

MAJ 2024



Świat pełen ZDROWIA

CIESZ SIĘ ŻYCIEM



**EKSPERCKA
WIEDZA:**

praktyczne porady
farmaceutów



**SKOMPLETUJ
APTECZKĘ:**

na sezon wiosenny
dla całej rodziny



PRZEPIS NA:

smaczny
i zdrowy
koktajl



7 MAJA – MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ ALERGII I ASTMY

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

» Alergia dotyczy ponad 130 mln ludzi żyjących w Europie. Na astmę oskrzelową cierpi ponad 30 mln mieszkańców naszego kontynentu. Alergia to choroba cywilizacyjna XXI wieku. W uproszczeniu można powiedzieć, że jest to nieprawidłowa, nadmierna reakcja organizmu na substancje zwane alergenami. To pewien rodzaj nadwrażliwości układu odpornościowego na czynniki nas otaczające, które teoretycznie nie powinny stanowić żadnego zagrożenia.

Międzynarodowy Dzień Alergii i Astmy to dobra okazja, aby zwrócić uwagę na prawidłową diagnostykę:

1. Powinno się zacząć od wywiadu rodzinnego, w którym lekarz przeanalizuje rodzaj objawów oraz ustali, czy są one sezonowe lub czy występują tylko w określonym otoczeniu. Dobrze przeprowadzony wywiad pozwala na wstępne wytypowanie potencjalnych alergenów.
2. Kolejnym krokiem jest diagnostyka laboratoryjna, która obejmuje testy z krwi, czyli badanie poziomu swoistych przeciwciał oraz ewentualnie badanie całkowitego poziomu przeciwciał IgE. Dodatkowo wykonuje się testy skórne, mające duże znaczenie w alergiach wziewnych. Badania tego typu pozwalają na dokładne określenie, na jakie alergeny pacjent jest uczulony. Można wykonać badanie na konkretny alergen lub cały panel, np. w przypadku alergii pokarmowych. Warto mieć na uwadze, że takie testy mogą nie być miarodajne u małych dzieci i mimo negatywnego wyniku dziecko może być alergikiem.

Nieleczona alergia prowadzi do rozwoju astmy oskrzelowej. Szacunkowo choroba ta dotyka nawet do 18 proc. populacji. To tzw. astma alergiczna, której objawy wywołane są przez alergeny, w przeciwieństwie do astmy niealergicznej, w której nie stwierdza się udziału alergenów w wyzwalaniu objawów choroby. Astma jest chorobą nieuleczalną, jednak dzięki prawidłowej kontroli można zminimalizować objawy i zachować komfort życia.

CIESZ SIĘ WIOSNĄ!



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Wsparcie dla kości, odporność, mięśnie i serce
WITAMINA C
Calcium z WIT. C
O SMAKU CYTRUSOWYM
350 mg wapnia w jednej tabletkie

Wsparcie dla kości, odporność, mięśnie i serce
WITAMINA C
Calcium z WIT. C
O SMAKU CYTRUSOWYM
NIE ZAWIERA CUKRÓW
ZAWIERA SUBSTANCJĘ SŁODZĄCĄ
350 mg wapnia w jednej tabletkie

WIT. C 100 mg
100 mg WIT. C W 1 TABLETCE

NIE ZAWIERA CUKRÓW*

NATURALNE AROMATY

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 różnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia.
Preparat nie może być stosowany jako substytut różnicowanej diety.

* Zawiera substancję słodzącą.

021/REP/SZD/2024

SUPLEMENT DIETY

Najlepszym sposobem leczenia alergii jest eliminacja i unikanie alergenów, jednak nie zawsze jest to możliwe. Doraźnie w celu złagodzenia objawów zaleca się leki, które można podzielić na kilka grup:

Leki przeciwhistaminowe I generacji

To leki skuteczne w leczeniu pokrzywki oraz kataru alergicznego, ich przydatność w leczeniu reakcji anafilaktycznej jest jednak znikoma. Leki tej generacji wywołują sporo działań niepożądanych, np. suchość w jamie ustnej czy nadmierny apetyt. Niektóre z działań ubocznych wykorzystywane są w lecznictwie, np. uspokajające i nasenne działanie hydroksyzyny. Leki tej generacji działają krócej niż nowsze preparaty – około 6 godzin. Do tej grupy leków należy również dimetynden – składnik popularnego żelu stosowanego na wysypki i ukąszenia owadów, oraz antazolina – składnik przeciwalergicznych kropli do nosa.

Leki przeciwhistaminowe II generacji

Nową generację leków przeciwhistaminowych cechuje wydłużony czas działania (około 12 godzin) oraz znaczne ograniczenie częstotliwości występowania działań niepożądanych. Zaliczamy do niej popularne leki przeciwalergiczne, takie jak cetyryzyna, loratadyna czy bilastyna. Czasem wyodrębnia się też leki przeciwhistaminowe III generacji, do której zalicza się desloratadynę, lewocetyryzynę i feksofenadynę.

Sterydy donosowe

Miejscowo stosowane sterydy łagodzą katar, kichanie, swędzenie oraz zmniejszają obrzęk błony śluzowej nosa, pomagając przywrócić jego drożność. Dzięki podaniu miejscowemu i zastosowaniu niskich dawek uzyskuje się

wysokie bezpieczeństwo stosowania, dlatego preparaty np. z mometazonem dostępne są obecnie bez recepty.

Leki obkurczające śluzówkę

Zmniejszają obrzęk błony śluzowej nosa i bardzo szybko przywracają jego drożność. Znajdziemy tu również leki podawane do worka spojówkowego w celu zmniejszenia przekrwienia oczu. Popularność w tej grupie zdobyła w szczególności pseudoefedryna, która występuje w całej gamie preparatów, również w połączeniu z substancją przeciwhistaminową. Leki z taką kombinacją składników są silniejsze, lecz nie powinny być stosowane długotrwale, a u osób z nadciśnieniem mogą być przeciwwskazane.

Leczenie astmy oskrzelowej

Podstawowymi lekami stosowanymi w leczeniu astmy oskrzelowej są beta2-mimetyki oraz sterydy wziewne. Te pierwsze dzielimy na stosowane doraźnie w celu przerwania ataku duszności – krótko działające fenoterol i salbutamol, oraz te do regularnego stosowania – długo działające formoterol i salmeterol. Terapia łącząca beta2-mimetyki ze sterydami daje optymalne efekty, pozwalając na lepszą kontrolę objawów i stosowanie mniejszych dawek. Pacjenci chorujący na astmę powinni w szczególności zwracać uwagę na częstość stosowania preparatów doraźnych. Samodzielne zwiększanie dawek prowadzi do rozwoju tolerancji i słabszego działania stosowanych leków, a konieczność przyjmowania większych dawek wskazuje na zaostrzenie choroby i pogorszenie jej kontroli. W takim wypadku konieczna jest pilna konsultacja z lekarzem.

DLA ALERGIKÓW



i NASOMETIN® CONTROL

Aerozol do nosa, zawieszina, 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 ALERIC® DESLO ACTIVE

Roztwór, 60 ml • Produkt leczniczy • Substancja czynna: Desloratadinum 0,5 mg/ml, roztwór doustny • **Wskazania:** produkt leczniczy Aleric Deslo Active jest wskazany dla dorosłych, młodzieży w wieku od 12 lat i dzieci w wieku od 6 lat w celu łagodzenia objawów związanych z: alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa, pokrzywką • **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą lub loratadynę • **Podmiot odpowiedzialny:** US Pharmacia Sp. z o.o.

i ALLERTEC WZF

Tabletki powlekane, 10 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: jedna tabletki powlekana zawiera 10 mg *Cetirizini dihydrochloridum* (cetyryzyny dichlorowodoru) • **Wskazania:** u dorosłych i dzieci w wieku 6 lat i powyżej; cetyryzyna jest wskazana w łagodzeniu objawów dotyczących nosa i oczu, związanych z sezonowym i przewlekłym alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa. Cetyryzyna jest wskazana w łagodzeniu objawów przewlekłej idiopatycznej pokrzywki • **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne POLPHARMA S.A., ul. Pelplińska 19, 83-200 Starogard Gdański.

i BILASTYNA HITAXA

Tabletki, 10 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: jedna tabletki zawiera 20 mg bilastyny • **Wskazania:** objawowe leczenie alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa i spojówek (sezonowego i całorocznego) oraz pokrzywki • **Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Pharma S.A., Pieńków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czsośnów.

i HITAXA FAST JUNIOR

Tabletki ulegające rozpadowi w jamie ustnej, 10 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: jedna tabletki zawiera 2,5 mg desloratadyny • **Wskazania:** produkt leczniczy Hitaxa Fast Junior jest wskazany do stosowania u dzieci i młodzieży w wieku od 6 do 18 lat i dorosłych w celu łagodzenia objawów związanych z: alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa, pokrzywką • **Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Pharma S.A., Pieńków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czsośnów.

i 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.



FAKTY I MITY O ALERGII

DR N. FARM. RAFAŁ MIOZGA

Alergią można się zarazić – MIT

Mimo że zarówno w czasie przeziębienia, jak i alergii możemy zmagać się z podobnymi objawami, takimi jak zatknięty nos czy katar, to alergia nie jest chorobą infekcyjną – wirusy, bakterie czy grzyby nie odpowiadają za wystąpienie jej nieprzyjemnych objawów. Nie musimy się więc obawiać, że przebywanie w pobliżu osoby z katarciem siennym narazi nas na infekcję.

Unikając alergenów, unikamy alergii – FAKT

To najważniejszy punkt w profilaktyce alergii – bez kontaktu z czynnikami, na które jesteśmy uczuleni, nasz organizm nie będzie wykazywał objawów reakcji alergicznej. Gdy jesteśmy uczuleni np. na pyłki, to m.in. warto unikać spacerów w dni, kiedy stężenie pyłków jest wysokie (pomoc może kalendarz pyleń), a także zmieniać ubranie po powrocie do domu. A w przypadku uczuleń na zarodniki pleśni należy m.in. zadbać o prawidłową wentylację pomieszczeń i utrzymywanie w nich niskiej wilgotności.

Wszystkie środki na alergię działają tak samo – MIT

Nic bardziej mylnego. Najbardziej rozpowszechnione są doustne preparaty przeciwhistaminowe, jednak w łagodzeniu objawów reakcji alergicznej stosuje się również leki w innej postaci. Kuracja uzależniona jest również od rodzaju alergii, np. w alergicznym nieżycie nosa oprócz przeciwhistaminowych preparatów doustnych stosowane są środki donosowe zawierające substancje zmniejszające obrzęk błony śluzowej czy przeciwzapalne glikokortykosteroidy. Natomiast w przypadku uczuleń na pyłki roślin korzyści może przynieść wdrożenie izotonicznej wody morskiej, która pomaga wycić alergeny z powierzchni błony śluzowej.



i LEVALERGEDD

Tabletki powlekane, 5 mg • OTC – produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza • Substancja czynna: jedna tabletką powlekana Levalergedd zawiera 5 mg lewocetyryzyny dichlorowodoru (co odpowiada 4,2 mg lewocetyryzyny) • **Wskazania do stosowania:** produkt leczniczy Levalergedd jest wskazany w objawowym leczeniu alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa (w tym przewlekłego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa) i pokrzywki u dorosłych i dzieci w wieku od 6 lat • **Podmiot odpowiedzialny:** Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa • **Numer pozwolenia:** 21340 wydane przez Prezesa Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych. OTC/01a/2023/34.



i ALLERGOCROM®

Krople do oczu, roztwór, 10 ml • Produkt leczniczy • Substancja czynna: 1 ml izotonicznego roztworu zawiera 20 mg kromoglikanu sodowego (*Natrii cromoglicae*) • **Wskazania:** ostre i przewlekłe alergiczne zapalenie spojówek • **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą • **Podmiot odpowiedzialny:** Ursapharm Arzneimittel GmbH.

i 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.



IZOTONICZNA WODA MORSKA APTEO®

Spray, 30 ml • Wyrób medyczny • Stosowanie i działanie: produkt jest przeznaczony dla dorosłych, dzieci i niemowląt powyżej 1. miesiąca życia: do codziennej higieny nosa, do nawilżania wysuszonej błonki nosa, łagodząco w czasie podrażnienia błonki nosa w stanach infekcji i alergii • **Dystrybutor:** Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa, www.synoptispharma.pl • **GLOBAL PHARMA CM S.A.**, ul. Berezów 49A, 26-130 Suchedniów. A/03/2022/110.

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

Astma i alergia to dwie różne jednostki chorobowe – FAKT

Tak. Mimo że wśród rodzajów astmy wyróżnia się typ alergiczny, to astma jest chorobą przewlekłą, w której dochodzi m.in. do powstawania zmian w budowie dróg oddechowych, co prowadzi do występowania problemów z oddychaniem. Alergia natomiast to reakcja nadwrażliwości na alergeny, w której przebiegu nie powstają trwałe zmiany w obrębie układu oddechowego.



Warto wiedzieć:

Wdrożone leczenie przeciwalergiczne może zmniejszyć nasilenie objawów, jednak zaprzestanie stosowania leków i dalszy kontakt z substancją, na którą jesteśmy uczuleni, spowoduje, że katar nadal będzie dokuczał.

Katar alergiczny trwa 7 dni – MIT

Mówi się, że katar leczony trwa tydzień, a nieleczony 7 dni, jednak nie można tego powiedzenia odnieść do alergii. Jeżeli objawy kataru spowodowane są reakcją uczuleniową, to mogą występować tak długo, jak organizm będzie miał kontakt z alergenami. Wdrożone leczenie przeciwalergiczne może zmniejszyć nasilenie objawów, jednak zaprzestanie stosowania leków i dalszy kontakt z substancją, na którą jesteśmy uczuleni, spowoduje, że katar nadal będzie dokuczał bez względu na to, ile dni już minęło od wystąpienia pierwszych objawów.

Skutkiem alergii może być wstrząs anafilaktyczny – FAKT

Niestety, wstrząs anafilaktyczny, czyli gwałtowna, uogólniona i szybko postępująca reakcja nadwrażliwości organizmu może wystąpić po kontakcie z alergenem. Wstrząs anafilaktyczny ma ciężki przebieg i stanowi poważne zagrożenie dla życia. W jego przebiegu można zaobserwować m.in. uogólnioną wysypkę, duszności, skrócenie oddechu, kaszel, spadek ciśnienia tętniczego krwi, zawroty głowy, omdlenia, bóle brzucha, głowy, klatki piersiowej, a nawet drgawki i zatrzymanie krążenia. Rocznie w Polsce 1 na 300 osób może doświadczyć anafilaksji.

Alergie dokuczają tylko wiosną – MIT

Objawy alergii mogą wystąpić o każdej porze roku. Dlaczego? Związane jest to z alergenami, czyli cząsteczkami wywołującymi objawy alergii. Jeśli jesteśmy uczuleni na pyłki brzozy, to objawy alergii rzeczywiście występują sezonowo w miesiącach pylenia tej rośliny, jednak gdy mamy alergię pokarmową albo jesteśmy uczuleni na roztocza kurzu domowego, to na ryzyko wystąpienia objawów alergii narażeni jesteśmy przez cały rok.



Warto wiedzieć:

Wstrząs anafilaktyczny, czyli gwałtowna, uogólniona i szybko postępująca reakcja nadwrażliwości organizmu może wystąpić po kontakcie z alergenem.

SPRAY DO NOSA



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Przewidziane zastosowanie:

- ▶ Wyrób medyczny tworzy na powierzchni błony śluzowej nosa film ochrony, który zabezpiecza ją przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych.
- ▶ Preparat wspomaga regenerację błony śluzowej nosa, może być stosowany wspomagająco podczas: objawów spowodowanych niedrożnością nosa; przebiegu nieżytu nosa i zatok; niedrożności nosa podczas przeziębienia i grypy; nawilżania błony śluzowej nosa.

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

GLOBAL PHARMA CM 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.

020/REP/SZD/2024

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



Alergie można nabyć tylko w wieku dziecięcym – MIT

Wśród populacji pediatrycznej rzeczywiście częściej diagnozowany jest problem z alergią, nie oznacza to jednak, że jeśli w dzieciństwie nie byliśmy na nic uczuleni, to jesteśmy uodpornieni na alergeny. Okazuje się, że w każdym wieku mogą się u nas pojawić objawy alergii, i to nawet wywołane czynnikami, które wcześniej uważaliśmy za niealergizujące.

Zródła:

1. Jahnz-Różyk K. et al., Raport – Anafilaksja problem zdrowotny i społeczny, czerwiec 2016.
2. Rey A., Chelmińska M., General rules in allergy management for GP, Forum Medycyny Rodzinnej 2019, tom 13, nr 4, 170-175.



LUTEZAN PREMIUM PLUS

Kapsułki, 60 sztuk • Suplement diety • Stosowanie i działanie: suplement diety zawierający specjalnie dobraną kompozycję oleju rybiego, wyciągów roślinnych (ekstrakt z owoców aronii czarnej oraz z kwiatów aksamitki wzniesionej – źródło naturalnego pochodzenia lutein i zeaksantyny), witamin oraz minerałów ważnych dla prawidłowego funkcjonowania ludzkiego organizmu. DHA, cynk i ryboflawina pomagają w utrzymaniu prawidłowego widzenia • **Producent:** Adamed Pharma S.A., ul. Mariana Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnów.

SUPLEMENT DIETY

DLA ALERGIKÓW



i LORATAN® PRO

Kapsułki miękkie, 10 mg, 10 sztuk
• **Produkt leczniczy** • **Skład:** jedna kapsułka miękka zawiera 10 mg loratadyny (*Loratadinum*). • **Postać farmaceutyczna:** kapsułka miękka • **Wskazania do stosowania:** objawowe leczenie alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa i przewlekłej pokrzywki idiopatycznej • **Podmiot odpowiedzialny:** PRZEDSIĘBIORSTWO PRODUKCJI FARMACEUTYCZNEJ HASCO-LEK S.A., 51-131 Wrocław, ul. Zmigrodzka 242E, LOR/24/03/01/A.

i PRONASAL® CONTROL, 50 mikrogramów/dawkę

Aerozol do nosa, 60 dawek • **Produkt leczniczy** • **Substancja czynna:** każde naciśnięcie pompki (0,1 ml) dostarcza odmierzoną dawkę 50 mikrogramów mometazonu furoianu (w postaci mometazonu furoianu jednowodnego). Całkowita masa jednej dawki wynosi 100 mg. Substancja pomocnicza o znanym działaniu: 20 mikrogramów benzalkoniowego chlorku na dawkę. Pełny wykaz substancji pomocniczych, patrz punkt ChPL 6 • **Postać farmaceutyczna:** aerozol do nosa, zawiesina biała do prawie białej, nieprzezroczysta. pH: od 4,3 do 4,9. Osmolalność: od 270 do 330 mOsm/kg • **Wskazania:** produkt leczniczy Pronasal Control wskazany do stosowania u osób dorosłych (w wieku powyżej 18 lat) w leczeniu objawów sezonowego, alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa po wcześniejszym zdiagnozowaniu przez lekarza • **Podmiot odpowiedzialny:** Teva B.V. Swensweg 5 2031 GA Haarlem Holandia. Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: 25854, wydane przez Prezesa URPLWMI/PB. DATA ZATWIERDZENIA LUB CZĘŚCIOWEJ ZMIANY TEKSTU CHARAKTERYSTYKI PRODUKTU LECZNICZEGO: 2023.11.30. Kategoria dostępności: OTC – produkt dostępny bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego dostępna na stronie: www.tevamed.pl. PRN-PL-00147-02-2024.

i CLARITINE® ALLERGY

Tabletki, 7 sztuk • **Produkt leczniczy** • **Substancja czynna:** Claritine Allergy, *Loratadinum*, 10 mg, tabletki. Jedna tabletki zawiera 10 mg *Loratadinum* (loratadyny) • **Substancja pomocnicza o znanym działaniu:** laktoza jednowodna • **Wskazania:** objawowe leczenie alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa i przewlekłej pokrzywki idiopatycznej • **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na loratadynę lub na którąkolwiek substancję pomocniczą wymienioną w punkcie 6.1 ChPL • **Podmiot odpowiedzialny:** Bayer Sp. z o.o., Al. Jerozolimskie 158, 02-326 Warszawa, tel. (22) 5723500, faks (22) 5723555, www.bayer.com.pl. V3/14.03.2019/MK, CH-20211022-32.

i 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.



GOTOWI NA MAJÓWKĘ: PRZEWODNIK PO PRZYGOTOWANIACH PODRÓŻNYCH

DR N. FARM. RAFAŁ MIOZGA

» *Majówka to idealny moment, by na chwilę zapomnieć o codziennej rutynie i wyruszyć w podróż. Czekają na nas górskie szlaki, jeziora czy leśne ścieżki. Jednak warto odpowiednio się przygotować do tego sielankowego czasu i zadbać o nasze i współtowarzyszy bezpieczeństwo. Bez względu na to, gdzie planujemy majówkowy wypad, nie możemy zapomnieć o zabraniu podróźnej apteczki. O czym warto pamiętać, kompletując apteczkę?*

Jeżeli stosujemy na co dzień jakieś leki, to majówka nie jest czasem odpoczynku od prowadzonej kuracji. Dlatego jako pierwsze powinniśmy zabrać ze sobą wszystkie te produkty, które mamy zlecone przez lekarza.

Ponadto dobrze jest zaopatrzyć się w preparaty, które pomogą nam w stanach nagłych czy w łagodzeniu objawów najczęstszych podróży dolegliwości.

W apteczce powinny się więc znaleźć:

- preparaty na gorączkę i ból – w postaci farmaceutycznej i dawce dostosowanych do wieku podróżnych,
- środki łagodzące problemy układu pokarmowego, takie jak: biegunka, nudności, niestrawność, wzdęcia i zaparcia,
- preparaty przeciwalergiczne – zwłaszcza że majówka to okres intensywnych pyeł roślin,
- środki opatrunkowe (np. plastry, kompresy, opatrunki jałowe, opaski dziane) – kompletując te produkty, warto wziąć pod uwagę charakter naszej podróży; jeżeli planujemy ekstremalne aktywności, to zabierzmy większą ilość tych produktów,
- preparat do dezynfekcji skałceń (antyseptyki),
- preparaty odstraszające owady – pamiętajmy, że majówka, zwłaszcza jeżeli będzie pogodna, to czas, kiedy owady nie będą próżnować i lepiej zabezpieczyć się przed niechcianymi komarami, kleszczami czy muszkami,

- preparaty łagodzące ukąszenia owadów,
- produkty z filtrami UVA, UVB (ochrona przeciwsłoneczna) – zwłaszcza gdy planujemy dłuższe aktywności na świeżym powietrzu,
- termometr – niezbędny, by zweryfikować, czy w czasie podróży nie dopadła nas gorączka,
- żel antybakteryjny do rąk – może pomóc zachować właściwą higienę rąk oraz zmniejszyć ryzyko przeniesienia wirusów czy bakterii mogących wywołać infekcję,
- preparaty na chorobę lokomocyjną – niezbędne, jeżeli ktoś boryka się z tym problemem,



WYROB MEDYCZNY CE

APTEO RODZINNE
zestaw plastrów

4x4
4x8
4x4
2x2
24 szt.

UNIWERSALNE

APTEO RODZINNE

24 sztuki • Przewidziane zastosowanie i właściwości wyrobu: plastry przeznaczone są do opatrywania skałceń jako bariera mechaniczna • P.P.H. „Dalpex”, ul. Soltysowicka 62 A, 51-166 Wrocław, www.dalpex.pl • **Dystrybutor:** Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa, www.synoptispharma.pl • **Podmiot prowadzący reklamę:** Synoptis Pharma Sp. z o.o. WYR/02/2023/62.

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

- elektrolity – zwłaszcza jeżeli planujemy intensywną aktywność fizyczną w czasie majówki.

W każdej apteczce pierwszej pomocy powinny się również znaleźć:

- rękawiczki medyczne, np. lateksowe, nitylowe, winylowe – materiał, z jakiego będą wykonane, dobieramy według własnych upodobań,
- nożyczki,
- chusta trójkątna,
- opaska uciskowa,

- ustnik, maseczka do sztucznego oddychania,
- folia NRC (koc termiczny),
- opaska uciskowa.

Dodatkowo warto ze sobą zabrać kartę ICE (ang. in case of emergency), gdzie wpisujemy dane kontaktowe do osób mających wiedzę na temat naszego stanu zdrowia (np. na jakie choroby chorujemy). Taka karta będzie dużym ułatwieniem w przypadku, gdybyśmy byli nieprzytomni i udzielana byłaby nam pomoc medyczna. Na karcie zapisane są również telefony alarmowe, co będzie ważne dla osób chcących wezwać pomoc.



i ELMETACIN®

Roztwór, aerozol do stosowania zewnętrznego, 50 ml • Produkt leczniczy • Substancja czynna: 1 g roztworu zawiera 10 mg indometacyny (*Indometacinum*) • **Wskazania:** do objawowego, miejscowego stosowania w leczeniu bólu spowodowanego: stanami zapalnymi powstałymi w wyniku ostrych kontuzji, urazów (skręcenia, zwichnięcia, stłuczenia), stanem zapalnym tkanek miękkich, np. zapalenie ścięgien i pochewek ścięgniętych, torebek stawowych, zesztywnienie stawu barkowego, zaostrzeniami choroby zwyrodnieniowej stawów. Jeśli objawy trwają dłużej niż 3 dni, pacjent powinien skontaktować się z lekarzem • **Podmiot odpowiedzialny:** STADA PHARM Sp. z o.o., Krakowiaków 44, 02-255 Warszawa • **Kategoria dostępności:** produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego z dnia: 16.01.2017 r. STADA/PL/205/2022.



i EFEKTAN MAX

Efektan Max, 50 mg/5 mL, roztwór doustny w szaszetce (Dimenhydrinatum) • **Skład:** każda pojedyncza szaszetka zawiera 50 mg dimenhydriny w 5 mL roztworu doustnego. Substancja pomocnicza o znanym działaniu: jedna szaszetka zawiera 814,34 mg glikolu propylenowego oraz 2000 mg sacharozy • **Postać farmaceutyczna:** roztwór doustny w szaszetce. Przezroczysty płyn o smaku i zapachu czarnej porzeczki • **Wskazania:** zapobieganie chorobie lokomocyjnej. Zapobieganie i leczenie nudności i wymiotów (z wyjątkiem wywołanych przez produkty lecznicze stosowane w chemioterapii nowotworów) • **Podmiot odpowiedzialny:** Gedeon Richter Polska Spółka z o.o., ul. ks. J. Poniatowskiego 5, 05-825 Grodzisk Mazowiecki. Aktualizacja: 2022.11.22.



i NOMIGREN

Tabletki powlekane, 12,5 mg, 2 sztuki • Produkt leczniczy • Skład jakościowy i ilościowy: każda tabletkę zawiera 12,5 mg almotryptanu (*Almotriptanum*) w postaci almotryptanu jablczanu • **Postać farmaceutyczna:** tabletkę powlekana • **Wskazania do stosowania:** dożadne leczenie bólu głowy w ostrych napadach migreny z aurą lub bez aury. Produkt leczniczy może być stosowany jedynie u pacjentów, u których w przeszłości rozpoznano migrenę inną niż migrenę podstawną, hemiplegiczna lub oftalmoplegiczna • **Podmiot odpowiedzialny:** PRZEDSIĘBIORSTWO PRODUKCJI FARMACEUTYCZNEJ HASCO-LEK® S.A., 51-131 Wrocław, ul. Żmigrodzka 242 E. NOM/24/03/3/a.

i 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.



Warto wiedzieć:

Kompletując apteczkę, weryfikujemy daty ważności umieszczanych w niej preparatów.

Jeżeli planujemy majówkę poza granicami Polski i będziemy przebywać w krajach UE, to warto pamiętać o zabraniu Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ), którą obecnie można wyrobić osobiście w dowolnym oddziale lub delegaturze NFZ albo uzyskać za pośrednictwem ePUAP, Internetowego Konta Pacjenta (IKP), aplikacji mobilnej mojejIKP lub wysyłając pocztą wniosek do oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia.

Pamiętajmy również, że podróżna apteczka, czyli nasz pojemnik z lekami i środkami pierwszej pomocy, powinna być wykonana z nieprzezroczystego materiału, dzięki czemu ochronimy leki przed negatywnym działaniem promieni słonecznych. Kompletując apteczkę, weryfikujemy daty ważności umieszczanych w niej preparatów, a jeżeli w naszej kuracji stosujemy leki wymagające przechowywania w lodówce, to zaopatrzymy się w torbę izotermiczną lub podróżną lodówkę, gdzie bezpiecznie będziemy mogli przechować stosowane preparaty.

Źródła:

1. Cessak G, Golebiowska K, Wakacyjna apteczka i bezpieczeństwo podczas wakacyjnego wypoczynku. Almanach, vol.11, nr 2, 2016.
2. Apteczka na wakacje – pacjent.gov.pl, <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/apteczka-na-wakacje> [dostęp 4.04.2024].



i PYRALGINA®

Tabletki, 20 sztuk • Produkt leczniczy • Wskazania: Pyralgina wykazuje właściwości przeciwbólowe, przeciwgorączkowe i rozkurczowe na mięśnie gładkie. Produkt zalecany jest do użytku w przypadku występowania intensywnego bólu o różnym pochodzeniu oraz gorączki • **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne POLPHARMA SA, ul. Pelniska 19, 83-200 Starogard Gdański.

i IBUPROM® RR MAX

Tabletki powlekane, 48 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: ibuprofen (*Ibuprofenum*). Jedna tabletkę powlekaną zawiera 400 mg ibuprofenu • **Wskazania:** produkt leczniczy do stosowania w bólu (ostrym, łagodnym, umiarkowanym) różnego pochodzenia, jak np. ból głowy, zębów, stawów, w nerwobólach, a także w gorączce. Ibuprom RR Max wykazuje działanie przeciwbólowe, przeciwzapalne i przeciwgorączkowe • **Podmiot odpowiedzialny:** US Pharmacia Sp. z o.o., ul. Ziębicka 40, 50-507 Wrocław.



i OKTASEPTAL®

Aerazol na skórę, roztwór, 60 ml • Produkt leczniczy • Substancje czynne: *Ocetenidinum dihydrochloridum* + *Phenoxethanolum* • **Wskazania:** Oktaseptal jest wskazany do: odkażania i wspomagającego leczenia małych, powierzchownych ran oraz dezynfekcji skóry przed zabiegami niechirurgicznymi; wspomagającego postępowania antyseptycznego w obrębie zamkniętych powłok skórnych po zabiegach, np. szwów pozabiegowych; wielokrotnego, krótkotrwałego leczenia antyseptycznego w obrębie błon śluzowych i sąsiadujących tkanek przed procedurami diagnostycznymi w obrębie narządów płciowych i odbytu oraz po nich, w tym pochwy, sromu i żołędzi prącia, a także przed cewnikowaniem pęcherza moczowego; w pediatrii (m.in. do pielęgnacji kikutu pepowinowego); do dezynfekcji jamy ustnej (np. afty, podrażnienia spowodowane noszeniem aparatu ortodontycznego lub protezy dentylistycznej); ograniczonego czasowo, wspomagającego leczenia antyseptycznego gryźlicy międzypalcowej; w obrębie narządów rodnych, np. w stanach zapalnych pochwy, a także w obrębie żołędzi prącia mężczyzny. Oktaseptal jest przeznaczony do stosowania u dorosłych i dzieci w każdym wieku • **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne „UNIA” Spółdzielnia Pracy, ul. Chłódna 56/60, 00-872 Warszawa.



i 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.



HIGIENA W PODRÓŻY

DR N. FARM. RAFAŁ MIOZGA

» Nawet co czwarty Polak planuje wyjazd na majówkę! Oznacza to nie tylko większe zagęszczenie turystów na górskich szlakach czy w miejscowościach wypoczynkowych, ale również większy ruch na drogach, stacjach benzynowych i w restauracjach usytuowanych przy trasach przelotowych. W podróżnym pośpiechu możemy zapo-

mnąć o zasadach właściwej higieny, a to przy jednoczesnym zatłoczeniu w miejscach postojowych stwarza ryzyko przenoszenia chorobotwórczych wirusów czy bakterii. A nie chcemy przecież, by wyjazd na majówkę skończył się infekcją. Jak więc dbać o higienę w czasie podróży?

Pamiętajmy o żelu antybakteryjnym do rąk. Dzięki niemu możemy pozbyć się niechcianych mikroorganizmów ze skóry. Zmniejszy on ryzyko infekcji wirusowej, w tym przeziębienia, grypy czy COVID-19, a także bakteryjnej, np. znanej

wszystkim biegunki podróży, którą wywołuje bakteria kałowa *E. coli*. W podróży żel powinniśmy stosować każdorazowo po skorzystaniu z toalety oraz po dotykaniu poręczy i klamek w miejscach, gdzie przebywa dużo osób.

Oprócz żelu antybakteryjnego powinniśmy spakować paczkę chusteczek nawilżanych, dzięki czemu będziemy mogli oczyścić skórę, np. na dłoniach, gdy w pobliżu nie będzie dostępu do wody. Dobrym wyborem będzie zabranie również chusteczek do higieny intymnej.

Dodatkowo do torby warto zapakować zabezpieczony w torebkę foliową papier toaletowy, może być to również nawilżany papier toaletowy, który zazwyczaj jest w opakowaniu, które łatwo przewieźć – własny papier toaletowy będzie mniej zanieczyszczony bakteriami niż ten

w publicznych toaletach. Przydadzą się również jednorazowe podkładki do zabezpieczenia deski sedesowej, które stworzą dodatkową barierę przed przenoszeniem się bakterii z deski sedesowej na naszą skórę, a w torbie nie będą zajmować dużo miejsca.



Warto wiedzieć:

Miejmy ze sobą również butelkę z wodą, z której oczywiście będziemy mogli pić, dbając o nawodnienie, ale woda przyda się również do umycia rąk, twarzy czy owoców.

KOMFORTOWO NA WIOSNĘ



Świat Zdrowia

POLEGAJ NA EKSPERTACH

PRODUKT KOSMETYCZNY



do 2 dni

DZIAŁA DO
48 GODZIN



SKŁADNIKI
ŁAGODZĄCE



NIWELUJE
NIEPRZYJEMNY
ZAPACH

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

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

022/REP/SZD/2024

Używajmy łokci! Nasze łokcie będą niezbędne do bezpiecznego otwierania drzwi, bo klamki w miejscach, gdzie przebywa dużo osób, są bardzo zanieczyszczone. Łokciem możemy też odkręcić kran, gdy chcemy umyć ręce – na kranie również znajduje się sporo bakterii.

Przyjrzyjmy się również miejscu, w którym zamierzamy zjeść posiłek lub skorzystać z toalety. Bakterii nie widać, ale jeśli zauważamy zanieczyszczenia, śmieci, bliżej nieokreślony brud, to powinny uruchomić się nasze mechanizmy obronne i lepiej wtedy wybrać inne, czystsze miejsce.

Planując dłuższą podróż czy aktywność na świeżym powietrzu, powinniśmy pamiętać o zadbaniu o pachy i stopy. Antyperspirant będzie niezbędny, by zmniejszyć ryzyko powstawania potu w zgięciach pachowych. Pot zaraz

po wydzieleniu nie ma zapachu, ale z czasem bytujące na naszej skórze bakterie przekształcają go w śmierdzący problem, który w czasie podróży z rodziną lub znajomymi uprzykrzy drogę nie tylko nam, ale też naszym bliskim. Podobnie antyperspiranty do stóp zmniejszą ryzyko unoszenia się nieprzyjemnego zapachu po zdjęciu obuwia. Jeśli mamy tendencję do nadmiernego pocenia się stóp, możemy rozważyć zabranie zasyпки do stóp czy dezodorantów maskujących nieprzyjemny zapach unoszący się z obuwia.

Miejmy ze sobą również butelkę z wodą, z której oczywiście będziemy mogli pić, dbając o nawodnienie, ale woda przyda się również do umycia rąk, twarzy czy owoców.

Źródło:

1. Ogólnopolski Panel Badawczy Ariadna – 75% Polaków nie wyjedzie w tym roku na majówkę, źródło <https://panelariadna.pl/news/75-polakow-nie-wyjedzie-w-tym-roku-na-majowke> [dostęp 5.04.2024].



PROBIOSLIMIT

Kapsułki twarde, 30 sztuk • Suplement diety • Informacja o produkcie: suplement diety będący połączeniem innowacyjnego probiotyku Bifidobacterium breve B-3 (pierwszy w Polsce produkt z tym szczepem bakterii), który wspiera w uzupełnianiu mikroflory jelit i wspiera prawidłowy metabolizm tłuszczów (wyciąg z owocu opuncji figowej) oraz składników wspierających odchudzanie (wyciąg z nasion *Cola nitida*, wyciąg z owocu opuncji figowej). Dzięki swoim składnikom wspomaga m.in.: spalanie tłuszczu (wyciąg z nasion *Cola nitida*), kontrolę apetytu i redukcję masy ciała (wyciąg z owocu opuncji figowej) • **Producent:** Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o., ul. Partyzancka 133/151, 95-200 Pabianice.

SUPLEMENT DIETY

UNDOFEN® AKTYWNY SPRAY DO STÓP I OBUWIA 4 W 1

Spray, 150 ml • Kosmetyk • Stosowanie i działanie: Undofen® Aktywny Spray do stóp i obuwia 4 w 1 to wyjątkowy produkt o działaniu antibakteryjnym, antyperspiracyjnym i dezodorującym – może być stosowany nie tylko do stóp, ale również do obuwia. Spray daje poczucie komfortu i świeżości, a dzięki zawartości w 100% naturalnego składnika Dermosoft® efekt antibakteryjny utrzymuje się do 24 godzin. Ze względu na brak talku nie pozostawia białych śladów. Nie zawiera również parabenów, aluminium ani PEG • **Podmiot odpowiedzialny:** Perrigo Poland Sp. z o.o.



SUDOKU

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

DOPPELHERZ AKTIV® DLA MÓZGU

Kapsułki, 30 sztuk • Suplement diety • Stosowanie i działanie: suplement diety zawierający m.in.: lecytynę, kwasy DHA i EPA oraz witaminy z grupy B. DHA przyczynia się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu. Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg DHA dziennie. Produkt dla dorosłych i młodzieży • **Producent:** Qu-eisser Pharma, Schleswiger Str. 74, 24941 Flensburg, Niemcy.



MENMAG

Tabletki, 30 sztuk • Suplement diety • Informacje o produkcie: suplement diety zawierający cynk wspomagający utrzymanie prawidłowego poziomu testosteronu we krwi • **Producent:** Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o.

SUPLEMENTY DIETY



CIEPŁE DNI A UKŁAD KRAŻENIA

DR N. FARM. RAFAŁ MIOZGA

» *Chociaż zwykle cieszy nas słoneczna aura, jednak kiedy zaczyna robić się gorąco, wysokie temperatury są dodatkowym wyzwaniem dla naszego organizmu. Uruchamia on wtedy mechanizmy, których zadaniem jest utrzymanie wewnętrznej ciepłoty ciała w ryzach – zwiększa się przepływ krwi w skórze, co pomaga schłodzić ciało poprzez pocenie. Doprowadza to jednak do wzmożonej utraty płynów z organizmu, co skutkuje zagęszczeniem krwi, zwiększeniem jej krzepliwości oraz może prowadzić do zaburzeń elektrolitowych, a nawet odwodnienia. Czym to może skutkować?*

Większa krzepliwość krwi może prowadzić do pojawienia się skrzepów, co zwiększa ryzyko występowania ostrych incydentów wieńcowych lub udaru mózgu, a utrata elektrolitów, jak sód, potas czy magnez, może skutkować zwiększeniem częstotliwości pracy serca i występowania arytmii. Ponadto większy przepływ krwi w naczyniach włosowatych w skórze lub zagęszczona krew utrudniają prawidłowy jej obieg w organizmie, co może prowadzić do bolesności, ciężkości czy obrzmienia nóg. W szczególności na negatywne skutki upałów narażone są osoby z chorobami układu krążenia oraz osoby powyżej 65. roku życia.

Jak sobie radzić w czasie upału?

- Nawadniajmy się – odpowiednia ilość wypitej wody pozwala uzupełnić jej wzmożony ubytek (wraz z potem). Pijąc, zmniejszamy ryzyko utraty elektrolitów i odwodnienia. W czasie ekstremalnych upałów warto wypijać szklankę wody co godzinę oraz unikać wy-

pijania napojów z kofeiną lub alkoholem – będą one nasilały utratę cennej wody z organizmu.

- Unikajmy aktywności fizycznej w ciągu dnia, gdy temperatura jest najwyższa. Najlepszy czas na spacer czy ćwiczenia to wieczór lub wczesny poranek.
- Szukajmy miejsc, gdzie możemy schłodzić nasze ciało – jeżeli to możliwe, to w ciągu dnia starajmy się przebywać w klimatyzowanych pomieszczeniach. Pomoc w schłodzeniu może również chłodny prysznic.
- Spożywajmy lekkostrawne posiłki – dobrym wyborem będą chłodniki, sałatki oraz owoce, które zarów-

no mogą zaspokoić głód, jak i dostarczyć niezbędne- go organizmowi płynu.

- Zwracajmy uwagę na niepokojące objawy udaru cieplnego – zaniepokoić powinny nudności, wymioty, nadmierne zmęczenie, ból głowy, dezorientacja czy skurcze mięśni. Jeżeli pomimo zadbania o schłodzenie organizmu i nawodnienie objawy te nie ustępują, to koniecznie trzeba skonsultować 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/HGAL4894; PMID: 37396980; PMCID: PMC10303253.
2. Harvard Health Publishing → Heat is hard on the heart; simple precautions can ease the strain, <https://www.health.harvard.edu/blog/heat-is-hard-on-the-heart-simple-precautions-can-ease-the-strain-201107223180> [dostęp: 1.04.2024].

Na pamięć wybierz lek



i ASPIRIN® CARDIO

Tabletki powlekane, 56 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: jedna tabletką powlekana zawiera jako substancję czynną 100 mg (*Acidum acetylsalicylicum*) kwasu acetylosalicylowego (ASA) • **Wskazania:** lek Aspirin Cardio jest wskazany do stosowania u dorosłych w następujących chorobach układu sercowo-naczyniowego: w niestabilnej chorobie wieńcowej; w świeżym zawałe serca lub podejrzeniu świeżego zawału serca; w zapobieganiu powtórному zawałowi serca; w zapobieganiu powikłaniom zatorowo-zakrzepowym po zabiegach chirurgicznych lub interwencyjnych na naczyniach (np. przezskórną śródniczyniową angioplastyką wieńcową (PTCA), pomostowanie aortalno-wieńcowe (CABG), endarterektomia tętnicy szyjnej, zespolenie („shunt”) tętniczo-żylny); w zapobieganiu napadom przejściowego niedokrwienia (TIA) i niedokrwiennego udaru mózgu u pacjentów z TIA; w zapobieganiu pierwszemu zawałowi serca u pacjentów z wieloma czynnikami ryzyka; w zapobieganiu zakrzepicy żył głębokich i zatorowi płuc u pacjentów długotrwale unieruchomionych, np. po dużych zabiegach chirurgicznych jako uzupełnienie innych metod profilaktyki • **Podmiot odpowiedzialny:** Bayer Sp. z o.o., Al. Jerozolimskie 158, 02-326 Warszawa, tel.: 22 572 35 00, faks: 22 572 35 00, www.bayer.com.pl.



i GINKOFAR® INTENSE

Tabletki powlekane, 60 sztuk • Substancja czynna: każda tabletką powlekana zawiera 120 mg *Ginkgo biloba extractum siccum raffinaturn et quantificatum* – kwantyfikowanego suchego wyciągu z *Ginkgo biloba L., folium* (liść mitorzebu) • **Wskazania:** w celu poprawy zdolności poznawczych u osób starszych (osłabienie pamięci i sprawności umysłowej związane z wiekiem), w celu poprawy jakości życia w łagodnej demencji. Produkt jest wskazany do stosowania u osób dorosłych • **Podmiot odpowiedzialny:** Biofarm Sp. z o.o., ul. Wałbrzyska 13, 60-198 Poznań.



i VENORUTON® FORTE

Tabletki, 60 sztuk • Produkt leczniczy • Skład jakościowy i ilościowy: jedna tabletką zawiera 500 mg o-(β-hydroksyetylo)-rutozydów (o-(beta-hydroksyetylo)-rutosidea (*Oxerutins*)) • **Postać farmaceutyczna:** tabletką • **Wskazania do stosowania:** leczenie objawowe przewlekłej niewydolności żylniej (zylaków podudzi). Zmniejsza obrzęki oraz łagodzi objawy podmiotowe takie jak: zaburzenia czucia, mrowienie, bóle i skurcze mięśni, uczucie ciężkich, spuchniętych i bolących nóg. Produkt może być stosowany jako środek wspomagający kompresoterapię (np. rajstopy uciskowe) w leczeniu przewlekłej niewydolności żylniej. Produkt jest stosowany również w leczeniu objawowym hemoroidów oraz może być stosowany pomocniczo w mikroangiopatiach w przebiegu cukrzycy • **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: 30.09.2020r. STADA/PL/2024/215.

i 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.

Wracamy na rower!



Nareszcie pogoda sprzyja rowerowym wycieczkom. Jednak zanim wyruszysz w trasę na swoim świeżo wyciągniętym z piwnicy rowerze, sprawdź, co możesz zrobić, by jeździło Ci się przyjemniej i bezpieczniej.



► Umyj rower

Rower po zimie zapewne jest zakurzony, gdzieś tam mogą być pozostałości piasku czy błota. **Wyczyść wszystkie elementy** wilgotną szmatką – łańcuch, koła przerzutek, a także lampki.



i OLFEN® MAX, 20 mg/g

Żel, 50 g • Produkt leczniczy • Substancja czynna: 1 g żelu zawiera 23,2 mg diklofenaku dietyloamoniowego (*Diclofenacum diethylammonium*), 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 punkt ChPL 6. **POSTAC FARMACEUTYCZNA:** żel jednorodny w kolorze białym do prawie białego • **Wskazania:** do stosowania u osób dorosłych i młodzieży w wieku 14 lat i starszych. Dorośli i młodzież w wieku od 14 lat: Olfen Max przeznaczony jest do krótkotrwalego, miejscowego, objawowego łagodzenia ostrego bólu, stanu zapalnego i obrzęku w przypadku urazów tkanek miękkich, takich jak: pourazowe zapalenie ścięgien, więzadeł, mięśni i stawów powstających np. wskutek skręcenia, zwichnięcia lub stłuczenia (kontuzje sportowe). Dorośli: Olfen Max przeznaczony jest do miejscowego, objawowego leczenia bólu i stanów zapalnych w przypadku: urazów tkanek miękkich, takich jak pourazowe 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 ścięgniętych (fokiec tenisisty), zapalenie kałek maziowych i okostnowe zapalenia tkanek (periartratie); 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 URPLWMPB. Data zatwierdzenia lub częściowej zmiany tekstu Charakterystyki Produktu Leczniczego: 2021.07.02. Kategoria dostępności: OTC – produkt dostępny bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego dostępna na stronie www.tevamed.pl. OLFM-PL-00004-01-2023.

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.



► Skontroluj opony i hamulce

Upewnij się, czy opony są napompowane i czy hamulce działają. Jeśli masz wątpliwości co do stanu hamulców, wybierz się do serwisu rowerowego. Samodzielne naprawianie hamulców może być bardzo niebezpieczne.



► Nasmaruj łańcuch

Łańcuch powinien być suchy z zewnątrz i naolejowany wewnątrz. Wpuść kilka kropli smaru w każde ogniwo i wytrzyj łańcuch suchą szmatką.



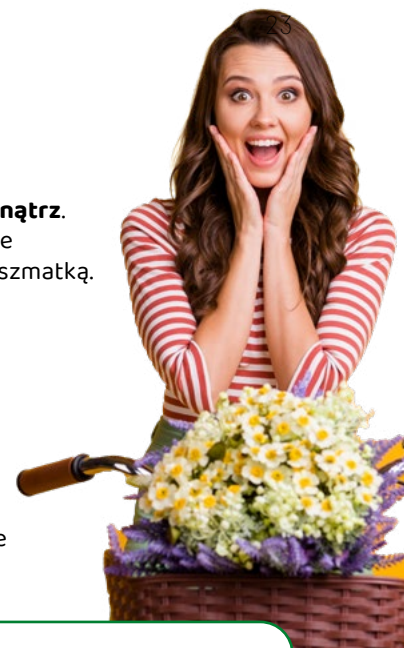
► Kup dobry kask

Kask **powinien być doskonale dopasowany** – nie za duży i nie za mały. Linia kasku powinna przebiegać nieco ponad linią brwi. Jeśli Twój kask nie zachodzi na czoło albo opada Ci na oczy, to rozejrzyj się za nowym najszybciej, jak się da.



► Sprawdź oświetlenie

Lampki rowerowe powinny być niezawodne! Zadbaj także o naklejki odbłaskowe. Prawidłowe oświetlenie oszczędzi Ci kłopotów na drodze oraz mandatów.



i DIP RILIF

Żel, 100 g • Produkt leczniczy • Substancja czynna: 1 g żelu zawiera 50 mg ibuprofenu i 30 mg mentolu • **Wskazania:** miejscowe leczenie przeciwbólowe i przeciwzapalne. Bóle reumatyczne, w tym bóle stawów spowodowane zmianami zapalnymi i zwyrodnieniowymi, bóle pleców, lumbago (postrzał), bóle mięśniowe, bóle w tkance włóknistej, ścięgna i więzadła. Ból i obrzęk wskutek uszkodzeń powysiłkowych, urazów stawów z naderaniem więzadeł (skręcenia stawów), kontuzji sportowych • **Przeciwwskazania:** nadrażliwość na składniki preparatu, kwas acetylosalicylowy lub inne niesteroidowe leki przeciwzapalne; u osób z astmą, u których występowały wcześniej napady duszności, wysypka, nieżyt nosa lub inne objawy alergiczne po zastosowaniu kwasu acetylosalicylowego lub innych niesteroidowych leków przeciwzapalnych • **Podmiot odpowiedzialny:** Colep Laupheim GmbH • **Dodatkowych informacji o leku udziela:** EGIS Polska Sp. z o.o., ul. Komitetu Obrony Robotników 45 D, 02-146 Warszawa.

i BOIRON® ARNIGEL

Żel, 45 g • Produkt leczniczy • Substancja czynna: *Arnica montana*™ • **Dawka substancji czynnej:** TM, 7,00 g w 100 g żelu • **Wskazania:** leczenie miejscowe następstw niewielkich urazów (siniaki, stłuczenia) u dorosłych i dzieci powyżej 1. r.ż. Polecany również w bólach mięśni pojawiających się po intensywnym wysiłku fizycznym • **Podmiot odpowiedzialny:** BOIRON, 2 avenue de l'Ouest Lyonnais, 69510 Messimy, Francja. 40/Arnigel/27.06.2023.



i NEUROBION® ADVANCE

Tabletki powlekane, 30 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: każda tabletką powlekana zawiera 100 mg tiaminy azotan (Thiamini nitrate), 50 mg pirydoksyny chlorowodorku (Pyridoxini hydrochloridum) i 1 mg cyjanokobalaminy (Cyanocobalaminum). **Substancje pomocnicze:** rdzeń tabletki: celuloza mikrokryształiczna, żelatyna, krosmieloza sodowa, hypromeloza, magnezu stearnian, krzemionka koloidalna bezwodna, karboksymetyloskrobia sodowa (typ A). Przezroczysta otoczka: alkohol poliwinylowy; talk; glicerolu monokaprylokapronian; sodu laurylosiarczan. Biała otoczka: hypromeloza; polidekstroza; tytanu dwutlenek; makrogol. Otoczka: wosk pszczeli biały; wosk carnauba • **Wskazania:** Neurobion Advance jest wskazany w zapobieganiu i leczeniu niedoborów witaminy B1, B6 i B12 w przypadku, gdy pacjent nie spożywa dostatecznych ilości pokarmów zawierających te witaminy; organizm pacjenta nie jest w stanie wchłaniać tych witamin z pożywienia; pacjent przeżył zabieg chirurgiczny zoładka lub jelit, co może wpływać na sposób wchłaniania składników odżywczych; u pacjenta występują określone schorzenia, takie jak niektóre choroby zapalne, co może powodować zwiększenie ilości witamin zużywanych przez organizm; u pacjenta występują schorzenia, takie jak choroba nerek, co może powodować usuwanie z organizmu większej ilości witamin niż normalnie; pacjent jest w podeszłym wieku lub cierpi na choroby neurologiczne, cukrzycę lub choroby układu pokarmowego, takie jak nieowistość choroby zapalne jelit lub celiakia • **Podmiot odpowiedzialny:** P&G Health Germany GmbH Sulzbacher 65824 Schwalbach am Taunus, 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.



Zdrowie na świeżym powietrzu

Nieodzownym elementem zdrowego trybu życia jest regularna aktywność fizyczna, która ma znaczenie nie tylko dla wymarzonej figury, lecz także dla ogólnej kondycji zdrowotnej. Sport korzystnie wpływa na nasze samopoczucie, a treningi na łonie natury mogą przynieść dodatkowe korzyści. Jakie? Oto kilka z nich.

ŹRÓDŁO SUBSTANCJI BUDULCOWYCH CHRZĄSTKI STAWOWEJ (CHONDROITYNA, KOLAGEN)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



- ▶ 500 mg kolagenu typu II w dwóch kapsułkach
- ▶ kwas hialuronowy
- ▶ witamina C

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.

028/REP/SZD/2024

SUPLEMENT DIETY

Wzrost poziomu endorfin

Aktywność na świeżym powietrzu nie tylko poprawia samopoczucie dzięki produkcji endorfin, ale również zwiększa poziom motywacji. W połączeniu z wysiłkiem fizycznym dostarcza organizmowi podwójnej dawki hormonów szczęścia, co jest szczególnie ważne w powrocie do formy wiosną.

Komfort psychiczny

Osobom, które czują się niekomfortowo na siłowni, trening w plenerze oferuje prywatność i pozwala na pełne zaangażowanie bez poczucia bycia ocenianym. Dla niektórych obcowanie z naturą może działać jak forma terapii, pomagając w redukcji stresu i poprawie ogólnego samopoczucia.

Źródła: <https://www.portalbhp.pl/dobre-praktyki-bhp/aktywnosc-na-swiezym-powietrzu-jak-wplywa-na-nasze-zdrowie-10021.html>
<https://apelteline.pl/artykuly/cwiczenia-dla-otylych--od-czego-zaczac-taniec-joga-spacer-pomysly-na-trening>

Poprawa wydolności i odporności

Wysiłek na zewnątrz zwiększa dotlenienie organizmu, poprawia wydolność oddechową i może zapobiegać chorobom układu krążenia. Dodatkowo przebywanie na świeżym powietrzu wzmacnia system immunologiczny, co przekłada się na lepszą ochronę przed infekcjami.

Czas na pierwszy ruch

Spacery to łatwa forma aktywności, która nie wymaga dużego wysiłku, a przynosi wiele pożytku. Pomagają spalić kalorie, wzmacniają zdrowie, kości i mięśnie. Aby zapewnić sobie bezpieczeństwo, warto spacerować w publicznych parkach lub w towarzystwie bliskiej osoby. Krótkie spacery, nawet kilka razy dziennie, dają dobre rezultaty – zalecane jest przynajmniej 2,5 godziny spaceru tygodniowo. Przed dłuższym spacerem pamiętajmy o komfortowym ubiorze dostosowanym do pogody oraz o rozgrzewce.

ZABURZENIA GOSPODARKI WODNO-ELEKTROLITOWEJ

ŻYWNOSĆ SPECJALNEGO PRZEZNACZENIA MEDYCZNEGO



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Preparat przeznaczony do postępowania dietetycznego:

- ▶ w stanach zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej organizmu
- ▶ podczas biegunki oraz biegunki połączonej z wymiotami
- ▶ w celu uzupełniania elektrolitów

Ważne informacje: należy przyjmować pod nadzorem lekarza. Produkt jest niekompletnym środkiem spożywczym, przeznaczonym dla osób dorosłych. Nie może być stosowany jako jedyne źródło pożywienia. Nie jest przeznaczony do stosowania pozajelitowego.

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

023/REP/SZD/2024



Jak zdrowo grillować?

Grillowanie to polski sport narodowy. Przygotowane w ten sposób mięsa wydają się mniej tłuste, czyli zdrowsze. Czy jednak grillowana karkówka naprawdę może być fit i czy samo grillowanie jest dla nas bezpieczne?

7 zasad zdrowego grillowania

1. Marynaty do mięs

Marynata poprawia walory smakowe mięsa i zapobiega jego przesuszaniu, ale to nie wszystko. Tak przygotowane produkty są lepiej chronione przed toksycznymi substancjami z dymu, czyli po prostu zdrowsze. Mięso należy marynować przynajmniej dwie godziny przed obróbką termiczną, rybom i warzywom wystarczy godzinna „kąpiel”.

2. Zioła zamiast soli

Dla osób z nadciśnieniem oraz chorobami serca i naczyń nadmiernie posolone potrawy stanowią poważne ryzyko. Na szczęście do grillowanego mięsa i warzyw doskonale pasują zioła, takie jak kminek, kolendra, kurkuma czy bazylija, często wchodzące w skład domowych marynat. Marynaty gotowe, w saszetkach czy butelkach, nie są niestety zdrowe, gdyż zazwyczaj zawierają bardzo dużo soli i nie zawsze bezpieczne tłuszcze.

3. Jeśli mięso, to tylko chude

Im chudsze mięso trafia na ruszt, tym mniej tłuszczu się z niego

wytopia i powstaje mniej toksycznych związków. Najlepiej wybierać chudy drób bez skóry, ryby, cielęcinę i chudą wołowinę, a z wieprzowiny wcześniej wyciąć tłuste fragmenty. Nie wskazane jest grillowanie kiełbas i hamburgerów. Ważne też, by mięso było świeże i dobrej jakości. Trzeba unikać gotowych produktów „na grilla”, czyli najtańszych mięs marynowanych w najgorszym tłuszczu, z masą przypraw maskujących ich niską jakość.

4. Lepszy brykiet niż węgiel

Najzdrowszy grill to ten elektryczny lub gazowy, jednak to grille węglowe cieszą się największą popularnością. Pod rusztem powinien więc znaleźć się brykiet węglowy jak najlepszej jakości, mniej polecany jest węgiel drzewny, a jeszcze mniej – drewno, zwłaszcza iglaste, cechujące się długim czasem rozpalania i produkcją dużych ilości dymu, w dodatku bardziej toksycznego z powodu spalania żywicy.

5. Wysoki i czysty ruszt

Znaczenie ma zarówno wysokość, na jakiej zostanie ustawio-

ny ruszt, jak i jego czystość. Grillowanie mięs zbyt nisko nad płomieniem sprawia, że potrawa mocno przesiąka toksycznym dymem. Natomiast stary, zaschnięty na ruszcie tłuszcz i zwęglone resztki jedzenia po poprzednim grillowaniu podgrzewają się i wydzielają dodatkowe toksyczne związki, zmieniając smak i aromat świeżych mięs. Nie można też zapominać, że w takich tłustych resztkach rozwijają się groźne bakterie i inne drobnoustroje.

6. Tacki aluminiowe, a najlżejszy grill

Nie każdy miłośnik grillowania chętnie sięga po tacki, ale to właśnie one zapobiegają skapywaniu wyciekającego z mięsa tłuszczu na rozgrzane węgle. Dobre tacki wyposażone są w rynienki odprowadzające tłuszcz z mięsa, dzięki czemu potrawa nie musi nim nasiąkać. Jest to rozwiązanie bezpieczniejsze niż

smażenie mięsa bezpośrednio nad ogniem, ale nie idealne – podgrzewane do wysokich temperatur aluminium również nie pozostaje obojętne dla zdrowia. Najlepszym rozwiązaniem dla osób, które często grillują, jest zakup nowoczesnego grilla z rusztem odprowadzającym tłuszcz do specjalnego pojemnika.

7. Zdrowe dodatki

Niech oprócz mięsa na grillu pojawią się zdrowsze produkty – warzywne szaszłyki, plastry owoców, ryby i owoce morza. Na stole nie powinno zabraknąć świeżych sałatek, do grillowanych mięs doskonale pasuje też sos tzatziki, różnorodne sery czy pełnoziarniste pieczywo. Znacznie zdrowiej jest zastąpić słodkie, gazowane napoje, a zwłaszcza alkohol, najzwyczajszą wodą – odpowiednie nawadnianie organizmu w czasie obfitego, smażonego posiłku zmniejsza ryzyko niestrawności i problemów jelitowych.



ANESTELOC MAX

Tabletki dojelitowe, 14 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: jedna tabletki dojelitowa zawiera 20 mg pantoprazolu w postaci pantoprazolu sodowego półtorawodnego 22,6 mg • **Postać farmaceutyczna:** tabletki powlekane barwy białawej, owalne, obustronnie wypukłe, gładkie po obu stronach • **Wskazania:** Anesteloc Max jest wskazany w krótkotrwałym leczeniu objawów choroby refluksowej przełyku (np. zgaga, zarzucanie treści żołądkowej) u dorosłych • **Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Pharma S.A., Piętków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnów. Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Anesteloc Max, zatwierdzonej 08.2020, z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku. Dodatkowe informacje dostępne są w Adamed Pharma S.A., Piętków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnów, tel.: +48 22 732 77 00, fax.: +48 22 732 77 00, e-mail: adamed@adamed.com.

FAMOTYDYNA RANIGAST®

Tabletki, 20 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: jedna tabletki powlekana zawiera 20 mg famotydyny (*Famotidinum*) • **Substancja pomocnicza o znanym działaniu:** czerwień koszenilowa (E124) • **Wskazania:** hamuje ona wydzielanie kwasu solnego w żołądku. Wskazaniem do stosowania leku jest krótkotrwałe, objawowe leczenie dolegliwości żołądkowych, niezwiązanych z chorobą organiczną przewodu pokarmowego, takich jak: niestrawność (dyspepsja), zgaga, nadkwaśność • **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne POLPHARMA S.A., ul. Pelplińska 19, 83-200 Starogard Gdański.



SYLIMAROL® VITA 150

Kapsułka twarda • Produkt złożony • Substancje czynne: wyciąg suchy z fuski ostropestu plamistego (*Silybi mariani fructus extractum siccum (20-34:1)*, ekstrahent – metanol 90%, substancja pomocnicza – benzoan sodu (<0,2%) – 214,3 mg; witamina B1 (*Thiaminum hydrochloridum*) 10 mg, witamina B2 (*Riboflavinum*) 4 mg, witamina B6 (*Pyridoxini hydrochloridum*) 10 mg, witamina PP (*Nicotinamidum*) 10 mg, pantotenian wapnia (*Calcii pantothenas*) – 4 mg • **Wskazania do stosowania:** wspomagająco w stanach rekonwalescencji po toksyczno-metabolicznych uszkodzeniach wątroby spowodowanych m.in. czynnikami toksycznymi (np. alkohol, środki ochrony roślin) oraz w niestrawności (wzdęcia, odbijania) po spożyciu ciężkostrawnych pokarmów. Wspomagająco w dolegliwościach po przebiegu ostrych i przewlekłych chorób wątroby • **Podmiot odpowiedzialny:** PZZ Herbatol S.A., ul. Towarowa 47/51, 61-896 Poznań.

Tradycyjny produkt leczniczy roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania.

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.

Czas rozpalić GRILLA!

Zbliżający się sezon grillowy to doskonały czas na spotkania na świeżym powietrzu i delektowanie się pysznymi grillowanymi przekąskami.

Grillowane żeberka

- 1 kg żeberka wieprzowych
- oliwa z oliwek, opcjonalnie olej
- 3 łyżki musztardy
- 4 łyżki miodu
- 8 ząbków czosnku
- sos sojowy
- 4 łyżki octu winnego
- przyprawy: pieprz, sól, majeranek, tymianek, słodka mielona papryka

Sposób przygotowania:

Żeberka umyć i pokroić pojedynczo wzdłuż kości. Wrzucić do osolonego wrzątku i gotować 20-25 minut. Wody powinno być tylko tyle, by przykryła żeberka. Ugotowane żeberka odcedzić i osuszyć. Wymieszać pół szklanki oliwy z taką samą ilością wody. Dodać ocet, przyprawy i rozarty czosnek. Gotową marynatą zalać żeberka i odstawić przynajmniej na 2 godziny do lodówki. Następnie przygotowujemy glazurę. W tym celu do niewielkiej miseczki wlewamy 3 łyżki oliwy, dodajemy miód, musztardę oraz kilka kropli sosu sojowego. Całość dokładnie mieszamy. Zamarynowane żeberka układamy na rozgrzanym grillu i pieczemy z obu stron.

Źródło: https://beszamel.se.pl/przepisy/dania-glowne-miesne/jak-zrobic-zeberka-z-grilla-przepis-na-soczyste-grillowane-zeberka-re-Gcx2-VZte-fAy7.html#google_vignette

Wegėtariańskie szaszłyki

Składniki na 4 porcje:

- 1 kostka tofu naturalnego 180 g
- 3 łyżki ostrej musztardy
- 1 łyżka syropu klonowego
- 1 łyżka sosu sojowego
- ulubione warzywa do szaszłyków (np.: cukinia, bakłażan, papryka, pieczarki, cebula, pomidorki koktajlowe)

Sposób przygotowania:

Połącz musztardę, syrop klonowy i sos sojowy. Tofu pokrój najpierw w kostkę, a następnie na pół, żeby uzyskać trójkątne kawałki. Zanurz je w marynacie i pozostaw do wchłonięcia co najmniej 15 minut, a najlepiej na dłużej, aby dobrze się nasyciły.

Przygotuj szaszłyki, naprzemiennie nadziewając na patyczki lub wielorazowe szpikulce kawałki tofu i warzywa. Możesz dodatkowo posmarować je marynatą. Grilluj szaszłyki na rozgrzanej płycie przez około 15 minut, aż tofu nabierze rumianego koloru. Jeśli korzystasz z grilla z ogniem bezpośrednim, proces ten potrwa krócej. bezpośrednim, proces ten potrwa krócej.

Źródło: <https://ervedan.com/2020/08/musztardowe-szaszłyki-i-salatka-ziemniaczana-na-grilla/>



SUPLEMENT DIETY



3 WYCIĄGI ZIOŁOWE



TABLETKI POWLEKANE



DZIENNA PORCJA



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



2 KAPSUŁKI
DZIENNIE



W 1 KAPSUŁCE



W 1 KAPSUŁCE



SUPLEMENT DIETY



STANDARYZOWANY
WYCIĄG
Z BORÓWKI



WĘGLA
AKTYWOWANEGO
W 1 KAPSUŁCE



1 KAPSUŁKA
DZIENNIE

SUPLEMENT DIETY



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

024/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

Zielono mi!

Zielone smoothie są doskonałym sposobem na dostarczenie organizmowi wartościowych składników odżywczych. Bazując na jarmużu lub szpinaku, te koktajle są pełne witamin, minerałów i przeciwutleniaczy, które wspierają nasze zdrowie. Regularne spożywanie zielonych smoothie może pomóc w zwiększeniu energii, poprawie trawienia oraz wzmocnieniu odporności.



KOKTAJL MOCNO OWOCOWY



KOMPLEKSOWY ZESTAW WITAMIN I MINERAŁÓW DLA OSÓB 50+



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego (wit. C, cynk, żelazo, wit. A, foliany, wit. D, wit. B6, selen, miedź, wit. B12)
- ▶ utrzymanie sprawności umysłowej na odpowiednim poziomie (kwas pantotenowy)
- ▶ utrzymanie prawidłowego widzenia (cynk, ryboflawina, wit. A)

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.

025/REP/SZD/2024

SUPLEMENT DIETY

Składniki na 1-3 porcje:



1 średni banan



1 lub 2 szklanki jarmużu (oderwanych liści oderwanych od zgrubiałej łodygi, możesz zastąpić świeżym szpinakiem)



½ awokado



1 brzoskwinia, nektarynka bądź morela (można zastąpić ¼ mango lub kilkoma kostkami melona)



3 daktyle



1 łyżka płatków gryczanych, jaglanych lub owsianych



2 łyżeczki zmielonego siemienia lnianego



mleko roślinne do uzupełnienia (ok. 1 szklanki)

Sposób przygotowania:

1. Daktyle zanurz na chwilę we wrzątku. Z jarmużu usuń zgrubiałe łodyżki i włókna.
2. Umieść wszystkie składniki oprócz mleka w blenderze. Nalej pół szklanki mleka i rozpocznij miksowanie.
3. Jeśli to konieczne, stopniowo dodawaj mleko, aż uzyskasz pożądaną konsystencję.

Źródło: <https://ervegan.com/2014/07/najlepszy-smoothie/>

WSPARCIE FUNKCJONOWANIA UKŁADU NERWOWEGO



Świat Zdrowia

POLEGAJ NA EKSPERTACH



Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ zmniejszenie uczucia zmęczenia i znużenia (kwas pantotenowy, wit. B6, ryboflawina, wit. B12, foliany)
- ▶ utrzymanie sprawności umysłowej na prawidłowym poziomie (kwas pantotenowy)
- ▶ prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego (tiamina, ryboflawina, wit. B6, wit. B12)

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.

026/REP/SZD/2024

SUPLEMENT DIETY



DICOPEG JUNIOR

Saszetki, 14 sztuk • Wyrób medyczny • Stosowanie i działanie: produkt charakteryzujący się osmotycznym działaniem przeczyszczającym. Odpowiada za unormowanie czynności jelit. Zawarte w nim składniki nie zostają wchłonięte przez organizm i nie ulegają procesowi fermentacji w jelitach. Dicopeg Junior nie wywołuje podrażnień śluzówki. Zostaje wydalony w czasie defekacji w postaci niezmięnionej. Posiada właściwości hydrofilowe, które przyczyniają się do wyraźnego zmiękczenia masy kałowej i ułatwiają wypróżnienie. Preparat nie wywołuje stanów skurczowych czy bólów brzucha ani nagłego parcia • **Dystrybutor:** Vitis Pharma Sp. z o.o., ul. Giełdowa 7/9, 01-211 Warszawa, tel. 22 526 86 00, www.vitispharma.pl.

i To jest wyrób medyczny.

Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

MAMA I DZIECKO



i SINECOD®

Krople doustne, roztwór, 20 ml • **Produkt leczniczy** • **Substancja czynna:** 1 ml roztworu (20 kropli) zawiera 5 mg butamiratu cytrynianu (*Butamirati citras*) • **Wskazania:** objawowe leczenie kaszlu różnego pochodzenia • **Podmiot odpowiedzialny:** GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Sp. z o.o., ul. Grunwaldzka 189, 60-322 Poznań. PM-PL-THRFL-23-00048.



i NUROFEN® DLA DZIECI FORTE TRUSKAWKOWY

Zawiesina doustna, 100 ml • **Produkt leczniczy** • **Substancja czynna:** *Ibuprofenum* 40 mg/ml • **Wskazania do stosowania:** objawowe, krótkotrwałe leczenie bólu o nasileniu umiarkowanym do umiarkowanego lub gorączki • **Podmiot odpowiedzialny:** Reckitt Benckiser (Poland) S.A. RKT-M-15638.

i 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.

Ozimek
Matki

26
maja

od serca
dla serca



BIOVITAL® ZDROWIE PLUS

Płyn, 1000 ml • Suplement diety • Stosowanie i działanie: zawiera mikrokapsułkowane żelazo o dobrej przyswajalności, które nie barwi uzębienia. Zwiększa dopływ tlenu oraz poprawia ukrwienie i odżywienie organizmu (ekstrakt z owoców głogu), przyczynia się do zmniejszenia zmęczenia i odczucia stresu (żelazo), pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu homocysteiny – zdrowie serca i naczyń krwionośnych (kwas foliowy), chroni przed wolnymi rodnikami (witamina C i E) • **Producent:** Egis Pharmaceuticals PLC.

SUPLEMENT DIETY



BATON ZREGENERUJ SIĘ 44 g KARMA BARS

Baton, 44 g • Środek spożywczy • Stosowanie i działanie: batonik Karma Bars Zregeneruj się to nie tylko pyszna przekąska, ale także wsparcie dla Twojego zdrowia i dobrej kondycji psychicznej. Dzięki zawartości kwasów omega 3 baton pomaga w prawidłowej pracy mózgu oraz utrzymaniu właściwego poziomu cholesterolu we krwi. Magnez natomiast przyczynia się do redukcji uczucia zmęczenia i znużenia, dając Ci energię do dalszego działania • **Dystrybutor:** Merkury S.A.

PALUSZKI OWSIANO-ORKISZOWE BIO 45 g

Paluszki, 45 g • Środek spożywczy • Stosowanie i działanie: Naura, paluszki owsiano-orkiszowe, pełnoziarniste z kurkumą BIO – powstałe na bazie pełnoziarnistych mąk i certyfikowanych składników. Wzbogacone o kurkumę, która nadaje im charakterystyczny kolor i wzmacnia smak, a także dodatek różowej soli himalajskiej. Produkt nie zawiera substancji spulchniającej, wodorowęglanu sodu, jej struktura jest wynikiem dodatku naturalnego zakwasu orkiszowego. Bez dodatku cukru, odpowiedni dla wegan i vegetarian • **Dystrybutor:** Merkury S.A.

BUNNY NINJA FRUIT STRAWS RÓŻNE SMAKI

Przekąski owocowe, 16 g • Środek spożywczy • Stosowanie i działanie: przekąski przypominają kształtem tradycyjny baton, lecz to sześć małych, owocowych pałeczek połączonych ze sobą. Słomki można rozrywać i każdą zjeść osobno. Fruit straws występują w czterech różnych smakach: truskawka, mango, porzeczka i malina • **Dystrybutor:** Merkury S.A.

JABŁKO, ALOES, KIWI, SOK BEZ CUKRU

Sok, 300 ml • Suplement diety • Stosowanie i działanie: sok jabłkowy, bezpośrednio tłoczony, z dodatkiem soku z aloesu i soku z owoców kiwi, wzbogacony witaminą C. Wyprodukowany częściowo z soku zagęszczonego. Naturalnie mętny. Pasteryzowany • **Producent:** Ekamedica.

SUPLEMENT DIETY

DOBRE SAMOPOCZUCIE W PODRÓŻY (IMBIR)



Świat Zdrowia

POLEGAJ NA EKSPERTACH

Zawarty w preparacie imbir wpływa korzystnie na:

- ▶ zmniejszenie odczuwania dyskomfortu podczas przemieszczania się różnymi środkami transportu (samochodem, pociągiem, samolotem, statkiem)



BEZ DODATKU
CUKRU



NIE ZAWIERA
LAKTOZY



DLA DZIECI OD
6. ROKU ŻYCIA

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

229/MOD/SZ/2023

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