

SEZON

ISSN 2544-6010

CENA 4,50 ZŁ W TYM 8% VAT

na zdrowie

ZADBAJ
o siebie
I BLISKICH

TEMAT NUMERU:
**JAK ROZPOZNAĆ
JASKRĘ**

LEKKI ODDECH:
**ODPOCZYNEK
BEZ KICHANIA**

JEDZMY MĄDRZE:
**FAKTY I MITY
O ZGADZE**

KĄCIK RODZICA:
**SZYBKĄ POMOC
PRZY ZATRUCIACH**

CHROŃ SKÓRĘ PRZED

SŁOŃCEM

NR 1 NA SILNY BÓL



SILNY BÓL GŁOWY

INA

SILNY BÓL PLECÓW

INA

SILNY BÓL BRZUCHA



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.

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.

OTC/PYR/2026/1658



Codziennie decyzje

Sezon na zdrowie zaczyna się od uważności. Zwłaszcza w czasie, gdy pogoda potrafi zaskakiwać – od intensywnego słońca, po nagle ochłodzenia. Takie zmiany nie pozostają obojętne dla organizmu, który łatwo traci równowagę i szybciej reaguje drobnymi dolegliwościami.

W tym numerze przyglądamy się zdrowiu w letnim wydaniu – od ochrony wzroku i skóry, przez alergie i migrenę, po kondycję stawów i układu pokarmowego. Pokazujemy, jak rozpoznawać pierwsze sygnały ostrzegawcze i co robić, by nie przerodziły się w poważniejsze problemy.

Bo profilaktyka nie zaczyna się w gabinecie lekarskim, lecz w codziennych decyzjach. To one – często proste i powtarzalne – mają największy wpływ na nasze samopoczucie. Warto o tym pamiętać, szczególnie wtedy gdy lato sprzyja zarówno regeneracji, jak i zdrowotnym wyzwaniom.

Redaktor Naczelna

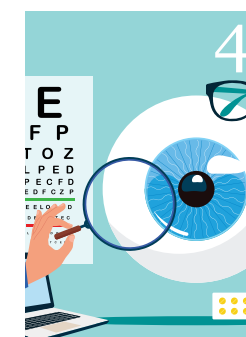
Obserwuj nasz fanpage na:
facebook.com/SezonnaZdrowieMagazyn



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

Spis treści

czerwiec/lipiec/sierpień



TEMAT NUMERU

04 Cichy zabójca wzroku

PROFILAKTYKA

08 Ochrona zdrowia

RECEPTA NA ZDROWIE

10 Uwaga, uwaga... na słońce

WAŻNE DLA CIEBIE

14 Fotodermatozy: co warto wiedzieć

28 Gdy swędzi lub piecze

FARMACEUTKA RADZI

22 Skaleczenia i oparzenia – pierwsza pomoc

SPOSÓB NA...

33 ...wysokie libido

41 ...opuchnięte nogi

UROLOGIA

16 Wstydlivy problem

ŻYCIE BEZ BÓLU

18 Nie na taki zwykły ból głowy

ZDROWE STAWY

20 Powstrzymać zwyrodnienia

LEKKI ODDECH

24 Zatrzymać kichanie

KĄCIK RODZICA

26 Urlop bez sensacji

CIAŁOPOZYTYWNI

34 Niechciane pamiątki

BĄDŹMY W FORMIE

36 Nie bój się ruchu

IKONY MUZYKI

38 Barbra Streisand. Kariera na przekór światu

DOBRE EMOCJE

42 Stop hejtowi

NAUKA I ROZWÓJ

44 Spróbuj swoich sił... na scenie

DOBRY KIERUNEK

46 Z wizytą w... Bukareszcie

JEDZMY MĄDRZE

50 Życie bez zgagi

KUCHENNE KLIMATY

52 Lato pełne witamin

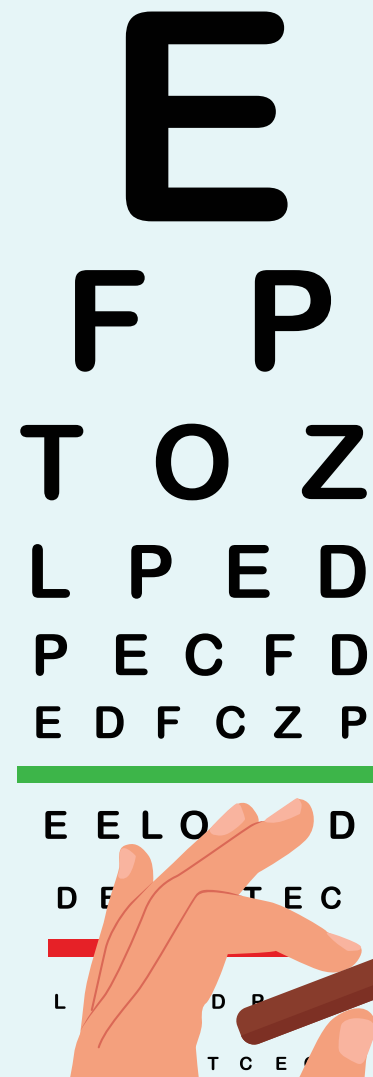
KULTURA

56 Muzyka, książka, film

58 FELIETON

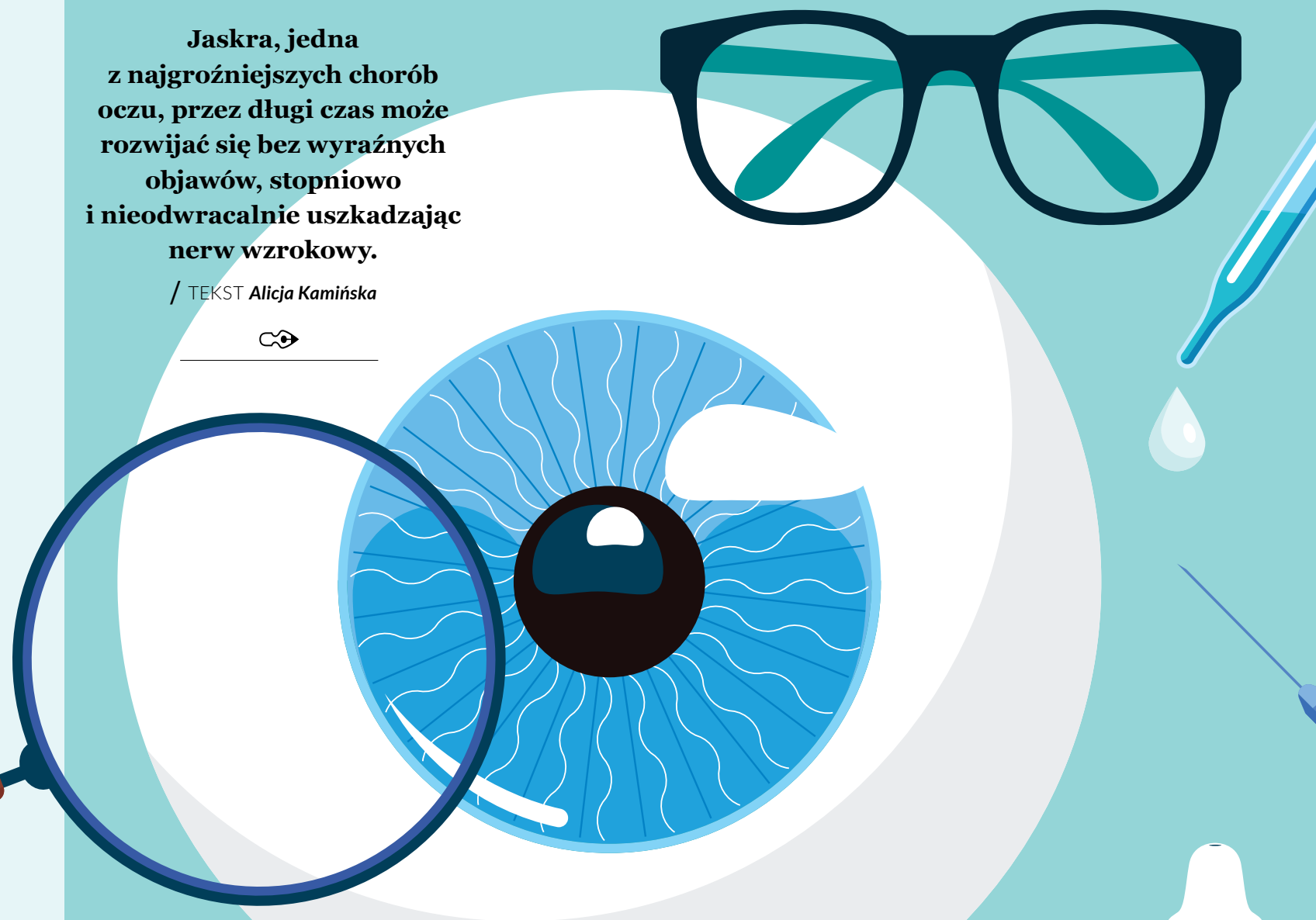
Odpoczynek poza zasięgiem



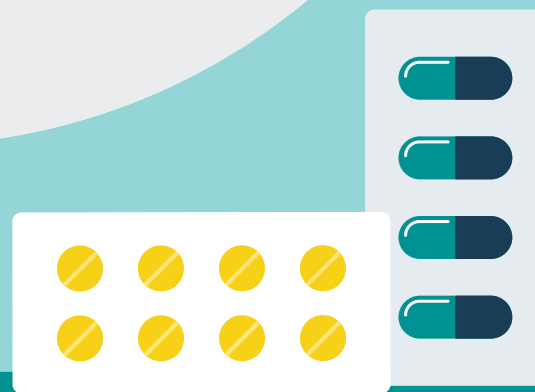


Jaskra, jedna z najgroźniejszych chorób oczu, przez długi czas może rozwijać się bez wyraźnych objawów, stopniowo i nieodwracalnie uszkadzając nerw wzrokowy.

/ TEKST Alicja Kamińska



CICHY zabójca wzroku



Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z jej obecności aż do momentu, gdy dochodzi do znacznego pogorszenia widzenia, którego nie da się już cofnąć. Choroba najczęściej dotyczy osób po 40. roku życia, choć może pojawić się także wcześniej, zwłaszcza przy obciążeniach genetycznych.

SKĄD SIĘ BIERZE?

Geneza jaskry jest złożona i wiąże się przede wszystkim z zaburzeniami odpływu cieczy wodnistej z oka. W zdrowym oku ciecz ta krąży, odżywiając struktury oka i utrzymując odpowiednie ciśnienie wewnątrzgałkowe. Gdy odpływ zostaje utrudniony, dochodzi do wzrostu ciśnienia, które zaczyna uciskać nerw wzrokowy. Z czasem prowadzi to do jego uszkodzenia i zaniku włókien nerwowych. Warto jednak wiedzieć, że istnieją także postaci jaskry, w których ciśnienie nie jest podwyższone, a mimo to dochodzi do uszkodzeń – dlatego sama kontrola ciśnienia nie zawsze wystarcza do wykluczenia choroby.

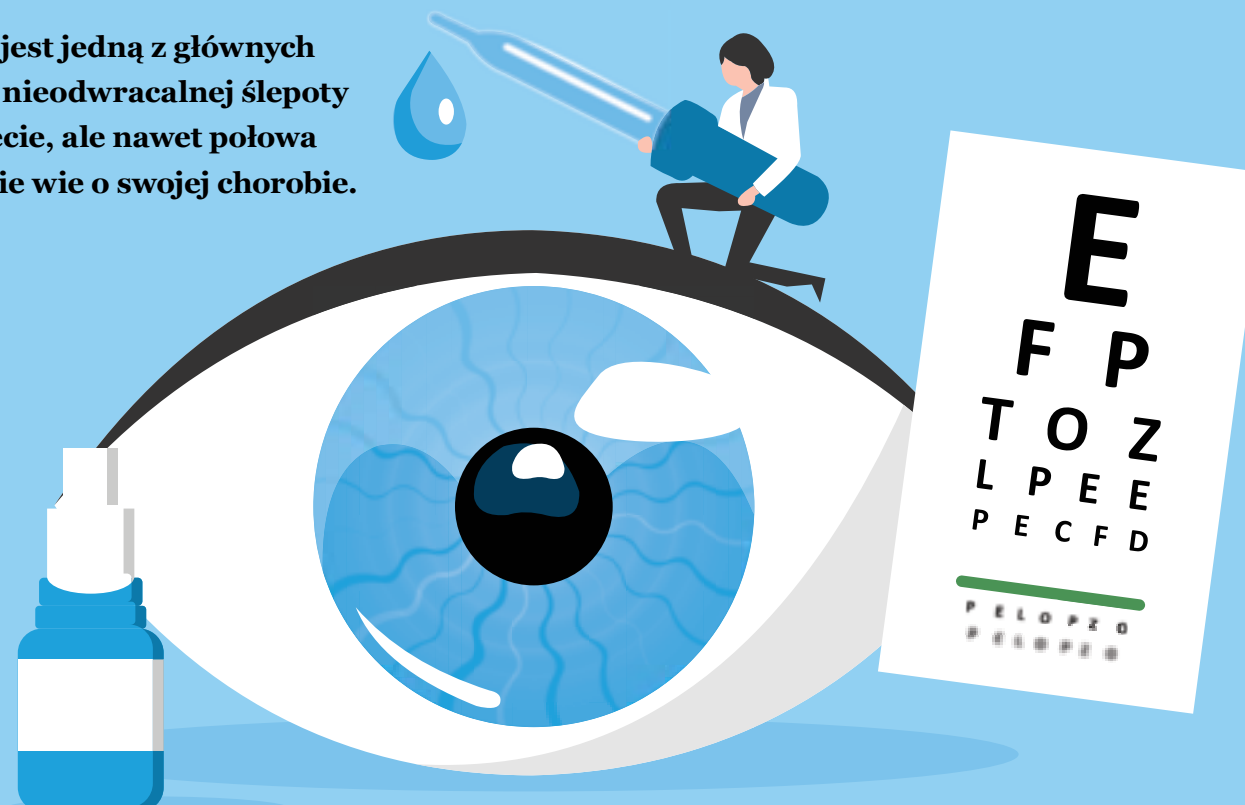
RÓŻNE TYPY

Najczęściej występującą formą jest jaskra pierwotna otwartego kąta, rozwijająca się powoli i bezboleśnie. W jej przebiegu początkowo dochodzi do ubytków w polu widzenia, których pacjent nie zauważa, ponieważ mózg „uzupełnia” brakujące fragmenty obrazu. Dopiero w zaawansowanym stadium pojawiają się trudności z widzeniem po zmroku, zawężenie pola widzenia czy problem z orientacją w przestrzeni. Istnieje również jaskra zamkniętego kąta, która może

4 FAKTY O JASKRZE

- regularne stosowanie kropli w jaskrze jest kluczowe, ale wielu pacjentów robi to nieprawidłowo, co obniża skuteczność leczenia
- nawet umiarkowana aktywność fizyczna może obniżyć ciśnienie wewnątrzgałkowe
- picie dużych ilości kawy w krótkim czasie może je chwilowo podnosić
- istnieją nowoczesne implanty i mikrochirurgiczne metody leczenia jaskry, które są coraz mniej inwazyjne i skracają czas rekonwalescencji

Jaskra jest jedną z głównych przyczyn nieodwracalnej ślepoty na świecie, ale nawet połowa chorych nie wie o swojej chorobie.



przebiegać gwałtownie i objawiać się silnym bólem oka, zaczerwienieniem, nudnościami i nagłym pogorszeniem widzenia – jest to stan wymagający pilnej interwencji lekarskiej.

LECZENIE JASKRY

Ma ono na celu zatrzymanie postępu choroby, ponieważ uszkodzenia nerwu wzrokowego są nieodwracalne. Podstawą terapii są krople do oczu obniżające ciśnienie wewnątrzgałkowe poprzez zmniejszenie produkcji cieczy wodnistej lub poprawę jej odpływu. W niektórych przypadkach stosuje się leczenie laserowe, które usprawnia odpływ płynu, lub zabiegi chirurgiczne tworzące nowe drogi jego odprowadzania. Kluczowe znaczenie ma regularność stosowania leków oraz systematyczne kontrole okulistyczne, ponieważ nawet krótkie przerwy w terapii mogą przyspieszyć postęp choroby.

CO MOŻEMY ZROBIĆ?

Regularne badania okulistyczne, obejmujące pomiar ciśnienia wewnątrzgałkowego, ocenę dna oka oraz badanie pola widzenia, pozwalają wykryć chorobę na etapie, gdy można skutecznie spowolnić jej rozwój. Szczególną czujność powinny zachować osoby

z grupy ryzyka, czyli po 40. roku życia, z dodatnim wywiadem rodzinnym, chorujące na cukrzycę, nadciśnienie lub krótkowzroczność. Istotne jest także dbanie o ogólny stan zdrowia, aktywność fizyczną oraz unikanie czynników mogących zwiększać ciśnienie w oku, takich jak przewlekły stres czy niektóre leki stosowane bez kontroli lekarza.

Jaskra to choroba, która nie boli i długo nie daje sygnałów ostrzegawczych, ale jej skutki mogą być dramatyczne. Dlatego największym sprzymierzeńcem w walce z nią jest świadomość i profilaktyka. Wczesne wykrycie oraz konsekwentne leczenie pozwalają przez wiele lat zachować dobre widzenie i komfort życia, mimo obecności choroby.

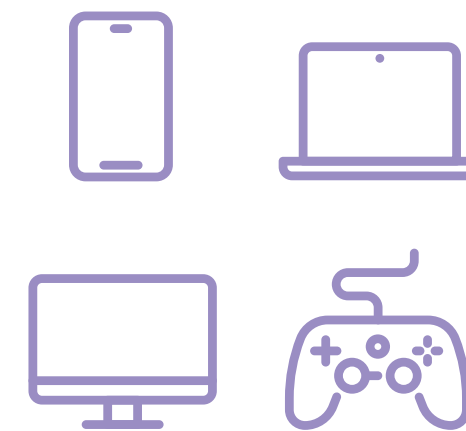
CZY WIESZ, ŻE...

Jaskra jest jedną z głównych przyczyn nieodwracalnej ślepoty na świecie, ale nawet połowa chorych nie wie o swojej chorobie. Co ciekawe, uszkodzenia nerwu wzrokowego mogą postępować mimo prawidłowego ciśnienia w oku. Choroba rozwija się najczęściej asymetrycznie – jedno oko może być bardziej zaawansowane niż drugie. Badanie w kierunku jaskry trwa zaledwie kilkanaście minut i jest bezbolesne, a może uratować wzrok na całe życie.◆

FOTO: ADOBE STOCK (2)



OCHROŃ SWOJE OCZY PRZED NIEBIESKIM ŚWIATŁEM EKRAŃÓW



nawilża i chroni oczy przed uszkodzeniami powodowanymi przez **światło niebieskie** i **promieniowanie UV**, zarówno naturalne (słoneczne), jak i sztuczne, takie jak emitowane przez ekrany komputera, tabletu, smartfona i telewizora

zwiększa zawartość **warstwy wodnej filmu łzowego**



bez konserwantów



można używać u osób noszących jednodniowe soczewki kontaktowe

SKŁAD: Hialuronian sodu 0,12%, kwas rozmarynowy (ekstrahowany z Coleus forskohlii) 0,020%, allantoina, hydroksypropylometyloceluloza, gliceryna, witamina B12 0,010%, fosforan sodu jednozasadowy jednowodny, fosforan sodu dwuzasadowy dwunastowodny, chlorek sodu, woda do wstrzykiwań. STA/2026/477

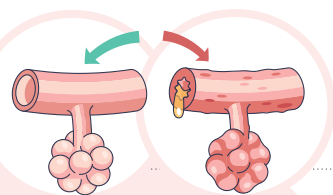
WWW.MOJEOCZY.PL



Podmiot odpowiedzialny: ZF Polpharma SA Producent: C.O.C. Farmaceutici S.r.l.



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



profilaktyka

POCHP ZABIERA NAWET 15 LAT ŻYCIA

Tylko co czwarta osoba wie, co to jest POChP, a jeszcze mniejsza jest wiedza na temat tej choroby w grupach ryzyka. Średnio mija aż 7 lat, zanim POChP zostanie rozpoznana.

Na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc w Polsce choruje 2 mln osób. – W rejestrach NFZ mamy 1,3 mln chorych, co oznacza, że co najmniej 700 tys. osób pozostaje niezdiagnozowanych. Prawie 8 proc. chorych ma przewlekłą niewydolność oddychania, czyli bardzo zaawansowaną chorobę. Z powodu zaostrzenia POChP co roku dochodzi do 56 tys. hospitalizacji. POChP jest trzecią główną przyczyną zgonów na świecie – mówi dr n. med. Małgorzata Czajkowska-Malinowska, konsultant krajowa w dziedzinie chorób płuc. Mimo to świadomość choroby jest bardzo niska. – W badaniu Kantar tylko 25 proc. osób wiedziało, co to jest POChP, a spośród osób z grupy ryzyka (w wieku powyżej 40 lat, palących papierosy, mających objawy ze strony układu oddechowego), tylko 15 procent! Nie wiedzą, że są w grupie ryzyka choroby, która może prowadzić do inwalidztwa oddechowego i zgonu – mówi dr n. med. Małgorzata Farnik z Katedry i Kliniki Pneumonologii Śląskiego Uniwersytetu Medycznego.



GROŹNE ZAOSTRZENIA

POChP to choroba postępująca. – Dochodzi do zwężenia oskrzeli, przez co przepływ powietrza przez drogi oddechowe jest ograniczony. Pojawia się też przewlekły stan zapalny. Duszność nasila się. Z czasem pacjent męczy się podczas wejścia na pierwsze piętro, mycia, ubierania się. Leczenie jest konieczne, ale choroby nie cofniemy. Możemy tylko złagodzić objawy – zaznacza doktor Czajkowska-Malinowska.

Szczególnie niebezpieczne są zaostrzenia, których konsekwencje eksperci porównują z udarem mózgu i zawałem serca. – Ciężkie zaostrzenie, kiedy pacjent musi być leczony w szpitalu, to stan bezpośredniego zagrożenia życia. 30 proc. chorych umiera w ciągu roku od zaostrzenia połączonego z hospitalizacją. Ciężkie zaostrzenie zwiększa 10-krotnie ryzyko zawału serca, udaru mózgu w okresie 30 dni – dodaje dr hab. Piotr Dąbrowiecki.

PRZEŁOM: LECZENIE BIOLOGICZNE

Pulmonolodzy podkreślają, że POChP nie jest jednolitą chorobą. Część pacjentów ma tzw. fenotyp zapalny (zapalenie typu 2), powodujący szybszy przebieg i częstsze zaostrzenia choroby. W ich przypadku nawet optymalne stosowanie terapii trójlekowej nie przynosi stabilizacji choroby.

Przełomem dla nich mogą stać się leki biologiczne. W Europie są już zarejestrowane dwa: dupilumab i mepolizumab. Obydwa już znalazły się w najnowszych zaleceniach GOLD (Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease). – Leczenie biologiczne już stało się przełomem w astmie. POChP jest inną chorobą, jednak wyniki badań klinicznych pokazują, że i w tej chorobie możemy uzyskać spektakularne wyniki. Powinniśmy zrobić wszystko, by ta grupa chorych miała dostęp do tych nowoczesnych terapii. To unikalna szansa dla pacjentów mających ciężką chorobę i zaostrzenia – dodaje doktor Czajkowska-Malinowska.

Źródło: Stowarzyszenie Dziennikarze dla Zdrowia

FOTO: ADOBE STOCK (6)

profilaktyka



ZDROWIE W NASZYCH RĘKACH

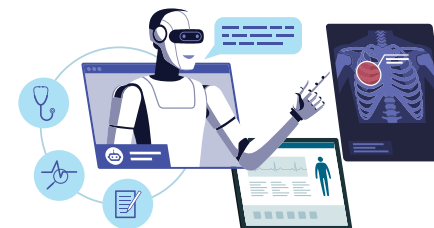
Nadciśnienie tętnicze, choroba Alzheimera, nowotwory, cukrzyca, otyłość czy depresja to choroby, które dziś można nazwać cichymi epidemiami. Obok profilaktyki, ważnym narzędziem do walki z nimi jest współodpowiedzialność pacjenta za podjęcie leczenia i kompetencje zdrowotne pacjentów. – Oznaczają zdolność do pozyskiwania, rozumienia i przede wszystkim prawidłowego wykorzystywania informacji medycznych w celu podejmowania świadomych decyzji o zdrowiu, w tym profilaktyce i leczeniu – mówi prof. dr hab. n. med. Bożena Walewska-Zielecka, Corporate Medical Head w Medicover.

Źródło: biuroprasowe.medicover.pl

INTERNET ZAMIAST LEKARZA?

Z badania przeprowadzonego przez Santander Consumer Bank w styczniu-lutym 2026 r. wynika, że 22 proc. Polek zdarzyło się zakwestionować zalecenia medyczne pod wpływem treści znalezionych online, zaś 18 proc. zaniechało kiedyś z tego powodu wizyty u ginekologa. Brak zaufania do systemu ochrony zdrowia i potrzeba weryfikowania wskazań medycznych w internecie prowadzi do rosnącego chaosu informacyjnego. Efekt? 80 proc. kobiet uważa, że treści medyczne publikowane w sieci powinny być ściślej regulowane i weryfikowane. Najbardziej krytyczne są osoby młodsze – 28 proc. kobiet w wieku 18-29 lat, 27 proc. trzydziestolatek i 29 proc. czterdziestolatek przyznało, że kwestionowało zdanie specjalistów na podstawie treści znalezionych online. Wyniki badania zawarto w raporcie „Objawy w sieci”.

Źródło: santanderconsumer.pl



BÓL PRZEWLEKŁY ZMIENIA ŻYCIE

Spośród wielu rodzajów bólu najbardziej uciążliwy jest ten przewlekły. Co zwiększa ryzyko jego rozwoju? – Przede wszystkim są to niekorzystne zdarzenia w życiu – w dzieciństwie, okresie dojrzewania, wieku nastoletnim, ale także we wczesnej dorosłości. To nie tylko przemoc fizyczna, seksualna czy emocjonalna, ale również brak miłości, opieki rodzicielskiej, odrzucenie, sieroctwo, choroby psychiczne w rodzinie, uzależnienia czy problemy związane z nieprawidłowym stosowaniem leków – wyjaśnia dr n. med. Magdalena Kocot-Kępska, kierownik Zakładu Badania i Leczenia Bólu Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie oraz prezes Polskiego Towarzystwa Badania Bólu. Jak podkreśla ekspertka: – Na pewien rodzaj bólu mamy już „szczepionkę” – to szczepienie przeciw półpaścowi. Jeżeli zmniejszymy ryzyko zachorowania

na półpaśiec, zmniejszamy również ryzyko neuralgii popółpaścowej, czyli typowego zespołu bólu przewlekłego.

Kto jest najbardziej narażony na tę neuralgię? – Przede wszystkim osoby starsze, zwłaszcza po 65. roku życia, ale także kobiety, palacze papierosów, osoby chore na cukrzycę, pacjenci stosujący leki immunosupresyjne oraz osoby, u których półpaśiec miał ciężki przebieg i obejmował rozległy obszar ciała – mówi ekspertka. Według najnowszych rekomendacji każda osoba po 50. roku życia powinna się zaszczepić przeciw półpaścowi.

Źródło: Stowarzyszenie Dziennikarze dla Zdrowia

3300 TON

leków rocznie utylizują apteki w Polsce. Resort zdrowia chce wprowadzić zmiany w zakresie przepisywania i realizacji recept, zwłaszcza rocznych, by zapanować nad skalą marnotrawstwa.

Źródło: rynekzdrowia.pl

UWAGA, UWAGA... NA SŁOŃCE

Promieniowanie słoneczne, choć niezbędne do życia, w niektórych przypadkach może być poważnym zagrożeniem dla zdrowia. Zanim skierujemy swoje kroki na plażę, warto przypomnieć sobie podstawowe zasady bezpiecznego opalania.

/ TEKST *Monika Kryńska*



Rzecz jasna, w opinii lekarzy opalanie samo w sobie nie jest czynnością bezpieczną. Za tę ostatnią uznać można kontrolowaną ekspozycję na słońce – w określonych godzinach i przez określony czas. Powód? Nie mamy wpływu na to, które pasma UV i w jakim stopniu zadziałają na komórki skóry, warto więc zachować ostrożność. I tak, promieniowanie UVA przenika głęboko, odpowiada za fotostarzenie i uszkodzenia struktury skóry, UVB działa płycej, lecz bywa główną przyczyną oparzeń słonecznych. Choć efekty działania słońca często postrzegane są jako chwilowe, w rzeczywistości kumulują się przez całe życie, prowadząc do trwałych zmian.

OPARZENIA SŁONECZNE

Reakcją zapalną skóry na nadmierną dawkę promieniowania UV bywa zaczerwienienie, pieczenie, ból, a w cięższych przypadkach także pęcherze i złuszczenie naskórka. Wbrew pozorom nie są jedynie problemem estetycznym czy chwilowym dyskomfortem. Każde oparzenie oznacza uszkodzenie DNA komórek skóry, które może zwiększać ryzyko rozwoju nowotworów w przyszłości. Szczególnie niebezpieczne są oparzenia doznane w dzieciństwie, ponieważ młoda skóra jest bardziej wrażliwa i podatna na mutacje. Organizm ma mechanizmy naprawcze, jednak ich skuteczność maleje wraz z liczbą i intensywnością uszkodzeń.

UWAGA! CZERNIAK!

Jednym z najpoważniejszych skutków nadmiernej ekspozycji na słońce jest czerniak, czyli złośliwy nowotwór skóry wywodzący się z melanocytów. Czerniak może rozwijać się zarówno na skórze wystawionej na słońce, jak i w miejscach osłoniętych, jednak promieniowanie UV jest jednym z głównych czynników ryzyka jego powstania. Charakteryzuje się dużą agresywnością i zdolnością do tworzenia przerzutów, dlatego kluczowe znaczenie ma jego wczesne wykrycie. Niepokojące zmiany skórne to przede wszystkim te, które zmieniają kształt, kolor, wielkość lub zaczynają krwawić. Regularna samokontrola skóry oraz wizyty u dermatologa mogą uratować życie.

OCHRONA PRZED SŁOŃCEM

To kompleksowe podejście obejmujące zarówno kosmetyki, jak i zachowania profilaktyczne. Podstawą jest stosowanie preparatów z filtrem SPF, które chronią przed promieniowaniem UVB, a także oznaczenie UVA w kółku, świadczące o ochronie przed głębszymi uszkodzeniami. Filtrowanie powinno być dostosowane do fototypu skóry oraz warunków ekspozycji, a jego aplikacja powinna być regularnie powtarzana, zwłaszcza po kąpieli czy intensywnym poceniu się. Warto pamiętać, że nawet wysoki SPF nie zapewnia pełnej blokady pro-



Cephamed Panthenol Pianka

- Dzięki zawartości **5% dexpanthenolu** pielęgnuje skórę, łagodzi zaczerwienienia i podrażnienia spowodowane promieniowaniem słonecznym.
- **Chroni, zwiększa elastyczność** i nawilżenie skóry oraz przyspiesza jej regenerację.
- Zapewnia **uczucie komfortu** i **ulgi** dla skóry.





Świadomość zagrożeń związanych ze słońcem rośnie, jednak nadal wiele osób bagatelizuje konieczność ochrony.

FILTRY PRZECIWSŁONECZNE

Warto je aplikować około 20 minut przed wyjściem na słońce, aby mogły zacząć działać. Większość osób stosuje zbyt małą ilość produktu, co znacząco obniża poziom ochrony. W praktyce dorosły człowiek powinien zużyć około 30 ml kremu na całe ciało podczas jednej aplikacji. Lepiej nie zapominać o takich miejscach jak uszy, kark, stopy czy skóra głowy.

mieniowania, a jedynie wydłuża czas bezpiecznego przebywania na słońcu.

Istotną rolę odgrywa również odpowiedni ubiór oraz unikanie ekspozycji w godzinach największego nasłonecznienia, czyli między 11 a 15. Kapelusze z szerokim rondem, okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV oraz lekkie, przewiewne ubrania mogą znacząco ograniczyć ilość promieniowania docierającego do skóry. Cień, choć pomocny, nie eliminuje całkowicie ryzyka, ponieważ promieniowanie UV odbija się od powierzchni takich jak woda, piasek czy beton. Dlatego ochrona powinna być stosowana także w pochmurne dni, ponieważ chmury mimo wszystko przepuszczają znaczną część promieniowania.

DZIEWCZYNY LUBIĄ BRĄZ

Opalenizna, często uznawana za oznakę zdrowia i atrakcyjności, jest w rzeczywistości mechanizmem obronnym skóry. Produkcja melaniny ma na celu ochronę DNA komórek przed dalszym uszkodzeniem, co ozna-

cza, że każda opalenizna jest dowodem wcześniejszego działania promieniowania UV. Długotrwałe narażenie na słońce prowadzi nie tylko do zwiększonego ryzyka nowotworów, lecz także do przyspieszonego starzenia się skóry, utraty elastyczności, powstawania zmarszczek i przebarwień.

Szczególną uwagę należy zwrócić na osoby z grupy podwyższonego ryzyka. Należą do nich ci, którzy mają jasną karnację, blond lub rude włosy, liczne znamiona oraz skłonność do oparzeń. Również osoby przyjmujące niektóre leki lub stosujące kosmetyki o działaniu fotouczulającym powinny zachować wyjątkową ostrożność. W ich przypadku nawet krótka ekspozycja na słońce może prowadzić do silnych reakcji skórnych (patrz ramka poniżej).

Niezależnie od tego, jak bardzo lubimy się opalać, pamiętajmy, że negatywne skutki promieniowania UV są nieuniknione, a najskuteczniejszą formą ochrony przed nimi jest zdrowy rozsądek. Oraz profilaktyka.

REAKCJE FOTOU CZULAJĄCE

Do najczęstszych produktów uwrażliwiających skórę na słońce należą niektóre antybiotyki, retinoidy oraz kwasy stosowane w pielęgnacji. Dlatego w trakcie kuracji dermatologicznych szczególnie ważne jest stosowanie wysokiej ochrony przeciw UV i unikanie intensywnego nasłonecznienia.

FOTO: ADOBE STOCK (2)



NAWET W POCHMURNE DNI

Chmury zatrzymują jedynie część promieniowania. Co więcej, śnieg może odbijać nawet do 80 proc. promieni UV, zwiększając ryzyko oparzeń zimą. Wysokość nad poziomem morza również gra rolę – im wyżej, tym promieniowanie jest silniejsze. Dlatego narciarze są szczególnie narażeni na uszkodzenia skóry, mimo niskiej temperatury powietrza.

DOBRE NAWYKI OD WCZESNYCH LAT

Regularne stosowanie filtrów, świadome korzystanie ze słońca oraz kontrola zmian skórnych mogą znacząco zmniejszyć ryzyko poważnych chorób. Warto traktować ochronę przeciwsłoneczną jako element codziennej pielęgnacji, a nie tylko sezonowy obowiązek podczas wakacji.

Skóra pełni funkcję bariery ochronnej organizmu, dlatego jej zdrowie ma kluczowe znaczenie dla ogólnego funkcjonowania człowieka. Nadmierna ekspozycja na słońce może tę barierę osłabić, prowadząc nie tylko do problemów dermatologicznych, ale także do zaburzeń odporności skóry. Uszkodzenia wywołane promieniowaniem UV mogą wpływać na komórki układu immunologicznego, co sprzyja rozwojowi infekcji oraz nowotworów.

Świadomość zagrożeń związanych ze słońcem rośnie, jednak nadal wiele osób bagatelizuje konieczność ochrony. Tymczasem skutki zaniechań mogą ujawnić się dopiero po latach, często w momencie, gdy możliwości leczenia są ograniczone. Dlatego tak ważne jest budowanie zdrowych nawyków już od najmłodszych lat i konsekwentne ich stosowanie przez całe życie. Odpowiedzialne podejście do ekspozycji na słońce pozwala cieszyć się jego dobrodziejstwami bez narażania zdrowia i życia. ♦



REKLAMA

suplement diety
hydro optima D₃
SENIOR

Elektrolity dla osób starszych



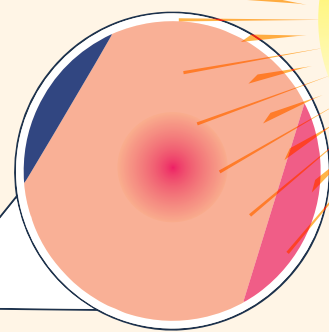
- Wsparcie optymalnego nawodnienia organizmu¹
- Niska zawartość sodu i cukrów²
- Witamina D₃ w wysokiej dawce³



¹ Działanie elektrolitów w organizmie, który pomaga w utrzymaniu równowagi elektrolitowej.
² 100% produktu przyswajalnego sodu i cukru.
³ Zawiera 1,05 g witaminy D₃ (cholekalcyferol) na 100 g produktu.

suplement diety

recepta na zdrowie



CO WARTO WIEDZIEĆ

Fotodermatozy

TA GRUPA SCHORZEŃ SKÓRY WYWOŁYWANYCH LUB NASILANYCH PRZEZ PROMIENIOWANIE SŁONECZNE, GŁÓWNIE UV, POJAWIA SIĘ ZARÓWNO U OSÓB ZDROWYCH, JAK I U TYCH Z PREDYSPOZYCJAMI GENETYCZNYMI CZY CHOROBYMI TOWARZYSZĄCYMI.

1 Zwykle mają charakter sezonowy: ujawniają się wiosną lub latem, kiedy skóra po okresie zimowym jest szczególnie wrażliwa na słońce. Fotodermatozy nie powinny być bagatelizowane, ponieważ nieleczone mogą prowadzić do przewlekłych problemów skórnych.

2 Do najczęstszych objawów należą zaczerwienienie, świąd, pieczenie oraz drobne grudki lub pęcherzyki pojawiające się na odsoniętych częściach ciała, takich jak dekolt, ramiona czy twarz. Jedną z typowych postaci jest polimorficzna osutka świetlna, która objawia się swędzącą wysypką po pierwszych intensywnych ekspozycjach na słońce. Innym przykładem jest fototoksyczność, będąca reakcją skóry na połączenie promieniowania UV i niektórych substancji, np. leków lub kosmetyków.

WAŻNE DLA CIEBIE!

3 Szczególną ostrożność należy zachować podczas stosowania niektórych leków, ponieważ mogą one zwiększać wrażliwość skóry na słońce. Dotyczy to m.in. antybiotyków, leków przeciwzapalnych czy preparatów ziołowych zawierających dziurawiec. Również perfumy i kosmetyki aplikowane na skórę przed wyjściem na słońce mogą wywołać reakcje fotoalergiczne.

4 Podstawą profilaktyki jest ochrona przeciwsłoneczna. Warto stosować kremy z wysokim filtrem SPF, najlepiej 30 lub 50, oraz unikać ekspozycji na słońce w godzinach największego nasłonecznienia. Pomocne jest także noszenie odzieży ochronnej, okularów przeciwsłonecznych i nakrycia głowy. Zaleca się też stopniowo przyzwyczajając skórę do słońca, zamiast narażać ją na nagłe, intensywne działanie promieniowania.

5 W łagodzeniu objawów pomocne mogą być leki dostępne bez recepty. Preparaty przeciwhistaminowe zmniejszają świąd i reakcję alergiczną, a kremy z pantenolem lub alantoiną wspierają regenerację skóry. W niektórych przypadkach stosuje się także łagodne maści z hydrokortyzonem, które działają przeciwzapalnie. Jeśli objawy są nasilone, nawracające lub nie ustępują, warto skonsultować się z dermatologiem.

FOTO: ADOBE STOCK

NOWOŚCI NA ALERGIĘ* OD HITAXA!



WIEK 6+

Bilastyna – substancja przeciwalergiczna
NAJNOWSZEJ GENERACJI²



WIEK 12+

Ekonomiczna paczka
20 TABLETEK

1x 20

1 PACZKA NA 20 DNI!

Informacja o produkcie leczniczym Bilastyna Hitaxa Junior, 10 mg, tabletki. Nazwa produktu leczniczego: Bilastyna Hitaxa Junior, 10 mg, tabletki. Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej: Bilastinum. Dawka/stężenie substancji czynnej: Jedna tabletkę zawiera 10 mg bilastyny. Postać farmaceutyczna: Tabletkę ulegającą rozpadowi w jamie ustnej, Okrągła, obustronnie wypukła, biała tabletkę o średnicy 8 mm. Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania: Objawowe leczenie alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa i spojówek (sezonowego i całorocznego) oraz pokrzywki. Produkt leczniczy Bilastyna Hitaxa Junior jest wskazany do stosowania u dzieci w wieku od 6 do 11 lat o masie ciała co najmniej 20 kg. Podmiot odpowiedzialny: Adamed Pharma S.A., Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czoszów, Polska. Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Bilastyna Hitaxa Junior, 10 mg, tabletki zatwierdzonej 11.04.2025, z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku.

Informacja o produkcie leczniczym Hitaxa Fast. Nazwa produktu leczniczego: Hitaxa Fast, 5 mg, tabletki ulegające rozpadowi w jamie ustnej. Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej: Desloratadyna. Dawka/stężenie substancji czynnej: Każda tabletkę ulegająca rozpadowi w jamie ustnej zawiera 5 mg desloratadyny. Postać farmaceutyczna: Tabletkę ulegającą rozpadowi w jamie ustnej, Ceglastoczerwone, okrągłe, płaskie tabletki o wymiarach 8,1 mm x 3,2 mm, ze ściętymi brzegami, z wytłoczeniem „5”. Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania: Produkt leczniczy Hitaxa Fast jest wskazany do stosowania u dorosłych i młodzieży w wieku 12 lat i starszych w celu łagodzenia objawów związanych z alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa, pokrzywką. Podmiot odpowiedzialny: Adamed Pharma S.A., Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czoszów. Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Hitaxa Fast, 5 mg, tabletki ulegające rozpadowi w jamie ustnej, zatwierdzonej 01.2025, z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku. Dodatkowe informacje dostępne są w Adamed Pharma S.A., Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czoszów, tel.: +48 22 732 77 00, faks: +48 22 732 78 00, e-mail: adamed@adamed.com.

* Bilastyna Hitaxa Junior na objawy alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa i spojówek (sezonowego i całorocznego) oraz pokrzywki, ChPL Bilastyna Hitaxa Junior z 04.2025. Hitaxa Fast na objawy alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa oraz pokrzywki, ChPL Hitaxa Fast z 01.2025.
1. ChPL Bilastyna Hitaxa Junior.
2. Rapiętko P. i wsp. Dziesięć powodów, dla których warto wybrać bilastynę. Medycyna Faktów 2014; 4(28): 45-52.
3. ChPL Hitaxa Fast.

HIS/21051/02/26



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.

WSTYDLIWY problem

Nietrzymanie moczu to problem zdrowotny, który wciąż bywa tematem tabu, choć dotyczy znacznie większej grupy osób, niż się powszechnie uważa.

/ TEKST *Ewelina Dobrowolska*

*

MIT
Problem dotyczy wyłącznie kobiet.

FAKT
Kobiety są bardziej narażone ze względu na budowę anatomiczną oraz czynniki, takie jak ciąża, poród czy zmiany hormonalne, jednak mężczyźni również mogą doświadczać nietrzymania moczu. U nich często wiąże się to z chorobami prostaty, zabiegami urologicznymi lub osłabieniem mięśni dna miednicy. W obu przypadkach kluczowe znaczenie ma prawidłowa diagnostyka, która pozwala ustalić przyczynę problemu.

MIT
Nietrzymanie moczu dotyczy wyłącznie osób starszych.

FAKT
Choć ryzyko jego wystąpienia rośnie z wiekiem, problem może pojawić się znacznie wcześniej. U młodszych osób często związany jest z intensywną aktywnością fizyczną, zwłaszcza sportami zwiększającymi ciśnienie w jamie brzusznej, jak bieganie czy trening siłowy. W takich przypadkach mówimy o wysiłkowym nietrzy-

FOTO: ADOBE STOCK

RÓŻNE FORMY

- Oprócz wysiłkowej postaci nietrzymania moczu występuje także forma nagła, związana z nadreaktywnością pęcherza, kiedy pojawia się nagła i trudna do opanowania potrzeba oddania moczu.
- Zdarza się również postać mieszana, łącząca cechy obu typów.
- Każda z nich wymaga nieco innego podejścia terapeutycznego, dlatego tak ważne jest indywidualne podejście do pacjenta.

maniu moczu, które objawia się mimowolnym wyciekaniem podczas kaszlu, kichania czy śmiechu.

MIT
Jedynym rozwiązaniem są środki chłonne lub zabiegi chirurgiczne.

FAKT
W wielu przypadkach podstawą leczenia jest fizjoterapia uroginekologiczna i odpowiednio dobrane ćwiczenia wzmacniające mięśnie dna miednicy. Regularne ich wykonywanie może znacząco poprawić kontrolę nad pęcherzem, a nawet całkowicie wyeliminować problem. Ważne jest jednak, aby ćwiczenia były wykonywane prawidłowo, najlepiej pod okiem specjalisty.

CO MOŻE POMÓC
Z uwagi na to, że nietrzymanie moczu może przybierać różne formy (patrz ramka), ważna jest właściwa diagnoza i wdrożenie leczenia. W wielu przypadkach pozwala to wrócić do pełnej aktywności. Przy tym styl życia ma duży wpływ na intensywność objawów. Nadwaga, brak aktywności fizycznej, przewlekłe zaparcia (spowodowane np. spożyciem produktów wysokoprzetworzonych) czy palenie tytoniu mogą pogarszać problem. Również niektóre napoje, takie jak kawa czy alkohol, mogą działać drażniąco na pęcherz i nasilać objawy. Niekorzystnie działa także wstrzymywanie mikcji czy wypróżnień – jeśli ma charakter przewlekły, pogarsza kondycję zwieraczy i mięśni okołoodbytowych. Wprowadzenie prostych zmian często przynosi zauważalną poprawę.

OBCIĄŻENIE PSYCHICZNE
Osoby zmagające się z nietrzymaniem moczu często ograniczają aktywność społeczną, unikają spotkań czy podróży, obawiając się kępujących sytuacji. Może to prowadzić do obniżenia jakości życia, spadku pewności siebie, a nawet stanów depresyjnych. Warto szukać informacji na temat choroby, a także otwarcie rozmawiać o swoich dolegliwościach – przede wszystkim z lekarzem prowadzącym – by niepotrzebnie nie wykluczać się z dotychczasowych zajęć i relacji. Współcześnie nietrzymanie moczu nie powinno być traktowane jako wstydliva dolegliwość, z którą trzeba się pogodzić, lecz sygnał, że organizm potrzebuje wsparcia i leczenia. ♦

REKLAMA

uroFuraginummax



Podwójna moc w leczeniu zapalenia pęcherza^{1,3}

- działa szybko²
- precyzyjnie³
- hamuje rozwój bakterii³



40 Lat
ADAMED
Z pasją do zdrowia

Informacja o produkcie leczniczym uroFuraginum Max. Nazwa produktu leczniczego: uroFuraginum Max, 100 mg, tabletki. Nazwa powszechnie stosowanej substancji czynnej: Furazolidinon (Furazolidinon). Dawka/stężenie substancji czynnej: uroFuraginum Max zawiera 100 mg furazydyny (Furazolidinon), poprzednio stosowana nazwa: furagina. Postać farmaceutyczna: Tabletki. Tabletki barwy żółtej lub żółto-pomarańczowej, okrągłe z linią podziału po jednej stronie. Tabletkę można podzielić na równe dawki. Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania. Zakażenia dolnych dróg moczowych. Przeciwwskazania. Nadwrażliwość na substancję czynną, inne pochodne nitrofuranu lub którąkolwiek substancję pomocniczą. W pierwszym trymestrze ciąży. W okresie donoszonej ciąży (od 38 tygodnia) i porodu, ze względu na ryzyko niedokrwistości hemolitycznej u noworodka. U dzieci i młodzieży w wieku poniżej 15 lat. Niewydolność nerek (kłębska kreatynina poniżej 60 ml/min lub podwyższone stężenie kreatyniny w surowicy). Rozpoznana polineuropatia, np. cukrzyca. Niedobór dehydrogenazy glukozo-6-fosforanowej. Podmiot odpowiedzialny: Adamed Pharma S.A. Pińsków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152, Czosnow, Polska. Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego uroFuraginum Max, 100 mg, tabletki zatwierdzonej 04.2021., z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku. Dodatkowe informacje dostępne są w Adamed Pharma S.A. Pińsków, ul. M. Adamkiewicza 6A 05-152 Czosnow. Tel.: +48227327700, fax.: +48227327700, e-mail: adamed@adamed.com

URO/21538/04/26

1. Podwójna dawka leku w 1 tabletkę w porównaniu z lekiem Urofuraginum 50 mg.; 2. Zaczyna działać już w 30 min. na podstawie CHPL Urofuraginum Max 01.04.2021 r.; 3. Na podstawie CHPL Urofuraginum Max 01.04.2021 r.

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.

NIE TAKI ZWYKŁY ból GŁOWY

Ta przewlekła choroba neurologiczna znacząco wpływa na jakość życia, a bywa bagatelizowana jako silniejszy ból głowy. W rzeczywistości ma złożony charakter i obejmuje wiele objawów.

/ TEKST *Monika Kryńska*

Najczęściej dotyka osoby między 20. a 50. rokiem życia, przy czym kobiety chorują nawet trzykrotnie częściej niż mężczyźni (15–18 proc. vs. 6–8 proc.), co wiąże się m.in. z ich gospodarką hormonalną. Do grup ryzyka należą także osoby z dziedziczną skłonnością do migren, prowadzące intensywny tryb życia, narażone na stres oraz niedbające o regularny sen i dietę.

MECHANIZM WCIAŻ NIEROZPOZNANY

Uważa się ją za ból samoistny, przy czym skala jego występowania w populacji jest duża. Wiadomo, że istot-

ną rolę odgrywają zmiany w funkcjonowaniu układu nerwowego i naczyniowego – zwłaszcza zaburzenia w przekazywaniu impulsów nerwowych oraz uwalnianie substancji zapalnych, które powodują rozszerzenie naczyń krwionośnych w mózgu. Istnieje wiele czynników wyzwalających napad, takich jak stres, zmiany hormonalne, brak snu, odwodnienie, a także niektóre produkty spożywcze, np. czekolada, sery dojrzewające czy alkohol. U wielu osób występuje indywidualny zestaw „triggerów”, dlatego ważne jest ich obserwowanie i unikanie.

FOTO: ADOBE STOCK

Przy tym objawy migreny są charakterystyczne i wykraczają poza sam ból głowy. Napad często zaczyna się od tzw. fazy zwiastunowej, w której pojawiają się zmiany nastroju, zmęczenie lub nadwrażliwość na bodźce. U części osób występuje także aura migrenowa, czyli przemijające zaburzenia widzenia, takie jak mroczki, błyski czy zniekształcenia obrazu. Sam ból ma zwykle charakter pulsujący, jest jednostronny i nasila się przy aktywności fizycznej. Towarzyszą mu nudności, wymioty oraz nadwrażliwość na światło i dźwięki. Napad może trwać od kilku godzin do nawet kilku dni, a po jego ustąpieniu pojawia się faza wyczerpania.

NAWET KILKA RAZY W MIESIĄCU

U niektórych osób napady występują sporadycznie, u innych mają charakter przewlekły i pojawiają się kilka razy w miesiącu. W przypadku częstych epizodów konieczne jest wdrożenie leczenia profilaktycznego, które zmniejsza częstość i nasilenie napadów. Nieleczona migrena może prowadzić do pogorszenia funkcjonowania zawodowego i społecznego, a także zwiększać ryzyko innych problemów zdrowotnych.

Jeśli chodzi o leczenie, obejmuje zarówno metody doraźne, jak i profilaktyczne. W leczeniu napadu stosuje się leki przeciwbólowe oraz specjalistyczne preparaty, takie jak tryptany, które działają na mechanizmy odpowiedzialne za ból migrenowy.

W ostatnich latach pojawiły się nowoczesne terapie, w tym leki biologiczne blokujące działanie peptydu CGRP, odgrywającego kluczową rolę w powstawaniu migreny (Naukowcy badający osoby doświadczające migreny, wykryli go zarówno w ośrodkowym, jak i w obwodowym układzie nerwowym, m.in. w rdzeniu kręgowym, mózgu i mózdzku). Blokowanie CGRP i/lub jego receptorów uważa się za obiecujący kierunek w leczeniu, zwłaszcza u osób z częstymi i ciężkimi napadami.

W ramach działań doraźnych też możemy sobie pomóc. W początkowej fazie napadu można sięgnąć po klasyczne leki przeciwbólowe, jednak ich stosowanie powinno być umiarkowane, aby uniknąć bólów głowy z odbicia. Wiele osób odczuwa ulgę w ciemnym, cichym pomieszczeniu, a także po zastosowaniu chłodnych okładów na czoło lub kark. Pomocne mogą być techniki relaksacyjne, odpowiednie nawodnienie i regularny sen. Niektóre osoby korzystają z suplementacji magnezu lub witaminy B2, choć ich skuteczność jest indywidualna. ♦

JEŚLI MASZ MIGRENY...

- pomocne bywa prowadzenie tzw. **dziennika migrenowego, który pozwala zidentyfikować czynniki wyzwalające i ocenić skuteczność leczenia**
- **regularny styl życia, w tym sen, może znacząco zmniejszyć liczbę napadów**
- **choroba ma charakter przewlekły, lecz odpowiednio dobrana terapia pozwalają znacząco ograniczyć jej wpływ na codzienne funkcjonowanie i odzyskać kontrolę nad własnym zdrowiem**

REKLAMA

POWIEDZ NIE MIGRENIE



**Tryptan
bez
recepty**

ZWALCZA:
**BÓL MIGRENOWY,
NUDNOŚCI¹,
NADWRAŻLIWOŚĆ
NA ŚWIATŁO I DŹWIĘK²**

1. Almotriptan jest pierwszym i jedynym tryptanem dostępnym bez recepty. Stan na 03.2026.
2. Towarzystwo migrenie.

NOMIGREN, 12,5 mg, tabletki powlekane. Skład jakościowy i ilościowy: Każda tabletki zawiera 12,5 mg almotriptanu (*Almotriptanum*) w postaci almotriptanu jabłczanu. **Postać farmaceutyczna:** tabletki powlekane. **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. Zmigrodzka 242 E. NOM/26/04/1/c 2026_0326

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.



POWSTRZYMAĆ zwyrodnienia

Na to przewlekłe schorzenie cierpi coraz więcej osób, bo choć w pewnym stopniu procesy zwyrodnieniowe są naturalnym efektem starzenia, wiele czynników stylu życia może przyspieszać ich rozwój.

/ TEKST *Ewa Dobrowolska*



Zdrowie stawów w dużej mierze zależy od stylu życia i świadomych wyborów. Regularna aktywność fizyczna, utrzymanie prawidłowej masy ciała, zbilansowana dieta, odpowiednia suplementacja, prawidłowa postawa oraz wczesne reagowanie na dolegliwości to najskuteczniejsze metody zapobiegania zwyrodnieniom stawów. Wprowadzenie tych nawyków pozwala nie tylko ograniczyć ryzyko choroby, ale również poprawia ogólną kondycję fizyczną i komfort życia na co dzień.

RUCH I WAGA

Regularny wzmacnia mięśnie otaczające stawy, poprawia ich stabilizację i zwiększa elastyczność. Nie trzeba uprawiać intensywnych sportów – spacer, pływanie, jazda na rowerze czy ćwiczenia rozciągające w domu – wystarczą a mają duży wpływ na zdrowie stawów. Istotne jest unikanie przeciążeń i powtarzalnych urazów, które przyczyniają się do szybszego zużycia chrząstki stawowej.

FOTO: ADOBE STOCK

5 ZASAD PROFILAKTYKI ZWYRODNIENIA STAWÓW

- 1 Regularny, umiarkowany ruch: spacer, pływanie, rower lub ćwiczenia wzmacniające mięśnie i stawy
- 2 Utrzymanie prawidłowej masy ciała: redukcja nadwagi zmniejsza nacisk na stawy
- 3 Zbilansowana dieta i odpowiednia suplementacja: zielone warzywa, owoce jagodowe, kwasy tłuszczowe omega-3, glukozamina, kolagen
- 4 Ergonomia i prawidłowa postawa: unikanie długiego siedzenia, dbanie o równomierne obciążenie stawów
- 5 Regularne kontrole lekarskie: wczesne wykrycie zmian pozwala skutecznie spowolnić rozwój choroby

Równie ważna jest pilnowanie masy ciała. Nadwaga i otyłość zwiększają nacisk na stawy, szczególnie kolanowe i biodrowe, co przyspiesza procesy zwyrodnieniowe. Redukcja masy ciała nawet o kilka kilogramów znacząco zmniejsza ryzyko rozwoju choroby i ogranicza dolegliwości bólowe u osób już dotkniętych zmianami zwyrodnieniowymi.

CO JEŚĆ?

Dieta bogata w zielone warzywa, owoce jagodowe, produkty pełnoziarniste oraz źródła nienasyconych kwasów tłuszczowych, takich jak ryby, oleje roślinne i orzechy, wspiera działanie przeciwzapalne organizmu i chroni stawy. W aptekach warto pytać o preparaty zawierające glukozaminę, chondroitynę, kolagen czy kwas hialuronowy – składniki, które wspomagają regenerację chrząstki i poprawiają funkcjonowanie stawów. Ich stosowanie oczywiście należy skonsultować z lekarzem lub farmaceutą, by dobrać preparat odpowiedni do indywidualnych potrzeb.

PRAWIDŁOWA POSTAWA

Ergonomiczne ustawienie miejsca pracy oraz unikanie długotrwałego przebywania w jednej pozycji odgrywa ważną rolę w procesie walki z chorobą zwyrodnieniową stawów.

W sumie to chodzi o bardzo proste nawyki, takie jak wstawanie co godzinę podczas pracy siedzącej, prawidłowe podnoszenie ciężarów i noszenie wygodnego obuwia zmniejszają obciążenie stawów. Dbalność o równomierny rozkład obciążenia ciała podczas aktywności fizycznej również odgrywa rolę w prewencji zwyrodnień.

Nie można zapominać o regularnych kontrolach lekarskich, szczególnie w przypadku występowania bólu, sztywności czy ograniczenia ruchomości. Wczesne wykrycie zmian zwyrodnieniowych pozwala na wprowadzenie leczenia zachowawczego, zanim choroba rozwinie się w zaawansowane stadium wymagające interwencji chirurgicznej.

W przypadku osób obciążonych genetycznie lub uprawiających intensywny sport profilaktyczne konsultacje ortopedyczne i fizjoterapeutyczne mogą znacząco zmniejszyć ryzyko rozwoju zmian zwyrodnieniowych. ♦

REKLAMA



KOLLAGEN 11.000 PLUS



SIĘGNIJ PO
WSPARCIE
DLA STAWÓW¹

Z KOLAGENEM PEPTAN®
O DZIAŁANIU POPARTYM BADAANIAMI NAUKOWYMI²

ZDROWE KOŚCI + SPRAWNE STAWY¹

RUSZ PRZED
SIEBIE!

¹Witamina C wspomaga prawidłową produkcję kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania chrząstek oraz kości. Witamina D pomaga w utrzymaniu zdrowych kości. Miedź pomaga w utrzymaniu prawidłowego stanu tkanek łącznych; ²JIAN-XIN JIANG et al. Agro Food Industry Hi Tech, 25(2), 19-23, 2014

SUPLEMENT DIETY

SKÓRA PEŁNI FUNKCJĘ BARIEROWĄ I OCHRONNĄ. LATEM Z UWAGI NA WIĘKSZĄ AKTYWNOŚĆ, WYJAZDY WAKACYJNE ORAZ EKSPOZYCJĘ NA SŁOŃCE JESTEŚMY BARDZIEJ NARAŻENI NA POWSTAWANIE RAN, OTARĆ, OPARZEŃ.

PIERWSZA POMOC

Skaleczenia i OPARZENIA



NASZA EKSPERTKA

mgr farmacji Aleksandra Błażejewska

Szykując się na wakacyjne wyjazdy, warto zadbać o dobrze skompletowaną apteczkę i przypomnieć sobie zasady udzielania pierwszej pomocy.

JAK OPATRYĆ RANĘ?

- 1 Oczyszczenie rany** – pierwszym ruchem jest dokładne umycie rany pod bieżącą, czystą wodą, aby usunąć wszelkie zanieczyszczenia mechaniczne. Można również użyć do tego celu roztworu soli fizjologicznej.
- 2 Dezynfekcja** – należy użyć łagodnego środka dezynfekującego, aby oczyścić ranę z mikroorganizmów. Należy w tym celu użyć środka na bazie np. oktenidyny.
- 3 Zabezpieczenie rany** – po dezynfekcji należy zabezpieczyć ranę sterylnym opatrunkiem, który trzeba regularnie wymieniać. W celu przyspieszenia gojenia wskazane byłoby użycie żelu hydrokoloidowego, który stworzy optymalne warunki: zapewni odpowiednią wilgotność, pochłonie nadmierny wysięk z rany oraz ochroni przed czynnikami zewnętrznymi.

PIERWSZA POMOC PRZY OPARZENIU:

- 1 Chłodzenie oparzonego miejsca** – natychmiast po oparzeniu należy usunąć odzież oraz biżuterię, a następnie schłodzić przez 15-20 min oparzoną skórę pod chłodną, bieżącą wodą (nie lodowatą!). Czas chłodzenia jest bardzo ważny!
- 2 Zabezpieczenie miejsca oparzenia** – po ochłodzeniu należy delikatnie osuszyć oparzoną skórę i zabezpieczyć sterylnym opatrunkiem. Jeżeli pojawią się pęcherze, nie należy ich przekłuwać. Bardzo przydatne są opatrunki hydrożelowe, które dodatkowo chłodzą, zmniejszają ból i stwarzają środowisko sprzyjające gojeniu się rany.

W przypadku poważnych ran, oparzeń lub jeżeli istnieje podejrzenie infekcji, zawsze skonsultuj się z lekarzem.

APTECZKA NA WAKACYJNE WYJAZDY:

- Leki przyjmowane na stałe, zapas na cały wyjazd
- Leki przeciwgorączkowe, przeciwbólowe
- Środki przeciwbiegunkowe, przeciwwymiotne, elektrolity
- Środki opatrunkowe: plastry, kompresy jałowe, bandaże (elastyczne i zwykłe), środek dezynfekujący, rękawiczki jednorazowe
- Kremy, balsamy z filtrami UV SPF 50+
- Środki odstraszające owady: komary, kleszcze, meszki
- Leki przeciwalergiczne oraz maści na ukąszenia, które łagodzą świąd
- Drobnny sprzęt medyczny: termometr, nożyczki, pęseta

UWAGA!
BADANIA WYKAZAŁY, ŻE TRADYCYJNE UŻYWANA DO DEZYNFEKCJI RAN WODA UTLENIONA MOŻE BYĆ SZKODLIWA DLA NOWO TWORZĄCYCH SIĘ KOMÓREK SKÓRY I OPÓŹNIAĆ PROCES GOJENIA.

SZYBKA POMOC NA UKĄSZENIA OWADÓW*



Zmniejsza świąd i obrzęk



Łagodzi podrażnienia skóry



Wykazuje miejscowe właściwości znieczulające

Allertec Foxill, 1 mg/g, żel **Skład i postać:** 1 g żelu zawiera 1 mg dimetyndenu maleinianu (Dimetindenii maleas). **Substancje pomocnicze o znanym działaniu:** benzalkoniowy chlorek i glikol propylenowy. 1 g żelu zawiera benzalkoniowego chlorku 0,05 mg i glikolu propylenowego 150 mg. Żel. Bezbarwny, jednorodny żel. **Wskazania:** Świąd towarzyszący dermatozom, pokrzywce, ukąszeniom owadów, oparzeniom słonecznym, powierzchniowym oparzeniom skóry (pierwszego stopnia). **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. ChPL: 2023.11.20

* Substancja czynna szybko penetruje w głąb skóry, a jej działanie przeciwhistaminowe rozpoczyna się po kilku minutach. Charakterystyka Produktu Leczniczego Allertec Foxill.

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.

Zatrzymać KICHANIE



Lato dla alergików oznacza katar, kichanie, świąd nosa i oczu, łzawienie, a w cięższych przypadkach duszność, kaszel czy pokrzywkę. Im więcej wiemy o mechanizmach powstawania reakcji alergicznych i czynników ryzyka, tym skuteczniej możemy o siebie zadbać.

/ TEKST *Izabela Żak*



Najczęstszymi alergenami wziewnymi w okresie letnim są pyłki traw, chwastów i niektórych drzew, takich jak brzoza, olcha czy leszczyna, których sezon pylenia może utrzymywać się od wczesnej wiosny do późnego lata.

Pyłki te są odpowiedzialne za wywoływanie reakcji alergicznych poprzez stymulację układu immunologicznego do produkcji przeciwciał klasy IgE, które wiążą się z komórkami tuczными i bazofilami. W wyniku kontaktu z alergenem dochodzi do uwalniania mediato-

rów zapalnych, takich jak histamina, prowadzących do objawów klinicznych.

Istotny problem w tym okresie stanowią alergię krzyżowe. Osoby uczulone na pyłki mogą reagować na pokarmy zawierające białka o podobnej strukturze, co pyłki, np. alergia na pyłki brzozy może wiązać się z reakcją po spożyciu jabłek, marchwi czy orzechów laskowych. Podobnie uczulenie na pyłki traw może wywoływać objawy po zjedzeniu selera, pomidora czy arbuza. Objawy alergii krzyżowych obejmują najczęściej świąd i obrzęk jamy

FOTO: ADOBE STOCK

10 ZASAD ALERGIKA NA LATO

- 1 Monitoruj stężenie pyłków w powietrzu i planuj aktywność na zewnątrz poza godzinami największego pylenia.
- 2 Unikaj przebywania w pobliżu pól traw, łąk i niekoszonych terenów w sezonie pylenia.
- 3 Wietrz mieszkania rano i wieczorem, gdy stężenie pyłków jest najniższe, a w ciągu dnia zamykaj okna.
- 4 Stosuj okulary przeciwsłoneczne i lekkie maseczki filtrujące, aby zmniejszyć kontakt pyłków z oczami i drogami oddechowymi.
- 5 Po powrocie z zewnątrz zmień odzież i weź prysznic, by usunąć pyłki z włosów i skóry.
- 6 Regularnie odkurzaj i ścieraj kurz w domu, najlepiej z użyciem odkurzacza z filtrem HEPA.
- 7 Stosuj leki przeciwhistaminowe lub glikokortykosteroidy donosowe zgodnie z zaleceniami lekarza.
- 8 Unikaj pokarmów wywołujących reakcje krzyżowe z pyłkami, zwłaszcza surowych owoców i warzyw.
- 9 Noś przy sobie zestaw ratunkowy, w tym adrenalinę w auto-iniektorze, jeśli masz skłonność do ciężkich reakcji alergicznych.
- 10 Konsultuj się regularnie z alergologiem i wykonuj zalecane testy, aby kontrolować rozwój alergii i dopasować leczenie.

ustnej, gardła i warg, choć w rzadkich przypadkach mogą prowadzić do reakcji ogólnoustrojowych, w tym wstrząsu anafilaktycznego.

UNIKNAĆ UCIAŻLIWOŚCI

Choć trudno sobie wyobrazić wakacje bez wychodzenia na zewnątrz, w przypadku alergii wziewnych zapobieganie opiera się w dużej mierze na ograniczeniu ekspozycji na pyłki i wdrożeniu farmakoterapii. W praktyce oznacza to monitorowanie komunikatów o stężeniu pyłków w powietrzu (są specjalne aplikacje i portale poświęcone temu tematowi), unikanie przebywania na zewnątrz w okresach ich największego stężenia, stosowanie okularów przeciwsłonecznych i masek filtrujących oraz wietrzenie pomieszczeń w godzinach porannych i wieczornych. Kąpiele rano i wieczorem i zmiana odzieży po powrocie do domu ograniczają kontakt z alergenami.

Farmakologiczne leczenie objawowe obejmuje leki, które blokują działanie histaminy i łagodzą objawy ze strony nosa, oczu i skóry, a także glikokortykosteroidy donosowe i wziewne w przypadku nasilenia objawów. U pacjentów z przewlekłymi i nasilonymi reakcjami wskazana jest immunoterapia alergenowa, polegająca na stopniowym przyzwyczajaniu układu odpornościowego do alergenu i redukcji reaktywności immunologicznej. Terapia może też zmniejszać ryzyko pojawienia się nowych uczuleń.

W kontekście alergii krzyżowych ważna jest konsultacja z alergologiem w celu wykonania testów skórnych i oznaczenia specyficznych IgE. Osoby z ciężkimi reakcjami powinny mieć przy sobie zestaw ratunkowy i znać zasady postępowania w przypadku wstrząsu anafilaktycznego. ♦

REKLAMA



POCZUJ EFFECT, NIE ALERGIĘ



LEK
NAJNOWSZEJ GENERACJI¹

SZYBKO BLOKUJE
OBJAWY ALERGI

NIE WYWOŁUJE SENNOŚCI,
ANI ZABURZEŃ KONCENTRACJI

¹Zawiera bilastynę.

Allertec Effect Skład i postać: Każda tabletką zawiera 20 mg bilastynę. Tabletką. Okrągłe, białe lub prawie białe, obustronnie wypukłe tabletki o średnicy około 7 mm. **Wskazania:** Objawowe leczenie sezonowego i czterolecznego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa i spojówek oraz pokrzywki. Allertec Effect jest wskazany do stosowania u dorosłych i młodzieży (w wieku 12 lat i powyżej). **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. ChPL 2025.06.27.

ALL-EFF/2026/166

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.

kącik rodzica

Letnie miesiące sprzyjają zatruciom pokarmowym i infekcjom żołądkowo-jelitowym. Wysoka temperatura przyspiesza namnażanie bakterii, takich jak *Salmonella* czy *Escherichia coli*, które zbierają teraz swoje największe żniwo.

/ TEKST Anna Wojda

URLOP bez sensacji

Objawy pojawiają się często nagle i obejmują biegunkę, wymioty, bóle brzucha, a czasem gorączkę i osłabienie, co w przypadku najmłodszych bywa szczególnie groźne. Na szczęście wiele z tych sytuacji można skutecznie ograniczyć dzięki odpowiednim nawykom higienicznym i świadomemu przygotowywaniu posiłków.

Bo podstawą profilaktyki jest higiena rąk, która nadal bywa niedoceniana. Mycie rąk przed jedzeniem, po skorzystaniu z toalety czy po kontakcie z surowym mięsem znacząco zmniejsza ryzyko przeniesienia drobnoustrojów – warto zadbać o taki trening czystości, jeszcze zanim zaczną się wakacje. Natomiast w czasie podróży dobrze jest mieć przy sobie żel antybakteryjny, szczególnie gdy dostęp do bieżącej wody jest ograniczony. Istotne jest także unikanie picia nieprzegotowanej wody w miejscach

o niepewnej jakości sanitarnej oraz ostrożność przy spożywaniu napojów z lodem, który może być przygotowany z zanieczyszczonej wody.

ROZSADEK PRZEDE WSZYSTKIM

Ważne jest prawidłowe przechowywanie i przygotowywanie żywności. Produkty łatwo psujące się, jak mięso, ryby, nabiał czy gotowe potrawy, powinny być przechowywane w odpowiedniej temperaturze, najlepiej poniżej 5 st. C. W czasie upałów nawet krótkie pozostawienie jedzenia poza lodówką może sprzyjać namnażaniu bakterii. Podczas grillowania należy unikać spożywania niedopieczonych mięs oraz dbać o oddzielanie produktów surowych od gotowych, aby zapobiec tzw. krzyżowemu zanieczyszczeniu. Warzywa i owoce powinny być dokładnie myte przed spożyciem, nawet jeśli planujemy je obrać.

FOTO: ADOBE STOCK

CZY WIESZ, ŻE...

Najnowsze badania wskazują, że skład mikrobioty jelitowej ma kluczowe znaczenie dla przebiegu zatruc pokarmowych. Okazuje się, że osoby z bardziej zróżnicowaną florą bakteryjną jelit lepiej radzą sobie z infekcjami i szybciej wracają do zdrowia.

Trwają również prace nad tzw. „inteligentnymi probiotykami”, które mają być dopasowywane do konkretnego patogenu, np. bakterii z rodzaju *Salmonella*, co może w przyszłości znacząco zwiększyć skuteczność leczenia i profilaktyki zakażeń.

Naukowcy rozwijają nowoczesne metody wykrywania patogenów w żywności, wykorzystujące technologię biosensorów i sztucznej inteligencji. Dzięki nim możliwe jest szybkie wykrycie bakterii, takich jak *Escherichia coli* jeszcze przed pojawieniem się objawów zatrucia.

W podróży warto zachować szczególną ostrożność przy wyborze miejsc do jedzenia. Najlepiej wybierać lokale o dobrej reputacji i dużej rotacji klientów, co zwiększa szansę na świeżość potraw.

Należy unikać jedzenia sprzedawanego w warunkach wątpliwej higieny oraz potraw długo przechowywanych w wysokiej temperaturze. W krajach o niższym standardzie sanitarnym – np. azjatyckich – bezpieczniejszym wyborem są dania poddane obróbce termicznej oraz owoce, które można samodzielnie obrać.

SZYBKIE REAGOWANIE

Najważniejsze jest zapobieganie odwodnieniu poprzez regularne picie płynów, najlepiej w małych ilościach, ale często. W apteczce podróźnej powinny znaleźć się doustne płyny nawadniające, które uzupełniają elektrolity – w aptece znajdziemy takie przeznaczone specjalnie dla dzieci – a także preparaty łagodzące biegunkę i wspierające pracę jelit, takie jak probiotyki czy węgiel aktywowany. W niektórych przypadkach pomocne mogą być leki przeciwbiegunkowe, jednak ich stosowanie powinno być rozważne, zwłaszcza przy towarzyszącej gorączce lub krwi w stolcu. Jeśli objawy są nasilone, utrzymują się dłużej niż kilka dni lub dotyczą dzieci, osób starszych czy przewlekle chorych, konieczna jest konsultacja lekarska.

Warto również pamiętać, że nie wszystkie dolegliwości żołądkowo-jelitowe mają charakter bakteryjny. Latem częste są także infekcje wirusowe, które rozprzestrzeniają się drogą pokarmową i kontaktową. Dlatego tak ważne jest przestrzeganie zasad higieny nie tylko podczas jedzenia, ale również w codziennych sytuacjach, takich jak korzystanie z publicznych toalet czy basenów. ♦

REKLAMA

Bioprazol[®] Bio MAX

ZGAGĘ ZWYCIĘŻA



✓ 1 kapsułka działa przez 24 h¹

✓ szybko zwalcza objawy zgagi i refluksu¹

1. ChPL Bioprazol Bio Max, 05.2024

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

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

Gdy swędzi LUB PIECZE



UKĄSZENIA OWADÓW
POTRAFIĄ SKUTECZNIE ZEPSUĆ
RADOŚĆ Z PRZEBYWANIA
NA ŚWIEŻYM POWIETRZU
I ŁONIE PRZYRODY. SWĘDZENIE,
PIECZENIE, A CZASEM REAKCJE
ALERGICZNE MOGĄ WRĘCZ
POWODOWAĆ NIEPOKÓJ.



Dlatego lepiej mieć w apteczce kilka sprawdzonych środków, które przyniosą ulgę natychmiast po ukąszeniu.

1 Podstawą są preparaty łagodzące swędzenie i podrażnienia skóry. Popularne są maści i żele zawierające hydrokortyzon, które zmniejszają stan zapalny, oraz środki z alantoiną, pantenolem czy ekstraktem z nagietka, które koją skórę i przyspieszają regenerację. Dobrym rozwiązaniem są też kremy chłodzące lub roll-on z mentolem, które przyniosą natychmiastowe uczucie ulgi.

2 Warto mieć pod ręką środki przeciwbólowe i przeciwalergiczne w postaci tabletek, np. antyhistaminowych, które pomagają przy nasilonym swędzeniu lub większych reakcjach alergicznych. Osoby podatne na silniejsze reakcje powinny zawsze mieć dostęp do adrenaliny w auto-iniekcji, jeśli wcześniej zalecił to lekarz.

3 Nieocenione w pierwszej pomocy są też domowe akcesoria: kostki lodu lub specjalne zimne kompresy, które obkurczają naczynia krwionośne i zmniejszają obrzęk. Przy ukąszeniach komarów czy meszek sprawdza się także specjalne urządzenia do zasysania jadu, które pomagają złago-

dzić reakcję miejscową. W przypadku użądleń ważne jest jak najszybsze usunięcie żądła poprzez jego podważenie – można też skorzystać z dostępnych w aptece jednorazowych urządzeń.

4 Nie zapominaj o profilaktyce – preparaty odstraszające owady, moskitiery, odpowiednia odzież i unikanie spacerów o zmierzchu w rejonach z dużą ilością komarów zmniejszają ryzyko ukąszeń.

Uwaga na kleszcze

Z roku na rok rośnie strach przed boreliozą i kleszczowym zapaleniem mózgu, zwłaszcza wykrytymi po dłuższym czasie od kontaktu z tym potencjalnie groźnym pajęczakiem. Pamiętaj więc o podstawowych zasadach ochrony:

- planując wycieczkę w tereny leśne, zacienione i wilgotne, zakrywaj ciało
- po powrocie z letnich wypadów zawsze dokładnie oglądaj skórę całego ciała
- stosuj repelenty adekwatne do wieku – w przypadku najmłodszych preparaty z olejkami eterycznymi, zaś osoby dorosłe mogą sięgać po agresywniejsze preparaty, np. z ikarydyną
- wyposaż się w pęsetę, pętelkę lub pompkę ssącą do usuwania kleszczy – te i podobne urządzenia znajdziesz w aptece
- jeśli w miejscu na ciele, w którym znajdował się kleszc, zaobserwujesz rumień, zgłoś się do lekarza.

WAŻNE DLA CIEBIE!

FOTO: ADOBE STOCK

Sudocrem EXPERT krem barierowy - 125 g



LANOLINA
mawliża

TLENEK CYNKU
przyspiesza gojenie

Sudocrem®

Dla tych,
którym ból depcze
po piętach

Promotor:
Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o.
Producent: Merckle GmbH
SUD-PL-00650-04-2025

1. Kacalak-Rzepka A et al. Skóra sucha jako problem dermatologiczny i kosmetyczny. Roczniki Pomorskiej Akademii Medycznej w Szczecinie 2008
2. Goldman M, ET AL. A real-world evidence study evaluating a treatment for nappy rash. British Journal of Nursing 2016; 25(8)

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

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 CH-PL 6.1. 3. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA Tabletki. Białe, okrągłe tabletki z wyłóżkowym oznakowaniem „A” po jednej stronie. 4. SZCZEGÓLNE DANE KLINICZNE 4.1 Wskazania do stosowania • Zapobieganie chorobie lokomocyjnej. • Zapobieganie i leczenie nudności i wymiotów (z wyjątkiem wywołanych przez leki stosowane w chemioterapii nowotworów). 7. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o. ul. Emilii Plater 53 00-113 Warszawa Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: Pozwolenie nr: R/3247 wydane przez Prezesa URP/LWMPB 10. DATA ZATWIERDZENIA LUB CZĘŚCIOWEJ ZMIANY TEKSTU CHARAKTERYSTYKI PRODUKTU LECZNICZEGO 12.04.2022 • Kategoria dostępności OTC • Produkt dostępny bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego dostępna na stronie www.tevamed.pl AV-M-PL-00024-01-2023

SACHOL®* Cholini salicylas + Cetalkonii chloridum

(87,1 mg + 0,1 mg)/g- żel stomatologiczny, 10 g



SACHOL ŻEL STOMATOLOGICZNY, (87,1 mg + 0,1 mg)/g, żel do stosowania w jamie ustnej i na dziąsła 10 g.
Substancje czynne: choliny salicylan (Cholini salicylas) i cetalkoniowy chlorek (Cetalkonii chloridum), 1g żelu zawiera: 87,1 mg choliny salicylanu (Cholini salicylas) i 0,1 mg cetalkoniowego chlorku (Cetalkonii chloridum). Postać farmaceutyczna: Żel do stosowania w jamie ustnej i na dziąsła. Przezroczysta, bezbarwna, jednolita masa o zapachu olejku anyżowego.
Wskazania do stosowania: stany zapalne błony śluzowej jamy ustnej a także nadżerki i owrzodzenia jamy ustnej. Żel można stosować w zapaleniu dziąseł czy chorobach przyzębia. Podmiot odpowiedzialny: Bausch + Lomb Ireland Limited, 3013 Lake Drive Citywest Business Campus, Dublin 24, D24PPT3, Irlandia. SACH.0001.PL.26

PRODUKT LECZNICZY

forlax® Kids Macrogolum 4000

proszek do sporządzania roztworu doustnego - 200 g



Forlax® Kids to wyrób medyczny w postaci proszku do sporządzania roztworu doustnego, przeznaczony do stosowania w objawowym leczeniu zaparc. Skład: makrogol 4000, sukraloza, aromat pomarańczowy. Dawkowanie: Dorosli i dzieci w wieku powyżej 12. rz.: 2 - 10 płaskich miarek dziennie. Dzieci od 6. miesiąca do 12. rz.: od 6-10 kg: 1 płaska miarka dziennie; od 10-15 kg: 1-2 płaskie miarki dziennie; od 16-20 kg: 2-3 płaskie miarki dziennie; od 21-43 kg: 3-4 płaskie miarki dziennie. Zaleca się przyjmowanie produktu rano, jeśli stosowana jest minimalna dawka. W przypadku większych dawek podzielić spożycie na rano i wieczór. Nie stosować: w przypadku uczulenia na makrogol lub którykolwiek z pozostałych składników tego wyrobu; w przypadku niedrożności porażennej jelit; w przypadku perforacji, niedrożności lub zwichnięcia jelit, w przypadku ciężkich zapalnych chorób jelit (np. wrzodziejące zapalenie jelita grubego; choroba Leśniowskiego-Crohna, toksyczny megacolon). Stosowanie środków przeczyszczających jest przeciwwskazane w przypadku ostrego bólu brzucha lub bólu o nieznajnym pochodzeniu, nudności i wymiotów, krwawienia z odbytu o nieznajnym pochodzeniu oraz w przypadku ciężkiego odwodnienia. Wytwórca: Biofarma, Via Castelliere 2, Mereto di Tomba (UD), Włochy. Lokalni przedstawiciele i podmiot prowadzący reklamę: MAYOLY POLSKA Sp. z o.o. ul. Domaniewska 39B 02-672 Warszawa tel.: 22 166 26 26.

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

smecta®* Diosmectite

3 g, proszek do sporządzania zawiesiny doustnej - 10 sasz.



SMECTA Diosmectite, 1 saszетка zawiera 3 g diosmektytu w postaci glinokrzemianu. Substancje pomocnicze o znanym działaniu: glukoza, sacharoza. 1 saszетка zawiera 0,679 g glukozy i 0,27 g sacharozy. Postać farmaceutyczna: proszek do sporządzania zawiesiny doustnej. Wskazania do stosowania: leczenie ostrej biegunki u dzieci w wieku powyżej 2 lat w połączeniu ze stosowaniem doustnego płynu nawadniającego oraz ostrej biegunki u dorosłych, leczenie objawowe przewlekłej biegunki czynnościowej u dorosłych. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą (glukoza jednowodna, sacharynian sodu, aromat pomarańczowy, aromat waniliowy). Podmiot odpowiedzialny: IPSEN Consumer HealthCare, 65 Quai Georges Gorse, 92100 Boulogne Billancourt, Francja. Lokalni przedstawiciele: MAYOLY POLSKA Sp. z o.o. ul. Domaniewska 39B, 02-672 Warszawa tel.: 22 166 26 26. Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu wydane przez MZ: R/0538 Data ostatniej aktualizacji: listopad 2019 r.

NO-SPA® MAX* Drotaverini hydrochloridum

80 mg - 24 tabletki powlekane



NO-SPA Max, tabletki powlekane, 80 mg chlorowodoru drotaweryny. Wskazania: stany skurczowe mięśni gładkich związane z: kamicą dróg żółciowych, zapaleniem pęcherzyka żółciowego, zapaleniem okołopęcherzykowym, zapaleniem przewodów żółciowych, zapaleniem brodawki Vatera; kamicą nerkową, kamicą 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, zespołach jelita drażliwego, zaparciach na tle spastycznym i wzdęciach jelit, zapaleniu trzustki, w bolesnym miesiączkowaniu. Podmiot odpowiedzialny: Opella Healthcare Commercial Ltd., Węgry*, grupa Sanofi (CH-PL 08/2023)

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

EKTIN®

10 ml - krople do oczu



Ektin® krople do oczu, 10 ml to wyrób medyczny przeznaczony do leczenia wspomagającego i zapobiegania objawom alergicznego zapalenia spojówek (powodowanego np. przez pyłki, sierść zwierząt, roztocza kurzu lub pleśń), łagodzenia podrażnień oczu wywołanych stanem zapalnym oraz łagodzącego nawilżania oczu. Najważniejsze składniki: kwas hialuronowy, ektoina. Ektin® to krople do oczu na alergię, bez konserwantów, dostępne bez recepty. Przynoszą ulgę zacerwienionym i podrażnionym oczom. Kwas hialuronowy jest naturalną cząsteczką, którą zapewnia oczom komfort dzięki silnym właściwościom wiązania wody i właściwościom stabilizującym. Ektoina to naturalna cząsteczka, która wykazuje działanie ochronne dla komórek, zmniejsza stany zapalne, wykazuje właściwości stabilizujące błony komórkowe. Możliwość stosowania przez: dzieci, kobiety w ciąży i w okresie laktacji; osoby noszące soczewki kontaktowe. Jak stosować - w razie potrzeby podać do oka 1-2 krople produktu EKTIN®. Produkt można stosować codziennie i tak często, jak zajdzie taka potrzeba. Nie ma ograniczeń dotyczących długości okresu stosowania.

Producent: Dr. Gerhard Mann chem.-pharm. Fabrik GmbH.

Reklama prowadzona przez: Bausch & Lomb Poland sp. z o.o. EKT0001.PL.26



WZROK

HIALEYE DUO EMULSJA

10 ml - krople do oczu



KROPLE NAWILŻAJĄCE W POSTACI LIPIDOWEJ MIKROEMULSJI, SKUTECZNOŚĆ UDOWODNIIONA KLINICZNIE. Trehaloza 2%, hialuronian o wysokiej masie cząsteczkowej 0,2%, olej z nasion sachy inchi 0,1%, glicerol. Opis produktu: HIALEYE DUO EMULSJA regeneruje i wzmacnia film łzowy, tworząc trwałą warstwę ochronną na powierzchni oka. Krople do oczu redukują objawy oraz zmniejszają zaczerwienienie oczu, poprawiają widzenie nawet w trudnych warunkach i zapewniają długotrwałą skuteczność. Działanie: Krople HIALEYE DUO EMULSJA zostały opracowane w celu przeciwdziałania wszystkim głównym czynnikom powodującym zespół suchego oka. Krople redukują uciążliwe uczucie swędzenia, pieczenia i piasku w oczach oraz niewyraźne widzenie, zmniejszają zaczerwienienie spojówek. Zastosowanie: Przeznaczone do zapobiegania i leczenia umiarkowanej i silnej suchości oka. Krople nie zawierają środków konserwujących, można je stosować z soczewkami kontaktowymi. Stosowanie: Podawać po 1 kropli do każdego oka, 3-4 razy dziennie. Opakowanie: 10 ml. Dystrybutor: Adamed Pharma S.A., Pieków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czoszów HIA/07320/12/20

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

IBUM® SUPERMAX*

Ibuprofenum
600 mg - 24 kapsulek miękkich



IBUM SUPERMAX, 600 mg, kapsułek miękkich. Skład jakościowy i ilościowy: 1 kapsułka miękka zawiera 600 mg ibuprofenu (*ibuprofenum*). Postać farmaceutyczna: kapsułka miękka. Wskazania do stosowania: Doradnie, u dorosłych w ostrych, umiarkowanych bólach różnego pochodzenia, takich jak: bóle głowy (w tym także migreny); bóle mięśniowe, stawowe i kostne (w tym także bóle pleców); bóle pourazowe, pooperacyjne, w tym związane z zabiegiem stomatologicznym; nerwobóle; bolesne miesiączkowanie. Objawowe leczenie bólu w chorobach stawów (np. reumatoidalne zapalenie stawów), zwyrodnieniowych chorobach stawów (np. choroba zwyrodnieniowa stawów) i osób dorosłych. Produkt leczniczy jest wskazany do stosowania jako kontynuacja leczenia u pacjentów zdiagnozowanych. Podmiot odpowiedzialny: PRZEDSIĘBIORSTWO PRODUKCJI FARMACEUTYCZNEJ HASCO-LEK S.A. 51-131 Wrocław, ul. Żmigrodzka 10. IBU/25/09/59/242 E.



BÓL

Opokan MAX*

Meloxicamum
15 mg - 10 tabletek



Opokan max, 15 mg, tabletki. Skład: Każda tabletki zawiera 15 mg meloksykamu (*meloxicamum*). Wskazania do stosowania: Lek stosuje się u osób dorosłych, w przypadku gdy zastosowana dawka 7,5 mg meloksykamu była niewystarczająco skuteczna, w krótkotrwałym leczeniu zaostrzeń objawów chorób reumatoidalnych takich jak reumatoidalne zapalenie stawów, młodzieńcze reumatoidalne zapalenie stawów oraz zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa, jako lek przeciwpalniczy i przeciwbólowy w bólach kostno-stawowych i mięśniowych (np. bóle kręgosłupa, pleców, kolan) w przebiegu chorób reumatoidalnych i zwyrodnieniowych stawów. Podmiot odpowiedzialny: Alcofarm Farmacja Polska sp. z o.o. Lek OTC.

Amertil® Bio*

Cetirizini dihydrochloridum
10 mg - 20 tabletek powlekanych



Amertil® Bio: Jedna tabletki powlekana zawiera 10 mg cetirizyny dichlorowodoru (*Cetirizini dihydrochloridum*). Wskazania: Amertil® Bio stosuje się w łagodzeniu objawów dotyczących nosa i oczu, związanych z sezonowym i przewlekłym alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa oraz w łagodzeniu objawów przewlekłej idiopatycznej pokrzywki u dorosłych i dzieci w wieku 6 lat i starszych. Podmiot odpowiedzialny: Biofarm Sp. z o.o., ul. Walbrzyska 13, 60-198 Poznań



ALERGIA

Allefin ALLERGY*

Levocetirizini dihydrochloridum
10 tabletek powlekanych



Allefin Allergy, 5 mg, tabletki powlekane. Skład: Każda tabletki powlekana zawiera 5 mg levocetirizyny dichlorowodoru (*Levocetirizini dihydrochloridum*). Postać farmaceutyczna: Tabletki powlekane. 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/25/03/01/b



UKĄSZENIA

HYDROKORTYZON Allefin MAX*

Hydrocortisoni acetat
10 mg/g - krem - 15 g



Hydrokortyzon Allefin Max, 10 mg/g, krem. Skład: 1 g kremu zawiera 10 mg hydrokortyzonu octanu (*Hydrocortisoni acetat*). Postać farmaceutyczna: Krem. Wskazania do stosowania: Produkt leczniczy Hydrokortyzon Allefin Max stosuje się miejscowo w stanach zapalnych skóry różnego pochodzenia, przede wszystkim o podłożu alergicznym, o średnim nasileniu, które reagują na glikokortykosteroidy. Hydrokortyzon Allefin Max stosuje się miejscowo w następujących wskazaniach: - atopowe zapalenie skóry, wyprysk alergiczny, pokrzywka, - łojotokowe zapalenie skóry, - łagodzenie stanów po ukąszeniu owadów. Podmiot odpowiedzialny: PRZEDSIĘBIORSTWO PRODUKCJI FARMACEUTYCZNEJ HASCO-LEK S.A. 51-131 Wrocław, ul. Żmigrodzka 242 E. HYD/26/04/1/a



UKĄSZENIA

Symplisept®*

Octenidini dihydrochloridum + Phenoxyethanolum
1 mg/g + 20 mg/g - aerozol na skórę, roztwór - 50 ml



SYMPLISEPT SPRAY - LEK DO DEZYNFEKCYJ SKÓRY I RAN
Aerozol, 50 ml • Produkt leczniczy • Substancja czynna: oktenidyny dichlorowodorek 1 mg/g oraz fenoksietanol 20 mg/g. Pozostałe składniki to kokamidopropylbetaina roztwór 38% zawierający sodu chlorek, sodu glukonian, glicerol 85%, sodu wodorotlenek roztwór 0,4% do ustalenia pH oraz woda oczyszczona. Wskazania: Symplisept 1 mg/g + 20 mg/g aerozol na skórę roztwór 50 ml jest lekiem bez do krótkotrwałego, powtarzalnego wspomagania leczenia antyseptycznego małych, powierzchownych ran u osób w każdym wieku. Podmiot odpowiedzialny: EGIS



KRĄŻENIE

Cyclovena

60 kapsulek



Cyclovena to suplement diety zawierający składniki wspomagające prawidłową pracę układu żylnego. Zawarty w suplementie diety Cyclovena ekstrakt z ruszczyka kolczastego wspomaga zachowanie prawidłowej kondycji żył, a przez to wspiera zdrowie nóg. Witamina C wspiera prawidłową produkcję kolagenu, a przez to zapewnia prawidłowe funkcjonowanie naczyń krwionośnych. Zalecana do spożycia dzienna porcja suplementu diety niezbędna do uzyskania korzystnego działania oraz sposobu użycia: 1 kapsułka rano lub wieczorem. Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa Nie należy przekraczać zalecanej dziennej porcji. Suplement diety nie może być stosowany jak substytut (zamiennik) zbilansowanej diety. Dla utrzymania prawidłowego stanu zdrowia należy stosować zróżnicowaną dietę i prowadzić zdrowy tryb życia. Przechowywać w temperaturze pokojowej. Produkt powinien być przechowywany w sposób niedostępny dla małych dzieci. Nie stosować u osób mających predyspozycje do tworzenia kamieni nerkowych lub chorujących na kamień nerkowy. Nie zaleca się stosowanie produktu kobietom w ciąży i karmiącym piersią. Producent: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o. ul. Ostżykównia 14 A, 05-170 Zakroczym

SUPLEMENT DIETY

VenaProtect

30 kapsulek



VenaProtect marki Cepamed to suplement diety w postaci kapsulek. Produkt zawiera ekstrakt z korzenia ruszczyka kolczastego (*Ruscus aculeatus*), miokronizowaną frakcję kolczastego i hesperydyny oraz witaminę C. Ruszczyk kolczasty wspomaga krążenie żyłne, witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania naczyń krwionośnych. Składniki: ekstrakt z korzenia ruszczyka kolczastego (*Ruscus aculeatus*) DER 4:1, diosmina, celuloza mikrokrystaliczna (substancja wypełniająca), witamina C, sole magnezowe kwasów tłuszczowych (substancja przeciwzbrylająca), dwutlenek krzemu (substancja przeciwzbrylająca).

SUPLEMENT DIETY

Pantoprazol Teva*

Pantoprazolum
20 mg - 14 tabletek dojelitowych



Leczy objawy choroby refluksowej przełyku
Zgaga • Kwaśne odbijanie

1. NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO Pantoprazol Teva, 20 mg, tabletki dojelitowe. 2. SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY Każda tabletki dojelitowa zawiera 20 mg pantoprazolu (*Pantoprazolum*) (w postaci sodu półtorawodnego). Pełny wykaz substancji pomocniczych, patrz punkt CHPL 6.1. 3. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA tabletki dojelitowe. Żółte, owalne, obustronnie wypukłe tabletki, o gładkiej powierzchni. 4. SZCZEGÓLNE DANE KLINICZNE 4.1. Wskazania do stosowania Pantoprazol Teva jest wskazany do krótkotrwałego leczenia objawów choroby refluksowej przełyku (m. zgaga, zarzucanie treści żołądkowej) u dorosłych. 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: 19701 wydane przez Prezesa URP/WM/10. DATA ZATWIERDZENIA LUB CZĘŚCIOWEJ ZMIANY TEKSTU CHARAKTERYSTYKI PRODUKTU LECZNICZEGO 30.11.2023 r. Kategoria dostępności OTC - Produkt dostępny bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego dostępna na stronie www.tevamed.pl. Pant-PL-00016-02-2024



TRAWIENIE

FortiLiver forte

30 kapsulek

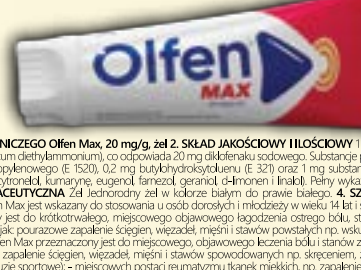


FortiLiver forte uzupełnia dietę w fosfolipidy, które są niezbędnym i podstawowym elementem strukturalnym wszystkich błon komórkowych organizmu, w tym także i wątroby - jednego z najważniejszych narządów w organizmie. Wątroba pełni różnorodne funkcje, m.in. zapewnia odtruwanie organizmu dzięki metabolizowaniu i wydalaniu szkodliwych substancji i toksyn z organizmu. Wszystkie komórki ludzkiego ciała, a tym samym komórki wątrobowe, otoczone są błonami komórkowymi - elastycznymi strukturami stanowiącymi barierę oddzielającą wnętrze komórek od środowiska zewnętrznego. Głównymi składnikami błon komórkowych komórek wątrobowych i hepatocytów są fosfolipidy. Dzięki swojej zdolności wbudowywania się w błony komórkowe oraz w komórki wątroby, fosfolipidy stanowią element struktury komórkowej wątroby. Najważniejszym fosfolipidem jest fosfatydylocholina, która zawiera cholinę. Zawarta w FortiLiver forte cholina jest pochodzenia naturalnego. Wyprodukowano dla: Ranbaxy (Poland) Sp. z o.o., ul. Idzikowskiego 16, 00-710 Warszawa

SUPLEMENT DIETY

Olfen MAX*

Diclofenacum natrium
20 mg/g - żel - 100 g



1. NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO Olfen Max, 20 mg/g, żel. 2. SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY 1 gram żelu zawiera 23,2 mg diklofenaku (*diclofenacum natrium*), co odpowiada 20 mg diklofenaku sodowego. Substancje pomocnicze o znanym działaniu: 1 gram żelu zawiera 54 mg glicolu propylowego (E 1520), 0,2 mg butylhydroksytolenu (E 320) oraz 1 mg substancji zapachowej zawierającej 0,15 mg glicolu benzylowego, cytol, cytolonek, kumarynę, eugenol, fenezol, geraniol, o-miomen i linolol. Pełny wykaz substancji pomocniczych, patrz punkt CHPL 6.1. 3. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA Żel jednorodny żel w kolorze białym do prawie białego. 4. SZCZEGÓLNE DANE KLINICZNE 4.1. Wskazania do stosowania Olfen Max jest wskazany do stosowania u osób dorosłych i młodzieży w wieku 14 lat i starszych. Dorosli i młodzież w wieku od 14 lat Olfen Max przeznaczony jest do krótkotrwałego, miejscowego objawowego łagodzenia ostrego bólu, stanu zapalnego i obrzęku w przypadku urazów tkanek miękkich, takich jak: pourazowe zapalenie ścięgna, więzadeł, mięśni i stawów powstających np. wskutek skręcenia, zwichnięcia lub stłuczenia (kontuzje sportowe). Dorosli Olfen Max przeznaczony jest do miejscowego objawowego leczenia bólu i stanów zapalnych w przypadku: - urazów tkanek miękkich, takich jak: pourazowe zapalenie ścięgna, więzadeł, mięśni i stawów spowodowanych np. skęcieniem, zwichnięciem lub stłuczeniem (kontuzje sportowe) - bólu pleców (kontuzje sportowe) - miejscowych postaci reumatyzmu (takich jak: zapalenie podkolek śródpiętnych i śródpiętnych, zapalenie kaletek miękkich i okostnowe zapalenie tkanek (periartropatie)) - miejscowych postaci reumatyzmu zwyrodnieniowego, np. choroby zwyrodnieniowa stawów obwodowych i kolan. 7. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU Teva B.V. Savenweg 5 2020GA Haarlem Holandia Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: 25078 wydane przez Prezesa URP/WM/10. DATA ZATWIERDZENIA LUB CZĘŚCIOWEJ ZMIANY TEKSTU CHARAKTERYSTYKI PRODUKTU LECZNICZEGO 10.10.2023. Kategoria dostępności OTC - Produkt dostępny bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego dostępna na stronie www.tevamed.pl. OLFM-PL-00065-02-2026



MIĘŚNIE I STAWY

ITAMI*

Diclofenacum natrium
140 mg - 10 plastrów leczniczych



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

*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.

*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.

ORSALIT® NUTRIS

10 saşetek o sm. malinowo-jagodowym



ORSALIT® NUTRIS - ŻYWNÓŚĆ SPECJALNEGO PRZEZNACZENIA MEDYCZNEGO o smaku malinowo-jagodowym, od 6 miesiąca życia, 10 saşetek ORSALIT® NUTRIS to smaczny doustny płyn nawadniający o zredukowanym smaku. Dzięki zawartości glukozy, soli mineralnych i laktoalbuminy ORSALIT® NUTRIS pełni również funkcje odżywcze. NAWADNIA ODŻYWIWA SMAKUJE!
Skład zgodny z zaleceniami ESPGHAN (Europejskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci).

ŻYWNÓŚĆ SPECJALNEGO PRZEZNACZENIA MEDYCZNEGO

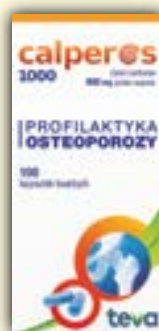


WITAMINY I MINERAŁY

calperos 1000*

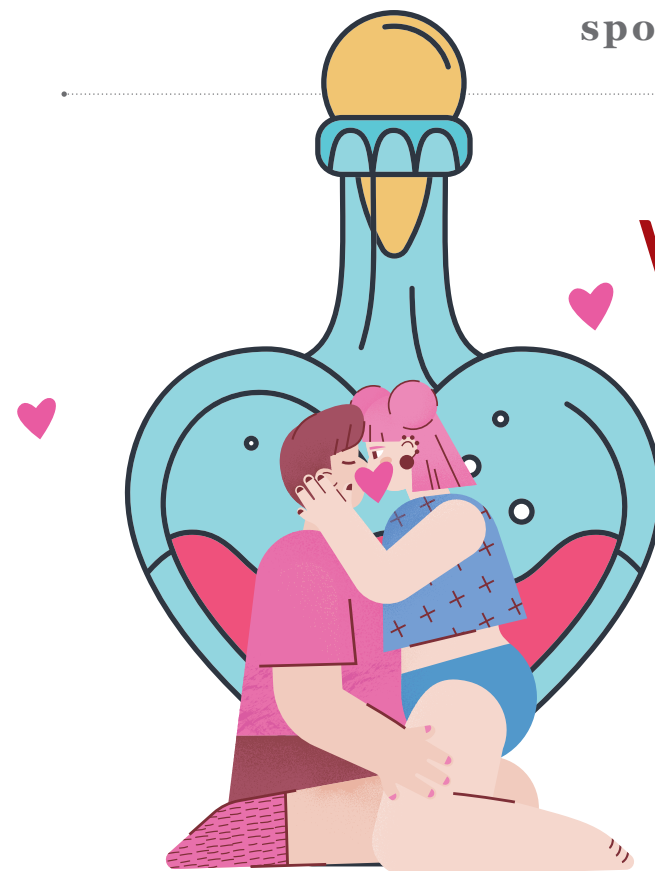
400 mg jonów wapnia - 100 kapsułek twardech

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. SZCZEGÓLNE DANE KLINICZNE 4.1. Wskazania do stosowania Wskazaniami do stosowania produktu leczniczego Calperos są: - stany zwiększonego zapotrzebowania na wapń: okres intensywnego wzrostu u dzieci i młodzieży oraz w przebiegu ciąży i podczas laktacji; - niska podaż wapnia w pożywieniu; - zaburzenia wchłaniania zwrotnego wapnia z kanałków nerkowych; - hipokalcemia z hiperfosfatemią u pacjentów z przewlekłą niewydolnością nerek i zapobieganie wzmożonej pobudliwości nerwowo-mięśniowej - profilaktycznie - uzupełniająco w kompleksowym leczeniu osteoporozy; - stany po długotrwałym unieruchomieniu i okres rekonwalescencji (rehabilitacji ruchowej) po zmianach kości; - wspomaganie w leczeniu przebiegów i chorób alergicznych. 7. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o. ul. Emilii Plater 53 00-113 Warszawa Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: CALPEROS 1000 Pozwolenie nr 6950 wydane przez Prezesa URLWMPB 10. DATA ZATWIERDZENIA LUB CZĘŚCIOWEJ ZMIANY TEKSTU CHARAKTERYSTYKI PRODUKTU LECZNICZEGO 25.06.2025 r. Kategoria dostępności GTC - Produkt dostępny bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego dostępna na stronie www.tevamed.pl



sposób na...

Wysokie LIBIDO



PROBLEMY Z POTENCJĄ POJAWIAJĄ SIĘ NIEZALEŻNIE OD WIEKU. STRES, ZMĘCZENIE, NADMIAR OBOWIĄZKÓW SKUTECZNIE OBNIŻAJĄ POPEŁ SEKSUALNY.

Na szczęście istnieje wiele sposobów, aby to naprawić. Bo nawet, jeśli brak ochoty na „te rzeczy” nas nie martwi, może być niepokojącym sygnałem, że nasz organizm zmagają się z czymś poważniejszym.

CO POMAGA?

Na pewno ogólnie pojęty zdrowy tryb życia. Regularna aktywność fizyczna, ćwiczenia kardio i trening siłowy, poprawiają krążenie i poziom testosteronu. Do tego zbilansowana dieta, bogata w antyoksydanty z owoców jagodowych, zielone warzywa, pełnoziarniste produkty, orzechy, ryby i zdrowe tłuszcze – brzmi nie tylko jak przepis na udane igraszki, lecz po prostu zdroworoządkowo. Nie mniej ważna jest profilaktyka zdrowotna – regularne badania poziomu hormonów, kontrola cukrzycy, ciśnienia i cholesterolu pomagają uniknąć problemów z potencją w przyszłości. Odpowiednia ilość snu i ograniczenie stresu mają również duże znaczenie – przewlekły stres podnosi poziom kortyzolu, co negatywnie wpływa na libido.

POMOC FARMACEUTYCZNA

W aptece dostępne są preparaty wspierające potencję. Najczęściej stosowane to leki na receptę, które

przepisuje lekarz, a działają poprzez poprawę przepływu krwi do prącia. Są skuteczne, ale powinny być stosowane ostrożnie, szczególnie przez osoby z chorobami serca lub przyjmujące leki na nadciśnienie. Popularne są też suplementy diety z L-argininą, żeńszeniem czy cynkiem, które wspierają funkcje seksualne i ogólną vitalność, a ich działanie jest łagodniejsze i bardziej profilaktyczne.

NA CO UWAŻAĆ?

Preparaty „na potencję” dostępne online lub w podejrzanych źródłach mogą powodować poważne skutki uboczne. Lepiej unikać takich eksperymentów, a już na pewno samodzielnego łączenia tego typu specyfików z innymi lekami zwiększającymi ciśnienie krwi.

POTENCJA jest miernikiem ogólnej kondycji zdrowotnej. Problemy z erekcją często z kilkuletnim wyprzedzeniem zapowiadają zaburzenia sercowo-naczyniowe, z zawałem mięśnia sercowego włącznie. Jeśli więc obserwujesz u siebie lub partnera kłopoty ze wzrodem, warto przebadać się także kardiologicznie i pod kątem rozwijającej się miażdżycy.

FOTO: ADOBE STOCK

BIOTEBAL® PLUS

30 tabletek



BIOTEBAL PLUS włosy, skóra, paznokcie (tabletki) to suplement diety polecany do codziennego wspierania kondycji oraz wyglądu włosów, skóry i paznokci. Zawiera skoncentrowaną, odżywczą formułę NutriAminoBiotinum, bogatą w aminokwasy, składniki mineralne i witaminy – w tym biotynę. Biotebal PLUS włosy, skóra, paznokcie zawiera maksymalną ilość biotyny dopuszczoną do stosowania w suplementach diety w Polsce (2 500 mikrogramów w dziennej porcji).

SUPLEMENT DIETY



WŁOSY I PAZNOKCI

BIOTEBAL® MAX*

10 mg - 60 tabletek



Biotebal Max – Skład i postać: Każda tabletki zawiera 10 mg biotyny. Substancja pomocnicza o znanym działaniu: laktoza jednowodna. Każda tabletki zawiera 107,8 mg laktozy jednowodnej. Wskazania: Leczenie niedoboru biotyny z takimi objawami jak: wypadanie włosów, zaburzenia wzrostu włosów i paznokci oraz ich nadmierna łamliwość, stany zapalne skóry zlokalizowane wokół oczu, nosa, ust i uszu, oraz zapobieganie jego następstwom, po wykluczeniu przez lekarza innych przyczyn. Podmiot odpowiedzialny: Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. ChPL: 2025.01.02

Acard®*

Acidum acetylsalicylicum

75 mg - 60 tabletek dojelitowych



Acard. Skład i postać: Każda tabletki dojelitowa zawiera 75 mg kwasu acetylosalicylowego (Acidum acetylsalicylicum). Tabletki dojelitowe Tabletki dojelitowe są w kształcie serca, barwy białej lub prawie białej, obustronnie wypukłe, o gładkiej powierzchni. Wskazania: Choroba niedokrwienna serca oraz wszelkie sytuacje kliniczne, w których celowe jest hamowanie agregacji płytek krwi; zapobieganie zawałowi serca u osób dużego ryzyka; świeży zawał serca lub podejrzenie świeżego zawału serca; niestabilna choroba wieńcowa; prewencja wtórna u osób po przebytym zawałowi serca; stan po wszczepieniu pomostów aortalno-wieńcowych, angioplastyce wieńcowej; zapobieganie napadom przejściowego niedokrwienia mózgu (TIA) i niedokrwiennego udaru mózgu u pacjentów z TIA, po przebytym udarze niedokrwinnym mózgu u pacjentów z TIA, u osób z zarostową miażdżycą tętnic obwodowych; zapobieganie zakrzepicy naczyń wieńcowych u pacjentów z mnogimi czynnikami ryzyka; zapobieganie zakrzepicy żyłnej i zatorowi płuc u pacjentów długotrwale unieruchomionych, np. po dużych zabiegach chirurgicznych jako uzupełnienie innych sposobów profilaktyki. Podmiot odpowiedzialny: Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. ChPL 2025.02.05 ACRD/2026/228



SERCE

PotazekMAG

50 kapsułek o przedłużonym uwalnianiu

Potazek MAG - Suplement diety zawierający potas i magnez. Potas pomaga utrzymać prawidłowe ciśnienie krwi oraz prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i prawidłowe funkcjonowanie mięśni. Wskazania: Leczenie niedoboru potasu i magnezu. Zastosowanie: Suplement diety Potazek MAG jest przeznaczony do stosowania u osób dorosłych, które chcą wspomóc pokrycie zapotrzebowania organizmu na potas. Potazek MAG polecany jest w szczególności dla osób dbających o prawidłowe ciśnienie krwi. Potas zawarty w suplementie diety wspomaga również prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, prawidłowe funkcjonowanie mięśni. Magnez przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia, wspomaga utrzymanie równowagi elektrolitowej, wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, pomaga w utrzymaniu zdrowych kości i zębów. Dawkowanie: Dorośli: 1 kapsułka 2 razy dziennie, w trakcie posiłku lub tuż po nim popijając wodą. Opakowanie: Kapsułki o przedłużonym uwalnianiu 50 sztuk. Skład: Chlorek potasu, cytrynian magnezu, substancje pomocnicze. Producent: Adamed Pharma S.A., Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnów. OG/10675/04/22



SUPLEMENT DIETY

iladian direct plus

10 tabletek dopochwowych



iladian direct plus: redukuje objawy infekcji już po 1 dniu stosowania*; działa na infekcje bakteryjne, grzybicze i mieszane; redukuje świąd, upławy i nieprzyjemny zapach; zapobiega nawrotom infekcji ponieważ zawiera prebiotyki**. Zastosowanie: ogranicza rozwój mikroorganizmów chorobotwórczych, redukuje świąd, upławy i nieprzyjemny zapach poprzez odwarzanie i utrzymywanie fizjologicznego pH. Producent/Podmiot prowadzący reklamę: Alifarm Farmacja Polska sp. z o.o.

*Na podstawie wyników postmarketingowego badania ankietowego z dnia 17.04.2019r.
** Inulina zawarta w produkcie korzystnie wpływa na rozwój naturalnej flory bakteryjnej.



ZDROWIE INTYMNE

Żurawina z Vit. C

60 kapsułek



Żurawina z vit.C marki Cephamed to suplement diety w postaci kapsułek. Produkt zawiera ekstrakt z owoców żurawiny wielkoowocowej, ekstrakt z korzenia pietruszki oraz witaminę C, która wspiera naturalną odporność organizmu. Ekstrakt z owoców żurawiny wielkoowocowej (Vaccinium macrocarpon), ekstrakt z korzenia pietruszki zwyczajnej (Petroselinum crispum), witamina C, substancja wypełniająca: celuloza, skrobia ziemniaczana, substancja wypełniająca: sole magnezowe kwasów tłuszczowych, substancja wypełniająca: dwutlenek krzemu.

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.

ciałopozytywni

Niechciane PAMIĄTKI

Powakacyjne przebarwienia skóry to efekt nadmiernej ekspozycji na słońce i niewłaściwej ochrony. Ich powstawanie związane jest z nadprodukcją melaniny – barwnika odpowiedzialnego za kolor skóry – pod wpływem promieniowania UV.

/ TEKST *Amelia Góralczyk*



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

Powakacyjne przebarwienia to częsty problem dermatologiczny, który pojawia się jako efekt nadmiernej ekspozycji na słońce i niedostatecznej ochrony skóry. Ich powstawanie wiąże się z zaburzeniami produkcji melaniny pod wpływem promieniowania UV, które stymuluje melanocyty do nadmiernej aktywności. Efektem są nierównomierne plamy pigmentacyjne – od drobnych piegów, po bardziej utrwalone zmiany, takie jak melasma. Kluczowe znaczenie w profilaktyce i pielęgnacji ma dopasowanie działań do fototypu skóry oraz wieku. Fototyp skóry określa jej reakcję na słońce i skłonność do przebarwień.

POZNAJ SWÓJ TYP

Osoby o fototypie I i II, czyli bardzo jasnej cerze, często ulegają oparzeniom i rzadko się opalają. U nich przebarwienia pojawiają się rzadziej, ale skóra jest bardziej wrażliwa i podatna na uszkodzenia, dlatego wymaga wysokiej ochrony SPF 50 oraz łagodnej pielęgnacji regenerującej. Fototyp III i IV, charakterystyczny dla większości populacji europejskiej, opala się łatwiej, ale jednocześnie ma większą skłonność do powstawania przebarwień pozapalnych i posłonecznych. W ich przypadku kluczowe jest łączenie ochrony przeciwsłonecznej z aktywną pielęgnacją rozjaśniającą. Z kolei fototyp

FOTO: ADOBE STOCK

GDY KARNACJA JEST CIEMNIEJSZA

U osób z ciemniejszym fototypem przebarwienia często mają głębsze podłoże i trudniej poddają się leczeniu, ponieważ melamina odkłada się w głębszych warstwach skóry. Co ciekawe, nawet niewielkie stany zapalne, np. po ukąszeniach owadów czy drobnych urazach, mogą prowadzić do tzw. przebarwień pozapalnych, szczególnie u fototypów III–VI. Badania pokazują także, że skóra „zapamiętuje” ekspozycję na słońce, a uszkodzenia melanocytów mogą ujawniać się w postaci przebarwień dopiero po czasie.

V i VI, czyli skóra ciemniejsza, rzadko ulega oparzeniom, ale jest szczególnie podatna na hiperpigmentację i trudniejsze do usunięcia przebarwienia, dlatego wymaga systematycznej ochrony i bardzo ostrożnego wprowadzania zabiegów złuszczających.

PREPARATY Z SPF

Niezależnie od fototypu podstawą profilaktyki jest codzienne stosowanie filtrów przeciwsłonecznych. Po lecie skóra pozostaje uwrażliwiona, a nawet niewielka ekspozycja na słońce może utrwalać przebarwienia. Preparaty z SPF powinny chronić zarówno przed UVB, jak i UVA, które odpowiada za głębokie uszkodzenia skóry i procesy pigmentacyjne. W przypadku osób z tendencją do przebarwień warto wybierać filtry wzbogacone o składniki antyoksydacyjne.

Ważnym elementem profilaktyki jest również unikanie czynników nasilających przebarwienia. Dotyczy to zwłaszcza stosowania kosmetyków i leków o działaniu fotouczulającym oraz wykonywania intensywnych zabiegów złuszczających w okresie ekspozycji na słońce. W zależności od fototypu i wieku warto rozważyć zabiegi dermatologiczne, takie jak peelingi chemiczne czy laseroterapia, jednak powinny być one dobierane indywidualnie, aby nie nasiliły problemu.

PIELĘGNACJA POWAKACYJNA

Powinna być ukierunkowana na regulację melanogenezy i regenerację skóry. Składniki takie jak witamina C, niacynamid, kwas azelainowy czy retinoidy pomagają rozjaśnić istniejące zmiany i zapobiegają powstawaniu nowych. W młodszej skórze procesy odnowy zachodzą szybciej, dlatego efekty terapii są zwykle bardziej widoczne. Skóra dojrzała wymaga dłuższej, bardziej systematycznej pielęgnacji oraz łączenia składników aktywnych z intensywnym nawilżeniem i odbudową bariery hydrolipidowej. ♦

CO WARTO WZIĄĆ POD UWAGĘ

- Nie wszystkie przebarwienia pojawiają się od razu po ekspozycji na słońce – część z nich ujawnia się dopiero po kilku tygodniach, gdy procesy zapalne w skórze zaczynają wpływać na produkcję melaniny.
- Co ciekawe, światło niebieskie emitowane przez ekrany komputerów i telefonów również może nasilać hiperpigmentację, zwłaszcza u osób z ciemniejszym fototypem.
- Badania wskazują też, że niektóre składniki diety, jak polifenole obecne w zielonej herbacie, mogą wspierać ochronę skóry przed przebarwieniami od wewnątrz.

REKLAMA

Bepanthen®
Tattoo

Zadbaj dziś.
Pokochaj
NA ZAWSZE.



KOSMETYK

KOSMETYK

SPECJALISTYCZNE
PRODUKTY DO PIELĘGNACJI
WYTATUOWANEJ SKÓRY



DELIKATNA OCHRONA
Bez konserwantów
i barwników



PANTENOL
(prowitamina B5)



**FORMUŁA
PRZEBADANA
DERMATOLOGICZNIE**



bądźmy w formie

Nie bój się RUCHU

Nawet przy nadciśnieniu warto postawić na regularny wysiłek fizyczny, dopasowany do swoich możliwości, aby poprawić jakość życia i zmniejszyć ryzyko powikłań.

/ TEKST *Anna Bogusz*

Kluczem jest systematyczność, umiar oraz świadome podejście do własnego zdrowia, dzięki czemu aktywność fizyczna staje się bezpiecznym i skutecznym elementem terapii.

Ruch odgrywa bowiem ważną rolę w profilaktyce i wspomaganiu leczenia nadciśnienia tętniczego, o ile jest wyważony.

NIEWĄTPLIWE KORZYŚCI

Regularna aktywność ruchowa pomaga obniżyć ciśnienie krwi, poprawia wydolność układu sercowo-naczyniowego oraz wspiera redukcję masy ciała, co ma ogromne znaczenie dla osób zmagających się z tym schorzeniem. Warto wybierać takie formy ruchu, które są bezpieczne, czyli po prostu nie powodują gwałtownych skoków ciśnienia.

Najbardziej zalecane są ćwiczenia aerobowe o umiarkowanej intensywności, takie jak szybki marsz, jazda na rowerze, niezbyt forsowne pływanie czy nordic walking. Tego rodzaju aktywność angażuje duże grupy mięśniowe i sprzyja stopniowemu obniżaniu ciśnienia krwi.

Bardzo korzystne są także ćwiczenia rozciągające oraz elementy treningu relaksacyjnego, które pomagają redukować stres będący jednym z czynników podnoszących ciśnienie krwi. Joga, pilates czy spokojne ćwiczenia oddechowe mogą wspierać terapię nadciśnienia poprzez wyciszenie organizmu i poprawę elastyczności mięśni. Warto również pamiętać o rozgrzewce przed każdym treningiem oraz o fazie wyciszenia po jego zakończeniu, co pozwala uniknąć nagłych skoków ciśnienia.

Ważne, aby ćwiczyć regularnie, najlepiej minimum trzy do pięciu razy w tygodniu, przez około 30 do 45 minut.

FOTO: ADOBE STOCK

KILKA FAKTÓW O NADCIŚNIENIU

- regularna aktywność fizyczna może obniżyć ciśnienie skurczowe średnio o 5-8 mmHg, co jest efektem porównywalnym do działania niektórych leków
- już pojedyncza sesja umiarkowanego wysiłku może obniżyć ciśnienie krwi nawet na 24 godziny, dzięki zjawisku nazywanemu hipotensją powysiłkową
- trening oddechowy może wpływać na regulację układu nerwowego i zmniejszać aktywność współczulną, co sprzyja obniżeniu ciśnienia
- nadmierny wysiłek, o wysokiej intensywności może powodować chwilowe wzrosty ciśnienia nawet powyżej 200 mmHg.

Tempo powinno być takie, aby możliwe było swobodne oddychanie i prowadzenie rozmowy w trakcie wysiłku, co oznacza, że ruch ma odpowiednią intensywność. Osoby początkujące powinny zaczynać od krótszych sesji i stopniowo wydłużać czas trwania aktywności.

PEWNE OGRANICZENIA

Z drugiej strony istnieją formy aktywności, które nie są wskazane dla osób z nadciśnieniem, zwłaszcza jeśli choroba nie jest dobrze kontrolowana. Należą do nich przede wszystkim ćwiczenia siłowe o bardzo dużej intensywności, szczególnie te wymagające wstrzymywania oddechu, takie jak podnoszenie ciężarów czy trening kulturystyczny.

Tego typu wysiłek może prowadzić do gwałtownego wzrostu ciśnienia i zwiększać ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych. Niewskazane są także sporty o charakterze bardzo intensywnym, wyczynowym, takie jak sprinty, sporty walki czy intensywne treningi interwałowe bez odpowiedniego przygotowania.

Osoby z nadciśnieniem powinny również unikać nagłych zmian pozycji oraz ćwiczeń wykonywanych w bardzo wysokiej temperaturze, które mogą dodatkowo obciążać układ krążenia. Istotne jest, aby każdą aktywność fizyczną konsultować z lekarzem, szczególnie w przypadku osób, które dopiero rozpoczynają trening lub mają inne choroby współistniejące. Monitorowanie ciśnienia przed wysiłkiem i po nim, choćby za pomocą popularnych obecnie zegarków funkcjonalnych, pozwala lepiej kontrolować reakcję organizmu i dostosować intensywność ćwiczeń do możliwości. ◆

REKLAMA

4Flex
COMPLEX
SUPLEMENT DIETY

TERAZ
w wygodnej
KAPSUŁCE!



Kompleksowe wsparcie stawów¹

1. Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania chrząstki i kości. Witamina D pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni oraz w utrzymaniu zdrowych kości.

SUPLEMENT DIETY



KARIERA

NA PRZEKÓR ŚWIATU

„Nigdy ci się nie uda. Nie jesteś wystarczająco ładna” – słyszała od własnej matki. Dorastała w biedzie, z poczuciem odrzucenia, ale obdarzona niezwykłym głosem, który otworzył jej drzwi do kariery. Barbra Streisand stała się jedną z największych i najbardziej wpływowych gwiazd światowego show-biznesu.

/ TEKST *Katarzyna Janicka*



Jej trwająca ponad sześć dekad kariera jest historią talentu, konsekwencji i odwagi w przełamaniu stereotypów. Barbara Joan Streisand urodziła się 24 kwietnia 1942 roku na Brooklynie w rodzinie amerykańskich Żydów, których przodkowie wyemigrowali do USA z terenów dawnej Polski. Wczesne dzieciństwo wspominała jako czas ubóstwa i emocjonalnego chłodu. Po śmierci ojca jej matka ponownie wyszła za mąż, a relacje Barbary z ojczymem były trudne. Sama Streisand po latach opowiadała, że jako dziecko bywała zamykana w łazience za najmniejsze przewinienia. Paradoksalnie to właśnie tam odkryła swoją miłość do śpiewania – „w łazience była najlepsza akustyka” – mawiała w wywiadach.

Matka nie wierzyła w artystyczne ambicje córki i uważała, że powinna zostać sekretarką. Dopiero gdy zobaczyła reakcje ludzi na jej śpiew, zgodziła się pomóc jej nagrać pierwsze demo. Streisand po latach przyznała, że brak wiary ze strony matki dodatkowo ją motywował. Chciała udowodnić wszystkim, że może zostać gwiazdą.

DOCENIONA ARTYSTKA

Po ukończeniu szkoły w 1959 roku wyprowadziła się z domu. Imiała się różnych zajęć – pracowała jako kelnerka, recepcjonistka, bileterka czy opiekunka do dzieci. Uczyła się aktorstwa, chodziła na castingi i zaczęła

występować w nocnych klubach, gdzie szybko zwróciła uwagę publiczności nie tylko głosem, lecz także poczuciem humoru. Wtedy oficjalnie zmieniła imię z „Barbara” na „Barbra”.

Przełom nastąpił na Broadwayu. Choć jej pierwszy musical okazał się porażką, Streisand miała szczęście do ludzi, którzy dostrzegli jej potencjał. W 1962 roku zagrała w spektaklu „I Can Get It for You Wholesale”, zdobywając świetne recenzje i nominację do nagrody Tony. Rok później wydała debiutancki album, który przyniósł jej Grammy i rozpoczął serię spektakularnych sukcesów. Kolejne płyty pokrywały się platyną, program telewizyjny „My Name Is Barbra” zdobył nagrody Emmy, a musical „Zabawna dziewczyna” stał się wielkim broadwayowskim hitem.

Latem 1967 roku wystąpiła w nowojorskim Central Parku przed 135-tysięczną publicznością. Podczas koncertu zapomniała tekstu jednej z piosenek. Wydarzenie tak nią wstrząsnęło, że na niemal 27 lat zrezygnowała z koncertowania.

W 1968 roku filmowa wersja „Zabawnej dziewczyny” uczyniła ją gwiazdą kina. Za rolę Fanny Brice otrzymała Oscara i Złoty Glob. Miała wtedy zaledwie 26 lat. Streisand nie ograniczała się jednak wyłącznie do aktorstwa. W 1983 roku stworzyła „Jentl” – film, który wyreżyserowała, wyprodukowała i w którym zagrała głów-

Już za życia stała się legendą. Zdobyła liczne nagrody, w tym Emmy, Grammy, Oscary i Tony, dołączając do elitarnego grona artystów określanych mianem EGOT.





Barbra Streisand o:

...SOBIE:

Jestem prosta, skomplikowana, hojna, egoistyczna, nieatrakcyjna, piękna, leniwa i ambitna.

...KARIERZE:

Przejechałam przez Hollywood bez operacji nosa, bez licówek na zębach i bez zmiany nazwiska. To daje mi ogromną satysfakcję.

...HOLLYWOOD:

W Hollywood kobieta może być aktorką, piosenkarką, tancerką. Ale nie pozwólcie jej być kimś więcej.

...SUKCESIE:

Sukces polega na byciu wiernym sobie.

...SYNU:

Zawsze chciałam, aby mój syn żył w zgodzie z samym sobą. Czuję się pobłogosławiona, mając go.

ną rolę. Zdobyła za niego Złoty Glob dla najlepszego reżysera, jako pierwsza kobieta w historii wyróżniona w tej kategorii.

ULUBIENICA BRUKOWCÓW

Podczas pracy nad musicaliem „I Can Get It for You Wholesale” poznała aktora Elliotta Goulda. Pobrali się w 1963 roku, a trzy lata później urodził się ich syn Jason. W tym czasie kariera Streisand rozwijała się błyskawicznie, co coraz mocniej odbijało się na życiu rodzinnym. Media rozpisywały się o jej romansie z Omarem Sharifem, partnerem z planu „Zabawnej dziewczyny”. W 1969 roku para ogłosiła separację, a dwa lata później rozwód.

Przez kolejne dekady Streisand była stałą bohaterką tabloidów. Łączono ją z wieloma znanymi mężczyznami – od Pierre’a Trudeau po Andre Agassiego. Plotkowano także o romansach z Clintem Eastwoodem, Richardem Gere’em czy Liamem Neesonem. Sama artystka konsekwentnie chroniła jednak swoją prywatność.

Dużo emocji budziła również jej relacja z synem. Jason Gould próbował kariery aktorskiej i muzycznej, a w latach 90. publicznie przyznał, że jest gejem. Ich relacje przez pewien czas były napięte, jednak z czasem ponownie się do siebie zbliżyli. Jason wielokrotnie podkreślał, że matka jest dla niego ogromnym wsparciem.

ZAKOCHANA KOBIETA

W 1996 roku Streisand zgodziła się na randkę w ciemno. Tak poznała aktora Jamesa Brolina. Jak wspominała, pierwsze słowa, które do niego powiedziała, dotyczyły... jego fryzury. Dwa lata później wzięli ślub.

Ich małżeństwo uchodzi za jedno z najbardziej trwałych w historii Hollywood. Oboje wielokrotnie podkreślali, że podstawą ich związku są szczerść, wzajemne wsparcie i umiejętność rozmawiania nawet po trudnych momentach. Podczas pandemii COVID-19, gdy wiele par przechodziło kryzysy, oni – jak przyznał Brolin – zakochali się w sobie na nowo.

Barbra Streisand pozostaje symbolem kobiety, która mimo krytyki, kompleksów i trudnego dzieciństwa osiągnęła wszystko po swojemu. Nie próbowała dopasować się do oczekiwań Hollywood – to Hollywood musiało zaakceptować ją taką, jaka była. ♦

FOTO: ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS, BARWOOD FILMS/COLLECTION CHRISTOPHEL/EAST NEWS, ADOBE STOCK

OPUCHNIĘTE NOGI

TO CZĘSTY PROBLEM, KTÓRY DOTYCZY WIELU OSÓB, ZWŁASZCZA PO DŁUGIM DNIU SPĘDZONYM W PRACY SIEDZĄCEJ LUB STOJĄCEJ.

UWAGA
Nie należy ignorować nagłych, jednostronnych obrzęków, bólu czy zaczerwienienia – mogą to być objawy zakrzepicy, wymagające natychmiastowej konsultacji lekarskiej.

Obrzęki powstają, gdy w tkankach gromadzi się nadmiar płynów, co może być spowodowane nie tylko zmęczeniem, lecz także zaburzeniami w krążeniu, niewydolnością żylną, chorobami serca, nerek lub przyjmowaniem niektórych leków.

Jedną z głównych przyczyn puchnięcia nóg jest słabe krążenie żyłne. Krew zbiera się w żyłach kończyn dolnych, powodując uczucie ciężkości i widoczny obrzęk kostek i łydek. Równie często do opuchlizny przyczyniają się nadmiar soli w diecie, brak ruchu, stojący tryb pracy, a także hormonalne zmiany, np. w czasie ciąży lub menopauzy.

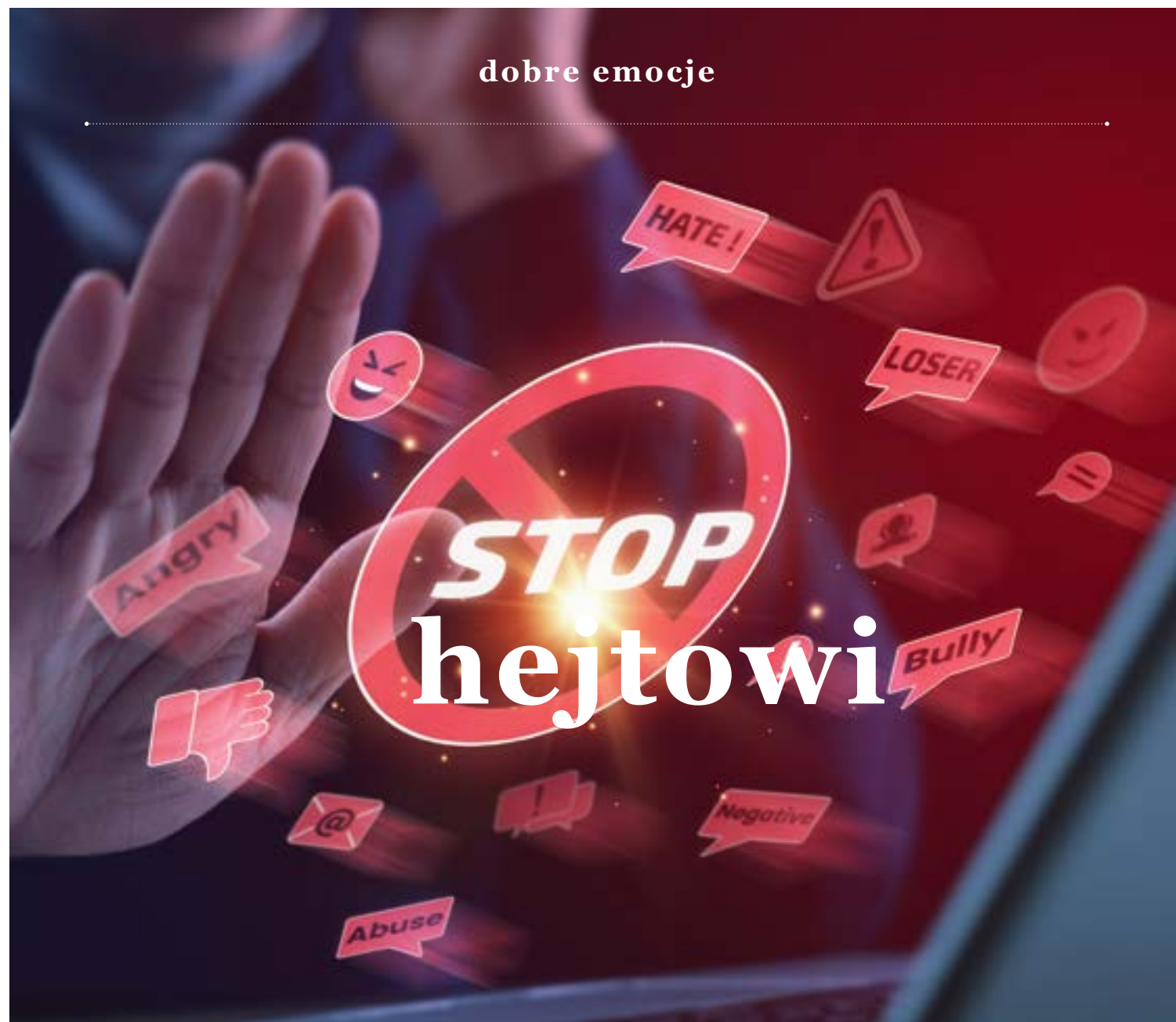
JAK SOBIE RADZIĆ W DOMU?

- unoszenie nóg do góry na kilka minut kilka razy dziennie poprawia odpływ krwi i limfy,
- regularny ruch, taki jak spacer, pływanie czy jazda na rowerze, wzmacnia mięśnie łydek i wspiera krążenie,
- zimne okłady lub naprzemienne prysznice ciepło-zimne pobudzają naczynia krwionośne,
- kompresyjne skarpetki lub podkolanówki stabilizują żyły i zmniejszają obrzęki.

CO Z APTEKI?

Preparatów wspierających układ krążenia jest bez liku. A są to:

- żele i maści z wyciągiem z kasztanowca, miłorzębu japońskiego czy ruszczyka kolczastego, zmniejszające uczucie ciężkości i poprawiające elastyczność naczyń żylnych,
- tabletki zawierające diosminę i hesperydynę, które wspierają odpływ krwi z nóg i redukują obrzęki,
- leki na receptę poprawiające krążenie żyłne.



dobre emocje

Internet daje nam ogromne możliwości zdobywania wiedzy, znajomości oraz pracy, ale jednocześnie naraża na kontakt z trudnymi emocjami, agresją czy manipulacją.

/ TEKST *Aneta Kacperczak*

*

Hejt, prowokacje i toksyczne dyskusje mogą wpływać na samopoczucie, obniżać poczucie własnej wartości i powodować długotrwały stres. Dlatego coraz ważniejsze staje się świadome korzystanie z sieci oraz umiejętność stawiania granic.

Agresja w internecie często wynika z anonimowości i poczucia bezkarności. Ludzie pozwalają sobie na słowa, których nie użyją w bezpośrednim kontakcie. Warto pamiętać, że hejt rzadko mówi coś o jego odbiorcy,

a znacznie więcej o osobie, która go publikuje. Nie oznacza to jednak, że należy go ignorować bez refleksji, lecz raczej nauczyć się reagować w sposób, który chroni nasze emocje.

MANIPULACJA EMOCJONALNA

Ta w sieci bywa subtelna i trudna do rozpoznania. Może przyjmować formę wzbudzania poczucia winy, wywołania strachu czy sztucznego budowania poczucia,

FOTO: ADOBE STOCK

że sytuacja jest pilna i wymagająca szybkiej reakcji. Często stosowana jest w reklamach, fałszywych informacjach lub nawet w relacjach międzyludzkich. Ważne jest więc rozwijanie własnego krytycznego myślenia oraz zadawanie sobie pytania, jakie emocje dana treść w nas wywołuje i dlaczego.

Jednym z najważniejszych elementów ochrony jest higiena cyfrowa. Oznacza to świadome zarządzanie czasem spędzonym w internecie oraz selekcję treści, które do nas docierają. Warto obserwować profile i strony, które inspirują, edukują lub poprawiają nastrój, a eliminować te, które wywołują napięcie czy frustrację. Algorytmy uczą się naszych zachowań, dlatego każda interakcja ma znaczenie.

WARTO MIEĆ ODSKOCZNIE

Równie istotne jest budowanie odporności psychicznej. Nie da się całkowicie uniknąć negatywnych treści, ale można zmniejszyć ich wpływ. Pomocne jest dystansowanie się od opinii obcych osób oraz przypomnianie sobie, że internetowa rzeczywistość często jest zniekształcona i nie odzwierciedla pełnego obrazu życia innych ludzi. Warto także zadbać o równowagę między światem online a offline.

Nie należy też bać się korzystania z dostępnych narzędzi ochrony. Blokowanie użytkowników, zgłaszanie nadużyć czy ograniczanie komentarzy to nie oznaka słabości, lecz świadome dbanie o własne granice. Coraz więcej platform daje możliwość filtrowania treści, co pozwala stworzyć bezpieczniejszą przestrzeń.

Świadome korzystanie z internetu nie polega na unikaniu trudnych treści, bo ich uniknąć się nie da, lecz na umiejętności zarządzania swoim doświadczeniem. To my decydujemy, na co poświęcamy uwagę i jak reagujemy. W świecie pełnym bodźców i informacji, to właśnie uważność i dbałość o własne emocje stają się najważniejszym narzędziem ochrony. ♦

JAK CHRONIĆ SIEBIE W SIECI

- 1 Zadбай o granice i nie odpowiadaj na każdą zaczepkę.
- 2 Nie karm hejtu, bo reakcja często go wzmacnia.
- 3 Sprawdzaj źródła informacji i nie ulegaj emocjonalnym nagłówkom.
- 4 Rób regularne przerwy od internetu, by odzyskać równowagę.
- 5 Obserwuj swoje emocje i reaguj, gdy czujesz przeciążenie.
- 6 Korzystaj z funkcji blokowania i zgłaszania nadużyć.

REKLAMA

Lek OTC Magnefar® B₆ Forte

**Lek z magnezem,
który łagodzi nerwowość,
uczucie zmęczenia
i skurcze mięśni¹**

Nowa,
łatwiejsza
w przelicykaniu
tabletką



✓ **Wysoce przyswajalna postać magnezu - cytrynian magnezu²**

✓ **Wysoka dawka magnezu - 100 mg w 1 tabletkę**

1. ChPL Magnefar Forte

2. Pardo, M. R., Garicano Vilar, E., San Mauro Martín, I., Camina Martín, M. A., Bioavailability of magnesium food supplements: A systematic review. Nutrition, 89, 111294. doi: 10.1016/j.nut.2021.111294



Magnefar B₆ Forte: 1 tabletkę powlekana zawiera 100 mg jonów magnezu w postaci magnezu cytrynianu (*Magnesium citras*) oraz 10,10 mg pirydoksyny chlorowodorku (*Pyridoxini hydrochloridum*). **Wskazania do stosowania:** produkt leczniczy Magnefar B₆ Forte jest zalecany w leczeniu niedoboru magnezu. Występowanie poniżej wymienionych objawów może wskazywać na niedobór magnezu: nerwowość, drażliwość, wahania nastroju, łagodny lęk, niepokój, przejściowe uczucie zmęczenia, ospałość, zaburzenia snu o niewielkim nasileniu; objawy lęku, takie jak skurcze przewodu pokarmowego lub kołatanie serca (bez zaburzeń serca); skurcze mięśni, mrowienie, drganie powiek. Produkty należy stosować po wykluczeniu innych przyczyn objawów niż niedobór magnezu oraz gdy osiągnięcie poprawy lub zwiększenie podaży magnezu nie jest możliwe przez zastosowanie prawidłowej diety. W przypadku braku poprawy po miesiącu stosowania produktu leczniczego Magnefar B₆ Forte kontynuowanie leczenia nie jest zalecane. **Podmiot odpowiedzialny:** Biofarm Sp. z o.o., ul. Wąbrzyska 13, 60-198 Poznań.

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

Spróbuj swoich sił... NA SCENIE

Można go zorganizować niemal wszędzie, wystarczy zapal, pasja, grupa osób, którym zależy na rozwijaniu własnej kreatywności. Nie wymaga wiele, za to daje więcej, niż można się spodziewać. Co zyskujesz, angażując się w teatr amatorski?

/ TEKST *Aneta Kacperczak*



Taka wyjątkowa przestrzeń, w której można odkrywać siebie i rozwijać kreatywność bez presji profesjonalnych scen, nie wymaga wielkiego talentu ani perfekcyjnych umiejętności – liczy się przede wszystkim chęć wyrażenia emocji i otwartość na nowe doświadczenia. To forma aktywności, która łączy ruch,

głos, ekspresję ciała, a także elementy scenografii i pracy zespołowej, tworząc pełne i angażujące doświadczenie. Niesamowicie odświeżające, jest lekiem na samotność i nieśmiałość. To dlatego amatorskie sceny rosną jak grzyby po deszczu, nawet w najmniejszych miejscowościach.

FOTO: ADOBE STOCK

RUCH I GŁOS

Jednym z najważniejszych aspektów teatru jest ruch. Świadomość ciała pozwala lepiej wyrażać emocje i budować wiarygodność sceniczną. Nawet proste ćwiczenia, takie jak praca z gestem czy zmiana tempa poruszania się, mogą diametralnie wpłynąć na odbiór postaci. Ruch w teatrze nie musi być skomplikowany – ważne, aby był autentyczny i spójny z przekazem. A najważniejsze jest to, że ćwicząc ruch na scenie – nabywamy zupełnie nowe umiejętności i pewność siebie, która bardzo nam się przyda na przykład w życiu zawodowym.

Podobnie działa ćwiczenie głosu, który stanowi podstawowe narzędzie komunikacji. Praca nad dykcją, intonacją i siłą głosu bardzo pomaga w „przełamywaniu lodów” w codziennym życiu. W teatrze amatorskim można bezpiecznie eksperymentować z różnymi sposobami mówienia, odkrywając, jak ton i tempo wypowiedzi wpływają na emocje odbiorców. To wprost idealny sposób na przełamywanie nieśmiałości.

TANIEC I REKWIZYTY

Amatorskie lokalne sceny to także idealne miejsca dla osób, które lubią tańczyć lub mają zdolności plastyczne. Taniec i elementy ruchu scenicznego dodają spektaklom dynamiki i pomagają wyrażać to, czego nie da się powiedzieć słowami. Nie trzeba być zawodowym tancerzem, aby korzystać z tej formy ekspresji. Wystarczy poczucie rytmu i gotowość do eksperymentowania, często na bazie improwizacji, co daje dużą swobodę i pozwala na autentyczne wyrażanie siebie.

Z kolei osoby uzdolnione plastycznie na pewno sprawdzą się przy budowie scenografii, która buduje klimat i pomaga widzowi zanurzyć się w opowieści. W teatrze amatorskim często wykorzystuje się proste środki – światło, tkaniny czy rekwizyty – które w kreatywny sposób tworzą przestrzeń sceniczną. To doskonała okazja do rozwijania wyobraźni i pracy zespołowej, ponieważ scenografia powstaje zazwyczaj wspólnymi siłami. ♦

JAK ZACZAĆ PRZYGODĘ Z TEATREM AMATORSKIM

Na początek warto poszukać lokalnych grup teatralnych lub warsztatów, które często działają przy domach kultury lub szkołach. Nie bój się przyjść na pierwsze zajęcia – większość grup jest otwarta na nowych uczestników bez żadnego doświadczenia. Spróbuj różnych form ekspresji, takich jak improwizacja, praca z tekstem czy ćwiczenia ruchowe, aby znaleźć to, co sprawia największą radość tobie. Wejście w świat teatru amatorskiego może być początkiem fascynującej drogi rozwoju osobistego. To nie tylko sposób na spędzanie wolnego czasu, ale także narzędzie do pokonania kompleksów lub nieśmiałości.

REKLAMA



Lek na żylaki kończyn dolnych



DIO-2024-0004

Phlebodia®- informacja o leku
NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO: Phlebodia® 600 mg, tabletki powlekane. **NAZWA POWSZECHNIE STOSOWANA SUBSTANCJI CZYNNEJ:** Diosmina (*Diosminum*). **DAWKA/STĘŻENIE SUBSTANCJI CZYNNEJ:** 1 tabletkę zawiera 600 mg diosminy (*Diosminum*).
SUBSTANCJA POMOCNICZA O ZNANYM DZIAŁANIU: czerwień koszenilowa A, paś 4R (E 124). **POSTAĆ FARMACEUTYCZNA:** tabletki powlekane. **WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** Zmniejszenie objawów niewydolności krążenia żylnego w obrębie kończyn dolnych (żylaki kończyn dolnych), uczucie ciężkości nóg, ból i inne dolegliwości spowodowane zespołem niespokojnych nóg zmuszające do zmiany pozycji ciała. Krótkotrwałe leczenie objawowe żylaków odbytu w okresie zaostrzeń dolegliwości. Produkt **Phlebodia®**, 600 mg, tabletki powlekane wskazany jest dla dorosłych (od 18 lat).
PRZECIWWSKAZANIA: Leku **Phlebodia®** nie należy stosować w przypadku nadwrażliwości na substancję czynną lub którąkolwiek substancję pomocniczą wymienioną w Charakterystyce Produktu Leczniczego **Phlebodia®**. **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:** LABORATOIRES INNOTHERA, 22 Avenue Aristide Briand, 94110 Arcueil, Francja. Niniejsza informacja została przygotowana dnia 05.06.2024 r. na podstawie ChPL **Phlebodia®**, zatwierdzonej 11/2022. Dodatkowe informacje dostępne są w Viatris Healthcare Sp. z o.o., ul Postępu 21B, 02-676 Warszawa, tel. 22 546 64 00.



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

dobry kierunek

Z WIZYTĄ W...

BUKARESZCIE

LIPSCANI, CZYLI STARE MIASTO
Jego nazwa pochodzi od miasta Lipsk, skąd towary importowali lokalni kupcy

CERKIEW STAVROPOLEOS
powstała w 1724 roku. Uniknęła losu, jaki dotknął za czasów Ceaușescu wiele rumuńskich świątyń, które zostały zburzone

City break w tym mieście to propozycja dla tych, którzy lubią miejsca autentyczne, nieoczywiste a pełne charakteru. Stolica Rumunii pozytywnie zaskakuje i na długo zostaje w pamięci – zarówno dzięki swojej historii, jak i smakowi lokalnej kuchni.

/ TEKST *Ewelina Jabłończyk*



Nazywany Małym Paryżem Wschodu jest idealnym kierunkiem na weekendowy wypad dla osób, które szukają połączenia historii, klimatycznych ulic i dobrej kuchni. Stolica Rumunii to jednocześnie eleganckie bulwary i XIX-wieczne kamienice sąsiadujące z monumentalną architekturą z czasów komu-

nizmu. To miasto, które warto odkrywać nieśpiesznie, zatrzymując się na degustację lokalnych przysmaków.

PUNKTY OBOWIĄZKOWE

Zwiedzanie warto rozpocząć od Starego Miasta, czyli Lipskani. To tętniące życiem serce miasta pełne restau-

racji, kawiarni i zabytkowych budynków. Wąskie uliczki prowadzą do takich miejsc jak Cerkiew Stavropoleos, niewielka, ale niezwykle urokliwa świątynia z pięknymi zdobieniami. Spacerując dalej, warto zajrzeć do Narodowego Muzeum Historii Rumunii, które pozwala lepiej zrozumieć burzliwą historię kraju.

Jednym z najbardziej charakterystycznych punktów miasta jest Pałac Parlamentu – drugi co do wielkości budynek administracyjny na świecie. Jego monumentalność robi ogromne wrażenie, a zwiedzanie wewnątrz daje wgląd w realia epoki Nicolae Ceaușescu. Warto wcześniej zarezerwować bilety, bo to jedna z najpopularniejszych atrakcji w mieście.

Dla chwili oddechu od miejskiego zgiełku świetnym wyborem będzie Park Herăstrău, położony nad jezio-

rem. To idealne miejsce na spacer, piknik lub krótki rejs łódką.

Znajduje się tu także skansen – Muzeum Wsi Dimitrie Gusti, gdzie można zobaczyć tradycyjną architekturę z różnych regionów Rumunii.

DLA SYBARYTÓW

Bukareszt to raj dla miłośników jedzenia. Kuchnia rumuńska jest sycąca, aromatyczna i pełna wpływów bałkańskich oraz tureckich. Koniecznie trzeba skosztować sarmale, czyli gołąbków zawijanych w liście kapusty, często podawanych z mamaligą – kukurydzianą kaszą przypominającą polentę. Popularnym daniem jest także ciorbă, kwaśna zupa o intensywnym smaku, często z dodatkiem mięsa i warzyw. ➤

dobry kierunek



GMACH PARLAMENTU

12-piętrowy budynek to przykład architektury socrealizmu w czystej postaci

Jeśli chodzi o miejsca, warto odwiedzić Caru' cu Bere – legendarną restaurację serwującą tradycyjne dania w pięknym, historycznym wnętrzu. Można tu spróbować lokalnych specjałów i poczuć atmosferę dawnego Bukaresztu. Na coś bardziej nowoczesnego można wybrać się do Energia, które oferuje kreatywne podejście do kuchni i świetne drinki.

Na słodko warto spróbować się na papanasi – smażone lub gotowane pączki, podawane z kwaśną śmietaną i konfiturą. Świetne wersje tego deseru serwują lokalne kawiarnie, takie jak Origo, znane również z doskonałej kawy.

NA KAŻDĄ KIESZEŃ

Planując city break, warto pamiętać o kilku praktycznych kwestiach. Bukareszt jest stosunkowo niedrogi w porównaniu do wielu europejskich stolic, co czyni go atrakcyjnym kierunkiem na krótki wyjazd. Najlepszym sposobem poruszania się po mieście jest metro a tam, gdzie nie dociera, śmiało można skorzystać z taksówek na aplikacje, są wygodne i całkiem przystępne cenowo. Warto mieć przy sobie gotówkę, choć w większości miejsc można oczywiście płacić kartą.

Dobrym pomysłem jest zaplanowanie wyjazdu na trzy dni, co pozwoli zobaczyć najważniejsze atrakcje i jednocześnie zostawi czas na spokojniejsze odkrywanie tego uroczego miasta. Bukareszt nie jest tak zatłoczony jak inne stolicy Europy, dzięki czemu można tu i odpocząć, i poczuć lokalny klimat. ♦



^ **ATENEUM RUMUŃSKIE**
Wewnątrz XIX-wiecznej bryły znajduje się sala koncertowa

PARK HERĂSTRĂU
Jest doskonałym miejscem na odpoczynek. Warto też odwiedzić pobliskie Muzeum Wsi



FOTO: ADOBE STOCK (5)

na żylaki i uczucie ciężkich nóg



- żylaki
- uczucie ciężkości nóg
- ból nóg
- obrzęki nóg
- zmęczenie nóg
- nocne kurcze

maksymalna ulga dla nóg

Diohespan max, 1000 mg, tabletki. Skład: Jedna tabletkę zawiera 1000 mg zmikronizowanej diosminy (Diosminum). **Wskazania:** Leczenie objawowe przewlekłej niewydolności krążenia żylnego kończyn dolnych u osób dorosłych, która obejmuje między innymi: żylaki, uczucie ciężkości, zmęczenie, ból i obrzęki nóg, nocne kurcze. Leczenie objawowe w przypadku nasilenia dolegliwości związanych z żylakami odbytu (hemoroidy). **Podmiot odpowiedzialny:** Alfofarm Formacja Polska Sp. z o.o., ul. Partyzancka 133/151, 95-200 Pabianice.

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.

jedźmy mądrze

ŻYCIE bez zgagi

Zgaga, choć często bagatelizowana, może znacząco obniżać komfort życia. Wczesna reakcja, zmiana nawyków i odpowiednie leczenie pozwalają skutecznie kontrolować objawy i zapobiegać powikłaniom.

/ TEKST *Anna Bogusz*

To nieprzyjemne uczucie pieczenia za mostkiem, które najczęściej pojawia się po posiłku lub w pozycji leżącej, zna chyba każdy. I każdy chciałby mieć z nią do czynienia jak najrzadziej. Jej główną przyczyną jest cofanie się kwaśnej treści żołądkowej do przełyku, czyli tzw. refluks. Dolegliwość ta bywa epizodyczna, ale u części osób może być objawem poważniejszych nieprawidłowości, jak choroba refluksowa przełyku.

PRZYCZYŃ WIELE

Do najczęstszych źródeł zgagi należy osłabienie dolnego zwieracza przełyku, który w prawidłowych

warunkach zapobiega cofaniu się treści pokarmowej. Na jego funkcjonowanie wpływają m.in. przejadanie się, nadwaga, stres oraz niektóre produkty spożywcze. Objawy mogą nasilać się po tłustych potrawach, kawie, alkoholu czy czekoladzie. Znaczenie ma także tempo jedzenia – szybkie, niedokładne przeżuwanie sprzyja problemom trawiennym.

Aby zgaga paliła rzadko, zaleca się też spożywanie mniejszych porcji, ale częściej, unikanie jedzenia tuż przed snem oraz ograniczenie produktów nasilających objawy. Mało kto wie, że nadmiar tkanki tłuszczowej zwiększa ciśnienie w jamie brzusznej i sprzyja refluksowi – to kolejny argument za tym,

FOTO: ADOBE STOCK

TROCHEŁ WIEDZY ANATOMICZNEJ

- Zgaga jest objawem wynikającym z zaburzenia równowagi między agresywnym działaniem kwasu solnego i pepsyny a mechanizmami obronnymi przełyku. Kluczową rolę odgrywa dolny zwieracz przełyku (LES), którego niewydolność prowadzi do epizodów refluksu żołądkowo-przełykowego.
- W warunkach fizjologicznych LES utrzymuje ciśnienie wyższe niż w żołądku, zapobiegając cofaniu treści pokarmowej. Jego relaksacja, zarówno przejściowa, jak i patologiczna, jest głównym mechanizmem refluksu. Dodatkowo znaczenie ma opróżnianie żołądka – jego opóźnienie zwiększa ryzyko cofania się treści.
- Istotne są także takie czynniki, jak przepuklina rozworu przełykowego, która zaburza anatomie połączenia przełykowo-żołądkowego. Na poziomie komórkowym dochodzi do uszkodzenia nabłonka przełyku przez kwas i enzymy proteolityczne, co może prowadzić do stanu zapalnego, a w przewlekłych przypadkach do metaplazji jelitowej, znanej jako przełyk Barretta.
- W diagnostyce wykorzystuje się m.in. pH-metrię przełyku oraz manometrię, które pozwalają ocenić częstość i nasilenie refluksu oraz funkcję LES.

by dbać o prawidłową masę ciała. Doraźnie pomocne może być również uniesienie wezgłowia łóżka oraz unikanie ciasnej odzieży uciskającej brzuch.

Z APTEKI I NIE TYLKO

W leczeniu zgagi stosuje się zarówno metody nefarmakologiczne, jak i leki. Doraźnie pomocne są preparaty zobojętniające kwas solny, a w przypadku częstszych objawów – lekarz może zalecić inhibitory pompy protonowej lub leki zmniejszające wydzielanie kwasu żołądkowego. Jeśli objawy utrzymują się długo lub są nasilone, konieczna jest diagnostyka, aby wykluczyć poważniejsze schorzenia.

Istotną rolę odgrywa także styl życia. Regularna aktywność fizyczna wspiera trawienie, jednak należy unikać intensywnego wysiłku bezpośrednio po posiłku. Stres może nasilać objawy zgagi, dlatego techniki relaksacyjne, takie jak ćwiczenia oddechowe czy joga, mogą przynieść ulgę. Warto również ograniczyć palenie tytoniu, które osłabia mechanizmy ochronne przełyku. ♦

REKLAMA

Maalox®

Aluminii hydroxidum +
Magnesii hydroxidum

Niestrawność i zgaga?

Maalox pomaga



MAT-PL-2401779-1.0-08.2024

Maalox, zawiesina doustna, 100 ml zawiesiny zawiera 3,5 g wodorotlenku glinu i 4,0 g wodorotlenku magnezu. **Wskazania:** Leczenie objawowe zaburzeń ze strony górnego odcinka przewodu pokarmowego, związanych z nadkwaśnością: niezbyt żołądka, zarzucanie wsteczne treści żołądka do przełyku w przebiegu przepukliny rozworu przełykowego przepony, niestrawność, zgaga z powodu nadkwaśności oraz pomocniczo w leczeniu: choroby wrzodowej dwunastnicy, choroby wrzodowej żołądka. Podmiot odpowiedzialny: Opella Healthcare Poland Sp. z o.o., grupa Sanofi (ChPL 04/2024)

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

kuchenne klimaty

JEDZENIE
NA LEPSZY
NASTRÓJ

Dzięki owocom sezonowym możesz do pełna naładować antyoksydacyjne baterie. Korzystaj z ich mocy.

lato

PEŁNE WITAMIN

MALINOWA PANNA COTTA /4 PORCJE/

- 400 ml śmietanki kremówki
- 200 ml mleka • 15 g żelatyny
- 5 łyżek cukru pudru • 200 g malin
- galaretka malinowa • 200 ml wody
- mięta i kilka malin do dekoracji

Zacznij od namoczenia żelatyny w 3 łyżkach wody. W niewielkim garnku podgrzej śmietankę z mlekiem, dodaj cukier puder, zamieszaj, aż się rozpuści. Dodaj żelatynę, dokładnie rozprowadź. Przystudzoną mieszkankę przelej do miseczek i odstaw do schłodzenia.

Maliny przełóż do rondelka, zalej wodą, dodaj 3 łyżki cukru, zagotuj. Dodaj galaretkę i wymieszaj. Kiedy przestygnie, wyłóż ją na masę śmietanową i ponownie wstaw do lodówki. Podawaj po 2-3 godzinach, udekorowane miętą i świeżymi malinami.

TRUSKAWKOWE GAZPACHO /2 PORCJE/

- 400 g truskawek • ogórek gruntowy (lub 2 mniejsze) • duży pomidor
- mała żółta lub zielona papryka • ząbek czosnku • 4 krążki bagietki lub 2 kromki chleba razowego • 1/2 szklanki wody
- oliwa • sól i świeżo zmielony pieprz • 2 łyżki soku z limonki
- opcjonalnie: 1/2 papryczki jalapeno • 4 łyżki jogurtu naturalnego

Owoce umyj i odszypułkuj. Pomidory, paprykę i ogórka umyj i pokrój na mniejsze kawałki. Pieczywo porwij na fragmenty. Wszystko wrzuć do kielicha blendera, dolej wodę, 2 łyżki oliwy, sok z limonki, dopraw i zmiksuj. Następnie przetrzyj przez sito i rozlej do miseczek lub szklanek. Wstaw do lodówki na 2-3 godziny. Podawaj z kleksem jogurtu naturalnego.



suplement diety
Tributron



SKŁADNIKI DLA JELIT
W 1 KAPSUŁCE



wspomaga regenerację nabłonka jelit¹



Korzystne dla jelit bakterie probiotyczne²



Pożywką dla bakterii probiotycznych³

DLA OSÓB:

- z wrażliwością jelit⁴
- w trakcie i po antybiotykoterapii⁵



1. Waśko-Czopnik D., Znaczenie maślanu sodu w leczeniu chorób czynnościowych i zapalnych jelit, Gastroenterologia Praktyczna, 2018, 2 (39), 45; 2. B. Skrzydło-Radomarska i inni, Skuteczność preparatu symbiotycznego zawierającego szczepki probiotyczne Lactobacillus i Bifidobacterium oraz krótkolainaruchowe fruktooligosacharydy u pacjentów z zespołem jelita drażliwego z dominującą biegunką – randomizowane podwójnie zaslepienie badanie kliniczne kontrolowane placebo Nutrients 2020, 12, 1999; doi:10.3390/nu12071999; 3. Koh A., De Vadder F., Kovatcheva-Datchary P., Bäckhed F., From Dietary Fiber to Host Physiology: Short-Chain Fatty Acids as Key Bacterial Metabolites, Cell, 2016 Jun 2; 165 (6): 1332-1345; doi: 10.1016/j.cell.2016.05.041. PMID: 27259147; 4. Wen Y., Li J., Long Q., Yue C., He B., Tang X. G., The efficacy and safety of probiotics for patients with constipation-predominant irritable bowel syndrome: A systematic review and meta-analysis based on seventeen randomized controlled trials, Int J Surg, 2020 Jul; 79: 111-119; doi: 10.1016/j.ijsu.2020.04.063. Epub 2020 May 6. PMID: 32387213; 5. Lange K., Buerger M., Stallmach A., Bruns T., Effects of Antibiotics on Gut Microbiota, Dig Dis, 2016; 34 (3): 260-8; doi: 10.1159/000443360. Epub 2016 Mar 30.



BORÓWKI & CZEKOLADA **/2 PORCJE/**

- 100 g borówek
- 90 g czekolady deserowej lub gorzkiej
- 500 ml napoju migdałowego, owsianego lub sojowego • 6 łyżek nasion chia
- łyżka syropu klonowego lub z agawy

Ulubiony napój roślinny wymieszaj z nasionami chia i odstaw do lodówki na kilka godzin (np. na noc). Następnie dodaj przestudzoną, a wcześniej rozpuszczoną w kąpieli wodnej lub kuchence mikrofalowej czekoladę i syrop, wymieszaj. Tak przygotowany mus przelej do pucharków lub szklanek. Podawaj od razu lub po dodatkowym lekkim schłodzeniu, na wierzchu układając borówki.



SALATKA Z CZEREŚNIAMI **/2 PORCJE/**

- 2 garście ciemnych czereśni • 10 minikulek sera mozzarella • 2 garście rukoli
- 20 pomidorków cherry • duża nektarynka lub brzoskwinia • oliwa
- sól i pieprz • ocet balsamiczny • płatki chilli

Czereśnie, pomidorki i rukolę umyj i osusz. Czereśnie oczyść z pestek, pomidorki pokrój na pół, brzoskwinie lub nektarynkę umyj, podziel na cząstki. Mozzarellę odsącz na sitku. Na talerze wyłóż najpierw rukolę, potem pozostałe składniki sałatki. Polej oliwą, octem balsamicznym, dopraw solą i pieprzem. Całość posyp posiekaną papryczką. Podawaj z pieczywem lub jako samodzielne danie.

FOTO: ADOBE STOCK (4)

SZYBKA ULGA W ZAPARCIACH¹

BEZ EFEKTU PRYZYWCZAJENIA²



MAT-PL-2501850-1.0-09.2025

1. ChPL Dulcobis tabletki, 01.2025. 2. ChPL Dulcobis. W badaniu trwającym 12 miesięcy (minimum 28 dni przyjmowania bisakodylu), większość pacjentów (94,0%, n=218) pozostała przy początkowo zalecanej dawce bisakodylu. Nie zaobserwowano efektu przyzwyczajenia. Bouchoucha M, et al. A Retrospective Real-World Observational Study Assessing the Evolution of Bisacodyl Prescriptions in Patients with Constipation During Long-Term Treatment. *Drugs Real World Outcomes*. 2023 Jun;10(2):249-261.

Dulcobis, tabletki dojelitowe 5 mg bisakodylu. Wskazania: krótkotrwałe, objawowe leczenie zaparc; przygotowanie do badań diagnostycznych, leczenie przed i pooperacyjne; stany wymagające ułatwienia defekacji {ChPL 01.2025}. Podmiot odpowiedzialny: Opella Healthcare Poland Sp. z o.o., grupa Sanofi.

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.

Wielki powrót legend

Lato zapowiada się jako czas intensywnych kulturalnych emocji – zarówno dla miłośników kina, literatury, jak i muzyki na żywo. Wydawnictwa kuszą podróżniczymi przewodnikami – od lokalnych szlaków po europejskie wyprawy – zachęcając do odkrywania świata w rytmie wakacyjnych wędrowek. Na koncertowych scenach nie zabraknie wielkich nazwisk i powrotów legend, które przyciągną zarówno fanów rocka, popu, jak i muzyki elektronicznej. Festiwale w całej Polsce ponownie staną się przestrzenią spotkań z kulturą w jej najbardziej różnorodnych odstonach.



KONCERTY

Jean-Michel Jarre

Legenda muzyki elektronicznej wystąpi podczas obchodów 50. rocznicy Radomskiego Protestu Robotniczego Czerwiec 76. Francuski muzyk jest znany z monumentalnych widowisk multimedialnych, innowacyjnych projektów dźwiękowych oraz łączenia muzyki z technologią, obrazem i nowoczesnymi formatami prezentacji.

Radom, Stadion Miejski, 19 czerwca



Guns N' Roses

Od reaktywacji zespołu mija dziewięć lat. W tym czasie Guns (w żelaznym składzie z Axlem, Slashem i Duffem) odwiedzili Polskę czterokrotnie. W Gliwicach zaprezentują potężne rockowe widowisko, a towarzyszyć im będzie wyjątkowy gość – Mammoth WVH, projekt Wolfganga Van Halena.

Gliwice, PreZero Arena, 4 i 6 czerwca

Ricky Martin

Do grodu Kraka zawita niekwestionowany król latynoskiego popu. Koncert będzie częścią światowej trasy „Ricky Martin Live 2026”. Polska publiczność zobaczy show wypełniony energią, tańcem i największymi hitami, takimi jak „Livin' la Vida Loca”, „La Copa de la Vida” czy „She Bangs”.

Kraków, Tauron Arena, 2 lipca



Seal

Brytyjski wokalista od ponad 30 lat święci międzynarodowe sukcesy w świecie popu, soulu i r&b. Jego piosenki „Killer”, „Crazy” i „Kiss From a Rose” stały się klasykami. Niezmiennie zachwycający głos, sceniczna charyzma i setlista hitów – tak zapowiada się letni wieczór z Sealem.

Sopot, Opera Leśna, 26 lipca

FESTIWALE FILMOWE

Open'er Festival

To jeden z największych i najbardziej znanych festiwali muzycznych w Polsce i Europie Środkowo-Wschodniej, przyciąga dziesiątki tysięcy uczestników oraz światowe gwiazdy muzyki – zarówno z gatunku pop, rock, hip-hop, jak i elektroniki. W tym roku wystąpią takie gwiazdy, jak Florence & The Machine, The Cure, Calvin Harris i Nick Cave.

Gdynia, Lotnisko Kosakowo, 1-4 lipca



FOTO: MATERIAŁY PRASOWE (12), ADOBE STOCK



KSIĄŻKI

Monika Bronowicka: Spacer po Dolnym Śląsku

Główną część przewodnika stanowią opisy tras (każdy z mapą), w których autorka opowiada o zamkach, podziemnych miastach i ludziach, którzy tworzyli (i tworzą) wielokulturowy pejzaż Dolnego Śląska, o miejscach modnych i gwarnych oraz tych nieco zapomnianych, a z pewnością zasługujących na odkrycie.

Wydawnictwo SBM



Aleksandra Sienkiewicz, Daniel Sienkiewicz: Szlaki rowerowe Europy

50 europejskich tras. Znajdziesz tu popularne Alpe Adria czy Szlak Rowerowy Łaby, ale także chorwacką Parenzanę, bajkową Dolinę Loary oraz wyspiarskie przygody po Kihnu, Olandii i Bornholmie. Nie zabraknie propozycji EuroVelo, w tym słynnej podróży dookoła Morza Bałtyckiego.

Każda z nich zawiera techniczne wskazówki, mapy, kody QR do śladów GPX oraz inspirujące opisy miejsc, które złożą się na udaną przygodę.

Wydawnictwo Bezdroża



KINO

Orły Republiki

Thriller polityczny. George Fahmy (Fares Feres) jest największym gwiazdorem egipskiego kina, nazywanym „faraonem ekranu”. Zwraca na niego uwagę sam prezydent Egiptu Abd al-Fattah as Sisi, który życzy sobie, aby George zagrał główną rolę w filmie biograficznym, gloryfikującym prezydenta. To propozycja nie do odrzucenia – władza szantażem wymusza na aktorze jej przyjęcie.

Premiera: 5 czerwca



Guru

Thriller. Matt Vasseur (Pierre Niney) to odnoszący sukcesy, charyzmatyczny trener rozwoju osobistego, prowadzący perfekcyjnie wyreżyserowane wydarzenia motywacyjne.

Dzięki karierze, wspierającej dziewczynie i oddanym fanom jest osobą, która inspiruje innych. Gdy senacka komisja zaczyna zagrażać jego działalności, a niektórzy ze zwolenników popadają w niebezpieczną obsesję, świat Matta zaczyna się rozpadać.

Premiera: 26 czerwca



Drugie życie

Dramat. María Ángeles (Carmen Maura) od czterdziestu lat mieszka w słonecznym apartamencie w sercu marokańskiego Tangeru. Gdy zostaje zmuszona do opuszczenia swojego domu, nie potrafi się z tym pogodzić – bo dom to nie tylko adres, lecz część tożsamości. To, co wydaje się bolesną koniecznością, nieoczekiwanie stanie się jednak nowym początkiem.

Premiera: 12 czerwca



WYDAWCA

Aptekarze i Partnerzy Sp. z o.o.

ul. Lotników 1

65-001 Zielona Góra

tel. 68 458 39 75

REDAKTOR NACZELNA

Martyna Rozestaniec

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

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



TELEFON JUŻ DAWNO PRZESTAŁ BYĆ URZĄDZENIEM, KTÓRE DZWONI. STAŁ SIĘ CZYMŚ W RODZAJU ZEWNĘTRZNEGO UKŁADU NERWOWEGO. JEST ZAWSZE OBOK.



Odpoczynek ZASIĘGIEM

Dwadzieścia lat temu płaciliśmy po kilka złotych za polifoniczne dzwonki do telefonów. Potem ustawiało się ulubione piosenki z plików MP3, przypisywało różne melodie do różnych osób i wszyscy wiedzieli nie tylko, jak brzmi ich własny telefon, ale też czyj właśnie dzwoni po drugiej stronie pokoju. Dziś mam wrażenie, że gdyby mój telefon nagle puścił pełny dzwonek, przez chwilę zastanawiałabym się, co właściwie słyszę. Od lat jest wyciszony. Zawsze na wibracjach.

I nie dlatego, że rzadko go używam. Wręcz przeciwnie – odpowiadam na wiadomości bardzo szybko. Telefon już dawno przestał być urządzeniem, które dzwoni. Stał się czymś w rodzaju zewnętrznego układu nerwowego. Jest zawsze obok. Na stole, kanapie, łóżku, w zasięgu ręki. Nawet kiedy czytam książkę albo oglądam film, potrafię przerwać w połowie sceny, żeby odpisać na wiadomość. Zresztą „wiadomość” to chyba złe słowo, bo z wieloma osobami nie pamiętam już nawet momentu rozpoczęcia rozmowy. Nie ma „hej”, „co słychać”. To jeden niekończący się czat, który trwa od kilku lat.

Z wibracjami jest trochę jak z odgłosem kota, który zaraz zwymiotuje na dywan. Każdy właściciel kota zna ten dźwięk i jest w stanie obudzić się z najtwardszego snu, żeby w ostatniej chwili przenieść zwierzę na podłogę. Telefon działa podobnie. Jedno krótkie bzyknięcie i człowiek automatycznie sprawdza ekran.

I wygląda na to, że nie jestem wyjątkiem. Messenger ma dziś w Polsce około 17 milionów użytkowników, a średni czas spędzany miesięcznie w aplikacji liczony jest już w wielu godzinach. Jednocześnie liczba tradycyjnych rozmów telefonicznych od kilku lat systematycznie spada. Telefon nadal mamy przy sobie praktycznie cały czas, ale coraz rzadziej faktycznie używamy go do dzwonienia.

Ostatnio uświadomiłam sobie też, jak bardzo zmienił się sam sposób komunikacji. Mój partner, który pochodzi z Turcji, potrafi godzinami rozmawiać przez telefon z rodziną i znajomymi. Kiedy pierwszy raz to zobaczyłam, byłam autentycznie zdziwiona. Tam młodzi ludzie nadal używają telefonu do dzwonienia. Ciągle słyszę gdzieś w tle „alo, alo”, kolejne rozmowy, długie telefony bez konkretnego celu.

Kiedy powiedziałam mu, że u nas wygląda to raczej inaczej, zapytał, jak często rozmawiam przez telefon z moją przyjaciółką. Zaczęłam się nad tym zastanawiać i doszłam do wniosku, że... praktycznie wcale. Kontakt mamy codziennie, ale głównie wysyłamy sobie wiadomości albo głosówki. Coraz więcej osób woli komunikację, którą można odsłuchać później, zatrzymać w połowie albo odpisać na nią wtedy, kiedy akurat ma się ochotę. Trochę kontaktu, ale bez pełnej obecności.

Najbardziej zaskoczyło mnie jednak coś innego. Podczas majówki pierwszy raz od dawna naprawdę odpoczęłam. Nie dlatego, że świadomie zrobiłam sobie „digital detox” albo demonstracyjnie odłożyłam telefon ekranem do dołu. Po prostu w pewnym momencie kompletnie o nim zapomniałam. Leżałam gdzieś rozładowany w domku, a ja siedziałam przy ognisku, grałam ze znajomymi w karty i rozmawiałam z ludźmi, którzy byli obok mnie.

I chyba właśnie wtedy odpoczywamy naprawdę. Nie wtedy, kiedy instalujemy aplikacje do kontrolowania czasu spędzanego w innych aplikacjach albo odkładamy telefon z poczuciem obowiązku. Tylko wtedy, kiedy przez kilka godzin świat offline okazuje się zwyczajnie ciekawszy od tego w telefonie.

TWOJE NOGI CI PODZIĘKUJĄ!

AKTYWATOR WCHŁANIANIA¹



ŻEL Z HEPARYNĄ ZMNIĘJSZA BÓL, CIĘŻKOŚĆ I OBRZĘK²



1. Heparin-Hasco Forte zawiera w składzie glikol propylenowy, pełniący funkcję promotora wchłaniania. Karolak M, Tyburski A, Krysiński J. Promotory wchłaniania – substancje wpływające na przenikanie leków przez skórę. Farm Pol, 2017, 73(1): 55-60.
2. Vlachos C., Franghelli A., Topically Applied Heparins for the Treatment of Vascular Disorders. A comprehensive review. Clin Drug Invest, 2008; 28 (10) 603-614; 4)
Heparin-Hasco, 250 j.m./g, żel. Skład: 1 gram żelu zawiera 250 j.m. heparyny sodowej (Heparinum natricum). Postać farmaceutyczna: żel. Wskazania do stosowania: Leczenie wspomagające w chorobach żył powierzchownych – zapalenie żył, zakrzepowe zapalenie żył, żyłki kończyn dolnych; w obrzękach, siłaczniach, krwiakach podskórnych. Podmiot odpowiedzialny: PRZEDSIĘBIORSTWO PRODUKCJA FARMACEUTYCZNEJ HASCO-LEK S.A. 51-131 Wrocław, ul. Żmigrodska 242E.
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 powierzchownych – zapalenie żył, zakrzepowe zapalenie żył, żyłki kończyn dolnych; w obrzękach, siłaczniach, krwiakach podskórnych. Podmiot odpowiedzialny: PRZEDSIĘBIORSTWO PRODUKCJI FARMACEUTYCZNEJ HASCO-LEK S.A. 51-131 Wrocław, ul. Żmigrodska 242E. HEP/26/04/5/c 2026_0340

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.

MOĆ MAKSYMALNEJ DAWKI¹

MOŻECIE DZIAŁAĆ JUŻ PO **12 min**²



Maxigra Max Skład i postać: 1 tabletkę powlekaną zawiera 50 mg sildenafilu. **Wskazania:** Do stosowania u dorosłych mężczyzn z zaburzeniami erekcji, czyli niezdolnością uzyskania lub utrzymania erekcji prężą wystarczającą do odbycia stosunku płciowego. Aby sildenafil działał skutecznie, konieczna jest stymulacja seksualna. **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. ChPL: 2022.0719. MAXI/2026/180

1. Maxigra MAX zawiera maksymalną dawkę sildenafilu dostępną bez recepty w Polsce.
2. Na podstawie ChPL Maxigra max.

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.