

SEZON

ISSN 2544-6010

CENA 4,50 ZŁ W TYM 8% VAT

na zdrowie

ZADBAJ
o siebie
I BLISKICH

KĄCIK RODZICA:
**JAK WESPRZEĆ
NASTOLATKA?**

MENOPAUZA:
**TWÓJ NOWY
ETAP ŻYCIA**

FIZJOTERAPIA:
**SPRAWNE KOLANA
BEZ BÓLU**

JEDZMY MĄDRZE:
**DIETA
NA ODPORNOŚĆ**

WCZORAJ I DZIŚ

ROLA KOBIECI

MARKA

Ranigast®

NR 1 NA ZGAGĘ I NIESTRAWNOŚĆ¹

JEDYNY LEK, KTÓRY DZIAŁA SZYBKO I DŁUGO*

ULGA NAWET DO 12 GODZIN

WYGODNE, DORAŻNE STOSOWANIE, NIEZALEŻNIE OD POŚILKU**

MAŁA TABLETKA – TYLKO 6 MM!

RAN/2025/31

1. IQVIA, Rynek O3G Acid cont & heartburn prod, MAT/12/2024.

*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.

Dłużej w zdrowiu

Tak można podsumować pierwszy tego-roczny numer naszego magazynu. Żyjemy coraz dłużej, ale co dalej? Na stronie 20 znajdziecie pierwszy artykuł z cyklu Długowieczność, w którym przyglądamy się czynnikom sprzyjającym dłuższemu życiu w dobrej formie. Nieustannie zachęcamy Was do profilaktyki – tym razem pod lupę bierzemy badania ginekologiczne, jaskrę oraz sen, który odgrywa kluczową rolę w naszym zdrowiu (więcej o tym w artykule Sen ma znaczenie). W tym numerze poruszamy także temat zmieniających się ról kobiecych oraz dorosłego siostrzeństwa i braterstwa – relacji, które dojrzewają razem z nami.

Mamy nadzieję, że znajdziecie tu coś ciekawego dla siebie. Życzymy Wam dobrej lektury!

Redaktor Naczelna

Obserwuj nasz fanpage na:
facebook.com/SezonnaZdrowieMagazyn

Spis treści

marzec/kwiecień/maj

WAŻNE ROZMOWY
04 Żyj w zgodzie ze sobą

PROFILAKTYKA
08 Ochrona zdrowia

Z WIZYTĄ U... GINEKOLOGA
10 Polko, badaj się!

WAŻNE DLA CIEBIE
14 Jaskra – co warto wiedzieć
28 Szklivo jak tytan

SPOSÓB NA...
22 ...gęstą czuprynę
33 ...müsli na 4 sposoby
39 ...żelazo w normie

FIZJOTERAPIA
16 Kolana w formie

MENOPAUZA OSWOJONA
18 Nowy etap życia

DŁUGOWIECZNOŚĆ
20 Długie życie i co dalej?

BĄDŹMY W FORMIE
24 Ucieknij marszem od cukrzycy

KĄCIK RODZICA
26 Na zakręcie emocji

CIAŁOPOZYTYWNI
34 Relaks i harmonia

IKONY MUZYKI
36 Sting. Wódz małego plemienia

DOBRE EMOCJE
40 Dorosłe siostrzeństwo i braterstwo

NAUKA I ROZWÓJ
42 Nowa praca już o krok

DOBRY KIERUNEK
44 Malbork: perła gotyku i jej tajemnice

PRAWDY I MITY
48 Kawa

JEDZMY MĄDRZE
50 Odporność z jedzenia

KUCHENNE KLIMATY
52 Lunch pełen energii

KULTURA
56 Muzyka, książka, film

58 FELIETON
Nowa obsesja czy mądry wybór?

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



NASZA EKSPERTKA

Renata Pająkowska-Rożen

Kulturoznawczyni, psycholożka
i psychoterapeutka. Prowadzi terapię
indywidualną, rodzinną i par

ŻYJ W ZGODZIE ze sobą

Matka, partnerka, babcia – role tradycyjnie odgrywane przez kobiety zmieniają się. Jakie szanse i wyzwania się z tym wiążą – pytamy ekspertkę.

/ ROZMAWIAŁA Alicja Kamińska

Z czego wynikają pełnione przez nas, kobiety, role społeczne?

Jako kulturoznawczyni zaczęłabym od tego, że role te ewoluują, a historia społeczna pokazuje nam, że nie stoimy w miejscu i jeżeli chodzi o kobiety, to można śmiało powiedzieć: całe szczęście, że nie stoimy w miejscu. Oczywiście, okres ograniczenia roli kobiety do rodzenia

i zajmowania się domem był chyba najdłuższy w historii ludzkości, niemniej to się ewidentnie i znacząco zmieniło. Na początku XX w. zaczęły powstawać prace naukowe, mówiące o rolach społecznych w różnych społeczeństwach – mam tu na myśli działalność Margaret Mead, ale też antropologów, jak Ralph Linton czy Persons, który mówił, że role społeczne to pewien zbiór

interesów, norm i wartości. Powstawały też prace obalające tezę, że kobiety są niżej w hierarchii rozwoju niż mężczyźni.

Drugi istotny motor tych zmian to wojny i wynikająca z nich konieczność wyjścia przez kobiety z domu i zajęcia się obszarem, który – świadomie lub do pewnego momentu nieświadomie – mężczyźni trzymali tylko dla siebie. Oczywiście późniejsze ruchy feministyczne czy rewolucja kulturowa też miały na to wpływ.

Czym zatem jest rola społeczna?

Myślę, że to taka foremka, którą nakładamy na społeczeństwo. Mówię „nakładamy”, ponieważ jednocześnie wpasowujemy ludzi w różne role, ale też sami tego doświadczamy. Czyli rola społeczna to pewien zbiór oczekiwań wobec danej jednostki – zależny od statusu społecznego, płci, koloru skóry, wykształcenia, określony zespół praw i obowiązków, zachowań. Dzięki nim wiemy, jak się zachowywać, ale też – nie muszą nam one pasować. Mogą nas uwierać.

Więcej, chociaż funkcją ról społecznych jest ułatwianie, usprawnianie funkcjonowania – innych rzeczy oczekuje się od dziewczynek i kobiet, innych od chłopców i mężczyzn – mogą prowadzić do stereotypowego myślenia i działania. Przekonanie, że kobiety nadają się głównie do pełnienia funkcji opiekuńczych, jest bardzo ograniczające i dla kobiet, i dla mężczyzn.

Choć biologia determinuje życie kobiet...

Bardzo, co widać zwłaszcza gdy kobieta po studiach, chcąc rozpocząć karierę zawodową, staje przed dylematem: zostać matką czy awansować. Pamiętam, jak w latach 90. w kobiecych czasopismach lansowano model bizneswoman, która nie rezygnuje z bycia świetną matką, czyli pracuje do porodu, a po dwóch tygodniach wraca do pracy. Oczywiście pewnie są kobiety, które tak funkcjonują i dobrze się z tym czują, ale przecież są i takie, które z różnych względów nie mogą lub nie chcą łączyć macierzyństwa z pracą.

Dziś ten sztywny podział ról zanika?

Tak i nie tylko dlatego, że kobiety nie chcą zostawać w domu, lecz także dlatego, że coraz częściej młodzi męż-

czyźni, młodzi ojcowie, czy w ogóle ojcowie, chcą uczestniczyć w wychowywaniu dzieci i zajmowaniu się nimi.

Zmienia się cały porządek społeczny?

Jesteśmy w momencie przejściowym, mamy więcej stylów funkcjonowania do wyboru, co daje więcej możliwości, ale też rodzi więcej frustracji, a niekiedy niemożności podjęcia decyzji. Dawny, konkretny, ustalony porządek można było przyjąć lub się wobec niego zbuntować. Dziś trochę nie wiadomo, jak się w rzeczywistości odnaleźć, a żeby korzystać z różnorodności, trzeba najpierw wiedzieć, czego się chce, w czym się jest dobrym. Mieć samoświadomość, co zwłaszcza dla młodych osób bywa trudne.

A ja mam wrażenie, że trudniej jest dziś funkcjonować osobom dojrzałym...

Wiele zależy od tego, gdzie się urodziliśmy, gdzie mieszkamy. Ktoś, kto żyje w metropolii, ma inne możliwości i wyraźniej widzi to zróżnicowanie niż ktoś z małej miejscowości. I jest tak, że w miasteczkach czy na wsiach zostali mężczyźni, a młode kobiety wyemigrowały do dużych miast, żeby zdobyć wykształcenie, pracę, i żyją w tych miastach po swojemu. Ale kiedy wracają do domu, na święta czy na uroczystości rodzinne, próbują zachowywać się tak, żeby babcia była zadowolona. To jest trudne. Albo inna sytuacja: matka, która wpaja córce, że powinna być niezależna finansowo, samodzielna, rozwijać się, w pewnym momencie oczekuje, że ta sama córka jednak założy rodzinę, urodzi dzieci i się ustakuje. Kobiety podlegają z różnych stron różnym oczekiwaniom, naciskom i presjom.

Częściej stają na życiowym rozdrożu?

Wyjście z narzuconej roli społecznej może być źródłem zadowolenia i impulsem do samorealizacji, ale niektórym przynosi rozczarowanie. Ucieczka od roli społecznej i jej wyznaczników wtedy oznacza szczęście, gdy jest świadomym wyborem własnej drogi. Warto sobie najpierw odpowiedzieć na pytanie: w czym jestem dobra? Jak chcę swój cel osiągnąć?

Czy pod względem biologicznym jesteśmy predysponowane do pełnienia określonych ról?

Nie lubię generalizować. Nie można wszystkich kobiet włożyć do jednej szufladki, a wszystkich mężczyzn do drugiej. Owszem, różnice biologiczne to coś, o czym nie możemy zapominać i czego nie jesteśmy w stanie zmienić. Mam na myśli przede wszystkim gospodarkę hormonalną, która wpływa na nasze funkcjonowanie. Proszę zauważyć, że kobieta tylko w ciągu jednego miesiąca – między jed- ➤



Warto pójść za swoim
wewnętrznym głosem,
nazwać, co nam
odpowiada, a co nie. Bycie
w zgodzie ze sobą jest
podstawą szczęścia.

na drugą menstruację – doświadcza wielu różnych stanów swojego umysłu. W tym sensie jesteśmy jako płeć wytrenowane w elastycznym dostosowywaniu się do sytuacji, szukaniu rozwiązań, szybciej też ogarniamy życie w trudnych momentach. Ale to nie oznacza, że możemy się realizować jedynie w zawodach opiekuńczych.

Można wyjść ze swojej roli, np. strażniczki domowego ogniska, w dowolnym wieku?

Zawsze można, chociaż faktycznie jest chyba większe przyzwolenie na to, że młodzi eksperymentują, zmieniają decyzje, próbują różnych rzeczy, a kiedy jesteś babcią, to... musisz się zajmować wnukami. I coraz częściej takie babcie pojawiają się również w gabinecie, pytając: co z tym fantem zrobić? Paradoxem jest, że młodsze pokolenie chce korzystać z życia, a jednocześnie oczekuje, że rodzice i dziadkowie pozostaną w swoich tradycyjnych rolach. Czyli: możemy podrzucać wnuki wtedy, kiedy chcemy, a sami jechać na narty.

Tymczasem rola tradycyjnej mamy lub babci może nam przestać odpowiadać. Możemy czuć się przeciążone, czuć się w takim życiu po prostu źle.

Dla funkcjonowania człowieka lepsze jest podjęcie działania, nawet jeżeli ono przyniesie nie taki rezultat, jak byśmy chcieli, czy wręcz będzie to pomyłka, niż nie spróbować. Jeśli coś się nie udało, można wyciągnąć wnio-

ski i zrobić coś inaczej. Natomiast pozostanie w dyskomforcie wywołuje frustrację, zniechęcenie, a niekiedy depresję, o objawach somatycznych – jak bezsenność, bóle głowy, nie wspominając. Warto pójść za swoim wewnętrznym głosem, intuicją, nazwać, co nam odpowiada, a co nie. Czasem jest to możliwe w gabinecie psychoterapeuty, bo tam bywa i łatwiejsze, i dogłębnierze. Zawsze warto próbować, bo bycie w zgodzie ze sobą jest podstawą zadowolenia z życia, czyli szczęścia.

W jakim kierunku ewoluuje obecnie porządek społeczny?

W stronę partnerstwa i porozumiewania się w kwestii podziału obowiązków. Już dziś coraz częściej zakupy są zamawiane przez internet i przywożone do domu, a w tym czasie i kobieta, i mężczyzna dzielą się np. sprzątaniem. Zmiany wynikające chociażby z pandemii to z kolei możliwość pracy hybrydowej, co też wpływa na podział obowiązków domowych.

Natomiast osobiście trochę przeraża mnie fakt, że ludzie zakładają rodziny, wchodzą w związki, zaczynają razem mieszkać, a nie rozmawiają o podstawowych sprawach: jakie mamy poglądy na temat tego, kto czym się będzie zajmował w domu? Jak będzie z finansami? Czy zakładamy wspólne konto, czy osobne? Jak będziemy się dzielić? Czy będziemy mieć dzieci? A jeśli dzieci się pojawią – jak będziemy je wychowywać? Te pytania często nie padają, co po latach skutkuje rozczarowaniem. ♦

FOTO: ADOBE STOCK (3)

SENAMINA

Doxylamini hydrogenosuccinas

Sen na życzenie!



30 MINUT*
1 TABLETKA*
NIE UZALEŻNIA**

* Na podstawie: ChPL Senamina 08.2024.

** Na podstawie: Krzystanek M et al. Doksyamina w leczeniu zaburzeń snu i lęku. Farmakoterapia w Psychiatrii i Neurologii 2016; 32(1): 41-47.

SEA/17475/01/25

ADAMED
Dla Rodziny

Nazwa produktu leczniczego: Senamina, 12,5 mg, tabletki powlekane. **Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej:** Doksyamina. **Dawka/stężenie substancji czynnej:** Każda tabletki powlekana zawiera 12,5 mg doksyminy wodorobursztynianu. Każda tabletki produktu leczniczego Senamina zawiera 50,0 mg mannitolu. **Postać farmaceutyczna:** Tabletki powlekane. Różowe, owalne, obustronnie wypukłe tabletki powlekane z rowkiem dzielącym. Rowek dzielący jedynie ułatwia przełamanie tabletki w celu ułatwienia jej połknięcia, nie umożliwia podzielenia tabletki na równe dawki. **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania:** Krótkotrwałe, objawowe leczenie sporadycznie występującej bezsenności u osób dorosłych. **Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Pharma S.A., Piętków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnów, Polska. Informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Senamina, 12,5 mg, tabletki powlekane zatwierdzonej 29.08.2024, z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku.

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.

SEN MA OLBRZYMIE ZNACZENIE

Prof. dr hab. n. med. Monika Białecka, Zakład Farmakokinetyki i Terapii Monitorowanej Wydziału Medycyny i Stomatologii PUM w Szczecinie

Dlaczego człowiek musi spać?

Sen jest nam bardzo potrzebny, ponieważ w jego trakcie dochodzi do regulacji wielu niezwykle istotnych dla naszego organizmu procesów. Normalizuje się nie tylko układ autonomiczny, ale też układ krążenia, wartości ciśnienia tętniczego i uwalnianie hormonów. Natomiast patrząc od strony neurologicznej, sen zapewnia nam lepszą pamięć i dobre procesy poznawcze. Jest potrzebny do konsolidacji śladów pamięci, czyli zmiany pamięci krótkotrwałej w długotrwałą. Najlepiej dzieje się to właśnie wtedy, kiedy śpimy. Brak snu kojarzony jest też z ryzykiem wystąpienia wielu chorób neurodegeneracyjnych. Dzieje się tak między innymi dlatego, że w trakcie snu zachodzi pewnego rodzaju oczyszczanie naszego mózgu – z ośrodkowego układu nerwowego usuwane są szkodliwe dla nas związki.

Co druga osoba, tak przynajmniej wskazują statystyki, skarży się na problemy ze snem. Z czego to wynika?

Ja bym tę statystykę nawet zawyżyła. Każdy z nas w pewnym okresie życia może mieć kilka nocy, w trakcie których nie jest w stanie dobrze spać. Liczby są alarmujące, jeżeli chodzi o bezsenność przewlekłą: cierpi na nią co dziesiąty Europejczyk!

Kiedy problem bezsenności zaczyna być poważny?

Mówimy cały czas o bezsenności, czyli o zaburzeniach, które związane są z trudnością w zasypianiu i w kontynuacji snu. Ta bezsenność generalnie może trwać krótko, czyli do trzech tygodni, albo przewlekłe. Bezsenność przewlekła jest olbrzymim problemem klinicznym, nie preferujemy w jej przypadku leczenia farmakologicznego, ale stosujemy terapię poznawczo-behawioralną, która w polskich poradniach i ośrodkach zajmujących się zaburzeniami snu jest zdecydo-

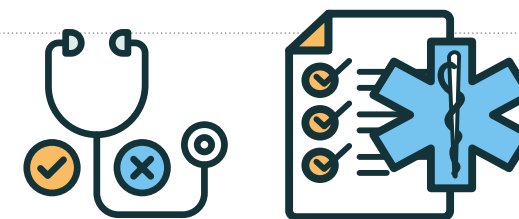
wanie za mało dostępna. Każdy z nas miewa okresowe problemy z zaśnięciem. Jeśli występują raz czy dwa razy w tygodniu i nie zaburzają funkcjonowania w ciągu dnia, to nie trzeba się tym martwić. Problem pojawia się wówczas, kiedy rozpoznajemy bezsenność przewlekłą.

Jaka byłaby rada neurologa, aby noc była dobra?

Zasypianie jest odruchem. Niezależnie od tego, czy będziemy stosować melatoninę czy benzodiazepiny, nasz organizm prędzej czy później przywyknie do schematu stosowania leku nasennego. Pamiętajmy, że najważniejsza jest higiena snu, a dopiero w sytuacji, kiedy zaburzenia snu są przewlekłe, warto zastosować terapię poznawczo-behawioralną. Musimy zmienić nasze zachowanie, przyzwyczajenia, ułożyć relacje z chrapiącym partnerem, a dopiero potem zastanawiać się nad sięgnięciem po lek.

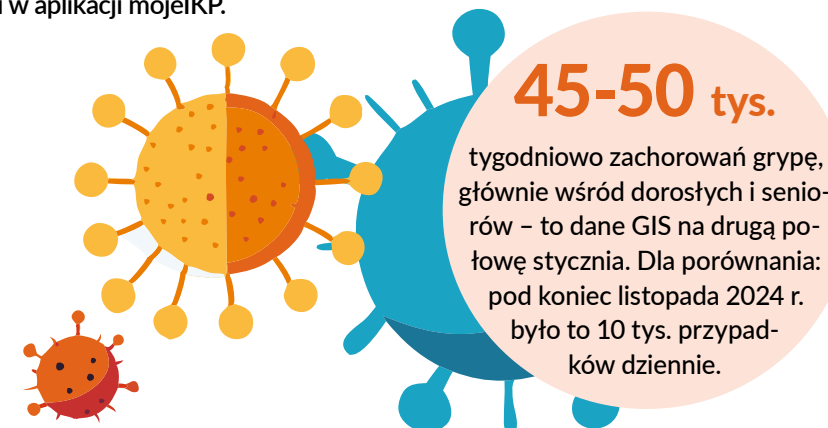
Źródło: Stowarzyszenie Dziennikarze dla Zdrowia

FOTO: ADOBE STOCK (6)



PROFILAKTYKA 40 PLUS TYLKO DO KWIETNIA

Do 30 kwietnia przedłużono działanie programu profilaktycznego obliczonego na wczesne wykrywanie takich chorób, jak cukrzyca, nadciśnienie, choroby serca, zaburzenia pracy wątroby i nerek, a także nowotwory – w tym prostaty. Jak uzyskać skierowanie – dowiesz się, wchodząc na stronę pacjent.gov.pl w zakładkę Profilaktyka. Jeśli już korzystałeś/eś z programu i zastanawiasz się, czy możesz skorzystać ponownie – tak, o ile od pierwszego badania minął rok, a nawet trzeci raz, jeśli minęło 12 miesięcy od drugiego badania. E-skierowanie automatycznie pojawi się na twoim Internetowym Koncie Pacjenta i w aplikacji mojejKP.



#ODWOLUJE #NIEBLOKUJE

Ponad milion rocznie – to liczba nieodwołanych przez Polaków wizyt lekarskich, na których się ostatecznie nie stawili. Poza kosztami, jakie z tego tytułu ponosi system ochrony zdrowia, najbardziej dotkliwym skutkiem są wydłużające się kolejki na badania i wizyty u lekarzy specjalistów. Stąd propozycja zestawu dobrych praktyk, stworzonego przez Polską Federację Szpitali i Fundację „Nie Widać Po Mnie” w ramach kampanii #ODWOLUJE #NIEBLOKUJE. Propozycja jest skierowana do placówek medycznych i obejmuje m.in. dedykowany adres e-mail oddziału (na który pacjenci mogą zgłaszać, że odwołują wizytę), indywidualne SMS-y przypominające o wizytach, a także kontakt telefoniczny z osobami w kolejce (umożliwiający weryfikację, czy pacjent zapisany na zabieg nie

wykonał go już w innym miejscu).
Szczegóły na stronie WWW Rzecznika Praw Pacjenta.

MNIEJ SAMOBÓJSTW

20 lutego przedstawiono dane dotyczące liczby samobójstw i prób samobójczych w Polsce w 2024 roku. Było ich w sumie 4845 i po raz pierwszy od pięciu jest to liczba poniżej 5000 rocznie (w skali dekady mówimy o 7,4 proc. tragicznych zdarzeń mniej). Największy spadek nastąpił w grupie nastolatków i dzieci poniżej 19. roku życia – o 12,4 proc. Myśli samobójcze wciąż najczęściej realizują

mężczyźni (11 na 13 dziennych ofiar). – Grupa wiekowa, o której mało się mówi w kontekście samobójstw, to osoby w wieku 65 plus. Tu nie ma aż tak spektakularnego spadku, ale ta liczba też maleje. W 2024 roku było 996 samobójstw wśród seniorów – powiedziała podczas prezentacji raportu dr Halszka Witkowska, wiceprezes Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego.

Źródło: rynekzdrowia.pl



NASZ EKSPERT

Kajetan Piątkowski

Specjalista ginekolog-położnik,
kierownik medyczny kliniki Invimed
Gdynia. Pracuje też na oddziale
położniczo-neonatologicznym
LUX Med Szpital Gdańsk. Głównym
obszarem jego zainteresowań
zawodowych jest opieka nad kobietą
ciężarną, planowanie ciąży
i niepłodność

POLKO, BADAJ SIĘ!



O tym, dlaczego profilaktyczne badania ginekologiczne są ważne, jak często należy je wykonywać i jak się do nich przygotować, rozmawiamy z Kajetanem Piątkowskim, ginekologiem-położnikiem.

/ ROZMAWIAŁA *Monika Kryńska*



Jak często należy się zgłaszać na kontrolę do ginekologa?
Jeśli nie mamy żadnych niepokojących objawów, wizyty profilaktyczne powinny odbywać się raz do roku.

Kiedy powinna odbyć się pierwsza?

W ciągu roku po rozpoczęciu współżycia lub nie później niż około 25. roku życia.

Jak taka pierwsza wizyta standardowo przebiega?

Wiele zależy od celu wizyty – inaczej będzie wyglądała pierwsza wizyta, która ma cel inny niż profilaktyczny, a nieco inaczej przebiegnie wizyta czysto profilaktyczna, choć w obu przypadkach technicznie pierwsza wizyta nie będzie się różniła od... czterdziestej ósmej. Pierwsza wizyta na pewno będzie natomiast miała bardziej rozbudowaną część wstępną, wywiad medyczny, czyli tzw. badanie podmiotowe.

Zaczynamy od rozmowy z pacjentką, by ustalić najistotniejsze medyczne fakty z jej życia. W ramach wywiadu ogólnego pytamy o wszystkie aspekty dotyczące zdrowia, stosowane leki, operacje czy alergie, natomiast w wywiadzie szczegółowym, ginekologiczno-położniczym, pytamy przede wszystkim o miesiączki – ich częstotliwość, długość i jakość krwawienia oraz towarzyszące objawy, czas wystąpienia pierwszej. To wszystko pozwala wyklarować obraz sytuacji klinicznej, a w konsekwencji umożliwia udzielenie pacjentce adekwatnej pomocy. Niekiedy nie zdaje sobie ona sprawy z tego, że ma problem, np. jeśli w rodzinie od pokoleń występowały obfite, przedłużające się miesiączki, pacjentka może uznawać to za normę. W toku rozmowy możemy jednak podać definicję nadmiernego, obfitego krwawienia, wymagającego interwencji. Po wywiadzie lekarz powinien nakreślić, jakie będą kolejne elementy wizyty.

A są to?

Badanie przedmiotowe, czyli badanie ginekologiczne, które możemy podzielić na trzy-cztery etapy. Pacjentka znajduje się na fotelu ginekologicznym i pierwsza część to badanie we wziernikach – lekarz zakłada plastikowy przyrząd, który umożliwia obejrzenie wnętrza pochwy i szyjki macicy. Przy tej okazji może pobrać próbkę do badania cytologicznego. Na tym etapie specjalista ogląda także zewnętrzny narząd płciowy, czyli srom, pod kątem różnego rodzaju nieprawidłowości, np. guzków, przebarwień czy innych zmian.

Kolejny etap to badanie dwuręczne zestawione – ginekolog wprowadza palec do pochwy i jednocześnie uciska na brzuch. Dzięki jednoczesnemu badaniu brzucha lekarz może określić budowę, ruchomość, konsystencję i tkiwość zarówno macicy, jak i jajników.

Wreszcie trzeci etap badania ginekologicznego to USG. Nie jest to obowiązkowy element wizyty ginekologicznej, ale wielu z nas nie wyobraża sobie, by go nie wykonać. USG to bardzo istotne narzędzie diagnostyczne, pozwalające wystarczająco dokładnie ocenić macicę i jajniki, przy tym jest to badanie mało inwazyjne i dla większości pacjentek znacznie bardziej od wziernika komfortowe.

Czwartym, nieobligatoryjnym, etapem badania ginekologicznego jest prewencyjne badanie gruczołów sutkowych, czyli piersi. Choć palpacyjne badanie nie jest wystarczające, żeby nazwać je profilaktyką, a gine-

REKLAMA



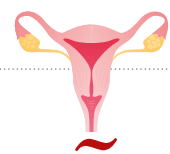
Odbudowuje
i wzmacnia
Twoją naturalną
mikroflorę



Łagodzi uczucie
swędzenia i pieczenia
spowodowane przez
grzybicę**

* Badanie ankietowe, Adliner, marzec-kwiecień 2023, n=197.

** Produkty do higieny intymnej Lactacyd są kosmetykami, które mogą być stosowane do codziennej pielęgnacji oraz jako dodatkowa higiena w trakcie leczenia infekcji intymnych. Nie mają właściwości leczniczych.



z wizytą u ginekologa

Nie ma górnej granicy wiekowej kontroli ginekologicznych. Seniorki również powinny się regularnie badać.

kolodzy nie leczą raka piersi, badanie w przypadku niektórych stanów nagłych może być wystarczające, wręcz kluczowe, żeby zacząć działać. Zdecydowanie warto wykonać badanie USG czy mammografię.

Porozmawiajmy o cytologii. Jest kilka rodzajów tego badania, które jest najskuteczniejsze?

Za nami tegoroczny Europejski Tydzień Profilaktyki Raka Szyjki Macicy. Trwają też konsultacje publiczne koordynowane przez Ministerstwo Zdrowia i Narodowy Fundusz Zdrowia, dotyczące wprowadzenia nowoczesnej profilaktyki raka szyjki macicy, więc temat jest bardzo aktualny. A bezpośrednio odpowiadając na pytanie – obecnie dysponujemy trzema profilaktycznymi narzędziami. Najstarsze to tzw. cytologia klasyczna, czyli szkiełkowa, o najniższym stopniu dokładności. Następcą tego badania jest cytologia na podłożu płynnym, nazywana też cytologią cienkowarstwową albo po prostu płynną. Zamiast rozmazywać pobrany wymaz na szkiełku, lekarz rozpuszcza go w roztworze, dzięki czemu oceniający następnie próbkę histopatolog łatwiej dostrzeże ewentualne nieprawidłowości. Trzecia opcja – w najnowszych rekomendacjach wskazana jako baza screeningu raka szyjki macicy – to wymaz wykrywający konkretne, onkogenne typy wirusów HPV. Wspomniane prace w resorcie zdrowia i NFZ zmierzają do uwzględnienia w koszyku świadczeń cytologii na podłożu płynnym i badania na nosicielstwo wirusa HPV, a dalsze postępowanie byłoby następstwem tego badania.

Polki badają się regularnie?

Rak szyjki macicy jest szóstym pod względem częstości występowania nowotworem u kobiet w Polsce. Rocznie jest wykrywany u około trzech tysięcy Polek, z czego 1700 umiera. Od wielu lat obowiązuje bezpłatny profilaktyczny program pod kątem tego nowotworu, ale po tym jak przestano wysyłać listy z zaproszeniami na badania, zainteresowanie nim wyraźnie spadło.

Jeśli chodzi o profilaktykę, mniej niż połowa Polek regularnie korzysta z badania ginekologicznego. Pozostałe

robią to nieregularnie albo wcale. W ubiegłorocznym badaniu ankietowym 11 proc. Polek zadeklarowało, że nie było u ginekologa w żadnej możliwej do określenia przeszłości. W grupie Polek poniżej 35. roku życia co szósta odpowiedziała, że nigdy nie była u ginekologa.

Jak często powinno się wykonywać cytologię?

Nie rzadziej niż co trzy lata w przypadku wyniku prawidłowego. Jeżeli mówimy o screeningu opartym na wykrywaniu obecności wirusa HPV, to jeżeli wynik jest ujemny, kolejny screening powinien się odbyć po pięciu latach.

Rak szyjki macicy czy rak jajnika często nie daje objawów. Co może przyspieszyć diagnozę?

Nie ma dobrego przesiewowego badania pod kątem raka jajnika. Jedynie USG przezpochwowe może nasunąć podejrzenie zmian, które ogląda potem ekspert w dziedzinie onkologii ginekologicznej.

Jeśli chodzi o objawy, w grupie nowotworów trzonu macicy podstawowym są nieprawidłowe krwawienia. W przypadku pacjentki, u której minęło powyżej sześciu miesięcy od ostatniej w życiu miesiączki, czyli po menopauzie, jeśli pojawi się krwawienie z narządu płciowego, to jest to powód do niezwłocznej kontroli ginekologicznej, ponieważ może być związane z chorobą onkologiczną. Oczywiście każde nieprawidłowe krwawienie w dowolnym momencie życia powinno być powodem do zwiększonej czujności i przeprowadzenia badania ginekologicznego.

Osobna kategoria to wspomniane zmiany na zewnętrznym narządzie płciowym – na wargach sromowych, w okolicy krocza – które mogą niepokoić, ale również powodować dolegliwości. Czasem są to objawy chorób

FOTO: ADOBE STOCK (3)

na tle onkologicznym, czasem autoimmunologicznym, a czasem zapalenie, ale zawsze warto poszukać leczenia i diagnostyki.

Jak pacjentka powinna przygotować się do wizyty?

Jakiś czas temu powiedziałbym, że bardzo mnie uszczęśliwił powrót zwyczaju prowadzenia kalendarzyków miesięczkowych, ale w tej chwili mamy już sporo aplikacji na wszystkie telefony i coraz więcej pacjentek w ten sposób monitoruje swój cykl. Ważne, żeby notować, jak często występują miesiączki, czy są regularne, bo może tylko się wydawać, że takie są, jaka jest długość krwawienia, jakie temu towarzyszą objawy dodatkowe. Takie notatki najlepiej prowadzić przez cały rok. Warto przynieść na wizytę kluczową dokumentację medyczną, wszystko, co może ułatwić lekarzowi ocenę stanu zdrowia.

Na wizytę profilaktyczną z cytologią najlepiej umawiać się kilka dni po zakończeniu krwawienia, czyli tuż po miesiączce. Dla miarodajności tego badania najlepiej też nie współżyć dzień-dwa przed wizytą. Oczywiście, jeśli coś niepokojącego się dzieje, zapisujemy się od razu.

Jakieś stereotypy, z którymi mierzy się pan w gabinecie?

Zacznę od tego, że nie wszystkie nasze niepokoje muszą być związane z chorobą. Ale nie powinniśmy też wszystkiego brać za pewnik, czasem warto jest dopytać. Uciążliwe objawy, jak ból, mogą wskazywać na endometriozę, niełatwą do zdiagnozowania, ale im więcej mamy informacji od pacjentki, tym większa szansa powodzenia. Suchość pochwy, dyskomfort podczas współżycia, świąd – to też są dolegliwości, o których warto mówić w gabinecie. No, i nie ma górnej granicy wiekowej kontroli ginekologicznych. Seniorki również powinny się regularnie badać.

Jest pan specjalistą w dziedzinie niepłodności. Czy w tym kontekście profilaktyka ma szczególne znaczenie?

Jeżeli mamy nieprawidłowe miesiączki, a staramy się o ciążę i w trakcie pół roku się to nie udaje, to jest powód do zgłoszenia się do lekarza. Jeżeli miesiączki były regularne, pacjentka jest poniżej 35. roku życia, zgłosić się powinna po roku nieskutecznych starań. Ale już po 38. roku życia w zasadzie w dniu podjęcia decyzji o tym, że chce się zostać rodzicem, należy przyjść na wizytę. W przypadku rozpoznania choroby onkologicznej istnieje możliwość zabezpieczenia płodności na czas po wyleczeniu. ♦

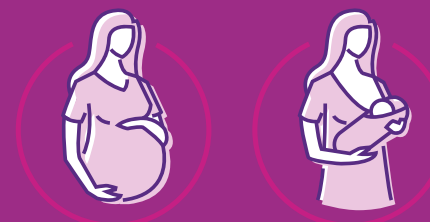


Celowane leczenie grzybiczej infekcji intymnej



1 tabletka

**=
pełna kuracja**



**Może być stosowany
w okresie ciąży
i karmienia piersią¹**

1. W pierwszym trymestrze ciąży tylko po konsultacji z lekarzem.
Źródło: Ulotka przylepowa Pirolam Intima VAG.

Pirolam Intima Vag Skład i postać: 1 tabletka dopochwowa zawiera 500 mg klotrymazu. **Wskazania:** Leczenie infekcji pochwy i żeńskich zewnętrznych narządów płciowych wywołanych przez mikroorganizmy, takie jak grzyby (zazwyczaj Candida), wrażliwe na klotrymazol. **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. ChPL: 2022.10.27 PIR-I/2025/161

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.

Jaskra

CO WARTO WIEDZIEĆ

JASKRA TO GRUPA SCHORZEŃ OKA PROWADZĄCYCH DO UTRATY WZROKU. TYLKO REGULARNE JEGO BADANIE POZWALA NA TYLE WCZEŚNIE UCHWYCIĆ POJAWIENIE SIĘ NIEPRAWIDŁOWOŚCI, BY MOŻNA JE BYŁO SKUTECZNIE KONTROLOWAĆ I LECZYĆ.

Według Centers for Disease Control and Prevention (CDC) jaskra jest drugą najczęstszą przyczyną ślepoty na świecie. Istotą choroby są zaburzenia funkcjonowania nerwu wzrokowego, co jest konsekwencją wysokiego ciśnienia wewnątrzgałkowego. Nieprawidłowe odprowadzanie płynu, produkowanego przez gałkę oczną, powoduje, że napięcie tego organu wzrasta. Gałka oczna uciska nerw wzrokowy, powodując jego zanikanie. Ponadto naczynia krwionośne są niedokrwione, a nerw wzrokowy nie otrzymuje odpowiedniej ilości tlenu, co zaburza jego pracę.

Są różne rodzaje jaskry (m.in. otwartego i zamkniętego kąta przesączania, zapalna, neowaskularna). Co jeszcze powinnaś wiedzieć?

1 Jaskra początkowo nie daje żadnych objawów. Możesz zauważać ubytki w polu widzenia, ale niekoniecznie (często zaburzenia pojawiają się i ustępują, co bywa mylące).

2 Nagły atak jaskry charakteryzuje się bólem oczu i głowy, niewyraźnym widzeniem, wrażeniem otoczki (aureoli) wokół punktów świetlnych (np. lamp, latarni), uczuciem nudności, zaczerwienieniem oka (włącznie z mikrowylewem), poszerzoną źrenicą. Wymaga natychmiastowej wizyty u okulisty.

3 Jeśli masz w rodzinie osoby z chorobami wzroku (np. krótkowzroczność, nadwzroczność), powinnaś profilaktycznie badać oczy (co najmniej raz w roku, o ile okulista nie zasugeruje

inaczej), ponieważ ryzyko wystąpienia jaskry może być u ciebie wyższe.

4 Pozostałe czynniki ryzyka to m.in. wiek powyżej 40 lat, jaskra w rodzinie, płeć żeńska, uraz oka, słabe krążenie lub wysokie ciśnienie krwi, wysokie ciśnienie oczu, skłonność do migren, cukrzyca czy długotrwałe stosowanie leków steroidowych.

Stwierdzić jaskrę można jedynie na podstawie badań – okulista mierzy ciśnienie śródgałkowe za pomocą tonometru, zleca badanie pola widzenia, ogląda dno oka, by ocenić kondycję nerwu wzrokowego, czasem robi także USG gałki ocznej. W przypadku potwierdzonej diagnozy kolejny krok to zaordynowanie leczenia – zwykle i zależnie od rozpoznania są to adekwatne leki (krople – istotna jest dyscyplina pacjenta w ich przyjmowaniu), a w kolejnych etapach – operacyjne (laser lub zabieg chirurgiczny).

PROFILAKTYKA OBEJMUJE:

- regularne kontrole okulistyczne (grupy ryzyka – badania kompleksowe)
- kontrolowanie ciśnienia krwi
- aktywność fizyczną
- unikanie palenia papierosów
- zbilansowaną dietę, bogatą w antyoksydanty.

21 mm Hg

TO GÓRNA GRANICA
NORMY CIŚNIENIA
ŚRÓDGAŁKOWEGO

WAŻNE DLA CIEBIE!

FOTO: ADOBE STOCK

Starazolin®

Suche i Podrażnione Oczy

KROPLE DO OCZU
O POTRÓJNYM
DZIAŁANIU:

- NAWILŻAJĄ
- CHRONIĄ
- REGENERUJĄ



Do stosowania
bezpośrednio
na soczewki
kontaktowe



Nie zawiera
konserwantów



Może być
stosowany
aż 6 miesięcy
po pierwszym
otwarciu



Butelka 3K
– sterylność
(butelka powinna być
używana tylko przez
jedną osobę.)

STA-SP/2024/443

Publikacja obejmuje wyłącznie produkty prezentowane na zlecenie podmiotów odpowiedzialnych.

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



NASZ EKSPERT
Bartłomiej Matusz
Fizjoterapeuta, specjalista
w zakresie kinezyterapii
i terapii manualnej,
przyjmuje w Poradni Bólu
Pleców i Układu Ruchu
Medicover w Bielsku-Białej



KOLANA w formie

Z czego mogą wynikać bóle kolan i co robić, gdy zaczynają się dolegliwości? O wskazówki dotyczące profilaktyki i terapii poprosiliśmy fizjoterapeutę.

/ ROZMAWIAŁA *Ewelina Dobrowolska*

Z czego najczęściej wynikają bóle kolan? Jakiej są pana obserwacje?

Najczęściej ból kolan wynika z tego, że staw nie radzi sobie z obciążeniami, z jakimi ma do czynienia. I może być tak, że ktoś za ciężko trenuje, a może być tak, że ktoś rusza się mało i kolano jest najzwyczajniej za słabe, żeby radzić sobie z pokonywaniem grawitacji. Istotną rolę gra tutaj także ewentualna nadwaga lub otyłość – im ktoś więcej waży, tym kolano ma cięższe życie.

Wiek ma znaczenie?

Podobnie jak cały organizm starzeją się również tkanki budujące staw, przy czym o zmiany zwyrodnieniowe podejrzewaliśmy raczej 60-latkę niż 40-50-latkę. Ostatecznie jednak zawsze wymaga to potwierdzenia w badaniu obrazowym, np. RTG.

Czy coś jeszcze może powodować ból kolan?

Często w przypadku pacjentów dojrzałych obserwuję koślawienie kolan, nie tyle wynikające z anatomii, co z niewłaściwego wzorca ruchu. W tym przypadku zalecam proste ćwiczenie: siadanie na krzesło i wstawanie, przy czym stopy i kolana muszą się znajdować w jednej osi. Taki trening może działać cuda: naprawiamy wzorec ruchu, a efektem jest ustąpienie bólu.

A jeśli boli jedno kolano?

Sugerowałbym jak najszybszą wizytę u fizjoterpauty, ale wcale nie z powodu dyskomfortu bólowego. Sedno tkwi w tym, że jeśli zaczyna nas boleć kolano, możemy w efekcie ograniczać swoją aktywność. Jeśli mniej się ruszamy, wzrasta ryzyko, że zaczniemy tyć. Obniża się też nasz poziom siły. Ponadto gdy boli nas kolano, gorzej śpimy, a z kolei

FOTO: ADOBE STOCK

gdy mniej śpimy, kolano boli jeszcze bardziej, więc... znów nie śpimy. Z pozoru nieistotnego problemu, jakim jest ból kolana, po latach rodzą się poważniejsze: zwiększone ryzyko cukrzycy, miażdżycy, chorób metabolicznych. Zatem nie chodzi o sam ból, który oczywiście jest przykry, lecz o to, że kaskaduje on serią zmian w stylu życia, które wpływają na pogorszenie zdrowia. Im więcej czasu upływa, tym bardziej to błędne koło się domyka i trudniej jest wesprzeć pacjenta w powrocie do formy, niż gdyby zgłosił się od razu.

Schorzenia układu ruchu warto rozpatrywać w szerszym kontekście – jakościowego starzenia się. W tym zakresie mamy całkiem spory wpływ na to, jak będziemy żyć, nie ma też powodu, żeby jakość życia całościowo solidnie się obniżała z powodu przewlekłego bólu.

Jakiego rodzaju przeciążeniom podlegają kolana?

Mówiąc o przeciążeniu, mam na myśli sytuację, kiedy dochodzi do przekroczenia wytrzymałości tkanki – czy to podczas pracy w ogródku, czy zwykłego chodzenia – i to nie musi znaczyć, że mówiąc kolokwialnie, ktoś przedobrzał. Być może wykonywał daną czynność tak samo jak zwykle, ale tkanki reagują różnie, mogły naturalnie w międzyczasie ulec osłabieniu. Tu chciałbym dodać, że jedynym lekarstwem, by do takiej sytuacji nie doszło, jest systematyczne wzmacnianie stawów, czyli różne formy treningu siłowego. Prowadzimy go również wtedy, gdy pacjent trafia do gabinetu, ale dobrze jest myśleć o tym wcześniej, by uniknąć zmian zwyrodnieniowych.

Co wpływa na jakość tkanki, która z wiekiem słabnie?

Przede wszystkim poziom aktywności fizycznej. Zalecane minimum to dwie i pół godziny tygodniowo umiarkowanej aktywności fizycznej, dopasowanej do możliwości i upodobań. Optymalnie byłoby to 5 godzin tygodniowo. Nie ma większego znaczenia, czy będzie to spacer, jazda na rowerze czy pływanie. Bardzo korzystnie na układ ruchu działają sporty typu fitness, crossfit, pływanie, jazda na rowerze, równie dobre, ale trochę bardziej kontuzyjne, są sporty kontaktowe, jak piłka nożna, siatkowa, koszykówka, ale każdy powinien wybrać to, co lubi.

Co poza ruchem warto mieć na względzie?

Bardzo istotny parametr to prawidłowa waga, z utrzymaniem której coraz więcej osób ma kłopot. Szacuje się, że każdy kilogram za dużo to o 3 proc. większe prawdopodobieństwo zwyrodnienia kolana. Przy pięciu kilogramach mamy 15 proc., a przy 20 – już 60 proc. Sporo. I na to mamy wpływ.

Od czego zaczyna się interwencja fizjoterapeuty?

Po zebraniu wywiadu, a więc informacji o stylu życia, okolicznościach, które mogły doprowadzić do dolegliwości bólowych, zaczynamy od rekomendacji dotyczących codziennego ruchu. Czasem potrzebna jest terapia manualna, ale podstawa to edukacja zdrowotna pacjenta. Jeśli chodzi o same ćwiczenia – najczęściej zaczynamy od tych na biodro i dobieramy je indywidualnie do przypadku. Częstym zaleceniem są też serie przysiadów lub siadania na krześle przed lustrem.

Dlaczego na biodro, skoro boli nas kolano?

Jest to staw położony najbliżej stawu kolanowego, z którym można ćwiczyć mocno, pomimo bolesnego kolana. A im trening będzie cięższy, tym szybciej pacjent odczuje efekt. Ciężki trening jest też bardziej satysfakcjonujący. Kiedy wzmacniamy biodro i pośladki, które są „pomocnikami” kolana, uzyskuje ono wsparcie w swojej pracy i łatwiej jest mu prawidłowo się ustawić. Przestaje boleć. ♦

REKLAMA



NOWE SHOTY od Oleofarm

**SZYBKI I WYGODNY
SPÓŚÓB NA UZUPEŁNIENIE
DIETY**

na
**WŁOSY, SKÓRĘ
i PAZNOKCIE⁴**

na
**WSPARCIE
STAWÓW³**

na
**ZMĘCZENIE
i ZNUŻENIE²**

na
ODPORNOŚĆ¹



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 chrząstek.
4. Ryboflawina, niacyna, biotyna, cynk i witamina A pomagają zachować zdrową skórę. Biotyna i cynk pomagają zachować zdrowe włosy. Cynk pomaga zachować zdrowe paznokcie.

329/SS/2024

NOWY etap życia

Cykle stają się coraz mniej regularne, krwawienie raz obfitsze, raz słabe. Aż w końcu – ustaje zupełnie. Wchodzimy w ostatni etap życia hormonalnego – przekwitanie.

/ TEKST *Monika Kryńska*



Klimakterium, drugie pokwitanie – to wszystko inne określenia tego etapu w życiu każdej z nas, oznaczającego koniec okresu rozrodczego. Choć często budzi obawy, warto podejść do niej jako do nowego rozdziału, który – przy odpowiednim nastawieniu – może być czasem pełnym zdrowia, dobrej kondycji i życiowej satysfakcji.

HORMONALNA REWOLUCJA

Menopauza to ostatnia miesiączka w życiu kobiety, po której przez 12 miesięcy nie występuje kolejne krwawienie. Jest efektem stopniowego wygaszania funkcji jajników, które przestają produkować estrogeny i progesteron – hormony regulujące cykl miesięczkowy oraz wiele innych pro-

cesów w organizmie. W naszym kraju kobiety kończą miesiączkować w wieku 50-51 lat, ale pierwsze objawy mogą pojawić się wcześniej – nawet po 35.-40. roku życia. Proces ten jest indywidualny i zależy m.in. od genetyki, stylu życia, macierzyństwa oraz stanu zdrowia. Czynnikiem, który go przyspiesza, jest palenie.

NAJCZĘSTSZE OBJAWY MENOPAUZY

Niektóre kobiety przechodzą menopauzę łagodnie, inne zmagają się z dokuczliwymi symptomami. Około 30 proc. pań oprócz uprzedniego nasilania się, a potem zaprzestania miesiączki nie zmagają się z żadnymi niekorzystnymi oznakami zmian.

FOTO: ADOBE STOCK

FAZY MENOPAUZY

Premenopauza – okres poprzedzający przekwitanie, który może trwać kilka lat, choć u niektórych kobiet objawy pojawiają się już około 35. roku życia. Wahania hormonalne powodują nieregularne cykle miesięczne, obfitsze lub skąpe krwawienia oraz pierwsze symptomy, jak uderzenia gorąca czy zmiany nastroju.

Menopauza – ostatnia miesiączka, po której przez 12 miesięcy nie pojawia się krwawienie.

Postmenopauza – czas po menopauzie, gdy organizm przystosowuje się do nowej równowagi hormonalnej. Zmniejszona produkcja estrogenów wpływa na metabolizm, kości, skórę i układ sercowo-naczyniowy.

JEŚLI NIE MENOPAUZA, TO CO?

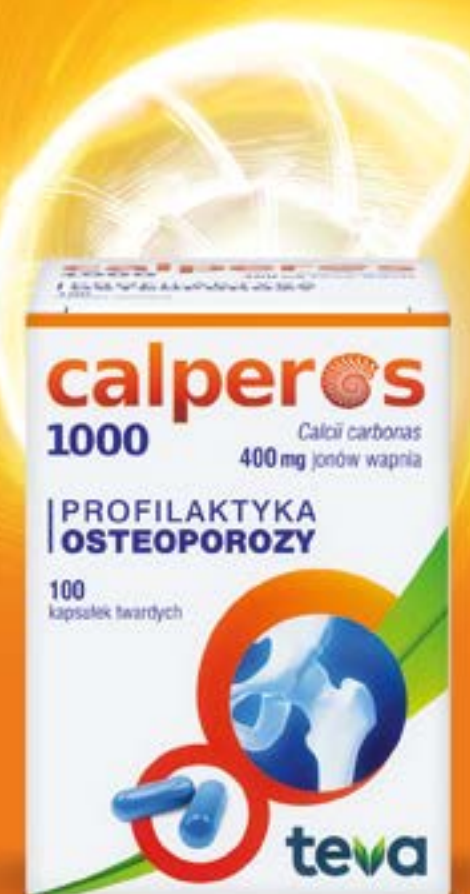
Niektóre objawy można łatwo wziąć za początki przekwitania, podczas gdy są zwiastunami innego, poważnego problemu zdrowotnego. Do takich schorzeń należą: choroby tarczycy, anemia, insulinooporność i cukrzyca, depresja i zaburzenia lękowe czy problemy kardiologiczne. Wahania nastroju, przemęczenie, smutek mogą zwiastować problemy z tarczycą lub depresję. Mgła mózgowa, wahania wagi i męczliwość sugerują wahania glukozy. Uczucie gorąca, kołatanie serca, zawroty głowy i nadmierne pocenie się są bywają objawami nadciśnienia lub innych chorób serca. Warto zebrać je wszystkie i dokładnie opisać lekarzowi rodzinnemu. Być może skieruje cię na dalszą diagnostykę do kardiologa, endokrynologa lub psychiatry.

Najbardziej kojarzące się z klimakterium uderzenia gorąca i nocne poty pojawiają się nagle, obejmują górne partie ciała i trwają kilka minut, po czym ustępują. Pojawiają się także bezsenność, trudności z zasypianiem i częste nocne wybudzenia. Inne objawy związane z psychą, to uczucie „mgły mózgowej”, zaburzenia koncentracji, trudności w zapamiętywaniu i skupieniu – wszystko to może powodować poczucie zmęczenia.

Hormonalne przetasowania powodują obniżenie poziomu estrogenów, co skutkuje suchością pochwy i spadkiem libido, a co za tym idzie mogą wpływać na komfort życia intymnego. Również z powodu obniżenia estrogenów i progesteronu zwalnia przemiana materii, więc trzeba się bardziej pilnować, jeśli chodzi o dietę i zmniejszyć zapotrzebowanie kaloryczne nawet o 20 proc. dotychczasowego – znacznie łatwiej bowiem przytyć w tym okresie. Zmniejsza się także gęstość kości, co może skutkować osteoporozą. ♦

REKLAMA

ZAINWESTUJ W KOŚCI DLA LEPSZEJ PRZYSZŁOŚCI



INFORMACJA O LEKU: CALPEROS 1000, CALPEROS 500
1. NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO CALPEROS 500, 200 mg jonów wapnia, kapsułki twarde. CALPEROS 1000, 400 mg jonów wapnia, kapsułki twarde. **2. SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY** CALPEROS 500: jedna kapsułka twarda zawiera 200 mg jonów wapnia w postaci 500 mg wapnia węglanu (Calcii carbonas). CALPEROS 1000: jedna kapsułka twarda zawiera 400 mg jonów wapnia w postaci 1000 mg wapnia węglanu (Calcii carbonas). Substancja pomocnicza o znanym działaniu: indygotyna Pełny wykaz substancji pomocniczych, patrz punkt CHPL 6.1. **3. Postać farmaceutyczna:** kapsułki twarde. **4. SZCZEGÓŁOWE DANE KLINICZNE** 4.1. Wskazania do stosowania: wskazaniami do stosowania produktu leczniczego Calperos są: stany zwiększonego zapotrzebowania na wapń: okres intensywnego wzrostu u dzieci i młodzieży oraz w przebiegu ciąży i podczas laktacji; niska podaż wapnia w żywieniu; zaburzenia wchłaniania zwrotnego wapnia z kanałków nerkowych; hipokalcemia z hiperfosfatemią u pacjentów z przewlekłą niewydolnością nerek i zapobieganie wzmożonej pobudliwości nerwowo-mięśniowej; profilaktycznie – uzupełniając w kompleksowym leczeniu osteoporozy; stany po długotrwałym unieruchomieniu i okres rekonwalescencji (rehabilitacji ruchowej) po złamaniach kości; wspomagająco w leczeniu przebiegów i chorób alergicznych. **7. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU** Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o. ul. Emilii Plater 53 00-113 Warszawa. Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: CALPEROS 500 Pozwolenie nr 6949; CALPEROS 1000 Pozwolenie nr 6950 wydane przez Prezesa URP/WMiPB. **10. DATA ZATWIERDZENIA LUB CZĘŚCIOWEJ ZMIANY TEKSTU CHARAKTERYSTYKI PRODUKTU LECZNICZEGO:** 16.04.2021 r. **Kategoria dostępności OTC** - Produkt dostępny bez przepisu lekarza. **Charakterystyka Produktu Leczniczego** dostępna na stronie www.tevamed.pl CLPM-PL-00001-01-2023

teva

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.

Długie życie i co dalej?



Zbilansowana dieta, ruch, relaks, relacje towarzyskie – znamy coraz więcej czynników, które wpływają na długie życie w dobrej formie. Temat longevity zyskuje na znaczeniu. Dlaczego i co to konkretnie dla nas oznacza?

/ TEKST *Ewa Dobrowolska*



Longevity (z ang. długowieczność) to określenie odnoszące się do dłuższego i zdrowszego życia, w tym dłuższego, niż sugerowałyby przewidywana przeciętna (więcej o średniej długości życia – czytaj w ramce). Ponadto longevity to nazwa prężnie rozwijającego się trendu w medycynie, zwłaszcza medycynie stylu życia. Kiedy mówimy o długowieczności, warto mieć w tyle głowy, że to także działania obliczone na odwracanie i hamowanie samego procesu starzenia się. Brzmi jak magia?

FOKUS NA MŁODOŚĆ

Choć tematem wiecznej młodości – czy wręcz nieśmiertelności – ludzie fascynowali się od niepamiętnych czasów, dziś zyskuje on cenne umocowanie naukowe. Tzw. evidence-based medicine (czyli rozmaite dziedziny medycyny bazujące na danych naukowych) dostarczają coraz więcej ugruntowanej badaniami wiedzy, która wskazuje obszary i czynniki, mogące odpowiadać za spowolnienie lub kontrolowanie starzenia się. Z wiedzy tej korzystają coraz liczniejsze ośrodki (zwykle prywatne), które specjalizują się w analizowaniu naszego stanu zdrowia, określaniu wieku biologicznego i metrykalnego (więcej na ten

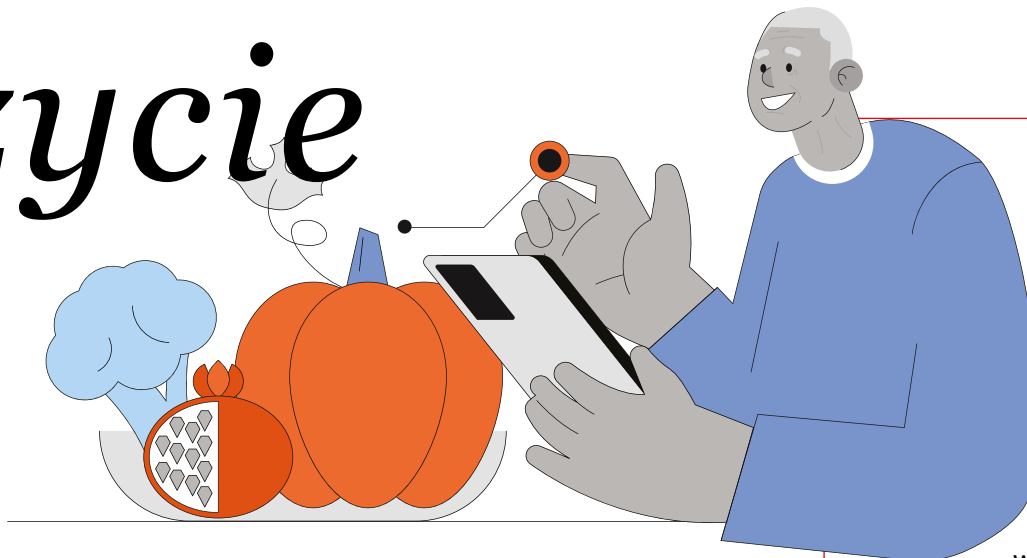
temat napiszemy w kolejnym wydaniu „Sezonu na Zdrowie”) i układają spersonalizowane plany postępowania. Przy czym personalizacja to kolejny ważny element strategii longevity – zakłada, że do każdego podchodzimy indywidualnie i konkretnie dla niego opracowujemy strategię profilaktyki i terapię.

Długie życie – choć jest celem – ma upływać aktywnie, produktywnie i z maksymalnym ograniczeniem dolegliwości typowych dla wieku senioralnego. Nie chodzi bowiem tylko o to, żeby dożyć symbolicznej setki, lecz by czas ten nie upłynął nam na leżeniu w łóżku pod opieką rodziny czy wykwalifikowanej opiekunki. Mamy korzystać z dobrodziejstw zdrowia i życia jak najdłużej.

NA CO MAMY WPŁYW?

Medycyna ukierunkowana na długowieczność w swoim centrum stawia modyfikowalne czynniki wpływające na zdrowie – czyli najogólniej mówiąc: styl życia. Wychodzi z założenia, że geny, choć określają wiele (można z nich wręcz wyczytać, ile lat mamy przed sobą), są tylko jednym z elementów układanki i odpowiadają za 20-30 proc. naszej ogólnej kondycji. Wyniki jednego z nowszych badań, przeprowadzonego przez połączony zespół specjalistów ds.

FOTO: ADOBE STOCK (2)



JAKOŚĆ MA ZNACZENIE

Z ubiegłorocznej publikacji w czasopiśmie naukowym „Lancet” wynika, że w latach 2022–2050 średnia długość życia ludzi na świecie wzrośnie odpowiednio o 4,9 roku u mężczyzn i 4,2 roku w przypadku kobiet. Wpływ na to ma mieć głównie profilaktyka, m.in. szczepienia, edukacja żywieniowa czy programy zapobiegające chorobom sercowo-naczyniowym. Niepokojące są natomiast inne prognozy – choć światowa średnia długości życia wzrośnie do 2050 r. o 4,5 roku, długość życia w dobrym zdrowiu – już jedynie o 2,6 roku. Nadal potrzeba programów profilaktycznych w takich obszarach, jak otyłość, złe odżywianie czy palenie tytoniu.

A JEDNAK GEN?

Naukowcy z Center for Healthy Aging, Department of Cellular and Molecular Medicine at the University of Copenhagen odkryli, że znaczący wpływ na długowieczność może mieć konkretne białko – OSER1. Z badań, których wyniki opublikowali we wrześniu 2024 r. w „Nature Communications” wynikało, że białko to – występujące u niektórych zwierząt i ludzi – może być regulatorem starzenia się, a badania nad nim mogą być podstawą do opracowania nowych leków na choroby związane z wiekiem (metabolicznych, układu krążenia i neurodegeneracyjnych).

długowieczności, gerontologów i biochemików z Singapore General Hospital, National University of Singapore i Yale-NUS College w Singapurze (opublikowane w czerwcu 2024 r. w „Nature”), potwierdzają ten tok myślenia.

Aby długowieczność jako strategia miała sens, potrzeba więc skupić się na profilaktyce i leczeniu chorób cywilizacyjnych oraz przewlekłych. A te mają u swojego podłoża złe nawyki – zaniechania żywieniowe, medyczne, życie w stresie i inne. Sporo informacji dostarczają obserwacje przeprowadzone w tzw. niebieskich strefach, czyli miejscach na Ziemi, gdzie ludzie żyją najdłużej. Należą do nich wyspy Okinawa, Sardinia, Ikaria, półwysep Nikoya czy kalifornijskie miasto Loma Linda. Ich mieszkańcy charakteryzują się tym, że żyją w zintegrowanej społeczności, deklarują, że mają życiowy cel, zdrowo się odżywiają (dieta bazuje na lekkim deficycie kalorycznym, warzywach, produktach nieprzetworzonych i posiłkach przygotowywanych w domu) i codziennie ćwiczą. Nie bez znaczenia jest też czystość środowiska naturalnego, w jakim żyją. Uważa się, że ten sposób funkcjonowania może być przepisem na długowieczność. ♦

REKLAMA

Na pamięć
wybierz lek
Ginkofar®



Ginkofar® Forte *Ginkgo bilobae folium extractum siccum*, 80 mg, tabletki powlekane. **Ginkofar Intense®** *Ginkgonis extractum siccum raffinatum et quantificatum*, 120 mg, tabletki powlekane. **Ginkofar Extra®** *Ginkgonis extractum siccum raffinatum et quantificatum*, 240 mg, tabletki powlekane. **Wskazania:** Produkt stosuje się w celu poprawy zdolności poznawczych u osób starszych (osłabienie pamięci i sprawności umysłowej związane z wiekiem), w celu poprawy jakości życia w łagodnej demencji. Produkt jest wskazany do stosowania u osób dorosłych. **Podmiot odpowiedzialny:** Biofarm Sp. z o.o., ul. Wałbrzyska 13, 60-198 Poznań

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

sposób na...



gęstą czuprynę

STO UTRACONYCH WŁOSÓW DZIENNIE TO UŚREDNIONA DZIENNA NORMA, KTÓRA NIE POWINNA NIEPOKOIĆ. CZASEM JEDNAK ZAUWAŻAMY, ŻE WYPADA ICH WIĘCEJ. NIEPOKOIĆ SIĘ CZY NIE? I CO ROBIĆ, BY WZMOCNIĆ KOSMYKI W DOMOWYM ZACISZU?



Jeśli wypadanie włosów wzrasta się nagle, warto zrobić podstawowe badania – morfologię, analizę moczu, oznaczenie poziomu hormonów, zwłaszcza tarczycowych (tyroksyna) i estrogenów, a także progesteronu i dihydrotestosteronu (DHT). Dziś coraz częściej wskazuje się na przewlekły, silny stres jako jedną z przyczyn wypadania włosów, jednak na pełny obraz składają się również ogólny styl życia, przyjmowane leki czy stosowana pielęgnacja. Dużo mówi się o mikrobiomie owłosionej skóry głowy, którego zbadanie daje odpowiedź na wiele pytań, m.in. o nadmierne przetłuszczanie się włosów, łupież albo przesuszenie skóry głowy, mogące powodować swędzenie.

BY UZYSKAĆ UPRAŻNIONĄ GĘSTOŚĆ WŁOSÓW, STOSUJ:

1 Łagodne peelingi – dzięki nim ujścia mieszków łojowych zostają odblokowane z nadmiaru sebum; szukaj preparatów dwufazowych (peeling mechaniczny z enzymatycznym) albo dwuetapowych (np. kwasowo-olejowych); patrz na skład: cenne są połączenia substancji złuszczących z antyoksydantami lub prekursorami kolagenu; kwasy bursztynowy, ferulowy, glikolowy, mlekowy w połączeniu z aminokwasami, np. proliną, lizyną i glicyną, wspierają metabolizm komórek skóry, rewitalizują ją, skutecznie oczyszczają z obciążających zanieczyszczeń (np. metali), stymulując jednocześnie produkcję kolagenu i elastyny.



2 Szampony i toniki wspierające mikrobiom skóry – mające w składzie szczepy probiotyczne oraz prebiotyki, czyli naturalną pożywkę dla korzystnych bakterii. Przykładowe szczepy: *Lactobacillus*, *Lactococcus*, *Micrococcus*.

3 Wcierki, lotiony i sera – stymulujące wzrost włosów (tzw. boostery), jest ich wiele do wyboru, a większość ma za zadanie odżywić cebulki włosów, poprawić krążenie, uregulować produkcję sebum i nawilżyć skórę; niektóre są rozgrzewające, inne chłodzące, jedne nawilżające, inne łagodzące; w składzie znajdziesz m.in. wyciągi i oleje roślinne (np. z pokrzywy, lawendy, rozmarynu, kozieradki), witaminy, rozgrzewające przyprawy (cynamon), pobudzającą kofeinę czy żeń-szeń, peptydy oraz niacynamid.

4 Dietę bogatą w probiotyki i dobre tłuszcze – korzystne działanie na skórę głowy mają m.in. *Lactobacillus acidophilus*, *Bacillus subtilis*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium breve*, *L. plantarum*.

5 Suplementację – najlepiej po oznaczeniu poziomu pierwiastków we krwi, by nie działać po omacku – witaminami D3, B12, B7, a także cynkiem, selenem, magnezem, żelazem, kwasami omega-3.

6 Dopasowane do rodzaju włosów odżywki i maski – ich zadanie to zamknąć łuskę włosa po myciu i dostarczyć składników, które odżywią włos, ale go nie obciążą.

FOTO: ADOBE STOCK

SILNE WŁOSY W 4 TYGODNIE



Nr 1 na rynku tabletek z biotyną¹

Zawiera **jedyną aktywną d-biotynę**,
która tworzy podstawowy budulec włosa - keratynę²

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

1. IQVIA raport IMS, sell-in, wartość sprzedaży, MAT 10/2024. **2.** Biotyna wspomaga keratynizację komórek takich jak np. włosy. Charakterystyka Produktu Leczniczego Biotebal Max. Keratyna stanowi podstawowy budulec włosa. Szlachcic A. et al. Cechy morfologiczne i fizjologiczne włosów. Podstawy diagnostyki trychologicznej. Kosmetologia Estetyczna 2014; 3(3):229-231.

BIO/2025/215

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.

RUCH
DOBRZE
DOBRANY

45 minut dla zdrowia

Masz oponkę na brzuchu
lub sylwetkę typu jabłko?
Próbowałaś już wszystkich
diet, a waga ani drgnie?
Zaczełaś się ruszać,
a mimo to nie widać
efektów? Przyczyną może
być insulinooporność,
która powoduje, że nie
każda dieta i nie każdy
rodzaj ruchu
są skuteczne.

/ TEKST Izabela Żak



od cukrzycy

UCIEKNIJ
MARSZEM

Jeśli twoje BMI wynosi ponad 25 lub nieco mniej, a do tego twój obwód w pasie przekracza 80 cm, jest duże ryzyko, że masz insulinooporność, uważaną za stan przedcukrzycowy. Niestety lekarze pierwszego kontaktu nie zlecają badań w tym kierunku, a jedynie powtarzają „Proszę schudnąć, zmienić dietę i więcej się ruszać”. Nie tłumaczą jednocześnie, że tkanka tłuszczowa brzuszna, która objawia się w postaci oponki i otacza wszystkie narządy w jamie brzusznej, sprzyja nadmiernemu wydzielaniu insuliny i błędne koło się zamyka. Schudnięcie, zmiana diety i sport – muszą być dobrane holistycznie i odpowiednio do twojego problemu. Badania potwierdzające ten stan to krzywa cukrowa i insulinowa, które zlecane są przed endokrynologą lub diabetologą. Warto podejść do tego schorzenia i związanej z nim nadwagi

kompleksowo, a w tym nieodzowna jest odpowiednio dobrana aktywność fizyczna oraz właściwa dieta.

BEZ JOJO I NADMIARU GLUKOZY

Przy właściwej wrażliwości na insulinę po zjedzeniu posiłku trzustka wydziela jej odpowiednią ilość, a dzięki temu glukoza trafia do komórek i daje energię organizmowi. Gdy występuje oporność, insuliny wydziela się znacznie więcej, a komórki zamykają się na przyjęcie glukozy, która w nadmiarze krąży w naszej krwi, a w efekcie zamienia się w tłuszcz. Dlatego nieodzowna jest odpowiednia dieta, oparta na produktach o niskim indeksie glikemicznym, oraz redukcja spożywanych kalorii. Niewskazane są produkty zawierające cukry proste, a polecane – nieprzetworzone, pełnoziarniste, zawierające błonnik i odpowiednio przyrządzo-

FOTO: ADOBE STOCK

BEZ ZADYSZKI, CZYLI NAJKORZYSTNIEJSZE TĘTNO

Nie sztuką jest się umęczyć, żeby mieć satysfakcję, a potem biec po centymetr i sprawdzać zmniejszanie się obwodu brzucha czy bioder. W przypadku nadwagi, zwłaszcza dużej, musisz brać pod uwagę także zdrowie twoich stawów i potencjał kortyzolu. Dlatego przyjmuje się, że dobrze jest ćwiczyć na 40-60 proc. tętna maksymalnego, które wylicza się, odejmując wiek od liczby 220. Możesz mieć lekką zadyszkę, ale powinnaś móc normalnie rozmawiać.

Aby to wygodnie monitorować, pomocne będą zarówno aplikacje w smartfonie, jak i opaski czy smartwatche, np. aplikacja Google Fit pokaże na wykresie wszystkie momenty podwyższonego tętna, a podobnie działające apki znajdziesz w różnych modelach smartfonów (np. Samsung Health czy Zepp Life na Xiaomi). Aplikacje sprzężone z opaską sportową lub smartwatchem będą zbierać wszelkie dane, które pomogą ci kontrolować utratę wagi, regulować ilość ruchu i monitorować twoje tętno. Przypomną też o odpowiednim nawodnieniu!

ne (rozdrabnianie i rozgotowywanie podnosi indeks glikemiczny).

DZIARSKO, LECZ NIE FORSOWNIE

Żeby zapobiegać insulinooporności i ją leczyć, trzeba również dodać regularny ruch o umiarkowanej intensywności. Forsowne i długotrwałe ćwiczenia są niewskazane, ponieważ podnoszą poziom kortyzolu, a ten hormon zmniejsza wrażliwość tkanek na insulinę, mimo że nie podnosi poziomu glukozy. Dlatego ćwiczenia siłowe czy bieganie nie spowodują, że zaczniesz chudnąć. Zamiast tego postaw na takie aktywności jak: rower, orbitrek, joga i pilates oraz inne ćwiczenia wzmacniające kręgosłup, nordic walking, stepper, intensywny marsz, pływanie i aqua aerobik. Nie ćwicz na czczo – najlepiej planować to w pewnym odstępie po posiłku, np. po śniadaniu lub obiedzie.

KLUCZ TO SYSTEMATYCZNOŚĆ

Ważny jest zarówno czas trwania ćwiczeń, jak i ich regularność. Optymalnie jest, by trenować trzy razy w tygodniu po około 50 minut, ewentualnie pięć razy w tygodniu po około 30 minut. Ze względu na wspomniane problemy z kortyzolem lepiej nie forsować się bardziej i nie przedłużać treningu, a zamiast tego wyciskać jak najwięcej z ustalonego czasu i pilnować założonego planu. Rodzaj aktywności możesz dopasowywać do pogody czy rozkładu dnia – np. raz w tygodniu wybrać się na aqua aerobik, raz przejść 10 tysięcy kroków marszem, a innego dnia – poćwiczyć na orbitreku. ♦

REKLAMA

MAXYMALNA MOC*
substancji przeciwbólowej



*dotyczy postaci miejscowych (maści, żele) zawierających diklofenak dostępnych bez recepty. OBWIESZCZENIE PREZESA URZĘDU REJESTRACJI PRODUKTÓW LECZNICZYCH, WYROBÓW MEDYCZNYCH I PRODUKTÓW BIOBÓJCZYCH z dnia 28 listopada 2022 r. w sprawie ogłoszenia Urzędowego Wykazu Produktów Leczniczych Dopuszczonych do Obrotu na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej.

1. NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO Ofen Max, 20 mg/g, żel **2. SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY** 1 gram żelu zawiera 23,2 mg diklofenaku dietyloamoniowego (Diclofenacum diethylammonium), co odpowiada 20 mg diklofenaku sodowego. Substancje pomocnicze o znanym działaniu: 1 gram żelu zawiera 54 mg glikolu propylenowego (E 1520), 0,2 mg butylohydroksytoluenu (E 321) oraz 1 mg substancji zapachowej (zawierającej 0,15 mg/g alkoholu benzylowego, cytral, cytronelol, kumarynę, eugenol, farnesol, geraniol, d-limonen i linalol). Pełny wykaz substancji pomocniczych, patrz punkt CHPL 6.1. **3. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA** Żel Jednorodny żel w kolorze białym do prawie białego. **4. SZCZEGÓŁOWE DANE KLINICZNE** 4.1. Wskazania do stosowania Ofen Max jest wskazany do stosowania u osób dorosłych i młodzieży w wieku 14 lat i starszych. Dorosli i młodzież w wieku od 14 lat Ofen Max przeznaczony jest do krótkotrwałego, miejscowego objawowego łagodzenia ostrego bólu, stanu zapalnego i obrzęku w przypadku urazów tkanek miękkich, takich jak: pourazowe zapalenie ścięgien, więzadeł, mięśni i stawów powstałych np. wskutek skręcenia, zwichnięcia lub stłuczenia (kontuzje sportowe). Dorosli Ofen Max przeznaczony jest do miejscowego, objawowego leczenia bólu i stanów zapalnych w przypadku: - urazów tkanek miękkich, takich jak pourazowe zapalenie ścięgien, więzadeł, mięśni i stawów spowodowanych np. skręceniem, zwichnięciem lub stłuczeniami (kontuzje sportowe); - bólu pleców (kontuzje sportowe); - miejscowych postaci reumatyzmu tkanek miękkich, np. zapalenie pochewek ścięgniętych (łokieć tenisisty), zapalenie kałetek maziowych i okostawowe zapalenia tkanek (periartropatie); - miejscowych postaci reumatyzmu zwyrodnieniowego, np. choroba zwyrodnieniowa stawów obwodowych i kolan. **7. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU** Teva B.V. Swensweg 5 2031GA Haarlem Holandia Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: 26078 wydane przez Prezesa URPLWMPB **10. DATA ZATWIERDZENIA LUB CZĘŚCIOWEJ ZMIANY TEKSTU CHARAKTERYSTYKI PRODUKTU LECZNICZEGO** 2021.07.02. **Kategoria dostępności OTC** - Produkt dostępny bez przepisu lekarza. **Charakterystyka Produktu Leczniczego** dostępna na stronie www.tevamed.pl. OLFM-PL-00051-03-2024

teva

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.

kącik rodzica



NASZA EKSPERTKA

Joanna Szymczuk

Psycholożka, psychoterapeutka.
Udziela pomocy dzieciom i nastolatkom
zmagającym się z trudnościami
szkolnymi, stresem i trudnościami
w relacjach społecznych. Przyjmuje
w MindHealth Centrum Zdrowia
Psychicznego – Warszawa Raclawicka

NA ZAKRĘCIE EMOCJI

**Jak wspierać nastoletnie
dziecko, gdy spotykają
je trudności w szkole, grupie
rówieśniczej? Czy można się
przygotować na turbulencje
związane z dojrzewaniem?**

/ ROZMAWIAŁA Anna Wojda

Jak nastolatki przeżywają trudności? Od czego to zależy?

Wiek nastoletni to przede wszystkim dorastanie i dojrzewanie, które u każdego młodego człowieka wygląda inaczej. To, co jednak łączy nastolatków, to bardzo duża intensywność przeżyć – działają często pod wpływem impulsu, chaotycznie, decyzje, które podejmują, nie zawsze są przemyślane, bywają wybuchowi.

Przy tym u jednych te emocje widać na zewnątrz, a u innych – odwrotnie, wszystko jest schowane i ukryte. Dzieje się tak dlatego, że w ich ciele i psychice zachodzi wiele zmian, w tym hormonalnych, które mogą wywoływać zmienność nastrojów. Pojawiają się zmiany w wyglądzie fizycznym. Rozwija się seksualność. To wszystko wpływa na pojawienie się rozmaitych obaw, lęków, nie zawsze zrozumiałych i dla nastolatka, i dla otoczenia.

Czy coś jeszcze jest typowe dla tego okresu?

Rozwijająca się samoświadomość i poszukiwanie tożsamości, które również mogą być bardzo różnie przeżywane. Rozwija się też myślenie abstrakcyjne – nastolatki są w stanie zauważyć złożoność świata i różnorodność rozwiązań pojawiających się problemów.

Czy otoczenie ma na to wpływ?

Istotne są zwłaszcza relacje z bliskimi dorosłymi – rodzicami, opiekunami, nauczycielami. To, czy młody człowiek ma z nimi więź, rzutuje na to, w jaki sposób szuka rozwiązań problemów. Z jednej strony nastolatki są w ciągłym buncie i zaprzeczaniu temu, co proponują dorośli, jednak w gruncie rzeczy znacząco czerpią od bliskich osób, obserwując ich sposoby radzenia sobie z komplikacjami. To tzw. modelowanie.

FOTO: ADOBE STOCK

Rozpoczęcie nauki w liceum jest znaczącą zmianą?

To symboliczne przejście z bezpiecznego, znanego środowiska do nowego, co może wywoływać ambiwalentne uczucia. Z jednej strony ciekawość, ekscytację, ale z drugiej – ogromną niepewność, lęk i stres. To przejście wiąże się ze zmianą i miejsca uczenia się, i zajęć, i rówieśników, i nauczycieli. Może pojawić się obawa przed tym, jak grupa rówieśnicza mnie przyjmie, a trzeba pamiętać, że w tym wieku grupa odgrywa bardzo ważną rolę.

Warto nakłaniać nastolatka do integracji z rówieśnikami?

Bycie sobą, podkreślanie odrębności jest równie charakterystyczne dla tego wieku, co potrzeba przynależności do grupy. Relacje koleżeńskie pozwalają odseparować się od rodziców, co w późniejszym wieku prowadzi do samodzielności. Dlatego grupa jest bardzo potrzebna.

Jako rodzice powinniśmy być przede wszystkim gotowi i otwarci na rozmowę i słuchanie. Z moich gabinetowych doświadczeń wynika, że to potrzeba zrozumienia jest u nastolatków kluczowa. Dzięki poczuciu bezpieczeństwa sami znajdują odpowiedzi na swoje wątpliwości. Nie oczekują gotowych recept, lecz zatrzymania się nad trudnością, dylematem. Ważne jest stworzenie przestrzeni na pobycie w emocjach, nawet tych trudnych.

Czy koleżeństwo, przyjaźń są w tym wieku trwałe?

Obserwuję, że dziś wiele przyjaźni ma charakter wirtualny – dwie osoby kontaktują się za pomocą komunikatorów i w efekcie niezbyt się znają, zwłaszcza jeśli chodzi o przeżywanie różnych sytuacji. Na SMS czy wiadomość można odpowiedzieć nawet po kilku godzinach, gdy emocje opadną. Zdecydowanie pełniejszy charakter mają relacje na żywo i do takich warto nastolatki zachęcać. Dodatkowy plus to fakt, że w bezpośrednim kontakcie dochodzi do wytwarzania się endorfin, co pozytywnie wpływa na nastrój.

A jaka jest waga i rola nastoletnich relacji romantycznych?

Wchodzenie w pierwsze zauroczenia, zakochanie się jest wynikiem potrzeby wzajemnego poznawania się i zrozumienia. Te znajomości mają duży ładunek emocjonalny, ale często są nietrwałe i wiążą się z różnymi rozterkami. W istocie nie chodzi tu jednak o sam związek, lecz o trening umiejętności budowania więzi z drugim człowiekiem. Czy to będzie relacja oparta bardziej na przyjaźni, czy miłosna, nie ma dużego znaczenia.

Można przygotować dziecko na emocjonalne zawirowania?

Trening, czyli wyposażanie w umiejętności z obszaru zarządzania emocjami, zaczyna się już w dzieciństwie, ale nigdy nie jest za późno, żeby słuchać i rozmawiać. Wiek nastoletni jest w pewnym sensie powtórny narodzeniem i moment ten można doskonale wykorzystać do poprawy relacji rodzic – dziecko.

Rodzic powinien być obecny i dostępny emocjonalnie, czyli w gotowości do wysłuchania i rozmowy, kiedy nastolatek przyjdzie z czymś, co sprawia mu trudność. Ważne jest zwłaszcza zapewnienie zdrowych – czyli ani nie nazbyt sztywnych, ani nie zupełnie rozlanych – granic, w których młody człowiek się porusza. Granice dają mu poczucie bezpieczeństwa i punkt odniesienia, by mógł się usamodzielniać. ♦

REKLAMA

Zwycięska moc odporności!

Dla dzieci po 3 roku życia i młodzieży
3+

Suplement diety
VisolVit



nie zawiera konserwantów



nie zawiera glutenu



zawiera barwniki pochodzenia naturalnego



Witamina C wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

Angelini
Pharma

SZKLIWO JAK TYTAN



6-7,5 PH
- TO PRAWIDŁOWY
ODCZYŃ ŚLINY, KTÓRY
CHRONI SZKLIWO



TA NAJTWARDSZA TKANKA LUDZKIEGO ORGANIZMU NIE JEST NIEZNISZCZALNA. O ODPOWIEDNIĄ KONDYCJĘ WARSTWY OCHRONNEJ ZĘBÓW TRZEBA DBAĆ OD PIERWSZYCH TYGODNI ŻYCIA DZIECKA.

Codzienna higiena jamy ustnej noworodka i niemowlęcia, a następnie trening prawidłowego mycia zębów i dbania o zdrowie jamy ustnej, gdy tylko pojawiają się mleczaki – to jedyny sposób na uniknięcie kłopotów z kondycją szkliwa w późniejszych latach. Aby szkliwo spełniało swoją funkcję, musi mieć odpowiednie warunki – właściwą ilość śliny o niekwaśnym pH i jak najmniej płytki nazębnej. Szczególnie jeśli w zębach twojego dziecka pojawiły się pierwsze ubytki, rozważ zmiany w codziennej rutynie. Twoim celem jest remineralizacja szkliwa.

- **DOBRZE DOBRANA SZCZOTECZKA** – miękka, dopasowana kształtem i rozmiarem do buzi dziecka. Ważna jest jak najwcześniejsza nauka prawidłowej techniki szczotkowania – niezbyt agresywnego, stanowiącego sekwencję określonych ruchów i odpowiednio długo trwającego. Dziecko powinno myć zęby co najmniej dwa razy dziennie.
- **PASTA DOPASOWANA DO WIEKU** – łatwo taką znaleźć, bo tubki mają oznaczenia, informujące, dla jakiej grupy wiekowej są przeznaczone. Dzięki temu także bezpiecznie wybierzesz pastę z odpowiednią dla danego wieku dawką fluoru, który jest niezbędny szkliwu – wzmacnia je i uodparnia na działanie kwasów.

WAŻNE DLA CIEBIE!

- **NITKOWANIE. PŁUKANIE I IRYGACJA** – czyszczenie przestrzeni międzyzębowych za pomocą nici dentystycznej, stosowanie specjalnych płukank i/lub irygatora to kolejny element codziennej higieny. W gabinetach stomatologicznych i aptekach znajdziesz specjalne, przyjazne w użyciu preparaty i urządzenia, przeznaczone dla dzieci.
- **REGULARNA HIGIENIZACJA** – nawet jeśli twoje dziecko jest mistrzem w szczotkowaniu zębów, narastanie płytki nazębnej, a następnie odkładanie się kamienia jest praktycznie nieuniknione. Systematycznie zapisuj więc pociechę na zabiegi higienizacyjne, często połączone z fluoryzacją.
- **WIZYTY U STOMATOLOGA** – regularne przeglądy (raz na pół roku, o ile nie ma innych zaleceń) pozwalają szybko eliminować próchnicę, ale także uchwycić ewentualne wady zgryzu, który nie jest tylko kwestią estetyki, lecz podstawą prawidłowej wymowy i trawienia pokarmów.
- **DIETA BEZ CUKRÓW** – im mniej słodkich i kwaśnych pokarmów oraz napojów, tym lepsza kondycja szkliwa. Warto od najmłodszych lat wprowadzać zróżnicowaną dietę i promować wodę jako najzdrowszą metodę gaszenia pragnienia. Nie zapominaj o suplementacji witaminy D.

FOTO: ADOBESTOCK

Wiosna na Zdrowie

Sudocrem EXPERT krem barierowy - 125 g

Sudocrem Expert na **otarcia i uszkodzenia skóry** w różnych sytuacjach!

Chroni i wspomaga leczenie.*

Sudocrem*



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

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

Tasectan® AF 12 saszetek bez smaku

Zaawansowana formuła na biegunkę

Łagodzi objawy biegunki:
• częste wypróżnienia
• napięcie powłok brzusznych



Zastosowanie: Tasectan® AF to zaawansowana formuła mająca na celu przywrócenie fizjologicznych funkcji śluznicy jelita, specjalnie opracowana w celu kontrolowania i łagodzenia objawów biegunki o różnej etiologii, takich jak napięcie w jamie brzusznej i częste wypróżnienia. Wyrodo medyczny działa poprzez tworzenie filmu ochronnego na błonie śluzowej jelita, zmniejszając częstotliwość i czas trwania epizodów biegunki. **Skład:** Proszek bez smaku do stosowania u dzieci: ksylitol, agar, dwutlenek krzemu. Instrukcja użycia: Proszek bez smaku do stosowania u dzieci: zmieszać zawartość jednej saszetki z niewielką ilością wody i natychmiast podać. Nie podawać produktu bezpośrednio, bez mieszania go z wodą. **Dawkowanie:** Dzieci poniżej 3 roku życia: 1 saszetka co 8 godzin. Dzieci powyżej 3 roku życia: 1-2 saszetki co 6-8 godzin. **Podmiot prowadzący reklamę produktu:** Bausch Health Poland Sp. z o.o., NIP: 813 36 76 203. **Producent:** Novature, S.L.

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

Cytrynian Magnezu FORTE + Witamina B6 60 tabletek



Cytrynian Magnezu FORTE + Witamina B6 - jest w formie najlepiej dostępnej w postaci cytrynianu magnezu. Zmniejsza uczucie zmęczenia i zmęczenia oraz poprawia jakość snu. Działa ochronnie na serce, naczynia krwionośne oraz pełni rolę naturalnego czynnika przeciwwązkrępowego. **Mleczan Magnezu SKURCZ + Witamina B6** - zawiera magnez i witaminę B6, ponadto składniki uzupełnione zostały w potas. Magnez oraz potas pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni oraz układu nerwowego, wspierają organizm w zmęczeniu i pomagają utrzymać właściwe krążenie.

Mleczan Magnezu SKURCZ + Witamina B6 60 tabletek



SUPLEMENT DIETY

Probiotyk AiP 20 kapsulek



Probiotyk AiP - Jest to suplement diety składający się z czterech szczepów bakterii występujących w prawidłowej mikroflorze przewodu pokarmowego. Jedna kapsułka preparatu zawiera 4 miliardy komórek: *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium bifidum*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Streptococcus thermophilus*.

SUPLEMENT DIETY

GROPRINOSIN® FORTE*

Inosinum pranobexum
1000 mg - 30 tabletek



GROPRINOSIN Forte 1000 mg (Inosinum pranobexum). **Skład:** Jedna tabletkta zawiera 1000 mg inozyzy pranobeksu: kompleksu zawierającego inozyzynę oraz 4 acetamidobenzoian 2-hydroksypropylodimetyloamoniowy w stosunku molowym 1:3. **Postać farmaceutyczna:** Tabletkta. Owalne, barwy białej do kremowej, obustronnie wypukłe tabletkty o długości 20 mm a szerokości 10 mm, z linią podziału po jednej stronie oraz z wytłoczoną literą F po drugiej stronie tabletkty. Tabletkty można podzielić na równe dawki. **Wskazania:** Wspomagająco u osób o obniżonej odporności, w przypadku nawracających infekcji górnych dróg oddechowych. W leczeniu opryszczki warg i skóry twarzy wywołanych przez wirus opryszczki pospolitej (Herpes simplex). **Podmiot odpowiedzialny:** Gedeon Richter Polska Spółka z o.o. ul. ks. J. Poniatowskiego 5, 05-825 Grodzisk Mazowiecki. **Aktualizacja:** 2021.09.28

Chlorchinaldin VP*

Chlorquinaldolum
2 mg x 20 tabletek do ssania

Lek antyseptyczny na infekcje jamy ustnej i gardła**



**min. na następujące drobnoustroje: *Streptococcus pyogenes*, *Staphylococcus aureus*, *Salmonella* spp., *Shigella* spp., *Proteus vulgaris*, *Escherichia coli*, *Corynebacterium diphtheriae*, *Pseudomonas pyogenes*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Neisseria gonorrhoeae*, *Chlamydia trachomatis*, *Candida albicans*. - ChPL Chlorchinaldin VP 2 mg, tabletkty do ssania

Chlorchinaldin VP 2 mg, tabletkty do ssania. Skład: 1 tabletkta do ssania zawiera 2 mg chlorchinaldolu (*Chlorquinaldolum*). **Postać farmaceutyczna:** tabletkty do ssania. **Wskazania:** do stosowania miejscowego w zakażeniach bakteryjnych jamy ustnej i gardła, w plesniakach, w zakażeniach grzybiczych jamy ustnej i gardła po leczeniu antybiotykami. **Podmiot odpowiedzialny:** Bausch Health Ireland Limited, 3013 Lake Drive, Citywest Business Campus, Dublin 24, D24PP73, Irlandia. Produkt leczniczy.

*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.

EKT-PL-012025-02

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



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

KRAŻENIE

The image shows a box of Veno 333 Complex. The box is white with red and yellow accents. The text 'VENO 333' is prominently displayed in large, bold, yellow letters with a red outline. Below it, 'Complex' is written in smaller red letters. There are images of a strawberry and a lemon on the box. The text 'Treats Varicose Veins' is visible at the top. The box is shown at an angle, highlighting its 3D shape.

SUPPLEMENT DIET

POG/10675/04/22



SUPPLEMENT DIETY

[illegible]

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



SUPPLEMENT DIETY

20
CEVISUN
2000

Dystrybutor:
Ranbaxy (Poland) Sp. z o.o., ul. Idzikowskiego 16, 00-710 Warszawa



SUPPLEMENT DIETY

**(Suppositoria antihaemorrhoidales FP) Bismuthi subgallas + Zinci oxidum + Tanninum
(200 mg+100 mg+150 mg)/czopek - 10 czopków**



DRÓWIE INTYMYNE

GYNOXIN[®]
UNO

400 mg Acetaminofen + 250 mg Ibuprofene, compresse
Farmila s.p.a. 00000 Roma

Le più importanti indicazioni
e avvertenze sono riportate sulla confezione

↑ Acetaminofene
Ibuprofene
compresse

 RECORDATI

GYN/2023-03/05

ortopedina **FLEX**

30 SACHETS

glucosamine sulfate
chondroitin sulfate
methylsulfonylmethane

MIEŚNIE I STAWY

SUPPLEMENT DIET

SUPPLEMENT DIET

IBUM® SUPERMAX*

Ibuprofenum
600 mg - 20 kapsulek miękkich



IBUM SUPERMAX, 600 mg, kapsułki miękkie. **Skład jakościowy i ilościowy:** 1 kapsułka miękka zawiera 600 mg ibuprofenu (Ibuprofenum). Postać farmaceutyczna: kapsułka miękka. **Wskazania do stosowania:** Doraźnie, u dorosłych w ostrych, umiarkowanych bólach różnego pochodzenia, takich jak: bóle głowy (w tym także migreny); bóle zębów; bóle mięśniowe, stawowe i kostne (w tym także bóle pleców); bóle pourazowe, pooperacyjne, w tym związane z zabiegiem stomatologicznym; nerwobóle; bolesne mieszkawienie. Objawowe leczenie bólu w chorobach stawów (np. reumatoidalne zapalenie stawów), zwyrodnieniowych chorobach stawów (np. choroba zwyrodnieniowa stawów) u osób dorosłych. Produkt leczniczy jest wskazany do stosowania jako kontynuacja leczenia u pacjentów zdiagnozowanych. **Podmiot odpowiedzialny:** „PRZEDSIĘBIORSTWO PRODUKCJI FARMACEUTYCZNEJ HASCO-LEK” S.A. 51-131 Wrocław, ul. Żmigrodzka 242 E.

Xylogel® 0,1%*

Xylometazolini hydrochloridum

1 mg/g - żel do nosa 10 ml

dla dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 12 lat

JEDYNY NA RYNKU* aerozol na katar w formie rozpylonego żelu, który:

- szybko i na długo odblokowuje nos**
- zapewnia komfortową aplikację

Xylogel 0,1%. Skład i postać: Każdy gram żelu zawiera 1 mg xylometazolini hydrochloridu. Substancja pomocnicza o znanym działaniu: benzalkoniowy chlorek 0,1 mg/g, żel do nosa. **Wskazania:** Leczenie pomocnicze: ostrego zapalenia błony śluzowej nosa pochodzenia wirusowego lub bakteryjnego, ostrego lub przewlekłego zaostrzającego się zapalenia zatok przynosowych, alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa, ostrego zapalenia ucha środkowego w celu udrożnienia trąbki słuchowej. **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. CHPL 2023.09.21.

*W Polsce wśród produktów leczniczych z grupy 01B2 NASAL DECONGESTANTS zawierających xylometazolinę w dawce 0,1%, Based on internal analysis by Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. using data from the following source: IQVIA Poland Pharmacope for the period MAT 1Q 2024. OTC: 01B2 NASAL DECONGESTANTS. Units reflecting estimates of real-world activity. Copyright IQVIA. All rights reserved.

**Działanie xylometazolini rozpoczyna się po 5 do 10 minutach i utrzymuje się przez 10 godzin

KETOANGIN*

Ketopropfenum

1 mg/ml - 15 ml aerozolu do stosowania w jamie ustnej



KET/17513/01/25

Informacja o produkcie leczniczym Ketoangin. Nazwa produktu leczniczego, KETOANGIN, 1 mg/ml, aerozol do stosowania w jamie ustnej, roztwór. **Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej, Ketopropfenum.** Dawka/ścieżenie substancji czynnej, 1 ml aerozolu zawiera 1 mg ketopropfenu (co odpowiada 16 mg ketopropfenu z lizyną). Substancje pomocnicze o znanym działaniu: Metylu parahydroksybenzoesan 10 mg. Propylu parahydroksybenzoesan 0,2 mg. Postać farmaceutyczna, Aerozol do stosowania w jamie ustnej, roztwór. **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania:** Leczenie objawowe stanów zapalnych i podrażnienia błony śluzowej jamy ustnej i gardła z towarzyszącym bólem (np. zapalenie dziąseł, zapalenie jamy ustnej, zapalenie gardła), powstałych także w wyniku zabiegów stomatologicznych; zachowawczych lub obejmujących ekstrakcję. **Podmiot odpowiedzialny,** Adamed Pharma S.A. Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152, Czosnow, Polska. Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego KETOANGIN, 1 mg/ml, aerozolu do stosowania w jamie ustnej, roztwór, zatwierdzonej 04.2023 z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku. Dodatkowe informacje dostępne są w Adamed Pharma S.A. Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A 05-152 Czosnow; Tel.: +48227327700, fax: +48227327700, e-mail: adamed@adamed.com

Levofree*

Levodropropizynum

60 mg x 20 tabl. powł. / 6 mg/mL - 120 mL roztworu doustnego

UWALNIA OD SUCHEGO KASZLU



1. NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO Levofree, 60 mg, tabletki powłokane 2. SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY Kasta tabletki powłokana zawiera 60 mg levodropropizyny. Pełny wykaz substancji pomocniczych, patrz punkt CHPL 6.1.3. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA Tabletki powłokane (białe lub prawie białe, dwuwypukłe, okrągłe, tabletki powłokane o średnicy 9 mm i 12 mm) poddane po obydwu stronach. Umożliwia to łatwiejsze połknięcie, a nie poddać na otwarte światło. 4. SZCZEGÓŁOWE DANE KLINICZNE 4.1 Wskazania do stosowania krótkotrwale, objawowe leczenie suchego kaszlu (nieproduktywnego kaszlu). Levofree jest wskazany do stosowania u dorosłych i młodzieży w wieku 12 lat i powyżej. 7. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o. ul. Emilii Plater 53 00-113 Warszawa Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: 20566 wydane przez Prezesa URP/LWM/PB 10. DATA ZATWIERDZENIA LUB CZĘŚCIOWEJ ZMIANY TEKSTU CHARAKTERYSTYKI PRODUKTU LECZNICZEGO 07.06.2023. Kategoria dostępności OTC – Produkt dostępny bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego dostępna na stronie www.tevamed.pl

1. NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO Levofree, 6 mg/mL, roztwór doustny 2. SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY 1 ml roztworu doustnego zawiera 6 mg levodropropizyny. Pełny wykaz substancji pomocniczych, patrz punkt CHPL 6.1.3. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA Roztwór doustny Roztwór przeznaczony do doustnego stosowania. SZCZEGÓŁOWE DANE KLINICZNE 4.1 Wskazania do stosowania krótkotrwale, objawowe leczenie suchego kaszlu (nieproduktywnego kaszlu). Levofree jest wskazany do stosowania u dorosłych i młodzieży w wieku 12 lat i powyżej. 7. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o. ul. Emilii Plater 53 00-113 Warszawa Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: 20566 wydane przez Prezesa URP/LWM/PB 10. DATA ZATWIERDZENIA LUB CZĘŚCIOWEJ ZMIANY TEKSTU CHARAKTERYSTYKI PRODUKTU LECZNICZEGO 07.06.2023. Kategoria dostępności OTC – Produkt dostępny bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego dostępna na stronie www.tevamed.pl

ITAMI*

Diclofenacum natrium

140 mg - 10 plastrów leczniczych



Nazwa produktu leczniczego: Itami, 140 mg, plaster leczniczy. **Skład jakościowy i ilościowy:** Każdy plaster leczniczy zawiera 140 mg diklofenaku sodowego (Diclofenacum natrium). **Postać farmaceutyczna:** Plaster leczniczy. Itami to białe plastry samoprzylepne o wymiarach 10x14 cm, których jedną stroną jest wykonana z włókniny, natomiast druga z papieru. **Wskazania do stosowania:** Miejscowe, krótkotrwale (nie dłużej niż 7 dni) i objawowe leczenie bólu u osób dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 16 lat w przypadku ostrych nadwyżeń, zwichnięć, czy siniaków kończyn, powstałych w wyniku typowych urazów, np. urazów sportowych. **Podmiot odpowiedzialny:** Fidia Farmaceutici S.p.A., Via Ponte della Fabbrica, 3/A, 35031 Abano Terme (Padova), Włochy. **Autoryzowany przedstawiciel podmiotu odpowiedzialnego:** Stada Pharm Sp. z o.o.; ul. Krakowiaków 44, 02-255 Warszawa. **Kategoria dostępności:** Produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego z dnia 18.12.2024.

Xylometazolin Teva*

Xylometazolini hydrochloridum

1 mg/ml - aerozol do nosa, 10 ml - roztwór

Pogromca kataru

1. NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO Xylometazolin Teva, 1 mg/ml, aerozol do nosa, roztwór 2. SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY Jedna dawka aerozolu (co odpowiada 0,09 ml aerozolu do nosa, roztworu) zawiera 0,09 mg xylometazolini chlorowodoru. Pełny wykaz substancji pomocniczych, patrz punkt CHPL 6.1.3. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA Aerozol do nosa, roztwór. Przeznaczony, prawie bezbarwny roztwór (pH 5,5-6; osmolalność 250-300 mOsm/kg). 4. SZCZEGÓŁOWE DANE KLINICZNE 4.1 Wskazania do stosowania krótkotrwale, objawowe leczenie niedrożności nosa spowodowanej zapaleniem błony śluzowej nosa lub zapaleniem zatok przynosowych. Xylometazolin Teva, 1 mg/ml jest przeznaczony do stosowania u dorosłych i dzieci w wieku 10 lat i starszych. 7. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o. ul. Emilii Plater 53 00-113 Warszawa Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: 20566 wydane przez Prezesa URP/LWM/PB 10. DATA ZATWIERDZENIA LUB CZĘŚCIOWEJ ZMIANY TEKSTU CHARAKTERYSTYKI PRODUKTU LECZNICZEGO 07.06.2023. Kategoria dostępności OTC – Produkt dostępny bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego dostępna na stronie www.tevamed.pl



Inaldin™ GARDŁO*

Benzydaminii hydrochloridum

1,5 mg/ml - aerozol do stosowania w jamie ustnej, roztwór 30 ml

Potrójna moc w walce z bólem gardła.

INALDIN Gardło jest wskazany do stosowania w leczeniu objawów (ból, zaczerwienienie, obrzęk) związanych ze stanem zapalnym jamy ustnej i gardła. Działa miejscowo przeciwzapalnie i przeciwbólowo oraz znieczulająco na błonę śluzową jamy ustnej

INALDIN Gardło, 1,5 mg/ml. Skład: Jedna dawka aerozolu (0,17 ml) zawiera 255 mcg benzydaminii chlorowodoru (Benzydaminii 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**



Deflegmin® EFFECT LONG*

Ambroxoli hydrochloridum

75 mg - 10 kapsulek

Na kaszel mokry.

Wystarczy 1 kapsułka

na dobę.

Łagodzi kaszel.

Ułatwia odkrztuszanie.



DEFLEGMIN EFFECT LONG, 75 mg, kapsułki o przedłużonym uwalnianiu. Skład: jedna kapsułka o przedłużonym uwalnianiu zawiera 75 mg ambroksolu chlorowodoru (Ambroxoli hydrochloridum). **Postać farmaceutyczna:** kapsułki o przedłużonym uwalnianiu. **Wskazania do stosowania:** Ostre i przewlekłe choroby płuc oraz oskrzeli przebiegające z utrudnieniem odkrztuszania lekko wydzieliny z dróg oddechowych. **Podmiot odpowiedzialny:** Bausch Health Ireland Limited, 3013 Lake Drive, Citywest Business Campus, Dublin 24, D24PPT3, Irlandia.

sposób na...

MÜSLI na sposoby



JAK SAMODZIELNIE SKOMPONOWAĆ SMACZNE I POŻYWNE MÜSLI? ZOBACZ NASZE PROPOZYCJE.

To śniadaniowe danie powstało w Szwajcarii za sprawą Maximiliana Bircher-Bennera, jako odżywczy sposób na wsparcie szpitalnych pacjentów. Składa się na nie płatki zbóż, owoce, pestki i orzechy. Najczęściej łączymy je z mlekiem, jogurtem i kefirem. Ostatnio coraz częściej wybieramy też napoje roślinne lub owocowe smoothie. Jeśli zależy ci na zdrowym i zbilansowanym müsli, wybieraj płatki ekologiczne i bio. Komponując samodzielnie mieszanki, unikniesz też dodatku cukru.

TROPIKALNE

• 2 łyżki płatków żytnich • 2 łyżki płatków quinoa • łyżka płatków owsianych • łyżka suszonego, pokrojonego ananasa • łyżka suszonego, pokrojonego mango • 2 łyżki orzechów makadamia • 2 łyżeczki wiórków lub pokrojonych płatków kokosowych Quinoa dostarcza białka i aminokwasów, płatki żytnie i owsiane – witamin z grupy B, beta-glukanów oraz błonnika. Ten cenny składnik zawierają także suszone owoce. Orzechy zaś zapewnią dobrą dawkę korzystnych tłuszczów. Tropikalny smak podbije mleko migdałowe lub kokosowe.

BOMBA ENERGII

• 2 łyżki płatków owsianych • 2 łyżki płatków orkiszowych • łyżka płatków migdałowych lub posiekanych migdałów • łyżka orzechów włoskich • łyżka rodzynek • łyżka pokrojonych suszonych moreli (bez siarki)

Ta wysoko odżywcza mieszanka zapewni odpowiedni poziom błonnika – zarówno z płatków, orzechów, jak i z suszonych owoców. Morele są bogate w żelazo, ale mają też niski indeks glikemiczny. Stodką kompozycję możesz połączyć z kwaskowatym kefirem lub jogurtem.

ORZEŹWIAJĄCE

• 2 łyżki płatków jaglanych • 2 łyżki płatków orkiszowych • kilka pokrojonych truskawek lub garść malin • łyżka nasion goji • łyżka nasion chia (wcześniej namoczonych w mleku np. kokosowym)

Do tej kompozycji sprawdzi się mleko lub napój kokosowy, ale płynną bazą może być też owocowe smoothie z truskawek, malin i np. soku pomarańczowego. Płatki jaglane są pełne białka i lekkostrawne, nasiona chia zawierają zdrowe kwasy tłuszczowe, a jagody goji to bogate źródło aminokwasów.

CZEKOLADOWE

• 3 łyżki płatków żytnich • 2 łyżki płatków gryczanych • 2 łyżki tartej lub posiekanej gorzkiej czekolady dobrej jakości • 2 łyżki posiekanych orzechów laskowych • łyżeczka kakao

Płatki gryczane są bogate w rutynę, wzmacniającą naczyń krwionośne, mają też wyrazisty smak, który dobrze komponuje się z czekoladą i orzechami. Dodatki te dostarczą ci dawki magnezu i polifenoli. Mieszanka ta będzie świetnie smakować z ciepłym mlekiem.

*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.

ciałopozytywni

NOWE SPOSOBY NA PIELĘGNACJĘ

RELAKS I HARMONIA

W dzisiejszym świecie, pełnym pośpiechu i stresu, coraz częściej szukamy sposobów na odzyskanie równowagi. Pielęgnacja skóry przestała być jedynie rutyną – stała się rytuałem, który pozwala połączyć dbanie o wygląd z troską o psychikę.

/ TEKST *Amelia Góralczyk*



*Ciało
i psychika to
całość. Zadbaj
o siebie świadomie
i odzyskaj
równowagę.*

Holistyczne podejście do urody, łączące elementy relaksu, zdrowia i dążenia do harmonii, zyskuje coraz większą popularność, zarówno jeśli chodzi o ofertę salonów piękności i spa, jak i asortyment kosmetyczny dostępny w drogeriach czy aptekach.

CIAŁO I DUCH: CAŁOŚĆ

Chociaż etymologicznie wywodzi się z greki (hólos – cały), do naszego słownika określenie „holistyczny” trafiło z angielskiego (holistic – całościowy). Odnosi się ono zarówno do pielęgnacji, jak i medycyny. Uwzględnia z jednej strony naturalność składników kosmetycznych i leczniczych, z drugiej – doświadczenia zmysłowe, oparte na dotyku, zapachu i towarzyszących zabiegom dźwiękach. W podejściu holistycznym stawia się na harmonię ciała i ducha, traktując je jak nierozdzielalną całość. Dlatego bierze się w nim pod uwagę nie tylko pielęgnację wyglądu, lecz także higienę codziennego życia, odpoczynek, sen, aktywność i wszystko, co pobudza zmysły, a jednocześnie kieruje nas w stronę duszy i transcendencji.

Koncepcja ta zachęca nas do zatrzymania się w biegu, kultywowania uważności i dbania o siebie w sposób całościowy. Można połączyć rytuały pielęgnacyjne ze słuchaniem relaksującej muzyki, w czasie kąpieli oddawać się tybetańskiemu masażowi dźwiękiem, a w trakcie automasażu twarzy powtarzać w myślach budujące afirmacje.

W idei holistycznej mieści się również równowaga, dzięki której dobrze jest przyjrzeć się swojemu dniowi i rozplanować elementy, które będą wyrażały twoją troskę o siebie (i ewentualnie zmodyfikować nawyki, które ci szkodzą).

PODRÓŻ W SALONIE SPA

Zabiegi w duchu holistycznym wyróżniają się dbałością o najmniejsze detale. Dzięki temu możesz odnieść wrażenie przeniesienia się w bezpieczne, odległe, egzotyczne miejsce. Atmosfera, zapach, światło i dźwięk dobrane są tak, by sprzyjać oczyszczeniu umysłu. Tego typu rytuały od setek, a nawet tysięcy lat stosowały różne kultury na całym świecie – od Polinezji po Alaskę. Było to zwią-

FOTO: ADOBE STOCK

DRENAŻ LIMFATYCZNY – MASAŻ DLA URODY I ZDROWIA

Jest to specjalistyczna technika masażu, której celem jest stymulowanie układu limfatycznego do efektywniejszego odprowadzania nadmiaru płynów, toksyn i produktów przemiany materii z organizmu. Polega on na delikatnych, rytmicznych ruchach wykonywanych zgodnie z przebiegiem naczyń limfatycznych, co sprzyja poprawie krążenia limfy i redukcji obrzęków. Wykonywany jest manualnie lub maszynowo, z zastosowaniem specjalnego kombinezonu. Jest szczególnie polecany kobietom cierpiącym na obrzęki, cellulit, uczucie ciężkich nóg czy problemy z zatrzymywaniem wody w organizmie.

zane z ich odmiennym od zachodnioeuropejskiego postrzeganiem świata i miejsca człowieka w naturze. Aby wobec tego można było mówić o prawdziwym zdrowiu, należało dbać o harmonię ciała i ducha. Do zabiegów z tej kategorii, którym obecnie można poddać się w naszych salonach spa, należą m.in. ajurweryjski masaż abhyanga z użyciem oleju sezamowego, turecki rytuał hammam, obejmujący kąpiel parową, peeling i nawilżenie z użyciem specjalnych olejków, czy hawajski masaż lomi lomi wykorzystujący podgrzany olej.

SOLANKOWY RYTUAŁ

Jednym z prostych sposobów na zastosowanie reguł holistycznej pielęgnacji mogą być kąpiele solankowe, niezwykle korzystne dla zdrowia i urody. Idealne właściwości do tego celu ma sól z Morza Martwego, która odznacza się największą zawartością minerałów spośród wszystkich soli morskich na świecie. W swoim składzie ma zaledwie 8 proc. chlorku sodu, i aż 53 proc. chlorku magnezu oraz 37 proc. chlorku potasu, a ponadto cynk, miedź, mangan i żelazo.

Kąpiele solankowe mają dobroczynny wpływ nie tylko na skórę, w przypadku jej suchości, atopii, trądziku czy łuszczycy, lecz także wspomagają niwelowanie cellulitu i korzystnie działają na stawy. Dobrze jest osiągnąć odpowiednie zasolenie kąpieli, przynajmniej 1 proc. Aby to osiągnąć, na 60 litrów wody należy dodać 600 gramów soli. Rytuał z kąpielą solankową możesz zorganizować w domu lub wybrać się na niego do spa. Optymalnie powinna trwać około 20 minut. W tym czasie możesz słuchać relaksującej muzyki i zadbać o wprowadzający w dobry nastrój aromat w łazience, zapalając nietoksyczną, sojową świecę. ♦

REKLAMA

**REDUKUJE
STRES
O 38% LEPIEJ
NIŻ SAM MAGNEZ***

**OPAKOWANIE
DLA CAŁEJ
RODZINY!**

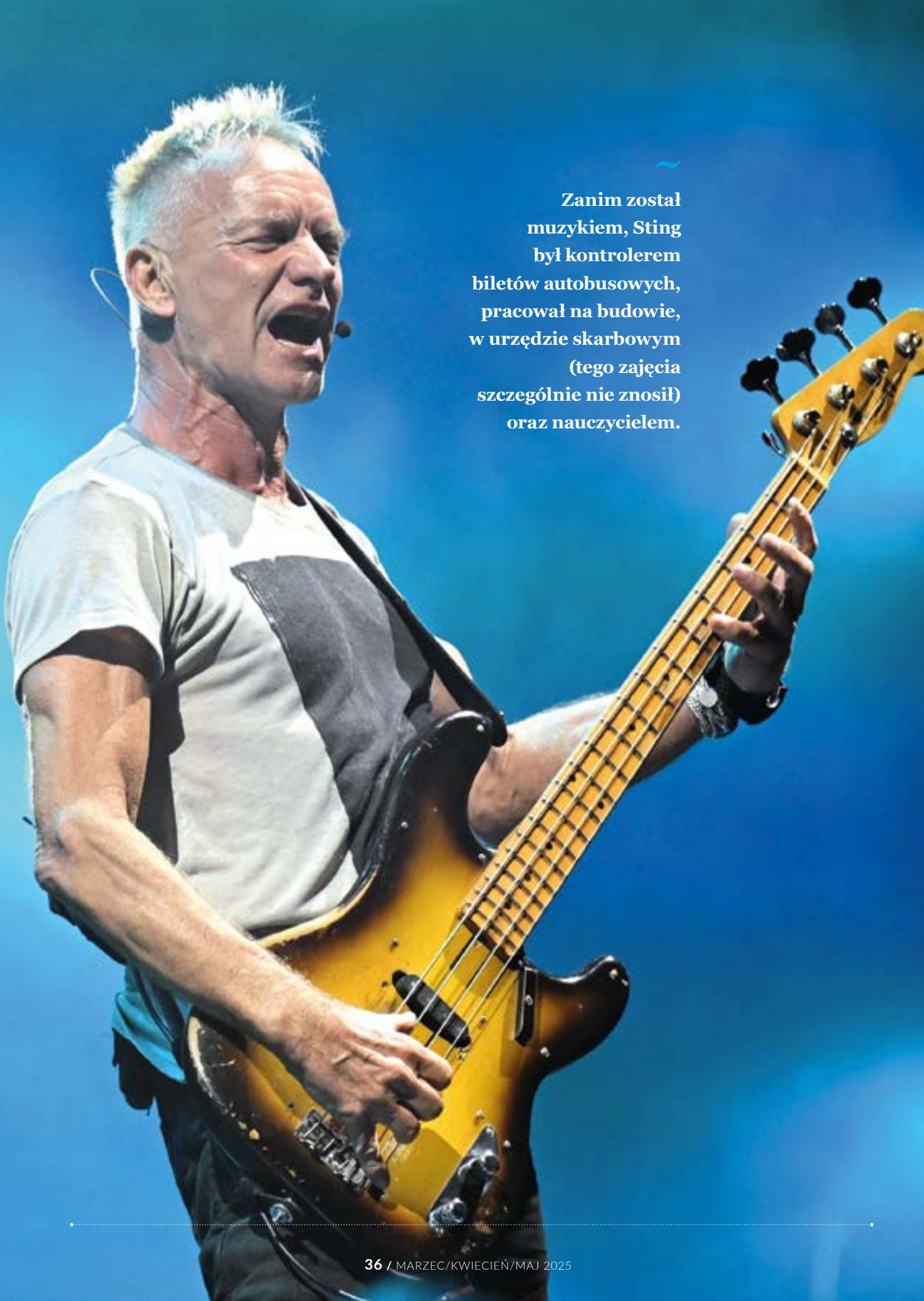


MAT-PL-2402606-1.0-12.2024

*ChPL Magne B₆ Forte 07/2024. Podczas stosowania Magne B₆ w grupie dorosłych z niedoborem magnezu odczuwających ciężki i bardzo ciężki stres, reakcja na stres zmniejszyła się o 38,3% po 4 tygodniach, w porównaniu do grupy stosującej sam magnez. **Na podstawie analizy wewnętrznej przeprowadzonej przez Sanofi-Aventis Sp. z o.o. z wykorzystaniem danych z następującego źródła: IQVIA Poland Pharmascope & ePharmacy Tracker za okres MAT 12/2023. Copyright IQVIA. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Magne B₆ Forte, tabletki powlekane, 100 mg jonów magnezu w postaci cytrynianu magnezu i 10 mg witaminy B₆. Wskazania: niedobór magnezu. Występowanie tych objawów może wskazywać na niedobór magnezu: nerwowość, drażliwość, wahania nastroju, łagodny lęk, niepokój, przejściowe uczucie zmęczenia, ospałość, zaburzenia snu w niewielkim nasileniu; objawy lęku, takie jak kurcze przewodu pokarmowego lub kołatanie serca (bez zaburzeń serca); kurcze mięśni, mrowienie, drganie powiek. Uzupelnienie 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)

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.



Zanim został muzykiem, Sting był kontrolerem biletów autobusowych, pracował na budowie, w urzędzie skarbowym (tego zajęcia szczególnie nie znosił) oraz nauczycielem.

WÓDZ MAŁEGO PLEMENIA

Miał dwa marzenia: zajmować się muzyką i odnaleźć wielką miłość. Obydwa się spełniły. Dziś Sting jest jednym z najpopularniejszych i najbogatszych (jego fortunę wyceniono na 550 milionów dolarów) brytyjskich muzyków. U swojego boku – od ponad 40 lat – ma ukochaną kobietę.

/ TEKST *Katarzyna Janicka*

Naprawdę nazywa się Gordon Matthew Sumner, urodził się 2 października 1951 r. w angielskim Newcastle jako syn mleczarza i fryzjerki, najstarsze z czworga rodzeństwa. Od dzieciństwa marzył o karierze muzycznej. Jego rodzicom muzyka nie była obca. Matka była znakomitą, wykształconą pianistką klasyczną, ojciec dysponował niezłym operowym głosem.

Małżeństwo Audrey i Erniego Sumnerów nie było szczęśliwe. Gdy Gordon był nastolatkiem, matka zostawiła ojca dla Alana, jego kolegi z pracy. Małomówny Ernie nigdy nie chwalił syna. Z jednym wyjątkiem, w 1987 r., gdy przegrywał walkę z rakiem. – Zwróciłem uwagę, że mamy identyczne dłonie. On odparł: „Tak, ale ty korzystałeś z nich lepiej” – wspomina piosenkarz. Matka również zmarła na raka, kilka miesięcy wcześniej, pod koniec 1986 r.

NARODZINY STINGA

Uczęszczał do katolickiej szkoły św. Cuthberta w Newcastle. Osiągał spore sukcesy w lekkiej atletyce, był bezkonkurencyjny na 100 metrów. Ale już wtedy wiedział, że nie zostanie sportowcem. Po ukończeniu szkoły średniej Gordon dostał się na filologię angielską na Uniwersytecie Warwick w Coventry. Zrezygnował po semestrze i wrócił do rodzinnego miasta. Podejmował się wielu prac, by zarobić na życie, m.in. pracował na budowie, a potem w urzędzie skarbowym. By zdobyć bardziej stabilne zajęcie, zaczął naukę w studium nauczycielskim, a następnie pracę jako nauczyciel w katolickiej szkole podstawowej w Cramlington, nieopodal Newcastle. – Rozmawiałem z dziećmi wyłącznie na tematy, które mnie interesowały, głównie o poezji i piłce nożnej. W pozostałych dziedzinach nie miałem zbyt wiele do powiedzenia – przyznał po latach.

Wieczorami grywał jako basista z miejscowymi grupami jazzowymi, w tym The Newcastle Big Band i Last Exit. Grać nauczył się na zniszczonej gitarze wujka.

W 1977 r. Gordon przeniósł się do Londynu i założył zespół, który przyniósł mu niebywałą popularność: The Police. Początkowo występował pod prawdziwym nazwiskiem. Artystyczny pseudonim Sting (Żądło) zawdzięczał swojej dziewczynie. – Nosilem sweter, który zrobiła na drutach moja ówczesna dziewczyna. Był czarny i miał żółte pasy. Koledzy z zespołu uważali, że wyglądam jak pszczoła. I dlatego nazwali mnie Sting – opowiadał w rozmowie z „The Grunge”. Dodał, że dość szybko przeszło mu niezadowolenie z pseudonimu, bo mógł szybciej rozdawać autografy fanom, których błyskawicznie przybywało.

FASCYNACJA „ZBŁĄKANYM ANIOŁEM”

Jeszcze jako Gordon oczarował starszą o trzy lata irlandzką aktorkę Frances Tomelty – poznaną w 1974 r. na planie musicalu „Rock Nativity”). Ona zagrała Marię Dziewicę, on akompaniował. Pobrali się w maju 1976 r. Frances była w ciąży. Ich syn Joseph urodził się w listopadzie.

Małżeństwo nie było sielankowe. Gordon i Frances borykali się z kłopotami finansowymi. Gdy je pokonali, spędzali ze sobą bardzo mało ` uwagi na trasy koncertowe. Do rozpadu małżeństwa doszło w 1982 r., gdy Sting był już poważaną gwiazdą rocka. Zakochał się wtedy w Trudie Styler, aktorce związanej z Royal Shakespeare Company i koleżance jego... żony. Dla Stinga Trudie była „zbłąkanym aniołem”, który go fascynował.

Gdy Frances dowiedziała się o romansie męża, była w ciąży. W kwietniu 1982 r. urodziła córkę Fuschę. Dwa lata później rozwiodła się ze Stingiem, a tabloidy rozpisy- ➤



Wyznania Stinga:

...

Nie należę do żadnego kościoła, partii politycznej ani żadnej innej grupy. Uważam, że Amnesty International jest najbardziej cywilizowaną organizacją w historii. Jego walutą jest słowo pisane. Jego bronią jest litera.

...

Każdy w branży wie, co jest potrzebne, aby odnieść sukces. To, czy masz odwagę, aby przez to przejść, czy nie, to już inna sprawa.

...

Zapewniam funkcjonalną rozrywkę. Po prostu staram się napisać tak dobrą piosenkę, jak to tylko możliwe. To rzemiosło.

...

Jestem hazardzistą i myślę, że zawsze byłem nagradzany za podejmowanie ryzyka. Moją ambicją jest, aby móc znowu robić wszystko, co chcę, i osiągnąć standard, w którym ludzie przynajmniej powiedzą: „To było w porządku”.

...

Muzyka jest czymś, co nadaje mojemu życiu wartość i duchowe ukojenie.

wały się o miłosnym trójkącie. W autobiografii gwiazdor poświęcił tym wydarzeniom tylko kilka zdań, nazywając historię „piekłem dla każdej ze stron”. – Moje pierwsze małżeństwo to jedyna rzecz, która mi się w życiu nie udała, którą spaprałem w sposób żalony – przyznał.

Trudie nigdy nie ukrywała, że miała z powodu rozbięcia małżeństwa Stinga ogromne wyrzuty sumienia. I poniosła konsekwencje bycia tą drugą. – Czułam się winna. To poczucie wzmocnił fakt, że wiele osób dało mi do zrozumienia, iż nie zachowałam się zbyt mądrze. W efekcie z czołowej aktorki Royal Shakespeare Company stałam się aktorką, która nie dostaje żadnych ciekawych propozycji – wspominała w rozmowie z „Hello!”.

ŻONĘ NIE TYLKO KOCHA, ALE TEŻ LUBI Sting poślubił Trudie w sierpniu 1992 r. Panna młoda przyjechała na białym koniu, mając na sobie wartą 25 tys. y funtów suknię od Versace. Na świecie było już wtedy troje ich dzieci: Brigitte (ur. styczeń 1984 r.), Jake (ur. maj 1985 r.) i Eliot (ur. lipiec 1990 rok). Czwarte – syn Giacomo – pojawiło się w grudniu 1995 r. – Zostałem tatą sześć razy przez przypadek. Takim jestem „mądry”. A jednak to były najszcześniejsze wypadki mojego życia, ponieważ są wspaniałymi ludźmi. Nie mogę za to zbierać pochwał, tym bardziej że sami powołali do życia kilkoro moich wnucząt, które są równie cudowne. Nigdy nie planowałem być wodzem małego plemienia, ale tak właśnie się stało – stwierdził Sting w wywiadzie dla „People”.

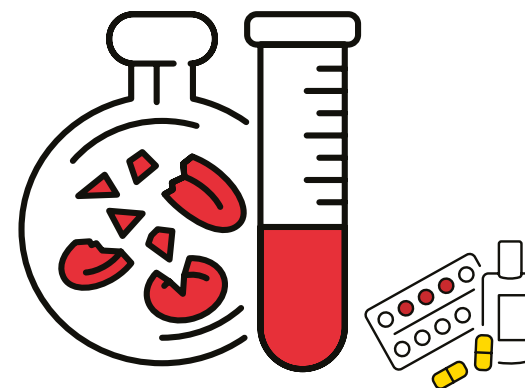
Choć jest jednym z najbogatszych brytyjskich artystów (jego fortunę wycenia się na 550 mln dol.), nie zamierza zostawiać niczego dzieciom. Zapowiedział, że będzie im pomagał, jeśli znajdą się w opałach, ale nie pozwoli, by „siedziały i czekały, aż na ich konto wpłyną pieniądze za nic”. Dużą część swoich pieniędzy przeznaczają za to na cele charytatywne i pomoc humanitarną.

Sting i Trudie przyznają, są ze sobą bardzo szczęśliwi i się nie kłócą. Chętnie opowiadają o swoim związku. Jeden z wywiadów wywołał ogromne zaskoczenie. W 2011 r. na łamach „Harper’s Bazaar” ujawnili całemu światu swoje preferencje w sypialni. Bez skrupowania przyznali, że w łóżku lubią przebierać się wzajemnie, co dodaje ich miłości pikanterii. Sting zachwalał też seks tantryczny.

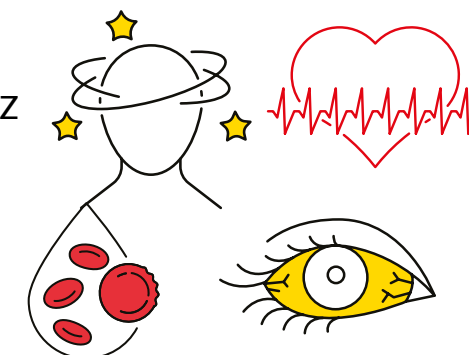
W późniejszych wywiadach zdradzali już tylko receptę na udane małżeństwo. – Kochamy się, ale także bardzo lubimy, co jest ważnym rozróżnieniem. Miłość jest uczuciem, pasją, ale kiedy się kogoś lubi i uwielbia spędzać razem czas, to jest odmienna sytuacja. Różnica niby jest niewielka, a jednak ten stan trwa dłużej. Poślubił się najlepszego przyjaciela – tłumaczył Sting w rozmowie z „People”. ♦

FOTO: REX FEATURES/EAST NEWS, RON WOLFSON/EVERETT COLLECTION/EAST NEWS, ADOBE STOCK (2)

ZELĄZ W NORMIE



JEST NIEODZOWNE
DLA ZDROWIA, A JEŚLI CIERPISZ
NA JEGO NIEDOBÓR – JESTEŚ
OSŁABIONA I PODATNA
NA INFЕКCJE. CO JESZCZE
WARTO WIEDZIEĆ?



W naszym ciele żelazo znajduje się w hemoglobinie – białku krwi, ale również, między innymi, w szpiku i mięśniach. Wątroba magazynuje je w postaci ferrytyny, która stanowi naturalny zapas tego pierwiastka. Oto kilka faktów na temat żelaza.

1 Objawy niedoboru, czyli anemii – osłabienie, zmęczenie, brak energii, bladość skóry i błon śluzowych (np. spojówek), łamliwość włosów i paznokci, suchość skóry i wypadanie włosów, zawroty i bóle głowy, uczucie duszności, problemy z koncentracją i pamięcią, kołatanie serca i duszność podczas wysiłku, zimne dłonie i stopy, zajądły – pęknięcia w kącikach ust, a u dzieci: trudności w nauce, osłabienie odporności i zaburzenia wzrostu.

2 Z czym można pomylić anemię? Podobne objawy dają m.in. niedobór witaminy B12 lub kwasu foliowego, choroby tarczycy (np. Jej niedoczynność), anemia wynikająca z przewlekłego stanu zapalnego, depresja, chroniczne zmęczenie, choroby serca (jak niewydolność), schorzenia autoimmunologiczne (np. toczeń) i zespół złego wchłaniania towarzyszący np. celiakii i chorobie Leśniowskiego-Crohna.

3 Dlaczego powinniśmy jednocześnie badać poziom ferrytyny? Jej niski poziom wskazuje

na wyczerpanie zapasów tego pierwiastka, nawet gdy jego poziom we krwi jest jeszcze w normie. Podwyższona – może występować w stanach zapalnych, infekcjach czy chorobach wątroby.

4 Suplementacja żelaza – musi odbywać się pod kontrolą lekarza. W trakcie przyjmowania preparatów z żelazem lekarz zleca regularne badania krwi. Najlepiej tego typu suplementy brać na czczo, w towarzystwie witaminy C, która poprawia wchłanianie. Jeśli wystąpi nietolerancja, lekarz może zalecić postaci liposomalne lub w zastrzykach.

5 Co wpływa na wchłanianie? Są to różnego rodzaju leki, takie jak inhibitory pompy protonowej (omeprazol, pantoprazol), zobojętniające kwas żołądkowy (antacida), antybiotyki (np. tetracykliny), suplementy wapnia i cynku oraz produkty takie jak kawa, kakao, czekolada, czerwone wino i herbata.

6 Kiedy występuje podwyższony poziom żelaza? Towarzyszy on takim schorzeniom jak: hemochromatoza pierwotna (wrodzona) i wtórna (nabyta; nadmierne gromadzenie się żelaza w tkankach), częste transfuzje krwi, ostra niewydolność nerek lub uszkodzenie wątroby, ostre zatrucie żelazem, zbyt wysokie dawki suplementacji, antykoncepcja doustna, różne rodzaje niedokrwistości.



dobre emocje

DOROSŁE siostrzeństwo i braterstwo

Czasem wchodzimy w dorosłość z żalami i pretensjami małych dziewczynek i chłopców, chcąc naprawiać to, co już dawno powinniśmy zostawić za sobą. Tymczasem zdrowa relacja z rodzeństwem w dojrzałym życiu nie musi oznaczać idealnej, wymarzonej więzi.

/ TEKST **Aneta Kacperczak**

*

Zbraćmi i siostrami łączą nas szczególne relacje. Dzieciństwo i młodość często spędzamy razem, dzieląc przestrzeń, radości i konflikty. W dorosłości te relacje mogą przybierać różne formy – od bliskiej przyjaźni po niemal całkowity brak kontaktu. Jak zatem zrozumieć te więzi i zadbać o nie tak, by były zdrowe i zgodne z naszymi potrzebami?

ŹRÓDŁA Z DZIECIŃSTWA

Dorastanie przynosi różne wyzwania: zakładamy rodziny, rozjeżdżamy się na studia, podejmujemy życie zawodowe, zmienia się nasze w podejściu do kluczowych spraw. Wszystko to wpływa na dynamikę między rodzeń-

stwem. Pojawiające się w dorosłości napięcia wynikają często z dawnych konfliktów, różnic światopoglądowych lub nierozwiązanych problemów.

Co wpływa na relacje z rodzeństwem? Ważnym aspektem jest historia dzieciństwa – to, czy w przeszłości doświadczaliśmy równego traktowania przez rodziców oraz czy pojawiające się konflikty pomiędzy nami były rozwiązywane, czy też tłumione. Istotne są także obecne potrzeby, czyli to, czy oczekujesz od rodzeństwa wsparcia i bliskości, czy traktujesz je raczej jak osoby, które „powinny” odgrywać określone role w twoim życiu.

Granice i autonomia to kolejna kluczowa kwestia. To, na ile potrafisz akceptować odmiennosć rodzeń-

FOTO: ADOBE STOCK

stwa, szanować ich decyzje oraz uznawać prawo do własnych wyborów, nawet jeśli nie zawsze są one zgodne z twoimi oczekiwaniami, ma duże znaczenie dla jakości kontaktów.

PRZEPRACOWAĆ ŻAL I URAZY

Nie możesz zmienić przeszłości. Jedyne, na co masz wpływ, to tu i teraz. Chowanie urazy i pielęgnowanie żalu wpływa destrukcyjnie na nasze życie. Warto przebaczyć i przepracować emocje i zranienia zadane przez siostrę czy brata, np. z pomocą terapeuty. Dzięki temu możesz nauczyć się też zdrowego pilnowania własnych granic, poczujesz się pewnie i bezpiecznie. Jest to praca na całe życie, ponieważ nawet terapia nie sprawi, że pewne wspomnienia i schematy znikną jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Jednak świadomość, że masz na relacje wpływ, nie pozostawia cię w roli ofiary.

AKCEPTACJA I ZDROWA KOMUNIKACJA

W ułożeniu sobie na nowo relacji pomocne może być zadanie sobie pytań: „Jakie miejsce zajmuję w naszej rodzinie? Jakie mam oczekiwania wobec rodzeństwa? Czy te oczekiwania są realistyczne?”. Często w życiu rodzinnym kierują nami nieświadome schematy, np. potrzeba uznania, lęk przed odrzuceniem lub przekonanie, że „muszę” być osobą, która zawsze pomaga i dba o spokój. Rozpoznanie tych wzorców to pierwszy krok do świadomego budowania relacji.

Warto też zastanowić się, czy twoja komunikacja jest otwarta i empatyczna. Czy nie przekraczasz czyichś granic, oskarżając i wywierając presję. Zamiast mówić: „Nigdy nie interesujesz się moim życiem”, możesz powiedzieć: „Brakuje mi twojej obecności w ważnych momentach. Czy możemy częściej się kontaktować?”. Taki sposób wyrażania uczuć pozwala uniknąć eskalacji konfliktów.

Dobrze jest popracować na swoją akceptację dla odmienności. Jeżeli skutek wyborów życiowych drogi twoje i rodzeństwa rozszły się, łatwiej będzie, gdy przyjmiesz ze spokojem te różnice i nie będziesz próbować zmieniać drugiej osoby na siłę. Zamiast tego możesz znaleźć metody na pokonywanie tych pozornych przeszkód, np. tworząc nowe, rodzinne rytuały.

Nie warto też podchodzić do tematu ambicjonalnie, bo relacje rodzinne powinny być wzajemne – obie strony powinny w nie inwestować. Jeśli czujesz, że tylko ty zabiegasz o kontakt, zastanów się, czy rodzeństwo jest gotowe na taką relację. Czasem konieczne jest zaakceptowanie, że będzie ona mniej intensywna, niż byś chciała.

CO ROBIĆ, GDY RELACJA JEST TRUDNA?

Jeśli napięcia i żale są zbyt duże, a rodzeństwo nie chce współpracować, skup się na budowaniu własnej stabilności emocjonalnej i relacji z innymi osobami. Rodzinę można mieć także z wyboru – są nią nasi przyjaciele. Nie ma sensu też angażować w te sprawy współmałżonków czy rodziców – niekiedy dla zdrowia wszystkich lepiej jest skupić się na tym, co nas wspiera i buduje. ♦

REKLAMA

**OBNIŻA POZIOM
CHOLESTEROLU DZIĘKI
STEROLOM ROŚLINNYM***

**DZIAŁANIE STEROLI
ROŚLINNYCH POTWIERDZONE
BADANIAMI NAUKOWYMI**



NOWOŚĆ

DOSTĘPNY W APTEKACH +

1x

**PO GŁÓWNYM
POSIŁKU**

Danacol Plus suplement diety zawiera sterole roślinne.

*Udowodniono, że sterole roślinne obniżają poziom cholesterolu we krwi. Wysoki poziom cholesterolu jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej serca. Korzystny efekt występuje w przypadku spożywania 1,5-3 g steroli roślinnych dziennie.

Danacol Plus suplement diety. Zawiera składniki, które wspomagają funkcje organizmu poprzez uzupełnianie normalnej diety. **Nie ma właściwości leczniczych.**

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia mają istotne znaczenie.

Nutrícia Polska Sp. z o.o.,
ul. Bobrowiecka 11, 00-728 Warszawa

Wiosenne porządki sprzyjają układaniu swoich spraw osobistych. Może utknęłaś w pracy, w której nie ma przyszłości, albo chcesz wkroczyć na nowo na ścieżkę zawodową? Podpowiadamy, jak się do tego zabrać z głową.

/ TEKST *Aneta Kacperczak*



NOWA PRACA już o krok

Poszukiwanie pracy to proces, który wymaga nie tylko czasu, lecz także dobrego przygotowania i wykorzystania dostępnych narzędzi. W dzisiejszych czasach to Internet jest podstawowym miejscem, gdzie można znaleźć oferty zatrudnienia, bez względu na poziom wykształcenia czy doświadczenia zawodowe. W sieci znajdziesz nie tylko oferty, lecz także najnowsze, cenne wskazówki dotyczące tego, jak zadbać o prezentację swoich umiejętności i kompetencji.

ZWIEŻŁA PREZENTACJA, CZYLI CV

Podstawą jest zawsze życiorys, czyli, z łaciny, curriculum vitae – w skrócie CV. Umieszczasz w nim przebieg swojej zawodowej drogi, ale też umiejętności, takie jak prawo jazdy, obsługa konkretnych programów komputerowych, znajomość języka obcego i stopień, w jakim

się nim posługujesz oraz kompetencje, takie jak np. komunikatywność czy umiejętność pracy w zespole. CV powinno być zwięzłe, przejrzyste i nie zawierać żadnych błędów, również interpunkcyjnych. To twoja wizytówka, więc zadбай, by prezentowała cię jak najlepiej. Pamiętaj, by umieszczać zawsze aktualną klauzulę o przetwarzaniu danych osobowych. CV modyfikuj w zależności od wymagań i oferty pracodawcy – to pokazuje mu na wstępie, że nie dostał twojego życiorysu przypadkowo. Szczegółowe wskazówki, jak zrobić CV oraz szablony znajdziesz np. na portalach z ofertami pracy, takimi jak Pracuj.pl czy GoWork.pl.

GDZIE SZUKAĆ OFERT?

Wspomniane portale oraz OLX Praca, Indeed czy RocketJobs to miejsca, gdzie różne firmy publikują swoje

FOTO: ADOBE STOCK

oferty. Jeśli szukasz stanowisk specjalistycznych, dobrym miejscem będzie również platforma społecznościowa LinkedIn. Tam również możesz stworzyć profesjonalny profil, który będzie stanowił odpowiednik CV dla rekruterów. Tego typu portale, podobnie jak Facebook i obecne na nim grupy (często mają w nazwie słowa „praca” i nazwę miejscowości), to dobre miejsce na wynajdywanie ofert. Oczywiście, zwłaszcza na FB wskazana jest ostrożność, ponieważ zdarzają się tam propozycje nieuczciwe, np. do sprzedaży w piramidach finansowych typu MLM czy inne „łatwe” prace, w których balansuje się na granicy prawa. Zanim wyślesz komukolwiek swoje dane, upewnij się, że firma istnieje i jest wypłacalna. Takie informacje znajdziesz między innymi w serwisie GoWork.pl. Jeśli firma nie ma swojej strony, wizytówki w Google czy fanpage na Facebooku – zachowaj rozwagę.

Aktualne oferty znajdziesz także w powiatowych i wojewódzkich urzędach pracy. Jako osoba bezrobotna możesz tam również uzyskać poradę, jak stworzyć dobre CV, przygotować się do rozmowy o pracę, ale też – skorzystać z bezpłatnych kursów i szkoleń podnoszących kwalifikacje.

Nie zapominaj o znajomych – to nic złego szukać pracy po znajomości. Istnieje na to nawet angielskie słowo – networking. Nie wahaj się więc pytać o to kolegów, przyjaciół i rodzinę.

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ROZMOWY KWALIFIKACYJNEJ?

Zanim wybierzesz się na rozmowę kwalifikacyjną, zdobądź informacje o firmie, do której aplikujesz. Warto odwiedzić jej stronę internetową, sprawdzić profil na LinkedIn i zapoznać się z opiniami na portalach takich jak GoWork. Znajomość potencjalnego pracodawcy da ci więcej pewności siebie i może sprawić, że wypadniesz lepiej podczas spotkania.

Przygotuj się na ewentualne pytania, które mogą paść podczas rozmowy. Rekruterzy często pytają o doświadczenie zawodowe, mocne i słabe strony, powody zmiany pracy oraz oczekiwania finansowe. Na pytanie o słabe strony dobrze jest odpowiedzieć w sposób pokazujący twoją chęć do rozwoju, a nie odsłaniając wady, np.: „Zdarma mi się być perfekcjonistką, co czasem wydłuża czas realizacji zadań, ale pracuję nad efektywniejszym zarządzaniem czasem”. Dobre przygotowanie zmniejszy twoją treść i ułatwi ci płynne odpowiedzi na pytania.

Zadbaj o schludny i profesjonalny wygląd, dołącz też strój do charakteru pracy i stanowiska. Bądź zawsze przed czasem. Punktualność pokazuje nie tylko twoje zaangażowanie, lecz także szacunek do rekrutera. ♦

Nizoral®

Szampon 100 ml

SZAMPON LECZNICZY

PRODUKT LECZNICZY



Skrócona informacja o leku: Nizoral, 20 mg/g, szampon leczniczy. Skład jakościowy i ilościowy: 1 g szamponu leczniczego zawiera 20 mg ketokonazolu (Ketoconazole). Substancje pomocnicze o znanym działaniu: 1 g szamponu leczniczego zawiera 2 mg kompozycji zapachowej, która zawiera alergeny, 0,8 µg alkoholu benzylowego (E 1519), 1,2 µg kwasu benzoowego (E 210) i 0,2 µg butylhydroksytoluenu (E 321). Postać farmaceutyczna: Szampon leczniczy. Wskazania do stosowania: Produkt leczniczy Nizoral w postaci szamponu leczniczego wskazany jest w leczeniu i profilaktyce następujących chorób skóry wywołanych przez drożdżaki z rodzaju *Malassezia* (wcześniej nazywane *Pityrosporum*): łupież owłosionej skóry głowy, łojotokowe zapalenie skóry. Produkt leczniczy Nizoral w postaci szamponu leczniczego wskazany jest także w leczeniu: łupieżu pstrego (wywołanego przez *Pityriasis versicolor*). Podmiot odpowiedzialny: STADA Arzneimittel AG, Stadastrasse 2-18, 61118 Bad Vilbel, Niemcy. Autoryzowany przedstawiciel podmiotu odpowiedzialnego: Stada Pharm Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 44, 02-255 Warszawa. Kategoria dostępności: Produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego z dnia: 30.01.2023r. STADA/PL/2024/204

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.

dobry kierunek

MALBORK

perła gotyku i jej tajemnice

ZAMEK W MALBORKU

Wizyta tutaj to prawdziwa podróż w czasie. Robi wrażenie nie tylko na miłośnikach historii.

ZASKAKUJĄCE CIEKAWOSTKI

- Zamek w Malborku jest największym zamkiem świata pod względem powierzchni – zajmuje aż 21 hektarów!
- Podczas swojej renowacji w XIX wieku stał się wzorem dla wielu budowli neogotyckich w Europie.
- W jego murach ukryte są tajemnicze przejścia i skrytki, które nadają miejscu aurę zagadki.
- Co roku na zamku odbywa się inscenizacja oblężenia Malborka – spektakularne wydarzenie przyciągające miłośników historii z całego świata.
- Figura Matki Boskiej na fasadzie Kaplicy Zamkowej, zwana była też kolosem z Malborka, ponieważ była to jedna z największych rzeźb w średniowiecznej Europie. Wykończono ją około 300 tysiącami szklanych, weneckich tesserów, tworzących misterną mozaikę.

MURY OBRONNE
W XIV wieku Zamek był jednym z najbardziej imponujących założeń obronnych w Europie.

Daj się porwać duchowi przeszłości i odwiedź ten monumentalny zabytek. Tu każdy krok to spotkanie z historią. Zobacz, co czeka na ciebie w Malborku.

/ TEKST *Ewelina Jabłończyk*



Dzieje zamku nierozdzielnie wiążą się ze średniowieczem, kiedy to ziemie te były miejscem potyczek między wysłannikami polskich książąt i pogańskimi Prusami. Chrystianizacja za pomocą zbrojnych krucjat nie przynosiła efektów, więc na początku XIII w. książę mazowiecki Konrad o wsparcie poprosił Zakon Krzyżacki, dając mu w dzierżawę ziemie chełmińską i michałowską. Krzyżacy rozpoczęli budowę w 1274 r. i postanowili stworzyć tutaj swoje główne centrum administracyjne. Malbork stał się stolicą państwa zakonnego i siedzibą wielkiego mistrza.

W XIV wieku zamek był już jednym z najbardziej imponujących założeń obronnych w Europie. Składał się z trzech części – Zamku Wysokiego, Średniego i Niskiego – co czy-

niło go niemal niezdobytą twierdzą. Przekonały się o tym wojska Władysława Jagiełły, które po bitwie pod Grunwaldem oblegały zamek, ale nie udało się im zdobyć warowni. Zamek przeszedł w polskie ręce dopiero w 1457 roku i przez kolejne wieki był rezydencją królewską. W XIX wieku rozpoczęto zakrojone na szeroką skalę prace renowacyjne, które przywróciły zamkowi jego średniowieczny blask. Niestety, podczas II wojny światowej uległ poważnym zniszczeniom, ale dzięki wysiłkom polskich konserwatorów odbudowano go niemal w całości.

ZWIEDZANIE NIEZDOBYTEJ TWIERDZY

Kaplica Zamkowa św. Anny zachwyca misternymi sklepieniami i ozdobnymi płaskorzeźbami o moty-

wach biblijnych. Jest miejscem pochówku wielkich mistrzów zakonnych i według legend nawiedzają ją duchy pochowanych tu zmarłych.

Wielki Refektarz to monumentalna sala, która w średniowieczu była miejscem spotkań dostojników zakonnych i uczt. Imponująca akustyka oraz zdobione sklepienia tworzą niepowtarzalną atmosferę. Obecnie zwiedzający mogą korzystać z interaktywnych prezentacji, które przybliżają historię tego miejsca, pozwalając poczuć klimat dawnych uroczystości.

W **Zbrojowni** zobaczysz bogaty zbiór broni i zbroi z czasów średniowiecza. Ekspozycje ilustrują rozwój technologii wojskowej oraz sztuki rzemieślników, a przewodnicy opowiadają fascynujące historie o ich wykorzystaniu w bitwach.

Muzeum Bursztynu to wyjątkowa wystawa biżuterii, rzeźb i przedmiotów codziennego użytku z bursztynu. Ekspozycja pokazuje proces powstawania bursztynu od prehistorycznych lasów po mistrzowskie dzieła artystów. Szczególną uwagę przyciągają miniaturowe rzeźby z życia dworskiego, a zwiedzający mogą poznać znaczenie bursztynu w kulturze i handlu średniowiecza. Dzięki tarasom widokowym możesz zachwycić się niezwy-

kłymi panoramami zamku, rzeki Nogat i okolicy – są piękne o każdej porze roku. To doskonałe miejsce na odpoczynek i fotografowanie malowniczych krajobrazów.

Kościół pw. Najświętszej Maryi Panny od zewnątrz zdobiony jest poświęconą jej monumentalną figurą. Zachwyca gotycką architekturą, a szczególnym jej elementem jest Złota Brama, zdobiona pła-



dobry kierunek

◀ WIELKI REFEKTARZ

To najbardziej imponujące wnętrze świeckiej części zamku.



POZOSTAŁOŚCI OLTARZY

Te wielowiekowe elementy rzeźby i płaskorzeźby składają się na imponujący zbiór obiektów, wartych zobaczenia podczas wizyty w Malborku.

skorzeźbami przedstawiającymi wizję Sądu Ostatecznego, świetnie obrazując średniowieczne idee obrazowej formy ewangelizacji.

Piwnice Zamkowe były w średniowieczu kluczowe dla funkcjonowania niezdobytej fortecy. Surowe wnętrza tych podziemi przybliżają logistykę dawnych twierdz, a prezentacje historyczne pozwalają lepiej zrozumieć codzienność mieszkańców zamku w czasach jego świetności.

JAK ZWIEDZAĆ?

Dostępnych jest kilka możliwości zwiedzania, przy czym trzeba pamiętać, że godziny otwarcia są różne w sezonie zimowym (do 25 kwietnia) i w letnim (do 30 września). Wycieczki trwają od 1,5 do 3 godzin i towarzyszy im przewodnik (jest też opcja audioprzewodnika). Bilety kosztują od 35 do 80 zł, w zależności

od wybranej opcji. Najkrótsza trasa, spacerowa, jest dostępna dla zwiedzających w poniedziałki za darmo. Przed wycieczką warto bilety kupić przez stronę internetową bilety.zamek.malbork.pl.

Wizyta w Malborku to prawdziwa podróż w czasie – można tu poczuć klimat średniowiecza, podziwiać sztukę dawnych budowniczych i poznać historię, która wciąż inspiruje. To również idealne miejsce na rodzinny wypad czy romantyczną podróż we dwoje. Wokół zamku rozpościerają się urokliwe tereny spacerowe, a liczne wydarzenia kulturalne sprawiają, że każda wizyta pozostaje niezapomnianym przeżyciem. ♦



▲ FIGURY WIELKICH MISTRZÓW ZAKONNYCH

Można je podziwiać na zamkowym dziedzińcu.

LICZNE KORYTARZE

Dodają wielogodzinnemu zwiedzaniu niewątpliwego uroku.



FOTO: ADOBE STOCK (6)

OMRON

Nr 1
MARKA
REKOMENDOWANA
PRZEZ KARDIOLOGÓW*



Ciśnieniomierz M3 Comfort

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

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

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

prawdy i mity

KAWA

Wiele z nas nie wyobraża sobie rozpocząć bez niej dnia. Dodaje energii, poprawia nastrój i często towarzyszy nam w codziennych rytuałach. Ale czy wszystko, co słyszymy o kawie, jest prawdą? Oto garść faktów na temat tego aromatycznego napoju, które pomogą ci spojrzeć na kawę z nowej perspektywy.

/ TEKST Anna Bogusz

PRAWDA

Kawa sypana jest bardziej obciążająca dla organizmu

Zwana „zalewajką”, „plujką” lub „po turecku” jest popularna w Polsce. Ma jednak swoje minusy. Przede wszystkim jest znacznie mocniejsza ze względu na większą zawartość kofeiny (90-120 mg na filiżankę ok. 200 ml, podczas gdy rozpuszczalna ok. 60 mg, a espresso ok. 80 mg). Fusy moczące się w wodzie wydzielają więcej tej pobudzającej substancji. Zawiera większe ilości substancji drażniących ścianę żołądka, takich jak kwasy organiczne i oleje kawowe, co może powodować dyskomfort, zwłaszcza u osób z wrażliwym układem pokarmowym lub problemami, takimi jak refluks czy nadkwaśność.

MIT

Kawa wypłukuje magnez

Badania naukowe nie potwierdzają tej tezy. Spożycie kawy w umiarkowanych ilościach nie powoduje znaczącego obniżenia poziomu magnezu w organizmie. Wręcz przeciwnie – kawa zawiera niewielką ilość magnezu, która może wspierać jego poziom w diecie. Jednak jeśli pijesz ją w dużych ilościach, tzn. powyżej 3-4 filiżanek 200-ml dziennie, działa ona moczopędnie, a zatem wraz z wodą – tracisz elektrolity. Dotyczy to także energetyków oraz alkoholu.

PRAWDA

Kawa może wspierać zdrowie serca

Badania pokazują, że umiarkowane spożycie kawy (2-3 filiżanki dziennie) może pozytywnie wpływać na układ

FOTO: ADOBE STOCK

MIT

Kawa odwadnia organizm

To częsty mit, ale badania pokazują, że umiarkowane spożycie kawy (do 400 mg kofeiny dziennie, czyli około 4 filiżanek) nie powoduje odwodnienia. Kawa ma działanie moczopędne, ale organizm i tak korzysta z wody zawartej w napoju. Poza tym u kawoszy organizm adaptuje się do działania kofeiny i to minimalizuje ten efekt. Efekt odwadniający nasila się jednak, jeśli wypijasz 6-8 filiżanek, dlatego nie warto z kawą przesadzać.

PRAWDA

Nie należy popijać leków kawą

Może ona wpływać na wchłanianie niektórych leków i suplementów, np. osłabiać działanie leków na tarczycę (np. lewotyroksyny) lub antybiotyków. Kofeina może też nasilać działanie niektórych leków, takich jak środki przeciwbólowe z paracetamolem, co może prowadzić do działań niepożądanych. Dlatego zawsze popijaj leki wodą, a kawę wypijaj co najmniej godzinę-dwie później.

MIT

Kawa powoduje osteoporozę

W przeszłości sądzono, że kawa może wypłukiwać znaczne ilości wapnia z organizmu, ale dzisiaj wiemy, że u osób stosujących zróżnicowaną dietę nie ma takiego ryzyka. Przy spożyciu 500 ml napoju dziennie wystarczy uzupełnić go 25 ml mleka na każdą filiżankę, żeby zrównoważyć potencjalną utratę wapnia. Jeśli dbasz o odpowiednią ilość tego pierwiastka w diecie, np. pijesz mleko lub jesz produkty bogate w wapń, kawa nie wpłynie negatywnie na twoje kości. Osoby, które nie tolerują laktozy, mogą wybierać mleko bezlaktozowe lub napój roślinny wzbogacony wapniem, np. mleko migdałowe.

PRAWDA

Kawa utrudnia wchłanianie niektórych składników

Wpływa na wybrane składniki, takie jak żelazo, wapń czy cynk. Inne substancje, np. witamina C czy witaminy z grupy B, nie tracą swojej biodostępności pod wpływem kawy. Niemniej warto dbać o odpowiedni odstęp między spożyciem kawy a suplementami, tak więc odczekaj co najmniej godzinę przed lub po ich zażyciu. Jeśli spożywasz posiłek bogaty w żelazo, również staraj się nie pić po nim kawy. ♦

REKLAMA

Bioprazol®
Bio MAX

ZGAGĘ
ZWYCIĘŻY



✓ 1 kapsułka działa przez 24 h

✓ szybko zwalcza objawy zgagi i refluksu

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

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

ODPORNOŚĆ z jedzenia

Nasza codzienna dieta powinna być zróżnicowana, czyli dostarczająca wszystkich niezbędnych składników odżywczych. W sezonie wiosennym możesz ją jednak wzbogacić o kilka elementów, które wesprą twoją odporność.

/ TEKST Anna Bogusz

W ostatnich latach na całym świecie wzrasta zapadalność na choroby przewlekłe (zaliczane też często do grupy cywilizacyjnych). Schorzenia te są obecnie uważane za główne wyzwanie zdrowotne i w związku z tym renesans przeżywa podejście, zgodnie z którym żywność może być rozumiana jako lek. Rośnie też liczba badań potwierdzających – korzystny lub negatywny – wpływ wybranych składników żywnościowych na funkcjonowanie odporności.

ZDROWIE Z JELIT

Choć białe krwinki, odpowiedzialne za reakcję na pojawienie się bodźca zagrażającego zdrowiu (np. wirus lub bakterię) produkowane są w szpiku kostnym i grasicy, po osiągnięciu dojrzałości przemieszczają się do różnych organów, gdzie pełnią rozmaite funkcje.

Wiemy na pewno, że aż 80 proc. komórek układu immunologicznego jest zlokalizowanych w jelitach. Narządy te nie bez kozery znajdują się więc w orbicie zainteresowań immunologów, szczególnie zaś istotny

jest dla nich skład mikrobiomu – czyli ogółu zasiedlających jelita bakterii, wirusów i grzybów. To, czym karmią się korzystne dla organizmu składniki mikrobiomu, jest zarazem tym, co wspiera naszą odporność.

Wśród produktów, dobroczynnie działających na mikrobiom, wymienia się: przetwory mleczne, zwłaszcza fermentowane: jogurty, kefiry, maślanki (bez cukru), a ponadto probiotyki – czyli bakterie fermentacji mlekowej (np. *Lactobacillus* czy *Bifidobacterium*), które wspierają funkcjonowanie naturalnej mikroflory jelitowej. Znajdziesz je we wspomnianych produktach mlecznych, ale także kiszonych ogórkach czy kapuście.

ANTYOKSYDANTY ZAWSZE NA PLUS

Drugą grupą produktów wspierających naturalną odporność są warzywa i owoce – źródło witamin, minerałów i przeciwutleniaczy. Te ostatnie nie tyle karmią komórki odpornościowe, co stymulują je do pracy, ale także – co bardzo ważne – regulują procesy wewnątrz- i mię-

FOTO: ADOBE STOCK

GDZIE ZNAJDZIESZ NAJWIĘCEJ...

- ❶ **Witamina C** – czarna porzeczka, natka pietruszki, brukselka, chrzan, jarmuż, papryka, kalafior, szpinak, kalarepa, cytrusy
- ❷ **Witamina A** – dynia, marchew, mango, papryka czerwona, pomidory, jarmuż, morele, melony
- ❸ **Witamina D** – ryby morskie, jaja, masło lub margaryna z dodatkiem tej witaminy; cały rok należy też tę witaminę suplementować

PRZEWLEKŁY STAN ZAPALNY

Leży u podstaw wielu chorób, takich jak schorzenia układu krążenia, udar mózgu czy zaburzenia autoimmunologiczne. Jego powstanie wiąże się ze starzeniem się oraz takimi chorobami współistniejącymi, jak otyłość, choroby układu krążenia, insulinooporność.

dzikomórkowe, hamując powstawanie wolnych rodników. Warzywa i owoce dostarczają też błonnika, który jest prebiotykiem, uwielbianym przez tzw. dobre bakterie w jelitach i powodującym ich namnażanie się.

Wreszcie warto przypomnieć, że wspierająco na układ odpornościowy działają witaminy C, D oraz A (beta-karoten).

WAŻNY JEST BALANS

Nie ma silnej odporności bez dobrze odżywionego organizmu (patrz ramka), dlatego – co podkreślają dietetycy, szczególnie w dobie mody na diety eliminacyjne – podstawą jest różnorodność. Poza warzywami, owocami i przetworami mlecznymi ważna jest obecność w jadłospisie pełnoziarnistego pieczywa, wartościowego białka (mięso drobiowe, ryby, strączki, jaja), tłuszczów roślinnych (kwasy omega-3 wspierają odpowiedź immunologiczną) i odpowiedniej porcji wody.

Nie ma odporności bez zdrowego stylu życia: regularnych posiłków, snu, ruchu, walki ze stresem, ograniczenia używek i uważnego przyjmowania leków (zgodnie z rekomendacją lekarza, a niektóre z nich wymagają równoległego stosowania wsparcia dla jelit w postaci probiotyków). ♦

REKLAMA



aktiv

Vital Tonik

Wspiera pracę serca (głóg), wspomaga układ krążenia (melisa i głóg) i układ nerwowy (głóg)



Wyciąg z owoców głogu wspomaga pracę serca, układu krążenia oraz nerwowego

Wyciąg z melisy wspomaga dobre samopoczucie, działa relaksująco oraz wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia



kuchenne klimaty

JEDZENIE
NA LEPSZY
NASTRÓJ

Twoja codzienna przekąska
może być zarówno
smaczna, jak zdrowa.
Wystarczy, że zadbasz
o różnorodność
składników. Lunch nie
musi być nudny!



Lunch

PEŁEN ENERGII

CIECIORKA W DOBOROWYM TOWARZYSTWIE /2 PORCJE/

- puszka cieciorkei w zalewie
- duży batat • dojrzałe awokado (kawałek melona lub arbuza też będzie OK)
- duża garść rukoli **Na winegret:**
- 3 łyżki oliwy • sok z 1/2 cytryny
- łyżeczka musztardy francuskiej
- łyżka miodu • szczypta soli i pieprzu

Upiecz batata – obierz go, pokrój w słupki, skrop oliwą i wstaw na kwadrans do piekarnika (200 st. C). W każdej lunchówce ułóż kolejno połowę: odsączonej z zalewy cieciorkei, porcji rukoli, awokado oraz porcji batata. W osobnym pojemniczku zmieszaj

składniki winegretu (użyj winegretu bezpośrednio przed jedzeniem). Taki posiłek to źródło błonnika, witamin (np. A, C, K, z grupy B), potasu, magnezu, wapnia i żelaza ze strączków oraz rukoli, a także cennych kwasów omega-3 z awokado oraz beta-karotenu z batata.

ZIELENINA Z KURCZAKIEM /2 PORCJE/

- grillowana lub pieczona w rękawie pierś z kurczaka • opakowanie ugotowanego ryżu jaśminowego • duży pomidor • 1/2 zielonego ogórka • spora garść mieszanki sałat **Na winegret:** • 3 łyżki oliwy • sok z 1/2 cytryny • 2 łyżeczki musztardy • łyżka miodu • 1/2 łyżeczki słodkiej papryki • ząbek czosnku • sól i pieprz

Wystudzony ryż podziel na dwie procje, podobnie mięso (pierś możesz opiec w ziołach) – pokrój w plastry i podziel między dwa pojemniki. Zrób prostą sałatkę z warzyw. Zmieszaj składniki winegretu, przelej do pojemniczków i umieść w lunchówkach. To kompozycja dostarczająca sporo sycającego białka z chudego mięsa oraz ryżu, kwasu foliowego i błonnika z ryżu, witamin i minerałów z warzyw, a także zdrowego tłuszczu w postaci oliwy.



REKLAMA

BAYER

Twój dobrze
znany Dicoflor® Baby
w nowej odsłonie



Dla komfortu brzuszka nie tylko
przy antybiotyku



Może być stosowany nawet
u wcześniaków



Prosty skład – nie zawiera laktozy,
glutenu i zbędnych dodatków



W trosce
o komfort brzuszka.
Nie tylko przy antybiotyku.



AROMATYCZNY ŁOSOŚ /2 PORCJE/

- 300 g filetu z łososia • 1/2 główki brokołu
- opakowanie naturalnego ryżu • plaster cytryny
- Na sos: • 1/2 puszki mleka kokosowego
- łyżeczka czerwonej pasty curry
- łyżeczka ziół tajskich • sok z 1/2 limonki

Rybę upiecz w folii (kwadrans w 200 st. C), brokuły ugotuj na parze lub zblanszuj. Ugotowany ryż wystudź. Przygotuj sos: na mocno rozgrzanej patelni przesmaż pastę curry z ziołami tajskimi, wlej mleko kokosowe, wymieszaj. Dopraw sokiem z limonki i chwilę zredukuj. W pojemnikach na lunch ułóż polany sosem ryż, a na nim łososia i brokuły. Przed jedzeniem skrop rybę sokiem z cytryny. Łosoś to cenne źródło białka, kwasów omega-3, witamin A, D, E czy B6. Ryż dostarcza węglowodanów, błonnika czy witamin z grupy B, zaś brokuły – dodatkowo witaminy C.



WEGAŃSKI STIR-FRY /2 PORCJE/

- opakowanie tofu • 1/2 opakowania makaronu chow-mein • azjatycka mieszanka warzyw na patelnię
- po łyżce białego i/lub czarnego sezamu
- 4 łyżki sosu sojowego • 2 łyżki miodu • olej

Ugotuj makaron według instrukcji, odcedź. Tofu pokrój w kostkę i zamarynuj w 2 łyżkach sosu sojowego, obsmaż i odstaw do wystygnięcia na ręczniku papierowym. Warzywa wrzucić na mocno rozgrzaną patelnię, smażyć 2-3 minuty, dodać tofu, i makaron, pozostały sos sojowy i miód. Chwilę smażyć i odstaw z ognia. Posyp sezamem. W opcji bardziej dietetycznej możesz przesmażyć tylko tofu i makaron, zaś warzywa przyrządzić na parze. Takie danie to porcja białka z tofu, węglowodanów i błonnika z makaronu oraz witamin i antyoksydantów w postaci warzyw, a także mikroelementów i zdrowego tłuszczu, których dostarcza sezam.

FOTO: ADOBE STOCK (4)

Przyspiesza regenerację wątroby komórka po komórce¹



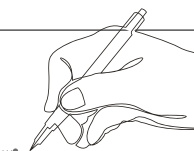
¹Wykazano w modelach eksperymentalnych uszkodzenia wątroby. Za podstawowe działanie fosfolipidów uważa się przyspieszenie regeneracji wątroby. CHPL Essentiale Max 04.2024; Lieber CS. et al. Phosphatidylcholine protects against fibrosis and cirrhosis in the baboon. Gastroenterology 1994; 106: 152-159;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

²Opakowanie Essentiale Forte 90 kaps. wystarcza na 15 dni terapii, a Essentiale Forte 50 kaps. na 8,3 dni terapii. CHPL Essentiale Forte, 04.2024.

Essentiale Forte, kapsułki, 300 mg fosfolipidów z nasion sojowych. **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.

MAT-PL-2402607-1.0-12.2024

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



ŻYCIE JEST WYNIKIEM WYBORÓW

Wiosna to czas planów i projektów – przekonywał Lew Tołstoj. Warto znaleźć czas na wyprawę do kina i spotkanie z mężczyznami, którzy albo muszą podjąć ważną decyzję, albo mierzą się z następstwami swojego wyboru. Wielbicieli zagadek kryminalnych nie mogą zapomnieć o kolejnych śledztwach komisarza Jakuba Mortki i policjantki Pauliny Małeckiej, pasjonaci samochodów – o najstarszych w Polsce targach zabytkowych aut, a fani muzyki – o koncertach Anastacii.



KINO Amator

Charles Heller (Rami Malek), kryptograf CIA, traci żonę w ataku terrorystycznym w Londynie. Zdaje sobie sprawę, że jego szefowie nie podejmą działań z powodu sprzecznych wewnętrznych priorytetów. Po szantażowaniu agencji, aby wyszkoliła go na agenta terenowego, wyrusza na jednoosobową misję, aby dopaść zabójców swojej żony.

Premiera:
11 kwietnia 2025

Queer

1950 rok. William Lee (Daniel Craig) mieszka samotnie w Meksyku. Rzadko widuje się z innymi członkami małej amerykańskiej społeczności. Spotkanie z młodym studentem Eugene'em Allertonem (Drew Starkey) pokazuje mu, że być może w końcu możliwe będzie nawiązanie intymnej więzi. Panowie wybierają się do Ameryki Południowej w poszukiwaniu narkotyku znanego jako yage.

Premiera: 21 marca 2025



Skrzyżowanie

Ułożone życie Tadeusza (Jan Englert) zmienia się w mgnieniu oka, kiedy dochodzi do dramatycznego wypadku drogowego. Emerytowany ordynator szpitala staje w obliczu sytuacji, która przerasta zarówno jego, jak i najbliższe mu osoby. Cień pada na małżeństwo Tadeusza, relacje z synem Markiem (Michał Czernecki) oraz zbliżające się wesele ukochanej wnuczki.

Premiera: 28 marca 2025



Mickey 17

Mickey (Robert Pattinson) to nieustannie klonowana osoba, która istnieje tylko po to, by wykonywać groźące śmiercią czynności. Gdy jeden z klonów ginie, kolejny rozpoczyna swoją misję. Sprawy komplikują się, kiedy okazuje się, że Mickey 17 przeżył, a Mickey 18 został już powołany do życia...

Premiera: 14 marca 2025



KSIĄŻKI

Igor Brejdygant – Prawda

Warszawa. Luksusowy apartament. Martwe ciało pięknej kobiety. Paulina Małeczka, doświadczona policjantka z trudną przeszłością, staje przed kolejnym wyzwaniem. Wraz z młodą aspirantką Grażyną Witkowską szybko wpada na trop sprawcy brutalnego morderstwa. Wszystkie dowody wskazują na kochanka ofiary – bogatego, przystojnego i wpływowego. Zbrodnia w afekcie okazuje się początkiem perfidnej gry.

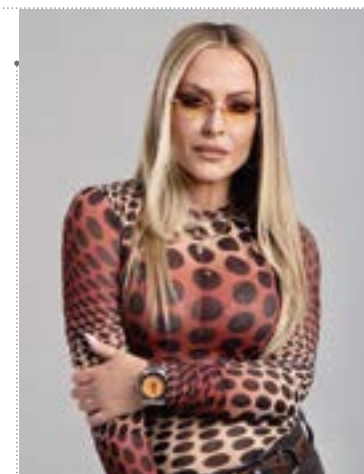
Wydawnictwo Znak



Wojciech Chmielarz – Osiedle marzeń

Szlaban, ochrona, kamery. Osiedle marzeń, gdzie każdy mógłby się czuć bezpiecznie, a jednak pewnego ranka ochroniarz odnajduje zwłoki Zuzanny, studentki dziennikarstwa i aktywistki, która wynajmowała tu mieszkanie z koleżankami. Do zbrodni przyznaje się sprzątająca na osiedlu Ukrainka, w zeznaniach nic się jednak się nie zgadza. Komisarz Jakub Mortka musi rozwikłać zagadkę, w której zderzają się polityka i przestępczość zorganizowana, seks i narkotyki, tajemnice i pragnienia.

Wydawnictwo Marginesy



KONCERTY Anastacia

Ikona popu ogłosiła wielką europejską trasę koncertową „Not That Kind”. To monumentalne tournée upamiętnia 25 lat od wydania debiutanckiego albumu studyjnego Anastacii, który ukazał się w 2000 roku. Artystka po raz pierwszy zdobyła popularność w Europie hitem „I'm Outta Love” i od tamtej pory cieszy się światowym sukcesem. To doskonała okazja, by zobaczyć i usłyszeć ją na żywo.

Warszawa, Stodoła, 30 marca

WYSTAWY: Auto Nostalgia

Najstarsze w Polsce targi aut zabytkowych, potężna dawka historii motoryzacji. To wyjątkowa okazja do podziwiania i poznania unikalnych samochodów i motocykli, wymiany doświadczeń dotyczących pozyskiwania i restauracji aut zabytkowych.

Warszawa, EXPO XXI, 12-13 kwietnia



St Ives, i gdzie indziej

St Ives, niewielkie portowe miasteczko w Kornwalii, stało się w latach 30. XX w. ośrodkiem twórczości artystów łączących lokalne inspiracje z nowoczesnym podejściem do formy i koloru. Wystawa pokaże prace takich twórców jak Barbara Hepworth, Ben Nicholson czy Alfred Wallis. Zestawi ich dorobek z polską awangardą, reprezentowaną przez Władysława Strzemińskiego i Katarzynę Kobro.

**Łódź, Muzeum Sztuki,
5 marca – 8 czerwca 2025**



Kierunek Paryż. Polskie artystki z pracowni Bourdelle'a

Kompleksowa próba ukazania wpływu Bourdelle'a na twórczość polskich rzeźbiarek. Uczeń Auguste'a Rodina był jednym z najważniejszych rzeźbiarzy i pedagogów przełomu XIX i XX w. Jego pracownia przyciągała młode artystki z Polski, które we własnym kraju mierzyły się z barierami edukacyjnymi. Ekspozycja obejmuje prace m.in.: Miki Mickun, Jadwigi Bohdanowicz, Luny Drexler i Olgi Niewskiej.

**Warszawa, Królikarnia,
9 maja – 26 października 2025**



WYDAWCA

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

REDAKTOR NACZELNA

Martyna Rozesłaniec

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

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



felieton / *Martyna Rozesłaniec*

NOWA OBSESJA CZY mądry wybór?

POSZŁAM DO DENTYSTY,
WYDAŁAM 150 ZŁ NA ZDJĘCIE
ŚRÓDZĘBOWE. EFEKT?
ŻADNYCH UBYTKÓW,
ZERO PRÓCHNICY. PIENIĄDZE
WYRZUCONE W BŁOTO?
WRĘCZ PRZECIWNIE!
DOBRE WIADOMOŚCI
O ZDROWIU TO DOBRZE
ZAINWESTOWANY PIENIĄDZ.



Słowo, które w przestrzeni medialnej maglowane jest od lat: profilaktyka. Wszyscy mówią, że może zdziałać cuda. Mało kto w rzeczywistości ją stosuje? A właśnie, że nie, bo zdrowy tryb życia zaczyna być trendy. Żyjemy coraz dłużej – w ciągu 33 lat długość życia Polaków wzrosła o 8,5 roku u mężczyzn i 6,8 roku u kobiet. To pokazuje, jak zmieniają się nasze warunki życia i jak dbanie o zdrowie wpływa na naszą przyszłość!

Coraz więcej osób korzysta ze smartwatchów czy opasek i stara się wyrabiać dzienną liczbę kroków. Dla wszystkich, którzy mają pracę siedzącą, powiadomienie, które przychodzi raz na jakiś czas: „Cześć, dawno się nie ruszałeś – czas na małą przerwę! Wstań, porozciągaj się i daj ciału trochę ruchu”, bywa zbawienne. Odnalezienie w sobie motywacji jest bardzo trudne, więc dlaczego nie korzystać z pomocy urządzeń i samemu sobie zawiesić bat nad głową (jak nie bat, to chociaż bacik, baciunio).

Co więcej, nawet alkohol – tradycyjnie utożsamiany z rozrywką – zaczyna wychodzić z mody. Młodzi ludzie coraz chętniej sięgają po napoje NoLo (no- and low-alcohol), a w towarzystwie zamówienie bezalkoholowego drinka przestaje być czymś dziwnym. Picie „dla zdrowia” to dziś bardziej kombucha niż kieliszek wina, a kac staje się passé. Wygląda na to, że w pogoni za dobrym samopoczuciem i długowiecznością nawet tradycyjne „na zdrowie!” przechodzi na nowy, bardziej fit, poziom.

Oby tylko na tej zdrowotnej rewolucji nie ucierpiały kluby i restauracje – bo choć trzeźwość jest w trendzie, całkowite unikanie życia towarzyskiego już niekoniecznie. W końcu łatwo popaść w drugą skrajność i zamiast w barze, lądować pod kocem z telefonem w ręku. Słyszeliście o „bedrotting”? To trend polegający na spędzaniu nadmiernej ilości czasu w łóżku – niekoniecznie śpiąc, ale scrollując, oglądając seriale i unikając wyjścia z domu. Brzmi wygodnie? Może i tak, ale jak w każdej modzie – warto znaleźć złoty środek. Zdrowie jest trendy, ale dobrze byłoby nie przespać całego życia.

FOTO: ADOBE STOCK

tadalafil
maxigra®
Tadalafilum

działa
nawet po
16
minutach



SWOBODA DZIAŁANIA BEZ PRESJI CZASU¹

PAMIĘTAJ! Lek działa tylko w przypadku stymulacji seksualnej.

Zawiera tadalafil – najdłużej działającą substancję na erekcję.¹

Działa nawet po 16 minutach, do 36 godzin.²

1. Tadalafil w porównaniu z innymi substancjami zawartymi w lekach na erekcję dostępny bez recepty. Działanie tadalafilu może trwać do 36 godzin; Evans JD et al. A comparison of the available phosphodiesterase-5 inhibitors in the treatment of erectile dysfunction: a focus on avanafil. Patient Preference and Adherence 2015;9:1159-1164; 2. Na podstawie Chpl Tadalafil Maxigra.

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

MAXI/2025/73

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.

DZIAŁA SZYBKO, DŁUGO I NIE ZABURZA KONCENTRACJI¹



ALLEGRA T JASNE²

1. Działa w ciągu 1h i do 24h. ChPL Allegra 04.2024.

2. Dotyczy objawów alergicznego nieżytu nosa. ChPL Allegra 04.2024.

Allegra, tabletki powlekane 120 mg, chlorowodorku feksofenadyny, co odpowiada 112 mg feksofenadyny. **Wskazania:** Leczenie objawowe alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa. Podmiot odpowiedzialny: Opella Healthcare Poland Sp. z o.o., grupa Sanofi, ul. Marcina Kasprzaka 6, 01-211 Warszawa. {ChPL 04.2024}

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