna Hitaxa, 20 mg, tabletki.** **Nazwa produktu leczniczego:** Bilastyna Hitaxa, 20 mg, tabletki. **Nazwa powiesznie stosowana substancji czynnej:** Bilastynum. **Dawka/stężenie substancji czynnej:** Jedna tabletkę zawiera 20 mg bilastyny. **Postać farmaceutyczna:** Tabletki. Okrągłe, białe tabletki o szerokości 7 mm. Linia podziału na tabletkę ułatwia tylko jej przełamanie, w celu łatwiejszego połknięcia, a nie podział na równe dawki. **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania:** Objawowe leczenie alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa i spojówek (sezonowego i całorocznego) oraz pokrzywki. **Bilastyna Hitaxa jest wskazany do stosowania u dorosłych i młodzieży w wieku 12 lat i powyżej.** **Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Pharma S.A., Pielków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnów, Polska. **Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Bilastyna Hitaxa, 20 mg, tabletki zatwierdzonej 05.2022, z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku.** **Informacja o produkcie leczniczym Hitaxa Metmin-Spray.** **Nazwa produktu leczniczego:** Hitaxa Metmin-Spray, 50 mikrogramów/dawkę, aerozol do nosa, zawieszina. **Nazwa powiesznie stosowana substancji czynnej:** Mometazonu furonian. **Dawka/stężenie substancji czynnej:** Każda dostarczana dawka zawiera 50 mikrogramów mometazonu furonianu (w postaci mometazonu furonianu jednowodnego). **Postać farmaceutyczna:** Aerozol do nosa, zawieszina. Biała lub prawie biała, lepka zawieszina. **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania:** Produkt Leczniczy Hitaxa Metmin-Spray wskazany jest do stosowania u osób dorosłych (w wieku powyżej 18 lat) w leczeniu objawów sezonowego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa po wcześniejszym zdiagnozowaniu przez lekarza. **Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Pharma S.A., Pielków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnów, Polska. **Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Hitaxa Metmin-Spray, 50 mikrogramów/dawkę, aerozol do nosa, zawieszina zatwierdzonej 11.2021, z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku.** **Dodatkowe informacje dostępne są w Adamed Pharma S.A., Pielków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnów, tel.: +48 22 732 77 00, faks: +48 22 732 78 00, e-mail: adamed@adamed.com.**

* Bilastyna Hitaxa na objawy alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa i spojówek (sezonowego i całorocznego) oraz pokrzywki, ChPL z 05.2022. Hitaxa Fast, Hitaxa Fast Junior, Hitaxa Fast Kids na objawy alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa oraz pokrzywki, ChPL Hitaxa Fast z 04.2021, Hitaxa Fast Junior z 12.2019, ChPL Hitaxa Fast Kids z 06.2022. Hitaxa Metmin-Spray na objawy sezonowego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa, ChPL z 11.2021.

HIS/15214/02/24

ADAMED
Dla Rodziny

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.