

PAŹDZIERNIK 2024



Świat pełen ZDROWIA

CHROŃ SIEBIE I BLISKICH



**EKSPERCKA
WIEDZA:**

praktyczne porady
farmaceutów



**SKOMPLETUJ
APTECZKĘ:**

na sezon jesienny
dla całej rodziny



DOWIEDZ SIĘ:

czym jest
chronofarma-
kologia



PRZEZIĘBIENIE – PROFILAKTYKA I OBJAWY

DR N. FARM. RAFAŁ MIOZGA

» W październiku wirusy intensywnie atakują i nie bez powodu już pierwsze dni tego miesiąca zaliczane są do sezonu infekcyjnego, który towarzyszy nam przez kolejnych siedem miesięcy.

Ta sezonowa zmienność występowania chorób zakaźnych wynika m.in. z **częstszego przebywania ludzi w zamkniętych pomieszczeniach**. Co więcej, wirusy wywołujące przeziębienie uwielbiają przenosić się drogą kropelkową, a jesienią (zwłaszcza w deszczowe dni) mamy wyższą wilgotność powietrza, która działa stabilizująco na tworzenie się mikrokropelek. Nie oznacza to, że jesteśmy bezbronni wobec infekcji. **Wdrożenie prostych działań profilaktycznych może ochronić nas przed przeziębieniem**. Warto dbać m.in. o higienę rąk, zwłaszcza po kontakcie z klamkami czy poręczami. Można też rozważyć dezynfekcję przedmiotów czy powierzchni, z którymi mamy kontakt. Ponadto


warto zachować dystans w kontakcie z innymi osobami, zwłaszcza gdy widzimy, że wykazują one objawy infekcji. **Dodatkowo, mimo że maseczki nie są już obowiązkowe, to w sezonie infekcyjnym, zwłaszcza gdy musimy przebywać w zatłoczonych miejscach, warto z nich skorzystać.**

Przeziębienie to jedna z najczęstszych chorób atakująca zarówno dzieci, młodzież, jak i dorosłych. Jednak mimo że wszyscy jesteśmy narażeni na tę infekcję wirusową, to częstotliwość jej występowania zależy od wieku – **śmiało można postawić tezę, że wiek jest jednym z czynników ryzyka przeziębienia.**



OCTENISEPT®

Płyn, 50 ml • Produkt leczniczy • Substancja czynna: octenisept® 100 g płynu zawiera substancje czynne: *Octenidinum dichlorochloridum* (oktenidyny dichlorowodorek) 0,10 g, *Phenoxylethanolum* (fenoksyletanol) 2,00 g • **Wskazania do stosowania:** octenisept® 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 i po procedurach diagnostycznych w obrębie jamy ustnej, narządów płciowych i odbytu, w tym pochwy, sromu i żołądźci prącia, a także przed cewnikowaniem pęcherza moczowego; w pediatrii (m.in. do pielęgnacji kikutu pępowninowego); do dezynfekcji jamy ustnej (np. afty, podrażnienia spowodowane noszeniem aparatu ortodontycznego lub protezy dentystycznej); ograniczonego czasowo, wspomagającego leczenia antyseptycznego grzybicy międzypalcowej; w obrębie narządów rodnych, np. stanach zapalnych pochwy, a także w obrębie żołądźci prącia mężczyzny. octenisept® jest przeznaczony do stosowania u dorosłych i dzieci w każdym wieku • **Podmiot odpowiedzialny:** Schülke & Mayr GmbH, Robert Koch Strasse 2, 22851 Norderstedt, Niemcy.

 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.

Jak często się przeziębiamy?

- niemowlęta i dzieci do 2. roku życia: 6-8 razy w roku,
- dzieci od 3. do 5. roku życia: 4-5 razy w roku,
- dzieci od 6. do 9. roku życia: 3-4 razy w roku,
- młodzież od 10. roku życia i dorośli do 60. roku życia: 2-3 razy w roku,
- osoby powyżej 60. roku życia: 1-2 razy w roku.

Co ciekawe, w wieku niemowlęcym częściej przeziębiamą się chłopcy, wraz z wiekiem trend ten się odwraca i więcej infekcji występuje u dorosłych kobiet.

Zapewne wynika to stąd, że kobiety częściej opiekują się przeziębionymi dziećmi, a to sprzyja przenoszeniu infekcji.

Po zakażeniu wirusami wywołującymi przeziębienie zwykle szybko pojawiają się objawy, które stopniowo się nasilają, osiągając szczyt intensywności w ciągu 2-3 dni od zakażenia. Następnie dolegliwości powinny stopniowo ustępować. Infekcja zwykle trwa 7-10 dni.

Do najczęstszych objawów należą:

- ból gardła,
- kichanie,
- osłabienie,
- zatkany nos,
- kaszel,
- złe samopoczucie.
- ciekąca wydzielina,
- chrypka,
- ból głowy,



i UNIBEN

Aerazol do stosowania w jamie ustnej, 30 ml • Produkt leczniczy • Substancja czynna: chlorowodorek benzydaminu (*Benzydaminii hydrochloridum*) 1,5 mg/ml • **Wskazania:** leczenie miejscowych objawów związanych z ostrym stanem zapalnym jamy ustnej i gardła. Skuteczny; precyzyjnie trafia w ognisko zapalne – długi aplikator; może być stosowany w każdym wieku, także u dzieci; przyjemny, słodki, miętowy smak • **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne „UNIA” Spółdzielnia Pracy, ul. Chłodna 56/60, 00-872 Warszawa, www.uniben.pl.



i FARINGOSEPT

Tabletki do ssania, 20 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: jedna tabletkę do ssania zawiera 10 mg ambazonu • **Wskazania:** pomocniczo w ostrych zakażeniach w obrębie jamy ustnej i gardła: zapalenie migdałków, zapalenie dziąseł, zapalenie jamy ustnej, a także po operacji usunięcia migdałków oraz po ekstrakcji zębów • **Podmiot odpowiedzialny:** Ranbaxy (Poland) Sp. z o.o., ul. Kubickiego 11, 02-954 Warszawa.

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.

Objawy mogą się różnić w zależności od wieku, np. u dzieci:

- częściej obserwuje się gorączkę niż u osób dorosłych,
- częściej występują powikłania, takie jak ostre bakteryjne zapalenie ucha środkowego czy wirusowo-bakteryjne zapalenie płuc,
- na ogół obserwuje się gorszy przebieg choroby, np. zakażenie wirusem RSV częściej prowadzi do zapalenia oskrzelików i płuc niż u osób dorosłych.

To, co powinno szczególnie zwrócić naszą uwagę, to pojawienie się wysokiej gorączki, objawów o dużej intensywności, problemów z oddychaniem, duszności

czy utraty smaku lub węchu – w takiej sytuacji warto jak najszybciej skontaktować się z lekarzem, podobnie jeżeli objawy utrzymują się dłużej niż 7 dni lub gdy wcześniej nie następuje ich złagodzenie pomimo stosowania leczenia objawowego.



Warto wiedzieć:

Warto zachować dystans w kontakcie z innymi osobami, zwłaszcza gdy widzimy, że wykazują one objawy infekcji.



CEVITT® GARDŁO

Tabletki do ssania, 20 sztuk • Wyrób medyczny • Stosowanie i działanie: Cevitt® Gardło to tabletki do ssania o unikatowym składzie i potrójnym mechanizmie działania. Jednym ze składników produktu Cevitt® Gardło jest sól kwasu hialuronowego. Tabletki Cevitt® Gardło w połączeniu ze śliną tworzy hydrożel, który szczerlnie otula nasze gardło, tworząc powłokę ochronną na powierzchni błony śluzowej gardła. Dzięki temu błona śluzowa zostaje długotrwale nawilżona i ma czas, aby się zregenerować • **Dystrybutor:** Alpen Pharma Polska Sp. z o.o., Al. Jerozolimskie 151, lok. 1, 02-326 Warszawa.



KASZLE-Q SYROP DLA DZIECI

KASZLE-Q syrop dla dzieci OD 1. ROKU – NA KASZEL I OSŁABIONĄ ODPORNOŚĆ U DZIECI, syrop, 150 ml • Wyrób medyczny • Stosowanie i działanie: wyrób medyczny KASZLE-Q syrop dla dzieci OD 1. ROKU zawiera naturalne substancje aktywne – unikalną mieszankę 5 ekstraktów ziółowych HERBALICUM™: babki lancetowatej (*Plantago lanceolata*), dzikiej róży (*Fructus cynosbati*), tymianku (*Thymus serpyllum*), bazylii (*Ocimum basilicum*), malwy (*Malva mauritiana*) oraz beta-glukanów i seleniu o kompleksowym działaniu na kaszel i osłabioną odporność. KASZLE-Q syrop dla dzieci OD 1. ROKU został opracowany specjalnie na potrzeby dziecięcego organizmu i może być stosowany przez alergików, osoby z celiakią i diabetyków (słodzony fruktozą i sukralozą), mogą go stosować kobiety w ciąży i karmiące piersią (zawiera szereg łagodnych i bezpiecznych ziół) • **Opakowanie:** syrop dostępny jest w opakowaniu o pojemności 150 ml i 300 ml • **Wytwórca:** SYP EUROPE s.r.o., Motelova 21, 43-400, Těšín. Wyprodukowano w Czechach • **Dystrybutor i podmiot odpowiedzialny za reklamę:** Simply You Novascon Sp. z o.o., ul. Skierniewicka 10A, 01-230 Warszawa.

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

Przeziębienie zwykle męczy nas przez 7-10 dni. Nie oznacza to jednak, że przez cały ten czas jego przebieg jest jednakowy. **Co więcej, poszczególne infekcje przeziębieniowe mogą różnić się między sobą, a ma to związek m.in. z mnogością wirusów (jest ich ponad 200),** które mogą wywołać sezonowe objawy infekcji górnych dróg oddechowych.

Przeziębienie zwykle rozpoczyna się bólem gardła (zwłaszcza jeżeli jego przyczyną jest zakażenie rinowirusami, które odpowiadają nawet za 50 proc. infekcji przeziębieniowych), któremu wkrótce zaczynają towarzyszyć takie objawy, jak:

- zatkany nos,
- wydzielina z nosa,
- kichanie,
- kaszel.

Co ciekawe, ból gardła pojawia się zwykle jako pierwszy objaw i jako pierwszy zanika, a początkowo wodnisty katar staje się w kolejnych dniach gęstszy, a nawet ropny. Jednak nie oznacza to jednoznacznie infekcji bakteryjnej w obrębie nosa i gardła. Innymi słowy, kolor i gęstość wydzieliny w czasie kataru nie jest jedynym czynnikiem, po którym będziemy w stanie rozpoznać przyczynę infekcji.



i VICKS ANTIGRIP COMPLEX

Saszetki, 10 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: jedna saszetka zawiera: 500 mg paracetamolu, 200 mg gwajafenezyny, 10 mg fenylefryny chlorowodoru • **Wskazania do stosowania:** krótkotrwałe, doraźne łagodzenie objawów, takich jak: ból o nasileniu łagodnym do umiarkowanego, gorączka, przekrwienie błony śluzowej nosa, kaszel produktwny (tzw. mokry kaszel), związany z przeziębieniem, dreszczami i grypą • **Podmiot odpowiedzialny:** WICK Pharma Zweigniederlassung der Procter & Gamble GmbH. Opracowano na podst. ChPL z dn. 06.05.2022 r. (MAT-PL-VICKS-23-000003).



i GRIPBLOCKER® EXPRESS

Kapsułki miękkie, 20 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: jedna kapsułka zawiera substancje czynne: *Paracetamol* (paracetamol) 300 mg, *Pseudoephedrin hydrochloridum* (chlorowoderek pseudoefedryny) 30 mg, *Dextromethorphan hydrobromidum* (bromowoderek dekstrometoforanu) 12 mg • **Wskazania:** doraźne leczenie objawów przeziębienia, grypy, stanów grypopodobnych, zapalenia zatok przynosowych (gorączka, katar, kaszel, ból głowy, ból gardła, bóle mięśniowe i kostno-stawowe) • **Podmiot odpowiedzialny:** „PRZEDSIĘBIORSTWO PRODUKCJI FARMACEUTYCZNEJ HASCO-LEK” S.A. 51-131 Wrocław, ul. Zmigrodzka 242 E. GBL/24/08/01/b.

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.

Występujące objawy przeziębienia, mimo że zwykle nie są bardzo nasilone, to skutecznie mogą popsuć nam dzień. **Warto zdać sobie sprawę, że z racji mnogości wirusów, które mogą wywołać sezonową infekcję, nie istnieje jeden preparat zwalczający przyczynę dolegliwości**, czyli taki, który działa na konkretnego wirusa. Z tego też powodu w czasie przeziębienia wdraża się głównie środki łagodzące objawy.

Jako że od problemów z gardłem może rozpocząć się przeziębienie, warto wiedzieć, jak o nie zadbać. Jeżeli odczuwamy ból gardła, to ulgę może przynieść zastosowanie miejscowych preparatów zawierających środki

przeciwbólowe i przeciwzapalne. Ponadto przez cały okres przeziębienia, gdy mamy chrypkę, problemy z przełykaniem czy uczuciem podrażnienia, należy pamiętać o odpowiednim nawilżeniu śluzówki gardła. Dzięki temu zmniejszymy ryzyko występowania miejscowych podrażnień i stanów zapalnych – **wsparciem w tym procesie może być stosowanie środków znanych ze swoich właściwości powlekających i wiążących wodę, jak prawoślaz, porost islandzki czy miód.**



i COLDREX® MAXGRIP

Saszetki, 10 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: jedna saszetka zawiera 1000 mg paracetamolu (*Paracetamolum*), 10 mg chlorowodoru fenylefryny (*Phenylephrini hydrochloridum*), 40 mg kwasu askorbowego (*Acidum ascorbicum*) • **Substancje o znanym działaniu:** jedna saszetka zawiera: 3,73 g sacharozę i 129,15 mg sodu • **Wskazania:** krótkotrwałe, objawowe leczenie grypy lub przeziębienia przebiegających z gorączką, dreszczami, bólem głowy, bólem gardła, niezytem nosa (katarrem) • **Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu:** Perrigo Poland Sp. z o.o.



i LEVODRIL®

Syrop, 120 ml • Produkt leczniczy • Substancja czynna: 10 ml syropu zawiera: 60 mg lewodropropizyny (*Levodropropizinum*) • **Wskazania:** objawowe leczenie nieproduktywnego kaszlu • **Podmiot odpowiedzialny:** Polfarmex S.A., ul. Józefów, 9 99-300 Kutno.



i FERVEX

(Paracetamolum + Acidum ascorbicum + Pheniramin maleas) granulaty do sporządzenia roztworu doustnego, saszetki, 8 sztuk • Skład: paracetamol 500 mg, kwas askorbowy 200 mg, maleinian feniraminu 25 mg • **Wskazania do stosowania:** doraźne leczenie objawów grypy, przeziębienia i stanów grypopodobnych (ból głowy, gorączka, zapalenie błony śluzowej nosa i gardła) u dorosłych i młodzieży powyżej 15 lat • **Podmiot odpowiedzialny:** UPSA SAS, 3 rue Joseph Monier, 92500 Rueil-Malmaison, Francja.

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.

?

Warto wiedzieć:

W okresie przeziębienia należy pamiętać o odpowiednim nawilżaniu śluzówki gardła.

W czasie przeziębienia możemy zmagać się również z kaszlem, którego charakter zwykle się zmienia wraz z kolejnymi dniami trwania dolegliwości. Początkowo najczęściej obserwuje się kaszel suchy, który później zmienia się w kaszel mokry z odkrztuszaniem wydzieliny. **Z tego powodu należy odpowiednio dobrać rodzaj preparatu do rodzaju kaszlu** – przy kaszlu suchym stosujemy środki przeciwkaszlowe, a w przypadku kaszlu mokrego produkty o właściwościach wykrztuśnych, które pomogą usunąć nadmiar wydzieliny.



i SYROP PRAWOŚLAZOWY ZIOŁOWA TRADYCJA, 35,9 g/100 g

Syrop, 125 g • Produkt leczniczy • Skład: 100 g syropu zawiera 35,9 g maceratu z korzenia prawoślazu (*Althaea officinalis* L., *radix*) (co odpowiada 5 g korzenia prawoślazu); ekstrahent: mieszanina wody i etanolu (47:1), kwas benzenoesowy. Postać farmaceutyczna: syrop • **Wskazania do stosowania:** tradycyjny produkt leczniczy roślinny, stosowany w celu łagodzenia podrażnień błony śluzowej górnych dróg oddechowych z towarzyszącym suchym kaszlem • **Podmiot odpowiedzialny:** PRZEDSIĘBIORSTWO PRODUKCJI FARMACEUTYCZNEJ HASCO-LEK S.A., 51-131 Wrocław, ul. Żmigrodzka 242E. ZT/22/08/2.

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



i HERBAPECT

(498 mg + 349 mg + 87 mg)/5 ml syrop, 150 g • Produkt leczniczy • Substancje czynne: 5 ml syropu zawiera: 498 mg wyciągu płynnego z *Thymus vulgaris* L., (herba) ziele tymianku (1:2), rozpuszczalnik ekstrakcyjny; etanol 30% (V/V), woda amoniakalna 25%, glicerol 95%; 349 mg nalewki z *Primula veris* L., (radix) korzeń pierwiosnka lekarskiego (1:5), rozpuszczalnik ekstrakcyjny; etanol 70% (V/V); 87 mg sulfogwajakolu (*Sulfogaiacolum*) • **Wskazania:** tradycyjnie w niezbytch górnych dróg oddechowych. Męczący, tzw. suchy kaszel. Utrudnione odkrztuszanie • **Podmiot odpowiedzialny:** Aflorafarm Farmacja Polska Sp. z o.o. DOSTĘPNY RÓWNIEŻ W WIĘKSZYM OPAKOWANIU.



i ACC® CLASSIC

ACC® classic, roztwór doustny • Produkt leczniczy • Skład: 1 ml roztworu doustnego zawiera 20 mg acetylocysteiny, sól, sodu benzoesan i p-hydroksybenzoesan metylu • **Wskazania:** krótkotrwałe jako lek rozrzedzający wydzielinę dróg oddechowych i ułatwiający jej odkrztuszanie u pacjentów z objawami zakażenia w obrębie górnych dróg oddechowych • **Podmiot odpowiedzialny:** Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, 6250 Kundl, Austria. Pełna informacja o leku dostępna w Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-672 Warszawa, tel. 22 209 70 00, www.sandoz.pl. ACC OTC/009/02-2023.

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.

Jeśli chodzi o wydzielinę, to powstaje ona nie tylko w drzewie oskrzelowym – może być też wynikiem wodnistego kataru spływającego po tylnej ścianie gardła, co z kolei może wzmacniać podrażnienie błony śluzowej.

Myśląc więc o kompleksowym łagodzeniu objawów w czasie przeziębienia, należy wiedzieć, że środki donosowe mogą nie tylko złagodzić katar, ale i pomóc zmniejszyć ryzyko występowania problemów z gardłem.

Źródła:

1. Fares A., Factors influencing the seasonal patterns of infectious diseases, Int J Prev Med. 2013 Feb; 4 (2): 128-32. PMID: 23543865; PMCID: PMC3604842.
2. Heikkinen T., Jarvinen A., The common cold, Lancet 2003; 361: 51-59.
3. Sebo P., Winkler N.E., Moussa M.A., Haller D.M., Maisonneuve H., Nonpharmacological home remedies for upper respiratory tract infections: a cross-sectional study of primary care patients in Switzerland and France, Fam Pract. 2023 Nov 23; 40 (4): 564-568; doi: 10.1093/fampra/cmad084. PMID: 37573550; PMCID: PMC10667067.
4. Eccles R., Common cold, Front Allergy, 2023 Jun 22; 4: 1224988; doi: 10.3389/falgy.2023.1224988. PMID: 37426629; PMCID: PMC10324571.



i MUCOPECT CONTROL

Kapsułki twarde, 30 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: każda kapsułka twarda zawiera 375 mg karbocysteiny • **Wskazania:** Mucopect Control to lek o działaniu mukolitycznym, wskazany w objawowym leczeniu chorób układu oddechowego, przebiegających z nadmiernym wytwarzaniem gęstej i lepkiej wydzieliny • **Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Pharma S.A. Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152, Czosnów, Polska.

Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Mucopect Control, 375 mg, kapsułki zatwierdzonej 11.01.2023, z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku. Dodatkowe informacje dostępne są w Adamed Pharma S.A. Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnów. Tel.: +48227327700, fax.: +48227327700, e-mail: adamed@adamed.com.



i DROSETUX®

Syrop, 150 ml • Produkt leczniczy • Substancja czynna: homeopatyczny produkt leczniczy ze wskazaniami leczniczymi. 150 ml syropu zawiera: **substancje czynne:** *Drosera* 3CH, *Amica montana* 3CH, *Belladonna* 3CH, *Cina* 3CH, *Coccus cacti* 3CH, *Corallium rubrum* 3CH, *Cuprum gluconicum* 3CH, *Ferum phosphoricum* 3CH, *Ipeca* 3CH, *Solidago virga aurea* 1CH aa 15 ml • **Wskazania:** wspomagająco w leczeniu suchego i drażniącego kaszlu • **Podmiot odpowiedzialny:** BOIRON SA 2 avenue de l'Ouest Lyonnais 69510 Messimy Francja.



i ESBERITOX® N

Tabletki, 100 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: jedna tabletki zawiera: 0,215 ml alkoholowo-wodnego wyciągu (1:11) odpowiadającego: *Baptisia tinctoriae radice* 10 mg, *Echinaceae purpureae radice* 7,5 mg, *Thujae occidentalis herba* 2 mg, ekstrahent: etanol 30% (v/v) • **Wskazania:** produkt leczniczy roślinny stosowany w leczeniu przeziębienia jako środek wspomagający, skracający czas infekcji i łagodzący jej przebieg • **Podmiot odpowiedzialny:** Schaper & Brummer GmbH & Co. KG Bahnhofstrasse 35 38259 Salzgitter, Niemcy. EN_2024_031. Informacji o leku udziela: Orkla Care S.A., ul. Fabryczna 5a, 00-446 Warszawa. Produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza – OT.

****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.**



ZADBAJ O NOS W TRAKCIE INFEKCJI

DR N. FARM. RAFAŁ MIOZGA

» Katar to jeden z najczęstszych objawów infekcji górnych dróg oddechowych. Najczęściej za ciekący lub zatkany nos odpowiadają wirusy. Szacuje się, że jedynie 5-10 proc. przypadków nieżyty nosa wywołują bakterie.

W przypadku kataru często stosujemy leki w aerozolu lub kroplach na bazie ksylometazoliny lub oksymetazoliny, które obkurczają błonę śluzową, co zmniejsza ilość wysięku i powoduje odblokowanie nosa.

Do dyspozycji mamy jednak szerszą gamę preparatów, które wspomogą walkę z katarą i złagodzą jego przykre skutki w postaci podrażnień skóry wokół nosa. Co zatem wybrać?

Dbajmy o nos kompleksowo

W wyniku częstego wycierania chusteczką dochodzi do podrażnienia skóry w okolicy nosa, co powoduje jej zaczerwienienie i pieczenie. Gdy katar jest nasilony, może dojść do łuszczenia się skóry lub pojawienia się pęknięć. **Podrażnienie skóry można łagodzić maścią majerankową**, którą należy smarować nozdrza kilka razy dziennie.

Zdrowa błona śluzowa

Podczas kataru cierpi również błona śluzowa wyściełająca jamę nosową oraz zatoki. Oprócz jej obrzmienia może dochodzić do pęknięć naczyń krwionośnych, co powoduje pojawienie się krwi w wydzielinie oraz uszkodzenie ciągłości błony. Co więcej, stosowanie popularnych preparatów na katar zmniejszających obrzęk może prowadzić do podrażnień oraz przesuszenia błony śluzowej, co będzie wydłużać czas jej regeneracji. Jak zatem wesprzeć błonę śluzową nosa?

Roztwór roztworowi nierówny

W aptece znajdziemy **roztwory soli o stężeniu fizjologicz-**

WSPARCIE UKŁADU ODDECHOWEGO



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



7 WYCIĄGÓW
ROSLINNYCH



RUTYNA Z WYCIĄGU
Z PEREKOWCA



WITAMINA C
Z ACEROLI

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ prawidłową pracę układu oddechowego (bez czarny, werbena)
- ▶ prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego (bez czarny, witamina C)
- ▶ funkcjonowanie gardła, krtani i strun głosowych (bez czarny)

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

nym i hipertonicznym, a także **roztwory wody morskiej**, które oprócz jonów sodowych i chlorkowych zawierają jony innych pierwiastków. Warto wspomnieć o jonach magnezowych i potasowych, które dodatkowo będą wspomagać regenerację komórek, czy też o jonach wapniowych, które korzystnie wpływają na częstotliwość ruchu rzęsek błony śluzowej, co wspomaga oczyszczenie.

Ponadto dostępne są również **roztwory soli wzbogacone o składniki utrzymujące wilgotne środowisko, takie jak gliceryna czy kwas hialuronowy**, które zapobiegają nadmiernej utracie wody z powierzchni śluzówki i wspomagają jej regenerację. Preparaty z jonami srebra, miedzi lub man-

ganu mają właściwości przeciwbakteryjne oraz stymulujące mechanizmy obronne organizmu, a te z dodatkiem olejków eterycznych będą ułatwiać oddychanie dzięki właściwościom inhalującym, a także (np. olejek eukaliptusowy) korzystnie wpływać na ruch rzęsek w śluzówce.

Tak więc **woda morska lub aerozole z roztworami soli sprawdzą się zarówno wspomagająco podczas leczenia kataru, jak i w regeneracji błony śluzowej po wyleczeniu nieżyty nosa.**

W doborze właściwego preparatu z pewnością pomoże farmaceuta.



i NASOMETIN® CONTROL

Aerozol do nosa, zawiesina, 60 dawek • Produkt leczniczy • Substancja czynna: każde rozpylenie zawiera odmierzoną dawkę 50 mikrogramów [μ g] 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 NASIVIN® CLASSIC

Nasivin® Classic • Skład i postać farmaceutyczna: aerozol do nosa, roztwór. 1 ml roztworu zawiera 0,5 mg oksymetazolinę chlorowodoru. Jedna dawka aerozolu o objętości 45 μ l zawiera 22,5 μ g oksymetazolinę chlorowodoru • **Wskazania do stosowania:** obrzęk błon śluzowych występujący w ostrym zapaleniu błony śluzowej nosa, naczynioruchowym zapaleniu błony śluzowej nosa, alergicznym zapaleniu błony śluzowej nosa, zapaleniu zatok przynosowych, zapaleniu trąbki słuchowej, zapaleniu ucha środkowego • **Podmiot odpowiedzialny:** P&G Health Germany GmbH, Sulzbacher Str. 40, 65824 Schwalbach am Taunus, Niemcy. Opracowano na podst. ChPL z dn. 28.04.2022r. (MAT-PL-NASIVIN-23-000003).

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 furoinianu (w postaci mometazonu furoinianu 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 jest 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 URPLWMIpB. 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 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.

Kolejność ma znaczenie

Gdy zdecydujemy się na zakup wody morskiej lub roztworu soli fizjologicznej oraz np. aerozolu z ksylometazoliną, warto stosować się do zaleceń farmaceuty dotyczących prawidłowego podawania tych środków.

W kuracji łączonej należy:

- najpierw zastosować roztwór soli fizjologicznej, który pomoże oczyścić nos,
- dopiero później, po usunięciu wydzieliny, podać środek obkurczający błonę śluzową.

Stosując odwrotną kolejność, roztworem soli wypłukaliby-

śmy preparat obkurczający śluzówkę, zanim ten zacząłby w pełni działać. Ponadto **pamiętajmy o regeneracji błony śluzowej** i kontynuujemy stosowanie roztworów soli lub wody morskiej, gdy już nie męczą nas objawy kataru.

Roztwory te warto również stosować do oczyszczenia nosa z pyłów czy kurzu, co ma znaczenie zwłaszcza w sezonie grzewczym, gdy zwiększona ilość zanieczyszczeń może prowadzić do dodatkowych podrażnień błony śluzowej.

Źródła:

1. Štanfel D, Kalogjera L, Ryazantsev S.V, Hlača K, Radtsig E.Y, Teimuraz R, Hrabac P. The Role of Seawater and Saline Solutions in Treatment of Upper Respiratory Conditions. Mar. Drugs 2022, 20, 330; <https://doi.org/10.3390/md20050330>
2. Śliwińska-Kowalska M. Treatment of allergic and non-allergic rhinosinusitis in the light of international consensus. Otolaryngologia 2016, 15(4):145-151
3. Huang S, Constant S, De Servi B, Meloni M, Culig J, Bertini M, Saaid A. In vitro safety and performance evaluation of a seawater solution enriched with copper, hyaluronic acid, and eucalyptus for nasal lavage. Med Devices (Auckl). 2019 Sep 24; 12: 399-410. DOI: 10.2147/MDER.S209644. PMID: 31576180; PMCID: PMC6766585.



i PYRALGINA®

Tabletki, 20 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: jedna tabletkę zawiera 500 mg metamizolu sodowego jednowodnego • **Substancja pomocnicza o znanym działaniu:** sól. Jedna tabletkę zawiera 34,5 mg (1,5 mmol) sodu. Tabletkę barwy białej lub prawie białej, podługnie, obustronnie wypukłe • **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. Pelplińska 19, 83-200 Starogard Gdański.



i NEOSINE FORTE, 1000 mg

Tabletki, 30 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: jedna tabletkę zawiera 1000 mg inozynium pranobexumu (*Inosinum pranobexum*): kompleksu zawierającego inozynę oraz 4-acetamidobenzoosan 2-hydroksypropylodimetyloamoniowy w stosunku molarnym 1:3 • **Wskazania:** wspomagające u osób o obniżonej odporności, w przypadku nawracających infekcji górnych dróg oddechowych. W leczeniu opryszczki warg i skóry twarzy wywołanej przez wirus opryszczki pospolitej (*Herpes simplex*) • **Podmiot odpowiedzialny:** Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o. LEK OTC.

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.



UDERZ W OBJAWY INFEKCJI!

DR N. FARM. RAFAŁ MIOZGA

» Pomiar temperatury to podstawowa czynność, jaką powinniśmy wykonać, gdy u naszych domowników wystąpią objawy przeziębienia. Termometr powinien być łatwy w obsłudze, dawać powtarzalne wyniki i szybko dokonywać pomiaru, dzięki czemu z powodzeniem będzie mógł być stosowany u każdego z domowników bez względu na wiek.

Leki przeciwgorączkowe z paracetamolem lub ibuprofenem to leki pierwszego rzutu w leczeniu gorączki zarówno u dorosłych, jak i dzieci. Do dyspozycji są różne postacie farmaceutyczne – tabletki, kapsułki, syropy,

czopki czy granulaty, dlatego łatwo uzupełnić rodzinną apteczkę o odpowiednią formę leku.

Przy doborze dawki można wspomóc się tabelą:

	Dzieci <40 kg	Dzieci >40 kg i >12. roku życia oraz dorośli
Paracetamol	15 mg/kg m.c. co 4 godziny maksymalnie 60 mg/g m.c. na dobę	500-1000 mg co 4-6 godzin maksymalnie do 4000 mg na dobę
Ibuprofen	5-10 mg/kg m.c. co 6-8 godzin maksymalnie 30 mg/g m.c. na dobę	200-400 mg co 4-6 godzin maksymalnie 1600 mg na dobę



i IBUPROM® ZATOKI

Tabletki powlekane, 12 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: ibuprofen 200 mg + chlorowodorek pseudoefedryny 30 mg oraz substancje pomocnicze, w tym: sacharoza, benzoian sodu, żółcień pomarańczowa (E110) • **Wskazania:** doraźnie w celu złagodzenia objawów występujących w przeziębieniu i grypie, takich jak: ból głowy, ból i niedrożność zatok obocznych nosa, katar, gorączka, ból gardła, bóle mięśniowe • **Podmiot odpowiedzialny:** US Pharmacia Sp. z o.o.



i INFLANOR PLUS, 500 mg + 200 mg

Tabletki powlekane, 10 sztuk • Produkt leczniczy Inflanor Plus, 500 mg + 200 mg, tabletki powlekane • Substancja czynna: każda tabletką powlekana zawiera 500 mg paracetamolu i 200 mg ibuprofenu • **Wskazania do stosowania:** produkt leczniczy stosowany jest w doraźnym leczeniu łagodnego lub umiarkowanego bólu związanego z migreną, bólu głowy, bólu pleców, bólu menstruacyjnego, bólu zębów, bólu reumatycznego i mięśniowego, bólu w łagodnych postaciach zapalenia stawów, bólu związanego z objawami przeziębienia i grypy, bólu gardła i gorączki. Produkt leczniczy jest szczególnie odpowiedni do leczenia bólu wymagającego silniejszego działania przeciwbólowego niż ibuprofen lub paracetamol stosowane oddzielnie. Produkt leczniczy Inflanor Plus jest przeznaczony dla osób dorosłych • **Podmiot odpowiedzialny:** Zentiva k.s. DOSTĘPNY RÓWNIEŻ W WIĘKSZYM OPAKOWANIU.

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.



CHRONOFARMA- KOLOGIA I PRZEMYŚLANA SUPLEMENTACJA

DR N. FARM. RAFAŁ MIOZGA



» Parafrazując słynne powiedzenie żyjącego w XVIII wieku księdza Chmielowskiego: „Doba jaka jest, każdy widzi”. Okazuje się, że to, jak funkcjonujemy w ciągu tych 24 godzin, nie jest dziełem przypadku. Reguluje to nasz wewnętrzny zegar okołodobowy.

Nasz wewnętrzny zegar okołodobowy reguluje m.in. czas snu i czuwania. Zwiększona aktywność w ciągu dnia jest efektem wielu zmian fizjologicznych, jakie zachodzą w organizmie.

Dlaczego rytm dobowy jest tak ważny?

Zegar okołodobowy **wpływa na główne narządy oraz liczne procesy i parametry fizjologiczne**, w tym:

- wewnętrzną temperaturę ciała,
- czynność układu krążenia,
- pory odżywiania,

- wydzielanie hormonów, np. melatoniny, kortyzolu, hormonu wzrostu i prolaktyny,
- metabolizm wątrobowy,
- czynność nerek.

Zegar biologiczny jest nawet wpisany w nasz kod genetyczny zawierający geny zegarowe, dzięki którym produkowane są białka i przekaźniki regulujące rytm dobowy.

Obserwacji rytmu dobowego dokonywano od stuleci. Już Hipokrates około 400 r. p.n.e. zauważył, że senność w ciągu dnia może być objawem choroby, a bezsenność w nocy jest przyczyną bólu i cierpienia.

WSPARCIE DLA RODZINY

SUPLEMENTY DIETY



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatów wpływają korzystnie na:

- ▶ prawidłowe funkcjonowanie górnych dróg oddechowych (lipa)
- ▶ funkcjonowanie gardła, krtani i strun głosowych (czarny bez)
- ▶ zmniejszenie uczucia zmęczenia i znużenia (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 różnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut różnicowanej diety.

062/REP/SZD/2024

SUPLEMENT DIETY

Dziś wiemy o wiele więcej, dlatego np. kardiologów nie dziwi, że ciśnienie krwi osiąga maksymalne wartości w godzinach 6.00-9.00 i 18.00-19.00, a niższe około południa. Podobne zależności można obserwować w przypadku chorób, np. cukrzycy, astmy, alergii, a nawet reumatoidalnego zapalenia stawów.

By leczenie było efektywniejsze

Wiedzę o tym, jak zegar okołodobowy reguluje nasz organizm, **możemy wykorzystać**, by lepiej chronić swoje zdrowie i np. dostosować leczenie do rytmu dobowego. Tym właśnie zajmuje się **chronofarmakologia, która**

wykorzystuje dobowe zmiany zachodzące w organizmie, by optymalizować wdrażane leczenie, redukując jednocześnie ryzyko wystąpienia działań niepożądanych.

Warto sobie uświadomić, że wiedza ta jest dziś szeroko wykorzystywana przez medyków. Ba, pewnie wielu z nas stosuje swoje leki zgodnie z zegarem dobowym, nawet jeżeli o tym nie wie. Zadbał o to lekarz, który ordynując lek, zalecił, by przyjmować go o wskazanej porze.

Osoby, które stosują kilka medykamentów, mogą zastanawiać się, dlaczego jeden lek mają przyjmować rano przed śniadaniem, kolejny w południe po posiłku, a jeszcze inny na noc. Nie jest to wygodne,

WSPARCIE ODPORNOŚCI



Witamina D wpływa korzystnie na:

- ▶ utrzymanie zdrowych kości i zębów
- ▶ prawidłowe funkcjonowanie mięśni
- ▶ prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

Ważne jest stosowanie zbilansowanej i zróżnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia.

Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

056/REP/SZD/2024

SUPLEMENT DIETY

a co gorsza, stwarza ryzyko popełnienia błędu lub zapomnienia o przyjęciu kolejnej dawki. To skomplikowane dawkowanie nie wynika jednak ze złośliwości lekarza, ale **podytowane jest lepszą skutecznością leku**. Na przykład statyny zwyczajowo powinno się przyjmować wieczorem, ponieważ w tej porze nasza wątroba produkuje najwięcej cholesterolu i właśnie wtedy najskuteczniej możemy zahamować ten proces za pomocą leku. Takie przykłady można oczywiście mnożyć.

Chronofarmakologia nie jest jedyną dziedziną nauki zgłębiającą wiedzę na temat rytmu dobowego. Możemy mówić też o takich dziedzinach jak chronokinetyka, chronotoksykologia, chronoterapia, a nawet chronożywnie.

Suplementacja w zgodzie z zegarem okołodobowym

Już w latach 80. XX wieku francuski dietetyk Alain Delabos opublikował **schemat żywienia zgodny z zegarem biologicznym**, w którym przy planowaniu pory posiłków, ich składu, kaloryczności oraz zawartości makro- i mikroelementów uwzględnił zmiany metabolizmu w ciągu doby. Dalsze badania wykazały, że **czynniki destabilizujące rytm dobowy, takie jak niezdrowa dieta, stres, nieregularne pory posiłków czy brak snu, zwiększają ryzyko otyłości, cukrzycy typu 2 czy chorób układu krążenia**.



C-VITUM MUSUJĄCE Z CYNKIEM
Tabletki musujące, 24 sztuki • Suplement diety • Stosowanie i działanie: witamina C zawarta w naszym produkcie pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego. Z kolei cynk pomaga w utrzymaniu prawidłowej równowagi kwasowo-zasadowej. Ponadto, witamina C i cynk pomagają w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym oraz przyczyniają się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego
• Producent: OLEOFARM, ul. Mokronoska 8, Wrocław.

SOK Z OWOCÓW CZARNEGO BZU 490 ml
Sok, 490 ml • Środek spożywczy • Stosowanie i działanie: sok z czarnego bzu otrzymywany jest z dojrzałych owoców czarnego bzu (*Sambucus nigra*) i posiada charakterystyczną dla nich ciemnogrnatą barwę oraz cierpki, lekko kwaśny smak. Czarny bez wspomaga prawidłową pracę układu odpornościowego. Sok warto pić zarówno w okresie letnim, jako doskonały składnik aromatycznych i orzeźwiających napojów i koktajli, jak i w okresie jesienno-zimowym oraz w okresie przesilenia wiosennego. Utrzymanie prawidłowego stanu zdrowia wymaga zrównoważonego odżywiania i prowadzenia zdrowego trybu życia • **Producent:** Oleofarm Sp. z o.o.

D-VITUM WITAMINA D 1000 j.m.
Kapsułki twist-off, 90 sztuk • Suplement diety • Stosowanie i działanie: witamina D jest potrzebna dla prawidłowego wzrostu i rozwoju kości u dzieci. Ponadto pomaga w utrzymaniu zdrowych kości i zębów oraz w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni. Witamina D pomaga też w prawidłowym wchłanianiu i (lub) wykorzystywaniu wapnia i fosforu, w utrzymaniu prawidłowego poziomu wapnia we krwi, a także w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego • **Producent:** Oleofarm Sp. z o.o.

SUPLEMENTY DIETY

W dzisiejszych czasach trudno jednak stosować właściwą, dopasowaną do rytmu dnia dietę. Co gorsza, współczesne tempo życia i przepracowanie niejako zmuszają nas do zaburzenia rytmu biologicznego, co napędza **błądne koło złych nawyków**. Zamiast stosować zbilansowaną dietę, uzupełniamy więc niedobory suplementami diety. Warto jednak pamiętać, że podobnie jak leki i przyjmowane pokarmy, suplementacja również zależna jest od naszego zegara okołodobowego. Dlatego powinniśmy zwrócić uwagę, kiedy i jakie suplementy przyjmujemy. Tym bardziej że niejednokrotnie sami decydujemy, jaki preparat i kiedy przyjmujemy, kierując się często wygodą „jednej tabletki”, chociaż nie zawsze jest to dobry wybór. **A gdy do tego dodamy stosowanie wszystkich preparatów o tej samej porze, to może się okazać, że organizm nie przyswoi niektórych**

składników i suplementacja nie będzie skuteczna. Dlatego warto wdrożyć chronosuplementację, dzięki czemu organizm będzie otrzymywał składniki zgodnie z dobowym zapotrzebowaniem.

Witaminy w rytmie „chrono”

- **Witaminy z grupy B (B1, B2, B3, B5, biotyna i kwas foliowy)**, ze względu na pozytywny wpływ na procesy energetyczne czy pracę układu nerwowego, lepiej jest przyjmować **wcześnie rano**, kiedy organizm budzi się do dziennych aktywności, niż wieczorem, co mogłoby niekorzystnie wpłynąć na sen.
- Podobnie rano, najlepiej **podczas śniadania**, stosować **witaminę D3**, która ma uzupełniać fizjologiczny proces produkcji tej witaminy przez skórę przy udziałzie

WSPARCIE FUNKCJONOWANIA UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO (WITAMINA D, CZOSNEK)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego (witamina D, czosnek)
- ▶ prawidłową pracę układu oddechowego (czosnek)
- ▶ zdrowie serca oraz prawidłowy poziom cholesterolu (czosnek)

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.

051/REP/SZD/2024

SUPPLEMENT DIETY

le słońca. Nocą skóra nie produkuje witaminy D3, więc jej przyjmowanie przed snem zaburzałoby nasz rytm okołodobowy.

- **Magnez** lepiej stosować **na noc**, ponieważ oprócz korzystnego wpływu na mięśnie i nerwy wpływa relaksująco na nasz układ nerwowy, dzięki czemu przyjmowany wieczorem pozwoli lepiej przespać noc.

Właściwa pora dnia to nie wszystko, równie ważne jest **odpowiednie łączenie składników**. Może ono mieć wpływ na przyswajanie substancji czy też wzmocnienie jej działania, np.:

- żelazo lepiej wchłania się w połączeniu z witaminą C,
- witamina B6 zwiększa wchłanianie magnezu nawet o 20-40 proc., a dodatkowo utrzymuje jego wewnątrzkomórkowe zapasy na właściwym poziomie,

- łączne przyjmowanie witaminy D3 i K2 może przynieść większe korzyści dla zdrowia kości i układu krążenia, niż gdyby stosowane były osobno; przy takim połączeniu warto zadbać również o odpowiedni poziom magnezu, który uczestniczy we wszystkich etapach przekształcania witaminy D3 w aktywną formę.

Źródła:

1. Ayyar V.S., Sukumaran S., Circadian rhythms: influence on physiology, pharmacology, and therapeutic interventions, J Pharmacokinetic Pharmacodyn. 2021 Jun, 48 (3): 321-338, DOI: 10.1007/s10928-021-09751-2, Epub 2021 Apr 1, PMID: 33797011; PMCID: PMC8015932.
2. Dharani Devangi R., Shashirekha C.H., Shruithi S.L., A study of chronopharmacological relevance of antihypertensive drugs at a tertiary care hospital – A prospective observational study, Natl J Physiol Pharm Pharmacol, 2018, 8 (3): 446-452, DOI: 10.5455/njppp.2018.8.1144823112017.
3. van Ballegoijen A.J., Pilz S., Tomaschitz A., Grubler M.R., Verheyen N., The Synergistic Interplay between Vitamins D and K for Bone and Cardiovascular Health: A Narrative Review, Int J Endocrinol. 2017, 2017: 7454376, DOI: 10.1155/2017/7454376, Epub 2017 Sep 12, PMID: 29138634, PMCID: PMC5613455.
4. Uwitonze A.M., Razzaque M.S., Role of Magnesium in Vitamin D Activation and Function, J Am Osteopath Assoc. 2018 Mar 1, 118 (3): 181-189, DOI: 10.7556/jaoa.2018.037, PMID: 29480918.
5. Blessy J., Chrononutrition and Nutritional Supplements: The Best Timing for Your Health, <https://www.josephpharmacy.com/2021/09/14/chrononutrition-and-nutritional-supplements-the-best-timing-for-your-health/> (dostęp 22.08.2023).



B12 FORTE® BIO-COMPLEX

Kapsułki, 30 sztuk • Suplement diety • Stosowanie i działanie: suplement diety, zawierający m.in. witaminy z grupy B, żelazo i wapń. Produkt przeznaczony dla osób dorosłych, uzupełniającej dietę w składniki wspomagające utrzymanie prawidłowego metabolizmu homocysteiny do utrzymania prawidłowego funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego i krwiotwórczego. • **Producent:** OLIMP LABORATORIES Nagawczyna 109 C, Dębica.



OLEJ Z CZARNUSZKI

Oil, 100 ml • Suplement diety • Stosowanie i działanie: spożywać wyłącznie na zimno. Porcja dzienna 5 ml zawiera 3,6 mg witaminy E (30% RWS*), 1,1 g kwasu oleinowego (omega-9), 2,53 g kwasu linolowego (omega-6). Nie przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Kwas linolowy (LA) pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Korzystne działanie kwasu linolowego występuje w przypadku spożycia 10 g LA dziennie. Zastępowanie w diecie tłuszczów nasyconych tłuszczami nienasyconymi pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Kwas oleinowy jest tłuszczem nienasyconym. Zachowanie zrównoważonego sposobu żywienia i zdrowego trybu życia ma duże znaczenie. • **Producent:** EkaMedica. * Referencyjna wartość spożycia.



PREVENTIC D3 + CZOSNEK

Kapsułki, 60 sztuk • Suplement diety • Stosowanie i działanie: olej z wątroby rekina dostarcza alkiilglicerole (AKG), skwalen będący składnikiem płaszcza lipidowego skóry człowieka oraz witaminę A, która wspiera układ odpornościowy, wzrok oraz zdrowie skóry. Witamina D wspomaga układ odpornościowy, pomaga również w prawidłowym wchłanianiu fosforu i wapnia oraz wspiera utrzymanie zdrowych kości i zębów. Czosnek pomaga utrzymać prawidłowe funkcjonowanie układu oddechowego oraz wspiera zdolność antyoksydacyjną organizmu. • **Producent:** AFLOFARM, ul. Partyzancka 133/151, Pabianice.

SUPLEMENTY DIETY



MENOPAUZA ORAZ ANDROPAUZA

MGR FARM. MARTA BAŁAZIŃSKA

» *Menopauza i andropauza to naturalne etapy w życiu kobiet i mężczyzn, w których zachodzą istotne zmiany hormonalne i fizjologiczne. Łagodzenie objawów menopauzy i andropauzy może wymagać różnych działań w zależności od indywidualnych potrzeb i preferencji.*

Menopauza

Menopauza to naturalny etap w życiu kobiety, który oznacza zakończenie cykli menstruacyjnych oraz zmniejszenie produkcji hormonów płciowych, takich jak estrogen i progesteron. Najczęściej występuje u kobiet w wieku 45-55 lat, choć może również nastąpić wcześniej lub później.

Główne objawy menopauzy to:

- uderzenia gorąca,
- nocne poty,
- zaburzenia snu,

- zmiany nastroju,
- suchość pochwy.

W związku z tym, że zmniejsza się produkcja estrogenów, mogą pojawić się również problemy zdrowotne, np. osteoporoza (utrata masy kostnej) i zwiększone ryzyko chorób serca.

?

Warto wiedzieć:

Najczęściej występuje u kobiet w wieku 45-55 lat, choć może również nastąpić wcześniej lub później.



ŁAGODZENIE OBJAWÓW MENOPAUAZY



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

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

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.

057/REP/SZD/2024

SUPLEMENT DIETY

Wskazówki dla kobiet

- **Zdrowa dieta.** Należy włączyć do diety dużo warzyw, pełnoziarnistych produktów zbożowych, zdrowych tłuszczów (np. oliwa z oliwek) i źródeł białka. Unikać nadmiaru cukru, soli i żywności wysoko przetworzonej.
- **Regularna aktywność fizyczna.** Regularny ruch może pomóc w utrzymaniu prawidłowej pracy serca, poprawić nastrój i ogólnie wpłynąć korzystnie na zdrowie. Aktywność fizyczna pomaga także w utrzymaniu właściwej masy ciała i zmniejsza ryzyko osteoporozy.
- **Techniki relaksacyjne.** Ćwiczenia oddechowe, joga lub medytacja pomagają w zmniejszeniu stresu i lęku.
- **Hormonalna terapia zastępcza (HTZ).** W niektórych przypadkach można rozważyć stosowanie hormonalnej terapii zastępczej, która polega na zażywaniu hormonów (najczęściej estrogenów i progesteronu).
- **Suplementacja.** Niektóre suplementy diety, np. zawierające wapń i witaminę D, mogą pomóc w utrzymaniu zdrowych kości. Czerwona koniczyna zawiera fitoestrogeny, dlatego działa podobnie do



FEMITONINA

Tabletki, 30 sztuk • Suplement diety • Stosowanie i działanie: składniki suplementu diety Femitonina wykazują działanie wspomagające zarówno w dzień, jak i w nocy. Melatonina pomaga w skróceniu czasu potrzebnego na zaśnięcie, a wyciąg z szyszek chmielu wspiera utrzymanie spokojnego snu. Natomiast w ciągu dnia wyciąg z czerwonej koniczyny wspiera radzenie sobie z takimi objawami menopauzy, jak: uderzenia gorąca, pocenie się, niepokoje i drażliwość • **Producent:** Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o., ul. Partyzancka 133/151, 95-200 Pabianice.

SUPLEMENT DIETY

żeńskich hormonów, przyczyniając się do łagodzenia objawów menopauzy, takich jak uderzenia gorąca i zmiany nastroju. Melisa znana jest ze swoich właściwości uspokajających, może zatem pomóc w zmniejszeniu stanów lękowych i napięcia emocjonalnego. Żeń-szeń wpływa korzystnie na kondycję fizyczną i psychiczną, dodaje energii, łagodzi uczucie zmęczenia i wspomaga poprawę nastroju.

- **Unikanie drażniących substancji.** Unikanie kofeiny, pikantnych potraw i alkoholu zmniejsza uderzenia gorąca.
- **Regularne badania lekarskie.** Systematyczne wizyty u lekarza mogą pomóc w monitorowaniu sta-

nu zdrowia i dostosowaniu leczenia do potrzeb pacjentki.

- **Zdrowy sen.** Dbanie o odpowiednią ilość i jakość snu może wpłynąć na poprawę samopoczucia.
- **Wsparcie psychologiczne.** Rozmowy z przyjaciółmi, rodziną lub specjalistą i dzielenie się swoimi emocjami pomagają rozładować napięcie i stres.



PRODUKT KOSMETYCZNY

WSPARCIE ODBUDOWY MIKROBIOMU OKOLIC INTYMNYCH



DO SKÓRY
WRAŻLIWEJ



WŁAŚCIWE pH



WSPARCIE
MIKROBIOMU

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



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

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


059/REP/SZD/2024



MAXON FORTE

Tabletki powlekane, 4 sztuki • Produkt leczniczy • Substancja czynna: każda tabletki powlekana zawiera 50 mg sydenafilu w postaci sydenafilu cytrynianu • **Wskazania:** produkt leczniczy Maxon forte jest wskazany do stosowania u dorosłych mężczyzn z zaburzeniami erekcji, czyli niezdołnością uzyskania lub utrzymania erekcji prąca 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 01.2021, 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, fax.: +48227327700, e-mail: adamed@adamed.com

 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.

Andropauza

Andropauza, znana również jako „męska menopauza” lub „hipogonadyzm starczy”, to okres w życiu mężczyzn, w którym następuje stopniowe zmniejszenie produkcji hormonów płciowych, głównie testosteronu. W przeciwieństwie do kobiet mężczyźni nie doświadczają radykalnej zmiany hormonalnej – **poziom testosteronu maleje u nich stopniowo wraz z wiekiem.**

Objawy andropauzy mogą obejmować:

- zmęczenie,
- utratę energii,
- obniżenie libido,
- zmniejszenie masy mięśniowej,
- problemy z koncentracją.

Niektórzy mężczyźni mogą doświadczać znacznego obniżenia nastroju.

Wskazówki dla mężczyzn

- **Zdrowa dieta.** Należy włączyć do diety zdrowe źródła białka, warzywa, owoce i zdrowe tłuszcze.
- **Regularna aktywność fizyczna.** Regularne ćwiczenia mogą pomóc w utrzymaniu zdrowia i masy mięśniowej.
- **Zdrowy sen.** Należy dbać o odpowiednią ilość i jakość snu.
- **Radzenie sobie ze stresem.** Techniki relaksacyjne, medytacja i głębokie oddychanie mogą pomóc w zmniejszeniu stresu.

- **Suplementacja.** Racjonalna suplementacja, będąca uzupełnieniem diety, może korzystnie wpłynąć na zdrowie mężczyzny, prawidłowe funkcjonowanie prostaty czy utrzymanie odpowiedniego poziomu testosteronu.
- **Terapia hormonalna.** W przypadku znacznego niedoboru testosteronu lekarz może zalecić terapię zastępczą testosteronem.
- **Regularne badania lekarskie.** Regularne wizyty u lekarza pozwalają na monitorowanie stanu zdrowia i dostosowanie metod leczenia.
- **Wsparcie psychologiczne.** Rozmowy z bliskimi lub specjalistą mogą pomóc w radzeniu sobie z emocjonalnymi skutkami andropauzy.

Należy pamiętać, że każdy organizm jest inny, dlatego to, co działa w przypadku jednej osoby, może nie zadziałać u innej. Nie istnieje jedno uniwersalne podejście do łagodzenia objawów menopauzy i andropauzy. Ważne jest, aby skonsultować się z lekarzem przed wprowadzeniem zmian w diecie, stylu życia czy terapii hormonalnej. Lekarz może pomóc dostosować leczenie do indywidualnych potrzeb.

ZACHOWANIE ZDROWIA PROSTATY



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ zachowanie zdrowia prostaty (palma sabałowa, wierzbownica, pokrzywa, dynia)
- ▶ utrzymanie prawidłowego funkcjonowania pęcherza moczowego (dynia, śliwa afrykańska) oraz przepływu moczu (dynia)
- ▶ utrzymanie prawidłowych funkcji rozrodczych (palma sabałowa)

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.

047/REP/SZD/2024

SUPLEMENT DIETY



ZADBAJ O DROGI MOCZOWE

DR N. FARM. TOMASZ KOŁEK

» *Choroby nerek stanowią istotny problem w naszym społeczeństwie. Szacuje się, że na przewlekłą chorobę nerek (PChN) cierpi 11 proc. Polaków, a nawet 90 proc. z nich o tym*

nie wie. Jest to spowodowane tym, że początki choroby nie dają praktycznie żadnych objawów i właśnie dlatego tak ważna jest odpowiednia profilaktyka.

8 złotych zasad

Podstawowe zalecenia dotyczące profilaktyki chorób nerek sformułowano w postaci 8 złotych zasad, których przestrzeganie korzystnie wpływa na funkcjonowanie tego narządu:

1. Bądź w formie, bądź aktywny

Odpowiednia umiarkowana aktywność fizyczna pozwala unormować wagę oraz ciśnienie krwi, co zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób nerek.

2. Dbaj o zdrową dietę

Zdrowa i zbilansowana dieta to zawsze dobry pomysł. Dla zdrowia nerek najważniejsze jest jednak ograniczenie spożycia soli. Za bezpieczną ilość uznaje się 5-6 g

dziennie, uwzględniając w tym już sól zawartą w gotowych produktach spożywczych. Duże ilości soli występują zwłaszcza w żywności wysokoprzetworzonej.

3. Kontroluj poziom cukru we krwi

Nawet co druga osoba chora na cukrzycę nie wie o swojej chorobie. Odpowiednia diagnostyka jest istotna również ze względu na nerki. Około 50 proc. chorych na cukrzycę cierpi równolegle na przewlekłe choroby nerek.

4. Sprawdzaj ciśnienie krwi

Podobnie jak w przypadku cukrzycy, sporo pacjentów nie jest świadomych istniejącego u nich nadciśnienia. Dla nerek to bardzo niedobrze. Utrzymujące się długo niekontrolowane nadciśnienie krwi może uszkodzić te delikatne narządy.



i NO-SPA®

No-Spa, tabletki; 40 mg chlorowodorku drotaweryny • **Wskazania:** stany skurczowe mięśni gładkich związane z kamicą dróg żółciowych, zapaleniem pęcherzyka żółciowego, zapaleniem okołopęcherzykowym, zapaleniem przewodów żółciowych, zapaleniem brodawki Vatera; kamicą nerkową, kamicą moczowodową, zapaleniem miedniczek nerkowych, zapaleniem pęcherza moczowego, bolesnym parciem na mocz. Leczenie wspomagające w stanach skurczowych mięśni gładkich przewodu pokarmowego: chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, zapaleniu żołądka, zapaleniu jelit, zapaleniu okrężnicy, stanach skurczowych wprustu i odźwiernika żołądka, zespole jelita drażliwego, zaparciach na tle spastycznym i wzdęciach jelit, zapaleniu trzustki; w bolesnym miesiączkowaniu • **Podmiot odpowiedzialny:** Opella Healthcare Poland Sp. z o.o.*, grupa Sanofi {ChPL 04/2024}.



i INVAG®

Kapsułki dopochwowe, 7 sztuk • **Produkt leczniczy** • **Substancja czynna:** jedna kapsułka zawiera nie mniej niż 109 CFU bakterii kwasu mlekowego: 25% *Lactobacillus fermentum* 57A, 25% *Lactobacillus plantarum* 57B, 50% *Lactobacillus gasseri* 57C • **Wskazania:** lek stosuje się w ramach uzupełnienia lub przywrócenia flory bakteryjnej pochwy, m.in. w: ramach profilaktyki zapobiegania infekcji układu moczowo-płciowego (w trakcie i po leczeniu antybiotykami, lekami o działaniu przeciwbakteryjnym, przeciwgrzybiczym) oraz w okresie po potogu i klimakterium; w ramach profilaktyki, jeśli istnieje możliwość zaburzenia flory bakteryjnej, np. niewłaściwe przyzwyczajenia higieniczne; antykoncepcja; w stanach zapalnych pochwy (zakażenia pochwy) jako leczenie wspomagające; w trakcie i po leczeniu antybiotykami, innymi lekami o działaniu przeciwbakteryjnym, przeciwgrzybiczym • **Producent:** IBSS BIOMED SA Aleja Sosnowa 8, Kraków.

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.

5. Pij odpowiednią ilość płynów

Standardowa zalecana ilość wody to około 2 l dziennie, z uwzględnieniem wody zawartej w jedzeniu. Ilość ta jest jednak orientacyjna i powinna zostać dostosowana do potrzeb konkretnej osoby. Zależć będzie np. od stopnia aktywności fizycznej, wieku czy klimatu.

6. Nie pal

Ilość toksyn wprowadzana przez palacza do organizmu jest ogromna. Wprowadzanie nie uszkadzają one bezpośrednio układu moczowego, ale długotrwałe palenie, wpływając na inne narządy i układy organizmu, po pewnym czasie szkodzi również nerkom. Palenie znacznie zwiększa ryzyko wystąpienia miażdżycy naczyń krwionośnych, ograniczając przepływ krwi przez nerki.

7. Nie stosuj przewlekle leków przeciwzapalnych i przeciwbólowych dostępnych bez recepty

Niektóre popularne leki przeciwbólowe i przeciwzapalne, np. ibuprofen, przyjmowane przez długi czas mogą trwale uszkodzić nerki. Szczególnie osoby chore na PChN powinny stosować leki przeciwbólowe jedynie po konsultacji z lekarzem.

8. Zbadaj czynność nerek

Do wstępnej diagnozy przewlekłej choroby nerek wystarczą podstawowe badania:

- badanie moczu w kierunku występujących w nim białek oraz krwinek,
- badanie poziomu kreatyniny we krwi w celu wyliczenia wskaźnika eGFR,
- USG nerek.



OILLAN DERM + MYDŁO NATŁUSZ. KOSTKA 100 g

Mydło, 100 g • Kosmetyk • Stosowanie i działanie: mydło do codziennej pielęgnacji skóry wrażliwej, ze skłonnością do suchości i podrażnień; mydło należy spienić w dłoniach i rozprowadzić na skórze, a następnie spłukać ciepłą wodą • **Producent:** OCEANIC.

SANPROBI® IBS

Kapsułki, 20 sztuk • Suplement diety • Stosowanie i działanie: uzupełnia codzienną dietę o *L. plantarum* 299v – główny składnik mikrobioty jelitowej • **Składniki:** nośnik – skrobia ziemniaczana; *L. plantarum* 299v (10 mld CFU* lub AFU**); nośnik – sole magnezowe kwasów tłuszczowych; otoczka kapsułki: hydroksypropylometyloceluloza • **Sposób użycia:** dzieci po ukończeniu 3 lat życia do 12. roku życia: 1 kapsułka dziennie (zawierająca 10 mld CFU* lub AFU**). Dorosli i dzieci powyżej 12. roku życia: od 1 do 2 kapsułek dziennie (10-20 mld CFU* lub AFU**). W przypadku stosowania SANPROBI® IBS u małych dzieci kapsułkę można otworzyć, a następnie rozpuścić jej zawartość w zimnym lub letnim płynie (np. w wodzie, herbarcie, mleku). Preparat należy spożyć bezpośrednio po przygotowaniu. W przypadku antybiotykoterapii zaleca się spożywanie SANPROBI® IBS wraz z rozpoczęciem przyjmowania antybiotyku i kontynuowanie suplementacji przez 10 kolejnych dni po zakończeniu antybiotykoterapii. Produkt bezpieczny dla dzieci powyżej 3. roku życia, kobiet w ciąży i matek karmiących, a także osób z zaburzeniami układu odpornościowego • **Opinia:** SANPROBI IBS posiada pozytywną opinię Instytutu „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka” nr 83/OP oraz Instytutu Jakości Jagiellońskiego Centrum Innowacji, która stwierdza, że SANPROBI IBS posiada dobre własności probiotyczne i jest bezpieczny dla konsumenta • **Producent:** Sanprobi Sp. z o.o. Sp. k., ul. Kurza Stopka 5/C, 70-535 Szczecin, e-mail: kontakt@sanprobi.pl, www.sanprobi.pl. *CFU – jednostka tworząca kolonię. **AFU – aktywna jednostka fluorescencji (PN-ISO 13944).

SUPLEMENT DIETY

Charakterystycznymi objawami zakażeń układu moczowego są:

- ból oraz pieczenie podczas oddawania moczu,
- uczucie niepełnego opróżnienia pęcherza oraz znacznie zwiększona częstotliwość oddawania moczu w bardzo małych ilościach,
- ból podbrzusza.

Wysoka gorączka, dreszcze, nudności czy wymioty to objawy alarmowe świadczące o tym, że **infekcja dotarła do nerek i mamy do czynienia z ich zapaleniem**. Stan ten wymaga natychmiastowej konsultacji lekarskiej.

Niektóre badania wskazują na **korzystny wpływ codziennego picia soku z żurawiny lub przyjmowania**

wyciągów z jej owoców w formie tabletek. Działanie żurawiny polega na zmniejszeniu zdolności bakterii do przylegania do błon śluzowych dróg moczowych, dzięki czemu nie zalegają one w pęcherzu i łatwo wypłukać je z moczem. Zapewne niewiele osób wie, że w celu zapobiegania nawrotom możemy **stosować także popularny chrzan**. Zawarte w nim związki wykazują **właściwości przeciwbakteryjne i rozkurczające**.

O ile ostrego zakażenia układu moczowego nie sposób przeoczyć, o tyle dużo trudniej jest rozpoznać zaburzenia pracy nerek. Dlatego tak ważne jest choćby **regularne badanie moczu**, które pozwala ocenić stan tego narządu i w razie potrzeby zastosować odpowiednią profilaktykę. Warto pamiętać, że prawidłowa praca nerek warunkuje nasze życie.

WSPARCIE FUNKCJONOWANIA DRÓG MOCZOWYCH (NAWŁOĆ)



EKSTRAKT Z NAWŁOCI



EKSTRAKT Z CHRZANU



10 g OWOCÓW ŻURAWINY W 1 KAPSULECIE*

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ wsparcie funkcjonowania dróg moczowych (nawłóć)
- ▶ wsparcie w okresie przedmiesiączkowym (nawłóć)
- ▶ łagodzenie objawów menopauzy (nawłóć)

* 1 kapsułka zawiera 200 mg ekstraktu z owoców żurawiny o koncentracji 50:1(DER), co odpowiada 10 g owoców żurawiny.



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

060/REP/SZD/2024

SUPLEMENT DIETY



Uśmiech jest najlepszym lekarstwem

Jest naturalną reakcją na coś dobrego, przyjemnego, zabawnego. Uśmiech łączy ludzi wszystkich ras i narodowości, stanowiąc uniwersalny język rozumiany i akceptowany na całym globie.

Śmiech ćwiczy mięśnie

Naturalny, szczery śmiech jest doskonałą gimnastyką. I to nie tylko twarzy, lecz całego ciała. Pobudza do pracy aż 200 mięśni – przede wszystkim 18 mięśni twarzy, które po kilku minutach intensywnego śmiechu mogą nas wręcz rozboleć ze zmęczenia, ale też mięśnie pleców, klatki piersiowej, brzucha, a nawet nóg i ramion. Ponadto śmiech poprawia przemianę materii i przyspiesza trawienie, stymulując skurcze żołądka i perystaltykę jelit. Specjaliści twierdzą, że minuta głośnego, szczerego śmiechu pozwala spalić 12 kcal, a kwadrans śmiechu można porównać do 10 minut wiosłowania. Niestety, śmiejemy się zbyt rzadko, by zobaczyć jego odchudzające efekty w lustrze – przeciętny dorosły Polak śmieje się średnio 15 razy na dobę, w dodatku nie zawsze głośno i otwarcie, gdyż krępują nas konwenanse. Dla odmiany dzieci robią to naturalnie i szczerze nawet 400 razy dziennie!

Śmiech wyzwala endorfiny

Gelotologia (z gr. *gelos* – śmiech) to dziedzina nauki badająca wpływ śmiechu na ludzki organizm, przede wszystkim w aspekcie psychologicznym i fizjologicznym. Dzięki spostrzeżeniom naukowców powstała gelototerapia, czyli terapia śmiechem, zakładająca, że wspólne żartowanie i śmianie się pomaga rozładować stres, wyciszyć konflikty i pozbyć się frustracji. Głównymi „sprawcami” tej korzystnej zmiany emocji są hormony – śmiech stymuluje wydzielanie naturalnych, endogennych opioidów, przede wszystkim endorfin, zwanych hormonami szczęścia. Śmiechoterapia pomaga pacjentom w przeróżnych sytuacjach, również w ciężkich kryzysach spowodowanych np. chorobą nowotworową. Na wielu oddziałach szpitalnych pojawiają się wolontariusze przebrani za klaunów lub inne wesołe postacie, które przez zabawę wspierają chorujące dzieci. Zdaniem lekarzy taka „wesoła” terapia potrafi zdziałać cuda, gdyż pacjenci dzięki niej lepiej znoszą ból i szpitalne niedogodności, mają lepszy humor i więcej motywacji do walki z chorobą.

Śmiech dotlenia organizm

Śmiejąc się, głęboko wciągamy powietrze, a wydychamy je dłużej niż zazwyczaj. Nasza przepona gwałtownie się kurczy, do płuc trafia nawet trzy razy więcej powietrza niż zwykle, wentylowane są też te partie płuc, które podczas normalnego oddychania nie są aktywne. Serce bije szybciej, a pobudzony do pracy układ krwionośny intensywniej rozprowadza krew ze składnikami odżywczymi do wszystkich tkanek, równocześnie dotleniając cały organizm, w tym również mózg. To właśnie jeden z powodów, dla których w grupie wesołych, żartujących osób uczymy się lepiej niż samotnie w domu lub w czasie e-lekcji – dotleniony dzięki śmiechowi mózg potrafi lepiej się koncentrować, poprawia się też pamięć i procesy przyswajania informacji.

Śmiech poprawia odporność

Istnieją badania potwierdzające, że osoby wesołe, często śmiejące się naprawdę rzadziej chorują. Zdaniem naukowców śmiech aktywizuje limfocyty T i limfocyty z grupy B, których rolą w ludzkim organizmie jest niszczenie wirusów i walka z komórkami nowotworowymi. Krótko mówiąc, śmiech wspiera pracę układu odpornościowego, chroniąc m.in. przed chorobami zakaźnymi i rakiem, ale też przyspieszając np. proces gojenia się ran. Śmiech osłabia przewlekły stres (poprzez redukcję poziomu kortyzolu, czyli hormonu stresu) oraz przyczynia się do podniesienia poziomu endorfin, dzięki czemu chorowanie z uśmiechem na ustach może być mniej dotkliwe, trwać krócej i wymagać mniej środków przeciwbólowych. Amerykański profesor Norman Cousins, chorujący na bardzo bolesne zeszytniające zapalenie stawów kręgosłupa, w swojej słynnej publikacji „Anatomia choroby” udowodnił, że 10 minut śmiechu wywołanego np. oglądaniem komedii łagodzi ból wystarczająco, by mógł przespać bez leków dwie godziny.

Śmiech upiększa

Duża dawka śmiechu poprawia ukrwienie i dotlenia wszystkie tkanki, w tym również włosy, które stają się mocniejsze, oraz skórę twarzy, poprawiając jej koloryt i napięcie. Wpływa też na mięśnie twarzy, aktywując zupełnie inne ich partie niż np. gniew. To dlatego tak łatwo odróżnić zmarszczki mimiczne osób wesołych (przede wszystkim kurze łapki w kącikach oczu, czasem też płytkie zmarszczki w okolicy ust) od zmarszczek palacza (pionowe kreski wokół ust) czy zmarszczek gniewu (głęboka łwia zmarszczka między brwiami, bruzdy koło nosa). Śmiejąca się twarz wygląda młodziej i bardziej świeżo bez względu na metrykę, a pogodne osoby wydają się nam po prostu bardziej atrakcyjne.



DEPRESANUM®

Tabletki powlekane, 30 sztuk • Suplement diety • Stosowanie i działanie: przeznaczony dla osób dorosłych, wspomaga utrzymanie pozytywnego nastroju (ekstrakt z kwiatu szafiranu) oraz przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego (witamina B6). Zalecane dzienne spożycie: 1 tabletkę powlekaną dwa razy dziennie podczas posiłku. Tabletkę należy połknąć i popić wodą. Produkt przyjmować podczas posiłku, najlepiej rano i wieczorem • **Producent:** Simply You Novascon Sp. z o.o., ul. Skierniewicka 10A, 01-230 Warszawa.

SUPLEMENT DIETY



STAWY I KOŚCI



i OLFEN[®] MAX

Żel jednorodny, 100 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 pkt ChPL 6.1 • **Wskazania:** Olfen Max jest wskazany 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 krótkotrwałego, miejscowego, objawowego łagodzenia ostrego bólu, stanu zapalnego i obrzęku w przypadku urazów tkanek miękkich, takich jak: pourazowe zapalenie ścięgien, więzadeł, mięśni i stawów powstałych 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 ścięgnistych (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 URPL-WMiPB 10. DATA ZATWIERDZENIA LUB CZĘŚCIOWEJ ZMIANY TEKSTU CHARAKTERYSTYKI PRODUKTU LECZNICZEGO 02.07.2021 r. • **Kategoria dostępności OTC** – produkt dostępny bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego dostępna na stronie www.tevamed.pl. OLFM-PL-00051-03-2024.

i ITAMI, 140 mg, PLASTER LECZNICZY

Plastry, 10 sztuk • Produkt leczniczy • Skład jakościowy i ilościowy: każdy plaster leczniczy zawiera 140 mg diklofenaku sodowego (*Diclofenacum natrium*); postać farmaceutyczna: plaster leczniczy. Itami to białe plastry samoprzylepne o wymiarach 10x14 cm, których jedna strona jest wykonana z włókniny, natomiast druga z papieru • **Wskazania do stosowania:** miejscowe, krótkotrwałe (nie dłużej niż 7 dni) objawowe leczenie bólu u osób dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 16 lat w przypadku ostрых nadwyrżeń, zwichnięć czy siniaków kończyn, powstałych w wyniku tępych urazów, np. urazów sportowych • **Podmiot odpowiedzialny:** Fidia Farmaceutici S.p.A., Via Ponte della Fabbrica, 3/A, 35031 Abano Terme (Padova), Włochy. Autoryzowany przedstawiciel podmiotu odpowiedzialnego: Stada Pharm Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 44, 02-255 Warszawa. Kategoria dostępności: produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego z dnia: 07.09.2019 r., STADA/PL/2024/400.

i BENGAY[®] MAŚĆ PRZECIWBÓLOWA

Maść, 50 g • Produkt leczniczy • Substancja czynna: 1 g maści zawiera 150 mg salicylanu metyli i 100 mg mentolu • **Wskazania:** maść przeznaczona jest dla dorosłych i dzieci powyżej 12 lat i wskazana w celu łagodzenia bólów i sztywności mięśni oraz stawów spowodowanych przeciążeniem, urazem lub stanem zapalnym oraz bólów odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa • **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil Healthcare (Ireland) Limited.

i VIGANTOLETTEN[®] 1000

Tabletki, 90 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: jedna tabletkę zawiera 25 µg cholekalcyferolu równoważnego 1000 j.m. witaminy D • **Wskazania:** zapobieganie krzywicy i osteomalacji u dzieci i dorosłych; zapobieganie schorzeniom w przypadku występowania ryzyka niedoboru witaminy D u dzieci i dorosłych; zapobieganie niedoborem witaminy D u dzieci i dorosłych; leczenie wspomagające u osteoporozy u dorosłych • **Podmiot odpowiedzialny:** P&G Health Germany GmbH, Sulzbacher Str. 40, 65824 Schwalbach am Taunus, Niemcy (poprzednio: Merck KGaA Frankfurter Str. 250 64293 Darmstadt, Niemcy). Opracowano na podstawie ChPL z dnia 08.09.2020 r. (MAT-PL-VIGANTOL-23-000005).

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 LACTULOSUM POLFARMEX

Syrop, 150 ml • Produkt leczniczy • Skład: 15 ml syropu zawiera 7,5 g laktulozy (*Lactulosum*) • **Wskazania:** przewlekłe zaparcia; ostra niewydolność wątroby ze stanami przedśpiączkowymi i śpiączka; przewlekła niewydolność wątroby przebiegająca z podwyższeniem stężenia amoniaku we krwi • **Podmiot odpowiedzialny:** POLFARMEX S.A., ul. Józefów 9, 99-300 Kutno, tel.: 24 357 44 44, faks: 24 357 45 45, e-mail: polfarmex@polfarmex.pl.



i PANTOPRAZOL TEVA

Tabletki dojelitowe, 14 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: każda tabletki dojelitowa zawiera 20 mg pantoprazolu (*Pantoprazolum*) (w postaci sodu półtorawodnego). Pełny wykaz substancji pomocniczych, patrz punkt ChPL 6.1. **POSTAC FARMACEUTYCZNA** Tabletki dojelitowe. Żółte, owalne, obustronnie wypukłe tabletki, o gładkiej powierzchni • **Wskazania:** Pantoprazol Teva jest wskazany do krótkotrwałego leczenia objawów choroby refluksowej przełyku (np. zgaga, zarzucanie treści żołądkowej) u dorosłych • **Podmiot odpowiedzialny:** Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o., ul. Emilii Plater 53, 00-113 Warszawa. Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: 19701 wydane przez Prezesa URPLW MiPB 10. DATA ZATWIERDZENIA LUB CZĘŚCIOWEJ ZMIANY TEKSTU CHARAKTERYSTYKI PRODUKTU LECZNICZEGO 30.11.2023 r. Kategoria dostępności OTC - produkt dostępny bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego dostępna na stronie www.tevamed.pl. Pant-PL-00016-02-2024.



i ORTANOL® MAX

Kapsułki dojelitowe twarde, 14 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: jedna kapsułka zawiera 20 mg omeprazolu i substancje pomocnicze, m.in. 43,35 mg sacharozę • **Wskazania:** leczenie objawów refluksu żołądkowo-przełykowego (np. zgagi i zarzucania kwaśnej treści żołądkowej) u dorosłych • **Podmiot odpowiedzialny:** Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, 6250 Kundl, Austria. Sygnatura: ORTM/001/02-2023.

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.



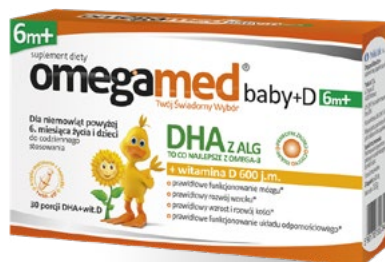
LAKTOFERYNA 100

Kapsułki, 15 sztuk • Suplement diety • Stosowanie i działanie: suplement diety zawierający naturalną laktoferynę pochodzącą z mleka krowiego oraz fruktooligosacharydy (FOS). Laktoferyna to multifunkcjonalne białko występujące w wielu narządach i komórkach człowieka, a także w wydzielinach takich jak łzy czy ślina. W największym stężeniu jest obecne w sianie oraz mleku następnym i wspiera wrodzoną odporność. Laktoferyna ma zdolność łączenia się z jonami żelaza. Fruktooligosacharydy to złożone węglowodany oddziałujące korzystnie na skład mikroflory jelit, wspomagające rozwój bakterii probiotycznych. Produkt przeznaczony do stosowania u niemowląt, dzieci i dorosłych. Laktoferyna polecana jest: dla wzmocnienia odporności organizmu, dla poprawy przyswajania żelaza z pożywienia • **Producent:** ASA Sp. z o.o., ul. Oświęcimska 11, 48-100 Głubczyce.

OMEGAMED® BABY + D 6m+

Kapsułki twist-off, 30 sztuk • Suplement diety • Stosowanie i działanie: Omegamed® Baby + D 6m+ zapewnia codzienną porcję DHA (kwas dokozaheksaenowy z grupy omega-3) oraz witaminy D zgodnie z aktualnymi zaleceniami ekspertów (DHA 150 mg + witamina D 600 j.m.). Zawarta w preparacie witamina D przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego u dzieci oraz jest potrzebna do prawidłowego wzrostu i rozwoju kości u dzieci. Produkt przeznaczony dla niemowląt powyżej 6. miesiąca życia i dzieci • **Producent:** „POLSKI LEK” Sp. z o.o.

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważona dieta i zdrowy tryb życia są istotne dla zachowania zdrowia.



ŻURAVIT® JUNIOR PLUS

Płyn, 100 ml • Suplement diety • Stosowanie i działanie: syrop o smaku owoców leśnych to preparat wspomagający funkcje wydalnicze układu moczowego. Zawiera B6 i B12, które dodatkowo wspierają układ odpornościowy • **Producent:** Polpharma SA.

MÖLLER'S TRAN NORWESKI

Płyn doustny, 250 ml • Suplement diety • Stosowanie i działanie: najwyższej jakości, oryginalny tran z wątroby dorsza skreji poławianego w najczystszych wodach arktycznych u wybrzeży Norwegii. Stanowi uzupełnienie codziennej diety o nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 oraz witaminy D3, A i E • **Dystrybutor:** Orkla Care S.A., ul. Fabryczna 5a, 00-446 Warszawa. DOSTĘPNY RÓWNIEŻ W INNYCH SMAKACH.



MAMA I DZIECKO



i LINOMAG®

LINOMAG® 200 mg/g, maść, *Lini oleum virginale* • Produkt leczniczy • **Linomag® maść, 30 g** • Skład ilościowy i jakościowy: substancja czynna: 1 g maści zawiera 200 mg oleju lnianego pierwszego tłoczenia z *Linum usitatissimum* L., *semen* (nasienie lnu zwyczajnego), (3:1). Substancje pomocnicze: lanolina bezwodna, wazelina biała • **Wskazania:** wspomagająco w chorobach skóry, takich jak: wyprysk, wyprzenia i odparzenia. Stany nadmiernej suchości skóry. Łagodzenie objawów łuszczycy. Lek można stosować u dzieci i niemowląt w stanach nadmiernej suchości skóry • **Dawkowanie i sposób podania:** w zależności od rodzaju schorzeń stosować jeden do trzech razy na dobę. W łuszczycy i wyprysku u dzieci i niemowląt wskazane stosowanie maści dwa do trzech razy na dobę. Podanie na skórę. Zewnętrznie: do tamponów i wcierania. Lekko rozprowadzić cienką warstwę maści bezpośrednio na zmienioną chorobowo powierzchnię skóry lub nałożyc grubą warstwę na stosowanym opatrunku • **Specjalne ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące stosowania:** brak danych • **Działania niepożądane:** brak danych na temat doniesień o występowaniu działań niepożądanych • **Podmiot odpowiedzialny:** Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „Ziobolek” Sp. z o.o., ul. Staroleścka 189, 61-341 Poznań • **Pozwolenie nr R/2095.** Data wydania pierwszego pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: 08 marca 1958 r. Data przedłużenia pozwolenia na czas nieokreślony: 17 maja 2013 r. URPL WMiPB • **Kategoria dostępności leku:** lek OTC – produkt leczniczy dostępny bez przepisu lekarza.

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 małym do umiarkowanego lub gorączki • **Podmiot odpowiedzialny:** Reckitt Benckiser (Poland) S.A. RKT-M-15638.

i UNITUSS® JUNIOR

Syrop, 120 ml • Produkt leczniczy • Substancja czynna: lewodropropizyna (*Levodropropizinum*), 10 ml syropu zawiera 60 mg lewodropropizyny • **Wskazania:** Unituss Junior to lek w postaci syropu zawierający substancje czynne lewodropropizynę o działaniu przeciwkaszlowym i znoszącym skurcz oskrzeli. Preparat Unituss Junior skutecznie hamuje kaszel o różnym pochodzeniu, jak np. kaszel w przebiegu raka płuca, kaszel związany z zakażeniami górnych i dolnych dróg oddechowych czy krztusiec • **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne „UNIA” Spółdzielnia Pracy, ul. Chłodna 56/60, 00-872 Warszawa.

i SUDAFED® XYLOSPRAY HA DLA DZIECI

Aerazol do nosa, roztwór, 10 ml • Produkt leczniczy • Substancja czynna: 1 ml aerolu do nosa, roztworu zawiera 0,5 mg ksylometazoliny chlorowodoru • **Wskazania:** krótkotrwałe leczenie objawowe przekrwienia błony śluzowej nosa w przebiegu zapalenia błony śluzowej nosa lub zapalenia zatok • **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.

WYRÓB MEDYCZNY CE



SUDOCREM® EXPERT

Krem, 60 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. DOSTĘPNY RÓWNIEŻ W WIĘKSZYM OPAKOWANIU.

Kacalak-Rzepka A et al. Skóra sucha jako problem dermatologiczny i kosmetyczny. Roczniki Pomorskiej Akademii Medycznej w Szczecinie 2008.

WYRÓB MEDYCZNY CE



ISONASIN SEPTO

Ampułki, 20 sztuk • Wyrób medyczny • Stosowanie i działanie: ISONASIN SEPTO katar wodnisty i gęsty to roztwór do płukania nosa stosowany przy przeziębieniach i zapaleniu błonki nosa i gardła, zawierający serum fizjologiczne z kompleksem upłynniającym, wyciąg z tymianku oraz miedź. Płukanie preparatem ISONASIN SEPTO pozwala na zmniejszenie niedrożności nosa, usunięcie śluzu oraz czynników powodujących infekcje, zmniejszenie objawów związanych z przeziębieniem. Dzięki temu ISONASIN SEPTO pomaga usprawnić oddychanie. Preparatu nie należy stosować przez okres dłuższy niż kilka dni • **Producent:** Gifrer Barbezat, 8-10 rue Paul Bert, 69150 DECINES CHARPIEU – FRANCJA • **Dystrybutor:** TACTICA Pharmaceuticals Sp. z o.o., ul. Bankowa 4, 44-100 Gliwice.

WYRÓB MEDYCZNY CE



MICROLIFE INHALATOR NEB 210

Sprzęt medyczny, 1 sztuka • Stosowanie i działanie: Inhalator NEB 210 to inhalator kompresyjny przeznaczony do nebulizacji dla osób dorosłych oraz dzieci. Przeznaczony jest do wytwarzania sprężonego powietrza do produkcji aerozolu w leczeniu chorób układu oddechowego. Produkt posiada funkcję regulacji tempa nebulizacji. Ponadto odznacza się bardzo wysoką frakcją respirabilną – ilością leku docierającego do płuc i oskrzeli. Dołączone do inhalatora akcesoria można myć i dezynfekować, co zapewnia optymalne bezpieczeństwo i higienę w czasie użytkowania. Inhalator to kompaktowy, wygodny i łatwy w użyciu produkt przeznaczony do użytku domowego. Jest objęty 5-letnią gwarancją • **Producent:** Shenzhen Bi-rich Medical Devices Co., Ltd.

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

DLA KOBIET PLANUJĄCYCH CIĄŻĘ I CIĘŻARNYCH



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



400 µg w 1 tabletkie

- Dla kobiet planujących ciążę i ciężarnych



SUPLEMENT DIETY
1 tabletkę/dzień

- ▶ 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

012/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

ŹRÓDŁO RUTYNY NATURALNEGO POCHODZENIA, WITAMIN C I D ORAZ CYNKU I SELENU



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



SUPLEMENT DIETY



RUTYNA
NATURALNEGO
POCHODZENIA



2000 j.m. WIT. D
W 1 TABLETCE



ZAWIERA
SELEN I CYNK

Preparat polecany w stanach zwiększonego zapotrzebowania na rutynę, witaminy C i D oraz selen i cynk, w szczególności w okresie jesienno-zimowym. Witaminy C i D, selen i cynk wspierają prawidłową pracę układu odpornościowego.

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

061/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