

KWIECIEŃ 2024

A woman with red hair, wearing a light purple shirt and tan pants, is riding a white bicycle. She has a wicker basket full of purple and white flowers on the handlebars. The background is a light blue sky with soft white clouds.

# Świat pełen ZDROWIA

WIOSENNY PRZYPLÝW ENERGII



**EKSPERCKA  
WIEDZA:**

praktyczne porady  
farmaceutów



**SKOMPLETUJ  
APTECZKĘ:**

na sezon wiosenny  
dla całej rodziny



**SPOSOBY NA:**

bezpieczne  
ćwiczenia  
i zdrowe stopy

# WITAMINY I MINERAŁY



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

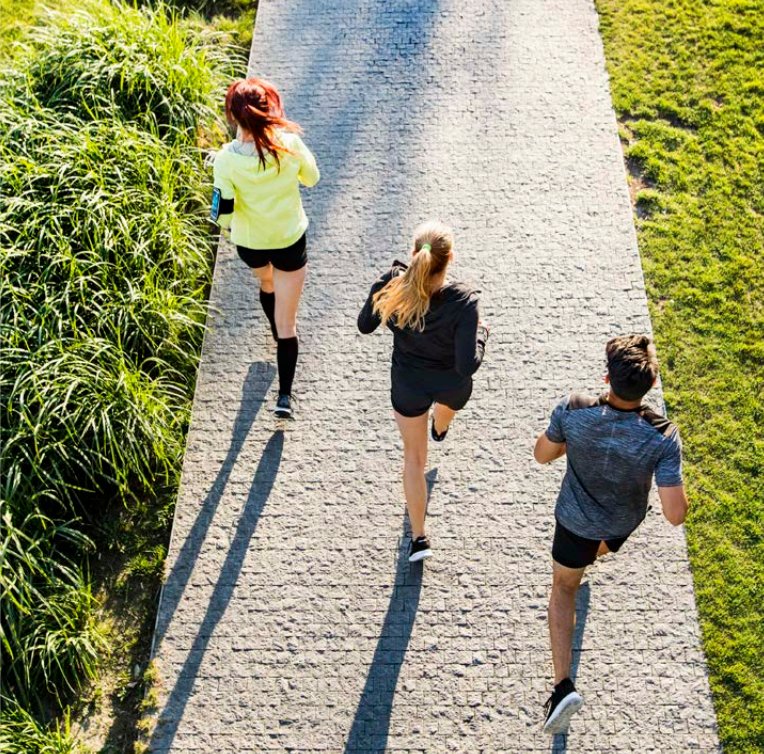


Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

017/REP/SZD/2024

**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



# WITAJ, WIOSNO! CZAS NA RUCH!

DR N. FARM. RAFAŁ MIOZGA

» *Dlaczego wiosna to najlepsza pora na podjęcie aktywności fizycznej? Okazuje się, że wiosenny ruch wpisany jest w nasze DNA rocznego rytmu aktywności. Jak pokazują badania, to właśnie wiosną spędzamy najwięcej czasu na ćwiczeniach – o ponad 20 proc. więcej niż zimą i o ponad 17 proc. więcej niż latem!*

Dlaczego tak się dzieje? No cóż, chłodne i krótkie zimowe dni nie zachęcają do aktywności na świeżym powietrzu, natomiast wystarczy kilka promieni wiosennego słońca, by wstać z kanapy i cieszyć się urokiem budzącej się do życia przyrody. Dodatkowo temperatura jest bardziej komfortowa niż latem, co pozwala nam optymalnie ćwiczyć.

**Dlatego to właśnie wiosną najłatwiej obudzić w sobie chęć do ruchu!** Podczas ćwiczeń koniecznie należy pamiętać o nawodnieniu – światowe dane pokazują, że jedna osoba na trzy ma problem z pokryciem dziennego zapotrzebowania na płyn, tzn. pijemy zbyt mało! W czasie ćwiczeń przez pocenie, które jest niezbędne do regulacji temperatury ciała, tracimy wodę. A wraz z wodą tracimy rozpuszczone w niej składniki, w tym elektrolity i witaminy, co ma wpływ na funkcjonowanie m.in. układu nerwowego czy utrzymanie równowagi elektrolitowej. Trzeba zdać sobie sprawę, że wystarczy stracić jedynie 2 proc. płynów, by ograniczyć wydolność organizmu podczas aktywności fizycznej! Dlatego powinniśmy wykształcić u siebie zdrowy nawyk spożywania płynów i gdy planujemy trening biegowy czy jazdę na rowerze, nie zapomnijmy o zabraniu bidonu z wodą. **W celu dostarczenia soli mineralnych można w wodzie rozpuścić elektrolity, które pomogą utrzymać równowagę wodno-elektrolitową organizmu.** Jednak nawodnienie to nie wszystko – korzyści może być więcej, bo osoby aktywne fizycznie efektywniej niż osoby niećwiczące kształtują nawyk picia wody, co przyniesie korzyści w przyszłości, dlatego ćwiczenia i nawodnienie powinny iść w parze!

Źródła:

1. Yanovski J.A., Yanovski S.Z., Sovik K.N., Nguyen T.T., O'Neil P.M., Sebring N.G., A prospective study of holiday weight gain, *N Engl J Med* 2000 Mar 23; 342 (12): 861-867, doi: 10.1056/NEJM200003233421206, PMID: 10727591, PMCID: PMC4336296.
2. San Mauro Martín I., Garicano Vilar E., Romo Orozco D.A., Mendive Dubourdieu P., Paredes Barato V., Rincón Barrado M., Valente A., Bentancor F., Morales Hurtado A.D., Garagarza C., Hydration Status: Influence of Exercise and Diet Quality, *Am J Lifestyle Med* 2017 Jun 6; 13 (4): 414-423, doi: 10.1177/1559827617711906, PMID: 31285725, PMCID: PMC6600620.
3. Michigan State University – Hydration and physical activity, <https://www.canr.msu.edu/news/hydration-and-physical-activity>, dostęp 4.03.2024 r.



# WIOSENNE PRZEBUDZENIE – PODSTAWY PIERWSZEJ POMOCY DLA AKTYWNYCH

DR N. FARM. RAFAŁ MIOZGA

» *Wiosenne promienie słońca, dłuższe dni i budząca się do życia przyroda są świetnym motywatorem do podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. Tym bardziej że regularna aktywność fizyczna pomaga utrzymać prawidłową masę ciała, korzystnie wpływa na zdrowie psychiczne i jakość snu oraz zmniejsza ryzyko rozwoju wielu chorób, w tym nadciśnienia, cukrzycy czy chorób nowotworowych.*

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, by każda osoba dorosła uprawiała aktywność fizyczną o umiarkowanym nasileniu przez co najmniej 150-300 minut tygodniowo. To od nas zależy, jaki rodzaj aktywności wybierzemy – może to być spacer, bieganie lub jazda na rowerze.

## **i** DIKY® 4%

**Aerozol na skórę, roztwór, 25 g • Produkt leczniczy • Substancja czynna:** 1 g roztworu zawiera 40 mg diklofenaku sodu • **Wskazania:** do miejscowego, objawowego leczenia bólu o nasileniu łagodnym do umiarkowanego oraz leczenia stanu zapalnego występującego po tępych urazach o znacznym nasileniu w obrębie małych i średnich stawów oraz struktur okołostawowych • **Podmiot odpowiedzialny:** Cyathus Exquirere Pharmaforschungs GmbH, Gewerbestrasse 18-20, 2102 Bisamberg, Austria • **Dystrybucja i marketing:** Bausch Health Poland Sp. z o.o.



## **i** MAXISEPTIC, 1 mg/ml + 20 mg/ml

**Aerozol na skórę, roztwór, 50 ml • Produkt leczniczy • Substancja czynna:** 1 ml roztworu zawiera 1 mg oktenidyny dichlorowodoru (*Octenidinum dihydrochloridum*) i 20 mg fenoksyetanolu (*Phenoxyethanolum*) • **Wskazania:** MaxiSeptic jest wskazany do: wielokrotnego, krótkotrwałego leczenia antyseptycznego w obrębie błon śluzowych i sąsiednich tkanek przed procedurami diagnostycznymi w obrębie narządów płciowych i odbytu, w tym pochwy, sromu i żołądki prącia, a także przed cewnikowaniem pęcherza moczowego; leczenia antyseptycznego małych, powierzchownych ran oraz dezynfekcji skóry przed zabiegami niechirurgicznymi; ograniczonego czasowo wspomagającego leczenia antyseptycznego grzybiczy międzypalcowej. MaxiSeptic jest przeznaczony do stosowania u dorosłych i dzieci w każdym wieku • **Podmiot odpowiedzialny:** Bausch Health Ireland Limited, 3013 Lake Drive, Dublin, Irlandia.

**i** 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.

**Najważniejsza jest systematyczność i odpowiednie przygotowanie** – należy stopniowo zwiększać długość i intensywność ćwiczeń oraz pamiętać o rozgrzewce. Dodatkowo warto zaopatrzyć się w środki, które wspomogą nas, gdy ulegniemy kontuzji. Podczas ruchu na stopach mogą pojawić się pęcherze i obtarcia, dlatego warto zaopatrzyć się w zestaw plastrów opatrunkowych i plastrów na pęcherze. Obtarcia mogą wymagać dezynfekcji, więc w apteczce przyda się środek antyseptyczny (można go wykorzystać również na inne zranienia) oraz roztwór soli fizjologicznej, którą będzie można bezpiecznie obmyć uszkodzoną skórę przed późniejszą dezynfekcją. **W czasie ruchu nasze stawy narażone są na skręcenia i zwichnięcia, którym może towarzyszyć ból, obrzęk czy zasinienie.** W takim przypadku przydadzą się maści i żele przeciwbólowe, przeciwzapalne

oraz środki zmniejszające obrzęk, zawierające np. octanowian glinu. Dobrze mieć również preparaty zmniejszające siniaki, np. zawierające heparynoidy czy wyciąg z arniki górskiej. Przydać się mogą również opaski elastyczne, którymi w razie konieczności będziemy mogli unieruchomić staw. Ulgę w lekkich stłuczeniach może przynieść schłodzenie bolącego miejsca – mogą pomóc kompresy chłodzące i spraye chłodzące. Pamiętajmy również o bezpieczeństwie – jeżeli podczas aktywności fizycznej ulegliśmy wypadkowi lub gdy odczuwamy ostry ból, pojawił się nasilony obrzęk lub widoczne zniekształcenie stawu i mimo podjętych prób łagodzenia objawów stan się nie poprawia, to koniecznie udajmy się do lekarza.

Źródło:

World Health Organization. Physical activity – <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>, dostęp 1.03.2024 r.



PRODUKT LECZNICZY WYDANY BEZ PRZEPISU LEKARZA

## **i** OLFEN® MAX

**Żel jednorodny, 100 g • Produkt leczniczy • Substancja czynna:** 1 g żelu zawiera 23,2 mg diklofenaku dietyloamoniowego (*Diclofenacum diethyloammonium*), co odpowiada 20 mg diklofenaku sodowego • **Substancje pomocnicze o znanym działaniu:** 1 g żelu zawiera 54 mg glikolu propylenowego (E 1520), 0,2 mg butylohydroksytoluenu (E 321) oraz 1 mg substancji zapachowej (zawierającej 0,15 mg/g alkoholu benzylowego, cytral, cytronelol, kumarynę, eugenol, farnesol, geraniol, D-limonen i linalol). Pełny wykaz substancji pomocniczych, patrz pkt 6.1 ChPL • **Wskazania:** Olfen Max jest wskazany do stosowania u osób dorosłych i młodzieży w wieku 14 lat i starszych. Dorosli i młodzież w wieku od 14 lat: Olfen Max przeznaczony jest do krótkotrwałego, miejscowego, objawowego łagodzenia ostrego bólu, stanu zapalnego i obrzęku w przypadku urazów tkanek miękkich, takich jak: porażowe zapalenie ścięgien, więzadeł, mięśni i stawów powstałych np. wskutek skręcenia, zwichnięcia lub stłuczenia (kontuzje sportowe). Dorosli: Olfen Max przeznaczony jest do miejscowego, objawowego leczenia bólu i stanów zapalnych w przypadku: urazów tkanek miękkich, takich jak porażowe zapalenie ścięgien, więzadeł, mięśni i stawów spowodowanych np. skręceniem, zwichnięciem lub stłuczeniami (kontuzje sportowe); bólu pleców (kontuzje sportowe); miejscowych postaci reumatyzmu tkanek miękkich, np. zapalenie pochewek ścięgniastych (łokieć tenisisty), zapalenie kałek maziowych i okołostawowe zapalenia tkanek (periartropatie); miejscowych postaci reumatyzmu zwyrodnieniowego, np. choroba zwyrodnieniowa stawów obwodowych i kolan • **Podmiot odpowiedzialny:** Teva B.V. Swensweg 5, 2031GA Haarlem, Holandia • **Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu:** 26078 wydane przez Prezesa URPLWMIpB. Data zatwierdzenia lub częściowej zmiany tekstu Charakterystyki Produktu Leczniczego: 2.07.2021 r. • **Kategoria dostępności:** OTC – produkt dostępny bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego dostępna na stronie [www.tevamed.pl](http://www.tevamed.pl). OLFM-PL-00004-01-2023.

## **i** DICLOFENAC APTEO MED®

**Żel, 100 g • OTC – produkt leczniczy wydany bez przepisu lekarza • Substancja czynna:** substancją czynną produktu leczniczego jest diklofenak sodowy (*Diclofenacum natrium*). Jeden gram żelu Diclofenac APTEO MED zawiera 10 mg diklofenaku sodowego • **Substancje pomocnicze o znanym działaniu:** jeden gram żelu zawiera 0,50 mg propylu parahydroksybenzoianu (E 216), 0,50 mg metylu parahydroksybenzoianu (E 218) i 80 mg glikolu propylenowego • **Wskazania do stosowania:** Diclofenac APTEO MED jest wskazany do stosowania u dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 14 lat. Produkt działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie i przeciwobrzękowo. Stosowany jest w miejscowym leczeniu: dorosli i młodzież w wieku powyżej 14 lat: porażowych stanów zapalnych ścięgien, więzadeł, mięśni i stawów (np. powstałych wskutek skręceń, nadwreżeń lub stłuczeń); bólu pleców; ograniczonych stanów zapalnych tkanek miękkich, takich jak: zapalenie ścięgien, łokieć tenisisty, zapalenie torebki stawowej, zapalenie okołostawowe. Dorosli (w wieku powyżej 18 lat): ograniczonych i łagodnych postaci chorób zwyrodnieniowych stawów • **Podmiot odpowiedzialny:** Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa. OTC/01a/2023/19.

**i** 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.



# MAGNEZ – NIEZBĘDNY PRZY TRENINGU!

DR N. FARM. RAFAŁ MIOZGA

» *Magnez należy do tych pierwiastków, bez których nie bylibyśmy w stanie prawidłowo funkcjonować. Dlaczego? Ponieważ bierze udział w wielu istotnych procesach i przemianach. Uczestniczy m.in. w syntezie DNA i białek, przekazywaniu impulsów nerwowych, pracy mięśni i serca oraz dystrybucji energii w obrębie komórki, reguluje wydzielanie parathormonu i stężenie wapnia.*

*W naszym organizmie znajduje się 25-30 g magnezu. Mimo że jest on niezwykle ważnym makroelementem, nie jesteśmy w stanie zgromadzić go na lata. Jego stężenie we krwi jest regulowane, m.in. przez nerki, co wiąże się z koniecznością ciągłego dostarczania magnezu wraz z dietą.*

Jeśli zależy nam na efektywnym treningu, to o magnez powinniśmy zadbać szczególnie. Ćwiczenia mogą regulować dystrybucję i wykorzystanie magnezu, a sam magnez jest niezbędny do rozwoju siły fizycznej, mięśni oraz regulacji funkcji krążeniowo-oddechowych. Gdy ćwiczymy, magnez transportowany jest do mięśni, gdzie produkowana jest energia i gdzie konieczne jest zachowanie prawidłowego skurczu i rozkurczu mięśni. Badania wykazały, że większe spożycie magnezu zmniejsza zapotrzebowanie na tlen i poprawia wskaźniki krążeniowo-oddechowe podczas ćwiczeń aerobowych, z kolei przy niedoborach tego pierwiastka obserwuje się mniejszą wytrzymałość fizyczną.

Dzienne zapotrzebowanie na magnez u dorosłych kobiet w zależności od wieku wynosi 255-320 mg, a u mężczyzn – 330-420 mg. Jednak intensywny wysiłek fizyczny zwiększa zapotrzebowanie na magnez, co wymaga dostarczania większych dawek. Magnez warto przyjmować z produktami, które poprawią jego biodostępność, czyli bogatymi w białko, witaminę B6 czy prebiotykami, np. inuliną. Dzięki temu organizm będzie mógł lepiej przyswoić magnez i wykorzystać go podczas treningu.

Źródła:

1. Heffernan S.M., Horner K., De Vito G., Conway G.E., The Role of Mineral and Trace Element Supplementation in Exercise and Athletic Performance: A Systematic Review, *Nutrients* 2019 Mar 24; 11 (3): 696, doi: 10.3390/nu11030696, PMID: 30909645, PMCID: PMC647179.
2. Zhang Y., Xun P., Wang R., Mao L., He K., Can Magnesium Enhance Exercise Performance?, *Nutrients* 2017 Aug 28; 9 (9): 946, doi: 10.3390/nu9090946, PMID: 28846654, PMCID: PMC5622706.
3. Schuchardt J.P., Hahn A., Intestinal Absorption and Factors Influencing Bioavailability of Magnesium – An Update, *Curr Nutr Food Sci.* 2017 Nov; 13 (4): 260-278, doi: 10.2174/1573401313666170427162740, PMID: 29123461, PMCID: PMC5652077.
4. Konarska I., Rola magnezu w organizmie, *Lekarz POZ* 2/2021, vol. 7.
5. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, 2020.

# WIOSENNE WSPARCIE



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH



- ▶ Magnez i witamina B6 wpływają korzystnie na zmniejszenie uczucia zmęczenia i znużenia



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

011/REP/SZD/2024

**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



## BEZPIECZNE ĆWICZENIA DLA STAWÓW

DR N. FARM. RAFAŁ MIOZGA

*» Żaden krok, podniesienie ręki czy nawet zgięcie małego palca dłoni nie byłyby możliwe bez stawów. To one zapewniają ruchome połączenia między kośćmi i to w dużej mierze od nich zależy, czy jesteśmy sprawni fizycznie.*

Stan zapalny czy zwyrodnienie stawów mogą powodować nieprzyjemny ból, co w przypadku niepodjęcia odpowiednich środków zaradczych może przyczynić się do ograniczenia naszej mobilności i obniżyć naszą jakość życia. Okazuje się, że myśląc o zdrowych stawach, oprócz stosowania preparatów wspierających ich stan, np. zawierających składniki mazi stawowej, nie można zapomnieć o aktywności fizycznej. Oj tak, ćwiczenia dobrane do naszych możliwości będą wspierać ruchomość i sprawność stawów. Ale co zrobić, jeżeli dopiero zaczy-



namy przygodę z ćwiczeniami? W takim przypadku warto stopniowo wprowadzać kolejne aktywności i pozwoli zwiększać intensywność wysiłku. Pozwoli to ocenić, podczas i po treningu, jak nasze stawy reagują. Dodatkowo pomoże zmniejszyć ryzyko kontuzji. A jaki sport wybrać? Większe znaczenie niż rodzaj ćwiczeń mają nasze preferencje. W końcu wachlarz aktywności fizycznych dla zdrowych stawów jest bardzo szeroki i obejmuje nie tylko chodzenie, bieganie, pływanie czy jogę. Pamiętajmy również, że aktywność fizyczna powinna stać się rutyną, najlepiej, by tygodniowo obejmowała co najmniej 150 minut umiarkowanych ćwiczeń. Łatwiej będzie zmienić „kanapowy” styl życia, gdy będziemy korzystali

z takiego rodzaju aktywności fizycznej, jaki polubimy. Nie ma co ukrywać, że możemy nie wiedzieć, jakie ćwiczenia sprawiają nam większą przyjemność, dlatego nie bójmy się eksperymentować i szukajmy takich ćwiczeń, które nie tylko wzmocnią nasze stawy, ale i będą dawać nam porcję pozytywnej energii. Przecież nie od dziś wiadomo, że aktywność fizyczna może również poprawić nasze samopoczucie.

Zródło:

Rausch O. et al., 2018 EULAR recommendations for physical activity in people with inflammatory arthritis and osteoarthritis, Ann Rheum Dis. 2018 Sep; 77 (9): 1251-1260, doi: 10.1136/ann-rheumdis-2018-213585, Epub 2018 Jul 11. PMID: 29997712.

## ARTHRITIS CARE



# Actimove®



## Opaska na nadgarstek ARTHRITIS CARE

Dla osób z zapaleniem stawów. Cierpiących na przewlekłą, bolesną chorobę zwyrodnieniową stawów lub reumatoidalne zapalenie stawów, poszukujących trwałej ulgi w bólu, która pomoże im w codziennym życiu.

Podmiot prowadzący reklamę: Essity Poland sp. z o.o.; Producent: BSN medical GmbH; Stosuj do unieruchomienia lub stabilizacji kończyn i pleców.

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

# ŹRÓDŁO SUBSTANCJI BUDULCOWYCH CHRZĄSTKI STAWOWEJ (GLUKOZAMINA, CHONDROITYNA, KOLAGEN)



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH



**1500 mg**  
siarczanu  
glukozaminy

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

015/REP/SZD/2024

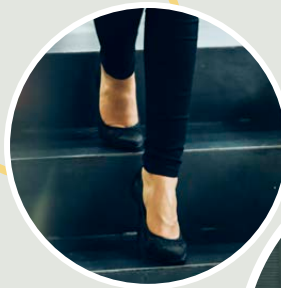
**Producent:** Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa  
Ważne jest stosowanie zbilansowanej i zróżnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia.  
Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

**SUPLEMENT DIETY**

# Czym jest NEAT?

NEAT odpowiada za 3/4 spalonych kcal, dlatego tak ważny jest ruch także poza siłownią.

NEAT to spontaniczna aktywność fizyczna, która nie obejmuje zaplanowanych treningów. Określa wydatki energetyczne, które uzyskujemy podczas wykonywania codziennych czynności, np. wchodzenia po schodach, sprzątania, mycia zębów, rozmawiania, machania nogą itp. NEAT to niezwykle ważna część procesu chudnięcia, może odpowiadać za spore wydatki energetyczne wynoszące nawet 700 kcal!



## Jak zwiększyć spontaniczną aktywność fizyczną?

- wybieraj schody zamiast windy
- wysiadaj na wcześniejszym przystanku i resztę drogi do domu pokonuj pieszo
- parkuj dalej od miejsca pracy, aby robić więcej kroków
- nie stój na przystanku, ale ruszaj się
- przechadzaj się w trakcie rozmowy telefonicznej
- jeśli masz pracę siedzącą, wstań co pół godziny i poruszaj się choć przez chwilę
- gdy zapomnisz o kupieniu czegoś, pojedź do sklepu rowerem lub pójdz na piechotę

Liczy się każdy ruch!  
Spójrz, ile kcal możesz spalić po 30 min wykonywania następujących czynności:

SPACER (5,6 km/h)	149 kcal
PRACE OGRODOWE	167 kcal
ZABAWA Z DZIECKIEM	149 kcal
ZAKUPY	130 kcal
MYCIE SAMOCHODU	167 kcal
GOTOWANIE	93 kcal



## ARTRESAN® EFEKT

**Kapsułki, 60 sztuk • Suplement diety • Stosowanie i działanie:** suplement diety w postaci kapsułek, którego składniki wspierają zdrowie stawów. Preparat zawiera unikalny opatentowany składnik AprèsFlex oparty na naturalnym ekstrakcie, wzbogacony o kwas boswelinyowy • **Producent:** USP Zdrowie Sp. z o.o., ul. Poleczki 35, Warszawa.



# Poznaj kilka metod ułatwiających zachowanie *nawodnienia!*

*Nawadnianie organizmu to  
kluczowy element dbania o zdrowie  
i dobre samopoczucie. Nasze  
ciało składa się głównie z wody,  
co sprawia, że odpowiednie  
nawodnienie ma istotny wpływ na  
wiele procesów fizjologicznych.*



## ORSALIT® DLA DOROSŁYCH

**Saszetki, 10 sztuk • Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego • Stosowanie i działanie:** ORSALIT® dla dorosłych to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego w stanach odwodnienia organizmu, szczególnie podczas biegunki lub wymiotów oraz w sytuacjach, w których występuje ryzyko odwodnienia. ORSALIT® dla dorosłych uzupełnia płyny i składniki mineralne w przypadku zaburzeń gospodarki wodno-elektrolitowej oraz ogranicza nasilenie biegunki • **Producent:** Instytut Biotechnologii Surowic i Szczepionek BIOMED S.A., al. Sosnowa 8, 30-224 Kraków.

NAWADNIA

UZUPEŁNIA ELEKTROLITY

ZAPOBIEGA ODWODNIENIU

NAWODNIENIE MA ZNACZENIE!

# 5 sposobów na nawodnienie organizmu

1.

Dobrze jest mieć przy sobie butelkę wody – w pracy, w domu, w drodze. Łatwiej wtedy dopilnować, by wypić w ciągu dnia jej zawartość.

2.

U niektórych osób sprawdza się wyznaczanie celu. Zakładają, ile wody powinni wypić w ciągu danego dnia, i starają się ten cel osiągnąć.

3.

Jeżeli mamy problem ze smakiem wody (lub jego brakiem), można do niej dodać miętę albo owoce. Dzięki temu jej picie będzie przyjemniejsze.

4.

Oprócz wody można pić napary ziołowe. To nie tylko kolejny sposób na nawodnienie, ale i zdrowy nawyk wspomagający pracę organizmu.

5.

Dla osób lubiących wszelkiego rodzaju aplikacje bardzo dobrym rozwiązaniem będzie zainstalowanie takiej, dzięki której można monitorować ilość wypitych w ciągu dnia płynów. Aplikacje często uwzględniają wykonany trening czy temperaturę na zewnątrz.

## UTRZYMANIE RÓWNOWAGI ELEKTROLITOWEJ



Świat Zdrowia

POLEGAJ NA EKSPERTACH

SUPLEMENT DIETY



- ▶ Utrzymanie równowagi elektrolitowej (**magnez**)
- ▶ Zmniejszenie uczucia zmęczenia i znużenia (**magnez, witamina C**)
- ▶ Prawidłowe funkcjonowanie mięśni (**wapń, magnez, potas**)

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.

018/REP/SZD/2024

SUPLEMENT DIETY



# JAK ROZPOZNAĆ I LECZYĆ KATAR ALERGICZNY?

DR N. FARM. RAFAŁ MIOZGA

» Wiosenny katar alergiczny potrafi skutecznie popsuć nastrój nawet w najbardziej pogodny dzień. Cieknąca wodnista wydzielina, nieustanne kichanie czy uczucie swędzenia w nosie nie ułatwiają codziennych aktywności. Co ważne, kataru alergicznego nie wywołują wirusy, lecz alergeny, czyli drobne cząsteczki (np. pyłki, zarodniki pleśni, sierść zwierząt, roztocza), po kontakcie z którymi u osoby uczulonej rozwija się reakcja nadwrażliwości, co skutkuje pojawieniem się dokuczliwych objawów.

W przypadku kataru siennego będzie to kichanie, przekrwienie błony śluzowej nosa, podrażnienie (swędzenie) nosa, gardła i oczu, ból głowy i uczucie ucisku w zatokach oraz zmęczenie, kaszel czy uczucie zatkania nosa i obecność wydzieliny w nosie. Podobne objawy mogą wystąpić w przypadku kataru infekcyjnego, z tą różnicą, że **przy alergii nie występuje gorączka oraz nie odczuwamy bólu mięśni czy łamania w kościach**. W zależności od rodzaju alergenu, na jaki jesteśmy uczuleni, objawy kataru alergicznego mogą występować sezonowo (np. w momencie pylenia roślin) lub całorocznie (np. gdy jesteśmy uczuleni na sierść zwierząt i mamy z nimi ciągły kontakt). **W radzeniu sobie z alergią liczy się profilaktyka mająca na celu ograniczenie kontaktu z alergenem**. Unikanie kontaktu z czynnikiem uczulającym daje nam pewność, że nieprzyjemne



## WSPARCIE UKŁADU ODDECHOWEGO



**Świat Zdrowia**  
POLEGAJ NA EKSPERTACH



7 WYCIĄGÓW  
ROSLINNYCH



RUTYNA Z WYCIĄGU  
Z PEREKÓWCA



WITAMINA C  
Z ACEROLI

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ prawidłową pracę układu odpornościowego i oddechowego (bez czarny)
- ▶ prawidłowe funkcjonowanie górnych dróg oddechowych (pierwiosnek)

**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.

003/REP/SZD/2024

**SUPLEMENT DIETY**



objawy nie wystąpią. Oczywiście nieraz trudno będzie uniknąć narażenia na alergeny, jednak i w takim przypadku można ograniczyć ryzyko wystąpienia alergii – np. mając alergię na pyłki, warto prześledzić kalendarz pyleń i unikać aktywności na świeżym powietrzu czy wietrzenia mieszkania, gdy stężenie pyłków jest największe. Zapobiegawczo można rozważyć wdrożenie środków z kromoglikanem sodu, który zmniejsza ryzyko uwalniania histaminy odpowiedzialnej za wystąpienie objawów alergii, i systematycznie stosować roztwór izotonicznej wody morskiej lub soli fizjologicznej do nosa, by wymywać alergeny z błony śluzowej. **Gdy mierzymy się już z katarciem siennym, występujące objawy możemy łagodzić, stosując doustne lub donosowe leki przeciwhistaminowe**, które blokują kontakt histaminy z komórkami błony śluzowej, dzięki czemu przerywamy toczącą się reakcję alergiczną. Jeżeli alergicznemu niezbytowi nosa towarzyszy obrzęk błony śluzowej i obec-



### **i** AMERTIL® BIO

**Tabletki powlekane, 10 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna:** jedna tabletki powlekana zawiera 10 mg cetyryzyny dichlorowodoru (*Cetirizini dihydrochloridum*) • **Wskazania:** Amertil® Bio stosuje się w łagodzeniu objawów dotyczących nosa i oczu, związanych z sezonowym i przewlekłym alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa oraz w łagodzeniu objawów przewlekłej idiopatycznej pokrzywki u dorosłych i dzieci w wieku 6 lat i starszych • **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na substancję czynną, którąkolwiek substancję pomocniczą, hydroksyzynę lub pochodne piperazyny, Ciężkie zaburzenia czynności nerek z kliresem kreatyniny mniejszym niż 10 ml/min. Pacjenci z rzadko występującą dziedziczną nietolerancją galaktozy, niedoborem laktazy lub zespołem złego wchłaniania glukozy-galaktozy nie powinni przyjmować tego produktu leczniczego • **Podmiot odpowiedzialny:** Biofarm Sp. z o.o., ul. Wałbrzyska 13, 60-198 Poznań.



### **i** HITAXA FAST, 5 mg

**Tabletki ulegające rozpadowi w jamie ustnej, 10 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna:** każda tabletki ulegająca rozpadowi w jamie ustnej zawiera 5 mg desloratadyny • **Wskazania:** produkt jest wskazany w celu łagodzenia objawów związanych z alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa lub pokrzywką • **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, lub na loratadynę • **Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Consumer Healthcare S.A., Pienków 149, 05-152 Czosnow.

**i** 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.



ność wydzieliny, to objawowo można stosować krople do nosa z substancjami obkurczającymi naczynia krwionośne w obrębie błony śluzowej, co ułatwi oddychanie – ważne, żeby środków tych nie stosować dłużej niż 5-7 dni. Alergiczne zapalenie błony śluzowej nosa można też łagodzić, stosując donosowe leki sterydowe zawierające przeciwzapalne glikokortykosteroidy. Warto jednak wiedzieć, że pełne działanie leków sterydowych obser-

wuje się dopiero po kilku dniach stosowania, a kurację najlepiej rozpocząć przed sezonem pyłeni i kontynuować przez cały okres, kiedy jesteśmy narażeni na kontakt z alergenami. **Pamiętajmy również, by nie unikać lekarza, zwłaszcza gdy objawy alergii są nasilone lub gdy pomimo stosowanych środków zaradczych nie następuje poprawa albo doszło do nasilenia dolegliwości (np. pojawiła się duszność lub gorączka).**



### Warto wiedzieć:

Gdy mierzymy się już z katarciem siennym, występujące objawy możemy łagodzić, stosując doustne lub donosowe leki przeciwhistaminowe.

Źródła:

1. Krzych-Falta E, Samoliński B, Polskie standardy leczenia alergicznego nieżytu nosa, Lekarz POZ 2016; 2(1): 58-60.
2. Wise SK, Damask C, Roland LT, Ebert C, Levy JM, Lin S, Luong A, Rodriguez K, Sedaghat AR, Toskala E, Vilwock J, Abdullah B, Akdis C, Alt JA, Ansoegui IJ, Azar A, Baroody F, Benninger MS, Bernstein J, Brook C, Campbell R, Casale T, Chaaban MR, Chew FT, Chambliss J, Cianferoni A, Custovic A, Davis EM, DelGaudio JM, Ellis A K, Flanagan C, Fokkens WJ, Franzese C, Greenhawt M, Gill A, Halderman A, Hohlfeld J M, Incorvaia C, Joe S A, Joshi S, Kuruvilla M E, Kim J, Klein A M, Krouse H J, Kuan E C, Lang D, Larenas-Linnemann D, Laury A M, Lechner M, Lee S E, Lee V S, Loftus P, Marcus S, Marzouk H, Mattos J, McCoull E, Melen E, Mims J W, Mullol J, Nayak J V, Oppenheimer J, Orlandi R R, Phillips K, Platt M, Ramanathan M Jr, Raymond M, Rhee C S, Reitsma S, Ryan M, Sastre J, Schlosser R J, Schuman T A, Shaker M S, Sheikh A, Smith K A, Soyka M B, Takashima M, Tang M, Tantilipikorn P, Taw M B, Tversky J, Tyler M A, Veling M C, Wallace D, Wang Y, White A, Zhang L, International consensus statement on allergy and rhinology: Allergic rhinitis – 2023, Int Forum Allergy Rhinol 2023, Apr; 13 (4): 293-859, doi: 10.1002/alr.23090, Epub 2023 Mar 6, PMID: 36878860.
3. Bousquet J, Anto JM, Bachert C, Baiardini I, Bosnic-Anticevich S, Walter Canonica G, Melén E, Palomares O, Scadding G K, Togias A, Toppila-Salmi S, Allergic rhinitis, Nat Rev Dis Primers 2020, Dec 3; 6 (1): 95, doi: 10.1038/s41572-020-00227-0, PMID: 33273461.




### **i** NASOMETIN® CONTROL

**Aerozol do nosa, zawiesina, 60 dawek • Produkt leczniczy • Substancja czynna:** każde rozpylenie zawiera odmierzoną dawkę 50 mikrogramów [µg] mometazonu furoinianu (w postaci mometazonu furoinianu jednowodnego). Lek zawiera 0,02 mg/dawkę chlorku benzalkoniowego • **Wskazania:** leczenie objawów zdiagnozowanego przez lekarza sezonowego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa u dorosłych w wieku od 18 lat • **Podmiot odpowiedzialny:** Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, A-6250 Kundl, Austria. NASC/009/02-2023.

### **i** SUDAFED®

**Tabletki powlekane, 12 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna:** jedna tabletką powlekana zawiera 60 mg pseudoefedryny chlorowodoru • **Wskazania:** objawowe leczenie zapalenia błony śluzowej nosa i zatok przynosowych (katar, zatłok nos) w przebiegu: przeziębienia, grypy, alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa. Lek przeznaczony jest dla dorosłych i dzieci w wieku powyżej 12 lat • **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na pseudoefedrynę lub na którąkolwiek substancję pomocniczą; ciężkie nadciśnienie tętnicze lub ciężka choroba wieńcowa; przyjmowanie obecnie lub przez ostatnie dwa tygodnie leków z grupy inhibitorów monoaminooksydazy; przyjmowanie furazolidonu • **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil Healthcare (Ireland) Limited.

**i** 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.



# OCZAMI ALERGIKA: JAK MINIMALIZOWAĆ SKUTKI ALERGII?

DR N. FARM. RAFAŁ MIOZGA

» Objawy alergii to nie tylko katar sienny, kichanie czy wysypka – 15-40 proc. osób zmagających się z alergią doświadcza alergicznego zapalenia spojówek, objawiającego się m.in. łzawieniem i swędzeniem oczu i powiek, uczuciem obecności ciała obcego w oku, nadwrażliwością na światło, zaczerwienieniem oczu, a nawet obrzękiem powiek.

Aby zapobiec wystąpieniu tych nieprzyjemnych objawów, należy przede wszystkim unikać kontaktu z alergenami – oczywiście jeśli wiemy, co nas uczula. W przypadku alergii na pyłki warto ograniczyć wietrzenie mieszkań oraz unikać przebywania na świeżym powietrzu w okresie pylenia. Po powrocie do domu należy wziąć prysznic, umyć włosy i zmienić ubranie, co ograniczy kontakt z niechcianymi alergenami. Ponadto warto zaopatrzyć się w tzw. sztuczne łzy, które można aplikować nie tylko, gdy odczuwamy suchość oczu, ale również gdy przebywamy w miejscu o dużym stężeniu alergenów – krople pomogą je wypłukać z powierzchni gałki ocznej. Dodatkowo objawy alergicznego zapalenia spojówek można łagodzić, stosując krople przeciwhistaminowe, a w przy-

padku gdy alergia nie ogranicza się jedynie do narządu wzroku, warto rozważyć wdrożenie dustnego środka przeciwhistaminowego.

Źródła:

1. Izdebska J., Przychodzi pacjent do lekarza z zapaleniem spojówek, Lekarz POZ 3/2017: 201-202.
2. The American College of Allergy, Asthma & Immunology, Eye Allergy, źródło: <https://acaai.org/allergies/allergic-conditions/eye-allergy/>, dostęp 28.02.2024.

?

### Warto wiedzieć:

W przypadku alergii na pyłki warto ograniczyć wietrzenie mieszkań oraz unikać przebywania na świeżym powietrzu w okresie pylenia.




### i VISINE COMFORT

**Krople do oczu, roztwór, 15 ml • Produkt leczniczy • Substancja czynna:** 1 ml kropli do oczu, roztworu zawiera 0,5 mg chlorowodoru tetryzolini • **Wskazania:** doraźne łagodzenie przekrwienia oka w przebiegu niezakaźnych podrażnień oka, np. spowodowanych przez dym, kurz, wiatr, chlorowaną wodę, światło lub alergiczne zapalenie spojówek. Produkt wskazany do stosowania u dorosłych, młodzieży i dzieci w wieku 2 lat i starszych. U dzieci w wieku od 2 do 6 lat stosować wyłącznie po konsultacji z personelem medycznym • **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil Healthcare (Ireland) Limited. ChPL: 22.08.2023 r.

### i OFTAHIST

**Krople do oczu, roztwór, 5 ml • Produkt leczniczy • Substancja czynna:** 1 ml roztworu zawiera 1 mg olopatadyny w postaci chlorowodoru • **Wskazania:** krople do oczu Oftahist stosuje się w rozpoznanym sezonowym alergicznym zapaleniu spojówek • **Przeciwwskazania:** nie stosować produktu Oftahist u osób z nadwrażliwością na olopatadynę lub którykolwiek ze składników leku • **Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Pharma S.A.

**i** 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.



# KILKA KROKÓW KU ZDROWYM STOPOM – PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

DR N. FARM. RAFAŁ MIOZGA

*» W ciągu naszego życia przechodzimy ponad 175 tys. km. To więcej, niż gdybyśmy cztery razy obeszlą równik! A to wszystko dzięki naszym stopom, które codziennie kilka tysięcy razy stykają się z podłożem.*

Na co dzień z reguły nie myślimy o tym, z jakimi obciążeniami mierzą się nasze stopy. Tymczasem brak pielęgnacji lub niewłaściwa pielęgnacja stóp może powodować, oprócz nadmiernej suchości skóry, zgrubienia, zwłaszcza w okolicy pięt. Niekiedy mogą one pękać, co powoduje dodatkowy ból. Ponadto na stopach mogą pojawić się otarcia, nagniotki, odciski czy modzele, nie wspominając już o halluksach, ostrodze piętowej czy zakażeniach grzybiczych. Stopy mogą wymagać szczególnej troski, zwłaszcza jeżeli zmagamy się z cukrzycą. Jak je pielęgnować?

## 1. Dbaj o higienę stóp

Codziennie powinno się myć zarówno podeszwę i grzbiet stopy, jak i skórę między palcami. Po umyciu należy zadbać o całkowite wysuszenie skóry.

Nie można zapominać o regularnym przycinaniu paznokci. Paznokcie u stóp obcina się na prosto, dzięki czemu unikamy ryzyka ich wrastania.

## 2. Wybieraj odpowiednie obuwie

Obuwie ma niebagatelne znaczenie dla zachowania zdrowych stóp. Wystarczy bowiem kilka kroków

w niewygodnych butach i pęcherz gotowy. Z tego powodu buty powinny mieć odpowiedni rozmiar, a ich rodzaj powinien być dopasowany do planowanej aktywności, np. jeżeli lubimy biegać, to zakładajmy buty do biegania. A co, jeśli mimo naszych starań na skórze stóp pojawi się pęcherz po założeniu nowych butów?

W takim przypadku należy odpowiednio szybko go zabezpieczyć, np. naklejając na niego specjalny plaster na pęcherze, który dzięki grubszej, żelowej warstwie będzie chronił przed dalszym podrażnieniem skóry. Poza tym pęcherz można smarować kremem z witaminą E lub z aloesem, co wspomogę wchłanianie płynu surowiczego, który zgromadził się pod pęcherzem.



**i** TERSILAT®

**Krem, 15 g • Produkt leczniczy • Substancja czynna:** terbinafiny chlorowodorek (*Terbinafini hydrochloridum*) • **Wskazania:** Tersilat krem to preparat opracowany z myślą o leczeniu zakażeń skóry na tle grzybiczym i drożdżakowym – grzybicy stóp, grzybicy fałdów skórnych i grzybicy skóry gładkiej wywołanej przez dermatofity. Krem można również stosować w przypadku łupieżu pstrego i kandydozy skórnej. Przeznaczony dla dorosłych i dzieci powyżej 12. roku życia • **Przeciwwskazania:** nie stosować w przypadku uczulenia na substancję czynną lub którykolwiek z pozostałych składników tego leku. Leku nie należy stosować u dzieci i młodzieży w wieku poniżej 12 lat. W okresie ciąży lek można stosować wyłącznie na zalecenie lekarza. Nie stosować w okresie karmienia piersią • **Podmiot odpowiedzialny:** Sun-Farm Sp. z o.o., ul. Dolna 21, 05-092 Łomianki.

**i** 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.

### 3. Uważaj na pot!

Dobór obuwia będzie miał również znaczenie w kontekście pocenia się stóp. Niestety, nadmierna wilgotność wewnątrz buta będzie przyczyniać się do powstawania otarć i przyspieszać rozwój bakterii, które odpowiadają m.in. za nieprzyjemny zapach, oraz dermatofitów, które mogą doprowadzić do rozwoju grzybicy skóry. Gdy pomimo noszenia „oddychającego” obuwia i przewiewnych skarpetek stopy mają skłonność do pocenia się, można zastosować przeciwpotne spraye lub zasyпки do stóp. Oprócz właściwości zmniejszających pocenie często zawierają one składniki ograniczające rozwój bakterii czy grzybów, co może stanowić dodatkową ochronę dla osób korzystających z basenów.



#### APTEO® SKARPETKI ZŁUSZCZAJĄCE

**Skarpetki, 2 sztuki • Produkt kosmetyczny • Zastosowanie:** skarpetki złuszczące wypełnione aktywnym płynem do samodzielnego domowego zabiegu. Polecane do suchych, zniszczonych, szorstkich stóp i pękających pięt. Badania potwierdzają, że zabieg widocznie usuwa martwy naskórek, zgrubienia i zrogowacenia skóry, a skóra stóp staje się gładka. Proces złuszczenia zaczyna się po 4-7 dniach i trwa najczęściej od jednego do kilku dni. Efekt zabiegu zależy od kondycji skóry, a złuszczenie może być delikatne lub intensywne. Najczęściej zachodzi w 4-7 dobie od przeprowadzenia zabiegu • **Osoba odpowiedzialna:** Marion Sp. z o.o., ul. Chwaszczyńska 131a, 81-571 Gdynia • **Producent:** Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa, www.synoptispharma.pl. KOS/01/2023/34.

### 4. Dbaj o pielęgnację stóp

Właściwa higiena, odpowiednie obuwie, skarpetki i przeciwdziałanie poceniu się stóp to jedno. Jednak nie można zapomnieć o pielęgnacji skóry, zwłaszcza jeżeli zaobserwujemy, że jest sucha, szorstka lub zrogowaciała. W takim przypadku można wdrożyć trój etapową pielęgnację.

- W pierwszej kolejności warto zadbać o zmiękczenie zgrubiałej skóry. Pomoże w tym moczenie stóp w wodzie, do której można dodać sole morskie lub substancje olejkowe, np. olejek jojoba, arganowy lub mydło. Taka kąpiel stóp nie tylko zmiękczy zgrubienia, ale będzie też dla nas relaksująca.



- Gdy naskórek będzie już odpowiednio zmiękczone, należy zadbać o usunięcie martwych komórek. W takim przypadku może pomóc pumeks. Możemy też skorzystać z dostępnych preparatów peelingujących, które działają w sposób mechaniczny albo chemiczny – zawierają składniki złuszczące, np. kwas mlekowy (stężenie 20-30 proc.) lub mocznik w stężeniu powyżej 30 proc. Choć mocznik częściej kojarzy się z działaniem nawilżającym, to gdy stosowany jest w wysokim stężeniu, ma właściwości keratolityczne, czyli złuszczące. Podobnie kwas mlekowy – w stężeniach poniżej 10 proc. będzie nawilżał skórę.
- Gdy już pozbędziemy się martwego naskórka, to w trzecim etapie należy zadbać o jego nawilżenie. Pomocne w tym będą kremy zawierające składniki zaliczane do humektantów, czyli substancji nawilżających. Wśród nich można wymienić wspomniane wyżej mocznik, ale już w niższych stężeniach (10-30 proc.), kwas mlekowy, jak również odbudowujące warstwę lipidową skóry masło shea lub olej makadamia czy działające łagodząco pantenol lub sok z aloesu. O nawilżenie skóry należy dbać każdego dnia! O ile kąpiele stóp w wodzie z solą możemy przeprowadzać jeden lub dwa razy w tygodniu, o tyle kremy zapewniające właściwe nawilżenie skóry warto stosować codziennie.

Dzięki systematycznej pielęgnacji nasze stopy będą wyglądać nie tylko estetycznie, ale przede wszystkim będą zdrowe, a my będziemy mogli pokonywać kolejne kilometry.

Źródła:

1. NFZ o Zdrowiu. Cukrzyca, Centrala Narodowego Funduszu Zdrowia, Warszawa 2019.
2. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę 2022. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego.
3. The Pharmaceutical Journal, Footcare and pharmacy; online: doi: 10.1211/PJ.2017.20203448.



**KREM Z MOCZNIKIEM 50%  
Z EKSTRAKTEM Z PERŁKOWCA  
JAPÓŃSKIEGO**

**Krem, 30 ml • Kosmetyk • Stosowanie i działanie:** krem z mocznikiem do intensywnej kuracji, wzbogacony ekstraktem z perełkowca japońskiego. Charakteryzuje się działaniem silnie złuszczącym, polecany w szczególności na zrogowaciałe, pękające i nadmiernie przesuszone okolice skóry pięt, kolan czy łokci. Krem pozostawia skórę nawilżoną i wygładzoną. Zmniejsza uczucie dyskomfortu towarzyszące suchej skórze • **Producent:** Ekamedica Sp. z o.o.

## MAMA I DZIECKO



## MAMADHA z ŻELAZEM

**Kapsułki, 60 sztuk • Suplement diety • Stosowanie i działanie:** suplement przeznaczony dla kobiet przygotowujących się do ciąży, w ciąży oraz karmiących piersią z oznakami zmęczenia. MamaDHA z żelazem jest przeznaczona dla kobiet z niskim poziomem żelaza oraz zagrożonych niedoborami żelaza • **Producent:** Adamed Pharma S.A., Pieńków, ul. Mariana Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnów k. Warszawy.

SUPLEMENT DIETY





**DOSTĘPNE RÓWNIEŻ OPAKOWANIE 60 g**

## SUDOCREM® EXPERT

**Krem, 125 g • Wyrób medyczny • Stosowanie i działanie:** Sudocrem Expert na otarcia i uszkodzenia skóry w różnych sytuacjach! Chroni i wspomaga leczenie. Chroni dzięki zawartości lanoliny • **Producent:** Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o. Producent: Merckle GmbH, SUD-PL-00346-05-2023.

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



# JAK DBAĆ O DELIKATNĄ SKÓRĘ MALUCHA

DR N. FARM. MAGDALENA STOLARCZYK

» *W pielęgnacji noworodka, niemowlaka czy małego dziecka kluczowa jest codzienna higiena, stosowanie kosmetyków o dobrym składzie, wtedy kiedy jest to konieczne, i reagowanie na wszelkie nieprawidłowości, które pojawiają się na skórze.*

## Cel prawidłowej pielęgnacji

Celem prawidłowej pielęgnacji skóry dziecka w pierwszych dniach, miesiącach i latach jego życia jest **ochrona bariery naskórkowej, utrzymanie jej integralności i minimalizowanie podrażnień.**

## Pielęgnacja skóry małego dziecka

Tak naprawdę nie ma jednej skutecznej i najlepszej metody dbania o skórę małego dziecka. Kwestią podstawową jest:

- prawidłowa codzienna higiena (kąpiel, utrzymanie skóry w czystości, pielęgnacja w okolicy pieluszki),
- stosowanie kosmetyków o dobrym składzie, przeznaczonych dla dzieci,
- szybkie reagowanie, kiedy coś niepokojącego dzieje się ze skórą.

## Kąpiel

Kąpiel nie musi odbywać się codziennie – wystarczy 2-3 razy w tygodniu do czasu, aż dziecko zacznie raczkować. Temperatura wody powinna być zbliżona do temperatury ciała dziecka, czyli wynosić około 37°C. Co ważne, kąpiel

nie powinna polegać na pocieraniu skóry dziecka, ale na jej **myciu poprzez zanurzenie**. Po kąpeli konieczne jest dokładne osuszenie skóry dziecka, także w zgięciach i pomiędzy fałdkami ciała.

## Kosmetyki do pielęgnacji skóry w okolicy pieluszkowej

Na rynku dostępnych jest bardzo dużo produktów w postaci kremów czy maści przeznaczonych do pielęgnacji ciała dziecka znajdującego się pod pieluszką. Preparaty te mają **pielęgnować skórę, chronić ją przed podrażnieniem i łagodzić ewentualne zmiany**.

Wybierając taki produkt, należy zwracać uwagę na jego skład i przeznaczenie. Produkty do codziennej pielęgnacji skóry w okolicy pieluszkowej mogą zawierać:

- **pantenol (inaczej dekspantenol)** – substancja bezpieczna, dobrze tolerowana i lekka dla skóry. Nawilża skórę, wpływa na regenerację nabłonka i przyspiesza proces gojenia ran. Aby osiągnąć oczekiwany efekt, warto wybierać preparaty zawierające odpowiednie stężenie pantenolu (5-10 proc.),
- **alantoinę** – nawilża skórę, łagodzi podrażnienia, regeneruje i działa przeciwzapalnie,
- **olej lniany** – wpływa korzystnie na stan skóry, wyrównuje jej pH, nawilża, poprawia elastyczność, przyspiesza gojenie się ran, zmniejsza suchość, szorstkość i łuszczenie skóry oraz dyskomfort z tym związany,
- **lanolinę** – nawilża i natłuszcza skórę, chroni przed utratą wody i niekorzystnymi warunkami zewnętrznymi, wspomaga gojenie się ran, nie powoduje uczuleń i może być

stosowana od pierwszych dni życia. Czasem można spotkać się z obawami rodziców dotyczącymi stosowania lanoliny w preparatach dla dzieci. Przypisuje się jej właściwości alergizujące, nieprzyjemny zapach, zatykanie porów i zawartość pestycydów pochodzących ze środowiska, w którym żyje owca (z jej wełny pozyskuje się lanolinę). Oczywiście lanolina, jako produkt odzwierzęcy, może powodować reakcje alergiczne, ale jeżeli stosuje się oczyszczoną lanolinę, to ryzyko maleje. Dlatego też bardzo ważne jest wybieranie kosmetyków, w których składzie znajdują się **witamina F** (zespół wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, który regeneruje skórę i chroni ją przed szkodliwymi czynnikami) oraz **witaminy A i E** (które wspomagają barierę ochronną skóry, nawilżają ją, uelastyczniają i chronią).

Jeżeli jednak w okolicach intymnych dziecka pojawiają się zaczerwienienie, podrażnienie i odparzenia, to wtedy można wybrać preparat zawierający **tlenek cynku**, który łagodzi stany zapalne, wykazuje działanie antyseptyczne, wysuszające i regenerujące.

## Niepokojące sygnały

Skóra małego dziecka jest wyjątkowo delikatna. Czasem, nawet pomimo prawidłowej pielęgnacji, pojawiają się na niej podrażnienia i zmiany. W takim przypadku należy skonsultować się z lekarzem, w szczególności gdy na skórze dziecka występują: **zaczerwienienie, wysypka, plamki, grudki, krosty, pęcherze, bąble lub zmiany o nietypowym kształcie czy kolorze**. Ponadto warto porozmawiać z pediatrą, gdy dojdzie do nadmiernego wysuszenia skóry i jej łuszczenia, szczególnie jeżeli takim zmianom towarzyszy płacz i niepokój malucha.

# DLA KOBIET PLANUJĄCYCH CIĄŻĘ I CIĘŻARNYCH



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH



## ► 400 µg kwasu foliowego w 1 tabletkie

Kwas foliowy wpływa korzystnie na:

- prawidłowy wzrost matczynych tkanek podczas ciąży
- podziały komórek
- tworzenie krwinek (komórek krwi)

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.

012/REP/SZD/2024

SUPLEMENT DIETY

# PIELĘGNACJA I OCHRONA SKÓRY JUŻ OD 1. DNIA ŻYCIA



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH



OD 1. DNIA  
ŻYCIA



OLEJ  
LNIANY



DO SKÓRY  
WRAŻLIWEJ

- ▶ Wspomaga naturalne procesy regeneracyjne skóry
- ▶ Chroni skórę niemowląt przed podrażnieniami i odparzeniem pieluszkowym
- ▶ Pielęgnuje skórę, pozwalając jej jednocześnie oddychać
- ▶ Tworzy warstwę ochronną na skórze



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

# ZWIĘKSZENIE ODPORNOŚCI NA STRES



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Ashwagandha wpływa korzystnie na:

- ▶ utrzymanie energii i witalności
- ▶ zwiększenie odporności organizmu na stres
- ▶ zdrowie psychiczne i relaks
- ▶ dobre samopoczucie
- ▶ sprawność fizyczną i umysłową

SUPLEMENT DIETY



ZAWIERA  
L-TEANINĘ



7% WITANOLIDÓW



ZDROWIE PSYCHICZNE  
I RELAKS (ASHWAGANDHA)

\* 1 tabletkę zawiera 140 mg wyciągu z korzenia ashwagandhy 20:1(DER), co odpowiada 2800 mg korzenia ashwagandhy.

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.  
Produkt nie powinien być spożywany w przypadku stosowania leków o działaniu uspokajającym, nasennym, przeciwpadaczkowym. Nie stosować u dzieci, kobiet w ciąży i w trakcie laktacji.

014/REP/SZD/2024

SUPLEMENT DIETY

# SUDOKU

	2	8	3				6	
3						2		9
	1				2			3
		3		1				8
			5		9			
5				3		9		
2			1				9	
9		1						6
	4				5	3	7	



## i ENTEROL®

**Kapsułki, 20 sztuk • Lek probiotyczny • Substancja czynna:** jedna kapsułka zawiera 250 mg liofilizowanych drożdżaków *S. boulardii* CNCM 1-745 oraz substancje pomocnicze, m.in. laktozę jednowodną • **Wskazania:** leczenie ostrych biegunk infekcyjnych; zapobieganie biegunkom związanym ze stosowaniem antybiotyków; nawracająca biegunka spowodowana zakażeniem *Clostridium difficile*, jako dodatek do leczenia wankomycyną lub metronidazolem; zapobieganie biegunkom związanym z żywieniem dojelitowym; zapobieganie biegunkom podróży • **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na substancję czynną lub którąkolwiek substancję pomocniczą, pacjenci z cewnikiem założonym do żyły centralnej, pacjenci w stanie krytycznym lub pacjenci ze znacznie zmniejszoną odpornością ze względu na ryzyko fungemii • **Podmiot odpowiedzialny:** Biocodex, 7 avenue Gallieni, 94250 Gentilly, Francja.

## i XYLOMETAZOLIN TEVA

**Aerazol do nosa, roztwór, 10 ml • Produkt leczniczy • Substancja czynna:** jedna dawka aerozolu (co odpowiada 0,09 ml aerozolu do nosa, roztworu) zawiera 0,09 mg xylometazolinu chlorowodoru. Pełny wykaz substancji pomocniczych, patrz punkt 6.1 ChPL. • **Postać farmaceutyczna:** aerazol do nosa, roztwór. Przezroczysty, prawie bezbarwny roztwór (pH 5,5-6; osmolarność 250-300 mOsm/kg) • **Wskazania do stosowania:** krótkotrwałe, objawowe leczenie niedrożności nosa spowodowanej zapaleniem błony śluzowej nosa lub zapaleniem zatok przynosowych. Xylometazolin Teva, 1 mg/ml jest przeznaczony do stosowania u dorosłych i dzieci w wieku 10 lat i starszych • **Podmiot odpowiedzialny:** Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o., ul. Emilii Plater 53, 00-113 Warszawa • **Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu:** 20566, wydane przez prezesa URPLWmiPB • **Data zatwierdzenia lub częściowej zmiany tekstu charakterystyki produktu leczniczego:** 7.06.2023 r. • **Kategoria dostępności:** OTC – produkt dostępny bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego dostępna na stronie [www.tevamed.pl](http://www.tevamed.pl). XYT-PL-00024-02-2024.

## i INALDIN GARDŁO MAX

**Aerazol do stosowania w jamie ustnej, roztwór, 30 ml • Produkt leczniczy • Substancja czynna:** jedna dawka aerozolu (0,17 ml) zawiera 510 mcg benzydaminu chlorowodoru (*Benzydaminu hydrochloridum*) • **Wskazania:** leczenie objawów (ból, zaczerwienienie, obrzęk) związanych ze stanami zapalnymi jamy ustnej i gardła lub podrażnieniu błony śluzowej jamy ustnej lub gardła. INALDIN Gardło MAX jest stosowany u osób dorosłych • **Podmiot odpowiedzialny:** Bausch Health Ireland Limited, 3013 Lake Drive, Citywest Business Campus, Dublin 24, D24PPT3 Irlandia.

## i PROSPAN®

**Płyn doustny, 21 saszetek • Produkt leczniczy • Substancja czynna:** 5 ml płynu (1 saszetka) zawiera 35 mg wyciągu suchego z liści bluszczu *Hederae heliis folii extractum siccum* • **Wskazania:** lek Prospan jest produktem leczniczym roślinnym stosowanym jako środek wykrztuśny w produktywnym kaszlu (tzw. mokry kaszel) • **Podmiot odpowiedzialny:** Engelhard Arzneimittel GmbH & Co. KG, Herzbergstr. 3, 61 138 Niederdorfelden, Niemcy.

**i** 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.





## **i** OROFAR MAX

**Pastylki twarde, 30 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna:** 2 mg + 1 mg. Jedna pastylka twarda Orofar MAX zawiera 2 mg cetylopirydyniowego chloroku (*Cetylpirydynii chloridum*) i 1 mg lidokainy chlorowodoru (*Lidocaini hydrochloridum*)  
**• Wskazania do stosowania:** miejscowe leczenie antyseptyczne stanów zapalnych gardła i jamy ustnej, a także łagodzenie dolegliwości bólowych w tych stanach. Orofar MAX jest wskazany do stosowania u dorosłych i dzieci w wieku powyżej 6 lat • **Podmiot odpowiedzialny:** STADA Arzneimittel AG, Stadastrasse 2-18, 61118 Bad Vilbel, Niemcy • **Autoryzowany przedstawiciel podmiotu odpowiedzialnego:** STADA Pharm Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 44, 02-255 Warszawa • **Kategoria dostępności:** produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego z dnia: 30.03.2021 r. STADA/PL/2024/030.



## **i** BIOPRAZOL® BIO MAX

**Kapsułki dojelitowe, twarde, 14 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna:** jedna kapsułka dojelitowa, twarda zawiera 20 mg omeprazolu  
**• Wskazania:** Bioprazol Bio Max jest stosowany u pacjentów dorosłych w krótkotrwałym leczeniu objawów refluksu żołądkowo-przełykowego (np. zgaga i zarzucanie kwaśnej treści żołądkowej – kwaśnego odbijania)  
**• Przeciwwskazania:** nie stosować leku Bioprazol Bio Max: jeśli pacjent ma uczulenie na omeprazol lub którykolwiek z pozostałych składników tego leku; jeśli pacjent ma uczulenie na leki zawierające inne inhibitory pompy protonowej (np. pantoprazol, lanzoprazol, rabeprazol, esomeprazol); jeśli pacjent przyjmuje lek zawierający atazanawir lub nelfinawir (stosowane w leczeniu zakażenia wirusem HIV). W przypadku jakichkolwiek wątpliwości przed rozpoczęciem przyjmowania leku Bioprazol Bio Max należy porozmawiać ze swoim lekarzem lub farmaceutą • **Podmiot odpowiedzialny:** Biofarm Sp. z o.o., ul. Wałbrzyska 13, 60-198 Poznań.

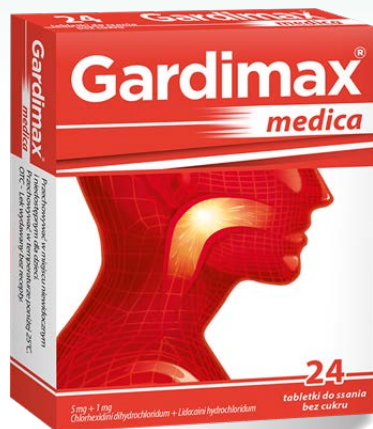


## **i** APAP® EXTRA

**Tabletki powlekane, 50 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna:** paracetamol (*Paracetamolum*), kofeina (*Coffeinum*). 1 tabletkę powlekaną zawiera 500 mg paracetamolu i 65 mg kofeiny • **Substancje pomocnicze:** powidon, skrobia kukurydziana, metylceluloza, talk, wapnia stearynian. W skład otoczki tabletki wchodzi: hypromeloza 5, hypromeloza 15, makrogol 3350  
**• Wskazania:** wskazaniem do stosowania leku są bóle o różnej etiologii: głowy, w tym migrena, mięśni, zębów, nerwobóle, bóle menstruacyjne, kostno-stawowe, pooperacyjne i pourazowe. Lek również łagodzi objawy przeziębienia i grypy, takie jak: gorączka, bóle gardła, bóle mięśniowe i kostno-stawowe • **Podmiot odpowiedzialny:** US Pharmacia Sp. z o.o., ul. Ziębicka 40, 50-507 Wrocław.

**i** 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.

# APTECZKA NA WIOSNĘ



## **i** NUROFEN® EXPRESS FORTE

**Kapsułki miękkie, 20 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna:** jedna kapsułka miękka zawiera 400 mg ibuprofenu (*Ibuprofenum*) i substancje pomocnicze. **Wskazania do stosowania:** lek Nurofen Express Forte przeznaczony jest do stosowania u dorosłych i młodzieży o masie ciała powyżej 40 kg (w wieku 12 lat i powyżej), w krótkotrwałym objawowym leczeniu: łagodnego i umiarkowanego bólu, np. bólu głowy, bólu miesiączkowego, bólu zęba; gorączki i bólu związanego z przeziębieniem. **Podmiot odpowiedzialny:** Reckitt Benckiser (Poland) S.A. RKT-M-15578.

## **i** GARDIMAX® MEDICA

**Tabletki do ssania, 24 sztuki • Produkt leczniczy • Substancja czynna:** 1 tabletki do ssania zawiera: 5 mg dichlorowodoru chlorheksydyny (*Chlorhexidini dihydrochloridum*) + 1 mg chlorowodoru lidokainy (*Lidocaini hydrochloridum*). **Wskazania:** 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.

## **i** IBEROGAST®

**Płyn doustny, 50 ml • Produkt złożony, produkt ziołowy • Wskazania:** leczenie zaburzeń czynnościowych związanych z motoryką przewodu pokarmowego, takich jak dyspepsja czynnościowa czy zespół jelita nadwrażliwego. Zaburzenia te objawiają się głównie dolegliwościami skurczowymi jamy brzusznej i jelit, bólem brzucha, uczuciem pełności, wzdęciami, nudnościami i zgagą. **Podmiot odpowiedzialny:** Bayer Sp. z o.o., Al. Jerozolimskie 158, 02-326 Warszawa. V8/18.11.2022/JS CH-20231124-43.

## **i** TABCIN® TREND

**Kapsułki miękkie, 24 sztuki • Produkt leczniczy • Substancje czynne:** *Chlorphenirami maleas* + *Pseudoephedrini hydrochloridum* + *Paracetamolum*, 2 mg + 30 mg + 250 mg. **Wskazania:** łagodzenie objawów grypy i przeziębienia przebiegających z gorączką, katar, bólem gardła i drapaniem w gardle, kichaniem, bólem głowy, obrzękiem błony śluzowej nosa i zatok oraz uczuciem ogólnego rozbicia. **Podmiot odpowiedzialny:** Bayer Sp. z o.o., Al. Jerozolimskie 158, 02-326 Warszawa, tel. 22 5723500, faks 22 5723500, www.bayer.com.pl. V5/9.09.2020/MK CH-20211019-73.

**i** 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.

# MĘSKIE SPRAWY

PRODUKT LECZNICZY WYDANY BEZ PRZEPISU LEKARZA



## **i** SILDEROS

**Tabletki powlekane, 25 mg, 4 sztuki • OTC – produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza • Substancja czynna:** każda tabletkę powlekana zawiera 25 mg syldenafilu w postaci cytrynianu syldenafilu  
**• Wskazania do stosowania:** produkt leczniczy SILDEROS jest wskazany do stosowania u dorosłych mężczyzn z zaburzeniami erekcji, czyli niezdolnością uzyskania lub utrzymania erekcji prącia wystarczającej do odbycia stosunku płciowego. W celu skutecznego działania produktu leczniczego SILDEROS niezbędna jest stymulacja seksualna  
**• Podmiot odpowiedzialny:** Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa. OTC – produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza. Pełna informacja o leku jest dostępna na stronie URPL [www.urpl.gov.pl](http://www.urpl.gov.pl). OTC/01c/2023/32.

## **i** NIZORAL®

**Szampon leczniczy, 100 ml • Produkt leczniczy • Substancja czynna:** 1 g szamponu leczniczego zawiera 20 mg ketokonazolu (*Ketoconazolium*)  
**• Substancje pomocnicze o znanym działaniu:** 1 g szamponu leczniczego zawiera 2 mg kompozycji zapachowej z alergenami  
**• Wskazania:** produkt leczniczy Nizoral® w postaci szamponu leczniczego wskazany jest w leczeniu i profilaktyce następujących chorób skóry wywołanych przez drożdżaki z rodzaju *Malassezia* (wcześniej nazywane *Pityrosporum*): łupieżu owłosionej skóry głowy, łojotokowego zapalenia skóry. Produkt leczniczy Nizoral® w postaci szamponu leczniczego wskazany jest także w leczeniu: łupieżu pstrego (wywołanego przez *Pityriasis versicolor*)  
**• Podmiot odpowiedzialny:** STADA Arzneimittel AG, Stadastrasse 2-18, 61118 Bad Vilbel, Niemcy  
**• Autoryzowany przedstawiciel podmiotu odpowiedzialnego:** STADA Poland Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 44, 02-255 Warszawa  
**• Kategoria dostępności:** produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego z dnia: 9.09.2021 r. STADA/PL/2024/204.

## **i** MAXIGRA® MAX

**Tabletki powlekane, 4 sztuki • Produkt leczniczy • Substancja czynna:** jedna tabletkę powlekana zawiera 50 mg syldenafilu w postaci syldenafilu cytrynianu  
**• Wskazania:** produkt leczniczy Maxigra Max jest wskazany do stosowania u dorosłych mężczyzn z zaburzeniami erekcji, czyli niezdolnością uzyskania lub utrzymania erekcji prącia wystarczającej do odbycia stosunku płciowego. W celu skutecznego działania produktu leczniczego Maxigra Max niezbędna jest stymulacja seksualna  
**• Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. Pozwolenie na dopuszczenie do obrotu dla Maxigra Max 10309 wydane przez MZ  
**• Dodatkowych informacji o leku udziela:** Polpharma Biuro Handlowe Sp. z o.o., ul. Bobrowiecka 6, 00-728 Warszawa, tel.: +48 22 364 61 00, faks: +48 22 364 61 02, [www.polpharma.pl](http://www.polpharma.pl). Lek wydawany bez recepty. ChPL: 18.01.2021 r.

## **i** MAXON FORTE

**Tabletki powlekane, 4 sztuki • Produkt leczniczy • Substancja czynna:** każda tabletkę powlekana zawiera 50 mg syldenafilu w postaci syldenafilu cytrynianu  
**• Wskazania:** produkt leczniczy Maxon forte jest wskazany do stosowania u dorosłych mężczyzn z zaburzeniami erekcji, czyli niezdolnością uzyskania lub utrzymania erekcji prącia wystarczającej do odbycia stosunku płciowego. W celu skutecznego działania produktu leczniczego Maxon forte niezbędna jest stymulacja seksualna  
**• Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Pharma S.A., Pieńków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnów. Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Maxon forte, 50 mg, tabletki powlekane zatwierdzonej w styczniu 2021 r., z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku. Dodatkowe informacje dostępne są w Adamed Pharma S.A., Pieńków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnów, tel.: +48227327700, faks: +48227327700, e-mail: [adamed@adamed.com](mailto:adamed@adamed.com).

**i** 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.

# DZIAŁANIE ANTYOKSYDACYJNE I WSPARCIE ODPORNOŚCI



Świat Zdrowia

POLEGAJ NA EKSPERTACH



Składniki preparatu mają działanie antyoksydacyjne oraz wpływają korzystnie na:

- ▶ ochronę przed stresem oksydacyjnym (bez czarny)
- ▶ prawidłową pracę układu odpornościowego (bez czarny)
- ▶ utrzymanie zdrowych kości i zębów (wapń)

Bez czarny jest bogaty w przeciwutleniacze, antocyjany i flawonoidy.

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

016/REP/SZD/2024

**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