

NR 09-10/2024

MAGAZYN Zdrowi

bezpłatny magazyn o zdrowiu

**Witaminy
dla dzieci**
jakie będą?
najlepsze ?

**Czym jest
dyskalkulia?**

**Medyczna
marihuana**

jak może pomóc
Twojemu zdrowiu.

**STREFA
ZIELNIK:**

**Joga
twarzy**
czym jest
i jakie
daje efekty

**Rak
jajnika**

*najważniejsze informacje
o diagnozie i leczeniu*

CO NOWEGO W MAGAZYNIE:

- 3** Korzyści fitoterapii jak rośliny mogą poprawić Twoje zdrowie.
- 4** Po jakie witaminy na odporność warto sięgnąć.
- 5** Spierzchnięte usta - praktyczny przewodnik po pielęgnacji warg w każdej sytuacji.
- 6** Trudności w liczeniu i matematyce - przyczyny, objawy i diagnoza dyskalkulii.
- 10** Szybki przewodnik po grzybicy skóry - objawy, leczenie i zdrowa pielęgnacja skóry.
- 13** Jak medyczna marihuana może pomóc Twojemu zdrowiu.
- 22** Kalendarz szczepień dzieci.
- 23** Olej kokosowy na włosy – jak go stosować i jakie daje efekty.
- 24** Dieta przy Helicobacter pylori.
- 26** Kobiety i rak jajnika - najważniejsze informacje o diagnozie i leczeniu.
- 30** Witaminy dla dzieci - jakie będą najlepsze.

ROZRYWKA:

- 18** Sudoku
- 19** Krzyżówka
- 28** Połącz kropki
- 29** Pokoloruj dynie
- 39** Pokoloruj mnie

STREFA ZIELNIK:

- 33** Jak pozbyć się kataru - domowe sposoby na katar.
- 34** Ocet jabłkowy - właściwości i zastosowanie.
- 35** Joga twarzy - czym jest i jakie daje efekty.
- 36** Katar u niemowlaka - skąd się bierze i jak go leczyć.
- 38** Zupa dyniowa z curry

Temat numeru:

Rak jajnika

**najważniejsze informacje
o diagnozie i leczeniu**

str. 26

Znajdź nas na blogu:



„Magazyn Zdrowi” udostępnia reklamodawcom miejsce publikacji reklam, ogłoszeń i materiałów sponsorowanych. Wydawca magazynu nie ponosi odpowiedzialności za ich treść, a skutki prawne wynikające z opublikowania nadesłanych materiałów ponoszą reklamodawcy.

Materiały redakcyjne są jedynie źródłem informacji i nie zastępują porady lekarskiej, w przypadku problemów ze zdrowiem należy skonsultować się z lekarzem.

Korzyści fitoterapii

Jak rośliny mogą poprawić Twoje zdrowie

Ziołolecznictwo od stuleci stanowi ważną część medycyny. Choć współcześnie leki roślinne są często wypierane przez leki pochodzenia syntetycznego, to jednak nadal znajdują szerokie zastosowanie. Dla wielu osób leki roślinne tożsame są z sięganiem do medycyny ludowej, czy też medycyny alternatywnej. Warto jednak wiedzieć, że fitoterapia jako metoda lecznicza wykorzystująca lecznicze właściwości roślin zaliczana jest do medycyny konwencjonalnej. Jak wykorzystywać rośliny, aby poprawić swoje zdrowie?

CO TO JEST FITOTERAPIA?

Fitoterapia, zwana również ziołolecznictwem to jedna z najdawniej znanych ludzkości i najbardziej rozpowszechnionych na świecie terapii. Polega ona na wykorzystywaniu w leczeniu preparatów ziołowych sporządzonych z surowców pochodzenia naturalnego. Do produkcji leków ziołowych wykorzystuje się całe rośliny, ich części, bądź też ich kombinacje. W fitoterapii leki ziołowe wykorzystuje się zarówno w profilaktyce chorób, jak i ich leczeniu. Surowce roślinne najczęściej wykorzystywane są do sporządzania leków w postaci nalewek, wyciągów, syropów, tabletek i maści.

NAJSKUTECZNIEJSZE ZIOŁA W FITOTERAPII – PRAKTYCZNY PRZEWODNIK

W fitoterapii, wykorzystywanych jest mnóstwo ziół. Są one stosowane w różnych problemach zdrowotnych od działania na układ nerwowy poprzez przewód pokarmowy aż po schorzenia dermatologiczne. Są jednak zioła, których zastosowanie warto znać, gdyż wykorzystuje się je w powszechnych dolegliwościach, które mogą dotyczyć każdego.

Ziołami, które warto włączyć do codziennej diety, są zioła o działaniu wzmacniającym na organizm i wspomagającym działanie układu odpornościowego.

Zalicza się do nich dziką różę, która jest bogata w witaminę C oraz bioflawonoidy. Warto tu wspomnieć również o czosnku,

który nazywany jest naturalnym antybiotykiem. Ma on działanie przeciwzapalne, działa przeciwdrobnoustrojowo

oraz ma pozytywny wpływ na układ krążenia. Nie można też zapomnieć o jeżówce purpurowej, która daje dobre efekty w leczeniu infekcji oraz wspomaganie układu odpornościowego.

Dla wielu z nas przydatne mogą być zioła, która poprawiają zdolności umysłowe. Jednym z najpopularniejszych wśród nich jest żeń-szeń, który wykazuje działanie adaptogenne, a więc poprawia sprawność fizyczną i psychiczną. Innym ziołem z tej grupy jest miłorząb japoński, który działa poprzez poprawę krążenia mózgowego.

Na co dzień przydatne mogą być też zioła o działaniu uspokajającym. W tym celu przydatne są m.in. melisa lekarska, chmiel zwyczajny, kozłek lekarski oraz lawenda wąskolistna.

Dość częstymi dolegliwościami, z którymi możemy sobie poradzić domowymi sposobami, są problemy trawienne. Zioła, które wykorzystuje się w tym celu to np. koper włoski, mięta pieprzowa, melisa lekarska, dziurawiec zwyczajny, szalwia lekarska.

WIĘCEJ W ARTYKULE:

LINK: <https://www.nowafarmacja.pl/blog/korzysci-fitoterapii-jak-rosliny-moga-poprawic-twoje-zdrowie>



Po jakie

WITAMINY

na odporność warto sięgnąć?

Aktywność fizyczna, prowadzenie zdrowego trybu życia, prawidłowa dieta, zapewnienie sobie odpowiedniej ilości snu to podstawowe elementy budowania odporności. Warto zwrócić uwagę również na witaminy na odporność i wzmocnienie organizmu, szczególnie w okresie jesienno - zimowy.



NAJLEPSZE WITAMINY NA WZMOCNIENIE ORGANIZMU

Brak odpowiedniego odżywiania jest jedną z głównych przyczyn osłabienia układu odpornościowego. Składniki odżywcze wspierają układ odpornościowy organizmu na trzech oddzielnych poziomach: **barier fizycznych (np. skóry i śluzówki), odporności komórkowej i produkcji przeciwciał. A zatem jakie witaminy są dobre na poprawę odporności? Witaminy C, E i cynk wspomagają fizyczne bariery. Witaminy B6, B12, C, D, E, kwas foliowy, cynk i selen wspomagają odporność na poziomie komórkowym. Wreszcie wszystkie te mikroelementy, z wyjątkiem witaminy C i żelaza, są niezbędne do produkcji przeciwciał.** Dobre witaminy na wzmocnienie organizmu dla dorosłych, to te naturalne, pochodzące

z żywności. Dla dzieci również najlepsze witaminy pochodzenia naturalnego. Niestety nieodpowiednie odżywianie w nieracjonalny sposób dotyka ludzi, którzy nie mają dostępu do dobrej jakości żywności ze względu na czynniki ekonomiczne lub zbyt mocno opierają swoją dietę na żywności nadmiernie przetworzonej. Każda z tych okoliczności może prowadzić do niedoboru jednej lub więcej witamin i minerałów wymaganych dla zdrowego układu odpornościowego. Jeśli dieta nie zapewnia odpowiedniego poziomu któregośkolwiek z witamin i minerałów, układ odpornościowy może nie działać najlepiej.

Największe znaczenie na wzmocnienie odporności mają witaminy z grupy B, C, D, E, kwasu foliowego, żelaza, selenu i cynku.

Witamina C jest silnym przeciwutleniaczem i wspomaga obronę immunologiczną, poprzez pełnienie różnych funkcji komórkowych zarówno wrodzonego, jak i nabytego układu odpornościowego. Kwas askorbinyowy wspiera funkcję obronną bariery nabłonkowej przed patogenami i wspomaga wychwytywanie utleniaczy w skórze, potencjalnie chroniąc w ten sposób przed środowiskowym stresem oksydacyjnym. Ponadto gromadząc się w komórkach fagocytarnych, takich jak neutrofile może nasilać chemotaksję, fagocytosę, wytwarzanie reaktywnych form tlenu i ostatecznie zabijanie drobnoustrojów. Niedobór witaminy C skutkuje osłabieniem odporności i zwiększoną podatnością na infekcje.

Zapobieganie infekcjom wymaga spożycia witaminy C w diecie, które zapewnia co najmniej odpowiednią, jeśli nie wyszczepioną, poziom w osoczu (tj. 100–200 mg

Biostymina®

NIEZBĘDNE ZASILENIE TWOJEJ ODPORNOŚCI



✓ **pomaga zwalczać infekcje wirusowe i bakteryjne** ✓ **aktywuje układ odpornościowy**

Biostymina, 1 ml, płyn doustny. Substancja czynna i dawka: W 1 ml płynu znajduje się 1 ml wyciągu płynnego ze świeżych liści aloesu drzewiastego (*Aloe arborescens folii recentis extractum fluidum*; DER 1:4). Rozpuszczalnik ekstrakcyjny: woda. Substancje pomocnicze: brak. Postać farmaceutyczna: Płyn doustny. **Wskazania do stosowania:** tradycyjnie do stosowania w infekcjach górnych dróg oddechowych o podłożu bakteryjnym i wirusowym. Pomocniczo w nawracających zakażeniach górnych dróg oddechowych i innych, rozpoznanych przez lekarza stanach obniżonej odporności, po konsultacji z lekarzem. **Podmiot odpowiedzialny:** Phytopharm Mleka S.A., Mleka 1, 63-040 Nowe Miasto nad Wartą, Polska. BIO/02/2023/1

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.

Farmapol®



ZINCAS® FORTE

ODPORNOŚĆ NA WYŻSZYM POZIOMIE

POSTACI SKŁAD: 27 mg jony cynku, 27 mg jony cynku, 27 mg jony cynku

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.

VITRUM® D3
Vitaminum D3 2000 j.m.

Jedyna witamina D rekomendowana przez
POLSKIE TOWARZYSTWO DIETETYKI



PL-VIC-A-2400007

Vitrum® D3 forte 2000 j.m. to suplement diety w postaci małych, łatwych do połknięcia kapsułek. Przeznaczony dla osób dorosłych, w tym osób w wieku 60 lat i starszych, oraz młodzieży powyżej 11 r.ż.¹ Zawiera 2000 j.m. (50 µg) witaminy D3 naturalnego pochodzenia.

Vitrum® to marka z 20-letnią tradycją na polskim rynku. Vitrum® D3 2000 j.m. przechodzi regularne, nieobowiązkowe badania, by zapewnić konsumentom najwyższą jakość. Ma prosty skład, a kapsułka wypełniona jest olejem z krokosza barwierskiego, dzięki czemu preparat można przyjmować niezależnie od posiłku. Olej z krokosza ułatwia przyswajanie witaminy D.

¹ Prudowski P., Kos-Kudła B., Walczak M., et al. *Guidelines for Preventing and Treating Vitamin D Deficiency: A 2023 Update in Poland*. *Nutrients*. 2023;15(3):696.

ORIFARM *Suplement diety*

/ dzień). Witamina C może pomóc w zapobieganiu infekcjom wirusowym, bakteryjnym i innym, skracając czas trwania przeziębienia i działając jako naturalny środek przeciwhistaminowy i przeciwzapalny.

Witamina D, oprócz klasycznego wpływu na gospodarkę wapniową kości, odgrywa ważną rolę w immunizacji organizmu. Witamina D może regulować wrodzoną i adaptacyjną odpowiedź immunologiczną. Jej niedobór wiąże się ze zwiększoną autoimmunizacją, a także ze zwiększoną podatnością na infekcje. Ponieważ komórki odpornościowe w chorobach autoimmunologicznych reagują na łagodzące działanie witaminy D, korzystne efekty suplementacji osób z niedoborem witaminy D z chorobami autoimmunologicznymi mogą wykraczać poza wpływ na homeostazę kości i wapnia.

Czy tylko witaminy wpływają na poprawę odporności u dorosłych? Otóż nie, mikroelementy są także bardzo ważne.

Cynk może pomóc zmniejszyć liczbę infekcji i czas trwania przeziębienia, jeśli zostanie przyjęty w ciągu 24 godzin od ich wystąpienia. Selen jest kluczowym składnikiem odżywczym dla funkcji odpornościowych i jest łatwo uzyskiwany z pożywienia, takiego jak np. orzechy. Selen jest również przeciwutleniaczem, który wzmacnia mechanizmy obronne organizmu przed bakteriami, wirusami i komórkami nowotworowymi.

WIĘCEJ W ARTYKULE:

LINK: <https://www.nowafarmacja.pl/blog/po-jakie-witaminy-na-odpornosc-warto-siegnac>



Spierzchnięte usta!?

Praktyczny przewodnik

Spierzchnięte usta mogą być uciążliwym problemem, który nie tylko wpływa na komfort codziennego życia, ale także może być objawem różnych stanów chorobowych lub niewłaściwej pielęgnacji. Co oznaczają spierzchnięte usta, jakie są przyczyny ich występowania, sposoby radzenia sobie z tym problemem oraz skuteczne metody pielęgnacji warg?

O CZYM ŚWIADCZĄ SPIERZCHNIĘTE USTA?

Spierzchnięte usta to stan, w którym skóra wokół ust staje się sucha, szorstka, czasem pękająca i bolesna. Mogą towarzyszyć im uczucie pieczenia i dyskomfortu podczas jedzenia, mówienia, czy nawet uśmiechania się. Spierzchnięte usta mogą być nie tylko problemem kosmetycznym, ale także mogą świadczyć o niedoborach witamin, problemach hormonalnych lub innych zaburzeniach zdrowotnych.

DOMOWE SPOSOBY NA SUCHE USTA.

W przypadku łagodnych przypadków spierzchniętych ust domowe sposoby mogą pomóc w nawilżeniu skóry warg. Stosowanie nawilżających balsamów, maści lub kremów do ust może zapewnić krótkotrwałą ulgę i nawilżenie.

Jednak w przypadku chronicznego problemu z suchymi ustami, konieczne może być stosowanie specjalistycznych produktów lub konsultacja z dermatologiem.

SUCHE I SPIERZCHNIĘTE USTA – PRZYCZYNY

Istnieje wiele czynników, które mogą przyczynić się do wystąpienia spierzchniętych ust. Należą do nich:

- **Niska wilgotność powietrza:** suchy, chłodny klimat oraz korzystanie z ogrzewania lub klimatyzacji mogą powodować odwodnienie skóry warg.
- **Działanie czynników zewnętrznych:** wiatr, słońce, mróz oraz ekstremalne warunki atmosferyczne mogą prowadzić do uszkodzenia delikatnej skóry wokół ust.
- **Nadmierne spożywanie alkoholu:** alkohol może powodować odwodnienie organizmu, co może przełożyć się na suchą skórę warg.
- **Palenie papierosów:** dym papierosowy może drażnić skórę wokół ust, prowadząc do jej wysuszenia i pęknięć.
- **Niedobór witamin:** niedobór witamin, zwłaszcza witaminy B2 (ryboflawiny) i witaminy B3 (niacyny), może przyczynić się do wystąpienia spierzchniętych ust.
- **Złe nawyki pielęgnacyjne:** lizanie ust, zbyt częste stosowanie wysuszających szminek lub brak nawilżania skóry warg mogą pogłębiać problem spierzchniętych ust.
- **Doustna terapia lekami na trądzik** zawierającymi witaminę A oraz jej pochodne (retinoidy).

SUCHE USTA MIMO NAWILŻANIA

W niektórych przypadkach suche usta mogą być trudne do kontrolowania pomimo regularnego nawilżania. W takich sytuacjach konieczne może być zidentyfikowanie i eliminacja czynników wywołujących problem oraz zastosowanie bardziej intensywnej pielęgnacji skóry warg. Dodatkowo może być konieczne stosowanie specjalistycznych produktów do pielęgnacji ust, takich jak balsamy lub kremy o wysokiej zawartości tłuszczów i substancji nawilżających.

WIĘCEJ W ARTYKULE:

LINK: <https://www.nowafarmacja.pl/blog/spierzchniete-usta-praktyczny-przewodnik-po-peglegnacji-warg-w-kazdej-sytuacji>



Dyskalkulia

trudności w liczeniu i matematyce

przyczyny,
objawy
i diagnoza

Dyskalkulia to zaburzenie rozwojowe, które polega na trudnościach w liczeniu i matematyce. Zwykle ujawnia się w wieku szkolnym i to właśnie wtedy jest diagnozowane. Terapia polega na wykonywaniu różnego rodzaju ćwiczeń oraz wypracowaniu sposobów radzenia sobie z tym zaburzeniem w życiu codziennym.

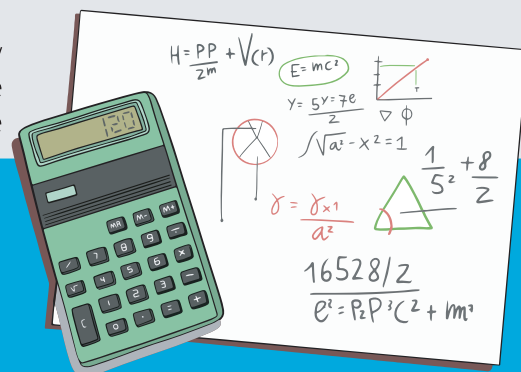
CO TO JEST DYSKALKULIA?

Dyskalkulia, nazywana również dysleksją matematyczną, jest zaburzeniem rozwojowym, które polega na tym, że dana osoba nie jest w stanie osiągnąć poziomu matematycznego, który jest właściwy dla jej wieku oraz poziomu inteligencji. Należy przy tym podkreślić, że dyskalkulię można podejrzewać tylko wtedy, gdy dziecko nie ma zaburzeń emocjonalnych, może wychowywać się i rozwijać w prawidłowych warunkach, wykazuje chęć do nauki i ma do niej możliwość. Pomimo spełnienia tych wszyst-

kich warunków, dziecko z dyskalkulią nie jest w stanie rozwijać swoich umiejętności matematycznych. O zaburzeniu tym nie można mówić wówczas, gdy trudności w nauce matematyki wynikają ze zmęczenia, choroby fizycznej, czy też braków wiedzy. Dzieci z dyskalkulią mają trudności z podstawowymi umiejętnościami matematycznymi, takimi jak dodawanie, odejmowanie, dzielenie i mnożenie. Pojawiają się również problemy z bardziej skomplikowanymi zagadnieniami matematycznymi.


Dyskalkulia zwykle diagnozowana jest w wieku dziecięcym. Wynika to z faktu, że to właśnie w okresie szkolnym możliwe

jest dostrzeżenie trudności w nauce matematyki. Dyskalkulia może być rozpoznana u dziecka o co najmniej przeciętnym poziomie inteligencji. Dyskalkulii nie można utożsamiać z niskim poziomem inteligencji. Osoby z tym zaburzeniem często osiągają bardzo dobre lub też nawet wybitne wyniki w innych dziedzinach nauki. Szacuje się, że dyskalkulia dotyczy 3 – 6% dzieci w wieku szkolnym.



Kiedy można podejrzewać dyskalkulię:

- ma trudności z wykonywaniem działań matematycznych, zarówno pisemnie, jak i w pamięci,
- nie rozumie charakteru liczb,
- nawet do prostych działań matematycznych wykorzystuje liczenie na palcach,
- ma problem z zapisywaniem i odczytywaniem cyfr, liczb, symboli matematycznych, dat, miar oraz innych wartości liczbowych,
- ma trudności z wykonywaniem operacji matematycznych przekraczających próg dziesiątkowy,
- wykazuje trudności z analizowaniem, dedukowaniem oraz wyciąganiem wniosków z działań matematycznych,


$$600 \cdot 2\pi = 2 \cdot K^4 / 10^{76}$$
$$R \times S = Y - 5B = 4 + 7e / 8x$$
$$83/2 = ? \quad 100 - 24c$$
$$\frac{X > Y = 682}{3}$$

- ma problem z odczytywaniem godziny z zegara,
- nie potrafi posługiwać się pojęciem czasu,
- ma trudności z liczeniem ilości przedmiotów,
- ma zaburzoną orientację przestrzenną,
- okazuje silny stres i zdenerwowanie, gdy czeka je nauka matematyki,
- ma problemy z posługiwaniem się pieniędzmi,
- może mieć problem z korzystaniem z komunikacji miejskiej.

PRZYCZYNY

Dyskalkulia jest zaburzeniem wrodzonym. Jej przyczyny mają podłoże genetyczne. Ze względu na obecność nieprawidłowości w części mózgu odpowiedzialnej za zdolności matematyczne, umiejętności dziecka w tym obszarze odbiegają od właściwych dla jego wieku. Większe ryzyko dyskalkulii występuje u dzieci, w których rodzinie występowały problemy matematyczne.

PRAKTOGNOSTYCZNA

Dyskalkulia praktognostyczna, inaczej nazywana dyskalkulią wykonawczą, polega na zaburzeniach manipulowania rzeczowymi, bądź też namalowanymi obiektami w celu wykonywania zadań matematycznych. Trudności będą widoczne w obliczaniu liczebności, szeregowaniu przedmiotów według określonej zasady, czy też porównywaniu obiektów względem siebie.

TEST

Z podejrzeniem dyskalkulii u dziecka **warto wybrać się do poradni psychologiczno - pedagogicznej**. Wczesna diagnoza pozwoli na szybkie wdrożenie ćwiczeń, co ułatwi dziecku codzienne funkcjonowanie, jak również umożliwi dostosowanie nauczania w szkole do jego umiejętności. **Podczas diagnozowania dyskalkulii przeprowadza się różnego rodzaju testy**. W pierwszej kolejności dziecko proszone jest o wykonanie prostego zadania matematycznego. Przy trudnościach z jego rozwiązaniem można podejrzewać dyskalkulię. **Ostateczna diagnoza wymaga jednak wykluczenia innych zaburzeń, takich jak zaburzenia neurologiczne, psychiczne, czy wady wzroku i/lub słuchu.**

DYSKALKULIA ROZWOJOWA

Dyskalkulia rozwojowa to właśnie ten rodzaj dyskalkulii, który polega na wrodzonych zaburzeniach zdolności matematycznych. Dla zaburzenia tego charakterystyczne jest to, że pozostałe funkcje umysłowe nie są zaburzone. Nierzadko dotyczy ono osób wybitnie uzdolnionych w innych dziedzinach niż matematyka. Dyskalkulię rozwojową należy rozróżnić z dyskalkulią pourazową, która pojawia się na skutek urazu mózgu i objawia się obniżeniem prawidłowych przed urazem zdolności matematycznych. Dyskalkulii nie należy również mylić z innymi zaburzeniami matematycznymi, jak akalkulia (utrata zdolności liczenia), oligokalkulia (upośledzenie zdolności matematycznych związane z upośledzeniem umysłowym) oraz parakalkulia (zaburzenia zdolności matematycznych związane z występowaniem choroby psychicznej).

$$25 + 48 = ?$$

WIĘCEJ W ARTYKULE:

LINK: <https://www.nowafarmacja.pl/blog/trudnosci-w-liczeniu-i-matematyce-przyczyny-objawy-i-diagnoza-dyskalkulii>



Wsparcie odporności



suplement diety

Suplement diety Ruce+D3 2000 Witamina D3 2000 Zdrówce Korzyści zawiera naturalną, pochodzącą z owoców dzięki różnicy witamin C oraz acerolę. Witamina C, cynk, selen oraz witamina D pomagają w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Ponadto witamina C wpływa korzystnie na właściwą produkcję kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania naczyń krwionośnych oraz przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i zmęczenia. Skład produktu został wzbogacony o witaminę D, która pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni, wchłanianiu i wykorzystywaniu wapnia oraz fosforu, a dodatkowo bierze udział w procesie podziału komórek.

Opakowanie: 90 tabletek, Producent ALG Pharma Poland Sp. z o.o.

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Nie należy wchodzić w interakcje z innymi lekami bez konsultacji z lekarzem.

ZAINWESTUJ W KOŚCI DLA LEPSZEJ PRZYSZŁOŚCI



INFORMACJA O LEKU: CALPEROS 1000, CALPEROS 500 1. **NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO** CALPEROS 500, 200 mg jonów wapnia, kapsułki twarde. CALPEROS 1000, 400 mg jonów wapnia, kapsułki twarde. 2. **SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY** CALPEROS 500: jedna kapsułka twarda zawiera 200 mg jonów wapnia w postaci 500 mg wapnia węglanu (Calcii carbonas). CALPEROS 1000: jedna kapsułka twarda zawiera 400 mg jonów wapnia w postaci 1000 mg wapnia węglanu (Calcii carbonas). Substancja pomocnicza o znanym działaniu: indygotyna Pełny wykaz substancji pomocniczych, patrz punkt CHPL 6.1. 3. **Postać farmaceutyczna:** kapsułki twarde. 4. **SZCZEGÓLNE DANE KLINICZNE** 4.1. **Wskazania do stosowania:** wskazaniami do stosowania produktu leczniczego Calperos są: stary zwiększonego zapotrzebowania na wapń: okres intensywnego wzrostu u dzieci i młodzieży oraz w przebiegu ciąży i podczas laktacji; niski poziom wapnia w powstawaniu zaburzenia wchłaniania zwrotnego wapnia z kanałków nerkowych; hipokalcemia z hiperfosfatem u pacjentów z przewlekłą niewydolnością nerek i zapobieganie wzmożonej pobudliwości nerwowo-mięśniowej; profilaktycznie – uzupełnianie w kompleksowym leczeniu osteoporozy; stary po długotrwałym unieruchomieniu i okresie rekonwalescencji (rehabilitacji ruchowej) po złamaniach kości; wspomagające w leczeniu przebiegów i chorób alergicznych. 7. **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZVOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU** Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o. ul. Emilii Plater 53 00-113 Warszawa. Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: CALPEROS 500 Pozwolenie nr 6949; CALPEROS 1000 Pozwolenie nr 6950 wydane przez Prezesa UPL/WM/10. 10. **DATA ZATWIERDZENIA LUB CZĘŚCIOWEJ ZMIANY TEKSTU CHARAKTERYSTYKI PRODUKTU LECZNICZEGO:** 16.04.2021 r. **Kategoria dostępności OTC - Produkt dostępny bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego dostępna na stronie www.tevamed.pl (LCPM-PL-00001-01-2023)**

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.

Przeziębienie? Złe samopoczucie?

Imupret® N



NOWOŚĆ
100 ml

2024/07/RE/IMU1

Nazwa produktu leczniczego: Imupret N, krople doustne. Produkt złożony. Produkt zawiera do 19,5% [w/v] etanolu. **Postać farmaceutyczna:** krople doustne. **Wskazania terapeutyczne do stosowania:** Tradycyjnie stosowany przy pierwszych oznakach oraz w czasie trwania przeziębienia. **Podmiot odpowiedzialny:** Bionorica SE, 92308 Neumarkt, Niemcy. **Informacji o leku udziela:** Bionorica Polska Sp. z o.o., ul. Hrubieszowska 6B, 01-209 Warszawa.

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. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Skasuj przeziębienie



Aspirin® C (Acidum acetylsalicylicum + Acidum ascorbicum), 400 mg + 240 mg, tabletki musujące. **Wskazania:** Objawowe leczenie dolegliwości bólowych o małym i (lub) umiarkowanym nasileniu (np. bóle głowy, bóle zębów, bóle mięśniowe). Objawowe leczenie dolegliwości bólowych i gorączki w przebiegu przeziębienia i grypy. **Podmiot odpowiedzialny:** Bayer Sp. z o.o., Al. Jerozolimskie 158, 02-326 Warszawa, tel. (22) 5723500, fax (22) 5723500, www.bayer.com.pl, 16/2210.2022/LR CH-202096-89

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.



RKT-M-15639

Nurofen dla dzieci Forte truskawkowy, ibuprofenum, 40 mg/ml, zawiesina doustna. Wskazania do stosowania: Objawowe, krótkotrwałe leczenie bólu o nasileniu małym do umiarkowanego lub gorączki. **Podmiot odpowiedzialny:** Reckitt Benckiser (Poland) S.A.

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.



Przeciwno wirusom, przeciwno infekcji

Neosine forte, 100 mg, tabletki. Skład 1 tabletki zawiera 100 mg leku przeciwnowirusowego (Lecytynolactone) i 100 mg leku przeciwnobakteryjnego (Amoxicillin). **Wskazania do stosowania:** Leczenie infekcji wirusowych i bakteryjnych. **Podmiot odpowiedzialny:** Bionorica SE, 92308 Neumarkt, Niemcy. **Informacji o leku udziela:** Bionorica Polska Sp. z o.o., ul. Hrubieszowska 6B, 01-209 Warszawa.

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

Bo na grype szkoda czasu!



Tabcin® Trend - 1 kapsułka miękka zawiera 250 mg paracetamolu, 30 mg chlorowodoru pseudoefedryny, 2 mg maleianu chlorfeniraminu oraz substancję pomocniczą. **Wskazania:** Łagodzenie objawów grypy i przeziębienia przebiegających z gorączką, katarrem, bólem gardła i drapaniem w gardle, kichaniem, bólem głowy, obrzękiem błony śluzowej nosa i zatok oraz uczuciem ogólnego rozbitcia. **Podmiot odpowiedzialny:** Bayer Sp. z o.o., Al. Jerozolimskie 158, 02-326 Warszawa, tel. (22) 5723500, fax (22) 5723500, www.bayer.com.pl 16/02.01.2023/LR CH-202109-73

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.



PULMOPECT 30 mg/5 ml, syrop, Levodropropizyna
JAKI KASZEL... TAKI LEK
Lek OTC PUO/16345/08/24
Informacja o produkcie leczniczym Pulmopect, 30 mg/5 ml, syrop. **Nazwa produktu leczniczego:** Pulmopect, 30 mg/5 ml, syrop. **Nazwa powszechnie stosowanej substancji czynnej:** Levodropropizyna (Levodropropizinum). **Dawka/stężenie substancji czynnej:** 5 ml roztworu zawiera: 30 mg lewodropropizyny (Levodropropizinum). **Postać farmaceutyczna:** Syrop. **Skład:** kwas octowy syrop o smaku malinowym. **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania:** Objawowe leczenie nieproduktywnego kaszlu. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Nie należy stosować produktu leczniczego u osób z obłątą wydzieliną oskrzelową i zaburzeniami czynności rzęsek nabłonka oskrzelowego (zespoł Kartagenera, dyskineza rzęsek). **Ciąża i laktacja:** Levodropropizyna jest przeciwwskazana. **Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Pharma S.A., Pienków, ul. M. Adamiakiewicza 6A, 05-152 Czosnow, Polska. Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Pulmopect, 30 mg/5 ml, syrop zatwierdzonej 30.08.2023, z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku. Dodatkowe informacje dostępne są w Adamed Pharma S.A., Pienków, ul. M. Adamiakiewicza 6A, 05-152 Czosnow, tel.: +48 22 732 77 00, faks: +48 22 732 78 00, e-mail: adamed@adamed.com.

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.



MOŻESZ ROZPUŚCIĆ JAK SASZETKĘ LUB POŁKNĄĆ JAK TABLETKĘ

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.

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.

Ochrona błony śluzowej jamy ustnej przy bólu gardła **Szybka ulga w bólu gardła**



Wyroby medyczne Lek OTC

*CHPL neo-angin bez cukru rozpoczyna działanie w ciągu 5 minut.
neo-angin® bez cukru, tabletki do ssania. 1 tabletkę do ssania zawiera: 12 mg alkoholu 2,4-dichlorobenzylowego (Alcohol 2,4-dichlorobenzylus), 0,6 mg amylometakrezolu (Amylmetacresolum), 5,72 mg lewomentolu (Levomentholum).
 Wskazania do stosowania: zalecany do wspomagania leczenia stanów zapalnych jamy ustnej i gardła, przebiegających z objawami, takimi jak: ból gardła, zaczerwienienie, obrzęk. Podmiot odpowiedzialny: MCM Klosterfrau Healthcare sp. z o.o.
Junior-angin, lizaki na ból gardła o smaku truskawkowym. wyrob medyczny CE, 8 sztuk. Skład: Wyciąg z porostu islandzkiego, pantotenu wapnia, kwas askorbinowy, sacharoza, syrop glukozowy, kwas cytrynowy, aromat truskawkowy i koncentraty [jabłko, czarna porzeczka, rozdziew]. Wskazania do zastosowania: Junior-angin lizaki chronią błonę śluzową jamy ustnej i gardła, szczególnie w przypadku bólu gardła. Stosowanie: Stosować wyłącznie u dzieci powyżej 3. roku życia, które potrafią bezpiecznie i samodzielnie ssać lizaki. Lizak Junior-angin należy ssać powoli co 2-3 godziny, nie należy przekraczać liczby 3 lizaków w ciągu dnia. W czasie ssania lizaka nie należy biegać i skakać. Przeciwwskazania: Lizaków Junior-angin nie należy stosować w przypadku nadwrażliwości na którykolwiek ze składników. Powiadomienie Prezesa URPLWMPB o wyrobie medycznym - 12.12.2017. Wytwórca: HCS HEALTHCARE SUPPLY GMBH. MUL_2024.02.04

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

Kaszel¹ ginie po Flegaminie



- Ułatwia oczyszczanie oskrzeli
- Ułatwia odkrztuszanie

1) Kaszel mokry przebiegający z utrudnionym odkrztuszaniem i usuwaniem zalegającej wydzieliny.

1. NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO Flegamina Classic o smaku miętowym bez cukru, 4 mg/5 ml, syrop 2. SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY 5 ml syropu zawiera 4 mg bromoheksyny chlorowodoru (Bromhexini hydrochloridum). Substancje pomocnicze o znanym działaniu: 5 ml syropu zawiera: glicerol, propyl parahydroksybenzoesan, błękit patentowy, 2,1 g sorbitolu, 174 mg etanolu 96%. Pełny wykaz substancji pomocniczych, patrz punkt CHPL 6.1. 3. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA Syrop. Jasnozielony, klarowny syrop o zapachu i smaku miętowym. 4. SZCZEGÓLNE DANE KLINICZNE 4.1 Wskazania do stosowania Ostre i przewlekłe choroby dróg oddechowych przebiegające z zaburzeniami odkrztuszania i usuwania śluzu. 7. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o., ul. Emilii Plater 53, 00-113 Warszawa Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: 18432 wydane przez Prezesa URPLWMPB 10. DATA ZATWIERDZENIA LUB CZĘŚCIOWEJ ZMIANY TEKSTU CHARAKTERYSTYKI PRODUKTU LECZNICZEGO wrzesień 2020 r. Kategoria dostępności OTC - Produkt dostępny bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego dostępna na stronie www.tevamed.pl. FLM-PL-00003-01-2023

teva

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.

ZAPOMNIJ O NIESTRAWNOŚCI

AMOL



SILA ZŻYŁE

TWÓJ LEK NA DOLEGLIWOŚCI TRAWIENNE I WZDĘCIA

Amol, produkt żelazny, płyn doustny, płyn na skórę. Zawiera 67% w/v etanolu. Wskazania do stosowania: Produkt przeznaczony jest do tradycyjnego stosowania w wymienionych wskazaniach i jego skuteczność opiera się wyłącznie na drugim okresie stosowania i doświadczeniu. Amol stosowany jest tradycyjnie w następujących wskazaniach: zewnętrznie: w celu poprawy złego samopoczucia np. w przebiegu przeziębienia, w bólach głowy, bólach mięśniowych; w celu zmniejszenia dolegliwości po ukąszeniach owadów; wewnętrznie: w doległościach trawiennych (dyspeptycznych) np. wzdęcia i niestrawność. Podmiot odpowiedzialny: Orifarm Healthcare A/S, Energivej 15, 5260 Odense S, Dania. PL-AMOL-2400009

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.

suplement diety



Tymianek i podbiał
+ 20 ziół

Tymianek wpływa kojąco na jamę ustną, gardło i krtani.

24 pastylki do ssania

Tymianek i Podbiał Zdrowe Korzyści, to suplement diety w postaci pastylek do ssania, zawierający ekstrakty z tymianku i podbiału oraz 20 ziół. Podbiał dba o utrzymanie zdrowia górnych dróg oddechowych. Produkt może być stosowany przez osoby przebywające w klimatyzowanych pomieszczeniach, nadwyrażające głos czy pracujące w warunkach częstych zmian temperatur. Opakowanie: 24 pastylki do ssania. Producent Stella Nutrition Sp. z o.o.

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Dla zdrowia ważna jest zróżnicowana dieta i zdrowy tryb życia.

24 pastylki do ssania



Febrison, (750 mg + 60 mg + 10 mg)/5 g, proszek musujący. Jedna szaszetka (5 g proszku musującego) zawiera 750 mg paracetamolu (Paracetamolum), 60 mg kwasu askorbowego (Acidum ascorbicum) i 10 mg fenylefryny chlorowodoru (Phenylephrini hydrochloridum). Substancje pomocnicze o znanym działaniu: Jedna szaszetka zawiera 2458 mg sacharozy (w tym sacharoza pochodząca z aromatu), 110 mg aspartamu (E 951), 85 mg glukozy (składnik aromatu), oraz 166 mg sodu (w tym sód pochodzący z sodu wodorowęglanu, żółcieni chinoliny i aromatu). Wskazania: Krótkotrwałe leczenie objawów przeziębienia i grypy, takich jak: gorączka, dreszcze, ból głowy, ból mięśni, ból gardła, katar, ból zatok.

Producent/Podmiot prowadzący reklamę: Orifarm Healthcare A/S, Energivej 15, 5260 Odense S, Dania

Wyroby medyczne LactiSept spray do jamy ustnej i gardła zawierający m.in. uśpiałizowane (niezdolne do życia) bakterie kwasu mlekowego Lactobacillus rhamnosus. Produkt ma właściwość powlekającą, tworzy ochronny film na powierzchni błony śluzowej jamy ustnej i gardła, który stanowi barierę dla drobnoustrojów chorobotwórczych (ograniczając ich kolonizację), zapewniając właściwe środowisko do zachodzenia naturalnych procesów regeneracji błony śluzowej oraz sprzyja przywróceniu prawidłowej flory bakteryjnej. Dzięki działaniu nawilżającemu utrzymuje elastyczność błon śluzowych, co skutkuje łagodni podrażnienia oraz dyskomfort związany z suchością w jamie ustnej. Łagodni objawy takie jak: suchy kaszel, drapanie w gardle, problemy z połknięciem. LactiSept spray ma przyjemny smak maliny z miętą.

Opakowanie 30 ml. Producent: Gofarm Sp. z o.o. Sp. k. ul. Górników 21/26; 30-819 Kraków. Podmiot prowadzący reklamę: VIAPRO P.S.A ul Transportowa 20, 15-399 Białystok



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

Działanie prowadzone na podstawie art. 60 ustawy Prawo Farmaceutyczne na zlecenie firm farmaceutycznych w okresie od 01.09.2024-30.10.2024 r.

Przewodnik po grzybicy skóry

objawy, leczenie

i zdrowa pielęgnacja skóry



Grzybica skóry to powszechny problem dermatologiczny, który może być nie tylko uciążliwy, ale także stanowić zagrożenie dla zdrowia skóry. Zrozumienie tej choroby oraz świadomość objawów, przyczyn i metod leczenia jest kluczowe dla utrzymania zdrowej i pięknej skóry.

GRZYBICA SKÓRY — CO TO JEST I JAK WYGLĄDA?

Grzybica skóry, znana również jako dermatofitoza, to infekcja skóry wywołana przez grzyby dermatofity, które rozwijają się na powierzchni skóry, włosów i paznokci. Choroba ta może objawiać się różnorodnie, w zależności od miejsca zakażenia oraz rodzaju grzyba. Infekcje grzybicze skóry mogą przyjmować różne formy, w zależności od rodzaju grzyba oraz obszaru skóry, który jest dotknięty infekcją. Mogą to być plamy o różnych kształtach i wielkościach, łuszczenie się skóry, pęcherze wypełnione płynem, strupki, a nawet nadżerki i owrzodzenia.

PRZYCZYNY

Przyczyną grzybicy skóry są grzyby dermatofity, które zazwyczaj rozwijają się w wilgotnych, ciepłych środowiskach. Czynniki predysponujące do wystąpienia infekcji to m.in. nadmierna wilgoć, noszenie ciasnej odzieży, osłabienie odporności organizmu, stosowanie antybiotyków oraz kontakt ze zakażonymi powierzchniami. Grzybica skóry może wystąpić na różnych obszarach ciała, ale najczęściej pojawia się tam, gdzie skóra jest ciepła i wilgotna, co sprzyja rozwojowi grzybów. Popularne miejsca zakażenia to międzypalcowe przestrzenie stóp (grzybica pachwin), fałdy skórne, okolice pachowe oraz skóra głowy.

OBJAWY

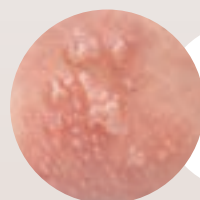
Objawy grzybicy skóry mogą być różnorodne i zależą od rodzaju grzyba oraz miejsca zakażenia. Niektóre z najczęstszych objawów to:



Czerwone plamy na skórze: najczęstszym objawem grzybicy skóry są czerwone, zazwyczaj okrągłe plamy na skórze, które mogą mieć wyraźne granice.



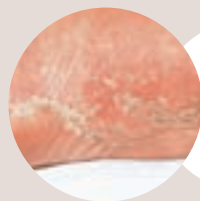
Łuszczenie się skóry: obszary dotknięte grzybicą skóry mogą łuszczyć się i być suche.



Pęcherze wypełnione płynem: w niektórych przypadkach grzybica skóry może objawiać się pojawieniem się pęcherzyków wypełnionych płynem, które pękają, pozostawiając wilgotne obszary na skórze.



Świąd: infekcja grzybicza skóry często wywołuje intensywne swędzenie, które może być bardzo uciążliwe dla osoby dotkniętej infekcją.



Strupki i nadżerki: w zaawansowanych przypadkach grzybicy skóry mogą wystąpić strupki, nadżerki lub owrzodzenia skóry.

Grzybica skóry gładkiej

Grzybica skóry gładkiej może dotyczyć różnych obszarów ciała, takich jak pachwiny, okolice pod piersiami, fałdy skórne, pachwiny, czy też międzypalcowe przestrzenie stóp. Objawy mogą obejmować zaczerwienienie, pęcherze, świąd oraz łuszczenie się skóry.

GRZYBICA SKÓRY - GDZIE NAJCZĘŚCIEJ WYSTĘPUJE?

Grzybica skóry może wystąpić u dzieci, szczególnie w obszarach, które są podatne na wilgoć i tarcie, takich jak fałdy skórne. U dzieci objawy mogą być podobne do tych u dorosłych, ale należy zwrócić szczególną uwagę na higienę i zapobieganie rozprzestrzenianiu się infekcji.

JAK WYLECZYĆ GRZYBICĘ SKÓRY?

W leczeniu grzybicy skóry stosuje się różnorodne substancje, które mają na celu zwalczanie infekcji grzybiczej oraz łagodzenie jej objawów.

- 🏠 **Preparaty z grupy azoli**, takie jak klotrimazol, mikonazol, ketokonazol, czy itraconazol, są często stosowane w leczeniu grzybicy skóry. Działają one dzięki zahamowaniu wzrostu grzybów poprzez zakłócenie syntezy ergosterolu, składnika błony komórkowej grzybów.
- 🏠 **Polieny** to kolejna grupa leków. Zaliczana do niej jest m.in. amfoterycyna B, substancja mająca szerokie spektrum działania przeciwgrzybicznego. Jest stosowana głównie w leczeniu zaawansowanych przypadków grzybicy skóry.
- 🏠 Przykładem **substancji z grupy alilamin jest terbinafina**. Działa ona poprzez hamowanie biosyntezy ergosterolu, co prowadzi do uszkodzenia błony komórkowej grzybów.
- 🏠 **Echinokandyny** to leki, które hamują syntezę glukanu, głównego składnika ściany komórkowej grzybów. Przykładem echinokandyny stosowanej w leczeniu grzybicy skóry jest kaspofungina.

- 🏠 Czasami infekcja grzybicza skóry może być powiązana z zakażeniem bakteryjnym. W takich przypadkach może być konieczne **stosowanie preparatów zawierających antybiotyki**, takich jak mupirocyna czy neomycyna, aby zwalczyć bakteryjne współinfekcje i przyspieszyć proces gojenia.
- 🏠 W celu łagodzenia objawów grzybicy skóry, takich jak świąd, zaczerwienienie czy podrażnienie, stosuje się także preparaty łagodzące i nawilżające. Mogą to być kremy, maści lub żele zawierające **substancje takie jak alantoina, pantenol, aloe vera czy wyciąg z rumianku**.
- 🏠 W przypadku intensywnego świądu, który towarzyszy grzybicy skóry, stosuje się również środki przeciwświądowe, takie jak np. hydrokortyzon, który łagodzi swędzenie i zapobiega podrażnieniom skóry.
- 🏠 W przypadku zaawansowanych lub opornych przypadków grzybicy skóry, lekarz może zalecić stosowanie leków przeciwgrzybiczych w formie doustnej, takich jak **flukonazol czy itraconazol**. Leki te są skuteczne w leczeniu infekcji grzybiczych na całym ciele, ale wymagają regularnego monitorowania i mogą powodować działania niepożądane.
- 🏠 Przed rozpoczęciem leczenia grzybicy skóry zawsze zaleca się konsultację z lekarzem dermatologiem, który może dokładnie ocenić stan skóry, postawić właściwą diagnozę i zalecić odpowiednie leczenie. **W przypadku trudności w leczeniu lub występowania powikłań ważne jest również regularne monitorowanie stanu skóry podczas terapii.**

WIĘCEJ W ARTYKULE:

LINK: <https://www.nowafarmacja.pl/blog/szybki-przewodnik-po-grzybicy-skory-objawy-leczenie-i-zdrowa-pielegnacja-skory>



Katar w prezencje?

Wybierz Sudafed® Xylopray HA dla dzieci

- odblokuje nos
- nawilża
- bez konserwantów



Sudafed Mądry sposób na katar

1. Efekt zmniejszenia obrzęku błony śluzowej nosa zwykle utrzymuje się przez ok. 6-8h według ChPL. Sudafed Xylopray HA dla dzieci. **SUDAFED® XYLOPRAY HA DLA DZIECI:** Jeden ml aerozolu do nosa, roztworu zawiera 0,5 mg ksylometazolinu chlorowodorku. **Wskazania:** Krótkotrwałe leczenie objawowe przekrwienia błony śluzowej nosa w przebiegu zapalenia błony śluzowej nosa lub zapalenia zatok. Do stosowania u dzieci w wieku od 2 do 12 lat. **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil Healthcare (Ireland) Limited. PL-SU-2300029

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.

Zwalcza objawy przeziębienia i grypy, łagodzi BÓL ZATOK I KATAR



Skrótowa informacja o leku Vicks AntGrip Zatok i Katar. Skład i postać farmaceutyczna: granulat do sporządzania roztworu doustnego. Każda szaszetka zawiera: 650 mg paracetamolu, 15,58 mg fenylefryliny wodorowianu (co odpowiada 0,21 mg fenylefryliny), 4 mg chlorfeniraminu maleianu (co odpowiada 2,8 mg chlorfeniraminu). **Wskazania do stosowania:** leczenie objawowe przeziębienia i grypy, przebiegających z gorączką, słabym lub umiarkowanym bólem (np. bólem głowy, gardła, mięśni, zatok przynosowych), obrzękiem błony śluzowej nosa i zatok przynosowych z tworzeniem wydzieliny. **Podmiot odpowiedzialny:** VICK'S Pharma Zweigniederlassung der Procter & Gamble GmbH, Opracowano na podst. ChPL z dn. 11.05.2022 r. (MAT-PL-VICKS-23-000004)

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.

ACC® SKRACA KASZEL



ACC Optima 600 mg, tabletki musujące. **Skład:** 1 tabletkę musującą zawiera 600 mg acetylcysteiny, laktroze i sól. **Wskazania:** lek rozczepający wydzielinę dróg oddechowych i ułatwiający jej odkrztuszenie u pacjentów z zapaleniem oskrzeli związanym z przeziębieniem. **Podmiot odpowiedzialny:** Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, A-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_optimus_02/01/23_pacj

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.

LEVOPRONT®



POGONI SUCHY KASZEL

NIE ZAWIERA ALKOHOLU!

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.

PODWÓJNA MOC NA BÓL GARDŁA Gardimax® medica spray



Nazwa produktu leczniczego: Gardimax medica spray, (20 mg + 5 mg) / 10 ml, aerozol do stosowania w jamie ustnej. **Substancje czynne:** 1 dawka zawiera 0,100 mg roztworu diglikolanu chlorohexydyny (*Chlorhexidin digluconatis solutio*) oraz 0,045 mg chlorowodoru lidokainy (*Lidocaini hydrochloridum*). **Wskazania do stosowania:** lek do stosowania objawowego w celu łagodzenia dolegliwości bólowych związanych ze stanem zapalnym lub podrażnieniem w przebiegu stanów zapalnych jamy ustnej i gardła. **Podmiot odpowiedzialny:** TACTICA Pharmaceuticals Sp. z o.o., ul. Krowczyńskiej 148/81a, 30-212 Kraków. GMR/6/8/24

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.

Lek na każdy rodzaj kaszlu na każdym etapie infekcji



Nazwa produktu leczniczego: Bronchosol, (2180 mg + 0,099 mg) 5 ml syrop. **Substancja czynna i dawka:** 5 ml syropu zawiera: 218 mg wyciągu gęstego ziołowego (S) i zióła tymianku *Thymus vulgaris* L. (*Thymus zys* L.) i korzenia pierwiosnki *Primula veris* L. (*Primula elatior* L.) (T761), *Elettaria officinalis* spissum ex *Thym herbari* Primulae radice, rozpuszczalnik esteryczny woda 0,395 mg tymianku (*Thymol*). **Substancje pomocnicze:** o znanym działaniu: sacharoza, etanol. 1 ml syropu zawiera do 345 mg sacharozy. Produkt zawiera nie więcej niż 0,5% (m/m) etanolu. **Postać farmaceutyczna:** Syrop. **Wskazania do stosowania:** Syrop Bronchosol jest lekiem realnym stosowanym tradycyjnie i jego skuteczność klinicznie opiera się wyłącznie na dowodach klinicznych z długiego okresu stosowania leku. Indywizyjnie w kaszlu i obrzęku dróg oddechowych w przebiegu chorób górnych dróg oddechowych. Bronchosol jest wskazany do stosowania u dorosłych, młodzieży i dzieci w wieku powyżej 4 lat. **Podmiot odpowiedzialny:** Phytofarm M&S S.A., ul. 11 63-040 Nowe Miasto nad Wartą, Polska.

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.

W NOWYM OPAKOWANIU



Tantum Verde, 1,5 mg/ml Benzzydaminu hydrochloridum aerozol do stosowania w jamie ustnej i gardle. Kłarujący, bezbarwny roztwór o smaku miętowym. **Wskazania:** Leczenie objawów (ból, zaczerwienienie, obrzęk) związanych ze stanem zapalnym jamy ustnej i gardła tj. w zakażeniach bakteryjnych i wirusowych, zapaleniu błon śluzowych po radioterapii, w stanach po zabiegach operacyjnych w laryngologii i stomatologii, a także po intubacji. **Podmiot odpowiedzialny:** Angelini Pharma S.p.A Viale Amelia 70, 00181 Rzym, Włochy. OTC - produkty lecznicze wydawane bez recepty.

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.

Zatkany nos? Zatokowy ból głowy? Sinupret®



Nazwa produktu leczniczego: Sinupret®, tabletki drażnowane. Produkt złożony. **Postać farmaceutyczna:** tabletki drażnowane. **Wskazania:** Wspomagająco w ostrych i przewlekłych stanach zapalnych zatok. Produkt roślinny jest przeznaczony do tradycyjnego stosowania w wymienionych wskazaniach i jego skuteczność opiera się na długim okresie stosowania i doświadczeniu. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancje czynne lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** Bionorica SE, 92308 Neumarkt, Niemcy. **Informacja o leku udziela:** Bionorica Polska Sp. z o.o., ul. Hrubieszowska 6B, 01-209 Warszawa.

*W. J. Fokkens, C. Hopkins, P.W. Hellings, R. Kern, S. Reitsma, M. Bernal-Sprekelsen, J. Mullol et al. European Position Paper on Rhinosinusitis and Nasal Polyps 2020, Rhinology, 2020 Feb 20; 58 (Suppl S29): 1-164. 2024/07/RE/SIN1

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.

NASOMETIN CONTROL



Nasometin Control, 50 mikrogramów/dawkę, aerozol do nosa, zawieszina. **Skład:** 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. **Podmiot promujący:** Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-672 Warszawa, tel. 22 209 70 00, www.sandoz.pl, Nasometin Control pacj_01/23_NASO/018/04-2024/1

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.

Działanie prowadzone na podstawie art. 60 ustawy Prawo Farmaceutyczne na zlecenie firm farmaceutycznych w okresie od 01.09.2024-30.10.2024 r.

Otrivin

Zaczyna udrożniać nos już w 2 minuty

Działa do 12 godzin

Otrivin, 1 mg/ml, aerozol do nosa, roztwór. Jeden ml rozworu zawiera 1 mg ksylometazolinu chlorowodoru (Xylometazolinum hydrochloridum). Wskazania do stosowania: Nadmierne przekrwienie błony śluzowej nosa występujące w przebiegu przeziębienia, kataru siennego, alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa, zapalenia zatok. Produkt leczniczy ułatwia odpływ wydzieliny z zapalenia zmienionych zatok przynosowych. Dzięki zmniejszeniu przekrwienia błony śluzowej jamy nosowo-gardłowej może być stosowany wspomagająco w zapaleniu ucha środkowego. Otrivin ułatwia wzięcie kropli do nosa. Otrivin jest przeznaczony do stosowania u dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 12 lat. Podmiot odpowiedzialny: Haleon Poland Sp. z o.o. 02.02.2024. FM-PL-OTR-24-00136

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.

Fiorda Fiorda do ssania gardło osłania!

Składniki produktu FIORDA® stanowią uzupełnienie diety osób z podrażnionym gardłem, które odczuwają:

- drapanie w gardle,
- dyskomfort wywołany wzmocnionym oddychaniem przez usta,
- suchość w gardle,
- chrypkę.

Suplement diety

4+ przeznaczony dla dorosłych i dzieci powyżej 4. roku życia

odpowiedni dla kobiet w ciąży i matek karmiących

odpowiedni dla diabetyków

PhytoPharm FIO/02/2023/3

FERVEX

RÓŻNE SYMPTOMY, JEDNO GAZWIĄZANIE

Fervex, Fervex o smaku malinowym (Paracetamolum + Acidum ascorbicum + Pheniraminum maleas) granulat do sporządzenia roztworu doustnego. Skład: paracetamol 500 mg, kwas askorbowy 200 mg, maleinian feniraminy 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 Reuil-Malmaison, Francja 2023/10/Fervex/KI/L/17

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.

Chlorchinaldin

ZASTOSUJ NA INFEKCJĘ GARDŁA

LEK ANTYSEPTYCZNY NA INFEKCJE JAMY USTNEJ I GARDŁA*

*m.in. na następujące drobnoustroje: *Streptococcus pyogenes*, *Staphylococcus aureus*, *Salmonella* spp., *Shigella* spp., *Protus vulgaris*, *Escherichia coli*, *Corynebacterium diphtheriae*, *Pseudomonas pyogenes*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Neisseria gonorrhoeae*, *Chlamydia trachomatis*, *Candida albicans* – ChPL Chlorchinaldin VP, 2 mg, tabletki do ssania.

Chlorchinaldin VP, 2 mg, Skład: 1 tabletkę do ssania zawiera 2 mg chlorchinaldinu (Chlorchinaldolum). Postać farmaceutyczna: tabletki do ssania. Wskazania: do stosowania miejscowego w zakażeniach bakteryjnych jamy ustnej i gardła, w pleśniawkach, w zakażeniach grzybiczych jamy ustnej i gardła po leczeniu antybiotykami. Podmiot odpowiedzialny: Bausch Health Ireland Limited, 3013 Lake Drive, Citywest Business Campus, Dublin 24, D24PPT3, Irlandia. ChPL-23/02/2024

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.

Inaldin POTRÓJNA MOC W WALCE Z BÓLEM GARDŁA

DZIAŁA ZNIECZULAJĄCO

ZWALCZA BÓL

LECZY STAN ZAPALNY

INALDIN Gardło 1,5 mg/ml aerozol do stosowania w jamie ustnej 30 ml. Skład: Jedna dawka aerozolu (0,17 ml) zawiera 255 mcg benzydaminu chlorowodoru (*Benzydaminum hydrochloridum*). Postać farmaceutyczna: aerozol do stosowania w jamie ustnej, roztwór. Wskazania do stosowania: Leczenie objawów (ból, zaczerwienienie, obrzęk) związanych ze stanami zapalnymi jamy ustnej i gardła. Podmiot odpowiedzialny: Bausch Health Ireland Limited, 3013 Lake Drive, Citywest Business Campus, Dublin 24, D24PPT3, Irlandia. Produkt leczniczy. ChPL-2404-295

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.

PODWÓJNA SUPERMOC

Cholinex

2 substancje czynne do walki z intensywnym bólem gardła

Cholinex Intense, 2,5 mg + 12 mg, pastylki twarde. Skład jakościowy i ilościowy: jedna pastylka twarda zawiera 2,5 mg heksylresorcyzolu (Hexylresorcinolum) i 12 mg benzalkoniowego chlorku (Benzalkonium chloridum). Substancje pomocnicze o znanym działaniu: Każda pastylka twarda zawiera 120 mg glukozy, 1240 mg sacharozy, 0,12 mg cukru inwertowanego, 340 mg glikolu propylenowego, 0,002 mg sorbitolu, 42 mg aromatu cytrynowego (zawierającego min. cytronelol, geraniol i linalol) oraz 0,3 mg aromatu miodu (zawierającego min. benzoesan benzylu, cynamonol benzylu, cytolol, cytronelol, geraniol i glikol propylenowy) oraz 0,059 mg chlorku benzalkoniowego. Wskazania do stosowania: Objawowo w bólu i zapaleniu gardła. Podmiot odpowiedzialny: STADA Arzneimittel AG, Stadstrasse 2-18, 6118 Bad Vilbel, Niemcy. Autoryzowany przedstawiciel podmiotu odpowiedzialnego: Stada Pharm Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 44, 02-265 Warszawa. Kategoria dostępności: Produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego ze stycznia 2022 r. STADA/PL/2024/715

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.

Xylogel 0,1%

Jeden Xylogel. Na każdy rodzaj kataru.

KATAR ZATOKOWY

KATAR INFEKCYJNY

KATAR ALERGICZNY

Udrożnia nos szybko i na długo?

1. Ostre lub przewlekłe zaostrzające się zapalenie zatok przynosowych. XYLO/2024/2443
2. Działanie ksylometazolinu rozpoczyna się po 5 do 10 minutach i utrzymuje przez 10 godzin.

Xylogel 0,1%. Skład i postać: Każdy gram żelu zawiera 1 mg ksylometazolinu chlorowodoru. Substancja pomocnicza o znanym działaniu benzalkoniowy chlorek 0,1 mg/g żel do nosa. Wskazania: Leczenie pomocnicze: ostrego zapalenia błony śluzowej nosa pochodzenia wirusowego lub bakteryjnego, ostrego lub przewlekłego zaostrzającego się zapalenia zatok przynosowych, alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa, ostrego zapalenia ucha środkowego w celu udrożnienia trąbki słuchowej. Podmiot odpowiedzialny: Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. ChPL: 2023.09.21.

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.

ACC SKRACA KASZEL

ACC 005/005/02-2023/7

ACC rozcina zalegającą wydzielinę – przyczynę kaszlu mokrego – ułatwiającej jej odkrztuszenie, co wpływa na skrócenie czasu trwania kaszlu. 1) ChPL ACC Optima, 2) Rafał Pawliżak, Lekki mukolityk w praktyce – znaczenie grupy sulfonidowej (59). TERAPIA 2021, 11(406):40-45 3) Mateusz Babicki, Pacjent z kaszlem produktywnym (mokrym) w gabinecie lekarza POZ, 22.11.2021 https://pitr.info.pl/pacjent-z-kaszlem-produktywnym/ 4) Rafał Krenke, Wytyczne/zalecenia Postępowanie w kaszlu u osób dorosłych – rekomendacje dla lekarzy rodzinnych, Lekarz POZ 2018;4(6):425-452. 5) Zaitseva OV, Rational choice of mucolytic therapy in treatment of respiratory diseases in children. Russian Medical Journal. 2009;17(19):1217-1221. 6) Bellomo G, Giudice S. Controlled study on the efficacy of a combination "bromhexol-acetylcysteine" in oral administration in respiratory infections in pediatrics. Clinical Pediatrics. 1972;54:30-51

ACC optima, 600 mg, tabletki musujące. Skład: 1 tabletkę musującą zawiera 600 mg acetylcysteiny, laktozy i sól. Wskazania: lek rozrzedzający wydzielinę dróg oddechowych i ułatwiający jej odkrztuszenie u pacjentów z zapaleniem oskrzeli związanym z przeziębieniem. Podmiot odpowiedzialny: Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, A-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 opt mus 02/01/23 pacj

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.

Działanie prowadzone na podstawie art. 60 ustawy Prawo Farmaceutyczne na zlecenie firm farmaceutycznych w okresie od 01.09.2024-30.10.2024 r.

Jak może pomóc
Twojemu
zdrowiu



medyczna marihuana

Czy wiesz, że medyczna marihuana może przynieść ulgę w bólu, przyczynić się do poprawy jakości snu, a nawet stanowić wsparcie w walce z poważnymi chorobami? Konopie zmieniają życie pacjentów na całym świecie, oferując nowe możliwości w terapiach różnych schorzeń. Czy medyczna marihuana może pomóc również Tobie?

MEDYCZNA MARIHUANA

Medyczna marihuana to konopie indyjskie wykorzystywane w celach leczniczych. Roślina ta zawiera szereg związków chemicznych, z których dwa najważniejsze to THC (tetrahydrokannabinol) oraz CBD (kannabidiol). W przeciwieństwie do marihuany używanej rekreacyjnie wariant medyczny jest hodowany i przetwarzany w taki sposób, aby maksymalizować korzyści terapeutyczne i ograniczać efekty psychoaktywne. Konopie są stosowane w medycynie od tysięcy lat, a współczesna nauka potwierdza ich skuteczność w leczeniu wielu schorzeń.

MARIHUANA LECZNICZA ZAWARTOŚĆ THC I CBD

Główne składniki aktywne marihuany, czyli THC i CBD, mają różne właściwości i zastosowania. THC jest związkiem psychoaktywnym, który powoduje uczucie „haju”, ale także wykazuje silne właściwości przeciwbólowe i przeciwzapalne. CBD natomiast nie wywołuje efektów psychoaktywnych, ale wykazuje działanie terapeutyczne, w tym przeciwłękowe i przeciwdrgawkowe. Średnia zawartość THC w medycznej marihuanie różni się w zależności od odmiany konkretnego produktu.

Zawartość THC jest precyzyjnie kontrolowana i deklarowana przez producentów medycznej marihuany, co pozwala lekarzom na dostosowanie terapii do indywidualnych potrzeb pacjentów. Dawkowanie oraz wybór odpowiedniego preparatu zależy od wielu czynników, takich jak rodzaj schorzenia, tolerancja pacjenta na THC oraz preferowana metoda podania (palenie, waporyzacja, oleje, kapsułki itp.). Przed rozpoczęciem terapii medyczną marihuaną, należy skonsultować się z lekarzem, który pomoże Ci dobrać odpowiednią odmianę i formę rośliny, dostosowaną do indywidualnych potrzeb i stanu zdrowia pacjenta.

Odmiany:

✿ wysoka zawartość THC

produkty te mogą zawierać od 15% do nawet 25% THC. Są one często używane w terapii bólu, nudności związanych z chemioterapią oraz w niektórych przypadkach stwardnienia rozsianego i innych schorzeń wymagających silniejszego działania przeciwbólowego i psychoaktywnego

✿ zrównoważona zawartość THC i CBD

taki susz ma zawartość THC w zakresie od 5% do 15% oraz porównywalne stężenie CBD. Są wykorzystywane w leczeniu różnorodnych schorzeń, w tym przewlekłego bólu, zaburzeń lękowych oraz chorób neurodegeneracyjnych

✿ niska zawartość THC i wysoka zawartość CBD

takie konopie mają zwykle mniej niż 5% THC i wysokie stężenie CBD, często przekraczające 10%. Takie proporcje są preferowane w leczeniu padaczki, stanów zapalnych oraz zaburzeń lękowych, gdzie minimalizowanie efektów psychoaktywnych THC jest istotne

WSKAZANIA DO ZASTOSOWANIA MEDYCZNEJ MARIHUANY – NA CO MOŻE POMÓC?

Medyczna marihuana może być skuteczna w leczeniu wielu różnych schorzeń. Do najczęściej wymienianych wskazań należą:

Przewlekły ból - medyczną marihuaną często stosuje się w leczeniu przewlekłego bólu, szczególnie gdy inne metody nie przynoszą oczekiwanych rezultatów. Może być skuteczna w przypadku bólu neuropatycznego, fibromialgii, bólu nowotworowego oraz bólu związanego z chorobami reumatoidalnymi.



LISTA PUNKTÓW, W KTÓRYCH MOŻESZ ZREALIZOWAĆ RECEPTĘ NA MARIHUANĘ LECZNICZĄ

Apteki Nowa Farmacja

Białystok:

ul. Lipowa 16
ul. Wiejska 71 lok. 4

Bydgoszcz:

ul. Gdańska 22
ul. Brzozowa 25

Pruszcz Gdański:

ul. Wojska Polskiego 18

Złotów:

ul. Westerplatte 11C

Namysłów:

ul. Bohaterów Warszawy 17B

Starogard Gdański:

ul. Rynek 18

Padaczka - kannabidiol (CBD), jeden z głównych składników marihuany, wykazuje silne właściwości przeciwdrgawkowe. Jest skuteczny w leczeniu ciężkich form padaczki, opornych na tradycyjne leki przeciwpadaczkowe takich jak zespół Dravet i zespół Lennox-Gastaut.

Stwardnienie rozsiane - pacjenci ze stwardnieniem rozsianym mogą korzystać z medycznej marihuany w celu łagodzenia spastyczności mięśniowej, bólu oraz problemów z pęcherzem. THC i CBD wspomagają kontrolę objawów tej choroby, poprawiając jakość życia pacjentów.

Nowotwory - medyczna marihuana znajduje zastosowanie jako wsparcie w terapii nowotworów, łagodząc ból, nudności i wymioty związane z chemioterapią.

Choroby neurodegeneracyjne - w przypadku choroby Parkinsona, Alzheimerza czy Huntingtona medyczna marihuana może pomóc w łagodzeniu objawów takich jak drżenie, sztywność mięśni, a także problemy ze snem i apetytem. Kannabinoidy mają właściwości neuroprotektoryjne, a dodatkowo mogą spowalniać rozwój tych chorób.

Zaburzenia snu - THC i CBD przyczyniają się do regulacji cyklu snu u osób cierpiących na bezsenność lub inne zaburzenia snu. THC ma działanie uspokajające, ułatwia więc zasypianie, podczas gdy CBD może poprawiać jakość snu poprzez redukcję lęków i stresu.

Choroby zapalne jelit - w przypadku schorzeń, takich jak choroba Leśniowskiego-Crohna, czy wrzodziejące zapalenie jelita grubego, medyczna marihuana może okazać się pomocna w redukcji stanu zapalnego i łagodzeniu bólu brzucha, biegunki oraz utraty apetytu.

SKUTKI UBOCZNE I BEZPIECZEŃSTWO STOSOWANIA

Skutki uboczne wynikające ze stosowania medycznej marihuany obejmują:

- * suchość w ustach (konopie zmniejszają przepływ i produkcję śliny),
- * zawroty głowy i problemy z równowagą (zwłaszcza przy wyższych dawkach),
- * zmęczenie i senność,
- * wzmożony, ciężki do opanowania apetyt,
- * efekty psychoaktywne, które mogą obejmować euforię, lęk i paranoję, zwłaszcza przy wysokim stężeniu THC.

Medyczna marihuana jest obiecującą formą terapii dla pacjentów cierpiących na różnego rodzaju schorzenia. Jej skuteczność i bezpieczeństwo zależą przede wszystkim od właściwego dawkowania oraz umiejętnego monitorowania terapii przez specjalistę. W Polsce dostępność medycznej marihuany na receptę stwarza nowe możliwości dla pacjentów, ale wymaga także odpowiedzialnego podejścia i edukacji na temat jej stosowania.

WIĘCEJ W ARTYKULE:

LINK: <https://www.nowafarmacja.pl/blog/jak-medyczna-marihuana-moze-pomoc-twojemu-zdrowiu>



2x WIĘKSZA DAWKA MAGNEZU*

MAGNE B₆ FORTE

60 tabletek

Magne B₆ Forte, lek OTC, 60 tabletek powlekanych

*Magne B₆ Forte zawiera podwójną dawkę magnezu w 1 tabl. w porównaniu do Magne B₆ CHPL Magne B₆ i Magne B₆ Forte, 04.2022. Magne B₆ Forte jest wskazany w niedoborach magnezu.

Magne B₆ Forte, tabletki powlekane, 100 mg jonów magnezu w postaci cytrynianu magnezu i 10 mg witaminy B₆. **Wskazania:** niedobór magnezu. Występowanie tych objawów może wskazywać na niedobór magnezu: nerwowość, drażliwość, wahania nastroju, łagodny lek, niepokój, przejściowe uczucie zmęczenia, ospałość, zaburzenia snu w niewielkim nasileniu; objawy leku, takie jak kurcze przewodu pokarmowego lub kołatanie serca (bez zaburzeń serca), kurcze mięśni, mrowienie, drganie powiek. Uzupelnienie magnezu może złagodzić te objawy. W przypadku braku poprawy po miesiącu stosowania leku, kontynuowanie leczenia nie jest zalecane. Podmiot odpowiedzialny: Opella Healthcare Poland Sp. z o.o., grupa Sanofi (CHPL 04/2022)

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.

MAT-PL-2021796-01-102.2023

Zdrovit
SKURCZ
Suplement diety
Senior

Na skurcze i krążenie

Dopasowany do potrzeb seniorów



MAGLEK B6 FORTE

MAGNEZ B6 FORTE DLA OSÓB ODCZUWAJĄCYCH
OBJAWY NIEDOBORU MAGNEZU



Ma_Forte/05/24/gz

Maglek B6 Forte (Magnesii citras, Pyridoxini hydrochloridum) 1 tabletki powlekane Maglek B6 Forte zawiera 100 mg jonów magnezu w postaci magnezu cytrynianu (Magnesii citras) oraz 10 mg pyridoksyny (Pyridoxini hydrochloridum). Substancją pomocniczą o znanym działaniu: laktoza jednowodna 62,22 mg. **Wskazanie do stosowania leku Maglek B6 Forte** stanowi uzupełnienie stwierdzonych niedoborów magnezu w organizmie. Występowanie poniżej wymienionych objawów może wskazywać na niedobór magnezu: nerwowość, drażliwość, wahania nastroju, łagodny lek, niepokój, przejściowe uczucie zmęczenia, ospałość, zaburzenia snu w niewielkim nasileniu; objawy leku, takie jak kurcze przewodu pokarmowego lub kołatanie serca (bez zaburzeń serca); kurcze mięśni, mrowienie, drganie powiek. Uzupelnienie magnezu może złagodzić powyższe objawy. Produkt należy stosować po wykluczeniu innych przyczyn objawów niż niedobór magnezu oraz gdy osiągnięte poprawy lub zwiększenie podaży magnezu nie jest możliwe przez zastosowanie prawidłowej diety. W przypadku braku poprawy po miesiącu stosowania produktu leczniczego Maglek B6 Forte kontynuowanie leczenia nie jest zalecane. Podmiot odpowiedzialny: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o.

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.

Krople Starazolin HydroBalance PPH

wykazują skuteczne i długotrwałe działanie nawilżające. Przyznoszą szybką ulgę przy odczuwaniu suchości, podrażnienia, zmęczenia oczu oraz uczucia piasku pod powiekami.

Krople zawierają **hialuronian sodu**, który jest naturalnym składnikiem łez.



Preparaty Starazolin HydroBalance PPH są szczególnie wskazane w przypadku:

- narażenia oczu na działanie drażniących czynników środowiskowych m.in: kurz, dym, promieniowanie UV, klimatyzacja, wiatr
- obniżonej częstotliwości mrugania spowodowanej oglądaniem telewizji, czytaniem, długotrwałą pracą przed ekranem monitora itp.
- zbyt małej ilości łez lub zmiany ich składu m.in. u osób mających zespół suchego oka oraz u osób powyżej 40 roku życia
- osób noszących soczewki kontaktowe.

Krople mogą być stosowane przez osoby noszące soczewki kontaktowe wszystkich typów*

*po konsultacji z lekarzem okulista

Podmiot odpowiedzialny: ZF Polpharma S.A.
Podmiot prowadzący reklamę: ZF Polpharma S.A.

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

Hyal-Drop® multi



Hyal-Drop® multi – do nawilżenia oczu, zwilżania i nawilżania miękkich i twardych soczewek kontaktowych podczas noszenia.

Producent: Dr. Gerhard Mann chem.-pharm. Fabrik GmbH
Podmiot prowadzący reklamę: Bausch & Lomb Poland sp. z o.o.

BAUSCH+LOMB

HYA-PL-102023-06

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

SENAMINA Regulator rytmu biologicznego

śpij kiedy chcesz



SEA/1632/C/8/24

Nazwa produktu leczniczego: Senamina, 12,5 mg, tabletki powlekane. **Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej:** Doksyłamina. **Dawkowanie/steżenie substancji czynnej:** Każda tabletki powlekana zawiera 12,5 mg doksyłaminy wodorobursztynianu. Każda tabletki produktu leczniczego Senamina zawiera 50,0 mg mannitolu. **Postać farmaceutyczna:** Tabletki powlekane. **Różnowe, owalne, obustronnie wypukłe tabletki powlekane z rowkiem dzielącym. Rowek dzielić jedynie ułatwia przełamanie tabletki w celu ułatwienia jej połknięcia, nie umożliwia podzielenia tabletki na równe dawki. Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania:** Krótkotrwałe, objawowe leczenie sporadycznie występującej bezsenności u osób dorosłych. **Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Pharma S.A. Piętków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152, Czosnow, Polska. Informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Senamina, 12,5 mg, tabletki powlekane zatwierdzonej 31.10.2022, z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku.

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.

Nr 1 na silny ból¹

Ból o DUŻYM NASILENIU

Kupując opakowanie 20 tabletek
oszczędzasz ponad 25%²



1. IQVIA Poland Pharmascope 07/2023, 02A1 GENERAL PAIN RELIEF-ADULT, MOJ: METAMIZOLE SODIUM, Units, Value (PLN), MAT 07/2023 © 2023 IQVIA and its affiliates;
2. Obliczenia własne Polpharma na podstawie danych IQVIA Pharmascope Poland, Units, Value (PLN), JULY/23. Dotyczy opakowania x 20 tabletek w porównaniu do opakowania x 6 tabletek w przekroju na tabletkę. Ceny w poszczególnych aptekach mogą się różnić. IQVIA Poland Pharmascope 07/2023, 02A1 GENERAL PAIN RELIEF-ADULT, MOJ: METAMIZOLE SODIUM, Units, Value (PLN), 07/2023 © 2023 IQVIA and its affiliates. All rights reserved.

Pyralgina. Siła i postać: Każda tabletki zawiera 500 mg metamizolu sodowego jednowodnego. Substancją pomocniczą o znanym działaniu: sól. Każda tabletki zawiera 34,5 mg (1,5 mmol) sodu. Tabletki barwy białej lub prawie białej, podługie, obustronnie wypukłe. **Wskazania:** Ból różnego pochodzenia o dużym nasileniu, gorączka, gdy zastosowanie innych środków jest przeciwwskazane lub nieskuteczne. **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A., CHPL: 2022.04.13. EML/2023/1650

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.

BEZ RECEPTY

MÓJ
NIEZWYKŁY LEK¹
NA ZWYKŁY BÓL



*Ketonal to lek niezwykły w oczach jego użytkowników o najwyższym współczynnikiem rekomendacji na tle innych leków przeciwbólowych wg ocen użytkowników w badaniu Kantar źródło: www.ketonal.pl/badanie

Ketonal Active, 50 mg, kapsułki twarde, Sól: Jedna kapsułka, twarda zawiera 50 mg ketoprofenu oraz 186-10 mg laktozy jednowodnej. **Wskazania:** Krótkotrwałe, objawowe leczenie lekkiego do umiarkowanego bólu różnego pochodzenia, np. bóle mięśniowe, kostno-stawowe, ból głowy, ból zębów, bolesne miesiączkowanie, ból spowodowany nadwyrężeniami i zwichnięciami. **Dawkowanie:** Dorosli i młodzieży > 15 lat: 1 kapsułka co 8 godzin. Bez konsultacji z lekarzem nie należy stosować leku dłużej niż 5 dni. Lek stosować w najmniejszej dawce skutecznej przez najkrótszy okres konieczny do łagodzenia objawów, gdyż zmniejsza to ryzyko działań niepożądanych. Lek należy przyjmować podczas posiłków, popijając co najmniej ½ szklanki wody lub mleka. Można jednocześnie przyjmować leki zobojętniające, co pozwoli zmniejszyć ryzyko szkodliwego działania ketoprofenu na przewód pokarmowy. Osoby w podwyższonym wieku konieczne jest zachowanie ostrożności ze względu na zwiększone ryzyko ciężkich działań niepożądanych. Dzieci: nie stosować u dzieci < 15 lat. **Podmiot odpowiedzialny:** Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, 6250 Kundl, Austria. Informacja o leku dostępna w Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-572 Warszawa, tel. 22 209 70 00, www.sandoz.pl, Ketonal Active pacje 07/23 KETO/035/02-2023/5

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.

maxi KRZEM

MOCNE I PIĘKNE WŁOSY

WITAMINY I MIKROELEMENTY

- BIOTYNA
- KWAS PANTOTENOWY
- KRZEMIONKA

3 MAX CARE™



www.colfarm.pl

COLFARM

Suplement diety

Działanie prowadzone na podstawie art. 60 ustawy Prawo Farmaceutyczne na zlecenie firm farmaceutycznych w okresie od 01.09.2024-30.10.2024 r.

Gulasz z leśnych grzybów

Gulasz z leśnych grzybów to aromatyczne i sycące danie, które przynosi smak lasu prosto na Twój talerz. Ten jesienny przysmak łączy w sobie bogactwo różnorodnych grzybów leśnych z delikatnym mięsem i warzywami, tworząc harmonijną kompozycję smaków i zapachów.

Wykorzystując mieszankę grzybów takich jak borowiki, podgrzybki czy maślaki, uzyskujemy głęboki, ziemisty smak, który jest sercem tego dania. Długie gotowanie na wolnym ogniu pozwala na pełne uwolnienie aromatów i stworzenie aksamitnego sosu, idealnie komponującego się z kaszą lub pieczywem.

SKŁADNIKI 4 X 250 ML

1 kg świeżych grzybów leśnych
2 cebule
2-3 łyżki oleju
sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy
20 dag boczku
20 dag kiełbasy
5 średnich ziemniaków
500 ml bulionu
100 ml śmietany 18-20%

PRZYGOTOWANIE

Cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy na oleju do zeszklenia. Umyte i pokrojone grzyby dodajemy do cebuli wraz z przyprawami i dusimy ok. 15 minut, mieszając. Następnie dodajemy pokrojone w kostkę: boczek, kiełbasę i ziemniaki. Wlewamy bulion i gotujemy ok. 15 minut. Dodajemy śmietanę i gotujemy jeszcze 1-2 minuty.


Rozwiąż sudoku

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

Poziom trudności: średni

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

Poziom trudności: trudny



neoFuragina MAX
300 mg, 100 mg, Furazolidon
Furazolidon, pomocnicze substancje

1. NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO: neoFuragina MAX, 100 mg, tabletki
2. SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY: 1 tabletka zawiera 100 mg furazydyny (Furazolidinum), poprzednio stosowana nazwa: furagina. Substancje pomocnicze o znanym działaniu 1 tabletka zawiera 37,6 mg laktozy jednowodnej i 20 mg sacharozy. Pełny wykaz substancji pomocniczych, patrz punkt CHPL 6.1. **3. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA:** Tabletki. Tabletki koloru żółtego lub żółto-pomarańczowego, owalne, obustronnie wypukłe, o jednolitej powierzchni, grubości 3,0 – , długości 9,3 – , z linią po jednej stronie. Linia na tabletkę ułatwia tylko jej rozkruszenie, w celu łatwiejszego połknięcia, a nie podział na równe dawki. **4. SZCZEGÓLNE DANE KLINICZNE 4.1.** Wskazania do stosowania: Leczenie zakażeń dolnych dróg moczowych. **7. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU:** Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o., ul. Emilii Plater 53 00-113 Warszawa Polska Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: 24735 wydane przez Prezesa URP-ŁWMPiB 10. DATA ZATWIERDZENIA LUB CZĘŚCIOWEJ ZMIANY TEKSTU CHARAKTERYSTYKI PRODUKTU LECZNICZEGO: Marzec 2022 r. Kategoria dostępności OTC - Produkt dostępny bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego dostępna na stronie www.tevamed.pl, NEFM-PL-00002-01-2023

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.

BENGAY ŁAGODZI BÓL

ULGA W BÓLU SPOWODOWANYM PRZECIĄŻENIEM:

- mięśni
- stawów i ścięgien
- odcinka lędźwiowo - krzyżowego kręgosłupa

● DLA DOROSŁYCH I DZIECI OD 12 LAT



BENGAY® MASĆ PRZECIWBÓLOWA 1 gram maści zawiera 150 mg salicylanu metylu 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, PL-BNG-2300010

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.



Zdrowe włosy, skóra i paznokcie



KREM PRZECIWBÓLOWY ROZGRZEWAJĄCY, 67 g
Dip HOT rozgrzewający. Skład, postać i dawka substancji czynnej: produkt złożony - krem, 1 gram kremu zawiera: 128 mg salicylanu metylu, 59,1 mg mentolu, 19,7 mg olejku eukaliptusowego, 14,7 mg olejku terpentynowego. **Wskazania:** Produkt leczniczy Dip HOT rozgrzewający stosuje się objawowo w bólach mięśniowych i stawowych, rwanie kulszowej; pomocniczo w gorączce, bólach reumatycznych, stłuczeniach i skręceniach stawów oraz u sportowców po treningu. **Podmiot odpowiedzialny:** The Mentholatum Company (Ireland) Limited, Ground Floor, 71 Lower Baggot Street, Dublin, D02 P593, Irlandia. Lek wydawany bez recepty. Dodatkowych informacji o leku udziela: EGIS Polska Sp. z o.o., ul. Komitetu Obrony Robotników 45D, 02-146 Warszawa, tel. +48 22 41 79 200, faks +48 22 41 79 292, www.egis.pl (08.2023)

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.

Zdovit

LITORSAL

Suplement diety

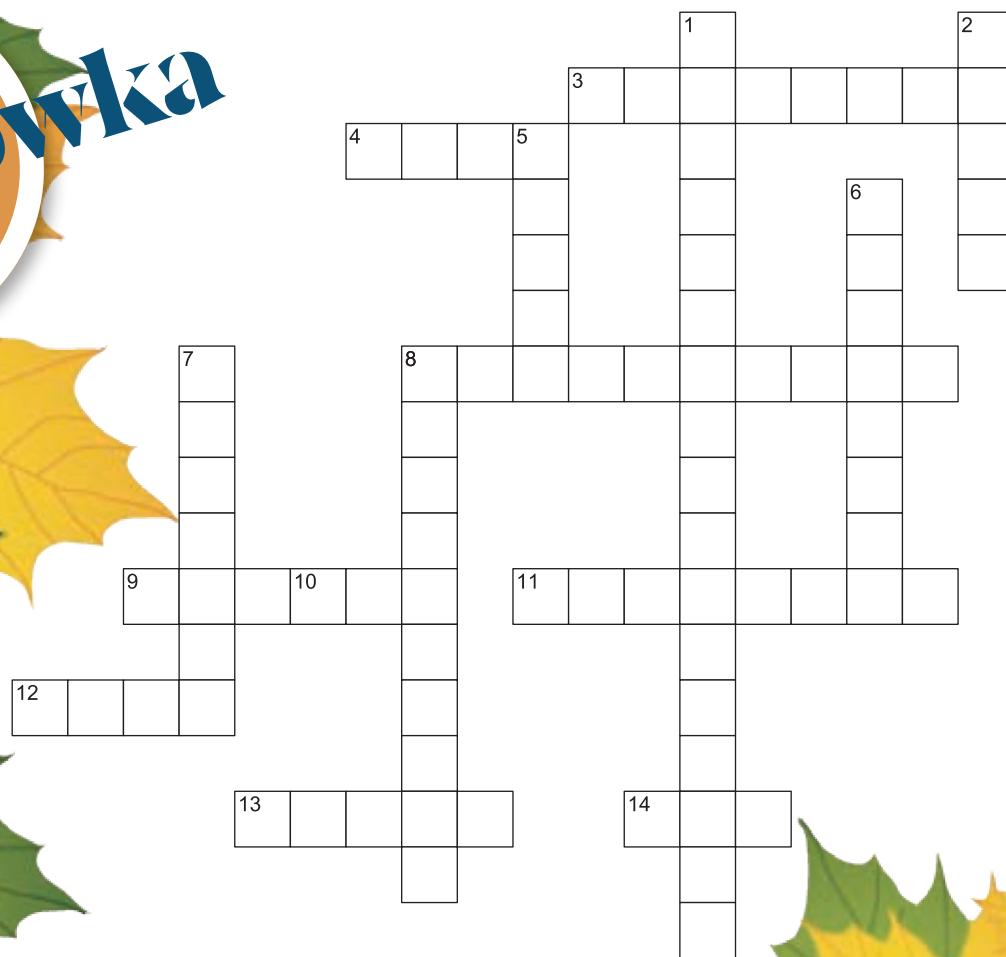


Szybko **gasi pragnienie**
Odpowiednio **nawadnia organizm**

Doskonali na upały!

Działanie prowadzone na podstawie art. 60 ustawy Prawo Farmaceutyczne na zlecenie firm farmaceutycznych w okresie od 01.09.2024-30.10.2024 r.

Krzyżówka



POZIOMO:

- 3: Owoce bogate w witaminę C, dojrzewają jesienią
- 4: Mineral ważny dla odporności, występujący w pestkach dyni
- 8: Popularna metoda hartowania organizmu poprzez wchodzenie do zimnej wody
- 9: Narząd atakowany często przez jesienne infekcje
- 11: Stan podwyższonej temperatury ciała
- 12: Popularne zioło stosowane na przeziębienie
- 13: Popularne kłącze stosowane przy przeziębieniu i na trawienie
- 14: Niezbędny do prawidłowego funkcjonowania tarczycy

PIONOWO:

- 1: Rodzaj leków stosowanych przy przeziębieniu i grypie
- 2: Warzywo bogate w beta-karoten, popularne jesienią
- 5: Objaw przeziębienia, często mylony z alergią
- 6: Roślina stosowana w syropach na kaszel oraz w tabletkach na gardło
- 7: Napój rozgrzewający, popularny w chłodne dni
- 8: Badania krwi sprawdzające stan układu odpornościowego
- 10: Witamina zwana 'słoneczną', której może brakować jesienią

NOCTIS NOC



Noctis Noc
Lek OTC, 14 tabletek

BIOFARM

Skrócona informacja o leku: Noctis Noc. Noctis Noc, 12,5 mg, tabletki powlekane. Każda tabletkę powlekana zawiera 12,5 mg doksyłaminy wodoroburszyny (Doksyłami hydrogenuosocian).
Wskazania do stosowania: Krótkotrwałe, objawowe leczenie sporadycznej bezsenności u osób dorosłych, zwłaszcza w przypadku występowania trudności z zasypianiem, częstych przebudzeń nocnych lub wczesnego budzenia w godzinach porannych.
Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Nadwrażliwość na inne leki przeciwhistaminowe. Należy wystrzegać się pod uwagę możliwości wystąpienia krzywej reakcji nadwrażliwości z innymi lekami przeciwhistaminowymi, dlatego też nie wolno stosować leku przeciwhistaminowego blokującego receptory H1 w razie stwierdzenia nadwrażliwości na jakikolwiek lek z tej grupy. Asma. Przewlekłe zapalenie oskrzeli. Rozdmyta płuc. Jaskra. Przerost gruczołu krokowego. Błoniowacający wrzód trawicy. Zwiększone ciśnienie krwi. Zwiększone ciśnienie tętna. Zwiększone ciśnienie tętna. Ciężka niewydolność nerek lub schyłkowa niewydolność nerek. Ciężka niewydolność wątroby. Jednoczesne stosowanie z inhibitorami monoaminooxidazy (MAOI). Jednoczesne stosowanie silnych inhibitorów cytochromów CYP450. Należy do nich: leki z grupy SSRI (selektywne inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny) (uksetyna, uwoksamina, paroksetyna), antybiotyki makrolidowe (klaytromycyna, erytromycyna, teletromycyna), leki przeciwpłytkowe (amiodaron), leki przeciwnowotworowe z grupy inhibitorów proteazy (indinawir, rymonawir, telaprewir), leki przeciwrakowe z grupy azoli (ikonazol, ketokonazol, itraconazol, worykonazol), terbinafin, chinidyna, nefazodon, butapropion, gembrozyl. Cięża i karmienie piersią.
Podmiot odpowiedzialny: Biofarm Sp. z o.o., ul. Walbuzyska 13, 60-198 Poznań, tel. +48 61 66 91 50

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.

Protefix

**Wytrzyma
cały Twój
dzień!**

- Uszczelniają przed drobkami jedzenia
- Trzymają na suchej i mokrej protezie zębowej
- Mocują przez cały dzień*

*Mocuje protezę zębową od 8 do 12 godzin



Protefix Krem mocujący (47 g); Protefix Krem mocujący z oleosem (47 g);
Przewidywane zastosowanie: Krem do mocowania protez zębowych;
Podmiot prowadzący reklamę: Queisser Pharma Poland Sp. z o.o.;
Producent: Queisser Pharma GmbH.

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



Witaminy Complex Zdrowe Korzyści to suplement diety, który stanowi źródło witamin i składników mineralnych przeznaczonych do stosowania w celu uzupełnienia diety osób dorosłych. Składniki zawarte w preparacie pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego (cynk, miedź, selen, żelazo, witaminy: A, B6, B12, C); pomagają w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych (biotyna, foliany, niacyna, tiamina, witaminy: B6, B12, C); pomagają w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym (cynk, miedź, selen, ryboflawina, witaminy: C, E); przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia (magnez, foliany, kwas pantotenowy, niacyna, żelazo, witaminy: B6, B12, C); pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego (magnez, biotyna, miedź, niacyna, tiamina, ryboflawina, witaminy: B6, B12, C). Dodatkowo zawarty w produkcie chrom wpływa na utrzymanie prawidłowego poziomu cukru we krwi.

Opakowanie: 60 tabletek

Producent: Laboratorium Galenowe Olsztyn Sp. z o.o.

Suplement diety nie może być stosowany jak substytut (zamiennik) zbilansowanej diety. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Dla zdrowia ważna jest zbilansowana dieta i zdrowy tryb życia.

Arcalen[®] NA SINIAKI I STŁUCZENIA



96% farmaceutów poleca Arcalen!^{*}

*Badanie przeprowadzone metodą CAWI na próbie n=21 farmaceutów 27.09-11.10.2022

ARCALEN[®], Maść 30 g. **Substancje czynne:** 1 g maści zawiera: 20 mg wyciągu gęstego złożonego z *Arnica chamissonis* Less., *anthodium* i *Calendula officinalis* L., *anthodium* (koszyczków arniki i nagietka) (3 - 7 - 1); 12,5 mg wyciągu suchego z *Aesculus hippocastanum* L., *cortex* (kory kasztanowca) (40 - 90 - 1). **Wskazania do stosowania:** Tradycyjnie w różnego rodzaju niewielkich stanach pourazowych, jako środek ułatwiający i przyspieszający resorpcję mialgicznych podskórnych (siniaków), w przypadku wystąpienia obrzęków po urazach mechanicznych np. przy stłuczeniach oraz do masażu w bólach mięśniowych po treningach sportowych.
Podmiot odpowiedzialny: PZZ Herbapol S.A. ul. Towarowa 47/51, 61-896 Poznań, tel. +48 61 66 91 50

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. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

SZYBKI SPOSÓB NA BÓL I ZAPALENIE ZATOK

• zestaw do płukania nosa i zatok - butelka + szaszetki
• zestaw uzupełniający - 30 szaszetek

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

Ważne: Niektóre składniki mogą wywołać reakcje alergiczne. Nie stosować w przypadku nadwrażliwości na któryś z składników. Nie stosować w przypadku choroby nerek. Nie stosować w przypadku choroby wątroby. Nie stosować w przypadku choroby serca. Nie stosować w przypadku choroby dróg oddechowych. PZ 12/2023



Procto-Medic Medyczny żel do stosowania w stanach hemoroidalnych to wyrób medyczny w postaci żelu zawierający składniki łagodzące objawy występujące u osób z patologicznymi zmianami w obrębie hemoroidów, takie jak podrażnienie skóry otaczającej odbył, świąd, pieczenie i bolesność okolicy odbytu. Forma żelu z odpowiednio dobranym składem działa kojąco i przynosi ulgę już bezpośrednio po zastosowaniu. Opakowanie: 50 ml

Podmiot prowadzący reklamę: VITAPRO P.S.A. ul. Transportowa 20, 15-399 Białystok

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



Zasilacz w zestawie

DM-200 IHB Plus

Cięśnieniomierz automatyczny naramienny to wyrób medyczny do pomiaru ciśnienia krwi i pulsu.

- Wskaznik nieregularnego pulsu IHB - Irregular Heart Beat
- Pamięć dla 2 użytkowników po 120 pomiarów
- Uniwersalny mankieta na ramię M/L (22-42 cm)
- Etui i zasilacz micro USB w zestawie

Producent i reklamodawca: DIAGNOSIS S.A.

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



Dentosept[®] A

- ✓ afty
- ✓ miejsca bolesne
- ✓ stany zapalne



Dentosept A, płyn do stosowania w jamie ustnej. **Substancja czynna i dawka:** 100 g produktu zawiera: wyciąg płynny złożony (0,65:1) z: koszyczka rumianku *Matricaria recutita* L.), kory dębu (*Quercus* spp.), liścia szatwi (*Salvia officinalis* L.), ziela arniki (*Arnica* spp.), kłącza tataraku (*Acorus calamus* L.), ziela mięty pieprzowej (*Mentha piperita* L.), ziela tymianku (*Thymus* spp.) [2/2/2/1/1/1/1], rozpuszczalnik ekstrakcyjny: etanol 70% (V/V) - 50 g. Benzocainum - 2 g. Substancja pomocnicza o znanym działaniu: etanol. Produkt zawiera 35 - 45% (V/V) etanolu (alkohol). **Postać farmaceutyczna:** Płyn do stosowania w jamie ustnej. **Wskazania do stosowania:** Lek stosowany tradycyjnie w: stanach zapalnych jamy ustnej i dziąsł; aftach; odleżynach jamy ustnej (po protezach zębowych); pomocniczo w parodontozie. Produkt leczniczy stosowany tradycyjnie, którego skuteczność w wymienionych wskazaniach opiera się wyłącznie na długim okresie stosowania i doświadczeniu. **Podmiot odpowiedzialny:** Phytopharm Kłęka S.A., Kłęka 1, 63-040 Nowe Miasto nad Wartą, Polska. DAA/02/2023/2

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.

Działanie prowadzone na podstawie art. 60 ustawy Prawo Farmaceutyczne na zlecenie firm farmaceutycznych w okresie od 01.09.2024-30.10.2024 r.



Suplement diety Immunoisk Zdrowe Korzyści to produkt którego głównym składnikiem jest olej z wątroby rekina zawierający 20% alkiogliceroli oraz 2% skwalenu. Jest źródłem witamin A oraz D, które przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Dodatkowo preparat zawiera w składzie olej z wiesiołka dziwnego standaryzowany na zawartość kwasu linolowego (LA) oraz kwasu gamma-linolenowego (GLA) należących do grupy NNKT (Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe). Suplement diety polecany jest do stosowania szczególnie w okresie jesienno-zimowym oraz wiosennym, kiedy to sprawny system immunologiczny jest niezwykle istotny przy zmiennych warunkach pogodowych.

Opakowanie: 60 kapsulek

Producent INV Poland sp. z o.o. sp.k.

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Dla zdrowia ważna jest zróżnicowana dieta i zdrowy tryb życia.

MÖLLER'S SUPLEMENT DIETY
NORWESKI SPOSÓB NA WSPARCIE
ODPORNOŚCI CODZIENNE

MÓZG¹ OPORNOŚĆ² SERCE³

1 2 3 Kwasy omega-3 wspomagają prawidłową pracę serca (DHA i EPA)¹ i mózgu (DHA)², przy dziennym spożyciu 250 mg DHA i EPA, 250 mg DHA. 3 Witamina D pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji układu odpornościowego oraz zdrowych kości i zębów. Witamina A przyczynia się do utrzymania prawidłowego widzenia i wspiera układ odpornościowy.

Podmiot prowadzący reklamę: Orkla Care S.A., ul. Fabryczna 5a, 00-446 Warszawa. SUPLEMENT DIETY



Suplement diety RuceVIT Hot Zdrowe Korzyści zawiera wysoką zawartość witaminy C oraz selen i cynk pomagające w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego. Zawarte w preparacie ekstrakty z kwiatów lipy drobnolistnej i dziewanny wpływają kojąco na gardło i drogi oddechowe oraz wspierają odporność organizmu. Ponadto produkt zawiera w składzie rutynę oraz sok malinowy w proszku. Suplement diety RuceVIT HOT Zdrowe Korzyści polecany jest jako uzupełnienie diety zwłaszcza w okresie jesienno - zimowym i wiosennym, kiedy utrzymanie sprawnego układu odpornościowego jest ważne ze względu na zmienność warunków pogodowych.

Opakowanie: 10 saszetek

Producent "Polski Lek" S.A.

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Dla zdrowia ważna jest zróżnicowana dieta i zdrowy tryb życia.



Suplement diety ZioloMix Zatok Zdrowe Korzyści zawiera ekstrakt z korzenia goryczki, który wspomaga fizjologiczne nawilżenie błon śluzowych układu oddechowego i zatok. Dziewanna wielkokwiatowa ułatwia oddychanie, a zastosowana w produkcie w herbata popołudniowa ma łagodzący wpływ na gardło i struny głosowe. Dodatek ekstraktu z bzu czarnego wykazuje działanie przeciwzapalne i wspomaga układ odpornościowy.

Opakowanie: 30 tabletek

Producent ALG Pharma Sp. z o.o.

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Dla zdrowia ważna jest zróżnicowana dieta i zdrowy tryb życia.

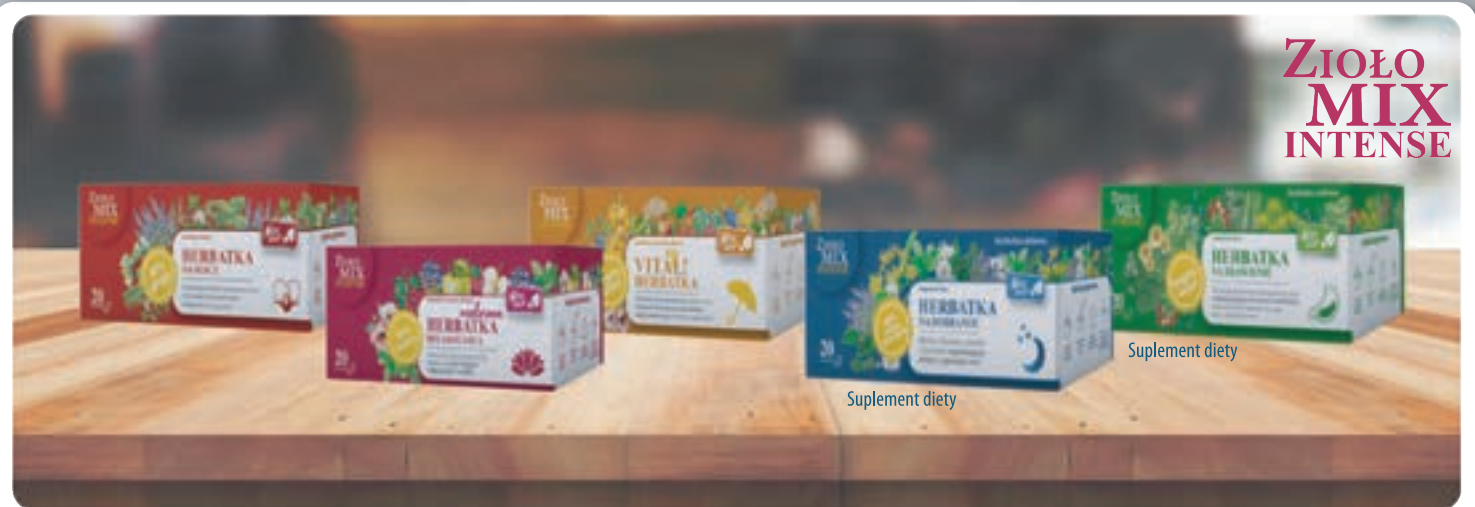


ImmunoCynk Zdrowe Korzyści to suplement diety w postaci pastylek do ssania zawierający kompozycje ekstraktów roślinnych, witaminę C, cynk, rutynę oraz ekstrakt z propolisu.

Ekstrakty z tymianku, rumianku, podbiału i mięty wpływają kojąco na jamę ustną, gardło i górne drogi oddechowe a wraz z witaminą C i cynkiem przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Witamina C pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. Produkt polecany jest osobom nadwyrażającym głos czy pracującym w warunkach częstych zmian temperatur lub przebywającym w klimatyzowanych pomieszczeniach. Dzięki dodatkowi ekstraktu z 20 ziół suplement diety posiada unikalną kompozycje smakową.

Opakowanie: 16 pastylek do ssania, Producent Stella Nutrition Sp. z o.o.

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Dla zdrowia ważna jest zróżnicowana dieta i zdrowy tryb życia.



ZIOŁO MIX INTENSE

Odkryj Intensywność Aromatu z Kolekcji Herbat Ziołowych ZioloMix Intense. Witaj w naszej wyjątkowej kategorii herbat ziołowych, gdzie zioła spotykają się z intensywnością smaku. Rozkoszuj się aromatem natury. Każda herbata z serii ZioloMix Intense to subtelne połączenie starannie wyselekcjonowanych ziół, które zapewnią niezapomniane doznania smakowe.

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Dla zdrowia ważna jest zróżnicowana dieta i zdrowy tryb życia.

Działanie prowadzone na podstawie art. 60 ustawy Prawo Farmaceutyczne na zlecenie firm farmaceutycznych w okresie od 01.09.2024-30.10.2024 r.

Kalendarz szczepień dzieci

Kalendarz szczepień dla dzieci zawiera zarówno **szczepienia obowiązkowe, jak i nieobowiązkowe**. Wywiązywanie się przez rodziców z obowiązku wykonywania szczepień u dzieci jest jedną ze skutecznych i sprawdzonych metod ochrony ich przed chorobami zakaźnymi, takimi jak różyczka, odra, krztusiec.

OGÓLNIE O SZCZEPIENIACH

Niemowlęta rodzą się z ochroną przed niektórymi chorobami, ponieważ ich matki przekazują im przeciwciała (białka wytwarzane przez organizm w celu zwalczania chorób) przed urodzeniem. Niemowlęta karmione piersią otrzymują przeciwciała wraz z pokarmem. Ale w obu przypadkach ochrona jest tymczasowa. Immunizacja (szczepienie) jest sposobem na wytworzenie odporności na niektóre choroby. Odbywa się to poprzez użycie niewielkich ilości zabitego lub osłabionego zarazka chorobotwórczego. Drobnoustrojami mogą być wirusy (takie jak wirus odry) lub bakterie (takie jak pneumokoki). Szczepionki stymulują układ odpornościowy do reakcji tak, jakby była prawdziwa infekcja. **Organizm „odpie-
ra infekcję” i zapamiętuje zarazek.** Następnie może zwalczać je, jeśli dostaną się do organizmu.

KALENDARZ SZCZEPIEŃ OBOWIĄZKOWYCH

W Polsce szczepienia zawarte w harmonogramie szczepień są obowiązkowe. Jest to równoznaczne z tym, że wszystkie dzieci

otrzymują szczepionki refundowane przez rząd. Na rodzicach spoczywa obowiązek stawienia się z dzieckiem w określonych dniach na szczepienie. Odmowa szczepienia wiąże się z konsekwencją, którą zazwyczaj jest wszczęcie procedury administracyjnej, która wiąże się z karą pieniężną. Obowiązkowi poddaniu się szczepieniom podlegają wszystkie dzieci, które przebywają na terenie państwa polskiego dłużej niż 3 miesiące. Każde dziecko po urodzeniu otrzymuje kartę szczepień, która jest przechowywana w gabinecie lekarza pierwszego kontaktu i służy do monitorowania postępów harmonogramu.

Aktualny harmonogram szczepień (kalendarz szczepień dla dzieci i młodzieży) na dany rok znajduje się na stronie internetowej Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego-Państwowego Zakładu Higieny. Zgodnie z harmonogramem na 2020 roku obowiązkowe są szczepienia przeciwko gruźlicy, wirusowemu zapaleniu wątroby typu B, błonicy, tężcowi, krztuścowi, poliomyelitis, Haemophilus influenzae typ b, pneumokokom, odrze, śwince i różyczce. Harmonogram szczepień zawiera również oddzielną sekcję opisującą zalecane szczepionki, ale ich koszt pokrywają rodzice. W wieku wczesno dziecięcy do szczepień nieobowiązkowych zalicza się te przeciwko rotawirusom i meningo-

**Aktualny harmonogram szczepień
(kalendarz szczepień dla dzieci
i młodzieży) na dany rok znajduje się
na stronie internetowej Narodowego
Instytutu Zdrowia Publicznego -
Państwowego Zakładu Higieny.**

kokom. Kalendarz szczepień dla dzieci w Polsce może ulegać modyfikacjom, dlatego może się zdarzyć, że rodzeństwo ma wykonywane różne szczepienia. Dlatego dla ułatwienia, na wspomnianej już **stronie Państwowego Zakładu Higieny jest możliwość sprawdzenia wszystkich zalecanych szczepień zgodnie z rocznikiem urodzenia dziecka.**

KALENDARZ SZCZEPIEŃ W WIEKU SZKOLNYM

Obowiązkowe szczepienia dzieci w wieku szkolnym są kontynuacją tych otrzymanych w okresie niemowlęcym. Kalendarz szczepień starszych dzieci obejmuje zarówno te obowiązkowe, jak i te nadprogramowe. Szczepienie przeciwko błonicy, tężcowi i krztuścowi wykonuje się jako przypominające w wieku 6 i 14 lat. Sześciolateczne dzieci otrzymują również obowiązkowo szczepionkę przeciwko odrze, śwince i różyczce i poliomielitis. Zaleca się również, aby rodzice dzieci w wieku szkolnym odpłatnie zapewnili swoim pociechom ochronę przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu, wirusowemu zapaleniu wątroby typu A, ospie wietrznej oraz ludzkiemu wirusowi brodawczaka (HPV). Wykonanie szczepienia przeciwko HPV rekomenduje się dla dzieci w wieku 11-12 lat, ale serię można zacząć nawet wcześniej, w wieku 9 lat. Szczepionki przeciwko HPV podaje się jako serie dwóch dawek (0, 6-12 miesięcy) większości osób, które rozpoczynają szczepienie w wieku od 9 do 14 lat oraz serie trzech dawek (0, 1-2, 6 miesięcy) dla osób, które inicjują w wieku od 15 do 45 lat i dla osób z obniżoną odpornością.

WIĘCEJ W ARTYKULE:

LINK: <https://www.nowafarmacja.pl/blog/kalendarz-szczepien-dzieci>



Olej kokosowy na włosy

Olej kokosowy wytłaczany jest z miąższu orzecha kokosa. Powszechnie znany jest z zastosowania w kuchni. Jednak jest on również świetnym kosmetykiem. Dobrze sprawdza się zarówno w pielęgnacji skóry, jak i włosów.

JAK OLEJ KOKOSOWY DZIAŁA NA WŁOSY?

Olej kokosowy stanowi nieoceniony składnik zarówno w pielęgnacji włosów, jak i skóry głowy. Znajduje zastosowanie przede wszystkim w olejowaniu włosów. Przyczynia się do ich nawilżenia, odżywienia, regeneracji, zmiękczenia, poprawy elastyczności oraz pomaga odzyskać blask. Właściwości te olej kokosowy zawdzięcza zawartości witamin i minerałów. Stanowi on źródło witamin A, E oraz witamin z grupy B. Obecne są w nim także pierwiastki takie jak magnez, wapń, cynk, żelazo, potas i fosfor. Jednak najważniejszymi składnikami zawartymi w oleju kokosowym są średniołańcuchowe nasycone kwasy tłuszczowe. Około 50% składu oleju kokosowego stanowi kwas laurynowy, który dzięki małym cząsteczkom oraz prostemu łańcuchowi łatwo przenika w głąb włosa. To sprawia, że odżywia on włos od środka, chroni przed przesuszeniem, jak również zmniejsza utratę protein.

JAK STOSOWAĆ OLEJ KOKOSOWY?

Zaczynając przygodę z olejowaniem włosów olejem kokosowym musisz sama sprawdzić i ocenić, która z metod będzie dla Ciebie bardziej odpowiednia. Wykorzystując metodę olejowania na mokro, na początku zwilż włosy. Możesz w tym celu użyć po prostu wody i spryskać nią włosy, bądź też zmoczyć włosy i osuszyć delikatnie ręcznikiem. Jeśli Twoje włosy są bardzo suche i potrzebują odżywienia, do zwilżenia włosów warto

użyć mgielki sporządzonej z wody z dodatkiem miodu.

Kolejnym etapem jest aplikacja oleju kokosowego. W zależności od potrzeb Twoich włosów oraz skóry głowy możesz go nałożyć na końcówki włosów, na włosy od połowy długości, bądź też na całą długość włosów oraz na skórę głowy. Jeśli Twoim problemem jest przesuszona skóra głowy i występujące w wyniku tego intensywne złuszczenie się naskórka, wybierz ostatni sposób i nałóż olej kokosowy na całą długość włosów, nie zapominając o skórze głowy. Aplikując olej kokosowy na skalp, pamiętaj aby wykonać przy tym kilkuminutowy delikatny masaż. Ilość oleju kokosowego, którą należy użyć do olejowania włosów zależy od ich długości. Przy krótkich włosach wystarczą 3 łyżeczki, dla włosów dłuższych konieczne może być użycie 5 łyżeczek. Do olejowania włosów nie używaj większej ilości oleju kokosowego.

WIĘCEJ W ARTYKULE:

LINK: <https://www.nowafarmacja.pl/blog/olej-kokosowy-na-wlosy-jak-go-stosowac-i-jakie-daje-efekty>



Helicobacter pylori

DIETA
PRZY

Zakażenie bakterią *Helicobacter pylori* to jeden z głównych czynników powodujących rozwój choroby wrzodowej żołądka. Niestety od tego już coraz bliżej do nowotworów żołądka, dlatego już na etapie rozpoznania zakażenia bakterią warto wdrożyć odpowiednie działania. Co gorsza, szacuje się, że w Polsce może być zakażone aż 7 na 10 osób!

CO MOŻNA JEŚĆ

Jeżeli lekarz stwierdzi obecność *Helicobacter pylori* – dieta musi zostać zmieniona, aby wspomóc terapię zakażenia. Oczywiście pierwszą linią leczenia są antybiotyki czy chemioterapeutyki, ale coraz częściej specjaliści skłaniają się ku tak zwanej terapii adjuwantowej. Polega ona na połączeniu standardowego leczenia z probiotykami, kurkumą (kurkumina), laktoferyną i oczywiście z dietą. Dużym problemem jest oporność bakterii *H. pylori* na antybiotyki, które trzeba wówczas często zmieniać – dlatego tak istotne jest wspomaganie tej terapii także za pomocą właściwego odżywiania. Bardzo często leczenie zakażenia bakteryjnego wiąże się z już rozwiniętymi wrzodem lub wrzodami w błonie śluzowej przewodu pokarmowego.

Dlatego warto, by dieta osoby cierpiącej na *Helicobacter pylori* była lekkostrawna. Należy dobierać produkty w taki sposób, by nie zalegały one w żołądku, a więc powinny być to:

- produkty zbożowe z białej mąki, pszenne,
- chudy nabiał, mięso, ryby,
- podgotowane owoce, masy owocowe, przeciery, kompoty,
- gotowane warzywa, kremy, przeciery – szczególnie warzywa kapustne, którym udowodniono korzystny wpływ antybiotyczny i bakteriostatyczny (dzięki zawartości związków siarki, glukozynolanów, sulforafanu i izotiocyjanianów).

Jednak każda z kategorii ma swoje zalecenia i produkty, które nie są wskazane.

W przypadku mleka i przetworów zaleca się mleka odtłuszczone, jogurty, kefiry i maślanki. W przypadku mięs, cielęcinę, chuda wołowinę, indyka, kurczaka i schab. Jadząc ryby, powinniśmy unikać wędzenia. Z owoców i warzyw najbardziej pożądane są banany, jagody, maliny, marchew, ziemniaki, buraki i pomidory. Przyprawy? Unikajmy mocnych, wyrazistych i pikant-

nych przypraw i ziół oraz tłustych dodatków takich jak chilli, pieprz czy też musztardy, majonez i ocet. Stosujmy bazylię, tymianek, pietruszkę, oregano, czystek itp. Ponadto wykazano, że korzystne są kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6. **Dieta przy *Helicobacter pylori* powinna szczególnie zawierać takie ich źródła, jak tłuste ryby morskie (co najmniej 2 razy w tygodniu porcja 100 g ryby), oleje roślinne (lniany, oliwa z oliwek, rzepakowy nierafinowany, olej z zarodków pszennych).**

Istnieją także pewne domowe sposoby na *Helicobacter*, wśród których można wyróżnić stosowanie octu jabłkowego, soku z żurawiny, oleju z czarnuszki czy korzystanie z konkretnych ziół na *Helicobacter pylori*.

OLEJ Z CZARNUSZKI

Jako źródło prozdrowotnych i przeciwzapalnie działających kwasów tłuszczowych omega-3, olej z czarnuszki przy *Helicobacter pylori* okazuje się być doskonałym dodatkiem do diety. Można stosować go jako standardowy dodatek do sałatek czy do koktajli lub do polania potraw, ale uwaga – tylko i wyłącznie na surowo. Nie należy go podgrzewać, gdyż wtedy straci swoje korzystne właściwości.

WIĘCEJ W ARTYKULE:

LINK: <https://www.izielnik.pl/blog/jak-pozbyc-sie-kataru-domowe-sposoby-na-katar>



PROFESJONALNA POMOC

NA SILNĄ ZGAGĘ¹



POL-MAW/2024/2358

Polprazol MAX. Wskazania: Polprazol Max jest wskazany do stosowania w leczeniu objawów refluksu żołądkowo-przełykowego (np. zgagi i zarzucania kwaśnej treści żołądkowej) u pacjentów dorosłych. **Skład i postać:** Każda kapsułka dojelitowa twarda zawiera 20 mg omeprazolu. Substancje pomocnicze o znanym działaniu: sacharoza, sól, erytryna (E127). Każda kapsułka zawiera 80,02 mg sacharozy i mniej niż 1 mmol sodu (23 mg) na dawkę, to znaczy lek uznaje się za „wolny od sodu” oraz erytrynę (E127). **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. ChPL: 2018.12.28.

1. Omeprazol (substancja czynna leku Polprazol Max) należy do inhibitorów pompy protonowej – grupy leków o największej skuteczności w leczeniu objawów refluksu żołądkowo-przełykowego [Dabrowski A. Leczenie chorób refluksowej przełyku. Medycyna po Dyplomie 2014; 5(218):37-44.

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.

Preparaty na wzdęcia/kolki*



NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO: Espumisan. 40 mg, kapsułki **SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY:** 1 kapsułka zawiera 40 mg symetikonu. Substancje pomocnicze o znanym działaniu: Metylu parahydroksybenzenes (E 218) 0,28 mg na kapsułkę, żółcieni pomarańczowa FCF (E 110) 0,002 mg na kapsułkę. **POSTAĆ FARMACEUTYCZNA:** Kapsułki. Zelatinowe kapsułki, prawie okrągłe, żółte, miękkie o gładkiej powierzchni i spoinie. Zawartość kapsulek jest beztłuszczowa i może być lekko tętna. **WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** W leczeniu objawowym dolegliwości żołądkowo-jelitowych związanych z nadmiernym gromadzeniem się gazów, np.: wzdęcia. W przypadku wzmożonego powstawania gazów w okresie pooperacyjnym. Pomocniczo w badaniach diagnostycznych okolic brzucha, np. badaniach radiologicznych i ultrasonograficznych oraz gastrokopii. Dolegliwości związane z gromadzeniem się gazów mogą być również wynikiem zaburzeń czynności przewodu pokarmowego, objawiające się jako uczucie ciężkości i pełności, odbijanie, burczenie w jelitach oraz wzdęcia. Espumisan wskazany jest do stosowania u dzieci w wieku od 6 lat, młodzieży i dorosłych. **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:** Berlin-Chemie AG, Gliencier Weg 125, 12489 Berlin, Niemcy. Aktualizacja: 07.2023 r.

Informacja naukowa: BERLIN-CHEMIE/MENARINI POLSKA Sp. z o.o. ul. Słomińskiego 4, 00-204 Warszawa, tel. 22 566 21 00.

*PEX, Omnibus MAT/01/2024

Przygotowano: luty 2024
PL-ESP-2024-C1-8-v1-PRINT-C



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.

Lek OTC

Bioprazol[®] Bio MAX

ZGAGĘ ZWYCIĘŻA



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

P_BBIM/05.2024/2_c

Bioprazol Bio MAX, 20 mg, kapsułki dojelitowe, twarde. Jedna kapsułka twarda zawiera 20 mg omeprazolu (**Omeprazolium**). **Wskazania do stosowania:** Bioprazol Bio Max jest wskazany do stosowania w leczeniu objawów refluksu żołądkowo-przełykowego (np. zgagi i zarzucania kwaśnej treści żołądkowej) u pacjentów dorosłych. **Podmiot odpowiedzialny:** Biofarm Sp. z o.o., ul. Wałbrzyska 13, 60-198 Poznań.

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

24h ULGI od zgagi¹



1. ChPL Ortanol Max z 27.03.2023

ORTM/007/04-2024/1

Ortanol[®] MAX, 20 mg, kapsułki dojelitowe, twarde. Skład: 1 kapsułka zawiera 20 mg omeprazolu i substancje pomocnicze, m.in. 43,35 mg sacharozy. **Wskazania:** Leczenie objawów refluksu żołądkowo-przełykowego (np. zgagi i zarzucania kwaśnej treści żołądkowej) u dorosłych. **Podmiot odpowiedzialny:** Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, 6250 Kundl, Austria. **NUMER POZWOLENIA NA DOPUSZCZĄCE DO OBROTU** (Zwolnienie nr RI/1301. Pełna informacja o leku dostępna na zyczenie w Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-672 Warszawa, tel. 22 209 70 00, www.sandoz.pl, Ortanol MAX.pptj, 04/24

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.

Lagosa[®] 150 mg sylimaryny



Ochrona i regeneracja wątroby

Nazwa produktu leczniczego i nazwa powszechnie stosowana: Lagosa, tabletki drażowane (*Silybi mariani extr. siccum*). **Postać farmaceutyczna:** Tabletki drażowane. **Wskazania do stosowania:** Stany po uszkodzeniach wątroby spowodowanych działaniem związków toksycznych; jako leczenie wspomagające w przewlekłych stanach zapalnych wątroby. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancje czynne lub pomocnicze zawarte w preparacie. **Podmiot odpowiedzialny:** Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, Flugfeld-Allee 24, 71034 Böblingen, Niemcy. Pełna informacja o leku dostępna na zyczenie. **Informacja medyczna:** Wörwag Pharma Polska Sp. z o.o., ul. Dziekińskiego 1, 00-728 Warszawa, tel. 22 863 72 81, fax 22 877 13 70. **Kategoria dostępności:** Lek wydawany bez recepty.

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

NAJSILNIEJSZY LEK NA ZGAGĘ¹



LEK OTC

**Hamuje wydzielanie
kwasu solnego aż o 90%!**

Esomeprazol Alugastrin, 20 mg, kapsułki dojelitowe twarde. Skład: 1 kapsułka dojelitowa twarda zawiera 20 mg esomeprazolu (w postaci soli sodowej). Substancje pomocnicze o znanym działaniu: 1 kapsułka zawiera ok. 20 – 22,9 mg sacharozy. **Wskazania:** Lek jest wskazany w krótkotrwałym leczeniu objawów refluksu żołądkowo-przełykowego (np. zgagi i kwasicznego odbijania – zarzucania kwaśnej treści żołądkowej) u dorosłych. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną, pochodne benzimidazolu lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Esomeprazol nie wolno stosować jednocześnie z neflavinem. **Podmiot odpowiedzialny:** URFG Sp. z o.o. ChPL Esomeprazol Alugastrin 2022.09.23.

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.

ANESTELOC[®] MAX ŻOŁĄDEK CHRONI, PRZED ZGAGĄ BRONI



ANM/16344/08/24

Informacja o produkcie leczniczym Anesteloc Max. **Nazwa produktu leczniczego:** Anesteloc Max, 20 mg, tabletki dojelitowe. **Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej:** Pantoprazolum. **Dawka/stężenie substancji czynnej:** Jedna tabletki dojelitowa zawiera 20 mg pantoprazolu w postaci pantoprazolu sodowego półotworzonego 22,6 mg. **Postać farmaceutyczna:** Tabletki dojelitowe. **Wskazania lub wskazania terapeutyczne do stosowania:** Anesteloc Max jest wskazany w krótkotrwałym leczeniu objawów choroby refluksowej przełyku (np. zgaga, zarzucanie treści żołądkowej) u dorosłych. **Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Pharma S.A., Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czoszów. **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., Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czoszów, tel.: +48 22 732 77 00, faks: +48 22 732 78 00, e-mail: adamed@adamed.com.**

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.

NA ZAPARCIA

u dorosłych
i dzieci
powyżej 8 lat



Lek OTC

- Naturalnie reguluje pracę jelit¹
- Nie uzależnia¹

FORLAX 10 g, Macrogol 4000. Makrogol 4000 – 10,00 g na sażetkę, proszek do sporządzania roztworu doustnego, sażetki. **Wskazania do stosowania:** Leczenie objawów zaparcia u dorosłych oraz u dzieci w wieku od 8 lat. Przed rozpoczęciem leczenia lekarz powinien stwierdzić, czy przyczyną zaparcia nie są zaburzenia organiczne. Forlax 10 g powinien stanowić jedynie tymczasowe leczenie pomocnicze dodatkowo do leczenia zaparcia odpowiednim trybem życia i dietą. U dzieci leku nie należy stosować dłużej niż przez 3 miesiące. Istotną przyczyną zaparcia może być objaw utrzymujący się, należy ustalić przyczynę i wdrożyć odpowiednie leczenie. **Przeciwwskazania:** ostre zaparcie jelit (np. wrodzone zaparcie jelita grubego, choroba Leśniowskiego-Crohna) lub toksyczne rozszerzenie okrężnicy; perforacja przewodu pokarmowego lub zwiększone ryzyko perforacji przewodu pokarmowego; niedrożność jelit lub podejrzenie niedrożności mechanicznej jelit lub objawowe wzmęgnięcie jelit; ból brzucha o nieustalonej przyczynie; nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** PSEB Consumer HealthCare, 65 Quai Georges Gosse, 92100 Boulogne-Billancourt, Francja. **Informacja o leku udzielona:** Mayday Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 39B, 02-672 Warszawa. **Data aktualizacji:** 11.01.2022 r.

1. Czernicka-Szaflarska, M. Zaparcia poddaje się algorytmowi w: Pediatry, kiedy kierować do specjalisty, Katowice: maj 2019 s.190. FLX-PL-000140

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.

Działanie prowadzone na podstawie art. 60 ustawy Prawo Farmaceutyczne na zlecenie firm farmaceutycznych w okresie od 01.09.2024-30.10.2024 r.

Kobiety i rak jajnika

najważniejsze informacje
o diagnozie i leczeniu.

Rak jajnika to jeden z najczęściej występujących nowotworów narządów rodnych. Najczęściej diagnozowany jest u kobiet między 40. a 70. rokiem życia. Nowotwór ten często diagnozowany jest dopiero w zaawansowanym stadium. Wynika to z faktu, że choroba ta w początkowych stadiach nie daje żadnych objawów. Co jeszcze warto wiedzieć o raku jajnika?

Rak jajnika to choroba, która początkowo nie daje żadnych objawów.

OBJAWY

Rak jajnika to choroba, która początkowo nie daje żadnych objawów. Dolegliwości pojawiają się dopiero wówczas, gdy wielkość guza osiąga znaczne rozmiary, co jest równoznaczne z zaawansowanym rozwojem choroby. Najczęściej odczuwane są wówczas objawy ze strony przewodu pokarmowego, takie jak:

uczucie pełności w jamie brzusznej, wzdęcia, odbijania, bóle w podbrzuszu, powiększenie obwodu brzucha.

Dodatkowo może występować złe samopoczucie, nasilone zmęczenie, osłabienie i utrata apetytu. Ze względu na fakt, że objawy te są niespecyficzne, bardzo często pozostają zlekceważone przez kobiety i traktowane jako zwykłe dolegliwości gastryczne.

Niekiedy mogą pojawiać się również objawy ze strony narządu rodnego, takie jak krwawienia z pochwy, czy uczucie ucisku w podbrzuszu. Dla późnej fazy choroby charakterystyczne są problemy z oddawaniem moczu, takie jak uczucie parcia na mocz oraz ból przy oddawaniu moczu.

PRZYCZYNY

Przyczyny rozwoju raka jajnika nie są do końca poznane. Wymienia się jednak czynniki, które zwiększają ryzyko wystąpienia tej choroby. Należą do nich:

- nosicielstwo mutacji genu BRCA1 lub BRCA2,
- wrodzony zespół Lyncha, niepłodność,
- późne macierzyństwo,
- występowanie cykli bezowulacyjnych,
- wymagających stymulacji owulacji,
- nakłucia jajnika w celu pobierania oocytów,
- hiperestrogenizm,
- endometrioza,
- otyłość,
- palenie papierosów,
- dieta wysokotłuszczowa oraz dieta z niską zawartością błonnika i witamin,
- wiek okołomenopauzalny,
- długotrwała ekspozycja na talk.

Z kolei, czynniki takie jak duża liczba ciąż, karmienie piersią oraz stosowanie antykoncepcji hormonalnej, przyczyniają się do zmniejszenia ryzyka rozwoju raka jajnika. Jest to związane z hamowaniem owulacji i swego rodzaju okresowym wyciszeniem jajników.

ROKOWANIA

Rokowania w raku jajnika są uzależnione przede wszystkim od stopnia zaawansowania choroby. Niestety, u zdecydowanej większości kobiet z rakiem jajnika, choroba ta rozpoznawana jest w zaawansowanym, III i IV stadium choroby. W dużej mierze wynika to z faktu, że w początkowych stadiach choroba ta nie daje objawów, a wykrywana jest zazwyczaj przypadkowo. Dodatkowo początkowe objawy choroby są niespecyficzne i powiązanie ich z chorobą nowotworową nie jest oczywiste. Szanse na przeżycie 5 lat w III i IV stadium raka jajnika szacowane są na 30 – 50%. Im wcześniej wykryta choroba, tym większe są szanse na wyleczenie. Właściwe rozpoznanie i odpowiednio prowadzone leczenie w I i II stadium choroby, zwiększa szanse wyleczenia do 75%.

LECZENIE

Podstawową metodą terapii raka jajnika jest leczenie operacyjne. Ma ono na celu usunięcie możliwie największej powierzchni tkanki nowotworowej. Ze względu na fakt, że rak jajnika często daje przerzuty na sąsiadujące narządy jamy brzusznej, nierzadko konieczne jest usunięcie fragmentów zajętych narządów, np. jelita, śledziony.

Następnym etapem leczenia jest chemioterapia. Polega ona na dożylnym podawaniu leków niszczących komórki nowotworowe. Złotym standardem w chemioterapii raka jajnika jest połączenie karboplatyny i paklitakselu. W przypadku nawrotów raka jajnika, które niestety zdarzają się dość często, bo aż w 30% przypadków, stosuje się chemioterapię z wykorzystaniem różnych rodzajów leków cytostatycznych. Niekiedy ponownie przeprowadza się leczenie operacyjne.

Radioterapia jako metoda leczenia raka jajnika wykorzystywana jest zwykle jedynie w leczeniu paliatywnym lub objawowym.

CYTOLOGIA A RAK JAJNIKA

Cytologia jest niezwykle ważnym badaniem. Regularnie przeprowadzana pozwala na wczesne wykrycie raka szyjki macicy. W przypadku, gdy wynik poprzedniej cytologii był prawidłowy i u danej kobiety nie występują czynniki ryzyka rozwoju raka szyjki macicy, badanie to powinno być wykonywane co najmniej raz na 3 lata. Biorąc jednak pod uwagę indywidualną sytuację kobiety, ginekolog może zalecić częstsze przeprowadzanie badania. Cytologia nie pozwala jednak na wykrycie raka jajnika.

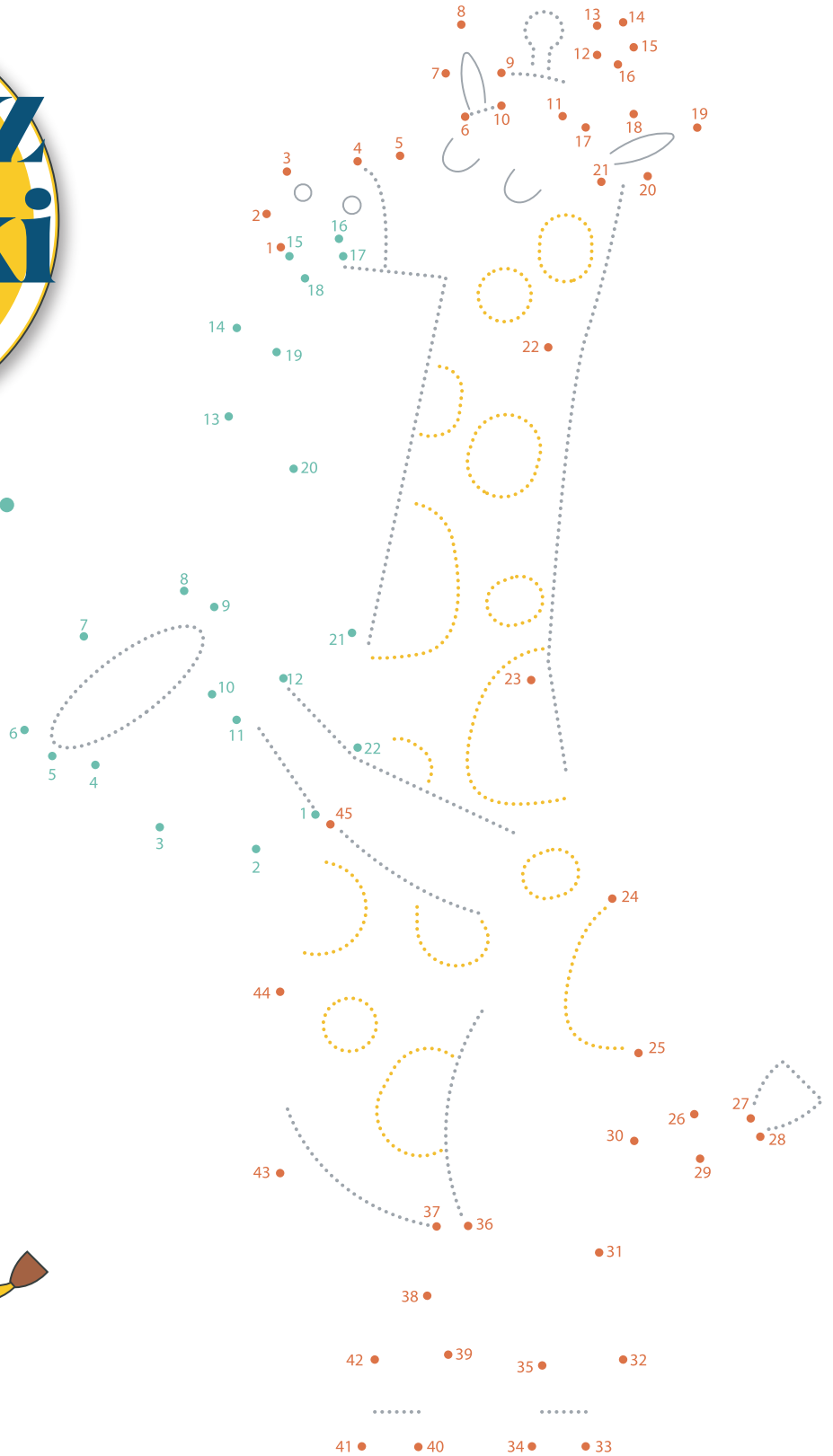
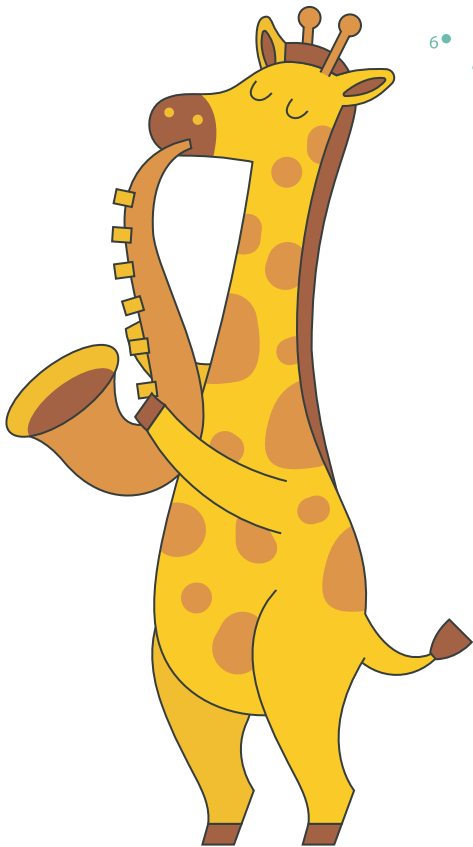


WIĘCEJ W ARTYKULE:

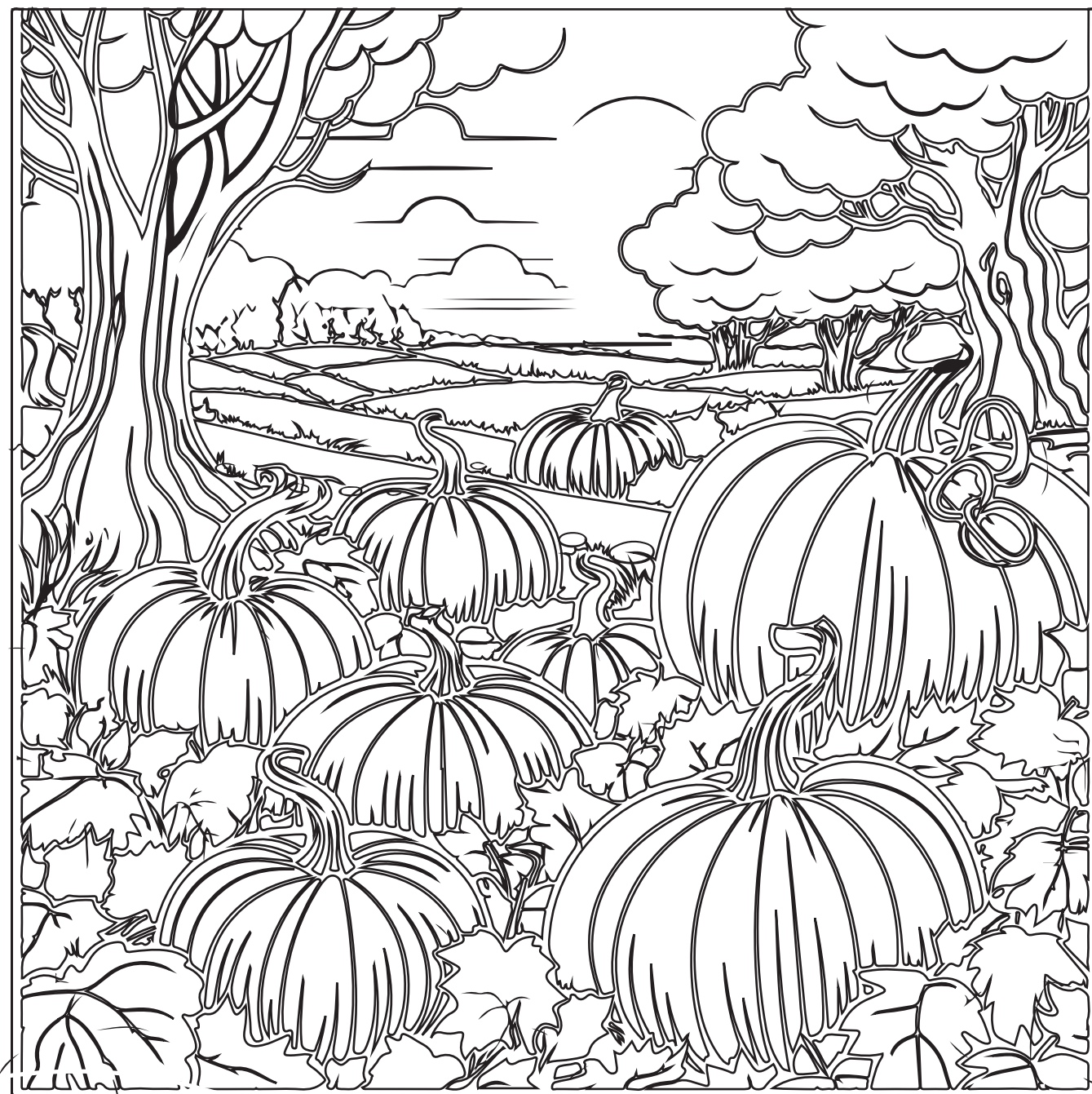
LINK: <https://www.nowafarmacja.pl/blog/kobiety-i-rak-jajnika-najwazniejsze-informacje-o-diagnozie-i-leczeniu>



Połącz kropki i kolory

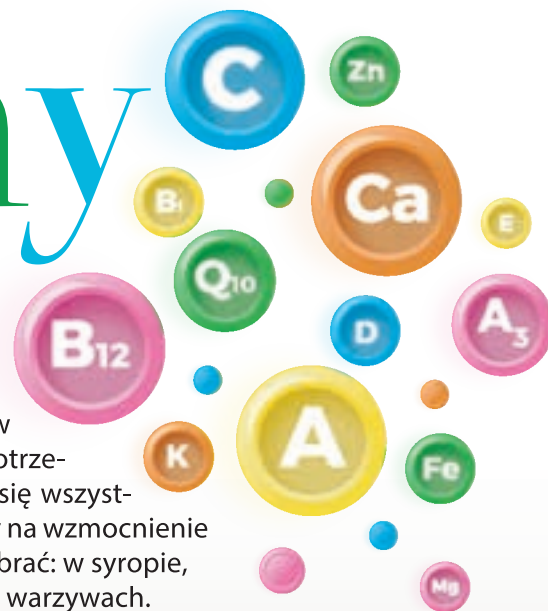


Pokoloruj dynie



Witaminy

jakie będą najlepsze dla dzieci



Gdy dzieci rosną, ważne jest, aby dostarczać im wystarczającą ilość witamin i minerałów. Większość dzieci otrzymuje odpowiednią ilość składników odżywczych ze zbilansowanej diety, ale w pewnych okolicznościach mogą potrzebować suplementacji witaminami lub minerałami. W tym artykule dowiesz się wszystkiego, co musisz wiedzieć o witaminach dla dzieci, jakie są najlepsze witaminy na wzmocnienie odporności, czy Twoje dziecko może ich potrzebować, a jeśli tak, to które wybrać: w syropie, w płynie, w kroplach, żelki, a może skupić się na tych zawartych w owocach i warzywach.

NATURALNE WITAMINY DLA DZIECI

Idealnie byłoby, gdyby dzieci otrzymywały **witaminy ze zbilansowanej, zdrowej diety, która obejmuje:**

mleko i produkty mleczne, takie jak ser i jogurt

dużo świeżych owoców i zielonych warzyw liściastych

białko, takie jak kurczak, ryby, mięso i jajka

pełne ziarna, takie jak owies i brązowy ryż

Dobre odżywianie zaczyna się od podawania jak największej ilości świeżych nieprzetworzonych produktów spożywczych. To o wiele lepsze niż serwowanie fast foodów lub dań gotowych. Dzieci potrzebują tych samych składników odżywczych, co dorośli - ale zwykle wymagają mniejszych ilości.

Gdy dzieci rosną, ważne jest, aby otrzymywały odpowiednią ilość składników odżywczych, które pomagają budować mocne kości, takich jak wapń i witamina D. Ponadto **żelazo, cynk, jod, cholina i witaminy A, B6 (kwas foliowy), B12 i D mają kluczowe znaczenie dla rozwoju mózgu we wczesnym okresie życia.**

Badania wykazały, że niepokojąco wysoki odsetek dzieci je mniej niż minimalne dzienne spożycie wielu niezbędnych składników odżywczych. One są niezbędne do działania ich komórek i mają kluczowe znaczenie dla ich zdrowego wzrostu, energii, skupienia, uczenia się, zachowania i pamięci.

Brak wystarczającej ilości któregokolwiek ze składników odżywczych może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych.

WITAMINY DLA DZIECI W WIEKU SZKOLNYM

Oto zestawienie najlepszych witamin i minerałów dla dzieci w wieku szkolnym. **Witamina A wspomaga prawidłowy wzrost i rozwój tkanek i kości, odpowiada za zdrowy wygląd skóry i prawidłowe widzenie.** Dobre źródła spożywcze tego związku obejmują mleko, ser, jajka i żółtopomarańczowe warzywa, takie jak marchew, bataty i dynia. **Rodzina witamin z grupy B - B2, B3, B6 i B12 - wspomaga metabolizm, produkcję energii oraz odpowiadają za zdrowy układ krążenia i nerwowy.** **Witamina D wspomaga tworzenie kości i zębów oraz pomaga organizmowi wchłaniać wapń.** Można ją znaleźć w mleku i tłustych rybach, takich jak łosoś i makreła. Jednak najlepszym źródłem witaminy D jest światło słoneczne. Wapń pomaga budować mocne kości, gdy dziecko rośnie, a żelazo buduje mięśnie i jest niezbędne dla zdrowych czerwonych krwinek. Niedobór żelaza stanowi zagrożenie w okresie dojrzewania, szczególnie dla dziewcząt, które zaczynają miesiączkować.

WIĘCEJ W ARTYKULE:

LINK: <https://www.nowafarmacja.pl/blog/witaminy-dla-dzieci-jakie-beda-najlepsze>



Produkty dostępne na www.zielnik.pl



ZIELNIK

Jak pozbyć się kataru?

Katar jest częstą dolegliwością, która może być wynikiem infekcji wirusowych, bakteryjnych, alergii czy innych czynników drażniących. Chociaż często jest uważany za niewielki problem zdrowotny, katar potrafi być niezwykle uciążliwy (szczególnie katar spływający do gardła czy katar w ciąży) i wpływać na nasze codzienne funkcjonowanie. W artykule omówimy wnikliwie domowe, naturalne i sprawdzone sposoby na łagodzenie objawów kataru oraz ich skuteczność.

DOMOWE SPOSOBY

Płukanie nosa solą fizjologiczną to jedna z najbardziej znanych i skutecznych metod na katar. Solanka działa nawilżająco, oczyszczająco oraz przeciwzapalnie na błonę śluzową nosa, co ułatwia oddychanie i łagodzi podrażnienia.

JAK PRZYGOTOWAĆ ROZTWÓR SOLI?

Składniki:

pół łyżeczki soli kuchennej, szklanka ciepłej wody.

Instrukcja:

rozpuść sól w ciepłej wodzie. Przelej roztwór do buteleczki z aplikatorem lub użyj specjalnego irygatora do nosa.

Stosowanie:

delikatnie wprowadź roztwór do jednej dziurki nosa, przechylając głowę na bok, aby roztwór wypłynął z drugiej dziurki. Powtórz zabieg kilka razy dziennie.

Inhalacje parowe są doskonałym sposobem na nawilżenie i oczyszczenie dróg oddechowych. Ciepła para wodna pomaga rozrzedzić wydzielinę, co ułatwia jej usunięcie i łagodzi uczucie zatkanego nosa.

JAK PRZEPROWADZIĆ INHALACJĘ?

Składniki:

gorąca woda, miska, ręcznik, olejek eteryczny (opcjonalnie).

Instrukcja:

zagotuj wodę i przelej ją do dużej miski. Dodaj kilka kropli olejku eterycznego (np. eukaliptusowego, miętowego). Pochyl głowę nad miską, przykryj się ręcznikiem i wdychaj parę przez 10-15 minut. Powtarzaj kilka razy dziennie.

Ciepłe kompresy na nos i czoło mogą przynieść ulgę w przypadku kataru, zwłaszcza gdy towarzyszy mu uczucie zatkanego nosa. Ciepło pomaga rozluźnić zatoki, co ułatwia odpływ wydzieliny.

JAK STOSOWAĆ CIEPŁE KOMPRESY?

Składniki:

ciepła woda, czysta ściereczka.

Instrukcja:

namocz ściereczkę w ciepłej wodzie, wyciśnij nadmiar wody i przyłóż kompres do nosa i czoła. Trzymaj przez kilka minut, powtarzaj kilka razy dziennie.

Picie dużej ilości płynów jest kluczowe w walce z kataru.

Odpowiednie nawodnienie pomaga rozrzedzić wydzielinę, co ułatwia jej usunięcie. Pikantne potrawy mogą pomóc w odblokowaniu nosa. Kapsaicyna zawarta w papryczkach chili działa jak naturalny środek wykrztusny, pomagając oczyścić drogi oddechowe. Aromaterapia wykorzystuje olejki eteryczne do łagodzenia objawów kataru. Olejki takie jak eukaliptusowy, miętowy czy lawendowy mogą pomóc w udrożnieniu dróg oddechowych i zmniejszeniu stanu zapalnego. Propolis i miód mają silne właściwości antybakteryjne i przeciwzapalne. Mogą być stosowane jako naturalne środki wspomagające leczenie kataru. Utrzymanie odpowiedniej wilgotności powietrza w pomieszczeniach jest ważne dla zdrowia dróg oddechowych. Suche powietrze może podrażniać błonę śluzową nosa, pogarszając objawy kataru.

WIĘCEJ W ARTYKULE:

LINK: <https://www.izielnik.pl/blog/jak-pozbyc-sie-kataru-domowe-sposoby-na-katar>



Ocet jabłkowy

Ocet jabłkowy to produkt, który od wieków cieszy się niesłabnącym zainteresowaniem zarówno w kuchni, jak i w medycynie naturalnej. Jego wszechstronność, połączenie właściwości kulinarnych i zdrowotnych, sprawia, że jest on niezwykle popularnym dodatkiem do diety i środkiem wspomagającym zdrowie.

WŁAŚCIWOŚCI

Ocet jabłkowy to produkt fermentacji jabłek, który od wieków cieszy się uznaniem zarówno w kuchni, jak i w medycynie naturalnej. Proces jego wytwarzania polega na fermentacji cukrów zawartych w jabłkach przez drożdże i bakterie. W wyniku tego procesu powstaje kwas octowy, który nadaje octowi jego charakterystyczny, kwaśny smak. Zaliczany jest do zdrowej żywności.

Ocet jabłkowy składa się głównie z kwasu octowego, wody oraz różnych mikroelementów. Jego składniki odżywcze obejmują witaminy, takie jak **witamina C, witaminy z grupy B (B1, B2, B6, biotyna, kwas foliowy), oraz minerały, takie jak potas, magnez, fosfor, żelazo.** Zawiera również enzymy i antyoksydanty, które wspierają zdrowie organizmu.

Głównym składnikiem octu jabłkowego jest kwas octowy, który stanowi około 4-6% jego objętości. Kwas octowy jest odpowiedzialny za wiele właściwości prozdrowotnych octu, takich jak działanie przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze. Ocet jabłkowy jest również bogaty w

Ocet jabłkowy jest bogaty w polifenole, które działają jako przeciwutleniacze.

polifenole, które działają jako przeciwutleniacze. Przeciwutleniacze neutralizują wolne rodniki, które mogą powodować uszkodzenia komórek i przyczyniać się do rozwoju chorób przewlekłych, takich jak nowotwory i choroby serca. Polifenole zawarte w occie jabłkowym mogą również wspierać zdrowie układu sercowo - naczyniowego poprzez poprawę funkcji naczyń krwionośnych i obniżenie ciśnienia krwi.

niowego poprzez poprawę funkcji naczyń krwionośnych i obniżenie ciśnienia krwi.

ZASTOSOWANIE

Ocet jabłkowy ma szerokie zastosowanie zarówno w kuchni, jak i w medycynie naturalnej. Jego wszechstronność sprawia, że jest popularnym dodatkiem do wielu potraw oraz naturalnym środkiem wspomagającym zdrowie.

W kuchni jest używany jako składnik marynat, sosów, sałatek i dipów. Jego kwaskowaty smak dodaje potrawom świeżości i głębi. Jest również wykorzystywany do konserwacji żywności, dzięki swoim właściwościom antibakteryjnym, które pomagają zapobiegać psuciu się produktów spożywczych.

Ten produkt jest często **stosowany jako środek wspomagający trawienie.** Może zwiększać produkcję kwasu solnego w żołądku, co ułatwia trawienie. Dodatkowo może łagodzić objawy

niestrawności, takie jak wzdęcia i zgaga.

Badania wykazują, że ocet jabłkowy może

pomóc w regulacji poziomu cukru we krwi. Spożycie octu jabłkowego przed posiłkiem bogatym w węglowodany może zmniejszyć poposiłkowy wzrost glukozy we krwi. Jest to szczególnie korzystne dla osób z cukrzycą typu 2 lub insulinoopornością. Jest także często stosowany jako środek wspomagający

odchudzanie. Może zwiększać uczucie sytości, co pomaga w kontrolowaniu apetytu i zmniejszeniu ilości spożytych kalorii. Niektóre badania sugerują, że ocet jabłkowy może również przyspieszać metabolizm i wspomagać spalanie tłuszczu.



WIĘCEJ W ARTYKULE:

LINK: <https://www.izielnik.pl/blog/ocet-jablkowy-wlasciwosci-i-zastosowanie>



Joga twarzy

Technika pielęgnacyjna, która ma na celu poprawę wyglądu i zdrowia skóry twarzy poprzez ćwiczenia mięśni mimicznych. Ta naturalna metoda alternatywna dla inwazyjnych zabiegów kosmetycznych zyskuje uznanie dzięki swojej skuteczności i prostocie. Poniżej omówimy, czym dokładnie jest joga twarzy, jakie korzyści przynosi oraz przedstawimy przykładowe ćwiczenia.

CO TO JEST JOGA TWARZY?

Joga twarzy to zestaw ćwiczeń skoncentrowanych na mięśniach twarzy, które mają na celu ich wzmocnienie, tonizowanie oraz poprawę elastyczności skóry. Technika ta wywodzi się z holistycznych praktyk wschodnich, które integrują zdrowie fizyczne, umysłowe i emocjonalne. Joga twarzy polega na napinaniu i rozluźnianiu mięśni twarzy w kontrolowany sposób. Dzięki ćwiczeniom możemy uzyskać naprawdę zadowalające efekty, zwłaszcza jeśli „przygoda” z jogą twarzy rozpocznie się już młodym wieku. Technika ta nie tylko przynosi korzyści estetyczne, ale także pomaga w relaksacji i redukcji stresu.

ĆWICZENIA

Masaż twarzy krok po kroku powinien zaczynać się od delikatnego oczyszczenia skóry przy użyciu **naturalnych kosmetyków do demakijażu**. Następnie na twarz należy nałożyć odpowiedni olejek i rozpocząć ćwiczenia. Naturalne olejki do twarzy doskonale współpracują z jogą twarzy, zapewniając nie tylko potrzebny podczas masażu poślizg, ale także dostarczając skórze składników odżywczych.

Masaż twarzy warto zacząć od okolic brody, przesuwając palce ku górze, w kierunku policzków i czoła. Należy wykonywać delikatne, koliste ruchy, zwracając szczególną uwagę na miejsca, gdzie pojawiają się zmarszczki.



„**Joga twarzy to zestaw ćwiczeń skoncentrowanych na mięśniach twarzy, które mają na celu ich wzmocnienie oraz poprawę elastyczności skóry.**”

Poniżej kilka przykładowych ćwiczeń jogi twarzy, które można wykonywać codziennie:

Uśmiech z oporem:

przyłóż palce wskazujące do kątek ust i delikatnie pociągnij je w dół, jednocześnie próbując uśmiechnąć się, stawiając opór palcom. Utrzymuj pozycję przez kilka sekund, a następnie rozluźnij. Powtórz kilka razy. Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie wokół ust i pomaga wygładzić zmarszczki.

Wysuwanie podbródka:

usiądź prosto i wyciągnij podbródek do przodu, jakbyś chciał dotknąć nim ściany przed sobą. Utrzymaj pozycję przez kilka sekund, a następnie wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz kilka razy. To ćwiczenie wzmacnia mięśnie szyi i podbródka, pomagając w redukcji podwójnego podbródka.

Masaż skroni:

umieść opuszki palców na skroniach i delikatnie masuj ruchami okrężnymi przez kilka minut. Ćwiczenie to pomaga zrelaksować mięśnie twarzy i zredukować napięcie, co może przyczynić się do zmniejszenia widoczności zmarszczek.

Podczas wykonywania jogi twarzy ważne jest, aby unikać kilku powszechnych błędów. Przede wszystkim, nie należy przesadzać z intensywnością ćwiczeń. Delikatność i precyzja są kluczowe, ponieważ skóra twarzy jest bardzo delikatna.

WIĘCEJ W ARTYKULE:

LINK: <https://www.izielnik.pl/blog/joga-twarzy-czym-jest-i-jakie-daje-efekty-ćwiczenia-jogi-twarzy>



Katar u niemowlaka

Katar u niemowlaka jest powszechnym problemem, który może powodować wiele niepokoju zarówno u samych dzieci, jak i u ich rodziców. W artykule przedstawiono szczegółową analizę przyczyn, objawów oraz metod leczenia kataru u niemowląt. Głównym celem jest dostarczenie rzetelnych informacji oraz praktycznych wskazówek dotyczących radzenia sobie z tą dolegliwością.

PRZYCZYNY

Katar u niemowląt, podobnie jak katar w ciąży najczęściej wywołany jest infekcjami wirusowymi, szczególnie przez wirusy przeziębienia, takie jak rinowirusy, adenowirusy, koronawirusy, RSV (wirus syncytialny) oraz enterowirusy. Niemowlęta są szczególnie podatne na infekcje, ponieważ ich układ odpornościowy nie jest jeszcze w pełni rozwinięty. W pierwszych miesiącach życia dzieci otrzymują pewną odporność od matki, jednak z czasem ochrona ta słabnie, co zwiększa ryzyko zachorowań.

Rinowirusy są najczęstszą przyczyną przeziębień u niemowląt i małych dzieci. Istnieje ponad 100 serotypów rinowirusów, co sprawia, że infekcje tymi wirusami są bardzo powszechne. Wirusy te rozprzestrzeniają się drogą kropelkową oraz przez kontakt z zakażonymi

powierzchniami. **Rinowirusy atakują głównie górne drogi oddechowe,** powodując zapalenie błony śluzowej nosa i gardła, co objawia się katarciem, kichaniem i kaszlem. Adenowirusy mogą powodować infekcje dróg oddechowych, przewodu pokarmowego oraz spojówek. U niemowląt często prowadzą do kataru, gorączki i bólu gardła. Infekcje adenowirusowe są bardzo zaraźliwe i mogą rozprzestrzeniać się zarówno drogą kropelkową, jak i przez kontakt bezpośredni z zakażonymi osobami lub przedmiotami. Koronawirusy są kolejną grupą wirusów odpowiedzialnych za przeziębienia u dzieci. Mimo że w mediach najczęściej mówi się o SARS-CoV-2, powodującym COVID-19, istnieją również inne koronawirusy, które wywołują łagodne infekcje dróg oddechowych, objawiające się katarciem, kaszlem i bólem gardła.

Katar u niemowląt może być również

wynikiem reakcji alergicznych.

Alergie mogą być wywołane przez różne alergeny, takie jak pyłki roślin, roztocza kurzu domowego, sierść zwierząt, pleśnie oraz niektóre pokarmy. Niemowlęta z alergiami często mają rodzinne obciążenie alergiami, co zwiększa ich ryzyko wystąpienia objawów alergicznych. Niektóre niemowlęta mogą mieć alergię pokarmową, które również mogą manifestować się jako katar.

Najczęstszymi alergenami pokarmowymi są białka mleka krowiego, jaja, orzechy, soja oraz ryby.

Objawy alergii pokarmowych mogą obejmować nie tylko katar, ale także wysypki skórne, wymioty, biegunkę i w cięższych przypadkach reakcje anafilaktyczne. Dym tytoniowy to kolejny czynnik środowiskowy, który może wywoływać katar u niemowląt. Ekspozycja na dym papierosowy, zarówno bezpośrednia, jak i bierna, może prowadzić do podrażnienia błon śluzowych nosa i gardła, zwiększając ryzyko infekcji oraz przewlekłego kataru. Niemowlęta, których rodzice palą, są bardziej narażone na wystąpienie problemów zdrowotnych związanych z drogami oddechowymi.

Suche powietrze w pomieszczeniach, zwłaszcza w okresie zimowym, może powodować wysuszenie błon śluzowych nosa, co prowadzi do podrażnienia i zwiększonej produkcji śluzu. Używanie nawilżaczy powietrza może pomóc w utrzymaniu odpowiedniej wilgotności w pomieszczeniach, co może zmniejszyć ryzyko wystąpienia kataru u niemowląt.

MAŚĆ KOŃSKA ROZGRZEWAJĄCA
DR. NATURA
350 G + 150 G



MAŚĆ KOŃSKA ROZGRZEWAJĄCA LINIA NATURY 250 i 500ml

Maść Końska w formie żelu zawiera optymalnie dobrane składniki według tradycyjnej receptury.

Pojawienie się zaczerwienienia skóry jest objawem naturalnego wzrostu ukwienia. TESTOWANA DERMATOLOGICZNIE, NIE ZAWIERA PARABENÓW. Zastosowanie: Stosować po wysiłku fizycznym oraz przemęczeniu. Masaż przynosi ulgę w stanach napięcia dając uczucie relaksacji i komfortu. Kompleks żel zawarty w preparacie działa energetyzująco oraz łagodząco na skórę organizmu. Sposób użycia: Rozprowadzić żel bezpośrednio na skórę i wmasować. Stosować 2-3 razy dziennie.

Regularne stosowanie zwiększa efekt działania. Po użyciu umyć ręce. Przeciwwskazania: Wyłącznie do użytku zewnętrznego. Nie stosować w okolicach oczu, ust oraz na otwarte rany. Trzymać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

Podmiot odpowiedzialny: SEWMED Medical s.c.

Działanie prowadzone na podstawie art. 60 ustawy Prawo Farmaceutyczne na zlecenie firm farmaceutycznych w okresie od 01.09.2024-30.10.2024 r.

OBJAWY

Objawy kataru u niemowląt mogą się różnić w zależności od przyczyny, jednak najczęściej obejmują:

wydzielinę z nosa

przejrzysta lub gęsta, o różnym kolorze, od przezroczystej po żółtą lub zieloną, w zależności od etapu infekcji.

kichanie

częste kichanie jest typowym objawem kataru, pomagającym w usunięciu nadmiaru śluzu z dróg oddechowych. trudności w oddychaniu przez nos - niemowlęta z katarem często mają zatkany nos, co utrudnia im oddychanie, zwłaszcza podczas karmienia i snu.

kaszel

śluz spływający z nosa do gardła może powodować kaszel, który jest częstym objawem towarzyszącym katarowi.

drażliwość i niepokój

niemowlęta z katarem mogą być bardziej drażliwe i niespokojne z powodu dyskomfortu i trudności w oddychaniu.

problemy ze snem

zatkanie nosa może utrudniać niemowlętom spokojny sen, co może prowadzić do częstego budzenia się w nocy.

brak apetytu

trudności w oddychaniu przez nos mogą utrudniać niemowlętom ssanie piersi lub butelki, co może prowadzić do zmniejszonego apetytu.



Rozpoznanie przyczyny kataru jest kluczowe dla odpowiedniego leczenia i łagodzenia objawów.

JAK LECZYĆ KATAR U NIEMOWLAKA?

Leczenie kataru u niemowląt zależy od przyczyny oraz nasilenia objawów. W większości przypadków katar wywołany infekcją wirusową ustępuje samoistnie w ciągu kilku dni do tygodnia. Niemniej jednak istnieje kilka metod, które mogą pomóc złagodzić objawy i przyspieszyć powrót do zdrowia.

Utrzymywanie odpowiedniej wilgotności powietrza w pomieszczeniu, w którym przebywa niemowlę, może pomóc złagodzić podrażnienie błon śluzowych i zmniejszyć zatkanie nosa. Używanie nawilżaczy powietrza lub umieszczanie mokrych ręczników na kaloryferach może być skuteczne.

Krople lub spray z solą fizjologiczną, lub inne naturalne spraye na katar mogą pomóc w rozrzedzeniu śluzu i ułatwić jego usunięcie. Należy delikatnie zakraplać kilka kropli soli fizjologicznej do nosa niemowlęcia, a następnie odessać śluz za pomocą aspiratora do nosa.

Ponadto podnoszenie główki niemowlęcia podczas snu, np. poprzez umieszczenie pod materacem poduszki lub ręcznika, może pomóc zmniejszyć zatkanie nosa i ułatwić oddychanie. Ważne jest, aby niemowlę piło odpowiednią ilość płynów, co pomoże w utrzymaniu nawodnienia i rozrzedzeniu śluzu. Można wspomóc się stosowaniem ziół na przeziębienie lub naturalnymi suplementami dla dzieci.

DOMOWE SPOSOBY NA KATAR

Stosowanie parówek z ziół na zatoki, takich jak rumianek czy tymianek, może pomóc złagodzić objawy kataru poprzez nawilżenie dróg oddechowych i ułatwienie usunięcia śluzu. Delikatne smarowanie okolic nosa maścią majerankową może przynieść ulgę i ułatwić oddychanie. Natomiast ciepła kąpiel może pomóc rozrzedzić śluz i ułatwić jego usunięcie, a także działać relaksująco na niemowlę.

Katar u niemowlęcia może mieć różne przyczyny, od infekcji wirusowych, przez alergię, po czynniki środowiskowe. Rozpoznanie przyczyny kataru jest kluczowe dla odpowiedniego leczenia i łagodzenia objawów. W większości przypadków katar ustępuje samoistnie, jednak istnieją różne metody i środki, które mogą pomóc złagodzić objawy i przyspieszyć powrót do zdrowia. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości lub ciężkiego przebiegu choroby zawsze warto skonsultować się z lekarzem, aby zapewnić niemowlęciu odpowiednią opiekę i leczenie.

WIĘCEJ W ARTYKULE:

LINK: <https://www.izielnik.pl/blog/katar-u-niemowlaka-skad-sie-bierze-i-jak-go-leczyc>



Pokoloruj mnie



Zupa dyniowa z curry

SKŁADNIKI 4 X 250 ML

1 kg dyni (najlepiej hokkaido lub piżmowej)
2 średnie cebule
3 ząbki czosnku
2 marchewki
1 duży ziemniak
1 puszka mleka kokosowego (400 ml)
1 litr bulionu warzywnego
2 łyżki oleju kokosowego lub oliwy z oliwek
2 łyżki czerwonej pasty curry
(lub więcej, jeśli lubisz ostrzejsze smaki)
1 łyżeczka mielonego imbiru
1 łyżeczka kurkumy
Sól i pieprz do smaku
Świeża kolendra do dekoracji (opcjonalnie)
Sok z limonki (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE

Przygotowanie dyni: Dynię umyj, obierz (jeśli używasz hokkaido, nie musisz obierać) i pokrój w kostkę. Marchewki i ziemniak również obierz i pokrój na mniejsze kawałki.

Smażenie: W dużym garnku rozgrzej olej kokosowy lub oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż stanie się miękka i lekko złocista. Następnie dodaj posiekany czosnek, imbir, kurkumę i pastę curry. Smaż wszystko razem przez około 2 minuty, aby uwolnić aromaty przypraw.

Gotowanie warzyw: Do garnka dodaj dynię, marchewki i ziemniaka. Wymieszaj warzywa z przyprawami, a następnie wlej bulion warzywny. Doprowadź zupę do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez około 20-25 minut, aż wszystkie warzywa będą miękkie.

Blendowanie: Gdy warzywa będą już miękkie, zblenduj zupę na gładki krem przy pomocy blendera ręcznego lub stacjonarnego. Jeśli zupa jest zbyt gęsta, możesz dodać więcej bulionu lub wody.

Dodanie mleka kokosowego: Do zblendowanej zupy dodaj mleko kokosowe i ponownie doprowadź do wrzenia. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Jeśli lubisz, możesz dodać odrobinę soku z limonki, aby zupa nabrała lekkiej kwasowości.

Serwowanie: Zupę podawaj gorącą, udekorowaną świeżą kolendrą. Możesz również podać ją z grzankami, chrupiącymi pestkami dyni lub kleksem jogurtu naturalnego.

Porady

Jeśli nie masz pasty curry, możesz użyć mieszanki przypraw curry, jednak pasta nadaje zupie bardziej intensywny smak. Dynia hokkaido ma miękką skórkę, którą można zjeść po ugotowaniu, co ułatwia przygotowanie zupy. Zupa dyniowa z curry dobrze smakuje również na drugi dzień, kiedy smaki mają czas się "przegryźć". Przygotowanie zupy dyniowej z curry to doskonały sposób na wprowadzenie do swojej kuchni egzotycznych smaków. Aromatyczne przyprawy w połączeniu z kremową dynią i mlekiem kokosowym tworzą niepowtarzalne, rozgrzewające danie, które z pewnością zachwyci Twoich bliskich. Smacznego!



Światowy Dzień Walki z Rakiem Piersi

15
październik

RÓŻOWY PAŹDZIERNIK,
*Miesiącem Świadomości
Raka Piersi*

to czas, w którym zwraca się uwagę,
jak ważne jest prowadzenie zdrowego
stylu życia, regularna samokontrola
piersi, a także poddawanie się
badaniom profilaktycznym,
w tym mammografii i USG.