

# SEZON

ISSN 2544-6010

CENA 4,50 ZŁ W TYM 8% VAT

# na zdrowie

ZADBAJ  
*o siebie*  
I BLISKICH

RECEPTA NA ZDROWIE:  
SĄ SPOSOBY  
NA NIEPŁODNOŚĆ

MĘSKIE TEMATY:  
CZY TO...  
ANDROPAUZA?

DOBRE EMOCJE:  
JAK ROZPOZNAĆ  
MANIPULACJĘ

ŻYCIE Z PASJĄ:  
ZE ŚPIEWEM  
NA USTACH

*Mniej kilogramów*

# DŁUŻSZE ŻYCIE

# MARKA **Ranigast**

## NR 1 NA ZGAGĘ I NIESTRAWNOŚĆ<sup>1</sup>



**JEDYNY LEK, KTÓRY DZIAŁA SZYBKO I DŁUGO\***

**ULGA NAWET DO 12 GODZIN**

**WYGODNE, DORAŻNE STOSOWANIE, NIEZALEŻNIE OD POSIŁKU\*\***

**MAŁA TABLETKA – TYLKO 6 MM!**

RAN/2024/2991

1. IQVIA, Rynek O3G Acid cont & heartburn prod, MAT/09/2024.

\*Lek zaczyna działać po 60–90 minutach, a czas działania wynosi do 12 godzin. CHPL (18.08.2023); 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.

\*\*CHPL Famotydyna Ranigast.

Famotydyna Ranigast **Skład i postać:** Każda tabletkę 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: 2023.08.18.

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.



## Zima w zdrowym stylu

Otyłość to dziś temat globalny, choć w Japonii zaledwie 4,5 proc. społeczeństwa boryka się z tym problemem. Czy to zasługa genów? Nie do końca. W dużej mierze to wynik świadomego podejścia do jedzenia, które stanowi główny warunek sukcesu. Ale zdrowie to nie tylko dieta – równie ważny jest sen. Kiedy i ile spać, by organizm działał na najwyższych obrotach? To tylko część pytań, na które znajdziesz odpowiedzi w tym numerze „Sezonu na Zdrowie”. A że nie boimy się tematów tabu, omówimy także andropauzę i jej objawy oraz – coraz częściej dotykającą par – problematykę niepłodności.

Na zakończenie warto przypomnieć, że zima, ze swoimi krótszymi dniami, jest szczególnym czasem, gdy odżywianie może wspierać energię i odporność. Zajrzyjcie na strony 50-51, żeby dowiedzieć się, jaka dieta jest najlepsza dla mózgu.

Pamiętajcie, w zdrowiu nie ma tematów niewygodnych – zapraszamy do lektury!

Redaktor Naczelna

*Matylda Fociszewska*

Obserwuj nasz fanpage na:  
[facebook.com/SezonnaZdrowieMagazyn](https://facebook.com/SezonnaZdrowieMagazyn)



Zezwala się na cytowanie treści magazynu, pod warunkiem, że otrzymana 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

grudzień/styczeń/luty

### WAŻNE ROZMOWY

04 Mniej kilogramów – dłuższe życie

### PROFILAKTYKA

08 O tym warto wiedzieć

### RECEPTA NA ZDROWIE

10 Wykorzystać wszystkie możliwości

### WAŻNE DLA CIEBIE

14 Postaw na sen  
28 A jeśli to grypa?

### SPOSÓB NA...

22 ...podjadanie  
33 ...młode dłonie  
39 ...rozgrzanie się

### MĘSKIE TEMATY

16 Czy to... andropauza?

### ŻYCIE Z ALERGIĄ:

18 Gdy skóra (nad)reaguje

### NEURORÓŻNORODNOŚĆ

20 Niesforne kształty liter i dźwięki

### BĄDŹMY W FORMIE

24 W dobrej kondycji zimą

### KĄCIK RODZICA

26 Zdrowe, ruchliwe dziecko

### CIAŁOPOZYTYWNI

34 Wsparcie w pigułce

### AMANCI WSZECH CZASÓW

36 Jan Machulski

### DOBRE EMOCJE

40 Nie daj się manipulacji

### ŻYCIE Z PASJĄ

42 Śpiewanie na zdrowie

### DOBRY KIERUNEK

44 Chwila ze sztuką w Wiecznym Mieście

### PRAWDY I MITY

48 Dieta makrobiotyczna

### JEDZMY MĄDRZE

50 Energia z jedzenia

### KUCHENNE KLIMATY

52 Ziemniak w roli głównej

### KULTURA

56 Muzyka, książka, film

### 58 FELIETON

Życia krąg



04



16



26



44



52



NASZ EKSPERT

Dr hab. nauk med.

Michał Janik

Prof. WIML, chirurg bariatra,  
udziela porad m.in.

w warszawskim Szpitalu  
Medicover – Klinika Wellness

**Sukces w leczeniu otyłości zdecydowanie zależy od fundamentów, na których to leczenie jest oparte – mówi nasz ekspert, doświadczony specjalista w dziedzinie chirurgii bariatrycznej.**

/ ROZMAWIAŁA Alicja Kamińska



# Mniej kilogramów DŁUŻSZE ŻYCIE

**Panie doktorze, jak wielu Polaków i Polek dotyczy obecnie problem otyłości?**

Zgodnie z danymi dostarczanymi przez NFZ nawet do 25 procent Polaków cierpi na otyłość. Obserwujemy niestety, że odsetek ten przyrasta na przestrzeni lat.

**Dlaczego tyjemy?**

Problem jest wieloczynnikowy, ale chcąc uprościć ten temat – nabieramy masy ciała, ponieważ funkcjonujemy w środowisku, które temu sprzyja. W obecnych czasach mamy szeroki dostęp do wysoko przetworzonych produktów, których pozyskanie nie wymaga od nas dużej aktywności. Niestety, jakkolwiek jest to wygodne, przyczynia się do rozpowszechnienia problemu otyłości w naszym społeczeństwie. Taka sytuacja ma miejsce w przypadku aż 80 procent pacjentów, którzy cierpią z powodu otyłości. W pozostałych 20 procentach przypadków podłoże choroby jest związane z zaburzeniami endokryinologicznymi lub stosowanymi lekami.

Samo tycie nie jest procesem fizjologicznym. Czas, który jest potrzebny do rozwinięcia pełnej otyłości, zależy od cech osobniczych pacjenta. Warto jednak zwrócić uwagę, że proces przejścia z nadwagi do otyłości bywa podstępny – często spotykam się z pacjentami, którzy mają problem, aby odpowiedzieć na pytanie, kiedy zaczęli chorować na otyłość. W wielu takich przypadkach masa ciała narastała powoli w czasie, aż doszło do powstania otyłości.

**Na ile – zgodnie z pana obserwacjami – pacjenci mają świadomość, że jest to choroba, a na ile wciąż traktują otyłość jak defekt estetyczny?**

Pracując jako chirurg bariatryczny, funkcjonuję w pewnej szklanej bańce, ponieważ trafiają do mnie pacjenci, którzy mają bardzo dobrze rozwiniętą świadomość dotyczącą choroby otyłościowej. Z tego powodu moje obserwacje nie stanowią najlepszego wyznacznika tego, jak problem ten jest postrzegany przez resztę społeczeństwa. Mając jednak na uwadze, że nawet w środowisku medycznym choroba otyłościowa bywa niedostrzegana, mogę sobie tylko wyobrazić, że problem ten jest zwielokrotniony w pozostałej części społeczeństwa.

**Jaką drogę przechodzi obecnie pacjent otyły, zanim trafi do specjalisty? Jak powinno wzorcowo wyglądać postępowanie z pacjentem mającym problem otyłości, począwszy od wizyty u lekarza rodzinnego, który jako pierwszy medyk powinien zauważyć problem?**

Istnieje potrzeba stworzenia systemowych rozwiązań, które ułatwią pacjentom uzyskanie pomocy z chorobą otyłościową. Fundamentem leczenia otyłości jest eliminacja czynników, które do niej doprowadziły. Jak wspomniałem wcześniej, najczęściej jest to wynik nieprawidłowego stylu życia. Z tego powodu pacjenci chorujący na otyłość w pierwszej

To choroba przewlekła i podstępna. Zaangażowanie pacjenta oraz jego rodziny jest niezbędne w procesie terapeutycznym.



kolejności powinni rozpocząć współpracę z dietetykiem, psychologiem oraz fizjoterapeutą. Każdy ze specjalistów ma określone cele do zrealizowania w opiece nad takim pacjentem. W momencie kiedy fundamenty są zbudowane i pacjent jest w procesie dokonywania zmiany stylu życia, warto zgłosić się po pomoc lekarską w celu omówienia możliwości leczenia otyłości.

Idealnym rozwiązaniem byłoby, gdyby lekarz pierwszego kontaktu omówił z pacjentem dostępne możliwości i przeprowadził podstawową diagnostykę w kierunku ewentualnych przyczyn endokrynologicznych. Dopiero w dalszym etapie pacjent powinien trafić do chirurga wykonującego operacje bariatryczne.

Niestety, aktualnie podział kompetencji określających, kto powinien zająć się leczeniem otyłości, nie jest jasny – bywa, że takiemu choremu pomoże lekarz POZ lub lekarz diabetolog czy endokrynolog. Sam często się spotykam z tym, że trafiają do mnie – jako chirurga – osoby, z którymi nikt wcześniej nie omówił podstaw ani nie rozważył innych form leczenia. Brak systemowych rozwiązań w ramach NFZ sprawia, że dostęp do leczenia dla takich pacjentów jest utrudniony. Szczęśliwie, komercyjne podmioty – np. Medicover, mają lekarzy internistów, którzy specjalizują się w opiece nad pacjentami z otyłością. W takich sytuacjach pacjent może być bezpośrednio skierowany do nich w celu uzyskania niezbędnej opieki.

**No właśnie, a jakie są obecnie dostępne metody leczenia otyłości w Polsce? I gdzie otyłość się leczy?**

Jak wspomniałem, leczenie otyłości należy zacząć od zbudowania fundamentów opartych na trwałych zmianach w stylu życia w zakresie: zdrowego żywienia, eliminacji szkodliwych nawyków oraz podniesienia poziomu codziennej aktywności fizycznej. Dopiero na takiej podstawie możemy opierać dalsze leczenie.

A może ono przybierać formę farmakoterapii lub leczenia zabiegowego. W ramach tego drugiego – wykonywane są zarówno zabiegi endoskopowe, jak i operacje bariatryczne. Te ostatnie są zdecydowanie najbardziej efektywną formą leczenia pacjentów cierpiących na otyłość.

**Od czego, w pana ocenie, zależy finalne powodzenie całej terapii?**

Sukces w leczeniu otyłości zdecydowanie zależy od fundamentów, na którym to leczenie jest oparte. Osobiście miałem okazję spotkać pacjentów z nawrotem otyłości po najbardziej wyrafinowanych operacjach bariatrycznych, co dobitnie pokazuje, że nawet ta forma leczenia nie zwalnia pacjenta z konieczności trwałej zmiany stylu życia. Niestety, otyłość jest chorobą przewlekłą i podstępną. Z tego powodu zaangażowanie pacjenta oraz jego rodziny jest niezbędne w procesie terapeutycznym. Praca, którą należy wykonać, jest zdecydowanie warta korzyści, które można uzyskać. Wyniki prac naukowych dobitnie pokazują, że lecząc otyłość – niezależnie czy na drodze modyfikacji stylu życia, lekami, czy operacją – wydłużamy pacjentom życie. ♦

FOTO: ADOBE STOCK (2)

# TWÓJ EKSPERT OD BÓLU BRZUCHA<sup>1</sup>



TERAZ W WIĘKSZYM  
OPAKOWANIU

DZIAŁA PODWÓJNIE:



LIKWIDUJE  
SKURCZ<sup>\*</sup>



USUWA  
BÓL BRZUCHA<sup>\*</sup>

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

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

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

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

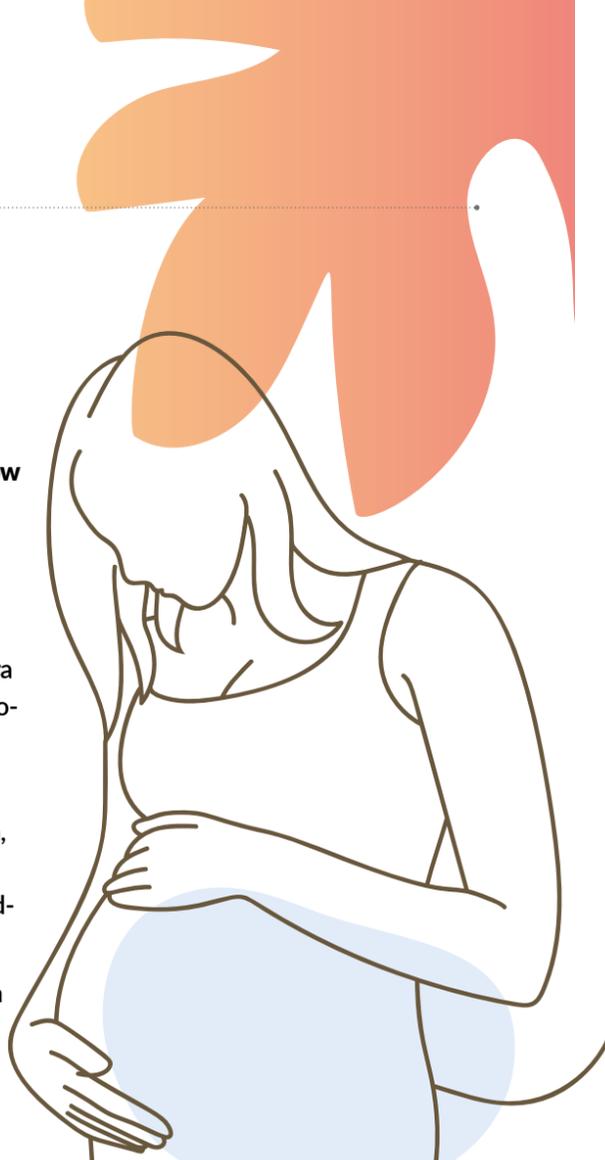
# ZABEZPIECZ SWOJĄ PŁODNOŚĆ

Zamrożenie komórek rozrodczych to ratunek dla kobiet, które ze względów zdrowotnych – jak nowotwory i inne choroby wpływające na obniżenie lub całkowitą utratę płodności – chcą mieć możliwość zostania rodzicami po zakończonym leczeniu.

Zgodnie z polskim prawem nie ma możliwości zabezpieczenia płodności na życzenie. W przypadku chorób onkologicznych – od 1 czerwca procedura jest refundowana z ogólnopolskiego programu *in vitro*. W pozostałych chorobach zabezpieczenie płodności jest odpłatne.

Wśród chorób nieonkologicznych, mogących zaburzać płodność, wskazuje się endometriozę, choroby genetyczne, jak galaktozemia czy zespół Turnera, choroby autoimmunologiczne, np. cukrzyca typu 1., choroby tarczycy: Hashimoto, Graves-Basedova, a także bielactwo, toczeń, celiakię czy stwardnienie rozsiane.

U kobiet można zamrozić nie tylko komórki jajowe, lecz także tkankę jajnika czy zarodki. U mężczyzn zabezpieczenie płodności polega na kriokonserwacji nasienia.



# CHORUJEMY NA ZATOKI?

Aż 14 proc. dorosłych Polaków miało w ciągu ostatniego roku problem z zatokami – wynika z badania Centrum Medycznego MML, Medicover i MediDieta. Przeszło połowa osób z zapaleniem zatok przyjmowała antybiotyki, a u niemal 40 proc. – choroba była przyczyną zwolnienia lekarskiego.

Przebieg zapalenia zatok bywa bardzo dotkliwy. Ze wspomnianego badania wynika, że 55 proc. chorych często lub bardzo często ma trudności ze swobodnym oddychaniem przez nos, a 43 proc. często lub bardzo często odczuwa pulsujący i przeszywający ból głowy, często mylony z migrenowym.

Antybiotyki to niejedyne formy leczenia zapalenia zatok, zwłaszcza przewlekłego. Do zabiegowych form terapeutycznych zalicza się m.in. endoskopową operację zatok, balonikowanie czy płukanie zatok.



FOTO: ADOBE STOCK (5)

# AGEIZM WYKLUCZA SENIORÓW

Dyskryminacja ze względu na wiek dotyczy nie tylko zatrudnienia, lecz także korzystania z usług medycznych. Tymczasem jednym z podstawowych warunków udziału seniorów w życiu społecznym jest dobra kondycja zdrowotna. Części chorób można zapobiegać m.in. poprzez badania i szczepienia – szczególnie w przypadku tej grupy wiekowej ważne, ponieważ z upływem czasu dochodzi do osłabienia odpowiedzi immunologicznej. Dodatkowo osoby starsze z chorobami współistniejącymi są bardziej narażone na poważne powikłania takich chorób jak półpasiec, RSV, grypa, COVID-19. Obecnie bezpłatne dla osób powyżej 65. roku życia są jedynie szczepienia przeciw grypie i pneumokokom. Temat ageizmu i solidarności międzypokoleniowej to temat tegorocznej kampanii informacyjno-edukacyjnej „HEALTHY AGEING – długie życie w dobrym zdrowiu”.



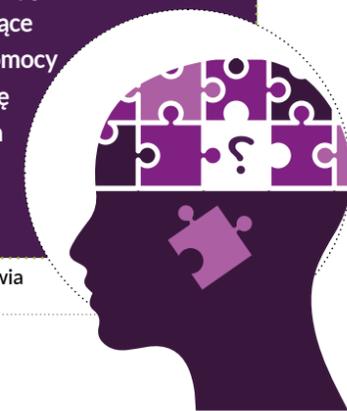
# JAK CZĘSTO BADASZ GŁOWĘ?

Od 16 do 21 września trwa 12. Europejski Tydzień Profilaktyki Nowotworów Głowy i Szyi. Tymi ostatnimi nazywane są wszystkie nowotwory złośliwe tej okolicy ciała, oprócz nowotworów mózgu i oka. Około 90 proc. z nich to rak płaskonabłonkowy, obejmujący jamę ustną, gardło i krtań.

W Polsce rocznie odnotowuje się około 12 tys. nowych zachorowań oraz 6 tys. zgonów z powodu raka głowy i szyi – częściej u mężczyzn i osób powyżej 40. roku życia. Diagnoza następuje zwykle w zaawansowanych stadiach.

Najważniejsze czynniki ryzyka to palenie, nadużywanie alkoholu, zakażenie HPV i zaniedbanie higieny jamy ustnej.

Jednym z badań wykrywających zmiany jest NBI (ang. *Narrow Band Imaging*), polegające na obserwacji błony śluzowej przy pomocy endoskopu. Coroczne poddawanie się badaniu jest proponowane zwłaszcza osobom z wymienionych wyżej grup ryzyka.



Źródło: Medicover, MML, Stowarzyszenie Dziennikarze dla Zdrowia

# REFLEKSJE PO PAŹDZIERNIKU

Co roku ponad 18,5 tys. Polek dowiaduje się, że ma raka piersi – to najczęściej diagnozowany nowotwór złośliwy w Polsce i na świecie. Choć regularne badania to najlepsza metoda uniknięcia choroby, która często rozwija się bezobjawowo, z danych NFZ wynika, że cytologię wykonuje regularnie zaledwie 11,6 proc. kobiet, a mammografię 36,41 proc. Podobnie dramatycznie wygląda sytuacja, jeśli chodzi o raka szyjki macicy. Rozwijają się latami, nie dając symptomów. Tymczasem jest to czwarty najczęściej diagnozowany nowotwór u kobiet na świecie, odpowiadający za 342 tys. zgonów rocznie.

Przypominamy: coroczne USG piersi lub mammografia pozwalają uchwycić wczesne zmiany w piersiach. Z kolei cytologia (najlepiej co roku) w połączeniu z USG ginekologicznym pozwala na szybkie wdrożenie leczenia w razie wykrycia zmian w obrębie szyjki macicy.

**40** PROC.  
BLISKO TYLU POLAKÓW  
BUDZI SIĘ ZMĘCZONYCH  
– WYNIKA Z RAPORTU  
CENTRUM MEDYCZNEGO  
MML I MEDICOVER  
„Czy Polacy  
chrapią”.



# Wykorzystać wszystkie MOŻLIWOŚCI



## NASZA EKSPERTKA

Dr n. med.

**Anna Niestuchowska-Hoxha**  
Specjalista ginekolog-położnik  
w klinice leczenia niepłodności  
Invimed w Katowicach, starsza  
asystentka w Oddziale Perinatologii,  
Położnictwa i Ginekologii w Szpitalu  
Miejskim w Rudzie Śląskiej

**Geneza niepłodności jest przeważnie wieloczynnikowa, a przyczyna może leżeć po stronie kobiety bądź mężczyzny. Jakie są możliwości leczenia – pytamy ekspertkę.**

/ TEKST *Monika Kryńska*



### Czym różni się bezpłodność od niepłodności i jakie są ich przyczyny?

Niepłodność jest określona przez Światową Organizację Zdrowia WHO jako niemożność zajścia w ciążę u pary przez co najmniej 12 miesięcy, mimo regularnego współżycia 2-4 razy w tygodniu i niestosowania środków antykoncepcyjnych. Problem ten dotyczy 12 proc. par w okresie prokreacyjnym, a więc skala jest olbrzymia.

Ale eksperci organizacji coraz częściej patrzą na to zjawisko również na gruncie społecznym. I zaczynają wspominać o niemożności posiadania potomstwa u kobiet czy mężczyzn, którzy nie mają partnera, nie mogą go znaleźć.

Natomiast bezpłodność oznacza trwałą niezdolność do rozrodu u jednego z partnerów i jest to stan, którego nie można zmienić. W tym przypadku – zależnie od tego,

po czyjej stronie leży problem – by umożliwić parze bycie rodzicami, sugeruje się skorzystanie z nasienia dawcy lub z oocytów dawczyni.



### Jakie są najczęstsze przyczyny problemów z zajściem w ciążę?

Geneza niepłodności jest przeważnie wieloczynnikowa, a przyczyna może leżeć po stronie kobiety bądź mężczyzny. U kobiet wciąż najczęściej mówi się o zaburzeniach owulacji, czyli całkowitym braku lub gorszej jej jakości. Najczęstszą przyczyną jest tu zaburzona gospodarka hormonalna, np. spowodowana dysfunkcją tar-

czy, przysadki mózgowej, podwzgórza, jajników. Jest cała grupa pacjentów z zespołem PCOS, ale także np. nieklasycznym wrodzonym przerostem nadnerczy, skutkującym zwiększonym poziomem androgenów – cykle są dłuższe, nieregularne i bardzo często nieowulacyjne. Dużą grupą są pacjentki z endometriozą. To choroba, którą obecnie łatwo diagnozujemy – na podstawie szczegółowej ankiety, którą wypełnia pacjentka, oraz badania z krwi jesteśmy w stanie z dużym prawdopodobieństwem potwierdzić endometriozę lub ją wykluczyć.



### Czym dokładnie jest endometrioza?

To sytuacja, kiedy endometrium, czyli nabłonek, który powinien znajdować się wyłącznie w jamie macicy, lokalizuje się w innych miejscach, np. jajniku, jajowodzie, więzadłach miednicy mniejszej, jamie brzusznej, ale także tak odległych narządach, jak płuca. Endometrium w jamie macicy co cykl narasta, a następnie w trakcie miesiączki złuszcza się i przez pochwę jest usuwany na zewnątrz. Natomiast w przypadku endometrium o nieprawidłowej lokalizacji nie ma takiej możliwości, powstaje lokalny stan zapalny, co upośledza płodność w wielu aspektach. Jeżeli zmiana dotyczy jajnika, zmniejsza się rezerwa jajnikowa i spada jakość oocytów. Jeżeli zmiana dotyczy jajowodu, może upośledzać transport zarówno plemnika przed zapłodnieniem, jak i już zapłodnionego oocytu, czyli tworzącego się zarodka, z powrotem, jajowodem w kierunku jamy macicy. Natomiast jeżeli endometrioza dotyczy bezpośrednio mięśnia macicy, mięśniówka generująca stan zapalny może mieć niekorzystny wpływ na proces implantacji.

### Czy są inne przyczyny niepowodzeń w zajściu w ciążę?

Jeśli chodzi o te anatomiczne, u kobiet warto wspomnieć o niedrożności jajowodów, która może mieć charakter pozapalny po infekcjach, np. *Chlamydia trachomatis*, lub po przebytych zabiegach chirurgicznych w obrębie miednicy mniejszej, ale też może być spowodowana wspomnianą endometriozą. Zrosty w obrębie jajowodów można usunąć laparoskopowo. Podobnie postępujemy z dużymi zmianami na jajnikach, jednak przy kwalifikacji do procedury zabiegowej w obrębie jajnika zawsze trzeba rozważyć bilans korzyści i strat, wziąć pod uwagę ewentualny spadek rezerwy jajnikowej związany z samą procedurą zabiegową.

### Czy wiek pary gra rolę?

Rezerwa jajnikowa bezpośrednio koreluje z wiekiem. U 20-latkę potencjał płodności szacowany jest na około 85-90 proc., ale już po 35. roku życia spada do 50-60 proc. i z roku na rok drastycznie maleje, by w okolicach czterdziestki wynieść około 10 proc.

Rzadszą, aczkolwiek istotną przyczyną niepłodności mogą być zaburzenia genetyczne, takie jak nieprawidłowy kariotyp u pary. Pacjentka może nie mieć żadnych objawów, a problem pojawia się w trakcie rozrodu i dopiero wtedy stawiana jest diagnoza. Bywa też, że nie ma problemów z zajściem w ciążę, natomiast jest duży z jej utrzymaniem. W takich sytuacjach poszerzamy diagnostykę o badania genetyczne pary i badania immunologiczne.

REKLAMA



## Dermatologiczna linia emolientów

do skóry suchej,  
wrażliwej, skłonnej  
do atopii i egzemy



8h  
długotrwałe  
uczucie  
nawilżenia<sup>1</sup>

kosmetyk



6h  
pozostawia  
uczucie  
nawilżenia<sup>2</sup>

kosmetyk

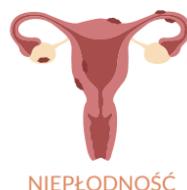
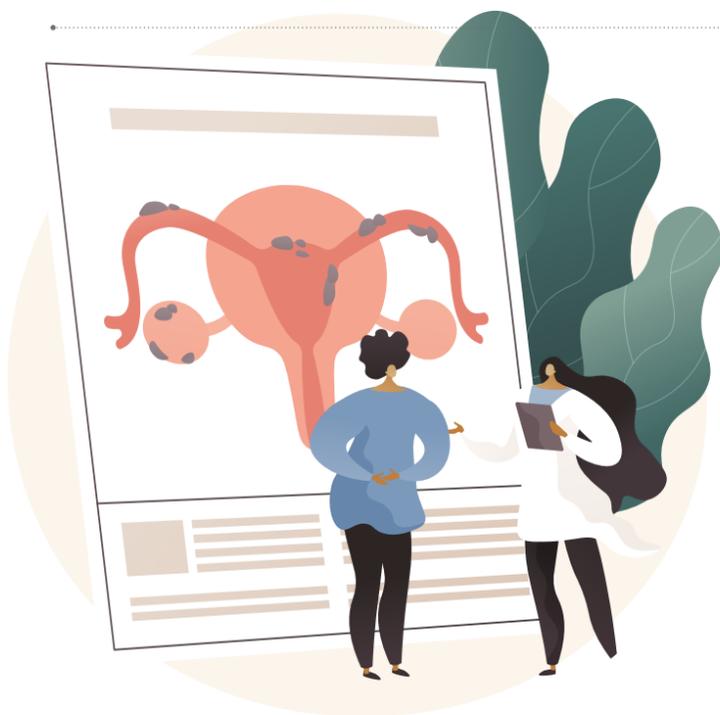
## REKOMENDOWANE

JAKOŚĆ I INNOWACYJNOŚĆ



UNIWERSYTET  
MEDYCZNY  
W ŁODZI

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



melatonina jest silnym antyoksydantem, bezpośrednio wpływającym na jakość oocytów u kobiety.

Kolejny aspekt to palenie papierosów – działa niekorzystnie na cały organizm, ale są też badania, które pokazują bezsprzeczną korelację między tym, że pacjentka pali, a tym, że szybciej traci rezerwy jajnikowe, szybciej też dochodzi u niej do menopauzy. Na tle miażdżycowym pogarsza się ukrwienie narządów, w tym narządów miednicy mniejszej. U mężczyzn spowodowany paleniem stres oksydacyjny pogarsza wyniki morfologii, jakość DNA plemnika, a więc parametry płodności.

Alkohol również, bo są badania, które mówią, że etanol, nawet w niewielkich ilościach, zmienia u kobiety schemat wydzielania hormonów przysadki i podwzgórza, zaburza cykl hormonalny i ma niekorzystny wpływ na indukcję owulacji.



#### A stres?

Na pewno nie pomaga. Dostajemy wiele różnych bodźców, jesteśmy wciąż stymulowani, brakuje czasu na odpoczynek, bycie tu i teraz. Zwiększona liczba hormonów stresu w krwioobiegu ma wpływ na przysadkę, podwzgórze, stres zwiększa też produkcję prolaktyny, która z kolei zaburza wydzielanie hormonów, uczestniczących w prawidłowym cyklu u kobiety, a u mężczyzny – w procesie spermatogenezy.

#### Zaczynamy się interesować płodnością, gdy pojawiają się problemy z zajściem w ciążę?

Ostatnio coraz więcej mam pacjentów, którzy zgłaszają się praktycznie na starcie starań i to są osoby bardzo świadome, interesujące się zdrowiem. Natomiast na drugim biegunie są pacjenci bardzo zaniedbani, którzy trafiają na pierwszą wizytę po dekadzie starań.

#### Jak wygląda ta pierwsza wizyta?

Idealnie jest, jeśli od razu przychodzi para. Podczas pierwszego spotkania zbieram szczegółowy wywiad – omawiamy historię medyczną, zabiegi, choroby. Czy pacjent coś zgłasza? Często jest tak, że mężczyźni nic nie zgłaszają,

FOTO: ADOBE STOCK 5)

#### Co wiemy o przyczynach po stronie męskiej?

Niepłodność męska związana jest najczęściej z nieprawidłowym seminogramem, czyli badaniem nasienia. Podczas pierwszej wizyty zawsze stawiam na bardzo szczegółowy wywiad i już w jego trakcie często widzimy nieprawidłowości w stylu życia – wielu mężczyzn niestety ma nadwagę, boryka się z siedzącym trybem życia. Zwiększa to ryzyko niekorzystnych warunków dla jądra, które są przegrzewane, pogorszenia odpływu krwi, powstania żyłaków powrózka nasiennego, co widzimy w badaniu jako pogorszone parametry nasienia.

#### Otyłość u kobiet także jest coraz częstszym zjawiskiem.

Niejednokrotnie kiedy para się zgłasza, oboje mają otyłość II, III stopnia, a tak duża ilość tkanki tłuszczowej zmienia profil cytokin w organizmie, który jest w stanie przewlekłego stanu zapalnego. Tkanka tłuszczowa jest aktywna hormonalnie, a więc nie tylko produkuje cytokiny prozapalne, lecz także choćby estron. U kobiety objawia się to nieprawidłowym cyklem, obfitym krwawieniem. Niejednokrotnie w ogóle nie ma owulacji albo jest gorsza. A dodatkowo otyłość nie oznacza dobrego odżywienia, stąd pacjenci mają bardzo dużo niedoborów, mikro- i makroelementów. U takich osób obserwujemy przy okazji gorsze wchłanianie leków.

#### Czy inne aspekty stylu życia przekładają się na płodność?

Na pewno sen. Wysypianie się daje możliwość regeneracji układu nerwowego. Wydzielająca się w czasie snu

ale też od wielu lat nie byli u lekarza, nie robili panelu lipidowego, nie mieli mierzonego ciśnienia. Tymczasem naszym celem jest doprowadzenie obojga partnerów do optymalnego stanu zdrowia. Choć nie zawsze mamy na to czas – kiedy trafiają 40-kilkuletni pacjenci w kiepskiej formie, a jednocześnie potencjał płodny u kobiety się kończy, trzeba działać równolegle. Niemniej bardzo istotne jest to, w jakim stanie zdrowia kobieta zachodzi w ciążę. Bo jeżeli ma wiele nieleczonych chorób, w pewnym stopniu programuje płód, narażając go na problemy zdrowotne na dalszym etapie rozwoju.

#### Czy antykoncepcja zaburza płodność?

Raczej nie ma takiej zależności, choć jeżeli na przykład chodzi o wkładkę hormonalną, która może zwiększyć ryzyko infekcji, stanu zapalnego endometrium czy wygenerować zapalenie miednicy mniejszej oraz przydatków, jako ginekolog zawsze informuję nieródki, że warto rozważyć inną metodę. W przypadku antykoncepcji dwuskładnikowej na pewno trzeba wstrzymać się z badaniami około trzech miesięcy od jej odstawienia, żeby móc wiarygodnie ocenić rezerwę jajnika.



#### Co pani sądzi o badaniach genetycznych jako elemencie diagnozowania niepłodności?

Jeśli je wprowadzimy, są w stanie polepszyć skuteczność leczenia, ale też dają pacjentom wiedzę, którą ci mogą wykorzystać. Są przypadki, kiedy partner ma jakąś translokację zrównoważoną w obrębie swojego chromosomu, co powoduje, że nie ma sukcesu w rozrodzie. Para trafia do kliniki, jest zakwalifikowana do leczenia *in vitro*. Takiej parze warto zaproponować diagnostykę przedimplantacyjną, aby wiedzieć, czy zarodek wadę odziedziczył i dalej – czy kobieta nie będzie miała podanych kilka razy z rzędu chorych zarodków, co będzie skutkowało poronieniem.

Są też grupy pacjentów, które zgłaszają się do kliniki, bo mają już chore dziecko z rzadką chorobą genetyczną i na drodze *in vitro* chcą uniknąć podobnych komplikacji u kolejnego dziecka.

Jest grupa pacjentów starszych, którzy mają zwiększone ryzyko wady genetycznej u potomstwa i takie pary warto poinformować, żeby wspólnie z lekarzem zdecydowały, czy chcą się zbadać. Są wreszcie pary, które mają na tyle wysoki lęk, że nie wyobrażają sobie nie wykonać takiego badania.

#### Jakie są metody leczenia niepłodności, czym dysponujemy?

Po wyczerpaniu możliwości terapeutycznych, farmakologicznych czy operacyjnych proponujemy parze inseminację lub *in vitro*. Od czerwca tego roku dostępność tej metody jest rewelacyjna – w przypadku korzystania z własnych komórek rozrodczych lub z dawstwa nasienia kobieta kwalifikuje się do procedury do 42. roku życia, mężczyzna do 55. roku życia. W przypadku korzystania z dawstwa oocytów lub dawstwa zarodków – kobieta kwalifikuje się do 45. roku życia, mężczyzna do 55. roku życia. ♦

REKLAMA

CO CHCESZ  
TO SIĘ  
STANIE!



12 DZIAŁA  
NAWET PO  
MINUTACH!

Informacja o produkcie leczniczym Maxon Forte. Nazwa produktu leczniczego: Maxon forte, 50 mg, tabletki powlekane. Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej: sildenafil. Dawka/stężenie substancji czynnej: Każda tabletki powlekana zawiera 50 mg sildenafilu w postaci sildenafilu cytrynianu. Postać farmaceutyczna: Tabletki powlekane. Białe okrągłe tabletki powlekane, wypukłe po obu stronach, z wyrytym napisem „50” na jednej stronie. Wskazania lub wskazania terapeutyczne do stosowania: Produkt leczniczy Maxon forte jest wskazany do stosowania u dorosłych mężczyzn z zaburzeniami erekcji, czyli niezdolnością uzyskania lub utrzymania erekcji przez wystarczającą do odbycia stosunku płciowego. W celu skutecznego działania produktu leczniczego Maxon forte niezbędna jest stymulacja seksualna. Podmiot odpowiedzialny: Adamed Pharma S.A. Pierków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152, Czostków. Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Maxon forte, 50 mg, tabletki powlekane zatwierdzonej 01.2021, z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku. Dodatkowe informacje dostępne są w Adamed Pharma S.A. Pierków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152, Czostków. Tel.: +48227327700, fax: +48227327700, e-mail: adamed@adamed.com



1. ChPL Maxon Forte MAA/14889/01/24

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.

# POSTAW NA SEN



**7-9**

godzin snu potrzebuje osoba dorosła do 54. roku życia. Osobom starszym wystarczy 7-8 godzin.

DOCENIASZ GO, GDY ZACZYNASZ MIEĆ Z NIM KŁOPOTY. BO NIEDOBÓR SNU – NAWET NIEWIELKI – OD RAZU JEST ODCZUWANY PRZEZ CAŁY TWÓJ ORGANIZM. JAK ZADBAĆ O NOCNY WYPOCZYNEK, BY CZUĆ SIĘ DOBRZE?

**Zaburzony lub zbyt krótki sen skutkuje takimi komplikacjami, jak:**

- kłopoty z układem krążenia i sercem
- zaburzenia trawienne
- wahania i spadek nastroju
- skłonność do tycia
- większa zapadalność na sezonowe infekcje, gorsza odporność
- szwankująca pamięć i koncentracja
- spadek energii
- większa impulsywność.

Osoby pracujące w systemie zmianowym, często podróżujące między strefami czasowymi, zarywające noce z powodu nadmiaru obowiązków, szybko zaczynają czuć się gorzej, słabiej funkcjonować.

Gorsza regeneracja wpływa na podwyższoną drażliwość, co objawia się skłonnością do wchodzenia w konflikty. Gdy przyczyną kłopotów z zasypianiem jest stres, koło jeszcze bardziej się domyka.

Swoją rolę odgrywa też wiek – z czasem produkcja melatoniny przez szyszynkę spada, co sprawia, że seniorzy niejednokrotnie borykają się z bezsennością, uznaną przez WHO za chorobę cywilizacyjną.

**WAŻNE DLA CIEBIE!**

Gorszej jakości sen powoduje, że coraz częściej szukamy w aptekach preparatów ułatwiających zasypianie. Pamiętaj jednak, by kupować świadomie – najpierw powiedz o swoim problemie lekarzowi rodzinnemu, a przynajmniej skonsultuj się z farmaceutą, by dopasować skład i dawkę leku do swoich potrzeb.

**Zanim pójdziesz do apteki, upewnij się, że zachowujesz higienę snu. Składają się na nią:**

- stałe pory kładzenia się spać
- niekorzystanie z telefonu, komputera bezpośrednio przed snem oraz eliminacja innych rozpraszających bodźców
- rezygnacja z obfitej, ciężkostrawnej kolacji oraz alkoholu
- dobrze przewietrzona, wyciszona, ciepło oświetlona sypialnia
- wprowadzenie do codziennej rutyny czasu relaksacji, wyciszenia, odprężenia
- zadbanie o ruch – w ciągu dnia lub tuż przed pójściem spać.

FOTO: ADOBESTOCK

# ZAŚNIJ GŁĘBOKO JAK NIEDŹWIEDŹ

**SENOLEK**  
Diphenhydramini hydrochloridum



- Zaczyna działać nawet w 15 minut**
- Zwiększa głębokość snu**
- Nie powoduje porannej senności\***

\*ChPL Senolek 5.1. Działanie leku utrzymuje się w okresie 4-6 godzin  
SENOLEK, 50mg, kapsułki, miękkie. Skład: Każda kapsułka miękka zawiera 50 mg diphenhydramini hydrochloridum (Diphenhydramini hydrochloridum). Postać farmaceutyczna: Kapsułka miękka. Wskazania do stosowania: Krótkotrwałe stosowanie w sporadycznie występującej bezsenności u osób dorosłych. Podmiot odpowiedzialny: PRZEDSIĘWSTWIE PRODUKCJI FARMACEUTYCZNEJ HASCO-LEX S.A., 51-131 Wrocław, ul. Związowa 242 E, SEN/24/11/8/a

**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.**





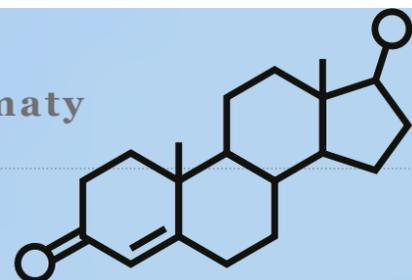
NASZ  
EKSPERT

Lek. med.

Piotr Dzigowski,  
specjalista  
urolog-androlog  
z Kliniki InviMed  
Warszawa Mokotów

męskie tematy

CZY TO...



**Pierwszy objaw, z jakim mężczyźni się zgłaszają, to spadek libido i osłabienie erekcji, ale są też inne. O to, czym jest andropauza, jak ją leczyć i diagnozować, pytamy eksperta.**

ROZMAWIAŁA Ewelina Dobrowolska



ANDRO

PAUZA?

### Czy andropauza to odpowiednik menopauzy? Przebiega podobnie?

Niezupełnie. Menopauza polega na tym, że wygasa czynność jajników, pewnego dnia następuje ostatnia miesiączka, a kobieta traci zdolność do owulacji i posiadania dzieci. U mężczyzn poziom testosteronu maleje systematycznie. Proces ten zaczyna się nawet od 30., roku życia, spadek wynosi średnio 1 proc. rocznie, tak że w okolicach 80. mężczyzna ma połowę tego testosteronu, który miał w wieku lat 30.

### Z czego ten spadek wynika?

Dwa główne powody to malejąca wydolność jąder i fakt, że z wiekiem przysadka, która produkuje gonadotropiny, pracuje słabiej, w efekcie czego spada poziom hormonów, które pobudzają jądra do pracy.

### Jakie są najczęstsze objawy andropauzy?

Pierwszy objaw, z jakim mężczyźni się zgłaszają, to spadek libido i osłabienie erekcji, które jak na złość zbiegają się z tym, że w okolicach 40.- 50. roku życia pacjent może mieć też pierwsze objawy nadciśnienia, miażdżycy czy choroby wieńcowej serca, które również mogą się objawiać zaburzeniami erekcji. Kolejne symptomy to większa męczliwość, mniejsza siła mięśniowa, zaburzenia snu, uczucie rozbicia, często nazywane brakiem napędu. Mężczyźni mówią: Nic mi się nie chce, doktorze. Nawet na seks nie mam ochoty.

### I kryzys wieku średniego gotowy.

Tak, bo warto dodać, że testosteron jest potrzebny do tego, żebyśmy byli „gotowi do walki”, ale też mieli stabilny, dobry nastrój. Gdy więc poziom tego hormonu spada, pojawia się drażliwość i wahania nastroju, z jednej strony złość z byle

powodu, z drugiej wzruszanie się na filmach, poczucie braku celu, zaburzenia koncentracji i pamięci.

### Jakie badania potwierdzają andropauzę?

Nie powinno się zlecać sobie badań samodzielnie, bo to zwykle prowadzi do niepotrzebnych wydatków i wiedzy na manowce. Rozwiązanie jest oczywiste: po prostu zgłaszamy się do specjalisty – urologa, androloga, czyli lekarzy, którzy się tym zajmują profesjonalnie. To ważne, bo każdy objaw przypisywany andropauzie może być zarazem symptomem poważnej choroby. Męczliwość, zaburzenia erekcji, senność po posiłkach, wstawanie nocne, częste oddawanie moczu, zaburzenia nastroju – mogą np. sygnalizować cukrzycę. Trzeba więc zlecić kompleksowe badania: morfologię, lipidogram, poziom glukozy, enzymów wątrobowych, hormonów tarczycy i gonadotropowych, a także prolaktyny i testosteronu. Do tego kwas moczowy, kreatynina, poziom tkanki tłuszczowej. Po otrzymaniu wyników badań biochemicznych można dopiero zrobić ewentualne dodatkowe badania obrazowe, które u konkretnego mężczyzny są potrzebne.

### Diagnozowanie objawów andropauzy to tak naprawdę profilaktyka zdrowotna?

Tak, bo kiedy pacjent przychodzi np. z problemami z erekcją, oceniamy jego ogólną sytuację zdrowotną w momencie zgłoszenia się, patrzymy na wszystkie możliwe choroby współistniejące, które uda nam się znaleźć. Jeśli ma wskazania do kolonoskopii albo gastroskopii, to o tym informujemy. A kwestie związane *stricto* z erekcją, np. wynikające z tak zwanego późnego hipogonadyzmu, wyjdą przy okazji. Często, gdy opanujemy rozmaite zaburzenia, poprawia się sfera seksualna.

FOTO: ADOBESTOCK (2)

### Ale podawanie testosteronu jest jedną z form leczenia?

Owszem, trzeba tylko pamiętać, że od tego już praktycznie nie ma odwrotu, zwłaszcza jeśli mówimy o iniekcjach. Czasami wystarczy tylko „odblokować” przysadkę, pobudzić ją do pracy, a jądra ruszają, wszystko zaczyna się samo nakręcać, bez podania grama testosteronu.

### Są jakieś przeciwwskazania do terapii testosteronem?

Manipulacje z testosteronem można prowadzić wtedy, kiedy nie ma żadnego zagrożenia rozwojem raka prostaty. Ten nowotwór jest o tyle dziwny, że kiedy już jest, zbijamy testosteron do zera, bo jest potrzebny komórkom nowotworowym do życia. Ale z drugiej strony zauważono, że u mężczyzn, u których testosteron jest w niskich rejestrach, ryzyko rozwoju raka stercza jest wyższe, niż u mężczyzn z prawidłowym poziomem testosteronu.

### Czy jest jakaś granica wiekowa, kiedy na tego typu leczenie jest za wcześnie lub za późno?

Najważniejsze, czy pacjent ma dzieci i czy planuje je mieć, ponieważ w zaawansowanej terapii hormonalnej podajemy takie dawki testosteronu, że przysadka przestaje produkować FSH i LH, czyli gonadotropiny, które wpływają na pracę jąder. LH stymuluje je do produkcji testosteronu, natomiast FSH do produkcji plemników. Okazuje się, że zewnętrzna podaż testosteronu doprowadza do zahamowania wydzielania FSH i LH, a to do braku plemników i nieplodności. Wprawdzie, odpowiednio leczoną, niewydolność przysadki mózgowej daje się zazwyczaj odwrócić, ale jednak czasami bywają z tym problemy i może się to skończyć nawet trwałą bezpłodnością. Natomiast jeżeli chodzi o terapię zastępczą, wszystko zależy od tego, jakie są wskazania, objawy i oczekiwania.

Główną grupą docelową są mężczyźni między 40. a 50. rokiem życia, którzy nie mogą się pogodzić, z tym, że zmiany w organizmie następują i następować będą. Starają się zatrzymać ten proces. Natomiast mężczyźni 60+, 70+ rzadko kiedy proszą o testosteron.

### A inne metody?

Pierwszy krok to zwykle leczenie farmakologiczne, które ma pobudzić własny układ hormonalny. Kolejny to jego wsparcie i zwykle na jakiś czas to wystarcza. Nawet na początku tak zwanego czynnościowego hipogonadyzmu pacjent dostaje leki najpierw w większej dawce, potem tę dawkę się redukuje i po pół roku można niekiedy odstawić leki. Zawsze trzeba spojrzeć nie tylko na to, jak testosteron jest produkowany, ale też, jak szybko się rozpada do estradiolu. Są leki, które ten rozpad spowalniają, a w efekcie sytuacja się stabilizuje, pacjent przyjmuje jedną albo dwie tabletki tygodniowo i to wystarcza.

Potem, jeżeli sytuacja tego wymaga, wdraża się terapię testosteronem, ale najpierw w formie żelu, który wciera się codziennie w ciało po prysznicu. Nie są to duże dawki, ale wystarczają, aby uzupełnić testosteron produkowany w organizmie, tak aby jego poziom był w optymalnym zakresie.

Dopiero gdy to zawodzi, w kolejnym etapie stosujemy terapię iniekcyjną, zaczynając od klasycznego testosteronu, czyli tzw. enantanu testosteronu, który podaje się co 7 do 14 dni w zależności od potrzeb. Można też przejść do preparatów testosteronu o modyfikowanym uwalnianiu, które podaje się co cztery tygodnie a nawet raz na trzy miesiące, co zdaje egzamin zwłaszcza u mężczyzn w starszym wieku, u których wydolność przysadki nie ma już znaczenia, a wydolność jąder w aspekcie płodności nie jest konieczna. ♦

REKLAMA

# Biosteron

Steruj upływem czasu

## Wspomaga terapię poprawiającą:

- zdolność koncentracji
- nastroju
- popędu płciowego



**Biosteron (dehydroepiandrosteron). Skład jakościowy i ilościowy:** Jedna tabletki Biosteronu zawiera 25 mg dehydroepiandrosteronu (dehydroepiandrosteronum). Substancja pomocnicza o znanym działaniu: laktoza jednowodna 90 mg. **Wskazania do stosowania:** Uzupełnienie niedoborów dehydroepiandrosteronu (DHEA). **Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu:** Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o.

\*Efekt działania produktu leczniczego nie jest natychmiastowy i występuje po kilku tygodniach stosowania.

BIOS/05/24/BAN

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.

**Wysypka, zaczerwienienie, grudki, pęcherzyki. I świąd. Większość z nas przynajmniej raz w życiu miała alergię kontaktową. U niektórych jednak skóra z natury jest skłonna do nadmiernej odpowiedzi na zetknięcie z tego typu alergenem.**

/ TEKST *Milena Galus*



# Gdy skóra (NAD) REAGUJE

**P**rawidłowo działający układ odpornościowy zabezpiecza nas przed infekcjami i działaniem rozmaitych czynników zewnętrznych. W przypadku alergenów, charakteryzujących się mikroskopijną wręcz budową, szczelność bariery skórnej odgrywa jeszcze większą rolę. Jednak i taka – nienaruszona, dobrze funkcjonująca – bariera nie zawsze wystarcza: po kilkakrotnej ekspozycji na alergen możemy, mówiąc kolokwialnie, nabawić się alergii kontaktowej.

## GRUPY RYZYKA

Szczególnie narażone na wystąpienie alergii kontaktowej są osoby ze zdiagnozowanymi zaburzeniami skóry

o podłożu zapalnym, jak atopowe zapalenie skóry (AZS), a także już cierpiące na inne alergię (np. pokarmowe), o obniżonej odporności, niewykształconej jeszcze w pełni barierze skórnej (małe dzieci), narażone (np. ze względów zawodowych) na stałą ekspozycję m.in. na detergenty, farby czy smary. Ale uczulać mogą też:

- nikiel, chrom, kobalt – obecne np. w biżuterii czy metalowych elementach odzieży
- substancje zapachowe – będące bazą perfum, dezodorantów, kosmetyków pielęgnacyjnych
- wyciągi roślin – znajdujące się np. w kremach
- konserwanty – dodawane do kosmetyków lub leków

FOTO: ADOBE STOCK

- barwniki – stosowane w odzieży czy kosmetykach, np. tych do makijażu
- farby, lakiery
- alkohol – obecny np. w detergentach
- żywice, kleje
- nawozy sztuczne i środki ochrony roślin oraz owadobójcze.

Lista jest, oczywiście, dłuższa i obejmuje liczne składniki potencjalnie uczulające. Predyspozycje do nadwrażliwej odpowiedzi immunologicznej na alergen, z którym skóra ma kontakt, możemy bowiem odziedziczyć. Jeśli ktoś z naszej rodziny miał skłonność do alergii kontaktowej, jest ryzyko, że przekazał ją w genach dalej. Kolejną okolicznością to zetknięcie – jednokrotne lub rozłożone w czasie – z silnie drażniącą substancją. Tu również skóra może zareagować alergicznie – tzw. wypryskiem kontaktowym. Zdarza się także, że doświadczamy połączenia ekspozycji na substancję alergizującą i czynnika wyzwalającego, którym jest światło – mamy wówczas do czynienia z reakcją fotouczulenio-wą, a nawet fototoksyczną, objawiającą się zmianami na skórze (tak dzieje się gdy po zastosowaniu niektórych ziół, leków czy kosmetyków wystawiamy się na słońce).

## POSTĘPOWANIE TERAPEUTYCZNE

Reakcja na alergen kontaktowy jest zazwyczaj szybka (czasem dochodzi do niej bezpośrednio po zetknięciu z substancją uczulającą, zwykle w ciągu doby-dwóch od kontaktu), ale zdarza się, że jest opóźniona. W obu przypadkach, by upewnić się, że mamy do czynienia z alergią, warto wykonać test (najlepiej skórny – płatkowy). To ważne szczególnie w przypadku najmłodszych oraz/i jeżeli objawy przypominają wspomniane wyżej AZS.

Nie warto eksperymentować, narażając się na kolejne epizody alergiczne, tym bardziej że nie zawsze kończy się na pokrzywce czy świądzie – niekiedy skóra reaguje bolesnością, dużą tkliwością, wypełnionymi płynem surowiczym pęcherzami, łuszczeniem się albo nasilającym się obrzękiem.

Jeśli mamy pewność, co nas uczuliło – jak najszybciej przerwijmy kontakt z alergenem. W przypadku substancji silnie drażniącej bez zwłoki przemyjmy skórę wodą i zastosujmy jałowy opatrunek. Idźmy do lekarza – dermatologa lub alergologa (a jeśli terminy są odległe – do internisty). Standardowe postępowanie terapeutyczne obejmuje zastosowanie maści, żelu lub kremu z glikokortykosteroidami, niekiedy pod opatrunkiem (długość terapii zależy od rodzaju, stopnia zaawansowania i rozległości zmian). Dodatkowo zaleca się stosowanie maści natłuszczających, a do mycia – emolientów, w których wyborze pomoże nam farmaceuta. ♦

REKLAMA



Zaufaj  
kosmetykom

eloderm

# Niesforne Kształty LITER i dźwięki

Dość powszechne problemy z rozczytaniem czyjegoś pisma mogą właśnie mieć źródło w „specyficznych trudnościach w nauce czytania i pisania”. Czy jest to coś, co wymaga leczenia, czy jest po prostu przejawem naszej neuroróżnorodności?

/ TEKST Ewa Dobrowolska



Słowo dysleksja wywodzi się z greki, w której *dys* oznacza „nie”, a *lexis* – „wyraz, czytanie”. Potoczne rozumienie tego słowa obejmuje właśnie problemy z czytaniem, chociaż do odmian dysleksji należy także dysgrafia, czyli trudności w pisaniu i tworzeniu czytelnych liter. Jeszcze inną odmianą dysleksji jest dysortografia. Polega ona na popełnianiu różnego rodzaju błędów (literówek, ortograficznych) pomimo znajomości zasad poprawnej pisowni.

Patrząc na to zjawisko w kontekście neuroróżnorodności, warto zdać sobie sprawę, że mózg osoby z tego

typu trudnościami działa inaczej niż u kogoś bez dysleksji, ale nie wyklucza to wyjątkowych zdolności w innych obszarach. Jej sposób przetwarzania języka jest odmienny, a sposób myślenia – bardziej obrazowy lub globalny. Dzięki temu nierzadko lepiej radzi sobie w takich obszarach, jak sztuka, projektowanie lub rozwiązywanie problemów. Przykłady słynnego reżysera Stevena Spielberga o niezwykle wyobraźni czy genialnego naukowca Alberta Einsteina są doskonałym potwierdzeniem, że dyslektycy przejawiają niezwykle talenty, a dysleksja nie jest przeszkodą w osiągnięciu celów i sukcesu.

FOTO: ADOBE STOCK

## DYSLEKSJA I DYSGRAFIA – TRUDNE POCZĄTKI

Problemy te diagnozuje się zwykle w dzieciństwie, choć wielu dorosłych może nie wiedzieć, że ma to zaburzenie, jeśli w ich dzieciństwie i młodości brakowało odpowiednich narzędzi diagnostycznych. Objawy obejmują trudności z rozpoznawaniem słów, wolne tempo czytania, problemy z ortografią, a także brak płynności językowej. W dorosłym życiu mogą one przekładać się na problemy ze rozumieniem dokumentów, notatek czy maili, zwłaszcza pod presją czasu.

Dysgrafię można rozpoznać na podstawie analizy prób pisma, sprawdzenia zdolności motorycznych oraz oceny umiejętności organizacyjnych podczas pisania. U osób dorosłych może ona powodować niechęć do ręcznego notowania czy stres związany z koniecznością wypełniania dokumentów. Często zdarza się, że współwystępuje ona z innymi trudnościami, takimi jak dysleksja.

Dzięki prawidłowemu zdiagnozowaniu możemy lepiej zrozumieć, jak wspierać siebie lub bliskie osoby, a także otworzyć się na podejście uwzględniające różnorodność funkcjonowania mózgu. Często zdarza się bowiem, że osoby te są równie inteligentne i zdolne jak ich rówieśnicy, a czasem nawet posiadają wyróżniające je umiejętności, które wynikają z alternatywnego sposobu myślenia.

## JAK SOBIE RADZIĆ?

Nie można uznać tych problemów za „uleczalne”, ale istnieją narzędzia, strategie i techniki, dzięki którym da się zmniejszyć trudności, które niosą ze sobą dysleksja i dysgrafia. Do takich metod należą trening fonologiczny (np. gry i zabawy językowe), ćwiczenie z kartami obrazkowymi, ale również czytanie na głos – w obecności życzliwej osoby, która będzie korygować ewentualne błędy. Poleca się również nagrywanie swojego głosu podczas czytania, aby potem to odsłuchiwać i wychwytywać potknięcia.

Pomocne bywa też czytanie książki z równoczesnym słuchaniem audiobooka. W dysgrafii zaś stosuje się ćwiczenia motoryczne, które rozwijają precyzję i kontrolę ruchów ręki, np. rysowanie wzorów, malowanie czy układanie klocków. Do ćwiczeń w prawidłowym kształtowaniu liter przydatne są specjalne zeszyty, ale też programy komputerowe. Pisanie w powiększonej skali również pomaga opanować wyraźne pisanie. Aby zaś jak najlepiej panować nad ręką, warto robić ćwiczenia relaksacyjne lub rozciąganie mięśni rąk i palców.

## POMOCNA TECHNOLOGIA

Oprócz bardziej analogowych metod z pomocą dyslektykom przychodzi technologia. Programy takie jak Grammarly czy inne korektory pisowni mogą automatycznie poprawiać błędy w tekstach pisanych na komputerze. Dla osób z dysgrafią lub dysleksją pomocne są ponadto aplikacje, które „dyktują” tekst, co zmniejsza stres związany z pisaniem. Dzięki programom „speech-to-text” można zaś pisać bez użycia klawiatury.

Dzięki temu można skupić się na wyrażaniu myśli, co szczególnie pomaga osobom z dysgrafią. Istnieją też przydatne aplikacje, które zamieniają tekst na głos. ♦

REKLAMA

# 2x WIĘKSZA DAWKA MAGNEZU\*



Magne B<sub>6</sub>® Forte, Lek OTC,  
100 tabletek powlekanych

\* Magne B<sub>6</sub> Forte zawiera podwójną dawkę magnezu w 1 tabl. w porównaniu do Magne B<sub>6</sub>, ChPL Magne B<sub>6</sub> i Magne B<sub>6</sub> Forte, 07.2024. Magne B<sub>6</sub> Forte jest wskazany w niedoborach magnezu.

Magne B<sub>6</sub> Forte, tabletki powlekane, 100 mg jonów magnezu w postaci cytrynianu magnezu i 10 mg witaminy B<sub>6</sub>. Wskazania: niedobór magnezu. Występowanie tych objawów może wskazywać na niedobór magnezu: nerwowość, drażliwość, wahania nastroju, łagodny lęk, niepokój, przejściowe uczucie zmęczenia, ospałość, zaburzenia snu w niewielkim nasileniu; objawy lęku, takie jak kurcze przewodu pokarmowego lub kołatanie serca (bez zaburzeń serca); kurcze mięśni, mrowienie, drganie powiek. Uzupełnienie magnezu może złagodzić te objawy. W przypadku braku poprawy po miesiącu stosowania leku, kontynuowanie leczenia nie jest zalecane. Podmiot odpowiedzialny: Opella Healthcare Poland Sp. z o.o., grupa Sanofi (ChPL 07/2024)

MAT-PL-2400395-1.0-02.2024

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.

sposób na...

# PODJADANIE

JEST ZMORĄ NIE TYLKO OSÓB CHCĄCYCH ZREDUKOWAĆ WAGĘ. KIEDY ZA OKNEM ROBI SIĘ SZARO, BURO I CHŁODNO, WSZYSCY CHĘTNIEJ SIĘGAMY PO PRZEKĄSKI. ZAZWYCZAJ WYSOKOKALORYCZNE. CO ZROBIĆ, ŻEBY NIE PRZEJEŚĆ ZIMY?



Utrzymanie regularności posiłków to główne wyzwanie, przed jakim stoją pacjenci gabinetów dietetycznych. Nawet najlepiej skrojona dieta nie przyniesie rezultatu, jeżeli nie utrzymasz reżimu stałych odstępów między posiłkami. Warto o to zaważyć, bo regularne jedzenie to jeden z tych nawyków, który przynosi więcej korzyści – zyskując kontrolę nad podjadaniem, zyskujesz nie tylko prawidłową wagę, lecz znacznie więcej: szansę na zdrowy stosunek do jedzenia w ogóle. Przyczyną zaburzeń odżywiania jest bowiem traktowanie tego, co jemy, jako pocieszacza, a odmawianie sobie jedzenia – jako sposobu na ukaranie się za (w większości wyimaginowane) przewinienia.

Podjadamy zwykle z kilku powodów:

- by odreagować stres
- z braku zajęcia
- żeby poprawić sobie nastrój
- ponieważ to, co jemy, nie dostarcza nam niezbędnej porcji energii.

**Jak zapanować nad nadprogramowym jedzeniem?**

**1 Przeanalizuj swój talerz** – kiedy świadomie komponujesz dietę, są w niej wszystkie niezbędne składniki odżywcze we właściwych porcjach i proporcjach, a ty nie masz potrzeby sięgania po chipsy czy batoniki. Jeśli nie wiesz, ile kalorii konkretnie potrzebujesz – skonsultuj się z dietetykiem., a przed wizytą prowadź przynajmniej przez tydzień dziennik tego, co jesz. Zregnuj z kupnej żywności na rzecz domowego goto-

wania. Ogólne wskazówki znajdziesz w obowiązującej Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób dorosłych.

**2 Zadbaj o kondycję psychiczną** – przewlekły stres, zbyt duża liczba obowiązków, niewystarczającej jakości i długości sen, kłopoty w pracy – cokolwiek w twoim przypadku jest źródłem napięcia, postaraj się zająć tym obszarem. Jeśli czujesz, że nie poradzisz sobie z problemami samodzielnie – skorzystaj ze wsparcia psychologa. Być może masz opory, ale zapewniamy: mnóstwo osób w każdym wieku sięga dziś po różnego rodzaju pomoc.

**3 Zrewiduj plan dnia** – uwzględnij w nim regularne posiłki, czas na pracę, hobby, relaks. Upewnij się, że zachowujesz równowagę – ani nadmiar wolnego czasu, ani jego niedobór nie działają dobrze na poczucie, że wszystko jest na swoim miejscu. Sprawdź, czy niektóre z codziennych czynności – np. oglądanie seriali – nie stanowią okazji lub pokusy do sięgania po słodkości. Zadbaj o dobry sen – więcej na ten temat piszemy na stronie 14.

**Gdy łapie cię wilczy głód:**

- miej zawsze pod ręką zdrowe przekąski – warzywa, owoce, bakalie, gorzką czekoladę
- pij zamiast jeść – czasem wcale nie chce nam się jeść, tylko właśnie pić
- zrób coś przyjemnego dla siebie – pójdz na basen, poczytaj, zadzwoń do przyjaciółki.

FOTO: ADOBE STOCK (2)

## PIERWSZE EFEKTY JUŻ W 4 TYGODNIE



Lek na silne wypadanie włosów<sup>1</sup>, zawierający podwójną dawkę biotyny<sup>2</sup>

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

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

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

bądźmy w formie

# W dobrej kondycji zimą

Narty biegowe, nordic walking, a może łyżwy? Nie ma powodu, abyś – nawet w sile wieku – nie zaczęła uprawiać którejś z tych zimowych dyscyplin. Albo innej. Najpierw jednak upewnij się, że jesteś odpowiednio przygotowana.

TEKST Izabela Żak



**N**a naszą ogólną kondycję składa się wiele czynników. Wiek (choć bywa, że biologiczny nie ma wiele wspólnego z metrykalnym, a aktywny senior jest znacznie bardziej krzepki niż spędzający godzinę przed komputerem trzydziestolatek), schorzenia i przebyte leczenie (w tym operacyjne), porcja codziennego ruchu, a nawet samopoczucie psychiczne mają wpływ na to, z jakiego punktu startujesz, gdy np. chcesz wypróbować (także amatorsko czy sezonowo) nowy rodzaj sportu.

## NA TO ZWRÓĆ UWAGĘ

Tylko w obrębie formy fizycznej duże znaczenie ma, jak na co dzień (niezależnie od pory roku) dbasz o stawy, mię-

śnie, układ oddechowy i serce. Ważna jest ogólna odporność – jeśli działa, jak należy, układ mięśniowo-stawowy regeneruje się lepiej, grozi ci też mniej kontuzji i przeciążeń. W tym kontekście dobrze jest mieć pod stałą kontrolą poziom witaminy D, która również ma swój udział w immunologii. Wreszcie dość istotne jest, jak się odżywasz – gorszej jakości dieta, zimą często obfitująca w pokarmy tłustsze i wysokokaloryczne, przekłada się na to, że spada witalność, a organizm, który nie otrzymuje wszystkich niezbędnych składników odżywczych, nie ma skąd czerpać energii do fizycznego wysiłku i procesów naprawczych po nim. Czasem dobrym pomysłem jest suplementacja – probiotykami, kompleksami składników mineralnych

FOTO: ADOBE STOCK

## DODATKOWE WSPARCIE

Na urazy najbardziej narażone są kolana, łokcie, kostki, nadgarstki oraz obręcz barkowa i ramiona. Rozwiązaniem, z którego warto skorzystać, są różnego rodzaju opaski, ściągacze czy stabilizatory.

Te zupełnie niedrogie gadżety łatwo dopasowują się do ciała, nie powodują otarć, zapobiegają ucieczce ciepła (jednocześnie nie powodując gromadzenia się wilgoci), a przede wszystkim odciążają stawy.

(m.in. rąkach jak wapń, fosfor) z kolagenem i kwasem hialuronowym, by wesprzeć kości i chrząstki w dobrym funkcjonowaniu i opóźnić ich starzenie.

W najlepszej sytuacji są osoby, które regularnie się badają, dbają o swój dobrostan (ruszają się, porządnie wysypiają, relaksują), zwracają uwagę na jadłospis (w którym nie brakuje źródeł witamin i białka) i nie mają przeciwwskazań do uprawiania sportu. Jeśli masz więcej niż 50 lat, dla pewności skonsultuj jednak ze swoim lekarzem rodzinnym, czy nowa dyscyplina – np. rozpoczęcie przygody z biegówkami – ci nie zaszkodzi.

## MĄDRE PRZYGOTOWANIE

Kto na co dzień – niekoniecznie wyczynowo – jest zaprzyjaźniony ze sportem, wie, jak ważne są takie elementy, jak rozgrzewka, rozciąganie i czas na regenerację. Cokolwiek sprawia ból, powinno być sygnałem do zatrzymania się i ewentualnej konsultacji z fizjoterapeutą. (Swoją drogą, regularne ćwiczenia pod okiem zaufanego fizjoterapeuty czy terapeuty manualnego to doskonały sposób na zwiększenie mobilności mięśni i stawów, świetnie przygotowujący do nowych ruchowych wyzwań).

Przed wyjściem na zewnątrz, zwłaszcza gdy temperatura oscyluje w okolicach zera i wieje wiatr, upewnij się, że jesteś odpowiednio ubrana (tu poleca się odzież termoaktywna). Zaczynaj od szybszego marszu w miejscu lub przed siebie, zrób kilka przysiadów (w swoich granicach ruchu), nieforsownych wymachów rąk, wykroków nogami. Pamiętaj też o spokojnym rozciąganiu po zakończeniu aktywności.

Jeśli dopiero uczysz się – np. jazdy na łyżwach – rób to pod okiem instruktora. Niewiele jest osób, które od pierwszego przypięcia łyżew radzą sobie świetnie, nie bądź więc dla siebie zbyt surowa. Podobnie jest z nartami biegowymi – wydaje się, że to prościutka, ale technika odgrywa kluczową rolę. Jeśli weźmiesz kilka lekcji u trenera, zminimalizujesz ryzyko niepotrzebnych zwichnięć, poślizgnięć, upadków oraz naciągnięć czy złamań. Piszemy o tym nie po to, by cię zniechęcić, lecz przeciwnie – by jeszcze bardziej zmobilizować do codziennego, stopniowego budowania kondycji. Wzmocnienie układu mięśniowo-kostnego, krążeniowego, oddechowego przyniesie ci korzyści nie tylko w kontekście sportu, lecz także w codziennych sytuacjach, jak wyjście na spacer, do sklepu czy przedświąteczne porządki (te intensywne często prowadzą do przeciążeń, stanów zapalnych i bólu). ♦

REKLAMA



## NOWE SHOTY od Oleofarm

SZYBKI I WYGODNY SPOSÓB NA UZUPEŁNIENIE DIETY

na WŁOSY, SKÓRĘ i PAZNOKCIE<sup>4</sup>

na WSPARCIE STAWÓW<sup>3</sup>

na ZMĘCZENIE i ZNUŻENIE<sup>2</sup>

na ODPORNOŚĆ<sup>1</sup>

1. Witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.
2. Magnez i witamina B6 przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.
3. Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia właściwego funkcjonowania kości oraz chrząstki.
4. Ryboflawina, niacyna, biotyna, cynk i witamina A pomagają zachować zdrową skórę. Biotyna i cynk pomagają zachować zdrowe włosy. Cynk pomaga zachować zdrowe paznokcie.

kącik rodzica



NASZA  
EKSPERTKA

Lek. Alicja Sapała-  
-Smoczyńska,  
internistka, pediatra,  
kierownik operacyjna  
Działu Medycznego,  
koordynatorka medyczna  
Ambulatoryjnej  
Pomocy Doraźnej  
i Szpitalnego Centrum  
Konsultacyjnego  
Medicover  
Opieka Szpitalna

Według Światowej Organizacji Zdrowia  
dzieci w wieku 5-17 lat powinny się  
ruszać co najmniej godzinę dziennie,  
i powinna to być aktywność  
o zwiększonej trudności fizycznej.

/ ROZMAWIAŁA Anna Wojda

# ZDROWE, ruchliwe dziecko

## Jaka jest skala problemu nadwagi i otyłości u najmłodszych w Polsce?

Według danych Narodowego Funduszu Zdrowia z powodu nadmiaru kilogramów cierpi w Polsce 31 proc. chłopców i 20 proc. dziewczynek, a otyłość dotyczy 13 proc. chłopców i 5 proc. dziewczynek. Patrząc na statystyki, widzimy, że jest to problem narastający. Zmniejszenie aktywności ruchowej – co jest również konsekwencją lockdownu w czasie pandemii, oraz wzrost spożycia wysoko przetworzonej żywności, bogatej w tłuszcze i cukry, produktów typu *fast food* to główne przyczyny otyłości i nadwagi, co oczywiście łączy się ze zmianami cywilizacyjnymi.

## Jakie są konsekwencje nadmiarowych kilogramów dla psychofizycznego rozwoju dziecka?

Trzeba je podzielić na dwie grupy. Pierwsza to nieprawidłowości somatyczne, do których może prowadzić niewłaściwa waga. Należą do nich: nadciśnienie, hipercholesterolemia, choroba sercowo-naczyniowa, choroby układu oddechowego – np. astma czy bezdech senny, nieprawidłowa tolerancja glukozy lub cukrzyca typu 2., ale także stłuszczenie wątroby, kamica żółciowa czy choroba refluksowa przełyku. Druga grupa konsekwencji nadwagi i otyłości to zaburzenia psychologiczno-psychiatryczne, z depresją włącznie. Wiele z dzieci zmagają się z odrzuceniem

FOTO: ADOBESTOCK

środowiskowym, ale również ma zwiększone prawdopodobieństwo rozwinięcia trwałych zaburzeń odżywiania.

## Z tego wniosek, że codzienna aktywność fizyczna u dzieci jest więcej niż ważna.

Aktywność to podstawa prawidłowego rozwoju układu mięśniowo-szkieletowego. Ponadto stymuluje rozwój układów krążenia, oddechowego i nerwowego. Jest absolutnym warunkiem utrzymania prawidłowej masy ciała. Ruch jest także czynnikiem hartującym dziecko.

Istnieją badania, które mówią, że aktywność fizyczna poprawia kondycję psychiczną młodego człowieka. Ruch i ćwiczenia fizyczne wpływają korzystnie na samopoczucie, ułatwiają radzenie sobie ze stresem, a także wspomagają leczenie oznak depresji. Aktywność fizyczna przyczynia się do poprawy takich sprawności umysłowych, jak szybkość podejmowania decyzji, planowanie i podzielność uwagi.

Wreszcie nie można zapominać o tym, że ruch poprawia jakość snu, który ma bezpośredni wpływ na rozwój psychofizyczny młodego organizmu.

## Ile konkretnie ruchu potrzebuje dziecko – w wieku przedszkolnym, a ile uczeń starszych klas szkoły podstawowej i liceum? Czy dyscyplina, rodzaj ruchu ma znaczenie?

Według Światowej Organizacji Zdrowia dzieci w wieku 5-17 lat powinny się ruszać co najmniej godzinę dziennie, i powinna to być aktywność o zwiększonej trudności fizycznej. Jeśli chodzi o rodzaj ruchu, ma głównie znaczenie indywidualne. Każdy powinien wybrać to, co sprawia dziecku przyjemność – niektórzy lubią biegać, inni jeździć konno. W rozwoju psychoruchowym największe znaczenie ma jego charakter ogólny: rzecz w tym, żeby pobudzał wszystkie mięśnie, powodując ich symetryczny trening.

## Czy spotyka się pani w swojej praktyce z przypadkami skrajnymi, czyli otyłością II i III stopnia u dzieci?

Niestety, coraz częściej. Co prawda, większość dzieci nie przychodzi do pediatry z tego powodu, ale nie da się tego stopnia otyłości nie zauważyć podczas rutynowych wizyt, takich jak te infekcyjne w sezonie. Rodzice – także ci, którzy mieszkają w dużym mieście – z trudem przyjmują do wiadomości fakt, że pediatra chce zainteresować się tematem według nich pobocznym. Nadal pokutuje przekonanie, że „pulchne dziecko to dobrze odżywione dziecko”, co oczywiście nijak ma się do rzeczywistości. ♦

REKLAMA

# Sambucol®

SUPLEMENT DIETY

Sezon infekcyjny? **A MOŻE BEZ\***



\* Czarny bez wspiera odporność w okresie jesienno-zimowym. Odmiana bzu czarnego Haschberg Premium zawiera 2 x więcej antocyjanów niż dziko rosnący czarny bez.

Owoce czarnego bzu stosowane są w celu utrzymania odporności, <https://sambucol.co.uk/about-sambucol/> (dostęp na 24.10.2024).

ADAMED  
Dla Rodziny

# Zima na Zdrowie

## A JEŚLI TO GRYPA?

WYSTĘPUJE DOŚĆ CZĘSTO, NIE ZAWSZE PRZEBIEGA ŁAGODNIE, CZASEM DAJE NIEOCZYWISTE OBJAWY, ZWŁASZCZA U MŁODSZYCH DZIECI. PO CZYM POZNAĆ GRYPĘ I JAK NA NIĄ REAGOWAĆ?

Od października do kwietnia – tyle trwa czas sezonowych zachorowań na grypę w naszej szerokości geograficznej. Jest to choroba wirusowa, a z popandemicznych doświadczeń wiemy już, że wirusy szybko rozprzestrzeniają się (drogą kropelkową), lubią mutować, a także uodparniają na leczenie. Nie jest jednak tak, że nic zrobić się nie da.

W przypadku grypy sezonowej mutacje genowe wewnątrz wirusa są stosunkowo niewielkie, co oznacza, że najskuteczniejszą metodą zabezpieczenia dziecka (dorosłego również) są szczepienia. To chroni przed poważnymi konsekwencjami grypy, które u malców przed drugim rokiem życia mogą być wręcz zagrażające życiu, a są to:

- nudności, wymioty
- biegunka
- ospałość, apatia
- drgawki
- uporczywy, przedłużający się nawet do 14 dni kaszel.

A skoro już „straszymy”, warto wspomnieć o zdarzających się około- i pogrypowych powikłaniach, które wymagają jak najszybszej konsultacji z lekarzem:

- zapalenie ucha z wyływającą wydzieliną
- zapalenie oskrzeli i/lub płuc – objawiające się długotrwałym, nasilającym się kaszlem, bólem w klatce piersiowej

**5-7 dni, a nawet dłużej dziecko może zarażać grypą.**

WAŻNE DLA CIEBIE!



- zapalenie zatok
- zaburzenia neurologiczne, zapalenie opon mózgowych
- zaburzenia oddychania, z niewydolnością włącznie.

Dlatego raz jeszcze zachęcamy do sezonowych szczepień. A co zrobić, gdy mimo zaszczepienia jakaś odmiana wirusa zaatakuje naszego malucha?

- 1 Gorączka (bywa wysoka), ból głowy, ból gardła, bóle mięśni** – stosuj przewidziane dla danego wieku leki przeciwgorączkowe, przeciwbólowe i przeciwzapalne: paracetamol i/lub ibuprofen.
- 2 Katar** – sięgnij po krople, aerozole obkurczające śluzówkę, najlepiej z przepisanego lekarza i dokładnie według jego wskazań; dodatkowo można stosować nebulizację z soli fizjologicznej.
- 3 Kaszel** – sprawdzą się leki przeciwkaszlowe bez recepty – zawsze po konsultacji z farmaceutą, który dobierze preparat do wieku dziecka, lub z przepisanego lekarza; zwykle zawierają butamirat lub lewodropropiozynę.

- 4 Osłabienie i senność** – zaleca się dużo odpoczynku, izolację w domu (także po to, by nie infekować innych), regularne nawadnianie wodą, sokami, bulionami.



FOTO: ADOBE STOCK

**Egrin**  
10 saszetek

Naturalne wsparcie w okresach przeziębień

Egrin to suplement diety, którego składniki wspomagają naturalny proces zwalczania infekcji, oraz w stanach obniżonej odporności:

- ekstrakt z jeżówki purpurowej wraz z witaminą C pomagają w immunostymulacji, budując odporność organizmu,
- ekstrakty z czarnego bzu i lipy mają właściwości napotne oraz pomagają w zwalczaniu dolegliwości wywołanych gorączką.

SUPLEMENT DIETY

**Heviran® Comfort MAX\***  
Aciclovirum  
400 mg - 30 tabletek

HEVIRAN® COMFORT MAX tabletki  
Heviran® Comfort MAX to lek z maksymalną dawką acyklowiru w tabletkach, dostępny bez recepty. Heviran® Comfort MAX działa na opryszczkę od wewnątrz. Dociera bezpośrednio do komórek zakażonych wirusem opryszczki i hamuje jego namnażanie. Tylko 2 tabletki dziennie.

Heviran Comfort Max skład i postać: 1 tabletkę zawiera 400 mg acyklowiru. Tabletki barwy białej, okrągłe, obustronnie wypukłe. Wskazania: Zapobieganie nawrotom opryszczki pospolitej (Herpes simplex virus) u dorosłych pacjentów z prawidłową odpornością. Produkt leczniczy może być stosowany jedynie u pacjentów, u których w przeszłości rozpoznano zakażenie wirusem opryszczki pospolitej. Podmiot odpowiedzialny: Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. CHPL: 2021.03.04. HEV-C/2024/2342

**AMOL®owe Plastry Aromatyczne**  
plastry - 5 szt.

Skład: olejki eteryczne z lawendy wąskolistnej, cytryny zwyczajnej, limonki, paczuli, pączki cytronowej, mięty zielonej, goździkowca, bylicy dawana, cynamonowca cejlońskiego. Zawiera naturalne substancje pochodzące z w/w olejków eterycznych: cyneol, eugenol, limonen, cytronelol, octan linalilu, linalol, geraniol – mogą wywołać reakcje alergiczne. AMOLowe Plastry Aromatyczne - zawierają naturalne olejki eteryczne, takie jak mięta, lawenda, cynamon czy goździki, które tworzą charakterystyczny świeży zapach. Plastry po naklejeniu na ubranie stopniowo uwalniają mieszankę olejków eterycznych. Nasączone aromatyczna mieszanka plastry pomagają w neutralizowaniu niedrożności nosa i ułatwiają swobodne oddychanie. Dla osób dorosłych i dzieci od 3. roku życia. Sposób użycia: Wyjmij plaster z opakowania. Usuń przezroczystą folię. Plaster nałóż na ubranie (np. na piżamę) w odległości min. 30 cm od twarzy. Nie stosuj bezpośrednio na skórę. U małych dzieci naklej plaster z dala od twarzy oraz poza zasięgiem ich rączek. Dla uzyskania optymalnych efektów używaj jednego plastra przez 8 h, a następnie usuń go z ubrania.

ŚRODEK HIGIENICZNY

**Febrisan®\***  
Paracetamolum+Acidum ascorbicum+Phenylephrini hydrochloridum  
(750 mg + 60 mg + 10 mg)/5 g - 12/16 sasz. - proszek musujący

Febrisan. (750 mg + 60 mg + 10 mg)/5 g, proszek musujący. Jedna saszetka (5 g proszku musującego) zawiera 750 mg paracetamolu (Paracetamolum), 60 mg kwasu askorbowego (Acidum ascorbicum) i 10 mg fenylefryny chlorowodoru (Phenylephrini hydrochloridum). Substancje pomocnicze o znanym działaniu: Jedna saszetka zawiera 2458 mg sacharozy (w tym sacharoza pochodząca z aromatu), 110 mg aspartamu (E 951), 85 mg glukozy (składnik aromatu), oraz 166 mg sodu (w tym sól pochodzący z sodu wodorowęglanu, złożeń chiniolowej i aromatu). Wskazania: Krótkotrwałe leczenie objawów przeziębienia i grypy, takich jak: gorączka, dreszcze, ból głowy, ból mięśni, ból gardła, katar, ból zatok. Podmiot odpowiedzialny: Orifarm Healthcare A/S, Energivej 15, 5260 Odense S, Dania

**oscilloccinum®\***  
Anas barbariae hepatis et cordis extractum 200K  
6 dawek / 30 dawek

Od pierwszych objawów przeziębienia i grypy

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

**SACHOL®\***  
Cholini salicylas + Cetalkonii chloridum  
(87,1 mg + 0,1 mg)/g- żel - 10 g

SACHOL ŻEL STOMATOLOGICZNY, (87,1 mg + 0,1 mg)/g, żel do stosowania w jamie ustnej i na dziąsła 10 g. SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY: 1 g żelu zawiera: 87,1 mg cholinny salicylanu (Cholini salicylas) i 0,1 mg cetalkoniowego chlorku (Cetalkonii chloridum). Substancje pomocnicze o znanym działaniu: metylu parahydroksybenzoesan, propylu parahydroksybenzoesan, etanol. 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; nadżerki i owrzodzenia jamy ustnej; zapalenie dziąseł; choroby przyzębia. Pochodne kwasu salicylowego są przeciwwskazane w III trymestrze ciąży. Podmiot odpowiedzialny: Bausch + Lomb Ireland Limited 3013 Lake Drive Citywest Business Campus Dublin 24, D24PPT3 Irlandia. Sygnatura: SAC-PL-112024-01

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





## Hyal-Drop® multi

krople do oczu - 10 ml



Hyal-Drop multi to krople do oczu, przeznaczone do nawilżania oczu, zwilżania i nawilżania miękkich i twardych soczewek kontaktowych podczas noszenia.

W naturalny sposób odświeża i przynosi ulgę suchym oczom, łagodząc takie objawy jak zmęczenie, napięcie oczu, a nawet irytowanie. Hyal-Drop® multi wyraźnie poprawia komfort codziennego używania soczewek kontaktowych. Produkt Hyal-Drop® multi zawiera naturalną substancję nawilżającą kwas hialuronowy (w postaci hialuronianu sodu), który znajduje się w strukturach zdrowego oka ludzkiego i w naturalnym filmie łzowym. Produkt jest bardzo dobrze tolerowany, ponieważ nie zawiera środków konserwujących. Produkt Hyal-Drop® multi jest łatwy w stosowaniu oraz dobrze tolerowany. STOSOWANIE: Gdy zajdzie taka potrzeba, należy wprowadzić do oka jedną kroplę produktu Hyal-Drop® multi. Produktu można używać codziennie i tak często, jak zachodzi potrzeba. Nie ma ograniczenia czasu stosowania. Po otwarciu produkt może być używany przez 6 miesięcy.

Reklama prowadzona przez Bausch & Lomb Poland sp. z o.o.  
Producent: Dr. Gerhard Mann chem.-pharm. Fabrik GmbH. Nr ref. HYA-PL-102024-03

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY.

UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.



WZROK

## LUTEZAN PREMIUM

60 kapsułek

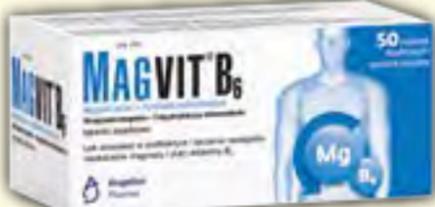


LUTEZAN PREMIUM suplement diety zawierający specjalnie dobraną kompozycję oleju rybnego, wyciągów roślinnych (ekstrakt z owoców aronii czarnej oraz ekstrakt z kwiatów akantusa wzniesionej, w tym luteina i zeaksantyna), witamin oraz minerałów ważnych dla prawidłowego funkcjonowania ludzkiego organizmu, 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 siatkówce oka. Kwasy dokozahexaenowy (DHA) przyczynia się do utrzymania prawidłowego widzenia (korzystnie działając występuje w przypadku spożycia 250 mg DHA dziennie). Luteina i zeaksantyna, które są naturalnymi karotenoidami wchodzącymi w skład białki plamki żółtej; 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 białek i 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.

SUPLEMENT DIETY

## MAGVIT® B6\*

48 mg + 5 mg - 50 tabl. dojelitowych  
Magnesii lactas + Pyridoxini hydrochloridum



NAZWA WŁASNA PRODUKTU LECZNICZEGO: MAGVIT B<sub>6</sub> (48 mg + 5 mg), tabletki dojelitowe. SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY SUBSTANCJI CZYNNYCH: Jedna tabletki zawiera: 48 mg jonów magnezu w postaci magnezu mleczanu dwuwodnego (Magnesii lactas) i 5 mg pyrydoksyny chlorowodoru (Pyridoxini hydrochloridum). POSTAĆ FARMACEUTYCZNA: tabletki dojelitowe. WSKAZANIA TERAPEUTYCZNE: Wskazaniem do podawania preparatu Magvit B<sub>6</sub> jest profilaktyka powikłań związanych z niedoborem magnezu i/lub witaminy B<sub>6</sub> oraz uzupełnienie stwierdzonych niedoborów tych związków w organizmie. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY: Angelini Pharma Polska Sp. z o.o.



SERCE

## Acard®\*

75 mg - 60 tabl. dojelitowych  
Acidum acetylsalicylicum



Acard.

Skład i postać: Każda tabletki dojelitowa zawiera 75 mg kwasu acetylosalicylowego (Acidum acetylsalicylicum). Tabletki dojelitowe są białe, o kształcie serca, barwy białej lub prawie białej, obustronnie wypukłe, o gładkiej powierzchni. Wskazania: Choroba niedokrwienna serca oraz wszelkie sytuacje kliniczne, w których celowe jest hamowanie agregacji płytek krwi: zapobieganie zawałowi serca u osób dużego ryzyka; świeży zawał serca lub podejrzenie świeżego zawału serca; niestabilna choroba wieńcowa; prewencja wtórna u osób po przebytym zawał serca; stan po wszczęciu pomostów aortalno-wieńcowych, angioplastyce wieńcowej; zapobieganie napadom przejściowego niedokrwienia mózgu (TIA) i niedokrwiennego udaru mózgu u pacjentów z TIA; po przebytym udarze 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. Podmiot odpowiedzialny: Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. ChPL: 2023.08.04.

ACRD/2024/180

## Dulcobis®\*

5 mg - 20 tabl. dojelitowych  
Bisacodylum



Dulcobis, tabletki dojelitowe 5 mg bisacodylu.

Wskazania: Krótkotrwałe, objawowe leczenie zaparc; przygotowanie do badań diagnostycznych, leczenie przed i pooperacyjne; stany wymagające ułatwienia defekacji. (ChPL 04.2022)

Podmiot odpowiedzialny: Opella Healthcare Poland \*Sp. z o.o., grupa Sanofi



TRAWIENIE

## Gastrovit® TraviComplex\*

Quercus spp., Salix spp., Salvia officinalis L., Artemisia abrotanum L., Thymus sp, Achillea millefolium Lp.  
100 ml - płyn doustny



Gastrovit TraviComplex, 4,525 g/5 ml, płyn doustny. Substancja czynna i dawka: Substancją czynną leku stanowi wyciąg płynny złożony (0,5:1) z: kory dębu (Quercus spp.), kory wierzby (Salix spp.), ziela szalwii (Salvia officinalis L.), ziela bylicy bożej drzewko (Artemisia abrotanum L.), ziela tymianku (Thymus spp.), ziela krwawnika (Achillea millefolium L.) (2/2/2/2/1/1). Rozpuszczalnik ekstrakcyjny: etanol 70 % (V/V). 5 ml produktu leczniczego zawiera 5 ml substancji czynnej. Zawartość etanolu w produkcie leczniczym wynosi: 60-70 % (V/V). Postać farmaceutyczna: Płyn doustny. Wskazania do stosowania: Gastrovit TraviComplex jest produktem leczniczym roślinnym tradycyjnie stosowanym w wymienionych wskazaniach i jego skuteczność działania opiera się wyłącznie na długim okresie stosowania i doświadczeniu. Lek stosowany wspomagająco w niestrawności (wzdęcia, odbijanie) po spożyciu ciężkostrawnych pokarmów. Gastrovit TraviComplex jest wskazany do stosowania u dorosłych. Podmiot odpowiedzialny: Phytopharm Kłęka S.A., Kłęka 1, 63-040 Nowe Miasto nad Wartą, Polska. GTC/03/2023/6

## Urosept®\*

60 tabletek



Urosept® - tabletki drażżone

Produkt złożony. Skład: 1 tabletki zawiera: wyciąg gęsty złożony z liści brzozy, korzenia pietruszki, naowocni fasoli - 86,2 mg; naowocnia fasoli sproszkowana 78 mg; wyciąg suchy z liści borówki brusznicy - 26 mg; wyciąg suchy z ziela rumianku - 8 mg; cytrynian potasu - 19 mg; cytrynian sodu - 16 mg. Wskazania: Urosept® jest lekiem o łagodnym działaniu moczopędnym. Stosowany jest pomocniczo w zakażeniach układu moczowego i w kamicy dróg moczowych. Podmiot odpowiedzialny: PZZ HerbaPol S.A. ul. Towarowa 47/51, 61-896 Poznań



ZDROWIE INTYMNE

## Procto-Glyvenol®\*

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



Produkt leczniczy (A) Procto-Glyvenol, (50 mg + 20 mg)/g, krem doodbytniczy. 1 g kremu doodbytniczego zawiera 50 mg tribenozydylu i 20 mg lidokainy chlorowodoru. (B) Procto-Glyvenol, 400 mg + 40 mg, czopki. 1 czopek zawiera 400 mg tribenozydylu i 40 mg lidokainy. Wskazania: (A,B) Miejscowe leczenie zewnętrznych i wewnętrznych hemoroidów. Podmiot odpowiedzialny: (A,B) Recordati Ireland Ltd., Raheens East, Ringaskiddy, Co. Cork, Irlandia. PGL/2023-03/08

sposób na...



# młode dłonie

SKUTKI FOTOSTARZENIA, ZMIAN HORMONALNYCH, NIEWŁAŚCIWEJ PIELĘGNACJI, A ZIMĄ TAKŻE - EKSPOZYCJI NA NISKIE TEMPERATURY ORAZ - CO NIEODŁĄCZNIE WIĄŻE SIĘ Z OKRESEM PRZEDŚWIĄTECZNYM - ROZMAITE DETERGENTY. TWOJE DŁONIE WYMAGAJĄ INTENSYWNEGO WSPARCIA.

Z upływem lat skóra dłoni ulega ścieńczeniu. Odpowiadają za to przede wszystkim zmiany na poziomie kluczowych białek - kolagenu i elastyny, których produkcja z wiekiem spada. Proces ten przyspiesza nieuniknione narażenie rąk na promieniowanie UV, a także stosowane w codziennym życiu preparaty, np. płyny do mycia naczyń, emulsje do dezynfekcji powierzchni łazienkowych itp. Najlepiej byłoby wszystkie domowe czynności porządkowe wykonywać w rękawiczkach, ale nie zawsze mamy ten dobry nawyk.

Trudno też całkowicie uniknąć wystawiania dłoni na słońce - w dawnych czasach kobiety przez okrągły rok chroniły się przed opaleniem, dziś wygląda to inaczej. Osobny proces to stopniowy zanik grubości tkanki tłuszczowej, który sprawia, że z czasem skóra dłoni wygląda na mniej elastyczną, jędrną, wręcz przesuszoną. Jej struktura jest niejednorodna, a gdy dodatkowo zaczynamy obserwować nierównomierny kolor, zmiany pigmentacyjne (plamy), wzmożoną łamliwość i kruchość paznokci - warto przyrzeć się uważniej swojemu zdrowiu.

### KWESTIA ZDROWIA

Nierzadko za tego typu oznaki odpowiadają zaburzenia hormonalne, np. choroba Hashimoto, ale również - związany z menopauzą - spadek liczby estrogenów oraz wzrost stężenia prolaktyny. Badanie morfologiczne z uwzględnieniem czynnika zapalnego, hormonów tarczycowych, poziomu cukru, lipidogramu, enzymów wątrobowych, oznaczeniem poziomu ferrytyny, żelaza, witaminy D oraz witamin z grupy B, wreszcie kwasu foliowego - przybliży cię



do odpowiedzi na pytanie, gdzie leży źródło problemów z kondycją skóry dłoni oraz paznokci.

### PIELĘGNACJA DOMOWA

Na co dzień stosuj następujące zabiegi:

- regularny peeling dostępnymi w drogeriach lub aptekach kosmetykami, które poza złuszczającymi drobkami zawierają np. olej makadamia, jojoba i ze słodkich migdałów, pantenol, masło shea
- krem nawilżający po każdym kontakcie z detergentem i mydłem, najlepiej taki z filtrem UV
- krem regenerujący lub maska na noc - np. z retinolem, ceramidami, kwasami tłuszczowymi, witaminą E, niacynamidem, oliwą
- kąpiele parafinowe - raz na tydzień, a po zabiegu otul dłonie bawełnianymi rękawiczkami.

### W GABINECIE

Dziś do kosmetyczki nie idziemy wyłącznie na pielęgnacyjny lub hybrydowy manikiur. Kosmetolog ma jeszcze większe możliwości działania, a należą do nich m.in.

- specjalistyczne peelings kwasowe
- mikronakłuwanie, mezoterapia z wykorzystaniem np. kwasu hialuronowego, koenzymu Q10 czy kompleksów witaminowych
- laseroterapia - dobra na przebarwienia, wiotkość skóry, pobudzenie naturalnej produkcji kolagenu.

\*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.

FOTO: ADOBE STOCK (2)

Czy dobrze zbilansowana dieta zaspokoi wszystkie potrzeby, łącznie z potrzebami skóry? Zdania na ten temat są podzielone.

Czasem warto rozważyć zastosowanie suplementacji, która wyrówna ewentualne niedobory i wesprze pielęgnację cery.

/ TEKST *Amelia Góralczyk*



# WSPARCIE w pigułce

**D**ojrzała skóra wymaga szczególnej pielęgnacji. Z wiekiem zachodzą bowiem zmiany hormonalne, które wraz z naturalnym procesem starzenia prowadzą do zmniejszenia gęstości skóry, sprężystości jej włókien podporowych – kolagenu i elastyny – na skutek spadku produkcji estrogenów. Charakterystyczne stają się także wysuszenie, ponieważ w tkance utrzymuje się mniej wody.

Jednak możesz wspierać powstrzymywanie tych zmian zarówno poprzez właściwe nawodnienie, dietę, jak i dzięki suplementacji.

Niestety żywność produkowana przemysłowo coraz częściej zawiera znacznie mniej składników odżywczych niż kiedyś. Dlatego warto rozważyć stosowanie sprawdzonych aptecznych preparatów.

## WITAMINY DLA PIĘKNEJ CERY

Jednym z największych sprzymierzeńców promiennej i jędrnej skóry jest witamina C w formie askorbinianu, np. wapnia. Dzięki takiej formie można ją przyjmować w większych dawkach (np. 2-5 g na dobę) bez ryzyka podrażnienia żołądka. Innym silnym antyoksy-

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

FOTO: ADOBE STOCK

## BEZ IGIEŁ, A W GŁĄB SKÓRY

Jednym z kosmetyków, których nie może zabraknąć na toaleciej dojrzałej kobiety, jest serum. Dzięki silnie skoncentrowanym składnikom działa błyskawicznie i znacznie silniej niż inne kosmetyki. Aby ułatwić mu to zadanie, na rynku pojawiają się coraz to nowe urządzenia do domowej mezoterapii bezigłowej. To niewielkie przedmioty, łatwo mieszczące się w rękę i niezajmujące dużo miejsca, a ich ceny, w zależności od marki i liczby funkcji, wahają się od 150 do 800 zł. Oprócz działania mezoterapeutycznego, czyli dostarczania składników aktywnych w głąb skóry, oferują też funkcje masażu, terapii światłem o różnych falach, jonizacji i wibracji sonicznych. Dzięki temu, oprócz odżywiania skóry, dbają o jej ujędrnienie, oczyszczenie martwego naskórka i działają antybakteryjnie.

dantem jest tokoferol. Z kolei witamina E ma naturalne zdolności wbudowywania się w komórki lipidowe oraz chronienia błon komórkowych przed wolnymi rodnikami, dlatego też bywa często składnikiem kremów przeciwstarzeniowych.

Cennym dla naszej cery minerałem jest cynk. Nie tylko działa przeciwbakteryjnie (zapobiegając m.in. zmianom trądzikowym), lecz także wpływa na aktywację enzymów odpowiedzialnych za produkcję kolagenu. Suplementów z tym pierwiastkiem nie powinno się łączyć z magnezem oraz produktami mlecznymi.

## RYBY – SPRZYMIERZEŃCY URODY

Naturalnie występujący w naszym organizmie kolagen możemy również dostarczać w formie preparatów odzwierzęcych. Na rynku dostępne są różne formy tej substancji, jednak jednym z najlepiej przyswajalnych jest kolagen rybi. Poprawia on nawilżenie i sprężystość skóry, a przy okazji dobrze wpływa też na stawy.

Ryby dostarczają nam ponadto innego cennego składnika, który sprzyja urodzie – kwasów omega-3. Mają one działanie przeciwzapalne, dzięki czemu zapobiegają podrażnieniom i trądzikowi dorosłych, ale także wspierają nawilżenie skóry i jej elastyczność.

## ZDROWE JELITA TO PROMIENNA TWARZ

Nieoczywistym, a jednak przydatnym suplementem, są preparaty probiotyczne. Działają one na skórę pośrednio – poprzez zdolności do równoważenia mikrobiomu jelitowego i modulację odpowiedzi immunologicznej.

Dzięki nim wspieramy naszą odporność, zapobiegamy reakcjom alergicznym, stanom zapalnym oraz wpływamy na to, jakie metabolity wydziela nasza skóra. A one z kolei decydują o jakości i ilości bakterii na niej bytujących. W ten sposób możemy niwelować trądzik, zapobiegać łupieżowi i łuszczeniu się skóry, ale też poprawiać jej koloryt oraz dbać o jej świetlistość. ♦

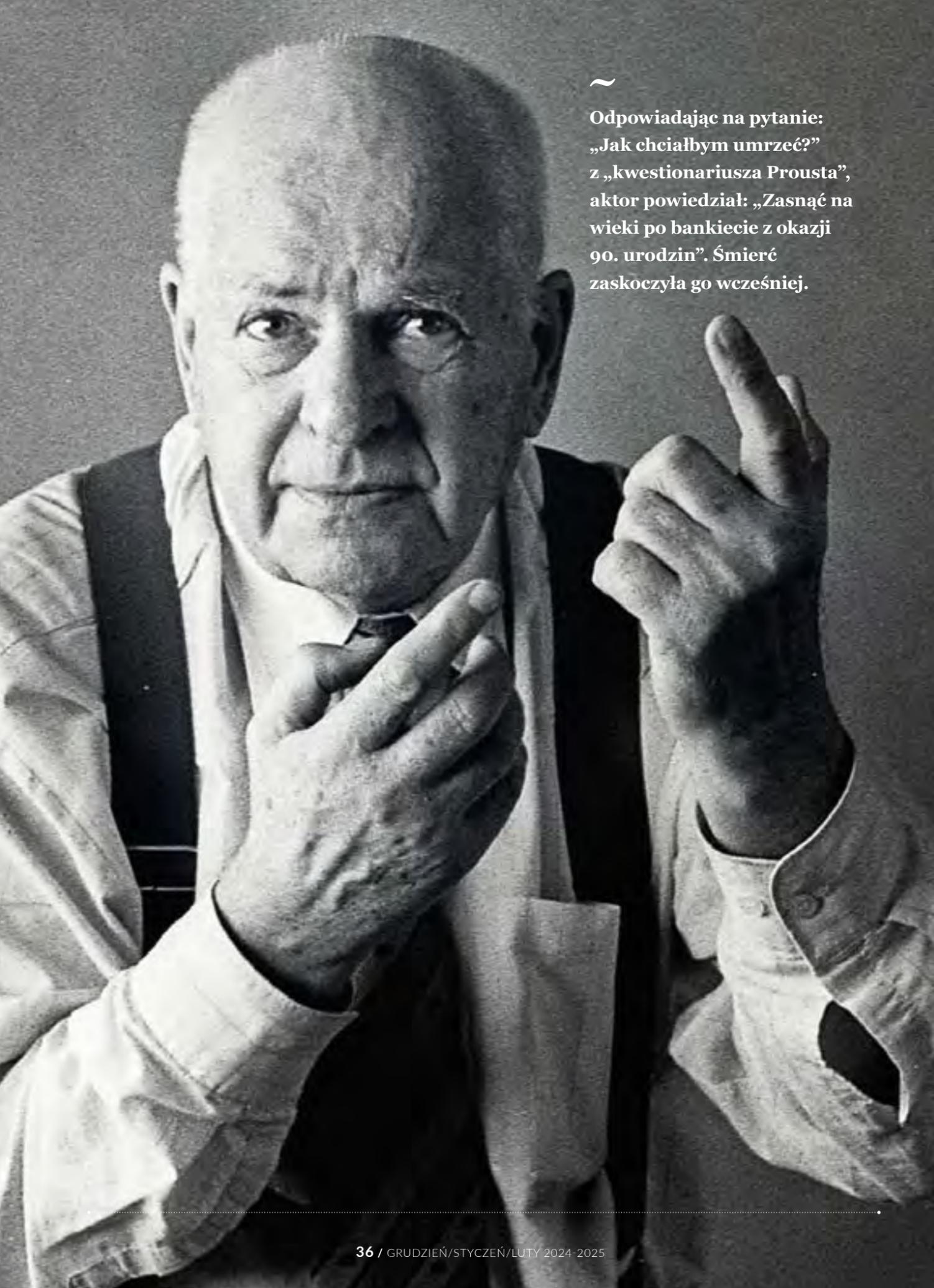
REKLAMA

# PIROLAM® SZAMPON

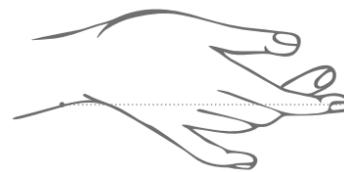
3 SKŁADNIKI PRZECIWLUPIEŻOWE



**SZYBKO  
ZWALCZA  
ŁUPIEŻ,  
ZAPOBIEGA  
NAWROTOM.**



~  
Odpowiadając na pytanie:  
„Jak chciałbym umrzeć?”  
z „kwestionariusza Prousta”,  
aktor powiedział: „Zasnąć na  
wieki po bankiecie z okazji  
90. urodzin”. Śmierć  
zaskoczyła go wcześniej.



aleja sławy

IKONY  
KINA

# KOBIECIARZ

## NA EKRANIE I W ŻYCIU

**Gdyby spełnił marzenia rodziców, zdobyłby solidny zawód. Wygrały jednak „ciągoty artystyczne”. Jan Machulski został aktorem, jednym z najsłynniejszych amantów w historii polskiego kina. O jego miłosnych podbojach krążyły legendy.**

/ TEKST *Katarzyna Janicka*

~  
**N**ajwiększą popularność przyniosła mu rola w „Vabanku” (1981). W wywiadzie dla miesięcznika „Film” (sierpień 2003 r.) przyznał: „Kwinto stał się moją kultową rolą. Tak mnie witają starzy i młodzi, a nawet bardzo młodzi ludzie”. Tylko czasami żałował, że nie dostał więcej podobnych propozycji. Bo reżyserzy widzieli w nim przede wszystkim amanta.

### SZTUKA KONTRA SOLIDNY ZAWÓD

Jan Machulski urodził się 3 lipca 1928 r. w Łodzi. Jego ojciec był sezonowym murarzem, matka pracowała jako szwaczka. Do czasu. „Zwolniona ze względu na chorobę płuc. Opiekowała się więc mną, jej ukochanym synem, jedynakiem. Wszystko najlepsze miałem od niej” – napisał aktor w autobiografii „Chłopak z Hollyłódź”.

Lubił sport. Jako nastolatek trenował boks i grał w piłkę w trzecioligowym Włókniarzu Aleksandrowie Łódzkim. Jeszcze większą pasją Janka były filmy, zwłaszcza amerykańskie. W każdą niedzielę szedł na nowy seans do bałuckiego kina Świt. „Bilet kosztował 25 groszy, tyle, ile pięć bułek. A ćwiartka wódki kosztowała 1,15 zł. Oszczędzałem pieniądze, bo mama czy babcia nie zawsze mi dawały na bilet. Zamiast kupić bilet tramwajowy, szedłem do szkoły pieszo. Za to w szkole w poniedziałek moi koledzy przychodzili godzinę wcześniej tylko po to, żeby posłuchać, jak opowiadam o filmach, które widziałem dzień wcześniej. O Flynnie, Weismüllerze, Tarzanie, kowbojach. To tam się uczyłem aktorstwa” – wspominał po latach.

W 1950 r. Jan ukończył Państwowe Gimnazjum i Liceum im. T. Kościuszki w Łodzi (obecnie III LO). Miał problem z wyborem studiów. Z jednej strony chciał spełnić marzenie rodziców, którzy chcieli dla niego solidnego zawodu,

z drugiej – „artystyczne ciągoty” sugerowały szkołę aktorską. Martwiły go też pogłoski o wcielaniu studentów do wojska. Zdecydował się na politechnikę. „Siedzę na egzaminie, podchodzi do mnie człowiek z UB odpowiedzialny za tak zwany czynnik społeczny. Mówi: »Wy jesteście nasz człowiek, matka szwaczka, ojciec murarz, ale wasz dziadek przed wojną pracował w granatowej policji i dlatego was dyskwalifikujemy«. Dzięki Bogu! Od razu pobiegłem do szkoły aktorskiej, a z wojska i tak nas zwolnili” – opowiadał.

### AKTOR JAK UZDROWICIEL

Najpierw Jan Machulski odnosił sukcesy na teatralnej scenie i już wtedy był rozpoznawalny, a od licznych wielbicieli dostawał miłosne listy. Ekranową karierę zaczął od epizodów (m.in. w „Pokoleniu” Andrzeja Wajdy), a pierwszą ważną rolę zagrał w dramacie psychologicznym „Ostatni dzień lata” Tadeusza Konwickiego (1958). „Film został znakomicie przyjęty we Francji. Ukazały się wtedy recenzje, w których pisano, że pisarz z Polski i wyjątkowo uzdolniony operator pojechali nad morze i za pomocą ukrytej kamery podglądali plażowiczów, fabularyzując ich autentyczne rozmowy. Dla nas [Machulskiego i partnerującej mu Ireny Laskowskiej – przyp. red.], którzy zagramyśmy w tym filmie za darmo, zupełnie nie spodziewając się, że cokolwiek z tego wyniknie, nie mogło być większego komplementu” – wspominał w 2008 r.

Po tym jak produkcja otrzymała główne nagrody na festiwalach w Wenecji i Londynie Jan Machulski nie narzekał na brak filmowych ofert. „Moje role spowodowały, że umieszczono mnie w szufladce amant. Ale jest to przyjemne, gdy podobam się dziewczynom. Lubię pra- >



**Inni o Janie Machulskim:**

**Halina Machulska:**

*Mąż był miły, ciepły, obdarzający dobrymi emocjami, w przeciwieństwie do mnie bezkonfliktowy, przez co czasem nie potrafił powiedzieć komuś prawdy w oczy.*

**Juliusz Machulski:**

*Lubił często przy jakichś imieninach czy innych posiedzeniach przy stole, kiedy atmosfera się już rozluźniła, uderzyć butelką tak, że została tylko szyjka. Zakładał na to celofan i grał, jakby grał na trąbce.*

**Wojciech Machulski:**

*To był radosny człowiek, bardzo lubił spędzać czas ze mną, moją mamą i moją babcią. Mimo tego, że osiągnął duży sukces, nigdy nie wywyższał się nad innymi, traktował obcych zawsze z uśmiechem.*

**Cezary Pazura:**

*Wulkan energii, luzak, wieczny Jaśko, jak go nazywaliśmy. Był człowiekiem, który nie wierzył, że ma tyle lat, ile miał. Po prostu jego duch się nigdy nie zestarzał.*

**Wojciech Malajkat:**

*Był moim dobrym duchem. Lubił działać, a nie teoretyzować. Powtarzał na zajęciach: „Nie gadajmy już. Zrzućmy marynarki i zagrajmy to”. Uważał, że albo się coś wtedy urodzi i będzie miało sens, albo okaże się, że nie ma.*

wić im komplementy. Aktor jest jak uzdrowiciel i powinien nieść radość” – tłumaczył.

**KOBIECIARZ NA EKRANIE I W ŻYCIU**

Halinę Brzezińską – kobietę, która miała zostać jego żoną – Jan Machulski poznał w studenckiej stołówce. On studiował w PWSA w Łodzi, ona w Wyższej Szkole Pedagogicznej. Zobaczył ją w piątek, 7 listopada 1952 r. „Cudowne jasne oczy, uczesana w kok, w krótkim futerku, zaskoczyła mnie. Wydawała się tak inna od wszystkich. Nie interesowała się nami, przyszłymi aktorami. Dosiadłem się do niej w dniu, kiedy wydawali zupełnie wiśniową. Dobrze pamiętam te pestki. Halina nie miała gdzie ich wyrzucać, więc podstawiłem jej własną rękę!” – wspominał. Według wersji pani Haliny: „Nasze spotkanie zainicjowały buraczki. Podano barszczyk, który ja lubię trochę posłodzić, więc szukałam cukru. Wtedy on, nie patrząc na mnie, podał mi cukiernicę”.

Dla niego była to miłość od pierwszego wejrzenia, dla niej – nie. Oświadczyły przyjechała w 1954 r., kiedy okazało się, że jest w ciąży. W marcu 1955 r. urodził się ich syn Juliusz, późniejszy reżyser i producent.

Halina Machulska wiedziała o romansach męża. „Był kobieciarzem, lubił na planie flirtować z pięknymi partnerkami, a czasem ten flirt przeradzał się w coś więcej. Często na przykład występował z Wandą Koczeską, byli ze sobą blisko. Wiedziałam o tym i bolało mnie to, ale mimo wszystko czułam się bezpieczna, nigdy nie miałam wątpliwości, że to ja jestem najważniejsza. Kończyło się kręcenie filmu, kończyło się zakochanie” – mówiła żona aktora. On sam wyznał: „Mężczyźni zakochują się oczami, a kobiety uszami. Miałem parę flirtów czy romansów, ale żona potraktowała je wyrozumiale, bo wiedziała, że to, co nas łączy, jest głębsze i trwalsze”. Nawet w najtrudniejszych momentach ani Jan Machulski, ani jego żona nie dopuszczali jednak myśli o rozwodzie.

**SPOSÓB NA STAROŚĆ**

W lipcu 2008 r. Jan Machulski świętował 80. urodziny. Twierdził, że znalazł sposób na starość. Słowa żony: „Wstawaj, dziś twój wielki dzień” traktował jak doping. „Ja też czasami tak do niej mówię. Być może to daje nam kopa. Nie musimy pić kawy ani używać jakiegś marihuany” – tłumaczył. Zmarł 20 listopada 2008 r. w warszawskim Szpitalu Bielańskim, gdzie czekał na operację wszczepienia bajpasów. Został pochowany na Powązkach.

W lutym 2022 r. opinia publiczna dowiedziała się, że Jan Machulski miał nieślubnego syna. Wojciech urodził się w 2003 r., był asystentem Janusza Korwin-Mikkego, obecnie jest rzecznikiem partii Nowa Nadzieja. ♦

FOTO: CEZARY PECOLD/REPORTER, EAST NEWS, ADOBESTOCK (3)

**ROZGRZĄNIĘ SIĘ**



**DŁUGO STAŁAŚ NA PRZYSTANKU, BO AUTOBUS NIE PRZYJECHAŁ O CZASIE, I PRZEMARZAŁAŚ? SPACER SIĘ PZREDŁUŻYŁ, A W MIĘDZY CZASIE TEMPERATURA ZNACZNIE SPADŁA I TERAZ MASZ DRESZCZE? ZOBACZ, CO ROBIĆ W RAZIE WYCHŁODZENIA I ODMROŻENIA.**



**H**ipotermia. Brzmi groźnie i zwykle kojarzymy ją z osobami w kryzysie bezdomności, śpiącymi na parkowych ławkach. Tymczasem w Polsce z powodu wychłodzenia umiera od 300 do 600 osób rocznie. Przyczyną jest długotrwałe przebywanie w niskiej temperaturze, czego skutkiem są zaburzenia wszystkich procesów życiowych. Rzecz jasna, hipotermia ma swoje stadia. I prawdopodobnie jeśli ty lub ktoś tobie bliski doświadczy takiego – potencjalnie groźnego dla zdrowia – wychłodzenia, będzie to stadium umiarkowane. Po czym je poznasz?

- 1 Jesteś przytomna, choć możesz już odczuwać niepokój i dezorientację.
  - 2 Czujesz się osłabiona.
  - 3 Masz silne dreszcze.
  - 4 Twoje dłonie i stopy są zimne.
  - 5 Dłonie i stopy, ale także usta mogą być blade lub sine.
  - 6 Temperatura ciała spadła do 34-35 st. C.
- Co powinnaś zrobić, gdy czujesz, że doznałaś wyziębienia lub obserwujesz je u innej osoby?**
- Jak najszybciej znajdź ciepłe pomieszczenie.
  - Jeśli także przemokłaś – najpierw osusz się, ale nie nacieraj gwałtownie ręcznikiem.
  - Owiń się – najlepiej w śpiwór lub koc.

- Pij ciepłe i słodkie napoje – np. herbatę z cukrem lub miodem.
- Możesz zastosować ciepłe, ale niegorące okłady na takie części ciała jak głowa, plecy, szyja i uda.
- Nie pij alkoholu, ponieważ przyspiesza wychłodzenie organizmu!

**CZY TO ODMROŻENIE?**

**Mróż, ale przede wszystkim wiatr i wilgoć sprzyjają zmianom w obrębie tkanek zwłaszcza twarzy, dłoni i stóp.**

Pierwsze objawy to zmiana koloru skóry, kolejne to drętwienie, pieczenie, a z czasem utrata czucia w części ciała, narażonej na działanie niekorzystnej aury. To symptomy odmrożenia pierwszego stopnia.

Drugi charakteryzuje się pojawieniem się pęcherzy z płynem surowiczym lub surowiczokrwistym, a także sinością i opuchnięciem odmrożonej części ciała.

W obu przypadkach możesz jeszcze działać sama. Co robić? Na pewno nie trzyj, nie nacieraj śniegiem ani silnie nie masuj odmrożonego miejsca. Zastosuj rozgrzewającą kąpiel. Ale uwaga! Temperatura wody nie powinna wyjściowo przekraczać 25 st. C (powoli możesz ją podnieść do maksymalnie 40 st. C). Następnie osusz skórę i nałóż jałowy opatrunek. Jeśli pojawiły się pęcherze, nie przekłuwaj ich! Zastosuj jedynie wspomniany jałowy opatrunek.

Źródło: www.gov.pl



dobre emocje

# MANIPULACJI

NIE DAJ SIĘ

**Wydaje się wszechobecna i nieunikniona, ale czy na pewno? Możesz stawić jej czoła i zadbać w ten sposób nie tylko o swoje samopoczucie, lecz także o zdrowie psychiczne.**

/ TEKST **Aneta Kacperczak**

**P**ierwszym krokiem w budowaniu odporności na manipulację jest zrozumienie, czym ona jest. Towarzyszy nam ona na co dzień w różnych formach, z których te najbardziej zwyczajne wiążą się z marketingiem i reklamą, dlatego nie uważamy ich za szczególnie groźne. Jest ono formą wywierania wpływu na zachowania, myśli, emocje i postawy jednostek i grup,

które towarzyszy ludzkości niemal od początku powstania więzi społecznych. Była nam wręcz konieczna do przetrwania i nie zawsze miało charakter intencjonalny. Jeśli np. namawiamy kogoś do badań profilaktycznych, bo nam na nim zależy, jest to właśnie forma wywierania wpływu. Nicco inaczej ma się sprawa z manipulacją – każda jest formą wywierania wpływu, jednak

FOTO: ADOBE STOCK

nie każde wywieranie wpływu jest manipulacją. Dzieje się tak wtedy, gdy czerpiemy korzyść z naszego manipulacyjnego zachowania, natomiast osoba manipulowana nie wyraża na to przyzwolenia i to, co się dzieje – ma miejsce wbrew jej woli. Korzystanie z manipulacji jest więc nieetyczne.

## CODZIENNE PUŁAPKI W RELACJACH

Jednymi z najczęściej spotykanych rodzajów takich zachowań, zwłaszcza w życiu rodzinnym, są: wzbudzanie poczucia winy, szantaż emocjonalny, *gaslighting* (np. ktoś wypiera się tego, co powiedział i wmałwia ci, że to się nie wydarzyło), dyskredytowanie czyichś potrzeb, ciche dni czy projekcja, czyli obarczanie kogoś winą za swoje problemy.

Czy jesteśmy w równym stopniu podatni na manipulację? Z pewnością najbardziej narażone są dzieci i osoby starsze, ponieważ cechują się dużą ufnością. Pewne cechy osobowości bardziej predysponują do takiej podatności. Osoby bardziej neurotyczne, czyli lękowe i podatne na stres, łatwiej ulegają technikom manipulacyjnym. Większa ugodowość i ekstrawersja cechują także ludzi wpadających w te pułapki – osobę skłoną do kompromisu łatwiej zmanipulować, a ekstrawertyk z natury ma wiele kontaktów społecznych, więc nietrudno i o te toksyczne.

## PRZEJRZYSTE ZASADY, LEPSZA KOMUNIKACJA

Jak wychwycić takie zachowania i się im oprzeć? Podstawą jest zawsze wzmocnienie samej siebie, rozpoznanie swoich uczuć i dbanie o własne granice. Autorefleksja pozwoli zrozumieć, w jakich sytuacjach czujesz się źle lub niepewnie, i zauważać sytuacje manipulacyjne. Nauczanie się rozpoznawania emocji własnych i cudzych pozwala zaś zrozumieć, co czuje druga osoba i jakie może mieć wobec ciebie intencje. Znacznie łatwiej jasno komunikować, że jakieś zachowanie ci nie odpowiada, jeśli wiesz, co jest dla ciebie akceptowalne, a co nie. Może to dotyczyć zarówno spraw osobistych, jak i zawodowych.

Pamiętaj jednak, że gdy zaczniesz stawiać jasno granice, a wcześniej tego nie robiłaś – może to wzbudzać niezbyt przyjemne reakcje u osób, które tobą manipulują. Nie wahaj się też pytać – często trafnie zadane pytanie potrafi wytrącić broń z ręki manipulanta, ponieważ ujawnia jego prawdziwe intencje.

## PEWNOŚĆ SIEBIE DAJE MOC

Postaw też na podnoszenie samooceny i wzmacnianie pewności siebie. Praktykuj życzliwość wobec samej siebie i codzienną wdzięczność. Doceniaj swoje sukcesy, nawet najmniejsze i naucz się przyjmować komplementy. Planuj realistyczne cele, dzieląc zadania na mniejsze etapy, i dąż do nich konsekwentnie. Zweryfikuj, czy twoje dotychczasowe relacje ci służą, czy nie bywają toksyczne i postaraj się to zmienić. Zadbaj też o otoczenie – relacje z innymi mają bowiem duży wpływ na to, jak siebie postrzegasz. Wybieraj ludzi, którzy cię wspierają i inspirować. Unikaj toksycznych osób, które podcinają ci skrzydła. Nie chodzi jednak o pochlebstwa, a o ludzi życzliwych, którzy w zdrowy sposób umieją wspierać innych. ♦

**Inaldin**  
GARDŁO

REKLAMA

**POTRÓJNE DZIAŁANIE  
W WALCE  
Z BÓLEM GARDŁA**

PRZECIWPALNE

PRZECIWBÓLOWE

MIJSCOWO ZNIECZULAJĄCE



**Inaldin Gardło 1,5 mg/ml**, aerozol do stosowania w jamie ustnej, roztwór. **Skład:** Jedna dawka aerozolu (0,17 ml) zawiera 255 mcg benzydaminu chlorowodorku (*Benzydaminu hydrochloridum*). **Postać farmaceutyczna:** aerozol do stosowania w jamie ustnej, roztwór. **Wskazania do stosowania:** Leczenie objawów (ból, zaczerwienienie, obrzęk) związanych ze stanami zapalnymi jamy ustnej i gardła. **Podmiot odpowiedzialny:** Bausch Health Ireland Limited, 3013 Lake Drive, Citywest Business Campus, Dublin 24, D24PPT3, Irlandia. **Produkt leczniczy.**

**INALDIN Gardło**, 3 mg, tabletki do ssania. **Skład:** każda tabletki zawiera 3 mg benzydaminu chlorowodorku (*Benzydaminu hydrochloridum*), co odpowiada 2,68 mg benzydaminu. **Postać farmaceutyczna:** Tabletki do ssania. **Wskazania do stosowania:** INALDIN Gardło jest wskazany do stosowania w leczeniu objawów (ból, zaczerwienienie, obrzęk) związanych ze stanem zapalnym jamy ustnej i gardła. **Podmiot odpowiedzialny:** Bausch Health Ireland Limited, 3013 Lake Drive, Citywest Business Campus, Dublin 24, D24PPT3, Irlandia. **Produkt leczniczy.**

INA-PL-102024-0002

**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.**



# ŚPIEWANIE na zdrowie

Jeśli lubisz i umiesz śpiewać, nic nie stoi na przeszkodzie, żeby tę zdolność przekuć w hobby i to jedno z najmniej kosztownych, dających za to dużo satysfakcji i wspierających twój dobrostan.

/ TEKST Aneta Kacperczak



**Z**anim zaczniesz śpiewać, warto zorientować się, jakie są twoje możliwości głosowe. Nie musisz od razu iść do nauczyciela śpiewu, chociaż to może być pomocne, szczególnie na początku. Możesz spróbować samodzielnie ćwiczyć, nagrywać się i słuchać własnego głosu, aby zrozumieć, w jakiej tonacji czujesz się najlepiej. W chórze głosy są zazwyczaj podzielone na różne sekcje, takie jak sopran, alt, tenor i bas. Kobiety zwykle śpiewają w sekcjach sopranowych lub altowych, choć nie

jest to regułą. Na początku warto poszukać swojej komfortowej strefy w tych zakresach.

## SOLO ALBO W CHÓRZE

Rozpocznij od poszukiwania chóru, który odpowiada twoim zainteresowaniom muzycznym. Zwróć uwagę na repertuar, atmosferę i lokalizację. Wiele domów kultury i miejsc aktywności lokalnej organizuje naboru do zespołów chóralnych, które są otwarte dla wszyst-

FOTO: ADOBE STOCK

kich chętnych. Informacje na temat takich grup można znaleźć na stronach internetowych lokalnych ośrodków kultury. Możesz również udać się do parafii lub wspólnoty religijnej – sporo z nich prowadzi chóry, które zapraszają do śpiewania nie tylko wiernych, lecz także osoby z zewnątrz. Jest to często bezpłatne lub wiąże się z minimalnym kosztem.

Jeśli zbliżasz się do emerytury lub już na niej jesteś, zorientuj się, czy taką ofertę mają pobliskie uniwersytety trzeciego wieku. Również niektóre szkoły muzyczne prowadzą chóry dla dorosłych. Choć mogą wiązać się z niewielką opłatą, często oferują wysoki poziom nauczania i możliwość uczestnictwa w koncertach. Warto poszukać grup na Facebooku lub innych platformach, gdzie lokalne chóry ogłaszają nabory. Często informacje o zajęciach są publikowane na stronach internetowych tych grup.

Możesz też spróbować sił w śpiewie solowym. W internecie znajdziesz sporo wskazówek dotyczących techniki, postawy oraz podstaw wiedzy muzycznej. Przydać się też może profesjonalna opieka nauczyciela śpiewu, który cię poprowadzi, skoryguje błędy i zadba o prawidłową technikę. W zależności od doświadczenia nauczyciela ceny wahają się od 60 do 200 zł za godzinę nauki.

## ŚPIEWAJ NA ZDROWIE

Jest to znakomity sposób na wyrażenie emocji i odreagowanie codziennych napięć. Badania pokazują, że aktywność artystyczna, taka jak śpiew, obniża poziom kortyzolu, hormonu stresu, co przyczynia się do ogólnego poczucia relaksu. Pobudza także wydzielanie endorfin – hormonów szczęścia. Występy przed publicznością, które będą naturalną konsekwencją twojej nauki – śpiewu chóralnego czy solowego – mogą sprawić, że poczujesz radość i spełnienie. Lepsze samopoczucie i kondycja psychiczna to niejedynie korzyści zdrowotne płynące z tego hobby.

Śpiewanie wymaga kontroli oddechu, co przyczynia się do poprawy pojemności płuc. To z kolei może przynieść profity dla ogólnego zdrowia układu oddechowego. W trakcie śpiewu aktywne są różne partie mięśni, co poprawia koordynację i zdrową postawę ciała. Regularne ćwiczenie pamięci w kontekście muzycznym może przyczynić się do lepszego funkcjonowania mózgu. Uczucie się tekstów piosenek angażuje wspomnianą pamięć i stymuluje procesy poznawcze, rozwija też kreatywność i myślenie twórcze. To wszystko ma działanie *anti-aging* i trzyma cię w formie. Śpiewanie w grupie to także zawsze okazja do poznania nowych osób, a wspólne, twórcze spędzanie czasu sprzyja nawiązywaniu przyjaźni i budowaniu wspólnoty. Masz szansę zintegrować się z grupą i cieszyć wspólnie z nią swoją pasją. ♦

# Melatonina BIOFARM

Dostępne opakowania 5 mg x 30 tabl.  
5 mg x 60 tabl.

REKLAMA

W harmonii  
z Twoim snem



Ułatwia zasypianie\*



Lek z wysoką  
dawką melatoniny  
w 1 tabletkie – 5 mg



Wpływa na regulację  
faz snu i ich długość\*



Melatonina  
nie uzależnia\*\*

\*ChPL, \*\* Wichniak A., Iwański M., Salbert J.: Diagnostyka i leczenie bezsenności u osób starszych. Lekarz POZ 5/2023

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.

Melatonina Biofarm, 5 mg, tabletki: jedna tabletkę zawiera 5 mg melatoniny (Melatoninum). **Wskazania do stosowania:** Melatonina jest wskazana jako środek pomocniczy w leczeniu zaburzeń rytmu snu i czuwania np. związanych ze zmianą stref czasowych lub w związku z pracą zmianową. Lek ułatwia także regulację zaburzeń dobowego rytmu snu i czuwania u pacjentów niewidomych. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Melatoniny nie należy stosować po spożyciu alkoholu oraz w okresie ciąży lub laktacji. **Podmiot odpowiedzialny:** Biofarm Sp. z o.o., ul. Wałbrzyska 13, 60-198 Poznań.

dobry kierunek

# Chwila ze sztuką w Wiecznym Mieście

**Stolica Włoch jest jednym z najpopularniejszych miejsc do zwiedzania, jednak w okresie jesienno-zimowym nie tak obleganym jak latem. To świetny moment na weekendowy wypad i zobaczenie choć niewielkiego fragmentu artystycznego bogactwa Rzymu. Oprócz monumentalnych świątyń, okazałych placów ozdobionych rzeźbami i fontannami znajdziesz tu też przytulne kawiarnie i trattorie, w których możesz odpocząć pomiędzy wizytami w galeriach.**

/ TEKST *Ewelina Jabłończyk*

**Z**wiedzanie muzeów i galerii Rzymu w zimowy weekend to niezapomniana podróż przez wieki sztuki, idealna na chłodniejsze dni. Choć czasu jest niewiele, miasto oferuje możliwość zobaczenia arcydzieł, takich jak freski Michała Anioła w Kaplicy Sykstyńskiej, dynamiczne rzeźby Berniniego w Gallerii Borghese czy dzieła Pollocka i Miró w GNAM. Zimą, gdy ulice są mniej zatłoczone, można spokojnie chłonąć atmosferę Wiecznego Miasta, spacerując wśród jego zabytków i ciesząc się cichszymi kawiarenkami. Przybytki kultury stają się wówczas idealnym schronie-

niem przed zimowym chłodem. Odkrywanie rzymskich kolekcji sztuki to doskonały sposób na połączenie kulturowego bogactwa z magią i urokiem zimowego Rzymu. Weekendowe zwiedzanie możesz rozpocząć już w piątek wieczorem w Galleria Doria Pamphilj. W sobotę wybierz się do dwóch lub trzech miejsc – w zależności od tego, ile czasu chcesz spędzić na zwiedzaniu – od rana Muzea Watykańskie, po południu – Galleria Borghese, a na końcu Galleria Nazionale d'Arte Moderna e Contemporanea (GNAM). Dwa ostatnie miejsca mieszczą się w tej samej okolicy i dzieli je około kwa-

**RZYM**  
Każda okazja  
– do krótkiej nawet wizyty  
– w stolicy Włoch jest  
warta wykorzystania.



**DORIA PAMPHILJ**  
Zabudowana loggia pałacu  
to dziś miejsce wyjątkowej  
prywatnej galerii sztuki.

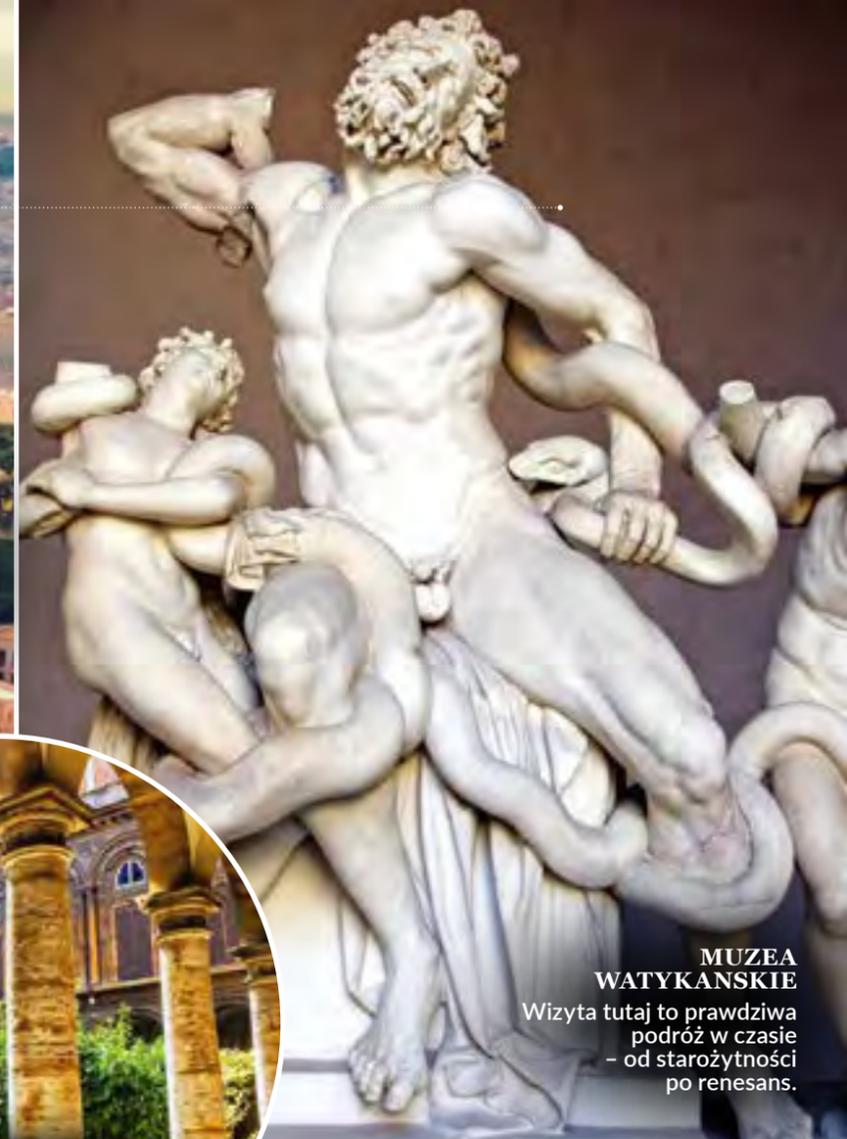
dransa spaceru. W niedzielę możesz odwiedzić jedno z dwóch przybytków sztuki: Muzeum Narodowe Rzymu – Palazzo Massimo lub Muzea Kapitolinckie.

#### **GALLERIA DORIA PAMPHILJ**

Znajduje się w imponującym pałacu, należącym do arystokratycznej rodziny Pamphilj od XVII wieku. Bogato zdobione pomieszczenia, gruntownie odnowione w 2013 roku, przenoszą zwiedzających w czasy arystokratycznego Rzymu. To jedna z najlepiej zachowanych prywatnych kolekcji sztuki w Europie. Znajdują się w niej dzieła mistrzów, takich jak Velázquez, Caravaggio, Rafael i Tycjan, z najważniejszym dziełem „Portretem Innocentego X” autorstwa Velázqueza.

#### **MUZEA WATYKAŃSKIE – MUSEI VATICANI**

Muzea Watykańskie, założone w 1506 roku, a udostępnione do publicznego zwiedzania w 1787 roku, to jeden z najważniejszych kompleksów muzealnych na świecie, gromadzący dzieła od starożytności po renesans.



**MUZEA  
WATYKAŃSKIE**  
Wizyta tutaj to prawdziwa  
podróż w czasie  
– od starożytności  
po renesans.

Znajdują się tu galerie pełne rzymskich rzeźb i malarstwa renesansowego, w tym freski Rafaela. Ciekawostką w kolekcji jest obraz Jana Matejki przedstawiający króla Jana III Sobieskiego po zwycięstwie pod Wiedniem. Zwieńczeniem zwiedzania jest Kaplica Sykstyńska z freskami Michała Anioła, w tym „Stworzenie Adama” i „Sąd Ostateczny”.

#### **GALLERIA BORGHESE**

Galleria Borghese mieści się w Villa Borghese, pałacu zbudowanym na początku XVII wieku na zlecenie kardynała Scipione Borghese, znanego mecenasa sztuki. Od 1903 roku zgromadzone tam zbiory zostały oddane do użytku publicznego. Znajdziesz tu arcydzieła Berniniego, Caravaggia, Rafaela oraz Canovy, w tym słynną rzeźbę „Apollo i Dafne” Berniniego. Możesz tu też podziwiać obrazy Tycjana, Lotty i Rubensa. Sam budynek, otoczony rozległym parkiem, jest także architektonicznym klejnotem. Jego barokowe wnętrza wypełnione naturalnym dziennym światłem stanowią wspiane tło dla unikatowej kolekcji sztuki i nadają zwiedzaniu szczególną atmosferę.



#### ◀ GALLERIA BORGHESE

Urokliwe miejsce na mapie Rzymu skrywa dzieła m.in. Berniniego, Caravaggia oraz Rafaela.



#### GALERIA NAZIONALE

Możesz się tu dostać z Ogrodów Borghese, jeśli uwzględnisz je na trasie zwiedzania.

rożytną. Muzeum mieści się w XIX-wiecznym pałacu i gromadzi cenne eksponaty, takie jak rzymskie rzeźby, freski i mozaiki. Szczególną uwagę przyciągają freski z Willi Livia oraz starożytne portrety cesarzy, w tym Augusta. Kolekcja ukazuje codzienne życie i kulturę starożytnego Rzymu w niezwykle bogaty sposób. ♦

#### GALLERIA NAZIONALE D'ARTE MODERNA E CONTEMPORANEA (GNAM)

Została założona w 1883 roku i jest największym muzeum sztuki nowoczesnej we Włoszech. W kolekcji znajduje się prawie 20 tysięcy obrazów, rysunków, rzeźb i instalacji, obejmujących wszystkie nurty artystyczne ostatnich dwustu lat, między innymi impresjonizm, awangardę historyczną, futurizm, surrealizm czy ruch Novecento (szkoła rzymska). Oprócz dzieł międzynarodowych artystów, takich jak Van Gogh, Cezanne, Monet, Klimt, Modigliani, Pollock czy Rodin, można tu podziwiać sztukę autorstwa Włochów: Giacomettiego, Boccioniego czy Guttuso.

#### PALAZZO MASSIMO ALLE TERME – MUZEUM NARODOWE RZYMU

Jest to część Muzeum Narodowego Rzymu i jedno z najważniejszych miejsc prezentujących sztukę sta-

#### PALAZZO MASSIMO ALLE TERME

Ten kompleks muzealny został w 1982 roku odkupiony przez rząd włoski od Watykanu.



FOTO: ADOBE STOCK (6)

**VITA**  
**buerlecithin**<sup>®</sup>

# Sprawny umysł, świetna forma!



PL-VIBU-2300048

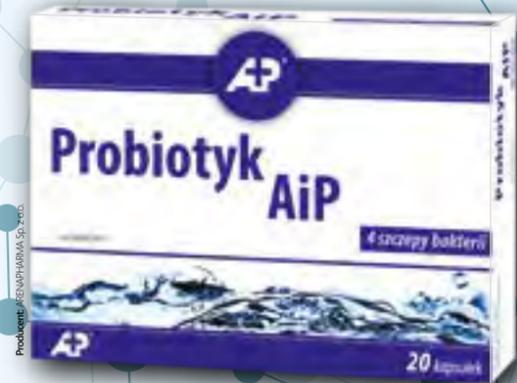
Vita Buerlecithin, płyn doustny, produkt złożony. **Skład:** substancje czynne: lecytyna sojowa, witamina B2, witamina B6, witamina B12, sodowy D-pantotnian, amid kwasu nikotynowego oraz substancje pomocnicze: m.in. sacharoza, etanol, czerwień koszenilowa (E 124), aromat: (cukier inwertowany, alkohol benzylowy (E 1519), etanol, siarczyny (E 220) – śladowe ilości). Produkt zawiera 48 mg sodu w 20 ml płynu. Wskazania: osłabienie pamięci i koncentracji; stany stresowe, nadpobudliwość nerwowa, bezsenność; stany wyczerpania fizycznego i psychicznego (przepracowanie, wyczerpanie, szybkie męczenie się); pomocniczo w dolegliwościach sercowych na tle nerwowym; objawy niedoboru witamin z grupy B; stan rekonwalescencji po przebytej chorobie; pomocniczo u osób w podeszłym wieku; zapobiegawczo w miażdżycy naczyń; zapobiegawczo i pomocniczo przy zwiększonym stężeniu cholesterolu we krwi. Podmiot odpowiedzialny: Orifarm Healthcare A/S, Energivej 15, 5260 Odense S, Dania.

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.





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*

prawdy i mity

# DIETA MAKROBIOTYCZNA

Jedni uważają ją za magiczne remedium na choroby, inni sądzą z kolei, że jest przereklamowana, skomplikowana i kosztowna. Jak jest naprawdę?

/ TEKST **Anna Ratyńska**



### MIT

#### Makrobiotyka to remedium na wszystkie choroby

Z pewnością dieta ta może wspierać ogólną kondycję organizmu i zdrowie, ale nie może zastępować uznanych i przyjętych metod leczenia. Co więcej, badania nie dowiodły dotąd, że jest ona zdecydowanie zdrowsza od innych, znanych metod żywienia. Ze względu jednak na ogólną filozofię życiową, jaka za nią stoi, bazującą na równowadze, może być przydatna we wspieraniu organizmu w chorobie, o ile nie potrzebuje on pewnych składników, np. żelaza, których w tej diecie może zabraknąć.

### PRAWDA

#### To nie tylko dieta, lecz także filozofia i styl życia

Początki współczesnej makrobiotyki sięgają lat 30. XX wieku, a największą popularność zdobyła w latach 60. i 70. XX wieku. To holistyczne podejście do zdrowia, obejmujące zarówno sposób żywienia, jak i aktywność fizyczną, medytację, praktyki relaksacyjne, dbanie o dobre relacje międzyludzkie oraz o lokalne społeczności. Opiera się na równowadze energii *yin* i *yang* – a odpowiedni dobór pokarmów ma sprzyjać równowadze tych energii. Aby dobrze stosować zasady tej diety, warto zapoznać się z tą filozofią i wdrażać ją na różnych poziomach życia, nie tylko w kuchni.

FOTO: ADOBE STOCK

### MIT

#### Jest trudna do stosowania

Chociaż jej zasady na początku mogą wydawać się skomplikowane, wiele osób szybko znajduje w nich sens. Kluczowe jest stopniowe wprowadzanie zmian w diecie i stylu życia. Często zaczyna się od prostych przepisów i stopniowo eksploruje bardziej złożone techniki kulinarne oraz składniki. W miarę jak rośnie wiedza na temat diety i jej zasad, stosujący ją zaczynają dostrzegać korzyści płynące z tego stylu życia.

### PRAWDA

#### Nie jest to dieta dla mięsożerców

Zdecydowanie zaleca się ograniczenie mięsa, zwłaszcza czerwonego, a białe – drób, ryby i owoce morza można spożywać sporadycznie. Za to warto postawić na warzywa, rośliny strączkowe, zboża i kasze oraz pestki i orzechy. Nie jest więc to menu *stricte* wegetariańskie, natomiast z pewnością, jeśli ktoś jest miłośnikiem mięsa, trudno mu będzie je stosować. Zamiast żywności przetworzonej – sugeruje się wybierać pełnoziarniste, jak najmniej przetworzone produkty. W diecie tej odradza się również stosowanie nabiału oraz zaleca wykluczenie cukru i produktów go zawierających.

### MIT

#### Jest droga

Istnieje przekonanie, że dieta makrobiotyczna jest kosztowna i wymaga drogich składników. Jeśli jednak przyjrzymy się jej zasadom, opierają one jadłospis w głównej mierze na produktach sezonowych i lokalnych, tak więc nie musimy kupować drogich składników, sprowadzanych z zagranicy. Prospołeczna filozofia makrobiotyczna zaleca wręcz zaopatrywanie się u miejscowych rolników, by wspierać lokalną społeczność. Ponadto jedną z ważnych zasad jest samodzielne przygotowywanie posiłków w domu, co także obniża koszty. Stosowana z głową dieta makrobiotyczna jest przystępna dla osób, które dysponują różnymi budżetami.

### PRAWDA

#### Jest niewskazana dla osób z pewnymi ograniczeniami żywieniowymi

Ze względu na duże spożycie zbóż oraz roślin strączkowych niektóre osoby niestety nie mogą korzystać z tego sposobu żywienia. Zboża są niewskazane w przypadku alergii na gluten lub problemów z tarczycą, zaś strączki i orzechy – dla osób z problemami jelitowymi, takimi jak uchyłki. Produkty pełnoziarniste nie są też zalecane osobom z chorobami trzustki i problemami z pęcherzykiem żółciowym. ♦

jedzmy mądrze

# ENERGIA z jedzenia

Nie tylko jesienią i zimą narzekamy na spadek witalności. Nadmiar obowiązków, niedosypianie, przewlekłe napięcie również odbierają nam życiowy napęd. Co jeść, by mieć więcej werwy?

TEKST Anna Bogusz

Co powoduje, że czujesz się pełna energii? Na pewno wpływ na twoją ogólną dobrą kondycję ma wystarczająco długi i dobry jakościowo sen (więcej na ten temat czytaj na s. 14). Drugi parametr to codzienna porcja ruchu. Trzeci to umiejętność utrzymania równowagi życiowej – dotyczy to szczególnie osób, które poza pracą zawodową mają na głowie obowiązki domowe, opiekę nad dziećmi i starszymi rodzicami, przez co drastycznie spada u nich ilość czasu poświęcanego na regenerację.

Tymczasem – jak dowodzi coraz więcej badań – regularny kontakt z przyrodą, słuchanie odgłosów natury,

przebywanie na świeżym powietrzu są niezbędne do psychicznego dobrostanu. Gdy dodatkowo masz dużo stresu, układ nerwowy stopniowo odmawia posłuszeństwa. Gdy więc zaczynasz odczuwać skutki zimowego zmęczenia, nie odmawiaj sobie relaksu – odprężającego masażu, aromaterapeutycznej kąpieli, ćwiczeń rozciągających, muzyki czy seksu (podnoszą poziom neuroprzekaźników odpowiedzialnych za nastrój – endorfin), spotkań z bliskimi ludźmi, pływania (podnoszą poziom serotoniny, kolejnego neuroprzekaźnika), a także zabaw z psem lub zwykłego przytulania (wpływają na poziom oksytocyny, hormonu miłości).

FOTO: ADOBE STOCK

## ADAPTOGENY

To rośliny wpływające na funkcjonowanie naszego organizmu w ten sposób, że pomagają mu znaleźć odpowiedź na niekorzystne warunki zewnętrzne. Różnią się oddziaływaniem – niektóre wspierają w walce ze stresem, inne w uzyskaniu wyciszenia, jeszcze inne pobudzają.

Do najpopularniejszych adaptogenów zaliczają się: ashwaganda (obniża poziom kortyzolu, wpływa korzystnie na sen), żeń-szeń (zwiększa witalność i odporność na stres), różeniec górski (poprawia wydolność), traganek (spowalnia starzenie, wspiera odporność), cytryniec chiński (pomaga przy uczuciu wyczerpania) oraz wąkrota azjatycka (wspiera procesy myślenia, łagodzi skutki spadku nastroju).

Dobrze jest też mieć hobby, a nawet pasję, która pozwala wyrazić siebie, skatalizować emocje, podtrzymać relacje z osobami o podobnych zainteresowaniach, znaleźć odskocznnię od powtarzalnych czynności dnia codziennego.

## DIETA – KLUCZ DO WITALNOŚCI

Niebagatelny wpływ na poziom energii życiowej ma też to, co jesz.

- 1 Ryby** – bogate w witaminy z grupy B i naturalne tłuszcze, wspomagają pracę układu nerwowego.
- 2 Nasiona roślin strączkowych** – źródło pełnowartościowego białka, jednego z podstawowych składników zrównoważonej diety, są paliwem dla komórek, z którego jest wytwarzana energia.
- 3 Ziarna kakaowca** – dzięki zawartości magnezu, potasu, żelaza, cynku i fosforu wpływają na działanie układu nerwowego i serca. Sięgaj jednak po naturalne kakao i gorzką czekoladę, a nie po tę nadziewaną czy praliny.
- 4 Cytrusy** – dzięki witaminom, kwasowi foliowemu, magnezowi i potasowi wspierają w naturalnym pobudzeniu.
- 5 Ciemne owoce jagodowe** – zawierają mnóstwo antyoksydantów z grupy flawonoidów, działają przeciwstarzeniowo, przeciwnzapalnie, wspierają odporność i witalność.
- 6 Zielona herbata** – dzięki teinie naturalnie dodaje energii, a cenne polifenole spowalniają procesy degeneracyjne.
- 7 Probiotyki** – warto na stałe wprowadzić suplementację, w szczególności psychobiotykami. Zaliczają się do nich takie szczepy, jak *Bifidobacterium bifidum*, *Lactobacillus acidophilus* czy *L. casei*. Połączenie między jelitami a mózgiem nie podlega już dyskusji – im zdrowsze jelita, tym lepsza kondycja mózgu.◆



Suplement diety

# Żeń-szeń

Żeń-szeń to suplement diety w kapsułkach zawierający kompozycje standaryzowanych ekstraktów żeń-szenia, wzbogacony kompleksem witamin

- Poprawia zdolności wysyłkowe organizmu
- Polepsza koncentrację
- Redukuje uczucie zmęczenia i znużenia
- Wspiera sprawność umysłową



Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej diety. Nie należy przekraczać porcji zalecanej do spożycia w ciągu dnia. Nie należy stosować w przypadku nadwrażliwości na którykolwiek ze składników preparatu. W przypadku nadmiernego spożycia może wystąpić zagrożenie zdrowia. Zróżnicowana dieta oraz zdrowy tryb życia są ważne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Kobiety w ciąży oraz matki karmiące przed zastosowaniem suplementu diety powinny skonsultować się z lekarzem.

Cephamed®

# Ziemniak

## W ROLI GŁÓWNEJ

Zawiera dużo witaminy C, witamin z grupy B, a także beta-karotenu i makroelementów, jak potas. Jest smaczny, ma mnóstwo odmian i można go przygotować na wiele sposobów.

### PIECZONY Z FARSZEM /2 PORCJE/

- 4 duże ziemniaki • 20 dkg ulubionego sera, np. pół na pół cheddara i mozzarelli • 10 dkg sera z niebieską pleśnią • 2 łyżki śmietany 12 proc. lub jogurtu • 1/2 pęczka szczypiorku • sól i pieprz do smaku

Ziemniaki wyszoruj, osusz i ugotuj w mundurkach w lekko osolonej wodzie. Wystudź. Przekrój wzdłuż na pół, wydrąż. Ziemniaczany miąższ przełóż do miski, dodaj śmietanę lub jogurt, pokruszony ser pleśniowy i starte sery. Wymieszaj dokładnie. Powstałą masą

wypełnij ziemniaczane fódki. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 190 st. C. Piecz 20-25 minut. Przed podaniem posyp posiekanym szczypiorkiem. Podawaj z ulubionym dipem, np. czosnkowym, pomidorowym albo koperkowym.

### PUSZYSTE PLACKI /2 PORCJE/

- 4-5 mączystych ziemniaków • 1/2 cebuli • 2 małe jajka • 2 łyżki mąki pszennej • garść natki, szczypiorku, bazylii • szczypta soli i pieprzu • olej do smażenia

Na dip: • kubeczek jogurtu naturalnego • sól i pieprz • 2 ząbki czosnku

Obierz ziemniaki i zetrzyj je na tarce o mniejszych oczkach. Odcisnij nadmiar wody. Cebulę zetrzyj drobno, dodaj do ziemniaków, wbij jajka, przez sitko wsyp mąkę, dodaj poszatkowane zioła. Całość dokładnie wymieszaj, a na koniec dopraw i ponownie wymieszaj. Na rozgrzany tłuszcz wykładaj po 2 łyżki masy na placek. Smaż na złoto z obu stron. Podawaj z dipem czosnkowym lub kleksem kwaśnej śmietany.



# UWOLNIJ MOCE WITAMIN

Wsparcie  
odporności  
przez<sup>1,2</sup>



1. Dotyczy produktu Cetebe® 500 mg i jego technologii SR. Badanie GBA Polska Sp. z o.o. Sprawozdanie z badań: L/0/03/2024/4321/F/3/P/1 z dnia 09.04.2024.  
2. Dotyczy produktu Cetebe® Immuno Boost i jego technologii SR. Badanie GBA Polska Sp. z o.o. Sprawozdanie z badania L/0/03/2024/4324/F/6 z dnia 23.04.2024



### CHOWDER Z RYBĄ /2 PORCJE/

- 5 większych ziemniaków • szalotka
- ząbek czosnku • 1/2 pora
- 2/3 litra bulionu warzywnego
- 15 dkg filetu z dorsza • sól i pieprz
- łyżka oleju do smażenia

Na patelni krótko przesmaż poszatkowane szalotkę, pora i czosnek. Następnie obierz i pokrój w kostkę ziemniaki. Przełóż do garnka, wlej bulion, dodaj obsmażone warzywa, zagotuj. Lekko przestudź, zmiksuj na krem. Ponownie wstaw na palnik, a gdy zupa zacznie wrzeć, wrzuć pokrojoną w kawałki rybę, gotuj przez kilka minut, odstaw z ognia. Podawaj posypaną natką w towarzystwie grzanek.



### ZAPIEKANKA PASTERSKA /4 PORCJE/

- kilogram purée z ziemniaków • 60 dkg wołowiny lub baraniny
- cebula • 2 marchewki • 3 ząbki czosnku • 3 gałązki selera naciowego
- 10 dkg mrożonego groszku • 2 łyżki koncentratu pomidorowego lub 4 łyżki passaty • 1/2 kostki masła
- 50 ml mleka • łyżka mąki • 15 dkg startego sera typu cheddar
- 3 łyżki oleju • sól, pieprz, tymianek, rozmaryn

Na patelni podsmaż poszatkowaną cebulę i czosnek, a gdy się zeszkli, wrzuć mięso. Obsmaż, dodaj zioła, sól i pieprz. Następnie wrzuć pokrojoną w kostkę marchew i selera, przemieszaj i smaź chwilę. Dodaj koncentrat, groszek, a jeśli farsz jest bardzo gęsty, podlej wodą. Wsyp mąkę, wymieszaj i wyłóż na dno żaroodpornego naczynia. Do puree ziemniaczanego dodaj mleko, masło, starty ser, dopraw solą, pieprzem i wymieszaj. Masę wyłóż na warzywno-mięsny spód. Piecz przez 20 minut w 170 st. C z termoobiegiem. Zapiekanke podawaj ciepłą, posypaną ziołami, np. świeżym tymiankiem.

FOTO: ADOBE STOCK (4)

# Przyspiesza regenerację wątroby komórka po komórce<sup>1</sup>



<sup>1</sup>Wykazano w modelach eksperymentalnych uszkodzenia wątroby. Za podstawowe działanie fosfolipidów uważa się przyspieszenie regeneracji wątroby. CHPL Essentiale Max 04.2024; Lieber CS, et al. Phosphatidylcholine protects against fibrosis and cirrhosis in the baboon. Gastroenterology 1994; 106: 152-159.; Gundermann KJ et al. Activity of Essential Phospholipids(EPL) From Soybean in Liver Diseases. Pharmacol Rep 2011; 63(3): 643-59.

<sup>2</sup>Dotyczy aptek na terenie Polski. Na podstawie analizy wewnętrznej przeprowadzonej przez Opella Healthcare Poland z wykorzystaniem danych ze źródła: IQVIA Poland Pharmascope za okres 06/2024; OTC3: 03B1 LIVER REMEDIES, Units, odzwierciedlające szacunki rzeczywistej aktywności rynkowej. Prawa autorskie IQVIA. Wszelkie prawa zastrzeżone.

**Essentiale Forte**, kapsułki, 300 mg fosfolipidów z nasion soiowych. **Wskazania:** Roślinny lek stosowany w chorobach wątroby. Zmniejsza dolegliwości, jak: brak apetytu, uczucie ucisku w prawym nadbrzuszu spowodowane uszkodzeniem wątroby w wyniku nieprawidłowej diety, działania substancji toksycznych lub zapalenia wątroby. (ChPL 04.2024) Podmiot odpowiedzialny: Opella Healthcare Poland Sp. z o.o., grupa Sanofi.

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.

## ZASKOCZ INNYCH SWOJĄ WIEDZĄ

Długie jesienno-zimowe wieczory są doskonałą okazją do nadrobienia zaległości czytelniczych. Można poznać polskiego plakacistę Ryszarda Kaję albo dać się porwać barwnemu obrazowi współczesnych Chin. Nie zapominajmy, że „czytanie rozwija rozum młodzieży, odmładza charakter starca, uszlachetnia w chwilach pomyślności, daje pomoc i pocieszenie w przeciwnościach”. Ale zima inspiruje także do bycia na bieżąco z premierami kinowymi, a także – do pełnego zanurzenia się w muzykę, dającą spokój i ukojenie.



### KINO

#### Maria Callas

Paryż, lata 70. XX wieku. Maria Callas (Angelina Jolie), największa śpiewaczka operowa świata, wspomina i przeżywa na nowo burzliwą historię swojego życia. Przypomina sobie brawurowe występy, wizyty w najbardziej ekskluzywnych salonach i spotkania z najwybitniejszymi osobistościami tamtych czasów, m.in. Arystotelesem Onassisem (Haluk Bilginer) i Johnem F. Kennedym (Caspar Phillipson).

Premiera: 7 lutego

#### Putin

Analiza życia i psychiki rosyjskiego lidera oparta na znanych faktach lub nieoficjalnych przekazach. Władimir Putin (Sławomir Sobala) jest na szczycie władzy. Prawie osiągnął swoje marzenie i odbudował rosyjskie imperium. Zamknął usta wrogom, nie ma przyjaciół. Cały świat boi się Rosji, ale jej nie ceni. Wszyscy czekają na upadek znienawidzonego i niebezpiecznego dyktatora naszych czasów. Skąd się wziął, jak doszedł do władzy, kogo zabił, komu słońco zapłacił?

Premiera: 10 stycznia



### CD

#### Myslovitz – Wiezorami chłopcy wychodzą na ulicę

Na pierwszym koncertowym albumie w historii Myslovitz znalazło się 17 piosenek. Zarejestrowano je podczas (rozpoczętego 14 lutego 2024 roku i wyprzedanego do ostatniego miejsca) jubileuszowego tournée, celebrującego ćwierćwiecze wydania płyty „Miłość w czasach popkultury”, kamienia milowego w historii polskiej muzyki rozrywkowej.

Mystic Production



#### Margaret

##### – Siniaki i cekiny ciąg dalszy

Dekadę po debiutanckim singlu „Thank You Very Much”, cztery lata po porzuceniu popu dla rapu Margaret wróciła do... popu. Na szóstym albumie studyjnym w wersji rozszerzonej o sześć utworów znalazły się m.in. nowe wersje językowe piosenek „Tańcz głupia” i „Catch me if you can”, a także popowo-urbanowe „Mamy farta”, na którym gościnnie usłyszymy Pezeta.

Sony Music Entertainment



#### Zbigniew Wodecki – Dusze kobiet

Reedycja drugiego studyjnego albumu nagranych w studiu Polskiego Radia w Poznaniu w 1987 roku. Autorem tekstów wszystkich dziesięciu utworów, które „przeniosą słuchaczy w sentymentalny klimat dawnych lat”, jest Jacek Cygan, a muzykę skomponowali Aleksander Maliszewski i Zbigniew Wodecki.

Legendy Polskiej Muzyki/N-TEQ

### FESTIWALE

#### SnowFest Festival

To już 12. edycja jednego z najważniejszych europejskich wydarzeń kulturalnych i sportowych. W programie: koncerty od zmierzchu do świtu (repertuar niezwykle zróżnicowany: od muzyki elektronicznej po hip-hop i szeroko pojętą alternatywę) i Puchar Europy FIS Rails w kategoriach Snowboard i Freeski na skoczni Skalite.

Szczyrk, 7-8 marca



#### Loreen

Szwedzka wokalistka jest jedyną kobietą, która dwukrotnie wygrała Eurowizję: w 2012 roku triumfowała z utworem „Euphoria”, jedenaście lat później sięgnęła po pierwsze miejsce z „Tattoo”. Jej występy na żywo są chwalone za „emocjonalne wykonanie i głębokie przesłanie”. Loreen jest znana ze swojej aktywności społecznej, w tym zaangażowania w obronę praw człowieka.

Warszawa, Klub Stodoła, 23 lutego  
Kraków, Klub Studio, 24 lutego



#### Anastacia

Autorka hitu „I'm Outta Love” wystąpi w Polsce w ramach trasy koncertowej „Not That Kind”. To monumentalne tournée upamiętnia 25 lat od wydania debiutanckiego albumu studyjnego Anastacii, który ukazał się w 2000 roku. „Czuję się zaszczycona, że mogę występować w tylu pięknych miejscach dla moich wyjątkowych fanów” – napisała wokalistka w swoich mediach społecznościowych.

Warszawa, Klub Stodoła, 30 marca



### KONCERTY

#### Cyndi Lauper

Legenda muzyki rozrywkowej zawita do Polski w ramach pożegnalnej trasy koncertowej. Najbarwniejsza wokalistka lat 80. XX wieku była pionierką w tworzeniu wizerunku, który odzwierciedlał jej artystyczną wolność i przyczynił się do ugruntowania statusu Lauper jako ikony popkultury. To ona wyśpiewała nieoficjalny manifest kobiecej niezależności („Girls Just Wanna Have Fun”) i społeczności LGBT („True Colors”).

Łódź, Atlas Arena, 21 lutego



### 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.



### KSIĄŻKI

#### Beata Szady

##### Polska według Ryszarda Kai

Portret Ryszarda Kai, który zawsze nazywał siebie malarzem, nigdy plakacistą, chociaż to 163 plakaty z serii Polska są jego najbardziej znanym dziełem. Gdy malował, miał w zwyczaju maczać zabrudzony pędzel w kawie. Uwielbiał kiczowate przedmioty, ale także tradycyjne chińskie meble. Czuł żal do systemu, że nie mógł adoptować dzieci.

Wydawnictwo Czarne



#### Marcin Jacoby Chiny bez makijażu

Z tego „subiektywnego przewodnika” po kulturze i współczesności najludniejszego państwa świata dowiesz się, czy Chiny to archaiczna dyktatura gnębiąca swoich obywateli, czy nowa potęga ekonomiczna, lider innowacji czy moloch wykorzystujący miliony robotników pracujących w pocie czoła w fabrykach. Odkryjesz, co łączy dawne cesarstwo z dzisiejszym krajem tanich podróbek i wyzwania, z którymi mierzą się obywatele.

Wydawnictwo MUZA S.A.

felieton / *Martyna Rozesłaniec*

# ŻYCIA KRAĞ

ZAWSZE SIĘ MÓWIŁO, ŻE MODA WRACA.  
WYSTARCZY SPOJRZEĆ NA SKARPETKI. SŁYSZELIŚCIE  
O PODZIALE NA GEN Z, MILENIALSÓW I RESZTĘ  
ŚWIATA, KTÓRA TEJ BITWIE SIĘ PRZYGLĄDA?



**B**oomerzy w końcu mogą odsapnąć, bo nikt im nie będzie suszył głowy z powodu skarpetek za kostkę. Już nie popularne niegdyś „stóпки” są modne. Wróciły skarpety dłuższe, z widocznymi wzorami i logo. Wróżki już nie muszą czytać z linii papilarnych. „Pokaż mi, jakie skarpetki nosisz, a powiem ci, kim jesteś...”

Rzeczywiście lata 90. wracają na ulice i widać to nie tylko w sposobie ubierania się. W internecie można znaleźć ogrom artykułów na temat tego, co na nowo odkrywają młodsze generacje – zetki (1997-2012) i alfy (urodzone po 2013 roku). Przykładem są np. słuchawki przewodowe, które swoją drogą nie są już kompatybilne z wieloma urządzeniami. Każdy, kto takie miał, pamięta poskręcane kabelki, niekiedy popękane, sklejane na taśmę. Okazuje się, że te słuchawki, na które niejeden psioczył, są teraz symbolem nostalgii i sposobem na wyróżnienie się.

Co ciekawe, Gen Z coraz częściej sięga także po starsze modele telefonów, np. „dumbfony”, czyli klasyczne komórki z ograniczonymi funkcjami, które oferują jedy-

nie połączenia i SMS-y. To świadome odcięcie od ciągłego przeglądania social mediów ma pomagać w cyfrowym detoksie i ograniczaniu poczucia przytłoczenia nadmiarem informacji.

Młodzi wracają także do starych aparatów fotograficznych, bo zaczynają rozumieć, że zdjęcia robione telefonem nigdy nie będą mieć takiej wartości jak tradycyjne. Ostatnio sobie uświadomiłam, że moje przyszłe dzieci nie będą wiedziały, jak wyglądałam w wieku 17-30 lat, bo prawie nie mam wywołanych zdjęć, a przecież nie każę im przeglądać tysięcy fotek na komputerze, nieposortowanych, poukrywanych w nieopisanych folderach.

Haruki Murakami w „Norwegian Wood” pisał: „Każdy z nas jest jedynie wynikiem tych, którzy przyszli przed nami”. Młodsze pokolenia nie tylko się uczą, lecz także inspirują starsze, dając nowe spojrzenie na świat. Więc może na święta w tym roku kupmy jednorazowe aparaty fotograficzne i tym razem zrobmy sobie prawdziwe pamiątkowe zdjęcia? Bo każdemu się czasem przyda taki powrót do przeszłości.

# RECIGAR

Cytisinum 1,5 mg, tabletki powlekane

## NA KAŻDĄ FORMĘ UZALEŻNIENIA OD NIKOTYNY<sup>1</sup>



papierosy  
tradycyjne



papierosy  
elektroniczne



systemy  
podgrzewające  
tytoń



inne produkty  
zawierające  
nikotynę



BEZPŁATNA APLIKACJA  
MOBILNA  
WSPIERAJĄCA I MOTYWUJĄCA  
PACJENTA



Publikacja obejmuje wyłącznie produkty prezentowane na zlecenie podmiotów odpowiedzialnych.

**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 tabletki powlekana zawiera 1,5 mg cytizyny. Substancja pomocnicza o znanym działaniu: Produkt leczniczy zawiera 0,12 mg aspartamu (E951) w każdej tabletki 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., Pierków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnów, Polska. Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Recigar, 1,5 mg, tabletki powlekane, zatwierdzonej 01.2024, z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku. Dodatkowo informacje dostępne są w Adamed Pharma S.A., Pierków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnów, tel.: +48 22 732 77 00, faks: +48 22 732 78 00, e-mail: adamed@adamed.com. **1.** Na podstawie ChPL Recigar 01.2024.

ADAMED  
Dla Rodziny

OTC/15791/04/24



# COLDREX®

## Silniejszy od przeziębienia i grypy

**Coldrex MaxGrip**, (1000 mg + 10 mg + 40 mg)/saszetkę, proszek do sporządzania roztworu doustnego. Skład: 1 saszetka zawiera 1000 mg paracetamolu (Paracetamolum), 10 mg chlorowodoru fenylefryny (Phenylephrini hydrochloridum), 40 mg kwasu askorbowego (Acidum ascorbicum). Substancje o znanym działaniu: 1 saszetka zawiera: 3,73 g sacharozę i 129,15 mg sodu. Wskazania do stosowania: Krótkotrwale, objawowe leczenie grypy lub przeziębienia, przebiegających z gorączką, dreszczami, bólem głowy, bólem gardła, nieżytem nosa (katarem). Podmiot odpowiedzialny: Perrigo Poland Sp. z o.o. **Coldrex Junior C**, (300 mg + 5 mg + 20 mg)/saszetkę, proszek do sporządzania roztworu doustnego. Skład: Jedna saszetka zawiera: paracetamol (Paracetamolum) 300 mg, chlorowodorek fenylefryny (Phenylephrini hydrochloridum) 5 mg, kwas askorbowy (Acidum ascorbicum) 20 mg. Wskazania do stosowania: Krótkotrwale, objawowe leczenie grypy lub przeziębienia, przebiegających z gorączką, dreszczami, bólem głowy, bólem gardła, nieżytem nosa (katarem) u dzieci w wieku 6-12 lat. Podmiot odpowiedzialny: Perrigo Poland Sp. z o.o. **Coldrex ComplexGrip** proszek do sporządzania roztworu doustnego Skład: 1 saszetka zawiera: 500 mg paracetamolu, 200 mg gwałajafenezyny, 10 mg fenylefryny chlorowodoru Substancje pomocnicze o znanym działaniu: sacharoza 2077 mg, aspartam (E 951) 12 mg, sól 129 mg. Wskazania do stosowania Krótkotrwale, doraźne łagodzenie objawów towarzyszących przeziębieniu i grypie, takich jak ból, ból głowy, nieżyt nosa, ból gardła, dreszcze i gorączka oraz ułatwienie odkrztuszania przy kaszlu produktywnym. Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu Perrigo Poland Sp. z o.o.

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.