

SEZON

ISSN 2544-6010

CENA 4,50 zł w tym 8% VAT

na zdrowie

ZADBAJ
o siebie
I BLISKICH

WAŻNE ROZMOWY:
**TRUDNY CZAS
DOJRZEWANIA**

KĄCIK RODZICA:
**ZAUFANIE
CZY KONTROLA?**

JEDZMY MĄDRZE:
**JADŁOSPIS
NA ZDROWE JELITA**

DOBRE EMOCJE:
**JAK ZBUDOWAĆ
STABILNY ZWIĄZEK**

KOBIECOŚĆ I...

HORMONY



**ALLERTEC®
KiDs**

Cetirizini dihydrochloridum
5 mg/5 ml, syrop

Marka nr 1
wśród leków
OTC* na alergię

Dla dorosłych
młodzieży i dzieci
zdiagnozowanych
przez lekarza

OD 2 LAT



W syropie,
łatwy do podania



Słodzony sorbitolem,
a nie cukrem



O smaku granatu



Lek przeciwalergiczny

Łagodzi objawy:

- Alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa (dotyczące nosa i oczu)
- Przewlekłej pokrzywki idiopatycznej

100 ml



ALLERTEC KIDS. Skład i postać: 5 ml syropu zawiera 5 mg Cetirizini dihydrochloridum (cetyryzyny dichlorowodoru). Substancje pomocnicze o znanym działaniu: sorbitol (E420), metylu parahydroksybenzoatan (E218), propylu parahydroksybenzoatan (E216), glikol propylenowy i sól. Każdy ml syropu zawiera: 350 mg sorbitolu (E420), 0,333 mg metylu parahydroksybenzoatanu (E218), 0,167 mg propylu parahydroksybenzoatanu (E216), 50 mg glikolu propylenowego. Syrop. Bezbarwny, przezroczysty płyn. **Wskazania:** U dorosłych, młodzieży i dzieci w wieku 2 lat i powyżej: Cetyryzyna jest wskazana w łagodzeniu objawów dotyczących nosa i oczu, związanych z sezonowym i przewlekłym alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa. Cetyryzyna jest wskazana w łagodzeniu objawów przewlekłej idiopatycznej pokrzywki.

Podmiot odpowiedzialny: Zakłady Farmaceutyczne POLPHARMA S.A. ChP: 2024.12.17

ALL/2025/286

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.



Każdy dzień jest dobry na zmianę

Zastanawialiście się kiedyś, jak wiele czynników wpływa na nasze decyzje? Jedni powiedzą, że retrogradacja Merkurego. My jednak uważamy, że kluczowe znaczenie ma zdrowie, a w szczególności hormony i etap życia, w którym się znajdujemy.

Dlatego w tym numerze poruszamy temat dojrzewania – czy dziś jest łatwiej, czy może ten okres zawsze był trudny, niezależnie od czasów? W cyklu „Dobre emocje rozmawiamy o dojrzałych związkach i zmieniających się z biegiem lat potrzebach.

A co ze zdrowiem? Dlaczego warto kontrolować hormony? Zachęcamy do wizyty u endokrynologa. Życie składa się z małych zmian – trochę ruchu, pielęgnacji, każda z nich ma znaczenie. Z tekstu „Wątroba w dobrej formie” dowiedziecie się, jak zadbać o ten ważny organ. A przy odrobinie ruchu i rozgiętności stawów poprawicie nie tylko zdrowie, lecz także samopoczucie.

Redaktor Naczelna

Magdalena Foc...

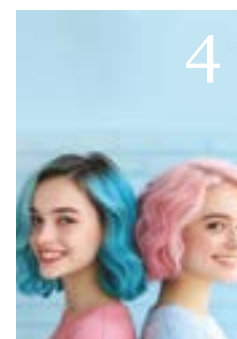
Obserwuj nasz fanpage na:
facebook.com/SezonnaZdrowieMagazyn



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

Spis treści

czerwiec/lipiec/sierpień



4

WAŻNE ROZMOWY

04 Dojrzewanie to wyzwanie

PROFILAKTYKA

08 Ochrona zdrowia

Z WIZYTĄ U...

ENDOKRYNOLOGA

10 Hormony pod stałą kontrolą

WAŻNE DLA CIEBIE

14 Endometrioza

28 Colostrum



24

FIZJOTERAPIA

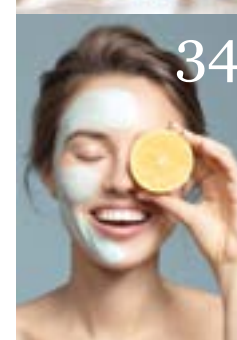
16 W prawo i w lewo

SPOSÓB NA...

22 ...pielęgnacja okolic oczu

33 ...wątroba w dobrym zdrowiu

39 ...szybkie obniżenie napięcia



34

MENOPAUAZ OSWOJONA

18 Zadbaj o ciało po menopauzie

DŁUGOWIECZNOŚĆ

20 Metryka kontra biologia

BĄDŹMY W FORMIE

24 Rozruszaj stawy
i wzmocnij kręgosłup

KĄCIK RODZICA

26 Ufaj, ale kontroluj?

CIAŁOPOZYTYWNI

34 Pielęgnacja uszyta na miarę

IKONY MUZYKI

36 Madonna. Królowa popkultury

DOBRE EMOCJE

40 Bezpieczny,
czyli dojrzały związek

NAUKA I ROZWÓJ

42 Zmień zawód

DOBRY KIERUNEK

44 Zamek Królewski w Warszawie

PRAWDY I MITY

48 Jajka

JEDZMY MĄDRZE

50 Dieta dla jelit, spokój dla ciała

KUCHENNE KLIMATY

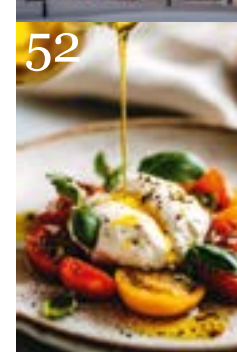
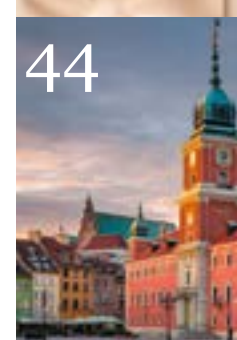
52 Pora na pomidora

KULTURA

56 Muzyka, książka, film

58 FELIETON

Miałam X lat,
kiedy dowiedziałam się, że...



52



DOJRZEWANIE to wyzwanie

Czy dorastanie w dzisiejszej rzeczywistości jest trudniejsze niż kilka dekad temu? A może wchodzenie w dorosłość przebiega niezmiennie od pokoleń? O tym niezwykle ważnym etapie życia kobiety rozmawiamy z ekspertką.

/ ROZMAWIAŁA Alicja Kamińska



NASZA EKSPERTKA

Joanna Godecka

Terapeutka TSR, członkini Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach, life coachka, autorka książek, m.in. najnowszej „Potrzeba kochania. Jak pokonać lęk przed bliskością?”

Dojrzewanie to etap, w którym młode kobiety oswajają się ze swoim ciałem w jego dorosłym kształcie, ale nie czują się w nim jeszcze całkowicie pewnie. Nietrudno o frustrację.

Pracuję z młodymi kobietami, także nastolatkami, które opowiadają mi swoje historie i mają one bardzo duże odniesienie do obecnego stylu bycia, który wiąże się w znaczącym stopniu z mediami społecznościowymi.

Mamy wciąż wysokie oczekiwania wobec ciała, widzimy wykreowane, niedoścignione wizerunki. Zapominamy przy tym, że to „wystawa”, a nie prawdziwe życie. Młodzi ludzie gubią się w tym chaosie, sądząc, że idylliczne kadry, które im się wyświetlają, to cała prawda o ludziach. I zaczynają sądzić, że coś jest z nimi nie tak.

Kiedy oglądam czasem na Instagramie idealne dziewczyny, kobiety, czuję, że gdybym dziś była młodsza,

byłoby mi bardzo trudno zaakceptować siebie i swoje ciało. Bo powiedzmy sobie jasno, że idealnych dziewczyn jest mały odsetek, a i one pokazują się w mediach społecznościowych w „pełnym rynsztunku”. Większość z nas jest po prostu, jaka jest. Natomiast presja konkretnych proporcji i ciągle porównywanie się wpływa mocno destrukcyjnie na poczucie własnej wartości.

Trudno zbudować wysoką samoocenę, kiedy mamy stałe poczucie, że odstawiamy od wzorca. Choć ostatnio mówi się, że kobiety dojrzały do zdjęcia z siebie ciężaru bycia perfekcyjnymi, niestety nie mogę się z tym do końca zgodzić. Dziewczyny, które pojawiają się u mnie w gabinecie, 18-latki, doświadczają różnych kryzysów związanych z nadmiernymi oczekiwaniami i te oczekiwania pochodzą także od rodziców. Na przykład dziewczyna, która ma skłonność do tycia, słyszy: „Nie jedz, bo będziesz gruba”. Albo matka zaczyna się odchudzać po to, żeby córka odchudzała się razem z nią. Bo zaraz są wakacje, bo zaraz jedziemy na urlop, bo zaraz trzeba będzie wyjść na plażę. Naprawdę wciąż często jest tak, że to właśnie mamy uczą córki, jak nie być zadowoloną ze swojego wyglądu. Na tym polega modelowanie – jeśli mama stoi przed lustrem i analizuje swoje mankamenty, a córka akurat odziedziczyła po niej budowę ciała, od razu otrzymuje gotowca: „Ty też powinnaś stanąć przed lustrem i zacząć krytycznie patrzeć na swoje ciało”. Podobne wnioski płynęły z badania, które kilka lat temu przeprowadził w Polsce Unilever i z których wynikało, że na dziesięć Polek tylko dwie są zadowolone z tego, jak wyglądają, a dodatkowo, że córki biorą wzór z matek, czyli uczą się albo zadowolenia z siebie, albo negatywnego podejścia do własnego wyglądu.

Jakie są tego dalsze konsekwencje?

W świecie, który mamy obecnie, jest totalna nadprodukcja informacji. Mamy mnóstwo osób uważających się za ekspertów, co chwilę wyświetlają się nam rolki, posty, live’y, do tego dochodzą podcasty – część z nich oczywiście jest wartościowa – wiele recept na to, jak postępować, co jest właściwe. Wszystko to bardzo utrudnia dziewczynom odkrycie, kim są. Wcześniej było o tyle łatwiej, że jednak były autorytety – niektóre z nich nie przetrwały co prawda próby czasu, ale jednak były. Dziś mamy mnogość możliwości, brak jasnych wzorców i kulturę instant. Dowiadujemy się wszystkiego, a zarazem niczego. To utrudnia budowanie prawdziwej tożsamości, niezależnej od lajków na Instagramie czy Facebooku, niezależnej od opinii innych ludzi. Ostatecznie przecież na pytanie, kim jestem, sama powinnam znaleźć odpowiedź, a nie być tym, kim inni chcą, żebym była.

Jak tego słucham, zaczynam się wręcz cieszyć, że czas dorastania mam za sobą.

Nie jest łatwo, a dodatkowo funkcjonujemy dziś w kulturze natychmiastowej gratyfikacji, wszystko musimy mieć na najwyższym poziomie i od razu. To też nie sprzyja budowaniu tożsamości, bo na kluczowe, życiowe pytania nie da się odpowiedzieć odruchowo, pod wpływem bodźca. Potrzebny jest czas i namysł.

Dorastanie to też czas dojrzewania emocjonalnego. Tygiel zewnętrzny zderza się z tym wewnętrznym.

Tak zwana adolescencja to okres, kiedy nasz system nerwowy, nasze ciało się przebudowuje, co wiąże się m.in. z burzą hormonalną. Na to nakłada się potrzeba kontestacji, czasem buntu, związana z poszukiwaniem siebie i to rodzi emocjonalny zamęt. Emocje bywają przy tym o numer, dwa za duże, a jeśli połączymy to z bodźcami zewnętrznymi, których dziś jest mnóstwo, widzimy, skąd może wynikać strasznie kiepski stan psychiczny młodzieży. Bo dane w zakresie zdrowia psychicznego młodych Polek i Polaków są dziś alarmujące. To się nie wzięło znikąd. Mam w swoim gabinecie dziewczyny, które żyją pod ogromną presją sukcesu – rodzice cisną na wyniki, na konkretne kierunki studiów, konkretny model kariery. Polski system edukacji jeszcze tę presję wzmacnia i w rezultacie te dziewczyny nie mają po prostu młodości.

Jeśli dodamy do tego niepewność ekonomiczną, kryzys klimatyczny, niestabilność społeczną, wojnę w Ukrainie, sztuczną inteligencję, a konkretnie fakt, że pewne zawody są zagrożone naturalnym wyginięciem – widzimy, że jesteśmy w czasie znaczącej metamorfozy kulturowej, co wpływa na poczucie bezpieczeństwa młodych osób i ich myślenie – o sobie i o przyszłości.

Wchodząc w dorosłość, tworzymy pierwsze poważne relacje partnerskie.

Myślę, że dziś młode kobiety widzą siebie nie tylko w rolach żon i matek, widzą, że mają też inne możliwości. To jest zjawisko skądinąd pozytywne, jednak czym innym jest świadome odroczenie, na przykład małżeństwa czy macierzyństwa, a czym innym niezrozumienie siebie i brak narzędzi do komunikacji emocjonalnej ze sobą. Brak jasnego odpowiedzenia sobie na pytanie, kim jestem, rodzi też brak jasnej definicji – czego chcę, czego potrzebuję. A dopiero w relacjach jesteśmy w stanie odkryć, czego chcemy, a czego nie. Nie ma też innej niż praktyka drogi do zmierzenia się z ewentualnymi deficytami wynikającymi z wychowania, na przykład parentyfikacją, brakiem obecności emocjonalnej rodzi- ➤

ważne rozmowy



ców, może wynikającym z tego – lękiem przed samotnością, zranieniem, odrzuceniem.

Warto też wspomnieć o społecznym nacisku na samowystarczalność. Dobrze jest być niezależną czy niezależnym, ale w ludziach jest też potrzeba bycia częścią wspólnoty. Stąd z jednej strony mamy dążenie do wolności, a z drugiej pragnienie bliskości. Młody człowiek, który wchodzi w relacje, staje przed wyzwaniem znalezienia równowagi między tym, czego on chce, a tym, czego inni oczekują. I to się weryfikuje często w partnerstwie.

Młodzi ludzie są dziś bardziej świadomi niż pokolenie ich rodziców, czy bardziej pogubieni?

Myślę, że jest różnie, bo mamy teraz mnóstwo wartościowych narzędzi, tylko pytanie: co wybieramy? Czy spędzamy czas w internecie na sensownych rzeczach, czy oglądamy tutoriale, jak zrobić modne rzęsy. Na pewno kobiety mają dużą potrzebę rozumienia i doświadczania. I te młode, i te starsze garną się do różnych form podnoszenia świadomości. Czerpiąc inspiracje, warto tylko zachować czujność, żeby nie wejść w chaos.

Czy jest jakiś konkretny wiek, którym dobrze byłoby określić, dokąd zmierzamy?

Trudno wyznaczyć konkretny wiek, raczej można powiedzieć, że do pewnego wieku ważne jest wsparcie ze strony rodziców, którzy powinni nam pomóc ukierunkować się właściwie. Jeżeli mamy dobre wzorce z domu, sensowny system wartości, one nas kształtują. Ale jeżeli w domu na szczycie hierarchii wartości są pieniądze albo wygląd, to wiadomo, w co wejdziemy. Oczywiście możemy same zweryfikować to wszystko jako dorosłe już osoby i dojść do wniosku, że ani pieniądze, ani wygląd nie przyniosły nam szczęścia, zdecydować, że priorytetem jest budowanie relacji, emocje, warto-

ści tego typu. Ale na początek trochę bazujemy na wzorcach domowych i kiedy one nam ułatwiają wejście w dorosłość, to i nam jest łatwiej.

Gdzie szukać wartościowych źródeł wiedzy, co czytać, żeby się wzmocnić w czasie dorastania?

Książką, którą zawsze polecam, jest „Sześć filarów poczucia własnej wartości” Nathaniela Brandena. Warto ją mieć w swojej bibliotece. Nieskromnie polecam też swoje książki, bo piszę w nich o cennych dla rozwoju sprawach – pewności siebie, docenianiu tego, co mamy, nieodkładaniu życia na później.

A jak otoczenie może konstruktywnie wspierać młode kobiety w ich wchodzeniu w dorosłość?

Kiedyś, pamiętam, Katarzyna Miller opowiadała, że prowadziła wykład dla kobiet i zadała siedzącym na sali pytanie, która z nich miała szczęśliwą mamę. Na ponad sto słuchaczek podniosły się dwie czy trzy ręce. Chcę przez ten przykład powiedzieć, że możemy nauczyć bliskie sobie dziewczyny fajnie żyć i być zadowolonymi z siebie, ale możemy je też nauczyć, jak wchodzić w życie z mnóstwem kompleksów, ograniczeń i postawą zamkniętą. Jeśli więc jestem mamą czy starszą siostrą, ciotką albo babcią, warto sobie uświadomić, że młoda osoba uczy się przez obserwację i koduje pewne wzorce. ♦

Joanna Godecka,
Dominika Bagińska
**POTRZEBA KOCHANIA.
JAK POKONAĆ LĘK
PRZED BLISKOŚCIĄ**
Wydawnictwo Muza



FOTO: ADOBE STOCK (3)

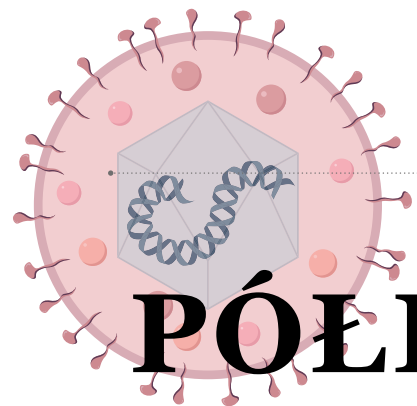


WSPIERAJ UKŁAD NERWOWY I KONCENTRACJĘ SWOJEGO DZIECKA



SUPLEMENT DIETY

*Magnez pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego i pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych, w tym koncentracji.
1. ROZPORZĄDZENIE KOMISJI (UE) NR 432/2012.
2. EFSA Journal 2010;8(10):1807.
Opella Healthcare Poland Sp. z o.o.



profilaktyka



PÓŁPASIEC WARTO SIĘ ZASZCZEPIĆ

Czym właściwie jest półpasiec?

Choć należy do grupy chorób zakaźnych, jego rozwój nie wynika z nowego zakażenia, a z reaktywacji wirusa, który już wcześniej zainfekował organizm – wirusa ospy wietrznej i półpaśca, czyli *Varicella zoster virus* (VZV). Przy pierwszym kontakcie z tym patogenem chorujemy na ospę wietrzną. Po jej ustąpieniu wirus nie znika – pozostaje w organizmie w stanie uśpienia i może uaktywnić się ponownie wiele lat później, właśnie pod postacią półpaśca.

Co uruchamia ten mechanizm reaktywacji?

Główną przyczyną jest osłabienie układu odpornościowego. Czasem wystarczy łagodniejsze obniżenie odporności, np. w czasie ciąży. Jednak najczęściej półpasiec rozwija się u osób starszych lub pacjentów z chorobami przewlekłymi wpływającymi na obniżenie odporności.

Jakie objawy powinny wzbudzić naszą czujność?

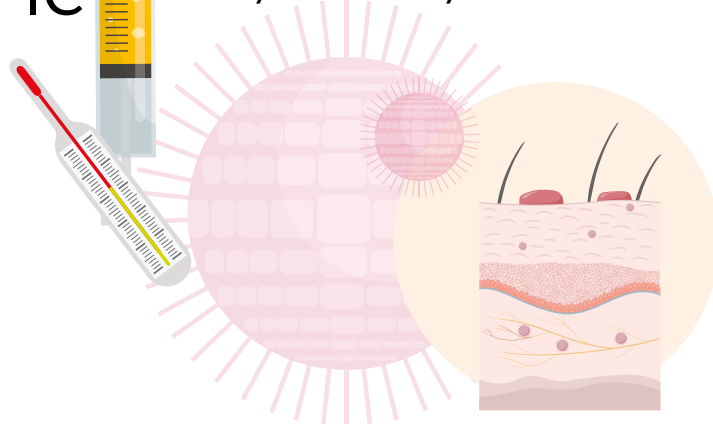
Pierwszym i najbardziej charakterystycznym symptmem jest ból zlokalizowany najczęściej po jednej stronie ciała, w obrębie tzw. dermatomu, czyli obszaru skóry unerwionego przez jeden nerw. Zazwyczaj półpasiec obejmuje okolice międzyżebrowe, tułów lub kończyny dolne. Występują też inne, wcale nie takie rzadkie formy, np. półpasiec oczny czy uszny.

Po kilku dniach bólu pojawia się charakterystyczna wysypka – pęcherzyki wypełnione płynem, które z czasem przysychają i mogą tworzyć strupy. W przypadku nadkażenia bakteryjnego zmiany skórne mogą się pogłębiać i prowadzić do powikłań, a nawet pozostawić blizny. W typowych przypadkach postawienie diagnozy nie jest trudne – zmiany są na tyle charakterystyczne, że doświadczony lekarz szybko rozpozna chorobę. Problem zaczyna się wtedy, gdy pojawią się powikłania.

Powikłania mogą być naprawdę groźne...

Rzeczywiście. Półpasiec to nie tylko wysypka i ból. Jednym z najczęstszych i najbardziej uciążliwych powikłań jest neuralgia popółpaścowa – silny, przewlekły ból, który potrafi utrzymywać się przez wiele miesięcy po usta-

Rozmowa z prof. dr hab. n. med. Krzysztofem Tomasiewiczem, Kierownikiem Kliniki Chorób Zakaźnych i Hepatologii w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym nr 1 w Lublinie, prezesem Polskiego Towarzystwa Epidemiologów i Lekarzy Chorób Zakaźnych



pieniu zmian skórnych. Najczęściej dotyczy osób starszych, ale nie tylko. Ten rodzaj bólu jest trudny do zniesienia, niekiedy wpływa także na kondycję psychiczną pacjenta i może doprowadzić nawet do depresji. W cięższych przypadkach mogą pojawić się takie powikłania, jak zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, zapalenie mózgu, trwałe uszkodzenia nerwów czy trwałe zmiany skórne. W przypadku półpaśca ocznego istnieje ryzyko zajęcia rogówki, co może prowadzić do zaburzeń widzenia, a nawet ślepoty. Dlatego w takich przypadkach niezbędna jest szybka konsultacja okulistyczna.

Kto powinien się zaszczepić?

Szczepienie zaleca się wszystkim osobom powyżej 50. roku życia, ale również dorosłym między 18. a 50. rokiem życia, jeśli zmagają się z chorobami przewlekłymi, zwłaszcza tymi osłabiającymi układ odpornościowy. Od 1 kwietnia 2025 roku pojawiła się ważna zmiana: szczepionka przeciwko półpaścowi została objęta pełną refundacją dla osób powyżej 65. roku życia z chorobami przewlekłymi. Co istotne, nie chodzi tu wyłącznie o poważne schorzenia onkologiczne czy immunologiczne. Wśród wskazań znajdują się również tak powszechne choroby jak cukrzyca czy schorzenia układu krążenia. Z kolei osoby między 18. a 65. rokiem życia z chorobami współistniejącymi mogą zaszczepić się z pięćdziesięcioprocentową refundacją.

Źródło: Stowarzyszenie Dziennikarze dla Zdrowia

FOTO: ADOBE STOCK (6)

profilaktyka



WIĘCEJ ZWOLNIEŃ Z POWODU ZABURZEŃ

W 2024 r. w Polsce wystawiono blisko 1,6 mln zwolnień chorobowych z tytułu zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania. To o 13,8 proc. więcej niż w 2023 r. Największa grupa korzystających ze świadczeń to osoby w wieku 30-39 lat. W sumie wszystkie wystawione zwolnienia dały aż 30,3 mln dni nieobecności w pracy.

Częściej zaświadczenia wystawiano kobietom (61,8 proc.). Przyczyny to najczęściej: silny stres i zaburzenia adaptacyjne (35,3 proc.), epizod depresyjny (17,6 proc.), nawrót depresji (8,5 proc.), inne zaburzenia lękowe (18,1 proc.), zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania spowodowane użyciem alkoholu (4,5 proc.). Wskazywano także na złe samopoczucie i zmęczenie. Źródło: PAP

ASTMA POD KONTROLĄ

6 maja obchodziliśmy Światowy Dzień Astmy, jednego z najczęstszych schorzeń przewlekłych na świecie, dotykającego miliony osób niezależnie od wieku. Wciąż wielu pacjentów zmagają się z niewłaściwą, często opóźnioną diagnozą, niepełnym dostępem do terapii lub nieświadomością znaczenia regularnego leczenia. – Szacujemy, że tylko ok. 30 proc. pacjentów stosuje się do zaleceń i systematycznie przyjmuje leki. Reszta odstawia je, gdy tylko poczuje się lepiej – mówi dr hab. n. med. Piotr Dąbrowiecki, przewodniczący Polskiej Federacji Chorych na Astmę, Alergię i POCHP. Tymczasem astma nie znika, a objawy nawracają, często z większą siłą.

WHO i towarzystwa naukowe rekomendują chorym na astmę szczepienia ochronne. – Dzięki nim chorzy rzadziej się „zaostrażają”, a jeśli nawet dojdzie do infekcji, to płuca czy serce nie zostaną uszkodzone – mówi ekspert. Pacjenci dla ochrony przed chorobami zakaźnymi bezwarunkowo powinni się szczepić! Źródło: Stowarzyszenie Dziennikarze dla Zdrowia



UWAGA NA KLESZCZE



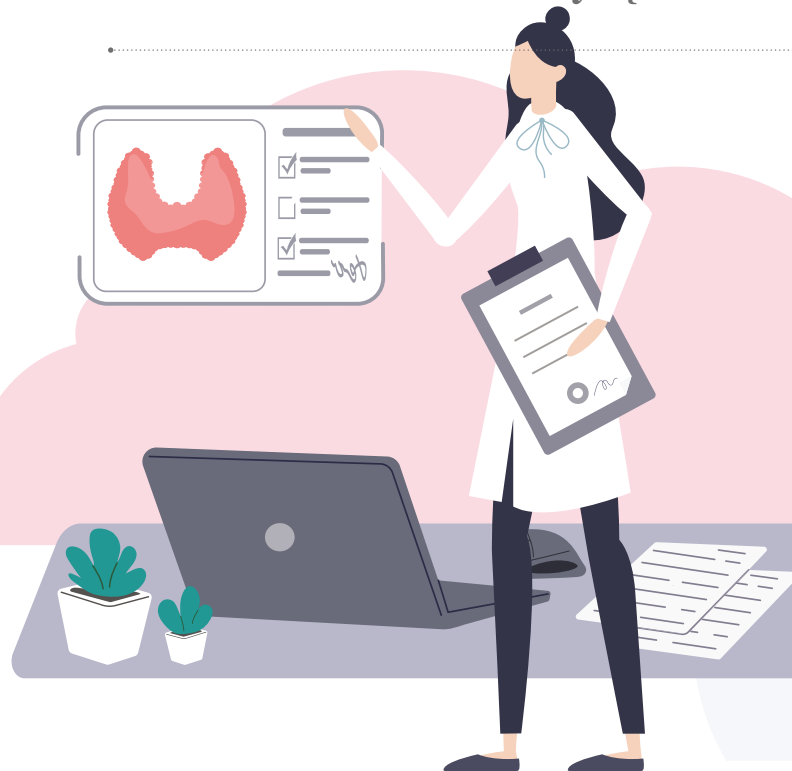
Główny inspektor sanitarny Paweł Grzesiowski namawia do ostrożności i uważnych oględzin ciała po każdej wizycie w lesie. Najlepiej wyposażyć się w szczelne ubranie ze śliskiego materiału, z długim rękawem i długimi nogawkami oraz nakrycie głowy. Po powrocie z lasu należy ubranie zdjąć, wytrzeć i wziąć prysznic. Pomocne mogą być repelenty, ale konkretnie na kleszcze, choć nawet one nie dają gwarancji pełnej ochrony.

Kleszcze przenoszą różnego rodzaju choroby, w tym groźne kleszczowe zapalenie mózgu (ale także: boreliozę, tularemie, ludzką anaplazmozę granulocytarną, grupę gorączek plamistych, babeszjozę), dlatego ekspert rekomenduje jedyną skuteczną metodę obrony przed zakażeniem – trzy dawki szczepienia w odstępach co trzy-pięć lat.

Rocznie w Polsce odnotowuje się od 150 do ponad 250 przypadków zachorowania na kleszczowe zapalenie mózgu.



Z wizytą u... endokrynologa



na diagnostykę i leczenie, które – podjęte wcześniej – daje wysoką szansę wyleczenia. Inaczej mówiąc: dziewczynki z nieregularnych i bolesnych miesiączek wyrastają.

Nadmierne owłosienie, zwłaszcza u dziewczynki, budzi wstyd i niepokój, także u rodziców.

Czasami przychodzą do mnie mamy z dziećmi, które w ogóle jeszcze nie myślą o swoim wyglądzie, ale rodzice obserwują owłosienie na przedramionach i łydach, i chce się upewnić, że wszystko w porządku. Od razu wyjaśniam: to jest owłosienie niezależne od androgenów, to po prostu hipertrychoza. Natomiast jeżeli owłosienie pojawia się na udach, pośladkach, plecach, klatce piersiowej, brodzie, są baczki czy wąsik, to już trzeba pogłębić diagnostykę. Jeżeli do tego dochodzi łysienie, ewidentnie jest to sprawa związana z androgenami i w zależności od tego, ile jest owłosienia i w jakich miejscach, możemy domniemywać, czy hirsutyzm jest związany z wyższą ilością androgenów, czy nie. Włosy na palcach u stóp czy na klatce piersiowej mają dużo większą wagę niż wąsik czy pojedyncze włosy na brodzie albo wokół otoczki brodawki.

Niemniej jak najbardziej jest wskazana wczesna diagnostyka hormonalna, choć w okresie do ośmiu lat od pierwszej miesiączki jeszcze nie możemy postawić ostatecznego rozpoznania. Wynika to z faktu, że wiek rozwojowy wiąże się m.in. ze zwiększoną insulinoopornością, ze zwiększoną ilością niektórych androgenów, stąd jak najbardziej wykluczamy choroby nadnerczy, chorobę Cushinga, ale dziewczynkę musimy obserwować. Dopiero kiedy już minie osiem lat od *menarche*, ponawiamy

diagnostykę. Patrzymy wówczas także na inne czynniki – czy rodzice są otyli, czy dziecko urodziło się z hipotrofią, czyli niską masą urodzeniową – bo to zwiększa ryzyko, że dziewczynka będzie miała zespół policystycznych jajników. Sprawdzamy także, czy mama miała problemy z płodnością, zaburzenia miesiączkowania, miała lub ma nadwagę albo otyłość.

Co wziąć ze sobą na pierwszą wizytę?

Zawsze, jeżeli idziemy do lekarza, musimy mieć przy sobie wszystkie dotychczasowe wyniki. To jest ważne, a bardzo często pacjenci nie przynoszą dokumentacji, mówią, że wszystko jest w porządku.

Mnie, jako ginekologa endokrynologa, oprócz badań podstawowych, wykluczających najbardziej zgrubne schorzenia, na pewno interesuje wywiad. Ważne, żeby dziewczynka wiedziała, w którym tygodniu ciąży się urodziła i jaką miała masę urodzeniową, jakie choroby były w rodzinie, czy mama miała problemy z miesiączkowaniem albo płodnością, czy tata jest niski i owłosiony. Po wywiadzie następuje badanie – oglądanie pacjenta. W przypadku podejrzenia hirsutyzmu dobrze jest przyjść nieogolonym, żeby badanie było miarodajne. Jeśli hiperandrogenizm jest nasilony, warto także obejrzeć lechtaczkę pod kątem jej przerostu. Sprawdzamy też, czy nie ma rozstępów na skórze – jeżeli są szerokie, czerwone, zapala się światło, że może być problem z nadnerczami. Jeżeli dziewczynka jest niska, to też dążymy do wykluczenia rzadkiej choroby – tak zwanej nieklasycznej postaci wrodzonego przerostu nadnerczy. Sprawdzamy, czy skóra jest sucha, badamy tarczycę, brzuch.

Najlepiej, żeby pacjentka na badanie ginekologiczno-endokrynologiczne zgłosiła się do 10. dnia cyklu, bo w tej fazie cyklu możemy ocenić jajniki pod kątem spełniania kryteriów PCOS. Poza tym to czas, kiedy jeszcze nie ma żadnych pęcherzyków, co sprzyja wykonaniu badania ultrasonograficznego. Jeżeli dziewczyna nie współżyje, dobrze żeby przyszła na badanie z pełnym pęcherzem, wówczas możemy zrobić badanie przez brzuch, a nie przez odbytnicę.

Czy kobiety w okresie rozrodczym wymagają regularnych konsultacji endokrynologicznych?

Jeżeli miesiączki są prawidłowe, jeżeli nie ma żadnych objawów, które pacjentki niepokoją, to nie ma powodu. Jeżeli planują ciążę, należy wykonać podstawowe badania, o których mówiłam wcześniej. Plus ja zawsze zlecam analizę poziomu witaminy B12 i witaminy D.

A w czasie kiedy miesiączkowanie ustaje?

Kiedy kobieta przestaje miesiączkować, ma uderzenia gorąca, zawsze pójdzie do lekarza. Natomiast chciałabym zwrócić uwagę na okres przed ostatnią miesiączką, czyli tak zwa-

ną menopauzą, kiedy tak naprawdę zaczynają się problemy. Pierwszym hormonem, który przestaje funkcjonować prawidłowo, jest progesteron. Po 40.-45. roku życia zaczynają się cykle bezowulacyjne, co wiąże się z tym, że nie ma prawidłowego ciała żółtego. A kiedy go nie ma, nie ma też prawidłowego poziomu progesteronu. Sygnałem, który pacjentka może zauważyć, jest skrócenie się cykli, i już wtedy powinna udać się do lekarza. Estrogeny powodują wzrost śluzówki, czyli wzrost endometrium, a progesteron, jego dojrzewanie i złuszczenie. Zawsze musi być równowaga między jednym a drugim, więc jeżeli zaczyna brakować progesteronu, śluzówka coraz bardziej narasta, a kiedy zaczyna się złuszczać, to w pewnym momencie jest na tyle duża, że zaczyna powodować krwotoczne miesiączki. Mówię tu o pacjentkach, które muszą mieć wykonane lyżeczowanie jamy macicy z powodu przedłużających się, obfitych, nieregularnych miesiączek.

Problem jest o tyle poważny, że przedłużona proliferacja endometrium, czyli namnażanie się komórek macicy, może przejść w przerost endometrium, początkowo bez atypii, a więc podlegający leczeniu, ale przy braku dalszej kontroli sytuacja się powtórzy, a koniec końców pojawi już rozrost, który może prowadzić do raka endometrium, jednego z najczęstszych nowotworów związanych z otyłością. U otyłych pacjentek oprócz estrogenów, które są produkowane w jajniku, produkują się też estrogeny w tkance tłuszczowej. Dlatego uczulam na skracający się cykl i wczesną diagnostykę, a w ramach leczenia – choćby włączenie antykoncepcji, założenie wkładki wewnątrzmacicznej, które chronią przed częstymi powikłaniami.

Czy są zaburzenia endokrynologiczne, które nie dają objawów?

Wszystkie dają objawy, tylko mogą zostać niezauważone. Dla mnie sztandartowym przykładem endokrynopatii jest niedoczynność kory nadnerczy, która daje niespecyficzne symptomy. Poza tym zawsze jakieś objawy są, tylko kwestia tego, czy pacjent i lekarz, który nie jest endokrynologiem, je dostrzegą.

Czy seniorki są wolne od chorób o podłożu hormonalnym?

Ekstremalnie rzadko, ale zdarzają się u starszych pacjentek guzy jajników, nie które hormonalnie czynne. Jeżeli u starszej kobiety nagle pojawia się nadmierne owłosienie, obniżenie głosu, trądzik, łysienie androgenowe, musi być pilnie skonsultowana, bo guzy jajnika nie są zazwyczaj złośliwe, ale niestety objawy mogą też wskazywać na raka nadnerczy. Druga sytuacja, która skłania do pilnej wizyty, to nagle krwawienie z dróg rodnych z jednoczesnym – co widać w badaniu – cofnięciem się stężenia gonadotropin do poziomu prawidłowego, sprzed menopauzy, oraz wysokimi poziomami estrogenów. Może to wskazywać na guz jajnika – ziarniszczyk, który pojawia w dwóch turach wiekowych: albo u młodych dziewczyn, albo właśnie u starszych kobiet. ♦



FOTO: ADOBE STOCK (2)

SILNE WŁOSY W 4 TYGODNIE

REKLAMA



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 1078 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: 2025.01.02

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/2025/1388

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.

Endometrioza: choroba milionów Polek

ENDOMETRIOZA MOŻE POWODOWAĆ USZKODZENIA
WIELONARZĄDOWE, SILNIE OBNIŻAJĄC JAKOŚĆ ŻYCIA
KOBIETY. SZACUJE SIĘ, ŻE DOTYKA 2 MLN POLEK.

TERAPIA

- Leczenie endometriozy zależy od stanu zaawansowania choroby i zgłaszanych przez pacjentkę dolegliwości – mówi dr n. med. Joanna Jacko, specjalistka położnictwa, ginekologii i ginekologii onkologicznej, ekspertka diagnostyki i leczenia endometriozy ze Szpitala Medicover. – Każda chora na endometriozę powinna w leczeniu zastosować odpowiednią dietę, wdrożyć aktywność fizyczną i fizjoterapię. Czasem już takie zmiany potrafią zmniejszyć stan zapalny, a co za tym idzie dolegliwości bólowe. Kolejnym krokiem, jaki możemy zaproponować, jest hormonoterapia. W przypadku braku efektu terapeutycznego lub w bardzo zaawansowanych stadiach endometriozy koniecznym rozwiązaniem jest leczenie operacyjne. Bardzo ważnym aspektem w prowadzeniu chorych na endometriozę jest zabezpieczenie płodności. Dotyczy to zarówno chorych prowadzonych zachowawczo, jak i kwalifikowanych do operacji. Wpływ na jakość komórek jajowych ma wiek chorej i czas trwania choroby, czyli im wcześniej pobierzemy komórkę jajową, tym lepszej będzie jakości – dodaje ekspertka.

96 PROC.

AŻ W TAKIM ODSETKU PRZYPADKÓW
ENDOMETRIOZA SKUTKUJE
OBNIŻENIEM PŁODNOŚCI

OBJAWY

- Choroba polega na nieprawidłowym rozroście tkanki endometrium, czyli błony śluzowej macicy, poza jamą macicy. Ogniska pojawiają się zazwyczaj na jajnikach i jajowodach, w mięśniu macicy, na pęcherzu moczowym i moczowodach, w pochwie, jelicie grubym, na otrzewnej. Niekiedy diagnozuje się je w tak oddalonych od macicy organach, jak płuca, oko czy mózg.
- Endometrioza powoduje silny, przewlekły ból – m.in. podczas miesiączki, współżycia, czynności fizjologicznych. Dolegliwości dotyczą brzucha, odcinka lędźwiowego kręgosłupa i nóg. Poza bólem mogą się pojawić: nudności, wzdęcia, biegunka, częstomocz, a także krwawienia z odbytnicy lub dróg rodnych. Dodatkowe objawy to zmęczenie, obniżenie nastroju, lęk i depresja.

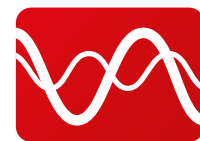
PRZYCZYNY

Dokładne nie są znane. Endometrioza może rozpocząć się wraz z pierwszą miesiączką i trwać nawet po menopauzie. niespecyficzne objawy sprawiają, że diagnostyka może trwać do kilkunastu lat.

W kwietniu do konsultacji publicznych trafił projekt rozporządzenia, zgodnie z którym pacjentki z endometriozą mają być objęte kompleksową opieką. Jeśli wszystko pójdzie dobrze, od lipca zaczną powstawać specjalistyczne centra diagnozy i leczenia endometriozy zaawansowanej, oferujące opiekę m.in. ginekologów, chirurgów, radiologów, dietetyków czy psychologów.

Źródło: Medicover, Invimed, PAP

WAŻNE DLA CIEBIE!



DIOSMINEX

MAX

➔ **JEDEN LEK NA WSZYSTKIE
OBJAWY PNŻ**

Pierwszy w Polsce*

ODZŁĄCZANIE POTWIERDZAJĄ
**BADANIA
KLINICZNE**
Z UDZIAŁEM POLEK



- ból nóg
- obrzęk kończyn dolnych
- żylaki kończyn dolnych
- pajączki naczyniowe i żyły siatkowate
- owrzodzenia żylne

DIOSMINEX MAX jest wskazany do stosowania **we wszystkich stopniach zaawansowania PNŻ (C0-C6 wg klasyfikacji CEAP)****

Brak widocznych zmian	Teleangiektazje (pajączki)	Żylaki	Obrzęk	Zmiany troficzne	Wygojone owrzodzenie	Aktywne owrzodzenie
C0	C1	C2	C3	C4	C5	C6

*Dotyczy zakresu wskazań w leczeniu PNŻ <https://urpl.gov.pl/pl/produkty-lecznicze/zagadnienia-rejestracyjne/rejestr-produkt%C3%B3w-leczniczych>.

**Diosminex/Diosminex MAX jest stosowany w monoterapii w początkowych stopniach zaawansowania przewlekłej niewydolności żyłnej lub jako uzupełnienie innych terapii we wszystkich stopniach zaawansowania niewydolności żyłnej (C0 – C6 wg klasyfikacji CEAP).

Charakterystyka Produktu Leczniczego DIOSMINEX MAX, 1000 mg, tabletki powlekane, 2024-07-25.

DIOSMINEX MAX 60 tabletek, Skład: 1 tabletkę powlekana zawiera 1000 mg zmikronizowanej diosminy (*Diosminum*). **Postać farmaceutyczna:** tabletki powlekane. **Wskazania do stosowania:** leczenie objawów przewlekłej niewydolności żyłnej u osób dorosłych, jak żylaki kończyn dolnych, owrzodzenia żylne, teleangiektazje i żyłki/żyły siatkowate, uczucie ciężkości, zmęczenia, dyskomfortu lub niespokojnych nóg, ból nóg lub uczucie pieczenia nóg, uczucie zimnych nóg, nocne kurcze nóg, obrzęk kończyn dolnych, świąd, parestezie (mrowienie), zacerwienie (rumień) lub zasinienie skóry. Diosminex Max jest wskazany w monoterapii w początkowych stopniach zaawansowania przewlekłej niewydolności żyłnej lub jako uzupełnienie innych terapii we wszystkich stopniach zaawansowania niewydolności żyłnej (C0 – C6 wg klasyfikacji CEAP). Diosminex Max jest wskazany w leczeniu nasilonych dolegliwości związanych z żylakami u osób dorosłych. **Podmiot odpowiedzialny:** Bausch Health Ireland Limited, 3013 Lake Drive, Citywest Business Campus, Dublin 24, D24AP73, Irlandia.

DIO-PL-042025-0001

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.



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

W PRAWO i w lewo

Sprawne ciało to sprawna szyja. Sprawna szyja to przede wszystkim dobra orientacja w przestrzeni, ale nie tylko. O tym, jak zadbać o ten istotny odcinek kręgosłupa, rozmawiamy z fizjoterapeutą.

/ ROZMAWIAŁA Ewelina Dobrowolska

Jakiego rodzaju przeciążeniom podlega szyjny odcinek kręgosłupa?

Szyja to taka część ciała, która musi być bardzo ruchoma, ponieważ używamy jej mocno, żeby się na co dzień dobrze orientować w przestrzeni. Jeżeli więc ktoś ma sztywną, mało ruchomą szyję, mogą go boleć lędźwie, bo odwraca się całym sobą, a nie jedynie głową.

Poza tą podstawową funkcją częstym przeciążeniem, któremu podlega szyja, jest patrzenie w dół. Od jakiegoś czasu uczę pacjentów, jak to robić prawidłowo i muszę powiedzieć, że efekty są spektakularne.

Uczy pan patrzeć w dół?

To jest dosłownie *game changer*, bo w przypadku 95 proc. pacjentów proste ćwiczenie stało się remedium na przeciążeniowe dysfunkcje. Klasyczny pacjent zgłasza się właśnie z bólem karku, ale jeśli nauczymy go dobrych nawyków, bóle nikają.

Najpierw jednak zapytam o to, jak powinien wyglądać prawidłowy ruch szyją?

Szyja powinna się obracać o 90 stopni w prawo i w lewo. U osoby po sześćdziesiątce 80-85, stopni też jest OK, przy czym i tak zawsze sprawdzam, czy da się zrobić więcej. Drugi ruch to góra-dół. Powinniśmy, przy ustach zamkniętych, móc dotknąć brodą okolic mostka, zaś do tyłu odchylić głowę mniej więcej tak, żeby czoło znajdowało się równoległe do sufitu.

A jeśli przy tym ruchu odczuwamy ból?

Trzeba rozpoznać, czy zadaliśmy nowy rodzaj wysiłku swoim tkankom, a one reagują bólem, bo są do takiej aktywności nieprzyzwyczajone, czy też dochodzi do przeciążenia, które świadczyć o większych dolegliwościach.

Ale na co dzień warto ćwiczyć ruchy szyją na boki?

Pacjenci, którzy zgłaszają się z bólem szyi, powinni ćwiczyć. Jeżeli nie jestem w stanie dokręcić głowy, warto zadziałać, by ten ruch poszerzyć. Najprostsze ćwiczenia to kręcenie głową w prawo i lewo, z ewentualnym przytrzymaniem do lekkiego uczucia ciągnięcia. Dwie minuty dziennie ćwiczeń przez osiem tygodni powinno dać poprawę.

FOTO: ADOBE STOCK

Częstą wadą postawy jest wychylenie głowy do przodu.

Tak, to tak zwana protrakcja głowy, w efekcie której z czasem robi się tzw. wdowi garb lub żółwi kark – nawiasem mówiąc, miewają go także nastolatki. Temat jest bardzo ważny, bo jeżeli w ogóle chcemy coś robić z szyją, musimy najpierw ustawić głowę w osi. Inaczej mówiąc, zanim zaczniemy ruszać głową do góry albo na boki, najpierw powinniśmy zadbać o ustawienie głowy w prostej linii z guzami kulszowymi, czyli kośćmi, na których siedzimy.

Dobre ćwiczenie na wyrobienie sobie nawyku prawidłowego trzymania głowy wygląda następująco: trzeba usiąść prosto, z głową ustawioną w jednej linii ze wspomnianymi kośćmi w pośladkach. Na początku najlepiej głowę oprzeć na odcinku potylicy o zagłówek lub oparcie fotela, i zacząć powoli patrzeć w dół, ale używając tylko głowy, bez poruszania karku. Jeżeli robimy to ćwiczenie dobrze, powinniśmy czuć pod potylicą lekkie ciągnięcie, napięcie. To ćwiczenie z jednej strony rozluźnia kark, ale główne jego zadanie to torowanie nawyku właściwego patrzenia w dół poprzez naciąganie karku. Trzy-cztery razy dziennie po 20 powtórzeń powinno dać dobre efekty.

Dodatkowo rekomenduję pacjentowi prostą intencję implementacji – to taka technika z psychologii budowania nawyków. Polega na napisaniu na kartce zdania „Kiedy patrzę w dół, robiąc (w tym miejscu należy wpisać czynność, np. czytanie), robię to w sposób poprawny”. Zapisanie zdania skuteczniej buduje nawyk.

Czy jakiś konkretny rodzaj sportu, ruchu dobrze wzmacnia szyję?

Trening siłowy, wzmacniający, ale niekoniecznie szyję, bardziej pośladki, plecy, nogi, ramiona. Chodzi o to, że łatwiej utrzymać dobrą postawę ciała, kiedy jest ono ogólnie silne. Łatwiej wtedy stać, nie ma skłonności do garbienia się, miednica nie ucieka do przodu, nie wypychamy brzucha. Celem ćwiczeń fizjoterapeutycznych jest z kolei przeprogramowanie mózgu – chcemy, żeby mózg zaczął inaczej widzieć ruch. I żeby zmiana była stała. Tylko jeśli nauczymy się inaczej ruszać, mamy prawo oczekiwać, że tkanki będą się lepiej starzeć.

Często spotyka się pan ze zwyrodnieniami w odcinku szyjnym?

Wciąż nie do końca wiemy, dlaczego powstają zwyrodnienia. Na pewno jednak sprzyja im słaba kondycja ogólna, niewłaściwa praca stawów ciągnąca się latami, zła postawa ciała. Jeśli zaś dbamy o formę, jest lepiej, zwłaszcza jeśli mamy dziedziczne obciążenie. Nie wszyscy przecież mają zwyrodnienia.

A czy zgłaszają się do pana osoby, które „zawiało”?

Jest takie dobre powiedzenie, że zdrowych struktur nie przewiewa. Najprawdopodobniej mechanizm jest taki, że najpierw szyja jest źle ustawiona, potem dochodzi do przeciążenia, stanu zapalnego, a dopiero na końcu element zimna, np. wiatru, który powoduje dodatkowe napięcie mięśni i ból.

Zdarzają się mechaniczne urazy szyi?

Jeśli ktoś na co dzień nie pracuje jako malarz, ale postanawia zrobić w domu remont sufitu, może mieć problem z szyją tylko z powodu dłuższego patrzenia w górę. Kiedy tkanki nie są do jakiegoś rodzaju ruchu przyzwyczajone, ruch jest długotrwały, a przy tym mniej dla nas typowy, albo wykonamy gwałtowny ruch, może pojawić się przeciążenie, a w konsekwencji ból. Jednak ogólnie sprawny organizm lepiej radzi sobie z grawitacją, jest silniejszy, co ma wpływ na pracę wszystkich grup mięśni i stawów. Szyi również. ♦

REKLAMA



**SIĘGNIJ
PO SEKRET
NIEZIEMSKIEGO
PIĘKNA¹**

I NIECH DZIEJE SIĘ KOSMOS

KOLLAGEN BEAUTY

TWARZ + CIAŁO + WŁOSY + PAZNOKCIE

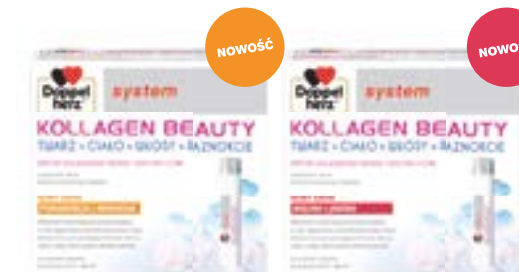
Z KOLAGENEM VERISOL®

O DZIAŁANIU POPARTYM BADANAMI NAUKOWYMI²



SUPLEMENT DIETY

Poznaj nowe smaki:



SUPLEMENTY DIETY

¹Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry. Biotyna pomaga zachować zdrową skórę i włosy. Cynk pomaga zachować zdrowe paznokcie.

²Proksch E. i wsp.: Skin Pharmacology Physiology 2014; 27: 113-119.
Proksch E. i wsp.: Skin Pharmacology Physiology 2014; 27: 47-55.

ZADBAJ O CIAŁO po menopauzie

Ten naturalny etap w życiu kobiety często wiąże się z trudnymi do zniesienia objawami fizycznymi. Na szczęście wiele z nich da się skutecznie łagodzić dzięki odpowiedniej opiece medycznej, zmianom stylu życia i nowoczesnym rozwiązaniom terapeutycznym.

/ TEKST *Monika Kryńska*



Uderzenia gorąca i nocne poty – nagłe fale ciepła, które potrafią wybudzać ze snu i obniżać jakość życia – to dla wielu z nas synonim przezwyciężania. Ich nasilenie bywa różne, ale w większości przypadków pomocna jest regularna aktywność fizyczna, unikanie alkoholu i ostrych przypraw oraz nauka technik relaksacyjnych. Suplementy zawierające fitoestrogeny, takie jak izoflawony soi, mogą nieco niwelować te objawy, choć nie w każdym przypadku są sku-

teczne. Jeśli te symptomy są uciążliwe, rozwiązaniem może być hormonalna terapia zastępcza (HTZ), która – odpowiednio dobrana – jest obecnie znacznie bezpieczniejsza niż jeszcze kilkanaście lat temu.

KŁOPOTLIWA BEZSENNOŚĆ

To częsty problem, który spowodowany jest wahaniami hormonalnymi. Wieczorne rytuały, takie jak unikanie ekranów przed snem, chłodne i ciemne pomieszczenie,

oraz suplementy – zwłaszcza magnez, melatonina czy zioła uspokajające – mogą poprawić jakość snu. Czasem potrzebne bywa tymczasowe leczenie farmakologiczne, zawsze jednak pod opieką lekarza.

WZMOCNIENIE SZKIELETU

Spadek poziomu estrogenów odbija się również na kościach. Ryzyko osteoporozy rośnie, dlatego tak wskazane są ćwiczenia oporowe z hantelkami czy taśmami, nordic walking, a nawet taniec. Aktywność fizyczna wzmacnia i niejako „ubija” kości, ale warto też zadbać o suplementację wapnia i witaminy D. Kluczowe jest badanie gęstości kości (DEXA – densytometria), które pozwala ocenić ryzyko złamań i wcześniej wdrożyć leczenie, jeśli zajdzie taka potrzeba.

ZDROWIE SERCA I DBANIE O LINIĘ

Zmiany hormonalne wpływają również na serce i układ krążenia. Po menopauzie u kobiet częściej stwierdza się pogorszenie lipidogramu, nadciśnienie i przyspieszony rozwój miażdżycy. Dlatego istotne są regularne badania krwi, kontrola ciśnienia oraz zbilansowana dieta bogata w błonnik, warzywa i zdrowe tłuszcze (w tym kwasy omega-3 i -6). Równie istotne jest ograniczenie stresu, który dodatkowo obciąża układ krążenia.

Wiele kobiet zauważa także przyrost masy ciała, szczególnie w okolicach brzucha – to efekt spowolnionego metabolizmu i zmian hormonalnych. Aby temu przeciwdziałać, warto jeść regularnie, ograniczyć cukry proste i przetworzoną żywność, zwiększyć ilość białka i warzyw w diecie. Ruch, nawet umiarkowany, ale codzienny, może zdziałać bardzo wiele. Niekiedy warto zbadać także poziom hormonów tarczycy i insuliny, ponieważ ich zaburzenia mogą dodatkowo utrudniać kontrolę masy ciała.

KOMFORTOWA INTYMNOŚĆ

Suchość pochwy i spadek libido to tematy, które wciąż bywają pomijane, choć dotyczą dużej grupy pań. Spadek estrogenów wpływa na błony śluzowe, powodując dyskomfort, pieczenie czy ból przy współżyciu. Pomocne są nawilżające żele dostępne bez recepty, a także dopochwowe preparaty z estrogenem – skuteczne i działające miejscowo, więc dobrze tolerowane. Warto też pamiętać, że menopauza nie odtrąbia finału seksualności – szczerza rozmowa z partnerem i otwartość mogą bardzo pomóc. ♦

REKLAMA

**ZWALCZAJ OSTRY
NAPAD MIGRENY
JUŻ 1 TABLETKĄ¹**

**POWIEDZ
NIE
MIGRENIE**



**Dostępny
już w dużym
opakowaniu –
6 tabl.!**

1 CHPL Nomigren: Zalecana dawka to 1 tabletka zawierająca 12,5 mg almotriptanu

NOMIGREN, 12,5 mg, tabletki powlekane. Skład jakościowy i ilościowy: Każda tabletka zawiera 12,5 mg almotriptanu (*Almotriptanum*) w postaci almotriptanu jabłczanu. **Postać farmaceutyczna:** tabletka powlekana. **Wskazania do stosowania:** Doraźne leczenie bólu głowy w ostrych napadach migreny z aurą lub bez aury. Produkt leczniczy może być stosowany jedynie u pacjentów, u których w przeszłości rozpoznano migrenę inną niż migrena podstawna, hemiplegiczna lub oftalmoplegiczna. **Podmiot odpowiedzialny:** „PRZEDSIĘBIORSTWO PRODUKCJI FARMACEUTYCZNEJ HASCO-LEK” S.A. 51-131 Wrocław, ul. Zmigrońska 242 E. NOM/25/03/4/a 2025_0226

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.

Metryka kontra biologia



Coraz więcej placówek zorientowanych na profilaktykę długowieczności oferuje możliwość zbadania wieku biologicznego pacjentów. Bywa, że znacząco odbiega on od tego chronologicznego, a kluczowym wskaźnikiem przy określaniu stanu zdrowia są tzw. biomarkery.

/ TEKST *Ewa Dobrowolska*

Obiektywnie mierzalny wskaźnik biologiczny – to oficjalna definicja biomarkera. Brzmi nieco skomplikowanie, ale to nic innego, jak parametr, za pomocą którego można zmierzyć stan zdrowia w konkretnym obszarze, postęp choroby lub skuteczność jej leczenia. Dobrym przykładem biomarkera, z którym z pewnością większość z nas się zetknęła, jest poziom glukozy czy cholesterolu w surowicy krwi, ciśnienie tętnicze czy pomiar gęstości kości. Dlaczego więc dziś mówi się o biomarkerach w kontekście długowieczności tak, jakby były czymś zupełnie nowym, niedawno odkrytym?

WCIĄŻ NOWE BADANIA

Odkąd badania genetyczne przestały być zarezerwowane wyłącznie dla chorób rzadkich, zaczęto naukowo badać je pod różnymi kątami również w kontekście profilaktyki zdrowotnej. Wspierają je w tym zaawansowane analizy czynników molekularnych – możliwe dzięki nowoczesnym metodom obrazowania – które od niedawna pozwalają naukowcom przeanalizować materiał genetyczny (DNA lub RNA) w celu identyfikacji zmian, takich jak mutacje, potencjalnie związane z chorobami, np. nowotworowymi. Równolegle bardzo pręźnie roz-

FOTO: ADOBE STOCK

wija się biochemia, która dostarcza kolejnych danych, chętnie wykorzystywanych przy opracowywaniu procedur medycznych. Wreszcie nową perspektywę daje także epigenetyka, czyli dziedzina zajmująca się ekspresją genów w kontekście stylu życia.

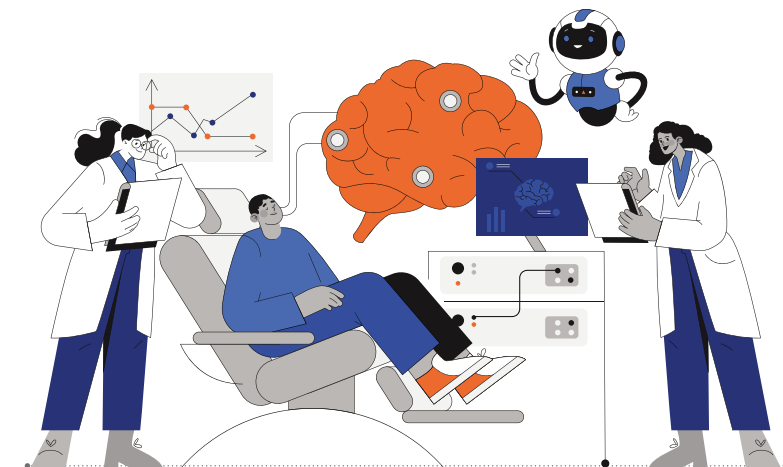
Wszystko to – w duchu medycyny opartej na badaniach naukowych – daje nowe możliwości wczesnodiagnostyczne, profilaktyczne i terapeutyczne. W tym kontekście wydłuża się lista biomarkerów, z których medycyna – tradycyjna, regeneracyjna, funkcjonalna – może korzystać, by wydłużyć pacjentom życie.

CAŁOŚCIOWY CHECKING ZDROWIA

Kiedy jako pacjenci trafiamy do centrum zajmującego się długowiecznością, zwykle na początek zostajemy poddani wnikliwemu wywiadowi medycznemu, a w ślad za nim – tzw. *screeningowi*. To nic innego, jak całościowy ogląd naszego organizmu i stylu życia pod kątem aktualnej kondycji, w tym przede wszystkim badania. Wykonują je lekarze różnych specjalności, tak by końcowy obraz stanu zdrowia był maksymalnie kompleksowy. Analizy uwzględniają najnowsze osiągnięcia diagnostyki, w tym genetyki molekularnej, biochemii oraz epigenetyki.

Czego można się spodziewać? Pełnej morfologii, z uwzględnieniem pomiaru stanów zapalnych (m.in. testy glikozylacji, pomiar stresu oksydacyjnego), analizy mikrobiomu, analizy wieku poszczególnych narządów (jak płuca, serce, krew), stworzenia tzw. zegara epigenetycznego (ocena wieku biologicznego, opracowana przez profesora genetyki Steve'a Horvatha, badająca tzw. procesy metylacji DNA), badań genetycznych, analizy oznak starzenia się organizmu (m.in. analiza długości telomerów), testu sprawności fizycznej, badania funkcji poznawczych i kondycji mózgu, oceny psychologicznej (w tym ekspozycji na stres i inteligencji emocjonalnej), diagnostyki dotyczącej relacji społecznych, rytmu dnia (m.in. jakości snu), oceny ryzyka schorzeń nowotworowych.

Warto dodać, że każdy pacjent traktowany jest indywidualnie, a opracowany plan postępowania jest spersonalizowany. Tzw. interwencja zdrowotna polega na wdrożeniu – pod okiem personelu medycznego – zmian m.in. w odżywianiu, suplementacji, aktywności fizycznej i rekomendacji dotyczących szeroko pojętego stylu życia. ♦



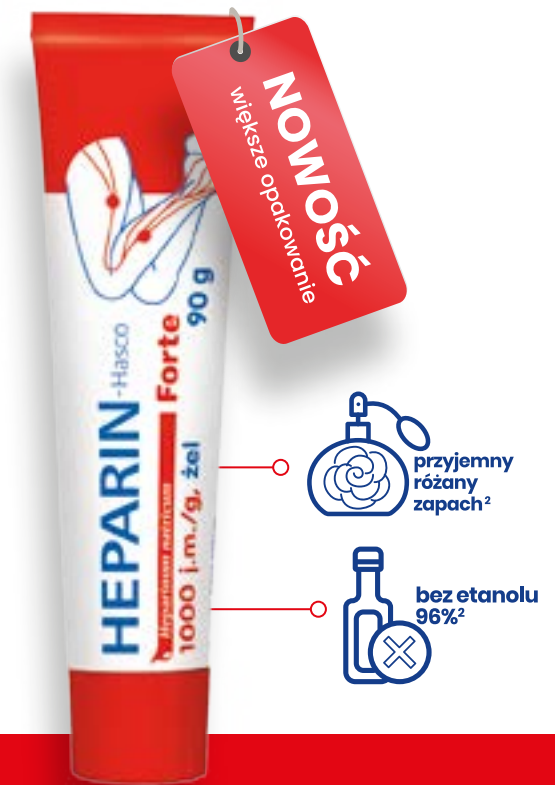
REKLAMA

HEPARIN-Hasco
Heparinum natricum **Forte**

Ból nóg? Ciężkie nogi?



**87% Polaków
ma problemy z nogami¹**



Użyj swoim nogom JUŻ!

Heparin-Hasco Forte, 1000 j.m./g, żel. Skład: 1 gram żelu zawiera 1000 j.m. heparyny sodowej (Heparinum natricum). Postać farmaceutyczna: żel. Wskazania do stosowania: Leczenie wspomagające: w chorobach żył powierzchniowych – zapalenie żył, zakrzepowe zapalenie żył, żyłki kończyn dolnych; w obrzękach, stłuczeniach, krwiakach podskórnych. Podmiot odpowiedzialny: PRZEDSIĘBIORSTWO PRODUKCJI FARMACEUTYCZNEJ HASCO-LEK S.A. 51-131 Wrocław, ul. Żmigrodzka 242E. HEP/25/03/3/a 2025_0234
1) Badanie jakościowe, Synergion, styczeń 2024; 2) CHPL Heparin-Hasco Forte



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

sposób na...

NIESTETY TO PIERWSZE MIEJSCE, GDZIE WIDAĆ ZMĘCZENIE,
STRES I... CZAS. SKÓRA TU JEST CIENKA, DELIKATNA
I NIEMAL POZBAWIONA GRUCZOŁÓW ŁOJOWYCH.
DLATEGO WYMAGA SZCZEGÓLNEJ TROSKI – CODZIENNIE,
KONSEKWENTNIE I Z UWAGĄ.

Pielęgnacja OKOLIC OCZU

- 1 **Nawilżenie to must-have** – nie dopuszczaj do stanu, gdy skóra woła o wodę. Oznaką tego jest uczucie ściągnięcia i pogłębienia zmarszczek. Sięgaj po kremy z kwasem hialuronowym, peptydami lub ceramidami. Aplikuj je opuszką palca serdecznego – ma najmniejszy nacisk.
- 2 **Rozświetlające serum** – na opuchnięcia, cienie, oznaki nieprzespanej nocy. Składniki takie jak kofeina, witamina C, niacynamid czy arnika – działają cuda. Wklepuj je rano, zanim sięgniesz po korektor.
- 3 **Masaż i chłodzenie** – chłodny roller kwarcowy lub masażer z metalową końcówką to szybki sposób na pobudzenie mikrokrążenia. Świetnie działa też chłodna łyżeczka z lodówki – stary, ale niezawodny trik.
- 4 **Ochrona przeciwsłoneczna** – tak, także pod oczy! Promieniowanie UV to wróg numer jeden kolagenu. Używaj lekkiego kremu z filtrem SPF 30–50, idealnie jeśli jest przeznaczony do tej okolicy.

- 5 **Odpowiedni makijaż** – pod oczami zastosuj punktowo nawilżający i rozświetlający korektor i delikatnie rozblenduj go gąbeczką. Na powieki zaś zaaplikuj bazę pod cienie, możesz też użyć odrobiny korektora.
- 6 **Delikatny demakijaż** – zapomnij o pocieraniu wacikiem i naciąganiu skóry! Używaj dwufazowego płynu, mleczka lub maselka, które rozpuszczą makijaż bez podrażniania. Przykładasz, czekasz kilka sekund, delikatnie ściągasz. To podstawa!
- 7 **Dobry sen i dieta** – skóra wokół oczu odzwierciedla twój tryb życia. Śpij, pij odpowiednią ilość płynów w ciągu dnia i jedz zdrowe tłuszcze. Nawet najlepszy krem nie pomoże, jeśli brakuje ci regeneracji od środka.

FOTO: ADOBE STOCK

PAMIĘTAJ!
ZADBANA SKÓRA WOKÓŁ
OCZU NIE MUSI BYĆ IDEALNA,
ALE MOŻE BYĆ PEŁNA BLASKU.
SPOJRZENIE MÓWI WIĘCEJ NIŻ
SŁOWA. DAJ MU SZANSĘ
ZABŁYSNĄĆ.

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.)

(na proszenie)

Publikacja obejmuje wyłącznie produkty prezentowane na stronie podmiotów odpowiedzialnych

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

Rozruszaj stawy I WZMOCNIJ KRĘGOSŁUP

Żartujemy sobie czasem, że gdy w pewnym wieku budzisz się i nic cię nie boli, to niechybnie umarłaś. Niestety, coraz więcej z nas cierpi na schorzenia układu ruchu – a to nie tylko problemy ze stawami kolanowymi i biodrowymi, lecz także z kręgosłupem. Specjaliści powtarzają: najgorszy jest bezruch.

/ TEKST *Izabela Żak*



To naturalna konsekwencja starzenia się – z wiekiem spada w ciele zarówno uwodnienie tkanek, jak i ilość kolagenu, elastyny oraz innych substancji wpływających na sprężystość, przez co tracimy elastyczność i gibkość. Ponadto z upływem lat dochodzi do różnego rodzaju zwyrodnień, uszkodzeń, przesunięć, przez które trudniej się nam schylać, skręcać na boki czy wyginać w różnych kierunkach. Ubyt-

ki te zdają się najbardziej dokuczać naszym biodrom i kręgosłupowi. Jednak ból i sztywność nie powinny nas zniechęcać do aktywności fizycznej. Wręcz przeciwnie – powoduje ona wzmocnienie stawów, gorsetu mięśniowego pleców oraz sprawia, że stawy poprzez ruch „naoliwiają się” naturalnymi czynnikami smarującymi. Kluczem jest wybór odpowiednich, bezpiecznych form ruchu, które wspierają zdrowie stawów i krę-

FOTO: ADOBE STOCK

gosłupa, zamiast je obciążać. Trzeba unikać aktywności, które generują duże przeciążenia, nagłe skręty tułowia, gwałtowne zmiany kierunku ruchu lub mocne uderzenia stóp o podłoże.

NAJLEPSZE FORMY RUCHU

• **Pływanie i aqua aerobic** – woda doskonale odciąża stawy i kręgosłup. Pływanie w stylu grzbietowym lub rekreacyjne ćwiczenia w wodzie pozwalają na bezpieczne wzmacnianie mięśni przy minimalnym ryzyku urazu. Aqua aerobic dodatkowo poprawia krążenie i ogólną kondycję. Ruchy, choć wykonywane dynamicznie, trafiają na opór wody. Sprawia to, że zmęczenie ćwiczeniami jest znacznie przyjemniejsze.

• **Spacery i nordic walking** – chodzenie to jedna z najbardziej naturalnych form ruchu. Spacer w umiarkowanym tempie po miękkim podłożu (np. parkowych alejkach) jest łagodny dla stawów biodrowych. Nordic walking – chodzenie z kijami – dodatkowo angażuje mięśnie ramion i pleców, odciążając jednocześnie kręgosłup. Zadbaj o dobrze dobrane kije i wygodne obuwie z amortyzacją.

• **Ćwiczenia rozciągające i pilates** – ten ostatni to system ćwiczeń skupiający się na wzmacnianiu tzw. mięśni głębokich – stabilizujących kręgosłup i miednicę. Zajęcia prowadzone przez doświadczonego instruktora uczą prawidłowej postawy i kontrolowanego ruchu, co jest niezwykle ważne przy problemach z kręgosłupem. Wspomogą one także usztywnione stawy biodrowe i ułatwią rozciągnięcie powięzi i mięśni nóg.

• **Joga dla początkujących lub joga terapeutyczna** – odpowiednio dobrana do możliwości uczestniczki, pomaga wzmocnić mięśnie, zwiększyć zakres ruchu w stawach i poprawić równowagę. Ważne jest, by unikać dynamicznych stylów jogi, a wybierać spokojne zajęcia prowadzone z myślą o osobach z ograniczeniami ruchowymi. Gdy nauczysz się prawidłowo wykonywać ćwiczenia, możesz je robić stale w domu.

• **Taniec towarzyski** – style takie jak walc angielski, rumba czy taniec użytkowy (np. spokojny dwa na jeden) – angażują całe ciało, poprawiają koordynację i postawę, ale nie obciążają nadmiernie stawów. Świetnie sprawdzają się przy problemach z kręgosłupem, jeśli para zachowuje płynność ruchów. Coraz popularniejsza obecnie zumba ma swoją odmianę gold – przeznaczoną specjalnie dla osób z problemami w zakresie układu ruchu oraz starszych.

• **Tai chi** – powolne, płynne i kontrolowane ruchy minimalizują ryzyko urazów i przeciążeń. Ten chiński system walki nie obciąża stawów, ponieważ ćwiczenia wykonuje się w umiarkowanym zgięciu kolan, a zmiana pozycji jest uważna i przemyślana. Oprócz oczywistego zrelaksowania zyskasz też poprawę koordynacji ruchowej i zmniejszysz ryzyko upadków. ♦

BIOLIQ™

POCZUJ MOC
odżywczego kawioru
na własnej skórze

REKLAMA



**Intensywne
serum rewitalizujące**
Caviar extract



Więcej
informacji po
zeskanowaniu
kodu QR

kącik rodzica

Oddać nastoletniemu dziecku odpowiedzialność czy nadzorować je do osiemnastki? Sprawdzać telefon czy absolutnie nie? A może jest jakiś kompromis? Pytamy ekspertkę.

/ ROZMAWIAŁA Anna Wojda

UFAJ, ale kontroluj?



NASZA EKSPERTKA

Joanna Szymczuk

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

Nastolatki nie lubią nadzoru, rodzicielskiej kontroli. Z czego ta niechęć wynika?

Kontrola kojarzy im się z czymś narzuconym i często wynikającym z braku większego zrozumienia. Młodzi ludzie są bardzo wrażliwi na decydowanie za nich czy sztywny nadzór. Nie są już dziećmi, ale jeszcze nie są dorośli.

Ten okres przejściowy jest pełen niepewności zarówno po stronie nastolatka, ale też po stronie rodziców, więc warto wyważyć, ile można dać młodemu człowiekowi samodzielności, a na ile jeszcze potrzeba go wspierać. Zwłaszcza że nastolatek może zachowywać się w niektórych sytuacjach już jak dorosły, a w niektórych – nawet tego samego dnia – jak młodsze dziecko. I to jest rozwojowo naturalne, ale może wywoływać u rodzica dezorientację.

Chęć kontroli może mieć też bardzo różne przyczyny – wynikać z lęków rodzica, jego negatywnych wspomnień

czy doświadczeń, ale także i z tego, że do końca swojego dziecka nie zna i nie wie, na co je stać.

Ostatnio przetoczyła się w mediach dyskusja wokół serialu „Dojrzewanie”, w którym z jednej strony obserwujemy dramat dziecka, a z drugiej jego rodziców. Padają pytania o jakość relacji rodzinnych, ale też o to, jak ustrzec dziecko przed rozmaitymi zagrożeniami, m.in. w sieci.

Sytuacje niebezpieczne w tym wieku – zarówno *offline*, jak i *online* – czasami się zdarzają, stąd rosnące obawy opiekunów. Jednak to, co wydaje mi się tutaj ważne, to żeby nie myśleć od razu o ekstremalnych, najgorszych wersjach zdarzeń. Nie da się przecież zamknąć nastolatka w domu. Warto raczej myśleć o tym, co my, dorośli, możemy dziecku dawać i w jakie umiejętności

FOTO: ADOBE STOCK

je wyposażać, aby poradziło sobie w sytuacji zagrożenia lub wiedziało, do kogo zwrócić się o pomoc.

Jakie konkretnie umiejętności ma pani na myśli?

Jedną z kluczowych jest odpowiedzialność za siebie i poczucie wewnętrznej kontroli. W wieku nastoletnim bardzo ważne są relacje rówieśnicze. Badania pokazują, że skłonność do zachowań ryzykownych rośnie u młodych ludzi wtedy, gdy są obecni obok inni rówieśnicy. Jeżeli jednak nastolatek ma poczucie, że może decydować, że może wpływać na to, co się dzieje, będzie potrafił zachować się asertywnie albo wręcz zupełnie inaczej niż grupa. W tym kontekście doskonale widać negatywne skutki kontroli, ponieważ z jednej strony ona jest po to, żeby dziecko chronić, ale z drugiej – coś mu zabiera, pozbawia jakieś kompetencji. Dziecko musi mieć poczucie, że rodzic czuwa i w razie jakiegos kryzysu pomoże, ochroni, ale musi też móc próbować swoich sił.

Wspomniała pani o tym, że potrzeba kontrolowania może wynikać z lęku. Jak mówić dziecku o swoich obawach tak, by go swoim strachem nie paraliżować?

Warto otwarcie to komunikować, to znaczy mówić o swoich emocjach, np. „Boję się, kiedy późno wracasz, martwię się o ciebie, nie chcę, żeby stała ci się krzywda” i wyjaśniając, z czego to wynika: „Bo jesteś dla mnie ważny/a”. Mówienie o własnych emocjach uczy dziecko, że ono też może o swoich z nami rozmawiać, nie musi ich samo przeżywać. Warto też zawsze tłumaczyć, skąd dana emocja się bierze – to uczy nastolatka rozpoznawania i rozumienia tego, co dzieje się z nim samym.

Dobrze jest wspomnieć o zaufaniu, ale zaznaczyć, że nie wszystko da się przewidzieć, np. „Wierzę, że zachowasz się odpowiednio, ale możesz spotkać różne osoby lub znaleźć się w różnych sytuacjach trudnych i potrzebować wsparcia”. Ostrzeganie przed niebezpieczeństwami też jest potrzebne, ale oczywiście warto to robić w sposób odpowiedni do wieku.

Mam takie doświadczenie, że jeśli w domu otwarcie mówi się o wszystkich tematach, jest to czynnik chroniący przez różnymi zagrożeniami. W razie jakiegos trudnego dla nastolatka zdarzenia, niepewności czy niezrozumienia sytuacji, jest bardzo duża szansa, że nam o tym powie. Nie będzie się zastanawiać sam czy szukać odpowiedzi w internecie. Przyjdzie do rodzica.

A co pani sądzi o przeglądaniu, kontrolowaniu telefonu dziecka, instalowaniu aplikacji śledzących?

Jestem za uszanowaniem prywatności dziecka, co nie oznacza, że nie warto być uważnym i w razie obawy dopytać o niepokojące kwestie. Myślę, że blokady rodzicielskie są rodzajem filtra dla nieodpowiednich treści, z kolei lokalizator może dosłownie uratować życie, o czym przekonała się niedawno moja znajoma, której synowi ktoś dosypał coś do drinka i gdyby nie aplikacja, kto wie, jak by się sprawy potoczyły.

Warto wprost mówić o tym, jakie są konsekwencje obecności w sieci: co można, czego nie, na co uważać. Natomiast przeglądanie telefonu bez zgody lub wbrew woli dziecka może nas kosztować utratę otwartości i relacji opartej na zaufaniu. ♦

Tabletki Vitotal dla kobiet

Suplement diety
30 tabletek



Opracowany dla kobiet zestaw witamin i minerałów wzbogacony luteiną, L-cysteiną, L-metioniną, likopenem, hydrolizatem białek kolagenowych oraz wyciągami z ziela skrzypu polnego i z nasion winogron.

Tabletki Vitotal dla mężczyzn

Suplement diety
30 tabletek



Opracowany dla mężczyzn zestaw witamin i minerałów wzbogacony luteiną, likopenem, lecytyną sojową oraz wyciągami z liki młodej, z kordonia berberis i z kłącza imbiru.

suplement diety

COLOSTRUM

naturalny zastrzyk
odporności i młodości

TEN SKARB NATURY
JEST OD LAT PRZEDMIOTEM
BADAŃ POD KĄTEM
PROZDROWOTNYCH
WŁAŚCIWOŚCI.



Colostrum, czyli siara lub młodziwo, to pierwsze mleko, które ssaki wydzielają tuż po porodzie. Ten biologiczny koktajl jest pełen składników, które wspierają odporność, regenerację i vitalność. Może być idealnym sprzymierzeńcem dla wszystkich, którzy chcą zadbać o zdrowie i energię – bez sztucznych dodatków. Jako suplement diety wykorzystuje się colostrum bydlęce lub kozie, które jest nieco łagodniejsze dla układu pokarmowego i mogą je przyjmować osoby z alergią na krowie mleko. Dostępne jest w kilku formach – kapsułek, proszku do odmierzania lub gotowych saszetek.

CO ZAWIERA COLOSTRUM?

- Immunoglobuliny (IgG, IgA, IgM) – wspierają układ odpornościowy i walkę z infekcjami (większą zawartość stwierdza się w bydlęcej siarze).
- Laktoferyna – działa przeciwbakteryjnie i przeciw-wirusowo (siara kozia ma go nieco więcej).
- Cytokiny i czynniki wzrostu – regenerują tkanki, wspomagają procesy gojenia i poprawiają kondycję skóry.
- Witaminy i minerały – m.in. A, E, C, witaminy z grupy B, wapń, cynk, magnez.

WAŻNE DLA CIEBIE!

- Enzymy i aminokwasy – wspomagają trawienie, dodają energii.
- ### ZWALCZANIE PATOGENÓW
- Colostrum ma zdolność niszczenia drobnoustrojów o szerokim spektrum. Działa na:
- bakterie – w tym niezwykle groźne *Klebsiella pneumoniae* czy *Escherichia coli*,
 - wirusy, np. wirusowego zapalenia wątroby typu B i C, cytomegalowirusa czy opryszczki,
 - grzyby, takie jak *Candida albicans*.
- ### DŁACZEGO WARTO PRZYJMOWAĆ COLOSTRUM?
- Wzmacnia odporność – idealne w sezonie infekcji i przy osłabieniu organizmu.
 - Opóźnia procesy starzenia – dzięki obecności anty-oksydantów i czynników wzrostu.
 - Poprawia stan skóry i włosów – wspiera regenerację komórkową.
 - Wspomaga jelita – przywraca równowagę mikroflory, łagodzi stany zapalne.
 - Pomaga po antybiotykoterapii – odbudowuje naturalną odporność.
 - Działa naturalnie – bez efektów ubocznych znanych z farmaceutyków.

FOTO: ADOBESTOCK

Lato na Zdrowie

SACHOL®*

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



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

aviomarin®*

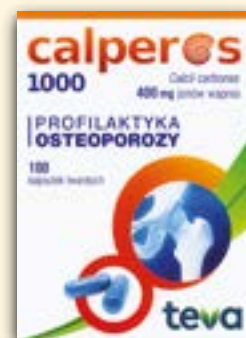
Dimenhydrinatum
50 mg- 10 tabletek



1. NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO Aviomarin, 50 mg, tabletki 2. SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY 1 tabletki zawiera 50 mg dimenhydrinatu (*Dimenhydrinatum*). Pełny wykaz substancji pomocniczych, patrz punkt CHPL 6.1. 3. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA Tabletki. Białe, okrągłe tabletki wytłoczonym oznakowaniem „A” po jednej stronie. 4. SZCZEGÓŁOWE DANE KLINICZNE 4.1 Wskazania do stosowania • Zapobieganie chorobom lokomocyjnym. • Zapobieganie i leczenie nudności i wymiotów (z wyjątkiem wywołanych przez leki stosowane w chemioterapii nowotworów). 7. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o. ul. Emilii Plater 53 00-113 Warszawa Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: Pozwolenie nr: R/3247 wydane przez Prezesa URP/LWMIPB. 10. DATA ZATWIERDZENIA LUB CZĘŚCIOWEJ ZMIANY TEKSTU CHARAKTERYSTYKI PRODUKTU LECZNICZEGO 12.04.2022 r. **Kategoria dostępności OTC** - Produkt dostępny bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego dostępna na stronie www.tevamed.pl AVM-PL-00024-01-2023

calperos 1000®*

Calcii carbonas
400 mg jonów wapnia - 100 kapsułek twardej



ZAINWESTUJ W KOŚCI DLA LEPSZEJ PRZYSZŁOŚCI

INFORMACJA O LEKU: CALPEROS 1000
1. NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO CALPEROS 1000, 400 mg jonów wapnia, kapsułki twarde. 2. SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY CALPEROS 1000: jedna kapsułka twarda zawiera 400 mg jonów wapnia w postaci 1000 mg wapnia węglanu (*Calcii carbonas*). Substancja pomocnicza o znanym działaniu: indygotyna Pełny wykaz substancji pomocniczych, patrz punkt CHPL 6.1. 3. Postać farmaceutyczna: kapsułki twarde. 4. SZCZEGÓŁOWE DANE KLINICZNE 4.1 Wskazania do stosowania: wskazaniami do stosowania produktu leczniczego Calperos są: stany zwiększonego zapotrzebowania na wapń: okres intensywnego wzrostu u dzieci i młodzieży oraz w przebiegu ciąży i podczas laktacji; niska podaż wapnia w pożywieniu; zaburzenia wchłaniania zwrotnego wapnia z kanałów nerkowych; hipokalcemia z hiperfosfatemii 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 przebiegającym z chorobami alergicznymi. 7. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o. ul. Emilii Plater 53 00-113 Warszawa. Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: CALPEROS 1000 Pozwolenie nr: 6950 wydane przez Prezesa URP/LWMIPB. 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

Camilia®*

Chamomilla vulgaris 9CH, Phytolacca decandra 5CH, Rheum 5CH
333,3 mg - 10 dawek - roztwór doustny

CAMILIA®
Postać farmaceutyczna: roztwór doustny.
Substancje czynne oraz dawka substancji czynnych:
Chamomilla vulgaris 9CH, *Phytolacca decandra* 5CH, *Rheum* 5CH aa 333,3 mg.
Wskazanie do stosowania: bolesne ząbkowanie u niemowląt.
Podmiot odpowiedzialny: BOIRON SA, 2 avenue de l'Ouest
Lyonnais, 69510 Messimy, Francja



AQUAVAG®

10 globulek



Globulki dopochwowe **AquaVag** to wyrób medyczny o działaniu nawilżającym, łagodzącym objawy suchości pochwy. **AquaVag** nawilża i chroni błonę śluzową pochwy, łagodząc objawy pieczenia. Wskazany jest:
• w suchości okolic intymnych, w tym związanej z przyjmowaniem doustnej antykoncepcji hormonalnej oraz w przebiegu menopauzy;
• w przypadku bolesnych kontaktów intymnych (dyspareunia);
• w przypadku odczuwania dyskomfortu spowodowanego zaczerwienieniem, swędzeniem lub pieczeniem okolic intymnych;
• wspomagająco w regeneracji uszkodzonego nabłonka pochwy, również po zabiegach ginekologicznych, chemioterapii i radioterapii;
• w profilaktyce i ochronie przed podrażnieniami i otarciami.

Producent i podmiot prowadzący reklamę: Farmina sp. z o.o., ul. Lipska 44, 30-721 Kraków

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

Furoxin

90 tabletek powlekanych

FUROXIN TO ROŚLINNE WSPARCIE UKŁADU MOCZOWEGO*

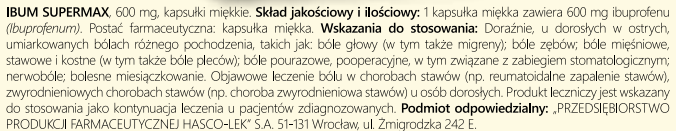
FUROXIN jest nowoczesnym suplementem diety, wspomagającym prawidłowe działanie układu moczowego. **FUROXIN** zawiera dwa roślinne składniki aktywne: 600 mg ekstraktu z owoców żurawiny standaryzowanego na 60 mg proantocyjanidyn oraz 200 mg ekstraktu z liści pokrzywy – w porcji dziennej (2 tabletki). Składniki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



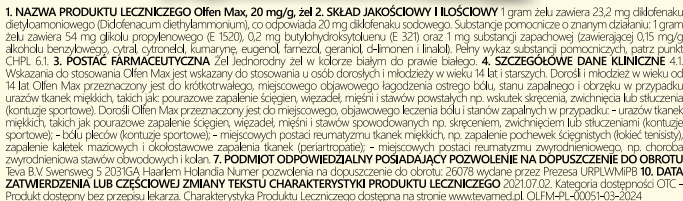
SUPLEMENT DIETY

*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.

Ibuprofenum
600 mg - 20 kapsułek miękkih



Diclofenacum natrium
20 mg/g - žel - 100 g



KICK THE TICK® Max Repellent Plus 200 ml

Zastosowanie: Aεροζολ przeznaczony do odstraszania komarów, meszek, kleszczy. Do zastosowania bezpośredniego na skórę.

Okres działania odstraszającego wynosi: komary i meszki: 4 godziny od zastosowania produktu; kleszcze: 2 godziny od zastosowania produktu.

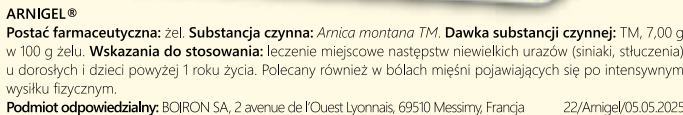
Nie zawiera DEET. Kluczowe składniki to Ikaridyna, olej z eukaliptusa cytrynowego IR3535. Do stosowania od 3-go roku życia. Nę pozwolenia na obrót produktem biobiozyczny: 6718/16. Produktów biobiozycznych należy używać z zachowaniem środków ostrożności.

Przed każdym użyciem należy przeczytać etykietę i informacje dotyczące produktu.

Podmiot odpowiedzialny: ICB Pharma Tomasz Świątowski, Paweł Świątowski Sp. J.



Arnica montana TM
TM, 7g/100g - žel - 45 g



Benzydamiini hydrochloridum

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



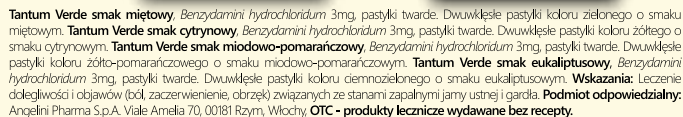
INALDIN Gardło jest wskazany do stosowania w leczeniu objawów (ból, zaczerwienienie, obrzęk) związanych ze stanem zapalnym jamy ustnej i gardła. Działa miejscowo przeciwzapalnie i przeciwbólowo oraz znieczulająco na błonę śluzową jamy ustnej.

INALDIN Gardlo, 1,5 mg/ml. Skład: Jedna dawka aerozolu (0,17 ml) zawiera 25 mg mgc benzendiami chlorowodorku (*Benzendiami hydrochloridum*). **Postać farmaceutyczna:** aerozoli do stosowania w jamie ustnej, rozstr. **Wskazania do stosowania:** Leczenie objawów (ból, zaczerwienienie, obrzęk) związanych z stanami zapalnymi jamy ustnej i gardła. **Podmiot odpowiedzialny:** Bausch Health Ireland Limited, 3013 Lake Drive, Citywest Business Campus, Dublin 24, D24PPT3 Ireland. **Produkt leczniczy**



Benzydramini hydrochloridum

3 mg - 20 pastylki twarde
smak: miętowy, eukaliptusowy, cytrynowy, miodowo-pomarańczowy



200 ml - žel

Żel Aktywny to wyjątkowa kompozycja zawierająca Diosminę i Hesperydynę co powoduje szybką ulgę dla zmęczonych nóg. Dodatkowo skład żelu został wzbogacony o wyciągi z Mirabrezy, Kasztanowca i Białki Lancetowej która jest bogata we flawonoidy uzupełniając w ten sposób kompleksowe działanie preparatu. Dzięki intensywnemu nawilżeniu skóry daje uczucie komfortu i poczucie odprężenia. Składniki/ingredyenty:INCI: Aqua, Propylene Glycol, PEG-40 Hydrogenated Castor Oil, Phenoxethanol, Carbomer, Triethanolamine, Sodium Benzoate, Potassium Sorbate, Sodium Hydroxide, Menthol, Aesculus Hippocastanum Extract, Diosmin, Ginko Biloba Leaf Extract, Tocopheryl Acetate, Citrus Aurantium Extract, Ethylhexylglycerin. Przechowywać w szczelnie zamkniętym opakowaniu i miejscu niedostępnym dla dzieci. Stosować: 2-3 razy dziennie. Nanieść cienką warstwę żelu na skórę i delikatnie wmasować, pozostawiając do wyschnięcia. Po zastosowaniu żelu, umyć dokładnie ręce. Do stosowania miejscowo na skórę. Środki ostrożności: Nie stosować na oczy, błony śluzowe i otwarte rany. Nie stosować podczas ciąży oraz w okresie laktacji. Nie stosować u dzieci oraz osób z nadwrażliwością na którykolwiek ze składników Suplementu diety (środek spożywczy) nie może być stosowany jako substytut różnorodnej diety. Celem suplementu diety jest uzupełnienie normalnej diety. Suplement diety nie ma właściwości leczniczych.



60 kapsułek



ZIOŁOWE WSPARCIE

Kurkuma działa przeciwzapalnie, karczoch ochronnie, a ostropest plamisty regeneruje komórki wątroby. Warto pić napary lub włączyć suplementację – szczególnie w okresie świątecznym lub przy zażywaniu leków.

REGULARNE BADANIA

Nie czekaj, aż coś się „odezwie”, ponieważ wątroba nie boli... Raz w roku warto zbadać próby wątrobowe (ALT, AST, GGTP), lipidogram i poziom glukozy. Wątroba często milczy, nawet gdy jest przeciążona. Co jakiś czas dobrze też zrobić USG jamy brzusznej.

NA ZIELONO

Zielone warzywa liściaste, brokuły, rukola, jarmuż – zawierają chlorofil i przeciwutleniacze, które wspomagają procesy detoksykacji. Szklanka zielonego smoothie kilka razy w tygodniu to naturalny restart.

WIĘCEJ RUCHU

Codzienny spacer, rower, taniec w kuchni – każda forma aktywności fizycznej poprawia ukrwienie narządów w jamie brzusznej i wspomaga metabolizm tłuszczów. Ruch reguluje poziom insuliny, a to fizjologiczny sprzymierzeniec zdrowej wątroby!

STOP UŻYWKOM

Nie tylko alkohol, lecz także wszelkie inne toksyny (papierosy, narkotyki, leki) – obciążają ten narząd i narażają go na degenerację. Lepiej unikać alkoholu, a jeśli już korzystać, to bardzo okazjonalnie i w małych ilościach. Również za rzucenie palenia twoja wątroba ci podziękuje.

*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.

Spersonalizowana pielęgnacja to nie luksus – to rozsądny sposób dbania o siebie. Nie chodzi o to, by gonić za nowinkami, tylko by świadomie wybierać to, co naprawdę pomaga konkretnie twojej skórze.

/ TEKST *Amelia Góralczyk*



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

PIELĘGNACJA

uszyta na miarę

Dojrzała kobieta zna już swoją skórę – jej kaprysy, reakcje na pogodę, zmęczenie czy stres. Ale czy na pewno wie, czego naprawdę potrzebuje? Indywidualnie dobrana pielęgnacja to coś więcej niż „dobry krem”. To plan działania dopasowany do indywidualnych potrzeb, stylu życia i warunków, w jakich żyjesz. Dziś nie trzeba mieć dostępu do ekskluzywnych klinik urody, by korzystać z takiego podejścia. Wystarczy chcieć zadbać o siebie mądrze i konsekwentnie. Efekt? Codzienne zabiegi stają się nie tylko rutyną, lecz także przyjemnością i dowodem troski – o siebie, swoje dobre samopoczucie i piękny wygląd, który nie zna wieku.

POD OKIEM PROFESJONALISTKI

Pielęgnacja uszyta na miarę to taka, którą dobiera się do konkretnej osoby – jej typu i stanu skóry, wieku, problemów, trybu życia, a nawet przyzwyczajeń i budżetu. Nie chodzi tu o przypadkowe kosmetyki z półki „40+” czy „50+”, ale o przemyślany plan, który łączy skuteczność z komfortem i realnymi możliwościami. Czasem oznacza to mniej kosmetyków, ale lepiej dopasowanych. Czasem rezygnację z modnych trendów na rzecz sprawdzonych, działających metod.

Najlepiej, jeśli plan pielęgnacyjny pomaga ułożyć specjalistka – kosmetolożka, dermokonsultantka lub doświadczona konsultantka z drogerii czy apteki, która zna dzia-

FOTO: ADOBE STOCK

CO WARTO WIEDZIEĆ?

Nie kupuj „na próbę” z nadzieją, że coś zadziała. Lepiej w aptece czy drogerii poprosić o próbkę lub konsultację.

Cierpliwość to podstawa. Skóra potrzebuje czasu, by odpowiedzieć na pielęgnację. Efekty zwykle widać po 4-6 tygodniach.

Nie musisz wymieniać całej toaletki od razu. Możesz zacząć od jednej zmiany – dobrej pianki lub żelu do mycia twarzy, serum albo skutecznego kremu regulującego sebum – i stopniowo wprowadzać kolejne etapy.

Nawet najlepszy kosmetyk nie zadziała, jeśli nie będziesz go stosować regularnie.

lanie składników i potrafi ocenić potrzeby skóry. Coraz więcej marek oferuje też konsultacje online – wystarczy kilka zdjęć i odpowiedzi na pytania w formularzu, by otrzymać indywidualny *beauty plan*.

Może on obejmować nie tylko kosmetyki, lecz także zalecenia dotyczące codziennych nawyków: demakijażu, ochrony przeciwsłonecznej, diety, a nawet... snu. Dobre doradztwo uwzględnia też to, że nie każda z nas ma czas na 10-etapową rutynę. Czasem trzy kroki wystarczą, by skóra zaczęła wyglądać lepiej.

MAGIA W PROSTOCIE

Dlaczego to najlepsza droga? Bo każda z nas jest inna. To, co sprawdza się u koleżanki czy nawet siostry, może nie działać u ciebie – i odwrotnie. Skóra dojrzała może być sucha, ale też przetłuszczająca się i z trądzikiem, wrażliwa, z przebarwieniami, naczynkowa, z utratą jędrności albo poszarzała i zmęczona. Gotowe schematy nie zawsze biorą to pod uwagę. Pielęgnacja na miarę to sposób, by dać skórze to, czego potrzebuje teraz, a nie dziesięć lat temu ani za rok.

Co więcej, takie podejście zwiększa skuteczność kosmetyków. Dobrze dobrany krem z odpowiednim stężeniem retinolu nie podrażni skóry, a przyniesie efekty. Właściwie wdrożony peeling nie zniszczy skóry po pierwszym użyciu, a właściwy krem nawilżający stanie się doskonałą bazą do pięknego makijażu. ♦

SAUNA DO TWARZY

Popularna kiedyś parówka nabrała nowoczesnego wymiaru: niewielkie urządzenie zastępuje niekomfortową miskę z gorącą wodą. Para wydostaje się z małego zbiorniczka i dociera do porów skóry, rozszerzając ją i rozpuszczając sebum, które się w nich zbiera. Ciepło i wilgoć poprawiają ukrwienie i nawilżenie skóry, co korzystnie wpływa na jej koloryt. Urządzenia kosztują 150-250 zł, niektóre umożliwiają również używanie olejków eterycznych.

REKLAMA

Suplement diety



Witamina A+E

Witamina A – 800 µg RE, Witamina E – 20 mg α-TE

- **Witamina A** pomaga zachować zdrową skórę i utrzymać prawidłowy stan błon śluzowych. Pomaga również w utrzymaniu prawidłowego widzenia.
- **Witamina E** pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.



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





KRÓLOWA

POPKULTURY

Piosenkarka, autorka tekstów, kompozytorka, aktorka, producentka. Niekwestionowana gwiazda, jedna ze 100 najważniejszych kobiet XX wieku. Lansuje kolejne przeboje, wyznacza modowe trendy, przełamuje bariery obyczajowe. Madonna.

/ TEKST *Katarzyna Janicka*



Madonna, czyli Madonna Louise, urodziła się 16 sierpnia 1958 roku w Bay City w stanie Michigan jako trzecie (z sześciorga) dziecko Madonny Louise (z domu Fortin) i Silvia Anthony'ego „Tony'ego” Ciccone. Jej ojciec projektował mechanizmy spustowe i celowniki laserowe, matka zajmowała się domem. Rodzina mieszkała na przedmieściach Detroit.

Przyszła gwiazda miała pięć lat, gdy jej matka przegrała walkę z rakiem piersi. W 1966 r. Silvio Ciccone ożenił się po raz drugi. „Nie akceptowałam mojej macochy, kiedy dorastałam. Dziś widzę, że to mogło być dla niej trudne, bo ona się starała. Jestem blisko z moim ojcem, a wtedy nie byłam w stanie zaakceptować tej zmiany w naszym życiu” – wyjawiała Madonna w rozmowie z Larrym Kingiem.

Podczas studiów na Uniwersytecie Michigan chodziła na lekcje baletu do Christophera Flynna, który został jej pierwszym mentorem. To on namówił ją do rzucenia nauki i wyjazdu do Nowego Jorku. Po latach Madonna stwierdziła, że „przeprowadzka do stolicy świata była najodważniejszym wydarzeniem w jej życiu”.

Imała się różnych prac: sprzedawała pączki, była szatniarką i kelnerką, a zadebiutowała na ekranie, grając ofiarę zbiorowego gwałtu w niskobudżetowym thrillerze erotycznym.

W pierwszych miesiącach życia w Nowym Jorku wielokrotnie doświadczyła przemocy – pewnego razu ktoś celował do niej z broni, kiedy indziej została wykorzystana seksualnie na ulicy przez dwóch mężczyzn, którzy grozili jej nożem. Padła także ofiarą kilku kradzieży w mieszkaniu, które wynajmowała. Nie miała lekko.

WIELKIE PRZEBOJE

Madonna konsekwentnie próbowała wybić się w świecie artystycznym. Występowała w grupach tanecznych, brała udział w castingach do musicali. W końcu dostała angaż do rewii Patricka Hernandeza, która była wystawiana w Paryżu. Tam po raz pierwszy zasmakowała sukcesu: mieszkała w apartamencie, dostała własnego szofera i miała nieograniczony budżet na ubrania. Wróciła jednak do USA, bo we Francji czuła się samotna.

W 1979 r. założyła ze swoim ówczesnym chłopakiem Danem Gilroyem zespół Breakfast Club, w którym śpiewała i grała na perkusji. Rok później śpiewała już w nowej grupie Emmy, z nowym chłopakiem – Stephenem Brayem. Dzięki kolejnemu partnerowi (Markowi Kaminsowi, nowojorskiemu DJ-owi) podpisała kontrakt z wytwórnią muzyczną Sire Records.

27 lipca 1983 r. ukazał się jej debiutancki album studyjny „Madonna”, który odniósł ogromny sukces, kilkakrotnie pokrywając się platyną. W sumie płyta sprzedała się w około 10 mln egzemplarzy na całym świecie. Zaledwie rok później pojawił się kolejny krążek Madonny – „Like A Virgin”, który okazał się jeszcze większym hitem. Singiel „Material Girl” oraz tytułowy przebój zapewniły jej status megagwiazdy. Z różnym skutkiem zagrała też w aż 27 filmach. Za tytułową rolę w „Ewście” otrzymała Złoty Glob, aż dziewięć razy przyznano jej jednak Złotą Malinę.

MIŁOSNE PODBOJE

W 1983 r. partnerem Madonny został Jean-Michel Basquiat. Odeszła od niego jednak ze względu na jego uzależnienie od narkotyków. >

~

Nie byłam przez ludzi rozumiana, zwłaszcza w młodości. Wiedziałam, że zrażam do siebie innych. Raz stawiałam się jeszcze bardziej arogancka, a kiedy indziej było mi bardzo smutno i płakałam.





Madonna o: ...SOBIE:

Wiem, że nie jestem najlepszą piosenkarką ani tancerką na świecie. Zdaję sobie z tego sprawę. Ale nic mnie to nie obchodzi, lubię pociągać za sznurki.

...KARIERZE:

Masz pozwolenie na to, by być piękną, słodką i seksowną. Nie możesz być za bystra. Nie możesz wyrażać swojej opinii, która wykracza poza utarte standardy.

...SUKCESIE:

Możesz osiągnąć największy sukces na świecie, lecz jeśli nie masz kogo kochać, żadna to nagroda.

Na początku 1985 r. na planie teledysku do piosenki „Material Girl” Madonna poznała aktora Seana Penna. Już w czerwcu się zaręczyli, dwa miesiące później wzięli ślub w jej posiadłości w Malibu. Penn okazał się jednak sadystą i damskim bokserem – 14 września 1989 r. sąd w Los Angeles unieważnił to małżeństwo.

Po rozwodzie z Pennem partnerami Madonny byli między innymi: hollywoodzki gwiazdor Warren Beatty, model Tony Ward, przedsiębiorca Chris Paciello, koszykarz Dennis Rodman, raper Tupac. W 2017 r. do sieci wyciekła treść listu, który napisał on do artystki już po rozstaniu. „To, że widziano cię z czarnym mężczyzną, nie mogło zrujnować twojej kariery. Mogło tylko pokazać, że jesteś

bardziej otwarta i odważna. Ale w moim przypadku, przynajmniej w tamtym czasie, czułem, że zawiodę połowę moich fanów. Nigdy nie chciałem cię skrzywdzić” – pisał w 1995 r. z więzienia, w którym odsiadywał wyrok za nadużycie seksualne.

W NAJTRUDNIEJSZEJ ROLI

We wrześniu 1994 r. Madonna poznała młodszego o osiem lat Carlosa Leona, który był jej osobistym trenerem. To dzięki niemu spełniło się marzenie gwiazdy o macierzyństwie. Lourdes Marie urodziła się 14 października 1996 r. Niedługo później Madonna i Carlos się rozstali, choć pozostali w przyjacielskich relacjach. Gdy świętowali trzecie urodziny córki, w życiu piosenkarki był już mężczyzna, który miał zostać jej drugim mężem i ojcem jej syna. To Guy Ritchie, wówczas 31-letni znany brytyjski reżyser. Poznali się na kolacji u Stinga. W sierpniu 2000 r. powitali na świecie syna Rocco. Cztery miesiące później pobraли się w zamku Skibo w Dornoch w Szkocji. W trakcie trwania małżeństwa adoptowali jeszcze dwoje dzieci z Malawi: Davida (2005 r.) i Mercy (2006 r.).

Gdy Madonna i Guy Ritchie rozwiedli się w listopadzie 2008 r. z powodu „różnic nie do pogodzenia”, reżyser otrzymał od byłej żony m.in. 60 mln funtów. Eksmałżonkowie naprzemiennie zajmowali się synem. Z czasem Rocco popadł w konflikt z matką i zamieszkał z ojcem w Londynie. „Pogodziłam się z faktem, że straciłam syna. Nie ma silniejszej miłości niż ta matki do syna” – mówiła Madonna w rozmowie z Oprah Winfrey.

W 2017 r. adoptowała kolejne dzieci: Stellę i Esther Mwangi, bliźniaczki z Malawi. „Większość mojego szczęścia pochodzi od moich dzieci. Uwielbiam patrzeć, jak są szczęśliwe, jak dorastają, rozwijają się, znajdują swoje pasje. Do dziś staram się zrozumieć, jak być matką i wykonywać swoją pracę. (...) To praca, która zajmuje większość czasu i nigdy nie ma od niej odpoczynku” – przyznała w wywiadzie dla „Vanity Fair” w 2023 r.

CORAZ MŁODSI PARTNERZY

Od rozwodu z brytyjskim reżyserem Madonna wiąże się z dużo młodszymi od niej mężczyznami. Pierwszym był 28 lat młodszy Jesus Luz. Po rozstaniu z nim u boku piosenkarki pojawili się m.in. Brahim Zaibat (młodszy o 29 lat tancerz z Francji), Ahlamalik Williams (młodszy o 36 lat tancerz), Andrew Darnell (model, młodszy o 41 lat), Josh Popper (miłośnik boks, młodszy o 35 lat). Obecny partnerem 66-letniej Madonny jest Akeem Morris, 28-letni jamajski piłkarz. Poznali się podczas sesji dla magazynu „Paper”, której tematem przewodnim było szalone życie nocne Nowego Jorku. ♦

FOTO: ADOBE STOCK (2), LAKESHORE ENTERTAINMENT Y PAMILICO PICTUR / ALBUM/EAST NEWS, EAST NEWS

sposób na...

SZYBKIE OBNIŻENIE NAPIĘCIA

SZTYWNY KARK, ŚCIŚNIĘTY ŻOŁĄDEK, UCZUCIE PRZEBODŹCOWANIA – ZNASZ TO? STRES TOWARZYSZY NAM NIEMAL NON STOP. ZOBACZ, JAK SZYBKO PRZYNIEŚĆ SOBIE ULGĘ, GDY CZUJESZ SIĘ PRZYTŁOCZONA.

Żyjemy na wysokich obrotach. Terminy, obowiązki, multitasking – wszystko to kumuluje napięcie, zarówno w ciele, jak i w głowie. Na szczęście są szybkie i skuteczne sposoby, by złapać oddech.

5-MINUTOWY AUTOMASAŻ

Usiądź prosto. Połóż dłonie na karku i zacznij delikatnie rozcierać mięśnie kciukami – w górę i w dół. Potem przejdź do ramion: ściskaj i masuj mięśnie kolistymi ruchami. Na koniec lekko rozciągnij szyję – przechyl głowę w bok, rękę odsuń w przeciwną stronę. To prosty sposób na rozluźnienie spiętych pleców i szyi.

ODDYCHAJ ŚWIADOMIE – RESET W 60 SEKUND

Głębokie, spokojne oddychanie to prosty sposób na wyciszenie układu nerwowego. Usiądź wygodnie. Weź powolny wdech przez nos (4 sekundy), zatrzymaj oddech (4 sekundy), zrób długi wydech ustami (6 sekund). Powtórz pięć razy. Tylko tyle – a napięcie już się rozpuszcza.

NAPNIJ – PUŚĆ! TECHNIKA JACOBSONA

Ten sposób pozwala obniżyć napięcie zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Napnij mocno konkretną grupę mięśni (np. dłonie, stopy, ramiona) przez 5 sekund, a potem gwałtownie je rozluźnij, koncentrując się na uczuciach w ciele. Kontrast napięcie–rozluźnienie przynosi błyskawiczną ulgę.

OPANUJ PANIKĘ

Gdy stres narasta jak fala, zastosuj ten prosty schemat, który sprowadza uwagę do tu i teraz. Nazwij w myślach – 5 rzeczy, które widzisz, 4, które słyszysz, 3, które czujesz dotykiem, 2, które czujesz węchem, 1, którą czujesz smakiem. To działa jak kotwica, która stabilizuje ciało i głowę.

DOTYK UZIEMIENIA – PRZYTUL SIĘ DO... SIEBIE

Położ dłoń na klatce piersiowej lub brzuchu. Poczuj swój dotyk, skup się na spokojnym oddechu. Możesz powiedzieć do siebie w myślach lub cichym głosem afirmujące zdanie, np. „Wszystko jest dobrze, poradzisz sobie”.

dobre emocje

BEZPIECZNY, czyli DOJRZAŁY związek

Z wiekiem zmieniają się nie tylko nasze potrzeby, ale też podejście do miłości i relacji. Mamy więcej życiowych doświadczeń, mniej złudzeń, ale i więcej odwagi, by postawić na to, co naprawdę dla nas ważne. Tylko czy dojrzała relacja w dzisiejszych czasach w ogóle jest możliwa?

/ TEKST **Aneta Kacperczak**

W dojrzałym wieku szczególnie cenimy sobie spokój i stabilność. Nie chodzi o rutynę, ale o zaufanie – że można się odsłonić, że nie trzeba grać, że ktoś nie ucieknie przy pierwszym zawirowaniu. Bezpieczeństwo emocjonalne to nie coś, co „dostajemy” – to coś, co wspólnie tworzymy. Przez rozmowy, obecność, uczciwość, małe codzienne gesty.

ZDROWY ZWIĄZEK, CZYLI JAKI?

Dojrzała relacja nie polega na tym, że zawsze jest idealnie. Chodzi raczej o to, że obie strony potrafią rozma-

wiać – nie tylko wtedy, gdy jest miło, ale także w trudnych chwilach. Umiejętność słuchania, mówienia o emocjach i potrzebach, a także przyjmowania krytyki bez ataku to fundament, który można zbudować w każdym wieku. Niezwykle ważne jest takie formułowanie naszych prób i wyrażanie potrzeb, by to nie raniło i nie oskarżało drugiej strony, w duchu tzw. komunikacji bez przemocy (NVC).

Partnerstwo oznacza też równość. Nie chodzi o matematyczne dzielenie rachunków czy obowiązków, ale o wzajemny szacunek i uwzględnianie potrzeb ukochanej oso-

FOTO: ADOBE STOCK

by. Jeśli jedno z was ciągle daje, a drugie tylko bierze – to nie związek, a układ, który wcześniej czy później się wyczerpie.

WSPÓŁCZESNA RÓWNOŚĆ

W pewnym wieku kobiety często słyszą, że są „zbyt samodzielne” albo „za trudne do związku”. Ale niezależność to nie wada – to ogromny atut. Daje siłę, dzięki której nie godzimy się na bylejakosć i potrafimy postawić granice. W zdrowej relacji nikt nie traci swojej tożsamości – przeciwnie, dobre partnerstwo pozwala nam rozwijać się i wzrastać, także osobno. Jednak wymaga to pewnej otwartości u mężczyzny, jeśli bowiem przyzwyczajony jest do tradycyjnych, patriarchalnych wartości – może nie chcieć zaakceptować kobiecej emancypacji.

MIŁOŚĆ POMIMO ODLEGŁOŚCI

Związek na odległość wydaje się trudny, zwłaszcza gdy nie można – ot, tak – wsiąść w samochód i pojechać do drugiej osoby. Ale taka relacja może być wartościowa – pod warunkiem że obie strony wiedzą, czego chcą, i są gotowe na zaangażowanie. Jasne zasady, regularny kontakt, spotkania (nawet rzadkie, ale jakościowe) i wspólna wizja przyszłości – to klucz. Problem zaczyna się wtedy, gdy relacja opiera się tylko na tęsknocie, a rozmowy krążą wyłącznie wokół „kiedy się wreszcie zobaczymy”.

ZAKOCHANI... ZA BARDZO?

Relacja bez zobowiązań, tzw. *friends with benefits* (ang. przyjaciele z korzyściami) kusi – szczególnie gdy nie szukamy poważnego związku, ale brakuje nam bliskości fizycznej. Tego typu układ może zadziałać, ale tylko jeśli obie strony są absolutnie szczerze wobec siebie – i jeśli żadna z nich nie ma cichej nadziei, że „może z tego coś będzie”, a jeśli pojawiają się uczucia, przywiązanie – to ważna jest szczerowość i mówienie przyjacielowi prawdy. Warto zadać sobie jednak pytanie, czy intymność nie spowoduje u ciebie emocjonalnego zaangażowania. Jeśli wiesz, że tak – lepiej unikać takiego związku.

CZY TO TA, CZY TO TEN...

Jak to rozpoznać? Nie po motylkach w brzuchu, ale po spokoju. Po tym, że możesz być sobą i nie musisz analizować każdej wiadomości i domyslać się, co ktoś miał na myśli. Dobry związek to taki, który dodaje skrzydeł, ale nie każe ci fruwać za wszelką cenę.

Nie ma jednej recepty na dojrzałą miłość, ale jest kilka uniwersalnych składników: szczerowość, szacunek, wzajemność i cierpliwość. Niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz nową relację, czy jesteś w niej od lat – zawsze warto zadawać sobie pytanie: „Czy jestem w tym szczęśliwa?”. Bo właśnie na tym, koniec końców, polega dojrzała miłość – na świadomym wyborze i siebie, i drugiego człowieka. ♦

REKLAMA

CO CHCESZ TO SIĘ STANIE!



**12 DZIAŁA
NAWET PO
MINUTACH!**

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

ADAMED

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

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

ZMIENÍ zawód

Często przekwalifikowanie się nie jest efektem marzeń o nowej drodze zawodowej, lecz koniecznością. Choć budzi niepokój, może być początkiem nowej, ciekawej i rozwojowej przygody.

/ TEKST *Aneta Kacperczak*



Zwłaszcza w dojrzałym wieku, gdy mamy już spory bagaż doświadczeń i ustabilizowane życie, wizja zaczynania od nowa może wywoływać lęk, smutek, frustrację, a nawet poczucie porażki. Tymczasem zmiana zawodowa nie musi być końcem – może stać się początkiem lepszego, bardziej dopasowanego do ciebie etapu życia.

Choć w naszym społeczeństwie pokutuje przekonanie, że „porządna” praca powinna być na całe życie, świat się

zmienia i wiele osób – nie tylko młodych – staje dziś przed koniecznością zmiany branży, zawodu, stylu życia. To dowód odwagi i elastyczności, które warto w sobie docenić.

NOWY KIERUNEK

Nie każda z nas może sobie pozwolić na długie kursy w innych miastach czy kosztowne szkolenia. Ale to nie znaczy, że mamy ograniczone możliwości. Często największy potencjał drzemie w tym, co już umiemy – tylko trzeba spojrzeć na to z innej strony.

FOTO: ADOBE STOCK

PRZEANALIZUJ RYNEK PRACY

Przyjrzyj się swoim doświadczeniom i kompetencjom. Zrób listę tego, co już potrafisz, i przeanalizuj to, w czym jesteś dobra. Nie tylko w sferze zawodowej – lecz także życiowej. Umiesz organizować, rozmawiać z ludźmi, dbać o porządek, pomagać innym? Znasz się na ogrodzie, dzieciach, zwierzętach, seniorach, komputerach, rachunkach? To są umiejętności. Może nie nazywasz ich „kompetencjami zawodowymi”, ale na rynku pracy – i w życiu – mają ogromną wartość.

ZAINWESTUJ W MAŁE KROKI

Nie musisz od razu robić kursu za kilka tysięcy złotych. Wiele szkoleń – nawet tych bardzo wartościowych – można dziś znaleźć za darmo *online*. Są też lokalne urzędy pracy, fundacje i stowarzyszenia oferujące bezpłatne kursy dla osób 45+, bezrobotnych lub zmieniających zawód. Możesz też zacząć od małych zleceń – sprawdź, czy ktoś nie potrzebuje pomocy w tym, co już umiesz. Może pieczesz najlepsze ciasta w okolicy? Albo świetnie tłumaczysz urzędowe pisma? Albo masz rękę do roślin?

BUDUJ SIĘĆ KONTAKTÓW

Praca po znajomości to żaden wstyd, nie tylko na Zachodzie nazywa się to fachowo *networkingiem*. Twoja sieć powiązań prywatnych, zawodowych i innych to również sfera, w której warto poszukiwać ofert i zleceń. Tym bardziej że ktoś, kto cię zna – może cię bezpośrednio i szczerze zarekomendować.

STWÓRZ DOBRE CV

Nasz zawodowy życiorys to już nie tylko spis miejsc pracy, ale obraz naszych kompetencji (również miękkich), umiejętności praktycznych, ale także – sposób na określenie celu zawodowego. Dlatego przed wysłaniem CV zadбай o to, by cel zawodowy zawsze dostosowywać do danego pracodawcy. Koniec z rosyłaniem tej samej wersji CV do wszystkich. Dziś odchodzi się coraz częściej od dodawania do dokumentu zdjęcia, ale jeśli się na nie zdecydujesz – zadбай, by prezentować się na nim profesjonalnie. Możesz skorzystać z darmowych szablonów w takich programach jak Canva lub na portalach, np. Pracuj.pl.

NIE BÓJ SIĘ PROSIĆ O POMOC

Zmiana zawodu to stres, nie da się ukryć. Ale nie musisz przechodzić przez to sama. Porozmawiaj z kimś zaufanym, poszukaj grup wsparcia w internecie (np. dla kobiet zmieniających branżę), zapytaj o doradcę zawodowego w urzędzie pracy, w lokalnych fundacjach czy miejscach aktywności lokalnej. Czasem jedno dobre słowo może popchnąć w stronę zmiany, która wydawała się nieosiągalna. ♦

REKLAMA

Twoja dawka spokoju



Valerin max, 360 mg, tabletki powlekane. Skład: Jedna tabletka powlekana zawiera 360 mg wyługu wodno-alkoholowego (jako wyług suchy) z Valeriana officinalis L., rodu (Rodzina: Valerianaceae). Wskazania: Łagodne stany napięcia nerwowego i uczucia niepokoju. Podmiot odpowiedzialny: Aftofarm Farmacja Polska Sp. z o.o., ul. Partyzancka 133/131, 95-200 Pabianice. Lek OTC.

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.

dobry kierunek

ZAMEK KRÓLEWSKI W WARSZAWIE

FENIKS Z POPIOŁÓW

ODWIEDZINY
W ZAMKU
KRÓLEWSKIM
warto połączyć
z dłuższym spacerem
po warszawskiej Starówce.

Chociaż z jego oryginalnych murów nie zostało niemal nic, dzięki czynowi społecznemu Polaków został wzniesiony na nowo i odrestaurowany z niezwykłym pietyzmem. Zwiedzanie go to podróż przez dzieje polskiej monarchii.

/ TEKST *Ewelina Jabłończyk*



Zamek Królewski w Warszawie to jedno z najważniejszych i najbardziej reprezentacyjnych miejsc w Polsce – świadek historii, polityki i sztuki. Usytuowany przy placu Zamkowym, u wylotu Traktu Królewskiego, stanowi obowiązkowy punkt na mapie każdego, kto chce poznać serce Warszawy i dzieje Polski. Bogactwo zbiorów, majestatyczna architektura i burzliwa przeszłość czynią z niego muzeum wyjątkowe, nie tylko w skali kraju.

OD REZYDENCJI KSIĄŻĘCEJ PO MUZEUM NARODOWE

Początki Zamku Królewskiego sięgają XIV w., kiedy książęta mazowieccy wzniesli tutaj pierwsze zabudowania obronne. W XVI w. zamek stał się rezydencją

królewską po przeniesieniu stolicy Polski z Krakowa do Warszawy. Za panowania Zygmunta III Wazy rozpoczęła się wielka przebudowa – to właśnie ten władca nadał zamkowi formę pięciobocznego założenia z charakterystyczną Wieżą Zygmuntofską.

W kolejnych wiekach zamek był miejscem obrad sejmu, siedzibą monarchów, a także centrum życia politycznego Rzeczypospolitej Obojga Narodów. W czasie zaborów pełnił różne funkcje administracyjne, a w XX w. doznał tragicznego losu – podczas II wojny światowej został niemal doszczętnie zniszczony przez Niemców. Odbudowa rozpoczęta w latach 70. XX w. była przedsięwzięciem społecznym – zamek odtworzono z ogromną pieczołowitością na podstawie przedwojennych

dokumentacji, fotografii i relacji świadków. Dziś pełni funkcję muzeum i symbolu odrodzenia Polski.

PODRÓŻ PRZEZ WIEKI

Zwiedzanie Zamku Królewskiego to wędrówka przez epoki i style – od baroku, przez klasycyzm, aż po sztukę XX w. Wnętrza zostały zrekonstruowane zgodnie z ich historycznym wyglądem, co daje unikalną okazję, by poczuć klimat dawnych czasów.

SALA TRONOWA

Jedno z najbardziej reprezentacyjnych pomieszczeń zamku, pełne złotych dekoracji, luster i emblematów królewskiej władzy – symbol potęgi polskiej monarchii. Zdobiące zaplecek tronu i podniebienie baldachimy 86 srebrnych orłów zostało skrupulatnie odtworzone na podstawie jednego, odnalezionego oryginału. Kunstzowne hafty zamówił w lyońskiej manufakturze w 1786 r. król Stanisław August Poniatowski. Rozkradzione w 1939 r. przez Niemców podczas okupacji – nie wróciły nigdy na miejsce. Zachował się jeden, przekazany przez prywatnego darczyńcę – stał się wzorem do rekonstrukcji tej misternej dekoracji.



GABINET KRÓLA

To miejsce, w którym zgromadzono pamiątki z epoki Stanisława Augusta Poniatowskiego.

SALA SENATORSKA

Jedna z najbardziej okazałych sal – uchwalono tu Konstytucję 3 maja w 1791 r. Została zniszczona po upadku powstania listopadowego. Odtworzono ją starannie na podstawie rysunków, natomiast zachował się fotel królewski i fragmenty dekoracji baldachimu oraz zaplecka.

POKÓJ MARMUROWY I GABINET KRÓLA

Gabinet Króla to miejsce bardziej prywatne, ozdobione portretami władców i pamiątkami z epoki Stanisława Augusta Poniatowskiego. Odtworzony został na podstawie niezrealizowanego projektu przebudowy Johanna Christiana Kamsetzera z 1792 r. Pokój Marmurowy zaś, oryginalnie pochodzący z czasów Władysława IV, a potem przebudowany pod koniec XVIII w. zachwyca elegancją klasycystyczną, zdobieniami z różnobarwnego marmuru oraz portretami władców i władczyń Polski pędzla Marcella Bacciarellego.

KAPLICA MAŁA

Złożono tu serce Tadeusza Kościuszki, a także insygnia królewskie Stanisława Augusta Poniatowskiego: Łańcuch ➤



**JAN MATEJKO,
KONSTYTUCJA
3 MAJA 1791 ROKU**
to jeden z eksponatów
w bogatych zbiorach
Zamku Królewskiego
w Warszawie.

Orderu Orła Białego, miecz ceremonialny Orderu św. Stanisława oraz berło z akwamarynu i złota. W kaplicy znajduje się także urna z sercem Tadeusza Kościuszki.

NAJCENNIEJSZE DZIEŁA SZTUKI

Zamek Królewski w Warszawie jest nie tylko muzeum historii, lecz także galeria sztuki najwyższej klasy. W jego zbiorach znajdują się dzieła o ogromnej wartości artystycznej i historycznej. Jednymi z najcenniejszych eksponatów są dwa obrazy Rembrandta van Rijna: „Dziewczyna w ramie obrazu” i „Uczony przy pulpicie”. Oba dzieła należą do nielicznych prac tego mistrza, które znajdują się w polskich zbiorach. Obrazy te wyróżniają się niezwykłą grą światła i psychologiczną głębią postaci – to prawdziwa gratka dla miłośników malarstwa. Od lutego 2025 r. są eksponowane są w Galerii im. Lancorońskich, która gromadzi dzieła malarstwa niderlandz-



POKÓJ MARMUROWY

Sufit zdobi największy w tym pokoju obraz
Marcella Bacciarellego:
alegoria Sławy – Wieczności.

OGRODY ZAMKOWE

Ich tarasowy układ, fontanny,
alejki i wypiełgnowana roślinność
zachęcają do spacerów i odpoczynku.

kiego i włoskiego – m.in. Bernardo Bellotta (Canaletta), Marcella Bacciarellego czy Jean-Baptiste'a Pillementa. Szczególnie interesujące są panoramiczne widoki Warszawy pędzla Canaletta, które posłużyły jako wzór przy odbudowie stolicy po II wojnie światowej. Ich precyzja i dokumentalna wartość są nie do przecenienia.

W galerii można również zobaczyć, od niedawna w stałej ekspozycji, unikalny modlitewnik Królowej Bony. Renesansowy manuskrypt zawiera 259 kart i jest ozdobiony 12 całostronicowymi, misternymi miniaturami – to wyjątkowy i niezwykle barwny przykład sztuki piśmienniczej, który zachował się w świetnym stanie.

OGRODY ZAMKOWE I WIDOK NA WISŁĘ

Zwiedzanie wewnątrz, zwłaszcza w piękne letnie dni, warto zakończyć spacerem po Ogrodach Zamkowych, których rewitalizacja zakończyła się w 2019 r. na podstawie planów z XVIII w. Tarasowy układ, fontanny, alejki i starannie wypiełgnowana roślinność sprawiają, że to miejsce zachęca do spacerów i odpoczynku. Z Dolnego Ogrodu Zamkowego rozpościera się piękny widok na Zamek, Starówkę i Górny Ogród. Do relaksu zachęcają ławki, fontanny i minilabirynt – zabytkowe boskiety grabowe. Z Górnego Ogrodu można zaś podziwiać Wisłę oraz prawą stronę Warszawy. ♦



FOTO: ADOBE STOCK (6)

Uwolnij się od objawów alergii¹

- Po ukąszeniach komarów i w innych alergiach kontaktowych!²
- Łagodzi zaczerwienienie, obrzęk i swędzenie
- Dla dorosłych i dzieci w wieku od 2 lat



Działa szybko –
w mniej niż 2 minuty,
dzięki lidokainie.

- Na alergiczny nieżyt nosa i pokrzywkę
- 1 tabletkę raz na 24h
- Może być przyjmowany niezależnie od posiłków



¹. Dotyczy alergicznego nieżytu nosa, pokrzywki oraz skórnych alergii kontaktowych

². Produkt leczniczy Allefin Żel jest wskazany w objawowym leczeniu kontaktowych zmian alergicznych i zapalnych skóry z towarzyszącym swędzeniem, reagujących na leczenie lekami antyhistaminowymi i powstałych w skutek działania czynników zewnętrznych, takich jak: ukąszenia i ugryzienia (np. owadów, pajęczaków), kontakt z niektórymi roślinami (np. pokrzywa, bluszczem), poparzenie przez meduzy. ChPL Allefin Żel, ChPL Allefin Allergy

Allefin, (20 mg + 10 mg)/g, żel. Skład: 1 g żelu zawiera: 20 mg difenhydraminy chlorowodoru (Difenhydramini hydrochloridum) i 10 mg lidokainy chlorowodoru (Lidocaini hydrochloridum). **Postać farmaceutyczna:** Żel. **Wskazania do stosowania:** Produkt leczniczy Allefin jest wskazany w objawowym leczeniu kontaktowych zmian alergicznych i zapalnych skóry z towarzyszącym swędzeniem, reagujących na leczenie lekami antyhistaminowymi i powstałych w skutek działania czynników zewnętrznych, takich jak: ukąszenia i ugryzienia (np. owadów, pajęczaków), kontakt z niektórymi roślinami (np. pokrzywa, bluszczem), poparzenie przez meduzy. Produkt leczniczy Allefin jest wskazany do stosowania u dorosłych, młodzieży i dzieci w wieku powyżej 2 lat. **Podmiot odpowiedzialny:** PRZEDSIĘBIORSTWO PRODUKCJI FARMACEUTYCZNEJ HASCO-LEK S.A. 51-131 Wrocław, ul. Żmigrodzka 242 E.

Allefin Allergy, 5 mg, tabletki powlekane. Skład: Każda tabletkę powlekana zawiera 5 mg lewocetytryzyny dichlorowodoru (Lewocetirizini dihydrochloridum). **Postać farmaceutyczna:** Tabletkę powlekana. **Wskazania do stosowania:** Allefin Allergy, 5 mg, tabletki powlekane jest wskazany w objawowym leczeniu alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa (w tym przewlekłego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa) i pokrzywki u dorosłych, młodzieży i dzieci w wieku od 6 lat. **Podmiot odpowiedzialny:** PRZEDSIĘBIORSTWO PRODUKCJI FARMACEUTYCZNEJ HASCO-LEK S.A. 51-131 Wrocław, ul. Żmigrodzka 242 E.

ALL/25/03/3/a 2025_0223

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.

JAJKA



W ciągu naszego życia słyszeliśmy o nich różne rzeczy. Raz, że są bardzo zdrowe, innym razem – przypisywano im szkodliwe działanie. Co obecnie medycyna i dietetyka mówią o jajkach?

/ TEKST **Anna Ratyńska**

MIT

Sposób przygotowania nie ma znaczenia – są zawsze zdrowe

To, w jakiej postaci je podajemy, ma wpływ na zawartość substancji odżywczych. Najzdrowsze są te gotowane na miękko lub w koszulce – zachowują cenne składniki, a przy tym nie wymagają tłuszczu do przygotowania. Gotowanie chroni też przed ryzykiem zakażenia salmo-

nellą. Smażenie zwiększa kaloryczność, a doprowadzenie do zbrązowienia powoduje tworzenie szkodliwego i rakotwórczego akrylamidu.

PRAWDA

Można jeść je na surowo

Zwłaszcza latem lubimy dodawać je do tiramisu, lodów własnej roboty i kremów cytrynowych. Zarówno na sko-

FOTO: ADOBE STOCK

rupce, jak i w środku – mogą znajdować się bakterie *Salmonelli*. Jeśli jednak kupujesz jajka z pewnego miejsca (mają oznaczenia na opakowaniu, pieczętkę i datę przydatności), wystarczy, jeśli dobrze je umyjesz i sparzysz we wrzątku. W surowej postaci nie podawaj ich jednak dzieciom i osobom starszym.

MIT

Podnoszą poziom cholesterolu

Nie ma badań, które jednoznacznie potwierdzałyby, że jajka zwiększają poziom cholesterolu. Zgodnie z wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia można ich jeść do dziesięciu tygodniowo. Pamiętaj jednak, że mowa jest o osobach w pełni zdrowych. Jeśli masz wysokie parametry lipidowe, lepiej skonsultuj ten temat z dietetykiem. Organizm, który już boryka się z wysokim poziomem LDL, czyli lipoprotein o niskiej gęstości, będzie inaczej reagował na dodatkowe porcje cholesterolu z diety. Zwłaszcza jeśli towarzyszy mu cukier, tłuszcz i węglowodany, np. w słodkach.

PRAWDA

Ostrożnie z ich spożyciem, gdy się odchudzasz

Jajka – szczególnie żółtka – zawierają siarkowe aminokwasy, np. metioninę i cysteinę, które w przewodzie pokarmowym mogą być przekształcane przez niektóre bakterie jelitowe w siarkowodor (H₂S). Związki te mogą nasilać fermentację w jelitach i zakłócać równowagę mikrobioty. Jeśli masz problemy trawienne (np. zespół jelita drażliwego, SIBO, kandydozę), a próbujesz zrzucić wagę, grozi to podrażnieniem błony śluzowej jelit i może nasilać stan zapalny.

MIT

Są dobre dla wszystkich

Chociaż jest to jeden z najzdrowszych składników naszej diety, są choroby i stany, w których powinno się ich unikać. Dotyczy to osób z alergią na białka jaja kurzego – zarówno dzieci, jak i dorosłych. Przy silnej alergii może nawet dojść do wstrząsu anafilaktycznego. Ostrożność muszą zachowywać osoby z fenylketonurią, w trakcie aktywnej choroby wątroby i trzustki oraz z przewlekłą niewydolnością nerek.

PRAWDA

Dostarczają wielu cennych składników odżywczych

W jajkach znajdują się aminokwasy egzogenne, czyli takie, których nasz organizm nie wytwarza, ale też witaminy (A, D, E, K, B12, kwas foliowy) i minerały (żelazo, fosfor, selen). Żółtko jest bogate w luteinę i zeaksantynę – związki chroniące wzrok, oraz w cholinę, niezwykle ważną dla pracy mózgu i zdrowia układu nerwowego. ♦

REKLAMA

MARKA
Ranigast

**NR 1 NA ZGAGĘ
I NIESTRAWNOŚĆ¹**



Lek OTC



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



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



**ULGA NAWET
DO 12 GODZIN**



**MAŁA TABLETKA
– TYLKO 6 MM!**



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 tabletką powlekana zawiera 20 mg famotydyny (Famotidinum). Substancja pomocnicza o znanym działaniu: czerwień koszenilowa (E124). Wskazania: Krótkotrwałe objawowe leczenie dolegliwości żołądkowych niezwiązanych z chorobą organiczną przewodu pokarmowego, takich jak: niestrawność, zgaga, nadkwaśność. Podmiot odpowiedzialny: Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. ChPL: 2023.08.18.

RAN/2025/31

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.

jedzmy mądrze

DIETA DLA JELIT, spokój dla ciała

Zdrowe jelita to fundament dobrego samopoczucia, odporności i równowagi hormonalnej, co jest szczególnie ważne dla kobiet w dojrzałym wieku. O jakie składniki zadbać w diecie, aby zapewnić jelitom dobrą pracę i dobrostan?

/ TEKST **Anna Bogusz**

Nie wszyscy wiedzą, ale w przewodzie pokarmowym znajduje się znaczna część serotoniny, czyli hormonu szczęścia. Jelita to więc nie tylko miejsce trawienia – to nasz „drugi mózg”, który wpływa na nastrój, sen i ogólne funkcjonowanie. Kiedy organizm zaczyna z wiekiem się zmieniać, a tempo życia uspokajać, warto przyrzeć się temu, co jesz, ponieważ dieta ma bezpośredni wpływ na kondycję twojej mikroflory jelitowej.

ZA SZYBKO, ZA WOLNO

Z wiekiem układ pokarmowy pracuje wolniej, spada również poziom estrogenów, co może sprzyjać

zaparciom, wzdęciom i dyskomfortowi trawiennemu. Wiele kobiet zaczyna wtedy skarżyć się na ciężkość po posiłkach, nieregularne wypróżnienia i uczucie pełności.

Problem często pogłębia się przez zbyt małą ilość warzyw i błonnika w diecie, nadmiar cukru i wysoko przetworzonych produktów, a także przez siedzący tryb życia i przewlekły stres, który rozregulowuje działanie całego układu trawiennego.

WSPOMÓŻ DOBRE BAKTERIE

Dieta wspierająca zdrowie jelit powinna być oparta na naturalnych, nieprzetworzonych produktach

PRZYKŁADOWY DZIEŃ Z DIETĄ WSPIERAJĄCĄ ZDROWIE JELIT

- Zaczynij od owsianki przygotowanej na napoju roślinnym, z siemieniem lnianym, startym jabłkiem i cynamonem.
- Na drugie śniadanie: 1-2 kromki pełnoziarnistego chleba z pastą z ciecierzycy (hummusem) i plasterkami ogórka lub rzodkiewki – to połączenie błonnika, białka roślinnego i prebiotyków, które wspiera florę bakteryjną.
- Obiad to pieczony łosoś z kaszą gryczaną i surówką z kiszonej kapusty z dodatkiem oleju lnianego.
- Na podwieczorek możesz wypić koktajl ze szpinakiem, bananem, wodą kokosową i łyżką nasion chia.
- Zupa krem z dyni, doprawiona imbirami, podana z pestkami dyni i kromką chleba razowego z pastą z awokado oraz czosnkiem – to świetna lekka kolacja.

bogatych w błonnik, który działa niczym zmiotka – pomaga w usuwaniu resztek pokarmowych i stanowi pożywkę dla korzystnych bakterii jelitowych. Błonnik znajdziesz przede wszystkim w warzywach, pełnych ziarnach, nasionach, pestkach i orzechach, a także w owocach. Nie należy jednak wprowadzać go gwałtownie – lepiej robić to stopniowo, aby nie wywołać wzdęć i dyskomfortu.

Równie ważną rolę w budowaniu zdrowej mikrobioty jelitowej odgrywają probiotyki – czyli żywe bakterie, które kolonizują nasze jelita i pomagają utrzymać ich równowagę. Ich naturalnymi źródłami są fermentowane napoje mleczne, takie jak kefir i jogurt naturalny, a także kiszonki – kapusta, ogórki, buraki (i zakwas), kimchi.

ODŻYW SWOJĄ MIKROBIOTĘ

Z kolei zdrową pożywką dla probiotyków są prebiotyki – karmią dobre bakterie i pomagają im się rozwijać. Są obecne m.in. w cebuli, czosnku, porach, szparagach, cykorii i niedojrzałych bananach. To właśnie one wzmacniają działanie probiotyków i wspierają cały ekosystem jelitowy.

Niezwykle istotne jest również picie odpowiedniej ilości wody – około 1,5 do 2 litrów dziennie – ponieważ bez nawodnienia błonnik nie spełni swojej funkcji i może nawet pogorszyć zaparcia. Pomocne okazuje się też picie ciepłej wody z cytryną na czczo, co pobudza perystaltykę jelit.

ZNIWELUJ STANY ZAPALNE

Nie należy zapominać o zdrowych tłuszczach, które nie tylko łagodzą stany zapalne w organizmie, lecz także wspierają trawienie i wchłanianie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Oliwa, olej lniany, orzechy włoskie, pestki dyni czy awokado – to doskonałe źródła kwasów omega-3, które wspierają śluzówkę jelit oraz cały układ pokarmowy. ♦

FOTO: ADOBE STOCK

REKLAMA



Iberogast®

Kropla ukojenia dla trawienia

**Lek roślinny na wiele
dolegliwości trawiennych**



**Na nawracające
dolegliwości żołądkowe**



**100% składników
pochodzenia
naturalnego**



**Nadwrażliwość
żołądkowa
związana ze stresem**



**status
leku**



**odżywia
Twój mikrobiom**

Iberogast® Balance, krople doustne, płyn, produkt złożony, produkt roślinny. **Wskazania:** Leczenie dyspepsji (niestrawności) czynnościowej, z głównymi objawami takimi jak: ból brzucha, pieczenie w nadbrzuszu, uczucie pełności po posiłku i wczesne uczucie sytości, ale często także utrata apetytu, nadmierne odbijanie i zgaga. **Podmiot odpowiedzialny:** Bayer Sp. z o.o., Al. Jerozolimskie 158, 02-326 Warszawa, tel. (22) 5723500, www.bayer.com.pl, VI/25.09.2023/IG. CH-20250206-41

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.

kuchenne klimaty

JEDZENIE
NA LEPSZY
NASTRÓJ

Dora NA POMIDORA

Pachnące latem, słodkie
i bardzo odżywcze. O tej
porze roku pomidory
wprost same zapraszają
się do kuchni.

GAZPACHO NIE TYLKO NA UPAŁY /2 PORCJE/

- 400 g dojrzałych pomidorów
- średnia papryka
- 2 ogórki gruntowe
- 1/2 cebuli, np. cukrowej
- ząbek czosnku
- 3 łyżki oliwy
- łyżka octu winnego
- sól i pieprz do smaku

Warzywa umyj i osusz. Papryki oczyść z gniazd nasiennych. Pomidory, ogórka i paprykę pokrój w mniejsze kawałki, zmieszaj w misce, oprósz solą i odstaw na 15-20 minut. Następnie zmiksuj na krem, dodaj oliwę, ocet i ewentualnie dopraw solą oraz pieprzem, wymieszaj.

Jeśli lubisz ostrzejszą kuchnię, dorzuć kilka plasterków papryczki chilli. Jeżeli natomiast krem wyda ci się zbyt kwaśny, dodaj odrobinę cukru. Schłodź przez co najmniej godzinę. Podawaj posypane bazylią lub kolendrą i z dobrej jakości pieczywem, np. grzankami z bagietki.

ŚRÓDZIEMNOMORSKA PRZEKĄSKA /2 PORCJE/

- dwie garście pomidorów koktajlowych (cherry lub truskawkowych)
- pomidor malinowy
- średnia czerwona cebula
- duża garść marynowanych kaparów
- 200 g sera typu feta
- oliwa
- sól i świeżo zmielony pieprz
- po gałązce tymianku i oregano

Pomidorki umyj i osusz. Cebulę obierz i pokrój w piórka. Kapary odsącz z zalewy. Naczynie żaroodporne (15 x 25 cm) posmaruj lekko oliwą. Na środku ułóż kostkę sera, poobkładaj ją pomidorami, cebulą i kaparami. Obficie polej oliwą, dopraw solą (z umiarem, bo ser jest słony) i pieprzem. Na wierzchu ułóż zioła. Piecz kwadrans w temperaturze 200 st. C. Podawaj ciepłe, z dodatkiem ulubionego pieczywa. To danie świetnie uzupełni letnie menu, zwłaszcza jeśli planujesz spotkanie przy grillu.



Suplement diety

Calcium, Calcium z kwercetyną

Wsparcie organizmu
w okresie alergii

- **Wapń** przyczynia się do utrzymywania zdrowych kości i zębów.
- **Wapń** pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni.
- **Kwercetyna** wykazuje działanie przeciwhistaminowe.



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

Cephamed®



LETNIA SAŁATKA /2 PORCJE/

- 3-4 małe dojrzałe pomidory w różnych kolorach
- kulka sera typu burrata
- garść świeżej bazylii
- oliwa
- sól i pieprz
- opcjonalnie ząbek czosnku

Pomidory umyj i osusz, pokrój w ćwiartki. Rozłóż na talerzykach lub w miseczkach. Polej obficie oliwą, dopraw solą i sporą porcją świeżo zmielonego pieprzu. Na wierzchu połóż ser, a całość posyp ziołami. Jeśli chcesz, możesz też wymieszać oliwę z przeciśniętym przez praskę ząbkem czosnku, dodać do sałatki kilka kropel octu balsamicznego lub szczyptę płatków chilli. W wersji na ciepło – krótko zgrilluj pomidory lub je podpiecz. Ta włoska kompozycja smaków to idealna propozycja na lekką letnią kolację lub lunch.

SZAKSZUKA NA DZIEŃ DOBRY /2 PORCJE/

- 60 dkg świeżych malinowych pomidorów (lub dwie puszki pomidorów pelati)
- czerwona papryka
- 1/2 cebuli
- 2 ząbki czosnku
- 2-3 jajka
- garść kolendry lub natki pietruszki
- oliwa
- sól, pieprz

Umytą i osuszoną paprykę oczyść z nasion i wstaw do piekarnika na kwadrans (200 st. C). Ostudź i obierz ze skórki, pokrój w kostkę. Na patelni rozgrzej 3 łyżki oliwy, dorzuć poszatowaną cebulę i czosnek, chwilę smaż. Dodaj pokrojone w kostkę pomidory i paprykę, wymieszaj. Duś bez przykrycia na średnim ogniu do odparowania nadmiaru płynu (pomidorowo-paprykowa masa powinna być dość gęsta). Na koniec wbij jajka, chwilę jeszcze duś (aż białka się zetną). Odstaw z ognia, posyp poszatowaną zieleniną. Szakszuke podawaj ciepłą, np. z chlebkiem pita.



FOTO: ADOBE STOCK (4)

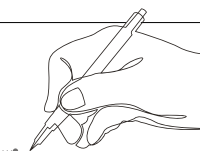


USUŃ ŹRÓDŁO BÓLU BRZUCHA²

1. Badanie in-vitro 2020, dane wewnętrzne Opella Healthcare Poland. Czas uwalniania substancji czynnej nie jest tożsamy z początkiem działania leku NO-SPA MAX.
2. Dotyczy skurczowego bólu brzucha (w tym IBS). Efektem rozkurczowym jest brak bólu. CHPL NO-SPA MAX® 08/2023. Cichy W. Bóle brzucha – postępowanie pasywne czy aktywne? Świat Medycyny i Farmacji, Lekarz Rodzinny, kwiecień 2018: 6-18.

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

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



Czas wielkich powrotów

Na ekranie Brad Pitt usiądzie za kierownicą bolidu wyścigowego i pomknie torami Formuły 1. Na PGE Narodowym Jennifer Lopez zaśpiewa, zatańczy i zaczaruje swoich fanów. Na kartach powieści „Cyklop” Edward „Łyssy” Popielski, były lwowski komisarz policji, będzie infiltrował organizację, która za murami zamku Wewelsburg przeprowadza okrutny eksperyment. Warto znaleźć czas na spotkania ze starymi znajomymi, zwłaszcza że niektórzy pojawią się w Polsce po 13 latach nieobecności.



KINO

Ballerina. Z uniwersum Johna Wicka

Osierocona przez porywacza, który zabił jej ojca i uprowadził młodszą siostrę, siedmioletnia Eve trafia do rodziny zastępczej. Budzi zainteresowanie tajemniczej organizacji Ruska Roma, która przygarnia ją i doskonali w sztuce zabijania. Dorosła Eve (Ana de Armas), profesjonalna zabójczyni, wyrusza na poszukiwania zabójcy ojca. Trop prowadzi do alpejskiego miasteczka.

Premiera: 6 czerwca 2025

F1

Sonny Hayes (Brad Pitt) był legendą wyścigów w latach 90. Uległ wypadkowi i musiał wycofać się z Formuły 1. Kontaktuje się z nim przyjaciel. Ruben (Javier Bardem) jest właścicielem zespołu F1. Prosi Hayesa, aby wrócił z emerytury i został mentorem debutanta Joshuy „Noah” Pearce’a (Damson Idris) w zespole Apex Grand Prix (APXGP).

Premiera: 25 czerwca 2025



FESTIWALE FILMOWE

Dwa Brzegi Festiwal Filmu i Sztuki

Wydarzenie prezentujące filmy polskie i zagraniczne (premiery, ważne filmy roku minionego i obrazy, które miały kluczowe znaczenie dla rozwoju światowej kinematografii), spektakle, wystawy i koncerty. Festiwal, którego dyrektorką artystyczną jest Grażyna Torbicka, ma na celu poszerzenie wiedzy publiczności o sztuce filmowej.

Kazimierz Dolny/Janowiec nad Wisłą,
26 lipca-3 sierpnia 2025



Superman

Clark Kent/ Superman (David Corenswet) próbuje pogodzić swoje kryptońskie dziedzictwo z wychowaniem przez ludzką rodzinę w Smallville w stanie Kansas. Pracuje jako dziennikarz dla „Daily Planet” w Metropolis. Zwraca uwagę reporterki Lois Lane (Rachael Brosnahan), koleżanki z redakcji, i Lexa Luthora (Nicholas Hoult), dyrektora generalnego LuthorCorp.

Premiera: 11 lipca 2025



KSIĄŻKI

Marek Krajewski: Cyklop

W przededniu II wojny światowej Himmler organizuje tajny ośrodek, który ma dowieść potęgi Trzeciej Rzeszy i szerzyć pangermańskie idee. Edward „Łyssy” Popielski, załamany losem córki Rity, otrzymuje zadanie zinfiltrowania organizacji, która za murami zamku Wewelsburg przeprowadza okrutny eksperyment. Jego misję przerywają salwy z pancernika Schleswig Holstein.

Wydawnictwo Znak



Charlotte Link: Ciemna woda

Zachodnie wybrzeże Szkocji. Zamaskowani napastnicy brutalnie atakują dwie biwakujące rodziny. Przeżywa tylko nastoletnia Iris. Morderstwa z Kilbride pozostają nierozwiązaną zagadką. Wiele lat później Iris znów się boi. Ktoś ją obserwuje i nęka. Gdy podczas wspólnych wakacji jej przyjaciółka znika bez śladu, staje się jasne, że koszmar z przeszłości powrócił. Śledcza Kate Linville i były inspektor Caleb Hale zaczynają dochodzenie.

Wydawnictwo Sonia Draga



KONCERTY, FESTIWALE MUZYCZNE

Jarrocin Festiwal

Najstarszy festiwal rockowy w kraju. Przez kilka dni Jarocin będzie muzyczną stolicą Polski. Koncertom (m.in. Myslovitz, Zbigniewa Hołdysa, Kobranocki, Kultu, Kasi Kowalskiej i Edyty Bartosiewicz) będą towarzyszyć liczne wydarzenia organizowane przez lokalne instytucje kultury i organizacje pozarządowe, w tym spotkania z artystami.

Jarocin, 17-20 lipca 2025



Jennifer Lopez

Amerykańska gwiazda wraca do Polski po 13 latach. Przyjeżdża w ramach trasy koncertowej „Jennifer Lopez: Up All Night Live in 2025”. Zapowiada się widowiskowy show, wypełniony dynamicznymi układami tanecznymi, oszałamiającą oprawą wizualną i największymi przebojami z całej jej kariery.

Warszawa, PGE Narodowy, 25 lipca 2025

Dawid Podsiadło

Festiwal Zorza to dwudniowe wydarzenia w sześciu miastach Polski. Ich gospodarz Dawid Podsiadło (jeden z najbardziej utalentowanych artystów polskiej sceny muzycznej) wystąpi każdego dnia z innym materiałem, w innym projekcie i konfiguracji. Zaprosił Kaśkę Sochacką, Artura Rojka, Sokoła, Fisza, Emade, Korteza, Paulinę Przybysz.

Poznań, Malta Komandoria, 6-7 czerwca;
Wrocław, AWF, 27-28 czerwca; Warszawa, AWF, 11-12 lipca; Kraków, Park Lotników, 25-26 lipca; Gdańsk, Stocznia, 15-16 sierpnia; Katowice, Lotnisko Muchowiec, 29-30 sierpnia 2025



Jean-Michel Jarre

Geniusz muzyki elektronicznej i jeden z najbardziej znanych ambasadorów francuskiej kultury na świecie ponownie wystąpi w naszym kraju. Koncert odbędzie się z okazji uroczystego otwarcia powstającego na terenie Doliny Charlotty nowego kompleksu Bali Indah. Artysta zaprezentuje multimedialny spektakl, podczas którego zabierze widzów w muzyczną podróż do świata pełnego gry świateł, pokazów laserowych, wizualizacji stosowanych przy użyciu najnowocześniejszych technologii i niezapomnianych dźwięków.

Dolina Charlotty, 20 czerwca 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*

Miałam X lat, kiedy dowiedziałam się, że...

KOJARZYCIE TEN TREND W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH, W KTÓRYM KTOŚ DOSYĆ PÓŹNO DOWIADUJE SIĘ O CZYMŚ, CO „ZMIENIA JEGO ŻYCIE”?

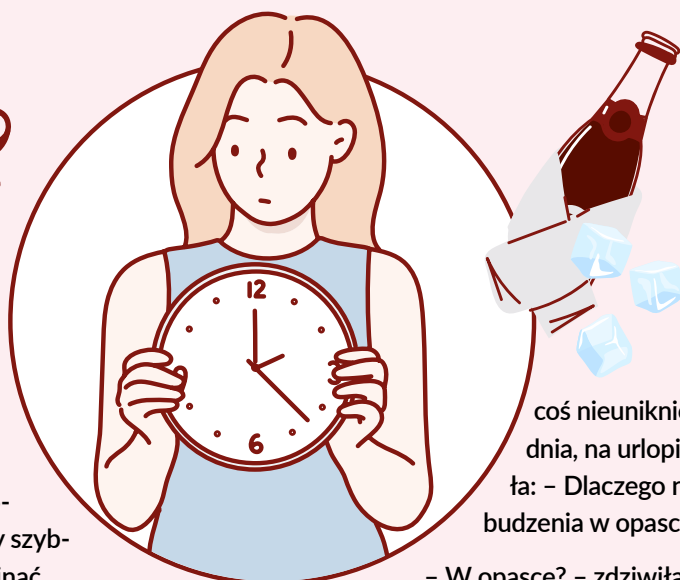


Zazwyczaj to niewielka rzecz, jak to, że wystarczy położyć drewnianą łyżkę na garnku z gotującym się makaronem, żeby nie wykypiał lub że żeby szybko schłodzić wino, wystarczy zawinąć je w mokry ręcznik i włożyć do zamrażalnika na dziesięć minut.

No więc ja miałam 33 lata, kiedy dowiedziałam się, że wstawanie rano nie musi być traumatyczne. Przez większość dorosłego życia uważałam, że tak po prostu jest. Poranek to walka – niezależnie od tego, czy alarm w telefonie to ćwierkające ptaszki, czy inna melodyjka. Ten gwałtowny dźwięk to moment, który determinuje resztę twojego dnia.

Kiedy byłam dzieckiem, wstawanie miało swój rytuał. Mama wchodziła do pokoju i mówiła: „Za dziesięć minut trzeba wstać”. Po dziesięciu minutach: „Czas wstawać”. Po kolejnych pięciu: „Teraz to już naprawdę”. I dopiero po trzecim komunikacie się podnosiłam. Z ociąganiem, ale jednak – czułam się zaopiekowana.

A potem przyszła dorosłość. Budzik w telefonie. Szukanie melodii, która nie przyprawi o zawał, ale jednak zmusi do wstania. Przez lata traktowałam ten moment jako



coś nieuniknionego. Aż pewnego dnia, na urlopie, przyjaciółka zapytała: – Dlaczego nie ustawisz sobie budzenia w opasce?”

– W opasce? – zdziwiłam się.

– No tak. Ona tylko wibruje.

Nie wierzyłam, że to może się udać. Bałam się, że zegarek-opaska spadnie mi w nocy, że wibracje nie wystarczą, żebym się obudziła. Ale następnego dnia rano – żadnego dźwięku. Tylko delikatne pulsowanie w nadgarstek. Jakby ktoś lekko dotknął mnie w rękę i powiedział: „Już możesz otworzyć oczy”. Żadnych spięć. Żadnej agresji. Matka 2.0 – cicha, cierpliwa, skuteczna.

Dla mnie to był jeden z takich małych momentów przełomowych, które odczarowują życie i znacząco wpływają na jego jakość. Nie zawsze muszą to być wielkie decyzje, czasem to właśnie takie małe triki. Wiem, to brzmi banalnie. Ale może właśnie z takich drobiazgów składa się prawdziwa zmiana. Nie zaczęliśmy nowego życia w styczniu – tylko w środę o 6.20, kiedy wibracja na nadgarstku mówi ci: „Dzień dobry. Już czas zacząć nowy dzień”.

FOTO: ADOBE STOCK

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.

Nr 1 na silny ból¹

BÓL o DUŻYM NASILENIU

Kupując opakowanie 20 tabletek
oszczędzasz ponad 25%²



1. IQVIA Poland Pharmascope 01/2025, 02A1 GENERAL PAIN RELIEF-ADULT.,MOL: METAMIZOLE SODIUM, Units, Value(PLN), MAT 01/2025 © 2025 IQVIA and its affiliates;

2. Obliczenia własne Polpharma na podstawie danych IQVIA Pharmascope Poland, Units, Value (PLN), JULY/23. Dotyczy opakowania x 20 tabletek w porównaniu do opakowania x 6 tabletek w przeliczeniu na tabletkę. Ceny w poszczególnych aptekach mogą się różnić. IQVIA Poland Pharmascope 01/2025, 02A1 GENERAL PAIN RELIEF-ADULT.,MOL: METAMIZOLE SODIUM, Units, Value(PLN), 01/2025 © 2025 IQVIA and its affiliates. All rights reserved.

Pyralgina. Skład i postać: Każda tabletkę zawiera 500 mg metamizolu sodowego jednowodnego. Substancja pomocnicza o znanym działaniu: sól. Każda tabletkę zawiera 34,5 mg (1,5 mmol) sodu. Tabletkę barwy białej lub prawie białej, podługne, obustronnie wypukłe. **Wskazania:** Ból różnego pochodzenia o dużym nasileniu, gorączka, gdy zastosowanie innych środków jest przeciwwskazane lub nieskuteczne.

Podmiot odpowiedzialny: Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. ChPL: 2022.04.13.

EML/2023/1650

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.