

SEZON

ISSN 2544-6010

CENA 4,50 zł w tym 8% VAT

na zdrowie

ZADBAJ
o siebie
I BLISKICH

RECEPTA NA ZDROWIE:
ZANIM
ZOSTANIESZ MAMA

DOBRE EMOCJE:
OCZEKIWANIA
KONTRA
RZECZYWISTOŚĆ

ŻYCIE Z ALERGIĄ:
JEDZENIE, KTÓRE
UCZULA

KĄCIK RODZICA:
CZAS
DO PRZEDSZKOLA

Podstępna

MIAŻDŻYCA

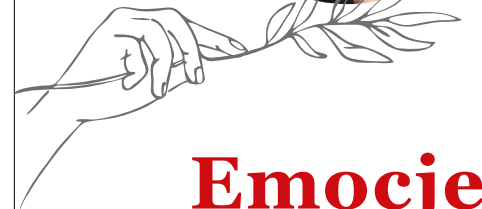
DZIAŁA DO 8 GODZIN¹



Nurofen dla dzieci Forte pomarańczowy/truskawkowy, Ibuprofenum, 40 mg/ml, zawiesina doustna. Wskazania do stosowania: Objawowe, krótkotrwałe leczenie bólu o nasileniu małym do umiarkowanego oraz gorączki. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na substancję czynną ibuprofen lub na którąkolwiek substancję pomocniczą; reakcje nadwrażliwości (np. skurcz oskrzeli, astma, nieżyt błony śluzowej nosa, obrzęk naczynioruchowy lub pokrzywka) w wywiadzie powiązane z przyjmowaniem kwasu acetylosalicylowego, ibuprofenu lub innych niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ); krwawienie lub perforacja przewodu pokarmowego powiązane z wcześniejszą terapią lekami z grupy NLPZ w wywiadzie; czynna lub nawracająca w wywiadzie choroba wrzodowa żołądka i (lub) dwunastnicy lub z krwotokiem (dwa lub więcej niezależnych, potwierdzonych przypadków owróżnienia lub krwawienia); krwawienie z naczyń mózgowych lub inne czynne krwawienie; ciężka niewydolność: wątroby, nerek lub serca klasa (IV wg NYHA); zaburzenia wytwarzania krwio nieustalonym pochodzeniu; ostatni trymestr ciąży; ciężkie odwodnienie (wywołane wymiotami, biegunką lub niewystarczającym spożyciem płynów). Podmiot odpowiedzialny: Reckitt Benckiser (Poland) S.A. RB-M-107544

1. Dotyczy działania przeciwozapalnego.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.



Emocje po lecie

Zupa dyniowa, aromatyczna świeczka, koc i dobra książka, czyli wszystko to, co jesieniarzy kochają najbardziej. Ale choć nie każdy radzi sobie dobrze ze zmianami pór roku, wahania nastroju po lecie nie muszą od razu oznaczać depresji – zanim wystawicie sobie diagnozę, zadbajcie o dobrą suplementację i regularny ruch. W dużym stopniu to od nas zależy, czy uda się przejść jesień bez infekcji – więcej porad na s. 14.

Zachęcam także do przeczytania kolejnego artykułu z cyklu *Dobre emocje*. Tym razem na warsztat bierzemy oczekiwania. Czy rzeczywiście są nam potrzebne? A może to właśnie one są źródłem rozczarowań?

W tym numerze poruszamy również ważne tematy zdrowotne, takie jak problemy z testosteronem u mężczyzn. Rodzicom przybliżamy problem antybiotykooporności wśród dzieci oraz lęku separacyjnego (ważne, jeśli planujemy żłobek lub przedszkole). A wszystko wsparte praktycznymi poradami.

Mamy nadzieję, że nasze artykuły będą dla Was pomocne w codziennych wyzwaniach. Miłej lektury!

Redaktor Naczelna

Małgorzata Forcman

Obserwuj nasz fanpage na:
facebook.com/SezonnaZdrowieMagazyn



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

Spis treści

wrzesień/październik/listopad



04

WAŻNE ROZMOWY

04 Nie igrzaj z miążdżycą

NOWINKI MEDYCZNE

08 Ze świata nauki

RECEPTA NA ZDROWIE

10 Twój wielki dzień

WAŻNE DLA CIEBIE

14 5 sposobów na jesień bez infekcji

28 Antybiotykooporność – co warto o niej wiedzieć?

SPOSÓB NA...

22 ...dobry nastrój po lecie

33 ...wzmocnienie kurkumą

39 ...pielęgnacyjne otulenie

MĘSKIE TEMATY

16 Królewski hormon

ŻYCIE Z ALERGIĄ:

18 Żywność, która uczula

NEURORÓZNORODNOŚĆ

20 Gdy mózg działa inaczej

BĄDŹMY W FORMIE

24 Na grzyby!

KĄCIK RODZICA

26 Strach oswojony

CIAŁOPOZYTYWNI

34 Nawilżona równa się promienna

AMANCI WSZECH CZASÓW

36 Cary Grant

DOBRE EMOCJE

40 Oczekiwania – nie daj się zwieść na manowce

ŻYCIE Z PASJĄ

42 Klub miłośników książki i filmu

DOBRY KIERUNEK

44 Weekend ze sztuką w Londynie

PRAWDY I MITY

48 Dieta według IG

JEDZMY MĄDRZE

50 Inwestycja w pamięć

KUCHENNE KLIMATY

52 Prosto z lasu

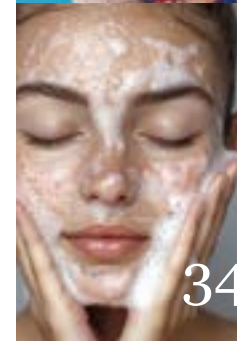
KULTURA

56 Muzyka, książka, film

58 FELIETON

Nowe cztery litery

20



34

44



52





NASZA EKSPERTKA

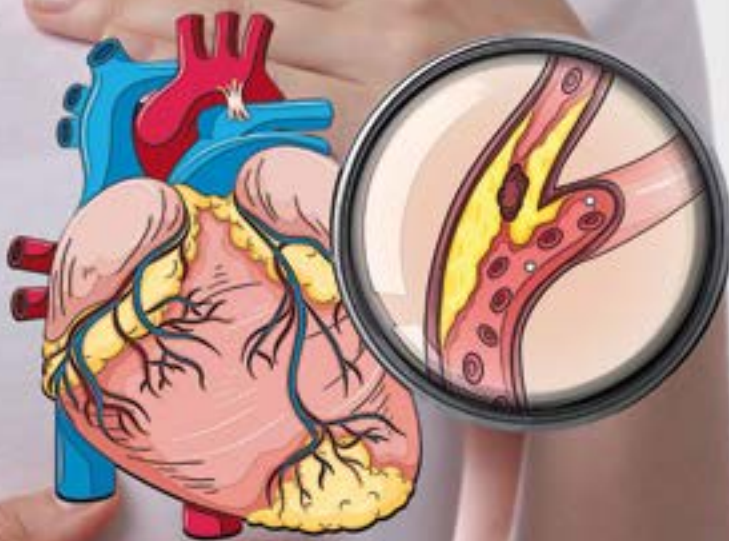
Dr n. med. Anna Słowikowska
Kardiolożka, specjalistka chorób wewnętrznych, od początku pracy zawodowej związana z WUM, ostatnio z Kliniką Kardiologii, aktualnie współpracuje również z CM Damiana, autorka książki „Serce w dobrym stylu. Jak świadomie zarządzać swoim zdrowiem”

O roli śródbłonka, zmianach, które można powstrzymać i tym, że warto potraktować swoje zdrowie bardzo poważnie, rozmawiamy z kardiolożką, dr Anną Słowikowską.

/ ROZMAWIAŁA Alicja Kamińska



Nie igrzaj Z MIAŻDŻYCA



W swojej książce „Serce w dobrym stylu. Jak świadomie zarządzać swoim zdrowiem” sporo miejsca poświęca pani śródbłonkowi. Dlaczego?

Śródbłonek naczyniowy to największy narząd w organizmie, wyściółka wszystkich naczyń krwionośnych. Ta pojedyncza warstwa komórek pokrywa wnętrze żył, tętnice, ale też wnętrza serca. Gdyby tak hipotetycznie śródbłonek rozłożyć na płasko, to w zależności od postury konkretnej osoby zajmowałby od 1 do 2 kortów tenisowych. To sporo, prawda? Odpowiada za kontakt krwi z każdą komórką ciała. Od niego zależą kluczowe procesy. Odpowiada zarówno za procesy krzepnięcia, jak i utrzymywanie krwi w stanie płynnym. Odpowiada za procesy immunologiczne, utrzymanie odpowiedniego napięcia naczyń krwionośnych. A tak mało mówi się o nim powszechnie. Wielu dziennikarzy zajmujących się tematyką zdrowia przyznaje, że nie mieli o nim pojęcia do czasu lektury mojej książki. Tymczasem zrozumienie śródbłonka naczyniowego to klucz do zrozumienia własnego zdrowia. Od niego w dużej mierze zależy to, czy nasze życie będzie przebiegać w dobrostanie, czy nie. Dlatego postanowiłam, że śródbłonek naczyniowy stanie się prawdziwą „gwiazdą” mojej książki, odniesienie do niego przewija się w wielu rozdziałach. Zapewniam, że jeżeli ktoś zrozumie swój śródbłonek i zacznie go traktować poważnie, to ma szansę na długie i zdrowe życie.

Co powinniśmy wiedzieć o śródbłonku w kontekście profilaktyki miażdżycy? Jak o niego odpowiednio dbać?

Od zaburzenia funkcji śródbłonka zaczyna się miażdżycy. Najbardziej szkodzą mu papierosy. To one powodują utratę szczelności śródbłonka (ale nie tylko one), czyli utratę połączeń międzykomórkowych. Przez nieszczelny śródbłonek łatwo przenikają miażdżycorodne lipoproteiny (takie jak np. LDL czy Lp (a)), które transportują cholesterol, trójglicerydy do ściany tętnic. Lipoproteiny pod śródbłonkiem są pochłaniane przez makrofagi oraz komórki mięśni gładkich ściany naczynia. A to prowadzi do powstawania komórek piankowatych, które tworzą blaszki miażdżycowe odpowiedzialne za zawały serca, udary mózgu, zakrzepicę tętniczą w kończynach dolnych. Blaszką miażdżycową to miejsce, w którym toczy się wiele procesów biochemicznych, różnych przekształceń. Miękką, niestabilną blaszką bardzo łatwo pęka.

W publikacji pisze pani o przedklinicznym etapie miażdżycy. Jakie objawy na ten stan wskazują? Co jako pacjenci możemy na tym etapie zrobić?

Przedkliniczny etap miażdżycy to właśnie nieszczelny śródbłonek naczyniowy. I nie ma konkretnych metod, aby tę nieszczelność zbadać w takich powszechnie dostępnych badaniach. Poza tym te nieszczelności pojawiają się dynamicznie w różnych miejscach, tym liczniej, jeśli ktoś nieustannie naraża swój śródbłonek na uszkadzające go czynniki. To, co może

my robić, to starać się, aby go nie uszkadzać. Jak go nie uszkadzać? W gruncie rzeczy to proste. Ja zawsze przypominam amerykańską ósemkę dla zdrowia, czyli Life’s Essential 8, którą propaguje Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne (*American Heart Association*), ponieważ przestrzeganie zasad w niej zawartych chroni śródbłonek. Przypomnimy część zasad:

- ❶ niepalenie – palenie jest toksyczne dla śródbłonka, ale również utlenia lipoproteiny;
- ❷ leczenie nadciśnienia – zbyt wysokie ciśnienie uszkadza śródbłonek – mówią o tym proste prawa fizyki oraz hydrauliki;
- ❸ leczenie nieprawidłowego poziomu LDL-C – (lipoproteiny „wpychają” się pod śródbłonek, powodując powstawanie komórek piankowatych, które zaburzają strukturę tętnicy, a im jest ich więcej, z tym większą siłą „atakują” tętnice;
- ❹ leczenie cukrzycy – nadmiar glukozy we krwi jest toksyczny dla śródbłonka, ponieważ transport glukozy do śródbłonka odbywa się tylko na zasadzie różnicy stężeń, bez udziału insuliny;
- ❺ utrzymywanie masy ciała w zakresie BMI < 25 – tłuszczowa tkanka trzewna to źródło około 50 prozapalnych, promiażdżycowych i prozakrzepowych związków.

A ja dodaję do tego dbałość o jakość powietrza. Mikrodrobiny pyłu zawieszonego w powietrzu wchłaniają się do krwi i uszkadzają śródbłonek naczyniowy. Mówią o tym liczne publikacje, twarde dane. I nie zapominajmy w ogóle o ochronie środowiska. Mikroplastik, który dostaje się do krwi z elementami strawionego pokarmu, też uszkadza śródbłonek. Przestrzegając wymienionych zasad, można minimalizować ryzyko uszkodzenia śródbłonka naczyniowego i tym samym minimalizować ryzyko chorób serca i naczyń (w tym miażdżycy) o około 80 procent. To sporo. A czy te zasady są trudne? Chyba nie. Każdy musi ocenić sam.

Jak wygląda diagnozowanie miażdżycy i jej leczenie? Jak dużo zależy od samego pacjenta?

Miażdżycy to choroba wielopoziomowa, co oznacza, że dotyczy wielu tętnic. Tętnic wieńcowych, tętnic kończyn dolnych, szyjnych, kręgowych, mózgowych, praktycznie wszystkich. Złoty standard rozpoznawania miażdżycy tętnic wieńcowych to koronarografia, badanie inwazyjne. Ale jeśli ktoś nie ma bezwzględnych wskazań do tego badania, można wykonać tomografię tętnic wieńcowych. Wykonana za pomocą dobrego sprzętu i oceniana przez dobrych specjalistów, wiele wnosi.

Leczenie zależy od rodzaju zmian. W przypadku miażdżycy tętnic wieńcowych konieczna może być angioplastyka albo CABG (operacja pomostowania aortalno-wieńcowego, czyli tzw. bajpasy) zawsze w połączeniu z farmakoterapią i odpowiednim stylem życia. Czasami wystarczy samo leczenie lekami z zachowaniem dobrego stylu życia. W rękach pacjenta jest dobry styl życia, czyli przestrzeganie zasad Life’s Essential 8.

Najlepszy lekarz jest bezsilny, jeśli pacjent nie chce przyjmować leków albo zmienić nawyków żywieniowych.

Najlepszy lekarz jest bezsilny, jeśli pacjent nie chce przyjmować leków albo zmienić nawyków żywieniowych. W Polsce około miliona osób nie wie, że ma cukrzycę albo nie chce jej leczyć. Wiele osób unika leczenia zaburzeń lipidowych i nadciśnienia. Refleksja przychodzi zbyt późno, gdy przychodzi się komuś mierzyć z udarem albo ciężką niewydolnością serca.

Jakie są najczęstsze mity dotyczące miażdżycy?

Najczęstszy mit dotyczący miażdżycy to taki, że miażdżycy to „tłuszcz przyklejony do wnętrza żył” i w zasadzie nie ma się czym przejmować, bo w każdej chwili takie „żyły można poprzepychać” i po kłopotcie. Albo kupić jakiś specyfik, który w tych żyłach „porozpuszcza ten tłuszcz” jak chemikalia, którymi czyści się rury. Ale to tak nie działa. Miażdżycy dotyka wielu warstw tętnicy (nie żyły), nie da się wypłukać żadnego tłuszczu z żył.

Błazka miażdżycowa to kompleksowa zmiana, która pękając, może nawet spowodować śmierć. Jeżeli komuś się wydaje, że zawał serca to taki „pikuś”, bo ktoś znajomy miał zawał, pojechał do szpitala, wykonano mu angioplastykę i po krzyku, to może się przeliczyć. 30 procent osób z zawałami serca z uniesieniem odcinka ST w EKG, czyli tzw. STEMI, gdy dochodzi (wskutek pęknięcia blaszki miażdżycowej) do zamknięcia tętnicy wieńcowej, nie dojeżdża do szpitala. W następstwie groźnych zaburzeń rytmu serca spowodowanych niedokrwieniem mięśnia sercowego dochodzi do nagłego zatrzymania krążenia.

Każdy zapewne słyszał taką historię, że ktoś ze znajomych poszedł spać i nie obudził się rano. A przecież chyba był zdrowy, no, może tylko palił papierosy. A prawda jest taka, że to czyjeś dobre zdrowie było tylko pozorne. Wiele osób nie leczy nadciśnienia, cukrzycy i otyłości, bo po co. Otyłość nazywana jest puszystością, a nie chorobą. Otyłość trzewna gigantycznie zwiększa ryzyko zakrzepicy, miażdżycy, niewydolności serca, cukrzycy, nowotworów. Otyłość to przyczyna wielu chorób. Niewiele osób wie, że bywa przyczyną zatorowości płucnej, nawet w młodym wieku.

W książce nawiązuje pani do terminu „inteligencja zdrowotna”. której autorem jest nieodżałowany prof. Vetulani. Co według Pani, w polskich warunkach w największym stopniu składa się na ten rodzaj inteligencji? Gdzie mamy największe braki?

Profesor Vetulani oprócz swoich licznych dokonań naukowych był mistrzem popularyzacji wiedzy. W mojej ocenie jego definicja inteligencji zdrowotnej, którą przedstawiał, to kwintesencja tego, o co chodzi w zarządzaniu własnym zdrowiem. A chodzi o to, aby cieszyć się jak najdłużej życiem w zdrowiu i pełnej sprawności, nie tracąc radości codziennej egzystencji. Prawdziwe zarządzanie własnym zdrowiem według mnie (do czego zachęcam czytelników mojej książki) to umiejętność podejmowania właściwych decyzji odnośnie do: aktywności fizycznej, aktywności seksualnej, sposobu odżywiania, korzystania z badań, porad lekarskich, zdobyci farmakologii i nowych technologii medycznych po to, aby trapiło nas jak najmniej problemów zdrowotnych, aby zachować sprawność jak najdłużej. Można to osiągnąć tylko dzięki wiedzy i otwartości na nią. To tak jak kierowca, który może się cieszyć z jazdy samochodem w pełni tylko wtedy, jeśli pozna zasady bezpiecznej jazdy. Wtedy nawet może czerpać radość z jazdy wyścigowej, jeśli stosuje się do odpowiednich zasad, aby nie zrobić sobie krzywdy. Te samochodowe metafory chyba najlepiej trafiają do wyobraźni.

Największym zagrożeniem dla inteligencji zdrowotnej według mnie są żarty. Żarty ze zdrowia. Osoby palące papierosy bardzo często z uśmiechem na ustach wygłaszają takie zdania: „Kochaniutki, na coś trzeba umrzeć!”, „Nikt nie jest wieczny”, więc nie ma sensu rzucanie palenia. Ale ja nigdy nie słyszałam w szpitalu, aby ktoś przyjmowany z zagrożeniem życia powtarzał to zdanie. Wręcz przeciwnie, ludzie oczekują pomocy i to natychmiast. A w sytuacji znacznego uszkodzenia serca każdy pyta o nowoczesne i jak najlepsze terapie. Oczywiście jeśli zdąży zapytać... Nie każdemu, kto igra ze swoim zdrowiem, to się uda. ♦

FOTO: ADOBE STOCK (2)



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 niedokrwiennego 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. ZWRÓĆ UWAGĘ NA PRZECIWWSKAZANIA. W PRZYPADKU WĄTPLIWOŚCI SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ.

Szacuje się, że nawet 5 proc. mieszkańców globu może cierpieć na zaburzenia lękowe. To dużo, zważywszy na fakt, że przewlekły lęk wiąże się z większym ryzykiem wystąpienia chorób układów: krążenia, trawiennego czy odpornościowego. Z lipcowej publikacji „Journal of the American Geriatrics Society” wynika jednak, że istnieje związek między lękiem – i to zarówno chronicznym, jak i pojawiającym się nagle – a przyspieszonym wystąpieniem demencji.

Naukowcy z Uniwersytetu w Newcastle w Australii przeanalizowali wyniki łącznie 2132 osób w średnim wieku 76 lat (uczestników badania Hunter Community Study). Lęk mierzono u nich za pomocą skali Kesslera (K10), zaś zmiany o charakterze demencji według Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób. Przewlekły lęk i nowy lęk występujący w okresie obserwacji były powiązane z ryzykiem demencji ze wszystkich przyczyn, a średni czas

STANY PRZYSPIESZAJĄ LĘKOWE DEMENCJĘ



do rozpoznania demencji wynosił 10 lat. Co ważne, ustąpienie lęku podczas obserwacji zmniejszyło wspomniane ryzyko do poziomu podobnego jak w grupie nienarażonej. **Wyniki te sugerują, że wczesne opanowanie lęku może być realną strategią zmniejszenia ryzyka demencji.**

RYZYKOWNE TATUAŻE?

Choć mówi się, że we współczesnym świecie czymś wyjątkowym jest raczej brak tatuażu niż jego posiadanie, naukowcy wciąż badają wpływ ingerencji igły i wprowadzanego za jej pomocą pigmentu na zdrowie. W analizie, której wyniki opublikowano w „ASM Journals” na początku lipca, przetestowano próbki 75 tuszy do tatuażu i makijażu permanentnego powszechnie używanych w Stanach Zjednoczonych. Okazało się, że 1/3 z nich było skażona bakteriami, takimi jak *Staphylococcus epidermidis* (popularny gronkowiec, odpowiedzialny m.in. za zakażenia skóry, układu moczowego

czy przeszczepów), a także *Cutibacterium acnes* (wywołujący trądzik).

Z kolei na łamach „eClinicalMedicine” ukazały się wnioski naukowców z Uniwersytetu w Lund, którzy przeanalizowali Szwedzki Krajowy Rejestr Nowotworów i odkryli, że tatuaże mogą być powiązane z o 21 proc. wyższym ryzykiem chłoniaka. Badano osoby w wieku 20-60 lat, u których rozpoznano ten nowotwór. Ustalenie konkretnych substancji potencjalnie rakotwórczych i powodu, dla którego mogą wywoływać chłoniaka, wymaga dalszych analiz.



FOTO: ADOBE STOCK (8)



OTYŁOŚĆ POTRZEBUJE DEFINICJI

Podczas ostatniego Międzynarodowego Kongresu na temat Otyłości, który odbył się w São Paulo 26-29 czerwca, Komisja Lancet ds. Definicji i Diagnostyki Otyłości Klinicznej ogłosiła, że prowadzi ogólnoświatowe badanie w celu stworzenia jasnej definicji otyłości. Już wkrótce „Lancet” będzie intensyfikował swoje działania wokół tego tematu.

Jak podkreśla Ricardo Cohen, główny z badaczy odpowiedzialnych za inicjatywę, nadal zbyt często nadmierowe kilogramy są nieprawidłowo opisywane jako wybór dotyczący wyglądu lub stylu życia. Brak precyzyjnej definicji, niewystarczający dostęp do terapii opartych na dowodach oraz błędne przekonania na temat otyłości powodują, że wiele osób nie traktuje jej jak złożonej choroby o podłożu metabolicznym, wyrządzającej liczne szkody dla zdrowia, w tym psychicznego.

Zdaniem Cohena otyłość spełnia kryteria uznania za chorobę, w czym przypomina chociażby cukrzycę, co do której nie mamy wątpliwości, że wymaga leczenia. Niestety, wciąż także wielu lekarzy ma z tym problem. Celem Komisji Lancet jest ustalenie jasnych kryteriów diagnostycznych (wstępnie wytypowano ich 18). Obecnie otyłość dotyka ponad miliarda ludzi na całym świecie.



KIEPSKI WZROK I WYSOKI CHOLESTEROL PRZYSPIESZA STARZENIE

Znany dwa nowe modyfikowalne czynniki rozwoju m.in. choroby Alzheimera. Dotychczas lista czynników obejmowała: nadużywanie alkoholu, palenie, cukrzycę, otyłość, nadciśnienie, zanieczyszczenie powietrza, uraz mózgu, brak aktywności fizycznej, depresję, izolację społeczną, utratę słuchu i niedostateczną wiedzę na temat zdrowia.

Jak sugeruje raport, przedstawiony podczas lipcowej Międzynarodowej Konferencji Alzheimer's Association,



MILENIALSI I ZETKI BARDZIEJ NARAŻENI NA RAKA

Naukowcy z American Cancer Society i Uniwersytetu Calgary w Kanadzie przeanalizowali dane dotyczące blisko 24 milionów pacjentów, u których zdiagnozowano 34 rodzaje nowotworów i ponad 7 milionów osób, które zmarły na 25 typów nowotworów. Współczynniki zachorowalności na nowotwory i umieralności z ich powodu obliczono według roku urodzenia (1920-1990).

Odkryto, że wskaźniki zachorowalności na osiem z 34 nowotworów rosły z każdą kolejną kohortą od około 1920 r. Wśród 17 nowotworów częściej występujących w młodszych grupach wiekowych znalazły się: rak jelita grubego, trzonu macicy, trzustki, żołądka, jajnika, wątroby u kobiet oraz odbytu u mężczyzn.

Nowotwory, na które młodsze pokolenia chorują rzadziej, to te związane z paleniem oraz zakażeniem HPV. Więcej o badaniu w sierpniowej publikacji „The Lancet Public”.

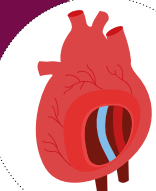
3
TO MAKSYMALNA LICZBA FILIŻANEK KAWY DZIENNIE, O ILE CHCESZ UTRZYMAĆ INTELIGENCJĘ W FORMIE

Źródło: Międzynarodowa Konferencja Alzheimer's Association 2024

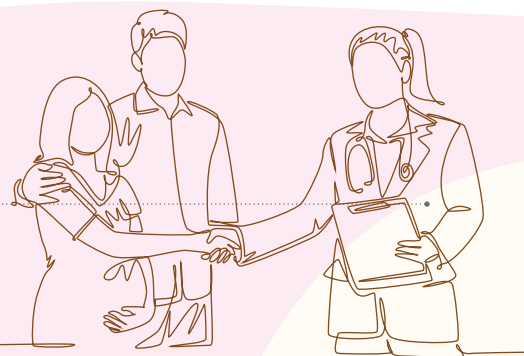


kolejne dwa faktory to wady wzroku i wysoki poziom cholesterolu. Pogorszenie wzroku ma powodować zmniejszenie liczby bodźców przetwarzanych przez mózg, co może prowadzić do jego „kurczenia się”. Zbyt wysoki poziom cholesterolu zaś uszkadza naczynia krwionośne, wywołując zaburzenia w pracy układu nerwowego.

Szacuje się, że do 2050 r. liczba chorych na demencję może wzrosnąć ponaddwukrotnie, do 153 milionów.



recepta na zdrowie



Twój WIELKI DZIEŃ

Poród tuż, tuż. Z pewnością doświadczasz mieszanki ekscytacji, radości i obaw. To całkowicie naturalne. By cię wesprzeć, o wskazówki – jak przygotować się do rozwiązania – poprosiliśmy ekspertki: ginekolożkę i położną.

/ TEKST *Monika Kryńska*



NASZA EKSPERTKA
Dr n. med. Ewa Kurowska
Ginekolożka, kierowniczka Oddziału
Położnictwa Szpitala Medicover,
autorka licznych publikacji,
współautorka podręczników
z zakresu położnictwa
i ginekologii estetycznej

Jak wygląda współpraca ginekologa z przyszłą mamą w ostatnich tygodniach przed porodem?

Odpowiadając na to pytanie, muszę założyć, że mówimy o ginekologu, który będzie obecny u pacjentki przy porodzie. O ile w szpitalu jest taka możliwość, jest to optymalne rozwiązanie, ponieważ pacjentka ze wszystkimi swoimi dolegliwościami może się na bieżąco zgłaszać właśnie do tego lekarza. Lekarz zaś ma możliwość porównania wyników badań – choćby stopnia przygotowania szyjki macicy, ale także oceny wszystkich funkcji organizmu, które mają wpływ na przygotowanie pacjentki, jej dróg rodnych do porodu. W przypadku planowanego cięcia cesarskiego również możemy ocenić i szyjkę macicy i samą macicę, rodzaj skurczów, jeśli występują, i jak to wszystko rzutuje na chociażby termin planowanego cięcia cesarskiego.

W naszym szpitalu standardowo wykonujemy regularne badania KTG, u pacjentek z cukrzycą ciążarnych, od 35. tygodnia, zaś w przypadku ciąży prawidłowej od 38. tygodnia, przy czym jeśli pacjentka ma jakiegokolwiek wątpliwości, zawsze może do nas przyjść. Ja dodatkowo swoim pacjentkom daję także swój numer telefonu, mają więc możliwość pisania i dzwonienia, jeśli coś jest niepokoi.

Czy przygotowanie do porodu wygląda inaczej u młodej kobiety, a inaczej u 30-40-latki?

Zdecydowanie więcej jest dziś pierworódek 30+ albo nawet 33+. W związku z tym należy wziąć pod uwagę, że u tych pacjentek zdarzają się uprzednio istniejące choroby, które potencjalnie mogą wikłać ciążę, typu nadciśnienie, schorzenia wątroby albo choroby przenoszone drogą płciową.

Wszystko jednak zależy od tego, jak przebiega dana ciąża i jaki jest ogólny stan zdrowia kobiety, bo oczywiście nie można generalizować. Są otyłe 25-latki, które mają choroby towarzyszące i 35-40-latki w świetnej formie, bez żadnych obciążeń.

Natomiast statystycznie starsza pacjentka jest częściej narażona m.in. na występowanie wad genetycznych u płodu i choćby z tego powodu wymaga innej opieki.

Jakie są najczęstsze błędne przekonania lub oczekiwania kobiet względem porodu?

Pacjentki są coraz bardziej świadome, mają powszechny dostęp do wiedzy i nie jest to tylko wiedza z poradników parentingowych, ale bardzo merytoryczna, uzyskana z profesjonalnych stron internetowych. Nie

zmienia to faktu, że sama ciąża stawia kobietę w grupie czterokrotnie zwiększonego ryzyka zgonu w porównaniu do pacjentki nieciążarnej. Sama ciąża jest już obciążeniem, a co dopiero poród.

Dlatego nawet gdy mamy do czynienia z wnikliwą pacjentką, która czerpie wiedzę z wiarygodnego źródła, potrzebna jest rozmowa. Należy wysłuchać oczekiwań pacjentki, omówić plan porodu, ale też go urealnić i zmodyfikować. Wy tłumaczyć, na czym współpraca podczas porodu oraz to, że nikt nie jest w stanie zagwarantować konkretnego przebiegu wydarzeń. Finalnie przecież chodzi o to, żeby zdrowa, szczęśliwa i nieumęczona kobieta urodziła zdrowe dziecko. To jest nasz priorytet.

Zdarza się, że ciężarna próbuje forsować swoją wizję porodu, choć pani jako lekarz rekomenduje inne rozwiązanie?

Incydentalnie zdarzają się osoby, którym nie jesteśmy w stanie przetłumaczyć, że obecność osoby z rodziny, np. przemocowego partnera, który nie godzi się na znieczulenie, albo matki, która wprowadza nerwową atmosferę, jest złym pomysłem.

Są pacjentki, które nie chcą, żeby im wszystko tłumaczyć, ale są i takie, które na koniec powiedzą: nic nie zrozumiałam. Na szczęście, poród zwykle trwa parę godzin, więc – o ile wszystko jest w porządku z dzieckiem – mamy czas, żeby omówić niezrozumiałe kwestie i przedyskutować różne opcje. Warto z tej możliwości skorzystać.

A jaki wpływ na finalny sukces ma współpraca ginekologa z położną?

Profesjonalny zespół mówi jednym głosem. Oczywiście czasami możemy mieć różne podejście, ale zawsze mamy wspólny cel: żeby zdrowa, szczęśliwa mama urodziła zdrowe dziecko.

Co pani sądzi o tym, żeby przygotowywać się psychicznie na różne wersje zdarzeń? To dobry pomysł, czy raczej źródło niepotrzebnego niepokoju?

Uważam, że wiedza zawsze jest na wagę złota. I nawet jeżeli pacjentka coś gdzieś wyczytała i o coś dopytuje, to znaczy, że potrzebuje informacji na ten temat. A jeżeli ona tego potrzebuje, moją rolą jest jej tę informację zapewnić. Poza tym kiedy jest się lekarzem wybranym do porodu, trzeba z pacjentką odpowiednio wcześniej nawiązać relację. Moja otwartość i poświęcony czas zawsze procentują tym, że kobieta widzi moje zaangażowanie i wie, że może mi powierzyć swoje zdrowie. Może mi zaufać. Jeżeli natomiast pacjentka ma silniejsze lęki, mamy czas, żeby ją skierować do psychologa, uspokoić.

Czym się kierować przy wyborze szpitala?

Najlepiej zadać sobie pytanie, na czym nam zależy? Czy na sali jednoosobowej, czy wieloosobowej? Czy chcemy mieć dedykowany personel? Które placówki to proponują? Jakie są tego koszty?

Dobrze jest wcześniej, około 30. tygodnia, odwiedzić dane miejsce albo nawet kilka placówek, zobaczyć, jak wyglądają, porozmawiać z personelem i posłuchać, co nam podpowiada intuicja. Czy chciałabym tu rodzić? Warto wziąć pod uwagę opinie koleżanek, które mają poród za sobą, wejść na stronę fundacji Rodzić po Ludzku i zapoznać się z opiniami na temat konkretnych szpitali. Dowiedzieć się, czy oferują znieczulenia. >

REKLAMA

MAMADHA

Z ŻELAZEM

Suplement diety

ŻEBY MOGŁO BYĆ KIM CHCE

NOWOŚĆ



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



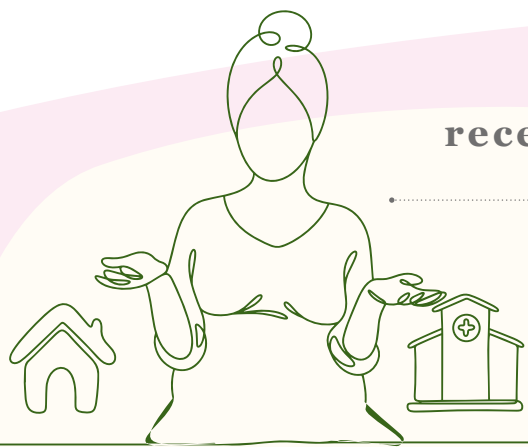
DHA	Kwas foliowy	Witamina D	Jod	Żelazo
800 mg	400 µg	2000 j.m.	200 µg	30 mg

Zawartość w 2 kapsułkach.

ADAMED
Dla Rodziny

MAM/14440/11/23

SUPLEMENT DIETY



recepta na zdrowie

To wszystko ma znaczenie. Mniejszą wagę przywiązywałabym do lokalizacji, czyli odległości do szpitala, bo w sytuacji nagłej i tak udamy się do najbliższego. Ważniejszy jest komfort i poczucie bezpieczeństwa, bo w końcu mówimy o najważniejszym dniu w życiu kobiety.

Co pani sądzi o porodach domowych?

Nie jestem ich zwolenniczką zwłaszcza u pacjentek, które rodzą pierwszy raz, ponieważ w ich przypadku bezpieczeństwo jest właściwie całkowicie poza kontrolą.

Czy często zdarza się, że kobiety doświadczają po porodzie *baby blues*?

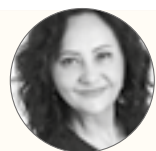
Zawsze staram się przygotować pacjentki na to, że taki stan może wystąpić. *Baby blues*, czyli poporodowe zaburzenie nastroju o niewielkim nasileniu, pojawia się u około 75 proc. kobiet, więc można założyć, że większość z nas będzie je miała. Zazwyczaj pojawia się, kiedy kobieta jest jeszcze w szpitalu i czasem rekomendowaną jest konsultacja z psychologiem, ale my, lekarze i położne, również jesteśmy gotowi, żeby porozmawiać.

Poza wszystkim widzimy, że coraz więcej pacjentek uczestniczy w różnego rodzaju psychoterapiach, lecz się przeciwdepresyjnie w ciąży czy przed nią. Ale też przygotowuje się psychicznie na samą ciążę, a dzięki temu jest w kontakcie ze swoimi psychologami, psychiatrami. Większa świadomość sprawia, że współpraca z taką pacjentką jest łatwiejsza.

Czy połóg może być dla kobiety wyzwaniem?

Zawsze udzielamy konkretnych i indywidualnych instrukcji, jak pacjentka powinna się zachowywać w kontekście swojego zdrowia fizycznego – uczymy, jak dbać o rany, omawiamy fizjologię połogu, charakterystykę krwawienia i odchodów. Tłumaczymy, na co powinno się zwracać uwagę. Czyli np. że przy podwyższonej temperaturze najpierw trzeba sprawdzić, czy w piersiach nie ma zastoju pokarmu, odciągnąć go trochę do uczucia ulgi i zobaczyć, czy temperatura spada. Jeżeli nie lub dołączają do tego cuchnące odchody bądź bóle, to bezwzględnie trzeba się zgłosić do lekarza.

Podobnie w sytuacji, gdy krwawienie zaczęło ustępować i nagle znowu pojawia się jasna krew lub skrzepy. Najlepiej zgłosić się do jednostki, w której poród się odbywał, chyba że jest ona zbyt daleko, wtedy do najbliższego szpitala. Fizjologia niekiedy nas zaskakuje, więc warto żeby w przypadku wątpliwości zbadal nas lekarz. ♦



NASZA EKSPERTKA

Jeannette Kalyta

Położna z ponad 35-letnim stażem pracy zawodowej. Autorka książki „Położna. 3550 cudów narodzin”. Prekursorka nowych trendów w położnictwie. Od siedmiu lat koordynuje pracę położnych w Oddziale Położniczym Szpitala Medicover

Jak powinien wyglądać dobry plan porodu? I czy jest konieczny?

Plan porodu jest dokumentem informującym o tym, jakie rodzica ma preferencje porodowe i powinien znaleźć się w dokumentacji medycznej każdej rodzącej. Warto go wypełnić w domu, by jeszcze przed rozwiązaniem omówić z położną wszystkie wątpliwości.

W rozmowie ciężarna powinna podkreślić szczególnie te kwestie, na których najbardziej jej zależy. Należy pamiętać, że poród jest dynamicznym procesem i może się zdarzyć, że trzeba będzie podejmować decyzje niezgodne planem i oczekiwaniami. Nie należy zapominać, że pozytywne myślenie to podstawa. Niestety wiele ciężarnych już na etapie tworzenia planu porodu myli siłę pozytywnego myślenia z myśleniem roszczeniowym, które w efekcie daje przeważnie rozczarowanie. Zatem nie warto układać scenariuszy dotyczących porodu. Życie i tak przyniesie swoje rozwiązanie.

Jakie znaczenie dla przebiegu porodu ma to, czy towarzyszy nam zaufana położna?

Obečne standardy wymagają, by w sali porodowej koncentrować się na udzielaniu pomocy medycznej, ale też na emocjach rodzącej. Warto zatem zaufać położnej, to idealna przewodniczka porodowa, będzie dla rodzącej dobrym duchem i wsparciem. Zadbaj o jej samopoczucie i pozytywne emocje, dyskretnie kontrolując aspekt medyczny porodu. Położna jest strażniczką fizjologii, posiada dużą wiedzę medyczną, jest przewodniczką po nieznanym terenie, opiekunką, czasami matką. To osoba, na której rodząca może się oprzeć i której może zaufać. Relacja między nimi jest niezwykle ważna. W dużej mierze to właśnie poczucie bezpieczeństwa, czy nie zwycięży strach, czy nie zablokuje to prawidłowego wydzielania hormonów porodowych? To proces, a praca położnej niejednokrotnie przypomina psychoterapię.

Bywa, że wyczuwamy duży opór w relacjach z kobietą w ciąży lub rodzącą. Gdy uda się rozbić ten mur, zawsze znajdujemy za nim strach, bezradność, czasem lż. Nieraz empatia to za mało. Pomaga patrzenie na drugiego człowieka sercem pełnym miłości. Rola położnej polega na tym, by dać wiarę kobiecie, że jest w stanie urodzić swoje dziecko, bezpiecznie przyjąć poród, a w razie konieczności jak najszybciej rozpoznać patologię i powiadomić lekarza.

Czym kierować się przy wyborze placówki z oddziałem położniczym?

Przy wyborze szpitala poczucie bezpieczeństwa to najczęściej wymieniane przez kobiety kryterium. Zwracają uwagę, czy oddział położniczy ma dobrą opinię wśród kobiet, które już urodziły, czy panuje tam atmosfera akceptacji i życzliwości. Czasami dla kobiety ważne jest, by przy porodzie spotkać swojego lekarza prowadzącego ciążę lub wcześniej poznaną położną, czyli chce mieć pewność, kto będzie na nią czekał w szpitalu, gdy wybije godzina o. Coraz większe znaczenie mają dla kobiety warunki, estetyka oddziału oraz oddzielny pokój, w którym osoba towarzysząca może pozostać przez cały czas pobytu kobiety po porodzie.

Co pani sądzi o porodach domowych?

Przez 18 lat przyjmowałam porody w domu i nie zdarzyło mi się z powodu jakichkolwiek powikłań transferować rodzącą do szpitala. Są kobiety, które czują się bezpiecznie w szpitalu, inne wybierają poród w domu, ale sama decyzja nie wystarczy. Kobieta musi przejść skrupulatną kwalifikację przeprowadzoną przez położną. Lista czynników ryzyka jest długa, każdy z nich trzeba wykluczyć. Trzeba wykonać wiele badań, ale nie mniej ważne są predyspozycje psychiczne i emocjonalne.

Taki poród to spore wyzwanie, w domu rodząca nie dostanie zniesienia, musi być tego świadoma. Poród w domu to poród w pełni naturalny i aktywny, by się wszystko powiodło, bardzo ważna jest relacja pomiędzy partnerami, ale także porozumienie z położną na wielu płaszczyznach.

Z rozrzwieniem wspominam moje porody w domu. Kobiety były niezwykle zdeterminowane, gdyż szpitale nie były wówczas zbyt przyjaznym miejscem, a warunki sanitarne pozostawiały dużo do życzenia. Dzisiaj czas się zmienił, pracuję w oddziale, w którym każda rodząca ma indywidualny pokój a personel zapewnia profesjonalizm i domową atmosferę. ♦

FOTO: ADOBESTOCK (3)

KASZLE-Q

REKLAMA

Oryginalny syrop ziołowy Dr. Weiss

SYROP

Na suchy i mokry kaszel



Wyrób medyczny | Producent: Solinea Sp. z o.o.

Oryginalny syrop ziołowy Dr. Weiss

SYROP DLA DZIECI OD 1. ROKU

Na kaszel i osłabioną odporność u dzieci



Wyrób medyczny | Producent: SYP EUROPE s.r.o.

Oryginalne szwajcarskie pastylki ziołowe Dr. Weiss

PASTYLKI

Na kaszel i ból gardła



Wyrób medyczny | Producent: Simply You Pharmaceuticals a.s.

KASZLE-Q może być stosowany przez osoby z celiakią, a także przez kobiety w ciąży i karmiące piersią.

Simply You NOVASCON

Podmiot odpowiedzialny za reklamę: Simply You Novascon Sp. z o.o.

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

recepta na zdrowie

5 sposobów na jesień bez infekcji



WSZECHOBECNE
O TEJ PORZE
ROKU BAKCYLE
NIE MUSZĄ
CIĘ POKONAĆ.
ZOBACZ, JAK
PROSTO MOŻESZ
ZADBAĆ O SWOJĄ
ODPORNOŚĆ.

1 Wspomagaj zdrowie jelit

Bakterie jelitowe są strażnikami odporności, dlatego warto dbać o ich prawidłową mikroflorę. Sprzyja temu unikanie cukru, który jest pożywką dla szkodliwych kolonii bakteryjnych. Wspomaga zaś spożywanie kefirów, jogurtów naturalnych i kiszonek. Zwróć też uwagę na przyjmowanie prebiotyków, które stanowią dla bakterii pożywkę – znajdziesz je m.in. w płatkach owsianych, bananach, cebuli, czosnku i cykorii.

2 Wykorzystaj naturalne antybiotyki

Zajadaj czosnek, który warto rozdrabniać przed spożyciem – allina zamienia się wówczas w bakteriobójczą allicynę. Również miód i pierzga pszczoła mają silne działanie na bakterie, wirusy i grzyby, za sprawą m.in. metyloglioksalu, z którego słynie nowozelandzka manuka, ale zawierają go także nasze rodzime miody. W ziołach i przyprawach również znajdziesz ochronne substancje – karwakrol olejku z oregano, eugenol – w goździkach i cynamonie oraz gingerol – w imbirze.

3 Walcz z wolnymi rodnikami

Wywołują one kaskadowe zjawisko stresu oksydacyjnego, który osłabia odporność. Objawia się on uczuciem zmęczenia i rozbicia, ale też nasileniem chorób autoimmunologicznych, np. tarczycy

(Hashimoto), stawów (RZS) i skóry (łuszczyca, trądzik różowaty). Zadbaj więc o dobrą jakość snu, odżywczą dietę (zwłaszcza warzywa i owoce), znajdź sposoby na stres (spacery, medytację i kontakty towarzyskie). Unikaj wysokoprzetworzonej żywności (konserwantów i sztucznych barwników) oraz alkoholu i papierosów. Stosuj antyoksydacyjną suplementację (pkt 5).

4 Nawadniaj się

Daje to organizmowi naturalną moc zwalczania bakcyli. Nawilżone błony śluzowe są pierwszą linią obrony przed patogenami. Śluz nie tylko je wyłapuje, lecz także zawiera białe krwinki alarmujące układ odpornościowy, zaś rzęski wspomagają usuwanie wydzieliny z nosa i gardła. Dzięki nawodnieniu naturalne mechanizmy obronne będą mogły działać skutecznie.

5 Przyjmuj suplementy

Zbilansowana dieta powinna dostarczać wszystkich ważnych składników, niestety trudno osiągnąć taki balans tylko dzięki pożywieniu. Zwłaszcza jeśli chodzi o najważniejszych strażników odporności – witaminę D oraz antyoksydanty. Rozważ suplementację witamin z grupy B (zwłaszcza B12), witaminy D i C (w postaci soli, tj. askorbinianu), koenzymu Q10, spiruliny oraz probiotyków.

WAŻNE DLA CIEBIE!

FOTO: ADOBESTOCK (3)

Cetebe®



energia dla ciała¹



energia dla umysłu^{2,3}

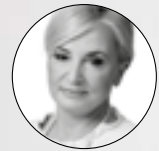


UWOLNIJ MOCE WITAMIN

Uwolnij moce witaminy C
przez cały dzień do 12 h⁴

1. Witamina C, Kwas pantotenowy, Niacyna, Ryboflawina, Witamina B6, i B12 oraz Foliacy przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. 2. Witamina C, tiamina, biotyna, niacyna, witamina B6 i B12 oraz foliany pomagają w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych. 3. Witamina C, niacyna, biotyna, tiamina, ryboflawina, witamina B6 i witamina B12 pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego. 4. Dotyczy produktu Cetebe® 500 mg i jego technologii GR. Badanie GBA Polska Sp. z o.o. Sprawozdanie z badań: L/0/03/2024/4321/P/3/9/1 z dnia 09.04.2024

STADA.PL/2024/058



NASZA
EKSPERTKA

Dr n. med.

Ewa Kempisty-Jeznach
Jedyna w Polsce lekarka
zajmująca się medycyną
męską. Posiadaczka
międzynarodowego
certyfikatu „Lekarza
od Zdrowia Mężczyzn”
(Männerärztin CMI).
Założycielka Polskiego
Towarzystwa Promocji
Medycyny Męskiej
„Achilles”. Autorka
książek, ekspertka
w programach
telewizyjnych



Królewski HORMON

Czy mężczyzna
to gatunek ginący?

I jaką rolę
w jego kondycji
zdrowotnej
odgrywa
testosteron?

Pytamy jedyną
w Polsce ekspertkę
medycyny męskiej.

/ ROZMAWIAŁA
Ewelina Dobrowolska



Zaburzenia poziomu testosteronu u mężczyzn wydają się znakiem naszych czasów.

W 2015 r. wydałam swoją pierwszą „Książkę tylko dla mężczyzn”, w której pisałam, że ten gatunek ginie i trzeba go ratować. Spotkałam się z dużą krytyką zarówno czytelników, jak i lekarzy, tymczasem opisałam tylko to, co właśnie się dzieje. Więcej, są badania profesor endokrynologii Shanny Swan z Mt. Sinai University w Nowym Jorku, która alarmuje, że w 2045 roku w krajach wysoko cywilizowanych nie będzie możliwe naturalne zajście w ciążę.

Dlaczego?

Stres, jakiemu podlegają dzisiaj mężczyźni, zwłaszcza aktywni zawodowo, i związany z nim nieodłącznie wysoki poziom kortyzolu dosłownie zabija testosteron. Swój udział w tym procesie ma też prolaktyna, drugi hormon stresu, tego emocjonalnego, która szybuje szczególnie u ludzi, którzy traktują swoją pracę jak dziecko, wkładają w nią uczucia.

To źle?

Kiedy dodamy do tego coraz bardziej zanieczyszczone środowisko i fakt, że współczesny świat sprzyja raczej kobietom, robi się – z punktu widzenia mężczyzn – niewesoło.

Świat sprzyja kobietom?

Ja to nazywam estrogenizacją. Kobiety od wielu lat przyjmują hormony (antykontracepcję i terapie uzupełniające), których oczyszczalnie ścieków nie są w stanie odizolować w pitnej wodzie. Podobnie zawarty w plastikach bisfenol A (BPA) to ksenoestrogen, wykazujący właściwości hormonopodobne, imitujące działanie estrogenu w organizmie. Ale hormony z grupy estrogenów są też obecne w żywności, bo w procesie hodowli zwierząt, zwłaszcza świń, podaje się im mieszanki z dodatkiem prekursorów estrogenów. Później te hormony trafiają do jedzenia, wody pitnej. Jest też wiele produktów z fitoestrogenami, np. soja. Natomiast źródeł testosteronu w świecie nie ma, no może poza zawierającymi fitotestosteron brokułami, kalarepą czy kapustą.

FOTO: ADOBE STOCK

To jednak z pewnością nie wystarcza.

Tak, stąd liczne problemy, także z adaptacją w związkach. Mężczyzna właściwie coraz rzadziej na stałe potrzebuje kobiety. Może randkować w sieci, jest zresztą poligamiczny z natury, więc nie dąży do relacji na całe życie, może zamówić dietę pudełkową, więc nie docenia posiłków domowych. Potrzebę decyzyjności realizuje zaś w pracy. Ale finalnie nie jest wcale bardziej zrelaksowany, pewny siebie, przeciwnie – jest pogubiony, nie może sobie znaleźć miejsca. Spada mu poziom testosteronu, spada liczebność plemników.

Czy zaburzenia współistniejące też mają na to wpływ?

Są badania potwierdzające zmniejszoną liczbę plemników i zaburzenia hormonalne u mężczyzn po Covidzie, jest pojęcie *long Covid* – rozłożonych w czasie skutków infekcji, ale są też nowe fale zachorowań. Problem nie zniknie.

A choroby cywilizacyjne?

Mamy duży problem z cukrzycą, która zaburza nie tylko hormonalną gospodarkę męską, lecz także potencję. Podobnie skutkuje zespół metaboliczny. No i depresja, która jest plagą XXI wieku. Niestety, obniżony nastrój z niskim poziomem endorfin i neuroprzekazników powoduje olbrzymi skok kortyzolu i spadek poziomu testosteronu.

Mężczyzna powinien regularnie badać ten hormon?

Co roku, tak samo jak bada cholesterol, cukier, mocz, mężczyzna powinien rutynowo badać testosteron całkowity i wolny oraz kortyzol i prolaktynę. Są to badania odpłatne, ale moim zdaniem absolutnie konieczne.

Po czym poznać, że poziom tego hormonu jest niewłaściwy?

Pierwszym objawem jest permanentne zmęczenie. Kolejne to zaburzenia potencji, brak libido, osłabienie mięśni, bóle stawów. Ale także spadek nastroju, bowiem testosteron jest najlepszym antydepresantem świata. Gdy jest na odpowiednim poziomie, jakość życia, siły witalne są doskonałe.

Jak leczy się niedobór testosteronu?

U mężczyzn, którzy jeszcze nie mają dzieci, możemy farmakologicznie podwyższyć własną produkcję, czyli sprowokować jądra do intensywniejszej pracy. Tym, którzy są po okresie reprodukcji, można podawać testosteron lekarski, nazywa się to substytucją, inaczej podstawianiem brakującego hormonu. Dobrze dobrana suplementacja również bardzo pomaga. W koktajlach, które lekarze układają pacjentom, znajdują się m.in. witamina D3, B12, cynk, selen, koenzym Q10 oraz aminokwasy, jak L-arginina, cytozyna czy tyroksyna, ale to oczywiście nie wszystko. Ważne, by były to preparaty dobrze przebadane.

Czyli jest dla mężczyzny ratunek.

Zanim medycyna wesprze nasz mózg w lepszej adaptacji do pędzącego świata, zmieniamy styl życia. Moja niezmienna rekomendacja to autorski system 5 x S. Jeden minus to stres, ale czterema S możemy go naprawić. A są: redukcja stresu i wprowadzenie regularnego sportu, dobrego jakościowo snu, seksu, który bardzo odpręża, oraz zbilansowanego sposobu odżywiania. To może pomóc nam zwalczyć wyzwania XXI wieku. ♦

tadalafil
maxigra®
Tadalafilum

W RZECZYWISTOŚCI
NIC NIE DZIAŁA
DŁUŻEJ¹

Mężczyzna może działać kiedy chce
NAWET DO 36 GODZIN²



¹ Tadalafil w porównaniu z innymi substancjami zawartymi w lekach na erekcję dostępny bez recepty. Działanie tadalafilu może trwać do 36 godzin; ² Na podstawie Chpl Tadalafil Maxigra.

Tadalafil Maxigra Skład i postać: Każda tabletkę zawiera 10 mg tadalafilu (Tadalafilum). Substancja pomocnicza o znanym działaniu: laktoza jednowodna. Każda tabletkę powlekana zawiera 153,8 mg laktozy jednowodnej. Tabletkę powlekaną. Jasnopomarańczowe, podłużne, obustronnie wypukłe tabletkę powlekaną z linią podziału po jednej stronie; długość: 10,9-11,4 mm, szerokość: 5,4-5,9 mm. Linię podziału na tabletkę nie jest przeznaczoną do przelamywania tabletki. Wskazania: Leczenie zaburzeń erekcji u dorosłych mężczyzn. Aby tadalafil działał skutecznie, konieczna jest stymulacja seksualna. Produkt Tadalafil Maxigra nie jest przeznaczony do stosowania u kobiet. Podmiot odpowiedzialny: Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. ChPL. 2023.12.08. MAXI/2024/637

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.



Czy to już alergią? A może nietolerancja pokarmowa? Albo źle skomponowana dieta? Na kluczowe pytania dotyczące alergii pokarmowych odpowiada ekspertka.

/ TEKST *Dr hab. n. med. Natalia Ukleja-Sokołowska*



NASZA EKSPERTKA
Dr hab. n. med.
Natalia Ukleja-Sokołowska
Specjalistka chorób wewnętrznych, alergolożka, adiunktka w Klinice Alergologii, Immunologii Klinicznej i Chorób Wewnętrznych w Bydgoszczy

CZY ALERGIE POKARMOWE TO ZNAK WSPÓŁCZESNOŚCI?

Prawdą jest, że to pokolenie połowy XX wieku było tym, które zaczęło zmagać się z tzw. pierwszą falą alergii. Jednak przełom XX i XXI wieku stał się okresem, gdy obraz alergii w krajach rozwiniętych zaczął się zmieniać. Coraz więcej dorosłych osób zaczęło zgłaszać objawy niepożądane po różnych pokarmach. Ponadto zaobserwowano, że mniej dzieci „wyrasta” z alergii. Zjawisko to zostało określone mianem drugiej fali epidemii alergii na świecie.

Alergia pokarmowa stała się obecnie problemem relatywnie częstym. Dotyczy od 1 do 10 proc. mieszkańców Stanów Zjednoczonych. W Europie, według niektórych opracowań, problem dotyczy około 5,9 proc. populacji, a w Kanadzie 6,7 proc.

CZY KAŻDY OBJAW, KOJARZONY ZE SPOŻYCIEM POKARMU, TO ALERGIA?

Oczywiście, że nie. Część objawów wynika po prostu z błędów dietetycznych, część z nietolerancji pokarmo-

wych o różnej etiologii, jak nietolerancja laktozy. Różnicowanie etiologii objawów ma kluczowe znaczenie w określeniu planu leczenia chorego, powinno być zatem podstawowym celem prowadzonej diagnostyki.

CO UCZULA NAJCZĘŚCIEJ?

Najważniejsze alergeny należą do tzw. wielkiej dziewiątki alergenów pokarmowych (ang. The Big Nine), w której skład wchodzi mleko krowie, jajko kurze, ryby, skorupiaki, orzechy drzew, orzeszki ziemne, pszenica i soja. Ostatnio do tych alergenów dołączył również sezam. Termin ten został stworzony przez amerykańskie FDA (ang. Food and Drug Administration) i wskazuje źródła alergenów, które muszą zostać wymienione na opakowaniu produktu spożywczego, jeśli znajdują się w jego składzie. U dzieci najczęściej uczulają białka mleka krowiego i jaja kurzego, a u dorosłych ryby, owoce morza i alergeny pochodzenia roślinnego (orzechy, seler, pomidor, przyprawy).

ROŚNIE LICZBA PACJENTÓW, KTÓRZY ZMAGAJĄ SIĘ Z TYM SCHORZENIEM. DLACZEGO?

Istnieje wiele hipotez. Atopia z pewnością jest schorzeniem dziedzicznym wielogenowo. Wspomina się o teorii higienicznej, zanieczyszczeniu środowiska, zmianie nawyków żywieniowych. Warto wziąć pod uwagę nadmierne stosowanie antybiotyków, co negatywnie wpływa na mikrobiom przewodu pokarmowego, a także na nadużywanie inhibitorów pompy protonowej. Nieregularny tryb życia, stres, niewłaściwa dieta także mogą wywierać negatywny wpływ na równowagę immunologiczną organizmu. Badania nad przyczyną i przebiegiem alergii pokarmowej trwają, wciąż napływają nowe fakty.

Jednak wydaje się, że nie ma jednej prostej odpowiedzi na pytanie o przyczynę problemu. Wpływ na powstanie alergii ma raczej wiele czynników, które występują jednocześnie i są niezbędne do przełamania równowagi immunologicznej i utraty tolerancji poszczególnych pokarmów.

JAK WYGLĄDA LECZENIE?

Mimo znacznego postępu i rozwoju metod diagnostycznych wciąż oparte jest w dużej mierze na zastosowaniu diety eliminacyjnej. W 2020 roku FDA zaaprobowało pierwszą na świecie immunoterapię doustną, przeznaczoną dla osób po przebytych reakcjach anafilaktycznych związanych z uczuleniem na orzeszki ziemne. Trwają badania nad nieswoistymi szczepionkami odczulającymi. Bierze się pod uwagę zastosowanie różnych form leczenia biologicznego w prewencji anafilaksji. Jednak dostępne w chwili obecnej metody leczenia są wciąż niewystarczające, w szczególności u pacjentów z alergią wieloważną. Chorzy narażeni na anafilaksję związaną z uczuleniem na pokarm nie mogą uniknąć w 100 proc. ryzyka i są zmuszeni do noszenia ze sobą zestawu ratunkowego zawierającego adrenalinę. ♦

Pełna wersja tekstu jest dostępna na portalu strefaalergii.pl



REKLAMA



Probiotyk AiP

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

Jedna kapsułka preparatu zawiera 4 miliardy komórek:

- Lactobacillus acidophilus*
- Bifidobacterium bifidum*
- Lactobacillus rhamnosus*
- Streptococcus thermophilus*

neuroróżnorodność

GDY MÓZG działa inaczej

Zaburzenia ze spektrum autyzmu są przedmiotem ciągłych badań. Ale to, co już o nich wiemy, pozwala nam zrozumieć osoby, które je przejawiają i zaakceptować ich neuroatypowość.

/ TEKST
Ewa Dobrowolska

Badania nad specyfiką pewnych dziecięcych zachowań prowadzone były w połowie XX wieku przez Leo Kanner i Hansa Aspergera. Zauważali oni pewne powtarzające się u niektórych dzieci wzorce zachowań, takie jak potrzeba izolowania się, pewnej niezmienności i niewielkie zainteresowanie innymi ludźmi, a także problemy we wchodzeniu w interakcje z nimi i komunikowanie się. Niezależnie od siebie naukowcy używali określenia „autystyczny”, które kojarzy się z wyautowaniem, oddzieleniem się od innych.

W DUCHU AKCEPTACJI

Do tej pory trwa analizowanie przyczyn występowania tych wzorów zachowań i bardzo wiele się zmieniło w podejściu do nich na przestrzeni lat. Wcześniej używano tych terminów bardziej w kontekście nieuleczalnej choroby, natomiast obecnie mówi się raczej o tym zjawisku jako o spektrum i traktuje się je jako zaburzenie neurorozwojowe, które może inaczej manifestować się u każdego człowieka. Inne bywa też nasilenie pewnych cech, objawów i zachowań. Podejście do spektrum

FOTO: ADOBE STOCK

autyzmu, w skrócie ASD (ang. *Autism Apectrum Disorder*) w duchu neuroróżnorodności zakłada też, że dany człowiek ma po prostu inaczej funkcjonujący mózg, ale pomaga mu także doceniać jego pozytywne cechy i wspomagać jego całościowy rozwój. Jest to zatem droga pozytywna, podkreślająca to, że różnimy się od siebie, ale możemy nauczyć się ze sobą wzajemnie funkcjonować.

PRÓBA ROZPOZNANIA PRZYCZYŃ

Dziś wiemy, że zaburzenie to ma podłoże neurologiczne, ale trudno jest wskazać konkretne przyczyny biologiczne. Wymienia się m.in. czynniki genetyczne, za które odpowiadać może 65 genów, a ryzyko jest większe, jeśli w danej rodzinie krewni przejawiają pewne cechy autystyczne lub mają postawioną taką diagnozę. Wydaje się, że wpływ na wystąpienie ASD mają takie aspekty jak: zaawansowany wiek któregoś z rodziców, zakażenia w trakcie ciąży, uszkodzenia układu nerwowego, wady wrodzone i przyjmowanie w ciąży przez matkę niektórych leków. Tezy, jakoby podawanie dzieciom po urodzeniu szczepionek, a zwłaszcza tych zawierających pewien konserwant, zostały obalone w badaniach.

Wzrost wiedzy i świadomości na temat rozwoju dzieci oraz różnego rodzaju zaburzeń w tym obszarze powoduje, że coraz częściej diagnozuje się spektrum autyzmu, co jednak nie oznacza, że nie występowały one tak samo często w przeszłości. W zależności od kryteriów diagnostycznych częstość występowania ocenia się na 62 przypadki na 10 tysięcy osób. W Europie diagnozę taką otrzymuje co setne dziecko.

AKCEPTACJA ŻYCIA ZE SPEKTRUM

Kluczowe w zmianie podejścia do ASD było uznanie, że jest to pewien stan, w którym dana osoba będzie funkcjonować do końca życia, a nie choroba, którą należy leczyć, a co za tym idzie – zmieniać taką osobę. Dlatego też mówi się obecnie o ludziach w spektrum autyzmu, a nie chorych lub cierpiących na autyzm. Obecnie diagnozuje się to zaburzenie na podstawie występowania zachowań i cech w dwóch obszarach – są to deficyty zdolności nawiązywania i utrzymywania interakcji społecznych i komunikacji społecznej oraz powtarzalne, ograniczone, nieelastyczne wzorce zachowań, zainteresowań i aktywności.

U dzieci ASD przejawia się na przykład w braku kontaktu wzrokowego z rozmówcą, wyjątkowym przywiązaniu do niektórych przedmiotów, nieumiejętności nawiązania kontaktu, powtarzaniem słów za rozmówcą, powtarzalnymi ruchami i gestami (np. machanie rękami, kołysanie się), nadwrażliwością na dotyk, dźwięki, nieokazywaniem radości czy opóźnieniem w rozwoju mowy. W toku życia niektóre z tych cech mogą się zmieniać, a nawet zanikać. Pewne zachowania przydatne społecznie osoby w spektrum mogą nabywać przez naśladowanie innych. Dlatego uczmy się podchodzić do nich z wyrozumiałością, cierpliwością i empatią. ♦

REKLAMA

Hyal-Drop® multi

krople do oczu, 10 ml

SZYBKIE I NATURALNE NAWILŻANIE



Możliwość stosowania w trakcie ciąży i karmienia piersią

- Stężenie kwasu hialuronowego **0,24%**
- Do **zwilżania i nawilżania** zarówno miękkich, jak i twardych soczewek kontaktowych
- Bez konserwantów**

Źródło: Hyal-Drop® multi - ulotka dołączona do opakowania
Krople do oczu Hyal-Drop® multi to wyrób medyczny, przeznaczony do nawilżania oczu, zwilżania i nawilżania miękkich i twardych soczewek kontaktowych podczas noszenia.
Producent: Dr. Gerhard Mann chem.-pharm. Fabrik GmbH
Podmiot prowadzący reklamę: Bausch & Lomb Poland sp. z o.o.

HYA-PL-062024-20

BAUSCH + LOMB

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

sposób na...

TO NATURALNE, ŻE PO LECIE DOPADAJĄ CIĘ WAHANIA NASTROJU. MOŻESZ JEDNAK ZADZIAŁAĆ PROFILAKTYCZNIE I ZAINWESTOWAĆ W STABILIZACJĘ EMOCJONALNĄ.

dobry nastrój PO LECIE

Zanim zaczniesz podejrzewać u siebie depresję, upewnij się, że to nie zwykła sezonowa chandra. Jeśli potrafisz wskazać konkretny powód, przyczynę obniżenia nastroju i nie towarzyszą temu takie objawy jak ogólna rezygnacja z aktywności, poczucie bezsensu, stany lękowe, bezsenność czy zaburzenia odżywiania – prawdopodobnie to stan przejściowy. Niemniej i czasowe pogorszenie samopoczucia może dawać się we znaki. Podpowiadamy, jak się skutecznie wspierać, by szybko wyjść na prostą.

1 Suplementacja witaminą D – stosuj ją cały rok, ale począwszy od jesieni, możesz zwiększyć dzienną dawkę nawet od 4000 jednostek wzwyż. Pamiętaj, że dawkowanie jest zależne m.in. od twojej wagi: im wyższe BMI, tym porcja suplementu powinna być większa. Wiek także gra rolę – twój internista lub farmaceuta w zaprzyjaźnionej aptece rozwieje wszelkie wątpliwości.

2 Suplementacja witaminami z grupy B – zwłaszcza B6, B12 oraz B9 (kwas foliowy) mają stabilizujące działanie na układ nerwowy, wspierają nastrój, odpowiadają za redukcję lęków i rozdrażnienia.

3 Suplementacja magnezem – jego niedobór może powodować m.in. kłopoty ze snem, pobudzenie, nasilenie niepokoju. Zrób badania pod kątem jego zawartości we krwi i w razie konieczności zastosuj wsparcie preparatem aptecznym.

4 Równowaga endokrynologiczna – nie tylko (w poszczególnych fazach cyklu) kobiety doświadczają wahań poziomu hormonów w organizmie, a co za tym idzie – rozregulowania emocjonalnego. Problem ten dotyczy także mężczyzn. U obu płci warto regularnie kontrolować pracę tarczycy, której niedoczynność może powodować apatię, spadek samooceny, bezsenność, niepokój.

5 Regularny ruch – redukuje napięcie, zmniejsza stres i lęk, dotlenia, powoduje uwalnianie endorfin, tzw. hormonów szczęścia. Pamiętaj, by była to aktywność systematyczna, lecz nie wysiłkowa, bo ta ostatnia wzmacnia produkcję kortyzolu, hormonu stresu.

6 Odpoczynek – brak higieny snu szybko przekłada się na samopoczucie. Zarwane noce, nieregularne pory kładzenia się spać, ekspozycja na niebieskie światło ekranów (laptop, telefon) przed wieczornym odpoczynkiem powodują, że cykl dobowy ulega zakłóceniu, mózg nie ma szans na regenerację, a forma w czasie dnia spada.

7 Bilans posiłków – nie zapominaj o śniadaniach, dwóch mniejszych posiłkach w ciągu dnia, obiedzie i kolacji (byle nie tuż przed snem). Głód to jeden z kluczowych parametrów regulujących nastrój. Z kolei przejadanie się często wynika z gorszego samopoczucia, ale nie jest sposobem na jego poprawę. Przeciwnie: przy braku aktywności fizycznej szybko powoduje przyrost masy ciała, przez co wpadasz w błędne koło.

FOTO: ADOBE STOCK (2)

WZMOCNIJ ODPORNOŚĆ NA STRES*



ASHWAGANDHA



MAGNEZ

*Działanie wynika z obecności składników produktu: Ashwagandha wzmacnia oporność organizmu na stres. Opella Healthcare Poland Sp. z o.o. Magne-B6, Zmęczenie i Stres, suplement diety, tabletki powlekane. Zawartość składników aktywnych w zalecanej porcji dziennej (1 tabletki): 60 mg magnezu – 16% RWS; 1,4 mg witaminy B₆ – 100% RWS; 80 mg wyciągu z korzenia ashwagandhy, standaryzowanego na 5% witanolidów (*Whitania somnifera*). [RWS – referencyjna wartość spożycia]. Zalecane spożycie: Dorośli – 1 tabletki dziennie. Najlepiej przyjmować w godzinach porannych. Czas stosowania suplementu: 4 tygodnie. W razie potrzeby można powtórzyć. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Prowadzenie zdrowego trybu życia i stosowanie zrównoważonej diety jest niezbędne dla zachowania dobrego stanu zdrowia. Produkt nie może być stosowany przez osoby uczulone na którykolwiek ze składników preparatu. Stosowanie u osób będących pod kontrolą lekarza wyłącznie po konsultacji z lekarzem. Produkt nie powinien być spożywany w przypadku stosowania leków o działaniu uspokajającym, nasennym, przeciwpadaczkowym. Nie stosować u dzieci, kobiet w ciąży i w trakcie laktacji. Podmiot wprowadzający do obrotu: Opella Healthcare Poland Sp. z o.o.

bądźmy w formie

NA grzyby!

Niespieszne
buszowanie w leśnych
ostępach poza
niezaprzeczalnym
benefitem w postaci
koszyków pełnych
aromatycznych dobroci
jest też doskonałą
formą aktywności.
Niezależnie
od metryki.

TEKST Izabela Żak



Podobno ludzie dzielą się na tych, którzy uwielbiają chodzić na grzyby i wprost nie mogą doczekać się jesieni, by wreszcie wybrać się na „łowę”, oraz tych, którzy kompletnie nie rozumieją, na czym polega fenomen kilkugodzinnego chodzenia w półskłonie (nawet jeśli potem można pochwalić się na Facebooku wypełnionymi po brzegi koszykami). Jest jeszcze podział na tych, którzy zbierają i potem zebranymi grzybami się zajadają (duszenie, suszenie, marynowanie to osobne hobby) i tych, którzy, owszem, do lasu się wybiorą, ale za smakiem grzybów nie przepadają (no, może z wyłączeniem pieczarek w zapiekance i grzybów mun w chińszczyźnie). Niezależnie od tego, do której grupy się zaliczasz, rozważ pozytywne płynące z jesiennych wypraw do lasu. Przy czym twoim celem wcale nie musi być

upolowanie konkretnej liczby grzybów. Potraktuj to jak sposób na relaks i konieczny dla zdrowia ruch.

SKŁONY I WYPROSTY

Czy wiesz, że tylko podczas trzygodzinnego spaceru w poszukiwaniu grzybów pokonujesz dystans ponad 10 kilometrów? Równa się to spalaniu 500 kalorii. A przecież zwykle na grzyby wyjeżdżamy rano, a wracamy popołudniem, więc bilans jest jeszcze korzystniejszy. Jeśli chcesz, możesz na najbliższą wyprawę zabrać opaskę z funkcją liczenia kroków lub uruchomić w telefonie aplikację do pomiaru dystansu i spalania kalorii – na pewno będziesz z siebie dumna.

Co ważne, w trakcie grzybobrania nie tylko chodzisz, lecz także schylasz się, kucasz, a po chwili wyprostowujesz się,

FOTO: ADOBE STOCK

PAMIĘTAJ:

- Zbieraj wyłącznie grzyby, co do których nie masz wątpliwości, że są jadalne.
- Zbieraj tylko wyrosnięte grzyby. Zbieranie młodych owocników, bez wykształconych cech danego gatunku, to najczęstsza przyczyna tragicznych pomyłek.
- Nie stosuj błędnych metod rozpoznawania gatunków trujących, takich jak: zabarwienie cebuli na ciemno podczas gotowania z grzybami, ciemnienie srebrnej łyżeczki, gorzki smak.
- Zbieraj grzyby do koszyków lub pojemników przepuszczających powietrze.
- Nigdy nie zbieraj grzybów, które rosną w rowach, na skraju lasu oraz w okolicach skupisk odpadów.
- Jedzenie grzybów, szczególnie leśnych, jest niewskazane dla małych dzieci oraz osób cierpiących na zaburzenia układu pokarmowego.
- Nie należy spożywać grzybów w zbyt dużych ilościach i na surowo, ponieważ są ciężkostrawne i mogą powodować zatrucia.
- Jeżeli po spożyciu grzybów pojawią się u Ciebie nudności, bóle brzucha, biegunka, skurcze mięśni, podwyższona temperatura – niezwłocznie wywołaj wymioty i zgłoś się do lekarza.

Źródło: Ministerstwo Zdrowia

co nadaje tej pozornie monotonnej czynności charakter porządnego treningu aerobowego. W szybszym tempie pracuje serce, co działa korzystnie na jego kondycję. Pracują też wszystkie mięśnie – górnych i dolnych kończyn, brzucha oraz grzbietu. Krew krąży szybciej, a ponieważ głęboko oddychasz, jesteś też dobrze dotleniona. Poprawia się twoja wydolność, a przy okazji ćwiczysz równowagę. Same plusy.

ULGA DLA GŁOWY

Równoległe spacerowanie po lesie daje wiele korzyści w sferze mentalno-psychicznej. Kolor zielony wycisza i odpręża. Szum drzew, śpiew ptaków działają kojąco na zmysły. Koncentracja na szczegółach (m.in. na grzybach, zwłaszcza że te jadalne zwykle każą wyteńczyć wzrok, by zostać zauważone) to trening mindfulness. Spacerowe tempo sprawia, że wyciszasz się i pozwalasz myślom swobodnie przepływać. A ponieważ rzadko kto wybiera się na grzyby w pojedynkę, masz też okazję do miłej rozmowy, być może zwierzeń albo wspomnień – to także doskonale relaksuje. Kilka godzin spaceru to swoisty rodzaj treningu takich funkcji poznawczych, jak koncentracja, skupienie, cierpliwość czy uważność. Prawdopodobnie wrócisz fizycznie zmęczona, a zarazem psychicznie bardzo wypoczęta. Będziesz spać jak dziecko. A gdy wstaniesz, może wypróbujesz nasze przepisy na dania z grzybami w roli głównej (s. 52-54)? ♦

REKLAMA

TRIGOLY
SUPLEMENTY DIETY

Polecam
M. Wesołowski



ZDROWIE,
RADOŚĆ
I ENERGIA!

STRACH oswojony



NASZA EKSPERTKA
Marta Chrościcka
Psycholożka, diagnostka
kliniczna i psychoterapeutka
w trakcie certyfikacji. Poradnia
Psychologiczna „Uśmiech”

Lęk separacyjny to całkowicie naturalna emocja. Sprawdź, co warto o nim wiedzieć, zanim twój maluch pójdzie do żłobka lub przedszkola.

/ ROZMAWIAŁA Anna Wojda

Czym jest lęk separacyjny i kiedy się pojawia?

Lęk separacyjny – objawiający się zwykle płaczem, zaniepokojeniem, kiedy opiekun znika z oczu – pojawia się po raz pierwszy między 7. a 11. miesiącem życia i wynika z tego, że maluch nie ma jeszcze wykształconej umiejętności, którą nazywamy stałością obiektu czy stałością przedmiotu. Dopiero bowiem w pewnym wieku dzieci rozumieją, że przedmiot, który zniknął z pola widzenia, nie znika ostatecznie. Mama, która wychodzi do innego pokoju, nadal jest. Ale potrzeba na to czasu, mniej więcej do 3. roku życia może być to dla dziecka wyzwaniem.

Jaka jest funkcja rozwojowa tego lęku?

Kiedy dziecko się rodzi, absolutnym warunkiem jego prze-

życia jest opieka dorosłych. I gdyby niemowlak, który zaczyna być w pewnym momencie bardzo mobilny – raczkuje, eksploruje świat – nie czuł lęku, mógłby oddalić się na tyle, że stanowiłoby to zagrożenie dla jego bezpieczeństwa, życia. Zatem jest to wszystko ewolucyjnie sensowne.

A później?

Dziecko zaczyna dużo bardziej symbolicznie traktować relacje, to znaczy wie, że kiedy jest w przedszkolu i nie widzi mamy, to choć może za nią tęsknić, wie, że ona wróci. To jest też etap, kiedy maluch zaczyna stopniowo rozumieć upływ czasu, a fizyczna separacja od opiekuna nie powoduje, że nie może on funkcjonować. Tym samym również lęk separacyjny stopniowo się symbolizuje.

FOTO: ADOBE STOCK

Mimo to moment pójścia do żłobka bywa dla wielu dzieci trudny.

Zależy to od wielu czynników. Pierwszym jest temperament dziecka, wrodzona reaktywność, responsywność układu nerwowego. Niektóre maluchy są bardzo odporne na dyskomfort, nowe sytuacje, są otwarte na nowe doświadczenia, a inne mniej.

Drugi czynnik to doświadczenie i w tym kontekście warto zaznaczyć, że po pandemii do gabinetów psychologicznych wciąż zgłasza wielu rodziców, których dzieci połowę swojego życia spędziły w przymusowej izolacji, stąd reagują lękowo na nowe znajomości czy miejsca. Trudno się dziwić, że przedszkole budzi w nich strach.

Jak wobec tego pomóc dziecku łagodniej przejść moment adaptacji w nowym otoczeniu?

Jeżeli na przykład wiemy, że czeka nas żłobek, warto mu w sposób naturalny, czyli po prostu wpisany w życie codzienne, serwować doświadczenie nowych rzeczy – spotkania w większym, mniejszym gronie, przebywanie w grupie dzieci, wyjścia do sklepu czy parku – i w ten sposób poszerzać wachlarz jego doświadczeń. Dziecko uczy się, że wokół są też inne osoby, co prawda nie tak idealne jak mama, ale także dobre.

Sprawdza się także rozłożona w czasie adaptacja – spotkania w żłobku z konkretną panią opiekunką, powolne budowanie doświadczeń. Ważne, by zawsze przy odbieraniu dziecka okazać mu bliskość fizyczną, zapewnić bezpieczeństwo.

Z przedszkolakami, które mają już bardziej rozwinięte umiejętności poznawcze i myślenie abstrakcyjne, możemy rozmawiać, przy czym bardzo pomocne są bajki – dzieci lepiej, chętniej i łatwiej przyjmują trudniejsze treści, kiedy opowieść jest o kimś, nie o nich wprost. Ze starszymi dziećmi możemy już rozmawiać otwarcie, nazywać lęk, określać jego wielkość, nasilenie. Profesjonalnie to się nazywa eksternalizacją: „wyjmujemy” lęk na zewnątrz i oglądamy go. Można też stosować techniki relaksacyjne, jak oddychanie czy wizualizacje. Teoretycznie przygotowywać dziecko na nowe wyzwania.

Co powinno nas w tym kontekście niepokoić?

Lęk w sytuacjach nieadekwatnych albo o nieadekwatnej sile, która blokuje możliwość funkcjonowania w pozadomowym środowisku. Kiedy dziecko trzyma się rodzica do tego stopnia, że nie bada, nie sprawdza, nie bawi się – to na pierwszym etapie. A w żłobku czy przedszkolu – jeżeli dziecko wyłącznie siedzi i jest „zmrózzone”, czyli nie wchodzi w interakcje, nie je, nie załatwia potrzeb fizjologicznych, nie zgłasza się do innego dorosłego. To jest funkcjonowanie nastawione jedynie na przetrwanie.

Zawsze też alarmujące jest, kiedy dziecko zachowuje się diametralnie różnie w otoczeniu znanym, bezpiecznym i poza nim. Jakby miało dwie twarze. Bywa, że rodzice i nauczyciel opisują dziecko w skrajnie odmienny sposób, jakby mówili o dwóch osobach – to też powinno skłonić do wizyty u psychologa. ♦

REKLAMA

suplement diety
sanostol[®]

MIKROFLORA+D3

2 w 1: NOWOŚĆ

**NA
ODPORNOŚĆ
I ROZWÓJ
MIKROBIOMU!**



PL-SANO-2400013

- **Już od 1. dnia życia**
- **Wygodne podawanie***
*pipetka w opakowaniu

Witamina D wspiera odporność

SUPLEMENT DIETY



ważne dla ciebie

ANTYBIOTYKOOPORNOŚĆ

CO WARTO O NIEJ WIEDZIEĆ?

SZACUJE SIĘ, ŻE DO 2050 ROKU MOŻE Z JEJ POWODU UMRZEĆ NAWET 10 MILIONÓW LUDZI. CZY MOŻEMY SIĘ PRZED NIĄ JAKOŚ BRONIĆ? OTO GARŚĆ FAKTÓW.

1 WRODZONA I NABYTA

Niektóre bakterie są odporne na antybiotyki, co wynika z ich genetycznych predyspozycji, np. gronkowce wytwarzają substancje, które chronią je przed penicyliną, ale od czasów znacznie wcześniejszych, niż gdy wprowadzono ją jako antybiotyk. Zaś nabytą odporność bakterie zyskują poprzez „uczenie się” walki z antybiotykiem. Również wtedy zachodzą zmiany na poziomie DNA tych mikroorganizmów. Niestety, mogą one uczyć się tej odporności także od martwych bakterii. Dlatego bardzo ważny jest punkt numer 2.

2 UODPARNIASZ SIĘ, NIE BIORĄC PEŁNEJ DAWKI ANTYBIOTYKU

Podstawowe przyczyny tego zjawiska to, po pierwsze – nadużywanie antybiotyków, a po drugie – zbyt wczesne ich odstawianie, wbrew zaleceniom lekarza. W pierwszym przypadku przy pierwszej wizycie u lekarza w czasie infekcji powinien ocenić on, czy jest bakteryjna, czy wirusowa. A jeśli to bakterie, wykonać posiew i przepisać celowany antybiotyk. Zaś druga przyczyna bierze się z tego, że antybiotyk, nie mając szansy na zlikwidowanie wszystkich patogenów, pozostawia ich resztki przy życiu. Jeśli odstawisz antybiotyk przepisany na siedem dni po pięciu dniach, bo poczujesz się lepiej, dajesz szansę niedobitkom na uodpornienie się na lekarstwo.

3 MOŻESZ JĄ ZMNIJSZAĆ, ZACHOWUJĄC HIGIENĘ I STOSUJĄC SZCZEPIENIA

Choć to banał, ale prozaiczne mycie rąk po skorzystaniu z toalety (niezależnie od tego, w jakim celu tam

byłaś – w miejscach publicznych nawet, żeby poprawić fryzurę) oraz przed przygotowywaniem posiłku, a także mycie warzyw i owoców – już nawet to chroni nas przed antybiotykoopornością. Pneumokoki, meningokoki oraz bakterie wywołujące choroby, takie jak krztusiec, tężec i błonica – łatwiej wyplenić, gdy uprzednio jesteś zaszczepiona. Nie są po prostu w stanie cię zabić, gdy będziesz ekspozycja na ich działanie.

4 NAJBARDZIEJ ZJADLIWE SUPERBAKTERIE

Taki status mają bakcyle, których nie ma się żadne lekarstwo. Niestety, jesteś w stanie zarazić się nimi nawet podczas pobytu w szpitalu. Należą do nich np. pałeczki jelitowe *Escherichia coli*, *Klebsiella pneumoniae*, *Enterobacter spp.*, pałeczki niefermentujące takie jak *Pseudomonas aeruginosa*, ale też gronkowce złociste, enterokoki i pneumokoki. *Klebsiella* powoduje np. zapalenie płuc lub uciążliwe zapalenie pęcherza, *Pseudomonas* – zakażenia ucha zewnętrznego i środkowego.

5 PRZYMIERZE Z MIKROFLORĄ JELIT

Antybiotyk wyczyszcza nasze jelita nie tylko ze szkodliwych patogenów, lecz także zabija kolonie pożytecznych bakterii. Warto zatem dbać o naszych sprzymierzeńców i spożywać produkty fermentowane (nabiał, kiszone warzywa) i zażywać probiotyki. Zwłaszcza po infekcjach, w trakcie których przyjmowane były antybiotyki.

WAŻNE DLA CIEBIE!

FOTO: ADOBE STOCK

Jesień na Zdrowie

oscilloccinum®*

Anas barbariae hepatis et cordis extractum 200K
6 dawek / 30 dawek

Od pierwszych objawów przeziębienia i grypy



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

WYRÓB MEDYCZNY

Compeed®

dyskretny plaster leczniczy - leczenie opryszczki - 15 szt.

Dyskretny plaster na opryszczkę COMPEED® zawiera aktywny żel hydrokoloidowy wspomagający szybsze gojenie i zapobieganie powstawaniu strupów. Działa od najwcześniejszego objawu i na wszystkich kolejnych etapach, aby pomóc powstrzymać nasilenie się objawów opryszczki. Dyskretny plaster nie tylko chroni wykwit opryszczki, ale także pomaga uniknąć zakłopotania w interakcjach społecznych. Plaster tworzy także tarczę przeciwwirusową, zmniejszając ryzyko zakażenia.



COMP/KP/2023/071

WYRÓB MEDYCZNY

RespiPlant®

syrop - 150 ml

Jeden syrop na nos¹ i gardło^{2,3}!



SUPLEMENT DIETY

Specjalna formuła syropu opracowana na bazie 3 roślin: babki lancetowatej, sosny zwyczajnej, prawoślazu lekarskiego. Zawiera ekstrakty roślinne w 100% pochodzenia naturalnego.

Podwójne działanie:

- Ułatwia oddychanie¹
- Koi i łagodzi gardło^{2,3}

Suplement diety na bazie ekstraktów roślinnych. Zawiera syrop z agawy. Bez konserwantów. Nie zawiera środków aromatyzujących.

ZALECANA PORCJA DO SPOŻYCIA W CIĄGU DNIA - stosować doustnie. Dzieci od 3 lat do 12 lat 5 ml 3 x dziennie. Dorośli i dzieci powyżej 12 lat 10 ml 3 x dziennie

Wyprodukowano we Francji. BOIRON, 2 avenue de l'Ouest Lyonnais - 69510 Messimy - Francja

- 1 - Pączek sosny zwyczajnej zapewnia kjąco wpływ na drogi oddechowe, ułatwia oddychanie.
- 2 - Korzeń prawoślazu działa kjąco i łagodzi na gardło, krtań i struny głosowe.
- 3 - Liście babki lancetowatej kjąco wpływają na gardło, krtań i struny głosowe.

FONIX BÓL USZU

spray - 15 ml

FONIX BÓL USZU – PIERWSZA POMOC NA BÓL UCHA DOROSŁEGO I MALUCHA Dla dorosłych i dzieci już powyżej 3 roku życia.

FONIX BÓL USZU to pierwszy spray, który działa precyzyjnie na ból, infekcje i podrażnienia uszu¹. FONIX BÓL USZU to połączenie tylko naturalnych składników, bez konserwantów – to aż 9 olejków roślinnych znanych z korzystnego działania leczniczego. FONIX BÓL USZU jest bezpieczny w stosowaniu dzięki specjalnej końcówce dopasowanej do budowy anatomicznej przewodu słuchowego (istotne zwłaszcza przy samodzielnym stosowaniu lub u dziecka). Ma formę spray'u, dzięki czemu jest wygodny w użyciu.



1 - Działanie w obrębie ucha zewnętrznego

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

EML/2024/1526

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

AMOL®*

100 ml / 150 ml / 250 ml - płyn doustny



Amol, produkt złożony, płyn doustny, płyn na skórę. Zawiera 67% v/v etanolu.

Wskazania do stosowania: Produkt przeznaczony jest do tradycyjnego stosowania w wymienionych wskazaniach i jego skuteczność opiera się wyłącznie na długim okresie stosowania i doświadczeniu. Amol stosowany jest tradycyjnie w następujących wskazaniach: zewnątrz: w celu poprawy złego samopoczucia np. w przebiegu przeziębienia, w bólach głowy, bólach mięśniowych; w celu zmniejszenia dolegliwości po ukąszeniach owadów; wewnątrz: w dolegliwościach trawiennych (dyspeptycznych) np. wzdęcia i niestrawność.

Podmiot odpowiedzialny: Orifarm Healthcare A/S, Energvej 15, 5260 Odense S, Dania

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

PL-AMOL-2300007

Cevitt® Gardło

20 tabletek do ssania



Cevitt® Gardło - tabletki do ssania na chrypkę i ból gardła. Nawilżenie / Regeneracja / Ochrona Gardła

Cevitt® Gardło jest w postaci tabletek do ssania o smaku cytrynowym. Produkt stosowany w przypadku podrażnień wywołujących kaszel, podrażnień błony śluzowej jamy ustnej i gardła oraz związanych z nimi bólem gardła, utrudnionym przełykaniem oraz chrypką. Podczas ssania tabletek Cevitt® Gardło po połączeniu ze śliną w ustach tworzy się hydrożel. Pokrywa on w formie warstwy ochronnej podrażnioną błonę śluzową jamy ustnej i gardła umożliwiając jej regenerację oraz usmierzając ból gardła, trudności w przełykaniu i objawy chrypki. Działanie: Tabletki Cevitt® Gardło nawilżają i chronią błonę śluzową gardła oraz łagodzą dolegliwości związane z wysuszeniem czy stanem zapalnym, infekcją gardła, mają pyszny cytrynowy smak. Producent: Fairpharm Vertriebs Niemcy Dystrybutor: Alpen Pharma Polska Sp. z o.o.

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

*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.

HIALEYE DUO EMULSJA

krople do oczu - 10 ml



KROPLE NAWILŻAJĄCE W POSTACI LIPIDOWEJ MIKROEMULSJI, SKUTECZNOŚĆ UDOWODNIONA KLINICZNIE
Trehaloza 2%, hialuronian o wysokiej masie cząsteczkowej 0,2%, olej z nasion sachcha inchi 0,1%, glicerol. HIALEYE DUO EMULSJA regeneruje i wzmacnia film łzowy, tworząc trwałą warstwę ochronną na powierzchni oka. Krople do oczu redukują objawy oraz zmniejszają zaczerwienienie oczu, poprawiają widzenie nawet w trudnych warunkach i zapewniają długotrwałą skuteczność. Krople HIALEYE DUO EMULSJA zostały opracowane w celu przeciwdziałania wszystkim głównym czynnikom powodującym zespół suchego oka. Krople redukują uciążliwe uczucie swędzenia, pieczenia i piasku w oczach oraz niewyraźne widzenie, zmniejszają zaczerwienienie spojówek. Przeznaczone do zapobiegania i leczenia umiarkowanej i silnej suchości oka. Krople nie zawierają środków konserwujących, można je stosować z soczewkami kontaktowymi. Stosowanie: podawać po 1 kropli do każdego oka, 3-4 razy dziennie

HIA/07320/12/20



WZROK

SUPLEMENT DIETY

SUPLEMENT DIETY

LUTEZAN PREMIUM

60 kapsułek



LUTEZAN PREMIUM suplement diety zawierający specjalnie dobraną kompozycję oleju rybnego, wyciągów roślinnych (ekstrakt z owoców aronii czarnej oraz ekstrakt z kwiatów aksantili wzniesionej, w tym luteina i zeaksantyna), witamin oraz minerałów ważnych dla prawidłowego funkcjonowania ludzkiego organizmu, w tym cynku pomagającego w utrzymaniu prawidłowego widzenia. Działanie LUTEZAN PREMIUM to suplement diety zawierający: ekstrakt z owoców aronii czarnej (Aronia melanocarpa), który pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym; niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) z grupy OMEGA 3 (EPA i DHA), które występują w siłwocze oka. Kwasy dokozahexaenowy (DHA) przyczynia się do utrzymania prawidłowego widzenia (korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 250 mg DHA dziennie); luteina i zeaksantyna, które są naturalnymi karotenoidami wchodzącymi w skład barwnika siatkówki; witamina C, która pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania naczyń krwionośnych; przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia, utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego, regeneracji zredukowanej formy witaminy E oraz pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym; witamina E pomagająca w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym; cynk, który przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu kwasów tłuszczowych, pomaga w utrzymaniu prawidłowego widzenia oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym; selen wspierający antyoksydacyjne procesy w komórkach; miedź pomagająca w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. Zalecane spożycie: 2 kapsułki dziennie. Zróżnicowany sposób żywienia i prawidłowy tryb życia są ważne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Producent: Adamed Pharma S.A.

CARDIAMID Z KOFEINĄ

8 pastylek do ssania



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 witalności i brak energii, chcą wspomóc swoją sprawność psychiczną i koncentrację.

SUPLEMENT DIETY

SUPLEMENT DIETY



SERCE

Potazek

50 kaps. o przedłużonym uwalnianiu

Potazek - Suplement diety zawierający potas, który pomaga utrzymać prawidłowe ciśnienie krwi oraz prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i prawidłowe funkcjonowanie mięśni. Zastosowanie: Suplement diety Potazek jest przeznaczony do stosowania u osób dorosłych, które chcą wspomóc pokrycie zapotrzebowania organizmu na potas. Potazek polecany jest w szczególności dla osób dbających o prawidłowe ciśnienie krwi. Potas zawarty w suplemencie diety wspomaga również prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, prawidłowe funkcjonowanie mięśni. Dawkowanie: Dorosli: 1 kapsułka 2-3 razy dziennie, w trakcie posiłku lub tuż po nim popijając wodą. Opakowanie: Kapsułki o przedłużonym uwalnianiu 50 lub 100 sztuk. Skład: Chlorek potasu, substancje pomocnicze. Producent: Adamed Pharma S.A., Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnów. POT/10674/04/22



SUPLEMENT DIETY

SUPLEMENT DIETY

Iberogast®

płyn doustny - 20 ml



I problemy brzucha z głowy!

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

CH-20231208-131



TRAWIENIE

ANESTELOC MAX*

Pantoprazolum
20 mg - 14 tabletek dojelitowych



Anesteloc Max lek OTC przeciw zgadze dla dorosłych. Wskazania: Anesteloc Max jest wskazany w krótkotrwałym leczeniu objawów choroby refluksowej przełyku (np. zgaga, zarzucanie treści żołądkowej) u dorosłych. Dawkowanie: Dorosli: Zalecana dawka produktu leczniczego to 20 mg pantoprazolu (1 tabletkę) raz na dobę. W celu złagodzenia objawów, konieczne może okazać się stosowanie leku przez kolejne 2-3 dni. Czas stosowania: Bez konsultacji z lekarzem leczenie nie powinno trwać dłużej niż 4 tygodnie. Opakowanie: Tabletki dojelitowe 14 sztuk. Skład: Jedna tabletkę dojelitowa zawiera 20 mg pantoprazolu. Podmiot odpowiedzialny: Adamed Pharma S.A., Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnów. ANM/10377/03/22

CH-20231208-131

LACTACYD® Pharma

płyn do higieny intymnej - 250 ml



Płyn do higieny intymnej LACTACYD® Pharma o właściwościach PRZECIWRZYBICZYCH łagodzi uczucie swędzenia, pieczenia i podrażnienia spowodowane przez grzybicę*.

Dzięki łagodnie zasadowemu pH 8, pomaga w walce z nadmierną kwasowością okolic intymnych, przyjazną dla rozwoju Candida Albicans, odpowiedzialnych za grzybicę sromu i pochwy.

*produkt nie ma właściwości leczniczych

KOSMETYK



ZDROWIE INTYMNE

uroFuraginum*

Furazolidinum
50 mg - 30 tabletek



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

sposób na...



wzmocnienie kurkumą

NADAJE POTRAWOM PIĘKNY, ŻÓŁTY KOLOR, ALE RÓWNIEŻ DODAJE IM ZDROWIA. ZWŁASZCZA JESIENIĄ DOCEŃ WALORY OSTRYŻU INDYJSKIEGO, KTÓRY W MEDYCYNIE AJURWEDYJSKIEJ JEST STOSOWANY OD TYSIĘCY LAT.

Przypomina kształtem imbir, ale po przekrojeniu widać piękny, głębokopomarańczowy kolor. Uważaj podczas jej obierania i krojenia, bo bardzo mocno brudzi palce i kuchenne utensylia. Cudowne właściwości ostryżu zawdzięczamy przede wszystkim kurkumynie, która jest silnym przeciwutleniaczem.

- 1 Chroni organizm przed wolnymi rodnikami.
- 2 Działa przeciwzapalnie.
- 3 Chroni przed różnego rodzaju chorobami zwyrodnieniowymi, powstającymi na skutek nieprawidłowego działania narządów (m.in. stawów, trzustki, jelit).
- 4 Wzmacnia też układ nerwowy – poprzez wpływ na wydzielanie hormonu BDNF, którego niedobór stwierdzono u pacjentów z depresją i Alzheimerem.

Wprowadź samo kłącze nie zawiera wiele kurkuminy (należałoby spożywać go ogromne ilości), ale już sam dodatek tej przyprawy może przynosić korzyści zdrowotne. Zwłaszcza gdy połączysz ją z pieprzem (kurkumina lubi działać z piperyną) oraz z tłuszczem.

PIKANTNA ZUPA Z MARCHWI

Na niewielkiej ilości oliwy lub masła ghee usmaż cebulę i ząbek czosnku, dodaj pokrojone w kostkę: 3-4 średnie marchewki i dużego batata. Przypraw kurkumą

(łyżeczka), imbirem (pół łyżeczki suszonego lub 1-2 cm kawałek kłącza), czarnym pieprzem (pół łyżeczki). Podduszone warzywa zalej litrem bulionu (dowolny, łagodny wywar) i gotuj do miękkości około 20 minut. Dosól do smaku. Całość zblenduj i przypraw 150 ml mleczka kokosowego. Serwij posypaną uprażonymi pestkami dyni.

AJURWEDYJSKIE ŻŁOTE MLEKO

W garnuszku zagotuj 250-300 ml mleka z przyprawami – kurkumą (pół łyżeczki), imbirem, cynamonem i pieprzem (po szczypcie). Jeśli lubisz orientalne smaki, dodaj też nieco kardamonu i gałki muszkatołowej. Dodaj łyżeczkę klarowanego masła, a gdy napój trochę przestygnie – łyżkę miodu.

WARZYWNE FRYTKI

W ten sposób możesz upiec pietruszkę, seler, marchewkę, batata, ewentualnie kalafiora. Warzywa pokrój w słupki około 1,5 cm, a kalafiora podziel na małe różyczki. Dużą łyżeczkę kurkumy pomieszaj z czarnym pieprzem i czerwoną słodką papryką, jeśli lubisz – dodaj również ostrej. Tak przygotowaną mieszanką posyp warzywa, rozłóż na papierze do pieczenia (na blaszce lub w naczyniu żaroodpornym) i skrop oliwą. Piecz około 30 minut w 200 st. C. Smakują pysznie z dodatkiem jogurtowego sosu czosnkowego.

FOTO: ADOBE STOCK (2)

*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.

ciałopozytywni

Naturalnym procesem związanym ze starzeniem się jest utrata nawilżenia skóry. Jednak odpowiednia pielęgnacja może powstrzymać i spowolnić niekorzystne zmiany. Cera zachowa świetlistość, a ty będziesz długo cieszyć się młodzieńczym wyglądem.

/ TEKST *Amelia Góralczyk*

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

NAWILŻONA
równa się promienna

Zewnętrzna, rogowa warstwa naskórka odpowiada za utrzymanie właściwego poziomu nawilżenia. Znajdujące się w niej naturalne czynniki nawilżające NMF (ang. *Natural Moisturizing Factor*) wiążą wodę w skórze. Ich produkcja spada z wiekiem, co nieuchronnie prowadzi do wysuszenia cery. Ponadto z czasem degradacji ulegają także włókna podporowe skóry – kolagen i elastyna.

OZNAKI UTRATY NAWILŻENIA

Efektom utraty wody są widoczne defekty estetyczne w postaci pogłębiających się zmarszczek i linii mimicznych. Skóra matowieje, staje się mniej elastyczna,

a schwytna w dwa palce – wolniej wraca do swojego pierwotnego kształtu, ponieważ wiotczeje i traci jędrność. Ponadto może wyglądać na zmęczoną, poszarzałą i robi się bardziej wrażliwa na wszelkie podrażnienia (zarówno chemiczne, jak i mechaniczne).

DODAJ SOBIE BLASKU

Dbanie o odpowiednie nawilżanie przynosi wymierne korzyści – przede wszystkim dodaje cerze świetlistości. Dobrze odżywiona, nawilżona skóra jest delikatnie zaróżowiona i jędrna, co sprawia, że lepiej odbija światło i twarz wygląda promiennie. Odpowiednia pielęgnacja zatrzymuje również proces pogłębiania się zmarszczek.

AKCJA KAWITACJA

Regularne złuszczenie naskórka może być efektywne, a jednocześnie bez podrażnień mechanicznych. Z pomocą przychodzą niewielkie domowe urządzenia do peelingu kawitacyjnego. Działają one poprzez emisję fal ultradźwiękowych o określonej częstotliwości. Metalowy aplikator w kształcie wygiętej blaszki dotyka do zwilżonej powierzchni skóry i delikatnie usuwa martwy naskórek. Urządzenia te są poręczne i ładowane za pomocą przewodów z końcówką USB-C (takich jak w smartfonach). Różne tryby pozwalają na osiągnięcie nieco odmiennych efektów, np. usunięcia nadmiaru sebum, zaskórników, stymulacji produkcji kolagenu (elektrostymulacja EMS) czy poprawy wchłaniania preparatów nawilżających. Koszt urządzenia to 100-200 zł.

Aby jednak była ona skuteczna, warto pamiętać o kilku żelaznych zasadach. Krem nawilżający to absolutny *must-have* na twojej toalecie. Należy używać go rano i wieczorem – odpowiedni balans składników przeznaczony jest dla każdego rodzaju kremu. Te na dzień powinny zawierać kwas hialuronowy, witaminę C, koenzym Q10, propanediol i mocznik. Do wieczornej pielęgnacji sprawdzą się takie składniki jak ceramidy, gliceryna, kwas mlekowy, kolagen i retinol lub bakuchiol (tzw. retinol roślinny).

Dokładnie usuwaj makijaż, a po umyciu twarzy zneutralizuj pH skóry tonikiem. Pod kremy, zwłaszcza na noc, aplikuj sera o właściwościach nawilżających. Stosuj również złuszczenie naskórka, ponieważ dzięki temu skóra ma szansę lepiej przyjmować odżywcze składniki. Peelingi wykonuj przynajmniej dwa razy w tygodniu.

TEGO UNIKAJ DLA DOBRA SKÓRY

Niekorzystnie działają wszystkie sytuacje, w których dochodzi do odwodnienia. Sprzyjają temu oczywiście promienie słoneczne, dlatego unikaj nadmiernej ekspozycji na słońce i stosuj zawsze kremy oraz podkłady z filtrami UV (minimum 50 SPF). Również używki wpływają na poziom nawilżenia skóry – ogólnoustrojowo działa alkohol, więc lepiej go ograniczać, a nawet unikać.

Na procesy odpowiadające za utrzymywanie się wody w skórze, a także nadmierne rogowacenie naskórka, sprzyjające np. trądzikowi dorosłych, łuszczeniu się czy zaostrzeniu się atopowego i łojotokowego zapalenia skóry, wpływa nikotyna i substancje zawarte w papierosach. Nie tylko dym papierosowy szkodzi skórze, lecz także sama nikotyna, tak więc e-papierosy wcale nie wypadają tu lepiej. Podobnie zły wpływ mają zanieczyszczenia powietrza, dlatego nie eksponuj się na smog i używaj ochronnych kosmetyków (na opakowaniu szukaj określenia *anti-pollution*), a w domu zawsze pamiętaj o dokładnym demakijażu.

Dbaj o dietę bogatą w antyoksydanty (obecne w warzywach i owocach), kwasy omega-3 i -6 oraz zapewnij sobie odpowiednie nawodnienie (20-30 ml płynów na każdy kilogram masy ciała). ♦

REKLAMA

BIOTEBAL®
Silne włosy,
skóra i paznokcie



Unikalna formuła
NutriAminoBiotinum

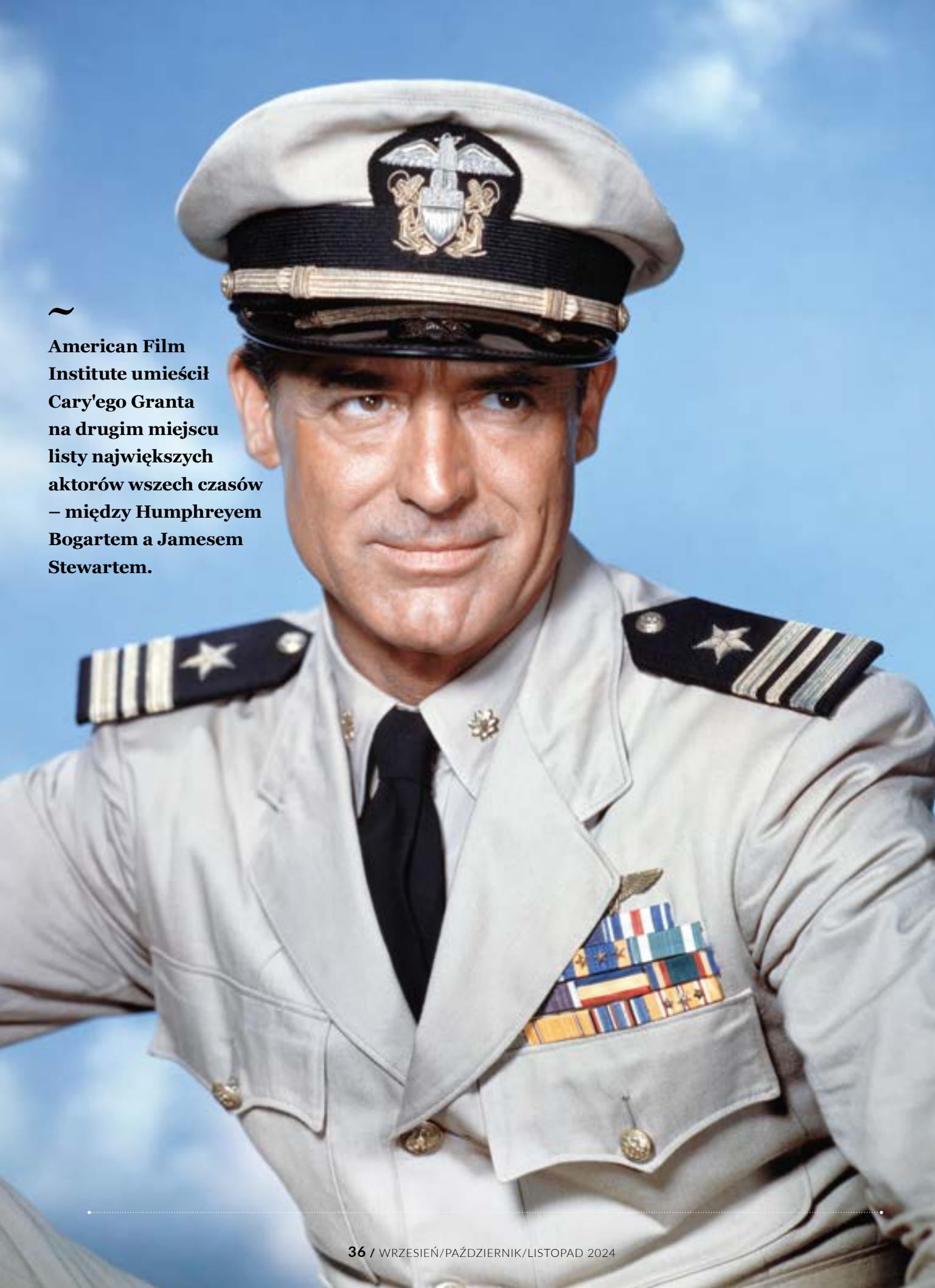
Biotebal PLUS włosy, skóra,
paznokcie to suplement diety
polecany do codziennego
wspierania kondycji oraz wyglądu
włosów, skóry i paznokci.

Teraz **10**
tabletek
gratis*

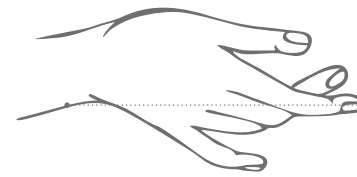
*Dotyczy opakowania Biotebal PLUS 40 tabletek. Cena za 1 tabletkę w opakowaniu Biotebal PLUS 40 tabletek jest taka sama w porównaniu do Biotebal PLUS 30 tabletek, według ceny cenikowej Polpharma z dnia 15.07.2024 (Biotebal PLUS 30+10) oraz 29.02.2024 Biotebal PLUS 30). Aż do samodzielnego kształtowania ceny odpowiesz.

polpharma

SUPLEMENT DIETY



~
American Film Institute umieścił Cary'ego Granta na drugim miejscu listy największych aktorów wszech czasów – między Humphreym Bogartem a Jamesem Stewartem.



aleja sławy

IKONY
KINA

NIE CHCIAŁ GRAĆ BONDA

Podziwiany za artyzm, subtelność i czar – głosiła laudacja uzasadniająca przyznanie mu honorowego Oscara. Był jednym z największych gwiazdorów Złotej Ery Hollywood. Cary Grant – bożyszcze kobiet, idol mężczyzn i ulubieniec mediów plotkarskich.

/ TEKST Katarzyna Janicka

~
Naprawdę nazywał się Archibald Alec Leach i urodził się w 1904 r. w angielskim mieście Bristol. Był drugim dzieckiem szwaczki i prasowacza ubrań. Jego matka, Elsie, cierpiała na depresję kliniczną będącą następstwem utraty pierwszego synka, Johna, a ojciec był alkoholikiem. Elsie była nadopiekuńcza w stosunku do młodszego syna, obawiając się utraty i jego. Jednocześnie była bardzo surowa. Grant potem często mówił, że skomplikowane relacje z matką miały wpływ na jego późniejsze kontakty z kobietami.

METAMORFOZA W CARY'EGO GRANTA

W 1913 r. Elsie Leach zniknęła z życia syna, któremu ojciec wmówił, że zmarła na atak serca, sam zaś założył nową rodzinę. Dziewięcioletni Archie zamieszkał więc z babką. Chłopiec zaprzyjaźnił się z członkami grupy akrobatycznej The Penders i dołączył do nich jako szwadlarz. W 1920 r. wyjechał z zespołem na tournée po Stanach Zjednoczonych, gdzie po zakończeniu trasy zdecydował się zostać. Potem podbił Broadway. Krytycy wychwalali jego charyzmę i „męski sposób bycia”, aż upomniało się o niego Hollywood.

W grudniu 1931 r. przystojny Brytyjczyk podpisał pięcioletni kontrakt z wytwórnią Paramount Pictures, z pensją 450 dolarów tygodniowo. Wtedy też usłyszał, że musi zmienić swoje nazwisko na „coś, co brzmiałoby bardziej amerykańsko, jak Gary Cooper”. Wybrał więc imię Cary (jak grany przez niego bohater musicalu „Nikki”) i nazwisko Grant (z długiej listy przygotowanej przez pracowników reklamy). Szefowie wytwórni zdecydowali, że Cary Grant będzie amantem. Na ekranie grał więc playboya z poczuciem humoru, romantycznego *non macho*.

BYĆ JAK CARY GRANT

By dopasować się do standardów Hollywood, sporo czasu poświęcał na naukę etykiety i obycia. Był perfekcjonistą, szczególnie w kwestii wyglądu, od fryzury po buty. Jego wizerunek był wynikiem ciężkiej pracy. „Długo udawałem, że jestem kimś, kim chciałem być, aż w końcu stałem się tą osobą. Albo ona stała się mną. Albo po prostu w pewnym momencie się spotkaliśmy” – wyznał w wywiadzie dla „Variety”. Grał w swoich doskonale skrojonych garniturach i śnieżnobiałych koszulach. On sam żartobliwie tłumaczył: „Wszyscy chcą być Carym Grantem. Nawet ja chcę być Carym Grantem”.

Bardzo chronił prywatność. Nie opowiadał o dniu, w którym dowiedział się, że jego matka jednak żyje, lecz przebywa w szpitalu psychiatrycznym. W 1935 r. umierający Elias Leach wyjawiał synowi prawdę. „Okazało się, że całe moje życie było iluzją” – wspominał po latach, kiedy już odnalazł matkę, zapewnił jej mieszkanie i profesjonalną opiekę w rodzinnym Bristolu. Elsie zmarła w 1973 r.

PLEJADA ŻON

Grant cierpiał na chroniczny brak zaufania do kobiet. „Zrozumiałem, że w związkach z kobietami odgrywałem się na mojej matce. Dziś wiem, że ranilem wszystkie, które kochałem” – zapisał Cary Grant w swoim notatniku. Miał opinię playboya, paparazzi śledzili każdy jego krok, media skrupulatnie informowały o kolejnych romansach. Pierwszą żoną Granta została aktorka Virginia Cherrill, młodsza o cztery lata. Poznał ją na premierze filmu „Blond Venus”, w którym partnerował Marlenie Dietrich. To małżeństwo nie przetrwało nawet roku, bo Virginia



Cary Grant o...

...

...rozwodzie:

To gra, w którą grają prawnicy.

...

...życiu:

Moja recepta na życie jest dość prosta. Wstaję rano i kładę się spać wieczorem. W międzyczasie zajmuję się sobą, jak tylko mogę.

...

...aktorstwie:

Prawdopodobnie wybrałem swój zawód, ponieważ szukałem aprobaty, pochlebstw, podziwu i sympatii.

...

...seksie:

Myślę, że kochanie się jest najlepszą formą ćwiczeń.

...

...autobiografii:

Nie planuję pisać autobiografii, zostawię to innym. Jestem pewien, że zrobią ze mnie homoseksualistę, nazistowskiego szpiega czy kogoś innego.

...

...starzeniu się:

Kiedy ludzie mówią ci, jak młodo wyglądasz, mówią ci również, ile masz lat.

złożyła pozew, winiąc gwiazdora za obsesyjny perfekcjonizm, nadmierną kontrolę, zazdrość i przemoc. Dwa lata później prasa rozpisywała się o nowej kobiecie Granta, młodszej o 11 lat – aktorce Phyllis Brooks. Ten związek trwał dwa lata, lecz do ślubu nie doszło.

Za to w 1942 r. Grant ożenił się z Barbarą Hutton, jedną z najbogatszych kobiet na świecie. Siedem lat później, jako najlepiej zarabiający aktor Ameryki, ożenił się z młodszą o 19 lat Betsy Drake. Niestety i to małżeństwo się rozpadło, po tym jak Cary wdał się w romans z 23-letnią Sophią Loren. Podobno nawet jej się oświadczył. I choć Loren wyszła za Carla Pontiego, Betsy i tak wystąpiła o rozwód. Sąd przyznał jej ponad milion dolarów w gotówce oraz procent od zarobków z filmów, które Grant nakręcił podczas ich małżeństwa.

OJCOSTWO I EMERYTURA

Jeszcze oficjalnie nie ogłoszono trzeciego rozwodu Cary'ego, gdy media poinformowały o nowej miłości gwiazdora. Była nią aktorka Dyan Cannon, młodsza o 33 lata. Pobrali się w lipcu 1965 r., a siedem miesięcy później na świecie pojawiła się ich córka Jennifer, którą Grant nazywał „swoją najlepszą produkcją”. Po rozwodzie z Dyan (w marcu 1968 r.) Cary postanowił w pełni poświęcić się wychowaniu córki z dala od Hollywood. Choć zaoferowano mu rolę Jamesa Bonda, gwiazdor wybrał emeryturę. „Mogłem odejść lub zostać i grać rolę dziadka lub próżniaka, ale odkryłem rzeczy ważniejsze w życiu” – wyznał w wywiadzie dla „Vanity Fair”. Uważał, że Złota Era Hollywood skończyła się bezpowrotnie. Tylko na chwilę pojawił się w świetle reflektorów, gdy w 1970 r. z rąk Franka Sinatry odbierał jedyną amerykańską nagrodę, jaką otrzymał w całej karierze: honorowego Oscara.

W 1981 r. Cary Grant znów zaszokował Hollywood, żeniąc się z Barbarą Harris, młodszą o 46 lat brytyjską agentką public relations. Książkę Rainier z Monako zauważył, że „Cary nigdy nie był szczęśliwszy niż w latach spędzonych z Barbarą”.

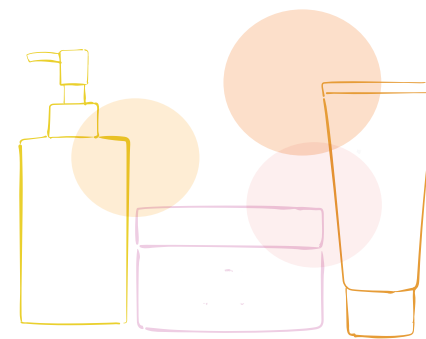
A MIAŁ NIGDY NIE UMRZEĆ

W sobotnie popołudnie 29 listopada 1986 r. Cary Grant był w Adler Theater w Davenport w stanie Iowa, przygotowując się do występu w monodramie „A Conversation with Cary Grant”. Ćwiczył przez pół godziny, a potem nagle zniknął za kulisami. Okazało się, że ma rozległy udar. Zmarł tego dnia tuż przed północą, w wieku 82 lat. Po jego śmierci „The New York Times” napisał: „Cary Grant miał nigdy nie umrzeć. Miał trwać wiecznie i funkcjonować jako wzór uroku, elegancji i miłości”. ◆

FOTO: ADOBE STOCK (2), TWENTIETH CENTURY FOX FILM CORPORATION/COLLECTION CHRISTOPHEL/EAST NEWS, METRO-GOLDWYN-MAYER PICTURES/COLLECTION CHRIS TOPHEL/EAST NEWS, COURTESY EVERETT COLLECTION/EVERETT COLLECTION/EAST NEWS, RKO RADIO PICTURES/COLLECTION CHRISTOPHEL/EAST NEWS

PIEŁĘGNACYJNE
OTULENIE

SKÓRA PO LECIE WYMAGA SZCZEGÓLNEJ TROSKI, PONIEWAŻ SŁOŃCE, WIATR I SUCHE POWIETRZE WZMACNIAJĄ JEJ NATURALNE MECHANIZMY OBRONNE, TAKIE JAK POGRUBIANIE WARSTWY ROGOWEJ. ZOBACZ, JAK UKOIĆ CERĘ JESIENIĄ.



Podstawą jesiennej pielęgnacji jest regeneracja, poprzedzona nawilżeniem i odpowiednim złuszczeniem. Warto postawić na kilka sprawdzonych składników kosmetyków i pamiętać o etapach rytuałów pielęgnacyjnych.

1 ZŁUSZCZANIE

Zadbaj zarówno o codzienne mikrozłuszczenie, oparte na toniku z substancjami rozluźniającymi wiązania między keratocytami w naskórku (takimi jak kwas glikolowy, mlekowy czy jabłkowy), jak i zabiegi wykonywane kilka razy w tygodniu. Peelingi do mycia mogą być nieco zbyt agresywne, zwłaszcza dla dojrzałej skóry, więc zamień je na delikatną piankę. Oczywiście, przed umyciem twarzy wykonaj dokładny demakijaż (za pomocą np. masełki do demakijażu lub łagodnego płynu micelnego). Oprócz codziennej dbałości o naskórek stosuj raz lub dwa razy w tygodniu peelingi. Sprawdzą się tu zarówno produkty enzymatyczne (zawierające papainę, bromelainę lub keratolinę), jak i wspomniane kwasy, zwłaszcza glikolowy oraz kwasy AHA i BHA. Zabiegi te rozjaśniają skórę, rozświetlają ją i zredukują nadmiar sebum.

2 NAWILŻANIE

Przygotowana w ten sposób skóra lepiej będzie przyjmować substancje nawilżające, które dzięki rozluźnie-

niu warstwy rogowej łatwiej będą penetrować w głąb. Przed nałożeniem kremu stosuj sera z takimi składnikami, jak witamina C, kwas hialuronowy, niacynamid czy kwas mlekowy. Dodatkowo wygładzą skórę i zatrzymają w niej wodę. Dzięki temu twarz będzie zdrowo zaróżowiona i promienna. Nie zapomnij, aby nawet jesienią twój krem i podkład zawierały filtry przeciwśłoneczne (najlepiej 50 SPF).

3 REGENERACJA

Wieczorem postaw na odbudowę – idealnie sprawdzą się w tym przypadku kremy z ceramidami. Możesz wybierać produkty z tym składnikiem odpowiednie do potrzeb twojej cery – znajdują się one zarówno w kremach dla skóry suchej, jak i tłustej, mieszanej oraz problematycznej (trądzikowej). Świetnym składnikiem, który zarówno delikatnie złuszcza, jak i przebudowuje skórę, jest retinol oraz jego roślinny odpowiednik – bakuchiol. Kremy zawierają retinol w różnych stężeniach i na początek warto zaczynać od tych najniższych i stosować protokół nakładania kremu co kilka dni. Stymulują one przebudowę włókien podporowych skóry – kolagenu i elastyny, dzięki czemu jest ona jędrniejsza, zyskuje ładny, zdrowy kolor, a dodatkowo działają przeciwzmarszczkowo.

dobre emocje

Oczekiwanie

NIE DAJ SIĘ
ZWIEŚĆ
NA MANOWCE

Artysta Craig Damrauer stworzył kiedyś wzór: rozczarowanie równa się oczekiwania podzielone przez rzeczywistość. Czy można ich unikać i wobec tego zniwelować oczekiwania? A może są nam one potrzebne?

/ TEKST *Aneta Kacperczak*

Czy można nie mieć oczekiwań? Kojarzy się nam to ze stanem pełnej błogości, kiedy wszystkie nasze potrzeby są spełnione, nic się nie dzieje, a my odczuwamy pełnię szczęścia. Jak często jednak zdarza się nam taki stan? Ano właśnie, bardzo rzadko. Zazwyczaj towarzyszą nam stres i napięcie, związany z pracą, życiem domowym i kontaktami z ludźmi w różnych sytuacjach. Od tego, jaki mamy stosunek do siebie samych, a co za tym idzie – do innych – będzie zależało, jak radzimy sobie z oczekiwaniami wobec nich. Przyjrzenie się temu daje nam szansę na wewnętrzny rozwój.

POTRZEBUJĘ, WIĘC SIĘ FRUSTRUJĘ

Przydatna tu będzie metafora dziecka, które dopiero zaczyna mówić. Kiedy pojawia się w nim jakaś potrzeba, a nie zostaje spełniona, czuje ono frustrację i wyraża ją tak, jak umie – płaczem, krzykiem i głośnym domaganiem się jej spełnienia. Z biegiem życia uczymy się frustrować nasze potrzeby i nie reagować w taki sposób jak dziecko, gdy się nie spełniają. Wiele zależy od tego, jak byliśmy wychowywani i czy nasze potrzeby były przez rodziców zauważane, zaopiekowane (nie jest to równoznaczne z tym, że wszystkie były spełniane), czy ignorowane, ośmieszane i zagłuszane. Jeśli to drugie, uczymy

FOTO: ADOBE STOCK

się, że albo są one nieistotne i nikt nie będzie się z nami liczył. Albo wręcz odwrotnie, wyrabiamy w sobie poczucie, że ludzie mają się do nas dostosować, a jeśli tego nie robią – wzbudza to nasz gniew. W pierwszym przypadku jesteśmy ulegli, zgadzamy się na wszystko i cieszymy z tego, że nasza ugodowość zjednuje nam ludzi. Jednak pod spodem toczy nas frustracja, która objawia się np. bólami głowy i innymi problemami psychosomatycznymi. W drugim zaś zachowujemy się roszczeniowo i butnie, podkreślamy na każdym kroku potrzebę sprawiedliwości, karania innych i szukamy dowodów na to, że ludzie są niesłowni, nieuczciwi i manipulują. Zachowujemy się nieufnie, a nawet wrogo.

W dorosłym życiu taka niespełniona, sfrustrowana potrzeba może w nas tkwić, jeśli nie przerobimy tu i teraz danej emocji. Niewyrażanie wprost swojej potrzeby, o ile jest ona możliwa do spełnienia – np. oczekiwanie do dzieci chwili ciszy w domu, bo wykonujemy ważny telefon – a potem gniew, gdy dzieci hałasują, to właśnie karmienie oczekiwań, które nie mogą zostać spełnione. Z prostego powodu – nie zostały wyrażone. A tylko wtedy dajemy innym szansę, żeby zauważyli naszą perspektywę i mogli się do tego odnieść.

ZAMIEĆ UTARTE ŚCIEŻKI

Aby uniknąć ciągłej frustracji wynikającej z niezaspokojonych oczekiwań, warto przyrzeć się więc swoim potrzebom i emocjom, a także przekonaniom, jakie im towarzyszą. O ile trudniej jest zmienić emocję, która pojawia się niejako automatycznie, o tyle to, na co wpływamy za pomocą rozumu, jest łatwiejsze do modyfikacji, a są to właśnie przekonania, pewne utarte schematy myślenia. Możemy się zastanowić, dlaczego mamy takie, a nie inne podejście do danej sytuacji i spróbować je zmodyfikować. Może uważamy, że określone osoby powinny zachowywać się tak, a nie inaczej?

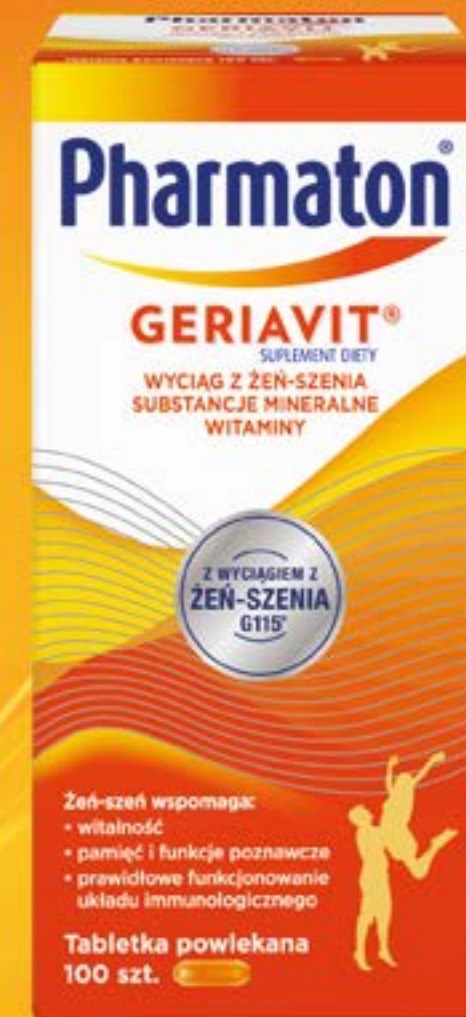
Dziecko powinno być posłuszne i nie buntować się. Partner – domyślać się, o co nam chodzi, bo przecież dobrze nas zna. Urzędnik – być miły i uczynny, a kierowcy na drodze – znać przepisy i się do nich stosować. Pewien rodzaj wyrozumiałości wobec siebie i innych, a także empatii pozwoli nam zrozumieć, że nasze przekonanie na temat drugiego człowieka jest obciążone błędem oczekiwania właściwych zachowań, który mamy w głowie, a o których – nie czujemy się – ludzie nie mają pojęcia i nie muszą ich spełniać.

IDENTYFIKACJA I UREALNIENIE

Jeśli mamy trudny dzień, a oczekujemy wzorcowej obsługi w sklepie albo urzędzie, to każde nieodpowiednie, w naszym mniemaniu, zachowanie odbierzemy osobiście. Warto w takiej chwili się zastanowić, co mogę zrobić dla siebie, by nie przelewać frustracji na kogoś? Jak mogę zadbać o swoje emocje i zaopiekować się nimi bez przetrzucania frustracji na drugiego człowieka? Empatyczny wgląd zaś pomoże rozbroić taką minę, np. prostym zdaniem „Widzę, że pani też ma dziś trudny dzień”. Jest bardzo prawdopodobne, że takie okazywanie współczucia spowoduje, iż pani w okienku odetchnie z ulgą, a może nawet się rozpromieni. ♦

ZADBAJ
O WITALNOŚĆ
I ODPORNOŚĆ

REKLAMA



• Wystandaryzowany wyciąg z żeń-szenia G115®, kompleks 12 witamin i 6 składników mineralnych

Pharmaton Geriavit, suplement diety, tabletki powlekane. Zawartość składników aktywnych w zalecanej porcji dziennej (1 tabletka powlekana): 40 mg wyciągu suchego z korzenia żeń-szenia, 640 µg witaminy A – 80% RWS, 6 µg witaminy D – 120% RWS, 12 mg witaminy E – 100% RWS, 80 mg witaminy C – 100% RWS, 2,1 mg tiaminy – 190% RWS, 2,2 mg ryboflawiny – 157% RWS, 17,5 mg niacyny – 109% RWS, 2,8 mg witaminy B₆ – 200% RWS, 300 µg kwasu foliowego – 150% RWS, 3 µg witaminy B₁₂ – 120% RWS, 38 µg – biotyny – 76% RWS, 6,3 mg kwasu pantotenowego – 105% RWS, 77,5 mg magnezu – 20% RWS, 8,3 mg żelaza – 59% RWS, 10 mg cynku – 100% RWS, 1 mg miedzi – 100% RWS, 2 mg manganu – 100% RWS, 55 µg selenu – 100% RWS. [RWS – referencyjna wartość spożycia]. Zalecana dzienne spożycie: Dorosli – 1 tabletka powlekana na dobę. Przyjmować rano, popijając szklanką wody, najlepiej podczas śniadania. Nie stosować u dzieci. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Nie stosować w przypadku alergii (uczulenia) na którykolwiek ze składników produktu. W ciąży oraz w okresie karmienia piersią stosować tylko po konsultacji z lekarzem. Nie należy stosować tego produktu jako substytutu zróżnicowanej diety. Ważne jest, aby stosować zróżnicowaną i zbilansowaną dietę oraz prowadzić zdrowy tryb życia. Opella Healthcare Poland Sp. z o.o.

* Witamina A, B₆, B₁₂, C, D, kwas foliowy, żelazo, miedź, selen i cynk – wspierają utrzymanie prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Wyciąg z żeń-szenia G115® wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu immunologicznego oraz witalność organizmu.



Kończysz ciekawą książkę i chciałabyś się podzielić swoimi wrażeniami z kimś, ale nie bardzo jest z kim? A może zobaczyłaś poruszający film, dzięki któremu odczułaś *katharsis* i chcesz go komuś polecić? To świetny pretekst do zorganizowania klubu książkowego lub filmowego.

/ TEKST *Aneta Kacperczak*



KLUB MIŁOŚNIKÓW książki i filmu

Cztery przyjaciółki w średnim wieku postanawiają spotykać się raz w miesiącu, żeby dzielić się wrażeniami po przeczytaniu wybranych przez siebie książek. Dyskusje na ich temat i emocje, jakie wzbudzają, zaczynają nadawać ich życiu kolor i dostarczać ciekawych, dotąd nieznaną doznań. To historia z filmu „Pozycja obowiązkowa”, komedii z udziałem Jane Fonda, Diane Keaton, Candice Bergen i Mary Steenburgen. Z kolei „Klub miłośników Jane Austen” opowiada o inspi-

racjach, które grupa znajomych odnajduje w literaturze autorki „Rozważnej i romantycznej”. Obie historie mogą cię zachęcić do stworzenia własnej grupy – miłośniczek kina i/lub książek.

SPOTKANIA PRZY KAWIE I DOBREJ KSIĄŻCE

Kontakt ze sztuką bywa doskonałą okazją do rozwoju, poszukiwania rozwiązań w codziennych dylematach

FOTO: ADOBE STOCK

i nauczania nas lepszemu kontaktowi ze sobą i ze swoimi emocjami. Wraz z koleżankami możecie wybrać jakąś ciekawą książkę i dać sobie czas, np. miesiąc, na przeczytanie jej, a potem spotkać się przy kawie czy lemoniadzie i porozmawiać o swoich wrażeniach. Takie rozmowy dają szansę na poznanie perspektywy innych osób, zainspirowania się ich przemyśleniami i interpretacją lektury. Możecie postawić na klasykę, jak wspomniana Jane Austen, albo wybierać bardziej nowoczesne pozycje, takie jak „Pamiętnik” Nicolasa Sparksa czy bardziej psychologiczna „Czuła przewodniczka” Natalii de Barbaro. Dzięki temu zyskasz świeże spojrzenie na bieżące problemy, a w takiej małej grupie nawiądziesz bliższe i głębsze relacje z innymi kobietami.

SZTUKA FILMOWA, SZTUKA ŻYCIA

Świetną odskocznią i okazją do rozmów mogą być też filmy. Dyskusyjne kluby filmowe mają w Polsce długą tradycję. Zazwyczaj seanse poprzedzone są prelekcjami na temat danego dzieła i jego twórcy, a po pokazie uczestnicy są zachęceni do dyskusji. Bywa też, że na takie zorganizowane pokazy zapraszani są rodzimi twórcy, reżyserzy, aktorzy, scenarzyści czy operatorzy, przy tej okazji opowiadający o swojej pracy i inspiracjach, jakich dostarczają im autorzy, których filmy są prezentowane podczas seansu.

Podobne spotkania w niewielkim gronie możesz również zorganizować ze swoimi znajomymi i ustalić, jakie dzieła kinematografii chcecie odkryć. Być może żadna z was nie widziała „Casablanki” albo chciałybyście ją sobie przypomnieć? Albo zdecydujecie się na epicki dramat kostiumowy, jak np. „Elżbieta”? Mogą to być też kameralne, niszowe produkcje, które potrafią poruszyć w nas czułe struny, np. „Barany – islandzka opowieść”, „Trzy billboardy za Ebbing Missouri” czy „Duchy Inisherin”. Warte rozważenia jest również delikatne kobiece kino spod znaku Jane Campion – „Fortepian” lub „Portret damy”, chociaż opowiadają o losach kobiet z minionych wieków, wydają się zaskakująco aktualne.

ZADZIAŁAJ LOKALNIE

Spotkania inspirowane lekturami i filmami mogą się też stać okazją do poznania nowych osób. Tego typu inicjatywy są organizowane w lokalnych bibliotekach, domach kultury i centrach aktywności lokalnej. A jeśli w twojej okolicy działa takie centrum, również tam możesz zgłosić się z takim pomysłem i uzyskać wsparcie organizacyjne i kulturalne. Przy okazji masz szansę poznać nowe osoby, które podzielają twoją pasję do sztuki. Istnieje też możliwość oddolnego założenia DKF-u, pod egidą Polskiego Instytutu Sztuki Filmowej. Przydatne informacje znajdziesz na stronie <https://pisf.pl/aktualnosci/zaloz-dkf/>. ♦

REKLAMA

ŻEL STOMATOLOGICZNY NA OWRZODZENIA JAMY USTNEJ



6
miesięcy
trwałości po
otwarciu



- Synergiczne działanie składników:
 - przeciwzapalne
 - przeciwbólowe
 - odkażające
- Sachol® wskazany do stosowania w:
 - stanach zapalnych błony śluzowej jamy ustnej
 - nadżerkach i owrzodzeniach jamy ustnej
 - zapaleniu dziąseł
 - chorobach przyzębia

Szeroka grupa pacjentów –
dla dorosłych i dzieci powyżej
3. roku życia

Na podstawie: Charakterystyka produktu leczniczego Sachol żel stomatologiczny, (87,1 mg + 0,1 mg)/g, żel do stosowania w jamie ustnej i na dziąsła, data ostatniej aktualizacji: 28/09/2023

Informacja o leku SACHOL ŻEL STOMATOLOGICZNY, (87,1 mg + 0,1 mg)/g, żel do stosowania w jamie ustnej i na dziąsła. **Substancje czynne:** cholina salicylan (*Cholini salicylas*) i cetaalkoniowy chlorek (*Cetalkonii chloridum*). 1g żelu zawiera: 87,1 mg cholina salicylanu (*Cholini salicylas*) i 0,1 mg cetaalkoniowego chlorku (*Cetalkonii chloridum*). Postać farmaceutyczna: Żel do stosowania w jamie ustnej i na dziąsła. Przezroczysta, bezbarwna, jednolita masa o zapachu olejku anyżowego. **Wskazania do stosowania:** stany zapalne błony śluzowej jamy ustnej a także nadżerki i owrzodzenia jamy ustnej. Żel można stosować w zapaleniu dziąseł czy chorobach przyzębia. **Podmiot odpowiedzialny:** Bausch + Lomb Ireland Limited, 3013 Lake Drive Citywest Business Campus, Dublin 24, D24PP13, Irlandia.

SAC-PL-062024-06

BAUSCH + LOMB

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.

Weekend ze sztuką W LONDYNIE

Za sprawą romantycznej komedii „Notting Hill” zapanowała moda na tę dzielnicę Londynu – mekkę artystycznej bohemy. Ale stolica Anglii to nie tylko nowoczesne małe galerie i przestrzenie do performance’u. Znajdują się tu jedne z najsłynniejszych muzeów i galerii sztuki na świecie. Kilka z nich możesz odwiedzić w jeden weekend.

/ TEKST *Ewelina Jabłończyk*



Stety czy nie – spora część ich zbiorów nie została pozyskana wyjątkowo etycznie, ponieważ jest skutkiem kolonialnych podbojów Imperium Brytyjskiego. Jednak większość europejskich kolekcji sztuki powstawała na zasadzie darowizn, zakupów oraz narodowych zbiorów pieniężnych. Dlatego zwiedzanie przybytków sztuki w Londynie nie jest kosztowne – wszystkie wymienione miejsca oferują darmowe zwiedzanie. Jedynie wystawy czasowe są płatne.

Piątkowy wieczór możesz spędzić w jednym z dwóch muzeów, które są czynne do wieczora – Victorii i Alberta (do 22.00) lub British Museum (do 20.30). Na dłuż-

sze sobotnie zwiedzanie proponujemy National Gallery. Spacerem zahaczającym o St. James Park i Westminster Abbey (możesz tu zobaczyć m.in. Okno Królowej zaprojektowane Davida Hockneya) wybierz się później do Tate Britain. Niedzielne przedpołudnie zaś warto poświęcić na spotkanie ze sztuką nowoczesną w Tate Modern.

BRITISH MUSEUM

Otwarte w połowie XVIII w. było pierwszym muzeum narodowym w imperium, tzn. nienależącym ani do króla, ani do kościoła. Dysponuje imponującą kolekcją

LONDYN
Zwiedzanie galerii sztuki w brytyjskiej stolicy nie jest kosztowne. Większość miejsc oferuje bezpłatne wejścia..



NATIONAL GALLERY
Paul Cézanne, *Wielkie kąpiące się*, 1900-1906, olej na płótnie, 127 x 196 cm..

około 13 milionów artefaktów, dokumentujących kulturę całego świata, od zarania dziejów ludzkości. W 2023 r. było najczęściej odwiedzaną atrakcją turystyczną w Wielkiej Brytanii. Możesz tu zobaczyć zarówno dzieła sztuki starożytnego Egiptu, Grecji, Rzymu i Mezopotamii, jak i pierwsze artystyczne wytwory ludzkie z czasów prehistorycznych, z terenów Europy i Afryki. Są tu ponadto dzieła starożytnych cywilizacji od Bliskiego Wschodu przez Indie i Chiny po Japonię, ale także Oceanii i obu Ameryk. Co ciekawe, część przedmiotów, które można tam podziwiać, pochodzi z czasów przed kontaktem rdzennych kultur z białym człowiekiem.

THE NATIONAL GALLERY

To jedna z najbardziej cenionych galerii sztuki na świecie, w której zgromadzono 2300 europejskich dzieł datowanych od XIII wieku do 1900 roku. Aby ją zwiedzić na spokojnie, na pewno nie wystarczy ci cały dzień! Nawet jednak kilka godzin pozwoli rozsmakować się i nabrać apetytu na kolejne wizyty. Podziwiać tu moż-



TRAFALGAR SQUARE
To popularne miejsce spotkań i punkt, z którego z łatwością trafisz do National Gallery..

na obrazy Rafaela, Tycjana, Leonarda da Vinci, El Greca, Rembrandta, Caravaggia i Hieronima Boscha. Zachwyca też okazała kolekcja impresjonistów – Van Gogha (m.in. słynne „Słoneczniki”), Cezanne’a, Renoira, Moneta i Degasa.

VICTORIA AND ALBERT MUSEUM (W SKRÓCIE V&A)

Jest największym muzeum sztuki użytkowej, dekoracyjnej i wzornictwa na świecie – w stałej kolekcji znajduje się ponad 2,2 miliona eksponatów, które obejmują 5000 lat od starożytności do współczesności. Możesz tu podziwiać zarówno ryciny Dürera, jak i rysunki współczesnego artysty Davida Hockneya. Muzeum słynie m.in. z pełnowymiarowej repliki „Dawida” Michała Anioła oraz największej poza Francją kolekcji rzeźb Rodina. Oprócz artefaktów sztuki wysokiej, zachwycają tu także unikatowe przedmioty użytkowe, takie jak imponujący żyrandol specjalizującego się w szkole artystycznym Dale’a Chihuly’ego, stroje projektu Coco Chanel czy Vivienne Westwood oraz kolekcja biżuterii – od starożytności po Cartiera.



◀ VICTORIA AND ALBERT MUSEUM

Zgromadzono tu ponad 2,2 miliona eksponatów, które obejmują 5000 lat od starożytności do współczesności.

TATE BRITAIN

Współczesna sztuka brytyjska kojarzy się głównie z Francisem Baconem i Davidem Hockneyem, ale w Tate znajdują się także obrazy Johna Constable'a, znanego m.in. z projektowania okładek słynnych albumów rockowych The Beatles i The Who. Galeria ta gromadzi dzieła brytyjskich artystów od roku 1500 do współczesności. Warto tu obejrzeć np. akwarele i ryciny Williama Blake'a, obrazy J.M.W. Turnera, który w niezwykle sposób uwieczniał morze, czy świetliste i pełne detali malarstwo prerafaelitów.

TATE MODERN

Galeria ta powstała w 2000 r. poprzez wydzielenie części ekspozycji z Tate Britain. Zbiory te obejmują sztukę nowoczesną i współczesną od 1900 roku. Mieści się w odrestaurowanych i przebudowanych wnętrzach dawnej elektrowni Bankside Power Station.



TATE BRITAIN

William Turner, Childe Harold's Pilgrimage - Italy, przed 1832, olej na płótnie, 142,2 x 248,3 cm.

Uważana jest obok MOMA w Nowym Jorku za jedną z najważniejszych ekspozycji nowoczesnej sztuki na świecie. Modernistyczne i postmodernistyczne wnętrza są tłem dla dzieł takich sław malarstwa, jak Claude Monet, Paul Klee, Pablo Picasso, Joan Miró, Salvador Dali, Marcel Duchamp, Jackson Pollock, Andy Warhol czy Mark Rothko. Nie zabrakło również polskiego akcentu – zobaczysz tu rzeźby słynnej artystki Magdaleny Abakanowicz. ♦



TATE MODERN

Roy Lichtenstein, Reflections on Crash, 1990.

BRITISH MUSEUM

Znajdziesz tu m.in. obszerny zbiór dzieł ze starożytnego imperium rzymskiego..



FOTO: ADOBE STOCK (7)

SILNIEJSZY OD OPARYSZCZKI!



*Dotyczy leków Heviran® Comfort i Heviran® Comfort MAX, Heviran® Comfort krem:

Heviran® Comfort. Skład i postać: Każda tabletkę zawiera 200 mg acyklowiru. Tabletkę barwy białej, okrągłej, obustronnie wypukłej. **Wskazania:** Leczenie nawrotowej opryszczki warg i twarzy wywołanej przez wirus opryszczki pospolitej (Herpes simplex) u dorosłych. Produkt leczniczy może być stosowany jedynie u pacjentów, u których w przeszłości rozpoznano zakażenie wirusem opryszczki pospolitej. **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. ChPL: 2017.09.27. **Heviran® Comfort MAX. Skład i postać:** 1 tabletkę zawiera 400 mg acyklowiru. Tabletkę barwy białej, okrągłej, obustronnie wypukłej. **Wskazania:** Zapobieganie nawrotom opryszczki pospolitej (Herpes simplex virus) u dorosłych pacjentów z prawidłową odpornością. Produkt leczniczy może być stosowany jedynie u pacjentów, u których w przeszłości rozpoznano zakażenie wirusem opryszczki pospolitej. **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. Pozwolenie na dopuszczenie do obrotu leku nr: 18428 wydane przez MZ; www.polpharma.pl. Lek wydawany bez recepty. ChPL: 2021.03.04. **Heviran® Comfort, 50 mg/g, krem Skład i postać:** Każdy gram kremu zawiera 50 mg acyklowiru (Aciclovirum). Substancje pomocnicze o znanym działaniu: alkohol cetostearylowy, glikol propylenowy (E 1520) oraz sodu laurylosiarczan. Każdy gram kremu zawiera 67,5 mg alkoholu cetostearylowego, 400 mg glikolu propylenowego oraz 7,5 mg sodu laurylosiarczanu. **Krem Biały, gładki krem, o charakterystycznym zapachu. Wskazania:** Produkt leczniczy Heviran Comfort krem jest wskazany w leczeniu nawrotowej opryszczki warg (tzw. zimno) i twarzy, wywołanej przez wirusa opryszczki pospolitej Herpes simplex. **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. 2023.03.10. HEV-C/2024/2424

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.

*Dotyczy wyrobów medycznych Heviran® Comfort plastery **Podmiot prowadzący reklamę:** Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. **Producent:** Eurosil Sipa

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

prawdy i mity

IG DIETA

Indeks glikemiczny słusnie kojarzy się z cukrzycą. Jednak dieta oparta na IG nie jest przeznaczona wyłącznie dla osób zmagających się z tym schorzeniem. Może być nieoceniona także dla innych.

TEKST Anna Ratyńska

MIT

Musisz całkowicie zapomnieć o słodkim smaku i słodyszach

Cukier w czystej postaci faktycznie jest w tej diecie na cenzurowanym. Co nie znaczy, że musisz całkowicie zrezygnować ze słodkiego smaku. Możesz zapewnić go słodzikami, takimi jak stevia czy erytrytol, które mają zero kalorii i zerowy IG. Ponadto zwróć uwagę, by w deserach i przekąskach znajdowały się zdrowe tłuszcze, np. z orzechów lub nasion, a także błonnik. Tak więc zamiast tradycyjnego sernika na kruchym spodzie – postaw na sernik bez spodu, słodzony zamiennikiem cukru. Możesz również jeść świeże i suszone owoce, w tym np. morele, tylko nie

rozdrabniaj ich i nie blenduj (sposób przygotowania też wpływa na IG, o czym dalej), i najlepiej spożywaj je w towarzystwie jogurtu.

PRAWDA

Gotowanie i rozdrabnianie podnosi IG pokarmów

Marchewka schrupana na surowo ma IG 16, utarta – 39, a ugotowana i pokrojona w kostkę – 49. Za to dodana do pomidorówki w całości – tylko 33. Ten przykład jasno pokazuje, że nawet sposób przyrządzania ma wpływ na IG produktów. Im bardziej są rozdrobnione, tym wyższy ich indeks. Podobnie mają się sprawy z obróbką termiczną – gotowanie, pieczenie, a zwłaszcza rozgotowywanie warzyw podnosi ich IG. Dlatego najko-

FOTO: ADOBE STOCK

MIT

Skrobia jest zakazana

To składnik mąk (pszennej, żytniej, jęczmiennej, kukurydzianej), ale także kasz, makaronów, kukurydzy, ryżu i ziemniaków. O ile powinno się unikać najbardziej przetworzonych form (białych mąk, polerowanych kasz, białego ryżu), to zdrowe i o niższym IG będą formy pełnoziarniste, czyli takie, gdzie mąka i kasza są wytwarzane z całych ziaren, razem z ich łuską. Natomiast jest sposób także na ziemniaki i ryż – dzięki ich ochłodzeniu zmienia się struktura skrobi i zamienia się ona w tzw. skrobię oporną. Ta nie przekształca się w glukozę, wchłanianą w jelicie cienkim, tylko w takiej odpornej na trawienie formie trafia do jelita grubego, gdzie fermentuje. Dzięki temu nabiera właściwości podobnych do błonnika, co jest dodatkowo korzystne dla układu pokarmowego. Tak więc zarówno ziemniaki, ryż, jak makaron, kasza czy warzywa korzeniowe – będą zdrowsze, jeśli zjemy je na zimno, niż od razu po ugotowaniu.

PRAWDA

Pewne składniki obniżają IG posiłku

Jeśli nawet podczas komponowania posiłku zaplanujesz w nim produkty, np. o średnim indeksie glikemicznym, to liczy się suma wszystkich składników. Białko i tłuszcze trawią się wolniej, zatem wyrzut glukozy do krwi jest wolniejszy. Gdy masz ochotę na owoc o wyższym IG – zjedz go z jogurtem albo twarożkiem, a podczas obiadu połącz np. kaszę jaglaną (wysoki IG) z mięsem i pieczarkami, a do tego przygotuj zdrową sałatę. Podobny efekt daje błonnik, obecny w wielu warzywach, strączkach i orzechach.

MIT

Jest to jadłospis tylko dla osób chorujących na cukrzycę

Sam termin „indeks glikemiczny” wielu osobom może kojarzyć się z chorobą, jaką jest cukrzyca. Prawdą jest, że jest to wskazany sposób żywienia dla diabetyków. Jednak zaleca się go również osobom z insulinoopornością, hiperlipidemią (podniesiony poziom lipidów, w tym cholesterolu, we krwi) i hipertriglicerydemią (wyższy poziom trójglicerydów we krwi). Tak naprawdę jednak jest to zrównoważona dieta dla wszystkich, którzy chcą uniknąć podjadania, czuć sytość na dłużej, ale też zrzucić zbędne kilogramy – czyli dla każdego, kto chciałby się zdrowiej i bardziej świadomie odżywiać. Wybierając pełnoziarniste, nieprzetworzone produkty, świeże warzywa, orzechy i zdrowe tłuszcze, można jedynie zadbać o zdrowie, przy okazji jedząc naprawdę pysznie i sycząco. ♦

SYROP NA KASZEL MOKRY

REKLAMA



**UŁATWIA
ODKSZTUSZANIE***



**OCZYSZCZA
DROGI
ODDECHOWE***



**PRZYWRACA
NATURALNĄ
OCHRONĘ***



Mucosolvan® syrop, 5 ml syropu zawiera 30 mg chlorowodoru ambroksolu. **Wskazania:** Ostre i przewlekłe choroby płuc i oskrzeli przebiegające z zaburzeniem wydzielenia śluzu oraz utrudnieniem jego transportu. Podmiot odpowiedzialny: Opella Healthcare Poland Sp. z o.o., grupa Sanofi {ChPL 04/2024}.

Mucosolvan® MINI syrop, 5 ml syropu zawiera 15 mg chlorowodoru ambroksolu. **Wskazania:** Ostre i przewlekłe choroby płuc i oskrzeli przebiegające z zaburzeniem wydzielenia śluzu oraz utrudnieniem jego transportu. Podmiot odpowiedzialny: Opella Healthcare Poland Sp. z o.o., grupa Sanofi {ChPL 04/2024}.

* ChPL Mucosolvan, 30mg/5ml, syrop, zatw. 04.2022.

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.

MAF-PL-2401521-1.0-07.2024

jedzmy mądrze

Choć wydaje się, że wymaga wsparcia dopiero, gdy zaczyna szwankować, jest inaczej. Możesz i powinnaś wspierać zdolność zapamiętywania jak najwcześniej.

TEKST Anna Bogusz

INWESTYCJA W PAMIĘĆ

Na kondycję naszej pamięci wpływa wiele czynników. Naturalnie pogarsza się ona z upływem lat – to konsekwencja starzenia się mózgu (zmiany neurodegeneracyjne), a objawy to trudności z uczeniem się nowych rzeczy oraz przypominaniem sobie tego, co miało miejsce w dalszej lub bliższej przeszłości. Bywa, że są to kłopoty przejściowe, ale niekiedy wymagają konsultacji medycznej.

Na pogorszenie pamięci wpływają kłopoty ze snem i kiepska jego jakość. Zbyt krótki nocny odpoczynek lub bezdech senny (także chrapanie) powodują, że tzw. konsolidacja informacji, ale także ich selekcja zostają zaburzone. Kolejny parametr to nadużywanie alkoholu i substancji psychoaktywnych. Uważa się ponadto, że osoby gorzej słyszące i widzące oraz doświadczające przewlekłego bólu również mogą obserwować u siebie

problemy z pamięcią. Wreszcie przyjmujący leki przeciwdepresyjne, przeciwłękowe, uspokajające, nasenne, pacjenci po radio- i chemioterapii – to także grupa zagrożona problemami z tą istotną funkcją mózgu.

CO JEŚĆ?

Dieta wspierająca pamięć to taka, w której przede wszystkim pod kontrolą masz tłuszcze odzwierzęce, cukier i sól. Im więcej warzyw i owoców, tym lepiej. Podobnie działa menu na zdrowie serca, a więc jadłospis śródziemnomorski i DASH (pisaliśmy o ich zasadach w „Sezonie na Zdrowie” nr 2/2022 i 3/2022) jak najbardziej działają korzystnie również na pamięć.

Konkretnie zaś rozważ wprowadzenie do codziennego menu takich produktów jak:

- 1 **owoce jagodowe** – źródło antocyjanów i innych flawonoidów, które mogą poprawiać funkcjonowanie mózgu;
- 2 **winogrona** – zwłaszcza ciemne, bo zawierają resweratrol korzystnie działający na mózg (i wzrok);
- 3 **awokado** – obfitujące w tłuszcze jednonienasycone, które poprawiają funkcję pamięci, ale też obniżają poziom cholesterolu we krwi;
- 4 **buraki** – dzięki azotanom wpływają na rozszerzanie się naczyń krwionośnych, co poprawia ukrwienie mózgu;
- 5 **inne ciemne warzywa** – witaminy, antyoksydanty i kwas foliowy redukują stany zapalne i poprawiają odżywienie komórek;
- 6 **strączki i ziarna** – dostarczają węglowodanów złożonych, niezbędnych – jako zdrowe paliwo – mózgowi do pracy, ale także m.in. witaminy B, cennej dla układu nerwowego;
- 7 **tłuste ryby, owoce morza** – są źródłem kwasów omega-3 i witaminy B12, która wspiera pamięć;
- 8 **oliwa i orzechy** – dostarczają przeciwutleniaczy i tłuszczów nienasyconych;
- 9 **sezam** – cynk, magnez, tyrozyna – to dzięki tym składnikom odżywczym ziarna sezamu działają pozytywnie na kondycję pamięci, a zarazem biorą udział w produkcji dopaminy, odpowiedzialnej m.in. za dobrą koncentrację i uwagę;
- 10 **kakao** – szczególnie naturalne wyrównuje ciśnienie krwi, a dzięki polifenolom i minerałom (magnez, cynk, żelazo) korzystnie wpływa na mózg.

A PONADTO...

- Zadbaj o codzienny ruch.
- Najlepiej w towarzystwie, bo podtrzymywanie relacji z innymi ludźmi dobrze robi zdrowiu mózgu.
- Porządnie się wysypiaj.
- Kontroluj ciśnienie krwi i poziom cholesterolu.
- Rozładowuj napięcia i stres. Dobrym na to sposobem są chociażby rozmowy z życzliwymi ci ludźmi lub medytacje. ♦

FOTO: ADOBE STOCK

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 otepiennych. Klinika Psychiatrii Rozwojowej, Zaborzeń Psychotycznych i Wieku Podeszłego AM, Gdańsk



BIOFARM® P_GI/05.2024/1_2
Ginkofar® Intense: Każda tabletkowa powlekana zawiera 120 mg *Ginkgonis extractum siccum raffinatum et quantificatum* – kwantyfikowanego suchego wyciągu *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. Wałbrzyska 13, 60-198 Poznań

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

kuchenne klimaty

JEDZENIE
NA LEPSZY
NASTRÓJ

PROSTO z lasu

W rozsądnych porcjach grzyby są doskonałym dodatkiem do potraw. Własnoręcznie zebrane smakują jeszcze lepiej. Co powiesz na nasze propozycje?

KREMOWA GRZYBOWA /2 PORCJE/

- 1/2 l wody • 3 ziemniaki • cebula
- średnia marchew • 2 ząbki czosnku
- garść grzybów leśnych (lub kilka pieczarek) • 3 łyżki masła • 150 ml śmietanki kremówki • łyżka soku z cytryny
- sól i pieprz do smaku • po gałeczce tymianku i oregano

Na masle zeszklij poszatkowaną cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodaj startą na tarce marchew, a po chwili (umyte wcześniej i osuszone) pokrojone w plastry grzyby. Chwilę smaź, po czym dolej wodę i duś pod przykryciem przez kwadrans. Po tym

czasie wlej śmietankę, wymieszaj. Zupę odstaw z ognia i dopraw solą, pieprzem oraz sokiem z cytryny. Ostudź. Dwa chlebki wydrąż, a miąższ jednego dodaj do zupy. Całość zblenduj. Przed podaniem zupę jeszcze raz podgrzej. Udekoruj świeżymi ziołami.

TARTA GRZYBOWO-DYNIOWA /2 PORCJE/

- Na ciasto:** • szklanka mąki • 130 g masła
- 3 łyżki zimnej wody • szczypta soli
- Na farsz:** • 400 g upieczonej dyni, np. piżmowej
- 300 g ulubionych grzybów, np. podgrzybków
- 300 ml śmietany 18 lub 22 proc. • kubeczek jogurtu naturalnego
- 2 jajka • sól i pieprz • świeży tymianek

Zagnieć kruche ciasto i schłódź przez godzinę w lodówce. Po tym czasie rozwałkuj i przełóż do foremki wyłożonej papierem do pieczenia. Ciasto podziurkuj widelcem, obciąż i piecz 10-12 minut w 180 st. C. W międzyczasie czasie w miseczce rozbełtaj śmietanę, jogurt i jajka z solą i pieprzem. Masę wylej na podpieczone ciasto. Wyłóż pokrojone w plastry dynię i grzyby. Piecz ponownie około pół godziny w tej samej temperaturze. Przed podaniem posyp tymiankiem.



REKLAMA

UPORCZYWA ZGAGA?

WYPRÓBUJ FAMOTYDYNĘ RANIGAST!



JEDYNY LEK, KTORY DZIAŁA SZYBKO I DŁUGO*

*Lek zaczyna działać po 60-90 minutach, a czas działania wynosi do 12 godzin. ChPL [22.12.2020]; 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 tabletką powlekana zawiera 20 mg famotydyny [Famotidinum]. Substancja pomocnicza o znanym działaniu: czerwień koszenilowa [E124].
Wskazania: Krótkotrwałe objawowe leczenie dolegliwości żołądkowych niezwiązanych z chorobą organiczną przewodu pokarmowego, takich jak: niestrawność, zgaga, nadkwaśność. **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. ChPL: 2022.04.05.

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.



AROMATYCZNE RISOTTO /2 PORCJE/

- 400 g leśnych grzybów • 2 szalotki
- ząbek czosnku • 300 g ryżu do risotto
- około litra bulionu warzywnego
- 200 ml białego wina • 3 łyżki masła
- 3 łyżki oleju lub oliwy • sól i pieprz
- 5 łyżek startego sera typu grana padano

W szerokim garnku albo na głębszej patelni na oleju lub oliwie zeszklij poszatkowaną szalotkę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodaj pokrojone w plastry grzyby i smaż, aż się lekko przyrumienią. Dodaj ryż, wymieszaj i smaż kilka minut. Dolej wino, a po chwili pierwszą partię bulionu. Duś, mieszając, a kiedy płyn zostanie wchłonięty przez ryż, dolewaj stopniowo bulion, aż ryż będzie miękki. Dodaj masło, odstaw risotto z ognia i dokładnie wymieszaj. Dodaj też ser, ponownie wymieszaj i odstaw pod przykryciem na 10-15 minut. Podawaj ciepłe, udekorowane podsmażonymi na maśle grzybami i listkami szalwii.



LEŚNY PASZTET /SŁOIK/

- 200 g grzybów • 100 g ciecierzycy z puszki • czerwona cebula • 3 ząbki czosnku • kilka suszonych pomidorów
- gałązka tymianku • łyżeczka ostrej papryki
- łyżka sosu sojowego • 2 łyżki oleju sezamowego
- sól i biały pieprz • łyżka suszonej żurawiny

Na olej wrzuc poszatkowaną cebulę i pokrojony w plasterki czosnek, zeszklij. Następnie dodaj drobno pokrojone grzyby, a gdy lekko zmiękną – tymianek. Smaż przez chwilę. Dodaj poszatkowane pomidory, ciecierzycę i znów podsmażaj przez kilka minut. Dopraw sosem sojowym, papryką, solą i pieprzem. Wymieszaj. Jeśli masa wydaje się sucha, możesz dodać nieco oliwy. Wystudź i zblenduj. Dodaj żurawinę i znów wymieszaj. Przełóż do słoika. Przechowuj w lodówce.

FOTO: ADOBE STOCK (4)



Ciśnieniomierz M3 Comfort

Dokładny pomiar bez wysiłku.
Z gabinetu prosto do domu pacjenta.

Reklama prowadzona przez: PCF Procefar Sp. z o.o. Producent wyrobu: Omron Healthcare Europe B.V.

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

Jesienne wieczory nie będą się dłużyć

Wśród wielu kulturalnych premier każdy znajdzie coś dla siebie. Kinomani będą mogli znów spotkać się z demonem Beetlejuice'em, zobaczyć następcę słynnego gladiatora Maximusa i przypomnieć sobie fascynującą twórczość reżysera Alfreda Hitchcocka. Melomani usłyszą przeboje Bryana Adamsa lub mogą udać się na Malta Festival. Ci, którzy lubią czytać książki, mają szansę poznać historię „człowieka o żelaznym sercu” i harcerkę z warszawskiego Liceum im. Słowackiego.



KINO

Beetlejuice, Beetlejuice

Czarna komedia. Trzy pokolenia Deetzów wracają do domu w Winter River. Lydię (Winona Ryder) wciąż prześladowa wspomnienie Beetlejuice'a (Michael Keaton). Gdy jej buntownicza nastoletnia córka Astrid (Jenna Ortega) znajduje tajemniczą makietę miasteczka na strychu, otwiera się portal prowadzący w zaświaty. Kwestią czasu jest, kiedy ktoś trzykrotnie wypowie imię Beetlejuice'a, a podstępny demon wróci, by wywołać chaos.

Premiera: 6 września



Gladiator 2

Dramat historyczny. Lucjusz (Paul Mescal) – wnuk byłego cesarza rzymskiego Marka Aureliusza i syn Lucylli (Connie Nielsen) – był świadkiem śmierci Maximusa (Russell Crowe). Teraz mieszka z żoną i dzieckiem w Numidii. Gdy na wioskę najeżdżają rzymscy żołnierze dowodzeni przez generała Marcusa Acaciusa (Pedro Pascal), Lucjusz zostaje niewolnikiem. Decyduje się walczyć w Koloseum jako gladiator, aby przeciwstawić się rządowi młodych cesarzy Karakalli (Fred Hechinger) i Gety (Joseph Quinn).

Premiera: 15 listopada

Substancja

Horror. W przeszłości Elisabeth Sparkle (Demi Moore) była znaną i docenianą aktorką, obecnie prowadzi kursy aerobiku w porannym paśmie telewizyjnym. W dniu swoich 50. urodzin zostaje zwolniona. Po powrocie do domu otrzymuje nieoczekiwaną propozycję. Tajemnicze laboratorium oferuje jej cudowną „substancję”: jeśli ją sobie wstrzyknie, stanie się „najlepszą wersją” samej siebie, „młodsza, piękniejsza, doskonalsza”.

Premiera: 20 września



Marcello mio

Filmowy hołd dla legendy kina w 100. rocznicę urodzin. Chiara jest aktorką, córką Marcello Mastroianniego i Catherine Deneuve. Pewnego lata, gdy jej świat pogrąży się w chaosie, postanawia zacząć żyć jak jej ojciec. Ubiera się jak on, mówi jak on, oddycha jak on, tak przekonująco, że ludzie wokół zaczynają w to wierzyć i nazywają ją „Marcello”.

Premiera: 27 września



FOTO: MATERIAŁY PRASOWE (10), ADOBE STOCK



KSIĄŻKI

Maria Paszyńska: Dziewczyny ze Słowaka

Znamy „Alka”, „Zośkę” i „Rudego” z „Kamieni na szaniec”. A kto pamięta o harcerkach z warszawskiego Liceum im. Słowackiego? Natalia została „królową kanałów”, Ewka ryzykowała życie w zasadzce na esesmana Alfreda Milkego. Halina podrzucała policjantom zakazane druki „N”, a Wandzia przeprowadziła ewakuację Szpitala Ujazdowskiego.

Wydawnictwo Znak Literanova



Nancy Dougherty: Mąż, ojciec, zbrodniarz

Obraz życia jednej z najmroczniejszych postaci Trzeciej Rzeszy – Reinharda Heydricha. Współtwórca nazistowskiej maszyny terroru, szef Służby Bezpieczeństwa, gestapo, a później Głównego Urzędu Bezpieczeństwa Rzeszy, zastępca protektora Czech i Moraw, architekt Holokaustu, nazywany był przez Hitlera „człowiekiem o żelaznym sercu”.

Wydawnictwo Prószyński Media



KONCERTY

Bryan Adams

Kanadyjski artysta od ponad 40 lat zachwyca energetycznym wokalem i swobodą na scenie. W Polsce wystąpi w ramach kontynuacji trasy „So Happy It Hurts Tour”. Podczas koncertu zabrzmiały piosenki z kilkunastu albumów, w tym największe hity: „(Everything I Do) I Do It for You”, „All for Love”, „Here I Am”.

Łódź, Atlas Arena, 11 października

FESTIWALE

Malta Festival

Spektakle, widowiska, koncerty, debaty i spotkania z gwiazdami. W bogatym programie imprezy uwagę zwracają: opera klimatyczna „Sun & Sea”, grecki wodewil „Do góry nogami” (wyreżyserowany przez Tima Robbinsa) i spektakl „Elizabeth Costello. Siedem wykładów i pięć bajek z morałem” (zaprezentowany premierowo, dzieło Krzysztofa Warlikowskiego i Nowego Teatru). Zabrzmi również muzyka. Zagrają L.U.C. & Rebel Babel Film Orchestra, Kerała Dust i gwiazda soulu Jalen Ngonda.

Poznań, 7-15 września

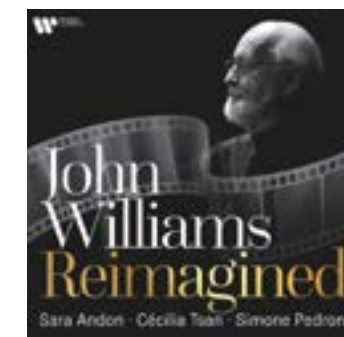


CD

John Williams Reimagined

Słynne tematy muzyczne z filmów Johna Williamsa zostały wykonane przez kameralne trio: flet: Sara Andon, wiolonczela: Cécilię Tsan i fortepian: Simone Pedroni. Powstał podwójny album, obejmujący okres ponad 50 lat fantastycznej muzyki filmowej. Od „Jane Eyre”, „E.T.”, „Gwiezdnego wojen”, przez „Listę Schindlera” i „Park Jurajski”, aż po ostatni film z muzyką kompozytora „Fabelmanowie”.

Warner Music Group



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*



WBREW POZOROM NIE CHODZI O „CZTERY LITERY”, KTÓRE W PIERWSZEJ KOLEJNOŚCI PRZYCHODZĄ NAM NA MYŚL. ESTJ, ENFP, ISTP CZY INFJ – TO SKRÓTY OPISUJĄCE WYBRANE TYPY OSOBOWOŚCI.

Wszyscy lubimy robić testy – nawet jeśli później nie wierzymy w ich wyniki. Sprawdzamy, jaki mamy iloraz inteligencji, czy pasujemy do siebie z partnerem. Robimy niekiedy nawet te głupkowate, by dowiedzieć się, jakim jesteśmy warzywem, jaki jest nasz wiek mentalny lub jaka pizza najbardziej nam odpowiada... Chociaż wiemy, że nie mają one żadnej podstawy naukowej i że najprawdopodobniej wymyślała je pani Malwina, sąsiadka jednej z redaktorek, na cotygodniowych ploteczkach. Dla jednych to niezobowiązująca rozrywka, dla innych chęć potwierdzenia własnych przekonań lub okazja do sprawdzenia, jak wypada się na tle innych. To zwykła dziecięca ciekawość, a i niekiedy dobra zabawa.

Są też testy bardziej poważne, które opracowuje sztab ekspertów, a nie wspomniana pani Malwina przy herbatce i ciasteczku. Jakiś czas temu zauważyłam, że na profilach randkowych wiele osób w opisie ma jedynie czteroliterowy skrót, który, jak się okazuje, określa ich osobowość. Strach pomyśleć, ile rzeczy teraz trzeba brać pod uwagę podczas randkowania. Ale przynajmniej można mieć jasność w temacie i trafić na kogoś z odpowiednimi czterema literami.

„16 Personalities” to popularny test, który ocenia osobowość respondenta na podstawie czterech

głównych wymiarów: ❶ ekstrawersja (E) vs. introwersja (I), ❷ intuicja (N) vs. odczuwanie (S), ❸ myślenie (T) vs. uczucie (F), ❹ ocenianie (J) vs. obserwacja (P). Na podstawie odpowiedzi udzielonych w teście dowiadujemy się, do jakiego typu osobowości należymy. Te mają całkiem przyjemne nazwy jak: obrońca, logistyk, architekt, animator czy doradca. To nie koniec. Ba! Powstały nawet tabele, które określają, na ile dane osoby do siebie pasują (stąd pewnie te wyznania w opisach aplikacji randkowych). Od razu wam zdradzę, że wirtuozce z działaczem się nie uda, ale za to wykonawca i poszukiwaczka przygód to para, jak ta lala!

Oczywiście, życie wszystko weryfikuje i może się okazać, że protagonistę tak „weźmie” uczucie, że zrobi wszystko, by być z dyskusantką. I wbrew wszystkim tabelkom, badaniom mądrych głów i innym przeciwnościom stworzą dobraną parę. Choć wnioskując z opisów tych osób, będzie to okupione wieloma poświęceniami...

Nie płyń z tej opowieści żaden morał. Nie będzie żadnych wzniosłych zdań na zakończenie – tylko krótka zachęta, by zamiast w tym tygodniu sprawdzać, jakim jest się zwierzęciem, zweryfikować swoje cztery litery.

FOTO: ADOBE STOCK (2)

RECIGAR

Cytisinum 1,5 mg, tabletki powlekane

Z PAPIEROSEM
MOŻNA ZERWAĆ
NA DOBRE!



Jedyny na rynku
blister organizujący dawkowanie

**BEZPŁATNA APLIKACJA
MOBILNA**
WSPIERAJĄCA I MOTYWUJĄCA
PACJENTA



ADAMED
Dla Rodziny

Informacja o produkcie leczniczym Recigar. Nazwa produktu leczniczego: Recigar, 1,5 mg, tabletki powlekane. **Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej:** Cytizyna (cytisinum). **Dawka/stężenie substancji czynnej:** Każda tabletkę powlekana zawiera 1,5 mg cytizyny. Substancja pomocnicza o znanym działaniu: Produkt leczniczy zawiera 0,12 mg aspartamu (E951) w każdej tabletkę powlekanej Recigar, 1,5 mg. **Postać farmaceutyczna:** Tabletki powlekane. Okrągłe, obustronnie wypukłe tabletki powlekane koloru jasnozielonego lub zielonkawego. **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania:** Leczenie uzależnienia od nikotyny. Stosowanie produktu Recigar pozwala na stopniowe zmniejszenie uzależnienia od nikotyny bez objawów odstawienia. Końcowym celem stosowania produktu leczniczego Recigar jest trwałe zaprzestanie używania produktów takich jak papierosy tradycyjne i elektroniczne, systemy podgrzewające tytoń oraz innych produktów zawierających nikotynę. **Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Pharma S.A., Pięńków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnów, Polska. Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Recigar, 1,5 mg, tabletki powlekane, zatwierdzonej 04.2023, z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku. Dodatkowe informacje dostępne są w Adamed Pharma S.A., Pięńków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnów, tel: +48 22 732 77 00, faks: +48 22 732 78 00, e-mail: adamed@adamed.com. REC/14225/10/23

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



Tradycyjjna na gorączkę

3

Potrójne DZIAŁANIE



PRZECIWBÓLOWE



PRZECIWGORĄCZKOWE



PRZECIWZAPALNE

NOWE WIĘKSZE
OPAKOWANIE



TABLETKI



aspirin.pl

125
years
ASPIRIN

One Pill, a World of Possibilities

125 lat
tradycji i badań
klinicznych

Aspirin® (Acidum acetylsalicylicum), 500 mg, tabletki. **Wskazania:** Bóle o małym i umiarkowanym nasileniu, gorączka. **Podmiot odpowiedzialny:** Bayer Sp. z o.o., Al. Jerozolimskie 158, 02-326 Warszawa, tel. (22) 5723500, fax (22) 5723555, www.bayer.com.pl, V5/08.11.2022/LR CH-20231211-61

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.