

SEZON

ISSN 2544-6010

CENA 4,50 ZŁ W TYM 8% VAT

na zdrowie

ZADBAJ
o siebie
I BLISKICH

KĄCIK RODZICA:
PŁUKANIE
NOSA I ZATOK
– FAKTY I MITY

TEMAT NUMERU:
TWÓJ PRZYJACIEL
– **DOBRY SEN**

ZDROWE STAWY:
JAK ROZPOZNAĆ
RZS

BĄDŹMY W FORMIE:
TRENING SIŁOWY
– REMEDIUM
NA MENOPAUZĘ

JESIEŃ

BEZ INFЕКCJI



Zmniejszenie
objętości zmarszczek
-22%

Efekty już po 4 tygodniach*

Poprawa:

- gęstości
- elastyczności
- nawilżenia skóry

*Efekty dotyczą formuły VeCollat® zawartej w produkcie; Yung-Kai L. et al. Oral supplementation of vegan collagen biomimetic has beneficial effects on human skin physiology: A double-blind, placebo-controlled study. Journal of Functional Foods 2024;112:105955.

Biotyna pomaga zachować zdrową skórę i włosy.

suplement diety
BIOTEBAL®
Hair & Skin **Collagen Booster**

NOWOŚĆ

100%
WEGAŃSKI



BIO/2026/2811



SUPLEMENT DIETY



Czas planowania

Wrzesień to dla wielu z nas taki drugi styczeń. Wracamy do rytmu po wakacjach, układamy kalendarze, planujemy kolejne miesiące i robimy postanowienia. Chcemy więcej się ruszać, lepiej jeść, znaleźć czas na odpoczynek albo po prostu zadbać o siebie. Żeby jednak tych postanowień dotrzymać, potrzebujemy energii i regeneracji. A ta zaczyna się od czegoś, co wydaje się oczywiste, a jednak często o tym zapominamy – od snu. Dlatego właśnie dobry sen wzięliśmy w tym numerze pod lupę. Sprawdzamy, dlaczego jest tak ważny dla naszego organizmu, co może zaburzać jego jakość i kiedy problemy ze snem wymagają większej uwagi.

Jesienią przyglądamy się też szerzej odporności i sposobom, które pomagają przygotować organizm na sezon infekcji. Piszemy o codziennych nawykach, profilaktyce i sygnałach, których nie warto ignorować – zarówno w przypadku dolegliwości, jak i chorób, które latami mogą rozwijać się niemal bezobjawowo.

Bo troska o zdrowie nie powinna zaczynać się dopiero wtedy, gdy coś zaczyna nam dokuczać. Jesień może być dobrym momentem, by zadbać o siebie – spokojniej, bardziej świadomie i z myślą o kolejnych miesiącach.

Redaktor Naczelna

Małgorzata Fiedorowicz

Obserwuj nasz fanpage na:
facebook.com/SezonnaZdrowieMagazyn



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

Spis treści

wrzesień/październik/listopad

TEMAT NUMERU

04 Spokojny sen na wagę zdrowia

PROFILAKTYKA

08 Badajmy się!

RECEPTA NA ZDROWIE

10 Odporni

WAŻNE DLA CIEBIE

14 Przyjaciół cynk

28 Ból gardła – szybka pomoc

FARMACEUTKA RADZI

22 Nebulizacja – to warto wiedzieć

SPOSÓB NA...

33 ...poranek bez napięć

41 ...jesienna aromaterapia

UROLOGIA

16 Podstępna niewydolność nerek

ŻYCIE BEZ BÓLU

18 O czym świadczy ból żołądka

ZDROWE STAWY

20 RZS: kompendium w pigułce

LEKKI ODDECH

24 RSV – wirus pod lupą

KĄCIK RODZICA

26 Irygacja nosa i zatok – fakty i mity

CIAŁOPOZYTYWNI

34 S.O.S. dla odwodnionej skóry

BĄDŹMY W FORMIE

36 Kluczowy trening siłowy

IKONY MUZYKI

38 Paul McCartney. Brytyjski skarb narodowy

DOBRE EMOCJE

42 Spadek nastroju czy depresja?

NAUKA I ROZWÓJ

44 (Drogo)cenna edukacja finansowa

DOBRY KIERUNEK

46 Helsinki

JEDZMY MĄDRZE

50 Jak uniknąć bólu jelit

KUCHENNE KLIMATY

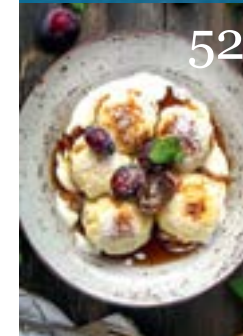
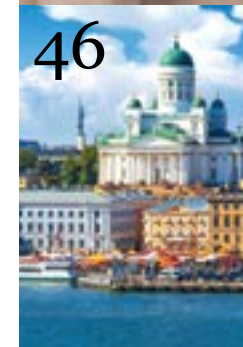
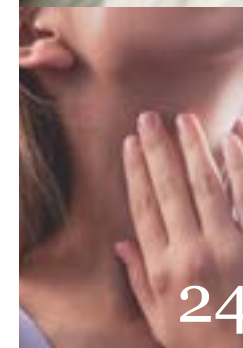
52 Śliwkowy zawrót głowy

KULTURA

56 Muzyka, książka, film

58 FELIETON

Bogaci proporcjonalnie





SPOKOJNY SEN na wagę zdrowia

Większości z nas sen wydaje się czymś oczywistym – dopóki nie zaczyna go brakować. Wówczas zauważamy, że trudniej się skoncentrować, częściej sięgamy po słodycze, jesteśmy rozdrażnieni, a organizm wydaje się funkcjonować „na rezerwie”.

/ TEKST Alicja Kamińska



Tymczasem sen nie jest biernym odpoczynkiem. To jeden z najważniejszych procesów regeneracyjnych zachodzących w organizmie, porównywany przez naukowców do codziennego „serwisu” naszego ciała i mózgu.

W czasie kiedy śpimy, zachodzi wiele procesów, których nie da się zastąpić ani dłuższym odpoczynkiem w ciągu dnia, ani filiżanką mocnej kawy. Mózg porządkuje zdobyte informacje, utrwala wspomnienia i tworzy nowe połączenia między komórkami nerwowymi. To właśnie dlatego po dobrze przespanej nocy łatwiej zapamiętujemy nowe dane, szybciej rozwiązujemy problemy i lepiej radzimy sobie z codziennymi wyzwaniami i obowiązkami.

REGENERACJA

Coraz więcej badań pokazuje również, że podczas snu mózg dosłownie się oczyszcza. Aktywuje się tzw. układ limfatyczny, który usuwa produkty przemiany materii i szkodliwe białka gromadzące się między komórkami nerwowymi. Uważa się, że proces ten może odgrywać istotną rolę w zmniejszaniu ryzyka rozwoju chorób neurodegeneracyjnych, takich jak Alzheimer czy inne choroby otępienne.

Nie mniej ważna jest regeneracja całego organizmu. W czasie głębokiego snu wydzielą się hormony wzrostu, który odpowiada nie tylko za rozwój dzieci, ale również za odbudowę tkanek u dorosłych. Naprawiane są mikrouszkodzenia mięśni, goją się rany, odnawiają komórki skóry, a układ odpornościowy intensywnie pracuje, przygotowując organizm do walki z wirusami i bakteriami. Sen ma także ogromny wpływ na gospodarkę hormonalną. Reguluje wydzielanie hormonów odpowiedzialnych za apetyt, metabolizm, poziom glukozy we krwi oraz reakcję na stres.

JAK DŁUGO?

Eksperci są zgodni – dorosły człowiek potrzebuje przeciętnie od 7 do 9 godzin snu na dobę. Oczywiście zapotrzebowanie jest indywidualne, jednak regularne skracanie snu poniżej sześciu godzin zaczyna odbijać się na zdrowiu. Początkowo pojawia się zmęczenie, spadek koncentracji i gorszy nastrój. Łatwiej o pomyłki, trudniej podejmować decyzje, a cierpliwość wyraźnie się zmniejsza. Wiele osób zauważa także większą ochotę na słodycze i wysokokaloryczne przekąski. To efekt zaburzenia działania hormonów regulujących uczucie głodu i sytości – organizm próbuje w ten sposób szybko uzupełnić brak energii.

temat numeru

Regularny,
odpowiednio długi sen
nie jest luksusem
ani stratą czasu,
lecz inwestycją
w zdrowie
i kondycję na lata.

Jeżeli niedobór snu utrzymuje się przez tygodnie lub miesiące, konsekwencje mogą być znacznie poważniejsze. Wzrasta ryzyko nadciśnienia tętniczego, cukrzycy typu 2., otyłości, chorób serca oraz zaburzeń nastroju, w tym depresji i stanów lękowych. Przewlekłe niewyspanie osłabia odporność, dlatego osoby śpiące zbyt krótko częściej zapadają na infekcje. Pogarsza się również wygląd skóry – staje się bardziej szara, mniej elastyczna i wolniej się regeneruje.

ORGANIZM LUBI RYTM

Na jakość snu wpływa wiele codziennych nawyków. Jednym z najważniejszych jest regularność. Lepiej jest kłaść się spać i wstawać o podobnych porach, także w weekendy. Dzięki temu łatwiej zasypiamy, a sen staje się głębszy i bardziej regenerujący.

Duże znaczenie ma także to, co robimy wieczorem. Intensywna praca, stresujące rozmowy czy przeglądanie telefonu tuż przed snem utrudniają wyciszenie organizmu. Niebieskie światło emitowane przez ekrany smartfonów, tabletów i komputerów hamuje wydzielanie melatoniny – hormonu odpowiedzialnego za regulację rytmu dobowego. W efekcie zasypianie trwa dłużej, a sen jest płytszy. Dlatego warto przynajmniej godzinę przed snem odłożyć urządzenia elektroniczne i zastąpić je książką, spokojną muzyką lub relaksującą kąpielą.

Nie bez znaczenia jest przy tym sama organizacja przestrzeni, w której udajemy się na odpoczynek. Najlepiej, aby była sypialnia dobrze wentylowana, cicha, zaciemniona i miała temperaturę około 18–20 st. C.

Co ponadto? Wieczorem warto unikać ciężkostrawnych posiłków, dużych ilości alkoholu oraz kofeiny spożywanej w późnych godzinach. Pomocna za to okazuje się regularna aktywność fizyczna, jednak intensywny trening lepiej zaplanować dobrych kilka godzin przed snem.

ZABURZENIA DO LECZENIA

Jeżeli mimo przestrzegania zasad higieny snu trudności z zasypianiem utrzymują się przez dłuższy czas, pojawiają się częste wybudzenia, głośnie chrapanie lub uczucie niewyspania po całej nocy, warto skonsultować się z lekarzem. Zaburzenia snu mogą być objawem chorób wymagających leczenia, takich jak bezdech senny, mający liczne konsekwencje zdrowotne. To coś więcej niż charapanie i zdecydowanie wymaga interwencji medycznej.

Najważniejsze, by regularnego, odpowiednio długiego snu nie traktować jak luksusu ani straty czasu. Sen to jedna z najskuteczniejszych i jednocześnie najtańszych metod dbania o zdrowie – codzienna inwestycja w dobrą kondycję na długie lata. ♦

FOTO: ADOBE STOCK (2)

NOCTIS NOC

Mocny sen to energia na cały dzień



Na problemy ze snem wybierz lek
NOCTIS NOC

- ✓ Zapewnia długi, nieprzerwany sen²
- ✓ Działa nasennie już po 30 minutach²
- ✓ Uspokaja przed zaśnięciem²
- ✓ Nie uzależnia¹

[1] *Krzysztań M., et al., Doksylamina w leczeniu zaburzeń snu i lęków. Farmakoterapia w Psychiatrii i Neurologii 2016,32 (1), 41-47

[2] ChPL Noctis Noc, 05.2024

Noctis Noc, 12,5 mg, tabletki powlekane: Każda tabletkę powlekana zawiera 12,5 mg doksylaminy wodorobursztynianu (*Doxylamini hydrogensuccinas*).
Wskazania do stosowania: Krótkotrwałe, objawowe leczenie sporadycznej bezsenności u osób dorosłych, zwłaszcza w przypadku występowania trudności z zasypianiem, częstych przebudzeń nocnych lub wczesnego budzenia w godzinach porannych. **Podmiot odpowiedzialny:** Biofarm Sp. z o.o., ul. Wałbrzyska 13, 60-198 Poznań

BIOFARM®

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.

OD INHALATORÓW PO TERAPIE BIOLOGICZNE

Rozmowa z dr hab. n. med. Aleksandrą Kucharczyk z Kliniki Chorób Wewnętrznych, Pneumonologii, Alergologii, Immunologii Klinicznej i Chorób Rzadkich WIM-PIB

Czym właściwie jest astma?

Astma to przewlekła choroba zapalna dolnych dróg oddechowych. Definiujemy ją przez charakterystyczne objawy: duszność, kaszel, napadowość tych objawów oraz potwierdzony skurcz oskrzeli. Jednak podstawą całego schorzenia jest stan zapalny, który może mieć różne przyczyny. Kiedyś astmę wiązano głównie z alergią. Dziś coraz więcej mówi się o roli nabłonka dróg oddechowych i wszystkich czynników, które działają na niego szkodliwie. Mam tu na myśli przede wszystkim zanieczyszczenia środowiska i wiele innych niekorzystnych elementów obecnych wokół nas, które wpływają na drogi oddechowe.

Astma bywa bardzo podstępna, ponieważ objawy nie muszą występować stale, codziennie. Mogą pojawiać się jedynie okresowo, gdy pacjent jest narażony na szkodliwe czynniki. Na przykład osoba uczulona na pyłki traw może mieć objawy wyłącznie w sezonie pylenia.

Jak do tej pory leczono astmę?

Przez wiele lat mieliśmy do dyspozycji głównie leki rozszerzające oskrzela, czyli tzw. niebieskie inhalatory. Dają one pacjentowi fałszywe poczucie kontroli nad chorobą. Pacjent odczuwa duszność, przyjmuje lek i szybko czuje się lepiej, bo oskrzela się rozszerzają. Problem polega jednak na tym, że takie leki nie działają na przyczynę choroby, czyli stan zapalny w oskrzelach. One jedynie te oskrzela rozszerzają.

Co się zmieniło?

Dziś całkowicie zmieniliśmy podejście do leczenia astmy. Niestety, pacjenci są przyzwyczajeni do leków dających natychmiastową poprawę i nie chcą czekać na efekt terapii przeciwzapalnej. Także lekarze muszą zmienić swoje podejście i znacznie ostrożniej przepisywać leki działające wyłącznie rozkurczowo.

Istnieją leki działające jednocześnie rozkurczowo i przeciwzapalnie. To idealne rozwiązanie?

Od kilku lat wytyczne GINA, czyli najważniejsze światowe zalecenia dotyczące leczenia astmy, bardzo jasno wskazują, że właśnie takie preparaty powinny być lekami pierwszego wyboru. Działają one dwutorowo: z jednej strony przynoszą

pacjentowi szybką ulgę dzięki składnikowi rozszerzającemu oskrzela, a z drugiej strony leczą stan zapalny dzięki obecności sterydu wziewnego.

Obecnie powinniśmy odchodzić od przepisywania leków zawierających wyłącznie substancję rozszerzającą oskrzela. Najlepszym rozwiązaniem jest leczenie skojarzone: steryd przeciwzapalny połączony z szybko i długo działającym lekiem rozszerzającym oskrzela. To terapia, która daje pacjentowi zarówno komfort, jak i bezpieczeństwo.

Inhalatory są stosowane od wielu lat, a mimo to pacjenci wciąż mają problem z prawidłową techniką inhalacji.

Jeśli lekarz nie nauczy pacjenta prawidłowego korzystania z inhalatora – a bardzo często tego nie robimy, bo po prostu brakuje czasu lub nie mamy demonstratorów (czyli inhalatorów przeznaczonych do nauki ich prawidłowego stosowania) – pacjent wychodzi z receptą do apteki i już nie wraca na edukację. Wtedy ryzyko popełnienia błędów krytycznych jest ogromne. A błędy krytyczne oznaczają, że lek w ogóle nie dociera do dolnych dróg oddechowych. To jeden z największych problemów terapii inhalacyjnej.

Leczenie biologiczne to dziś jedno z najgłośniejszych pojęć w medycynie. Na czym polega?

Terapie biologiczne są dziś obecne właściwie w każdej dziedzinie medycyny. To przeciwciała działające bardzo precyzyjnie – blokujące konkretne mechanizmy zapalne. W astmie wiemy już bardzo dużo o tym, jakie procesy odpowiadają za rozwój choroby. Potrafimy więc dobrać lek idealnie dopasowany do rodzaju zapalenia występującego u danego pacjenta.

To leczenie „szyte na miarę”, działające dokładnie w określony punkt procesu zapalnego.

Źródło: Stowarzyszenie Dziennikarze dla Zdrowia

FOTO: ADOBE STOCK (6)

CORAZ WIĘCEJ Z NAS ZMAGA SIĘ Z NADCIŚNIENIEM

Światowa Organizacja Zdrowia podaje, że z nadciśnieniem tętniczym żyje już około 1,4 miliarda ludzi, a eksperci Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego oceniają, że znajdujemy się w czołówce dotkniętych nią krajów europejskich – w 2024 r. głównym powodem wizyt ambulatoryjnych w poradniach kardiologicznych (48 proc.) było właśnie nadciśnienie.

Może występować u pacjentów w każdym wieku. Najczęściej ma charakter samoistny (pierwotny), który rozpoznaje się u ponad 90 proc. dorosłych chorych – w takich przypadkach nie udaje się wskazać tylko jednej przyczyny jego rozwoju. Rozwija się stopniowo (często przez wiele lat), związane jest z zespołem czynników ryzyka, takich jak: predyspozycje genetyczne, styl życia (nadmierna podaż soli, brak aktywności fizycznej, otyłość), przewlekły stres, wiek.

Jak wynika z raportu Medicover „Polacy u kardiologa i hipertensjologa”, z chorobą zmagają się już prawie jedna trzecia polskich pracowników, w tym wyraźnie częściej mężczyźni (38,5 proc.) niż kobiety (18,3 proc.).

Źródło: Medicover

CO PIĄTY POLAK NIE BADA PROFILAKTYCZNIE WZROKU

Najczęściej wskazywane bariery to koszty (42 proc.), trudności w dostępie do lekarzy, a także brak objawów lub przekonanie, że „nic się nie dzieje” (35 proc.). Wśród powodów rezygnacji pojawia się brak czasu (27 proc.), przekonanie, że wada wzroku jest naturalna wraz z wiekiem (24 proc.), a także kupowanie okularów bez wcześniejszej konsultacji lekarskiej (23 proc.). Dla 22 proc. przeszkodą jest konieczność uzyskania skierowania, a 19 proc. przyznaje, że nie wie, jak często powinno się kontrolować wzrok.

Tymczasem profilaktyka to konieczność. – Do około 43. roku życia oko zwykle radzi sobie dobrze z ostrością widzenia na różne odległości dzięki elastycznej soczewce, jednak później pojawia się starczowzroczność, wymagająca korekcji – mówi dr n. med. Andrzej Lipiński, lekarz okulista z Domu Lekarskiego.

ZDROWE ZĘBY PO 50.



Komórki organizmu się odtwarzają, zęby – nie. A to ponad cztery dekady codziennego gryzienia, przeżuwania, zgrzytania. Dlatego w okolicach meno- i andropauzy warto z większą uwagą potraktować zdrowie jamy ustnej. Specjaliści zalecają: raz w miesiącu wykonuj samobadanie – z wiekiem wzrasta ryzyko zachorowania na nowotwory – jamy ustnej i gardła. Główne czynniki to palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, ale także zakażenie wirusem HPV. Niepokoić powinny nas długo nieustępujące zmiany: zaczerwienienia, miejscowe zgrubienia, owrzodzenia, zmiany ograniczone na powierzchni śluzówek, uczucie przeszkody w gardle, guz lub narośl wyczuwalne na kościach szczęki i żuchwy.

Źródło: Medicover

8

KOLEJNYCH SPECJALIZACJI

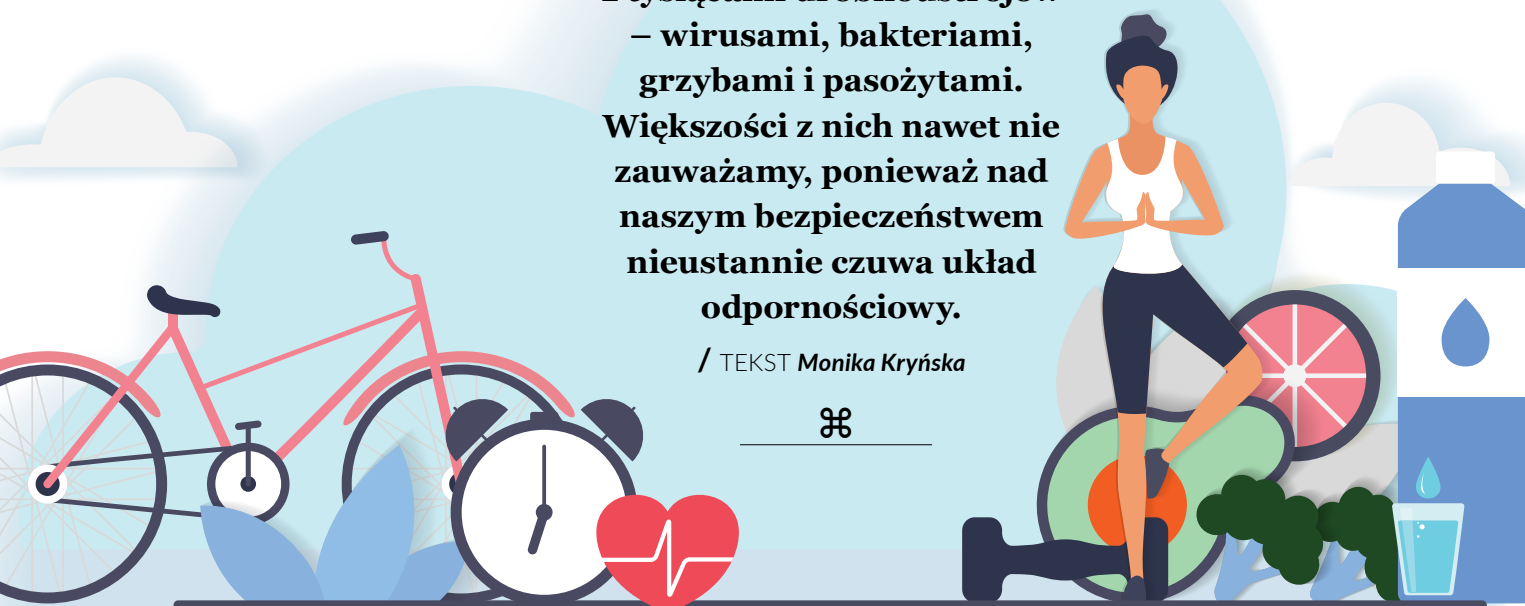
ZNALEZŁO SIĘ OD 1 SIERPNIA W CENTRALNEJ E-REJESTRACJI. MOŻNA ZAPISYWAĆ SIĘ NA WIZYTY M.IN. U ANGIOLOGA LUB CHIRURGA NACZYNIOWEGO, LEKARZA CHOROBY ZAKAŻNYCH, ENDOKRYNOLOGA, LEKARZA CHOROBY WĄTROBY, NEFROLOGA CZY LEKARZA CHOROBY PŁUC.

Źródło: ezdrowie.gov.pl

Odporni

Każdego dnia nasz organizm styka się z tysiącami drobnoustrojów – wirusami, bakteriami, grzybami i pasożytami. Większości z nich nawet nie zauważamy, ponieważ nad naszym bezpieczeństwem nieustannie czuwa układ odpornościowy.

/ TEKST *Monika Kryńska*



To niezwykle złożona sieć narządów, komórek i substancji chemicznych, która rozpoznaje zagrożenia, neutralizuje je, a następnie zapamiętuje, aby w przyszłości reagować jeszcze szybciej. Dzięki temu możemy funkcjonować w świecie pełnym mikroorganizmów, nie chorując przy każdym kontakcie z nimi.

UKŁAD IMMUNOLOGICZNY

Odporność nie pojawia się jednak z dnia na dzień. Jest budowana stopniowo – od życia płodowego aż do późnej dorosłości. Już w łonie matki dziecko otrzymuje pierwszą ochronę w postaci przeciwciał przenikających przez łożysko. Po narodzinach ważną rolę odgrywa mleko matki, zwłaszcza siara, która zawiera ogromne ilości przeciwciał, białych krwinek oraz substancji wspierających rozwój odporności i prawidłowej mikrobioty jelitowej.

Pierwsze lata życia są okresem intensywnej nauki dla układu immunologicznego. Każdy kontakt z drobnoustrojami jest dla niego cennym doświadczeniem. Organizm uczy się rozpoznawać, które mikroorganizmy są niebezpieczne, a które stanowią naturalny element naszego otoczenia. Dlatego częstsze infekcje u małych dzieci nie zawsze oznaczają słabą odporność – często świadczą o tym, że układ immunologiczny dojrzewa i zdobywa kolejne informacje.

W wieku dorosłym odporność osiąga największą sprawność. Nie oznacza to jednak, że pozostaje niezmieniona przez całe życie. Na jej kondycję wpływają codzienne wybory, przebyte choroby, przewlekły stres, jakość snu, aktywność fizyczna, sposób odżywiania, a także proces starzenia. Po 60.–65. roku życia dochodzi do zjawiska określanego jako immunosenescencja, czyli naturalnego starzenia się układu odpornościowego. Organizm wolniej reaguje na zakażenia,

a odpowiedź immunologiczna staje się mniej skuteczna, dlatego osoby starsze są bardziej narażone na cięższy przebieg wielu infekcji.

DWA POZIOMY

Rozróżniamy odporność wrodzoną, nazywaną również nieswoistą. Jest obecna od urodzenia i stanowi pierwszą linię obrony organizmu. Tworzą ją skóra, błony śluzowe, łyż, ślina, kwas solny w żołądku oraz komórki odpornościowe, które potrafią bardzo szybko rozpoznać zagrożenie i rozpocząć walkę z drobnoustrojami. Działa błyskawicznie, ale nie rozpoznaje konkretnego przeciwnika – reaguje podobnie na wiele różnych patogenów.

Drugim mechanizmem jest odporność nabyta, zwana swoistą. Rozwija się przez całe życie w odpowiedzi na kontakt z drobnoustrojami lub po szczepieniach ochronnych. Jej największą zaletą jest niezwykła precyzja. Limfocyty potrafią rozpoznać konkretny wirus lub bakterię i wytworzyć przeciwko nim odpowiednie przeciwciała. Co więcej, część tych komórek pozostaje w organizmie przez wiele lat jako tzw. komórki pamięci immunologicznej. Gdy ten sam patogen pojawi się ponownie, reakcja jest znacznie szybsza i skuteczniejsza. To właśnie dzięki temu wiele chorób zakaźnych przechodzimy tylko raz lub wcale.

JELITA DECYDUJĄ

Jednym z najważniejszych elementów układu odpornościowego są jelita. Szacuje się, że znajduje się w nich nawet 80 procent komórek odpornościowych organizmu – z tego też powodu jelita nazywane są największym narządem immunologicznym człowieka. Zamieszkują je biliony bakterii tworzących mikrobiotę jelitową. Większość z nich jest naszymi sprzymierzeńcami – wspomagają trawienie, produkują niektóre witaminy, wzmacniają barierę jelitową i pomagają układowi odpornościowemu odróżniać niegroźne substancje od rzeczywistych zagrożeń.

Jeżeli skład lub liczebność mikrobioty ulega zaburzeniu – na przykład wskutek częstych antybiotykoterapii, niewłaściwej diety czy przewlekłego stresu – może to osłabić funkcjonowanie odporności. Coraz więcej badań wskazuje ponadto na istnienie tzw. osi jelita–mózg, a stan mikrobioty wpływa nie tylko na odporność, lecz także na samopoczucie, poziom stresu oraz funkcjonowanie całego organizmu.

JAK SOBIE POMÓC

Budowanie odporności nie polega na jednorazowym działaniu ani na przyjmowaniu jednego preparatu. Jest to proces trwający przez całe życie, w trakcie którego organizm nieustannie uczy się rozpoznawać zagrożenia, zapamiętywać je i skutecznie na nie odpowiadać. Właśnie dlatego tak ważną rolę odgrywają szczepienia ochronne. Dostarczają one układowi odpornościowemu informacji o konkretnym drobnoustroju, nie wywołując choroby, dzięki czemu organizm może przygotować się na ewentualne spotkanie z prawdziwym patogenem.

Szczepienia są jednym z najlepiej przebadanych osiągnięć współczesnej medycyny. Nie wzmacniają odporności w sposób ogólny, lecz uczą ją rozpoznawania konkretnych wirusów lub bakterii. Dzięki temu znacząco zmniejszają ryzyko ciężkiego przebiegu wielu chorób zakaźnych oraz ich powikłań. Obok zdrowego stylu życia pozostają jednym z najskuteczniejszych sposobów wspierania układu odpornościowego.

REKLAMA

Różne formy, jeden Vigalex®



Vigalex Max tabletki
Dostępne opakowania:
60/90 tabletek

Vigalex Max dostępny teraz również w formie kapsułek!



Vigalex Max Caps
Dostępne opakowania:
60/90/160 kapsułek

Vigalex Max (4000 IU): Jedna tabletkę zawiera 40 mg cholekalcyferolu, produktu, co odpowiada 0,1 mg cholekalcyferolu (witaminy D₃). Substancja pomocnicza o znanym działaniu. Każda tabletkę zawiera 7 mg sacharyzy. **Wskazania do stosowania:** Profilaktyka niedoboru witaminy D i stanów wynikających z niedoboru witaminy D (np. osteomalacja, osteoporoza) u osób dorosłych z otyłością (wskaznik masy ciała [ang. body mass index, BMI] > 30 kg/m² pc.) i osób w podeszłym wieku (powyżej 75 lat) z nadwagą lub otyłością. **Podmiot odpowiedzialny:** Biofarm Sp. z o.o., ul. Włbrzyńska 13, 60-198 Poznań.

Vigalex Max Caps: Każda kapsułka zawiera 100 mikrogramów (4000 IU) cholekalcyferolu (witaminy D₃). **Wskazania do stosowania:** Profilaktyka niedoboru witaminy D i stanów wynikających z niedoboru witaminy D (np. osteomalacja, osteoporoza) u dorosłych z otyłością (wskaznik masy ciała [ang. body mass index, BMI] > 30 kg/m²) i osób w podeszłym wieku (powyżej 75 lat) z nadwagą lub otyłością. **Podmiot odpowiedzialny:** Biofarm Sp. z o.o., ul. Włbrzyńska 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.



CO SZKODZI, CO POMAGA

Choć wiele osób uważa, że odporność można „podnieść” w ciągu kilku dni, rzeczywistość wygląda zupełnie inaczej. Układ immunologiczny nie działa jak mięsień, który można szybko wzmocnić jednym treningiem. Jego sprawność jest efektem codziennych nawyków, które wpływają na organizm przez wiele miesięcy, a nawet lat.

1 Jednym z największych wrogów odporności jest **przewlekły stres**. Krótkotrwały – mobilizuje organizm do działania, jednak utrzymujący się przez długi czas powoduje stały wzrost poziomu kortyzolu. Hormon ten, choć niezbędny do życia, w nadmiarze osłabia aktywność komórek odpornościowych, zmniejsza produkcję przeciwciał i utrudnia organizmowi skuteczną walkę z infekcjami. Nic więc dziwnego, że wiele osób choruje właśnie po zakończeniu intensywnego projektu w pracy, egzaminach czy długotrwałym napięciu emocjonalnym.

2 Równie ważny jest **sen**. To właśnie podczas głębokich faz snu organizm produkuje cytokiny – białka regulujące odpowiedź immunologiczną – oraz intensywnie odbudowuje komórki odpornościowe. Badania pokazują, że osoby śpiące regularnie mniej niż sześć godzin na dobę częściej zapadają na infekcje wirusowe, a ich organizm słabiej reaguje również na szczepienia ochronne. Stąd sen uznawany jest dziś za jeden z najważniejszych filarów profilaktyki zdrowotnej (więcej o śnie – na stronach 4-6).

3 Na odporność ogromny wpływ ma także **sposób odżywiania**. Komórki układu immunologicznego do prawidłowej pracy potrzebują energii oraz odpowiedniej ilości białka, witamin i składników mineralnych. Szczególnie ważne są witaminy A, C, D oraz E, a także cynk, selen, żelazo i kwasy tłuszczowe omega-3. Dieta bogata w warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, ryby, orzechy i fermentowane produkty mleczne dostarcza nie tylko niezbędnych składników odżywczych, ale również błonnika stanowiącego pożywkę dla korzystnych bakterii jelitowych.

4 Z kolei **nadmiar wysoko przetworzonej żywności**, cukru i tłuszczów trans sprzyja przewlekłemu stanowi zapal-



NOWE SPOJRZENIE NA ODPORNOŚĆ

- Najnowsze badania pokazują, że układ odpornościowy jest znacznie bardziej „plastyczny”, niż sądzono jeszcze kilkanaście lat temu.
- Coraz lepiej poznajemy rolę mikrobioty jelitowej, która wpływa nie tylko na odporność, lecz także na metabolizm i pracę mózgu.
- Naukowcy opisali także zjawisko tzw. wytrenowanej odporności – okazuje się, że niektóre komórki odporności wrodzonej potrafią „zapamiętywać” wcześniejsze kontakty z drobnoustrojami i reagować na kolejne zakażenia szybciej, niż dotychczas uważano.
- Intensywnie rozwijają się również badania nad szczepionkami nowej generacji oraz terapiami wykorzystującymi mikrobiom człowieka.

nemu oraz zaburzeniom mikrobioty jelitowej. Coraz więcej badań wskazuje, że właśnie przewlekły stan zapalny o niewielkim nasileniu może stopniowo pogarszać funkcjonowanie układu odpornościowego i zwiększać ryzyko wielu chorób cywilizacyjnych.



5 Nie można zapominać o aktywności fizycznej. Regularny, **umiarkowany ruch** poprawia krążenie krwi i limfy, dzięki czemu komórki odpornościowe sprawniej przemieszczają się po organizmie. Osoby systematycznie spacerujące, pływające, jeżdżące na rowerze czy uprawiające nordic walking rzadziej zapadają na infekcje górnych dróg oddechowych. Warto jednak pamiętać, że intensywny wysiłek bez odpowiedniej regeneracji może przynieść odwrotny efekt. Zawodowi sportowcy po bardzo wyczerpujących treningach są przez pewien czas bardziej podatni na zakażenia – kluczowe jest zachowanie równowagi między aktywnością a odpoczynkiem.

6 Negatywnie na odporność wpływają również **palenie papierosów i nadmierne spożywanie alkoholu**. Dym tytoniowy uszkadza błonę śluzową dróg oddechowych, które stanowią pierwszą barierę ochronną przed drobnoustrojami. Alkohol natomiast zaburza funkcjonowanie wielu komórek odpornościowych oraz osłabia naturalne mechanizmy obronne organizmu.



7 Wciąż toczą się dyskusje nad tym, jak dużą rolę odgrywają **geny**. Rzeczywiście, część predyspozycji do określonej odpowiadzi immunologicznej jest dziedziczna. Geny wpływają między innymi na sposób rozpoznawania drobnoustrojów czy podatność na niektóre choroby autoimmunologiczne. Nie oznacza to jednak, że o naszej odporności decyduje wyłącznie DNA. Współczesna medycyna podkreśla ogromne znaczenie czynników środowiskowych. **Styl życia**, sposób odżywiania, masa ciała, aktywność fizyczna, jakość snu czy poziom stresu mają często większy wpływ na codzienne funkcjonowanie układu odpornościowego niż same predyspozycje genetyczne.

8 Duże zainteresowanie budzą także **suplementy diety**. W okresie jesienno-zimowym wiele osób sięga po preparaty zawierające witaminę C, witaminę D, cynk czy wyciągi roślinne. Warto jednak pamiętać, że suplementy nie zastąpią zdrowego stylu życia ani prawidłowo zbilansowanej diety. Mogą natomiast uzupełniać niedobory składników odżywczych, gdy rzeczywiście występują.



9 Najlepiej udokumentowane znaczenie dla odporności ma **witamina D**. W naszej szerokości geograficznej jej niedobory są bardzo częste, zwłaszcza od jesieni do wiosny. Dlatego eksperci zalecają suplementację zgodnie z aktualnymi wytycznymi i dostosowanie dawki do wieku, masy ciała oraz – w razie potrzeby – wyniku oznaczenia stężenia witaminy D we krwi.

10 W przypadku **witaminy C** sytuacja wygląda inaczej. Jej regularne przyjmowanie nie zapobiega większości infekcji u zdrowych osób, jednak u części pacjentów może nieznacznie skracać czas trwania przeziębienia. Podobnie jest z cynkiem – niektóre badania wskazują, że zastosowany na początku infekcji może łagodzić jej przebieg, ale nie stanowi cudownego środka zapobiegającego chorobom.

11 Coraz więcej uwagi poświęca się również **probiotekom**. Odpowiednio dobrane szczepy bakterii mogą wspierać odbudowę mikrobioty jelitowej po antybiotykoterapii oraz korzystnie wpływać na funkcjonowanie układu odpornościowego. Warto jednak pamiętać, że działanie probiotyków jest specyficzne – nie każdy preparat działa w taki sam sposób, dlatego najlepiej wybierać produkty o potwierdzonej skuteczności.

12 Najważniejszy wniosek płynący z badań jest prosty – odporność nie zależy od jednego preparatu ani jednej „superżywności”. To **efekt współpracy wielu elementów**: odpowiedniej ilości snu, zdrowej diety, regularnej aktywności fizycznej, prawidłowej masy ciała, szczepień ochronnych, ograniczenia używek oraz umiejętności radzenia sobie ze stresem. Każdy z tych czynników dokłada niewielką cegiełkę do sprawnego działania układu immunologicznego. Razem tworzą najskuteczniejszą strategię ochrony organizmu przed infekcjami i wieloma chorobami przewlekłymi. ♦

FOTO: ADOBE STOCK (3)

REKLAMA



Omega3

FORTE 1000 mg

Suplement diety

— 1000 mg oleju z ryb —

WSPARCIE PRACY SERCA (EPA I DHA)



EPA I DHA
wspierają prawidłową pracę serca¹



DHA
wspiera prawidłowe funkcjonowanie mózgu¹



DHA
wspiera utrzymanie prawidłowego widzenia¹



Wysoka dawka
1000 mg oleju z ryb w 1 kapsułce



1 kapsułka
dziennie



1000
mg
oleju z ryb
w 1 kapsułce

WSPIERA
PRACĘ SERCA¹

WYSOKA JAKOŚĆ
I BEZPIECZEŃSTWO

WYGODNA
KAPSUŁKA

1 kapsułka
dziennie

60
kapsułek

Wysoka
jakość

Suplement
diety



PRZYJACIEL cynk

ORGANIZM POTRZEBUJE GO W ŚLADOWYCH ILOŚCIACH, JEDNAK JEST NIEZASTĄPIONY. BIERZE UDZIAŁ W PRACY PONAD 300 ENZYMÓW, WPŁYWA NA PODZIAŁY KOMÓREK, GOJENIE RAN ORAZ OCHRONĘ ORGANIZMU PRZED INFEKCJAMI.

Nic dziwnego, że w okresie zwiększonej zachorowalności na przeziębienia i grypę często mówi się właśnie o tym mikroelemente.

- Cynk uczestniczy w produkcji i dojrzewaniu limfocytów – komórek odpowiedzialnych za rozpoznawanie i zwalczanie wirusów, bakterii oraz innych drobnoustrojów.
- Wspiera prawidłowe funkcjonowanie bariery ochronnej skóry i błon śluzowych, które stanowią pierwszą linię obrony przed patogenami.
- Dodatkowo działa jako przeciwutleniacz, pomagając ograniczać uszkodzenia komórek wywołane przez stres oksydacyjny.

Niedobór cynku może osłabiać odporność i zwiększać podatność na infekcje.

Objawy bywają jednak mało charakterystyczne – częstsze przeziębienia, wolniejsze gojenie się ran, gorsza kondycja skóry, włosów i paznokci, zaburzenia smaku lub węchu czy przewlekłe zmęczenie. Ryzyko niedoborów jest większe u osób starszych, cierpiących na choroby przewodu pokarmowego, stosujących bardzo restrykcyjne diety oraz u wegan i wegetarian, ponieważ cynk z produktów roślinnych jest gorzej przyswajalny.

WAŻNE DLA CIEBIE!

Najlepszym źródłem tego pierwiastka pozostaje odpowiednio zbilansowana dieta. Cynk znajdziemy przede wszystkim w ostrygach i innych owocach morza, wołowinie, drobiu, jajach, serach, pestkach dyni, sezamie, orzechach, nasionach roślin strączkowych oraz pełnoziarnistych produktach zbożowych.

Czy warto sięgać po suplementy?

Nie zawsze. U osób zdrowych, odżywiających się prawidłowo, zwykle nie ma takiej potrzeby. Suplementację najlepiej rozważyć po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem, zwłaszcza jeśli istnieje podejrzenie niedoboru lub występują schorzenia utrudniające wchłanianie składników odżywczych.

Warto pamiętać, że nadmiar cynku również może szkodzić – zaburza wchłanianie miedzi, może powodować dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego i osłabiać odporność, zamiast ją wzmacniać.

Odporność nie zależy od jednego składnika. To efekt współdziałania wielu czynników, o czym bardziej szczegółowo piszemy na stronach 10-13. Cynk jest ważnym elementem tej układanki, ale najlepiej działa wtedy, gdy stanowi część kompleksowego, zdrowego stylu życia.

FOTO: ADOBE STOCK

Cetebe®

Witamina C

Cynk i witamina D₃

Wsparcie odporności¹



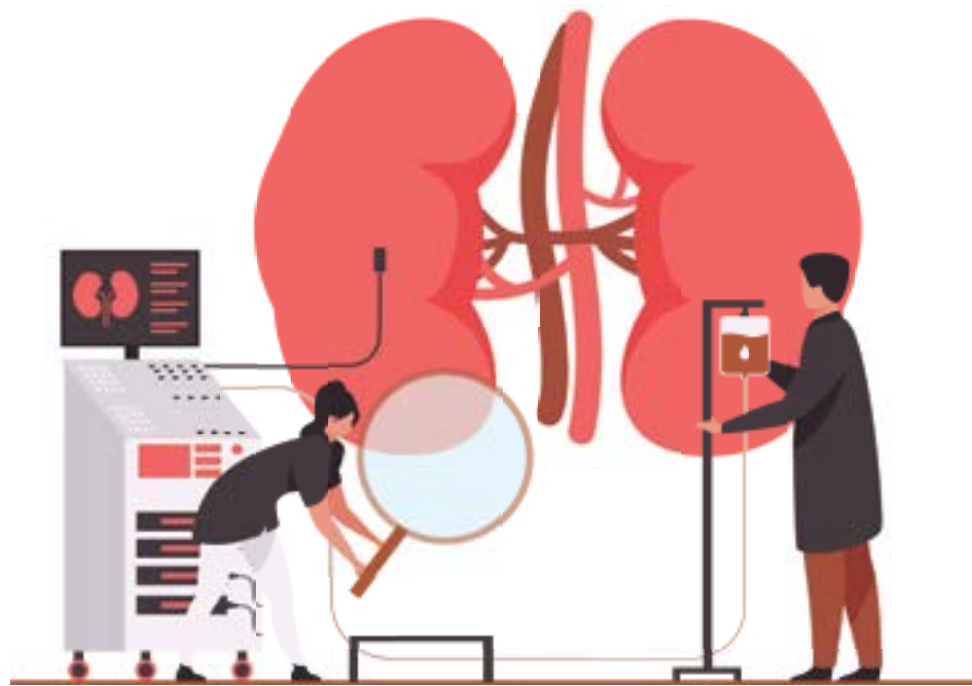
**Wysoka zawartość witaminy C,
która uwalnia się przez 12h²**

CET/26/07/00470

1. Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.
Wynika z ilości witaminy C zawartej w produkcie Cetebe (R) Immuno Boost
2. Dotyczy produktu Cetebe (R) Immuno Boost i jego technologii SR. Badanie GBA Polska Sp. z o.o.
Sprawozdanie z badania Ł/0/03/2024/4324/F/6 z dnia 23.04.2024

Rozwija się niemal
niezauważalnie.
Nerki potrafią
długo kompensować
pogarszające się
funkcjonowanie,
a nawet znaczne
uszkodzenie ich
mięszu może
nie dawać objawów.

/ TEKST
Ewelina Dobrowolska



PODSTĘPNA NIEWYDOLNOŚĆ NEREK

To właśnie dlatego przewlekłą chorobę nerek nazywa się często „cichym zabójcą”. Szacuje się, że dotyczy ona nawet co dziesiątej osoby dorosłej, a wielu chorych nie zdaje sobie sprawy z problemu aż do momentu, gdy dochodzi do zaawansowanego uszkodzenia narządu.

Nerki każdego dnia wykonują ogromną pracę. Przepływa przez nie około 1500 litrów krwi na dobę, z której odfiltrują produkty przemiany materii, nadmiar wody oraz toksyny. Regulują gospodarkę wodno-elektrolitową, utrzymują prawidłowe ciśnienie tętnicze, uczestniczą w produkcji czerwonych krwinek poprzez wydzielanie erytropoetyny oraz aktywują witaminę D, niezbędną dla zdrowia kości. Kiedy ich funkcja zaczyna się pogarszać, cierpi cały organizm.

UKRYTE OBJAWY

Problem polega na tym, że początkowe stadia niewydolności nerek zwykle nie dają charakterystycznych objawów. Chory czuje się dobrze, normalnie funkcjonuje i nie odczuwa bólu. Dopiero w bardziej zaawansowanych stadiach mogą pojawić się przewlekłe zmęczenie, osłabienie, utrata apetytu, nudności, świąd skóry, obrzęki kostek i podudzi, podwyższone ciśnienie tętnicze czy częstsze oddawanie moczu w nocy. Są to jednak objawy mało charakterystyczne i łatwo przypisać je innym schorzeniom lub po prostu przemęczeniu.

Najczęstszymi przyczynami przewlekłej niewydolności nerek są cukrzyca i nadciśnienie tętnicze. Wysoki poziom glukozy uszkadza drobne naczynia krwionośne znajdujące się w nerkach, natomiast nieprawidłowo

FOTO: ADOBE STOCK

leczone nadciśnienie przez lata prowadzi do ich stopniowego niszczenia. Ryzyko zwiększają również otyłość, choroby sercowo-naczyniowe, kamica nerkowa, nawracające zakażenia układu moczowego oraz niektóre choroby autoimmunologiczne.

UWAGA NA LEKI

Na funkcję nerek mogą negatywnie wpływać również niektóre medykamenty. Szczególną ostrożność należy zachować przy długotrwałym i częstym stosowaniu niesteroidowych leków przeciwzapalnych dostępnych bez recepty. U osób odwodnionych, starszych lub cierpiących na choroby przewlekłe mogą one dodatkowo pogarszać pracę nerek. Dlatego wszystkie leki, także te kupowane samodzielnie, warto stosować zgodnie z zaleceniami lekarza lub farmaceuty.

Ponieważ choroba przez długi czas nie daje wyraźnych objawów, ogromne znaczenie mają badania profilaktyczne. Podstawowym badaniem jest oznaczenie stężenia kreatyniny we krwi wraz z wyliczeniem wskaźnika eGFR, który pozwala ocenić wydolność nerek. Równie ważne jest ogólne badanie moczu, umożliwiające wykrycie białkomoczu, krwimoczu lub innych nieprawidłowości świadczących o uszkodzeniu nerek. U osób z cukrzycą wykonuje się także oznaczenie albumin w moczu, które pozwala wykryć bardzo wczesne zmiany chorobowe.

Badania warto wykonywać regularnie, nawet jeśli nie nam nie dolega. Dotyczy to szczególnie osób po 50. roku życia, chorych na cukrzycę, nadciśnienie tętnicze, otyłość, a także tych, u których w rodzinie występowały choroby nerek.

DOBRA WIADOMOŚĆ

O nerki można skutecznie dbać na co dzień. Podstawą jest prawidłowe leczenie chorób przewlekłych, zwłaszcza cukrzycy i nadciśnienia. Istotne znaczenie ma również utrzymywanie prawidłowej masy ciała, regularna aktywność fizyczna oraz dieta bogata w warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste i zdrowe tłuszcze. Warto ograniczyć nadmiar soli, ponieważ sprzyja ona wzrostowi ciśnienia tętniczego i dodatkowo obciąża nerki.

Nie można zapominać o odpowiednim nawodnieniu. Ilość wypijanych płynów powinna być dostosowana do wieku, aktywności fizycznej oraz temperatury otoczenia. U zdrowych osób najlepszym wyborem pozostaje woda, natomiast słodzone napoje nie tylko zwiększają ryzyko otyłości i cukrzycy, ale pośrednio wpływają również na zdrowie nerek.

Dla ich dobrej kondycji ważna jest także rezygnacja z palenia papierosów oraz ograniczenie alkoholu. Palenie przyspiesza uszkodzenie naczyń krwionośnych, pogarsza ukrwienie nerek i zwiększa ryzyko przewlekłej choroby nerek.

ZAPAMIĘTAJ!

Choć niewydolność nerek rozwija się powoli, jej skutki mogą być bardzo poważne. W zaawansowanym stadium konieczne bywa leczenie nerkozastępcze w postaci dializ lub przeszczepienia nerki. Dlatego najlepszą strategią pozostaje profilaktyka. Regularne badania krwi i moczu, kontrola ciśnienia tętniczego oraz zdrowy styl życia pozwalają wykryć chorobę na wczesnym etapie, kiedy możliwe jest spowolnienie jej rozwoju i zachowanie sprawności nerek przez wiele lat. ♦

REKLAMA



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

- działa szybko²
- precyzyjnie³
- hamuje rozwój bakterii³



Informacja o produkcie leczniczym uroFuraginum Max. Nazwa produktu leczniczego, uroFuraginum Max, 100 mg, tabletki. Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej, Furazydyna (Furazidinum). Dawka/stężenie substancji czynnej, uroFuraginum Max zawiera 100 mg furazydyny (Furazidinum), 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. Zakażenie dolnych dróg moczowych. Przeciwwskazania. Nadwrażliwość na substancję czynną, inne pochodne nitrofuranu lub którekolwiek 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. cukrzycowa. Niedobór dehydrogenazy glukozy-6-fosforanowej. Podmiot odpowiedzialny, Adamed Pharma S.A., Pińsków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152, Czosnów, 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 Czosnów. 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.; 3. Na podstawie CHPL Urofuraginum Max 01.04.2021.

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.

życie bez bólu

O czym świadczy BÓL żołądka

To jedna z najczęstszych dolegliwości, z jakimi zgłaszamy się do lekarza lub farmaceuty. Kiedy jest niegroźny, a kiedy wymaga pilnej konsultacji?

/ TEKST **Monika Kryńska**

Choć w wielu przypadkach przyczyna okazuje się niegroźna, ból w okolicy żołądka może być także sygnałem poważniejszych chorób. Dlatego warto wiedzieć, jakie objawy powinny wzbudzić naszą czujność.

Nie każdy ból odczuwany w górnej części brzucha rzeczywiście pochodzi z żołądka. W tej okolicy znajdują się również przełyk, dwunastnica, trzustka, wątroba, pęcherzyk żółciowy oraz fragment jelita grubego. Nawet zawał serca może czasami objawiać się bólem przypominającym dolegliwości żołądkowe.

Charakter bólu często podpowiada jego przyczynę. Pieczenie za mostkiem lub w nadbrzuszu może świadczyć o refluksie żołądkowo-przełykowym albo nadkwaśności. Tępy, rozpierający, pojawiający się po posiłku – często towarzyszy niestrawności lub przejedzeniu. Kurczowe dolegliwości mogą być związane z infekcją przewodu pokarmowego albo zaburzeniami czynnościowymi, takimi jak zespół jelita nadwrażliwego. Natomiast silny, nagły i kłujący ból zawsze wymaga szczególnej uwagi, ponieważ może oznaczać ostry stan wymagający pilnej pomocy lekarskiej.

FOTO: ADOBE STOCK

WINOWAJCY

Jedną z najczęstszych przyczyn przewlekłego bólu żołądka jest zapalenie błony śluzowej żołądka. Może ono być wywołane zakażeniem bakterią *Helicobacter pylori*, długotrwałym stosowaniem leków przeciwzapalnych lub nadużywaniem alkoholu. Chorzy często skarżą się na uczucie pełności po niewielkim posiłku, pieczenie, nudności oraz odbijanie.

Podobne objawy mogą występować również w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy. Charakterystyczny jest ból pojawiający się na czczo lub kilka godzin po posiłku, który często ustępuje po zjedzeniu niewielkiej przekąski albo zastosowaniu leków zmniejszających wydzielanie kwasu solnego.

Coraz częściej przyczyną dolegliwości są także zaburzenia czynnościowe przewodu pokarmowego. Silny stres, szybkie tempo życia, nieregularne posiłki czy przewlekłe napięcie mogą powodować ból, mimo że badania nie wykazują żadnych zmian organicznych. Nie oznacza to jednak, że objawy są wyłącznie „na tle nerwowym”. Układ nerwowy i przewód pokarmowy pozostają ze sobą w ścisłym kontakcie, dlatego emocje rzeczywiście mogą wpływać na pracę żołądka.

OBJAWY ALARMOWE

Natychmiastowej konsultacji lekarskiej wymaga bardzo silny, nagły ból brzucha, zwłaszcza jeśli towarzyszy mu twardy, napięty brzuch, omdlenie lub utrata przytomności. Pilnej diagnostyki wymagają również krwawe wymioty, wymioty przypominające fusy po kawie, smoliste stolce świadczące o krwawieniu z przewodu pokarmowego oraz ból promieniujący do pleców z towarzyszącymi nudnościami i wymiotami, który może wskazywać na ostre zapalenie trzustki.

Do lekarza warto zgłosić się także wtedy, gdy ból utrzymuje się dłużej niż kilka dni, regularnie nawraca lub pojawia się po każdym posiłku. Szczególnej uwagi wymagają osoby po 50. roku życia, u których dolegliwości wystąpiły po raz pierwszy, a także pacjenci z chorobą wrzodową, cukrzycą czy przewlekłe stosujący leki przeciwzapalne.

Niepokój powinny wzbudzić niezamierzona utrata masy ciała, brak apetytu, trudności z połykaniem i szybko narastające osłabienie.

Podstawą rozpoznania jest dokładny wywiad oraz badanie lekarskie. W zależności od objawów lekarz może zlecić badania krwi, test w kierunku *Helicobacter pylori*, USG jamy brzusznej lub gastroscopię, która pozwala dokładnie ocenić błonę śluzową przełyku, żołądka i dwunastnicy.

ZDROWY STYL ŻYCIA

Warto jeść regularnie, unikać przejadania się, ograniczyć alkohol, rzucić palenie oraz zmniejszyć ilość bardzo tłustych i wysoko przetworzonych produktów. Korzystny wpływ na żołądek ma także redukcja stresu, odpowiednia ilość snu i aktywność fizyczna. Ważne jest ostrożne stosowanie leków przeciwbólowych i przeciwzapalnych bez recepty. Ból żołądka nie zawsze oznacza poważną chorobę, ale nigdy nie powinien być bagatelizowany. ♦

REKLAMA



4 szczepy bakterii kwasu mlekowego
+ Inulina



Kompozycja 4 żywych liofilizowanych szczepów

bakterii probiotycznych:

Lactobacillus casei

Bifidobacterium bifidum

Lactobacillus rhamnosus

Streptococcus thermophilus

+ Inulina z korzenia cykorii

Sposób użycia:

Dorośli i dzieci powyżej 12 roku życia: **1-2 kapsułki dziennie.**

Zaleca się zachowanie co najmniej 2 godzin odstępu między spożyciem Probiotyku AiP a antybiotykiem.

Suplement diety uzupełnia naturalną florę bakteryjną.

SUPLEMENT DIETY

KOMPENDIUM W PIGUŁCE

RZS

Ból, obrzęk i sztywność stawów często kojarzymy z naturalnym procesem starzenia. Tymczasem mogą być pierwszym objawem reumatoidalnego zapalenia stawów (RZS) – przewlekłej choroby autoimmunologicznej, w której układ odpornościowy błędnie atakuje własne tkanki.

/ TEKST *Ewa Dobrowolska*



Nieleczone RZS prowadzi do postępującego uszkodzenia stawów, ograniczenia sprawności, a nawet niepełnosprawności. Dobra wiadomość jest taka, że współczesna medycyna dysponuje skutecznymi metodami leczenia, które pozwalają zahamować rozwój choroby. Kluczowe znaczenie ma jednak jej wczesne rozpoznanie.

CHOROBA OGÓLNOUSTROJOWA

Proces zapalny nie ogranicza się wyłącznie do stawów, ale może obejmować również serce, płuca, naczynia krwionośne czy narząd wzroku. W Polsce na RZS choruje około 0,5–1 proc. populacji. Najczęściej pierwsze objawy pojawiają się między 30. a 50. rokiem życia, choć choroba może rozwinąć się zarówno u osób młodszych, jak i seniorów. Kobiety chorują około trzy razy częściej niż mężczyźni.

Przyczyna RZS nie została do końca poznana. Wiadomo jednak, że na rozwój choroby wpływa jednocześnie kilka czynników. Znaczenie mają predyspozycje genetyczne, ale same geny nie są wystarczające do wystąpienia choroby. Istotną rolę odgrywają również czynniki środowiskowe. Jednym z najlepiej udokumentowanych jest palenie papierosów, które nie tylko zwiększa ryzyko zachorowania, ale także pogarsza przebieg choroby. Znaczenie mogą mieć również przewlekły stres, otyłość oraz przebyte infekcje.

PIERWSZE OBJAWY

Wielu pacjentów początkowo odczuwa przewlekłe zmęczenie, osłabienie, niewielki stan podgorączkowy czy spadek apetytu. Dopiero później pojawiają się dolegliwości stawowe. Najbardziej charakterystyczna jest poranna sztywność stawów utrzymująca się dłużej niż

godzinę. Chorzy opisują, że po przebudzeniu dłonie są „zesztywniałe”, trudno zacisnąć pięść lub wykonać precyzyjne ruchy. W ciągu dnia, po rozruszaniu stawów, objawy zwykle nieco się zmniejszają.

Typowe dla RZS jest symetryczne zajęcie niewielkich stawów dłoni i stóp. Ból pojawia się jednocześnie po obu stronach ciała. Stawy są obrzęknięte, tkliwe przy dotyku i cieplejsze niż zwykle. W miarę postępu choroby proces zapalny może obejmować również nadgarstki, kolana, barki, łokcie czy stawy skokowe.

NIELECZONE RZS

Prowadzi do stopniowego niszczenia chrząstki i kości tworzących staw. Pojawiają się trwałe deformacje dłoni i stóp, ograniczenie ruchomości oraz przewlekły ból. Dlatego obecnie obowiązuje zasada „okna terapeutycznego” – rozpoczęcie leczenia w ciągu pierwszych tygodni lub miesięcy od wystąpienia objawów daje największą szansę na zahamowanie choroby i uniknięcie nieodwracalnych zmian.

Rozpoznanie RZS opiera się na obrazie klinicznym oraz wynikach badań laboratoryjnych i obrazowych. Lekarz zleca oznaczenie wskaźników stanu zapalnego, takich jak OB i CRP, a także przeciwciał charakterystycznych dla choroby – czynnika reumatoidalnego (RF) oraz przeciwciał anty-CCP. Pomocne są również badania obrazowe, zwłaszcza USG stawów, które pozwala wykryć stan zapalny już na bardzo wczesnym etapie. W niektórych przypadkach wykonuje się także rezonans magnetyczny lub zdjęcia rentgenowskie.

NOWOCZESNE LECZENIE

Obecnie jego celem nie jest jedynie łagodzenie bólu, ale przede wszystkim zahamowanie procesu zapalnego i osiągnięcie remisji choroby. Podstawę terapii stanowią leki modyfikujące przebieg choroby (LMPCh), które ograniczają aktywność układu odpornościowego i chronią stawy przed uszkodzeniem. Jeżeli ich działanie okazuje się niewystarczające, lekarz może zastosować nowoczesne leczenie biologiczne lub leki celowane, które działają na konkretne mechanizmy odpowiedzialne za rozwój stanu zapalnego.

Równie ważna jak farmakoterapia jest rehabilitacja. Odpowiednio dobrane ćwiczenia pomagają utrzymać ruchomość stawów, wzmacniają mięśnie i zmniejszają ból. Korzystny wpływ ma także utrzymywanie prawidłowej masy ciała, regularna aktywność fizyczna dostosowana do możliwości chorego oraz dieta bogata w warzywa, owoce, ryby morskie i produkty zawierające kwasy tłuszczowe omega-3, które mogą wspierać organizm w walce ze stanem zapalnym.

TO NIE WYROK

Dzięki wczesnej diagnozie i nowoczesnemu leczeniu wielu pacjentów prowadzi aktywne życie zawodowe i rodzinne przez długie lata. Najważniejsze jest, aby nie bagatelizować wspomnianych pierwszych objawów. Utrzymująca się poranna sztywność, obrzęk i ból drobnych stawów to sygnały, których nie warto tłumaczyć wyłącznie przemęczeniem czy wiekiem. Im wcześniej rozpocznie się leczenie, tym większa szansa na zachowanie sprawności i dobrej jakości życia. ♦



Plaster rozgrzewający

- Daje **uczucie Ulgi**
- Zawiera **naturalne ekstrakty roślinne**
- Działa przez **24 godziny**
- **Testowany dermatologicznie**
- **Hipoalergiczny**



NEBULIZACJA TO METODA PODAWANIA LEKÓW, KTÓRA POZWALA NA BEZPOŚREDNIE DOTARCIE SUBSTANCJI LECZNICZYCH DO UKŁADU ODDECHOWEGO, CZYLI DOLNYCH I GÓRNYCH DRÓG ODDECHOWYCH.



NASZA EKSPERTKA
mgr farmacji
Aleksandra Błażejewska

NEBULIZACJA

CO POWINIEN WIEDZIEĆ PACJENT?



Na rynku dostępne są różne rodzaje nebulizatorów: pneumatyczno-tłokowe (sprężarkowe), ultradźwiękowe lub membranowe. Wybór urządzenia powinien zależeć od stosowanej terapii oraz od wieku i stanu pacjenta.

NA CO POMAGA I KIEDY JĄ STOSOWAĆ?

Nebulizacja świetnie sprawdzi się podczas infekcji górnych i dolnych dróg oddechowych:

- łagodzi kaszel: mokry (przez upłynnianie zalegającej wydzieliny) i suchy (działa nawilżająco na śluzówki)
- w leczeniu astmy, rozedmy płuc, przewlekłego zapalenia oskrzeli czy mukowiscydozy
- w chorobach układu oddechowego, jak stany zapalne oskrzeli lub oskrzelików, rozstrzenie oskrzeli, zapalenie płuc, grzybicy układu oddechowego
- w chorobach górnych dróg oddechowych, jak alergiczny nieżyt gardła, ostry i przewlekły nieżyt nosa oraz zatok przynosowych, stany zapalne krtani
- po dużych wysiłkach głosowych, które powodują przeciążenie narządu głosu.

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY NEBULIZACJI:

1 Wybierz dobry nebulizator. Najlepiej, by miał możliwość regulacji wielkości cząsteczki mgiełki (cząsteczki o wielkości 2-3 µm docierają najgłębiej do płuc, te o wielkości 3-4 µm osadzają się w oskrzelach, zaś 5-8 µm zatrzymują się w górnych drogach oddechowych) oraz prędkości przepływu powietrza.

2 Dobierz odpowiedni rodzaj maseczki/ustnika. Dzieci do 3. roku życia powinny korzystać z maseczki dostosowanej do twarzy. Nie powinna mieć zbyt dużo otworów bocznych, by uniknąć dużych strat substancji leczniczej. Starsze dzieci i dorośli powinni korzystać z ustnika.

3 Precyzyjnie odmierzą dawkę leku do nebulizacji i pilnują czasu. Po zakończeniu inhalacji zwróć uwagę, czy pojemnik z lekiem został całkowicie opróżniony. W przypadku małych dzieci można inhalację rozłożyć na dwie krótsze, z niewielką przerwą.

4 Przestrzegaj kilku reguł. • Nebulizację wykonuj w pozycji siedzącej, oddychaj spokojnie i głęboko. • Jeśli nebulizacja była wykonywana z użyciem leków sterydowych, wypłucz po niej jamę ustną, a w przypadku stosowania maski twarzowej, umyj skórę w okolicy ust, by zmniejszyć ryzyko zakażeń grzybiczych. • Po nebulizacji z leku mukolitycznego wskazaniem jest zastosowanie zabiegów fizjoterapeutycznych, np. oklepywania. • Leków rozrzedzających wydzielinę nie stosuj późnym wieczorem (co najmniej 3 godziny przed snem).

5 Wyczyść nebulizator. Po każdym zabiegu przepłucz przegotowaną wodą pojemnik na lek, maseczkę oraz ustnik. Nie wycieraj ich, a jedynie pozostaw do wysuszenia. Pamiętaj także o regularnej wymianie filtra powietrza.

6 Nie używaj do nebulizacji olejków eterycznych! Po rozbiciu w nebulizatorze na drobne cząsteczki docierają one bardzo głęboko, co może spowodować gwałtowny skurcz oskrzeli lub oskrzelików.

FOTO: ADOBE STOCK (2)



Wybierz wszechstronny nebulizator OMRON



Wydajne i precyzyjne dotarcie



Przy przewlekłych i sezonowych chorobach dróg oddechowych



Prosty w użyciu, czyszczeniu i przechowywaniu

C28P



C101 Essential



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

OHEAPP-995

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

**Przez wiele lat wirus
RSV kojarzony był przede
wszystkim z infekcjami
niemowląt i małych dzieci.
Dziś wiadomo, że stanowi
również poważne
zagrożenie dla osób
starszych oraz pacjentów
z chorobami przewlekłymi.**

EOTO: ADOBE STOCK

Zupełnie inaczej choroba może przebiegać u seniorów, zwłaszcza po 60. roku życia oraz u osób cierpiących na przewlekłe choroby serca, płuc, cukrzycę, przewlekłą chorobę nerek czy schorzenia obniżające odporność.

Choć RSV przez lata pozostawał w cieniu grypy i COVID-19, dziś wiadomo, że jest równie ważnym zagrożeniem dla zdrowia osób powyżej 60. roku życia. W ich przypadku każda infekcja wirusowa przyczynia się do zaostrzenia chorób przewlekłych, w tym m.in. niewydolności serca, udarów mózgu i zwiększa ryzyko otępienia. Częściej też prowadzi do hospitalizacji. Dlatego objawów nie należy bagatelizować, a na niepokojące szybko reagować. Kluczową rolę profilaktyczną odgrywają bezpłatne szczepienia ochronne. ♦

Nowość



100



UŁATWIA ODDYCHANIE



glenmark

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



Katar to jedna z najczęstszych dolegliwości wieku dziecięcego. Towarzyszy przeziębieniom, alergiom i infekcjom wirusowym, utrudnia oddychanie, sen oraz karmienie najmłodszych.

/ TEKST Anna Wojda

FAKTY I MITY

IRYGACJA NOSA I ZATOK

Coraz więcej rodziców sięga po irygację nosa i zatok – prostą metodę polegającą na płukaniu jamy nosa roztworem soli. Wokół tego zabiegu narosło jednak wiele mitów. Czy irygacja rzeczywiście pomaga? Od jakiego wieku można ją stosować i jak robić to bezpiecznie?

NIE DLA KAŻDEGO

Irygacja polega na przepłukiwaniu jamy nosa specjalnym roztworem soli fizjologicznej lub soli hipertonicznej. Dzięki temu możliwe jest usunięcie zalegającej wydzieliny, alergenów, drobnoustrojów i zanieczyszczeń, a także nawilżenie błony śluzowej nosa. To metoda wspomagająca leczenie, która nie zastępuje leków

zaleconych przez lekarza, ale może złagodzić objawy i ułatwić oddychanie.

Jednym z najczęściej powtarzanych mitów jest przekonanie, że irygację można wykonywać u każdego dziecka. Tymczasem klasyczne płukanie nosa, podczas którego roztwór przepływa przez jedną dziurkę nosa i wypływa drugą, przeznaczone jest dla dzieci, które potrafią współpracować i świadomie wykonywać polecenia. Najczęściej jest to możliwe około 4.–5. roku życia, choć wiele zależy od rozwoju dziecka.

KIEDY POMAGA

U niemowląt i małych dzieci stosuje się inne postępowanie. W ich przypadku zaleca się zakraplanie lub deli-

FOTO: ADOBE STOCK (2)

katne rozpylanie soli fizjologicznej do nosa, a następnie – jeśli zachodzi taka potrzeba – odcignięcie wydzieliny aspiratorem. Taka procedura pomaga oczyścić nos i ułatwia oddychanie, zwłaszcza przed karmieniem i snem.

Kolejny mit mówi, że irygację należy wykonywać codziennie profilaktycznie przez cały rok. W rzeczywistości u zdrowych osób nie ma takiej potrzeby. Płukanie nosa zaleca się przede wszystkim podczas infekcji górnych dróg oddechowych, alergicznego nieżytu nosa, przewlekłego zapalenia zatok, po zabiegach laryngologicznych oraz po kontakcie z dużym stężeniem pyłu lub zanieczyszczeń. U osób z alergią sezonową irygacja może pomagać usuwać alergeny z błony śluzowej nosa i zmniejszać nasilenie objawów.

Znaczenie ma także rodzaj stosowanego roztworu. Izotoniczny roztwór soli ma stężenie zbliżone do płynów ustrojowych i przede wszystkim nawilża oraz oczyszcza śluzówkę. Z kolei roztwór hipertoniczny zawiera większe stężenie soli, dzięki czemu zmniejsza obrzęk błony śluzowej i ułatwia udrożnienie nosa. O wyborze odpowiedniego preparatu warto porozmawiać z lekarzem lub farmaceutą.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

Do irygacji należy używać wyłącznie sterylnych preparatów dostępnych w aptece lub roztworu przygotowanego zgodnie z instrukcją producenta z wykorzystaniem wody przegotowanej i ostudzonej albo wody sterylnej. Nie powinno się stosować nieprzegotowanej wody z kranu, ponieważ może ona zawierać drobnoustroje niewidoczne gołym okiem.

Sam zabieg powinien być wykonywany spokojnie, bez używania nadmiernej siły. Zbyt duże ciśnienie podczas płukania może powodować dyskomfort, a w niektórych przypadkach sprzyjać przedostawaniu się wydzieliny do trąbek słuchowych. Nie zaleca się wykonywania irygacji przy całkowicie zablokowanym nosie, nasilonym krwawieniu z nosa ani ostrym zapaleniu ucha bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

CZY SKRACA CZAS INFEKCJI?

Sama irygacja nie zwalcza wirusów ani bakterii, ale pomaga usuwać wydzielinę i zmniejszać obrzęk błony śluzowej. Dzięki temu ułatwia oddychanie, poprawia komfort dziecka i może wspierać naturalne mechanizmy oczyszczania nosa. U wielu pacjentów ogranicza także konieczność stosowania leków obkurczających błonę śluzową nosa.

Jeżeli mimo domowego leczenia katar utrzymuje się dłużej niż 10 dni, pojawia się wysoka gorączka, silny ból zatok, obrzęk okolicy oczu, ropna wydzielina lub dziecko ma trudności z oddychaniem, konieczna jest konsultacja lekarska. Takie objawy mogą świadczyć o rozwijającym się bakteryjnym zapaleniu zatok lub innych powikłaniach wymagających leczenia.

Doświadczenia rodziców wskazując, że irygacja nosa i zatok wspomaga leczenie wielu schorzeń górnych dróg oddechowych, pod warunkiem że jest wykonywana prawidłowo i odpowiednio do wieku dziecka. W razie wątpliwości warto dopytać farmaceutę o zasady jej stosowania, by skutecznie poprawić komfort małego pacjenta. ♦

REKLAMA

IRIGASIN

Natychmiastowa ulga dla zatok



przynosi szybką, natychmiast odczuwalną ulgę



pomaga usunąć zalegającą wydzielinę, bakterie, wirusy i alergeny



zmniejsza obrzęk śluzówki oraz nawilża nos i zatoki

IRIGASIN zestaw do płukania nosa i zatok.
Zastosowanie: roztwór izotoniczny: oczyszczanie oraz nawilżanie śluzówki nosa, pielęgnacja nosa i zatok; roztwór hipertoniczny: oczyszczanie oraz zmniejszanie obrzęku śluzówki nosa.
Producent i podmiot prowadzący reklamę:
Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o.

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



BÓL GARDŁA – SZYBKA POMOC

TO JEDNA Z NAJCZĘSTSZYCH
DOLEGLIWOŚCI U DZIECI,
ZWŁASZCZA W SEZONIE
JESIENNO-ZIMOWYM. ZWYKLE
JEST OBJAWEM PRZEZIĘBIENIA
LUB INFЕКCJI WIRUSOWEJ
I USTĘPUJE SAMOISTNIE
W CIĄGU KILKU DNI.

Zdarza się jednak, że może świadczyć o zakażeniu bakteryjnym wymagającym leczenia lub być sygnałem poważniejszego problemu zdrowotnego. Dlatego warto wiedzieć, na co zwrócić uwagę.

W ZALEŻNOŚCI OD PRZYCZYNY

• W przypadku infekcji wirusowych ból gardła zwykle pojawia się razem z katarzem, kaszlem, chrypką i niewysoką gorączką. Dziecko może być marudne, mieć mniejszy apetyt i skarżyć się na trudności z połykaniem, ale zazwyczaj jego stan stopniowo poprawia się po kilku dniach.

• Inaczej może przebiegać angina paciorkowcowa. Charakterystyczne są nagły początek choroby, wysoka gorączka, silny ból gardła, trudności z połykaniem oraz powiększone, bolesne węzły chłonne na szyi. Na migdałkach często pojawia się biały nalot, natomiast katar i kaszel zwykle nie występują. W takim przypadku konieczna jest konsultacja lekarska – lekarz może wykonać szybki test w kierunku paciorkowca lub zlecić odpowiednie badania. Potwierdzona angina bakteryjna wymaga leczenia antybiotykiem.

DOMOWE REAGOWANIE

Niezależnie od przyczyny najważniejsze jest łagodzenie objawów. • Dziecko powinno dużo pić, aby zapo-

biec odwodnieniu i nawilżać błony śluzowe gardła. Warto podawać letnie napoje, zupy czy miękkie posiłki, które łatwiej przełknąć. • Pomocne może być utrzymywanie odpowiedniej wilgotności powietrza w pokoju. • W razie gorączki lub silnego bólu można stosować leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe odpowiednio do wieku dziecka, zgodnie z zaleceniami lekarza lub informacją zawartą w ulotce.

KIEDY DO LEKARZA

Pilnej konsultacji lekarskiej wymagają sytuacje, gdy dziecko ma trudności z oddychaniem, nie może przełknąć śliny, intensywnie się ślini, odmawia picia, jest bardzo sennie, gorączka utrzymuje się mimo leczenia lub ból gardła nie ustępuje po kilku dniach. Niepokój powinny wzbudzić także wysypka, silny obrzęk szyi czy nawracające epizody bólu gardła.

Uważna obserwacja objawów i szybka konsultacja z lekarzem w razie wątpliwości pozwalają uniknąć powikłań i szybciej wrócić do zdrowia.

„NA WSZELKI WYPADEK”

Nie należy samodzielnie podawać antybiotyków. Nie działają one na wirusy, a ich niepotrzebne stosowanie sprzyja narastaniu oporności bakterii.

WAŻNE DLA CIEBIE!

FOTO: ADOBE STOCK

Jesień na Zdrowie

Urosept®*

60 tabletek drażowanych



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

Procto-Glyvenol®*

Tribenosidum + Lidocaini hydrochloridum

50 + 20 mg/g - krem 30 g / 400 mg + 40 mg - 10 czopków

Szybka ulga.

Skuteczne leczenie hemoroidów.¹



Lek Procto-Glyvenol® może być stosowany od 4. miesiąca ciąży oraz podczas karmienia piersią²

Produkt leczniczy (A) Procto-Glyvenol, (50 mg + 20 mg)/g, krem doodbytniczy, 1 g kremu doodbytniczego zawiera 50 mg tribenosydu i 20 mg lidokainy chlorowodoru. (B) Procto-Glyvenol, 400 mg + 40 mg, czopki, 1 czopek zawiera 400 mg tribenosydu i 40 mg lidokainy. Wskazanie: (A,B) Miejscowe leczenie zewnętrznych i wewnętrznych hemoroidów. Podmiot odpowiedzialny: (A,B) Recordati Ireland Ltd., Raheens East, Ringaskiddy, Co. Cork, Irlandia.
1. Lorenc Z. et al. Eur Rev Med Pharm Sci 2016; 20: 2742-2751.
2. Charakterystyka Produktu Leczniczego Procto-Glyvenol (50mg+20mg)/g, krem doodbytniczy, data zatwierdzenia 09/2022. Charakterystyka Produktu Leczniczego Procto-Glyvenol 400 mg + 40 mg, czopki, data zatwierdzenia 02/2022.

GYNOXIN® UNO*

Fenticonazoli nitras

600 mg - 1 kapsułka dopochwowa, miękka



Nazwa produktu leczniczego: Gynoxin Uno, 600 mg, kapsułka dopochwowa, miękka. Nazwa powołanej substancji czynnej: Azotan fentikonazolu (Fenticonazoli nitras). Dawka substancji czynnej: 1 kapsułka dopochwowa, miękka zawiera: 600 mg azotanu fentikonazolu. Postać farmaceutyczna: Kapsułka dopochwowa, miękka. Wskazania do stosowania: Drożdżycza błon śluzowych narządów płciowych (zapalenie sromu i pochwy, zapalenie pochwy, upławy). Leczenie zakażeń mieszanych pochwy. Gynoxin Uno przeznaczony jest do stosowania u dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 16 lat. U kobiet w wieku powyżej 60 lat, Gynoxin Uno można stosować po konsultacji z lekarzem. Podmiot odpowiedzialny: Recordati Industria Chimica e Farmaceutica S.p.A., Via Civitali 1, 20148 Mediolan, Włochy.
1. Charakterystyka Produktu Leczniczego Gynoxin®Uno, 600 mg, kapsułka dopochwowa, miękka. Data zatwierdzenia: 09/2020.
Odnosi się wyłącznie do czasu stosowania leku.

GYN/2023-03/05

Melatonina LEK-AM*

Melatoninum

5 mg - 120 tabletek

POPRAWIA JAKOŚĆ SNU¹

UŁATWIA ZASYPIANIE¹

MELATONINA NIE UZALEŻNIA²



1 - CHPL MEATONINA LEKAM, 09.12.2025r.

2 - Leczenie bezsenności u osób w wieku 55 r. z, A. Wichniak Świat Farmacji 2019; 7-8 (151): 14-16

Melatonina LEK-AM (Melatoninum) Jedna tabletki Melatoniny LEK-AM, zawiera 1 mg, 3 mg lub 5 mg melatoniny. Wskazana jest jako środek pomocniczy w leczeniu zaburzeń rytmu snu i czuwania np. związanych ze zmianą stref czasowych lub w związku z pracą zmianową. Lek ułatwia także regulację zaburzeń dobowego rytmu snu i czuwania u pacjentów niewidomych. Podmiot odpowiedzialny Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o. MEL/01/07/V44

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: cholinę salicylan (Cholini salicylas) i cetalkoniowy chlorek (Cetalkonii chloridum), 1g żelu zawiera: 87,1 mg cholinę 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 dąsł 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

Woda morsk

izotoniczny roztwór wody morskiej w sprayu - 100 ml



Woda morsk izotoniczna marki Cephamed to naturalny wyrób medyczny stworzony z myślą o codziennej higienie i komforcie oddechu dla całej Twojej rodziny.

Codziennie zanieczyszczenia, suche powietrze z klimatyzacji, sezonowe alergie czy uciążliwy katar? Twój nos potrzebuje skutecznego oczyszczenia. Wygodny aplikator pozwala na rozpylenie delikatnej mgiełki pod każdym kontem.

Przeznaczona jest dla dla osób dorosłych, dzieci i niemowląt od 1 miesiąca życia. Dostępne pojemności: 30ml oraz 100ml.

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

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



Aspargin®*

Magnesii hydroaspartas + Kalii hydroaspartas

17 mg jonów magnezu + 50 mg jonów potasu - 50 tabl.

Aspargin 50 tabletek: 1 tabletkę zawiera: 17 mg jonów magnezu w postaci 250 mg magnezu wodorooasparagianinu (*Magnesii hydroaspartas*) oraz 54 mg jonów potasu w postaci 250 mg potasu wodorooasparagianinu (*Kalii hydroaspartas*). Substancja pomocnicza o znanym działaniu: sacharoza 53 mg. **Wskazania do stosowania:** Uzupełnianie niedoboru magnezu i potasu, przy niemiernościach i nadpobudliwości serca, zwłaszcza na tle niedoboru magnezu i potasu, profilaktycznie w chorobie niedokrwiennej serca, przy zagrożeniu zawałem, w rekonwalescencji pozawałowej, po przebytych chorobach zakaźnych lub zakażach chirurgicznych, w przebiegu których doszło do utraty magnezu i potasu, jako lek przeciwdziałający niepożądanym skutkom długotrwałego stosowania glikozydów nasercowych i leków moczopędnych (np. tiazydów, furosemidu). Produkt leczniczy jest przeznaczony dla pacjentów w wieku powyżej 12 lat. **Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu:** Farmaceutyczna Spółdzielnia Pracy FIOFARM, ul. Pułaskiego 39, 85-619 Bydgoszcz. A/Cz/MI/2026



calperos 1000*

Calcii carbonas

400 mg jonów wapnia - 100 kapsułek twardych

Calperos dla kości i poprawy sprawności

1. **NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO CALPEROS 1000**, 400 mg jonów wapnia, kapsułki twarde. 2. **SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY** CALPEROS 1000 jedna kapsułka twarda zawiera 400 mg jonów wapnia w postaci 1000 mg wapnia węglanu (Calcii carbonas). Substancja pomocnicza o znanym działaniu: indygotyna Pełny wykaz substancji pomocniczych, patrz punkt CHPL 6.1. 3. **POSTAĆ FARMACEUTYCZNA** Kapsułki twarde. 4. **SZCZEGÓŁOWE DANE KLINICZNE** 4.1. Wskazania do stosowania Wskazaniem 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 – uzupełniając w kompleksowym leczeniu osteoporozy; – stany po długotrwałym unieruchomieniu i okres rekonwalescencji (rehabilitacji ruchowej) po złamaniach kości; – wspomagając 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 URPLWMPB 10. **DATA ZATWIERDZENIA LUB CZĘŚCIOWEJ ZMIANY TEKSTU CHARAKTERYSTYKI PRODUKTU LECZNICZEGO** 25.06.2025 r. Kategoria dostępności OTC – Produkt dostępny bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego dostępna na stronie www.tevamed.pl CUP-PL-00441-02-2026



EKTIN®

10 ml - krople do oczu

EKTIN® to krople do oczu przeznaczone do leczenia wspomagającego i zapobiegania objawom alergicznego zapalenia spojówek, łagodzenia podrażnień oczu wywołanych stanem zapalnym oraz łagodzącego nawilżania oczu. EKTIN® jest izotonicznym roztworem kropli do oczu, który można stosować w leczeniu i profilaktyce objawów sezonowego i całorocznego alergicznego zapalenia spojówek wywołanego przez pyłki roślin, roztocza, sierść zwierząt, zarodniki pleśni itp. Skutecznie łagodzi takie objawy jak swędzenie, podrażnienie, zaczerwienienie lub łzawienie oczu, a nawilżenie oczu przynosi im odczuwalną ulgę. EKTIN® stabilizuje naturalny film łzowy oka w dwójaki sposób: kwas hialuronowy korzystnie wpływa na fazę wodną, a ektoina wzmacnia fazę lipidową. Ten podwójny sposób działania zapewnia oku ochronę przed szkodliwym oddziaływaniem alergenów oraz innych czynników zewnętrznych i wspiera proces regeneracji podrażnionej i wrażliwej spojówki. EKTIN® nie zawiera środków konserwujących i może być stosowany przez użytkowników soczewek kontaktowych oraz osoby o wrażliwych oczach. EKTIN® może być stosowany przez dzieci oraz kobiety w ciąży i karmiące piersią. W razie potrzeby podać do oka 1-2 krople produktu EKTIN®. Produkt można stosować codziennie i tak często, jak ządzie taka potrzeba. Nie ma ograniczeń dotyczących długości okresu stosowania. Produktu nie należy stosować w przypadku nadwrażliwości na którykolwiek z jego składników. Przechowywać w temperaturze od 2 do 25°C. Konstrukcja butelki pozwala na stosowanie produktu EKTIN® przez 6 miesięcy po otwarciu. Reklama prowadzona przez Bausch & Lomb Poland sp. z o.o. Producent: Dr. Gerhard Mann chem.- pharm. Fabrik GmbH.



Hyal-Drop® multi

krople do oczu - 10 ml

Hyal-Drop multi to krople do oczu, przeznaczone do nawilżania oczu, zwiłzania i nawilżania miękkich i twardych soczewek kontaktowych podczas noszenia. W naturalny sposób odświeża i przynosi ulgę suchym oczom, łagodząc takie objawy jak zmęczenie, napięcie oczu, a nawet łzawienie. Hyal-Drop® multi wyraźnie poprawia komfort całodziennego używania soczewek kontaktowych. Produkt Hyal-Drop® multi zawiera naturalną substancję nawilżającą, kwas hialuronowy (w postaci hialuronianu sodu), który znajduje się w strukturach zdrowego oka ludzkiego i w naturalnym filmie łzowym. Produkt jest bardzo dobrze tolerowany, ponieważ nie zawiera środków konserwujących. Produkt Hyal-Drop® multi jest łatwy w stosowaniu oraz dobrze tolerowany. STOSOWANIE: Gdy ządzie taka potrzeba, należy wprowadzić do oka jedną kroplę produktu Hyal-Drop® multi. Produktu można używać codziennie i tak często, jak zachodzi potrzeba. Nie ma ograniczenia czasu stosowania. Po otwarciu produkt może być używany przez 6 miesięcy. Reklama prowadzona przez Bausch & Lomb Poland sp. z o.o. Producent: Dr. Gerhard Mann chem.- pharm. Fabrik GmbH. Nr ref. HYAM.0019.PL.26



forlax® 10g*

Macrogolum 4000

10 g - 20 saaszetek

FORLAX 10 g, Macrogolum 4000, Makrogol 4000 - 10,00 g na saaszetkę, proszek do sporządzania roztworu doustnego, saaszetki. **Wskazania do stosowania:** Leczenie objawowe zaparc u dorosłych oraz u dzieci w wieku od 8 lat. Przed rozpoczęciem leczenia lekarz powinien stwierdzić, czy przyczyną zaparcia nie są zaburzenia organiczne. Forlax 10 g powinien stanowić jedyne tymczasowe leczenie pomocnicze dodatkowo do leczenia zaparcia odpowiednim trybem życia i dietą. U dzieci leku nie należy stosować dłużej niż przez 3 miesiące. Jeżeli pomimo zastosowania diety objawy utrzymują się, należy ustalić przyczynę i wdrożyć odpowiednie leczenie. **Przeciwwskazania:** ciężka choroba zapalna jelit (np. wrzodziejące zapalenie jelita grubego, choroba Leśniowskiego-Crohna) lub toksyczne rozszerzenie okrężnicy; perforacja przewodu pokarmowego lub zwiększone ryzyko perforacji przewodu pokarmowego; niedrożność jelit lub podejrzenie niedrożności mechanicznej jelit lub objawowe wężenie jelit; ból brzucha o nieustalonej przyczynie; nadwrażliwość na substancję czynną lub na którykolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** IPSEN Consumer Healthcare, 65 Quai Georges Gorse, 92100 Boulogne Billancourt, Francja. Informacji o leku udziela: Mayoly Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 39B, 02-672 Warszawa. Data aktualizacji: 11.01.2022 r.



Forlax® FAST/Forlax® FAST Kids

mikrowlewki doobdytnicze

Miejscowa pomoc w zaparciach dla całej rodziny

Forlax Fast i Forlax Fast Kids mikrowlewki doobdytnicze to wyrób medyczny zawierający glicerynę, wodę i polisacharydy prawoślazu o działaniu ewakuacyjnym, zmiękczającym, nawilżającym i łagodzącym błonę żelową odbytu. **Podmiot prowadzący reklamę:** Mayoly Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 39B, 02-672 Warszawa



Olfen MAX*

Diclofenacum natricum

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 (dichloro-2-(4-chlorofenyl)-5-(4-chlorofenyl)-3-metylen-2,3-difenylpropanoju). Substancje pomocnicze o znanym działaniu: 1 gram żelu zawiera 54 mg glikolu propylenowego (E-1520), 0,2 mg butylhydroksytolenu (E-321) oraz 1 mg substancji zapachowej (zawierającej 0,15 mg alkoholu benzylowego, cytral, cytronelol, kumarynę, eugenol, farnesol, geraniol, d-limonen i linalol). Pełny wykaz substancji pomocniczych, patrz punkt CHPL 6.1. 3. **POSTAĆ FARMACEUTYCZNA** Żel jednorodny, żel w kolorze białym do prawie białego. 4. **SZCZEGÓŁOWE DANE KLINICZNE** 4.1. Wskazania do stosowania 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, wstrząs, i stawów powstałych 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, wstrząs, i stawów spowodowanych np. skręceniem, zwichnięciem lub stłuczeniem (kontuzje sportowe) - bólu pleców (kontuzje sportowe) - miejscowych postaci reumatyzmu tkanek miękkich, np. zapalenie pochwek ścięgien (ciężkie tenosy), zapalenie kałek maziowych i okostnowe zapalenia tkanek (periartropatie), - miejscowych postaci reumatyzmu zwyrodnieniowego, np. choroba zwyrodnieniowa stawów obwodowych i kolan. 7. **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU** Teva B.V. Szwajcaria 5-2021-GA-Harlem Holandia Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: 26078 wydane przez Prezesa URPLWMPB 10. **DATA ZATWIERDZENIA LUB CZĘŚCIOWEJ ZMIANY TEKSTU CHARAKTERYSTYKI PRODUKTU LECZNICZEGO** 10.10.2025. Kategoria dostępności OTC – Produkt dostępny bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego dostępna na stronie www.tevamed.pl OLFM-PL-00065-02-2026



Traumon®*

Etofenamatum

100 mg/g - żel - 100 g

Traumon (*Etofenamatum*), 100 mg/g, żel. Skład: 1 g żelu zawiera 100 mg etofenamatu oraz subst. pomoc. 30 mg glikolu propylenowego. Wskazania do stosowania: tepe urazy, takie jak: stłuczenia, skręcenia, naciągnięcia mięśni, ścięgien i stawów; choroba zwyrodnieniowa stawów kregosłupa, kolanowych, barkowych; reumatyzm pozostawowy: bóle okolicy krzyżowo-lędźwiowej, zmiany chorobowe w obrębie tkanek miękkich okostnowych, tj. zapalenie kałki maziowej, ścięgien, pochwek ścięgniowych, torebek stawowych (tzw. staw zamroźzony), zapalenie nadkłyki. Podmiot odpowiedzialny: Cooper Consumer Health B.V., Verrijn Stuartweg 60, 1112AX Diemen, Holandia

*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.



KETOANGIN*

Ketoprofenum

1 mg/ml - aerozol do stos. w jamie ustnej, roztwór - 15 ml

Informacja o produkcie leczniczym Ketoangin. Nazwa produktu leczniczego. KETOANGIN, 1 mg/ml, aerozol do stosowania w jamie ustnej, roztwór. **Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej:** Ketoprofen (ketoprofenum). Dawka/ściężenie substancji czynnej: 1 ml aerozolu zawiera 1 mg ketoprofenu (co odpowiada 16 mg ketoprofenu z lizyną). Substancje pomocnicze o znanym działaniu: Metylu parahydroksybenzoian 10 mg. Propylu parahydroksybenzoian 0,2 mg. **Postać farmaceutyczna:** Aerozol do stosowania w jamie ustnej, roztwór. **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania.** Leczenie objawowe stanów zapalnych i podrażnienia błony śluzowej jamy ustnej i gardła z towarzyszącym bólem (np. zapalenie dziąseł, zapalenie jamy ustnej, zapalenie gardła), powstałych także w wyniku zabiegów stomatologicznych: zachowawczych lub obejmujących ekstrakcję. **Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Pharma S.A. Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152, Czosnów, Polska. Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie: Charakterystyki Produktu Leczniczego KETOANGIN, 1 mg/ml, aerozol do stosowania w jamie ustnej, roztwór, zatwierdzonej 04.2023 z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku. Dodatkowe informacje dostępne są w Adamed Pharma S.A. Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnów. Tel.: +48227327700, fax: +48227327700, e-mail: adamed@adamed.com KET/AT513/01/25



OROFAR ULTRA SPRAY*

Flurbiprofenum

8,75 mg/dawkę - aerozol do stos. w jamie ustnej, roztwór - 15 ml

Skrócona informacja o produkcie leczniczym: Orofar Ultra Spray, 8,75 mg/dawkę, aerozol do stosowania w jamie ustnej, roztwór. **Skład jakościowy i ilościowy w odniesieniu do substancji czynnych oraz tych substancji pomocniczych, które mają istotne znaczenie dla właściwego stosowania produktu leczniczego:** Jedna dawka (3 rozpylenia aerozolu) zawiera 8,75 mg flurbiprofenu. Jedno rozpylenie aerozolu zawiera 2,92 mg flurbiprofenu. 1 ml aerozolu do stosowania w jamie ustnej zawiera 16,2 mg flurbiprofenu. **Substancje pomocnicze o znanym działaniu:** Etanol 0,26 mg na ml, co odpowiada 0,14 mg na dawkę. Aromaty miętowy i wiśniowy (zawierają d-limonen, cytral, eugenol); 0,324 mg na dawkę. **Postać farmaceutyczna:** Aerozol do stosowania w jamie ustnej, roztwór. **Przeroczysty roztwór o smaku miętowym i wiśniowym.** **Wskazania do stosowania:** Produkt leczniczy Orofar Ultra Spray jest wskazany w krótkotrwałym objawowym łagodzeniu ostrego bólu gardła u osób dorosłych. **Podmiot odpowiedzialny:** STADA Arzneimittel AG, Stadastrasse 2-18, 61118 Bad Vilbel, Niemcy. **Autoryzowany przedstawiciel podmiotu odpowiedzialnego:** Stada Pharm Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 44, 02-255 Warszawa. **Pozwolenie nr:** 29301 wydane przez Prezesa URPLWMPB. **Kategoria dostępności:** Produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza – OTC. Charakterystyka Produktu Leczniczego z 09.2025 r.



ENTEROL®*

Saccharomyces boulardii CNCM I-745

250 mg - 20 kapsułek

Enterol (*Saccharomyces boulardii* CNCM I-745). **Skład:** Jedna kapsułka zawiera 250 mg liofilizowanych drożdżaków S. boulardii CNCM I-745 oraz substancje pomocnicze m.in.: laktoza - jednodonna. **Postać farmaceutyczna:** kapsułka. **Wskazania:** Leczenie ostrych biegunk infekcyjnych; zapobieganie biegunkom związanym ze stosowaniem antybiotyków; nawracająca biegunka spowodowana zakazaniem *Clostridium difficile*, jako dodatek do leczenia wankomycyną lub metronidazolem; zapobieganie biegunkom związanym z żywieniem dojelitowym; zapobieganie biegunkom podróżnych, wspomagając w leczeniu biegunk występujących w zespole jelita drażliwego (IBS). **Podmiot odpowiedzialny:** BIOCODEX, 22 rue de Aqueduacs, 94250 Gentilly, Francja.



Probiotyk w kroplach

5 ml - krople doustne

Probiotyk w kroplach marki Cepamed to suplement diety, który powstał po to, by naturalnie i łagodnie przywracać równowagę w brzuszku Twojego dziecka. Może być stosowany już u noworodków. Łatwe dawkowanie w kroplach sprawdzi się idealnie u dzieci jak i u osób starszych. Jest to uzupełnienie diety w bakterie kwasu mlekowego *Lactobacillus rhamnosus* (ATCC 503103).

Krople można podawać bezpośrednio do jamy ustnej lub rozpuścić w zimnym lub ciepłym płynie o temperaturze maksymalnie 37°C. W przypadku niemowląt karmionych piersią, produkt można podawać w ściągniętym mleku matki. Nie należy przekraczać zlecaną na opakowaniu dziennej porcji do spożycia. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób żywienia oraz prowadzenie zdrowego trybu życia są ważne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.



Mucosec Pastyłki do ssania - Ektoina

16 pastylek do ssania

Mucosec, pastylki do ssania, ektoina. Zastosowanie: leczenie i zapobieganie objawom przeziębienia, suchości w jamie ustnej i gardle oraz chrypki; dla zmniejszenia odruchu kaszlu. Producent: bitop AG. Dystrybutor: Opella Healthcare Poland Sp. z o.o. Podmiot prowadzący reklamę: Opella Healthcare Poland Sp. z o.o. Instrukcja używania wyrobu medycznego, zatw. 06.2025



Mucosolvan®*

Ambroxoli hydrochloridum

30 mg/5 ml - syrop - 200 ml

Mucosolvan, syrop, 5 ml syropu zawiera 30 mg chlorowodoru ambroksolu. Wskazania: Ostre i przewlekłe choroby płuc i oskrzeli przebiegające z zaburzeniem wydzielania śluzu oraz utrudnieniem jego transportu.

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

(ChPL 04/2024)



Thonsilan® FORTE

syrop - 120 ml

THONSILAN® FORTE Syrop, 120 ml • Suplement diety • Stosowanie i działanie: Thonsilan® Forte to suplement diety, który dzięki zawartym składnikom sprzyja odkrztuszeniu wydzieliny oskrzelowej (pierwiosnek, prawoślaz), tłumi kaszel oraz wspiera zdrowie układu oddechowego i oskrzeli (imbir, rumianek), działa kojąco na gardło, migdałki i struny głosowe (prawoślaz, tymianek, pierwiosnek, rumianek, imbir), a także wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego (cynk). Zawiera również kwas hialuronowy, który ma właściwości higroskopijne, tzn. wiąże cząsteczki wody w ilości 1000-krotnie przekraczającej jego masę. **Producent:** Simply You Pharmaceuticals a.s. **Dystrybutor:** Simply You Poland sp. z o.o., ul. Skierniewicka 10A, 01-230 Warszawa.



STOPVIRUS MEDICAL SYROP

syrop - 100 ml + 50 ml GRATIS!

Stopvirus Medical Syrop, syrop ziołowy 150 ml • Wyrób medyczny • **Stosowanie i działanie:** Wyrób medyczny STOPVIRUS Medical syrop Dr. Weiss ogranicza wnikanie wirusów i bakterii do komórek organizmu oraz hamuje ich namnażanie. Wspiera odporność w okresie zwiększonego ryzyka infekcji wirusowych i bakteryjnych oraz przyspiesza rekonwalescencję. Stosuje się go w przypadku początkowych objawów grypy i przeziębienia, w trakcie i po ustąpieniu objawów. Jest skutecznym elementem profilaktyki infekcji dróg oddechowych. Preparat jest odpowiedni dla alergików, osób z celiakią i diabetyków (słodzony fruktozą i sukralozą), może być stosowany przez dzieci od 3 roku życia, kobiety w ciąży i karmiące piersią (zawiera starannie dobrane, łagodne i bezpieczne zioła). Nie zawiera alkoholu. **Producent:** Simply You Pharmaceuticals a.s., Roháčova 188 / 37, 130 00 Praga 3, Czechy **Dystrybutor i podmiot odpowiedzialny za reklamę:** Simply You Poland sp. z o.o., ul. Skierniewicka 10A, 01-230 Warszawa.

*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, dośny plyn nawadniający o zredukowanym słonym smaku. Dzięki zawartości glukozy, soli mineralnych i laktalbuminy ORSALIT® NUTRIS pełni również funkcje odżywcze. NAWADNIA ODŻYWIJA SMAKUJE!

Skład zgodny z zaleceniami ESPGHAN (Europejskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywnienia Dzieci).

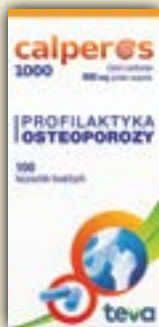
ŻYWNÓŚĆ SPECJALNEGO PRZEZNACZENIA MEDYCZNEGO



WITAMINY I MINERAŁY

Calperos dla kości i poprawy sprawności

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 6.1.1. 3. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA Kapsułki twarde 4. SZCZEGÓŁOWE DANE KLINICZNE 4.1. Wskazania do stosowania Wskazaniami do stosowania produktu leczniczego Calperos są: – stany zwiększonego zapotrzebowania na wapń: okres intensywnego wzrostu u dzieci i młodzieży oraz w przebiegu ciąży i podczas laktacji; – niska podaż wapnia w pożywieniu; – zaburzenia wchłaniania zwrotnego wapnia z kanałów nerkowych; – hipokalcemia z hiperfosfatemią u pacjentów z przewlekłą niewydolnością nerek i zapobieganie wzmożonej pobudliwości nerwowo-mięśniowej; – profilaktycznie – uzupełniając w kompleksowym leczeniu osteoporozy; – stany po długotrwałym unieruchomieniu i okres rekonwalescencji (rehabilitacji) ruchowej po złamaniach kości; – wspomagająco w leczeniu przebiegów chorób alergicznych. 7. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o., ul. Emili Plater 53 00-113 Warszawa Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: CALPEROS 1000 Pozwolenie nr 6950 wydane przez Prezesa URP/LWM/PB 10. DATA ZATWIERDZENIA LUB CZĘŚCIOWEJ ZMIANY TEKSTU CHARAKTERYSTYKI PRODUKTU LECZNICZEGO 25.06.2025 r. Kategoria dostępności OTC – Produkt dostępny bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego dostępna na stronie www.tevamed.pl CLP-PL-00441-02-2026



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 PAZNOKCIE

BIOTEBAL® MAX*

10 mg - 60 tabletek



Biotebal Max – Skład i postać: Każda tabletki zawiera 10 mg biotyny. Substancja pomocnicza o znanym działaniu: laktatoza jednowodna. Każda tabletki zawiera 107,8 mg laktatozy 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 przebytych zawałach serca; stan po wszczepieniu pomostów aortalno-wieńcowych, angioplastyce wieńcowej; zapobieganie napadom przejściowego niedokrwienia mózgu (TIA) i niedokrwinnego udaru mózgu u pacjentów z TIA; u osób z zarostową miążdżyczą tętnic obwodowych; zapobieganie zakrzepicy naczyń wieńcowych u pacjentów z mnogimi czynnikami ryzyka; zapobieganie zakrzepicy żyłnej i zatorowi płuc u pacjentów długotrwałe 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 kapsulek 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. Magnez przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. 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: Dorosli: 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., Pieńków, 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 odzwieranie i utrzymywanie fizjologicznego pH.

Producent/Podmiot prowadzący reklamę: Altofarm 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 kapsulek



Żurawina z vit.C marki Cepamed to suplement diety w postaci kapsulek. 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

sposób na...

Poranek bez napięć

SZTYWNOŚĆ KARKU, SPIĘTE RAMIONA CZY UCZUCIE CIĘŻKICH ŁYDEK. WRAŻENIE NIEWYSPANIA, TRUNOŚCI Z KONCENTRACJĄ I GONITWY MYŚLI. NATURALNYM REAKCJOM ORGANIZMU NA STRES I POŚPIECH MOŻNA ZARADZIĆ.

1

Jednym z hormonów, który odgrywa tu ważną rolę, jest kortyzol. Jego stężenie fizjologicznie wzrasta nad ranem, pomagając nam się obudzić i przygotować do aktywności. Problem pojawia się wtedy, gdy organizm od dłuższego czasu funkcjonuje w przewlekłym stresie. Wówczas poranny wyrzut kortyzolu może nasilać uczucie niepokoju, przyspieszone bicie serca i tzw. gonitwę myśli.

2

Do tego dochodzi napięcie mięśni. Wiele osób nieświadomie zaciska szczękę podczas snu lub śpi w pozycji, która sprzyja przeciążeniu karku i barków. Efektem są sztywność szyi, ból między łopatkami czy uczucie „drewnianych” ramion już od pierwszych minut po przebudzeniu.

3

Jak przerwać ten mechanizm? Przede wszystkim nie warto zaczynać dnia od sprawdzania telefonu i służbowych wiadomości. Kilka pierwszych minut po przebudzeniu dobrze poświęcić na spokojny oddech i łagodne rozruszanie ciała. Wystarczy kilka głębokich wdechów z wydłużonym wydechem, delikatne krążenia barków, rozciągnięcie karku oraz poruszenie stopami i łydkami. Takie ćwiczenia poprawiają krążenie, zmniejszają napięcie mięśni i poma-

FOTO: ADOBE STOCK



gają układowi nerwowemu łagodniej przejść z trybu snu do aktywności.

4

Nie bez znaczenia jest także światło. Odstąpienie zasłan lub krótki spacer po przebudzeniu wspierają naturalny rytm dobowy i pomagają organizmowi regulować wydzielanie hormonów odpowiedzialnych za sen i czuwanie.

5

Jeżeli poranne napięcie utrzymuje się przez wiele tygodni, towarzysząc mu kołatanie serca, przewlekły lęk, bezsenność lub ból mięśni, warto skonsultować się z lekarzem. Czasem przyczyną są zaburzenia snu, przewlekły stres, choroby tarczycy, niedobory składników mineralnych lub zaburzenia lękowe wymagające odpowiedniego leczenia.

6

Spokojny poranek nie zaczyna się od perfekcyjnie ułożonego planu dnia. Zaczyna się od kilku minut uważności i troski o własne ciało. To niewielka zmiana, która może przynieść odczuwalne korzyści dla zdrowia i całościowego samopoczucia.

*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

Uczucie ściągnięcia
po umyciu twarzy,
szorstkość,
drobne zmarszczki
pojawiające się
pod koniec dnia czy
utrata naturalnego
blasku – to objawy,
które wiele osób
przypisuje
suchej skórze.

/ TEKST *Amelia Góralczyk*

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

S.O.S. DLA odwodnionej SKÓRY

Tymczasem bardzo często problemem nie jest jej typ, lecz odwodnienie. To stan, który może dotyczyć każdego – zarówno osób ze skórą suchą, jak i tłustą czy mieszaną.

Skóra odwodniona ma zbyt małą zawartość wody w warstwie rogowej naskórka. W efekcie jej naturalna bariera ochronna funkcjonuje gorzej i łatwiej dochodzi do utraty wilgoci. Co ważne, odwodnienie nie jest cechą skóry, lecz przejściowym stanem, który przy odpowiedniej pielęgnacji można skutecznie poprawić.

CHARAKTERYSTYCZNE SYMPTOMY

Najbardziej charakterystycznym objawem jest uczucie napięcia i dyskomfortu, szczególnie po kontakcie z wodą.

Cera staje się matowa, mniej elastyczna, szorstka i bardziej wrażliwa na działanie czynników zewnętrznych. Mogą pojawić się drobne linie przypominające zmarszczki, które po odpowiednim nawodnieniu stają się mniej widoczne. U osób z cerą tłustą odwodnienie często objawia się paradoksalnie zwiększonym wydzielaniem sebum. Skóra, próbując chronić się przed utratą wody, produkuje więcej łoju, przez co jednocześnie błyszczy się i jest nieprzyjemnie ściągnięta.

Do odwodnienia prowadzi wiele czynników. Jednym z najczęstszych jest niewłaściwa pielęgnacja – stosowanie zbyt silnych środków myjących, częstych peelingów lub kosmetyków zawierających wysokie stężenia alkoholu. Negatywnie wpływają także klimatyzacja, ogrzewa-

FOTO: ADOBE STOCK

5 ZASAD, KTÓRE POMAGAJĄ ZAPOBIEGAĆ PRZESUSZENIU

- Myj twarz delikatnie, unikaj kosmetyków silnie odtłuszczających oraz gorącej wody.
- Nawilżaj i wzmacniaj barierę ochronną, wybieraj kosmetyki z kwasem hialuronowym, ceramidami, gliceryną i pantenolem.
- Chronić skórę przed słońcem, krem z filtrem SPF stosuj przez cały rok – promieniowanie UV sprzyja utracie wody.
- Pij odpowiednią ilość płynów i jedz zdrowo – dobrze nawodniony organizm łatwiej utrzymuje prawidłowe funkcjonowanie skóry.
- Zadbaj o sen i odpowiednią wilgotność powietrza, to proste nawyki, które wspierają naturalną regenerację naskórka.

nie, mróz, wiatr i długotrwałe przebywanie na słońcu. Problem nasila się również przy zbyt małej ilości wypijanych płynów, niedoborze snu, przewlekłym stresie oraz podczas niektórych kuracji dermatologicznych.

TROSKLIWA PIELĘGNACJA

Podstawą dbania o odwodnioną skórę jest odbudowa jej bariery hydro-lipidowej. Warto wybierać delikatne preparaty myjące, które nie naruszają naturalnej warstwy ochronnej naskórka. Po oczyszczeniu dobrze jest sięgać po kosmetyki zawierające składniki wiążące wodę, takie jak kwas hialuronowy, gliceryna, mocznik w niskim stężeniu czy pantenol. Równie ważne są ceramidy, skwalan i naturalne lipidy, które wzmacniają barierę ochronną skóry i ograniczają utratę wody.

Nie należy zapominać o codziennej ochronie przeciwsłonecznej. Promieniowanie UV uszkadza włókna kolagenowe i przyspiesza utratę wilgoci z naskórka, dlatego stosowanie kremów z filtrem SPF powinno być elementem pielęgnacji przez cały rok, nie tylko latem.

Znaczenie ma również styl życia. Odpowiednie nawodnienie organizmu, dieta bogata w warzywa, owoce oraz zdrowe tłuszcze, regularny sen i ograniczenie używek wspierają prawidłowe funkcjonowanie skóry od wewnątrz. W sezonie grzewczym warto zadbać także o odpowiednią wilgotność powietrza w pomieszczeniach.

KIEDY DO DERMATOLOGA?

Jeżeli mimo właściwej pielęgnacji uczucie suchości utrzymuje się przez dłuższy czas, pojawia się nasilone łuszczenie, świąd lub pękanie skóry, warto skonsultować się z dermatologiem. Objawy mogą bowiem świadczyć nie tylko o odwodnieniu, ale również o chorobach skóry wymagających specjalistycznego leczenia.

Odwodniona skóra szybko wysyła sygnały, że potrzebuje wsparcia. Dobra wiadomość jest taka, że odpowiednio dobrana pielęgnacja i zdrowe codzienne nawyki zwykle pozwalają przywrócić jej komfort, elastyczność i zdrowy wygląd już po kilku tygodniach. ♦

REKLAMA



KOLLAGEN BEAUTY

SIĘGNIJ
PO SEKRET
PIĘKNA!



*Witamina C wspomaga prawidłową produkcję kolagenu
w celu zapewnienia prawidłowego
funkcjonowania skóry. Biotyna pomaga zachować
zdrową skórę i włosy. Cynk pomaga zachować zdrowe paznokcie.

SUPLEMENTY DIETY

bądźmy w formie

Jeszcze do niedawna wiele kobiet uważało, że trening siłowy nie jest dla nich. Obawiały się nadmiernego rozbudowania mięśni, kontuzji lub były przekonane, że po pięćdziesiątce wystarczą spacer i jazda na rowerze. Dziś wiadomo, że jest wręcz przeciwnie.

/ TEKST Anna Bogusz

Kluczowy trening SIŁOWY

To właśnie w okresie okołomenopauzalnym regularne ćwiczenia oporowe należą do najważniejszych elementów profilaktyki zdrowotnej i mogą znacząco poprawić jakość życia.

Menopauza wiąże się ze spadkiem poziomu estrogenów, co wpływa nie tylko na układ rozrodczy, ale również na mięśnie, kości i metabolizm.

INWESTYCJA W SYLWETKĘ

Z wiekiem naturalnie zmniejsza się masa mięśniowa, a organizm zaczyna spalać mniej kalorii. Łatwiej przybiera tkanki tłuszczowej, zwłaszcza w okolicy brzucha, a jednocześnie wzrasta ryzyko osteopenii i osteoporozy. To właśnie dlatego kobiety po menopauzie częściej doświadczają złamań, bólu pleców i pogorszenia sprawności.

Regularny trening siłowy skutecznie przeciwdziała tym zmianom. Pobudza mięśnie do pracy, pomaga zachować ich masę i siłę oraz wspiera utrzymanie prawidłowej gęstości kości. Dzięki temu zmniejsza ryzyko upadków i złamań, a codzienne czynności, takie jak wchodzenie po schodach, noszenie zakupów czy wstawanie z krzesła, stają się łatwiejsze.

Korzyści nie ograniczają się jednak wyłącznie do układu ruchu. Silniejsze mięśnie oznaczają również szybszy metabolizm. Organizm zużywa więcej energii nawet podczas odpoczynku, co ułatwia utrzymanie prawidłowej masy ciała. To szczególnie ważne w okresie przekwitania, kiedy wiele kobiet zauważa, że mimo podobnego sposobu odżywiania zaczyna przybierać na wadze.

FOTO: ADOBE STOCK

METABOLIZM I PSYCHIKA

Badania pokazują również, że trening siłowy poprawia wrażliwość tkanek na insulinę, dzięki czemu pomaga zmniejszyć ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2. i zespołu metabolicznego. Korzystnie wpływa także na ciśnienie tętnicze, profil lipidowy oraz zdrowie układu sercowo-naczyniowego.

Nie można zapominać o wpływie aktywności fizycznej na psychikę. Regularne ćwiczenia poprawiają nastrój, zmniejszają poziom stresu i łagodzą objawy lęku oraz obniżonego nastroju. Wiele kobiet zauważa również poprawę jakości snu, większy poziom energii i lepszą samoocenę. Świadomość, że ciało jest silniejsze i bardziej sprawne, przekłada się na większą pewność siebie i komfort życia.

POD OKIEM TRENERA

Wbrew obawom trening siłowy nie oznacza podnoszenia bardzo dużych ciężarów. W przypadku większości kobiet wystarczą ćwiczenia wykonywane z ciężarem własnego ciała, gumami oporowymi, niewielkimi hantlami lub na maszynach pod okiem instruktora. Najważniejsze jest stopniowe zwiększanie obciążenia oraz prawidłowa technika.

Program treningowy powinien angażować wszystkie najważniejsze grupy mięśniowe. Warto wykonywać przysiady, wykroki, ćwiczenia wzmacniające mięśnie pleców, pośladków, brzucha i ramion. Dobrym uzupełnieniem są ćwiczenia poprawiające równowagę oraz rozciąganie, które zmniejsza ryzyko urazów i pomaga zachować ruchomość stawów.

JAK CZĘSTO ĆWICZYĆ

Eksperti zalecają wykonywanie treningu siłowego 2–3 razy w tygodniu, by pozostawić mięśniom czas na regenerację. Każda sesja może trwać około 30–60 minut i powinna być dostosowana do wieku, kondycji oraz ewentualnych chorób przewlekłych. Kobiety rozpoczynające aktywność po dłuższej przerwie powinny skonsultować plan ćwiczeń z lekarzem lub fizjoterapeutą, a pierwsze treningi najlepiej wykonywać pod okiem wykwalifikowanego instruktora.

Menopauza nie oznacza rezygnacji z aktywności – wręcz przeciwnie. To moment, w którym warto zadbać o swoje ciało bardziej niż kiedykolwiek wcześniej. Trening siłowy nie służy budowaniu imponujących mięśni, lecz zachowaniu sprawności, zdrowych kości, dobrej sylwetki i samodzielności na długie lata. To jedna z najlepszych inwestycji w zdrowie, jaką kobieta może zrobić dla siebie po pięćdziesiątce. ♦

REKLAMA

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



*Magne B₆ Forte 07/2024. Podczas stosowania Magne B₆ w grupie dorosłych z niedoborem magnezu odczuwających ciężki i bardzo ciężki stres, reakcja na stres zmniejszyła się o 38,3% po 4 tygodniach, w porównaniu do grupy stosującej sam magnez.

Magne B₆ Forte, tabletki powlekane, 100 mg jonów magnezu w postaci cytrynianu magnezu i 10 mg witaminy B₆. **Wskazania:** niedobór magnezu. Występowanie tych objawów może wskazywać na niedobór magnezu: nerwowość, drażliwość, wahania nastroju, łagodny lęk, niepokój, przejściowe uczucie zmęczenia, ospałość, zaburzenia snu w niewielkim nasileniu; objawy lęku, takie jak kurcze przewodu pokarmowego lub kołatanie serca (bez zaburzeń serca); kurcze mięśni, mrowienie, drganie powiek. Uzupełnienie magnezu może złagodzić te objawy. W przypadku braku poprawy po miesiącu stosowania leku, kontynuowanie leczenia nie jest zalecane. Podmiot odpowiedzialny: Opella Healthcare Poland Sp. z o.o., grupa Sanofi, {ChPL 07/2024}

MAT-PL-2601135-1-0-06.2026

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.



~
Jeśli ludzie pytają,
dlaczego wciąż się
tym zajmuję, mówię:
przyjdźcie na mój koncert
i stańcie za kulisami.
Spójrzcie na twarze ludzi
i na relację między
mną a publicznością

Paul McCartney w wywiadzie
dla „Guardiana”

FOTO: JOHN BARRETT/PHL/MPH/CAPITALPICTURES/EAST NEWS

aleja sławy

IKONY
MUZYKI

BRYTYJSKI

SKARB NARODOWY

Za karierą Paula McCartneya kryją się rodzinne tragedie, bolesne rozstania i chwile, w których sam nie wiedział, czy jeszcze wróci na estradę. Legendarny artysta wciąż tworzy i występuje, jakby muzyka była jego sposobem na pokonanie kolejnych życiowych ciosów.

/ TEKST *Katarzyna Janicka*

~
Paul McCartney (wł. James Paul) urodził się 18 czerwca 1942 r. w Liverpoolu. Jego ojciec James był sprzedawcą bawełny i muzykiem amatorem, a matka Mary pracowała jako pielęgniarka. Jej śmierć na raka piersi w październiku 1956 r. stała się – jak powtarzał w wywiadach – jednym z dwóch najważniejszych doświadczeń jego wczesnej młodości. Drugim było spotkanie Johna Lennona. Poznali się 15 czerwca 1956 r. na Woolton Fête, uroczystości podsumowującej rok szkolny w Quarry Bank Grammar School. Drugie spotkanie odbyło się podczas Woolton Fête '57, na której John i jego zespół The Quarrymen zagrali koncert. Paul szybko dołączył do grupy, która w 1960 r. zmieniła nazwę na The Beatles.

„BEATLEMANIA” OGARNIA ŚWIAT

Beatlesi (McCartney, Lennon, George Harrison i Ringo Starr) stali się symbolem popkultury i kontrkultury lat 60. Byli pierwszym zespołem, który stał się fenomenem na skalę światową. Do 1966 r. wydali sześć albumów, które rozeszły się w milionowych nakładach. Na ich koncerty przychodziły tłumy. Po podboju Wielkiej Brytanii i Europy w lutym 1964 r. rozpoczęli pierwszą trasę koncertową w USA.

„Beatlemania” szybko stała się przekleństwem dla muzycznych ambicji czwórki z Liverpoolu. Już od 29 sierpnia 1966 r. zespół nie występował na publicznych koncertach. Wtedy Beatlesi po raz ostatni zagrali na wypełnionym po brzegi stadionie Candlestick Park w San Francisco.

McCartney i Lennon byli jednocześnie przyjaciółmi, rywalami i artystycznymi partnerami. W czasie największej popularności The Beatles potrafili się ze sobą spierać, a pod koniec działalności zespołu ich drogi coraz bardziej się rozchodziły. 20 września 1969 r. Lennon poinformował kolegów, że ich opuszcza. Ostatnia sesja nagraniowa (bez udziału Johna) odbyła się 3 stycznia 1970 r. Trzy miesiące później Paul publicz-

nie ogłosił, że odchodzi z The Beatles. Koniec jednej z największych historii muzycznych był dla McCartneya osobistym dramatem. „Odejście z The Beatles, czy też pozwolenie, by The Beatles odeszli ode mnie, było bardzo trudne, ponieważ to była praca mojego życia. Kiedy się skończyła, pomyślałem: »O Boże, co teraz zrobię?«” – wspominał po latach.

Wycofał się z życia publicznego. Zamieszkał na farmie w Szkocji, zaczął pić. 30 grudnia 1970 r. ogłosił definitywny koniec działalności The Beatles w dotychczasowym składzie, a dzień później wniósł pozew o rozwiązanie zespołu.

NIEMODNA AMERYKANKA

15 maja 1967 r. w modnym londyńskim klubie Bag O’Nails 24-letni McCartney zauważył atrakcyjną blondynkę. 25-letnia amerykańska fotografka Linda Eastman przyleciała do Anglii na premierę ósmego albumu Beatlesów „Sgt. Pepper’s Lonely Hearts Club Band”. Kiedy zmierzała do wyjścia, Paul zagroził jej drogę i powiedział: „Cześć, jestem Paul McCartney. Wychodzisz już? Może chciałabyś do nas dołączyć, idziemy dalej się bawić”. Linda odparła, że wie, kim jest, i chętnie dołączy. Cztery dni później spotkali się na premierze płyty i przyjęciu wydanym z tej okazji. Eastman nie ukrywała, że z czterech Beatlesów najbardziej podobał się jej... Lennon. Potem wróciła do Nowego Jorku.

Minał rok. McCartney i Lennon pojawili się w Nowym Jorku, żeby promować wytwórnię płytową Apple Records. Podczas jednej z konferencji prasowych Paul wypatrzył Lindę. Poprosił ją o numer telefonu, zapisała go na blankiecie czeku. Zanim wrócił do Anglii, odbyli przejażdżkę limuzyną. W czerwcu 1968 r. McCartney przyleciał do Los Angeles. Zadzwoił do Eastman. Przyjechała, zostali kochankami. Ich drogi znów się rozeszły. Linda wróciła do Nowego Jorku, Paul do Londynu, skąd często dzwonił i prosił, żeby do niego przyjechała. Ostatecznie na to przystała. Z lotniska ode- ➤



aleja sławy

brał ją szofera. W ogromnym domu McCartneya czekał na nią... poimprezowy bałagan. Kazała zrobić zakupy, a sama wzięła się za sprząatanie. Potem ugotowała obiad.

Paul dobrze czuł się w towarzystwie Lindy. Nie musiał udawać, był sobą. Ich związek nie podobał się jednak ani fankom muzyka, ani brytyjskim tabloidom. Zakochani uciekli więc do małego mieszkania Lindy na Manhattanie. Gdyby to zależało od Paula, pobraliby się w Nowym Jorku, ale Linda się nie zgodziła. Zmieniła zdanie, kiedy zaszła w ciążę. 12 marca 1969 r. wzięli cichy ślub w urzędzie stanu cywilnego londyńskiej dzielnicy Marylebone. Nie zaprosili nawet Beatlesów. McCartney kupił obrączki za... 12 funtów. Pięć miesięcy później (28 sierpnia) Paul i Linda powitali na świecie córkę Mary.

RODZINA NA PIERWSZYM MIEJSCU

Sprawdzeniem siły ich uczucia stał się rozpad The Beatles. Paul nie mył się, nie odzywał, nie jadł, nie trzeźwił. Linda sprzątała puste butelki po whisky. Wreszcie powiedziała: dość! Kazała mężowi wykąpać się i zabrać do roboty. Paul wrócił do komponowania. Założył zespół Wings, w którym Linda była klawiszowcem i śpiewała. Choć jej występy bezlitośnie krytykowano, Paul zawsze bronił żony.

W trasy jeździli całą rodziną (13 września 1971 r. urodziła się ich córka Stella, która zostanie w przyszłości znaną projektantką mody, a 12 września 1977 r. – syn James, który pójdzie w ślady ojca i zajmie się muzyką). Chodziło przede wszystkim o to, by nie zostawiać dzieci na długo w domu.

Dzięki żonie Paul McCartney stał się wegetarianinem i obrońcą praw zwierząt. Jej pasja przerodziła się w biznes. Linda McCartney wydała kilka bestsellerowych książek kucharskich, a linia mrożonych wegetariańskich obiadów McVeggie uczyniła z niej milionerkę.

Sielanka skończyła się 8 grudnia 1995 r., gdy zdiagnozowano u Lindy nowotwór piersi. Od razu przeprowadzono operację, potem intensywną chemioterapię. Wkrótce odkryto przerzuty do drugiej piersi, wątroby. Walka z rakiem była bardzo trudna, bo Linda nie chciała przyjmować wielu leków,

które testowane były na zwierzętach. W marcu 1998 r. McCartneyowie najpierw polecili do Paryża na pokaz kolekcji Stelli, potem do USA na ukochane ranczo w Tucson w Arizonie. Linda McCartney zmarła 17 kwietnia 1998 r. Ciało poddano kremacji, prochy rozsypano na terenie rodzinnej rezydencji w Sussex w Anglii.

W POSZUKIWANIU SZCZĘŚCIA

W kwietniu 1999 r. podczas ceremonii Pride of Britain Awards Paul McCartney poznał (młodszą o prawie 26 lat) Heather Mills, była modelkę i działaczkę społeczną. Brytyjskie tabloidy szczegółowo relacjonowały romans pary, potem ślub, który odbył się w czerwcu 2002 r. w wynajętym irlandzkim zamku Leslie w hrabstwie Monaghan (kosztował 1,5 miliona funtów), wreszcie narodziny córki Beatrice (w październiku 2003 r.).

Początkowo małżonkowie prezentowali się jako szczęśliwa para, z czasem ich relacja zaczęła się rozpadać. W kwietniu 2006 r. ogłosili separację. Według doniesień mediów McCartney zaproponował szybkie rozstanie i 50 milionów funtów. Mills odrzuciła takie rozwiązania, przystąpiła do publicznego prania brudów, którego celem było uszczknąć znacznie więcej z fortuny szacowanej wtedy na 500 milionów funtów. Gdy w maju 2008 r. rozwód został sfinalizowany, w życiu Paula była już inna kobieta – Nancy Shevell, młodsza o 18 lat amerykańska bizneswoman i przyjaciółka jego zmarłej żony Lindy. Pobrali się w październiku 2011 r. w urzędzie stanu cywilnego Marylebone w Londynie. Na ceremonię zaproszono 30 gości, a panna młoda wystąpiła w sukni zaprojektowanej przez Stellę McCartney, która przygotowała też wegetariańskie menu na przyjęcie weselne. Ślub kosztował 50 tysięcy funtów.

Nancy nie próbowała konkurować z pamięcią o Lindzie. Paul znalazł u jej boku stabilność. W jednym z rzadkich komentarzy dotyczących życia małżeńskiego powiedział: „Jesteśmy właściwie jak każda inna normalna para. W wolnym czasie dużo rozmawiamy, razem gotujemy, oglądamy telewizję i czytamy”.

NIGDY NIE PRZESZEDŁ NA EMERYTURĘ

Choć mógłby zakończyć karierę wiele lat temu, Paul McCartney konsekwentnie pozostaje aktywny. Tworzył muzykę solową, komponował utwory klasyczne, eksperymentował z muzyką elektroniczną jako członek projektu The Fireman, pisał książki, nagrywał albumy i regularnie występował na żywo.

W życiu prywatnym starał się oddzielać rolę gwiazdy od roli ojca. Jego dzieci dorastały w świecie, w którym nazwisko McCartney otwierało niemal każde drzwi, ale jednocześnie wiązało się z ogromną presją. Dzisiaj Paul jest dziadkiem ośmiorga wnucząt. W rodzinie funkcjonuje nawet specjalne określenie na jego rolę dziadka – „Grandude”. To właśnie wnuki zainspirowały go do napisania książek dla dzieci „Hey Grandude!” i „Grandude’s Green Submarine”. ♦

FOTO: LFI/AVALON RED/EAST NEWS, ADOBE STOCK

sposób na...

JESIENNA AROMATERAPIA



JESIENNĄ PORĄ CHĘTNIEJ SIĘGAMY PO ROZWIĄZANIA WSPIERAJĄCE SAMOPOCZUCIE, EFEKTYWNY RELAKS I KONCENTRACJĘ. JEDNYM Z NATURALNYCH STYMULANTÓW POZOSTAJĄ OLEJKI ETERYCZNE, KTÓRE – STOSOWANE UMIEJĘTNIE – PRZYNOSZĄ ODCZUWALNE KORZYŚCI.

• NA POPRAWĘ NASTROJU

Gdy pojawia się jesienna chandra, warto sięgnąć po cytrusowe olejki eteryczne – z pomarańczy, bergamotki, mandarynki czy grejfruta. Ich świeży, lekko słodki zapach działa pobudzająco i pomaga stworzyć przyjemną atmosferę. Również olejek z róży lub geranium kojarzą się z poczuciem komfortu i równowagi emocjonalnej.

• NA POBUDZENIE I KONCENTRACJĘ

Jeśli trudno ci rozpocząć dzień lub skupić się na pracy, pomocne mogą być olejki z mięty pieprzowej, rozmarynu czy cytryny. Ich intensywny aromat daje uczucie świeżości i może sprzyjać koncentracji. Warto stosować je rano lub w ciągu dnia, np. w dyfuzorze albo jako dodatek do inhalacji zapachowej.

• NA WSPARCIE ODPORNOŚCI

Jesienią popularnością cieszą się też olejki z eukaliptusa, sosny, jodły, drzewa herbacianego czy ravintsary. Ich zapach ułatwia oddychanie podczas kataru i daje uczucie oczyszczenia dróg oddechowych. Pamiętaj jednak, że aromaterapia nie zapobiega infekcjom i nie zastępuje szczepień, zdrowej diety ani zaleconego leczenia.

• NA WIECZORNE WYCISZENIE

Jesienne wieczory sprzyjają zwolnieniu tempa. Ciepły koc, kubek herbaty i ulubiony zapach mogą stać się prostym rytuałem, który pomoże zadbać o dobre samopoczucie. Kilka kropli olejku dodanych do dyfuzora lub kąpieli może pomóc stworzyć w domu atmosferę spokoju, sprzyjającą efektywnemu wypoczynkowi.

Klasyką pozostaje lawenda, której zapach pomaga się wyciszyć i przygotować do snu. Dobrze sprawdzają się także rumianek rzymski, kadzidłowiec, drzewo sandałowe czy ylang-ylang.

AROMATERAPIA – Z ROZSĄDKIEM

Wybieraj naturalne olejki eteryczne dobrej jakości, używaj ich zgodnie z zaleceniami producenta i pamiętaj, że niektóre mogą wywoływać reakcje alergiczne. Szczególną ostrożność powinny zachować kobiety w ciąży, osoby z astmą oraz rodzice małych dzieci – w tych przypadkach przed zastosowaniem olejków najlepiej skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą.

dobre emocje

Krótsze dni, mniejsza ilość światła słonecznego i mniej czasu spędzanego na świeżym powietrzu sprawiają, że jesienią wiele osób odczuwa zmęczenie, senność i pogorszenie nastroju.

/ TEKST *Aneta Kacperczak*

Spadek nastroju czy DEPRESJA?

Najczęściej jest to naturalna reakcja organizmu na zmianę pory roku, która ustępuje po kilku tygodniach. Zdarza się jednak, że podobne objawy są pierwszym sygnałem depresji – choroby wymagającej specjalistycznego leczenia. Jak je odróżnić?

NA POWAŻNIE

Jesienny spadek nastroju, określany potocznie jako jesien-
na chandra, zwykle ma łagodny przebieg. Pojawia się
mniejsza motywacja do działania, większa ochota na odpoczynek, sen czy wysokokaloryczne przekąski. Możemy
czuć się mniej energiczni i mieć gorszy humor, ale nadal
potrafimy wykonywać codzienne obowiązki, spotykać się

z bliskimi i cieszyć się rzeczami, które zwykle sprawiają
nam przyjemność. Taki stan najczęściej mija samoistnie
lub po wprowadzeniu kilku zmian w stylu życia.

Depresja to coś znacznie więcej niż chwilowe obniżenie
nastroju. To choroba, która wpływa na sposób myślenia,
odczuwania i funkcjonowania całego organizmu. Charakterystyczne jest utrzymujące się przez co najmniej dwa tygodnie obniżenie nastroju lub utrata zainteresowania czynnościami, które wcześniej sprawiały radość. Towarzyszyć temu mogą zaburzenia snu, przewlekłe zmęczenie, trudności z koncentracją, poczucie bezwartościowości, brak apetytu lub jego nadmierne zwiększenie, a także spowolnienie lub przeciwnie – niepokój i rozdrażnienie.

FOTO: ADOBE STOCK

DO PSYCHIATRY?

Nie zwlekaj z konsultacją, jeśli obniżony nastrój utrzymuje się ponad dwa tygodnie, nie odczuwasz radości z codziennych aktywności, masz problemy ze snem, apetytem lub koncentracją, unikasz kontaktów z bliskimi albo obowiązki zaczynają cię przerastać. Natychmiastowej pomocy wymagają myśli o samookaleczeniu lub samobójstwie. Pamiętaj, że depresja jest chorobą – nie oznaką słabości – i zazwyczaj można ją z powodzeniem leczyć.

KIEDY DO LEKARZA

Istotną różnicą jest wpływ objawów na codzienne życie. W przypadku depresji wykonywanie nawet prostych obowiązków może stać się ogromnym wysiłkiem. Chory wycofuje się z kontaktów z innymi ludźmi, przestaje dbać o siebie, ma trudności z pracą lub nauką. Pojawiające się poczucie bezradności nie mija po weekendzie, urlopie czy miłym spotkaniu z bliskimi.

U części osób występuje sezonowe zaburzenie afektywne (SAD), czyli odmiana depresji związana z niedoborem światła słonecznego. Objawy pojawiają się jesienią i zimą, a ustępują wiosną. Chorzy częściej odczuwają senność, zwiększony apetyt – szczególnie na słodkie – oraz wyraźny spadek energii. Mimo sezonowego charakteru również wymaga ono konsultacji z lekarzem.

SKUTECZNE SPOSOBY

W przypadku łagodnego, sezonowego pogorszenia samopoczucia pomocne mogą być zmiany stylu życia. Warto jak najczęściej korzystać z naturalnego światła dziennego, nawet jeśli pogoda nie zachęca do spacerów. Regularna aktywność fizyczna poprawia nastrój dzięki zwiększonemu wydzielaniu endorfin, a odpowiednia ilość snu i zbilansowana dieta wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Ważne są także kontakty społeczne oraz znalezienie czasu na odpoczynek i aktywności sprawiające przyjemność.

Jeżeli jednak obniżony nastrój utrzymuje się dłużej niż dwa tygodnie, nasila się lub utrudnia normalne funkcjonowanie, warto zgłosić się do lekarza rodzinnego, psychiatry lub psychologa. Nie należy obawiać się konsultacji – depresja jest chorobą, którą można skutecznie leczyć. W zależności od nasilenia objawów stosuje się psychoterapię, leczenie farmakologiczne lub połączenie obu metod.

POMOC OD ZARAZ

Bezwzględnie pilnej pomocy wymagają sytuacje, gdy pojawiają się myśli o śmierci, samookaleczeniu lub samobójstwie. W takim przypadku należy jak najszybciej skontaktować się z lekarzem, zgłosić do najbliższego szpitala lub wezwać pomoc.

Jesienny spadek nastroju jest częstym i zwykle przejściowym zjawiskiem. Warto jednak uważnie obserwować siebie i swoich bliskich. Jeśli smutek nie mija, odbiera radość życia i utrudnia codzienne funkcjonowanie, nie należy czekać, aż „samo przejdzie”. Im wcześniej rozpocznie się leczenie depresji, tym większa szansa na szybki powrót do zdrowia. ♦

REKLAMA

Przez nerwy chodzisz najeżony?



SZYBKO PRZYWRACA SPOKÓJ

VALUSED 60 mg + 40 mg, kapsułki miękkie. Skład: 1 kapsułka zawiera: 60 mg wyciągu suchego z Valeriana officinalis L.s., radix (korzeń kozłka), (DER3-4-1), ekstrakt etanol 60% V/V; 40 mg wyciągu suchego z Humulus lupulus L., flus (szyszka chmielu), (DER4-6-1), ekstrakt etanol 30% V/V; 40 mg wyciągu suchego z Passiflora incarnata L., herba (zieleniec ziemny), (DER2-3-1), DE-RNATYWY 4-6-1, ekstrakt etanol 90% V/V. Postać farmaceutyczna: kapsułka miękka. Wskazania do stosowania: Produkt stosowany jest tradycyjnie w celu łagodzenia objawów w stanach napięcia nerwowego jako środek uspokajający oraz w okresowych trudnościach w zasypianiu na tle nerwowym. Podmiot odpowiedzialny: PRZEDSIĘBIORSTWO PRODUKCJI FARMACEUTYCZNEJ HASCO-LEK.S.A. 51-131 Wrocław, ul. Zmigrodzka 24/2E. VAL26/7/3/b 2026_00578

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.

Zdrowie kojarzy nam się przede wszystkim z właściwą dietą, aktywnością fizyczną czy profilaktyką. Jest jednak jeszcze jeden filar dobrostanu – bezpieczeństwo finansowe.

/ TEKST Aneta Kacperczak

(DROGO)CENNA EDUKACJA FINANSOWA

Nie bez powodu problemy finansowe należą do najczęstszych przyczyn przewlekłego napięcia psychicznego. Długotrwały stres zwiększa ryzyko nadciśnienia, zaburzeń snu, depresji czy chorób sercowo-naczyniowych. Dlatego edukacja finansowa nie jest wyłącznie domeną ekonomistów – staje się elementem świadomego dbania o zdrowie.

KOBIECE FINANSE

Jeszcze kilkanaście lat temu inwestowanie czy planowanie emerytury kojarzyło się głównie ze światem

męskiej finansjery. Dziś kobiety prowadzą firmy, zarządzają domowymi budżetami, inwestują i coraz świadomiej budują własną niezależność finansową.

To szczególnie ważne, ponieważ kobiety statystycznie żyją dłużej, częściej robią przerwy w pracy związane z opieką nad dziećmi lub bliskimi, a ich emerytury bywają niższe. W praktyce oznacza to, że warto jak najwcześniej zacząć myśleć o własnym kapitale.

Niezależność finansowa daje coś znacznie cenniejszego niż wysokie dochody – poczucie bezpieczeństwa i możliwość podejmowania decyzji zgodnych z własnymi wartościami, a nie wyłącznie z konieczności.

FOTO: ADOBE STOCK

EDUKACJA FINANSOWA

Na naukę zarządzania pieniędzmi nigdy nie jest za wcześnie ani za późno. Dwudziestolatka może nauczyć się świadomie korzystać z pierwszych zarobków i unikać niepotrzebnego zadłużania. Kobieta w średnim wieku często planuje edukację dzieci, rozwój zawodowy czy zakup nieruchomości. Po pięćdziesiątce priorytetem staje się zabezpieczenie emerytury i ochrona zgromadzonego majątku.

Najważniejsze, by znać podstawowe zasady gospodarowania pieniędzmi. Świadomość własnych dochodów i wydatków, umiejętność oszczędzania oraz rozsądne inwestowania pozwalają z większym spokojem patrzeć w przyszłość.

JAKI KAPITAŁ?

Pierwszym krokiem jest poznanie własnych finansów. Warto wiedzieć, ile wydajemy każdego miesiąca, ile jesteśmy w stanie regularnie odkładać i jakie mamy zobowiązania.

Przed rozpoczęciem inwestowania warto stworzyć tzw. poduszkę finansową – oszczędności, które pozwolą utrzymać dotychczasowy poziom życia przez kilka miesięcy w razie nieprzewidzianych wydarzeń.

Dopiero później warto myśleć o pomnażaniu kapitału. Nie trzeba dysponować dużymi kwotami. Znacznie większe znaczenie ma systematyczność. Regularnie odkładane nawet niewielkie sumy, dzięki sile procentu składanego, z czasem stworzą pokaźną sumkę. Dobrym rozwiązaniem wydają się chociażby takie instrumenty jak IKE czy IKZE.

Nie mniej ważną inwestycją jest rozwój kompetencji. Kursy, szkolenia, szlifowanie języków obcych oraz zdobywanie nowych kwalifikacji przynoszą wyższy zwrot niż wiele produktów finansowych.

GDZIE SZUKAĆ WIEDZY

Internet pełen jest porad dotyczących szybkiego pomnażania pieniędzy. Warto jednak zachować ostrożność wobec osób obiecujących gwarantowane zyski lub błyskawiczne wzbogacenie się.

Najbezpieczniej korzystać z materiałów przygotowywanych przez instytucje publiczne, uczelnie, organizacje zajmujące się edukacją ekonomiczną oraz licencjonowanych ekspertów rynku finansowego. Dobrym źródłem wiedzy są także książki, podcasty i webinary prowadzone przez praktyków – np. związanych z bankami, w których mamy prowadzony rachunek – którzy tłumaczą finanse prostym, zrozumiałym językiem, nie licząc na osobisty zysk.

Warto przy tym pamiętać, że choć świadome zarządzanie pieniędzmi nie wymaga specjalistycznego wykształcenia, na pewno wymaga cierpliwości, konsekwencji i gotowości do uczenia się. Procentuje przez za to nie tylko wyższym stanem konta, lecz także większym spokojem, poczuciem bezpieczeństwa i lepszą jakością życia. ♦

REKLAMA



ASPIRIN®
ANTIGRIP **HOT**

**Na nasilone objawy
przeziębienia i grypy!**



gorączka

stan zapalny

dreszcze

ból głowy

ból gardła

ból mięśni

zatkany nos

ból zatok

**Teraz w formie
gorącego napoju**



Zaczyna działać
już po 15 minutach¹



Działa
do 6 godzin²



Unikalna formuła:
kwas acetylosalicylowy
+ pseudoefedryna



Przyjemny
pomarańczowy smak

1. Maksymalne stężenie kwasu acetylosalicylowego w osoczu osiągnięte jest po 13-19 minutach. Na podstawie CHPL 2. Schachtel DP et al. J Clin Pharmacol. 2010;50(12):1429-1437.

ASPIRIN® ANTIGRIP HOT (Acidum acetylosalicylicum + Pseudoephedrinum hydrochloridum), 500 mg + 30 mg, granulat do sporządzenia zawiesiny doustnej. Wskazania: Objawowe leczenie obrzęku błony śluzowej nosa i (lub) zatok oraz bólu i gorączki związanych z przeziębieniem i (lub) objawami grypopodobnymi. Podmiot odpowiedzialny: Bayer Sp. z o.o., Al. Jerozolimskie 158, 02-326 Warszawa, tel. (22) 5723500, www.bayer.com.pl, V7/29.11.2025/MIJ-CH-2026/0713-78

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.

dobry kierunek

Helsinki

**POLACY CORAZ CHĘTNIEJ
WYBIERAJĄ CHŁODNIEJSZE
DESTYNACJE**

Wypad do stolicy Finlandii może być początkiem fascynacji północą Europy jako nowym kierunkiem urlopowym

SOBÓR USPIENSKI

To główna świątynia Fińskiego Kościoła Prawosławnego w Helsinkach

Jeśli marzy ci się weekend na północy Europy, ale niekoniecznie chcesz wydać fortunę, Helsinki mogą okazać się jednym z największych podróżniczych zaskoczeń. Stolica Finlandii zachwyca prostotą, spokojem i bliskością natury.

/ TEKST *Ewelina Jabłończyk*



Nie znajdziemy tu tłumów porównywalnych z Paryżem czy Rzymem, a większość najważniejszych atrakcji znajduje się w niewielkiej odległości od siebie. To doskonały kierunek również dla osób, które nie mają ochoty na wielogodzinne spacerowanie lub po prostu wolą zwiedzać bez pośpiechu.

SPOKOJNE ODKRYWANIE

Helsinki są kompaktowe. Z lotniska do centrum można wygodnie dojechać pociągiem w około 30 minut. Samo centrum jest płaskie, dobrze skomunikowane i przyjazne pieszym. Gdy nogi odmówią posłuszeństwa,

wystarczy wsiąść do tramwaju – uchodzi on za jedną z największych atrakcji miasta. Bilet dzienny pozwala bez ograniczeń korzystać z komunikacji miejskiej, dzięki czemu można zwiedzać bez zmęczenia.

Jeśli masz ograniczoną kondycję, warto podzielić zwiedzanie na krótkie etapy, przeplatając je kawą w jednej z licznych kawiarni lub odpoczynkiem w parkach nad Zatoką Fińską.

CO ZOBACZYĆ?

Pierwsze kroki większość turystów kieruje na Plac Senacki. To reprezentacyjne serce Helsinek z monu-

mentalną białą katedrą górującą nad miastem. Wystarczy usiąść na szerokich schodach i przez chwilę obserwować codzienne życie mieszkańców.

Kilka minut spacerem dzieli nas od portu i słynnego Targu Miejskiego. To świetne miejsce na pierwsze spotkanie z fińską kuchnią. Można spróbować zupy z łososia, świeżych ryb, cynamonowych bułeczek czy lokalnych serów. Nie trzeba rezerwować stolika ani wydawać fortuny. Niedaleko znajduje się nowoczesna Biblioteka Centralna Oodi – jedno z najbardziej niezwykłych miejsc w Helsinkach. To nie tylko biblioteka, ale także przestrzeń do odpoczynku, pracy i sportu. Wejście jest bezpłatne, a ogromne okna pozwalają podziwiać panoramę miasta. Kolejnym obowiązkowym punktem jest wykuty w skale kościół Tempelaukio. Surowe granitowe ściany i naturalne światło tworzą niezwykłą atmosferę ciszy. Nawet osoby niezainteresowane architekturą często uznają go za jedno z najpiękniejszych miejsc w mieście.

Jeżeli pogoda dopisuje, warto wybrać się promem na wyspę Suomenlinna – dawną twierdzę wpisaną

na listę UNESCO. Rejs trwa kilkanaście minut i jest atrakcją samą w sobie. Po wyspie można spacerować bardzo spokojnie, korzystając z licznych ławek, kawiarni i punktów widokowych.

NA KAŻDĄ KIESZEŃ

Choć Finlandia uchodzi za drogi kraj, dobrze zaplanowany city break nie musi zrujnować portfela. Najtańszą opcją noclegową są nowoczesne hostele oraz hotele sieciowe położone kilka przystanków tramwajem od centrum. Osoby szukające większego komfortu znajdą wiele eleganckich hoteli butikowych, natomiast miłośnicy luksusu mogą zatrzymać się w historycznych obiektach z widokiem na port.

Oszczędzać można również na jedzeniu. Supermarkety oferują bardzo dobre gotowe sałatki, kanapki i dania obiadowe. Popularne są także bufety lunchowe, gdzie za rozsądną cenę można zjeść pełnowartościowy posiłek. Wieczorem warto odwiedzić jedną z restauracji serwujących lokalne ryby lub mięso renifera – to kulinarne doświadczenie, którego trudno szukać gdzie indziej. ➤

dobry kierunek

◀ TEMPELIAUKIO

Skalny Kościół to jedna z najpopularniejszych atrakcji turystycznych stolicy Finlandii



TARG MIEJSKI

Zachęca do degustacji lokalnych specjałów i zakupu kulinarnych pamiątek

CZEGO WARTO SPRÓBOWAĆ?

- Kuchnia fińska jest prosta i opiera się na wysokiej jakości składnikach. Absolutnym klasykiem jest kremowa zupa z łososia, podawana z koperkiem i ziemniakami.
- Popularnością cieszą się także śledzie w różnych marynatkach, pieczony łosoś, klopsiki z purée ziemniaczanym oraz słynne bułeczki cynamonowe korvapuusti.
- Miłośnicy słodkości powinni spróbować jagód leśnych, deserów z borówkami oraz czekolady produkowanej przez fińskie marki.



BIBLIOTEKA CENTRALNA OODI
To doskonała przestrzeń do odpoczynku i punkt widokowy w jednym

SUOMENLINNA

Ta dawna twierdza, a dziś cel odwiedzin turystów, została wpisana na listę UNESCO



RECIGAR

ZERWIJ Z PAPIEROSEM NA DOBRE



NOWOŚĆ



SPRAY

MIĘTOWY SMAK

TABLETKI

BLISTER ORGANIZUJĄCY DAWKOWANIE



ADAMED
Dla Rodziny

Informacja o produkcie leczniczym Recigar. Nazwa produktu leczniczego: Recigar, 1,5 mg, tabletki powlekane. **Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej:** Cytyzyna (*Cytisinum*). **Dawka/stężenie substancji czynnej:** Każda tabletki powlekana zawiera 1,5 mg cytyzyny. Substancja pomocnicza o znanym działaniu: Produkt leczniczy zawiera 0,12 mg aspartamu (E951) w każdej tabletki powlekanej Recigar 1,5 mg. **Postać farmaceutyczna:** Tabletki powlekane. **Określenie:** obustronnie wypukłe tabletki powlekane koloru jasnozielonego lub zielonkawego. **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania:** Leczenie uzależnienia od nikotyny. Stosowanie produktu Recigar pozwala na uzyskanie stopniowego zmniejszenia zależności organizmu od nikotyny i odwyżanie od palenia tytoniu bez objawów odstawienia nikotyny. Kończącym celem stosowania produktu leczniczego Recigar jest trwałe zaprzestanie używania produktów zawierających nikotynę. **Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Pharma S.A., Piętków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnów, Polska. Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Recigar, 1,5 mg, tabletki powlekane, zatwierdzonej 09.06.2025 r., z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku. Dodatkowe informacje dostępne są w: Adamed Pharma S.A., Piętków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnów, tel.: +48 22 732 77 00, fax: +48 22 732 78 00, e-mail: adamed@adamed.com. **Nazwa produktu leczniczego:** Recigar Active, 1,5 mg/dawkę, roztwór doustny. **Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej:** Cytyzyniklina (poprzednio stosowana nazwa: cytyzyna). **Dawka/stężenie substancji czynnej:** Każda dawka (uruchomienie pompy) zawiera 1,5 mg cytyzynikliny. Substancje pomocnicze o znanym działaniu: Każda dawka produktu leczniczego (0,19 ml) zawiera: 0,17 mg etanolu, 44,87 mg glikolu propylenowego i 1,71 mg piroksycyny sodu. **Postać farmaceutyczna:** Roztwór doustny. Bezbarwny do żółtego, przezroczysty płyn o smaku miętowym. **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania:** Zaprzestanie palenia tytoniu i zmniejszenie głodu nikotynowego u dorosłych palaczy, którzy chcą przestać palić. Celem stosowania produktu leczniczego Recigar Active jest trwałe zaprzestanie stosowania produktów zawierających nikotynę. **Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Pharma S.A., Piętków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnów, Polska. Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Recigar Active, 1,5 mg/dawkę, roztwór doustny, zatwierdzonej 10.07.2025 r., z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku. Dodatkowe informacje dostępne są w: Adamed Pharma S.A., Piętków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnów, tel.: +48 22 732 77 00, fax: +48 22 732 78 00, e-mail: adamed@adamed.com. REC/20748/01/26

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.

jedźmy mądrze

Niekiedy jest skutkiem błędu dietetycznego lub przejściowej infekcji, jednak zdarza się, że stanowi pierwszy sygnał przewlekłej dolegliwości

TEKST Anna Bogusz

JAK UNIKNAĆ

BÓLU jelit

Szczególną uwagę warto zwrócić na dolegliwości nawracające, utrzymujące się przez wiele tygodni lub towarzyszące im inne niepokojące objawy, takie jak gorączka, utrata masy ciała, krew w stolcu czy przewlekła biegunka.

Do najczęstszych schorzeń powodujących przewlekłe bóle jelit należą choroba uchyłkowa jelita grubego oraz nieswoiste choroby zapalne jelit – wrzodziejące zapalenie jelita grubego (WZJG) i choroba Leśniowskiego-Crohna. Choć wszystkie mogą powodować podobne objawy, różnią się przebiegiem, leczeniem i rokowaniem.

CHOROBA UCHYŁKOWA

Uchylki to niewielkie uwypuklenia ściany jelita grubego, powstające najczęściej w jego końcowym odcinku. Ich występowanie wiąże się przede wszystkim z wiekiem, dietą ubogą w błonnik, siedzącym trybem życia oraz przewlekłymi zaparciami.

Większość osób przez wiele lat nie odczuwa żadnych dolegliwości. Gdy jednak dochodzi do stanu zapalnego uchyłków, pojawia się charakterystyczny ból w lewym podbrzuszu, często z gorączką, nudnościami i zaburzeniami wypróżniania. Nieleczone zapalenie uchyłków może prowadzić do groźnych powikłań, takich jak

FOTO: ADOBE STOCK

JAK DBAĆ O JELITA NA CO DZIEŃ?

- Jedz odpowiednią ilość błonnika, o ile nie ma przeciwwskazań medycznych.
- Pij 1,5–2 litry płynów dziennie.
- Dbaj o regularną aktywność fizyczną.
- Nie pal papierosów – zwiększają ryzyko choroby Leśniowskiego-Crohna i pogarszają jej przebieg.
- Nie stosuj przewlekłe leków przeciwbólowych z grupy NLPZ bez konsultacji z lekarzem.
- Po 50. roku życia wykonuj profilaktyczną kolonoskopię zgodnie z zaleceniami programu badań przesiewowych lub wcześniej, jeśli w rodzinie występował rak jelita grubego albo pojawiają się niepokojące objawy.

ropień, perforacja jelita czy zapalenie otrzewnej. Dlatego nasilający się ból brzucha zawsze wymaga konsultacji lekarskiej.

WZJG I CHOROBA LEŚNIEWSKIEGO-CROHNA

Obie należą do grupy nieswoistych chorób zapalnych jelit (IBD), których przyczyny nie są do końca poznane. Uważa się, że znaczenie mają czynniki genetyczne, środowiskowe, zaburzenia mikrobioty jelitowej oraz nieprawidłowa reakcja układu odpornościowego.

Wrzodziejące zapalenie jelita grubego obejmuje błonę śluzową jelita grubego i odbytnicy. Najbardziej charakterystyczne są przewlekłe biegunki z domieszką krwi, parcie na stolec oraz skurczowe bóle brzucha.

Choroba Leśniowskiego-Crohna może natomiast zajmować każdy odcinek przewodu pokarmowego – od jamy ustnej aż po odbyt. Stan zapalny obejmuje całą grubość ściany jelita, dlatego częściej dochodzi do powstawania zwężeń, przetok czy ropni. Objawy bywają mniej charakterystyczne – pojawiają się bóle brzucha, przewlekła biegunka, osłabienie, utrata masy ciała oraz niedobory pokarmowe.

Obie choroby przebiegają z okresami zaostrzeń i remisji. Dzięki nowoczesnym metodom leczenia wielu pacjentów prowadzi jednak aktywne życie zawodowe i rodzinne.

NIE BAGATELIZUJ SYGNAŁÓW

Ból jelit utrzymujący się przez kilka tygodni nie powinien być leczony wyłącznie domowymi sposobami. W diagnostyce wykorzystuje się badania laboratoryjne, oznaczenie kalprotektyny w kale, USG jamy brzusznej, tomografię komputerową, a przede wszystkim kolonoskopię, która pozwala ocenić błonę śluzową jelita i pobrać wycinki do badania histopatologicznego.

Warto pamiętać, że wiele chorób jelit rozpoznanych odpowiednio wcześniej można skutecznie kontrolować. Im szybciej zostanie postawiona diagnoza, tym większa szansa na uniknięcie powikłań oraz poprawę jakości życia.

Nie każdy ból brzucha oznacza poważną chorobę, ale każdy przewlekły lub nawracający ból zasługuje na uwagę. Jelita odgrywają ogromną rolę nie tylko w trawieniu, ale także w funkcjonowaniu układu odpornościowego i ogólnym samopoczuciu, dlatego warto wsłuchiwać się w sygnały, które wysyła organizm. ♦

REKLAMA

Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego.

Divertix

SIŁA SYNERGII DLA JELIT

Mikrootoczkowany maślan sodu
+ 4 precyzyjnie dobrane szczepy probiotyczne

NOWOŚĆ



Maślan sodu

o potwierdzonym uwalnianiu w jelicie grubym. Źródło kwasu masłowego – kluczowego składnika dla jelit

4 szczepy bakterii probiotycznych

starannie dobrane dla mikrobioty jelitowej

Synergia działania składników

sprawdzona klinicznie¹



MAŚLAN
SODU
300 MG

+

4 SZCZEPY
BAKTERII



Bez glutenu



Bez laktozy



Odpowiedni
dla wegan

kuchenne klimaty

JEDZENIE
NA LEPSZY
NASTRÓJ

Śliwkowy ZAWRÓT GŁOWY

Jesień bez śliwek w ich licznych odmianach nie byłaby tą samą jesienią. Wykorzystajmy więc w pełni ich kulinarny potencjał, nim nadejdą zimowe chłody.

KNEDLE ZE ŚLIWKAMI /4 PORCJE/

• kilogram śliwek, np. węgerek
Na ciasto: • kilogram ziemniaków, najlepiej mączystych • 2 jajka • 300 g pszennej mąki • szczypta soli
Na zasmażkę: • 100-150 g masła
• cukier lub cukier puder • bułka tarta
• cynamon

Ziemniaki obierz, umyj, ugotuj, a po całkowitym przestudzeniu przecisnij przez praskę. Śliwki umyj, osusz, wydryluj, lecz nie dziel na połówki. Ziemniaki potocz z mąką, jajkami i solą. Staraj się nie dosypywać mąki, nawet jeśli ciasto wydaje się lepkie. Oprós

dłonie mąką i formuj kulki nieco większe od śliwek. Każdą kulkę rozplaszcz, na środek połóż owoc, zamknij. Knedle wrzucaj na osoloną wrzącą wodę, a po wypłynięciu – gotuj jeszcze 5 minut. Przygotuj zasmażkę. Każdy knedel dokładnie w niej obtocz i podawaj.

FIOLETOWA GALETTE /6 PORCJI/

Na kruche ciasto: • 200 g mąki pszennej • 50 g cukru pudru
• 150 g zimnego masła • żółtko • 2 łyżki zimnej wody
Na nadzienie: • 500 g śliwek • łyżeczka cynamonu • 2 łyżki cukru trzcinowego • cukier z wanilią • łyżka mąki ziemniaczanej

Z podanych składników szybko zagnieć ciasto, owiń folią spożywczą i schowaj do lodówki na pół godziny. W tym czasie owoce umyj, osusz, wypestkuj i pokrój na ćwiartki. Obtocz w mące, cukrach i cynamonie. Nagrzej piekarnik do 200 st. C. Ciasto rozwałkuj w formę koła o kilka cm szerszego niż forma do galette. Przełóż je do formy, na środek placza wyłóż owoce, zamknij brzegi ciasta do środka. Piecz około 35 minut, do zrumienienia brzegów. Po wyjęciu z piekarnika możesz opruszyć ciasto płatkami migdałów.



suplement diety

PRIMA
PHARMA

Wikusie
żelki witaminowe

Kompleks
12 witamin
dla Twojego
dziecka

Codzienna porcja
zdrowia w żelkowej
formie

✓ smak:
OWOCOWY
✓ wiek:
3+



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



ROZGRZEWAJĄCA OWSIANKA /2 PORCJE/

- 12 śliwek • szklanka owsianych płatków górskich • szklanka wody lub mleka roślinnego
 - łyżka masła + na wierzch owsianki • 2 łyżki miodu • łyżeczka cynamonu • 2 łyżki cukru trzcinowego
- Po upieczeniu do wyboru:* • lody waniliowe, skyr, bita śmietana, świeże śliwki i mięta do dekoracji

Piekarnik rozgrzej do 200 st. C. Foremki do zapiekania wysmaruj masłem. Owoce umyj, osusz, wypestkuj, wymieszaj z cynamonem, rozłóż równomiernie w naczyniach żaroodpornych. W osobnej miseczce wymieszaj płatki z ulubionym mlekiem lub wodą, dodaj miód. Przełóż na śliwki, posyp cukrem trzcinowym. Piecz do 25 minut, a po wyjęciu – udekoruj według uznania. Podawaj jeszcze ciepłe.

JESIENNA PAVLOVA /8 PORCJI /

- Na beżę:* • 6 białek jajek • 300 g cukru • łyżeczka mąki ziemniaczanej • łyżeczka soku z cytryny *Na krem:* • 250 ml śmietanki kremówki • 200 g sera mascarpone • 3 łyżki cukru pudru *Na warstwę śliwkową:* • 500 g śliwek • 3 łyżki cukru trzcinowego • 2 łyżki masła *Dekoracja:* • orzechy włoskie

Piekarnik nagrzej do 120 st. C. Białka ubij na sztywno, stopniowo dodając po łyżce cukru, aż powstanie gładka, lśniąca masa. Na koniec dodaj mąkę ziemniaczaną i sok z cytryny. Powstałą pianę wyłóż na papier do pieczenia, uformuj okrąg o średnicy około 22 cm. Wstaw do piekarnika i piecz przez pół godziny w 120 st., a następnie przez 1,5 godziny w 100 st. Wyłącz piekarnik, uchyl drzwiczki i wystudź całkowicie beżę. W międzyczasie na patelni rozpuść masło, dodaj śliwki i cukier, skarmelizuj owoce. Wystudź. W misie blendera ubij składniki masy śmietanowej. Masę wyłóż na beżę, a na wierzchu ułóż śliwki. Możesz je posypać pokruszonymi, skarmelizowanymi orzechami włoskimi.



FOTO: ADOBE STOCK (4)

Bioprazol® Bio MAX



ZGAGĘ ZWYCIĘŻA

✓ szybko zwalcza objawy zgagi i refluksu¹

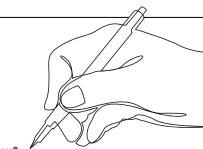
✓ 1 kapsułka działa przez 24 h¹

1. ChPL Bioprazol Bio Max, 05.2024

BIOFARM®

Bioprazol Bio MAX, 20 mg, kapsułki dojelitowe, twarde: Jedna kapsułka twarda zawiera 20 mg omeprazolu (*Omeprazolum*). **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. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.



Tego nie możesz przegapić

Jesień 2026 zapowiada się wyjątkowo ciekawie dla miłośników kultury – w kinach, księgarniach, galeriach i salach koncertowych nie zabraknie głośnych nazwisk oraz długo wyczekiwanych premier. Na ekran trafią nowe ekranizacje „Lalki” Bolesława Prusa oraz biografie m.in. Anthony’ego Bourdaina i Violetty Villas. Nad Wisłę zawitają A\$AP Rocky, Vanessa Paradis i Garou. To będą trzy miesiące pełne mocnych historii, muzycznych emocji i artystycznych odkryć, dlatego warto już teraz zaznaczyć najważniejsze daty w kalendarzu.



KINO Tony

Historia Anthony’ego Bourdaina, zanim stał się jednym z najbardziej znanych szefów kuchni i jedną z największych, najbardziej charyzmatycznych osobowości telewizyjnych. Upalne lato 1976 roku, Provincetown. Młody, marzący o karierze pisarza, Tony (Dominic Sessa), by podreperować budżet, trafia na zmywak do restauracji serwującej owoce morza, prowadzonej przez tajemniczego Ciro (Antonio Banderas). Tu odkrywa swoją pasję, powołanie i to, kim tak naprawdę jest.

Ponowna premiera: 4 września



Lalka

Kinowa ekranizacja powieści Bolesława Prusa. Warszawa końca XIX wieku. Bogaty kupiec Stanisław Wokulski (Marcin Dorociński) zakochuje się w zubożałej arystokratce Izabeli Łękiej (Kamila Urzędowska). Aby zdobyć jej względy, pomnaża swój majątek, rozpoczyna współpracę z jej ojcem oraz wspiera organizowane przez nią działania charytatywne. Nie bacz na ostrzeżenia swojego wiernego przyjaciela Ignacego Rzeckiego (Marek Kondrat)...

Premiera: 30 września

Verity. Coraz większy mrok

Ekranizacja powieści Colleen Hoover. Verity Crawford (Dakota Johnson), sławna autorka thrillerów, zostaje sparaliżowana wskutek tragicznego wypadku. Jej mąż Jeremy (Josh Hartnett) zatrudnia pisarkę Lowen Ashleigh (Anne Hathaway), by dokończyła bestsellerową serię książek Verity. Ghostwriterka natrafia na niepublikowany wcześniej rękopis. Tekst, który miał nigdy nie ujrzeć światła dziennego, okazuje się wstrząsającą spowiedzią Verity.

Premiera: 2 października



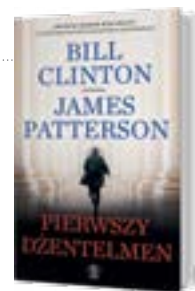
Violetta Villas

Biograficzny. Historia Violetty Villas (Sandra Drzymalska) – najśłynniejszej w historii polskiej divy muzycznej, którą talent i pasja wyniosły na największe sceny Paryża i Las Vegas, opowiedziana z perspektywy jej syna – mimowolnego świadka narodzin i upadku gwiazdy. Walcząc o miłość matki, Krzysztof przegrywa z jej uzależnieniem od wolności, kariery i leków. Paradoksalnie odrzucenie staje się jego ocaleniem.

Premiera: 27 listopada



FOTO: MATERIAŁY PRASOWE (10), ADOBE STOCK



KSIAŻKI

Bill Clinton, James Patterson – Pierwszy dżentelmen

Prezydentka USA ubiega się o reelekcję. Jej mąż zostaje oskarżony o morderstwo. Czy pierwszy dżentelmen przed laty dopuścił się zabójstwa? Para dziennikarzy śledczych poszukuje odpowiedzi na pytanie dotyczące byłego zawodnika futbolu amerykańskiego, a obecnie męża głowy państwa. Nie jest to łatwe ani bezpieczne, ponieważ ktoś ucisza kolejne osoby, które mogłyby rzucić światło na sprawę zaginięcia pięknej cheerleaderki.

Wydawnictwo Rebis



Michał Śmielak – Miasto śmierci

Powieść biograficzna o największym rywalce Coco Chanel. Elsa Schiaparelli, zraniona zdradą męża, który porzucił ją dla tancerki Isadory Duncan, opuszcza Nowy Jork. Przyjeżdża do Paryża i szuka ścieżki życiowej. Odkrywa u siebie talent do projektowania strojów. Dzięki pomocy przyjaciół tworzy pierwszą kolekcję ubrań, a ta staje się zwiastunem rewolucji w modzie.

Wydawnictwo Marginesy



Vanessa Paradis

Gwiazda francuskiej piosenki promuje swój ósmy album „Le Retour des beaux jours”, na którym znalazło się 12 utworów, które emanują pozytywną energią i ciepłem. Jak przyznała Paradis: „Piosenki miały sprawić, że ludzie będą chcieli tańczyć. Uwielbiam, gdy skaczą z radości podczas koncertów. Chciałam, by właśnie tak reagowali”.

**Warszawa, Klub Stodoła:
20 września**



Garou

Charyzmatyczny kanadyjski wokalista zagra trzy koncerty w Polsce w ramach trasy „The Best of”. Oprócz ponadczasowych hitów „Seul”, „Gitan” czy „Sous le vent” Garou zaprezentuje utwory z nowej płyty „Un Meilleur Lendemain”. To najbardziej osobisty projekt w jego karierze – pierwszy w pełni autorski album.

**Wrocław, Narodowe Forum Muzyki:
29 września; Kraków, ICE: 30 września;
Zabrze, Dom Muzyki i Tańca:
1 października**

WYSTAWA

Edward Dwurnik – Duma i wstyd

Wystawa skupia się na twórczości Edwarda Dwurnika z lat 70. i 80. XX wieku – prezentacji dwóch jego głównych cykli malarskich, zatytułowanych „Sportowcy” i „Robotnicy”. Artysta wierzył w malarstwo, które pomaga wyrażać i budować wspólnotę. Jego obrazy podejmują temat awansu społecznego oraz tożsamościowych, kulturowych i psychologicznych konsekwencji tego skoku, któremu Dwurnik sam podlegał.

**Warszawa, Muzeum Sztuki Nowoczesnej:
do 28 lutego 2027 r.**



WYDAWCA

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

REDAKTOR NACZELNA

Martyna Rozesłaniec

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

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

BOGACI proporcjonalnie

WIECZOREM 12 SIERPNI W MIASTACH I NA WSIACH LUDZIE WYSZLI NA ULICE, STAWALI NA WIADUKTACH I ZADZIERALI GŁOWY DO GÓRY. SZUKALI MIEJSCA, Z KTÓREGO DOBRZE WIDAĆ ZACHODZĄCE SŁOŃCE.

W mediach wracało wspomnienie zaćmienia z 1999 roku – z tą różnicą, że dawniej patrzyliśmy w niebo przez zaczernione dyskiety, a dziś kupujemy w markecie certyfikowane okulary. Jedni planowali wyjazd w idealne miejsce od miesięcy, inni zobaczyli zaćmienie przypadkiem, wracając z pracy albo wyprowadzając psa. Ale każdy, kto mógł, chociaż na chwilę się zatrzymał.

Mam podobnie z pełnią księżyca. Widziałam ją w życiu setki razy, dokładnie wiem, jak wygląda, a mimo to za każdym razem stoję na środku chodnika i się gapię. Wyciągam telefon, robię zdjęcie – choć doskonale wiem, że wyjdzie z tego tylko mała, rozmazana plamka, która w niczym nie przypomina tego, co widzę na żywo.

Miło jest zresztą, że w czasach szybkiego życia wciąż zdarza się taki moment, w którym człowiek potrafi odłożyć wszystko na bok. Bo na co dzień żyjemy w świecie, który został zaprojektowany tak, że trudno zatrzymać się choć na chwilę.

Wszystko się zmienia w zawrotnym tempie. Sztuczna inteligencja jest już w pracy, w telefonie, we wszystkich narzędziach, którymi się posługujemy. Podpowiada zdania w mailach, poprawia teksty, robi rzeczy szybciej, sprawniej, a niekiedy bez naszego udziału. To wygodne, ale też rozleniwiające. Bardzo łatwo przyzwyczaić się do tego, że coś wyręcza nas i coraz trudniej zmusić się, żeby wrócić do robienia tego samemu.

Zresztą nie musimy wcale mówić o sztucznej inteligencji, żeby zauważyć, jak daleko to zaszło. Dwadzieścia lat temu nie było BLIK-a, paczkomatów ani nawigacji w telefonie. Dziś każda z tych rzeczy wydaje się równie oczywista jak bieżąca woda w kranie, choć nasi rodzice funkcjonowali bez nich przez większość życia i jakoś dawali sobie radę.

Zaćmienia słońca nikt jeszcze nie wygenerował. Nie ma polecenia, które stworzyłoby je na życzenie na ekranie komputera. Nie da się go przyspieszyć, przewinąć ani zamówić z dostawą na wtorek. Może właśnie dlatego wciąż potrafi zatrzymać nas w miejscu. W świecie, gdzie wszystko jest na wyciągnięcie ręki i na każde żądanie, natura serwuje coś, co wymaga wyłącznie jednego: bycia obecnym w odpowiednim momencie.

Henry David Thoreau napisał kiedyś, że człowiek jest bogaty proporcjonalnie do liczby rzeczy, bez których potrafi się obyć. Gdyby zastosować tę miarę do nas, wypadamy gorzej niż jakiekolwiek wcześniejsze pokolenie. Tylko że nikt tego specjalnie nie zauważa, bo te wszystkie zależności nie przyszły z hukiem. Weszły po cichu, jedna po drugiej, każda podana jako drobne ułatwienie.

Czasem myślę, że gdyby trzeba było się bez nich obyć, poradzilibyśmy sobie – trudniej, wolniej, z większym wysiłkiem, ale jednak.

Pytanie tylko, czy w ostatecznym rozrachunku to nie te krótkie chwile, w których wszyscy razem zadzieramy głowy do nieba, są tym, co naprawdę się liczy.

FOTO: ADOBESTOCK

LEK OTC
Calcifar[®]
400 mg jonów wapnia, kapsułki, twarde
Calcii carbonas

**Mocne kości,
pewny krok!**

**PROFILAKTYKA
OSTEOPOROZY**
i niedoboru wapnia

WYGODA I HIGIENA
PRAKTYCZNY LISTEK*

POLSKI PRODUCENT
NAJWYŻSZA JAKOŚĆ

DWUPAK
do domu i do pracy



BIOFARM[®]

*Kapsułki pakowane w blister, ChPL Calcifar 05.2026

Calcifar, 400 mg jonów wapnia, kapsułki, twarde: jedna kapsułka twarda zawiera 400 mg jonów wapnia w postaci 998,5 mg węglanu wapnia (Calcii carbonas). **Wskazania do stosowania:** stany zwiększonego zapotrzebowania na wapń: w przebiegu ciąży i podczas laktacji; niska podaż wapnia w pożywieniu; zaburzenia wchłaniania zwrotnego wapnia z kanalików nerkowych; hipokalcemia z hiperfosfatemią u pacjentów z przewlekłą niewydolnością nerek i zapobieganie wzmożonej pobudliwości nerwowo-mięśniowej; profilaktycznie uzupełniając w kompleksowym leczeniu osteoporozy; stany po długotrwałym unieruchomieniu i okres rekonwalescencji (rehabilitacji ruchowej) po złamaniach kości; wspomagająco w leczeniu przeziębień i chorób alergicznych. **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.

POLOPIRYNA

**TERAZ
NOWOŚĆ
20 SASZETEK!**



**DZIAŁA JUŻ
W 15 MINUT**

**POLOPIRYNA
COMPLEX**
500 mg • 15,58 mg • 2 mg, proszek do sporządzenia roztworu doustnego
Zakwaszający • Paracetamol • Fenylefryna • Chlorfeniramina

**LECZY OBJAWY
PRZEZIĘBIENIA I GRYPY:**

- > KATAR
- > BÓL GŁOWY
- > BÓL GARDŁA
- > BÓL STAWÓW I MIĘŚNI
- > GORĄCZKA

20 SASZETEK

Polopiryna Complex. Skład i postać: Każda saszetka zawiera: 500 mg kwasu acetylosalicylowego, 15,58 mg fenylefryny wodorowinianu co odpowiada 8,21 mg fenylefryny, 2 mg chlorfenirminy maleinianu. Substancje pomocnicze o znanym działaniu: sacharoza, siarczyny (z aromatu pomarańczowego). Każda saszetka zawiera 2182 mg sacharozy. **Wskazania:** Kompleksowe leczenie objawów przeziębienia i grypy, takich jak: gorączka, dreszcze, ból gardła, bóle mięśniowe i kostno-stawowe, bóle głowy (m.in. spowodowane zmniejszeniem drożności zatok przynosowych w wyniku obrzęku błony śluzowej nosa i ograniczenia jego drożności), obrzęk i przekrwienie błony śluzowej nosa, nadmierna wydzielina śluzowa z nosa, kichanie, łzawienie z oczu. **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. ChPL: 05.2026 POLOP/2026/2575

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.