

ZDROWIA

PORADNIK RODZINNY

NR 21/3/2023 ISSN 2545-0565

KAROLINA GORCZYCA

AKTORKA MŁODEGO POKOLENIA
I ENTUZJASTKA... NURKOWANIA



NASZE ZDROWIE

Rak jądra – rozpoznanie i sposoby leczenia



OKIEM NEUROLOGA

Dlaczego odczuwamy ból – jego ochronny charakter



ZDROWIE DZIECI

Relacja dziecko – rodzic – błędne przekonania wprowadzane przez rodziców



PORADY PRAWNE

Prowadzenie cudzych spraw bez zlecenia – zasady i sposób działania w naszym imieniu



WIEDZA NA ZDROWIE

Ukąszenia owadów – objawy i leczenie

W NUMERZE

CHOROBA PARKINSONA

Choroba Parkinsona jest najczęściej występującą chorobą neurodegeneracyjną, która ma przewlekły i postępujący charakter. Główną przyczyną choroby jest obumieranie neuronów dopaminergicznych. W leczeniu choroby Parkinsona walczymy o stymulację dopaminergiczną w neuronach. Idealnym standardem w leczeniu jest L-Dopa, prekursor dopaminy w komórkach nerwowych.

WYMOWA MIĘDZYZĘBOWA

Jednym z najczęstszych problemów, z którym rodzice zgłaszają się do logopedy, jest seplenienie międzyzębowe. To wymowa charakteryzująca się tym, że język znajdujący się w linii środkowej lub z boku jamy ustnej wysuwa się między zęby.

WPŁYW DIETY DZIECKA NA KSZTAŁTOWANIE SIĘ ODPORNOŚCI

Prawidłowe żywienie to jedna z kluczowych kwestii w budowaniu odporności u dzieci. Ważne jest, aby dieta była zróżnicowana i bogata w różne składniki odżywcze. Właśnie dzięki nim organizm malucha otrzymuje potrzebną energię.

TRENDY TECHNOLOGICZNE

Na początku roku firma Deloitte opublikowała raport dotyczący trendów technologicznych na najbliższe lata. Przedstawione przez analityków prognozy dotyczą rozwoju technologii i biznesu, które mogą zrewolucjonizować obie te dziedziny i dać nam do dyspozycji zupełnie nowe, lepsze narzędzia w komunikacji. Na ile prognozy analityków z Deloitte będą trafne, nie wiadomo. Pozostaje nam więc jedynie obserwować zachodzące procesy i dostosowywać się do ich biegu.

OD REDAKCJI

Drodzy Czytelnicy

Oddaję w Wasze ręce kolejny numer naszego magazynu. Wierzę, że jak zawsze będziecie czerpać z jego lektury wiele przyjemności i wiedzy. Mam nadzieję, że wakacyjny wypoczynek przyniesie mnóstwo radości i pozostawi wiele słonecznych wspomnień. Współczesna technika pozwala nam na „klikanie” ogromnej ilości zdjęć. Jak je bezpiecznie przechowywać, wykorzystując nowoczesne narzędzia, podpowie w swoim artykule Artur Koliński. Polecam tekst Anny Lewandowskiej o wpływie diety na odporność dzieci – po wakacyjnych wojażach przygotujemy dzieci na sezon jesienno-zimowy.

W tym numerze przygotowaliśmy również kącik małego pacjenta. Pozwoli wspólnie spędzić czas i zadbać o relacje z małymi pociechami.

Odpoczywajcie, korzystajcie ze słońca bezpiecznie i cieszcie się latem. Zapraszam do lektury

Iwona Adamczyk

Wydawca: LUBFARM S.A. ul. Łanowa 8, 20-750 Lublin;
NIP: 946-21-08-452, BDO: 000017803; KRS 0000184379; Kapitał zakładowy: 5 397 350 zł – w całości opłacony,
tel. +48 (081) 710 52 41, +48 (081) 471 13 00; e-mail: marketing.lubfarm@lubfarm.pl.

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za błędy zaistniałe w czasie druku oraz za treść zamieszczonych przez podmioty trzecie reklam i ogłoszeń. Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i redagowania materiałów. Porady i artykuły zamieszczone w niniejszym magazynie nie zastępują porady lekarskiej, stanowią jedynie źródło informacji. Przed skorzystaniem z zamieszczonych porad należy skonsultować się z lekarzem.

Redaktor Naczelny: Iwona Adamczyk, e-mail: iadamczyk@wokolzdravia.com.pl
Za-ca Redaktora Naczelnego: Jarosław Wójtowicz, e-mail: jwojtowicz@wokolzdravia.com.pl
Biurowo reklamowe: info@wokolzdravia.com.pl
Skład i druk: Arfa S.C., B. Szczygiel, R. Wachowicz, 20-704 Lublin, ul. Wojciechowska 9
Okładka i strona czwarta: prywatne archiwum Karoliny Gorczyzcy
Zdjęcia: stock.adobe.com, canstockphoto.com, depositphotos.com

Z MIŁOŚCI DO SCENY I PUBLICZNOŚCI

W niektórych źródłach można przeczytać, że aktorką została Pani z przekory, czyżby ktoś miał inne plany?

Myszę, że czas sprostować te słowa, bo aktorką zostałam z miłości do sceny i publiczności. Z potrzeby życia w świecie marzeń, iluzji oraz wyrażania siebie i własnych emocji poprzez grane postacie. Faktycznie w domu rodzinnym nie popierano moich planów i mówiono, że medycyna i prawo to są stabilne zawody. A ja wybrałam tak, jak czułam. Nie na przekór innym tylko zgodnie ze sobą.

Karierę aktorską zawdzięcza Pani zatem sobie i własnej determinacji. Czy może jest jednak ktoś, kto Panią wspierał bądź dalej pomaga w realizacji planów zawodowych?

Karierę zawdzięczam sobie, swojej determinacji i pracowitości, jednak pamiętając o tym, co po drodze dostałam od ludzi i świata. A dostałam wiele. Pierwszą osobą, która we mnie uwierzyła, była Alicja Jachiewicz-Szmidt, która założyła grupę teatralną „Wyindywidualizowani”, do której należałam przez całe liceum, aż do momentu pójścia na studia. Ona mnie przygotowywała, opowiadała o sztuce, była dla mnie pierwszym autorytetem. Potem szkoła teatralna w Krakowie przyniosła mi artystyczne kombo inspiracji, autorytetów i wzorów. Ważną osobą na mojej ścieżce był Krzysztof Jasiński – reżyser i dyrektor Teatru STU w Krakowie, który wybrał mnie do roli Daszy w „Biesach”, które reżyserował oraz mój ówczesny rektor PWST Jerzy Stuhr, który powierzył mi rolę w swoim filmie „Korowód”. Od tej pory miałam wielki zaszczyt pracować z najlepszymi artystami, jakich mogłam sobie wymarzyć. W szkole teatralnej ogromny wpływ miała na mnie Anna Dymna i jej wrażliwość. A także Malgorzata Hajewska-Krzysztofik, która dała mi ważną i trudną artystyczną lekcję. Po wielu latach taką ważną osobą była również Krystyna Janda i praca w jej Och Teatrze.

Studiowała Pani na jednej z najbardziej prestiżowych uczelni w Polsce, PWST w Krakowie, jakie wspomnienia pozostały ze studenckich czasów?

Wspomnienia mam różne, lepsze i gorsze. Z tych trudnych takie, że musiałam włożyć dwukrotnie więcej pracy nad sobą. Bo przyjeżdżając do krakowskiej szkoły, borykałam się z brakiem poczucia własnej wartości i wieloma innymi brakami dotyczącymi swoich możliwości. Szybko jednak zrozumiałam, że te braki to tylko wytwór mojej głowy i strachu. Szybko dostałam wiele uznania od moich profesorów. I to było piękne i ważne dla mnie. Mogę śmiało powiedzieć, że dmuchali w moje skrzydła.

Czym różni się rola filmowa od teatralnej, gra przecież Pani zarówno w teatrze, jak i w filmach?

Teatr jest żywy i rozgrywa się tu i teraz. Za każdym razem jest inny i zależy od formy własnej i partnerów scenicznych. To wspaniale żyć na scenie życiem postaci i widzieć, co się z nią dzieje w trakcie. Najlepsze są momenty, kiedy zapominam o tym kim, jestem w „realu”, a w 100% zanurzam się w życie mojej postaci. Tak właśnie mam w spektaklu „Niepamięć”, który gram w Garnizonie Sztuki. Natomiast jeśli chodzi o ekran, to jest szkicowanie obrazu z małych kawałków, które można wygumkować i narysować raz jeszcze, żeby obraz był lepszy. Uwielbiam pracę przed kamerą, rządzi się własnymi prawami, wymaga dużej świadomości siebie i swojej aparycji, ale jest o tyle łatwiejsza, że jeśli się nie uda za pierwszym razem, to można zagrać dubel.

„Czas honoru”, „Twarz w Twarz”, „Agnieszka” czy „Ostatnia akcja”, to tylko niektóre filmy, w których grała Pani pierwszoplanowe role, czy któryś z filmów dał szczególne powody do satysfakcji?

Wszystkie dały mi dużo satysfakcji i doświadczenia. Były wspaniałą przygodą i spełniły ważną rolę społeczną, jak „Czas Honoru”, a także

były głębokim twórczym doświadczeniem, jak „Agnieszka”. Wspaniałym spotkaniem legend polskiego kina, jak „Ostatnia Akcja” i poznaniem ostrej reżyserskiej szkoły, jak w „Twarz w twarz”.

Jakie plany zawodowe ma Pani na najbliższą przyszłość?

Realizuję dużo produkcji audio, co mnie ogromnie cieszy, bo uwielbiam pracę z głosem. W czerwcu rozpoczynamy kolejną serię serialu „Szadź” w reż. Anny Kazejak. Nie mogę się doczekać spotkania z Olą Popławską i Bartkiem Gelnerem. Szykują się też nowe wyzwania w teatrze.

Oprócz codziennej pracy zawodowej znalazła Pani czas na chwilę rozrywki, udział w „Tańcu z gwiazdami”. Jakie wspomnienia wiążą się z tym programem?

To było bardzo krótkie, ale pouczające doświadczenie. Choć wolałabym do niego nie wracać, bo zamknęłam tę historię w mojej głowie.

Wolny czas... nigdy nie ma go za dużo. Jednak znajduje Pani czas zarówno na wędrowki po górach, nurkowanie, ty skoki ze spadochronem. To próba sprawdzenia siebie, czy realizacja własnych marzeń?

Lubię przesuwać własne granice, smakować nowe doświadczenia, rozwijać się. Mam w sobie

dużą ciekawość świata, ludzi i potrzebę przeżycia jak najwięcej pięknych rzeczy, bo jak mówił ks. Jan Kaczkowski: „Zamiast ciągle na coś czekać — zacznij żyć, właśnie dziś. Jest o wiele później, niż Ci się wydaje.”

Często też angażuje się Pani w akcje charytatywne. Proszę przybliżyć czytelnikom, choćby jedną z nich.

Od lat jestem Ambasadorką Akcji BohaterON. To inicjatywa, która pomaga zbierać środki dla powstańców warszawskich, którzy walczyli o naszą przyszłość. Dla mnie te coroczne spotkania z powstańcami są bardzo wzruszające. Sprowadzają mnie na ziemię i pokazują, że największym przywilejem człowieka jest wolność. Bez niej nic nie ma znaczenia, ani pieniądze, ani inteligencja, wykształcenie, czy praca.

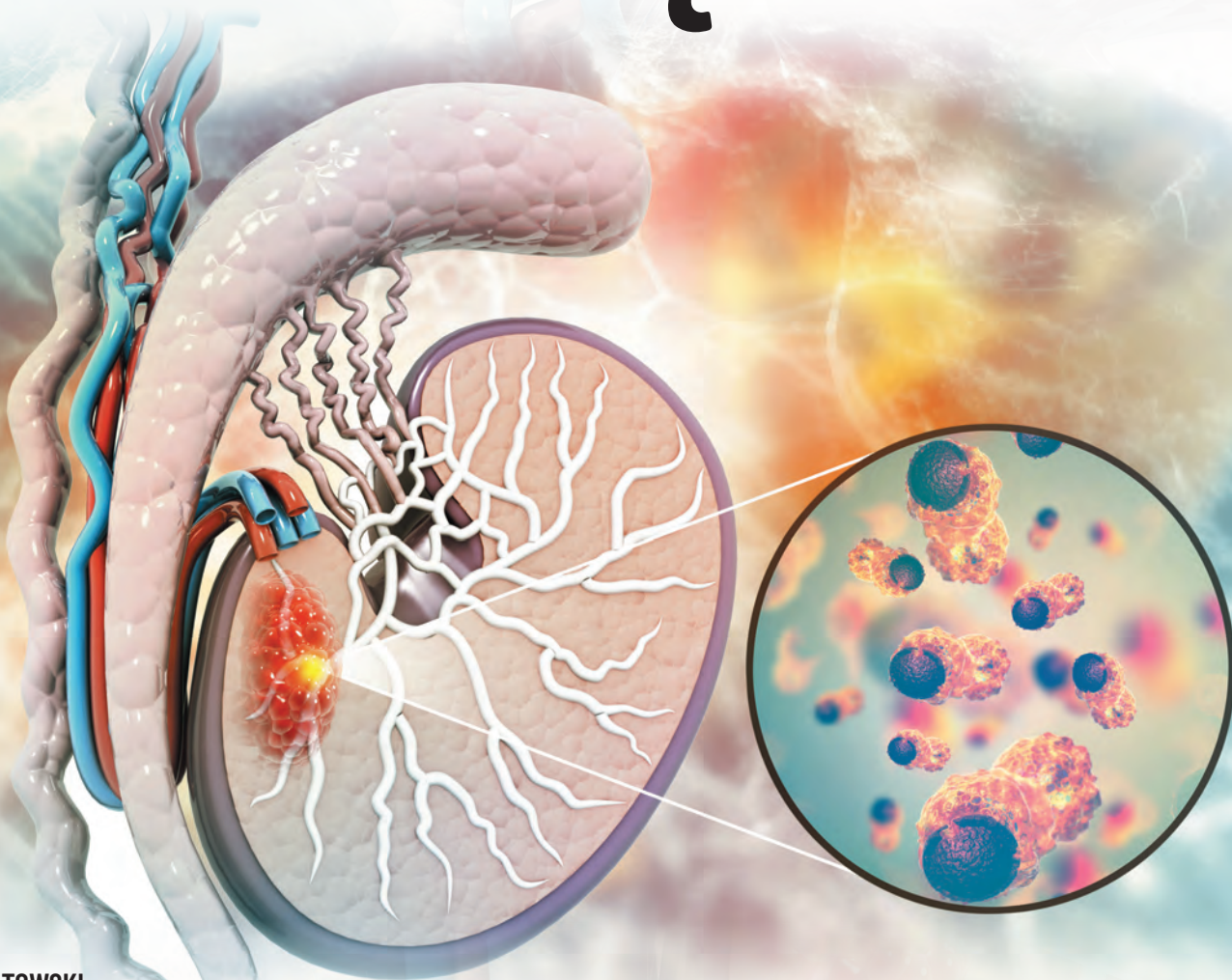
Proszę dokończyć

do szczęścia brakuje mi
... odpowiedniego mindsetu
ciągle marzę
... o nurkowaniu
rodzina to
... organizacja, która powinna się wspierać
przyjaźń wg mnie to
... relacja polegająca na bezgranicznym zaufaniu bez względu na trudności



REKLAMA

RAK JĄDRA



RAFAŁ AGATOWSKI

lek. med.

Jądro jest parzystym narządem mieszczącym się u mężczyzn w mosznie. Jądra pełnią ważną funkcję w organizmie mężczyzny, ponieważ produkują testosteron – podstawowy hormon płciowy męski odpowiedzialny za zachowanie popędu seksualnego oraz wytwarzają plemniki, czyli komórki powstające w kanalikach nasiennych.

Nowotwory jądra mogą powstawać ze wszystkich tkanek jądra, jednak 90% z nich to nowotwory zarodkowe. Najczęściej raka jądra rozpoznaje się pomiędzy 25. a 40. rokiem życia i jest to najczęstszy nowotwór złośliwy u mężczyzn w wieku od 15 do 35 lat. Wszystkie nowotwory zarodkowe jądra dzielimy na nasieniaki i nienasieniaki.

Etiopatogeneza

Poznanymi czynnikami zwiększającymi ryzyko zachorowania na raka jądra są wnetrostwo, wcześniejsze zachorowanie na raka jądra w drugim jądrze oraz zespół Klinefeltera. Obecnie nie ustalono, czy infekcje wirusowe, urazy, czynniki środowiskowe lub stosowanie estrogenów wpływa na powstawanie nowotworów zarodkowych. Jednak wzrost częstości zachorowań na te nowotwory może sugerować wpływ niekorzystnych czynników środowiskowych na ich rozwój.

Patomorfologia

Nowotwory zarodkowe jądra składają się z wielu chorób o zróżnicowanej histologii. Wspólną ich cechą jest pochodzenie z komórki germinalnej, czyli komórki, z której prawidłowo powstają plemniki. Wyróżniamy kilka postaci inwazyjnych nowotworów zarodkowych jąder. Są to nasieniak, rak zarodkowy, guz pęcherzyka żółtkowego, kosmówczako rak i potworniak oraz nowotwory o mieszanym utkaniu. Ze względu na specyficzne zachowanie kliniczne nasieniaka oraz wysoką jego wrażliwość na radioterapię w praktyce stosuje się podział na nasieniaki i nienasieniaki.

Objawy

Podstawowym objawem nowotworu jądra jest obecność guzka w jądrze lub zmiana konsystencji jądra. Zwykle powiększone jądro jest twarde, wyraźnie cięższe niż drugie oraz niebolesne. Jedynie u jednej czwartej chorych w chwili rozpoznania występują objawy stanu zapalnego oraz ból.

Diagnostyka

Po stwierdzeniu guza w jądrze w podmiotowym i przedmiotowym badaniu lekarskim chory kierowany jest na USG jąder. Badanie fizykalne powinno zawierać także ocenę obwodowych węzłów chłonnych, w tym węzłów nadobojczykowych. Istotną rolę odgrywa pobranie badań biochemicznych. Kluczowa jest także ocena nowotworowych markerów surowiczych Alfa-fetoproteiny (AFP), podjednostki Beta ludzkiej gonadotropiny (B-HCG) oraz dehydrogenazy kwasu mlekowego (LDH). Pełnią one bardzo ważną funkcję w ocenie stopnia zaawansowania, rokowania oraz monitorowania odpowiedzi na leczenie w zarodkowych nowotworach jądra.

Samo USG jest badaniem bezbolesnym i nieinwazyjnym oraz nieszkodliwym dla jąder. W przypadku stwierdzenia guza jądra pacjent kierowany jest na orchidektomię, czyli na chirurgiczne usunięcie

jądra. Następnie pobrany materiał (całe jądro) bada się histopatologicznie, dzięki czemu możliwe jest ustalenie rozpoznania typu nowotworu oraz jego zaawansowania miejscowego. W celu ustalenia dalszego postępowania pacjent kierowany jest na tomografię komputerową klatki piersiowej, jamy brzusznej i miednicy. Badanie to pozwala na ewentualną ocenę istnienia przerzutów do regionalnych węzłów chłonnych lub przerzutów odległych. W wybranych przypadkach należy wykonać dodatkowe badania obrazowe, takie jak rezonans magnetyczny MR mózgu lub pozytonową tomografię emisyjną PET CT.

Wykonanie kompletu powyżej przedstawionych badań pozwala na postawienie pełnego rozpoznania choroby oraz ustalenie stopnia zaawansowania. Jest to niezbędne do opracowania prawidłowego schematu leczenia.

Stadia zaawansowania

Do oceny zaawansowania procesu nowotworowego stosuje się system klasyfikacji TNM nowotworów zarodkowych jądra, który składa się z czterech składowych. Jest to cecha T, czyli ocena guza pierwotnego, cecha N określająca obecność przerzutów w regionalnych węzłach chłonnych, cecha M sprawdzająca obecność przerzutów w narządach odległych. Czwartą składową wyróżniającą stadię dla nowotworów zarodkowych od innych lokalizacji jest cecha S, zależna od stężenia biologicznych markerów nowotworowych w surowicy krwi. Po ustaleniu zaawansowania klinicznego pacjenta włącza się do określonej grupy rokowniczej. Istnieją trzy grupy rokownicze: dobra, pośrednia i zła, do których przydział jest zależny od uwzględnienia następujących faktów i czynników. Im wyższy poziom biologicznych markerów nowotworowych, tym rokowanie jest gorsze. Przerzuty do odległych narządów, takich jak mózg, wątroba, kości, jelita (wykluczając płuca), utrudniają wyleczenie pacjenta. Pacjenci z czystym nasieniakiem rokują lepiej niż inne typy nowotworów (nie włącza się ich do grupy o rokowaniu złym). Nowotwory zarodkowe u mężczyzn powstają zwykle w jądrach, jednak bardzo rzadko mogą powstać w innej lokalizacji w linii środkowej ciała, co niestety rokuje niepomyślnie.

Ustalenie stopnia zaawansowania oraz przydział do odpowiedniej grupy rokowniczej jest niezbędne do prawidłowego przeprowadzenia leczenia.

Leczenie

W leczeniu nowotworów jądra stosuje się leczenie chirurgiczne, chemioterapię oraz radioterapię, często w leczeniu skojarzonym, czyli w połączeniu tych metod na różnych etapach leczenia.

Podstawowym elementem leczenia nowotworów jądra jest chirurgiczne usunięcie jądra w całości wraz z najądrzem — orchidektomia. Wraz z usunięciem jądra wykonuje się limfadenektomię zaotrzewnową. Zabieg polega na usunięciu tkanki chłonnej z przestrzeni zaotrzewnowej i ma za zadanie zmniejszenie ryzyka nawrotu choroby. Limfadenektomię częściej stosuje się w nienasieniakach, natomiast w niskim zaawansowaniu nasieniaków możemy od niej odstąpić.

Radioterapia odgrywa dużą rolę w przypadku nowotworów zarodkowych jądra, szczególnie nasieniaków. Stosuje się ją w celu zmniejszenia ryzyka nawrotu choroby po usunięciu jądra wraz z limfadenektomią, napromieniając łożę po usuniętych węzłach chłonnych zaotrzewnowych. Może być stosowana także u pacjentów niepoddanych limfadenektomii w celu napromienienia przerzutów w węzłach chłonnych zaotrzewnowych, których wymiar poprzeczny jest mniejszy niż 3 cm. Znajduje również zastosowanie w leczeniu pacjentów z przerzutami nowotworowymi do mózgu lub do kości.

Chemioterapia jako leczenie pierwszego i drugiego rzutu zawiera zawsze związki platyny. Wśród najczęściej stosowanych schematów jest karboplatyna w monoterapii lub schemat BEP składający się z cisplatyny, etopozynu i bleomycyny.

Po leczeniu

Większość chorych leczonych z powodu zarodkowego nowotworu jądra ma dobre rokowanie i prawie 100% pacjentów z nowotworem ograniczonym do jądra i 80% z nowotworem uogólnionym zostanie wyleczonych. Ważną rolę odgrywa obserwacja po leczeniu oraz okresowe monitorowanie poziomu markerów nowotworowych wraz z wykonywaniem badań obrazowych w odpowiednich odstępach czasowych. Ma to na celu ewentualne wykrycie nawrotu choroby i szybkie wdrożenie odpowiedniego leczenia.



CZYM JEST MultiPROSTI?

MultiPROSTI ze względu na swój bogaty skład jest wyjątkowym produktem na rynku suplementów diety dla mężczyzn.

MultiPROSTI zawiera ekstrakt z owoców palmy sabalowej, owoców granatu oraz z korzenia żeńszenia, a także olej z pestek dyni, L-argininę, witaminę B6, cynk i selen.

DLA KOGO MultiPROSTI?

MultiPROSTI polecany jest dla wszystkich mężczyzn, którzy chcą zadbać o prawidłowe działanie prostaty i poprawić sprawność seksualną.

MultiPROSTI – JAK STOSOWAĆ?

Zaleca się przyjmowanie jednej kapsułki MultiPROSTI dziennie.

MultiPROSTI przeznaczony jest do długotrwałego stosowania.

MultiPROSTI – SKŁADNIKI CZYNNE

EKSTRAKT Z OWOCÓW PALMY SABALOWEJ – zawiera beta-sitosterole, które wykazują działanie przeciwzapalne i pomagają łagodzić objawy związane z przerostem prostaty, wpływając na prawidłowe funkcjonowanie układu moczowo-płciowego. EKSTRAKT Z OWOCÓW GRANATU – zawiera polifenole (w tym kwas elagowy), które mają właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne. Zalecany wspomagająco w zaburzeniach układu moczowo-płciowego i odpornościowego oraz w stanach zagrożenia miażdżycą. OLEJ Z PESTEK DYNI – zawiera fitosterole oraz nienasycone kwasy tłuszczowe działające wspomagająco w zaburzeniach funkcjonowania gruczołu krokowego i trudnościach w oddawaniu moczu. L-ARGININA – aminokwas będący w organizmie źródłem tlenu azotu (NO). Tlenek azotu powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych i w ten sposób zwiększa dopływ krwi do ciał jamistych penisa, przyczyniając się do wywołania i utrzymania erekcji. EKSTRAKT Z KORZENIA ŻEŃSZENIA – zawiera ginsenozydy, które mają działanie pobudzające. Zalecany w stanach osłabienia fizycznego i psychicznego. WITAMINA B6 – bierze udział w procesach regulacji hormonalnej organizmu. CYNK (Zn) – pomaga w utrzymaniu prawidłowej płodności i funkcji rozrodczych u mężczyzn. SELEN (Se) – przyczynia się do prawidłowego przebiegu spermatogenezy.



LEK PROBIOTYCZNY ENTEROL®

Saccharomyces boulardii **CNCM 1-745**

MAKSYMALNA DAWKA LEKU PROBIOTYCZNEGO**

**NOWOŚĆ
500 mg**



ZAPOBIEGA, LECZY, PRZYWRACA RÓWNOWAGĘ MIKROBIOTY JELITOWEJ

Enterol Forte (Saccharomyces boulardii CNCM 1-745) **Skład:** Jedna saaszetka zawiera liofilizowane drożdżaki Saccharomyces boulardii, co odpowiada 500 mg drożdżaków Saccharomyces boulardii CNCM 1-745. **Substancje pomocnicze o znanym działaniu:** Jedna saaszetka zawiera 65 mg laktozy (jednowodnej) i 943,8 mg fruktozy. **Postać farmaceutyczna:** proszek do sporządzenia zawiesiny doustnej, w saaszetce. **Wskazania do stosowania:** Enterol Forte jest wskazany do stosowania u dorosłych w zapobieganiu oraz leczeniu biegunk różnego pochodzenia, takich jak: ostre biegunki infekcyjne (bakteryjne lub wirusowe), biegunka związana ze stosowaniem antybiotyków oraz choroby zapalne jelit, działania niepożądane ze strony przewodu pokarmowego podczas leczenia eradykacyjnego Helicobacter pylori, nawracająca biegunka spowodowana zakażeniem Clostridium difficile, jako dodatek do leczenia wankomycyną lub metronidazolem. **Dawkowanie i sposób podawania:** Enterol Forte jest przeznaczony dla osób dorosłych. Produkt nie jest przeznaczony do stosowania u dzieci i młodzieży. W przypadku dzieci i młodzieży należy stosować produkt Enterol o mocy 250 mg. **Dawkowanie:** Ostrobiegunka infekcyjna (bakteryjna lub wirusowa): 1 do 2 saaszetek na dobę przez okres do 1 tygodnia. Biegunka związana ze stosowaniem antybiotyków oraz choroby zapalne jelit: 1 do 2 saaszetek na dobę, w trakcie i po antybiotykoterapii. Działania niepożądane podczas eradykacji H. pylori: 1 do 2 saaszetek na dobę. Biegunka spowodowana zakażeniem C. difficile: 2 saaszetki na dobę przez okres do 4 tygodni. **Sposób podawania:** Produkt stosować doustnie. Zawartość saaszetki należy wysypać do niewielkiej ilości wody lub osłodzonego napoju, wymieszać i natychmiast wypić. Proszek z saaszetki można także mieszać z pokarmem. Należy pamiętać aby woda lub pokarm nie były zbyt gorące. Ze względu na ryzyko zakażenia drogą powietrzną, saaszetek nie należy otwierać w salach chorych. Osoby z personelu medycznego muszą podczas kontaktu z probiotykami w celu podania ich pacjentom nosić rękawice, po czym natychmiast je wyrzucić i dokładnie umyć ręce (patrz punkt 4.4). **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą wymienioną w punkcie 6.1; Alergia na drożdżaki, w szczególności Saccharomyces boulardii. Pacjenci z cewnikiem założonym do żyły centralnej; Pacjenci w stanie krytycznym lub pacjenci ze znacznie zmniejszoną odpornością, ze względu na ryzyko fungemii (patrz punkt 4.4). **Ostrzeżenia i środki ostrożności:** **Specjalne ostrzeżenia:** Biegunka może być objawem innej poważniejszej choroby. Jeżeli biegunka utrzymuje się dłużej niż 2 dni lub jeśli w kale pojawi się krew lub wystąpi gorączka, należy zwrócić uwagę na konieczność doustnego lub pozajelitowego nawodnienia. Po ustąpieniu biegunki, leczenie można kontynuować przez kilka dni. Podawanie leku nie zastępuje nawodnienia w sytuacji, gdy jest ono niezbędne. Ilość podawanych płynów i drogę ich podawania (doustna lub dożylna) należy dostosować do nasilenia objawów biegunki, wieku i ogólnego stanu zdrowia pacjenta. Jeżeli biegunka trwa dłużej niż 2 dni, należy zwrócić uwagę na konieczność doustnego lub pozajelitowego nawodnienia pacjenta. Bardzo rzadko notowano przypadki fungemii (i wykrywano szczepki Saccharomyces we krwi) i posocznicy, w większości przypadków u pacjentów z założonym wkłuciem centralnym, w stanie krytycznym lub ze znacznie zmniejszoną odpornością, powodującej najczęściej gorączkę. W większości przypadków wynik postępowania był zadowalający po przeniesieniu stosowania Saccharomyces boulardii, podaniu leczenia przeciwczyłczego i w razie konieczności wyjęciu cewnika. Niemniej jednak, w przypadku niektórych pacjentów w stanie krytycznym wystąpił zgon (patrz punkty 4.3 i 4.8). Podobnie, jak w przypadku wszystkich leków zawierających żywe drobnoustroje, należy zwrócić szczególną uwagę na postępowanie z produktem w obecności pacjentów, szczególnie z wkłuciem centralnym, ale także obwodowym, również tych, którzy nie przyjmują Saccharomyces boulardii, aby uniknąć możliwości jakiegokolwiek zakażenia za pośrednictwem rąk i (lub) rozprzestrzenienia się drobnoustrojów w powietrzu (patrz punkt 4.2). Produkt zawiera laktozę jednowodną, dlatego nie powinien być stosowany u pacjentów z rzadko występującą dziedziczną nietolerancją galaktozy, brakiem lakazy lub zespołem złego wchłaniania glukozy-galaktozy. Produkt zawiera fruktozę, dlatego pacjenci z dziedziczną nietolerancją fruktozy nie powinni przyjmować tego produktu leczniczego. **Środki ostrożności dotyczące stosowania:** Należy poinformować pacjenta o konieczności: - rehydratacji (odpowiedniego nawodnienia organizmu) poprzez spożywanie dużych ilości słonych lub słodkich napojów, w celu wyrównania strat płynów spowodowanych biegunką (średnie dzienne zapotrzebowanie osoby dorosłej na wodę wynosi 2 litry) - utrzymania odpowiedniego reżimu żywieniowego, wykluczając niektóre pokarmy takie jak: owoce, zielone warzywa, pikantne potrawy, mrożona żywność, schłodzone napoje; natomiast zalecane jest spożywanie grillowanego mięsa i ryżu. Należy rozważyć ograniczenie spożycia mleka i pokarmów mlecznych. Enterol Forte zawiera żywe komórki, które rozwijają się w temperaturze 37°C. Z tego powodu nie należy mieszać produktu z płynami lub potrawami, które są zbyt gorące (temperatura powyżej 50°C), mrożone lub zawierające alkohol. **Działania niepożądane:** Częstość występowania działań niepożądanych określono w następujący sposób: bardzo często (> 1/10), często (≥ 1/100, < 1/10), niezbyt często (≥ 1/1000, < 1/100), rzadko (≥ 1/10000, < 1/1000), bardzo rzadko (< 1/10000), włącznie z wystąpieniem pojedynczych przypadków), częstość nieznaną (częstość nie może być określona na podstawie dostępnych danych). W obrębie każdej grupy o określonej częstości występowania działania niepożądane są wymienione zgodnie ze zmniejszającą się ciężkością. Klasyfikacja według układów i narządów zgodnie z terminologią MedDRA: zaburzenia żołądka i jelit: wzdęcia; rzadko, zaparcia; częstość nieznaną. **Zakażenia i zarażenia pasożytnicze:** fungemia u pacjentów u pacjentów z wkłuciem centralnym i w stanie krytycznym lub pacjentów ze znacznie zmniejszoną odpornością (patrz punkt 4.4); bardzo rzadko, posocznica u pacjentów w stanie krytycznym lub ze znacznie osłabioną odpornością (patrz punkt 4.4); częstość nieznaną. **Zaburzenia skóry i tkanki podskórnej:** reakcje alergiczne: świąd, powstawanie bąbli (pokrzywka), wysypka, osutka miejscowa lub obejmująca całe ciało, obrzęk tkanki łącznej twarzy (obrzęk naczyńioruchowy); bardzo rzadko. **Zaburzenia układu immunologicznego:** reakcja anafaktyczna a nawet wstrząs; bardzo rzadko. **Zgłaszanie podejrzewanych działań niepożądanych:** Po dopuszczeniu produktu leczniczego do obrotu istotne jest zgłaszanie podejrzewanych działań niepożądanych. Umożliwia to nieprzerwane monitorowanie stosunku korzyści do ryzyka stosowania produktu leczniczego. Osoby należące do fachowego personelu medycznego powinny zgłaszać wszelkie podejrzewane działania niepożądane za pośrednictwem Departamentu Monitorowania Niepożądanych Działań Produktów Leczniczych Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych: Al. Jerozolimskie 181C; 02-222 Warszawa, tel.: +48 22 49 21 301; faks: +48 22 49 21 309; Strona internetowa: <https://smz.ezdrowie.gov.pl> Działania niepożądane można zgłaszać również podmiotowi odpowiedzialnemu. **Podmiot odpowiedzialny:** BIOCODEX, 7 avenue Gallieni, 94250 Gentilly, Francja | **Pozwolenia nr:** 27125 wydane przez Prezesa URPL | **Kategoria dostępności:** produkty lecznicze wydawane bez przepisu lekarza - OTC | **Data ostatniej aktualizacji ChPL:** 15.06.2022. *Enterol, 250 mg probiotyk numer 1 w Polsce - IQVIA National Sales Data 11/2021, OTC3 class: 03D5, MAT11/21 (value&volume) oraz Saccharomyces boulardii (Biocodex) to produkt probiotyczny numer 1 na świecie pod względem wartości w 2020 roku (value); na podst. danych IQVIA MIDAS 2020 (ATC: A7F) & IQVIA OTC1ms 2020 (OTC: 03F1/03D5) & Deduplication. ** Dotyczy dawek Saccharomyces boulardii CNCM 1-745 | ENTRT/006/23

CHOROBA PARKINSONA

JAROSŁAW GUSTAW

farmaceuta

Pierwsze wzmianki o chorobie Parkinsona istnieją w zapiskach medycyny hinduskiej ayurveda 1000 lat p.n.e.

Była też opisywana przez Galena w 175 roku n.e.

jako drżączka porażna.

Pierwszym lekarzem, który opisał i usystematyzował chorobę, był James Parkinson. Uczynił to w artykule „Esej na temat drżączki porażnej”. Ponad pół wieku później neurolog Jeane Martin Charcot nadał jej oficjalnie nazwę choroby Parkinsona.

Choroba Parkinsona jest najczęściej występującą chorobą Neurodegeneracyjną, która ma przewlekły i postępujący charakter. Schorzenie to dotyka ponad 7 mln. ludzi na świecie. Częstość jej występowania jest bezpośrednio związana z wiekiem. W wieku powyżej 40 lat choruje 0,4% ludzi, w wieku powyżej 65 lat – 1% i w wieku powyżej 85 lat – 4%. Średni wiek wystąpienia pierwszych objawów 55 lat. Zdarzają się bardzo rzadkie przypadki zachorowań w bardzo młodym wieku, już w okolicy 25. roku życia,

jest to najczęściej dziedziczna postać choroby Parkinsona. Przyczyny choroby Parkinsona nie są znane, chociaż można domniemywać, że czynniki genetyczne nakładają się na warunki środowiskowe. Chorobę Parkinsona należy różnicować z parkinsonizmem. W obu przypadkach objawy są podobne, natomiast w przypadku parkinsonizmu przyczyna jest znana, np. podawanie antagonistów dopaminy w przypadku pacjentów ze schizofrenią. Notabene nie jest znany przypadek wystąpienia choroby Parkinsona u pacjentów chorujących na schizofrenię.

Patofizjologia choroby Parkinsona

Główną przyczyną choroby Parkinsona jest umieranie neuronów dopaminergicznych w istocie czarnej. Istota czarna stanowi część jądra podstawnego, grupy komórek nerwowych w obszarze mózgu kontrolującym czynności ruchowe poprzez połączenia z korą ruchową. W późniejszych etapach choroby degeneracja obejmuje przedmózgowie i korę nową. W zdrowej tkance mózgu pojawiają się ciała Lewy'ego, to okrągłe wytrącenia zbudowane z włókien alfa-synukleiny. Jest to związane z apoptozą i degeneracją komórek dopaminergicznych. Uszkodzenia te odpowiadają za objawy motoryczne choroby. Po pewnym czasie od wystąpienia objawów motorycznych dochodzi również do uszkodzenia ścieżek noradrenergicznych, serotonergicznych i histaminergicznych, które są związane

z objawami pozamotorycznymi. Mechanizm destrukcji neuronów w istocie czarnej jest powodowany dodatkowo niewystarczającą ilością dopaminy w przestrzeniach międzysynaptycznych i związanym z tym zanikiem neuronów postsynaptycznych. Czym wcześniej zaczniemy stymulować zakończenia postsynaptyczne lekami, tym dłużej pacjenci będą pozbawieni ciężkich motorycznych objawów choroby Parkinsona. Pierwsze poważne objawy pojawiają się dopiero po utracie od 70% do 80% neuronów w istocie czarnej, a pacjenci trafiają do lekarzy już z w pełni wykształconymi objawami motorycznymi. Istnieją pewne predykatory wystąpienia choroby Parkinsona, które pozwalają wykryć chorobę nawet do 5 lat przed wystąpieniem objawów motorycznych, co pozwala na odpowiednie leczenie i umożliwia zachowanie bardzo długiej pełnej sprawności motorycznej.

Wczesne sygnały wskazujące na wystąpienie choroby Parkinsona

- Nawracające epizody depresji
- Zaburzenia węchu
- Częste zaparcia
- Zaburzenia snu związane z fazą REM

Jest to kluczowy element poprzedzający wystąpienie pełnoobjawowej fazy choroby Parkinsona. U zdrowego człowieka faza REM jest związana z marzeniami sennymi i przebiega ze zwiótczeniem mięśni. W przypadku pacjenta



we wczesniej fazie choroby rodziny donoszą o gwałtownych ruchach połączonych z wypowiedzeniem słów czy też całych zdań w czasie snu, wypadaniem z łóżka lub obrażaniem (męża, żony). Wystąpienie tych objawów to 75% szans na początek choroby Parkinsona w ciągu najbliższych 10 lat.

Objawy motoryczne choroby Parkinsona

- **Drżenie** – w chorobie Parkinsona jest to drżenie spoczynkowe w odróżnieniu od drżenia zamiarowego występującego w drżeniu samoistnym.
- **Sztynność mięśni** – występuje już we wczesniej postaci choroby Parkinsona.
- **Akinezja i bradykinezja** – bezruch lub ubożenie ruchowe.
- **Niestabilność postawy** – późny objaw choroby Parkinsona.

Objawy pozamotoryczne

- **Depresja.**
- **Niepokój.**
- **Bezsennosc.**
- **Demencja.**

Objawy pozamotoryczne negatywnie wpływają na jakość życia oraz istotnie przyczyniają się do wzrostu hospitalizacji pacjentów w zaawansowanym stadium choroby. Często również nie są rozpoznawane i leczone.

Leczenie choroby Parkinsona

W leczeniu choroby Parkinsona walczymy o stymulację dopaminergiczną w neuronach istoty czarnej. Złotym standardem w leczeniu choroby Parkinsona jest L-Dopa prekursor dopaminy w komórkach nerwowych. Konwertuje ona do dopaminy w komórkach nerwowych. Niestety ma krótki okres półtrwania i jest rozkładana intensywnie po podaniu przed dotarciem do OUN. W związku z tym musi być podawana kilka razy na dobę. Występują też duże wahania okołodobowe jej stężenia w osoczu, co powoduje zaburzenia motoryczne. W związku ze wzrostem i spadkiem stężenia w osoczu pojawiają się mimowolne ruchy, dystonia, płasawica. Po upływie pewnego czasu po okresie ponad 10 lat od rozpoczęciu leczenia okres działania L-Dopy ulega skróceniu i skuteczność działania spada.

W ostatnich latach pojawiły się formy L-Dopy o przedłużonym uwalnianiu, jak też pompy podające ją w sposób ciągły. To w pewnym stopniu pomogło z problemem fluktuacji okołodobowej jej stężenia w osoczu.

Inhibitory DDC – karbidopa, benzserazyd

Spowalniają konwersję obwodową L-Dopy do dopaminy, co zwiększa stężenie dopaminy w OUN.

Inhibitory COMT – entakapon, tolkapon

Enzym COMT jest enzymem stymulującym rozpad L-dopy przed dotarciem do OUN.

Inhibitory MAO-B – Rasagilina, Selegilina

Hamuje enzym MAO-B, który rozkłada dopaminę w mózgu przez co może ona dłużej stymulować zakończenia postsynaptyczne.

Agoniści dopaminergiczni

- **Pramipeksol** – ma dodatkowe działanie przeciwdepresyjne i przeciwdrżeniowe.
- **Ropinirol** – poprawia dodatkowo jakość snu u chorych na chorobę Parkinsona.
- **Rotygotyna** – stosowana w plastrach transdermalnych.

Agoniści dopaminergiczni imitują działanie dopaminy i stymulują neurony dopaminergiczne w istocie czarnej. Mają one bardzo dobry profil bezpieczeństwa i niższy potencjał wywoływania powikłań ruchowych niż L-Dopa. Mogą być stosowane w monoterapii na początku leczenia lub w skojarzeniu z L-Dopą. Oddalają moment, w którym następuje spadek skuteczności L-Dopy.

W ostatnim 10-leciu pojawiły się również stymulatory elektryczne, które po wszczepieniu elektrod w struktury odpowiedzialne za ruch pozwalają kontrolować większość objawów choroby. Choroba Parkinsona nie jest schorzeniem śmiertelnym, ale zwykle pacjenci umierają z powodu powikłań innych chorób w jej zaawansowanej postaci, takich jak np. grypa czy zapalenie płuc.

WSPIERAMY TWOJE ZDROWIE

EL-COMP
pharmaceutical and medical products

REKLAMA



**LECZENIE MOŻE BYĆ SKUTECZNE
DZIĘKI KASETKOM DO LEKÓW FIRMY EL-COMP**

Kasetki do dawkowania leków tygodniowe i dzienne

Rozłóż swoje leki na cały dzień lub tydzień zgodnie z zaleceniami lekarza lub farmaceuty.

Wyznaczone przegródki kasełek opisane porami dnia i dniami tygodnia umożliwiają przyjmowanie leków i suplementów diety regularnie, aby terapia była skuteczna.



Przeznaczone dla osób, którym zalecono zażywanie tabletek o dużych rozmiarach lub ich dużą ilość.

Kasetka dzienna dla słabowidzących BigBox Braille 1x4
KOD EAN 5907513008477

Kasetka dzienna BigBox 1x4
KOD EAN 5907513008484



Kasetka tygodniowa 2 dawkowania 7 x 2
KOD EAN 5907513008347



Kasetka tygodniowa „7” 1 dawkowania 7 x 1
KOD EAN 5907513008323



Kasetka tygodniowa MAXIT, 4 dawkowania 7 x 4
KOD EAN 5907513008019



Kasetka tygodniowa MINIT, 3 dawkowania 7 x 3
KOD EAN 5907513008057



Kasetka tygodniowa ELENA, 4 dawkowania 7 x 4
KOD EAN 5907513008187



Kasetka dzienna KD2 na 2 pory dnia
KOD EAN 5907513008088



Dzienna kasetka KD3 na 3 pory dnia
KOD EAN 5907513008040



Kasetka jednodniowa - 4 pory dnia El-Comp Elena mini
KOD EAN 5907513008224



Dzienna kasetka KD4 na 4 pory dnia
KOD EAN 5907513008026

Produkty do dawkowania i porcjowania leków



Przecinarka do tabletek
KOD EAN 5907513008064

Kruszarka o tabletek
KOD EAN 5907513008071

Wyroby medyczne do badań laboratoryjnych sterylne i niesterylne



Kalszyk
KOD EAN 5907222112007

VACUTEST próżniowy zestaw sterylny do pobierania próbek mocz
KOD EAN 5907513008422



Wymazówka z podłożem AMIES, sterylna
KOD EAN 5907513008507



Pojemnik na mocznik 120 ml sterylny
KOD EAN 5907513008132
niesterylne
KOD EAN 5907513008149

Pojemnik na kal/mocznik MULTI 60 ml (uniwersalny) sterylny
KOD EAN 5907513008279
niesterylne
KOD EAN 5907513008286



Pojemnik na kal 20 ml sterylny
KOD EAN 5907513008156
niesterylne
KOD EAN 5907513008163



Torebki izotermiczne do transportu zakupionych szczepionek i insuliny (utrzymują wskazaną temperaturę leku)



rozmiar 130 x 70 x 225 mm rozmiar 180 x 90 x 290 mm rozmiar 250 x 130 x 340 mm
KOD EAN 5907513008309 KOD EAN 5907513008293 KOD EAN 5907513008316

Produkty pomocnicze wspierające terapię



Opaska Życia z polem do nadruku informacji dla służb ratunkowych (regulowane zapięcie)
KOD EAN 5907513008330



Opaska silikonowa z nadrukiem "JESTEM DIABETYKIEM"
KOD EAN 5907513008125

Produkty wspierające higienę



Wyciskarka do past, masłi i kremów w tubach
KOD EAN 5907513008033



Czyszczyk do języka z uchwytem na rękę dentystyczną
KOD EAN 5907513008002



www.el-comp.pl

Wyprodukowane w Polsce. Bezpieczne w użytkowaniu.

Pytaj w aptekach i sklepach medycznych na terenie całego kraju.

NEBULIZATOR KOMPRESOROWY – inhalacja dróg oddechowych

REKLAMA

ixellence® NEB Classic

Zalety urządzenia:

- Posiada pozytywną opinię Instytutu Matki i Dziecka
- Wielkość cząsteczki ok. 2,5 µm (MMAD) – lek dociera do dolnych partii układu oddechowego
- Frakcja respirabilna 99,78% – skuteczna terapia, oszczędność leku
- Tempo nebulizacji ≥ 0,35 ml/min – szybka i skuteczna nebulizacja
- W zestawie maseczki dla dzieci i dorosłych oraz ustnik – jeden inhalator dla całej rodziny



WYRÓB MEDYCZNY



GENEXO

Genexo Sp. z o.o.
ul. Gen. Zajączka 26
01-510 Warszawa
tel. (+48 22) 839 11 99



3 LATA GWARANCJI
Door to Door

IXE/03.2023/01

Dowiedz się więcej: www.ixellence.pl

DLACZEGO ODCZUWAMY BÓL?

JACEK JAWORSKI

dr n. med., specjalista neurolog

Ból jest doznaniem czuciowym, wskazującym na zagrożenie uszkodzeniem tkanek lub na istnienie takiego uszkodzenia.

W znaczeniu fizjologicznym ból stanowi niezbędny i korzystny element odczuwania, zabezpieczający nas przed uszkodzeniem tkanek lub wspomagający procesy gojenia i regeneracji w przebiegu choroby.

Ból tego typu mija wraz z postępującymi procesami zdrowienia i ustępuje wraz z osiągnięciem pełnego zdrowia.

W znaczeniu patologicznym ból przewlekły stanowi długotrwały czynnik stresogenny, wywołujący utrwalone zmiany w układzie nerwowym i prowadzący do wtórnych problemów, takich jak unieruchomienie, zaburzenia snu, zaburzenia odżywienia, uzależnienie od leków, uzależnienie od rodziny, zła wydolność pracy, lęk, strach i zaburzenia depresyjne. Taki ból przewlekły traci swoje znaczenie ochronne i staje się niezależnym problemem zdrowotnym wymagającym specyficznego leczenia.

W obecnym artykule skoncentrujemy się jednak na bólu ostrym, który ma charakter ochronny i pożądanym w znaczeniu utrzymania zdrowia i zabezpieczenia przed urazem.

Bodziec bólowy o charakterze mechanicznym, chemicznym lub termicznym pobudza receptory bólowe w tkankach obwodowych lub narządach

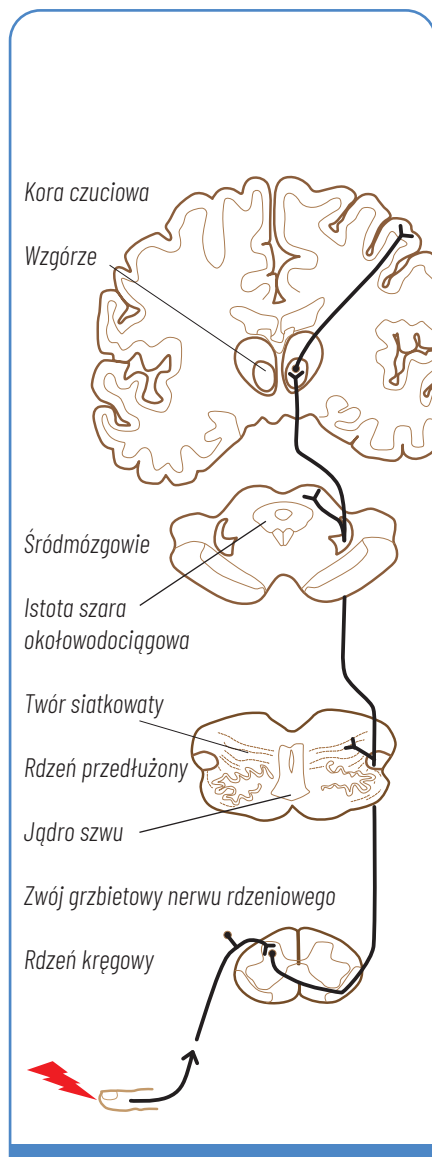
wewnętrznych. Receptorami bólu są wolne zakończenia włókien nerwowych. Istnieją dwa rodzaje włókien nerwowych przewodzących uczucie bólu do rdzenia kręgowego.

Włókna typu C są cienkie i nie mają osłonki mielinowej, dlatego przewodzą bodźce bólowe z małą prędkością 0,5-2 m/s. Włókna tego typu tworzą rozległą siatkę połączeń, dlatego obszar przez nie obsługiwany jest duży. Ból przewodzony przez włókna C jest przez pacjentów odczuwany jako pulsujący, szarpiący, rwący i chorzy mają trudności z dokładną lokalizacją tego typu bólu. Receptory bólowe na włóknach typu C pozostają w stanie nieaktywnym i ulegają pobudzeniu przez proces zapalny i wydzielane mediatory stanu zapalnego. W czasie pobudzenia wykazują one również ekspresję receptorów opioidowych, co daje możliwość farmakologicznego hamowania transmisji bólowej.

Drugi typ włókien przewodzących ból określane jako A delta. Impuls bólowy przewodzony jest do rdzenia kręgowego znacznie szybciej (13-20 m/s), gdyż ten typ włókien posiada osłonkę mielinową. Ból przewodzony tym typem włókien nerwowych ma charakter ostry i pacjent dobrze go lokalizuje. Receptory bólowe włókien A delta są zawsze aktywne i nie mają receptorów opioidowych. Oznacza to, że leki opioidowe nie hamują przewodzenia bólu włóknami A delta (pacjent leczony wysokimi dawkami morfiny zawsze będzie odczuwał ból w czasie wkłucia igły w skórę).

Włókna przewodzące ból zmiernają do rdzenia kręgowego i osiągają go przez korzenie tylne nerwów rdzeniowych. Róg tylny rdzenia kręgowego stanowi ważny punkt transmisji bólowej, w którym zachodzą procesy modulacji bólu (torowanie lub hamowanie). Pierwszy neuron drogi czuciowej dla bólu tworzy w rogu tylnym połączenie synaptyczne z neuronem drogi rdzeniowo-wzgorzowej (neuron II). Na poziomie rdzeniowym odpowiadającym danemu nerwowi czuciowemu włókna neuronu drugiego przechodzą na przeciwną stronę rdzenia kręgowego, skupiając się w obrębie pęczka nerwowego – drogi rdzeniowo-wzgorzowej bocznej i przedniej. Zanim neuron II osiągnie wzgórze, przechodzi przez rdzeń przedłużony i śródmózgowie.

DROGA CZUCIA BÓLU



W tworze siatkowatym (konglomerat włókien nerwowych i komórek w pniu mózgu, spełniający liczne funkcje regulatorowe i generujący funkcje odruchowe), a konkretnie w jego elemencie – istocie szarej okołowodociągowej śródmózgowia rozpoczynają się istotne dla modulacji bólu włókna zstępujące, w których przekaźnikiem jest serotonina i noradrenalina. Wracają one przez jądra szwu rdzenia przedłużonego do rogów tylnych istoty szarej rdzenia kręgowego.

Leki pobudzające przekaźnictwo serotoninergiczne (przeciwdepresyjne i tramadol) pobudzają drogi zstępujące, hamujące ostatecznie przewodnictwo bólu na poziomie synapsy rogu tylnego rdzenia kręgowego.

Neuron II drogi czuciowej kończy się we wzgórzu, gdzie rozpoczynają się włókna projekcyjne do kory mózgowej. Obszarem percepcji bólu w obrębie kory mózgowej jest zakręt zaśrodkowy w płacie ciemieniowym, w którym poszczególne części ciała znajdują swoją reprezentację. Warty podkreślenia jest zniekształcony obraz postaci człowieka w korze czuciowej (homunkulus czuciowy) – obszar reprezentacji twarzy i dłoni są znacznie większe niż tułowia i kończyny dolnej.

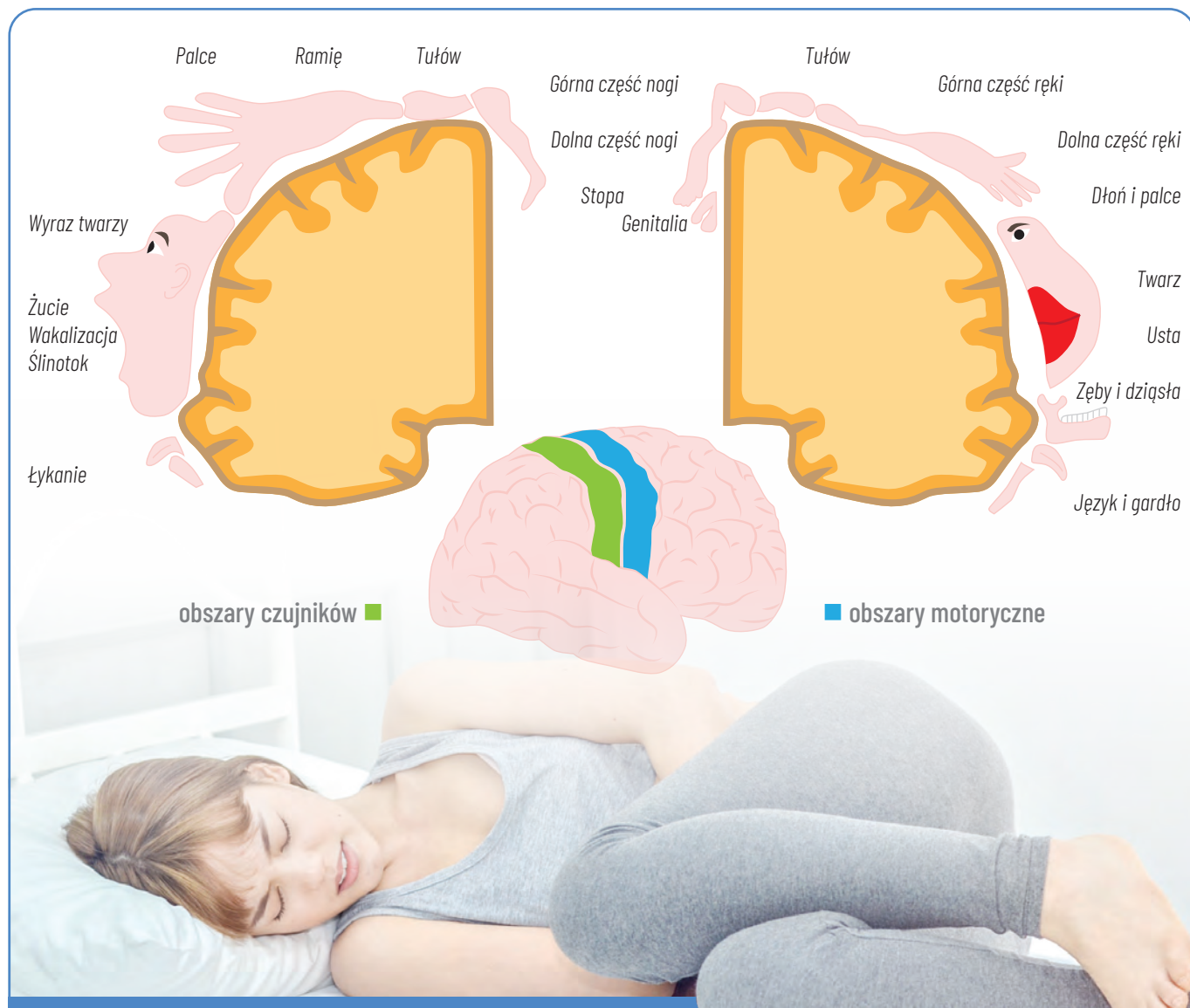
Odczucia bólowe ulegają modyfikacji na poziomie obwodowych zakończeń nerwowych, rogów tylnych rdzenia kręgowego, śródmózgowia, a także kory mózgowej. Zmiany emocjonalne

(depresja, lęk) nasilają percepcję bólu. Euforia, dobrostan, uczucie miłości i zrozumienia mają natomiast działanie hamujące percepcję bólu.

Podsumowując, drogi czucia bólu składają się z podstawowych trzech neuronów. Prawa połowa ciała odczuwana jest przez lewą połowę mózgu ze względu na skrzyżowanie włókien na poziomie rdzenia kręgowego. Ból ostry jest zjawiskiem pożądanym i spełnia ważną rolę zabezpieczającą nas przed urazami i stymulującą procesy zdrowienia. Możliwe jest skuteczne leczenie bólu ostrego, co wpływa na poprawę komfortu pacjenta, a także zmniejsza prawdopodobieństwo chroniczności bólu, czyli transformacji bólu ostrego w ból przewlekły.

OBSZARY MOTORYCZNE

OBSZARY CZUJNIKÓW



Wymowa międzyzębowa

KIEDY JĘZYK WCHODZI POMIĘDZY ZĘBY

PAULINA MAZUREK

logopeda

Jednym z najczęstszych problemów, z którym zaniepokojeni rodzice zgłaszają się do logopedy, jest seplenie międzyzębowe. W obecnych czasach ta wada wymowy to uciążliwy problem.

Seplenie międzyzębowe łac. *sigmatismus interdentalis*; syn.: sygmatyzm interdentalny, sygmatyzm międzyzębowy, jest to wymowa charakteryzująca się tym, że język znajdujący się w linii środkowej lub z boku jamy ustnej wysuwa się między zęby.*

Sygmatyzm międzyzębowy obejmuje jeden lub kilka szeregów. Rzadko, ale może dotyczyć tylko jednej głoski. Najczęściej międzyzębowo realizowane są głoski:

- ciszące [ś, ź, ć, dź],
- syczące [s, z, c, dz],
- szumiące [sz, ż, cz, dż],
- głoski dentalne [t, d, n],
- rzadziej głoski [ń, l, r].

Normą rozwojową jest, gdy np. 4-letnie dziecko mówi salik zamiast szalik (czyli zamienia głoskę [sz] na głoskę [s]). Nieprawidłowością jest, gdy mówiąc salik podczas artykulacji głoski [s], wsuwa język między zęby.

Pamiętajmy, że nieprawidłowa wymowa jednej głoski często pociąga za sobą niewłaściwą wymowę innych głosek.

Najczęstszymi przyczynami wymowy międzyzębowej są:

- obniżona sprawność narządów mowy,
- nieprawidłowa budowa narządów mowy,
- obniżone napięcie mięśniowe,
- skrócone wędzidełko podjęzykowe,
- częste choroby górnych dróg oddechowych/niedrożność nosa,
- nieprawidłowy tor oddechowy,
- przerost trzeciego migdałka,
- długotrwałe stosowanie smoczków/butelek ze smoczkiem u dzieci w wieku poniemowlęcym,
- picie z kubków niekapków,
- nawykowe ssanie kciuka lub innych przedmiotów.

Konsekwencje wymowy międzyzębowej

Taki sposób artykulacji głosek może być efektem wad zgryzu, nieprawidłowego sposobu połykania, a także braku pozycji spoczynkowej języka. Ponadto może przyczynić się do zaburzeń poczucia własnej wartości i samooceny.

Z tego się nie wyrasta

Wymowa międzyzębowa nie jest fizjologiczna ani rozwojowa. Żadna głoska w języku polskim nie jest wymawiana z językiem poza jamą ustną. Nie należy wierzyć w dobre rady otoczenia, że

dziecko „samo wyrośnie”. „Wyrasta” się z tego, co jest rozwojowe i normatywne. Międzyzębowość nie mija z czasem. Szybka diagnoza i terapia są kluczowe. Należy pamiętać o tym, że utrwalone wady wymowy trudniej zniwelować.

Głównym celem terapii jest wyeliminowanie przyczyny seplenia. Wymaga ona holistycznego podejścia, dlatego też dzieci z tym problemem kierowane są przez logopedę do innych specjalistów, np. laryngologa, ortodonta, alergologa, czy fizjoterapeuty. Współpraca tych specjalistów ze sobą często przyczynia się do wyeliminowania czynników prowadzących do wymowy interdentalnej.

Jeśli zaobserwujesz, że dziecko podczas artykulacji wkłada język między zęby, nie czekaj, jak najszybciej skonsultuj się z logopedą. Specjalista zaplanuje terapię, wdroży odpowiednie ćwiczenia, które należy codziennie kontynuować w domu. Bardzo ważne jest tutaj indywidualne podejście do pacjenta. Działania terapeutyczne w przypadku tej wady wymowy często są czasochłonne, ciężko zatem określić czas trwania terapii. Codzienne wykonywanie zalecanych przez logopedę ćwiczeń to połowa sukcesu.

Bibliografia:

1. Pluta-Wojciechowska D., Dyslalia obwodowa. Diagnoza i terapia wybranych form zaburzeń, 2017.
2. Jastrzębowska G., Podstawy teorii i diagnozy logopedycznej, Opole 1998.

Floradix KINDERVITAL®

**W TROSCE
O ZDROWIE
TWOJEGO
DZIECKA**

- Zawiera 9 witamin, w tym witaminę D oraz wapń niezbędne dla zdrowych kości i zębów.
- Polecany wszystkim dzieciom w okresie wzrostu.
- Wspomaga rozwój młodego organizmu, dostarcza mu energii i siły.
- Produkt w 100% naturalny, smaczny, dzieci go lubią!



Suplement diety



**Naturalne toniki Floradix® 100 lat zaufania w Niemczech.
Teraz także w Polsce.**

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku



www.floradix.pl
www.salus-haus.com
Infolinia: 881 21 21 84
fb.com/floradixpolska

BŁĘDNE PRZEKONANIA WPAJANE DZIECIOM PRZEZ DOBRYCH RODZICÓW

LILIANA KLIMEK

dr, pedagog

Większość rodziców naprawdę pragnie jak najlepiej wychować swoje dzieci i nie popełniać błędów wychowawczych. Okazuje się jednak, że „dobrzy rodzice” są również narażeni na wiele pułapek, gdyż w zapale kształtowania właściwych zachowań i pożytecznych życiowo umiejętności, wychowania do pożądanych wartości, mogą nieświadomie wpajać dzieciom inne, negatywne i błędne przekonania. Są to pułapki myślowe, które w przyszłości mogą wywołać poważne skutki. Aby tego uniknąć, rodzice muszą wcześniej rozpoznać własne błędne przekonania, wywodzące się często z doświadczeń z okresu dzieciństwa, które teraz przekazują w modelu wychowawczym swoim dzieciom.



Błędne przekonania, których rodzice powinni unikać to:

■ „We wszystkim muszę być dobry”

Dobrzy rodzice starają się wpoić swoim dzieciom, aby to czego się podejmują, starały się wykonywać najlepiej jak potrafią. Tymczasem granica pomiędzy motywowaniem dzieci a zaszczepieniem im błędnego przekonania, że we wszystkim muszą być najlepsze, jest bardzo subtelna. Pułapka ta działa w sytuacji, gdy rodzice zmuszają dziecko do aktywności, które go nie interesują lub wtedy, gdy akceptują jedynie idealne wykonanie zadania. Kiedy to przekonanie zostanie wbudowane w system przekonań dziecka, ma ono poczucie, że zawodzi innych, siebie i zaczyna spadać jego samoocena. „Aby uniknąć skutków zaszczepiania tego błędnego przekonania, należy dzieciom umożliwić podejmowanie rozmaitych działań i zachęcać do angażowania się w te, które je interesują. Dzieci powinny zrozumieć, że każdy człowiek ma inne zainteresowania i zdolności, i że stanowi niepowtarzalną kombinację zalet i słabości”. Dziecko nie może być we wszystkim najlepsze, a rodzice muszą doceniać przede wszystkim jego starania. „Poparcie dla wysiłków dziecka, a nie dla stopnia jego osiągnięć, zwiększy samoocenę i motywację do podejmowania wysiłków w przyszłości”.

■ „Znączę tyle, co moje osiągnięcia”

Dzieci mają trudność w odróżnieniu aprobaty/dezaprobaty wobec tego, co wykonują, od oceny tego, kim są. Dezaprobata może zostać odczytana jako odrzucenie lub odmówienie miłości przez rodzica. Występuje to szczególnie u młodszych dzieci. Dzieci chcą czuć, że rodzice je kochają i aprobuje niezależnie od sukcesu lub porażki doświadczanej w danej chwili – jest to przejaw bezwarunkowej miłości. „Zapewnienie dziecka o swojej miłości nawet wtedy, gdy nie zrobiło niczego szczególnie godnego uwagi, przesyła informację, że twoja miłość do niego nie opiera się wyłącznie na jego dokonaniach”. Dzieci, które są otaczane przez rodziców bezwarunkową miłością, bezpieczniej się czują i ich samoocena jest wyższa. Stają się bardziej pewne własnej wartości i częściej zaczynają polegać na swoich wewnętrznych możliwościach, podejmują różne wyzwania.

■ „Negatywne uczucia są złe”

Rodzice często wpajają dzieciom błędne przekonanie, że emocje takie jak złość, strach, odraza, frustracja są złe. Emocje te dorosłym również sprawiają kłopot i wtedy niestety przekazują dzieciom nieumiejętność ich wyrażania i prawidłowego reagowania na nie. Mówiąc takie zdania: „Chłopcy nie płaczą” lub „Nie powinieneś się tak złościć”, rodzice mogą aktywnie tłumić naturalne uczucia dziecka, komunikować, że dzieci nie mają prawa odczuwać danej emocji lub że to, co czują, jest nieważne. Celem rodziców powinno być uświadomienie dzieciom, że mają prawo do swoich uczuć, a silne emocje są zupełnie normalne. Rodzice powinni akceptować wszystkie uczucia dziecka, wspierać je oraz dostarczać odpowiednich, nieraniących innych, sposobów wyrażania tych emocji. Im bardziej nasze dzieci żyją w zgodzie ze swoimi uczuciami, tym bardziej otwarte i swobodne będą w przyszłych związkach z innymi ludźmi.

■ „Wszyscy muszą mnie lubić”

Rodzicom zależy, aby ich dzieci miały dobre relacje z innymi, były lubiane, a kiedy trzeba, potrafiły podporządkować się autorytetom. Ważne jest jednak zachowanie równowagi między potrzebą przystosowania się a zrozumieniem, że nie da się uniknąć konfliktów. Dzieci powinny być wyposażone w umiejętność wyrażania swoich uczuć w odpowiedni sposób, czując się przy tym pewnie, bez przeświadczenia, że trzeba wszystkich zadowalać. Dzieci, które dorastają w przekonaniu, że muszą zadowalać wszystkich, będą w przyszłości pełne lęków i wątpliwości co

do swojej osoby, będą poszukiwać zewnętrznej aprobaty, a ich poczucie własnej wartości pozostanie pod kontrolą innych. „Jeśli mnie lubisz, to znaczy, że jestem w porządku. Jeśli mnie nie lubisz, to znaczy, że coś ze mną nie tak...”

Rodzice powinni uświadomić dzieciom, że nie da się uniknąć konfliktów w relacjach z innymi oraz, że należy wysłuchać odmiennych punktów widzenia, ale równocześnie bronić swoich racji, jeśli jest się przekonany o ich słuszności. Godząc się jako rodzice na to, by dzieci czasami nie zgadzały się z nami, od czasu do czasu możemy je zapewniać, że ich uczucia i potrzeby są tak samo ważne i cenne jak nasze, nawet jeśli nie są takie same. Zachęcając nasze dzieci do tego, by polegały na własnych przekonaniach i opiniach, nawet w obliczu dezaprobaty innych, wzmacniamy u nich umiejętność radzenia sobie z presją otoczenia, nieulegania namowom rówieśników (palenie papierosów, narkotyki, wczesna inicjacja seksualna).

■ „Popełnianie błędów i prośenie o pomoc jest złe”

Gdy rodzice traktują dziecięce błędy jako „śmiertelne przestępstwo”, wpajają im, że błędów należy unikać za wszelką cenę, a kiedy już się przydarzą, trzeba je ukrywać w poczuciu winy i wstydu. Tymczasem należy dzieciom przekazać prawdę, że wszyscy, również dorośli popełniają błędy, gdyż leżą one w ludzkiej naturze. Ponadto rodzice powinni przygotować dziecko, aby radziło sobie z niepowodzeniami, akceptowało własną omyłność i czerpało z niej korzyści – uczyło się z każdego doświadczenia. Dzieci, które rozumieją, że błędy są naturalne i nieuniknione, wiedzą, czego nie należy powtarzać, nie obwiniają się nieustannie i mają wyższą samoocenę. Oscar Wilde powiedział: „Doświadczenie to po prostu nazwa, którą nadajemy naszym błędom”.

Z problemem popełniania błędów wiąże się przekonanie, że prośba o pomoc oznacza niekompetencję i słabość. W zapale rozwijania samodzielności i niezależności dziecka, rodzice muszą uświadamiać mu, że we współczesnym, skomplikowanym świecie nie da się być samowystarczalnym, wszystko robić samemu. Prośenie o pomoc jest przejawem odpowiedzialności za własne życie, umiejętnością, której należy dziecko uczyć, zapewniając mu bezpieczną i pomocną atmosferę w domu.

Literatura cytowana:

Steede K. (2015): 10 błędów popełnianych przez dobrych rodziców. Gdańsk: GWP.



WPŁYW DIETY DZIECKA NA KSZTAŁTOWANIE SIĘ ODPORNOŚCI

ANNA LEWANDOWSKA

mgr farmacji,
redaktor portalu gdziepolek.pl

Drogi Rodzicu! Czy wiesz, że prawidłowe żywienie ma bardzo duży wpływ na rozwój odporności Twojego dziecka? Prawidłowe żywienie to jedna z kluczowych kwestii w budowaniu odporności. Odżywianie ma wpływ na stan zdrowia Twojego dziecka oraz na jego zdolność do walki z chorobami i infekcjami.

Ważne jest, aby dieta dziecka była zróżnicowana i bogata w różne składniki odżywcze.

Właśnie dzięki nim organizm malucha otrzymuje potrzebną energię i budulec, a także wchłania składniki mineralne i witaminy.

Jak rozwija się odporność dziecka?

W momencie narodzin układ odpornościowy dziecka jest nadal niedojrzały i musi nauczyć się, jak radzić sobie z otaczającym środowiskiem. Układ odpornościowy kształtuje się już w życiu płodowym i trwa przez całe dzieciństwo i okres dojrzewania. Ale noworodek, przychodząc na świat, nie jest zupełnie bezbronny wobec patogenów. Jednak na początku systemy odpornościowe są bardzo mało rozwinięte i potrzeba czasu oraz właściwych bodźców, aby układ immunologiczny nabrał „wprawy” w działaniu. W momencie przyjścia na świat noworodek posiada jałowy układ pokarmowy, który jest kolonizowany bakteriami, m.in. podczas przejścia dziecka przez kanał rodny oraz tzw. „kangurowanie” czyli kontakt skóra do skóry rodzica z dzieckiem zaraz po porodzie. Te pierwsze godziny po pojawieniu się na świecie tworzą podwalinę pod ochronę przed patogenami poprzez tworzenie unikalnej mikrobioty dziecka.

Jak mleko matki wpływa na odporność dziecka?

Kolejnym czynnikiem, który wpływa na odporność u dziecka, jest karmienie naturalne. Karmienie piersią to pierwszy ważny etap we wzmacnianiu układu immunologicznego dziecka. Mleko matki jest tym pokarmem, którego nie jest w stanie zastąpić żaden inny produkt spożywczy. Posiada w sobie bardzo cenne składniki, jak choćby żywe kultury bakterii, które budują prawidłowy mikrobiom dziecka. Siara, czyli pierwsze mleko kobiety, zawiera niezwykle ważne substancje o działaniu immunomodulującym, o stężeniu kilkukrotnie wyższym niż w mleku dojrzałym. Jednym z lepiej poznanych czynników odpornościowych w mleku kobiecym jest wydzielnicza immunoglobulina IgA, która wraz z mlekiem dociera do jelit dziecka, gdzie przylega i wbudowuje się w śluzówkę, tworząc miejscową tarczę ochronną przed wirusami, bakteriami i alergenami. To ono daje maluchowi

BEBILON 2
Nr 1
 W POLSCE
 REKOMENDOWANY
 PRZEZ
 PEDIATRÓW**

KOMPLETNA KOMPOZYCJA* BLISKA MLEKU MATKI¹⁻³



OLIGOSACHARYDY PREBIOTYCZNE scGOS/lcFOS (9:1)

Najlepiej przebadana kompozycja oligosacharydów¹

POSTBIOTYKI

Składniki bioaktywne powstające w naszym unikalnym procesie

HMO - 3'GL***

Oligosacharyd o strukturze identycznej jak w mleku matki

WSPIERA ODPORNOŚĆ

* Kompletna kompozycja Bebilon 2 zgodnie z przepisami prawa zawiera m.in. witaminy A, C, D oraz cynk dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, DHA dla rozwoju mózgu i żelazo dla rozwoju poznawczego. ** Wśród mlek następnych, na podstawie badania przeprowadzonego przez Kantar Polska S.A. w lutym 2020 r. *** 3'GL pochodzi z naszego unikalnego procesu.

Ważne informacje: Karmienie piersią jest najwłaściwszym i najtańszym sposobem żywienia niemowląt oraz jest rekomendowane dla małych dzieci wraz z urozmaiconą dietą. Mleko matki zawiera składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka oraz chroni je przed chorobami i infekcjami. Karmienie piersią daje najlepsze efekty, gdy matka prawidłowo odżywia się w ciąży i w czasie laktacji oraz gdy nie ma miejsca nieuzasadnione dokarmianie dziecka. Przed podjęciem decyzji o zmianie sposobu karmienia matka powinna zasięgnąć porady lekarza.

1. Salminen S et al. Nutrients, 2020 Jun 30; 12(7):1952. 2. Cukrowska B. Standardy Medyczne/Pediatrics, 2019, T. 16. 3. Kwiecień J. et al. Standardy Medyczne/Pediatrics, 2018, T. 15.

Materiał przeznaczony dla osób posiadających kwalifikacje w dziedzinie medycyny, żywienia lub farmacji.

BBL_MED/01/02/2023



tw. bierną odporność. Jest to szczególnie ważne w pierwszym okresie życia dziecka, kiedy dopiero buduje ono swoją własną odporność.

Oprócz wyważonych podstawowych składników odżywczych, takich jak białka, tłuszcze i węglowodany, mleko matki zawiera też specjalne składniki nazywane oligosacharydami (HMO), które wspierają rozwój prawidłowej flory bakteryjnej dziecka.

Karmienie piersią sprzyja równowadze pomiędzy mechanizmami tolerancji i aktywnej odpowiedzi immunologicznej. Dzięki temu organizm dziecka karmionego w sposób naturalny w istotny sposób jest chroniony przed zakażeniami i alergią. Jeśli tylko to możliwe, zaleca się wyłącznie karmienie piersią przez pierwsze 6 miesięcy życia dziecka, ale krótsze karmienie piersią lub karmienie częściowe również przynosi korzyści zdrowotne, chroni przed chorobami infekcyjnymi i wspiera kształtowanie odporności.

Wpływ diety dziecka na odporność

Po zakończeniu wyłącznego karmienia piersią, w oparciu o aktualny schemat żywienia niemowląt, dieta niemowlęcia zaczyna być rozszerzana. Należy zwracać uwagę, by produkty podawane dziecku były wysokiej jakości.

Czynnikiem żywieniowym, który nie tylko zmniejsza ryzyko infekcji, ale także wspiera działanie układu immunologicznego, kiedy patogen już pojawi się w organizmie, jest wysokie spożycie warzyw i owoców. Zachęca się, aby w różnych formach warzywa i owoce codziennie pojawiały się na talerzach najmłodszych.

Witaminy są niezbędne do życia oraz do prawidłowego funkcjonowania organizmu malucha. Dla układu immunologicznego szczególnie

ważne są witaminy: A, C, E i D. Komórki układu odpornościowego są szczególnie wrażliwe na utlenianie. Bardzo dużą zdolność do ochrony układu immunologicznego przed wolnymi rodnikami wykazują karotenoidy, kwas askorbinowy oraz tokoferole. Na układ odpornościowy dziecka znacząco wpływa także odpowiednia podaż składników mineralnych w diecie. Wśród tych, które mają największy wpływ na układ immunologiczny, wyróżnić można selen, cynk oraz żelazo.

Dla zapewnienia prawidłowego funkcjonowania układu immunologicznego duże znaczenie ma też jakość tłuszczu obecnych w codziennej diecie – tzw. niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) modulują odpowiedź zapalną, biorąc udział w obronie immunologicznej. Szczególne właściwości przypisuje się niezbędnym nienasyconym kwasom tłuszczowym (NNKT) omega-3 oraz omega-6. Kwasy te są konieczne do prawidłowego wzrostu i rozwoju dzieci. Źródłem NNKT są przede wszystkim oleje roślinne, a podstawowym źródłem kwasów EPA i DHA są ryby morskie. Najnowsze dane wykazują, że wczesne spożycie ryb sprzyja rozwojowi, zmniejsza ryzyko rozwoju alergii.

W literaturze medycznej można znaleźć wiele informacji na temat znaczenia probiotyków i prebiotyków w prawidłowej diecie dzieci. Probiotyki, działając bezpośrednio w jelitach, konkurują o składniki odżywcze oraz miejsce w błonie śluzowej jelita, ograniczając w ten sposób liczbę niepożądanych drobnoustrojów. Rozwój mikroflory oraz tworzenie się bariery jelitowej jest procesem stopniowym. W wieku 2-3 lat skład mikroflory znacznie się stabilizuje i zaczyna przypominać florę dorosłego człowieka. Bardzo dobrym źródłem bakterii probiotycznych w diecie dziecka są mleczne napoje fermentowane, takie jak: kefir, jogurt czy mleko

acidofilne. Dodatkowym plusem tych produktów jest obecność niewielkiej ilości laktozy, która wspomaga wzrost bakterii, będąc jego pożywką.

Częste infekcje w okresie dzieciństwa zmuszają często rodziców do podawania dzieciom antybiotyków, które powodują wyjałowienie przewodu pokarmowego, dodatkowo osłabiając organizm dziecka, które staje się podatniejsze na kolejne infekcje. Stosowanie w tym okresie probiotyków ma szczególne znaczenie, bo umożliwi zasiedlenie jelita korzystną mikroflorą, wyrównując niedobory korzystnych bakterii.

Warto podkreślić, że wszystkie wyżej wymienione składniki powszechnie występują w żywności. Dobrze skomponowany, urozmaicony jadłospis bez problemu dostarczy odpowiedniej ilości każdego z nich, bez konieczności ich suplementacji. Rekomendacje żywieniowe mówią natomiast o konieczności suplementacji witaminy D, ze względu na jej niewystarczającą syntezę w organizmie. Dawkę i okres suplementacji najlepiej skonsultować ze specjalistą.

Podsumowanie

Chcąc wspierać prawidłowy rozwój układu odpornościowego dzieci, pamiętajmy o wdrażaniu zasad zdrowego trybu życia, obejmującego rodzinne aktywności na świeżym powietrzu, dbałość o prawidłowy sen, a także zbilansowaną i zróżnicowaną dietę. Żywność bezsprzecznie wpływa na funkcjonowanie organizmu, w tym układu odpornościowego. Zbilansowana, różnorodna i kolorowa dieta pomoże wzmocnić obronę przed infekcjami, a w razie ich wystąpienia skrócić czas choroby i intensywność objawów. Warto pamiętać, że to my dorośli jesteśmy wzorem dla dziecka, dlatego chcąc wspierać jego odporność, dbajmy również o swoją własną.

Bibliografia:

1. Kościej i wsp., 2017: Rola wybranych czynników żywieniowych w kształtowaniu odporności dzieci., *Probl Hig Epidemiol* 2017, 98(2): 110-117.
2. Szajewska H, Socha P, Horvath A i wsp. Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Zalecenia Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywności Dzieci. *Stand Med Pediatr* 2014, 3(11): 321-338.
3. Chlebna-Sokół D, Karalus J, Łupińska A. Znaczenie witamin w profilaktyce infekcji jesiennie-zimowych. *Prz Pediatr* 2012, 42(1): 15-20.
4. Szajewska H, Horvath A, Rybak A, Socha P. Karmienie piersią. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywności Dzieci. *Stand Med Pediatr* 2016, 1(13): 9-24.
5. Agostoni C, Braegger C, Decsi T, et al. Karmienie piersią – stanowisko Komitetu Żywności ESPGHAN Wersja polska. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2009, 49(1): 112-125.



W trosce o zdrowie Twojej rodziny!

Inhalator Intec Turbo Mesh

- bezgłośny, bezszelestny o wymiarach, dzięki którym zmieści się do (kieszeni, plecaka, torebki) idealny do każdej podróży
- wbudowana bateria litowa, dzięki której inhalator jest zawsze gotowy do użycia
- system automatycznego czyszczenia



Ciśnieniomierz Intec U70LH

- pełen automat, pamięć, arytmia, 2 lata gwarancji
- szeroki zakres mankietu (22-32 cm)
- zasilacz w komplecie



Termometr bezdźwiękowy na podczerwień INTEC HM-686

Urządzenie, które w łatwy sposób zmierzy temperaturę ciała oraz obiektu. Innowacyjny czujnik podczerwieni pozwala w ciągu kilku sekund dokonać bezpiecznie pomiaru temperatury.

KACIK MAŁEGO PACJENTA



ZABAWA W CHOWANEGO



Gdzieś daleko, za górami, w sercu gęstego lasu, czterech przyjaciół - królik, wiewiórka, jeź i lis - bawiło się w chowanego. Królik, który był znany ze swoich umiejętności ukrywania się, szybko znalazł idealne miejsce. Po niemal pół godzinie zabawy, wszystkie zwierzątka się odnalazły. Wszystkie oprócz królika. Szukano go wszędzie, jednak nikt nie mógł go znaleźć.

Gdy słońce zaczęło zachodzić, zwierzęta zaczęły się poważnie niepokoić. Wiedzieli, że króliki są podatne na ataki drapieżników, a przebywanie samotnie w lesie w nocy może być niebezpieczne. Zwierzęta postanowiły się rozdzielić i szukać zaginionego przyjaciela.

Wiewiórka biegała po drzewach, rozglądając się po poszyciu lasu w poszukiwaniu jakichkolwiek śladów królika. Jeź zwinął się w kulkę i turlał, węsząc w poszukiwaniu jakichkolwiek wskazówek. Lis użył swoich wyostrzonych zmysłów, by wyśledzić zapach królika.

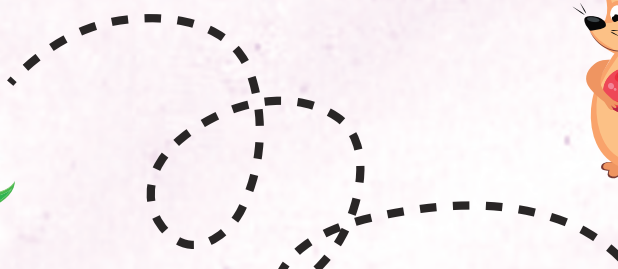
Podczas poszukiwań natknęli się na ślad marchwi. Szlak prowadził ich w głąb lasu. Zwierzęta podążyły śladem, mając nadzieję, że doprowadzi je do przyjaciela.

Gdy szli, usłyszeli dziwne odgłosy dochodzące z krzaków. Zwierzęta zamarły, nie wiedząc, co robić. Nagle z krzaków wyłonił się groźnie wyglądający wilk, zagrządzając im drogę.

Zwierzęta próbowały uciekać, ale wilk był za szybki. Wilk warknął, ukazując ostre zęby. Zwierzęta wiedziały, że muszą działać szybko, więc wymyśliły plan.

Wiewiórka wspięła się na drzewo i zaczęła rzucać orzechami w wilka, odwracając jego uwagę. Jeź zwinął się w kolczastą kulę i rzucił się na wilka, zmuszając go do cofnięcia się. Lis, będąc najsprytniejszym ze wszystkich, miał własny plan. Szybko wykopał dół w ziemi i zasypał go liśćmi i gałązkami, tworząc pułapkę. Gdy wilk gonił wiewiórkę i jeża, wpadł w pułapkę. Zwierzęta następnie uciekły, ale lis został, aby pomóc wilkowi. Wilk, zaskoczony dobrocią lisa, podziękował mu i obiecał, że już nigdy nie skrzywdzi żadnego zwierzęcia. Od tego dnia wilk i inne zwierzęta zaprzyjaźniły się i razem wędrowały po lesie, zawsze troszcząc się o siebie nawzajem.

Po uporaniu się z wilkiem zwierzęta kontynuowały swoją podróż. Ślad marchwi doprowadził ich na polanę, gdzie znaleźli uwięzionego w sidłach królika. Był przestraszony ale cieszył się, że widzi swoich przyjaciół. Zwierzęta pracowały razem, aby uwolnić królika z pułapki. Wykorzystali swoją siłę i inteligencję, aby zniszczyć pułapkę i uwolnić królika. Królik był uszczęśliwiony ponownym spotkaniem z przyjaciółmi. Gdy wracali do domu, zwierzęta zdały sobie sprawę, że ich przygoda zbliżyła ich do siebie. Nauczyli się polegać na sobie i pracować jako zespół.



LABIRYNT



Pomóż przyjacielom odnaleźć Królika!

Wiewiórka wskaże Ci początek drogi.



KOLOROWANKA

Wszystkie zwierzątka są już razem. Doszły do wniosku, że poproszą Cię o pomoc przy swoich portretach. Pokoloruj leśnych przyjaciół według kolorów z poprzedniej strony.



HARTMANN



NOWOŚĆ

Cosmos®

Plastry opatrunkowe
z postaciami z bajki
Pidżamersi



Cosmos®

*mr. wonderful**

Pastelowe plastry
opatrunkowe
z motywem m.in.
jednorożca

STAY happy!



www.hartmann.pl

Producent: Paul Hartmann AG. Podmiot odpowiedzialny, Podmiot prowadzący reklamę: Paul Hartmann Polska Sp. z o.o.

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

LABORATORYJNA DIAGNOSTYKA CHORÓB NOWOTWOROWYCH

CZYLI SŁÓW KILKA O MARKERACH NOWOTWOROWYCH

MAGDALENA NIEŚPIAŁOWSKA

mgr, specjalista laboratoryjnej diagnostyki medycznej

Od wielu lat w Polsce i na całym świecie notuje się wzrost zachorowań na nowotwory złośliwe. Za jedną z głównych przyczyn w ich powstawaniu niewątpliwie uważa się czynniki środowiskowe oraz rosnącą średnią długość życia.

Choroby nowotworowe stanowią jedną z pierwszych przyczyn przedwczesnej śmierci, dlatego wczesne ich wykrycie daje większe szanse na całkowite wyleczenie lub przedłużenie życia pacjentów.

Rozwijającym się nowotworom towarzyszy uwalnianie do krwi, czasem do moczu lub płynu mózgowo-rdzeniowego różnych białek, enzymów, hormonów, czy antygenów charakterystycznych dla danego rodzaju nowotworu. Substancje te mogą być produkowane przez komórki rakowe

lub przez zdrowe komórki w odpowiedzi na rozwijający się proces nowotworowy. Nazywamy je markerami nowotworowymi. Ich oznaczenie jest częścią składową złożonego procesu diagnostycznego opartego na badaniach obrazowych, histologicznych i laboratoryjnych.

Do wykrywania chorób onkologicznych na podstawie wyników badań markerów nowotworowych należy jednak podchodzić ostrożnie. Oznaczając markery nowotworowe, można wykryć zmiany złośliwe oraz łagodne, niekiedy ich poziom może wzrastać nawet w chorobach nienowotworowych. Dlatego też interpretacja wyników badań markerów nowotworowych powinna być dokonywana przez wyspecjalizowany personel medyczny.

Z uwagi na fakt, iż stężenie markerów nowotworowych zazwyczaj jest zależne od stanu zaawansowania choroby, ich oznaczenie na etapie diagnozowania choroby jest wykorzystywane w celu oceny stopnia zaawansowania procesu nowotworowego i jest ważnym czynnikiem prognostycznym. W trakcie chemio-radioterapii

lub po operacjach onkologicznych markery nowotworowe są użytecznym wskaźnikiem kontroli skuteczności leczenia. Po zakończonym leczeniu oznaczenia markerów są niezbędne, aby wykluczyć albo wcześniej rozpoznać nawrót nowotworu.

Najczęściej oznacza się stężenie markerów charakterystycznych dla następujących nowotworów:

- **AFP** (alfa-fetoproteina) – wykrywa raka jądra (nienasieniak), pierwotnego raka wątroby oraz nowotwory zarodkowe jajnika. Podwyższone wartości tego markera można spotkać w przypadku stanów zapalnych wątroby, wirusowych zapaleń wątroby (typu B, B+D, C) oraz w marskości wątroby.
- **CEA** (antygen karcynoembrionalny) – marker raka jelita grubego, innych nowotworów przewodu pokarmowego. Wzrost wartości tego markera można zauważyć również w chorobach zapalnych jelit, chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, marskości wątroby, polipach okrężnicy.



- **CA 125** – marker raka jajnika oraz nowotworów trzonu macicy, piersi, płuc i przewodu pokarmowego. Inne choroby przebiegające z podwyższonym stężeniem CA-125 to endometrioza, stan zapalny w obrębie miednicy mniejszej, gruźlica, marskość wątroby, zapalenie trzustki, cysty oraz mięśniaki.
- **CA 19-9** – marker gruczolakoraka trzustki, raka jelita grubego i żołądka. Miernie podwyższenie stężenia tego markera może wskazywać na zapalenie pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych, marskość wątroby, ostre i przewlekłe zapalenie trzustki.
- **βHCG** – (gonadotropina kosmówkowa) znana wszystkim jako wykładnik rozwijającej się ciąży. Jej wartość wzrasta proporcjonalnie do wieku ciąży, osiągając maksymalny poziom około 12 tygodnia. Później wartość βHCG zaczyna spadać. Podwyższone stężenie tego markera może wskazywać na zaśniad groniasty, a u mężczyzn jest wykładnikiem raka jądra.

- **PSA (swoisty antygen sterczowy)** – jest najbardziej znanym markerem raka gruczołu krokowego. Wzrost PSA obserwuje się również w przypadku zapalenia prostaty, niewydolności nerek, cewnikowania pęcherza moczowego oraz po jeździe na rowerze.
- **SCC-Ag** – marker nowotworów regionu głowy i szyi. Obecny również w płaskonabłonkowym raku płuc oraz w nowotworze szyjki macicy. Fałszywie dodatnie wyniki uzyskujemy w przypadku zapalenia płuc i wątroby oraz w łuszczycy.
- **NSE** – marker charakterystyczny dla drobnokomórkowego raka płuca, jak również dla glejaka lub neuroblastoma. Wzrost wartości NSE jest również notowany w zapaleniu opon mózgowych, zawale mózgu, krwiakach wewnątrzoponowych, epilepsji i schizofrenii.

Ocenę markerów nowotworowych można wykonać w większości laboratoriów diagnostycznych. Materiałem do badań jest krew żylna lub mocz, rzadziej płyn mózgowo-rdzeniowy (pobierany tylko w warunkach szpitalnych). Na wynik badania mogą mieć wpływ czynniki niezwiązane z chorobą nowotworową, dlatego ważne jest odpowiednie przygotowanie do badania. Na pobranie krwi można zgłosić się po posiłku, nie trzeba przestrzegać zasady bycia na czczo przed badaniami. Nie należy zgłaszać się z przeziębieniem, gorączką czy aktywnie toczącą się infekcją. W przypadku oznaczania niektórych markerów (np. PSA) lekarz może zalecić powstrzymanie się od współżycia seksualnego, unikanie długotrwałego przebywania w pozycji siedzącej czy też jazdy na rowerze.

Literatura:

1. Międzynarodowa baza medycznych publikacji naukowych [<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>]
2. Solnica B.: Diagnostyka Laboratoryjna. Wydanie 2. PZWL 2019

AGNIESZKA GAWRYŚ
mgr, diagnosta laboratoryjny

JAK DIAGNOZUJEMY

Gruźlica to choroba zakaźna wywołana przez kwasooporne bakterie (*Mycobacterium tuberculosis*) zwane prątkami gruźlicy.

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia WHO gruźlica należy do najczęściej występujących chorób zakaźnych na świecie i odpowiada za drugą przyczynę zgonów spowodowanych chorobą zakaźną.

W Polsce zapadalność na gruźlicę jest dwukrotnie wyższa wśród mężczyzn niż kobiet i występuje znacznie częściej niż w krajach Europy Zachodniej. Najczęściej dotyka osób w wieku od 45 do 64 lat. Jeden nieleczony chory może зараzić w ciągu roku od 10 do 15 osób, dlatego tak ważne jest jej wczesne wykrycie i podjęcie odpowiedniego leczenia.

Gruźlica jest podstępna chorobą. Atakuje głównie płuca, węzły chłonne, nerki, ale może zająć również inne narządy, takie jak serce, trzustkę czy mięśnie.

W Polsce 95-96% wszystkich zachorowań stanowi gruźlica płuc, pozostałe zachorowania to gruźlica pozapłucna. Najczęstszą drogą zakażenia jest droga kropelkowa. Kaszląc, kichając, a nawet rozmawiając, chory wydalą z siebie kropelki wydzielin dolnych dróg oddechowych zawierające prątki, które dostają się do organizmu poprzez ich połknięcie i wdychanie.

Do zarażenia może dojść również drogą pokarmową, spożywając niepasteryzowane mleko chorej krowy lub przez kontakt z uszkodzoną skórą chorego zwierzęcia.

W początkowym okresie gruźlica przebiega bezobjawowo. Osoby ze sprawnym układem odpornościowym mogą nie zauważyć żadnych objawów klinicznych. Jest to tak zwane utajone/nieaktywne/latentne zakażenie, które z czasem, w dogodnych warunkach, może rozwinąć się w pełnoobjawową gruźlicę.

Do najczęstszych symptomów choroby należą: uciążliwy kaszel trwający ponad trzy tygodnie, nocne poty, powtarzające się stany podgorączkowe, krwioplucie, duszności, i ból w klatce piersiowej.



GRUŹLICĘ?

Wykazano, że na wystąpienie choroby wpływ mają warunki bytowe chorego, praca, wiek, stres czy pora roku. Do grupy zwiększonego ryzyka zachorowania należą alkoholicy, narkomani, osoby niedożywione, zakażone wirusem HIV, bezdomni, noworodki, dzieci i osoby po 65. roku życia. Obecność chorób współistniejących, takich jak cukrzyca, niewydolność nerek czy nowotwory, również zwiększa ryzyko zachorowania.

W 1926 r. w Polsce wprowadzono szczepienia ochronne przeciw gruźlicy. Podawano je noworodkom w pierwszych dobach życia, rzadziej starszym dzieciom i osobom dorosłym. Podawanie szczepionek nie chroni jednak przed zarażeniem, lecz zmniejsza ryzyko zachorowania na gruźlicę o ciężkim przebiegu pod postacią rozsianą, gruźliczego zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych lub zgonu w przebiegu gruźlicy. Obecnie szczepienie zostało wpisane w kalendarz szczepień obowiązkowych. Istnieje wiele państwowych programów profilaktyki gruźlicy skierowanych do osób dorosłych. Osoby, które miały bezpośredni kontakt z chorym na gruźlicę, lub które zaznały bezdomności, problemu alkoholowego, narkomanii, są obciążone przewlekłymi chorobami czy niepełnosprawnością, powinny wykonać badania w kierunku gruźlicy.

Podejrzanie choroby lekarz wysuwa na podstawie przeprowadzonego wywiadu, występujących objawów i wyniku badania radiologicznego RTG płuc. Konieczne jest jednak wykonanie dodatkowych badań, aby móc potwierdzić rozpoznanie choroby. Jest ono możliwe jedynie wtedy, kiedy stwierdzona zostanie obecność prątków w materiale biologicznym chorego. Głównym materiałem do badania jest plwocina, ale też wycinki oskrzeli czy fragmenty innych chorych tkanek. U dzieci można w tym celu wykorzystać popłuczyny żołądka, gdyż uzyskanie plwociny

może stanowić trudność. Diagnostykę gruźlicy różnicuje się ze względu na jej postać aktywną lub utajoną.

Podstawowymi badaniami diagnozującymi aktywną postać gruźlicy są:

- **rozmaz (bakterioskopia)** – polega na wykonaniu cienkiego rozmazu materiału pobranego od pacjenta i specjalnym zabarwieniu go, a następnie oceny pod mikroskopem obecności prątków. Badanie to wymaga potwierdzenia, a wynik uzyskujemy po 1-2 dniach;
- **posiew** – posiew materiału pobranego od chorego na specjalne podłoża stałe lub pożywki płynne, które zapewniają prątkom wzrost i namnażanie, dzięki stałemu dostępowi do składników odżywczych. Z uwagi na fakt, iż prątki rosną powoli, wynik posiewu na podłożu stałym otrzymujemy po 5 dniach, a nawet 3-10 tygodniach. Jest to tzw. „złoty standard” w rozpoznawaniu gruźlicy;
- **badanie molekularne (genetyczne)** – polega na wykryciu DNA prątka gruźlicy w pobranym materiale. Jest to szybka i czuła metoda, a wynik uzyskuje się po zaledwie kilku godzinach.

Nieaktywne zakażenie prątkiem gruźlicy można wykryć za pomocą:

- **próby tuberkulinowej:** badanie polega na wstrzyknięciu pod skórę tuberkuliny, czyli oczyszczonego przesącza z hodowli prątków gruźlicy i wywołaniu odczynu alergicznego w postaci rumienia i bąbla, którego średnica jest mierzona po upływie 48-72 godzin. Wielkość nacieku większa niż 10 mm jest uznawana w naszym kraju za wynik dodatni. Badanie to jednak nie pozwala nam na odróżnienie przebytego zakażenia od czynnej choroby, czy osób zaszczepionych.

Mimo to jest bezbolesne i bezpieczne, a wynik otrzymujemy stosunkowo szybko. Nawet silna reakcja skórna znika po pewnym czasie, nie pozostawiając śladu.

- **testów IGRA:** badanie wykonuje się z krwi żyłnej pobranej od pacjenta. Do krwi dodaje się białka prątka gruźlicy. Jeśli w przeszłości osoba miała kontakt z prątkiem, krwinki białe (limfocyty) reagują z dodanymi białkami. W wyniku tej reakcji uwalnia się interferon gamma – białko, które ma szczególne znaczenie w walce z gruźlicą. Test pozwala na ilościową ocenę uwolnionego interferonu i jest znacznie czulszy od próby tuberkulinowej i nie daje wyników dodatnich związanych ze szczepieniem.

Leczenie gruźlicy jest trudne i długotrwałe. Bakterie te są niewrażliwe na wiele powszechnie znanych antybiotyków. Leczenie składa się z kilku leków i trwa zwykle blisko roku. W większości przypadków gruźlica jest możliwa do wyleczenia, a warunkiem powrotu do pełni zdrowia jest jej wczesne wykrycie. Dzięki dostępności nowoczesnych metod diagnostycznych i leków przeciwgruźliczych, śmiertelność chorych na gruźlicę jest niższa, niż miało to miejsce w przeszłości. Szczepienia, szybka identyfikacja i skuteczne leczenie osób chorych minimalizuje ryzyko rozprzestrzeniania się gruźlicy i stanowi najważniejszy element profilaktyki gruźlicy.

Literatura

1. Robbins Patologia. Vinay Kumar, Abul K. Abbas, red. wyd. pol. Włodzimierz T. Olszewski, Jon C. Aster. Wydawca: Edra Urban & Partner
2. <https://www.who.int/publications/item/9789240046764>
3. <https://www.euroimmun.pl/gruzlica-jak-diagnozowac/>
4. <https://www.termia.pl/pulmonologia/Rekomendacje-WHO-dotyczace-diagnostyki-i-terapii-gruzlicy,46514.html>

UKĄSZENIA OWADÓW

KATARZYNA PIETROŃ
farmaceuta

Latem ukąszenia owadów są jednym z częstszych problemów, z którymi pacjenci zgłaszają się do aptek. Do ukąszenia może dojść praktycznie wszędzie: na łąkach, w lasach, ogrodach, osiedlowych uliczkach czy nawet we własnym mieszkaniu. W Polsce najczęściej spotykanymi owadami atakującymi człowieka są: komary, meszki oraz owady błonkoskrzydłe (osy, pszczoły, szerszenie), których największa aktywność przypada na okres wiosenno-letni.

Jakie objawy towarzyszą ukąszeniom?

Najczęściej występującymi objawami są: zaczerwienienie, ból, świąd oraz obrzęk. W zależności od rodzaju insekta objawy mogą różnić się intensywnością oraz wyglądem w miejscu ukąszenia.

Ukąszeniu owadów błonkoskrzydłych towarzyszy pojawiający się na skórze biały bąbel z czerwoną obwódką oraz dotkliwy ból, powodowany przez wpuszczane do organizmu toksyny. Dodatkowo w przypadku użądlenia przez pszczołę w środku bąbla znajdującego się może czarna kropka. Świadczy ona o obecności żądła, które trzeba jak najszybciej usunąć z ciała. Należy pamiętać o tym, że owady te atakują ludzi, kiedy czują się zagrożone. Dlatego pod żadnym pozorem nie powinno się ich atakować, ani wykonywać w ich obecności gwałtownych ruchów, gdyż może to być przyczyną ataku. Ze względu na wydzielane przez owady toksyny, po ukąszeniu u człowieka może wystąpić reakcja alergiczna objawiająca się zawrotami głowy, trudnościami w oddychaniu, wymiotami, wysypką na skórze, a w skrajnym przypadku wstrząsem anafilaktycznym.

Komary najczęściej spotyka się latem, zwłaszcza wieczorami. Te małe żywiące się ludzką krwią owady mogą kilkakrotnie kąsać człowieka, pozostawiając na ciele wiele małych ugryzień w postaci niewielkiego obrzęku i zaczerwienienia, z towarzyszącym świądem. Podobnie wyglądają ugryzienia meszek, jednak są one bardziej bolesne niż ugryzienia komara.

Co stosować na ukąszenia owadów?

Na reakcje skórne po ugryzieniu, tj. świąd czy obrzęk, warto zastosować leki, które złagodzą występujące objawy. Mogą być to preparaty zawierające substancje przeciwhistaminowe w formie:

- **doustnej** — loratadyna, desloratadyna, cetyryzyna, lewocetyryzyna, feksofenadyna, rupatadyna;
- **naskórnej** — hydrokortyzon, dimetinden.

Substancje te zmniejszają obrzęk oraz działają przeciwświądowo. Preparaty do stosowania miejscowego w postaci żeli lub kremów można stosować na ugryzione miejsce od 2 do 4 razy dziennie, o ile lekarz nie zalecił inaczej.

W OKRESIE WAKACYJNYM

Równie dobrze sprawdzą się żele zawierające w składzie mentol, alantoinę lub dekspantenol, które łagodzą obrzęk, zaczerwienienie oraz niwelują uczucie świądu.

Owady w tropikach

Kraje tropikalne to jedno z najchętniej odwiedzanych zakątków świata. Piękna natura i słoneczna, ciepła pogoda zachęcają do podróży zarówno w okresie wakacyjnym, jak i zimowym. Planując taką wycieczkę, należy jednak pamiętać o niebezpieczeństwach, jakie kryją się w bogatej roślinności.

W krajach tropikalnych panuje wysoka temperatura oraz duża wilgotność, które stanowią idealne środowiska do życia dla wielu owadów, również tych przenoszących choroby. Są to przede wszystkim:

- **komary** — powodujące malarię, żółtą gorączkę, dengę,
- **muchy tse-tse** — powodujące śpiączkę afrykańską,
- **kleszcze** — powodujące boreliozę, kleszczowe zapalenie mózgu (również w Polsce).

Podczas przebywania w krajach tropikalnych warto zabezpieczyć się przed potencjalnymi ukąszeniami insektów, stosując środki odstraszające owady (najlepiej te zawierające w składzie 30-50% DEET).

Jak uchronić się przed ukąszeniami owadów

1. Stosuj środki odstraszające owady zawierające w swoim składzie substancje, takie jak: DEET, ikarydynę czy IR3535.
2. Zakładaj ubrania zakrywające jak największą powierzchnię ciała, kiedy wybierasz się do lasu.
3. Unikaj noszenia ubrań w jaskrawych kolorach, przyciągających insekty.
4. W oknach zamontuj moskitiery, które uniemożliwią dostanie się owadów do wnętrza domu.
5. Unikaj stosowania silnych zapachów perfum, mogących przyciągać owady.

SIO[®]

NATURAL

Płyn do stosowania
na skórę

KOSMETYK

100 ml

SIO[®] Natural – efektywnie nawilża skórę, działając kojąco i regenerująco. Odpowiednio dobrane olejki eteryczne posiadają zapach nieprzyjemny dla owadów. Olejki zapachowe działają chłodząco i aromaterapeutycznie. Produkt jest łagodny dla skóry i nie zawiera substancji biobójczych, dzięki czemu może być stosowany, z zachowaniem ostrożności, u dzieci od 1. miesiąca życia.

Skład: Aqua, Propylene Glycol, Polysorbate 20, Panthenol, Parfum, Potassium Sorbate, Geraniol, Linalool, Citronellol, Limonene.

Producent: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „Ziolołek” Sp. z o.o.
ul. Starołęcka 189, 61-341 Poznań, www.ziolołek.pl

SIO[®]ŻEL
PO UKĄSZENIU

KOSMETYK

25 g

Preparat łagodzący dolegliwości występujące po ukłuciach owadów. Zawiera **mentol**, **wyciąg z rumianku** oraz **prowitaminę B5 (Pantenol)**. Działa przeciwświądowo, kojąco i regenerująco. Żel na ukąszenia stosowany miejscowo daje uczucie chłodu i ulgi oraz zmniejszenia swędzenia i pieczenia. Dzięki prowitaminie B5 przyspiesza regenerację naskórka.

Skład: Aqua, Glycerol, 2-Propanol, Propylene Glycol, Chamomilla Recutita, Menthol, Panthenol, Poliacyrylic Acid, Methylparaben, Propylparaben.

Producent: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „Ziolołek” Sp. z o.o.
ul. Starołęcka 189, 61-341 Poznań, www.ziolołek.pl

SIO[®] ActivPłyn przeciw komarom i kleszczom
Do stosowania na skórę w postaci atomizeraprodukt
biobójczyprodukt
biobójczy

100 ml

Produkt biobójczy

Produkt odstrasza dorosłe osobniki kleszczy (*Ixodidae*) i dorosłe osobniki komarów (*Culicidae*) do stosowania na odsłoniętą skórę człowieka w klimacie umiarkowanym. Stosować na zewnątrz pomieszczeń. Produkt nie jest przeznaczony do użycia w strefach tropikalnych.

Skład: Zawiera substancje czynne: Butyloacetyloaminopropionian etylu (IR3535, CAS 52304-36-6) 20g/100g oraz substancja niebędąca substancją czynną: etanol (CAS 64-17-5) 35g/100g.

Stosowanie: Produkt nie jest przeznaczony do użycia w strefach tropikalnych. Rozpylić bezpośrednio na odsłoniętą skórę i rozprószyć płyn dłonią. Stosować produkt na odsłoniętą skórę twarzy, dłoni, ramion, nóg i stóp. Nie stosować bezpośrednio na twarz, nanosić za pomocą dłoni, omijając okolice oczu i ust. Unikać kontaktu produktu z oczami oraz uszkodzoną lub podrażnioną skórą. Nie stosować u dzieci w wieku poniżej 1 roku życia. W przypadku dzieci w wieku 1-12 lat, produkt powinien być aplikowany przez dorosłych. Nie stosować na dłonie dzieci. Numery pozwolenia na obrót produktem biobójczym:

SIO[®] Płyn przeciw komarom i kleszczom. Nr pozwolenia na obrót produktem biobójczym: PL/2021/0480/MR/SBP

SIO[®] Activ Płyn przeciw komarom i kleszczom. Nr pozwolenia na obrót produktem biobójczym: PL/2021/0481/MR/SBP

Podmiot odpowiedzialny: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „Ziolołek” Sp. z o.o. ul. Starołęcka 189, 61-341 Poznań, tel. 61 835 23 63
e-mail: sekretariat@ziolołek.com.pl; www.ziolołek.pl

Produkt biobójczy należy używać z zachowaniem szczególnych środków ostrożności. Przed użyciem należy przeczytać etykietę i ulotkę informacyjną.

HEALING SHAMPOO

Szampony przeciwłupieżowe do codziennej pielęgnacji

SZWEDZKA
RECEPTURA



POLSKA
PRODUKCJA



- Bezpieczne stężenie piroktonianu olaminy o działaniu przeciwłupieżowym, przeciwzapalnym, przeciwbakteryjnym i przeciwgrzybiczym
- Szampony Healing w ciągłej sprzedaży od 1991 r.
- Miliony zadowolonych klientów
- Dwa rodzaje: do każdego rodzaju włosów oraz do włosów przetłuszczających się
- Healing Shampoo oraz Healing Herbal Shampoo są kosmetykami do włosów

POMAGAMY
ZWALCZAĆ
ŁUPIEŻ OD
32 LAT

WYPRODUKOWANO Z
ODNAWIALNEJ ENERGII



40
YEARS
1983-2023

Od 1983r dbamy o piękne i zadbane
włosy Polek i Polaków!

Producent:
P.Z. Catzy of Poland
Mickiewicza 13
05-075 Warszawa
www.catzy.pl

Szukasz sposobu na wzmocnienie włosów?

Mamy na to **sprawdzone rozwiązanie**

COMPLIDERMOL

ZDROWE I GĘSTE WŁOSY



Dla kobiet,
które chcą zadbać
o zdrowe i gęste włosy

Nadmierna utrata włosów bywa zmartwie-
niem wielu kobiet, głównie dlatego, że wpły-
wa na nasz wygląd zewnętrzny, o który tak
bardzo dbamy.

Najczęściej nadmierne wypadanie włosów
u kobiet ma podłoże hormonalne i związane
jest ze wzmożoną aktywnością enzymu 5-alfa
reduktazy w mieszkach włosowych. Enzym
5-alfa reduktaza po połączeniu z testostero-
nem tworzy DHT (dihydrotestosteron) pro-
wadząc do osłabienia i wypadania włosów.
Istotne znaczenie ma też odpowiednia podaż
składników odżywczych.

Jaki preparat wybrać?

Przed jakże trudnym wyborem produktów
wzmacniających włosy należy zwrócić szcze-
gólną uwagę na **sprawdzone preparaty, któ-
rych działanie jest potwierdzone w bada-
niach naukowych. Tylko takie suplementy
zawierają całą gamę odpowiednio dobra-
nych i przebadanych substancji aktywnych.**

Complidermol 5α zawiera kompletny ze-
staw składników, które korzystnie wpływają
na wzrost i kondycję włosów, poprzez odpo-
wiednią podaż składników odżywczych oraz re-
gulację aktywności hormonalnej.¹ Należą do nich
kompleks Alphablok™ - ekstrakty lipidowe z Py-
geum africanum i Serenoa repens – które po-
siadają potwierdzoną naukowo zdolność hamo-
wania enzymu 5-alfa-reduktazy, aminokwasy,
witaminy B5, B6, E, biotylna, żelazo i cynk.

COMPLIDERMOL 5α SUPLEMENT DIETY

Preparat doustny
ZDROWE I GĘSTE WŁOSY

COMPLIDERMOL 5α LOTION I SZAMPON

Działanie miejscowe
ZAPOBIEGA WYPADANIU WŁOSÓW³



Zawiera
składniki roślinne



Odpowiedni
dla kobiet



Przebadany
naukowo²

Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety oraz zdrowego stylu życia.

1. Wit. B6 przyczynia się do regulacji aktywności hormonalnej.
2. Borrás J.M., Pigge N., Nieto C. et al. Efficacy and safety of a dietary supplement containing a lipid co-extract from Serenoa repens and Pygeum africanum for the treatment of androgenetic alopecia (AGA) in women. Results of a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Mas Dermatol 2016; 25: 5–14.
3. Dotyczy produktów kosmetycznych lotion i szampon Complidermol 5 alpha.

REIG JOFRE

www.reigjofre.pl

TRENDY TECHNOLOGICZNE

ARTUR KOLIBSKI

W marcu bieżącego roku firma Deloitte opublikowała 14. już z kolei raport dotyczący trendów technologicznych, na jakie powinniśmy zwrócić uwagę w nadchodzących latach. Przedstawione przez analityków tej firmy prognozy dotyczą rozwoju technologii i biznesu, które mogą zrewolucjonizować obie te dziedziny i dać nam do dyspozycji zupełnie nowe, lepsze narzędzia w komunikacji i budować nowe rozwiązania umożliwiające ich rozwój.

Zacznijmy od metaverse

Co to właściwie jest? Sama koncepcja metaverse to współistnienie wielu wirtualnych światów 3D, w których ludzie, za pomocą tak zwanych awatarów, czyli wirtualnych przedstawień ich osoby, funkcjonują podobnie jak w realnej rzeczywistości. Mogą spotykać się z innym, bawić się, pracować, prowadzić badania naukowe oraz oczywiście dokonywać zakupów.

Rozwój technologii szybkiego internetu sprawia, że tego typu „światy” nie są już jedynie wymysłem autorów science fiction, ale powoli dzięki technologiom Virtual Reality, które tanieją coraz bardziej, stają się codziennością wielu techno-maniaków. Możliwości, jakie niosą ze sobą doświadczenia wirtualnej rzeczywistości, coraz

częściej zachęcają do wykorzystywania ich przez firmy do budowania nowych modeli biznesowych, w których wykorzystuje się metaverse jako kolejną, ciekawą platformę do kontaktu z klientem. Platformę, która pozwala nie tylko na bezpośrednie interakcje z obecnymi lub potencjalnymi klientami, ale też testowanie nowych rozwiązań, produktów i pomysłów. Według analityków co najmniej 25% konsumentów już do 2026 roku będzie spędzało w wirtualnym świecie więcej niż godzinę dziennie. Co ciekawsze i bardziej atrakcyjne dla biznesu badanie wykazało, że tylko około 30% firm jest przygotowanych do oferowania swoich produktów i usług przy pomocy metaverse. Warto więc obserwować rozwój tej platformy i usług dla niej przeznaczonych.

Zaufaj AI

Jeśli oglądaliście „Odyseję kosmiczną 2001”, „Obcego”, „Terminatora” i temu podobne dzieła, dobrze wiecie, że ma wszelkie predyspozycje do zniszczenia ludzkości, a przynajmniej niektórych jej przedstawicieli w celu przejęcia kontroli nad światem.

Przedstawiciele firm wykorzystujących sztuczne inteligencje w swoim procesie biznesowym, zdają sobie coraz bardziej sprawę z faktu, że odbiorcy nie będą korzystali z narzędzi i systemów, którym nie ufają. Stąd wykorzystanie sztucznej inteligencji, której algorytmy przejmują

ją zadania ludzi i wykraczają poza podstawowe przetwarzanie danych liczbowych, wymaga budowania zaufania do tej technologii i jej wykorzystywania w przedsiębiorstwie. Organizacje opierające swoje plany biznesowe muszą uczyć się podejmowania decyzji wynikających nie tylko z prostych i znanych dotychczas reguł biznesowych, ale również opartych na sztucznej inteligencji i uczeniu maszynowym. Budowanie zaufania do AI i systemów przez nią sterowanych będzie wymagało czasu, ale otworzy przed nami, zarówno przed przedsiębiorcami, jak i konsumentami nowe możliwości.

W chmurach

Przechowywanie i przetwarzanie danych w chmurze jest często tańsze i efektywniejsze niż przechowywanie ich na serwerach lokalnych w siedzibie firmy. Trend do wykorzystywania rozwiązań chmurowych spowodował wysyp tego rodzaju usług. Mnogość oferowanych rozwiązań chmurowych powodowała jednak dość często chaos, polegający na konieczności konfiguracji i utrzymywaniu kilku, a nawet kilkunastu usług chmurowych w ramach jednej organizacji. Odpowiedzią na te problemy ma być usługa multicloud. Samo pojęcie oznacza możliwość korzystania z instancji wielu chmur, pochodzących od różnych dostawców w jednym miejscu. Multicloud ma zapewniać dostęp do różnych



```
override fun onCreateView(  
    inflater: LayoutInflater, container: ViewGroup?,  
    savedInstanceState: Bundle?  
): View {  
    mView = inflater.inflate(R.layout.login_fragment, container, false)  
    initView()  
    return mView  
}  
  
@SuppressWarnings("SetJavaScriptEnabled")  
private fun initView() {  
    if (Build.VERSION.SDK_INT >= Build.VERSION_CODES.KITKAT) {  
        mView.setWebContentsDebuggingEnabled(true);  
    }  
    mView.webViewLogin.clearCache(true)  
    mView.webViewLogin.clearHistory()  
    clearCookies(requireContext())  
  
    mView.webViewLogin.settings.javaScriptEnabled = true  
    mView.webViewLogin.loadUrl("${BuildConfig.SERVER_URL}/login")  
    mView.webViewLogin.webViewClient = object : WebViewClient() {  
        override fun shouldOverrideLoading(view: WebView, url: String): Boolean {  
            mView.loading.isVisible = true  
            view.loadUrl(url)  
            return true  
        }  
    }  
}
```

funkcji, infrastruktury, konfiguracji, zabezpieczeń charakterystycznych dla dostępnych dostawcy usług. Takie rozwiązanie pozwoli na dostęp do różnych ofert, a więc także możliwość wyboru środowiska najbardziej odpowiadającego naszym wymaganiom i możliwościom.

Tego typu usługi są już dostępne na rynku i z pewnością pozwolą na lepsze wykorzystanie chmury i szybszy rozwój związanych z nią usług.

Bądź elastyczny w swoim rozwoju

Ten trend obserwujemy od kilku już lat i dotyczy przede wszystkim pracowników związanych z szeroko pojętym IT. W związku z rozwojem technologii, języków programowania, sztucznej inteligencji kwalifikacje pracowników IT bardzo szybko się dezaktualizują.

Niedawno w środowisku programistów, pewną konsternację wywołał model językowy ChatGPT, który może być wykorzystywany jako, między innymi, wsparcie dla klienta, do tworzenia treści blogów, artykułów (ten artykuł napisałem jednak bez jego pomocy), recenzji, a nawet krótkich opowiadań), nauki, treningu komunikacji oraz... no tak... programowania. ChatGPT potrafi bowiem pisać kod w językach programowania. Nie tylko działający, ale też wolny od błędów. Rzeczywiście kod generowany przez ChatGPT

wygląda bardzo dobrze, potrafi on też wykrywać błędy i zaproponować ulepszenia gotowego kodu. Stąd część środowiska programistów została zdjeta strachem. Jednak nie potrafi rozwiązywać za pomocą kodu problemów biznesowych, przewidywać i wybiegać do przodu z tworzeniem funkcjonalności, które z punktu widzenia biznesu powinny być zaimplementowane w systemie. Dlatego właśnie programista powinien ciągle poszerzać swoją wiedzę, nie tylko związaną z pisananiem kodu, ale również ze stroną biznesową rozwiązań, które tworzy. Coraz większy też nacisk w przedsiębiorstwach IT kładzie się na tak zwane „miękkie” umiejętności. Programista nie może już być jedynie nerdem w kraciatym sweaterku, siedzącym w piwnicy biurowca. Powinien stać się wszechstronnym pracownikiem, będącym ważnym elementem całości organizacji.

Architektura zdecentralizowana

Blockchain — technologia, w której bloki informacji są połączone w łańcuch, gdzie każdy kolejny element jest zależny od poprzedniego. Takie rozwiązanie uniemożliwia modyfikację danych, ich usuwanie lub dodawanie fałszywych informacji. Systemy oparte o tę technologię stają się powoli podstawą tworzenia cyfrowych aktywów, ale również przez bezpieczeństwo, jakie oferują, pomagają budować zaufanie do opartych na niej modelach biznesowych i aplikacjach.

Łącz i rozszerzaj

Coraz mniej opłacalne jest pozbywanie się przestarzałych systemów, funkcjonujących od lat w przedsiębiorstwie. Za to biznes coraz bardziej przekonuje się, że lepiej je modernizować i łączyć z nowszymi technologiami, co pozwala korzystać nadal ze sprawdzonych funkcjonalności, a jednocześnie daje nam możliwość łączenia ich z nowymi technologiami. Technologia mainframe nie jest może już najnowsza, ale niesie ze sobą elastyczną skalowalność, wysoką dostępność i wydajność oraz w razie awarii i to nawet rozległych — nieprzerwane działanie. Pomimo że technologia ta istnieje już od wielu lat, ciągle jest rozwijana i zapewnia funkcjonowanie rozwiązaniom informatycznym wdrożonym nawet pod koniec ubiegłego wieku. Firma IBM zapowiedziała nawet, że wprowadzi dla komputerów mainframe sztuczną inteligencję, która znacznie zwiększy ich możliwości.

Na ile prognozy analityków z Deloitte będą rzeczywiście trafne, nie wiadomo. Pozostaje nam więc jedynie obserwować zachodzące procesy i dostosowywać się do ich biegu. Zarówno w naszym życiu biznesowym, jak i prywatnym. Możliwe też, że zostaną stworzone lub odkryte nowe możliwości i technologie, które kompletnie zmieniają nasze postrzeganie rozwoju cywilizacji.

PROWADZENIE CUDZYCH SPRAW BEZ ZLECENIA

AGNIESZKA DYCHA
radca prawny

Kiedy podejmujecie czynności faktyczne lub prawne za osobę trzecią bez jej wiedzy, a co za tym idzie i zgody, wówczas prowadzicie cudze sprawy bez zlecenia.

Instytucja prowadzenia cudzych spraw bez zlecenia wywodzi się z prawa rzymskiego. Dla tego strony tego stosunku zwanego z łaciny: *negotiorum gestio* określa się: gestor – prowadzący cudzą sprawę bez zlecenia oraz *dominus negotii* – osoba zainteresowana, tj. osoba, której sprawę prowadzi gestor.

Współcześnie instytucja ta unormowana została w tytule XXII Księgi trzeciej KC. W myśl art. 752 KC: „Kto bez zlecenia prowadzi cudzą sprawę, powinien działać z korzyścią osoby, której sprawę prowadzi, i zgodnie z jej prawdopodobną wolą, a przy prowadzeniu sprawy obowiązany jest zachowywać należytą staranność.”

Aby uznać dane czynności za prowadzenie cudzej sprawy bez zlecenia, gestor winien:

1. działać z korzyścią *dominus negotii*,
2. działać z prawdopodobną wolą *dominus negotii*,
3. przy prowadzeniu sprawy obowiązany jest zachować należytą staranność.

Oczywiście sprawa, którą zajmuje się gestor, wina być cudza. Katalog spraw, którymi może zajmować się gestor, jest bardzo szeroki – mogą to być czynności faktyczne, jak i prawne.

Zgodnie z art. 753 KC: §1. „Prowadzący cudzą sprawę bez zlecenia powinien w miarę możliwości zawiadomić o tym osobę, której sprawę prowadzi, i stosownie do okoliczności albo oczekiwać jej zleceń, albo prowadzić sprawę dopóty, dopóki osoba ta nie będzie mogła sama się nią zająć.”

Ustawodawca nie reguluje kwestii, w jaki sposób gestor winien powiadomić *dominus negotii*. Powiadomienie takie może zatem nastąpić w sposób dowolny: ustnie, pisemnie, drogą elektroniczną, byleby adresat powiadomienia mógł zapoznać się z jego treścią. W doktrynie przyjmuje się, że „po dokonaniu zawiadomienia, do czasu uzyskania informacji o stanowisku osoby zainteresowanej bądź też do czasu, w którym taka informacja mogłaby dotrzeć do prowadzącego cudzą sprawę, powinien on postępować stosownie do okoliczności, a więc przy uwzględnieniu rodzaju prowadzonej sprawy, zagrożenia interesów osoby zainteresowanej, konieczności szybkiego działania. Jeżeli sprawa nie wymaga natychmiastowego działania i wstrzymanie czynności nie zagraża interesom osoby zainteresowanej, prowadzący cudzą sprawę bez zlecenia powinien się powstrzymać od dalszych czynności i oczekiwać jej zaleceń” (K. Kopaczyńska-Pieczniak, w: A. Kidyba, Komentarz KC, t. 3, cz. 2, 2014, s. 799). Zgodzić się należy także ze stanowiskiem Sądu Apelacyjnego w Lublinie, że jeżeli prowadzący cudzą sprawę nie zawiadomi osoby zainteresowanej, mimo istnienia takiej możliwości, i na skutek tego nie dowie się o odmiennej woli takiej osoby, należy przyjąć, że nie może wówczas żądać zwrotu poniesionych wydatków oraz ponosi odpowiedzialność za szkodę na zasadach odpowiedzialności kontraktowej. Skutek taki należy odnieść do naruszenia obowiązku zawiadomienia spowodowanego okolicznościami, za które *negotiorum gestor* ponosi odpowiedzialność (wyr. SA w Łodzi z 11.9.2013 r., I ACa 319/13, niepubl.).



Zgodnie z §2 art. 753 KC: „Z czynności swych prowadzący cudzą sprawę powinien złożyć rachunek oraz wydać wszystko, co przy prowadzeniu sprawy uzyskał dla osoby, której sprawę prowadzi. Jeżeli działał zgodnie ze swoimi obowiązkami, może żądać zwrotu uzasadnionych wydatków i nakładów wraz z ustawowymi odsetkami oraz zwolnienia od zobowiązań, które zaciągnął przy prowadzeniu sprawy”. Przepis powyższy określa obowiązki stron stosunku *negotiorum gestio*. Prowadzący cudzą sprawę bez zlecenia:

- winien złożyć rachunek z prowadzonych przez siebie czynności,
- wydać wszystko, co przy prowadzeniu sprawy uzyskał dla *dominus negotii*.

Pod warunkiem działania zgodnie z obowiązkaniami może żądać:

- zwrotu uzasadnionych wydatków,
- zwrotu nakładów,

(obydwa roszczenia przysługują wraz z ustawowymi odsetkami)

- zwolnienia z zobowiązań które zaciągnął przy prowadzeniu sprawy.

Prowadzenie cudzej sprawy wbrew znanej gestorowi woli *dominus negotii* wyklucza prawo do żądania zwrotu wydatków poniesionych przez gestora, nadto odpowiedzialny jest za szkodę, chyba że wola tej osoby sprzeciwia się ustawie lub zasadom współżycia społecznego.

Jeśli gestor działał bez potrzeby lub korzyści albo wbrew wiadomej mu woli *dominus gestor*, to: w razie dokonania w takiej sytuacji zmian w mieniu osoby, której sprawę prowadzi, obowiązany będzie przywrócić stan poprzedni, a gdyby to nie było możliwe, naprawić szkodę. W takiej sytuacji nakłady może zabrać z powrotem, o ile może to uczynić bez uszkodzenia rzeczy.

Zgodnie z art. 756 KC: „Potwierdzenie osoby, której sprawa była prowadzona, nadaje prowadzeniu sprawy skutki zlecenia”.

Możliwe jest potwierdzenie wszystkich czynności dokonanych przez gestora, jak też tylko częściowe potwierdzenie, dotyczące niektórych wskazanych czynności.

Ustawodawca nie wskazał, w jaki sposób może nastąpić potwierdzenie. Zatem może być dokonane w każdej formie, a nawet w sposób dorozumiany. Potwierdzenia takiego może dokonać przedstawiciel *dominus gestor*. Potwierdzenie wywołuje skutki z mocą wsteczną, nadając tym samym działaniu gestora skutki zlecenia od samego początku (R. Morek, w: K. Osajda, Komentarz KC, t. 3B, 2017, s. 794). Konsekwencją nadania *negotiorum gestio* skutków zlecenia jest to, że gestor nabywa prawo do wynagrodzenia odpowiadającego wykonanej pracy (zob. wyr. SN z 23.12.1982 r., IV CR 510/82, OSPiKA 1984, Nr 4, poz. 83). Potwierdzenie musi być dokonane nie później niż z chwilą zakończenia czynności przez gestora (P. Zakrzewski, w: M. Habdas, M. Frasz, Komentarz KC, t. 4, 2018, s. 707).

Zmodyfikowanym przypadkiem *negotiorum gestio* jest zapis art. 757 KC: „Kto w celu odwrócenia niebezpieczeństwa grożącego drugiemu ratuje jego dobro, może żądać od niego zwrotu uzasadnionych wydatków, chociażby jego działanie nie odniosło skutku, i jest odpowiedzialny tylko za winę umyślną lub rażące niedbalstwo”.

Dziękuję za uwagę.



Zapobiega odparzeniom



składniki aktywne:

arginina, alantoina, biokompleks Iniany, pantenol, masło shea, olej canola, olej z pestek winogron, neutralizator zapachu



wspomaga regenerację skóry

91% osób zauważyło poprawę stanu skóry i brak nowo powstałych zmian na skórze*



DOSTĘPNY W APTEKACH I SKLEPACH MEDYCZNYCH

* Badanie na próbie 305 osób przeprowadzone przez Europejskie Centrum Opieki Długoterminowej w instytucjach opieki długoterminowej w Polsce w 2019 roku

NOWOŚĆ

mbrace™
THE STORY OF AGEING

dojrzałe historie



„Wchodzę w menopauzę i potrzebuję wsparć mój organizm niezbędnymi składnikami odżywczymi.”

„Moja koncentracja i pamięć są osłabione. Chcę to przezwyciężyć.”

„Od kiedy weszłam w menopauzę, przeszkadzają mi uderzenia gorąca i nocne poty.”

„Mam trudności z zasypianiem, budzę się kilka razy w ciągu nocy. Chcę dobrze spać.”

„Nie czuję się wypoczęta. Chcę też mieć energię przez cały dzień, jak przed menopauzą.”

Nowoczesne, kompleksowe rozwiązanie na najczęstsze problemy kobiet w okresie menopauzy.

Przepis dietetyka

PUDDING CHIA

z truskawkami
i granolą



Dlaczego warto jeść nasiona chia:

- **obniżają poziom cukru we krwi** – badania wykazały, że nasiona chia zmniejszają insulinooporność i poprawiają kontrolę poziomu cukru we krwi, co znacząco obniża ryzyko zespołu metabolicznego, cukrzycy typu 2 i chorób serca,
- **wspomagają odchudzanie** – dzięki dużej ilości błonnika przedłużają uczucie sytości oraz pozwalają wyeliminować podjadanie pomiędzy posiłkami,
- **łagodzą stany zapalne** – unikalną cechą nasion chia jest fakt, że około 75% zawartych w nich tłuszczów składa się z kwasu omega-3 alfa-linolenowego (ALA), a około 20% z kwasów omega-6, uważa się, że wysokie spożycie omega-3 w stosunku do omega-6 zmniejsza stan zapalny panujący w organizmie,
- **wspierają zdrowie kości** – są doskonałym źródłem minerałów, takich jak: wapń, fosfor oraz magnez, dzięki temu kości będą mocniejsze i mniej podatne na złamania,
- **zmniejszają ryzyko raka piersi, sutka i szyjki macicy** – zawarte w nich przeciwutleniacze ograniczają mutację komórek nowotworowych,
- **zapobiegają chorobom serca i nadciśnieniu** – dzięki wysokiej zawartości potasu, który odpowiada za regulację ciśnienia tętniczego krwi, oraz magnezu, który wspomaga pracę serca.

Składniki:

Gramatura na 4 porcje

- 400 ml mleczka kokosowego (18-21% tłuszczu)
- 40 g (4 łyżki) nasion chia
- 10 g (łyżka) erytrytolu (zdrowy słodzik)
- 80 g płatków owsianych
- 40 g nasion słonecznika
- 20 g (łyżka) miodu

Wartości odżywcze jednej porcji:

Kcal: 389,0

Białko: 8,5 g

Węglowodany: 27,6 g

Tłuszcz: 27,7 g

Błonnik: 7,1 g

Przygotowanie:

1. Dzień przed podaniem (najlepiej wieczorem) podgrzej mleczko i dodaj do niego nasiona chia oraz słodzik, wymieszaj.
2. Przelej po połowie do dwóch miseczek lub większych szklanek, włóż do lodówki, aby pęczniały całą noc.
3. Na suchej patelni upraż na złoty kolor płatki oraz nasiona, pod koniec dodaj miód i wymieszaj, pozostaw do ostygnięcia.
4. Tak przygotowaną granolą udekoruj pudding.



WOJCIECH BUCZAK

dietetyk

e-mail: dietetyk@wojtekbuczak.pl

www.wojtekbuczak.pl



UMÓW SIĘ NA KONSULTACJĘ

Szczegółowy wywiad dietetyczny oraz analiza składu ciała pomogą przystosować zdrową i zbilansowaną dietę dopasowaną do Twoich preferencji i trybu życia.



DIETA

Zrównoważone posiłki, ułożone zgodnie z upodobaniami i preferencjami są kluczową kwestią w zachowaniu dobrego zdrowia i samopoczucia.



TRENINGI

Poprawnie dobrany trening pozwala na lepsze efekty i minimalizuje ryzyko potencjalnych kontuzji.



SZKOLENIA

Szkolenie składa się z 6 modułów. Każdy moduł to 80% zajęć praktycznych + przynajmniej 1 studium przypadku wg standardów egzaminacyjnych w ramach przygotowania do egzaminu końcowego.

POMOC W TRAWIENIU NA 4 SPOSOBY

WSPARCIE PASAŻU JELITOWEGO

ForteDigest BŁONNIK NATURALNY kostki. Wyjątkowa formuła zwiększa objętość treści pokarmowej i stymuluje właściwą pracę jelit.



Suplement diety

PRAWDŁOWE FUNKCJONOWANIE WĄTROBY

ForteDigest TRAWIENIE ACTIVE jego wyjątkowa receptura zawiera kompleks ekstraktów roślinnych i enzymów trawiennych.



Suplement diety

POMAGA ŁAGODZIĆ UCZUCIE WZDĘCIA I SKURCZE JELIT

ForteDigest UCZUCIE PEŁNOŚCI opatentowana formuła SPAMIGAZ wspomaga komfort jelit i łagodzi uczucie wzdęcia.



Suplement diety

PRAWDŁOWA PRACA JELIT

Forte Digest PRAWDŁOWA PRACA JELIT wzbogacony o unikalną formułę ACTIFIBRES, która wspomaga pasaż jelitowy i wspiera lepszą wydajność jelit.



Suplement diety

100% SKŁADNIKÓW AKTYWNYCH POCHODZENIA NATURALNEGO

Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety oraz zdrowego stylu życia.

Nutri Balance

WOLNY PROGRES
JEST LEPSZY
NIŻ BRAK PROGRESU
Katarzyna Ciepłńska
dietetyk

al. Józefa Piłsudskiego 6, Lublin
tel. 669 045 040

Jeśli zmagasz się z chorobą dietozależną, masz złe wyniki krwi, czujesz się stale zmęczony, rozdrażniony i nie masz sił do życia – postaw na odżywianie dostosowane do Ciebie

- Dietoterapia – dieta celowana
- Dopasowane odchudzanie
- Zdrowe odżywianie
- Żywność sportowców
- Trening
- Szkolenia
- Diet-coaching
- Wizyty domowe i zakupy żywności



SŁODKOŚCI W ZDROWSZEJ WERSJI

SZARLOTKA

Spód:

- płatki owsiane – szklanka
- mąka pełnoziarnista – ½ szklanki
- proszek do pieczenia – łyżeczka
- ksylitol – 40 g
- masło – 80 g
- żółtko – sztuka
- jogurt naturalny – łyżka

Kruszonka:

- płatki owsiane – ½ szklanki
- masło – 50 g
- ksylitol – 40 g
- jabłko – 1-1,5 kg
- cynamon

Jabłka zetrzyj na grubych oczkach, duś pod przykryciem ok. 10 min. Dodaj cynamon i chwilę podduś. Zmiksuj na mąkę płatki owsiane (wszystkie). Zagnieć wszystkie składniki na kruszonkę i umieść w zamrażalniku. Wymieszaj suche składniki spodu, dodaj masło, jogurt, żółtko, zagnieć i wstaw do lodówki na 30 min. Rozgrzej piekarnik. Na spodzie blaszki uformuj ciasto, po uformowaniu ponakłuj widelcem. Kolejno uprażone jabłka. Na nie zetrzyj kruszonkę z zamrażalnika.

Piecz ok. 30-40 min w 180°.

FASOŁOWE BROWNIE

- puszka czerwonej fasoli
- daktyle – 100 g
- jaja – 3 sztuki
- kakao – 2 lekko kopiaście łyżki
- cynamon – łyżeczka
- miód – łyżka
- soda oczyszczona – łyżeczka
- czekolada gorzka – 50 g
- borówki/wiśnie – do 100 g

Daktyle zalej wrzątkiem na 30 min. Fasolę opłucz pod bieżącą wodą, wysusz i zblenduj na gładką masę. Następnie dodaj odsączone z wody daktyle i zblenduj je razem z fasolą. Dodaj żółtko, kakao, cynamon, miód, sodę i ponownie zblenduj. Białka ubij na sztywną pianę, czekoladę posiekaj na drobne kawałki, dodaj do masy i wymieszaj delikatnie łyżką. Masę przelej do wysmarowanej tłuszczem formy. Wrzuc owoce na wierzch ciasta. Ciasto włóż do nagrzanego piekarnika.

Piecz ok. 45 min w 180° (po upływie tego czasu sprawdź, czy włożony w środek ciastka patyczek jest suchy).

CIASTO MARCHEWKOWE

Składniki na ciasto:

- jajka – 3 sztuki
- miks mąk (orkiszowa jasna, pszenna pełnoziarnista) 125 g i 125 g drugiej
- marchewka – 3 średnie sztuki
- jabłko – 1 duża sztuka
- olej rzepakowy – pół szklanki
- orzechy włoskie – 80 g
- ksylitol – 2/3 szklanki
- cynamon – 2 × łyżeczka
- proszek do pieczenia – ½ łyżeczki
- soda oczyszczona – ½ łyżeczki

Na wierzch:

- serek Bieluch – opakowanie
- masło extra 50 g
- miód – wedle uznania

Białka ubijamy na sztywną pianę, żółtka ucieramy z ksylitolem. Do żółtek dodajemy na zmianę mąkę z olejem. Do masy dodajemy starte na grubych oczkach marchewki i jabłka i pokruszone orzechy włoskie. Na koniec dodajemy ubite białka i delikatnie mieszamy. Masę wykładamy na blaszkę wyłożoną natłuszczonym papierem do pieczenia. Pieczemy 50 min w temp. 180°, a po 20 min zmniejszamy na 160°. Po wystudzeniu serek Bieluch z roztopionym masłem i słodkiem rozprowadzamy po wierzchu ciastka.

Najcenniejsze źródło kolagenu

Jedyny na rynku krystaliczny kolagen w postaci liofilizowanych kostek.

Materiał budulcowy stawów, więzadeł, ścięgien, mazi stawowej.

ColaFit to cenne źródło kolagenu, podstawowego składnika budulcowego naszego organizmu.

Do nabycia w aptekach i sklepach zielarskich.

COLAFIT®

SUPLEMENT DIETY

Jedno opakowanie wystarcza na dwa miesiące stosowania.



GORVITA

PPUH GORVITA mgr Paweł Domek; 34-607 Szczawa 106
www.gorvita.com.pl

PSYCHOKOSMETOLOGIA NOWA GAŁĄŻ KOSMETOLOGII



ANNA KACZOROWSKA
dr n. biologicznych
mgr inż. ochrony
środowiska
Członek Rady Naukowej
Centrum Innowacji
Badań i Nauki

Termin kosmetologia nie jest ściśle określany w literaturze przedmiotu, w związku z czym dochodzi do ciągłych sporów kompetencyjnych kilku grup zawodowych, takich jak np.: dermatolodzy, kosmetolodzy, kosmetyczki, lekarze medycyny estetycznej. Najpowszechniej kosmetologia jest uważana za dziedzinę, która zajmuje się badaniem, opisywaniem, pielęgnacją, przywracaniem, a także zwiększaniem atrakcyjności fizycznej ciała człowieka (głównie twarzy) za pomocą różnego rodzaju preparatów kosmetycznych. Definiowana jest również jako dział dermatologii zajmujący się badaniem, opisywaniem, leczeniem i pielęgnowaniem skóry (dotkniętej chorobą lub defektem), włosów i paznokci przy zastosowaniu metod farmakologicznych, fizykoterapeutycznych i chirurgii plastycznej z uwzględnieniem higieny życia i odżywiania, dla zwiększenia atrakcyjności naszego ciała.

Częstym powodem wizyty u kosmetologa jest niekorzystny wygląd naszej skóry. Specjaliści oferują nam przeróżne zabiegi, by poprawić jej stan, korzystając z bogactwa preparatów kosmetycznych, jak również ze wsparcia nowoczesnych technik i technologii stosowanych w kosmetologii. Należy jednak zwrócić baczniejszą uwagę na fakt, że to co dzieje się na skórze pacjenta, może być wynikiem zakłóceń pracy narządów wewnętrznych lub naszego umysłu. W takiej sytuacji stosowanie różnych preparatów czy zabiegów na skórę, w celu złagodzenia dokuczliwych objawów, można by porównać do malowania farbą zajętej grzybem ściany, by poprawić jej wygląd. Uzyskamy wprawdzie poprawę, lecz będzie ona

nietrwała, gdyż nie zajęliśmy się przyczyną, tylko skutkiem. Najpierw powinniśmy skutecznie pozbyć się grzyba (usunąć przyczynę), dopiero wtedy zająć się malowaniem (by uzyskać pożądany efekt – ładną, czystą, estetyczną ścianę), w przeciwnym razie grzyb dość szybko da o sobie znać.

Ponieważ żyjemy w szeroko rozumianym kryzysie zarówno ekonomicznym, ekologicznym, jak i tożsamościowym, nasz organizm jest przeciążony mnóstwem niekorzystnych oddziaływań przyczyniających się do odczuwania permanentnego stresu, którego skutki mogą się manifestować m.in. niekorzystnymi zmianami na naszej skórze – dermatozami. Są to choroby leżące w obszarze zainteresowań psychodermatologii, nowej dyscypliny medycyny z pogranicza dermatologii i psychiatrii obejmującej choroby skóry, których przyczyna tkwi głównie w psychice.

W związku z powyższym oczekiwania pacjentek przychodzących do gabinetu kosmetycznego, by uzyskać pomoc w problemach skórnych, zwłaszcza tych, których źródło może leżeć w ich psychice, mogą przekraczać kompetencje kosmetologa. W odpowiedzi na taką potrzebę pojawił się nowy nurt w kosmetologii – psychokosmetologia. To nowa dyscyplina, której propagatorką jest Marta Kolankowska-Trzcinińska, kosmetolog, pasjonatka i propagatorka psychokosmetologii w Polsce, która jest również organizatorką I Ogólnopolskiej Konferencji Naukowej *Psychokosmetologia. Kosmetologia holistyczna. Wstęp do psychokosmetologii*, to innowacyjna pozycja literatury przedmiotu jej autorstwa, która ukazała się na polskim rynku i stała się inspiracją do napisania tego artykułu. Treść zawarta w monografii idealnie wpisuje się w najnowsze trendy holistycznego podejścia do opieki nad klientami gabinetów kosmetycznych. Dzisiaj coraz częściej Zachód zwraca się ku Wschodowi w podejściu do człowieka, jako niepodzielnej całości. Tylko takie podej-

ście jest w stanie zapewnić pełną i skuteczną opiekę nad niezwykle złożoną istotą, jaką jest pacjent. Specjalista w jednej wąskiej dziedzinie sam nie jest w stanie udzielić pomocy np. przy problemach skórnych, które mogą mieć wielorakie przyczyny. Stąd pojawia się coraz więcej nowych dyscyplin na styku kilku specjalizacji. Jedną z nich jest właśnie psychokosmetologia, która ma w sposób holistyczny zadbać o pacjenta. Oczywiście specjalizacja nauki sama w sobie jest konieczna, gdyż ilość wiedzy stale rośnie. Niestety, obarczona jest ona pewną wadą, mianowicie zamykaniem się specjalistów na wiedzę będącą domeną pokrewnych specjalizacji. Każdy z nich „leczy” pacjenta jedynie w zakresie swojej specjalizacji i nie jest w stanie spojrzeć na niego jako na całość, wskutek czego proces leczenia jest długotrwały, kosztowny i po prostu nieskuteczny. Dla przykładu kosmetolog, nawet jeśli doskonale opanował swój wycinek wiedzy, może pozostać nieświadomy aspektów, którymi zajmują się inne specjalizacje. W takiej sytuacji mogą mu umknąć problemy spoza jego „działki”, na które znają odpowiedzi inni specjaliści. Dlatego tak ważne jest, by różnorodne nauki, specjalizacje zbliżyły się do siebie i wzajemnie przenikały po to, by np.: kosmetolodzy, dermatolodzy, psychiatrzy, psychoterapeuci itd., mogli skuteczniej pomagać pacjentom, dostrzegając całość problemu, a nie tylko jego wycinek. Dzięki temu, w zależności od diagnozy, będzie można zastosować najlepsze możliwe leczenie. Uważam, że przyszłość należy do tych gabinetów i specjalistów, którzy cechują się interdyscyplinarnością.

Jedynie wszechstronność ludzi i sięganie do różnych specjalizacji, a zatem tworzenie nowych interdyscyplinarnych dziedzin może oferować skuteczność, jakiej oczekuje pacjent, nie tylko w gabinecie kosmetycznym. Nowa gałąź kosmetologii – psychokosmetologia, jest tego przykładem.

Piśmiennictwo

1. Dębska O., Śpiewak R. Znaczenie terminu „kosmetologia” w opinii studentów kosmetologii oraz zakres zadań i kompetencji kosmetologa. *Estetol Med Kosmetol* 2013; 3(1).
2. Grzesiak M. *Psychologia zmiany*. Wyd. Helion, Gliwice 2021.
3. Kolankowska-Trzcinińska Marta. *Kosmetologia holistyczna. Wstęp do psychokosmetologii*. Wyd. Indigo Zahir Media, Wrocław 2009.
4. *Psychodermatologia. Podejście interdyscyplinarne*. Praca zbiorowa. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2022.
5. Śpiewak R. *Kosmetologia i jej działy – zestawienie definicji*. *Estetol Med Kosmetol* 2013.
6. <https://pl.wikipedia.org/wiki/Kosmetologia>
7. <https://sjp.pwn.pl/slowniki/kosmetologia.html>



Jantar

MGIEŁKA OCHRONNA DO WŁOSÓW z filtrami UVA/UVB

do każdego rodzaju włosów



Słońce wysusza włosy, a zapobiegnie temu nowa w linii, **Mgiełka ochronna do włosów**, która pielęgnuje i chroni włosy przed szkodliwym działaniem promieniowania słonecznego i słoną wodą. Jej 2-fazowa formuła, wykorzystująca unikalne właściwości ekstraktu z bursztynu, pielęgnuje, chroni kolor, ułatwia rozczesywanie i nadaje włosom miękkość i blask.



Produkty z serii dostępne w kanale aptecznym.

IDEEPHARM

INSTYTUT DERMOKOSMETYKÓW

Lana Bastašić
ZŁAP ZAJĄCĄ



Wydawnictwo Literackie
Wydanie: I
Data premiery: 14.06.2023
Format: 123×197 mm

Powojenna Bośnia. Dwie młode kobiety wpadają w króliczą norę ich wspólnej przeszłości. Europejska Nagroda Literacka 2020.

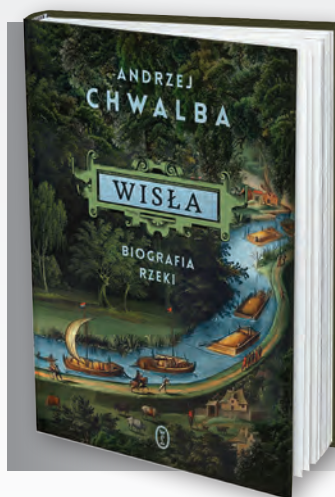
Sara i Lejla, nierozłączne przyjaciółki z dzieciństwa, od lat nie mają ze sobą żadnego kontaktu. Kilka słów rzuconych mimochodem podczas studenckich wakacji sprawiło, że ich drogi się rozeszły. Jednak teraz, pod wpływem niespodziewanej rozmowy telefonicznej, Sara podejmuje decyzję. Ciekawość przeplatająca się z poczuciem winy każe jej wrócić do kraju, który dawno zostawiła za sobą. Bośnia. Chciała od niej uciec, od tamtych wspomnień, miejsc, ludzi, nawet języka.

Spotykają się w Mostarze i wyruszają do Wiednia w poszukiwaniu brata Lejli, który zaginął w czasie wojny domowej w Jugosławii. Im bliżej celu, tym głębiej zanurzają się w trudną historię własnej skomplikowanej relacji i tym wyraźniej Sara uświadamia sobie, że nigdy nie uwolni się od przeszłości i na zawsze będzie związana z Lejlą, choć znajdują się po przeciwnych stronach lustra. Lana Bastašić obnaża zawiłość przyjaźni dwóch kobiet, które kochają się, ranią, zawodzą i ostatecznie nie potrafią się zrozumieć.

„Głos narratorki powieści Lany Bastašić brzmi szczerze i autentycznie. Jej zdolność do snucia opowieści ma w sobie dojrzałość i energię. Swoim debiutem wyznaczyła bardzo wysoki standard literacki”.

Dubravka Ugrešić

Andrzej Chwalba
WISŁA. BIOGRAFIA RZEKI



Wydawnictwo Literackie
Wydanie: I
Data premiery: 14.06.2023
Format: 143×205 mm

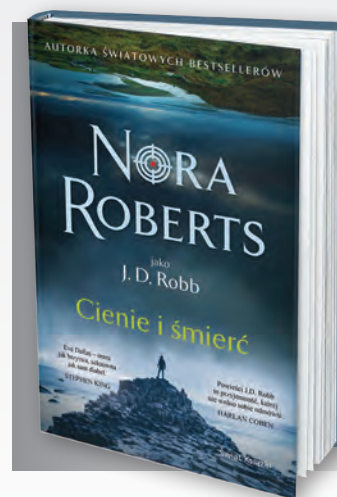
Nikt dotychczas tak nie opowiadał o Wiśle! Pionierskie, fascynujące dzieło, które zachwyci nie tylko fanów historii.

Wiśła jest królową polskich rzek, a polska sztuka, literatura i mitologia każą w niej widzieć kobietę. Najnowsza książka Andrzeja Chwalby jest więc... biografią kobiety. Autor wielu historycznych bestsellerów opowiada o jej wdziękach i kapryśkach, o charakterystycznych cechach oraz roli, jaką odgrywa w całych dziejach Polski. Przyjrzymy się Wiśle z perspektywy przyrodniczej, historycznej i kulturowej. Poznamy jej gniew, emocje i uczucia, jakie wzbudzał wiślany krajobraz, posłuchamy związanych z nią legend. Będzie też o tym, co i jak rzeka daje i odbiera, jak nagradza i karze.

- Kiedy i w jakich okolicznościach Wiśła zaczęła być postrzegana jako królowa polskich rzek?
- Jak wpływała na kształtowanie się polskiej tożsamości, na charakter państwowości i na symbolikę narodową?
- Jak przebiegała i czym się zakończyła rywalizacja na tym polu z innymi wielkimi rzekami Europy?

Oto — dosłownie! — porywająca i wciągająca biografia rzeki, która była i jest dla nas źródłem siły i życia, arterią komunikacyjną, inspiracją dla artystów, twórców i patriotów oraz wielkim narodowym symbolem — czasami nieokiełznanym i gniewnym, a kiedy indziej łagodnym i szczerym.

Nora Roberts
CIE NIE I ŚMIERĆ



Świat Książki
Typ okładki: miękka okładka
Wymiary: 13,5×21,5
Seria: Oblicza śmierci

Niezwykły thriller z bestsellerowego cyklu „Oblicza śmierci” Nory Roberts (J.D. Robb), autorki powieści sprzedanych w pięciuset milionach egzemplarzy.

Porucznik Eve Dallas wkracza w niebezpieczny, pełen cieni świat przeszłości swego męża.

Gdy bada zwłoki kobiety, znalezione w Washington Square Park, Roarke dostrzega wśród gapiów osobę, którą zna z dzieciństwa spędzonego na ulicach Dublina. Człowieka, który twierdzi, że jest jego przyrodnim bratem, zarabia na życie zabijaniem i płonie do niego nienawiścią.

Czy małżonek ofiary — żywiący urazę do żony z powodu jej romansu i szykujący się do przejęcia majątku — z radością zapłaciłby zabójcy za wykonanie brudnej roboty?

Roarke ostrzega Eve, że jeśli — jak podejrzewa — poszukiwanym płatnym zabójcą jest Lorcan Cobbe, to musi być ostrożna. Organy ścigania na całym świecie od lat bezskutecznie tropią tego bezwzględnego zabójcę, który chętnie obierze sobie na cel każdego, na kim zależy Roarke'owi.

Eve za wszelką cenę chce chronić Roarke'a. Roarke za wszelką cenę chce chronić Eve. Ale też chcą dopaść Cobbe'a, zanim on ich dopadnie.

FARMONA

Bursztynowa mgiełka po opalaniu z kurkumą i złotym pyłem 200 ml

- utrwala opaleniznę
- nadaje złoty połysk
- nawilża i koi

Bursztynowa dwufazowa woda termalna do twarzy i ciała SPF 25 200 ml

- średnia ochrona SPF 15
- szybko się wchłania
- wygodna aplikacja
- zawiera filtry UVA i UVB, które chronią skórę przed poparzeniami i zapobiegają procesom fotostarzenia

Pianka ochronna do ciała ze złotym pyłem SPF 30 150 ml

- wysoka ochrona SPF 30
- formuła piaskoodporna i wodoodporna
- rozświetla skórę
- szybko się wchłania
- zawiera filtry UVA i UVB, które chronią skórę przed poparzeniami i zapobiegają procesom fotostarzenia
- VL – IR Protect, który chroni przed efektami promieniowania podczerwonego i widzialnego, w tym zmarszczkami i przedwczesnym starzeniem
- HEV Shield, który chroni przed spektrum promieniowania niebieskiego powodującego ziemisty kolor skóry

Wodoodporna emulsja do opalania

- SPF 30 ALOES z wodą termalną 150 ml
- wysoka ochrona SPF 30
- poprawia jedność skóry
- formuła wodoodporna i piaskoodporna
- zawiera nawilżający sok z aloesu, łagodzącą wodę termalną i aktywny witaminy D

SOS Familijny balsam po opalaniu ALOES z D-pantenolem 200 ml

- do twarzy i ciała
- błyskawicznie koi i nawilża
- przynosi ulgę rozgrzanej skórze
- dla całej rodziny od 3. roku życia
- zawiera 10% nawilżającego soku z aloesu i kojący D-pantenol



Bursztynowy krem do twarzy SPF 50 50 ml

- wysoka ochrona SPF 50
- formuła wodoodporna, idealna pod makijaż
- zawiera filtry UVA i UVB, które chronią skórę przed poparzeniami i zapobiegają procesom fotostarzenia
- VL – IR Protect, który chroni przed skutkami promieniowania podczerwonego i widzialnego
- HEV Shield, który chroni przed spektrum promieniowania niebieskiego

Bursztynowa emulsja do opalania rodziny SPF 30 200 ml

- wysoka ochrona SPF 30
- formuła piaskoodporna i wodoodporna
- zawiera kompleks body freshness
- szybko się wchłania
- zawiera filtry UVA i UVB, które chronią skórę przed poparzeniami i zapobiegają procesom fotostarzenia
- VL – IR Protect, który chroni przed efektami promieniowania podczerwonego i widzialnego, skutkującego zmarszczkami i przedwczesnym starzeniem
- HEV Shield, który chroni przed spektrum promieniowania niebieskiego powodującego ziemisty kolor skóry

Bursztynowe mleczko do opalania SPF 50 200 ml

- wysoka ochrona SPF 50
- formuła piaskoodporna i wodoodporna
- zawiera kompleks body freshness
- nawilża i regeneruje
- zawiera filtry UVA i UVB, które chronią skórę przed poparzeniami i zapobiegają procesom fotostarzenia
- VL – IR Protect, który chroni przed efektami promieniowania podczerwonego i widzialnego, skutkującego zmarszczkami i przedwczesnym starzeniem
- HEV Shield, który chroni przed spektrum promieniowania niebieskiego powodującego ziemisty kolor skóry

Wodoodporna emulsja do opalania SPF50 dla dzieci ALOES z aktywatorem wit. D 150 ml

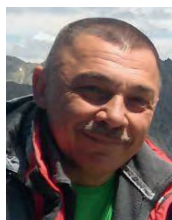
- wysoka ochrona SPF 50
- dla dzieci od 1. roku życia
- formuła wodoodporna i piaskoodporna
- zawiera nawilżający sok z aloesu, łagodzącą wodę termalną i aktywny witaminy D

Pianka do twarzy i ciała regenerująco-łagodząca aerosol 150 ml

- wyjątkowo łagodna formuła spray'u
- idealny do pielęgnacji skóry podrażnionej zbyt długą ekspozycją słoneczną lub solarium oraz po lekkich oparzeniach
- intensywnie łagodzi, regeneruje i koi
- przyjemnie i delikatnie chłodzi
- wysokie stężenie d-pantenolu (10%) skutecznie nawilża, regeneruje, zmniejsza zaczerwienienia i podrażnienia oraz swędzenie wywołane oparzeniami
- sok z aloesu skutecznie nawilża
- alantoina działa silnie łagodząco i egenerująco.



HĽAVNÍ MĚSTO



DARIUSZ RYBIK

absolwent Wydziału
Dziennikarstwa i Nauk
Politycznych UW

— pilot wycieczek

„Orloj” — to zegar z 1410 r., kiedy to został umieszczony na wieży praskiego Ratusza. Dziś co godzinę przyciąga niezliczone rzesze turystów, by oczarować ich trwającym zaledwie kilka chwil przedstawieniem opowiadającym o życiu, przemijaniu, o nas samych.

Zwiedzanie miasta zwykle rozpoczyna się na Hradczanach, gdzie na wzgórzu znajduje się wspaniały zamek królów czeskich, obecnie siedziba prezydenta Republiki Czeskiej. Rozciąga się stąd wspaniała panorama miasta. Pora zanurzyć się w Pradze i dać się jej ponieść.



Położona jest niezwykle malowniczo w środkowej części Czech, po obu stronach doliny rzeki Wełtawy, na otaczających ją wzgórzach. Zabytkowe centrum stanowią zespoły dawnych miast: Hradczan, Małej Strany, Starego i Nowego Miasta.

Hradczany powstałe na wzgórzu dominują nad miastem gotycką katedrą św. Wita, zamkiem królewskim oraz licznymi pałacami. Największy rozkwit Zamek Praski zaznaczył na kartach historii w XIV. za czasów panowania Karola IV. Wtedy to rozpoczęto budowę katedry św. Wita, która, z przerwami trwała do lat 30. XIX w. Samej katedrze można poświęcić wiele czasu. W jej wnętrzu znajdują się groby królewskie i cesarskie, relikwie wielu świętych, regalia władców Czech. Na szczególną uwagę zasługują kunsztowne witraże. Obok katedry, w najstarszej części Zamku znajdują się Sala Władysławska — dawne miejsce ucztowania, turniejów rycerskich, a dziś najważniejszych uroczystości państwowych Republiki Czeskiej. Gdy powstała



za czasów panowania Władysława II Jagiellończyka, króla Czech na przełomie XV i XVI wieku nie miała sobie równych w ówczesnej Europie zarówno pod względem wielkości i wystroju. Nad spokojem całego kompleksu czuwa Gwardia Zamkowa – wydzielony oddział czeskiej armii, traktowana przez turystów jako jedna z atrakcji Praskiego Hradu. Gwardziści zmieniają się co godzinę. W samo południe odbywa się uroczysta zmiana warty z udziałem orkiestry – ceremonia przyciąga wielu turystów.

Mala Strana, do której zaprowadzą nas Zamkowe Schody, jest zupełnym przeciwieństwem dzielnicy pysznych pałaców i przestronnych dziedzińców Hradczan. Przypomni nam dzieciństwo. Któż z nas nie pamięta ilustracji pochodzących z naszych pierwszych przeczytanych baśni, bajek i legend. Piękno i bogactwo tego miejsca zawiera się w urokliwych zakątkach, które tworzą wąskie ulice i niewielkie barokowe kamieniczki, w podcieniach których znajdziemy





liczne „piwnice” oferujące przechodniom chwilę wytchnienia z „pianką” przed pokonaniem rzeki Wełtawy. Mala Strana także szczyli się pięknymi terenami zielonymi, jest wśród nich Ogród Wallensteina, w którego otoczeniu znajduje się wiele ambasad, w tym ta z polską flagą. Warto wstąpić na skwer przed siedzibą Muzeum Franca Kawki, na terenie którego znajduje się jedna z wielu kontrowersyjnych instalacji Dawida Czernego.

Most Karola jest najbardziej znaną przeprawą w Czechach, przez co najbardziej obleganą. Wejścia na most strzegą wieże i legenda związana z rozpoczęciem budowy, a miało to nastąpić w 1357 r., 9 lipca o godz. 5.31. Symetryczny układ nieparzystych cyfr 135797531, miał zapewnić długowieczność budowli. I prawie zapewnił. Tylko raz most nieznacznie ucierpiał w czasie powodzi w XIX w. Wykonany z kamienia, przez stulecia zmagał się z kaprysmi rzeki i wynalazkami człowieka – do 1945 r. przez most przejeżdżały miejskie autobusy. Dziś możemy przepłynąć się na drugi brzeg tylko pieszo. W czasie spaceru towarzyszyć nam będą kamienne rzeźby, z galerii których wyróżnia się spiżowa figura św. Jana Nepomucena, który poniósł męczeńską śmierć

zrzucony z mostu w fale Wełtawy. Często można spotkać koncertujące zespoły jazzowe, plastyków oferujących swoje obrazy i grafików wykonujących ołówkiem na poczekaniu karykatury.

Po dotarciu na drugą stronę mostu warto odwrócić się na chwilę w stronę Hradczan i zrobić zdjęcie. Będzie pięknym wspomnieniem z wy-cieczki.

Stare Miasto jest najbardziej obleganą przez turystów dzielnicą Pragi. Nieprzebrane tłumy, mówiące wszystkimi językami Świata zmierzają do Rynku Starego Miasta. Nim tam dotrą, będą kuszeni przez setki restauracji, najwymyślniejszych „muzeów”, przedziwnych galerii i sklepów z pamiątkami pomnażających zyski chińczyków. Handlarze potrafią w zasadzie wszystko przerobić na pamiątkę. Jednak „królem” turystycznych zakupów jest „Krecik”, czeski bohater bajek dla dzieci. Gdy uda się szczęśliwie nie zgubić w labiryncie zatłoczonych uliczek, to po chwili dotrzemy przed Ratusz Starego Miasta. Tam, o każdej pełnej godzinie, którą wybija „Orłój” – zegar wspomniany na wstępie, w jego górnej części odbywa się krótki spektakl, w którym

biorą udział ruchome figury: dwunastu Apostołów, Turka jako symbolu rozwiązłości, Próżności przeglądającej się w lusterku, Chciwości z workiem złota i Śmierci, która w czasie pokazu bije w dzwon. Przedstawienie wieńczy pianie Koguta, symbolu życia – na „przebudzenie”...

W tak małej objętości tekstu nie sposób zasygnalizować choćby ułamka, tego co w Pradze warto zobaczyć. Pierwszy raz ujrzałem Pragę czterdzieści lat temu. Bywam tu często, lecz nigdy nie powiem o sobie, że znam Pragę. Za każdym razem odkrywam ją na nowo.

Zwykle najbardziej podobają nam się miasta, które już wcześniej widzieliśmy. Praga jest tego doskonałym przykładem. Ci, którzy ją odwiedzili po raz pierwszy, skazani są na kolejne przyjazdy i wspomnienia. Ci, którzy w byli w grodzie nad Wełtawą wiele razy, tym bardziej są „skazani”. Połączenie wymakowanej architektury praskich zabytków, bogatej historii z powszechną komercją, lekkim podejściem do życia jej mieszkańców i przyjezdnych tworzy coś, co sami Czesi nazywają absurdalną rzeczywistością. Czy tak jest w istocie? Warto to sprawdzić. Polecam.



CZARNY BEZ SOK

SUPLEMENT DIETY
Sok z owoców czarnego bzu
z dodatkiem witaminy C

ZAWARTOŚĆ DZIENNEJ PORCJI (50 ML)	
Sok z owoców czarnego bzu	50 ml
Witamina C	120 mg (150 %RWS*)

*% referencyjnych wartości spożycia

SKŁADNIKI:

sok z owoców czarnego bzu (Sambucus nigra L.),
kwas L-askorbinowy — źródło witaminy C.

ZALECANE SPOŻYCIE:

25 ml dwa razy dziennie, pół godziny przed posiłkiem.

ZAWARTOŚĆ NETTO:

500 ml.

Przechowywać szczelnie zamknięte, w temp. pokojowej nieprzekraczającej 25°C, w suchym miejscu. Po otwarciu przechowywać w lodówce do 21 dni od otwarcia.

Osad pochodzenia naturalnego. Przed użyciem wstrząsnąć. Ze względu na składniki pochodzenia naturalnego — konsystencja, zapach, kolor i smak, mogą różnić się od siebie w zależności od danej partii. Nie ma to wpływu na jakość i działanie produktu.

Produkt pasteryzowany.

Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety! Stosowanie suplementu przez kobiety w ciąży, w okresie laktacji oraz dzieci należy skonsultować z lekarzem.

Suplementy diety należy przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci.

Pamiętaj, że zdrowy tryb życia i zrównoważony sposób odżywiania zapewniają prawidłowe funkcjonowanie organizmu i zachowanie dobrej kondycji.

Podmiot odpowiedzialny:
PRODUCENT — ALTER MEDICA, ŻYWIEC, SPOKOJNA 11

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1					1			18				
2		5										
3												
4		7			22				16			
5			6									
6						19						
7												
8	21		13									10
9	2		15							17		
10										3		
11		9										
12												
13			11			20		4				
14				14								
15						8						12

1	2	3	4	5	6	7

8	9

10	11	12	13	14

15	16	17	18	19	20	21	22

Dla pierwszych trzech osób, które dnia 23 sierpnia 2023 r. w godzinach 12.00-12.15 jako pierwsze zadzwonią pod nr telefonu 509 526 351 i podadzą prawidłowe rozwiązanie krzyżówki – Instytut Dermokosmetyków Ideepharm Sp. z o.o. ufundował nagrody.

Informujemy, że podany czas 12.00-12.15 jest czasem maksymalnym. Podany czas może być krótszy od wskazanego ze względu na rozdysponowanie deklarowanej ilości nagród.



Pionowo:

- A1:** Kolor, owoc albo pocisk
- A8:** Rzeka w północnej Polsce, inaczej Czarna Woda
- A13:** Zły wąż z Księgi Dżungli, który zamierzał zjeść Mowglięgo
- B1:** Karma dla konia
- B7:** Szkielet osiowy człowieka
- C1:** Wieś w województwie lubelskim w gminie Chodel
- C8:** Bóg, odkupiciel
- D3:** Jednostka czułości filmu
- D7:** Rodzaj taxi z atrakcyjnym cennikiem
- D13:** We Francji przewodniczący rady miejskiej lub gminy
- E1:** Symbol cynku
- E6:** Noszony przez więźniów
- E13:** Genetyczna choroba – wrodzony zanik mięśni
- F3:** Płonie na grobie
- F12:** Mocny argument
- G1:** Miejsce, do którego się zmierza
- G5:** Człowiek ordynarny, nieokrzesany
- G10:** Kulszowy lub wzrokowy
- H1:** Arkadiusz dla znajomych
- H8:** Pierwiastek chemiczny – ameryk na tablicy Mendelejewa
- H13:** Jednostka oporu elektrycznego
- I2:** Cena, ilość pieniędzy
- I8:** Upust, bonifikata
- J1:** Sieć nowoczesnych samoobsługowych hurtowni
- J8:** ...Olimpijskie, zawody sportowe
- K3:** Imię Lincolna, prezydenta USA
- K13:** Narząd wchu
- L1:** Symbol kryptonu
- L6:** Clio lub megane
- L14:** Wapri – pierwiastek

Poziomo:

- 1A:** Karolina – polska aktorka lub nasionka w musztardzie
- 1J:** Czerwony kwiat polny
- 2A:** ... – kulszowa, bolesna choroba
- 2G:** Karetka
- 3A:** Dzieło Verdiego
- 3F:** Szklanka laboratoryjna
- 4A:** Mandela, były prezydent Republiki Południowej Afryki
- 4H:** Dawniej przy studni
- 5A:** Zdrobniale do Joanny
- 5I:** Boczny na stacji PKP
- 6E:** ... Szachrajka
- 6K:** Pole o powierzchni 100 m²
- 7D:** Centrum zarządzania
- 7K:** Hel w skrócie
- 8A:** Jesienna fioletowo kwitnąca w jesieni roślina
- 8G:** ... Dzięziel – popularny aktor
- 9A:** Miasto w województwie lubelskim ze szkołą lotniczą
- 9H:** Gorąca lava we wnętrzu wulkanu
- 10A:** ... Buzek – polska aktorka
- 10I:** Brom – symbol chemiczny
- 11I:** Bezpieczne schronienie
- 12B:** Spółka Cywilna
- 12F:** Pierwiastek argon
- 13A:** Mactwo, oszustwo
- 13J:** Sąd Najwyższy w skrócie
- 14A:** Złoto dla chemika
- 14D:** Nielot z Australii
- 14J:** Pled, derka
- 15A:** Może być fotograficzny
- 15I:** Biletowa na stacji PKP

wokół

ZAPRENUMERUJ MAGAZYN

ZDROWIA

CENA PRENUMERATY
W PROMOCJI JUŻ OD

2,99
zł, za szt.

1 wydanie – 3,99

2 wydania – 2,99
zł, za szt.

Wypełnij formularz i wyślij go pod adres:
LUBFARM S.A., ul. Łanowa 8, 20-750 Lublin

Podanie adresu e-mail jest warunkiem zamówienia prenumeraty w cenie promocyjnej.

imię*	<input type="text"/>	e-mail:	<input type="text"/>
nazwisko*	<input type="text"/>	nr telefonu*	<input type="text"/>
miejsowość*	<input type="text"/>	PESEL*	<input type="text"/>
kod pocztowy*	<input type="text"/>		
ulica*	<input type="text"/>		
nr domu*	<input type="text"/>	1 wydanie <input type="checkbox"/>	Złożenie zamówienia pociąga za sobą obowiązek zapłaty.
nr mieszkania*	<input type="text"/>	2 wydania <input type="checkbox"/>	

Uwaga! Wyrażenie zgód oznaczonych **) jest warunkiem zamówienia prenumeraty w cenie promocyjnej.

Numer konta do przelewu: **55 1240 2382 1111 0010 0536 9512**; LUBFARM S.A., ul. Łanowa 8, 20-750 Lublin

- *) Oświadczam, że zapoznałem się z treścią o przetwarzaniu danych na stronie internetowej pod adresem: <https://www.wokolzdrowia.pl/>
- **) Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych podanych w formularzu Lubfarm S.A. do przesyłania informacji handlowych oraz w celach marketingowych i promocyjnych o tematyce zdrowotnej. Mam prawo do wglądu i poprawiania moich danych. Wyrażenie tej zgody jest dobrowolne i może zostać odwołane w każdym czasie.
- **) Wyrażam zgodę na otrzymywanie drogą elektroniczną na podany powyżej adres e-mail/numer telefonu komórkowego informacji handlowej oraz materiałów marketingowych i promocyjnych o tematyce zdrowotnej oraz wyrażam zgodę na używanie telekomunikacyjnych urządzeń końcowych i automatycznych systemów wywołujących dla celów marketingu bezpośredniego. Wyrażenie tej zgody jest dobrowolne i mogę ją odwołać w każdym czasie.
- Wypełnienie i wysłanie formularza jest jednocześnie zgodą na realizację zamówienia.
- Oświadczam, że zapoznałem się z regulaminem prenumeraty (regulamin dostępny na stronie www.wokolzdrowia.pl)

Sprzedawcą prenumeraty jest: LUBFARM S.A. ul. Łanowa 8, 20-750 Lublin

Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Lubfarm S.A.

Adres: 20-750 Lublin ul. Łanowa 8. Pani/Pana dane osobowe przetwarzane będą w celu współpracy i prowadzenia korespondencji z Lubfarm S.A.

Pełna treść informacji o przetwarzaniu danych znajduje się na stronie internetowej pod adresem: <https://www.wokolzdrowia.pl/>

BRONCHOSTOP® DUO na kaszel



BRONCHOSTOP® DUO na kaszel
(120 mg + 830 mg) / 15 ml

SYROP
Thymi herbae extractum alicum
+ Althaeae radice extractum fluidum

120 ml
Nie zawiera alkoholu
Nie powoduje senności
Zawiera naturalne wyciągi roślinne

Podwójne działanie
• Ułatwia odkrztuszanie
• Uśmierza suchy kaszel

BRONCHOSTOP® DUO na kaszel
(Thymi herbae extractum alicum
Althaeae radice extractum fluidum)
(120 mg + 830 mg) / 15 ml
SYROP
Nie zawiera alkoholu
Nie powoduje senności
Zawiera naturalne wyciągi roślinne

120 ml

**NATURALNE
WYCIĄGI
ROŚLINNE**

BRONCHOSTOP Duo na kaszel (120 mg + 830 mg)/15 ml, syrop. **Skład:** 15 ml syropu zawiera: 120 mg wyciągu suchego z *Thymus vulgaris* L. i/lub *Thymus zygis* L. herba (ziele tymianku) (7-13: 1), rozpuszczalnik ekstrakcyjny: woda; 830 mg wyciągu z *Althaea officinalis* L. radix (korzeń prawoślazu) (1: 12-14), rozpuszczalnik ekstrakcyjny: woda. **Wskazania do stosowania:** tradycyjny produkt leczniczy roślinny do stosowania w wymienionych wskazaniach, wynikających wyłącznie z jego długotrwałego stosowania; stosowany do pobudzania odkrztuszania zalegającego, gęstego śluzu w przypadku kaszlu związanego z przeziębieniem oraz do uśmierzania podrażnienia gardła i związanego z tym suchego kaszlu. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na substancje czynne, inne rośliny należące do rodziny Lamiaceae lub którąkolwiek subst. pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** Kwizda Pharma GmbH, Effingergasse 21, 1160 Wiedeń, Austria
2022_08_BRONCHOSTOP_K_IL_07

Na suchy i mokry kaszel

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

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.