

Świat Zdrowia



3

Jak przechowywać
I TRANSPORTOWAĆ
LEKI LATEM

PYTANIA DO
NEUROLOGOPEDY

TEMAT MIESIĄCA

**APTECZKA
NA WAKACJE**

Sezon
NA KOMARY

W ŻYCIU WAŻNA JEST
RÓWNOWAGA

Dieta
W ENDOMETRIOZIE

**Elżbieta
Romanowska**



Claritine[®]
Allergy

Łagodzi uciążliwe objawy alergii

- kichanie
- wyciek z nosa
- łzawienie
- swędzenie oczu



Claritine[®] Allergy, Loratadinum, 10 mg, tabletki. 1 tabletkę zawiera 10 mg Loratadinum (loratadyny). Substancja pomocnicza o znanym działaniu: laktoza jednowodna. **Wskazania:** objawowe leczenie alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa i przewlekłej pokrzywki idiopatycznej. **Podmiot odpowiedzialny:** Bayer Sp. z o.o., Al. Jerozolimskie 158, 02-326 Warszawa, tel. (22) 5723500, fax (22) 5723555, www.bayer.com.pl V4/18.11.2022/JS CH-20230223-102



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.

Gardimax[®]
medica spray

PODWÓJNA MOC NA BÓL GARDŁA

LIDOKAINA UŚMIERZA BÓL
CHLORHEKSYDYNA DZIAŁA
ANTYBAKTERYJNIE



od 30.
miesiąca
życia



GMX/2/5/24

Nazwa produktu leczniczego: Gardimax medica spray, (20 mg + 5 mg) / 10 ml, aerozol do stosowania w jamie ustnej. **Substancje czynne:** 1 dawka zawiera 0,180 mg roztworu diglukonianu chloroheksydyny (*Chlorhexidini digluconatis solutio*) oraz 0,045 mg chlorowodoru lidokainy (*Lidocaini hydrochloridum*). **Wskazania do stosowania:** lek do stosowania objawowego w celu łagodzenia dolegliwości bólowych związanych ze stanem zapalnym lub podrażnieniem w przebiegu stanów zapalnych jamy ustnej i gardła.

Podmiot odpowiedzialny: TACTICA Pharmaceuticals Sp. z o.o., ul. Bankowa 4, 44-100 Gliwice.



TACTICA
PHARMACEUTICALS

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.

Miesięcznik bezpłatny
Nr 6 (178) lipiec-sierpień 2024
ISSN 1895-3093

Redaktor naczelna

Anna Rokita
anna.rokita@swiat-zdrowia.pl

Redakcja

Świat Zdrowia S.A.
ul. Forteczna 35-37
87-100 Toruń

Współpraca

Kamila Śnieżek, Anna Komorowska,
Małgorzata Grosman, Joanna
Grzegorzewska, Maja Erdmann,
Magdalena Stolarczyk, Malwina Socha,
Marek Rokita, Rafał Miozga,
Tomasz Kołek

Skład i opracowanie graficzne

NEKK Sp. z o.o.
www.nekk.pl

Wydawca

Świat Zdrowia S.A.
ul. Forteczna 35-37
87-100 Toruń

Zarząd

Piotr Sucharski – Prezes Zarządu

Reklama

e-mail: reklama@swiat-zdrowia.pl

Dystrybucja

W wybranych aptekach

Druk

Walstead Central Europe Sp. z o.o.

Fotoedycja

NEKK

Zdjęcia

Polsat/Filip Zwierzchowski, Michał Lichteniński,
Angelika Wojsa, Anna Grudzińska-Sarna/Jedzenie jest
piękne

Okładka

Fot. Polsat/Filip Zwierzchowski

Copyright © Świat Zdrowia S.A.

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść
i formę reklam ani prezencję produktów oraz
za błędne zastosowanie preparatów przedstawianych
przez producentów i dystrybutorów w magazynie.
Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania
i redagowania nadesłanych tekstów.

Czekamy na listy i e-maile z Państwa opiniami o naszym
magazynie. Prosimy o sugestie i propozycje tematów.
Będą one kanwą do powstania materiałów redakcyjnych.
Prosimy pisać na adres:

**Świat Zdrowia S.A., ul. Forteczna 35-37,
87-100 Toruń, z dopiskiem „Redakcja”.**
E-mail: anna.rokita@swiat-zdrowia.pl.

SŁOWO

od redakcji



Drodzy Czytelnicy,

oddajemy w Wasze ręce lipcowo-sierpniowe wydanie „Świata Zdrowia”, **wypełnione po brzegi wakacyjnymi tematami**. Lato to czas bez troski, jednak by naszego spokoju nie zmaćniło coś nieoczekiwanego, bądźmy gotowi na wszystko. Pomoże w tym z pewnością wakacyjna apteczka. W Temacie miesiąca podpowiadamy, czego nie może w niej zabraknąć, a co w niej znaleźć się nie musi, chociaż może, **abyśmy podczas urlopu czuli się spokojniejsi**. Nie zapomnijmy również o właściwym transportowaniu i przechowywaniu leków, co podczas upałów jest szczególnie istotne. Na kolejnych stronach piszemy o przypadłościach, które przytrafiają się latem. Ból gardła, zakażenia dróg moczowo-płciowych czy problemy kardiologiczne mogą popsuć nasze wakacyjne plany. Jak im zapobiec i jak sobie z nimi radzić, gdy już wystąpią? **Odpowiedzi szukajcie w tym wydaniu**. Po więcej letnich inspiracji zapraszamy do wakacyjnego numeru „Świata Zdrowia”.

Anna Rokita
Redaktor naczelna

12

W życiu
ważna jest
równowaga



AKTUALNOŚCI

- 06 Kalendarz
- 08 Ciekawostki
- 10 Polegaj na ekspertach

WYWIAD Z GWIAZDĄ

- 12 W życiu ważna jest równowaga
Rozmowa z Elżbietą Romanowską

TEMAT MIESIĄCA

- 16 Apteczka na wakacje
Co zabrać na urlop?

ZDROWIE

- 22 Cholina
- **witaminopodobna substancja istotna dla zdrowia**
- 24 Jak przechowywać i transportować
leki latem
- 27 Zakażenia dróg moczowo-płciowych
Rodzaje i przyczyny
- 30 Dieta
w endometriozie
- 34 Gdy latem
boli gardło
- 36 Jak dbać o wzrok
Dobre nawyki i odpowiednia profilaktyka
- 39 Pacjent kardiologiczny latem
Zagrożenia i wyzwania
- 42 Łagodzenie objawów menopauzy
HTZ oraz naturalne metody



30

Dieta
w endometriozie

46 Sezon
na komary

49 3 pytania
do neurologopedy

MAMA NIE JEST SAMA

50 Szczęśliwa mama
to szczęśliwe dziecko

INSPIRACJE

52 Włoska uczta
dla każdego

56 Przebodźcowani
– jak odnaleźć siebie w świecie
nadmiaru?

ZATRZYMAĆ CZAS

60 Zadbaj o włosy latem
Jak pielęgnować włosy w słoneczne dni

64 Dłonie
pod ochroną

66 Lekkie stopy
latem

PRZEPIS NA ZDROWIE

68 Matteo Brunetti poleca...
przepisy z książki „Włoska uczta”

RECEPTA NA CZAS WOLNY

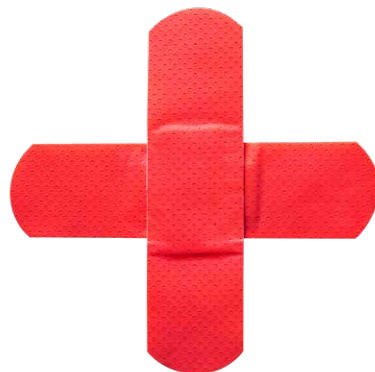
70 A może do zoo?
Spotkania ze zwierzętami

74 Krzyżówka

TEMAT
MIESIĄCA

APTECZKA NA WAKACJE

PLANUJĄC WAKACJE, ZWYKLE MYŚLIMY O PRZYJEMNYCH ASPEKTACH WYJAZDU – PIĘKNYCH PLAŻACH, LETNICH SPORTACH, EGZOTYCZNYM JEDZENIU. W NASZYCH PLANACH POWINIŚMY JEDNAK **UWZGLĘDNIĆ RÓWNIEŻ SYTUACJE AWARYJNE**, ZWŁASZCZA TE ZWIĄZANE ZE ZDROWIEM I BEZPIECZEŃSTWEM. DOBRZE SKOMPONOWANA WAKACYJNA APTECZKA TO NIEZBĘDNY ELEMENT BAGAŻU, KTÓRY MOŻE URATOWAĆ NAM ZDROWIE I URLOP.



SZARE KOMÓRKI LUBIĄ DOBRZE ZJEŚĆ

„U człowieka, nie licząc prawdopodobnie moralności, nie ma nic ważniejszego niż iloraz inteligencji” – to opinia amerykańskiego psychologa Lewisa Termana. Iloraz inteligencji zależy od bardzo wielu czynników, a **o rozwój mózgu należy dbać od najwcześniejszych chwil życia, a nawet w okresie prenatalnym** – przede wszystkim za pomocą diety. Już pod koniec pierwszego trymestru ciąży mózg płodu jest złożonym narządem zdolnym do odbierania niektórych bodźców. To, co można zrobić, by stymulować jego rozwój, to odpowiednia **podaż jodu, kwasu foliowego, nienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3** (szczególnie kwasu DHA, który stanowi główny element budulcowy błon komórkowych neuronów kory mózgowej), a także żelaza i witamin z grupy B (przede wszystkim B6 biorącej udział w krwiotworzeniu). Mózg będzie potrzebował dobrej diety również przez całe późniejsze życie, a im lepiej będziemy o niego dbać, tym mniejsze będzie ryzyko rozwoju niektórych chorób neurodegeneracyjnych lub łagodniejszy będzie ich przebieg. Najbardziej zalecaną dietą w schorzeniach związanych z demencją jest dieta śródziemnomorska, obfitująca w świeże warzywa i owoce, ryby, drób, oliwę z oliwek, orzechy, ziarna i produkty pełnoziarniste.

22 lipca – Światowy Dzień Mózgu



CO TRZECI CZŁOWIEK JEST ZAKAŻONY?

Trudno uwierzyć, że aż jedna trzecia ludzkości może być zarażona wirusem zapalenia wątroby typu B (Hepatitis B Virus, HBV). To ponad 2 mld ludzi! Oczywiście większość infekcji jest bezobjawowa, a na przewlekłą postać zapalenia wątroby typu B cierpi obecnie około 350 mln osób na całym świecie. To właśnie wirus HBV, łącznie z wirusem zapalenia wątroby typu C (HCV), **odpowiada za blisko 80 proc. wszystkich pierwotnych złośliwych raków wątroby i większość przypadków marskości wątroby**, jest też najczęstszą przyczyną zgonów – co roku umiera z tego powodu 1,3 mln osób. Wirusy zapalenia wątroby typu B i C przenoszą się przez krew i płyny ustrojowe, a do infekcji najczęściej dochodzi drogą wertykalną (podczas porodu), podczas źle przeprowadzonych zabiegów medycznych i kosmetycznych (nawet podczas zwykłego manikiuru), niebezpiecznych praktyk seksualnych czy dożylnego zażywania narkotyków. W Polsce w latach 90. XX wieku wprowadzono obowiązek szczepienia niemowląt przeciw HBV, dzięki czemu znacząco zmalała liczba zakażeń. Niestety wciąż nie wynaleziono szczepionki przeciwko wirusowi HCV.

28 lipca – Światowy Dzień Wirusowego Zapalenia Wątroby



MOC KORZYŚCI DLA DZIECKA I MAMY

Karmienie piersią wciąż pozostaje najlepszym sposobem żywienia w pierwszych tygodniach i miesiącach życia dziecka, gdyż dostarcza składników odżywczych w odpowiednich proporcjach, a także przeciwciał i białek ochronnych, które wspierają rozwój jego układu odpornościowego. Szczególne znaczenie ma siara, zwana też młodziwem lub colostrum – gęsta, żółta wydzielina gruczołów mlekowych matki wytwarzana zaledwie przez kilka dni po porodzie i uważana za najmocniejszy naturalny immunostymulant znany nauce. Karmienie piersią ma również wpływ na obniżenie ryzyka rozwoju otyłości u dziecka (każdy miesiąc zmniejsza je o 4 proc.), cukrzycy (o 30 proc.), a także wielu innych chorób, takich jak alergie, astma, nadciśnienie i niektóre nowotwory. Ma także bardzo duże znaczenie dla budowania więzi między matką a dzieckiem, potencjalnie zmniejszając ryzyko depresji poporodowej u mamy oraz – według najnowszych doniesień – zmniejszając ryzyko zachorowania na raka piersi o 6 proc. za każdy rok karmienia. Oznacza to, że naturalne karmienie nie tylko wspiera rozwój niemowląt, ale też zapobiega średnio około 20 tys. przypadków zgonów z powodu raka piersi wśród kobiet rocznie. Dłuższe karmienie piersią jest również związane ze zmniejszeniem liczby przypadków nowotworów jajnika.

1-7 sierpnia – Światowy Tydzień Karmienia Piersią



REKLAMA

Oprac. Kamila Śnieżek

Lek OTC

Bioprazol® Bio MAX ZGAGĘ ZWYCIĘŻA

- ✓ 1 kapsułka działa przez 24h
- ✓ szybko zwalcza objawy zgagi i refluksu



P_BB/05.2024/2_c

Bioprazol Bio MAX, 20 mg, kapsułki dojelitowe, twarde: Jedna kapsułka twarda zawiera 20 mg omeprazolu (*Omeprazol*). **Wskazania do stosowania:** Bioprazol Bio Max jest wskazany do stosowania w leczeniu objawów refluksu żołądkowo-przełykowego (np. zgagi i zarzucania 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.

Arnika górską i jej właściwości lecznicze

Właściwości lecznicze arniki górskiej (*Arnica montana*) wykorzystywane są od wieków. Szeroko stosuje się ją w kosmetologii i ziołolecznictwie. Na co pomaga?

Preparaty z arniką górską stosuje się na stany zapalne oraz otarcia naskórka. Wspomaga leczenie stłuczeń, siniaków, obrzęków. Może być wykorzystywana także w przypadku oparzeń, zapalenia ścięgien i stawów oraz owrzodzeń żylakowych. **Ma właściwości antyseptyczne, przeciwbólowe, przeciwzapalne i przeciwobrzękowe.** Działanie lecznicze arniki wynika z zawartości karotenoidów, flawonoidów, triterpenów, laktonów seskwiterpenowych, garbników, saponin, fitosteroli.

Arnika górską najczęściej stosowana jest miejscowo w postaci maści i okładów, a najpopularniejszy preparat z arniką to ten w postaci żelu.

Arnika górską wykorzystywana jest także w kosmetologii. Wyciągi z arniki można znaleźć m.in. w produktach do pielęgnacji cery naczyniowej oraz dotkniętej trądzikiem różowatym.



Wcześniejszy posiłek może uchronić przed cukrzycą

Śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Często pomijane lub jadane późno, może mieć negatywny wpływ na nasze zdrowie.

Naukowcy z Northwestern University w Chicago przeprowadzili badania na grupie ponad 10 tys. pacjentów. Analizowane było „okno czasowe” spożywanych posiłków oraz pora spożywania pierwszego posiłku. Bez względu na to, czy badani pacjenci spożywali posiłki w ciągu 10, 10-13 czy ponad 13 godzin w ciągu dnia, **najlepsze wyniki uzyskano w grupie pacjentów spożywających śniadanie przed 8.30 rano.** W tej grupie występował najniższy poziom insulinooporności. Marriam Ali, autorka tych badań klinicznych, podkreśla, że na tej podstawie można wnioskować, że czas spożywania pierwszego posiłku ma większy wpływ na czynniki metaboliczne, w tym insulinooporność, niż długość okna czasowego, w którym jemy.

Pamiętajmy również, że prócz czasu spożywania pierwszego posiłku wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie ma również jego **dobre zbilansowanie.** Pieczywo pełnoziarniste z chudym dodatkiem (twarożkiem, wędliną itp.) oraz duża porcja świeżych warzyw to dobra gwarancja lepszego samopoczucia i energii na każdy poranek.



Ochrona przed kleszczami

Kleszcze to małe i niepozorne pajęczaki, jednak spotkanie z nimi zwykle na długo zapada w pamięć.

Kleszcze mogą nas zarazić poważnymi chorobami, jak np. kleszczowe zapalenie mózgu, borelioza, tularemia czy babeszjoza. Jak się przed nimi chronić i co robić, gdy kleszcz już nas ukąsi?

Przed spacerem stosujemy preparaty odstrasżające kleszcze – wśród składników znanych ze swoich właściwości odstrasżających kleszcze można wymienić DEET (dietylotoluamid), ikarydynę, IR3535 czy permetrynę.

Idąc na spacer do lasu, parku czy na łąkę, zakładajmy jasne ubrania, dodatkowo wybierajmy odzież, która zakryje nasze ręce i nogi. Spacerujemy po wyznaczonych ścieżkach i unikajmy przechadzek w wysokiej trawie, a po powrocie do domu **koniecznie dokładnie obejrzymy naszą skórę** – zwłaszcza w zgięciach kolanowych, łokciowych, pachwinach, pod pachami, a także na pośladkach, głowie i szyi.

Skorzystajmy ze szczepień ochronnych – zimą lub wczesną wiosną warto zaszczepić się na kleszczowe zapalenie mózgu – szczepionka jest najlepszą ochroną przed tą wirusową chorobą przenoszoną przez kleszcze.



REKLAMA

ALTARNIC żel ŁAGODZI OBRZEKI



Świat Zdrowia

POLEGAJ NA EKSPERTACH



Poglądowa wizualizacja produktu

- ▶ stłuczenia
- ▶ skręcenia
- ▶ obrzęki po kontuzjach
- ▶ ukąszenia owadów
- ▶ świąd i zaczerwienienie po oparzeniach I stopnia

Zastosowanie: wyrób medyczny Altarnic żel jest przeznaczony do stosowania na skórę w celu złagodzenia takich objawów jak: obrzęki po stłuczeniach, skręceniach i ukąszeniach owadów oraz świąd i zaczerwienienie po oparzeniach I stopnia.

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Detrapharm Sp. z o.o., ul. Radnickiego 11, 30-498 Kraków

Dystrybutor: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa. Podmiot prowadzący reklamę: Synoptis Pharma Sp. z o.o.

047/REK/SZ/2024

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



dr n. med. Wojciech Leo
Internista z Centrum Medycznego Świat Zdrowia.



mgr inż. Agnieszka Szuwała
Edukator diabetologiczny Diabdis. Od ponad 10 lat pracuje z osobami z cukrzycą jako dietetyk i edukator diabetologiczny. Swoje doświadczenie zdobywa w pracy z dziećmi i osobami dorosłymi.

Wstrząs anafilaktyczny

Jak postąpić w przypadku wstrząsu anafilaktycznego wywołanego użądleniem osy?

Czytelnik

Wstrząs anafilaktyczny to nagła, zagrażająca życiu, uogólniona reakcja nadwrażliwości, która może wystąpić po ekspozycji na określony alergen, np. jad osy. Podstawowym objawem jest **zagrożający życiu spadek ciśnienia tętniczego, któremu najczęściej towarzyszy tachykardia i tachypnoe** (*nieprawidłowa częstotliwość oddychania – przyp. red.*). W przypadku jej wystąpienia kluczowe jest szybkie i skuteczne działanie. Przede wszystkim należy zachować spokój, ponieważ panika może pogorszyć stan poszkodowanego.

Jeśli poszkodowany lub ratujący ma przy sobie autostrzykawkę z adrenaliną (epinefryną), natychmiast należy jej użyć, wstrzykując lek w zewnętrzną część uda. Dodatkowo, jeśli mamy dostęp do leków antyhistaminowych, takich jak np. difenhydramina, podajemy je doustnie, aby złagodzić objawy reakcji alergicznej.

Następnie **powinniśmy wezwać karetkę**, podając dyspozytorowi szczegóły na temat zdarzenia. Po podaniu adrenaliny należy ułożyć poszkodowanego na plecach, z uniesionymi nogami, co pomoże poprawić (scentralizować) krążenie. Jeśli poszkodowany wymiotuje, układamy go na boku w pozycji bezpiecznej, aby zapobiec zakrztuszeniu się. **Należy monitorować oddech, puls oraz ciśnienie poszkodowanego.** W przypadku ostrej niewydolności krążeniowo-oddechowej trzeba rozpocząć resuscytację. Szybka reakcja jest kluczowa w przypadku anafilaksji, dlatego osoby z alergią na jad owadów powinny zawsze mieć przy sobie autostrzykawkę z adrenaliną.

Co podnosi cukier?

Mam 53 lata i w ostatnich badaniach miałem podwyższoną glukozę na czczo. Lekarz kazał mi zastosować dietę. Staram się, jem lekkie posiłki, ale nie zawsze cukier jest w normie. Co ma głównie wpływ na wzrost glikemii po posiłku?

Roman

Nie wszystkie potrawy i produkty podnoszą znacząco poziom glukozy we krwi. Warto zwrócić uwagę na te, które zawierają **przede wszystkim węglowodany** – cukry proste i złożone, mające bezpośredni wpływ na glikemię po posiłku. Głównym źródłem węglowodanów są np. ziemniaki, kasze, ryż, makarony, produkty z mąki (kluski, kopytka, pierogi itp.), pieczywo (również pełnoziarniste), owoce i przetwory owocowe, nabiał: mleko, jogurty, kefiry, maślanki (zawierające więcej laktozy, cukru mlecznego), niektóre warzywa po ugotowaniu (marchewka, buraki w większych porcjach). Są to produkty najczęściej niesłodkie w smaku, jednak znacząco podnoszą glikemię. Warto spożywać je z umiarem. Według zaleceń **porcja tych produktów nie powinna przekraczać 1/4 talerza.**

Wolniej glikemię będą podnosić produkty węglowodanowe krócej gotowane (na sypko, al dente). Na talerzu również powinny znaleźć się produkty białkowo-tłuszczowe, chude (1/4 objętości) oraz warzywa z niską zawartością skrobi, np. sałata, pomidory, ogórki, kapusta, kalfior, brokuł (połowa talerza). Tak skomponowane posiłki powinny przyczynić się do uregulowania glikemii po posiłku.



dr n. farm. Rafał Miozga

Doktor nauk farmaceutycznych Śląskiego Uniwersytetu Medycznego. Autor publikacji w czasopiśmie krajowych i międzynarodowych z dziedziny farmakologii, chorób kości i diabetologii. Pracuje z pacjentami z cukrzycą, rozwija nowoczesne rozwiązania telemedyczne i telefarmaceutyczne.



dr n. med. Agnieszka Laskus

Specjalista periodontologii i stomatologii ogólnej, certyfikowany implantolog. Prowadzi klinikę w Warszawie. Jest współzałożycielką Fundacji Dr Laskus.

Jogurt czy probiotyk

Dlaczego gdy stosuję antybiotyk, za każdym razem w aptece proponowane są mi preparaty z bakteriami? Czy nie wystarczy, że zjem jogurt do antybiotyku?

Ryszard

Zalecenia otrzymane w aptece mają swoje uzasadnienie – antybiotyk zwalcza zarówno bakterie wywołujące choroby, jak i dobroczynne bakterie jelitowe. **Po wdrożeniu antybiotyku może zatem dochodzić do zubożenia mikrobiomu w jelitach**, czyli dysbiozy, co może powodować negatywne objawy, np. biegunkę, ból brzucha, brak apetytu, osłabienie czy utratę masy ciała. Jogurt, nawet z dodatkową zawartością probiotyku, może nie być wystarczającą ochroną przed negatywnym oddziaływaniem antybiotyku. Tym bardziej, że organizm zwykle potrzebuje od jednego do dwóch miesięcy na odbudowę składu mikroflory jelit po stosowaniu antybiotyku przez 5-10 dni, tak więc wdrożenie kilkudniowej diety jogurtowej będzie mało skuteczne. Ponadto zdarzają się przypadki, że odbudowa mikrobiomu trwa nawet dwa do czterech lat! Proszę mieć również na uwadze, że wapń zawarty w jogurcie może oddziaływać z niektórymi antybiotykami, np. tetracyklinami, zmniejszając ich skuteczność, co wyklucza jogurt jako produkt ostateczny jelit podczas takiej kuracji. Z tych powodów **warto wdrożyć probiotyk**, który najlepiej stosować nie tylko, gdy przyjmujemy antybiotyk, ale również przynajmniej 7-14 dni po zakończeniu 5-10-dniowej antybiotykoterapii (w przypadku dłuższego stosowania antybiotyku probiotyk należy stosować odpowiednio dłużej).

Gdy dziecko nie chce myć zębów

Jak zmobilizować dziecko do mycia zębów?

Ania

Zmobilizowanie dziecka do regularnego mycia zębów to duże wyzwanie, które może przynieść długoterminowe korzyści dla zdrowia jego jamy ustnej. Istnieje kilka sprawdzonych strategii, które mogą pomóc w osiągnięciu tego celu:

- **Daj przykład.** Dzieci naśladują zachowania swoich rodziców. Regularne mycie zębów w obecności dziecka może zainspirować je do naśladowania. Możecie myć zęby razem.
- **Używaj atrakcyjnych akcesoriów.** Kolorowe szczoteczki do zębów z postaciami z ulubionych bajek, a także pasty do zębów o smaku owocowym mogą sprawić, że mycie zębów będzie bardziej atrakcyjne.
- **Włącz edukacyjne materiały.** Bajki, książeczki i filmy edukacyjne o higienie jamy ustnej mogą pomóc dziecku zrozumieć, dlaczego mycie zębów jest ważne.
- **Stosuj pozytywne wzmocnienia.** Chwal dziecko za każdym razem, gdy umyje zęby. Pozytywne wzmocnienia, takie jak pochwały czy uśmiechy, może zwiększyć chęć dziecka do powtarzania tego zachowania.
- **Ustal rutynę.** Dzieci lubią rutynę, dlatego ważne jest, aby mycie zębów było stałym elementem dnia – rano po śniadaniu i wieczorem przed snem. Stałe godziny mycia zębów pomagają dziecku zrozumieć, że jest to nieodłączna część dnia.
- **Wizyta u dentysty.** Regularne wizyty u dentysty są kluczowe. Stomatolog może w przystępny sposób wyjaśnić dziecku, jak ważne jest dbanie o zęby, a także zaprezentować techniki prawidłowego szczotkowania.

Pamiętajmy, że każdy maluch jest inny i to, co działa u jednego dziecka, może nie być skuteczne u innego. Kluczem jest cierpliwość, konsekwencja i dostosowanie metod do indywidualnych potrzeb dziecka.

W życiu ważna jest równowaga

MA W SOBIE WRODZONĄ NATURALNOŚĆ, KTÓRA PRZEBIJA PRZEZ EKRAN.
GDY GRA, **JEST PRAWDZIWA I SWOBODNA**, NA SWOICH PROFILACH ZAMIESZCZA
ZDJĘCIA BEZ RETUSZU, A W PROGRAMIE „NASZ NOWY DOM” MA SERCE NA DŁONI
I NIE WSTYDZI SIĘ URONIĆ ŁZY.

O tym, jak sobie radzi w wykreowanym świecie show-biznesu, o trudnych emocjach w programie oraz wymarzonej roli

Z AKTORKĄ **ELŻBIETĄ ROMANOWSKĄ**

ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

„Autentyczny” zostało słowem ubiegłego roku. Myślę, że to określenie bardzo pasuje do pani. Dlatego zastanawiam się, jak się pani odnajduje w „szolbizie”, gdzie prawdziwość jest towarem deficytowym?

Tak zwany szolbiz jest dość specyficznym środowiskiem. Każdy kto się w nim znajdzie, musi znaleźć pomysł na siebie, by funkcjonować w nim na swój własny, indywidualny sposób. Na pewno trzeba mieć twardego tyłka, bo nie raz się po nim dostanie.

(uśmiech) Oczywiście także od nas zależy, ile swojej prywatności pokazujemy. Gdy wystawiamy wszystko, co prywatne, na widok publiczny, to nie możemy mieć potem pretensji, że ktoś nas ocenia, opisuje czy komentuje nasze życie. Ja wybrałam inaczej. Staram się oddzielać życie prywatne od zawodowego. Oczywiście czasem pokazuję, jak spędzam czas lub z kim, ale robię to rzadko. Na przykład nie znajduję się w mediach wywiadów oraz sesji ze mną i z moim narzeczoną. Jak sama nazwa wskazuje, życie prywatne jest prywatne, czyli dla mnie i moich bliskich.

Czyli pozowanie na ściankach to nie pani bajka?

W życiu ważna jest równowaga! Czasem więc zdarza mi się wyjść na oficjalną premierę lub inne spotkanie branżowe, bo jest to również część mojego życia zawodowego, ale gdy podczas intensywnego okresu w pracy staję

przed wyborem: wieczór w domu z rodziną czy wyjście, to zdecydowanie wybieram czas z rodziną.

Skradła pani moje serce rolą Motylka w „Zgorszeniu publicznym”. To ciepła komedia z 2009 roku ze wspaniałą Dorotą Pomykałą i z moim ulubionym aktorem Marianem Dziędzielem. Jeden z pierwszych filmów, w którym pani grała, i już w takim towarzystwie! Jak pani wspomina ten czas?

Ten film był niesamowitą przygodą! Moja pierwsza tak duża rola w filmie. To był cudowny czas, miałam przyjemność grać z doskonałymi aktorami i uczyć się od nich! Dla młodej aktorki to było ogromne wyróżnienie i niesamowita szansa rozwoju. Zdjęcia odbywały się na Śląsku, otaczali nas miejscowi, którzy w filmie również statystowali. Byli dla nas niezwykle życzliwi. Chętnie wracam do tamtych wspomnień.

Poza małym ekranem cały czas gra pani również w teatrze. W jakich spektaklach możemy panią teraz oglądać?

Obecnie można mnie oglądać w spektaklach wyjazdowych „I love you” oraz „Zaręczony pogrążony”, a także stacjonarnie w Teatrze Komedii w spektaklach „Przyjemność z dostawą” oraz „W łóżku z rabusiem”.

Fot. Polsat/Filip Zwierchowski



To spektakle komedii. Wiadomo, że śmieje się publiczność, ale czy zdarza się, że to pani wybuchą śmiechem, bo któryś z kolegów ze sceny panią rozbawi albo zdarzy się coś niespodziewanego?

Prywatnie jestem osobą o dość optymistycznym usposobieniu, z dystansem do życia, ludzi i samej siebie. Jeśli chodzi o pracę za kulisami czy w przerwach między ujęciami, lubię pożartować z kolegami, ale gdy już zaczynamy pracę, to się na niej skupiam. Trudno mnie raczej wybić z rytmu czy „zagotować”, czyli rozbawić, ale oczywiście jestem tylko człowiekiem i takie sytuacje również się zdarzają, chociaż raczej rzadko.

Jeśli chodzi o szerszą publiczność, to widzowie pokochali panią za role serialowe. Było ich sporo, ale w pamięć zapadają zwłaszcza te w serialach „Ranczo”, „Pier-wsza miłość” i „Barwy szczęścia”. Wszystkie trzy kobiety, w które się pani wciela, są barwne i sympatyczne. No właśnie, czy nie marzy się pani rola zołzy?

Oczywiście, że mi się marzy! I to bardzo! Jestem aktorką, która lubi wyzwania. Zdecydowanie więc marzy mi się rola dramatyczna lub czarnego charakteru. (*uśmiech*) To byłoby fantastyczne wyzwanie i możliwość pokazania się z zupełnie innej strony.

Na razie kojarzy się pani raczej z dobrą wróżką. W programie „Nasz nowy dom” pomaga pani zmieniać życie bohaterów na lepsze. Współodczuwa pani z rodzinami ich emocje. To piękne, ale też trudne, bo ci ludzie mają za sobą ciężkie historie. Jak pani sobie radzi z tymi emocjami?

Emocje towarzyszą każdemu, kto tworzy ten program. Absolutnie nie da się przejść obok tych historii – i obok naszych

Fot. Polsat/Filip Zwierzechowski



”

**Idealy i idealne życia nie istnieją.
A o wiele bardziej sexy jest dbanie
o siebie w granicach rozsądku,
poczucie humoru i dystans.**

bohaterów – obojętnie. Czasem podczas rozmów z bohaterami zdarza mi się uronić łzę. I to niejedną. Natomiast w programie, jak i w życiu, staram się nawet w trudnych momentach dostrześć pozytyw. Historie naszych bohaterów są dramatyczne i bardzo bolesne, ale gdy już remont się rozpoczyna, to wiem, że chociaż w tej kwestii ich historia będzie mieć szczęśliwe zakończenie. I ta myśl dodaje mi siły i energii do dalszego działania.

Zdaje się, że lubi pani programy z misją. Pomaganie jest też wpisane w formułę show „Twoja Twarz Brzmi Znajomo”, w którym kiedyś wzięła pani udział. Pamiętam, że wygraną za zwycięski odcinek przekazała pani na Towarzystwo Opieki nad Zwierzętami w Polsce. Dlaczego postanowiła pani wesprzeć zwierzęki?

Kocham zwierzęki! W naszym domu jest ich naprawdę sporo. Ja mam przygarniętego

z ulicy Browarka, moi rodzice mają psiaka Franię i dwa koty – Jacka i Kubę, również „znajdki”. Nasi czworonożni pupile to dla nas członkowie rodziny. Staramy się z całych sił, by miały dobre życie. Gdy potrzebują pomocy, to staniemy na głowie, by im tę pomoc zorganizować. Jednocześnie zdajemy sobie sprawę, że nie każdy zwierzątko ma takie szczęście. Dlatego, gdy tylko jest możliwość, staramy się pomóc. W programie nadarzyła się taka okazja, więc z ogromną radością ją wykorzystałam!

We wspomnianym odcinku wcieliła się pani w subtelną Doris Day i zmysłowo zaśpiewała jej przebieg „Perhaps, Perhaps, Perhaps”. Pokazała pani, ile w niej drzemie seksapilu! Takie ponętne wcielenie było dla pani wyzwaniem czy też czuła się pani jak ryba w wodzie?

Każda postać, którą kreuję, jest dla mnie wyzwaniem, ale praca nad rolą jest dla mnie ogromną radością. Postać Doris Day była wyjątkowa, gdyż w realnym życiu różniłyśmy się od siebie, i to bardzo. Doris Day była drobną, filigranową blondyneczką z ogromnym seksapilem i wdziękiem. A ja... no cóż, żadna ze mnie filigranowa blondyneczka. (*uśmiech*) Jednak okazało się, że nie o fizyczność tu chodzi, ale bardziej o to, jak się postrzegamy wewnątrz. I że nawet ze mnie tę drobną i filigranową kobietkę udało się wydobyć.

Kompleksy i brak wiary w siebie są częste u Polek. Media społecznościowe nie pomagają, bo na Instagramie wszyscy są piękni, mają mnóstwo pasji, a wakacje spędzają pod palmami. Nic dziwnego, że czujemy presję, by być idealnymi. Pani zawsze lubiła siebie?

Myślę, że nie ma takiej osoby, która zawsze i bezwarunkowo siebie lubiła. Ja też mam lepsze i gorsze dni czy okresy w swoim życiu. Są rzeczy, które w sobie lubię, i są takie, których wprost nie cierpię i staram się z lepszym lub gorszym skutkiem zmieniać. Bardzo współczuję, zwłaszcza młodym ludziom, że muszą dorastać w dzisiejszych czasach. Presja otoczenia, mediów społecznościowych, telewizji czy prasy wpędza dzisiejszą młodzież w ogromne kompleksy. Nie bez znaczenia jest też to, że młodzi ludzie często porównują się do swoich idoli czy gwiazd z pierwszych stron gazet.

I widzą rozbieżność między tym, jak sami wyglądają, mieszkają, wypoczywają, a życiem prezentowanym na „insta”.

Właśnie. Tyle że musimy pamiętać, że to wszystko jest nieprawdziwe. To, co widzimy na Instagramie czy w innych mediach, to świat kreowany, wymyślony na potrzeby promocji. Gdy zdejmemy z wielu gwiazd filtry, zmyjemy makijaż, zdejmemy doczepy i odkleimy sztuczne rzęsy, to nagle się okaże, że to zupełnie inni ludzie, którzy muszą włożyć ogrom pracy, żeby wyglądać tak „perfekcyjnie”. Prawdziwe smukłe sylwetki nie powstają w Photoshopie, są wypracowane na siłowniach, co wymaga wytrwałości, diety i dyscypliny. Instagram kontra rzeczywistość – to dopiero byłby pomysł na program w telewizji! Może otworzyłby oczy wielu młodym ludziom i pozwolił zrozumieć, że ideały i idealne życia nie istnieją. A o wiele bardziej sexy jest dbanie o siebie w granicach rozsądku, poczucie humoru i dystans.

Obecnie mieszka pani w Warszawie, ale długo mieszkała pani w Szczecinie, a tak naprawdę pochodzi z Głogowa na Dolnym Śląsku. Włóczył się pani! Lubi pani być w ciągłym ruchu czy już znalazła swoje miejsce na ziemi i czuje potrzebę „wicia gniazda”?

Podróże były, są i – mam nadzieję – będą częścią mojego zawodowego życia. Prywatnie również uwielbiam podróżować. Zarówno po Polsce, jak i po świecie. Odkrywanie nowych miejsc, smaków czy poznawanie nowych kultur i ludzi należy do moich ulubionych sposobów spędzania wolnego czasu czy resetowania się po ciężkim sezonie. Jednak im starsza jestem i im więcej mam zobowiązań zawodowych, tym bardziej doceniam czas spędzony z rodziną i przyjaciółmi. Kocham podróżować, ale dom to moje ukochane miejsce. Wyznaję zasadę, że by być szczęśliwym i spełnionym, w życiu musi być równowaga. I tego staram się trzymać.



Fot. Polsat/Filip Zwierchowski

ELŻBIETA ROMANOWSKA

Polska aktorka teatralna i filmowa. Jest absolwentką Wydziału Aktorskiego we Wrocławiu Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej w Krakowie. W latach 1999-2001 występowała w musicalach wystawianych przez Operę na Zamku w Szczecinie w roli Velmy w „West Side Story” w reż. Leszka Czarnoty oraz w „Musical Show – melodie Broadwayu” w reż. Barry’ego Solone. Grała w gdyńskim Teatrze Muzycznym w „Jesus Christ Superstar” i w „Pułapce” w Teatrze im. Juliusza Słowackiego w Krakowie. Wzięła udział w spektaklu „Opherafolia”, który miał premierę na 27. Przeglądzie Piosenki Aktorskiej we Wrocławiu. We wrocławskim Teatrze Współczesnym zagrała Rowan w „Małym kominiarczyku”. Do 2015 r. pracowała w Teatrze Muzycznym Capitol we Wrocławiu. Współpracowała też z Teatrem Współczesnym we Wrocławiu, Teatrem

Piosenki we Wrocławiu, Teatrem im. Juliusza Słowackiego w Krakowie. Znana z wielu seriali, m.in. „Ranczo”, „Pierwsza miłość”, „Hotel 52”, „Świat według Kiepskich”, „M jak miłość”, „Ojciec Mateusz”, „Na dobre i na złe”, „Barwy szczęścia”. Zagrała w filmach „Zgorszenie publiczne”, „Ciacho”, „Och, Karol 2”, „Pokłosie”, „Dzień kobiet”, „Porady na zdrady”. W 2008 r. zajęła szóste miejsce w czwartej edycji programu „Jak oni śpiewają”. W 2016 r. zajęła drugie miejsce w piątej edycji programu „Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami” i poprowadziła drugi sezon programu „Grzeszki na widelcu”. Za działalność w mediach została nominowana do nagrody Gwiazdy Plejady w kategorii „Nadzieja Plejady”. W 2019 r. zajęła trzecie miejsce w finale 11. edycji programu „Twoja Twarz Brzmi Znajomo”. W latach 2020-2021 była gospodynią programu rozrywkowego „Anything Goes. Ale jazda!”. W 2021 r. wraz z Mariuszem Kałamałą została prowadzącą programu reality show „Fort Boyard”. Obecnie jest gospodynią programu „Nasz nowy dom”.

Co zabrać na urlop?

PLANUJĄC WAKACJE, ZWYKLE MYŚLIMY O PRZYJEMNYCH ASPEKTACH WYJAZDU – PIĘKNYCH PLAŻACH, LETNICH SPORTACH, EGZOTYCZNYM JEDZENIU. W NASZYCH PLANACH POWINIŚMY JEDNAK UWZGLĘDNIAC RÓWNIŻ SYTUACJE AWARYJNE, ZWŁASZCZA TE ZWIĄZANE ZE ZDROWIEM I BEZPIECZEŃSTWEM. DOBRZE SKOMPONOWANA WAKACYJNA APTECZKA TO NIEZBĘDNY ELEMENT BAGAŻU, KTÓRY

MOŻE URATOWAĆ NAM ZDROWIE I URLOP.

KAMILA ŚNIEŻEK



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Przygotowanie wakacyjnej apteczki nie jest trudne, ale wymaga pewnej wiedzy i odpowiedniego planowania. Choć większość jej wyposażenia jest uniwersalna i może okazać się przydatna w każdych warunkach, to niektóre elementy warto dostosować do specyfiki regionu, w który się wybieramy, a także planowanych podczas urlopu aktywności oraz dostępności opieki medycznej i aptek w miejscu pobytu.

Środki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe

Bóle głowy, gardła czy zębów zdarzają się nawet podczas najlepszych wakacji, w apteczce nie powinno więc zabraknąć podstawowych leków przeciwbólowych, przeciwgorączkowych i przeciwzapalnych. Najczęściej wybierane są paracetamol i leki z grupy NLPZ, np. ibuprofen, naproksen, ketoprofen czy aspiryna, **niwelujące dolegliwości bólowe i ograniczające rozwój stanu zapalnego**. Jeśli podróżujemy z małym dzieckiem, w apteczce powinien znaleźć się lek przeciwbólowy w formie sup-

pu, a jeśli w planach są wspinaczki górskie lub letnie sporty, nie powinno w niej zabraknąć preparatu w maści lub żelu do stosowania miejscowego na obolałe mięśnie. Uwaga – aspiryny nie wolno podawać dzieciom (ryzyko rozwoju zespołu Reye'a), nie jest również zalecana osobom z chorobą wrzodową żołądka i dwunastnicy ze względu na ryzyko podrażnienia błony śluzowej żołądka.



Leki na biegunkę i zaparcia

Problemy żołądkowe i jelitowe to częsta wakacyjna dolegliwość, która może być wynikiem zmiany diety i próbowania nowych, egzotycznych potraw, przypraw czy alkoholi. W apteczce powinny znaleźć się leki na biegunkę, takie jak nifuroksazyd czy loperamid, a także węgiel aktywny oraz preparaty na zaparcia. Na problemy z układem pokarmowym szczególnie narażeni jesteśmy podczas pobytu w egzotycznych krajach – nasz układ odpornościowy styka się wówczas z obcymi, nieznanymi dotychczas bakteriami i innymi drobnoustrojami. W Egipcie czy Tunezji możemy nabawić się biegunki podróżnych, pijąc wodę w restauracji lub myjąc zęby w hotelowej łazience, a także oczywiście jedząc na mieście lub pijąc drinki w miejscowym klubie. Efekt zakażenia miejscowymi patogenami to silne

ELEKTROLITY I ELEKTROLITY JUNIOR

**NAWODNIENIE
UZUPEŁNIENIE ELEKTROLITÓW
ZMNIEJSZENIE RYZYKA
ODWODNIENIA**

Preparaty przeznaczone do postępowania dietetycznego:

- ▶ w stanach zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej organizmu
- ▶ podczas biegunki i wymiotów
- ▶ w celu uzupełnienia elektrolitów

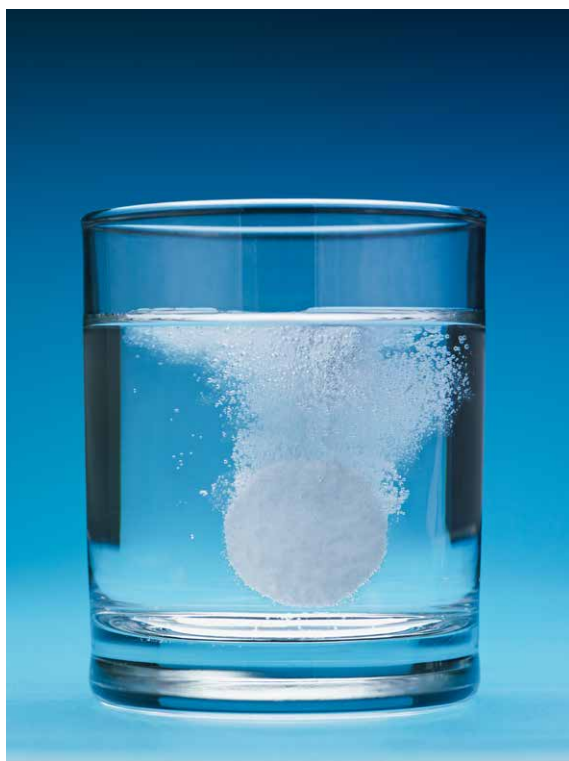


Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

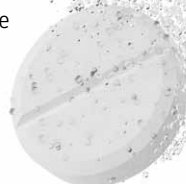
Ważne jest stosowanie zbilansowanej i różnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut różnicowanej diety.

bóle brzucha, wodniste biegunki, wymioty, bóle głowy, osłabienie czy odwodnienie skutkujące kilkoma dniami spędzonymi w hotelowym pokoju. Przed tym wakacyjnym koszmarem można próbować się ochronić – około trzech tygodni przed początkiem wycieczki warto zacząć **przyjmować preparaty probiotyczne** (bakteryjne i drożdżowe) wspierające mikroflorę bakteryjną jelit i kontynuować ich przyjmowanie codziennie w trakcie pobytu. W apteczce nie powinno zabraknąć środków przeciwbiegunkowych (w tym naturalnego węgla leczniczego) i przeciwwymiotnych (np. z imbirem) oraz saszetek lub tabletek musujących z **elektrolitami zapobiegającymi niebezpiecznym skutkom odwodnienia**.



Preparaty zapobiegające odwodnieniu

Odwodnienie organizmu to poważne zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia. Zagroza nam szczególnie latem, gdy wzrasta ryzyko długotrwałej ekspozycji na wysokie temperatury lub gdy doświadczymy silnych objawów biegunki podróży. Jednym z najskuteczniejszych sposobów profilaktyki i leczenia odwodnienia jest stosowanie roztworów elektrolitowych. Elektrolity, takie jak sód, potas, chlor i magnez, są niezbędne do utrzymania równowagi wodno-elektrolitowej organizmu. Eksperti WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) oraz ESPGHAN (Europejskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci) podkreślają,



że **doustne płyny nawadniające (DPN) są kluczowe w leczeniu odwodnienia, zwłaszcza u osób starszych**, które są bardziej podatne na jego skutki. Roztwory te powinny zawierać odpowiednie proporcje elektrolitów i glukozy, co zapewnia skuteczne wchłanianie wody i soli w jelitach. WHO rekomenduje stosowanie DPN o niskiej osmolarności. Roztwór do zastosowania w profilaktyce i leczeniu odwodnienia w przebiegu ostrej biegunki powinien zawierać sód w stężeniu 75 mmol/l oraz glukozę w stężeniu 75 mmol/l, a jego osmolarność powinna wynosić 245 mOsm/l. W podróży najwygodniejsze są saszetki z proszkiem lub tabletki musujące do rozpuszczenia w określonej ilości przegotowanej i ostudzonej wody. Należy je podawać często i w małych dawkach. Profilaktyka odwodnienia podczas wyjazdu to odpowiednie nawadnianie organizmu, unikanie słońca w godzinach 10.00-15.00, unikanie alkoholu i kofeiny oraz wzbogacenie diety o żywność nawadniającą, czyli soczyste owoce i warzywa.

Preparaty na przeziębienie i ból gardła

Choć katar i kaszel kojarzą się raczej z zimową aurą, infekcje dopadają nas niestety również latem. **Zachorowaniu sprzyjają nagłe spadki odporności spowodowane szokiem termicznym** (skoki do lodowatej wody, picie duszkiem zimnych napojów, korzystanie z klimatyzacji w hotelu), a także przebywanie na małych przestrzeniach i w dużych skupiskach ludzi, np. podczas długiego lotu samolotem lub jazdy autokarem. Warto mieć w apteczce leki łagodzące objawy przeziębienia, takie jak tabletki do ssania na ból gardła, syropy przeciwkaszlowe i spray do nosa wspomagający walkę z katarzem, a także leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe, np. ibuprofen (w tabletkach, a dla dzieci w syropie). Jeśli jednak to nie wirusy, lecz bakterie wykorzystają nagły spadek odporności, konsekwencją może być angina. Rozpoznać ją można po wysokiej gorączce (często powyżej 39°C), silnym bólu gardła i obłożeniu języka. W takiej sytuacji konieczna jest wizyta u lekarza, gdyż anginę leczy się wyłącznie antybiotykiem (zazwyczaj penicyliną fenoksymetylową lub benzatynową).





Preparaty na chorobę lokomocyjną

Nudności, zawroty głowy, a nawet uciążliwe wymioty podczas jazdy autobusem, samochodem lub statkiem najczęściej dotyczą dzieci, ale niektórzy z nas z chorobą lokomocyjną zmagają się przez całe życie. Przyczyną jest **konflikt sygnałów zmysłu wzroku i błędnika w uchu wewnętrznym, który odpowiada za równowagę**. Objawy choroby lokomocyjnej mogą się nasilać, jeśli przed podróżą zjemy obfity posiłek i popijemy go alkoholem lub jeśli czytamy w trakcie jazdy. Pomóc może utrzymywanie wzroku na linii horyzontu, otwarcie okna tuż obok twarzy (jeśli to możliwe) lub siedzenie w miejscu, gdzie ruch jest najmniej odczuwalny, na przykład w centralnej części statku lub nad skrzydłem samolotu. Wsparciem z apteczki jest lek z dimenhydrinatem, a także naturalne preparaty zawierające wyciąg z imbiru, który ma właściwości przeciwwymiotne (doceniane również przez ciężarne w pierwszym trymestrze ciąży), stymulujące ślinianki i pobudzające produkcję soków żołądkowych. Naukowcy uważają, że **imbir może dodatkowo wpływać na receptory serotoninowe w przewodzie pokarmowym, co pomaga w regulacji motoryki jelit i zmniejszeniu nudności**.

REKLAMA



LEUKOPLAST® AQUA PRO 20 szt.

Plaster z opatrunkiem:

6x Ø24 mm, 8x (19x72 mm), 6x (38x63 mm)

Wyrób medyczny

Stosowanie i działanie:

- Idealny na drobne urazy, skaleczenia.
- Wodoszczelny: zabezpiecza rany podczas mycia, kąpieli i pływania.
- Mocowanie: dzięki silnemu przyleganiu pozostaje bezpiecznie na miejscu, nawet podczas kąpieli, przy dużym ruchu.
- Odporny na zarazki: pomaga zapobiegać infekcjom ran.

Środki dezynfekcyjne i opatrunkowe

Wakacje na tonie natury, zwłaszcza połączone z intensywną aktywnością fizyczną, niosą ze sobą zwiększone ryzyko urazów i skaleczeń. Niezbędnym elementem każdej wakacyjnej apteczki powinny być środki antyseptyczne, które pozwolą zabezpieczyć ranę przed zakażeniem. Najwygodniejsze w podróży są preparaty dezynfekujące w sprayu (np. z oktenidyną), łatwe do użycia w każdych warunkach i znacznie łagodniejsze dla skóry niż spirytus czy woda utleniona. W apteczce nie powinno zabraknąć także chusteczek dezynfekujących (do szybkiego oczyszczenia rąk i powierzchni w warunkach polowych), plastrów z opatrunkiem (w tym również plastrów wodoodpornych, które będą przydatne na plaży), jałowej gazy i elastycznego bandaża (do stabilizacji stawów lub utrzymania opatrunków na ranach).



Preparaty na infekcje intymne

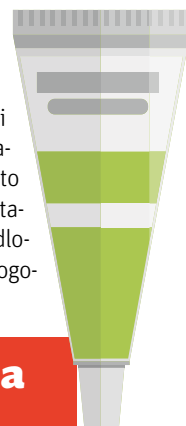
Letnie aktywności zwiększają ryzyko infekcji intymnych, a szczególnie niebezpieczne dla żeńskiego układu moczowo-płciowego są publiczne baseny, jacuzzi i toalety, a także spędzanie czasu w mokrym kostiumie kąpielowym, siadanie na zimnej trawie lub murkach, dzielenie się ręcznikami z innymi osobami oraz inne sytuacje prowadzące do wychłodzenia miejsc intymnych (powodującego spadek odporności) i umożliwiające wnikanie bakterii. Wśród najczęstszych infekcji intymnych wymienia się **bakteryjne zapalenie pochwy** (objawy to m.in. białawe, szare lub żółte upławy, czasem z pasemkami krwi, swędzenie i podrażnienie miejsc intymnych), zakażenie chłamydiami (nasilona wydzielina z pochwy, ból przy oddawaniu moczu), grzybicę pochwy wywołaną drożdżakami z gatunku *Candida albicans* (grudkowate upławy, swędzenie, pieczenie i podrażnienie okolic intymnych). Urlop z takimi dolegliwościami może być prawdziwym koszmarem, dlatego warto się zabezpieczyć, wkładając do apteczki dostępne bez recepty leki zawierające furaginę, maść lub globulki przeciwgrzybicze (klotrimazol) i chusteczki do higieny intymnej. Pomocne będą również probiotyki ginekologiczne oraz globulki dopochwowe z propolisem.



Preparaty przeciwko owadom

Owady latające potrafią zepsuć każdy urlop, ich użądlenia mogą być bardzo bolesne, a w skrajnych przypadkach zagrażać zdrowiu i życiu. Warto wyposażać apteczkę w **preparaty odstrasżające komary i meszki** (np. spray na skórę z DEET, olejek goździkowy), a także maści czy żele o działaniu przeciwhistaminowym oraz maści z hydrokortyzonem (łagodzące

ból i swędzenie po ugryzieniu). Te same preparaty pomogą również w złagodzeniu nieprzyjemnych doznań po użądleniu pszczoły lub osy, o ile osoba poszkodowana nie jest uczulona na jad owadów. Jeśli poza odczynem miejscowym pojawiają się takie objawy, jak zawroty głowy, wymioty i duszności, może to świadczyć o reakcji anafilaktycznej na jad owada, stanowiącej bezpośrednie zagrożenie życia osoby użądłonej. W takiej sytuacji trzeba niezwłocznie wezwać pogotowie.



Preparaty na oparzenia słoneczne

Na słońce powinni uważać wszyscy, przede wszystkim z powodu wpływu opalania na rozwój czerniaka i innych nowotworów skóry, a osobom z jasną karnacją dodatkowo grożą oparzenia słoneczne. Objawy przedawkowania słońca to czerwona, rozpalona i napięta skóra, a czasem nawet bardzo bolesne pęcherze. **Profilaktyka oparzeń słonecznych polega na stosowaniu kremów z filtrem dobranym do typu skóry** (im jaśniejsza karnacja, tym wyższy faktor SPF), chowanie się w cieniu w godzinach najsilniejszego promieniowania UV (10.00-15.00), dbanie o odpowiednie nawodnienie organizmu, noszenie nakrycia głowy (np. kapelusza z szerokim rondem). W apteczce powinny znaleźć się środki łagodzące objawy oparzeń, takie jak preparaty chłodzące w żelu lub plastrach hydrożelowych, kojące mleczka, balsamy czy pianki z dodatkiem alantoiny, lanoliny, D-pantenolu, kwasu hialuronowego oraz witaminy E, woda termalna w sprayu oraz środki przeciwbólowe. Uwaga – opalenie jest bardzo szkodliwe dla osób zażywających leki o działaniu fotouczulającym, np. niektóre leki antydepresyjne, antykoncepcyjne i przeciw cukrzycowe oraz zioła.



Uwaga!

Przed wyjazdem należy sprawdzić daty ważności wszystkich produktów w apteczce oraz dostosować jej zawartość do specyfiki planowanej podróży.

MOJA APTECZKA

- | | | | |
|--------------------------|---|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | preparaty stosowane przewlekle (na stałe) | <input type="checkbox"/> | podstawowe leki na przeziębienie |
| <input type="checkbox"/> | leki przeciwbólowe | <input type="checkbox"/> | preparaty przeciwhistaminowe |
| <input type="checkbox"/> | środki przeciwbiegunkowe | <input type="checkbox"/> | spray antyseptyczny |
| <input type="checkbox"/> | leki na zaparcia | <input type="checkbox"/> | plastry z opatrunkiem, bandaż, gaza jałowa |
| <input type="checkbox"/> | węgiel aktywny | <input type="checkbox"/> | preparat zapobiegający rozwojowi zakażeń dróg moczowych (np. z żurawiną lub furazydyną), |
| <input type="checkbox"/> | leki zobojętniające kwas żołądkowy | <input type="checkbox"/> | spray lub zasyпка do stóp |
| <input type="checkbox"/> | preparaty probiotyczne doustne (bakteryjne i drożdżowe) | <input type="checkbox"/> | kremy z filtrem UV |
| <input type="checkbox"/> | elektrolity w saszetkach lub tabletkach musujących | <input type="checkbox"/> | preparaty chłodzące w żelu lub plastrach |
| <input type="checkbox"/> | środki przeciw chorobie lokomocyjnej | <input type="checkbox"/> | termometr |
| | | <input type="checkbox"/> | nożyczki i pęseta |

REKLAMA

dektac
Dexketoprofenum

- BÓLE KOSTNO-STAWOWE**
- BÓLE ZĘBÓW**
- BÓLE MIĘŚNI**
- BÓL MENSTRUACYJNY**

UDERZ W BÓL¹

dektac
25 mg, tabletki powlekane
Dexketoprofenum
30 tabletek powlekanych

- ból mięśni
- ból menstruacyjny
- ból zębów

- **MOŻNA STOSOWAĆ NA PUSTY ŻOŁĄDEK¹**
- **UŚMIERZA BÓL JUŻ PO 30 MINUTACH¹**

Nazwa produktu leczniczego: DEKTAC, 25 mg, tabletki powlekane. **Skład:** Każda tabletkę zawiera 25 mg deksketoprofenu (*Dexketoprofenum*) w postaci deksketoprofenu z trometamolem. **Wskazania do stosowania:** Krótkotrwałe leczenie objawowe ostrego bólu o nasileniu łagodnym do umiarkowanego, np. ostrego bólu w układzie mięśniowym i kostno-stawowym, bolesnego miesiączkowania, bólu zębów. **Podmiot odpowiedzialny:** TACTICA Pharmaceuticals Sp. z o.o., ul. Bankowa 4, 44-100 Gliwice.

1. ChPL Dektac

DEK/1/5/24



TACTICA
PHARMACEUTICALS

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.

Cholina – witaminopodobna substancja istotna dla zdrowia

#FARMACELTA DLA PACJENTA

CHOLINA TO SUBSTANCJA, KTÓRA WPŁYWA NA WIELE PROCESÓW ZACHODZĄCYCH W NASZYM ORGANIZMIE. MIMO ŻE ZWIĄZEK TEN POWSTAJE W WĄTROBIE, TO POWINIEN BYĆ DOSTARCZANY Z POŻYWIENIEM, GDYŻ JEGO **PRODUKCJA W WIELU PRZYPADKACH JEST ZBYT MAŁA** W STOSUNKU DO ZAPOTRZEBOWANIA.

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Cholina została zakwalifikowana do grupy witamin B jako witamina B₄, jednakże jest to podważane przez wielu specjalistów i obecnie coraz częściej określa się ją mianem **substancji witaminopodobnej**. Jakie jest znaczenie choliny dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu i kiedy warto ją suplementować?

Rola choliny

Cholina to substancja występująca w organizmie w formie związków z fosfolipidami. **Jest bardzo ważnym składnikiem budulcowym wszystkich błon komórkowych**, co ma ogromne znaczenie dla transportu różnych związków między komórkami naszego ciała oraz ich wzajemnej komunikacji. Cholina stanowi substrat do produkcji jednego z głównych neuroprzekazników – acetylocholin, której prawidłowy poziom jest niezwykle istotny ze względu na udział w regulacji wielu procesów zachodzących w układzie nerwowym.

Cholinę zaliczamy do grupy związków warunkujących prawidłowy rozwój płodu, dlatego jej odpowiednia podaż w trakcie ciąży jest niezwykle ważna. To **związek chemiczny o tzw. potencjale epigenetycznym**, czyli taki, który dzięki możliwości modulowania aktywności genów ma udokumentowany i długofalowy korzystny wpływ na zdrowie płodu i matki.

Cholina pełni również ważną funkcję w transporcie tłuszczów i gospodarce lipidowej – jest składnikiem lipoproteiny o bardzo małej gęstości, która warunkuje **transport lipidów z wątroby do tkanek tłuszczowych**. Jako składnik lecytyny wpływa na procesy pamięciowe, ale także na regulację poziomu cholesterolu i trójglicerydów. Cholina jest regulatorem poziomu homocysteiny – aminokwasu, którego nadmiar zwiększa ryzyko wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego.

Wpływ na wątrobę

Cholina pełni kluczową rolę w prawidłowym funkcjonowaniu wątroby. **Wspiera funkcję budulcową tego narządu, ale również pomaga mu w autoregeneracji**. Dzięki prawidłowej ilości choliny możliwa jest szybka odbudowa uszkodzeń wątroby spowodowanych m.in. jej nadmiernym obciążeniem przez niezdrowe odżywianie czy alkohol, ale także przyjmowanie wielu leków. **Cholina sprawia, że wątroba lepiej radzi sobie z metabolizmem tłuszczów**, czyli jednym ze swoich głównych zadań. Zaburzenia w gospodarce lipidowej prowadzą do nadmiernego gromadzenia się cholesterolu i trójglicerydów w wątrobie. Cholina chroni wątrobę przed niealkoholowym stłuszczeniem oraz zapobiega degradacji tego narządu zachodzącej na skutek stresu oksydacyjnego i mutacji komórek, co ma

znaczenie w zapobieganiu procesom nowotworowym tego organu.

Źródła i zapotrzebowanie

Dobrym źródłem choliny są produkty pochodzenia zwierzęcego, np. jaja, czerwone mięso, podroby, drób, ryby i mleko oraz jego przetwory. Cholinę znajdziemy także w produktach roślinnych, głównie w warzywach strączkowych – soi, ciecierzycy, grochu. Popularne na naszych stołach ziemniaki również są dla nas dobrym źródłem choliny, o ile gotujemy je w mundurkach, gdyż właśnie w skórce zawartość tego związku jest największa. Choliny dostarczą też warzywa kapustne i orzechy.



Dzienne zapotrzebowanie na cholinę wynosi około 425 mg dla kobiet i 550 mg dla mężczyzn. W ciąży zapotrzebowanie wzrasta do 450 mg, a w okresie laktacji – do 550 mg na dobę. Dzieci w wieku szkolnym i przedszkolnym powinny dziennie przyjmować do 300 mg tego związku, a niemowlęta – do 150 mg. Warto wiedzieć, że negatywny wpływ na wchłanianie choliny z pożywienia ma cukier, kawa i alkohol.

Skutki niedoboru choliny

Ponieważ cholina pełni wiele ważnych funkcji, jej niedobory nie dają konkretnych objawów, lecz wpływają negatywnie na pracę całego organizmu.

Można podejrzewać niedobór choliny przy następujących objawach:

- dolegliwości wątrobowe i rozwój przewlekłych chorób wątroby,
- nadmierne gromadzenie się cholesterolu i związków tłuszczowych w wątrobie,
- niska zdolność do regeneracji mięśni,
- zaburzenia pamięci oraz zdolności do przyswajania informacji,
- dysfunkcja łożyska w trakcie ciąży.

Suplementacja choliny

Produkcja choliny przez prawidłowo funkcjonującą wątrobę oraz dodatkowe dostarczanie jej dzięki dobrze zbilansowanej diecie z reguły zaspokajają zapotrzebowanie organizmu na ten związek. Są jednak osoby, które powinny pomyśleć o dodatkowej suplementacji choliny. Będą to kobiety w ciąży i w trakcie laktacji, u których zapotrzebowanie na cholinę wzrasta. Suplementacja jest szczególnie ważna w przypadku osób, które **zmagają się z wszelkimi zaburzeniami pracy wątroby**. W czasach wciąż rosnącej popularności posiłków typu fast food,

kiedy coraz więcej osób cierpi na otyłość i inne schorzenia metaboliczne, dolegliwości wątrobowe są diagnozowane coraz częściej. W ramach solidnego wsparcia tego narządu warto połączyć cholinę z ornityną (L-asparaginianem L-ornityny) – związkiem, który bierze udział w procesie detoksykacji amoniaku zachodzącym głównie w wątrobie. Takie połączenie będzie idealne dla osób zmagających się z zapaleniem wątroby różnego pochodzenia. Cholina, zwłaszcza w połączeniu z asparaginianem ornityny, przyda się zarówno w przypadku lekkich niedomagań tego narządu, jak i cięższych stanów – stłuszczenia, marskości czy encefalopatii wątrobowej.

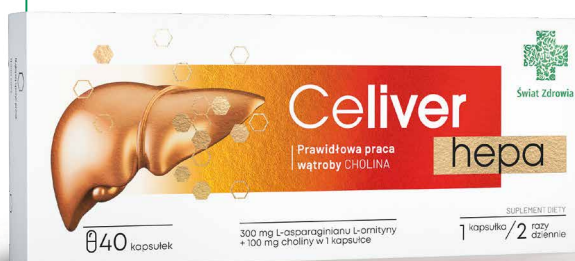
WSPARCIE PRAWDŁOWEJ PRACY WĄTROBY (cholina)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Zawarta w preparacie cholina wpływa korzystnie na:

- ▶ prawidłową pracę wątroby
- ▶ utrzymanie prawidłowego metabolizmu homocysteiny
- ▶ utrzymanie prawidłowego metabolizmu tłuszczów



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa
Ważne jest stosowanie zbilansowanej i różnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut różnicowanej diety.

SUPLEMENT DIETY

Jak przechowywać i transportować leki latem

#FARMACELITA DLA PACJENTA

OD LEKÓW OCZEKUJEMY, ŻE BĘDĄ **SKUTECZNE I JEDNOCZEŚNIE BEZPIECZNE**, DLATEGO ICH WŁAŚCIWE PRZECHOWYWANIE LATEM MA SZCZEGÓLNE ZNACZENIE.

DR N. FARM. RAFAŁ MIOZGA

To, jak efektywne będzie leczenie, nie zależy tylko od zapisanego leku, ale też m.in. od warunków jego przechowywania. Substancje czynne i pomocnicze, z jakich składają się produkty lecznicze, oddziałują z temperaturą otoczenia, substancjami zawartymi w powietrzu, światłem czy poziomem wilgotności. W wyniku tych oddziaływań **może dochodzić do zmian fizykochemicznych leku**, co ostatecznie może wpłynąć na jego skuteczność. Pewnie wielu z nas pamięta afery związane z podawaniem niewłaściwie przechowywanych szczepionek przeciwko COVID-19. Takich sytuacji, wbrew pozorom, jest więcej.



Leki tylko z apteki

Obecnie mamy uregulowane prawnie zasady właściwej dystrybucji i magazynowania produktów leczniczych od fabryki, przez hurtownię do apteki, w których wskazywana jest odpowiedzialność producenta, hurtowni farmaceutycznej i apteki za dopilnowanie, **by warunki przechowywania były przestrzegane**. Dzięki temu, będąc w aptece, możemy być pewni, że otrzymamy produkt pełnowartościowy. Dlatego po leki powinniśmy przychodzić do apteki – kupując produkty lecznicze z niewiadomego źródła, nie mamy pewności, że były właściwie przechowywane.

Odpowiedzialność spada na nas

Jednak już po wyjściu z apteki to na nas spada odpowiedzialność za to, w jakich warunkach będziemy przechowywać zakupione medykamenty. Jeżeli nie dołożymy starań, by preparaty te były przechowywane zgodnie z ich charakterystyką, to może się okazać, że zapisana na opakowaniu leku data ważności nie zostanie zachowana i lek wcześniej straci swoje właściwości. Co zrobić, by zakupione preparaty zachowały swoje właściwości?

Zadbajmy o właściwy transport leków z apteki do domu! To, wbrew pozorom, bardzo ważne. Musimy zadbać, by opakowanie leku nie uległo uszkodzeniu – będzie to szczególnie

istotne, gdy kupujemy leki płynne, np. syropy, w szklanych opakowaniach, takich jak ampulki czy fiołki. Dodatkowo musimy zadbać o właściwą temperaturę przechowywania w czasie transportu, zwłaszcza gdy wykupujemy leki, które powinny być przechowywane w temperaturze 2-8°C, jak np. insuliny czy szczepionki. Problem jest tym większy, im wyższa temperatura otoczenia. Latem możemy mieć szczególnie problem z utrzymaniem właściwej temperatury leku. Na przykład mała fiołka z insuliną, pozostawiona w nagrzanym samochodzie, w którego wnętrzu w słoneczne i gorące dni może panować nawet 60-70°C, błyskawicznie ulegnie przegrzaniu, powodując ścięcie białka, jakim jest insulina. To ostatecznie pozbawi ją działania. W fiołce można zaobserwować zmianę koloru roztworu czy pojawienie się białych kłaczków.

Czy można temu zaradzić?

Przede wszystkim w gorące dni po wykupieniu leków i wyjściu z apteki udajmy się od razu do domu – jeżeli planujemy jeszcze inne zakupy, to lepiej wcześniej kupić to, co potrzebujemy, a wizytę w aptece pozostawić na koniec. Warto także w aptece zaopatrzyć się w torebkę termoizolacyjną, która pozwoli dłużej utrzymać właściwą



temperaturę leku. **Taka torebka może zapewnić właściwe warunki podczas transportu nawet do 60 minut** – warto jednak mieć na uwadze, że podczas intensywnych upałów czas ten może być krótszy. By skrócić czas transportu, w upalne dni dobrym rozwiązaniem jest również wykupowanie leków w aptece najbliższej miejsca zamieszkania.

Po powrocie do domu pamiętajmy o włożeniu leku do szafki z lekami lub do lodówki (w przypadku leków przechowywanych w temperaturze 2-8°C.)



REKLAMA

TOREBKA TERMOIZOLACYJNA WIELOKROTNEGO UŻYTKU



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Służy do transportu leków wymagających przechowywania w niskiej temperaturze (np. insuliny, szczepionek i innych).



PRODUKTY OGÓLNEGO UŻYTKU

POGLĄDOWA WIZUALIZACJA PRODUKTU

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Producent: El-Comp, ul. Warszawska 11, 82-300 Elbląg
Dystrybutor: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa
W celu uzyskania pełnych informacji należy zapoznać się z oznakowaniem opakowania i instrukcją używania (jeśli dotyczy).



Przechowywanie w domu

Pozostawienie leku w pomieszczeniu niespełniającym właściwych warunków przechowywania może negatywnie odbić się na zakupionym preparacie. Z tego powodu **po powrocie do domu powinniśmy lek niezwłocznie umieścić w miejscu docelowym**. Jeżeli to lek, który trzeba przechowywać w lodówce, wyjmijmy go z torebki izotermicznej i umieścimy na środkowej półce w lodówce, tak by opakowanie nie przylegało do jej ściany. Dlaczego właśnie tam? Ponieważ jest to miejsce, które charakteryzuje się najmniejszymi wahaniami temperatury. Nie ustawiamy leku na półce na drzwiach chłodziarki – podczas otwierania każdorazowo będziemy zmieniać warunki przechowywania leku, możemy więc nie zapewnić utrzymania stałej temperatury 2-8°C. Podobnie ustawiając lek na półce pod nawiewem czy też bezpośrednio przy ścianie, zwiększamy ryzyko zamrożenia leku, co, podobnie jak wysoka temperatura, odbije się na przydatności do dalszego stosowania. **Chociaż powyższe zasady wydają się proste, to badania pokazują, że ponad 80 proc. pacjentów źle przechowuje „leki lodówkowe”**.

Zadbajmy o domową apteczkę

W przypadku gdy lek może być przechowywany w temperaturze pokojowej do 25°C, powinien zostać umieszczony w zamykanej szafce, w pomieszczeniu, w którym nie tylko zapewniona jest właściwa temperatura, ale też nie jest zbyt wilgotno. **Najgorszym**

miejszem do przechowywania leków jest łazienka i kuchnia

– w tych pomieszczeniach wysoka wilgotność może, podobnie jak temperatura, wpływać na właściwości preparatów leczniczych. Ciekawych danych dostarczają wyniki badań opublikowane w 2022 r., w których wskazano, że przechowywanie leków w szafce w kuchni lub w toalecie w łazience zwiększa ryzyko zapomnienia o przyjęciu kolejnej dawki leku, co tylko potwierdza, że nie są to pomieszczenia dla naszych medykamentów. Warto również pamiętać, by szafka, w której będą przechowywane leki, nie była narażona na działanie promieni słonecznych, które w czasie upałów mogą nadmiernie rozgrzać powietrze w jej wnętrzu. Nie zapominajmy również o bezpieczeństwie dzieci –

z tego powodu leki nie powinny być zostawiane na blatach kuchennych czy półkach, do których dziecko ma dostęp.

Przechowywanie leków w podróży

Lato to czas wakacyjnych wojaży. Urlop nie oznacza jednak przerwy w stosowaniu zapisanego leku. Jeżeli wyjeżdżamy na kilka, kilkanaście dni, to obowiązkowo do walizki powinniśmy włożyć podróżną apteczkę, w której muszą znaleźć się preparaty stosowane przewlekle. Jeżeli stosujemy „leki lodówkowe”, to również musimy je zabrać i zadbać o to, by **przewożone były w temperaturze zgodnej z ich charakterystyką**.

Jeżeli podróż zajmie nam mniej niż 60 minut, to wystarczające może być zapakowanie tych preparatów do wspomnianych wyżej torebek termoizolacyjnych.

Gdy planujemy dłuższą podróż, to koniecznie powinniśmy wyposażać się w przenośną lodówkę lub specjalną torbę termiczną, w której możemy umieścić wkład chłodzący – taka torba może zapewnić właściwą temperaturę nawet przez 4-6 godzin. Pamiętajmy również, że po dotarciu do celu podróży, meldując się w pokoju hotelowym, powinniśmy niezwłocznie umieścić leki wrażliwe na temperaturę pokojową w lodówce.



Źródła:

1. Santin G., da Silva M.M.M., Villarreal V.A., Laste L.D.D., de Freitas Montin E., Betiol L.E.R., Azevedo V.F., Home storage of biological medications administered to patients with rheumatic diseases, *Adv Rheumatol.* 2020 May 27; 60 (1): 30, DOI: 10.1186/s42358-020-00131-x, PMID: 32460880.
2. Gualtieri L., Shaveet E., Estime B., Patel A., The role of home medication storage location in increasing medication adherence for middle-aged and older adults, *Front Digit Health.* 2022 Nov 4; 4:999981, DOI: 10.3389/fgdh.2022.999981, PMID: 36405415, PMCID: PMC9671937.

Zakażenia dróg moczowo-płciowych

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

JEDNYM Z PROBLEMÓW ZDROWOTNYCH, KTÓRE MOGĄ PRZYTRAFIĆ SIĘ LATEM, SĄ STANY ZAPALNE DRÓG MOCZOWO-PŁCIOWYCH. TE **PRZYKRE DOLEGLIWOŚCI** SĄ W STANIE POPSUĆ NAWET NAJLEPSZY WAKACYJNY WYJAZD.

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Pojawiają się bez względu na wiek, jednak **częściej przytrafiają się kobietom**. Trwające zazwyczaj kilka dni bolesne objawy wymagają szybkiej i skutecznej pomocy, by nie przerodzić się w poważniejszy problem, wymagający interwencji lekarskiej. Jak sobie radzić z infekcjami dróg moczowo-płciowych? Dlaczego to właśnie kobiety powinny przywiązywać szczególną wagę do profilaktyki tych schorzeń?

Przyczyny i rodzaje dolegliwości

Mówiąc o problemach z układem moczowo-płciowym, zwykle mamy na myśli **najczęstsze postacie zapalne, czyli zapalenie pęcherza oraz zapalenie pochwy**. Te dwie

WSPARCIE ODBUDOWY
MIKROBIOMU
OKOLIC INTYMNYCH



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



- ▶ delikatnie oczyszcza bez wysuszenia
- ▶ daje uczucie czystości i świeżości przez cały dzień
- ▶ odpowiedni dla skóry wrażliwej

PRODUKT KOSMETYCZNY

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Osoba odpowiedzialna: Pharma-C-Food Sp. z o.o., ul. Mokra 7, 32-005 Niepołomice
Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

dolegliwości często występują jednocześnie, mając podłoże bakteryjne w przypadku pęcherza i przeważnie grzybicze w przypadku pochwy.

Niemal każda kobieta w ciągu całego życia doświadcza jednej z nich. Zapalenie pęcherza lub cewki moczowej objawia się częstym

parciem na mocz, połączonym z bólem i trudnością w jego oddawaniu. Dodatkowo może wystąpić ból w podbrzuszu promieniujący na plecy, a w przypadku daleko posuniętej infekcji nawet gorączka czy krwimocz. Z kolei zapalenie pochwy to nieprzyjemne i męczące uczucie pieczenia i swędzenia okolic intymnych, a także obecność upławów.

Niestety **natura wyposażyła układ moczowy kobiet w krótką cewkę moczową**, znajdującą się w bliskiej odległości od układu płciowego oraz wydalniczego. Taka budowa przyczynia się do łatwego przenoszenia się drobnoustrojów pomiędzy tymi układami, co zwiększa częstość zachorowań u kobiet. Choć zapalenie pęcherza przytrafia się również mężczyznom, jest ono schorzeniem zdecydowanie rzadszym, ponieważ dłuższa cewka moczowa mężczyzn skuteczniej chroni przed wnikaniem patogenów.

- W ogromnej liczbie przypadków za ZUM, czyli zapalenie układu moczowego, odpowiedzialne są bakterie *Escherichia coli*, które bytują normalnie w jelitach, przedostają się w okolice cewki moczowej, powodując przykre dolegliwości.
- Zapalenie pochwy zwykle jest pochodzenia grzybiczego, ale nadkażenie bakteriami *E. coli* jest również prawdopodobne.

Kiedy jesteśmy bardziej podatni na zakażenie?

Najczęściej w wyniku niedostatecznej higieny okolic intymnych oraz kontaktu z miejscami mogącymi stanowić źródła zakażenia. Będą to **base-ny, sauny, wspólne szatnie i prysznice**, czyli wszystko to, z czego zazwyczaj korzystamy podczas wakacyjnych wyjazdów. **Pęcherz moczowy nie lubi również zimna**. Zmarznięcie lub przewianie może wywołać nadmierną reakcję ze strony pęcherza moczowego i skutkować koniecznością częstych wizyt w toalecie.

Profilaktyka i leczenie ZUM

Jednym ze sposobów zapobiegania zakażeniom układu moczowego jest odpowiednie nawodnienie organizmu. Dziennie powinno się wypijać około 2 l wody, by skutecznie przepłukiwać pęcherz z ewentualnych bakterii, które mogą się przedostać

z okolic cewki i kolonizować drogi moczowe.

Bardzo istotne jest też częste opróżnianie pęcherza, by nie doprowadzać do przetrzymywania moczu.

Zakażeniom układu moczowego i płciowego można zapobiec przede wszystkim poprzez przywiązywanie większej wagi

do higieny. W trakcie wakacyjnego

wyjazdu korzystamy ze wspólnych łazienek, toalet, basenów... Warto wtedy stosować produkty do higieny intymnej o odpowiednim pH, które ograniczy rozwój bakterii i grzybów, a tym samym zmniejszy prawdopodobieństwo zakażenia. Takie preparaty będą polecane zarówno w prewencji zapalenia pęcherza, jak i pochwy. Mogą to być środki przeczyszczające do mycia, ale także żele pielęgnacyjne lub nawilżane chusteczki. Niektóre z preparatów są dodatkowo wzbogacone o **wyciągi roślinne, np. z kory dębu, która ma działanie ściągające, przeciwzapalne i antyseptyczne**.

Gdy objawy już wystąpią

W pierwszej kolejności, oprócz zwiększenia podaży płynów, **warto sięgnąć po preparaty roślinne, które cechują się dużą skutecznością w walce z zapaleniem pęcherza**.

- Wspomniana wyżej **kora dębu** może być również wykorzystywana do nasiadówek łagodzących objawy różnych infekcji intymnych.
 - **Ziele nawłoci bogate we flawonoidy** o silnym działaniu moczopędnym pomoże mechanicznie oczyścić pęcherz z bakterii, a dzięki działaniu przeciwzapalnemu pomoże również złagodzić ból przy oddawaniu moczu.
 - Bardzo dobrze w walce z ZUM radzi sobie także inna, mało popularna roślina – **mącznica lekarska**. Działa bakteriobójczo na bakterie uropatogenne oraz silnie moczopędnie. Warto wiedzieć, że na skuteczność jej działania istotny wpływ ma pH, dlatego nie powinna być stosowana łącznie ze składnikami zakwaszającymi, np. z witaminą C.
 - Pomoc w walce z zapaleniem pęcherza znajdziemy również w naszej kuchni. Niewiele osób wie, że **doskonale znany chrzan** może się przydać, gdy dokuczają nam



pęcherz. Ma działanie moczopędne i silnie przeciwbólowe.

- **Borówka brusznica** również jest stosowana w fitoterapii układu moczowego. Wykorzystuje się nie tylko jej działanie moczopędne, ale także dezynfekujące drogi moczowe. Borówka brusznica sprawdza się w walce z bolesnym oddawaniem moczu. Jej zaletą, oprócz potwierdzonej badaniami skuteczności, jest niewątpliwa gwarancja bezpieczeństwa.



ale dodatkowo zakwasza moc i hamuje adhezję, czyli przyleganie bakterii do błony śluzowej pęcherza, a tym samym wpływa na zminimalizowanie kolonizacji pęcherza przez bakterie i pomaga walczyć z nawrotami choroby.

Ryzyko nawrotów

Niestety ZUM wykazuje dużą tendencję do nawrotów. Stanowi to uciążliwy problem dla wielu osób, które kilka razy w roku muszą mierzyć się z dolegliwościami ze strony pęcherza. Często przyczyną takich sytuacji są niedoleczone wcześniej infekcje oraz stała obecność bakterii w pęcherzu w postaci tzw. filmu bakteryjnego, co skutkuje częstymi objawami zakażenia. **Skuteczne leczenie nawracających zapaleń nie jest łatwe, dlatego osoby o takich skłonnościach powinny szczególnie dbać o dobrą kondycję dróg moczowych.** W takich sytuacjach świetnym wsparciem zarówno w ostrych stanach zapalnych, jak i zapobieganiu przewlekłym problemom będą preparaty zawierające wyciąg z żurawiny. Żurawina działa moczopędnie,



REKLAMA

URINERA

WSPARCIE ZDROWIA
DRÓG MOCZOWYCH (nawłóć)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ funkcje wydalnicze nerek (nawłóć)
- ▶ zdrowie dróg moczowych (nawłóć)

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa. Ważne jest stosowanie zbilansowanej i różnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut różnicowanej diety.



Dieta w endometriozie

CHOĆ NIE MA JEDNOZNACZNYCH DOWODÓW NA TO, ŻE DIETA MOŻE WYLECZYĆ ENDOMETRIOZĘ, BADANIA SUGERUJĄ, ŻE **TO, CO JEMY, MOŻE WPLYWAĆ NA NASILENIE OBJAWÓW I OGÓLNY STAN ZDROWIA** W TRAKCIE CHOROBY. O TYM, CO POWINNY JEŚĆ, A CZEGO UNIKAĆ KOBIETY Z ENDOMETRIOZĄ, ROZMAWIAMY Z EKSPERTKĄ.

Z DIETETYCZKĄ KLINICZNĄ I PSYCHODIETETYCZKĄ **DOROTĄ OLANIN** ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



Dorota Olanin

dietetyczka kliniczna, psychodietetyczka, członkini Komisji przy Ministrze Zdrowia ds. Systemowego Leczenia Endometriozy w Polsce

Czy w przypadku endometriozy to, co jemy, ma znaczenie?

Jak najbardziej. Nieodpowiednia dieta może nasilać ból związany z endometriozą. Niektóre pokarmy mogą zwiększać stan zapalny w organizmie, co prowadzi do intensyfikacji dolegliwości bólowych. Ponadto dieta może wpływać na pracę przewodu pokarmowego. Endometrioza często wiąże się z problemami trawiennymi, takimi jak wzdęcia, zaparcia czy biegunki, a niektóre pokarmy mogą te objawy zaostrzać. **Dieta może również aktywować układ immunologiczny.** Na przykład spożywanie pokarmów, na które mamy alergię lub nietolerancję, może prowadzić do reakcji immunologicznych, które pogarszają stan zapalny i nasilają objawy endometriozy. Alergie pokarmowe i nietolerancje mogą przyczyniać się do złego samopoczucia i dodatkowych objawów, takich jak ból brzucha czy zmęczenie.

Z jakimi dolegliwościami zmagają się kobiety cierpiące na endometriozę?

Pacjentki, które do mnie trafiają, często zmagają się z różnorodnymi dolegliwościami, które mogą znacząco wpływać na ich codzienne życie. Najczęściej występujące objawy i problemy, z którymi borykają się pacjentki, to:

Ból – jest najbardziej powszechnym objawem endometriozy. Może przybierać różne formy, takie jak:

- **bolesne miesiączki (dysmenorrhea)** – intensywny ból miednicy, często towarzyszący miesiączkom, może być wyczerpujący,
- **ból w miednicy** – ból może występować nie tylko podczas menstruacji, ale także w innych momentach cyklu, może być przewlekły lub okresowy,

- **ból podczas stosunku (dyspareunia)** – ból pojawiający się w trakcie lub po stosunku seksualnym,
- **ból podczas oddawania moczu i wypróżniania** – może występować szczególnie podczas menstruacji,
- **bóle kręgosłupa, kostno-stawowe.**

Problemy z przewodem pokarmowym, np.:

- wzdęcia,
- biegunki,
- zaparcia,
- nudności, zgaga, refluks.

Problemy skórne – atopie, trądzik, problem z wypadaniem włosów.

Zmęczenie – przewlekły ból i stan zapalny mogą prowadzić do uczucia ciągłego zmęczenia i wyczerpania. Endometrioza może być związana z zespołem przewlekłego zmęczenia (CFS), który cechuje się skrajnym zmęczeniem niewynikającym z wysiłku fizycznego i nieustępującym po odpoczynku. CFS może być częściowo spowodowany przez nieprawidłowe reakcje immunologiczne i przewlekły stan zapalny.

Problemy z płodnością – endometrioza jest często związana z trudnościami z zajściem w ciążę. Szacuje się, że około 50 proc. kobiet z endometriozą ma problemy z płodnością.

Przewlekły ból i inne objawy endometriozy mogą prowadzić do problemów emocjonalnych, takich jak:

- depresja,
- lęk,
- stres,
- obniżone poczucie własnej wartości.

Reakcje immunologiczne – endometrioza może wpływać na układ odpornościowy, prowadząc do zwiększonej

podatności na infekcje i inne choroby autoimmunologiczne, np. infekcje dróg moczowych, infekcje narządów rodnych, hashimoto, reumatoidalne zapalenie stawów, choroby zapalne jelit, alergię.

Każda kobieta może doświadczać tych objawów w różnym stopniu i kombinacjach. **Diagnoza i leczenie endometriozy wymagają indywidualnego podejścia**, często z udziałem wielodyscyplinarnego zespołu medycznego.

Czy zła dieta nasila już odczuwany przez pacjentkę dyskomfort, czy też może doprowadzić do pojawienia się nowych dolegliwości? Czym skutkuje niestosowanie się do zaleceń dietetycznych?

Niewłaściwa dieta może prowadzić do pojawienia się nowych niepożądanych objawów. Niestosowanie się do zaleceń dietetycznych może skutkować różnorodnymi problemami zdrowotnymi:

1 Dieta bogata w żywność przetworzoną, tłuszcze trans, nasycone tłuszcze oraz cukry **może nasilać stan zapalny w organizmie**. To z kolei może prowadzić do nasilenia objawów endometriozy, takich jak ból miednicy i inne dolegliwości bólowe.

2 Spożywanie pokarmów, które są trudne do strawienia, może zaostrzyć problemy żołądkowo-jelitowe, czyli np. wzdęcia, zaparcia, biegunki i nudności. Niewłaściwa dieta może także zwiększać ryzyko zespołu jelita drażliwego (IBS), co dodatkowo komplikuje stan zdrowia pacjentki.

3 Brak zrównoważonej diety może prowadzić do niedoborów witamin i mineralów, takich jak żelazo, ferrytyna, witamina D, magnez i witaminy z grupy B. Wówczas może pojawić się anemia, problemy z kośćmi, zaburzenia snu czy problemy skórne.

4 Niewłaściwa dieta może wpływać na równowagę hormonalną w organizmie, co jest szczególnie istotne w przypadku endometriozy, która jest chorobą hormonozależną. Spożywanie pokarmów, które wpływają na poziomy estrogenów, może nasilać objawy endometriozy.

5 Dieta bogata w niezdrowe tłuszcze i cukry może zwiększać ryzyko rozwoju innych chorób, takich jak insulinooporność, otyłość, cukrzyca typu 2, choroby sercowo-naczyniowe. Te choroby mogą dodatkowo obciążać organizm i pogarszać ogólny stan zdrowia.



Nie bagatelizuj swoich dolegliwości podczas miesiączki, nie akceptuj bólu jako czegoś normalnego. Jeśli spotkasz lekarza, który lekceważy twoje dolegliwości, nie wahaj się go zmienić.

6 Wreszcie niewłaściwa dieta może **wpływać na zdrowie psychiczne**, prowadząc do problemów takich jak depresja, lęk i wahania nastroju. Przewlekły ból i dyskomfort związany z endometriozą mogą być trudniejsze do zniesienia, jeśli pacjentka cierpi również na problemy emocjonalne.

Jakich produktów spożywczych należy unikać przy endometriozie?

Przy endometriozie **zaleca się unikanie produktów spożywczych, które mogą nasilać stan zapalny i pogarszać objawy choroby**. Posiłki powinny być przede wszystkim pozbawione żywności jakkolwiek przetworzonej. Należy unikać produktów bogatych w tłuszcze trans i nasycone, np. chipsów, krakersów, fast foodów i innych wysoko przetworzonych przekąsek, a także tłuszczów zwierzęcych, głównie tłustego mięsa, takiego jak wołowina, wieprzowina, jagnięcina, oraz produktów pełnotłustych, takich jak masło i śmietana. Rezygnujemy z cukrów rafinowanych, takich jak cukier stołowy, syropy glukozowo-fruktozowe i inne rafinowane słodziki, oraz ze słodczy. Niewskazany jest wysoko przetworzony nabiał – mleko, ser, jogurt, śmietana i inne produkty mleczne, które mogą zawierać hormony i wpływać na poziomy estrogenów w organizmie, nasilając objawy endometriozy. Warto też odstawić gluten (głównie pszeniczny), alkohol, napoje gazowane i energetyczne oraz kawę.

Wiemy, czego unikać. Proszę zatem powiedzieć, jakie produkty są szczególnie polecane przy endometriozie?

Istnieje kilka rodzajów produktów spożywczych polecanych kobietom z endometriozą ze względu na ich potencjalne korzyści zdrowotne. Są to:

- **Warzywa i owoce** – bogate w błonnik, witaminy, minerały i przeciwutleniacze, mogą pomóc w redukcji stanu zapalnego w organizmie i ogólnie wspierać zdrowie. Szczególnie warto sięgać po warzywa zielone liściaste, takie jak szpinak, jarmuż, zielona pietruszka, brokuły, oraz owoce jagodowe, np. jagody, borówki, maliny, które są bogate w przeciwutleniacze.
- **Nasiona i orzechy** – nasiona chia, siemię lniane, orzechy włoskie, migdały i inne nasiona oraz orzechy są doskonałym źródłem zdrowych tłuszczów omega-3, błonnika i białka. Mogą pomóc w regulacji poziomu hor-

monów oraz zmniejszeniu stanu zapalnego.

- **Nabiał roślinny** – mleko migdałowe, mleko kokosowe, jogurty roślinne i sery wegańskie mogą być lepszym wyborem dla kobiet z endometriozą niż nabiał tradycyjny. Nabiał roślinny jest często łatwiejszy do strawienia i może pomóc w zmniejszeniu obciążenia hormonalnego. Ważne, aby szukać tych produktów o prostych składach.
- **Białko roślinne** – soczewica, fasola, ciecierzycza, fasolka mung i inne są doskonałym źródłem białka, błonnika i składników odżywczych. Mogą pomóc w zrównoważeniu poziomu cukru we krwi oraz zmniejszeniu stanu zapalnego w organizmie.
- **Zdrowe tłuszcze** – oliwa z oliwek, masło klarowane, awokado, nasiona lniane i inne zdrowe tłuszcze są ważne dla zdrowia hormonalnego i ogólnego stanu zdrowia. Mogą one pomóc w regulacji poziomu estrogenów oraz zmniejszeniu stanu zapalnego.
- **Produkty bezglutenowe** – u części pacjentek eliminacja glutenu z diety może przynieść ulgę w objawach. Warto eksperymentować z produktami bezglutenowymi, takimi jak kasza jagłana, gryczana, quinoa, ciemny i czerwony ryż, nasiona chia czy produkty z mąki kokosowej.

- **Przyprawy** – imbir, kurkuma, cynamon, goździki, oregano, pieprz cayenne.

Jednym ze skutków endometriozy jest spadek produkcji serotoniny, co wpływa na obniżenie nastroju u pacjentek. Badania wykazują, że serotonina powstaje głównie w przewodzie pokarmowym, a nie w mózgu. Co zatem włączyć do diety, żeby wyprodukować więcej serotoniny?

To prawda, aż 90 proc. całkowitej ilości serotoniny w organizmie pochodzi

właśnie z jelit. Problemy jelitowe wynikające z endometriozy często prowadzą do dysbiozy, czyli zaburzenia równowagi mikrobiomu jelitowego. To właśnie mikrobiom jelitowy odgrywa kluczową rolę w produkcji serotoniny, w metabolizmie tryptofanu, który jest prekursorem serotoniny. Dlatego też głównym celem jest doprowadzenie do prawidłowego funkcjonowania jelit poprzez stabilizację mikrobiomu oraz odpowiednie jego odżywienie. Aby wspomóc zdrowie jelit i produkcję serotoniny, **warto włączyć do diety produkty bogate w błonnik pokarmowy**, czyli warzywa, owoce,



To kluczowe, aby pacjentki z endometriozą były świadome mocy, jaką ma zdrowe odżywianie.

orzechy i nasiona. Wybierajmy także produkty bogate w **naturalne probiotyki**, takie jak jogurt naturalny, kefir, kiszane ogórki czy kwas z kapusty. Jednakże należy pamiętać, że nie wszystkie pacjentki z endometrią tolerują produkty mleczne, dlatego istnieje potrzeba indywidualnej oceny oraz eksperymentowania z różnymi źródłami probiotyków. Kobiety, które nie tolerują produktów mlecznych, mogą wybierać **alternatywne źródła probiotyków**, takie jak napoje fermentowane na bazie roślin, np. jogurt lub kefir kokosowy. Warto zaznaczyć, że istnieją również na rynku bardzo skuteczne probiotyki, które pomagają w poprawie funkcjonowania jelit i ograniczeniu stanu zapalnego, a nawet takie, które zawierają kombinacje bakterii znane jako **psychobiotyki, które mogą poprawić nastrój i samopoczucie**. Jednakże probiotyki powinny być dobierane indywidualnie, ponieważ niektóre z nich mogą również spowodować pogorszenie pracy jelit. Dlatego też zawsze przed rozpoczęciem suplementacji probiotykami warto skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem, aby wybrać odpowiednie preparaty dostosowane do potrzeb i warunków zdrowotnych pacjentki.

Na rynku ukazała się książka „Endometrioza. Nie taka Twoja uroda”. To przydatny poradnik autorstwa trzech wybitnych specjalistów: psycholożki Anny Paluszak, ginekologa Piotra Rubisza i pani, czyli dietetyczki. Czy dorzuciła pani do książki swoją cegiełkę w postaci przepisów, z których będą mogły skorzystać kobiety zmagające się z endometrią?

Tak, dorzuciłam kilka przepisów, ale moją ideą było pokazanie, jak w prosty sposób można te przepisy komponować. Zależy mi na tym, aby pacjentka potrafiła sama dokonywać świadomych wyborów już na etapie planowania diety i aby umiała komponować posiłki, które będą dla niej zdrowe i jednocześnie smaczne. W książce można więc znaleźć nie tylko gotowe przepisy, ale również wskazówki dotyczące składników, które warto uwzględnić w diecie, oraz propozycje prostych kombinacji, które można dostosować do indywidualnych preferencji smakowych i potrzeb żywieniowych. **To kluczowe, aby pacjentki z endometrią**

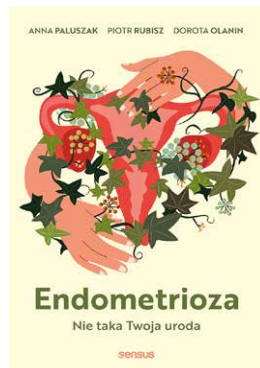
były świadome mocy, jaką ma zdrowe odżywianie, i umiały wykorzystać posiłki jako formę wsparcia swojego zdrowia. Pomimo trudności związanych z zaostrzeniem objawów ważne jest, aby rozumiały, że dieta może być dla nich nie tylko pożywieniem, ale także lekarstwem, które mogą stosować codziennie.

Tytuł poradnika nie jest przypadkowy. Wiele pacjentek, które w czasie miesiączki nie mogą wytrzymać z bólu, nadal słyszy, że „wi-docznie taka ich uroda” lub że „ma boleć, bo jesteś kobietą”. Warto zaapelować, żeby nie dały sobie wmówić, że to normalne.

Nie pozwól sobie wmówić, że ból to część twojej urody.

Uroda to charakter, piękne, zadbane włosy, to wyraz wewnętrznej siły, pewności siebie, a nie cierpienie i udręka choroby. Dlatego **proszę, nie bagatelizuj swoich dolegliwości podczas miesiączki**, nie akceptuj bólu jako czegoś normalnego. Jeśli spotkasz lekarza, który lekceważy twoje dolegliwości, nie wahać się go zmienić i szukaj

pomocy u innych specjalistów. Ignorancja lekarzy może opóźnić diagnozę i odpowiednie leczenie, dlatego nie bój się być stanowcza w swoich poszukiwaniach medycznej pomocy. To nie ty jesteś inna, to system, który nie potrafi zrozumieć twoich potrzeb i dolegliwości. Pamiętaj, że twoje zdrowie i komfort są priorytetem, dlatego nie wahać się domagać właściwej opieki, która pozwoli ci prowadzić pełne i zdrowe życie. Walcz! Endometrioza wyszła z cienia i nadszedł czas, by kobiety miały prawo do profesjonalnej opieki, wsparcia i zrozumienia.





Gdy latem boli gardło

#FARMACELITA DLA PACJENTA

BÓL GARDŁA WIĘKSZOŚCI Z NAS KOJARZY SIĘ GŁÓWNIEM Z SEZONEM JESIENNO-ZIMOWYM. JEDNAK **INFEKCJE GARDŁA W OKRESIE LETNIM** WCAŁE NIE NALEŻĄ DO RZADKOŚCI.

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Zakażenia o podłożu wirusowym czy też bakteryjna angina mogą przytrafić się w samym środku letniego wypoczynku – w szczególności młodszemu pacjentom. Dlaczego tak się dzieje i jak zadbać o gardło, aby uchronić się przed wystąpieniem przykrych dolegliwości?

Latem liczba infekcji wirusowych jest znacznie mniejsza niż w okresie jesienno-zimowym. Kiedy temperatura powietrza oraz wilgotność rosną, wirusom trudniej zaatakować nasz nos i gardło. Również promieniowanie ultrafioletowe jest zabójcze dla unoszących się w powietrzu mikroorganizmów. Latem nasza odporność zwykle jest wyższa niż jesienią czy zimą, a to m.in. dzięki wzmożonej produkcji witaminy D3 w skórze. Dlaczego zatem o tej porze roku w aptekach pojawiają się stosunkowo **duża liczba pacjentów poszukujących skutecznego preparatu na ból gardła i chrypki?** Co sprawia, że takie dolegliwości pojawiają się także latem?

Chłodzone napoje i lody

Czym byłby wakacyjny wypoczynek bez zmrożonych kostkami lodu napojów czy porządnej porcji lodów? Te letnie rarytasy nie tylko doskonale smakują, ale również dają nieco ochłody, kiedy z nieba leje się prawdziwy żar. Oczywiście ani bardzo zimne napoje, ani też lody same nie wywołują infekcji gardła,

jednak jedzenie ich szybko i w dużych ilościach **stanowi dla naszych rozgrzanych błon śluzowych istny szok termiczny**. Zatem to nie zimne przysmaki są przyczyną chrypki lub bólu gardła, ale nagle różnica temperatur, jaką sobie fundujemy. W ten sposób osłabieniu ulega spełniana przez błony śluzowe funkcja ochronna, a my jesteśmy bardziej podatni na infekcję przy ewentualnym kontakcie z zarazkami.

Klimatyzacja

Podobnie sytuacja wygląda w przypadku klimatyzacji, której latem uwielbiamy nadużywać. Wychodzenie z klimatyzowanych pomieszczeń czy samochodów na zewnątrz, gdzie nierzadko panuje temperatura o kilkanaście stopni wyższa, niekorzystnie wpływa na błony śluzowe i odporność. Dodatkowo na korzyść mikroorganizmów działa fakt, że klimatyzatory mocno wysuszają chłodzone powietrze, a tym samym silnie przesuszają nasze gardło. Dlatego **uczucie suchości w gardle i chrypka** nie są obce osobom często korzystającym z klimatyzacji ustawionej na zbyt niską temperaturę. Długie przebywanie w pobliżu klimatyzatora to prosta droga do infekcji górnych dróg oddechowych. Na problemy z gardłem spowodowane klimatyzacją skarżą się osoby, które często w ciągu dnia fundują sobie wysokie i nagle skoki temperatury otoczenia, w którym przebywają.

Letnie wsparcie gardła

Wysuszone przez klimatyzację powietrze potęguje uczucie suchości w gardle do tego stopnia, że istnieje ryzyko pojawienia się dokuczliwej chrypki. Czy można temu zapobiec? O ile w przypadku anginy ropnej i ostrego, przedłużającego się zapalenia gardła nie jesteśmy w stanie wiele zrobić bez pomocy lekarskiej, o tyle z lekkim bólem i chrypką możemy sobie łatwo poradzić. Aby **złagodzić objawy lub działać jedynie prewencyjnie**, warto zastosować preparaty zawierające składniki powlekające drogi oddechowe, które mogą pomóc w łagodzeniu przykrych skutków klimatyzacji.

Oto niektóre z nich:

1 Porost islandzki

Ten popularny składnik nawilżających pastylek do ssania ma wiele atutów. Duża **zawartość lepkiej substancji śluzowej, skutecznie powlekającej nasze gardło**, to zdecydowanie najważniejsza zaleta porostu. Kwasy porostowe zawarte w tarczownicy islandzkiej (inna nazwa porostu) hamują rozwój bakterii, grzybów oraz wirusów i dodatkowo wykazują działanie przeciwzapalne. Poza tym surowiec ten zawiera wiele innych cennych składników, w tym witaminy z grupy B, minerały, polisacharydy i cynk. Wszystko to sprawia, że preparaty na bazie porostu nie tylko dobrze powlekają, ale także pomagają regenerować drobne uszkodzenia błony śluzowej gardła. Wygodna forma pastylek do ssania, aerozoli, a także syropów będzie stanowić doskonałe wsparcie w walce z chrypką, bólem gardła oraz towarzyszącym im suchym kaszlem. Kolejną zaletą jest wysoki stopień bezpieczeństwa i możliwość stosowania porostu islandzkiego także u dzieci.

2 Kwas hialuronowy

Pomocne dla osób doświadczających częstego wysuszenia gardła i chrypki będą preparaty na bazie kwasu hialuronowego. Substancja ta intensywnie nawilża błony śluzowe, łagodząc suchość jamy ustnej i gardła. **Wspomaga regenerację naturalnej bariery chroniącej przed wirusami i bakteriami**. Preparaty na bazie kwasu hialuronowego skutecznie łagodzą podrażnienia strun głosowych, pomagając w walce z uporczywą chrypką. Środki zawierające kwas hialuronowy sprawdzają się też w przypadku bólu gardła.

3 Tymianek i podbiał

Tymianek i podbiał to doskonale znane połączenie dwóch ziół leczniczych, stanowiące wsparcie w bólu gardła i uporczywej chrypcie. Tymianek działa bakteriostatycznie,



a dodatkowo **rozrzedza wydzielinę zalegającą w gardle, wspomagając walkę z chrypką**. Liść podbiału, będący surowcem śluzowym, działa osłaniająco, a także łagodzi podrażnienia i pomaga w regeneracji błon śluzowych. Tymianek i podbiał to dobry wybór w walce z nieżytem górnych i dolnych dróg oddechowych, jednak polecany dopiero od 12. roku życia.



POROST ISLANDZKI
Z WYCIĄGIEM Z DZIEWANNY
DROBNOKWIATOWEJ, KWASEM
HIALURONOWYM I LAKTOFERYNĄ



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

ŁAGODZI OBJAWY CHRYPKI I SUCHEGO KASZLU



Przewidziane zastosowanie:

- łagodzenie objawów chrypki,
- nawilżenie i ochrona błony śluzowej jamy ustnej i gardła,
- łagodzenie suchości w jamie ustnej,
- łagodzenie w przebiegu podrażnienia śluzówki,
- u osób narażonych na wpływ szkodliwych czynników zewnętrznych takich jak suche, klimatyzowane, zimne lub zanieczyszczone powietrze.

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

GLOBAL PHARMA C.M.S.A., ul. Berezów 49A, 26-130 Suchedniów
Dystrybutor: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa
Podmiot prowadzący reklamę: Synoptis Pharma Sp. z o.o.

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

Jak dbać o wzrok

WZROK JEST BARDZO WAŻNYM ZMYŚŁEM, TYMCZASEM PRZEZ CAŁE ŻYCIE MOŻEMY SAMI PRZYCZYNIĄĆ SIĘ DO JEGO POGARSZANIA. **DOBRE NAWYKI I ODPOWIEDNIA PROFILAKTYKA MOGĄ ZNACZĄCO WPLYNĄĆ NA DOBRY STAN OCZU. JAK WIĘC DBAĆ O WZROK?**

O wzrok powinniśmy dbać w każdym wieku. Żyjemy w czasach, kiedy ten narząd zmysłu nadmiernie przeciążamy. Tymczasem oczom należy dać odpocząć i zadbać o podstawy profilaktyki.

Ćwiczenia wzroku

W sytuacjach, kiedy przez dłuższy czas skupiamy wzrok, powinniśmy pozwolić oczom odpocząć. Dobrą praktyką jest wprowadzenie zasady 20-20-20. Co to oznacza?

– Na przykład pracując przed komputerem czy czytając przez 20 minut, róbmy 20 sekund przerwy polegającej na spoglądaniu w dal na odległość 20 stóp, czyli mniej więcej 6 m. W ten sposób dbamy o rozluźnienie akomodacji oczu, dzięki czemu nie starzejemy się one tak szybko – wyjaśnia lek. Tomasz Tomczyk z kliniki Oko-Test z placówkami w Olkuszu i Nowym Targu.

Ważne jest również **rozmasowywanie mięśnia okrężnego oka**, biegnącego dookoła

górną i dolną powiekę, łączącego się w bocznym i przyśrodkowym kącie. Możemy go samodzielnie delikatnie rozmasowywać i rozluźniać. Zalecane jest również rozmasowywanie skroni lub robienie ciepłych okładów w postaci specjalnych masek stosowanych na oczy albo nawet przykładanie do skroni ciepłej ręki.

Dbajmy o wzrok przed ekranami

Spędzamy przed komputerami i smartfonami coraz więcej czasu. Nasze oczy

intensywnie pracują przez większą część doby. Pogarszający się wzrok

jest nazywany epidemią cywilizacyjną i niestety, ma to związek także z długotrwałym przebywaniem przed monitorem.





Lek. Tomasz Tomczyk radzi, jak dbać o oczy, gdy kontakt z komputerem jest nieunikniony:

- **Wyreguluj ekran** – dostosuj jasność ekranu, rozmiar czcionki i kontrast. Jeśli ekran świeci jaśniej niż otoczenie, nasze oczy męczą się bardziej. Dostosuj jasność ekranu do otaczającego poziomu natężenia światła. Spróbuj zwiększyć kontrast, by zmniejszyć zmęczenie oczu.
- **Zminimalizuj odbłaski** – ekrany urządzeń cyfrowych często odbijają światło. W sklepach dostępne są matowe filtry, które redukują ilość odbłasków.
- **Zaopatr się w okulary ochronne lub nakładki do komputera** – jeśli pracujesz przy komputerze przez wiele godzin, używanie okularów komputerowych lub nakładek na monitor zminimalizuje oddziaływanie światła niebieskiego i zmniejszy uczucie zmęczenia twoich oczu.
- **Zadbaj o nawilżenie oczu** – stosuj krople nawilżające podczas pracy przy komputerze zawsze wtedy, kiedy poczujesz, że twoje oczy są suche. Jeśli przebywasz w suchym pomieszczeniu, pomyśl o nawilżaczu powietrza.
- **Zadbaj o odpowiednią pozycję przed ekranem** – podczas korzystania z komputera powinieneś siedzieć mniej więcej na odległość wyciągniętej ręki od monitora. Ponadto monitor powinien być ustawiony tak, aby oko patrzyło lekko w dół – nie na wprost lub do góry.
- **Mrugaj** – w normalnych warunkach mrugamy około 15 razy na minutę. Podczas pracy z urządzeniami cyfrowymi liczba ta spada do 5-7 razy na minutę. Pamiętaj o tym, żeby mrugać.
- **Jeśli masz wadę wzroku, dobierz okulary korekcyjne do monitora** – odpowiednia korekcja okularowa umożliwi łatwiejsze skupianie wzroku do odległości pośrednich, czyli takich, w których ustawiony jest monitor. Należy pamiętać, że takie okulary są okularami korekcyjnymi i nie są tym samym co okulary blokujące światło niebieskie.

REKLAMA

LUTELOPTIK



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

WSPARCIE OCZU

- ▶ luteina naturalnego pochodzenia (wyciąg z aksamitki)
- ▶ wsparcie prawidłowego widzenia (cynk) oraz zdrowia oczu (róża stulistna)



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

Ważne jest stosowanie zbilansowanej i różnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut różnicowanej diety.

SUPLEMENT DIETY

024/REK/SZ/2023

SUPLEMENT DIETY

Chrońmy oczy przed UV

Nie zapominajmy też o tym, że zgubne skutki dla naszego wzroku ma promieniowanie UVA i UVB, na które jesteśmy narażeni przez cały rok, nie tylko latem.

Może ono prowadzić do wielu schorzeń oczu, takich jak:

- ostre zapalenie spojówek,
- uszkodzenie rogówki,
- zapalenie rogówki,
- zapalenie naczyńki, zaćma,
- tęczak,
- skrzydlak,
- wczesna starczowzroczność,
- degeneracja plamki żółtej,
- czerniak.

Niezbędna ochrona

Dlatego podstawowa profilaktyka, którą powinien stosować każdy z nas, to **noszenie okularów przeciwsłonecznych**, ale tylko dobrej jakości – koniecznie z filtrami UV.

– Tak jak na skórę nakładamy kremy z możliwie najwyższym SPF, tak dla ochrony oczu powinniśmy mieć odpowiednie okulary. Sprawdzajmy więc przy zakupie te wartości – radzi lekarz Oko-Test.

Inną formą ochrony są nawilżające **krople do oczu z filtrami**, które coraz częściej można kupić w aptekach i u optyków.

Pamiętamy, aby także zimą, zwłaszcza na stokach narciarskich, dbać odpowiednio o wzrok. Szkodliwość działania promieniowania UV wzrasta o 6-8 proc. co każde 1000 m nad poziomem morza. Dodatkowo śnieg odbija światło, potęgując ten efekt, a zagrożenie z roku na rok jest coraz większe ze względu na powiększającą się dziurę ozonową. Ekspozycja na zbyt intensywne promieniowanie UV na stoku stwarza zagrożenie oparzenia nabłonka rogówki i spojówki, a czasami również ostrego zapalenia spojówek – to tzw. ślepoty śnieżna. Aby jej zapobiec, należy wyposażyć się w odpowiednie **okulary**



przeciwsłoneczne lub gogle przeznaczone do sportów zimowych. Należy pamiętać, że powinny one także posiadać wysokie filtry UV i w pełni osłaniać oczy oraz muszą być noszone przez cały czas aktywności na śniegu.

Odbywajmy wizyty kontrolne u okulisty

Systematyczne, rutynowe kontrole u okulisty pozwalają wykryć wczesne problemy ze wzrokiem, a tym samym umożliwiają szybką interwencję, zapobiegając rozwojowi zaawansowanych wad.

– Dzieci, jeśli nie ma wcześniejszych wskazań, pierwsze profilaktyczne badanie wzroku powinny przejść pomiędzy drugim a trzecim rokiem życia. Kolejne powinny być przeprowadzane każdorazowo podczas tzw. bilansu. Dorosłym zaleca się odbywanie wizyt kontrolnych raz na dwa lata. Osoby mające już potwierdzone problemy ze wzrokiem muszą pojawiać się u okulisty co najmniej raz w roku – wyjaśnia lek. Tomasz Tomczyk.

Do okulisty należy udać się również wtedy, kiedy niepokoi nas stan naszych oczu. Wtedy, kiedy odczuwamy dyskomfort, wtedy, kiedy budzimy się rano i nasze oczy są obolałe lub czujemy klucie.

Kolejna zasada to przy wadzie wzroku posiadanie dobrze dobranych – koniecznie przez specjalistę (optometrystę lub lekarza okulisty) – okularów. Nie kupujemy okularów do czytania na własną rękę, bo to nam może tylko zaszkodzić.

Jak spowolnić proces starzenia się wzroku?

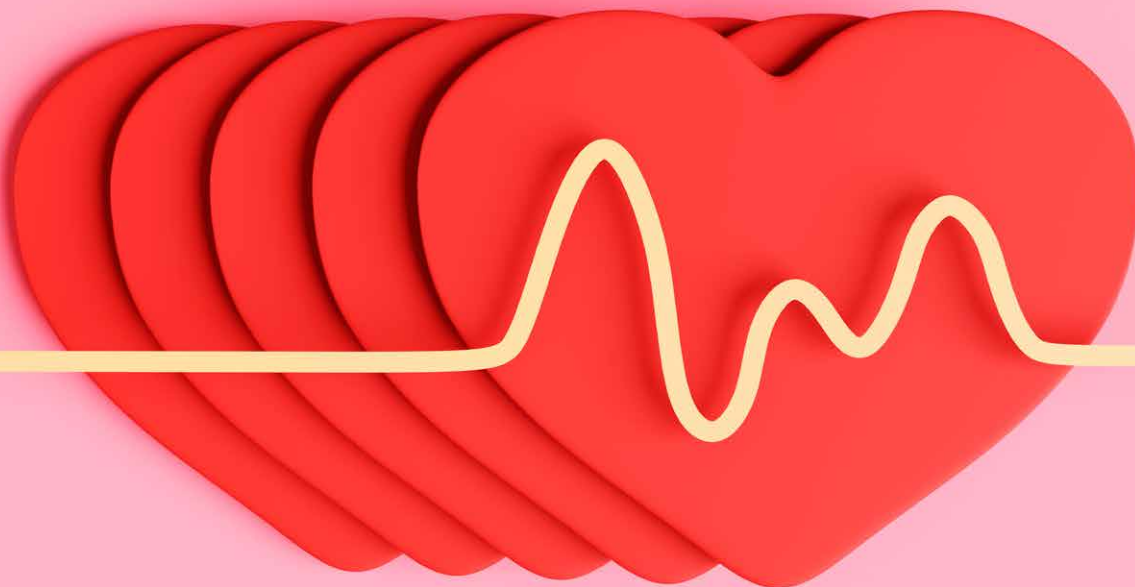
Niestety właściwie każdy z nas wcześniej czy później będzie nosił okulary, dlatego że proces starzenia dotyka również naszego wzroku. Jest to problem bardzo powszechny, od lat 50. ubiegłego wieku odnotowuje się stały wzrost jego występowania, a według szacunków do 2050 roku będzie dotyczył blisko połowy światowej populacji.

– **W oku z wiekiem zachodzą procesy anatomiczne i fizjologiczne**, które doprowadzają do tego, że w pewnym momencie na początku potrzebujemy okularów do czytania. Ten proces zaczyna się mniej więcej po 35. roku życia. Następnie moc okularów stopniowo się zwiększa. Ten dodatek do blizy

jest coraz większy, aż później nosimy okulary również do dali. **Pogarszanie się wzroku ma związek ze starzeniem się soczewki oka**. Staje się ona coraz sztywniejsza i mniej elastyczna, przez co zaczynają pojawiać się problemy z oglądaniem przedmiotów znajdujących się w bliskiej odległości – tłumaczy lekarz.

Czy istnieje sposób na spowolnienie procesu starzenia się wzroku? Owszem, choćby poprzez **odpowiedni tryb życia i utrzymywanie ogólnego dobrostanu organizmu**. Uwagę należy zwrócić również na odpowiedni sposób odżywiania, zażywanie witamin czy suplementów diety przepisywanych przez okulistę.

informacja prasowa



Pacjent kardiologiczny latem

#FARMACELTA DLA PACJENTA

DR N. FARM. RAFAŁ MIOZGA

Nadmiar słońca, a właściwie związana z nim wysoka temperatura powietrza, to **czynnik ryzyka występowania powikłań sercowo-naczyniowych**.

Badania pokazują, że nawet wzrost o 1 stopień Celsjusza powyżej temperatury optymalnej zwiększa ryzyko:

- udaru – o 1,13 proc.,
- zgonu z powodu niewydolności serca – o 1,12 proc.,
- zaburzeń rytmu serca – o 1,84 proc.,
- problemów wieńcowych – o 2,80 proc.

Co ważne, te wartości dotyczą ogółu społeczeństwa, jednak u osób z już istniejącymi problemami sercowo-naczyniowymi lub u osób powyżej 65. roku życia ryzyko negatywnego wpływu jest jeszcze wyższe, a **śmiertelność z powodu chorób sercowo-naczyniowych podczas fali upałów może wzrosnąć o nawet 15 proc.**

Nic dziwnego zatem, że co roku słyszymy o konieczności zachowania ostrożności przez osoby z problemami kardiologicznymi i osoby starsze podczas upałów. **Dlaczego temperatura tak negatywnie wpływa na organizm?**



Gorące lato – serce nie odpoczywa!

W czasie upałów naturalnym zjawiskiem jest rozszerzenie naczyń krwionośnych w skórze i napływ do nich krwi, co ułatwia organizmowi oddawanie ciepła. Jednakże, aby krew mogła swobodnie przepływać przez rozszerzone naczynia skórne, serce

zmuszone jest do intensywniejszego wysiłku – zwiększa się częstotliwość jego pracy i objętość wyrzutowa, co skutkuje dodatkowym obciążeniem mięśnia sercowego i może zwiększać ryzyko wystąpienia powikłań zdrowotnych.

To jednak nie wszystko. W czasie upałów nasila się działanie gruczołów potowych, które wydzielając pot, pomagają w utrzymaniu optymalnej temperatury organizmu, co zmniejsza ryzyko przegrzania i udaru cieplnego. Jednak wraz z potem tracimy wodę i elektrolity, co może prowadzić do:

- zmniejszenia objętości krwi (w wyniku odwodnienia) – to dodatkowo obciąża serce, które musi przetaczać „gęstszą” krew, co zwiększa ryzyko powstania skrzepów i wystąpienia udaru niedokrwiennego lub zawału mięśnia sercowego,
- zaburzeń elektrolitowych, w tym zaburzeń równowagi stężenia magnezu, potasu, a to utrudnia prawidłową pracę mięśnia sercowego i zwiększa ryzyko wystąpienia zaburzeń rytmu serca.

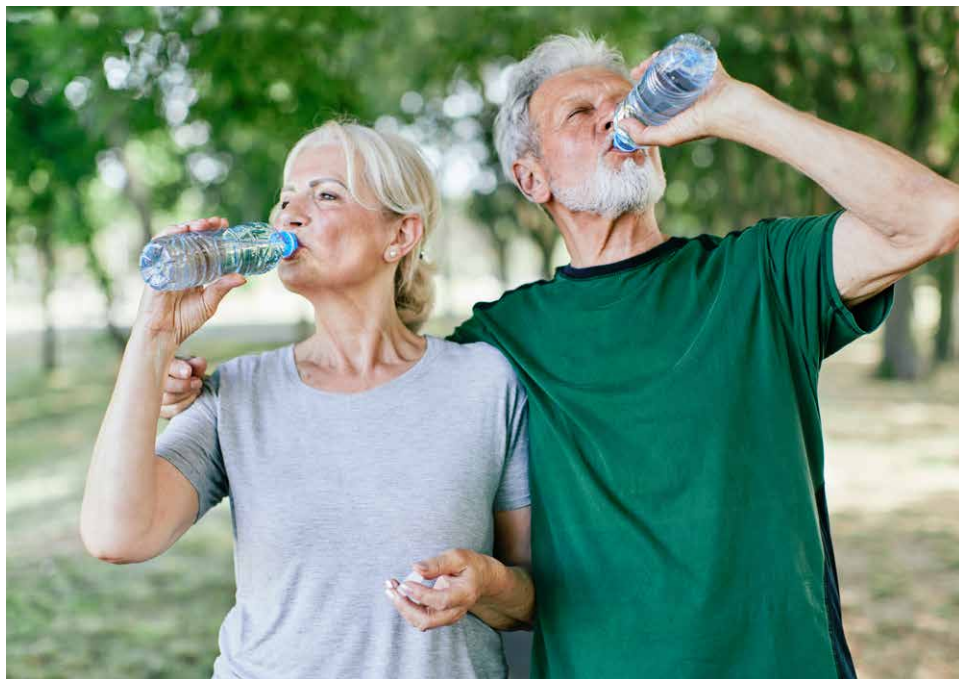
Dodatkowo **wysokie temperatury uruchamiają w naszym organizmie układ współczulny**, który zwiększa wydzielanie hormonów pobudzających, takich jak adrenalina i noradrenalina, co jeszcze bardziej obciąża układ krążenia.



Nie możemy również zapominać, że wysoka temperatura otoczenia zwiększa **ryzyko wystąpienia działań niepożądanych związanych z niektórymi lekami**, np. leki

moczopędne, stosowane w nadciśnieniu tętniczym, z większą ilością wydalanego moczu, co w czasie upałów jeszcze bardziej naraża osoby stosujące te leki na zaburzenia równowagi elektrolitowej czy odwodnienie.

raża osoby stosujące te leki na zaburzenia równowagi elektrolitowej czy odwodnienie.



Ponadto upał może być dla osób z problemami kardiologicznymi szkodliwy jeszcze z jednego powodu. Wysokie temperatury zwiększają ilość zawieszoności w powietrzu drobnego pyłu PM 2,5, który podczas oddychania osadza się głęboko w płucach. Zwiększa to nie tylko ryzyko wystąpienia problemów z układem oddechowym, ale również może prowadzić do nagromadzenia się wolnych rodników i stresu oksydacyjnego, co skutkować może wystąpieniem stanów zapalnych, a w ostateczności zwiększeniem lepkości krwi i wzrostem ryzyka wspomnianych wcześniej zakrzepów.





Co robić, aby uchronić się przed niekorzystnym działaniem upałów?

- 1** Przebywaj jak najdłużej w chłodnych miejscach – w czasie intensywnych upałów lepiej spędzić dzień w klimatyzowanym pomieszczeniu niż na zewnątrz.
- 2** Zadbaj o nawodnienie organizmu – w czasie upałów nie rozstawaj się z butelką wody, pij regularnie małe ilości płynu przez cały dzień. Unikaj napojów, które mogą prowadzić do odwodnienia, takich jak kawa, herbata czy alkohol.
- 3** Noś odpowiednie ubranie – lekka, przewiewna odzież pomoże regulować temperaturę ciała, a nakrycie głowy może zminimalizować ryzyko udaru słonecznego.
- 4** Aktywność fizyczną odłóż na chłodniejsze dni – w czasie intensywnych upałów wysiłek fizyczny będzie dodatkowo obciążać układ krążenia. Ewentualnie, jeśli lubisz ruch, wybieraj aktywności o niskiej intensywności i ćwicz w najchłodniejszych porach dnia.
- 5** Monitoruj swój stan zdrowia – osoby z problemami kardiologicznymi, zwłaszcza w czasie upałów, powinny szczególnie zwracać uwagę na swoje samopoczucie. Regularnie kontroluj ciśnienie krwi oraz obserwuj objawy, takie jak duszność, ból w klatce piersiowej czy nadmierne osłabienie. W przypadku wystąpienia niepokojących objawów należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.

Źródła:

1. Desai Y., Khraishah H., Alahmad B., Heat and the Heart, Yale J Biol Med. 2023 Jun 30; 96 (2): 197-203, DOI: 10.59249/HGAL.4894, PMID: 37396980, PMCID: PMC10303253.
2. Wainwright S.H., Buchanan S.D., Mainzer M., Parrish R.G., Sinks T.H., Cardiovascular Mortality – The Hidden Peril of Heat Waves, Prehospital and Disaster Medicine 1999; 14 (4): 18-27, DOI: 10.1017/S1049023X00027679.
3. Pope C.A. 3rd, Turner M.C., Burnett R.T., Jerrett M., Gapstur S.M., Diver W.R., Krewski D., Brook R.D., Relationships between fine particulate air pollution, cardiometabolic disorders, and cardiovascular mortality, Circ Res. 2015 Jan 2; 116 (1): 108-115, DOI: 10.1161/CIRCRESAHA.116.305060, Epub 2014 Oct 27, PMID: 25348167.

WSPARCIE PRAWIDŁOWEJ PRACY SERCA (głóg)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ prawidłowe funkcjonowanie serca (głóg)
- ▶ utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi (potas)
- ▶ prawidłową produkcję czerwonych krwinek (witamina B6)



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

Ważne jest stosowanie zbilansowanej i różnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut różnicowanej diety.

SUPLEMENT DIETY

Łagodzenie objawów menopauzy

NAGŁE UDERZENIA GORĄCA, OBFITE NOCNE POTY, ZABURZENIA SNU I NASTROJU, PRZYBIERANIE NA WADZE I NIESTANDARDOWE KRWAWIENIA MIESIĄCZKOWE – TAK U WIĘKSZOŚCI KOBIET OBJAWIA SIĘ OKRES MENOPAUZALNY. CHOĆ PRZEKWITANIE TO NATURALNY I NIEUCHRONNY ETAP NASZEGO ŻYCIA, **NIE MUSIMY SIĘ MĘCZYĆ**

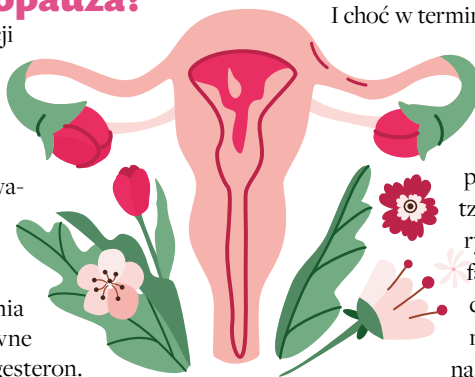
Z PRZYKRYMI OBJAWAMI.

KAMILA ŚNIEŻEK

Kiedy warto rozpocząć hormonalną terapię zastępczą i czy jest dla niej skuteczna naturalna alternatywa?

Ratunku, czy to menopauza?

Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia menopauza to ostateczne ustanie miesiączkowania w wyniku utraty aktywności pęcherzykowej jajników, po którym przez okres 12 miesięcy nie wystąpiło już żadne krwawienie. To **naturalny etap w życiu kobiety, oznaczający zakończenie zdolności rozrodczej** i będący wynikiem stopniowego wygaszania funkcji jajników, które produkują główne hormony płciowe: estrogeny i progesteron.



Menopauza najczęściej występuje między 45. a 55. rokiem życia, choć w niektórych przypadkach może pojawić się wcześniej (przedwczesna menopauza) lub później.

I choć w terminologii medycznej jest to po prostu **moment ustania czynności jajników**, o początkach zmian związanych z menopauzą mówimy już wtedy, gdy pojawiają się pierwsze objawy przekwitania. To tzw. okres okołomenopauzalny, który może nastąpić nawet 10 lat przed faktyczną menopauzą – w jego trakcie organizm kobiety coraz wyraźniej daje znać, że kończy się ochronna rola hormonów płciowych.

Objawy przekwitania mogą mieć różne nasilenie, a te pojawiające się najczęściej to:

- uderzenia gorąca (nagłe odczucie silnego ciepła na twarzy i ciele, czasem z widocznym zaczerwienieniem skóry),
- nocne poty (czasami tak intensywne, że w środku nocy konieczna jest zmiana piżamy lub pościeli),
- zaburzenia snu (trudności w zasypianiu, częste budzenie się w nocy, bezsenność),
- wahania nastroju (nastroje depresyjne, drażliwość, lęki, wahania emocjonalne),
- problemy z pamięcią i koncentracją (trudności z zapamiętywaniem i skupieniem uwagi),
- zmniejszone libido,
- suchość pochwy i infekcje intymne,
- postępująca wiotkość skóry, utrata jędrności i sprężystości,
- zawroty głowy i omdlenia,
- przybieranie na wadze (aż pięć razy większe ryzyko nadwagi i otyłości niż w młodości),
- narastające zaburzenia cyklu miesięczkowego i zmiany dotyczące krwawienia (np. pojawienie się skrzepów lub plamień).

Jak sobie pomóc

Istnieją metody łagodzenia dokuczliwych objawów okresu okołomenopauzalnego. Z pomocą przychodzi hormonalna terapia zastępcza (HTZ) oraz metody naturalne.



REKLAMA

Hormonalna terapia zastępcza (HTZ) polega na dawkowaniu estrogenu lub estrogenu i progesteronu (w minimalnych skutecznych dawkach), a jej celem jest niwelowanie objawów menopauzalnych mających charakter neurovegetatywny (uderzenia gorąca, pocenie się, zaburzenia nastroju i snu) oraz zapobieganie odległym następstwom niedoboru hormonów płciowych (np. osteoporozie czy problemom z sercem). **Dawki i składniki HTZ dobierane są do wieku, stanu zdrowia i indywidualnych potrzeb pacjentki**, a panie mają do wyboru m.in. preparaty w formie doustnych tabletek, globulek dopochwowych, iniekcji domięśniowych, pierścieni dopochwowych czy plastrów transdermalnych. Wśród korzyści stosowania HTZ wymienia się poprawę ogólnego samopoczucia, lepszy stan skóry, poprawę profilu lipidowego, mniejsze ryzyko osteoporozy i rzadsze złamania, dobroczynny wpływ na błonę śluzową pochwy i układu moczowego, poprawę jakości snu. Rozpoczęcie stosowania hormonalnej terapii zastępczej zaleca się po zaobserwowaniu pierwszych objawów menopauzy, czyli najczęściej około 45. roku życia.

Czy jest dobra alternatywa dla HTZ?

Stosowanie HTZ nie zawsze jest zalecane i możliwe. Wśród przeciwwskazań wymienia się m.in. chorobę zakrzepowozatorową, chorobę niedokrwienną serca, przeżyty zawał serca lub udar mózgu, niektóre choroby wątroby, raka sutka lub endometrium czy idiopatyczne krwawienia z macicy.

**SPOKOJNY
I KOMFORTOWY
PRZEBIEG MENOPAUZY**
(chmiel, koniczyna)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **spokojny i komfortowy przebieg menopauzy** (chmiel, koniczyna)
- ▶ **łagodzenie objawów menopauzy, takich jak uderzenia gorąca, pocenie się, napięcie i nadmierna nerwowość** (chmiel, koniczyna)

SUPLEMENT DIETY

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa
Ważne jest stosowanie zbilansowanej i zróżnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

SUPLEMENT DIETY

Na HTZ nie muszą się decydować kobiety, które obawiają się potencjalnych skutków ubocznych terapii – do tych najbardziej niebezpiecznych należy zwiększone w niewielkim stopniu ryzyko nowotworu piersi i choroby zakrzepowo-zatorowej (w grupie ryzyka są przede wszystkim kobiety otyłe oraz te, które rozpoczęły HTZ co najmniej 10 lat po menopauzie lub po 60. roku życia).

Alternatywą dla HTZ są naturalne preparaty z fitoestrogenami roślinnymi,

zazwyczaj pozyskiwanymi z soi lub koniuczyny czerwonej i mającymi działanie podobne (choć słabsze) do estrogenów. Preparaty z fitoestrogenami to roślinne leki i suplementy diety w postaci tabletek lub kapsulek, zawierające jeden lub kilka składników fitoestrogenowych, bardzo często uzupełnianych o potrzebne w wieku dojrzałym witaminy i minerały (np. witaminy z grupy B, witamina D, wapń, żelazo). Choć produkty z fitoestrogenami dostępne są bez recepty, ich przyjmowanie warto omówić z ginekologiem lub endokrynologiem, który pomoże dobrać preparat o optymalnym dla pacjentki składzie. Naturalne preparaty z fitoestrogenami w wielu przypadkach mogą okazać się dobrym wyborem dla kobiet, u których objawy menopauzy dopiero się zaczynają i nie są jeszcze bardzo uciążliwe lub które przechodzą menopauzę ciężko, ale z przyczyn zdrowotnych nie mogą stosować HTZ.

Szczególne potrzeby w okresie przekwitania

Objawy menopauzy dla wielu kobiet są nieprzyjemne, uciążliwe, a czasem nawet wstydlive, ale na szczęście po pewnym czasie przemijają. Trwały spadek stężenia hormonów płciowych wiąże się jednak również z innymi zagrożeniami dla zdrowia. Ustawianie czynności jajników i wydzielania hormonów płciowych jest ważnym czynnikiem ryzyka utraty gęstości kości (osteoporoza), chorób układu sercowo-naczyniowego, depresji okołomenopauzalnej, cukrzycy typu 2, a nawet rozwoju niektórych nowotworów. W związku ze zwiększonym ryzykiem rozwoju różnych chorób niezwykle istotna w okresie

około- i postmenopauzalnym jest odpowiednia diagnostyka i profilaktyka.

- **Osteoporoza** – o utracie gęstości mineralnej kości mówimy wówczas, gdy **demineralizacja masy kostnej znacznie przewyższa proces odbudowy kości**. Największą grupę ryzyka zachorowalności na osteoporozę stanowią kobiety po menopauzie, a przyczyną jest obniżony poziom estrogenów i progesteronu, które odpowiadają m.in. za gospodarkę wapniową organizmu i odbudowę masy kostnej. Osteoporoza może nie dawać żadnych objawów (dopóki nie przydarzy się pierwsze złamanie), dlatego kobiety w okresie przekwitania oraz po nim powinny regularnie wykonywać badanie gęstości kości (densytometrię), dbać o dobre odżywianie, odpowiedni poziom wapnia i witaminy D oraz regularnie się ruszać.



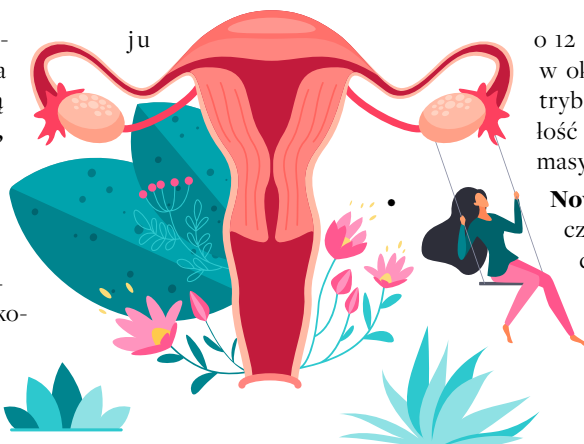
• **Problemy z sercem** – zanik czynności jajników powoduje wzrost stężenia cholesterolu całkowitego i cholesterolu LDL oraz spadek HDL, co jest istotnym czynnikiem ryzyka choroby niedokrwiennej serca, miażdżycy, zawału serca. Panie w wieku okołomenopauzalnym powinny regularnie wykonywać badania profilaktyczne (m.in. lipidogram), zadbać o dietę (ograniczyć zwłaszcza podaż tłuszczów nasyconych i soli), a także przyzwyczać organizm do regularnej aktywności fizycznej, rzucić palenie, alkohol i mocną kawę, unikać stresu i zapewniać sobie dużo relaksu.

- **Depresja** – u części kobiet naturalne dla przekwitania uczucie zmęczenia, apatii, drażliwości



i obniżonego nastro-
przeradza się w zaburzenia
depresyjne. Przyczyną są
wahania hormonalne,
ale też zmiany zachodzące
w życiu kobiety, zwłaszcza
te dotyczące życia
rodzinnego, zawodowego
i społecznego, a także spo-
sobu, w jaki przekwitająca ko-
bieta postrzega swoje ciało.
W tym trudnym dla psychiki
czasie ryzyko zachorowa-
nia na depresję jest aż 2 do 5
razy wyższe niż w młodszych latach. Jeśli objawy de-
presji są nasilone i trwają dłużej niż dwa tygodnie, warto
powiedzieć o nich ginekologowi, a także poszukać dla
siebie pomocy psychologicznej lub psychiatrycznej.

- **Cukrzyca typu 2** – naturalny dla okresu menopauzy spadek poziomu estrogenów ma związek ze spowolnionym metabolizmem, wzmożonym apetytem, odkładaniem się tkanki tłuszczowej, a przez to większym ryzykiem rozwoju insulinooporności i cukrzycy typu 2. Według najnowszych badań **na cukrzyce typu 2 szczególnie narażone są kobiety, u których menopauza pojawiła się przed 46. rokiem życia** (ryzyko większe o 25 proc.), oraz kobiety przechodzące późną menopauzę po 55. roku życia (ryzyko większe



o 12 proc.). Profilaktyka cukrzycy w okresie menopauzy to zdrowy tryb życia, w tym szczególnie dbałość o dietę i ruch oraz kontrola masy ciała.

Nowotwory – menopauza jest czynnikiem ryzyka niektórych chorób nowotworowych, w tym przede wszystkim raka piersi, raka błony śluzowej trzonu macicy (rak endometrium), raka jajnika i raka okrężnicy (prawie 90 proc. przypadków raka jelita grubego występuje u kobiet po 50. roku życia!). Profilaktyka to regularne badania (m.in. USG piersi i mammografia, kolonoskopia, badanie na krew utajoną, USG ginekologiczne), rzucenie palenia i ograniczenie alkoholu, prawidłowa dieta i ruch chroniące przed otyłością, a także kontrola stresu.



REKLAMA

KOMFORTOWO NA LATO



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Antyperspirant z prebiotykiem:

- ▶ przeznaczony dla osób zmagających się z problemem nadmiernej potliwości
- ▶ długotrwale (nawet do 2 dni) i skutecznie eliminuje wydzielanie potu, w tym u osób z nadmierną potliwością
- ▶ niweluje nieprzyjemny zapach potu i utrudnia namnażanie się bakterii





Sezon na komary

#FARMACELITA DLA PACJENTA

MAJĄC NA UWADZE, JAK WIELE PREPARATÓW PRZECIW KOMAROM
JEST DOSTĘPNYCH W APTEKACH, WARTO ZASTANOWIĆ SIĘ, **KTÓRĄ**
Z SUBSTANCJI I W JAKIM STĘŻENIU WYBRAĆ, PLANUJĄC WAKACYJNY WYJAZD.

MGR FARM. MAGDALENA SOKÓŁ-CZERWONKA

Wśród najpopularniejszych w naszym kraju substancji odstraszcających komary znajdują się te starsze, jak stosowany z powodzeniem od połowy lat 40. ubiegłego wieku **DEET**, **i nieco nowsze, np. IR3535, ikarydyna czy olejki eteryczne**. Omówimy krótko mechanizm działania, skutki uboczne oraz wady i zalety każdego z tych środków.

DEET – z koszar pod strzechy

N,N-dietylo-m-toluamid, gdyż tak brzmi chemiczna nazwa tego środka, pojawił się na świecie dzięki staraniom amerykańskiej armii, która potrzebowała silnego środka do ochrony przed komarami na terenach tropikalnych. W istocie pod względem działania odstraszcającego DEET nie ma sobie równych.

W Polsce dostępne są preparaty zawierające DEET w stężeniu od około 10 proc. do nawet 50 proc., co według badań jest górną granicą ich działania.

Problem z DEET polega przede wszystkim na jego toksyczności względem organizmu ludzkiego. O ile mało jest przypadków połknięcia preparatu przez osoby dorosłe, o tyle takie niebezpieczeństwo istnieje w przypadku dzieci. Można też zrobić sobie krzywdę przez zaaplikowanie preparatu do oka, na wrażliwą skórę czy pod ubranie (gdzie tam skóra jest bardziej wilgotna i substancja łatwiej się wchłania). Dzieci mogą niepotrzebnie przyjąć preparat, jeżeli przetną oczy lub włożą do buzi wcześniej spryskaną nim dłoń.

DEET będzie odpowiedni dla:

- osób powyżej 12. roku życia – w stężeniu 10-20 proc.,
- osób dorosłych, udających się na tereny szczególnie zagrożone komarami i owadami przenoszącymi choroby – w stężeniu 50 proc., jednak nie powinno się takiego preparatu aplikować na skórę częściej niż raz dziennie,
- osób udających się w tereny wilgotne – DEET nie rozpuszcza się w wodzie.

Preparatu nie wolno podawać kobietom w ciąży oraz dzieciom do 2. miesiąca życia, ze względu na działanie neurotoksyczne i przenikanie przez barierę łożyskową. Nie jest też dobrym wyborem dla osób o skórze atopowej i szczególnie wrażliwej.

Czas ochrony: od 2-3 godzin (10-proc. stężenie) do właściwie całego dnia (preparaty o wyższym stężeniu).

Ikarydyna, czyli złoty środek

Ikarydyna (lub w przypadku preparatów kupowanych za granicą – pikarydyna) jest substancją młodszą niż DEET, powstała bowiem w latach 80. w Niemczech. Również nierozpuszczalna w wodzie, o słabszym zapachu, jest o wiele mniej toksyczna niż poprzednik, dlatego preparaty na niej oparte mogą być stosowane także u dzieci.

Mechanizm jej działania jest podobny do mechanizmu działania DEET. Jest nieco słabsza niż DEET, jednak nie są to znaczące różni-

ce w naszych warunkach. Preparaty z ikarydyną dostępne są w Polsce w stężeniach od 10 proc. do 25 proc. Nie powodują niszczenia tworzyw sztucznych.

Kiedy warto wybrać ikarydynę?

- Gdy wiemy, że z preparatu korzystać będzie dziecko – jest to najmocniejsza substancja, jaką można zastosować u dziecka od 2. roku życia.
- Gdy pacjent skarży się na problemy dermatologiczne – ikarydyna nie powoduje podrażnień.
- Gdy pacjent szuka mocnego preparatu, jednak obawia się potencjalnych skutków ubocznych.
- Gdy pacjent wybiera się w tereny o dużej wilgotności.
- Jeżeli pacjent nie stosuje jednocześnie preparatu z DEET – mieszanka obu tych substancji jest toksyczna.

Czas działania: około 8 godzin (stężenie 10 proc.), do 14 godzin (stężenie 20 proc.).

IR3535 – delikatniejsza ochrona dziecięcej skóry

Trzecią na liście substancją „czysto chemiczną” jest IR3535 – substancja młodszą od DEET, jednak starszą od ikarydyny.

Ze względu na słabsze od nich działanie zyskała uznanie jako najbardziej odpowiednia do stosowania u młodszych dzieci.

Nie ma zapachu, jest nietoksyczna. Z tymi zaletami wiąże się jednak szereg niedogodności, jest to bowiem substancja, która – w przeciwieństwie do dwóch poprzednich – rozpuszcza się w wodzie. Jeżeli więc pociecha



REKLAMA

NATURALNE OLEJKI ETERYCZNE



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

PRODUKT KOSMETYCZNY



MASAŻ



KAPIEL



RELAKS I WYCISZENIE

PRODUKT KOSMETYCZNY



MASAŻ



KAPIEL



KORZENNY ZAPACH

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Osoba odpowiedzialna: Bianca Cosmetics LAB, ul. Warszawska 1, 05-310 Kałuszyn
Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

często wchodzi do wody, aplikację trzeba powtarzać. Nie jest również obojętna wobec przedmiotów wykonanych z tworzyw sztucznych, dlatego jeżeli pacjent nosi plastikowe elementy odzieży lub zamierza spryskać plastikowe ramy wózka dziecka, powinien wybrać preparat oparty na ikarydynie lub mieszance olejków eterycznych.

W porównaniu z wcześniejszymi substancjami wykazuje mniejszą skuteczność. Często bywa również dodatkiem do preparatów z DEET. Stężenia w preparatach dostępnych w Polsce wynoszą 7-10 proc.

Kiedy wybrać IR3535?

- Jeżeli ma być to ochrona dla rocznego maluszka – rodzic nie powinien jednak aplikować preparatu na twarz i dłonie dziecka, gdyż może ono przetrzeć sobie nim oczka lub przyjąć doustnie.
- Jeżeli zależy nam na jak najmniejszej ilości skutków ubocznych, nawet kosztem skuteczności preparatu.
- Jeżeli wybieramy się w teren o małej wilgotności, np. w góry.
- Jeżeli ma być to preparat dla osoby o delikatnej skórze.

Czas działania: do kilku godzin.

Olejki eteryczne

Ostatnimi substancjami, które sprawdzą się jako ochrona przed komarami, są olejki eteryczne. Możemy wśród nich wyróżnić przede wszystkim olejek eukaliptusowy (w preparatach może kryć się pod nazwami citriodiol lub PMD), cytronelowy, ale również bazyliowy, miętowy, geraniowy, paczulowy, goździkowy czy pomarańczowy.

Warto wiedzieć, że nigdy nie powinno się nanosić nierozcieńczonego olejku bezpośrednio na skórę – wyjątkiem może być olejek lawendowy lub z drzewa herbacianego, jednak w każdym przypadku należy przeprowadzić próbę uczuleniową.



Źródła:

1. Balawejder-Kociolek E., Złocińska A., Środki odstrasżające owady (insect repellents) w ochronie ludzi, *Nauki Inżynierskie i Techniczne* 2009, 57 (1), 230-252.
2. Frye M., Insect Repellents: Modulators of Mosquito Odorant Receptor Activity, *PLoS One* 2010, 5 (8), <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2920324/> (data dostępu: 6.05.2022).
3. Gervais J.A. et al., Picaridin Technical Fact Sheet, National Pesticide Information Center, Oregon State University Extension Services, 2009, <http://npic.orst.edu/factsheets/archive/Picaridin.html> (data dostępu: 6.05.2009).
4. Hasler T. et al., Use of repellents by travellers: A randomised, quantitative analysis of applied dosage and an evaluation of knowledge, Attitudes and Practices (KAP), *Travel Medicine and Infectious Disease* 2019, 28, 27-33, <http://doi.org/10.1016/j.tmaid.2018.12.007>.
5. Jackson D. et al., DEET Technical Fact Sheet. National Pesticide Information Center, Oregon State University Extension Services, 2008, <http://npic.orst.edu/factsheets/archive/DEETech.html>. (data dostępu: 6.05.2022).
6. Leal W., Syed Z., Mosquitoes smell and avoid the insect repellent DEET, *Proceedings of the National Academy of Sciences* 2008, 15 (36), 13598-13603, <http://doi.org/10.1073/pnas.0805312105>.

Kiedy preparaty z olejkami eterycznymi będą dobrym wyborem?

- Jeżeli rodzic szuka preparatu dla niemowlęcia – w takim przypadku polecić można plastry przyklejane przy wózku (koniecznie bez olejku mięтового).
- Jeżeli nie chcemy niczego aplikować na skórę i wolimy mieć preparat w postaci np. bransoletki zakładanej na rękę.
- Gdy szukamy jak najdelikatniejszej ochrony, bez zbędnej „chemii”.
- Jeżeli nie mamy zbyt wrażliwej skóry i aplikujemy preparat tylko na krótki czas (np. na spacer w miejscu, gdzie nie ma zbyt dużo komarów).



Czas działania: od 1-2 do kilku godzin.

3 pytania do neurologopedy

KIEDY WARTO ZGŁOSIĆ SIĘ DO NEUROLOGOPEDY, JAK WYGLĄDA DOBÓR TERAPII I CZY KAŻDEMU PACJENTOWI MOŻNA POMÓC? NA TE PYTANIA ODPOWIADA MGR JULITA PEPLIŃSKA, LOGOPEDA Z 20-LETNIM DOŚWIADCZENIEM, A OD ROKU NEUROLOGOPEDA W CENTRUM MEDYCZNYM ŚWIAT ZDROWIA W TORUNIU.



mgr Julita Peplińska
neurologopeda w Centrum Medycznym Świat Zdrowia w Toruniu

1 Jakie są wskazania do skorzystania z pomocy neurologopedy?

Neurologopeda **specjalizuje się w diagnozowaniu i leczeniu zaburzeń komunikacji u osób z uszkodzeniami neurologicznymi**. Nie jest lekarzem, natomiast specjalizacja ta wymaga wielu lat nauki i ukończenia studiów podyplomowych. Można powiedzieć, że neurologopedia – w porównaniu z logopedią – jest bliżej medycyny, ponieważ w większym stopniu łączy się z chorobami, zaburzeniami, dysfunkcjami czy wadami genetycznymi.

Neurologopeda zatem pomaga pacjentom w przywróceniu lub poprawianiu umiejętności mówienia, rozumienia, czytania i pisanja, np. po wystąpieniu różnego rodzaju urazów mózgu lub chorób neurologicznych.

2 Czy postawienie diagnozy przez neurologopedę trwa długo?

Postawienie diagnozy to zazwyczaj proces długotrwały. Czasami potrzebne jest kilka spotkań, abym nabrała pewności, jaką ścieżkę terapeutyczną wybrać, z jakich metod skorzystać. Chodzi o to, żeby jak najlepiej dopasować je do pacjenta, tak by w jak najszybszym

czasie pomóc mu osiągnąć zauważalne i satysfakcjonujące efekty.

3 Czy te efekty zawsze przyjdą? Czy każdemu pacjentowi można pomóc?

Myszę, że chodzi tu głównie o to, by pacjent wierzył, że bez względu na wiek ciągle ma szansę, by lepiej mówić, lepiej się komunikować, a co za tym idzie – lepiej żyć. Często pacjenci mają przekonanie, że jest już za późno na terapię albo że nie dadzą rady, albo że nie ma to sensu, bo i tak nic się nie zmieni. A tak nie jest! Nigdy nie jest za późno, żeby poprawić jakość swojego życia.

Nie można się zniechęcać, że to zajmie czas – bo zajmie. Że przydarzą się niepowodzenia – bo na pewno tak będzie. Że będzie to wymagało ogromnej pracy i wysiłku – bo będzie wymagało. Ale jak nagra się taki filmik „przed” i „po”, to **często efekt jest tak duży, że można naprawdę usiąść z wrażenia**.

Zapraszam do siebie nie tylko dzieci, ale i wszystkie osoby, które chcą mówić wyraźniej i poprawnie. Nigdy nie jest za późno, by wykonać ten krok i rozpocząć terapię, a później obserwować, jak zmiany dzieją się na naszych oczach.



Szczęśliwa mama to szczęśliwe dziecko

MAMA CZĘSTO TAK BARDZO **PRAGNIE SZCZĘŚCIA SWOJEGO DZIECKA,** ŻE POTRAFI ZAPOMNIEĆ O SOBIE. CAŁKOWITE POŚWIĘCENIE SIĘ ROLI RODZICA MOŻE PROWADZIĆ DO ZANIEDBANIA WŁASNYCH POTRZEB.

DR MALWINA SOCHA, PSYCHOTERAPEUTKA

Rodzic może postanowić sobie, że zrobi wszystko, aby jego dziecko miało szczęśliwe życie. Trzeba jednak pamiętać, że by dziecko czuło się jak najczęściej dobrze, było spokojne i radosne, rodzice muszą dbać o **swój dobrostan**. Ich słowa i zachowania wpływają na rozwój dziecka. Pocięchy wyczuwają nastrój dorosłych. Jeśli atmosfera w domu będzie ciepła i przyjazna, dziecko będzie miało dobre warunki do wzrastania.

Rodzic helikopter

Nadmierne koncentrowanie się na byciu jak najlepszym rodzicem wcale nie sprawi, że dziecko będzie szczęśliwe. Rodzice, skupiając się na obowiązkach, zadaniach, powinnościach, rzucają się w wir codziennych wyzwań. Szczególnie kobiety potrafią **stawić sobie wygórowane wymagania** i starać się realizować wszystko na sto procent. Niestety „rodzic helikopter” sprawia, że dziecku trudniej jest stać się samodzielnym i zaradnym.

Kobiety powinny mieć świadomość, że bardzo ważne w rodzicielstwie jest to, jak same radzą sobie ze sobą. Kiedy chcemy dziecko nauczyć stawiania granic, asertywności, dbania

o siebie, a sami godzimy się na różne zachowania czy sytuacje, których nie akceptujemy, to nie dajemy dobrego przykładu.

Zadowolenie z życia

Co może utrudniać matce osiągnięcie zadowolenia z życia? Wszystkie te przekonania lub zachowania będą wpływać na pojawienie się poczucia winy, obniżać dobry nastrój i generować trudności związane z wychowaniem:

1 Błędne wyobrażenie o byciu mamą – warto odpowiedzieć sobie na pytanie, czy bycie mamą to twoja jedyna życiowa rola. Myśląc o dziecku, można skoncentrować się tylko na tej części swojego życia, zapominając, że pełniemy wiele innych życiowych ról, np. partnerki, córki bądź pracownika.

2 Nadmierne wymagania względem siebie – mogą być efektem wzorów zaczerpniętych z domu rodzinnego, stereotypów, takich jak ten, że matka dba o dom, dzieci, zajmuje się wychowaniem, gotowaniem, sprzątaniem. Kobiety mogą

brać na siebie zbyt dużo obowiązków i narzucać sobie spore wymagania, starając się robić jak najczęściej samodzielnie.

3 Chęć dania dziecku wszystkiego – przesadne wyręczanie dziecka w zadaniach, które może wykonać samodzielnie.

4 Nieumiejętność zadbania o własne potrzeby – kiedy zaniedbujemy potrzeby, odczuwamy konkretne emocje, zachowujemy się w określony sposób.

5 Przekonania typu „jestem złą matką” – warto popatrzeć na swoje macierzyństwo jako całokształt, a nie przez pryzmat kilku sytuacji.

i

Pamiętaj,

że kiedy zadbasz o własne szczęście, bardziej prawdopodobne, że i twoje dziecko będzie szczęśliwe. Ludzie, którzy są zadowoleni z życia, czują się bezpiecznie, wiedzą, czego chcą, mają mniej obaw.

Wszyscy mamy potrzeby

Każdy z nas jest odpowiedzialny za zaspokojenie własnych potrzeb. Kiedy o to zadbamy, zyskamy więcej energii, czułości, wdzięczności, spokoju czy komfortu. I podobnie, jeśli nie będziemy zaspokajać swoich potrzeb, bardziej prawdopodobne jest, że pojawi się nerwowość, wyczerpanie, rozgoryczenie, a nawet wściekłość.



O czym warto pamiętać, będąc mamą?

1. Masz prawo do odpoczynku.
2. Możesz pracować lub nie pracować i być dobrą mamą.
3. Dziel się odpowiedzialnością za wychowanie dziecka z jego tatą.
4. Pamiętaj, że możesz mieć kawałek przestrzeni dla siebie. Możesz mieć własne pasje.
5. Masz prawo pobyć sama lub wyjść sama.
6. Możesz korzystać z pomocy innych osób.

Lista potrzeb każdego z nas jest właściwie taka sama, ale na przestrzeni życia się one zmieniają. Myśląc o uszczęśliwieniu dziecka, warto wsłuchać się w to, czego ono potrzebuje. Niekiedy chcemy dziecko bardzo wspierać, robiąc to, co

nam wydaje się słuszne. Tymczasem bardzo ważne jest, aby **pytać dziecko, czego tak naprawdę od nas oczekuje.**

Nikt inny nie będzie czytał w twoich myślach i wiedział, czego aktualnie potrzebujesz. Sama musisz umieć słuchać siebie i odnaleźć szczęście w sobie. Tylko wtedy, kiedy będziesz szczęśliwa, dasz więcej szczęścia swojemu dziecku. Nie może być odwrotnie, bo nikomu nie dasz tego, czego nie masz.

Włoska ucztą dla każdego

KUCHNIA SŁONECZNEJ ITALII, UWAŻANA ZA JEDNĄ Z NAJZDROWSZYCH I NAJSMACZNIEJSZYCH NA ŚWIECIE, JEST WYJĄTKOWO LUBIANA PRZEZ POLAKÓW. W CZYM TKWI SEKRET WŁOSKIEGO LA DOLCE VITA? CZY JEDZĄC JAK WŁOSI, BĘDIEMY ŻYĆ DŁUŻEJ?

NA TE I INNE PYTANIA ODPOWIE
KUCHARZ MATTEO BRUNETTI
W ROZMOWIE
Z ANNĄ KOMOROWSKĄ



Fot.: Michał Lichtenński

Matteo Brunetti

Urodzony w Rzymie kucharz, twórca internetowy i prezenter telewizyjny. Finalista 6. edycji programu MasterChef. Ambasador włoskiej kuchni, kultury i tradycji.

Włoska kuchnia to dla większości z nas spaghetti, pizza, lasagne, tiramisu. Pierwsze skojarzenia z tymi potrawami to: ciężko i tłusto. Jak to się ma do rankingów, z których wynika, że kuchnia śródziemnomorska uchodzi za najzdrowszą na świecie?

Nie zgodzę się z tym, że spaghetti, pizza oraz lasagne są ciężkimi daniami! To jakieś pomówienia. (*uśmiech*) Na pewno by takie były, gdybyśmy dodali do nich dużą ilość śmietany, miks serów, tłuste mięso, masło i inne składniki, które często pojawiają się w typowych „niewłoskich” przepisach, niesłusznie uważanych

za nasze. Jeśli chodzi o tłuszcz, to w Italii używamy dużo oliwy, a to przecież samo zdrowie! Kuchnia śródziemnomorska, a w tym wypadku włoska, **jest najzdrowsza na świecie, bo jest różnorodna** i obfituje w warzywa, które pasują do serów, mięsa, ryb czy makaronów. Zatem spaghetti można podać z pomidorkami, cukinią, bakłażanem, a carbonarę np. z karczochami. Rzadko kiedy Włosi jedzą makaron bez dodatków, który podobnie jak biały ryż, jest niezbyt zdrowy, bo to same węglowodany. W diecie śródziemnomorskiej węglowodany występują, ale jej **podstawą są warzywa i różnorodność**.

Warzywa i zdrowie... Czyli włoskie la dolce vita to nie tylko rozkosz, uciecha i hedonizm?

Myszę, że rozkosz, uciecha i hedonizm to jednak ważne części składowe la dolce vita. (*uśmiech*). A tak naprawdę to każdy ma swój sposób na słodkie życie. Dla niektórych to wolne tempo życia i delektowanie się przyjemnościami. Dla innych to może być wyszukiwanie nowych smaków, a dla jeszcze innych powrót do smaków dzieciństwa. Dla mnie to mieszanka tego wszystkiego, co wymieniłem, bo uważam, że w życiu najbardziej potrzebny jest balans.

Warto dbać o równowagę.

Relaks, radość, dobre jedzenie, spontaniczne korzystanie z życia, ale też uważność na to, co tu i teraz, to moim zdaniem idealna recepta na szczęście. A jeśli jeszcze ktoś przygotuje dla Ciebie prawdziwą włoską ucztę z lampką dobrego wina, w ogródku i przy zachodzie włoskiego słońca, to mamy la dolce vita do kwadratu. (*śmiech*)

Co niezwykłego ma w sobie włoska kuchnia, że tak sprzyja zdrowiu?

Tym, co tworzy magię włoskiej kuchni, jest różnorodność używanych w niej produktów, wynikająca z różnorodności kraju. We Włoszech mamy 20 regionów i w każdym jest totalnie inna kuchnia, bo ze względów geograficznych wszędzie używane są inne składniki. Mało tego, w każdym mieście jest jakaś kuchnia regionalna, a w sąsiadujących z nim miasteczkach odmiany tej kuchni z głównego miasta. (*śmiech*) To daje nieskończone możliwości i mnogość potraw! W supermarketach można trafić na 12 rodzajów pomidorów, kilka rodzajów cukinii, bakłażanów, dziesiątki rodzajów krewetek, ryb itd. W ten sposób można



Dieta, która opiera się na „jedzeniu po trochu wszystkiego”, jest kluczem do sukcesu.

próbować codziennie nowych smaków. A dieta, która opiera się na „jedzeniu po trochu wszystkiego”, jest kluczem do sukcesu. Różnorodność to podstawa pysznego i zdrowego jedzenia. Poza tym, jak to się mówi we Włoszech: *è la dose che fa il veleno*,

czyli „to dawka czyni truciznę”. Ważne jest zachowanie umiaru. To prawda, że we Włoszech jemy dużo słodczy, głównie rano lub jako taką wisienkę na torcie po dużym posiłku. Jednak zważywszy na to, ile innych zdrowych produktów jemy na co dzień, to są to nic nieznaczące „grzeszki”. (*uśmiech*)

To, co ważne, dzieje się na stole, ale i przy stole. Mieszkańcy basenu Morza Śródziemnego celebrować posiłki, kiedy tylko jest to możliwe. To kolejna rzecz, która ma pozytywny wpływ na zdrowie?

Oczywiście! Jesteśmy tym, co jemy, ale też musimy codziennie celebrować te momenty dnia. **Wspólne jedzenie dobrych**



Foto: Michał Lichtenki

potraw zapewnia szczęśliwe życie. Każdy wie, że najlepsze rozmowy toczą się przy stole, najlepsze biznesy robi się z pełnym brzuchem, i nie znam osoby, która po zjedzeniu pysznego posiłku, miałaby ochotę się kłócić. *(uśmiech)* Więc tak, starajmy się, aby tych momentów było jak najwięcej, bo to samo dobro.

Wspólne jedzenie zbliża ludzi i jest pretekstem do rozmów. Rozumiem, że we Włoszech nie funkcjonuje sztandarowe upomnienie polskich matek „przy jedzeniu się nie gada”?

Jeżeli we Włoszech przy stole panuje cisza, to znaczy, że coś jest nie tak z jedzeniem. *(śmiech)* U nas jeśli coś smakuje, to komplementy padają jak deszcz podczas burzy! A jedyne, za co można oberwać we Włoszech od mamy, to za nieskończenie jedzenia. Wszystko musi zniknąć z talerza! W przeciwnym razie mama lub babcia będą nas goniły po całym domu z talerzem, abyśmy kęs po kęsie dokończyli danie. *(uśmiech)*

Uważam, że my, Polacy, zaczynamy się otwierać na nowe smaki. Jesteśmy ciekawi innych kuchni, cieszymy się jedzeniem. Pana najnowsza książka „Włoska uczta” spełnia te oczekiwania. Jakie smaki i aromaty przeniósł pan z ziemi włoskiej na polskie stoły?

W książce chciałem pokazać, że we Włoszech nie istnieje tylko makaron i pizza. Potrawy, które w niej zamieściłem, **przygotowuję w swoim domu dla gości lub rodziny.** Orzeźwiający, aromatyczny smak tradycyjnej kuchni, lekko „odmłodzone”. To smaki, które wszyscy kochamy, z nowym, ciekawym twistem. Od morskich lasagne do tagliolini z leśnymi aromatami, trochę włoskiego streetfoodu, ale też smaki dzieciństwa, jak pulpeciki w sosie oraz owoce morza. Są też desery, i tu nie mogło zabraknąć tiramisu przygotowanego na dwa sposoby. Jest też mniej znane ciasto czterech miast, które ma na wierzchu cienką warstwę pieczonego makaronu... Tak, to deser! *(śmiech)*

Niektóre produkty dostępne i tanie we Włoszech są drogie i mniej dostępne w Polsce. Czy wziął to pan pod uwagę, pisząc książkę, i np. modyfikował



Fot.: Michał Lichanski



Relaks, radość, dobre jedzenie, spontaniczne korzystanie z życia, ale też uważność na to, co tu i teraz, to moim zdaniem idealna recepta na szczęście.

włoskie przepisy, żeby były bardziej przystępne dla Polaków? Czy będziemy mogli wprowadzić jakieś rodzime zamienniki?

Podczas tworzenia tych ponad 60 przepisów miałem w pamięci, że nie ma sensu pokazywać dań, których czytelnicy nie będą w stanie zrobić w domu. Dlatego wszystkie propozycje są dostosowane do produktów, które można kupić w Polsce, w sklepach stacjonarnych lub internetowych. Tak więc nic nie stanie wam na przeszkodzie, żeby przygotować prawdziwą włoską ucztę w swoim domu. *(uśmiech)*

Jestem lasuchem i moim zdaniem narodowym włoskim deserem nie powinno być tiramisu, ale włoskie lody! Jaki jest pana ulubiony smak?

Podpisuję się pod tym! Gdy ktoś mnie pyta, jakie danie mógłbym jeść do końca życia, to odpowiadam, że to gelato o smaku pistacjowym. Pistacje kocham od dzieciństwa w każdej formie. Gelato al pistacchio to zatem moje ulubione lody i wyznacznik tego, czy dana lodziarnia jest godna polecenia, czy też nie.

Ostatnio panuje moda na comfort food, czyli jedzenie, które przypomina nam dzieciństwo, dom, jakieś przyjemne chwile. Takie jedzenie wprowadza w błąd, uspokaja. Jaka potrawa wywołuje takie doznania u pana?

Dla mnie jednym z największych comfort food zostanie pasta alla Amatriciana. To sos pomidorowy połączony z guanciale, czyli rodzajem wędzonego boczku, i serem pecorino romano, a do tego dobrej jakości makaron. Na samą myśl ślinka mi cieknie i już biegnę do kuchni przygotować to danie! *(uśmiech)*



Przykładowe przepisy z książki „Włoska uczta” znajdziecie na str. 68-69.



Konsumenci wola kolorowe? A jednak nie!

SUPLEMENT DIETY

EKOLOGICZNE CZY TRADYCYJNE? PRZEDSTAWICIELE GRUPY NEUCA POSTANOWILI SPRAWDZIĆ, JAKIE SĄ PREFERENCJE KLIENTÓW APTEK W KWESTII WYBORU RODZAJU OPAKOWANIA SUPLEMENTU. TO BYŁ PIERWSZY TAKI PILOTAŻ W POLSCE! WYNIKI POZYTYWNE ZASKOCZYŁY WSZYSTKICH.

Przeprowadzenie tego niezwykle, pionierskiego w skali kraju pilotażu trwało 12 miesięcy. Tyle dokładnie minęło od pomysłu stworzenia ekokartonika do jego wprowadzenia do aptek.

– Entuzjastycznie podjęliśmy się tego zadania, tak naprawdę nie wiedząc, ile przeszkód – zarówno mentalnych, jak i prawnych – nas czeka – wspomina Paweł Bernat, dyrektor Obszaru Komunikacji i Public Affairs w NEUCA. – Wyzwałoby sporo. Jednym z nich było przekonanie działu marketingu do zejścia z utartej ścieżki, zgodnie z którą opakowania produktów muszą być kolorowe, metalizowane i tym samym mało ekologiczne. Postanowiliśmy sprawdzić, czy rzeczywiście tak jest.

Aby suplement w alternatywnym kartoniku wszedł na rynek, konieczne było jego ponowne zgłoszenie do oceny patentowej i rejestracyjnej, choć był to ten sam produkt, co dotychczas sprzedawany w aptekach – różnił się tylko kartonikiem.

– Wiele osób uznało, że ten pomysł jest skazany na porażkę. Ostatecznie dostaliśmy zielone światło od konsumentów! – mówi Paweł Bernat.

Szarość czy kolor?

Oto jest (eko)pytanie

Na czym dokładnie polegał ten pilotaż? W ramach testu Grupa NEUCA wprowadziła do aptek jeden ze swoich produktów – suplement diety APTEO Gardło miód-cytryna – w nowym opakowaniu: kartoniku pochodzącym od dostawcy z certyfikatem FSC. Głównym założeniem przy jego produkcji było maksymalne ułatwienie recyklingu. Co jednak najważniejsze, Grupa nie wycofała z aptek suplementu w tradycyjnym, marketingowym opakowaniu, tylko dała klientom aptek wybór. Mogli kupić produkt w ekokartoniku lub w opakowaniu marketingowym.

Piękne, bo... ekologiczne

– Chcieliśmy sprawdzić, z jakim odbiorem wśród klientów i farmaceutów spotka się kartonik stworzony z myślą o jak najmniejszym

wpływie na środowisko – mówi Paulina Tchurzevska, specjalistka ds. komunikacji w NEUCA. – Żeby to osiągnąć, zrezygnowaliśmy z wielokolorowej etykiety. Zamiast tego opakowanie zostało zadrukowane farbami wolnymi od olei mineralnych i pokryte lakierem na bazie wodnej, a papier użyty do jego produkcji posiada certyfikat FSC (Forest Stewardship Council).

Pastyłki znajdujące się w środku niczym się od siebie nie różniły, co więcej, taka sama była również cena preparatu. Dzięki temu pomysłodawcy pilotażu mogli się przekonać, na ile troska o środowisko i świadomość ekologiczna konsumentów jest ważna przy podejmowaniu decyzji o zakupie.

Jednak chcemy być eko!

– Nasz test trwał dwa miesiące. Ostatecznie z suplementem w pilotażowym opakowaniu wychodził aż co trzeci klient! – mówi Sybilla Walczyk, rzeczniczka prasowa w Grupie NEUCA.

Jakie wnioski wyciągnęła NEUCA z pierwszej takiej analizy w Polsce?

– Budujący jest pozytywny odzew klientów aptek, pokazujący, że takie działania mają sens. Z przeprowadzonej przez nas ankiety wynika, że możliwość wyboru bardziej ekologicznych opakowań w aptece jest dla klientów ważna, a farmaceuci są świadomi tego społecznego trendu. Dotychczas jednak klienci nie mieli zbyt dużego wyboru w tym zakresie lub nie mieli go wcale – przyznaje Paweł Bernat.

Coraz częściej kupujemy sercem, nie oczami

Przedstawiciele Grupy NEUCA przyznają, że przeprowadzony pilotaż udowodnił, że prostota i łatwość recyklingu to cechy kojarzone z troską o środowisko, a to z kolei jest ważne dla coraz większej grupy osób.

– Pozostaje nam więc tworzyć kolejne tego typu rozwiązania i angażować w nie klientów aptek – zapowiadają. (ez)



Przebudźcowani – jak odnaleźć siebie w świecie nadmiaru?

CODZIENNOŚĆ STAWIA PRZED NAMI WCIAŻ NOWE WYZWANIA. ŻYJEMY W CIĄGŁYM BIEGU, DZIAŁAMY POD PRESJĄ CZASU I OCZEKIWAŃ. **JESTEŚMY PRZECIĄŻENI.** CZY MOŻEMY COŚ Z TYM ZROBIĆ? JAK RADZIĆ SOBIE Z TYM, CO NAS PRZYTŁACZA, I ODZYSKAĆ TAK POTRZEBNE KAŻDEMU Z NAS POCZUCIE RÓWNOWAGI?

Z PSYCHOLOŻKĄ I PSYCHOTERAPEUTKĄ
URSZULĄ SOŁTYS-PARĄ
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



Fot. Angelika Wojsa

Urszula Sołtys-Para

Psycholożka i psychoterapeutka ericksonowska. Prowadzi prywatną praktykę psychoterapeutyczną, pracuje z osobami dorosłymi i rodzinami. Autorka poradników „Moc relacji. Jak się dogadać z dzieckiem, by zyskać spokój” i „Dziecko wysoko wrażliwe. Jak je mądrze wychować i wspierać”. Współautorka podcastu „Wspólne słowa”, w którym razem z Anną Dankowską popularyzuje wiedzę z zakresu psychologii.

Czym jest przebudźcowanie?

Przebudźcowanie rozumiem dwojako. W węższym, dosłownym znaczeniu będzie to stan **przysłowienia bodźcami sensorycznymi** – hałasem, światłem, głośnymi reklamami, migoczącymi wiadomościami w internecie albo telewizji, zagęszczeniem ludzi w przestrzeni. Proszę zauważyć, jak bardzo głośno jest w miastach – szum samochodów dociera nawet do mieszkań położonych z dala od dróg szybkiego ruchu. Natomiast gdy idziemy do kina z zamiarem oderwania się od

codzienności i odpoczynku, to – z powodów dla mnie niezrozumiałych – zwłaszcza w większych kinach filmy, a nawet bajki puszczane są niezwykle głośno. Porównajmy współczesne migotliwe animacje, w których bohaterowie mają piskliwe głosy, z animacjami sprzed lat. Doceniam rozwój technologii, ale zastanawia mnie, jak taka zmiana formy przekazu audio-wizualnego wpływa na nasz układ nerwowy. W galeriach handlowych, których powstaje coraz więcej kosztem mniejszych sklepów, więc siłą rzeczy to do nich coraz częściej chodzimy

na zakupy, migają wściekle reklamy, a światło jest szczególnie ostre. Można oczywiście robić zakupy przez internet, ale wtedy wyskakują nam co chwilę reklamy, które także absorbują naszą uwagę.

A przebodźcowanie w szerszym rozumieniu?

Oznacza dla mnie **ogólne poczucie przytłoczenia będące źródłem ciągłego zmęczenia, stan przesilenia, w którym tracimy poczucie równowagi**. Nasz mózg nieustannie jest aktywowany – nawet gdy chcemy coś ignorować, to proces ignorowania także wymaga pewnego wysiłku, bo uwagę koncentrujemy na jednym, ale odcinamy się od rozpraszaczy.

Kiedy w pracy ktoś chce wykonywać efektywnie swoje zadania przy komputerze, to jest zmuszony ignorować równocześnie rozmowy kolegów w przestrzeni open space, przychodzące powiadomienia, maile czy telefony – a to wymaga wysiłku mentalnego. A jeżeli tego nie robi i wykonuje równoległe kilka zadań, to również szybciej się męczy. Multitasking jest przereklamowany, daliśmy sobie wmówić, że jest to umiejętność, do której warto dążyć, ale nie uwzględniliśmy ceny, jaką przyjdzie nam zapłacić – szybko rosnącego zmęczenia i spadku efektywności naszych działań. Jednak największym problemem jest według mnie brak równowagi – po pracy bowiem czekają na nas kolejne obowiązki i czynności do wykonania, np. jazda samochodem w korkach, a potem konieczność zawiezienia dzieci na dodatkowe zajęcia. Ilość obowiązków i aktywności – nawet tych dla nas atrakcyjnych – daje **poczucie, że wszystkiego jest „zbyt wiele”**. I to ten nadmiar nas osłabia. Podobnie jak pośpiech, który wzmagą poczucie napięcia i wewnętrznej presji.

Po czym poznam, że jestem przebodźcowana codziennością?

Obawiam się, że niestety większość z nas czuje się czasem przebodźcowana, przytłoczona nadmiarem – zadań, decyzji, zobowiązań. Jeżeli dzieje się tak tylko okresowo i znajdujemy również czas na wyciszenie, dbamy o relacje z bliskimi, o zdrowy sen, aktywność fizyczną, kontakt z przyrodą i potrafimy doświadczać głębokiego odprężenia – to wspaniale. **Problem pojawia się, gdy stan zmęczenia jest**

chroniczny, gdy łapiemy się na tym, że kolejny dzień z rzędu mówimy sobie „już nie mam siły, jestem zmęczony, mam dość, jestem w niedoczasie, muszę się pospieszyć, bo nie zdążę”. A kiedy dochodzą do tego sygnały płynące z ciała – np. bóle kręgosłupa (bo tyle na siebie bierzemy) czy napięciowe bóle głowy (bo tyle mamy na głowie) – oznacza to, że nasze ciało alarmuje nas o potrzebie wprowadzenia zmian.

Mam wrażenie, że wielu z nas chciałoby uciec od ciągłego podejmowania decyzji, ciąży nam dźwiganie odpowiedzialności, chcemy odetchnąć. A jednak biegniemy w tym kołowrotku. Po co? Dlaczego nie umiemy odpuścić?

Też tak to postrzegam. Wiele osób chce zmiany, ale nie potrafi jej wprowadzić z braku pomysłu, jak to zrobić, z braku wiary we własne poczucie wpływu, a także... ze zmęczenia. Czasem **biegniemy w tym kołowrotku, bo już inaczej nie umiemy**, bo nie wierzymy, że zmiana jest możliwa. Niekiedy jest to także konsekwencja pewnych decyzji – ktoś ma kredyt do spłacenia, więc zależy mu na pracy i czasem pozwala się w tej pracy wykorzystywać, bo chce sobie zapewnić bezpieczeństwo finansowe. Czasem

czujemy presję, żeby się ciągle rozwijać, więc pędzimy ze szkolenia na szkolenie. Albo żeby dobrze wyglądać, więc biegamy na różne treningi. I trudno się nam zatrzymać.

Czy da się z tym coś zrobić?

Osobiście wierzę, że coś można zrobić. Oczywiście **nie zmienimy całego świata, ale możemy się zastanowić, co zmienić w swoim świecie**. I bez presji – aby potrzeba zmiany nie stała się kolejnym zadaniem generującym napięcie. Krok po kroku, powoli i spokojnie. (*uśmiech*) Punktem wyjścia jest według mnie uświadomienie sobie swoich wartości. Zapytanie siebie, co dla mnie jest tak naprawdę ważne w życiu. Można sobie narysować diagram kołowy, który stanowi symboliczne 100 procent naszego czasu w ciągu doby czy tygodnia. Zapisujemy w nim te aktywności, które są dla nas ważne, którym chcemy poświęcać czas. Na przykład ile procent ma stanowić sen, ile czas z dziećmi, ile sport, ile praca itd. I zaznaczamy je, jak kawałki tortu, aby uchwycić między nimi proporcje. A potem warto sporządzić drugi diagram – i tam zapisać, w co się realnie angażujemy, na co oddajemy własny czas.



Multitasking jest przereklamowany, daliśmy sobie wmówić, że jest to umiejętność, do której warto dążyć, ale nie uwzględniliśmy ceny, jaką przyjdzie nam zapłacić.

No i okaże się, że za mało czasu poświęcamy dzieciom, chociaż kontakt z nimi jest dla nas ważny...

Zgadza się. Często słyszę od pacjentów, że bardzo by chcieli więcej czasu spędzać z rodziną, ale nie potrafią, bo absorbują ich co innego. Wówczas trzeba się zastanowić, z czego mogę zrezygnować, aby ten czas dla dzieci zyskać. **Zawsze jest coś za coś.** Nie jesteśmy w stanie robić wszystkiego i nie możemy mieć wszystkiego, co czasem próbują nam wmawiać różne reklamy. Trzeba nauczyć się wybierać i rezygnować. Po prostu. Ale żeby wybierać, trzeba określić, co jest dla mnie na tyle ważne, że zrezygnuję z czegoś innego. A wracając do czasu z dziećmi – pomyśl, co możesz odpuścić. Może to będzie cotygodniowe sobotnie sprzątanie, aby móc w zamian pojechać z dziećmi na wycieczkę rowerową albo po prostu poleżeć razem w łóżku do południa, zrobić wspólnie śniadanie czy pograć w planszówki.

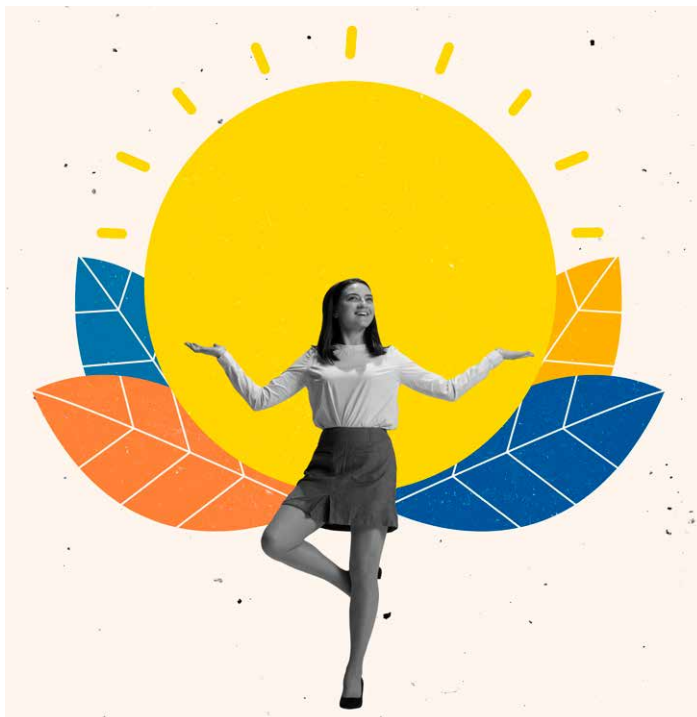
A jeżeli ważne jest dla Ciebie zdrowie, a widzisz, że niestety nie jesz zdrowo, mało się ruszasz i mało śpisz, to możesz wybrać jedną rzecz, od której zaczniesz. Pierwszym krokiem może być chodzenie nie spać godzinę wcześniej, jedzenie większej ilości warzyw albo wybór schodów zamiast windy. Możemy także poszukać obszarów, które wywołują w nas rosnące napięcie, i pomyśleć, co możemy zmienić. Być może ograniczyć korzystanie z mediów społecznościowych, czytanie lub oglądanie wiadomości, które generują lęk.

A może rozważyć zmianę pracy, jeśli to ona jest źródłem napięcia, albo ograniczyć obowiązki domowe, podzielić się nimi z domownikami lub poprosić kogoś o pomoc. Zróbmy sobie takie twórcze ćwiczenie, że gdyby nie było żadnych ograniczeń i mogłabym/mógłbym wszystko, to co bym zrobiła/zrobił. A potem zweryfikujemy, który z tych pomysłów byłby możliwy do realizacji.

Napisała pani książkę „Przebudźcowani. Szukając siebie w świecie nadmiaru”. Przyznaje pani, że sama doświadcza przebudźcowania. Jakie ma pani strategię radzenia sobie z nim?

Dziękuję sobie nimi w książce, ale pragnę zaznaczyć, że strategię, które są pomocne dla mnie, nie muszą być dobre dla każdego. To przede wszystkim wędrowanie po górach i wyjazdy w odległe regiony, gdzie mam więcej kontaktu z przyrodą niż z ludźmi. Mogę wędrować z kimś bliskim i rozmawiać, a mogę iść sama w ciszy, bez śpiewu. Na co dzień ważna jest dla mnie joga.

Jeżeli nawet nie są to regularne zajęcia, to choćby kilka asan wykonanych świadomie i uważnie. **Nauczyłam się już robić pewne rzeczy po kole i nie poddawać się chaosowi** – że mam coś posprzątać, ugotować, napisać, wstawić pranie, wyjść z psem, i to wszystko naraz. Z mediów społecznościowych korzystam w minimalnym zakresie i głównie z powodów zawodowych. W telefonie mam wyciszone dźwięki powiadomień i w ogóle jest on ustawiony na tryb „nie przeszkadzać”, co



Nie jesteśmy w stanie robić wszystkiego i nie możemy mieć wszystkiego, co czasem próbują nam wmawiać różne reklamy. Trzeba nauczyć się wybierać i rezygnować.



oznacza, że dodzwoni się do mnie tylko rodzina i przyjaciele. Albo osoba, na której telefon czekam. No, a gdy prowadzę sesje z pacjentami, to oczywiście wyciszam wszystko. Na wiadomości odpisuję, ale niekoniecznie od razu. Ktoś może uznać to za aroganckie, ale w którymś momencie poczułam się tak bardzo zmęczona samym dźwiękiem telefonu, że musiałam znaleźć dla siebie jakieś rozwiązanie. **Nadal uczę się natomiast nie brać na siebie za dużo**, zwłaszcza tych przyjemnych zobowiązań, jak wyjazdy na warsztaty, szkolenia itp., aby nie zaburzyć równowagi między różnymi sferami życia. Nadal także śpiam za mało i cieszę się, gdy czasem położę się wcześniej.

Jakie są najczęstsze skutki przebodźcowania dla zdrowia psychicznego i fizycznego?

Z powodu przebodźcowania cierpią różne sfery życia. Permanentne zmęczenie obniża odporność fizyczną i psychiczną. Długotrwałe zmęczenie jest jednym z objawów zaburzeń depresyjnych. Gdy jesteśmy zmęczeni, osłabiają się nasze relacje społeczne, bo nie mamy siły na spotkania, i rośnie poczucie samotności. Tracimy także kontakt z naturą, z której przecież pierwotnie wyszliśmy. A nasze **mózgi są bardziej przystosowane do wolniejszych rytmów. To my sztucznie wymuszamy na nich ciągłą aktywność** albo uciekamy w iluzoryczne sposoby na odprężenie, takie jak nadmierne jedzenie, alkohol czy inne używki.

Czy są jakieś praktyki, które warto stosować na co dzień, aby zachować równowagę?

Dla każdego może to być coś innego, warto poszukać tego, co dla nas będzie dobrym sposobem na równowagę, na wyrwanie się z transu pośpiechu, zadaniowości i chaosu. Dobrze, że pani pyta o codzienne praktyki, bo właśnie nie w tym rzecz, aby tylko raz w roku, w wakacje, pozwolić sobie na spowolnienie – trudno byłoby wtedy naszemu ciału (i mózgowi!) odprężyć się po całym roku. Dobrze byłoby umówić się ze sobą, co robię dla siebie codziennie, ze świadomością, że to służy mojemu spokojowi, regeneracji, zbalansowaniu. Może spacer z psem, ale bez telefonu? Może 15 minut z książką, ale także bez telefonu pod ręką? Może będzie to 20-minutowa drzemka po pracy albo posłuchanie kilku ulubionych piosenek? Warto także chociaż przez chwilę świadomie skierować uwagę na rytm swojego oddechu, może wydłużyć wydech. Niech to stanie się rytuałem – albo przed snem, albo podczas przerwy w pracy. Poza tym **warto zastanowić się, jak mogę ograniczyć nadmiar bodźców. Co mogę wyłączyć?** Może mogę wyłączyć telewizję, aby nie emitowała w tle dźwięków, jeżeli nie oglądam akurat konkretnego programu? Może mogę ustalić, kiedy odbieram służbowe telefony, a kiedy już nie? Może mogę wyciszyć albo chociaż ściszyć dźwięki różnych komunikatorów? Na co **ja mam wpływ**, co mogę już teraz małymi krokami zacząć zmieniać.



REKLAMA

STWÓRZ PROTEZĄ
ZGRANY DUET

DZIĘKI

COREGA

HALÉON

Kremy do mocowania protez zębowych Corega Max Mocowanie + Osłona, Corega Max Mocowanie + Komfort. Corega tabletki do czyszczenia protez zębowych Corega MAX Czyszczenie Wyprodukowane przez Stafford-Miller (Ireland) Limited; Podmiot prowadzący reklamę: Haléon Poland Sp. z o.o. PM-PL-PLD-23-00240

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

Zadbaj o włosy latem

ABY MIEĆ ZDROWE I MOCNE WŁOSY, NALEŻY O NIE DBAĆ PRZEZ CAŁY ROK, RÓWNIEŻ LATEM.

JAK PIELĘGNOWAĆ WŁOSY W SŁONECZNE DNI, SZCZEGÓLNICIE GDY MAMY PROBLEM Z ICH WYPADANIEM, CZEGO SZUKAĆ W SKŁADZIE KOSMETYKÓW I CO WPROWADZIĆ DO DIETY, ŻEBY WZMOCNIĆ CEBULKI?

Z TRYCHOLOG **ANNA MACKOJC**
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Co grozi włosom i skórze głowy latem?

Lato sprzyja regeneracji organizmu, ale nie zawsze sprzyja kondycji naszych włosów. W okresie letnim skupiamy się głównie na ochronie skóry twarzy i ciała przed promieniami UV, zapominając, że działają one także niekorzystnie na nasze włosy. **Pod wpływem kontaktu ze słońcem mogą otwierać się łuski włosów,** które stanowią naturalną barierę ochronną, przyczyniając się do rozkładu tworzących je białek. Wówczas promienie UV przenikają do środka, osłabiając warstwę korową włosa odpowiedzialną m.in. za

sprężystość i odporność. Jeśli poddajemy nasze włosy zbyt długiej i intensywnej ekspozycji na słońce bez odpowiedniego zabezpieczenia przed promieniami UV, możemy przyczynić się nieświadomie także do **aktywacji większej ilości wolnych rodników w mieszkcu włosowym.** W efekcie kondycja naszych włosów będzie się pogarszać. Może to powodować np. wzmożone wypadanie.

Czy włosy też potrzebują ochrony przeciwsłonecznej?



Anna Mackojć

Trycholog, biotechnolog, założycielka Instytutu Trychologii® w Warszawie. Właścicielka marki z linią kosmetyków i suplementów diety przeznaczonych dla klientów salonów trychologicznych.

Należy zabezpieczyć zarówno włosy na całej ich długości, jak i skórę głowy. Istotne są podstawowe czynności, czyli prawidłowe mycie i suszenie włosów, stosowanie preparatów ochronnych oraz **systematyczna regeneracja** służąca nawilżeniu i odżywieniu włosów. Skuteczna pielęgnacja włosów latem polega przede wszystkim na stosowaniu preparatów zapewniających ochronę przed promieniowaniem UV, wodą morską czy wiatrem, a także na systematycznym odżywianiu włosów. Można stosować np. maseczki lub olejki. Do letniej pielęgnacji włosów można wykorzystać kosmetyki zawierające kwas hialuronowy, aloes, kolagen czy pantenol. Wskazany będzie także mocznik, minerały morskie oraz witamina E. Należy także pamiętać, że skóra głowy również się opala i jest narażona na działanie promieni UV. Warto ją chronić, nosząc odpowiednie nakrycie głowy.

Czy latem możemy obserwować wzmożone wypadanie włosów?

Wszyscy, bez względu na wiek i porę roku, nieustannie tracimy włosy. Ważne jednak, aby sprawdzić, czy jest to część naturalnego procesu fizjologicznego, czy też mamy do czynienia ze skutkiem jakiejś nieprawidłowości lub choroby. Jeśli **w trakcie doby średnio tracimy 50-100 włosów**, to jest to całkowicie naturalne zjawisko fizjologiczne.

Co zrobić, jeśli tych włosów tracimy więcej? Na co zwracać uwagę przy wyborze preparatów?

Aby terapia była skuteczna, ważne jest przede wszystkim **znalezienie przyczyny wypadania włosów**, a dopiero później stymulacja ich porostu. Przy wyborze preparatów należy sprawdzić, czy w składzie znajdują się substancje, które są naturalnym stymulatorem porostu włosa i występują w naszym organizmie.

Czyli?

Włos zbudowany jest z białka – keratyny, która jak każde białko składa się z aminokwasów. Aminokwasy budulcowe łodygi włosa to m.in. arginina, cytrulina i ornityna. Muszą one ze sobą współpracować, a brak którejkolwiek z nich powoduje zatrzymanie syntezy białkowej i tym samym zatrzymanie przyrostu włosa. Jednym słowem, aby włosy zdrowo rosły, potrzebny jest udział tych

trzech aminokwasów. Działają one efektywnie tylko wtedy, gdy występują w preparacie razem. Ważne jest również, aby preparaty zawierały cynk i witaminy z grupy B, a zwłaszcza te najważniejsze, czyli B6 i B7.

Jakich jeszcze składników szukać w kosmetykach do słabych, wypadających włosów?

Osoby zmagające się z wypadaniem włosów powinny wybrać produkty o działaniu **stymulującym porost i hamującym wypadanie**. Świetnie sprawdzi się kofeina, rutyna, kapsaicyna, apigenina czy wyciąg z mięty pieprzowej. Składniki te poprawiają krążenie w kapilarach oplatających mieszki włosowe, co stymuluje włos do wzrostu. Przy wyborze odpowiednich preparatów ważne jest zwrócenie uwagi na skład i mechanizm działania składników aktywnych. Czasami sama znajomość składu nie wystarczy i konieczne jest uzyskanie informacji na temat działania poszczególnych składników. Niezwykle ważny jest również odpowiedni dobór preparatu do schorzenia – tylko wówczas pomoże on pozbyć się problemu. Zachęcam do wizyty u trychologa.



Gdybyśmy mieli sięgnąć do natury, to jakie roślinne ekstrakty pomogą zmniejszyć liczbę wypadających włosów i stymulować porost?

Ekstrakty roślinne mogą być rzeczywiście bardzo

skuteczne w walce z wypadaniem włosów i stymulacją ich porostu. Warto szukać ich w składzie produktów do pielęgnacji włosów. I tak ekstrakt z palmy sabalowej blokuje działanie dihydrotestosteronu (DHT), hormonu odpowiedzialnego za miniaturyzację mieszków włosowych, co pomaga ograniczyć nadmierne wypadanie włosów. Ekstrakt z koniczyny czerwonej zawiera izoflawony, które działają jak antyok-



sydanty i mogą wspierać zdrowie skóry głowy oraz włosów, pomagając również w regulacji hormonów. Ekstrakt z lnu jest bogaty w kwasy tłuszczowe omega-3 i lignany, które nawilżają i wzmacniają włosy oraz wspierają zdrowie skóry głowy. Ekstrakt z rozmarynu stymuluje krążenie krwi w skórze głowy, co wspomaga wzrost włosów, a także działa przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie. Ekstrakt z mięty pieprzowej działa



łagodząco, oddziałuje na receptory termiczne w skórze właściwej, wywołując efekt chłodzenia. Dodatkowo pobudza krążenie krwi w skórze głowy, stymulując wzrost włosów, a także ma działanie przeciwbakteryjne oraz przeciwgrzybicze. Ekstrakt z pokrzywy jest bogaty w minerały i witaminy, które wzmacniają włosy i zapobiegają ich wypadaniu. Ma właściwości przeciwzapalne i antibakteryjne, a ponadto może pomóc w łagodzeniu objawów łupieżu. Ekstrakt z aloesu nawilża skórę głowy i włosy, działa przeciwzapalnie i łagodząco, wspierając zdrowie skóry głowy i stymulując wzrost włosów.

Warto też zadziałać od wewnątrz.

Co wprowadzić do diety, by wzmocnić włosy?

B₁₂

Codzienny jadłospis powinien zawierać produkty bogate w białko, czyli główny budulec włosa, a także krzem, żelazo, cynk oraz miedź. Posiłki powinny dostarczać witamin A, D, E, K, jak również B6 i B12. **Białko jest źródłem aminokwasów, z których powstaje keratyna – główny budulec łodygi włosa.** Spożywając odpowiednią ilość białka, będziemy mogli cieszyć się grubymi

A

B₆

oraz elastycznymi włosami. Przyjmuje się, że w ciągu doby powinniśmy spożywać około 1 g białka na każdy kilogram masy ciała. Niezbędne aminokwasy znajdziemy przede wszystkim w produktach pochodzenia zwierzęcego, takich jak drób, jaja, ryby czy nabiał. Wegetarianie lub weganie mogą zastąpić je roślininami strączkowymi (soczewica, ciecierzycza, fasola, groch) oraz orzechami. Dieta na zdrowe włosy powinna zawierać jeszcze jeden istotny produkt odzwierzęcy – tłuste ryby morskie. Są one źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych EPA oraz DHA, które mogą wpływać na zmniejszenie stanów zapalnych w organizmie oraz

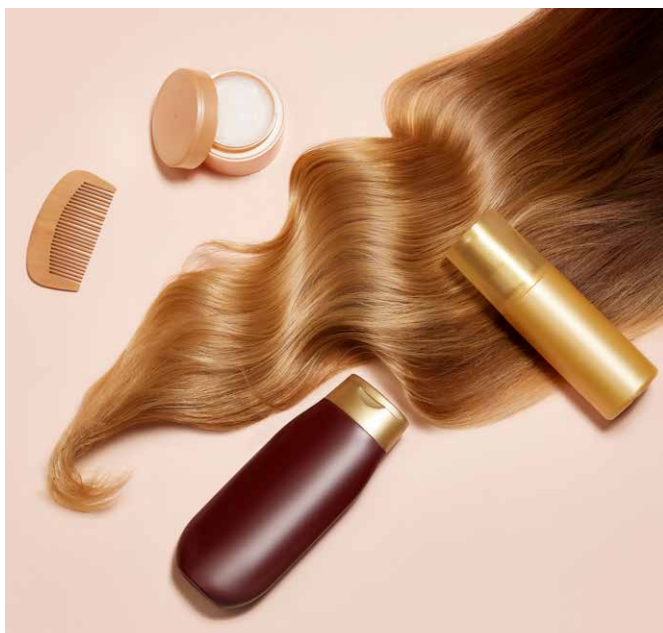
wspomagać odpowiednie działanie układu hormonalnego. W każdym spożywanym posiłku nie powinno zabraknąć porcji świeżych warzyw i owoców. Nie dość, że nadadzą naszym

daniom wyjątkowy smak, to dodatkowo dostarczą codzienną dawkę witaminy C. Jest to niezbędny składnik syntezy kolagenu – jednego z głównych białek skóry. Pamiętajmy, że odpowiednie funkcjonowanie skóry głowy pozwoli utrzymać piękne i zdrowe włosy.

Na jakie owoce najlepiej postawić?

W szczególności warto zwrócić uwagę na owoce jagodowe oraz ciemne winogrona – źródła polifenoli. Są to antyoksydanty zwalczające wolne rodniki w naszym organizmie. Zmniejszą ryzyko wystąpienia stresu oksydacyjnego, czyli jednej

z możliwych przyczyn łysienia. Poza tym dietę warto wzbogacić o kaszę – jaglaną, gryczaną czy jęczmienną. Kasze są nie tylko źródłem węglowodanów, **ale także magnezu, cynku, żelaza oraz witamin z grupy B. Witamina B odgrywa niezwykle ważną rolę w procesie wzrostu włosa.** Niedobory tych składników mineralnych mogą być powiązane z pogorszeniem jakości skóry oraz włosa, a więc ich codzienne spożycie pomoże w utrzymaniu zdrowych i mocnych włosów.



W TROSCE O WŁOSY I SKÓRĘ GŁOWY

Wzmocnienie
i zmniejszenie
wypadania
włosów



PRODUKT KOSMETYCZNY*

PRODUKT KOSMETYCZNY**

PRODUKT KOSMETYCZNY**

012/OK4/ISZ/12023



SZAMPON:

Ekstrakty roślinne z: palmy sabałowej, koniczyny czerwonej, mięty, Inu, łopianu, rozmarynu

Biotyna, niacynamid, kofeina, prebiotyki, panthenol



ODŻYWKA:

Biotyna, hydrolizowana keratyna, kofeina, betaina, panthenol



SERUM:

Ekstrakty roślinne z: palmy sabałowej, koniczyny czerwonej, gorczyca białej, łopianu

Biotyna, kofeina, hydrolizat keratyny, niacynamid, mentol

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

* Osoba odpowiedzialna: Dax Cosmetics Sp. z o.o., Duchnow, ul. Spacerowa 18, 05-462 Wiązowna

** Osoba odpowiedzialna: Pharma-C-Food Sp. z o.o., ul. Mokra 7, 32-005 Niepołomice

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Dłonie pod ochroną

Z WYGLĄDU DŁONI MOŻNA WYWNIOSKOWAĆ, CZY KTOŚ O SIEBIE DBA, NA JAKIE CHOROBY CHORUJE I ILE MA LAT. **JAK O NIE DBAĆ** LATEM, GDY SKÓRA RĄK NARAŻONA JEST NA PRZESUSZENIE I USZKODZENIA?

MARIA ZIEMIAŃSKA

Skóra na grzbiecie dłoni jest bardzo cienka i pozbawiona tkanki tłuszczowej. Dlatego tak łatwo ją przesuszyć, szczególnie latem, gdy ręce praktycznie cały czas są odsłonięte i narażone na działanie promieni słonecznych. Słona morska woda także przesusza i drażni delikatną skórę dłoni. Te partie naszego ciała nie mają praktycznie gruczołów łojowych, więc natura nie dała nam możliwości tworzenia własnej ochrony skóry.

Jak chronić skórę?

Latem zawsze trzeba mieć przy sobie dobry krem do rąk. Używamy go po każdym kontakcie skóry z wodą. Tu bardzo ważna jest systematyczność. **Kosmetyk do rąk powinien skórę nawilżać, regenerować i odżywiać.** Latem wybieramy taki, który ma filtry UV. To bardzo istotne. Rezygnujemy też z tłustych, ochronnych preparatów na rzecz lekkich, np. w formie żeli lub musów, które szybko się wchłaniają. Jeśli plażujemy i wystawiamy się na słońce, to dłonie, tak jak całe ciało, zabezpieczmy blokerami. Trzeba pamiętać, że preparaty przeciwsłoneczne działają przez określony czas, a podczas kąpieli po prostu się splukują, więc potrzebna jest kolejna aplikacja kosmetyku.

Pielęgnacja najważniejsza

Przynajmniej raz w tygodniu warto wykonać peeling delikatnej skóry dłoni. W ten sposób złuszczymy stary naskórek, a substancje zawarte w kremie do rąk będą się lepiej wchłaniać. Można też stosować specjalne maski odżywcze i natłuszczające, które nakładamy na noc. Smarujemy dłonie grubą ich warstwą i zakładamy bawełniane rękawiczki. Gdy będziemy spać, skóra będzie się odżywiać.

Co powinno być w kremie

Letni krem do rąk powinien zawierać **substancje wspomagające odbudowę warstwy hydrolipidowej skóry.**

Wśród nich znajdziemy przede wszystkim tłuszcze: glicerynę i wazelinę. Podobne zadanie spełnia alantoina. Poza tym ważne są witaminy rozpuszczalne w tłuszczach: A, E i D. Jeśli już doprowadzimy skórę do złego stanu i trzeba ją ratować, sięgając po kremy regenerujące i kojące, to do wyboru mamy te zawierające np. **aloes, tatarak, kwas hialuronowy, mocznik w niewielkim stężeniu czy retinol.**





Zadbaj o paznokcie

Piękne dłonie to również piękne i lśniące paznokcie. Także one mogą stać się kruche i łamliwe po kontakcie z promieniami UV. Dlatego trzeba wzmocnić płytki paznokci. Ochronę przed urazami mechanicznymi zapewni pokrycie ich odżywką wzbogaconą o składniki nawilżające i utwardzające. Zabezpiecza ona także przed przebarwieniami.

Latem korzystamy z przyjemności kąpeli w chłodnej wodzie, ale musimy pamiętać, że wiąże się to z narażeniem skóry na gwałtowne zmiany temperatury – to szkodzi skórze i prowadzi do podrażnień.



Aleksandra Gaca,
kosmetolog

Plamy starcze na dłoniach

– Wraz z wiekiem na dłoniach pojawiają się nieestetyczne brązowe plamki. To tzw. plamy starcze. Powstają one w wyniku niektórych chorób, ale też wtedy, gdy dłonie są wystawione na działanie słońca. Promieniowanie pobudza komórki odpowiedzialne za produkcję melaniny. Tych przebarwień można uniknąć, stosując kremy z filtrami. Aby się ich pozbyć, trzeba sięgnąć natomiast po specyfiki wybielające – przyspieszają one usuwanie martwego naskórka i hamują procesy pigmentacji.

REKLAMA

Świat Zdrowia
TIME OF oil

NA BAZIE NATURALNYCH OLEJÓW

KREM DO RĄK I PAZNOKCI
REGENERACJA
OLEJ LNIANY I RYCYNOWY, ALANTOINA, SKWALAN
Niweluje szorstkość i niedoskonałości skóry.

SERUM
OLEJOWO-GLICERYNOWE DO PAZNOKCI I SKÓREK
REGENERACJA
OLEJ RYCYNOWY, OLEJ Z CZARNUSZKI, WITAMINY E, A, C

6 ml

NA BAZIE NATURALNYCH OLEJÓW

045/REK/ISZ/2024

PRODUKTY KOSMETYCZNE

Świat Zdrowia - marka produktów dla całej rodziny

Osoba odpowiedzialna: Delia Cosmetics Sp. z o.o.,
ul. Leśna 5, 95-030 Rzgów k. Łodzi
Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o.,
ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

Lekkie stopy latem



ZAKŁADAJĄC SANDAŁKI, CHCEMY, BY NASZE STOPY ŁADNIE SIĘ PREZENTOWAŁY. DLATEGO **TRZEBA O NIE ZADBAĆ** I SYSTEMATYCZNIE WYKONYWAĆ ZABIEGI PIELĘGNACYJNE.

MARIA ZIEMIAŃSKA

Systematyczności wymaga przede wszystkim usuwanie zrogowaciałego naskórka. Można to zrobić w domu za pomocą pumeksu lub polerki, można też użyć specjalnych peelingów. Zrogowacenia usuną lub im zapobiegają kremy i preparaty na bazie mocznika.

Czego pragnie skóra?

Stopy trzeba myć codziennie wodą z mydłem o neutralnym pH. Bardzo ważne jest dokładne osuszenie przestrzeni między palcami. Później można zastosować dobry krem odżywczy lub nawilżający. Jeśli mamy **problem z nadpotliwością stóp**, możemy zastosować specjalistyczną zasypkę pochłaniającą wilgoć lub użyć antyperspirantu.



Raz w tygodniu warto poświęcić stopom więcej czasu. Najpierw zluszczamy naskórek za pomocą peelingu, a potem nakładamy maseczkę lub krem. Efekt nawilżenia będzie lepszy,

jeśli po nałożeniu kosmetyku włożymy bawełniane skarpetki. Raz na jakiś czas warto zafundować stopom kąpiel parafinową. Na skórę nakładamy odpowiedni preparat, po czym stopy na pół godziny owijamy folią i ręcznikami. Po tym czasie nasze stopy będą gładkie, nawilżone, a skóra elastyczna.

Odżywcza kąpiel

Nasze babcie bardzo doceniały moczenie stóp w słonej wodzie, co nie tylko nawilża, ale i wygładza skórę. Woda



powinna być ciepła, ale nie gorąca, gdyż to powoduje macerację naskórka. Zamiast soli, albo i razem z nią, można dodać do kąpieli ziola. Świetnie sprawdzi się **szałwia, która ma działanie przeciwzapalne i antyseptyczne. Dobry będzie też tatarak ze względu na jego właściwości nawilżające.**

Do wody można też dodać kilka kropel olejku eterycznego. Miętowy czy eukaliptusowy doskonale odświeżą skórę, a np. tymiankowy czy goździkowy nawilżą ją i będą miały działanie antybakteryjne. Warto szukać wyciągów z tych roślin także w kremach do stóp czy oliwkach do masażu.

Zapobieganie grzybicy

Za nieprzyjemny zapach stóp odpowiada nie tylko brak higieny, ale i różne rodzaje grzybów bytujących na skórze. Grzybicą można zarazić się na basenie, korzystając z hotelowych łazienek, ale grzyby mogą również namnożyć się w naszych butach, jeśli są one nieprzewiewne. Stopa się poci, przez co stale znajduje się w wilgotnym środowisku.

Jeśli grzyby zaatakują nasze stopy, trzeba natychmiast podjąć leczenie. Warto sięgnąć po kremy lub maści zawierające klotrimazol, który skutecznie radzi sobie z zakażeniem grzybiczym. Podczas letniego wypoczynku powinien on znaleźć się w każdej podręcznej apteczce.

Szczególna pielęgnacja

Na kondycję skóry stóp powinny szczególnie zwracać uwagę osoby z cukrzycą. Powinny one zrezygnować z obuwia o cienkiej podeszwie, kłapek czy sandałów. Konieczne jest też noszenie odpowiednich skarpetek czy rajstop – bawełnianych, bezuciskowych, ponieważ nie można dopuścić do utrudnienia krążenia krwi w stopach. Diabetyk powinien myć je ostrożnie i nie za długo. Moczenie stóp pogarsza stan skóry i wysusza ją. Po myciu trzeba starannie osuszyć przestrzeń między palcami i nakremować stopy preparatem natłuszczającym.

Zadbaj o paznokcie

Najczęstszym błędem, który popełniamy przy ich pielęgnacji, jest nadawanie im zaokrąglonego kształtu, co przyczynia się do ich wrastania. Paznokcie najlepiej pilować prosto, nie wycinając ich z boku.

Dlaczego pękają pięty?

Podczas chodzenia i stania pięty dźwigają ciężar naszego ciała. Skóra nieustannie rozszerza się i kurczy. Jeśli będzie przesuszona, nacisk doprowadzi do pęknięć. Wszystko dlatego, że źle nawodniona skóra staje się cienka i mniej wytrzymała. Głębokie pęknięcia nie tylko brzydko wyglądają, ale i sprawiają ból przy chodzeniu.

zatrzymać czas



Ile procent mocznika?

Wybierając preparaty z mocznikiem, trzeba pamiętać o tym, że wysokość stężenia tego składnika zmienia właściwości kosmetyku:

- mocznik w stężeniu 2 do 10 proc. – nawilża i zmiękcza skórę,
- mocznik w stężeniu 10 do 30 proc. – uelastycznia skórę i umożliwia lepsze wchłanianie składników odżywczych,
- mocznik w stężeniu 30 do 40 proc. – ma działanie złuszczące.

ZMIĘKCZENIE, WYGŁADZENIE
I NAWILŻENIE SKÓRY PIĘT I STÓP
BEZPIECZNY DLA DIABETYKÓW



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Krem do stóp z mocznikiem:

- ▶ zmiękcza, wygładza, silnie i długotrwale nawilża skórę stóp i pięt
- ▶ niweluje szorstkość skóry i redukuje zrogowacenia, łagodzi suchość i spierzchnięcie skóry pięt
- ▶ pomaga utrzymać skórę stóp miękką i gładką, zapobiega rogowaceniowi i wysuszeniu skóry, w tym skóry pięt

PRODUKT KOSMETYCZNY

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Osoba odpowiedzialna: P.P.H. KOSMED® Zbigniew Leżański
ul. gen. W. Andersa 3, 48-100 Głubczyce
Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

REKLAMA

081/REM/SZ/2023

PRZEPISY Z KSIĄŻKI „WŁOSKA UCZTA”



MATTEO BRUNETTI POLECA



Fot.: Michał Lichtański

Matteo Brunetti

Urodzony w Rzymie kucharz, twórca internetowy i prezenter telewizyjny Finalista 6. edycji programu MasterChef. Ambasador włoskiej kuchni, kultury i tradycji.

MOZZARELLA W KAROCY KOPCIUSZKA

Składniki (na 4 tosty): 8 kromek chleba tostowego, 2 jajka, 50 ml mleka, bułka tarta, 3 mozzarelle, 4 plastry prosciutto cotto, 1 l oleju do smażenia, sól i pieprz

Opcjonalnie: 4 filety anchois, 4 liście świeżej bazylii

Przygotowanie: Pokrój mozzarellę w plasterki. Od chleba tostowego odkrój wszystkie brzegi, nie będą potrzebne. Do jednej miski rozbij jajka, dodaj mleko i dobrze wymieszaj. Do drugiej miski wsyp bułkę tartą. Na jedną z kromek chleba połóż trochę mozzarelli, trochę prosciutto cotto oraz opcjonalnie listek bazylii i filet anchois. Przypraw lekko solą, pieprzem i przykryj drugą kromką chleba. Docisnij mocno tost, żeby był bardzo płaski. Obtocz go teraz w jajku, tak żeby go dobrze nasączyć. Docisnij jeszcze raz brzegi tosta. Obtocz go w bułce tartej. Następnie smaź na głębokim oleju w 170°C w wysokiej patelni lub garnku. Smaź do momentu, aż tost będzie złoty.

Wycignij go z tłuszczu i przypraw jeszcze solą. Na koniec popieprz. Najlepiej zjeść tost, gdy jest jeszcze ciepły.

Mozzarella in carrozza może mieć wiele smaków. Spróbuj na przykład dodać do niej trochę sosu bolognese albo zrobić serową wersję z mozzarellą, parmigiano i serem scamorza.



Fot. Anna Grudzińska-Sarna/Jedzenie jest piękne

LEGENDARNA PARMIGIANA

Składniki (na 4 porcje): pół cebuli, 1 l passaty pomidorowej, 1 garść świeżej bazylii, 1 łyżka miodu, 3 bakłażany, 500 g mozzarelli, 100 g sera parmigiano, oliwa z oliwek, sól i pieprz

Przygotowanie: W rondelku zeszklij na oliwie drobno posiekaną cebulę. Wlej do niej passatę pomidorową i od razu dodaj bazylię oraz miód. Przypraw solą i pieprzem. Zredukuj sos o jedną trzecią.

W międzyczasie pokrój bakłażan w plastry o grubości ½ cm i zgrilluj go na patelni grillowej (jeśli takiej nie masz, możesz zrobić to na zwykłej suchej patelni, uważając, żeby bakłażan się na niej nie spalił, a jedynie ładnie przyrumienił). Pokrój mozzarellę w kostkę. Zetrzyj na tarce parmigiano.

W brytfance poukładaj warstwami: passatę pomidorową, bakłażany, mozzarellę, parmigiano. Ostatnia warstwa powinna składać się z passaty i parmigiano, aby podczas pieczenia powstała krucha skorupka.

Piecz przez 40 minut w piekarniku ustawionym na 200°C (program góra-dół). Po upieczeniu najlepiej poczekaj około 15 minut, żeby danie wystarczająco przestygło przed podaniem. Ten sam przepis możesz wykonać z grubymi plasterkami cukinii zamiast bakłażana.



Fot. Anna Grudzińska-Sarna/Jedzenie jest piękne



Fot. Anna Grudzińska-Sarna/Jedzenie jest piękne

PISTACCHIO CHEESECAKE

Składniki (na 6 porcji): 220 g herbatników, 100 g rozpuszczonego masła, 250 g mascarpone, 100 g cukru pudru, 400 ml śmietany 30%, 150 g miazgi pistacjowej, 200 g kremu pistacjowego, 2 garście pistacji – do podania

Przygotowanie: Zblenduj herbatniki na pył, a następnie połącz je z rozpuszczonym masłem, cały czas mieszając. W okrągłej formie (o średnicy 20-22 cm) ułóż z tego spód, stwórz też wysokie brzegi. Włóż formę do lodówki na 30 minut.

W międzyczasie do dużej miski włóż mascarpone, cukier puder oraz śmietanę i ubij, aż masa będzie puszysta. Dodaj do niej miazgę pistacjową i znów ubij na jednolitą masę. Uważaj na to, żeby nie ubijać masy zbyt długo, bo się rozbije.

Przełóż puszysty krem do formy. Następnie wyłóż na niego krem pistacjowy i rozsmaruj go po całości. Brzegi udekoruj posiekanymi pistacjami. Sernik włóż do lodówki na minimum sześć godzin, żeby całość dobrze stężała.

Ja zostawiam sernik w lodówce na 12 godzin i właśnie po takim czasie ma on najlepszą teksturę.



A może do zoo?

OGRODY ZOOLOGICZNE **CIESZĄ SIĘ OD LAT NIESŁABNĄCĄ POPULARNOŚCIĄ.** SĄ SZCZEGÓLNIIE LUBIANE PRZEZ DZIECI, NA KTÓRE CZEKAJĄ TAM NIE TYLKO SPOTKANIA Z DZIKIMI ZWIERZĘTAMI PRZEZ KRATĘ LUB SZYBĘ. CORAZ WIĘCEJ JEST MINIZOO, GDZIE ŁAGODNE ZWIERZĘTA, TAKIE JAK KOZY I KRÓLIKI, MOŻNA KARMIC I GŁASKAĆ. BYWAJĄ TEŻ MNIEJ LUB BARDZIEJ ZASKAKUJĄCE ATRAKCJE, TAKIE JAK PARKI LINOWE, PRZEJAZDŹKI MELEKSAMI ALBO PARKI DINOZAUROW.

MAREK ROKITA

Według oficjalnych danych w Polsce mamy 25 ogrodów zoologicznych. Ich wykaz, który jest publikowany przez Generalną Dyрекcję Ochrony Środowiska, nie obejmuje zagród ze zwierzętami, jakie często możemy spotkać np. w gospodarstwach agroturystycznych.

Część zoo jest zrzeszona w EAZA, czyli Europejskim Stowarzyszeniu Ogródów Zoologicznych i Akwariów. Tu, po spełnieniu określonych wymogów, trafiają tylko wybrane, najlepsze zoo na kontynencie. W Polsce jest to tylko 11 placówek, a np. w znacznie mniejszych Czechach – o trzy więcej. Do EAZA należą ogrody z najbogatszymi tradycjami, prowadzące badania i programy ochronne.

Zoologiczne hity

Najstarszy i zarazem najchętniej odwiedzany jest ogród zoologiczny we Wrocławiu. **Gości rocznie ponad 1,5 mln osób**, co jest nie tylko najlepszym wynikiem w kraju, ale też jednym



z najlepszych w Europie. We Wrocławiu mamy też okazję zobaczyć najwięcej gatunków zwierząt. Jest ich ponad 1,1 tys. Mieszkają zarówno w zabytkowych XIX-wiecznych budynkach i na wybiegach, jak i w wybudowanych niedawno. **Największą atrakcją ostatnich lat jest Afrykarium** – nowoczesny pawilon ze zwierzętami z Czarnego Łądu. Znajduje

się tu największe w Polsce akwarium, w którym można podziwiać zwierzęta morskie.

Sukces Afrykarium próbuje powtórzyć Łódź. Tutejsze zoo niedawno przeszło gruntowną metamorfozę. Po otwarciu nowoczesnego Orientarium, czyli niezwykle pawilonu z fauną Azji Południowo-Wschodniej, w którym znajduje się m.in. 10 zbiorników wodnych, reklamuje się jako najnowocześniejsze nie tylko w Polsce.

Wrocławskie Afrykarium i Łódzkie Orientarium były największymi inwestycjami w polskich ogrodach zoologicznych. To

REKLAMA

Magnefar[®] B₆ junior



Magnez i witamina B₆ już od 3. roku życia

BIOFARM



Płyn o smaku malinowym

SUPLEMENT DIETY

uczyniło je najbardziej atrakcyjnymi, ale też najdroższymi. Cenę wstępu do najdroższego w Polsce zoo w Łodzi możemy obniżyć poprzez zakup biletu łączonego. W ofercie jest ich kilka, ale dla miłośników fauny z pewnością najciekawsza jest opcja połączenia wizyty w nim z odwiedzinami zoo w pobliskim Borysewie. Osobno za oba bilety musielibyśmy zapłacić prawie 50 proc. drożej.

A skoro już o cenach mowa, są one bardzo zróżnicowane.

Za bilet normalny do zoo w okresie letnim zapłacimy od 22 do 80 zł. Za ulgowy oczywiście mniej, czasami jednak tylko o kilkanaście procent.

Dzieci do ukończenia trzeciego roku życia wchodzić zwykle za darmo lub za złotówkę. Na

szczęście regulą są ulgi promujące jednoczesny wstęp dla kilku osób. Tam, gdzie są oferowane bilety rodzinne, jest to co do zasady opcja najlepsza. Często oznacza de facto wstęp dla dzieci za darmo. Można też kupić bilet roczny albo karnet na określoną liczbę wejść. Wówczas można cieszyć się obcowaniem z egzotyczną fauną za ułamek ceny zwykłego biletu.

Małe i duże

Spośród zoo zrzeszonych w EAZA niską ceną wstępu wyróżniają się ogrody w Toruniu i Chorzowie. Pierwszy to niewielki i najmłodszy na tej liście ogród zoobotaniczny z ciekawą kolekcją ptaków i gadów. Natomiast zoo w Chorzowie należy do grupy największych w Polsce. Pod względem powierzchni ustępuje tylko ogrodowi w Gdańsku i Poznaniu. Na tym terenie żyje



około 300 gatunków zwierząt. Zoo chwali się jedną z największych w Polsce kolekcji zwierząt afrykańskich. A jeśli chodzi o ceny, mamy tu drugi najtańszy bilet normalny, a do tego aż 50-procentową zniżkę na bilet ulgowy.

Zoo w Poznaniu jest jednym z dwóch, które powstały już w XIX w. Początkowo mieściło się jednak w centrum miasta i było bardzo małe. Nowa lokalizacja pozwala na ciągły rozwój ogrodu. Wciąż jeszcze nie cały obszar został zagospodarowany. Nogi mogą zaboleć od chodzenia, ale zoo można zwiedzać również z pokładu kołowej kolejki turystycznej. Wśród największych atrakcji warto wymienić wybiegi dla tygrysów syberyjskich, żyraf i słoni. W Poznaniu znajduje się

też pierwszy w polskich ogrodach zoologicznych pawilon zwierząt nocnych. Dodatkową atrakcją dla najmłodszych jest możliwość dotarcia do ogrodu prawdziwą kolejką wąskotorową.

Jeszcze większe jest zoo w Gdańsku-Oliwie. Ma aż 125 ha powierzchni, ale tylko 164 gatunki zwierząt. Wśród nich jednak najliczniej reprezentowane są ssaki, co nie jest w ogrodach zoologicznych powszechne.

Dla każdego coś miłego

Wśród ogrodów najpopularniejszych koniecznie należy wymienić warszawski. W porównaniu z zoo w Poznaniu czy Gdańsku nie robi wrażenia wielkością, żyje tu jednak około 500 gatunków zwierząt. Szczególnie lubiane są warszawskie szympany, ciekawość budzą hipopotamy. Niezwykła jest ptaszarnia z halą wolnych lotów. Co ciekawe, mimo licznej fauny i lokalizacji w stolicy zoo warszawskie należy do najtańszych w kraju.

Ciekawostką jest też to, że trzecim najstarszym zoo w Polsce jest **ogród zoologiczny w Zamościu. Został założony tuż po pierwszej wojnie światowej.** Jest to jedyny tej rangi ogród w południowo-wschodniej Polsce. Od kilkunastu lat trwa gruntowna modernizacja zoo. Powstają nowe pawilony, sprowadzane są nowe zwierzęta. Wśród atrakcji, które pojawiły się



w Zamościu w ostatnich latach, można wymienić nowe wołiery dla ptaków oraz pawilon i wybiegi dla żyraf i innych zwierząt afrykańskich.

W południowej Polsce działają jeszcze dwa **ogrody zoologiczne z długą tradycją** – w **Kra-kowie i Opolu**. Oba są bardzo ciekawie zlokalizowane. Zoo opolskie znajduje się na odrzańskiej wyspie Bolko, a krakowskie w Lesie Wolskim. Wyjątkowe jest również usytuowanie zoo w Plocku. Znajduje się ono na stromej wiślanej skarpie. Żyje tu najstarsze zwierzę w polskich ogrodach zoologicznych. To **aligatorzyca Marta, która w maju obchodziła 94. urodziny**. Marta znana jest nie tylko z szacownego wieku, lecz również z kariery filmowej. Zagrała co prawda tylko raz, w dodatku rolę „męską”, lecz za to w kultowym filmie „Hydrozagadka”. Wcieliła się tam w krwiożerczego krokodyla Hermana.

Oprócz 11 ogrodów zoologicznych zrzeszonych w EAZA mamy w Polsce kilkanaście innych, również licencjonowanych. Część z nich to instytucje utrzymywane przez samorządy. Tak jest np. w **Białymstoku**. **Tutejsze niewielkie zoo to w istocie ogród fauny polskiej**, a szczególnie podlaskiej.



Niewątpliwym atutem tego ogrodu jest bezpłatny wstęp dla wszystkich gości. Podobne zasady panują w **Lubinie**. **Tutejszy ogród ma dopiero 10 lat** i specjalizuje się w ptakach.

Ogrodem fauny polskiej było też pierwotnie **zoo w Bydgoszczy**. Jednak w tym wypadku zmiany przebiegają w kierunku pełnowymiarowego zoo z gatunkami z całego świata i biletami wstępu. W podobnym kierunku zmierzają młode **ogrody w Wojciechowie koło Lublina i Lisowie koło Kielc**.

REKLAMA

MASZ KURCZE I BOLĄ CIĘ NOGI?

MASZ ŻYLAKI?



- LECZY OBJAWY ŻYLAKÓW
- ZAPOBIEGA ZAKRZEPOM
- NIWELUJE BÓL I OBRZĘKI NÓG

EXTRA SIŁA W LECZENIU ŻYLAKÓW, BÓLU I KURCZÓW NÓG¹


DOBENOX Forte, 500 mg, tabletki powlekane. Skład: 1 tabletkę zawiera 500 mg wapnia dobezyłanu jednowodnego (Calcii dobesilas monohydricus). **Postać farmaceutyczna:** tabletkę powlekana. **Wskazania do stosowania:** Objawy przewlekłej niewydolności krążenia żylnego kończyn dolnych (ból i nocne kurcze nóg, uczucie ciężkości nóg, parestezje, obrzęk, zmiany skórne na tle zastój krwi), żyłki kończyn dolnych. Objawowe leczenie żyłaków odbytu. **Podmiot odpowiedzialny:** PRZEDSIĘBIORSTWO PRODUKCJI FARMACEUTYCZNEJ HASCO-LEK S.A. 51-131 Wrocław, ul. Zmigrodzka 24ZE. 2024_0370 DOB/24/05/23/ŚZIF

1. 1 ChPL Dobenox forte; dotyczy dawki 500 mg dobezyłanu wapnia, maksymalnej dawki dostępnej bez recepty.



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.

KRZYŻÓWKA

ser podpuszczkowy	nietakt moda z lamusa		bałtycka foka		skaczący torbacz		petent w sklepie	okres przed jurą		trauma		jedna z elektrod	południowy owoc msza w intencji		banda, szajka polny gryzoń							
					miara płynów					świeża wieść k.o. w boksie												
turecki tytuł sułtana	6						preludium dnia ma dziób i pióra	18				długi u małpy										
					mało istotny incydent							spór o cenę generaliska wola										
przychód sklepu odnoga drzewa		zakończenie dowcipu							koński brunet				12	znak przed skrzyżowaniem		narzuta						
					zając morski	17					pasożyt jelit indyjski pan				5							
							skala do wyrobu cementu	pletwnogi ssak śpiewany dramat														
							nawijak przedzy bezmislenny widz											zakład cyrulika		cukierek smietankowy		
															kuzyn jastrzębia penne z pesto							
							budynek straży pożarnej											4		deficyt		w ręku kelnera
							liściaste drzewo										1	obrotowem pława			10	
													9				internet					
prywatne lekcje potocznie	przed zoladkiem odrzuć nie proszę		kolor w kartach w ręku Erato		egzotywna ropucha		cerkiewny sługa zawilec		greckie forum zna budowę ciała	19					malunek dla mamy	11						
					statek rzeczny typ nadwozia																	
na czele kapituły							13	interwał muzyczny soczewka z rączką						uniesiona w geście powitania	ma jądro i elektryony	podpieczona kromka pieczywa						
kolej podziemna część fraka		8			tkanina poliestrowa								przyjęcie bez tańców									
				kopalny słoń				16		nad parterem				2								
wycinka leśna werniks chiński					podwalina, fundament									lżejszy od węgla								
				tropikalna bylina pnąca					7	muzyczny to opera						3						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 19 utworzą rozwiązanie - cytata Carla Linusa Paulinga: „Właściwe odżywianie...”

Lek na żylaki kończyn dolnych



DIO-2024-0004

Phlebodia® – informacja o leku

NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO: Phlebodia® 600 mg, tabletki powlekane. **NAZWA POWSZECHNIE STOSOWANA SUBSTANCJI CZYNNEJ:** Diosmina (*Diosminum*). **DAWKĄ/STĘŻENIEM SUBSTANCJI CZYNNEJ:** 1 tabletkę zawiera 600 mg diosminy (*Diosminum*). **SUBSTANCJA POMOCNICZA O ZNANYM DZIAŁANIU:** Czerwień koszenilowa A, paś 4R (E124). **POSTAĆ FARMACEUTYCZNA:** Tabletki powlekane. **WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** Zmniejszenie objawów niewydolności krążenia żylnego w obrębie kończyn dolnych (żylaki kończyn dolnych), uczucie ciężkości nóg, ból i inne dolegliwości spowodowane zespołem niespokojnych nóg zmuszające do zmiany pozycji ciała. Krótkotrwałe leczenie objawowe żylaków odbytu w okresie zaostrzeń dolegliwości. Produkt Phlebodia®, 600 mg, tabletki powlekane wskazany jest dla dorosłych (od 18 lat). **PRZECIWSKAZANIA:** Leku Phlebodia® nie należy stosować w przypadku nadwrażliwości na substancję czynną lub którąkolwiek substancję pomocniczą wymienioną w Charakterystyce Produktu Leczniczego Phlebodia®. **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:** LABORATOIRES INNOTHERA, 22 Avenue Aristide Briand, 94110 Arcueil, Francja. Niniejsza informacja została przygotowana dnia 4.01.2023 r. na podstawie ChPL Phlebodia®, zatwierdzonej 11/2022. Dodatkowe informacje dostępne są w Mylan Healthcare Sp. z o.o., ul. Postępu 21B, 02-676 Warszawa, tel. 22 546 64 00.

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



ZAPARCIE?

NA ZAPARCIA u dorosłych i dzieci powyżej 8 lat



- Naturalnie reguluje pracę jelit¹
- Nie uzależnia¹

FORLAX 10 g, Macrogolum 4000, Makrogol 4000 – 10,00 g na saszetkę, proszek do sporządzania roztworu doustnego, saszetki. **Wskazania do stosowania:** Leczenie objawowe zaparcí 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 jedynie 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 zwięźlenie jelit; ból brzucha o nieustalonej przyczynie; nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** IPSEN Consumer HealthCare, 65 Quai Georges Gorse, 92100 Boulogne Billancourt, Francja. **Informacji o leku udziela:** Mayo Polska Sp. z o.o., ul. Domniowska 39B, 02-672 Warszawa **Data aktualizacji:** 11.01.2022 r. 1. Czerwionka-Szaflarska, M., „Zaparcia poddają się algorytmowi” w: Pediatria, kiedy kierować do specjalisty. Katowice, maj 2019, s.190.

FLX-PL-000139

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.

WAKACYJNY PRZYBORNİK



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa
Ważne jest stosowanie zbilansowanej i zróżnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia.
Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

SUPLEMENTY DIETY

SUPLEMENTY DIETY

025/OKK/SZ/2024