

# MAGAZYN ZDROWIA SAP



**SAP**  
Partner Strategiczny  
Centrala Farmaceutyczna Cefarm SA

KWARTALNIK NR 06

## **BÓLE GŁOWY**

PRZYCZYNY, RODZAJE,  
JAK SOBIE Z NIMI  
RADZIĆ?

## **JAK SIĘ USPOKOIĆ I OPANOWAĆ NERWY ORAZ POZBYĆ SIĘ STRESU**

## **DOMOWA INHALACJA**

## **ZAPARCIA I BIEGUNKA**

CO JE ŁĄCZY?

## **ZAKAŻENIA UKŁADU MOCZOWEGO**



# VIAGRA

## CONNECT<sup>®</sup> MAX

sydenafil



bez recepty  
POCZUJ MOC  
LEGENDY

 VIATRIS

VIAGRA CONNECT<sup>®</sup> MAX, 50 mg, tabletki powlekane

**SKŁAD:** Każda tabletki powlekane zawiera cytrynian sydenafilu w ilości równoważnej 50 mg sydenafilu. Substancja pomocnicza o znanym działaniu: każda tabletki o mocy 50 mg zawiera 1,7 mg laktozy (w postaci laktozy jednowodnej). **WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** Produkt leczniczy VIAGRA CONNECT<sup>®</sup> MAX jest wskazany do stosowania u dorosłych mężczyzn z zaburzeniami erekcji, czyli niedostateczną uzyskaniem lub utrzymaniem erekcji wystarczającej do satysfakcjonującej (aktywnej) seksualnej. Do skutecznego działania produktu leczniczego VIAGRA CONNECT<sup>®</sup> MAX konieczna jest stymulacja seksualna. **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:** Upjohn EESY, Rivium Westfalen 142, 2903 LD Capelle aan den IJssel, Holandia. Niniejsza informacja została przygotowana dnia 27.02.2023 na podstawie ChPL Viagra Connect<sup>®</sup> MAX, zatwierdzonej dnia 05.01.2023. W celu uzyskania bardziej szczegółowych informacji należy zwrócić się do przedstawicieli podmiotu odpowiedzialnego: Mylan Healthcare Sp. z o.o., tel. 22 546 64 00.

VIAC-2022-0391

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

# Traumon<sup>®</sup>

## W miejscu usuwa ból

Traumon<sup>®</sup> - informacja o leku

**NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO:** Traumon<sup>®</sup>, 100 mg/g, żel. **NAZWA POWSZECHNIE STOSOWANA SUBSTANCJI CZYNNEJ:** Etofenamat (*Etofenamatum*). **DAWKA/STĘŻENIE SUBSTANCJI CZYNNEJ:** 1 g żelu zawiera 100 mg etofenamatu. **SUBSTANCJA POMOCNICZA O ZNANYM DZIAŁANIU:** 1 g żelu zawiera 30 mg glikolu propylenowego (E 1520). **POSTAĆ FARMACEUTYCZNA:** żel. **WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** Tępe urazy, takie jak: stłuczenia, skręcenia, naciągnięcia mięśni, ścięgien i stawów. Choroba zwyrodnieniowa stawów kręgosłupa, kolanowych, barkowych. Reumatyzm pozastawowy: bóle okolicy krzyżowo-lędźwiowej, zmiany chorobowe w obrębie tkanek miękkich okołostawowych, tj. zapalenie kaletki maziowej, ścięgien, pochewek ścięgniętych, torebek stawowych (tzw. staw zamrożony), zapalenie nadkłykci. **PRZECIWWSKAZANIA:** Leku Traumon<sup>®</sup> nie należy stosować: w przypadku nadwrażliwości na etofenamatu, kwas flufenamowy, inne niesteroidowe leki przeciwzapalne lub którąkolwiek substancję pomocniczą leku; w trzecim trymestrze ciąży; u dzieci i młodzieży, ze względu na niewystarczające dane kliniczne w tych grupach pacjentów. **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:** Mylan Healthcare Sp. z o.o., ul. Postępu 21B, 02-676 Warszawa. Niniejsza informacja została przygotowana dnia 3.10.2022 r. na podstawie ChPL Traumon<sup>®</sup>, zatwierdzonej dnia 20.09.2022 r. Dodatkowe informacje dostępne są w Mylan Healthcare Sp. z o.o., ul. Postępu 21B, 02-676 Warszawa, tel. 22 546 64 00.



ETO-2022-0027

 VIATRIS

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



# Magazyn Zdrowia SAP



## Spis treści

Domowa inhalacja - jak przeprowadzić inhalację w domu?	4
Czym są probiotyki? Jak je przyjmować?	6
Zaparcia i biegunka. Co je łączy?	9
Zakażenia układu moczowego	12
Domowe sposoby na kaszel - syropy i skuteczne metody na kaszel suchy i mokry	14
Jak się uspokoić i opanować nerwy oraz pozbyć się stresu	19
Bóle głowy: Przyczyny, rodzaje, jak sobie z nimi radzić?	23
Zapalenie pęcherza moczowego - objawy, przyczyny i leczenie	26
Kawa ciekawa	30
Jak wspomóc pracę wątroby - najlepsze preparaty	32
Regeneracja wątroby - jak szybko usprawnić pracę wątroby?	35
Suplementacje witamin D oraz bakterii kwasu mlekowego wśród niemowląt	36
Krzyżówka	39

## Szanowni Czytelnicy,

Oddajemy w Wasze ręce kolejny numer Magazynu Zdrowia SAP. Bardzo się cieszymy, że jako Spółka Aptek Polskich, możemy komunikować się z Państwem za pośrednictwem aptek, które są naszymi codziennymi partnerami. W trosce o zdrowie wszystkich pacjentów stworzyliśmy magazyn, który ma pomóc w zrozumieniu problemów i znalezieniu odpowiedzi na nurtujące pytania.

W tym numerze poruszyliśmy zróżnicowane tematy - znajdą w nim Państwo wiele materiałów dotyczących problemów zdrowotnych. Zbliżający się czas będzie dla nas wszystkich radosny i ciekawy. Przede wszystkim ze względu na nadchodzący okres wakacyjny. Poświęciliśmy tej tematyce kilka stron, aby mogli Państwo spędzić te dni w zdrowiu. Okres letni to czas planowania wyjazdów, aktywności i spędzania czasu z rodziną i przyjaciółmi.

Jestem przekonany, że wśród Państwa planów znajdą się także te związane z poprawą nawyków zdrowotnych. Szczególnie w okresie letnim warto zadbać o nie ze zdwojoną siłą.

O tym i innych sprawach, przeczytacie Państwo na kolejnych stronach. Życzę Państwu, aby nadchodzące wakacje były dla Państwa czasem pełnym radości, relaksu i zdrowia.

**JACEK KOTYNIA**  
Wiceprezes Zarządu  
Spółki Aptek Polskich sp. z o.o.

# Domowa inhalacja

## - jak przeprowadzić inhalację w domu?

Szukasz domowych sposobów na katar, kaszel i inne objawy infekcji? Jednym z nich są inhalacje, które możesz robić bez wychodzenia z domu. Podpowiadamy, jak przeprowadzić inhalację w domowym zaciszu.

### Czym są inhalacje?

Inhalacja polega na podawaniu substancji czynnych w postaci roztworu bezpośrednio do dróg oddechowych poprzez wdychanie. Stosuje się je u osób z przeziębieniem, kaszlem i astmą (lub innymi chorobami układu oddechowego).

Wyróżnia się różne rodzaje inhalacji. Jednym z nich jest domowa inhalacja parowa, która jest prosta w przygotowaniu i nie wymaga użycia specjalistycznego sprzętu. Aby zrobić domową inhalację z wykorzystaniem pary wystarczy wsypać np. mieszankę ziół lub wlać odrobinę olejków eterycznych do miski z gorącą wodą i nachylać się nad nią przez kilkanaście minut.

Inny rodzaj inhalacji to nebulizacja. Można przeprowadzić ją w domu, ale wymaga specjalistycznego urządzenia – nebulizatora.

### Inhalacja a nebulizacja – czym się różnią?

Nebulizacja to jeden z rodzajów inhalacji. Można zrobić ją w domu, ale nie jest to już tak proste, jak w przypadku inhalacji parowej. W odróżnieniu od inhalacji z wykorzystaniem pary nie wystarczy gorąca woda i kilka kropli olejku eterycznego. Do przeprowadzenia nebulizacji potrzebne jest specjalistyczne urządzenie – nebulizator. Inhalacja to pojęcie ogólne, które odnosi się do wdychania substancji podawanych w różnych formach: pary, proszku, aerozolu. Można przeprowadzić ją w bardzo prosty sposób z użyciem miski z gorącą wodą i dodatkiem olejków eterycznych czy ziół lub za pomocą specjalistycznego urządzenia (np. inhalatora aerozolowego). Stosuje się ją w różnych celach – zarówno jako metodę wspomagającą leczenie przeziębienia, jak i przewlekłych chorób układu oddechowego.

Nebulizacja to jeden z rodzajów inhalacji. Polega na podaniu leku w formie aerozolu przy użyciu nebulizatora. Jest stosowana w profilaktyce i leczeniu schorzeń układu oddechowego (astmy, zapalenia oskrzeli, mukowiscydozy, przewlekłej obturacyjnej choroby płuc). Podanie leku bezpośrednio do dróg oddechowych odciąża pozostałe układy. Substancja czynna trafia bezpośrednio do układu oddechowego (w przeciwieństwie do sytuacji, gdy lek podawany jest doustnie).

### Jak i kiedy stosować nebulizator?

Kiedy można ograniczyć się do najprostszej inhalacji parowej, a kiedy domowe inhalacje wymagają użycia nebulizatora? Nebulizacja sprawdza się, gdy olejki eteryczne itp. wdychane z parą wodą to za mało i konieczne jest podanie leków. Nebulizator to urządzenie, które przekształca płynne leki w postać aerozolu i umożliwia wdychanie ich bezpośrednio do dróg oddechowych.

Mechanizm działania nebulizatora można opisać najprościej jako rozpylanie płynnego leku na małe kropelki. W zależności od typu urządzenia odbywa się to za pomocą:

- ultradźwięków,
- sprężonego powietrza,
- tlenu.

W sprzedaży dostępne są różne rodzaje nebulizatorów: pneumatyczne, membranowo-siateczkowe (MESH), ciśnieniowe z dozownikiem (MDI) oraz inhalatory suchego proszku (DPI). Przy ich zakupie warto kierować się kilkoma parametrami: objętością martwą (czyli objętością roztworu leku, która pozostaje w nebulizatorze po skończonej inhalacji), przepływowym gazem, frakcją respirabilną (mówi o tym, jaki procent cząstek generowanych przez urządzenie ma odpowiednią wielkość) oraz MMAD, czyli parametrem pokazującym wielkość cząstek. Pozostaje jeszcze pytanie o to, jak

przeprowadzić domową inhalację za pomocą nebulizatora? Jeśli korzystasz z danego urządzenia po raz pierwszy zapoznaj się z instrukcją. Następnie upewnij się, że urządzenie jest czyste i wszystkie jego elementy są prawidłowo zamocowane. Gdy wszystko jest już sprawdzone, przygotuj dawkę płynnego leku przepisaną przez lekarza, otwórz zbiornik urządzenia i dodaj przygotowany lek do zbiornika zgodnie z instrukcją. Po tym, jak umieścisz lek w nebulizatorze, podłącz maskę lub ustnik, a następnie trzymaj maskę przy twarzy (lub ustnik przy ustach). Kontynuuj inhalację do momentu, aż urządzenie skończy rozpylać całą dawkę leku.

### Jak działają inhalacje?

Jak działa domowa inhalacja? Wszystko zależy od tego, jakie substancje zostaną użyte.

- **Inhalacje z użyciem soli fizjologicznej** – pomagają nawilżyć błony śluzowe dróg oddechowych, złagodzić podrażnienia i rozrzedzić zalegającą wydzielinę.
- **Inhalacje z antybiotykami** – mają właściwości bakteriobójcze. Wykorzystuje się je w leczeniu infekcji bakteryjnych.
- **Inhalacje z lekami przeciwhistaminowymi** – mogą być stosowane w celu łagodzenia alergii takich jak: kichanie, katar czy swędzenie.
- **Domowe inhalacje z użyciem mieszanki ziół** – rośliny, które stosuje się w kuchni jako aromatyczne przyprawy kuchenne wyróżniają się nie tylko walorami smakowymi i zapachowymi. Część z nich (np. rozmaryn, tymianek) pomaga w łagodzeniu objawów towarzyszących zapaleniu górnych dróg oddechowych. Można zrobić z nich domową inhalację, dodając po jednej łyżce wybranych ziół do miski z gorącą wodą.
- **Inhalacje na zatoki z olejkami eterycznymi** – domowa inhalacja parowa może pomóc również na zatłokane zatoki. Aby ją wykonać wystarczy miska z gorącą wodą



i kilka kropeł olejku eterycznego (np. lawendowego, eukaliptusowego, sosnowego).

Jakie są zalety inhalacji? W przypadku podawania leków za pomocą nebulizatora dużym plusem jest to, że substancja czynna trafia bezpośrednio do dróg oddechowych. Taka forma podania leku pozwala na osiągnięcie dużego stężenia leku w drogach oddechowych, a jednocześnie ograniczenie ogólnoustrojowych działań niepożądanych. Umożliwia szybsze działanie terapeutyczne, dlatego jest wykorzystywana w leczeniu różnych chorób układu oddechowego (astmy, rozedmy płuc, przewlekłego zapalenia oskrzeli).

Innym rodzajem inhalacji, który można przeprowadzić w warunkach domowych jest inhalacja parowa. Różni się od nebulizacji m.in. tym, że nie polega na podawaniu leków. Aby zrobić domową inhalację parową potrzeba gorącej wody i odpowiednich dodatków (np. soli fizjologicznej, olejków eterycznych, ziół). Wdychanie pary wodnej pomaga nawilżyć drogi oddechowe, rozrzedzić zalegającą wydzielinę i udrożnić nos. W związku z tym inhalacja parowa jest stosowana m.in. w przypadku kataru i przy uporczywym kaszlu

## Inhalacja na katar i przeziębienie

Czego potrzebujesz do zrobienia domowej inhalacji na zatłakany nos, uporczywy kaszel czy ból zatok? Sprawdź poniższe wskazówki, dzięki którym dowiesz się, jak w prosty sposób zrobić inhalację w domowym zaciszu.

### Inhalacje na katar z soli fizjologicznej

Zatłakany nos nie daje Ci spać? W takim razie inhalacje na katar to coś dla Ciebie. Do ich wykonania potrzebny Ci będzie roztwór soli fizjologicznej oraz nebulizator. W przypadku tego typu inhalacji najlepiej sprawdzi się nebulizator pneumatyczny.

Inhalacje z użyciem soli fizjologicznej są pomocne nie tylko przy katarze. Wykorzystuje się je także w przypadku kaszlu i zapalenia zatok. Jednak pamiętaj, że nie są dla każdego. Nie zaleca się, aby wykonywać inhalacje z solą fizjologiczną u osób z: ropnym zapaleniem migdałków lub zatok, przewlekłymi chorobami układu oddechowego (gruźlica, nowotworem), krwotokami z dróg oddechowych, ciężką niewydolnością

krążeniową czy niewydolnością oddechową niezwiązaną ze skurczem oskrzeli.

### Inhalacje z olejków eterycznych

Do zrobienia domowej inhalacji możesz wykorzystać również olejki eteryczne. Ich wybór zależy od dolegliwości, z którymi się zmagasz. Jeśli dopadła Cię infekcja wirusowa i męczą Cię bóle głowy, dobrym rozwiązaniem będzie np. olejek eukaliptusowy lub miętowy.

Proste inhalacje domowe z gorącej wody i olejków eterycznych możesz robić także w celach profilaktycznych. We wzmocnieniu odporności pomagają olejki takie jak:

- goździkowy,
- tymiankowy,
- cytrynowy,
- z drzewa herbacianego.

Jeśli chcesz wykorzystać olejki eteryczne w celu złagodzenia swoich dolegliwości, możesz zrobić jeszcze jedną rzecz. Po skończonej inhalacji parowej, naklej AMOLowe plastry aromatyczne na suchą piżamę. Zawarte w nich olejki eteryczne wzmocnią efekt inhalacji.



# Czym są probiotyki? Jak je przyjmować?

**Probiotyki to żywe drobnoustroje, najczęściej bakterie, które wywierają korzystny wpływ na organizm człowieka. Coraz częściej mówi się o nich w kontekście zdrowego stylu życia – zobacz, co warto o nich wiedzieć, jak je przyjmować, jak wybierać, by jak najbardziej korzystało na tym Twoje zdrowie.**

W Polsce dostępnych jest ponad 100 produktów probiotycznych<sup>1</sup>, z czego większość to suplementy diety. Probiotyki znajdziemy także w żywności funkcjonalnej, czyli takiej wzbogaconej składnikami aktywnymi o udowodnionym korzystnym wpływie na konkretne funkcje organizmu. Mnogość probiotyków oraz niski stan wiedzy mogą spowodować, że nie będziemy wiedzieć, które bakterie probiotyczne są dla nas najlepsze. Z pomocą przychodzą badania naukowe, dzięki którym możemy wyłonić najpopularniejsze szczepy bakteryjne.

## Dlaczego warto brać probiotyki?

W ciele człowieka żyje ogromna ilość bakterii o wadze łącznej 2 kilogramów (!), szczególnie zamieszkują jelito grube. Mikroflora jelitowa bierze udział w tak ważnych aspektach zdrowotnych jak odporność czy trawienie.

Uważa się, że prawidłowa mikroflora jelitowa przyczynia się do zachowania równowagi całego organizmu, pracy wszystkich układów oraz wzmocnienia odporności. Aby czuć się zdrowo, potrzebujemy zachować równowagę między dobrymi a złymi bakteriami – gdy zostanie ona zachwiana, pojawiają się problemy.

Probiotyki to dobroczynne bakterie, które występują w produktach żywnościowych. Większość z nich jest bezpieczna dla zdrowia: przykładem są najpopularniejsze szczepy bakterii *Lactobacillus* spp. i *Bifidobacterium* spp., które mają status GRAS, co oznacza, że są powszechnie uznane za bezpieczne dla ludzi. Co do zasady, wszystkie probiotyki pomagają przywrócić równowagę na korzyść dobrych bakterii.

## Najbardziej znane probiotyki

Działanie probiotyku zależy od liczby obecnych w nim mikroorganizmów. Zalecany jest wybór produktów

probiotycznych zawierających co najmniej 1 miliard jednostek tworzących kolonie i zawierających rodzaj *Lactobacillus*, *Bifidobacterium* lub *Saccharomyces cerevisiae*, czyli jedne z najczęściej używanych do badań probiotyków.

Warto jednak zagłębić się w temat, ponieważ nie zawsze więcej bakterii probiotycznych oznacza ich lepsze działanie – każdy rodzaj bakterii obejmuje wiele szczepów, które mogą dać różne wyniki. Przykładem jest jogurt, który wytwarzany jest z dwóch tzw. startowych kultur bakteryjnych: *Streptococcus thermophilus* i *Lactobacillus bulgaricus*. Bakterie te są często niszczone przez kwas żołądkowy. Jednak niektórzy producenci dodają inne bakterie, aby wzbogacić produkt, dlatego też należy czytać etykiety i wybierać produkty z bakteriami dodanymi do kultur startowych.

Naukowcy cały czas pochylają się nad zagadnieniami związanymi z probiotykami i starają się znaleźć odpowiedzi na pytania, które probiotyki są mogą najkorzystniej wspomóc organizm w prawidłowym działaniu.

## Czy probiotyki mogą wpływać na wagę?

Przeprowadzone do tej pory badania nad związkami probiotyków i kontroli masy ciała wykazały, że na utratę wagi największy wpływ ma bakteria *Lactobacillus gasseri*. Ponadto naukowcy stwierdzili, że regularne dostarczanie tej bakterii probiotycznej powoduje spalenie 3-4 proc. komórek tłuszczowych w ciągu 6 tygodni. Innymi bak-

teriami pomagającymi zredukować tkankę tłuszczową trzewną są *Lactobacillus fermentum* oraz *Lactobacillus amylovorus*. Należy mieć jednak na uwadze, że zdrowy styl życia, regularna aktywność fizyczna oraz dieta oparta na warzywach i pełnoziarnistych zbożach jest najlepszą metodą utrzymania prawidłowej wagi ciała.

## Czy probiotyki wspierają odporność?

Jako najskuteczniejszy we wspieraniu odporności wskazywany jest probiotyk *Lactobacillus rhamnosus*. W badaniu „Aspekty kliniczne i mikrobiologiczne zastosowania szczepów *Lactobacillus rhamnosus* PL1 u pacjentów z objawami zapalenia odbytnicy w przebiegu chorób dystalnego odcinka jelita grubego”<sup>2</sup> wykazano, że *L. rhamnosus* spowodowała istotne zmiany w mikroflorze jelitowej: spadek populacji bakterii tlenowych przy praktycznie niezmiennym poziomie liczebności bakterii beztlenowych. Spadek ten był związany z redukcją pałeczek Gram-ujemnych z rodziny *Enterobacteriaceae*, w tym populacji *E. Coli*, oraz paciorkowców z rodzaju *Enterococcus*.

## Probiotyki a jelita

Każdy szczep bakterii probiotycznych pozytywnie oddziałuje na mikrobiotę jelitową. U dzieci najlepsze efekty uzyskuje się stosując bakterie *Lactobacillus rhamnosus*. U dorosłych korzystniejsze wydają się gatunki *Bifidobacterium*. Warto rozważyć również preparaty łączące kilka odmian bakterii





probiotycznych, na przykład pałeczek kwasu mlekowego, Bifidobacterium i paciorkowców.

## Jak probiotyki wpływają na nasz organizm?

W przeglądzie 12 badań z 452 uczestnikami z 2016 r.<sup>3</sup> opublikowano dowody na to, że probiotyki mogą być pomocne do zachowania w zdrowiu zębów i dziąseł dzieci.

Probiotyki wieloszczepowe, czyli takie, które zawierają więcej niż jeden szczep bakteryjny, są najczęściej wskazywane przy ogólnej profilaktyce i zdrowym trybie życia. Szczepami najczęściej stosowanymi są szczepy: Bifidobacterium longum, Bifidobacterium breve, Lactobacillus helveticus i Lactobacillus rhamnosus.

## Kiedy i jak stosować probiotyki?

Probiotyki warto stosować, aby wspomóc organizm w budowaniu odporności, utrzymaniu prawidłowej równowagi mikroflory jelitowej oraz przy optymalizacji procesów ochronnych.

Czy po probiotyki można sięgać bez obaw? Tak. Są one uzupełnieniem zdrowego trybu życia. Rekomendowane są nawet w ciąży. Co więcej, przyjmowanie probiotyków jest bezpieczne.

Co jeśli chcemy wspomóc nasz organizm w codziennym funkcjonowaniu? Możemy sięgnąć po żywność probiotyczną – są to produkty konwencjonalne wzbogacone probiotykami, a czasem zawierającą probiotyki i prebiotyki, które są pożywką dla pożytecznych bakterii.

Możemy wybrać także suplementy probiotyczne, ale najlepszym wyborem jest żywność bogata w probiotyki. W szczególności sfermentowane produkty spożywcze, takie jak jogurt, kefir, kombucha (fermentowana czarna herbata), kapusta kiszona, kimchi (wykonane ze sfermentowanej kapusty) oraz sfermentowana soja. Produkty poddane fermentacji zapewniają pożywe środowisko, w którym zdrowe bakterie rozwijają się i uwalniają ważny produkt uboczny: krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe. Niestety nie zawsze pamiętamy, aby spożywać ich odpowiednią ilość. Dlatego warto sięgać po probiotyki, które korzystnie wpływają na utrzymanie równowagi we florze bakteryjnej jelit.

Nie zapomnijmy również o prebiotykach, czyli błonniku fermentacyjnym, który wspiera korzystne bakterie. Dobrymi źródłami prebiotyków są: rośliny strączkowe, czosnek, szparagi, cebula, pory, niektóre karczochy, zielone banany i pszenica. Dostępne są również suplementy prebiotyczne.

Jeżeli mamy wątpliwości czy i po jaki probiotyk sięgnąć lub jeżeli mamy jakiegokolwiek dolegliwości, które naszym zdaniem można zaadresować odpowiednim suplementem, warto zasięgnąć opinii lekarza lub dietetyka. Musimy jednak pamiętać, że podstawą zrównoważonej pracy jelit jest nasza dieta. To, co jemy, ma kluczowy wpływ na nasze samopoczucie i stan zdrowia, zatem każdy etap żywienia powinien być przemyślany i zgodny z potrzebami organizmu.

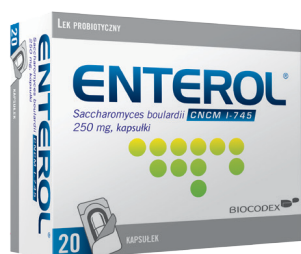
LEK PROBIOTYCZNY  
**ENTEROL**<sup>®</sup>  
Saccharomyces boulardii CNCM 1-745



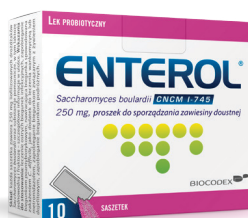
**ZAWSZE GDY STARTUJESZ  
Z ANTYBIOTYKIEM**



10 KAPSULEK



20 KAPSULEK



10 SASZETEK



## ZAPOBIEGA, LECZY, PRZYWRACA RÓWNOWAGĘ

Enterol (Saccharomyces boulardii CNCM 1-745). Skład: Jedna kapsułka/saszетка zawiera 250 mg liofilizowanych drożdżaków *S. boulardii* CNCM 1-745 oraz substancje pomocnicze, m.in.: laktoza jednowodna i fruktoza (saszетка). Postać farmaceutyczna: kapsułka/proszek do sporządzania zawiesiny doustnej. Wskazania: Leczenie ostrych biegunk infekcyjnych; zapobieganie biegunkom związanym ze stosowaniem antybiotyków; nawracająca biegunka spowodowana zakażeniem *Clostridium difficile* jako dodatek do leczenia wankomycyną lub metronidazolem; zapobieganie biegunkom związanym z żywieniem dojelitowym; zapobieganie biegunkom podróży. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na subst. czynną lub którąkolwiek subst. pomocniczą; pacjenci z cewnikiem założonym do żyły centralnej; pacjenci w stanie krytycznym lub pacjenci ze znacznie zmniejszoną odpornością, ze względu na ryzyko fungemii. Podmiot odpowiedzialny: BIOCODEX, 7 avenue Gallieni, 94250 Gentilly, Francja. \*Enterol, 250 mg numer jeden w Polsce – dane IMS listopad 2019 (value & volume) oraz Saccharomyces boulardii (Biocodex) numer jeden na świecie – rynek leków probiotycznych (value); na podst. danych IQVIA, baza MIDAS, Q1 2019. ENTR/020/20

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.



# ODDYCHAJ PEŁNĄ PIERSIĄ



**NOWOŚĆ**

**Plastry Aromatyczne**

- zawierają naturalne olejki eteryczne
- redukcją niedrożność nosa
- od 3. roku życia



Dla całej rodziny.



Naklej na ubranie.



Działa do 8h.

# SILA Z ZIOŁ



# Zaparcia i biegunka. Co je łączy?

**Wszyscy czasami doświadczamy zaparc i biegunki. To fakt, nawet jeśli nie jest to powszechny temat na nocne Polaków rozmowy. Chociaż nieczęsto dzielimy z innymi informacjami o naszych ruchach jelitowych, to i tak odgrywają one integralną rolę w utrzymaniu zdrowego, pełnego życia.**

Zaparcia i biegunka znajdują się na przeciwnych krańcach spektrum ruchów jelitowych, a stolec zachowuje się tu niczym słynni rywale: zając i żółw. Ale czy istnieje między nimi jakiś związek? W tym artykule omówimy definicje zarówno zaparc, jak i biegunki, możliwe zależności między nimi oraz jak najlepiej sobie z nimi radzić.

## Zaparcia

Zaparcia mogą powodować znaczący dyskomfort i możesz nie chcieć o nich rozmawiać. Ale w rzeczywistości nie ma w tym nic wstydliwego. Szacuje się, że 15% ludności na całym świecie cierpi na zaparcia, a medycyna cały czas poszukuje nowych sposobów na to, by sobie z nimi lepiej radzić.

Normalne wzorce wypróżnień są trudne do zdefiniowania. Częstotliwość wypróżnień u większości ludzi wynosi od jednego stolca co trzy dni do trzech stolców dziennie, co stanowi dość szeroki zakres! Ogólnie uważa się, że jeśli chodzisz do toalety mniej niż trzy razy w tygodniu, to możesz uważać, że masz zaparcia, ale tak naprawdę ruchy jelitowe różnią się znacznie między poszczególnymi osobami, a także różna jest subiektywna percepcja tego, co jest "normalne".

Objawy zaparc obejmują bóle brzucha, wzdęcia, gazy, nudności, a nawet bóle głowy i zmęczenie<sup>2</sup>. Lekarze korzystają ze standaryzowanych kryteriów do diagnozowania wszystkich rodzajów chorób i stanów. By diagnozować zaparcia wykorzystuje się kryteria rzymskie IV-te. Aby lekarz zdiagnozował zaparcia, muszą być obecne dwa z sześciu objawów.

### Te sześć objawów to:

- napinanie się
- twarde stolce
- niepełne wypróżnienia
- konieczność ręcznego wspomaganie wypróżnienia
- uczucie blokady

- mniej niż trzy wypróżnienia w tygodniu.

## Co powoduje zaparcia?

Odnalezienie prawdziwej przyczyny zaparc nie zawsze jest łatwe. Istnieje wiele różnych czynników, które mogą prowadzić do blokady lub spowolnienia ruchów jelit.

### Niektóre z nich to:

- nie zrównoważona dieta
- brak błonnika
- odwodnienie
- siedzący tryb życia
- schorzenia medyczne
- głodówka
- stres
- skutki uboczne leków

Współczesne życie, wraz z jego rosnącym tempem, może zwiększać ryzyko przyjmowania tych niezdrowych nawyków, które z kolei negatywnie wpływają na nasz układ trawienny. To prowadzi nas do ważnego pytania: czy zaparcia można kontrolować? Odpowiedź na to pytanie na szczęście brzmi: TAK. Przeanalizujemy kilka opcji.

## Radzenie sobie z zaparciami

### Oto kilka sposobów, na radzenie sobie z zaparciami:

Ludzie powinni wiedzieć, że "normalne" ruchy jelit różnią się w zależności od osoby. Kluczem jest monitorowanie siebie i dostosowywanie tak swoich nawyków, by czuć się komfortowo.

Ważne jest uświadomienie sobie, że zmiana stylu życia prawdopodobnie będzie konieczna. Znaczenie ma też monitorowanie postępów i ustanowienie rutyny wypróżnień.

Jak pokazują badania, aktywność

fizyczna również może pobudzić pracę jelit. Upewnij się więc, że występuje ona w Twoim życiu w wystarczającej ilości.

Większość terapii przeciw zaparciom zaczyna się od zmiany diety. Zwiększ spożycie błonnika i pij wodę. To naprawdę dobry początek.

Jeśli to nie przynosi ulgi, istnieją alternatywy, takie jak medyczne środki na zaparcia, które są bezpieczne, skuteczne i dają szybkie rezultaty.

## Jak zaparcia mogą powodować biegunkę?

Choć może to wydawać się sprzeczne, możliwe jest, że po zaparciach pojawi się biegunka. Jeśli cierpisz na zaparcia, a zaraz po tym doświadczasz biegunki, oto kilka możliwych przyczyn.



Ciężkie zaparcia mogą spowodować tzw. biegunkę przepełnieniową, ponieważ wewnętrzny zwieracz odbytu rozluźnia się, pozwalając na przechodzenie treści kałowych. Pacjenci często opisują swoje objawy jako biegunkę, ze względu na luźny stolec<sup>8</sup>. Biegunka przepełnieniowa, znana także jako biegunka paradoksalna, występuje, gdy kał wycieka wokół zatrzymanego stolca w jelicie. Jest to zazwyczaj związane z przewlekłymi zaparciami.

## Jak zapobiegać biegunce przepełnieniowej?

Jeśli środki przeczyszczające, lewatywy, czopki, suplementy błonnika i nawadnianie nie pomagają, może być konieczna ręczne usuwanie stolca. Lekarz lub pracownik służby zdrowia mechanicznie pomaga w wypróżnieniu własnoręcznie rozbijając utwardzony i zablokowany w odbycie stolec.

## Kiedy skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą w sprawie zaparcć?

Po pierwsze, pamiętaj, że nie jesteś sam. Zaparcie to stan, który może dotknąć każdego i nie powinieneś czuć się zawstydzony, rozmawiając o tym z lekarzem lub farmaceutą. Istnieje kilka bezpiecznych i skutecznych protokołów radzenia sobie i z zaparciami.

Monitoruj swoje wypróżnienia pod kątem ewentualnych nietypowych zmian i podejź do pielęgnacji swojego układu trawiennego aktywnie. Dzięki temu będziesz mógł korzystać z życia z większą energią i entuzjazmem.

## Najczęściej zadawane pytania

Jeśli chodzi o zaparcia, bardzo często pojawiają się te same pytania.

### Czy kobiety cierpią na zaparcia częściej niż mężczyźni?

Kobiety rzeczywiście cierpią na zaparcia częściej niż mężczyźni. Można to wyjaśnić obecnością estrogenów i progesteronu – hormonów, które bez-

pośrednio ingerują w przesuwanie się treści pokarmowych przez jelita. W związku z tym kobiety w czasie cyklu menstruacyjnego muszą zmierzyć się z częstszym występowaniem zaparcć.

Innym powodem większej ilości zaparcć u kobiet może być rola, jaką w opróżnianiu jelit pełni u nich dno miednicy.

### Kogo mogą dotyczyć zaparcia?

Zaparcie jest jednym z najczęstszych przewlekłych zaburzeń żołądkowo-jelitowych u dorosłych.

## Następujące osoby są w grupie podwyższonego ryzyka wystąpienia przewlekłych zaparcć:

- Osoby starsze
- Kobiety
- Osoby odwodnione
- Osoby stosujące dietę ubogą w błonnik
- Osoby mało aktywne lub nieaktywne fizycznie,
- Osoby przykute do łóżka z powodu niepełnosprawności fizycznej,

takiej jak uraz rdzenia kręgowego. Osoby przyjmujące niektóre leki, w tym środki uspokajające, opioidowe leki przeciwbólowe, niektóre leki przeciwdepresyjne lub leki obniżające ciśnienie krwi

- Osoby cierpiące z powodu zaburzeń zdrowia psychicznego takich jak depresja czy zaburzenia odżywiania na tle nerwowym
- Kobiety w ciąży

## Jakie są możliwe powikłania zaparcć?

### Powikłaniami zaparcć mogą być:

Żylaki odbytu (hemoroidy). Parcie w celu wypróżnienia się może powodować obrzęk żył w odbycie i wokół niego. Uszkodzenia skóry w odbycie (szczelina odbytu). Duży lub twardy stolec może powodować małe rany w odbycie. Stolec, którego nie można wydalić (zaklinowanie kału). Chroniczne zaparcia mogą powodować gromadzenie się utwardzonego stolca, który zalega w jelitach.

Jelita wystające z odbytu (wypadanie odbytnicy). Parcie w celu wypróżnienia może powodować, że niewielka część odbytnicy rozciąga się i wypada z odbytu.

**WYRZUĆ TO Z SIEBIE!**

**NA ZAPARCIA WEŻ DULCOBIS**

**Dulcobis**  
5 mg, tabletki dojelitowe  
Bisacodylum

Krótkotrwałe leczenie zaparcć

20 tabletek dojelitowych

Podanie doustne

MAT-PL-2201524-1.0-07-2022



# WAKACYJNY NIEZBĘDNIK

## WYSTARCZY 1 DAWKA<sup>1,2,3</sup>

\*\*LEK OTC

### Clotidal MAX

Clotrimazol 500 mg, tabletki dopochwowa

Leczy objawy zakażenia grzybiczego, w tym:

• upławy • ból i pieczenie • swędzenie



1 tabletki dopochwowa

\*\*LEK OTC

### Stoperan

Loperamid hydrochlorid 2 mg, kapsułki twarde



USP Zdrowie

Lek przeciwbiegunkowy

Wyrób medyczny

CE 0546

### FAST XENNA

Kompleks monosacharydów z białych winogron i polisacharydów z aloesu i prawosłazu, wzbogacony o hydroglicynowy wyciąg z propolisu

USP Zdrowie

Mikrowlewkę po 10 g MIKROWLEWKI Z PROPOLAKEM<sup>®</sup>

\*WYRÓB MEDYCZNY

**INFEKCJA INTYMNA<sup>4</sup>**  
**BIERZESZ RAZ!<sup>2</sup>**

**BIEGUNKA**  
**SZYBKE DZIAŁANIE!<sup>3</sup>**

**ZAPARCIA**  
**DZIAŁA W 10 MINUT!**

**Clotidal MAX**, 500 mg klotrymazole, tabletki dopochwowa. **Wskazania:** Leczenie infekcji pochwy i żeńskich zewnętrznych narządów płciowych wywołanych przez mikroorganizmy, takie jak grzyby (zazwyczaj Candida), wrażliwe na klotrymazol. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** US Pharmacia Sp. z o.o.

**Stoperan**, 2 mg, kapsułki twarde. Postać: kapsułki twarde. **Wskazania:** Stoperan jest wskazany w objawowym leczeniu ostrej i przewlekłej biegunki. Lek jest wskazany do stosowania u dorosłych, dzieci w wieku powyżej 6 lat. **Podmiot odpowiedzialny:** US Pharmacia Sp. z o.o.

**Xenna Fast** stosowany doodbytniczo środek przeczyszczający. Nie stosować w przypadku nadwrażliwości lub uczulenia na jeden lub więcej składników produktu. W przypadku uporczywych zaparć należy zasięgnąć porady lekarza, aby wykluczyć inne schorzenia. Mikrowlewkę nie należy stosować w przypadku ostrych bólów brzucha lub bólów niewiadomego pochodzenia. Mikrowlewkę są przeznaczone do jednorazowego użytku, dlatego też nie należy ich stosować ponownie. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Nie stosować w przypadku uszkodzenia opakowania lub po terminie ważności. **Producent:** Industria Farmaceutica Nova Argentina S.r.l. **Podmiot prowadzący reklamę:** USP Zdrowie sp. z o.o.

1. Xenna Fast. Dorosli i młodzież powyżej 12 roku życia: jedna mikrowlewka 10 g w razie potrzeby. 63% Pacjentów uzyskało efekt po 1 dawce. Waśko-Czopnik, Dorota, „Znaczenie mikrowlewek osmotycznie czynnych w leczeniu zaparć”, Medycyna i Życie, 2022, 9:1-4: 9-17.

2. Clotidal MAX. Zgodnie z ChPL pełna kuracja to jedna tabletki stosowana dopochwowa.

3. Stoperan. Dorosli i dzieci w wieku powyżej 12 lat: Biegunka ostra: pierwsza dawka 2 kapsułki (4 mg), początek działania terapeutycznego loperamidu występuje po 1-3 godzinach od przyjęcia, ChPL Stoperan.

4. Wywołana przez mikroorganizmy, takie jak grzyby (zazwyczaj Candida).

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

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



# Zakażenia układu moczowego

Do narządów układu moczowego zaliczamy nerki, moczowody, pęcherz moczowy i cewkę moczową. Dzięki nim organizm może usuwać na zewnątrz substancje zbędne i szkodliwe. U osoby zdrowej w drogach moczowych oraz w moczu nie występują bakterie, ponieważ liczne mechanizmy obronne chronią przed ich wnikaniem przez cewkę moczową do wyżej położonych części układu moczowego. W pewnych warunkach może jednak dojść do wtargnięcia chorobotwórczych drobnoustrojów do cewki moczowej, a stamtąd do pęcherza moczowego. W ten sposób dochodzi do zakażenia, z którego może się rozwinąć bakteryjne zapalenie układu moczowego.

## Jakie są objawy zapalenie cewki moczowej i pęcherza?

Infekcja układu moczowego u większości osób daje bardzo charakterystyczne symptomy. Są to najczęściej: pieczenie cewki moczowej i okolic intymnych podczas oddawania moczu, częste parcie na mocz, a jednocześnie mała ilość oddawanego moczu. U kobiet dodatkowo może pojawić się ból w dolnej części podbrzusza. Można zaobserwować, że mocz staje się wtedy mętny i nabiera mocnego, nieprzyjemnego zapachu. Czasami zdarza się, że obecne są tylko niektóre z powyższych objawów lub są one słabo zaznaczone.

Kobiety są bardziej podatne na tego typu dolegliwości, ponieważ cewka moczowa jest u nich krótsza, niż u mężczyzn. To sprawia, że drobnoustroje mają do przebycia krótszą drogę i są w stanie zainfekować drogi moczowe szybciej. Według szacunków ponad 50% kobiet może przejść tę chorobę co najmniej raz w cią-

gu życia. Większe ryzyko dotyczy pań, które często podejmują aktywność seksualną. U niektórych z nich do nadkażeń może dochodzić nawet po każdym zbliżeniu. Dzieje się tak, kiedy skład flory bakteryjnej okolic intymnych jest zaburzony i pojawiają się w nim szczepy chorobotwórcze. W trakcie stosunku mogą one łatwiej przenikać do cewki moczowej, a stamtąd do pęcherza moczowego. Z tego względu tak istotne jest dbanie o higienę intymną i florę bakteryjną pochwy. Inne grupy podwyższonego ryzyka to m.in. osoby z cukrzycą (mają one z reguły obniżoną odporność, a obecność cukru w moczu stanowi pożywkę do rozwoju bakterii), kobiety po menopauzie oraz kobiety w ciąży. U mężczyzn takie infekcje zdarzają się stosunkowo rzadko i z reguły dotyczą tylko cewki moczowej. Bardziej narażeni są panowie, u których stwierdzono obecność kamieni nerkowych lub przerost prostaty.

Zapalenie dróg moczowych nie jest groźne dla zdrowia, jednak kiedy zauważymy u siebie jego objawy, leczenie powinno być podjęte jak najszybciej. Skuteczne preparaty można nabyć bez recepty. Osoby, które są bar-

dziej podatne na wystąpienie zakażenia lub mają wątpliwości co do symptomów, które u nich wystąpiły, powinny skorzystać z pomocy lekarza. Kuracja pomoże skrócić czas trwania choroby i uniknąć powikłań, które z reguły są bardzo poważne. Kiedy drobnoustroje przejdą z pęcherza moczowego przez moczowody do nerek, dochodzi do stanu, który wymaga pilnej interwencji medycznej. Objawy zakażenia nerek to m.in. silny ból po obu stronach dolnej części pleców, gorączka sięgająca nawet 40°C, dreszcze, nudności i wymioty.

## Naturalne leki na zapalenie pęcherza moczowego

Domowe leczenie infekcji dróg moczowych polega przede wszystkim na zwiększeniu ilości wydalanego moczu. Dzięki temu bakterie są wypłukiwane z dróg moczowych. Niezbędne jest przy tym picie dużej ilości płynów oraz zażywanie leków o działaniu moczopędnym. Preparat Urosept zawiera składniki ziołowe





i mineralne tak dobrane, aby wspierały oczyszczanie układu moczowego. Działanie moczopędne wykazują: wyciąg z korzenia pietruszki, wyciąg z liści brzozy, naowocnia fasoli, wyciąg z liści borówki brusznicy i wyciąg z zieleń rumianku. Dodatkowo korzeń pietruszki i zieleń rumianku działają odkładając i rozkurczowo na mięśnie gładkie dróg moczowych. Liść brusznicy także wykazuje działanie przeciwbakteryjne. Skład Uroseptu uzupełniają cytrynian sodu i cytrynian potasu, które regulują pH moczu, co wpływa na lepszy efekt leczenia. Zalecane dawkowanie to 3 razy dziennie po 2 tabletki. Urosept może być stosowany także jako środek zwiększający ilość wydalanego moczu w przebiegu kamicy nerkowej.

## Sposoby na zapobieganie infekcjom układu moczowego

Osoby, które wiedzą, że mogą być podatne na zapalenie dróg moczowych powinny unikać sytuacji, które zwiększają ryzyko infekcji.

Dotyczy to przede wszystkim zachowania higieny osobistej przez kobiety. W tym celu po każdej wizycie w toalecie panie powinny się podcierać w kierunku od cewki moczowej w stronę odbytu, czyli z przodu do tyłu. Odwrotny kierunek mógłby spowodować przeniesienie bakterii z odbytu do okolic intymnych, co często staje się przyczyną zakażenia.

Przed każdym zbliżeniem dobrze jest oddać mocz i umyć się dokładnie łagodnym preparatem do higieny intymnej. Należy unikać środków myjących zawierających mydło, ponieważ może ono podrażniać śluzówki i wywoływać drobne urazy, przez które wnikają mikroorganizmy. Te same czynności można powtórzyć też po stosunku płciowym. Mycie się pod prysznicem jest bezpieczniejszym wyborem niż kąpiel w wannie, ponieważ długi czas spędzony w wodzie może sprzyjać zakażeniom. Mężczyźni także powinni dokładnie myć się przed pójściem do łóżka z partnerką. W tym celu mogą zaopatrzyć się w odpowiedni środek do higieny intymnej, najlepiej o działaniu przeciwbakteryjnym, ponieważ na ich skórze także mogą występować drobnoustroje.

Aby praca układu moczowego przebiegała harmonijnie, zarówno mężczyźni, jak i kobiety powinni pić odpowiednią ilość płynów. 1,5 litra wody dziennie to absolutne minimum, aby nerki pracowały sprawnie i nie dochodziło do zastojów moczu w pęcherzu. Z tego samego względu również ryzykowne jest długie wstrzymywanie moczu. Kiedy już dojdzie do infekcji, warto jest jeszcze zwiększyć ilość wypijanej wody. Należy wtedy unikać napojów, które mogą podrażniać pęcherz i powodować częste parcie na mocz. Można wśród nich wymienić m.in. kawę, mocną herbatę, napoje alkoholowe oraz soki z cytrusów.

Skuteczny domowy sposób na ból pęcherza to np. przyłożenie ciepłego okładu lub termoforu na bolącą okolice. W profilaktyce zakażeń także sprawdzą się preparaty zawierające ekstrakt z żurawiny standaryzowanej na zawartość proantocyjanidyn (PAC) oraz ekstrakt z pokrzywy. Można je zażywać przez dłuższy czas, ponieważ są bezpieczne i skutecznie wspomagają funkcjonowanie układu moczowego.



### FUROXIN TO ROŚLINNE WSPARCIE UKŁADU MOCZOWEGO\*

#### Opis działania preparatu:

FUROXIN jest nowoczesnym suplementem diety, wspomagającym prawidłowe działanie układu moczowego.

FUROXIN zawiera dwa roślinne składniki aktywne: 600 mg ekstraktu z owoców żurawiny standaryzowanego na 60 mg proantocyjanidyn oraz 200 mg ekstraktu z liści pokrzywy – w porcji dziennej (2 tabletki). Składniki aktywne zawarte w fitopreparacie FUROXIN dzięki swoim właściwościom przyczyniają się do zachowania prawidłowej funkcjonalności dróg moczowych, wspomagają zdrowy proces oddawania moczu, wspomagają właściwą eliminację wody przez nerki i wspierają funkcję wydalniczą nerek.

\*dzięki ekstraktowi z liści pokrzywy zwyczajnej

# Domowe sposoby na kaszel - syropy i skuteczne metody na kaszel suchy i mokry

Kaszel jest odruchem obronnym, który umożliwia oczyszczanie dróg oddechowych. Dzięki niemu możliwe jest pozbycie się wydzieliny oraz substancji drażniących, jak np. dym. Jednak pomimo tego długotrwały i silny kaszel może doprowadzić do wymiotów, nietrzymania moczu, a nawet omdlenia. Na szczęście na kaszel często pomocne mogą okazać się domowe sposoby, które warto wykorzystać w pierwszej kolejności. Jednak jeżeli dolegliwości nie ustąpią, należy udać się do lekarza, poszukać przyczyny i rozpocząć leczenie.

## Czym jest kaszel?

Zarówno mokry, jak i suchy kaszel jest naturalną obronną reakcją organizmu, którą wywołuje podrażnienie dróg oddechowych przez różne czynniki. Podrażnione receptory kaszlowe znajdują się w gardle, tchawicy oraz oskrzelach dużych.

Pozbywając się wydzieliny z dróg oddechowych, usuwamy również groźne bakterie, jednak nie warto od razu sięgać po leki przeciwwirusowe i przeciwkaszlowe. W zależności od tego, jaki kaszel nam dokucza, można, zamiast leków wypróbować domowe sposoby i mikstury.

## Rodzaje kaszlu

Kaszel pojawia się w dwóch postaciach, które wymagają innego podejścia i leczenia:

- **kaszel suchy** - to najczęstszy objaw infekcji górnych dróg oddechowych i najczęściej pojawia się w okresach dużej zachorowalności. Od kaszlu mokrego odróżnia się tym, że nie wywołuje pozbycia się wydzieliny z dróg oddechowych. Niestety jest często pierwszym objawem przeziębienia i grypy. Najczęstszymi przyczynami kaszlu suchego są infekcje wirusowe, choroby śródmiąższowe płuc, astma, niewydolność serca, przyjmowane inhibitory ACE i refluks żołądkowo-przełykowy. Suchy kaszel często przebiega w postaci ataków podczas takich chorób, jak astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc i wirusowe zakażenia układu oddechowego. Ataki mogą się pojawić niezależnie od pory dnia, czy nocy. Apteczne leki na suchy kaszel zawierają kodeinę, dekstrometorfan, butamirat i fenspiryd, a także np. tabletki na kaszel z propolisem;

- **kaszel mokry** - mokry kaszel oznacza, że pacjent w czasie kaszlu odkrztusza zalegającą wydzielinę, określaną potocznie mianem flegmy. Jest to kaszel określany jako produktywny lub wilgotny. W leczeniu kaszlu mokrego stosuje się leki mukolityczne, czyli mukolityki. Ich zadaniem jest upłynnienie i zmniejszenie lepkości śluzu w obrębie dróg oddechowych. Preparaty mukolityczne sprawiają, że mostki dwusiarczkowe w mukoproteinach się rozrywają, dzięki czemu drogi oddechowe się stopniowo oczyszczają z zalegającej wydzieliny. Jeżeli kaszel mokry jest bardzo uciążliwy pacjent otrzymuje mukokinezytyki, które odpowiadają za zmniejszenie lepkości śluzu. Są to takie substancje jak mesna, karbocysteina, erdocysteina, czy acetylocysteina.

## Domowe sposoby na kaszel mokry

Wśród domowych sposobów na kaszel mokry warto wymienić domowe syropy i napoje, które mogą być pomocne w ograniczeniu kaszlu i zmniejszeniu dolegliwości.

### Miód cebulowy na mokry kaszel

Jest to niezwykle skuteczny sposób na mokry kaszel i dobrze radzi sobie z tą dolegliwością. Mikstura ta jest uznawana za naturalny antybiotyk, ponieważ ma silne właściwości bakteriobójcze, przeciwzapalne i przeciwwirusowe.

Miód cebulowy na kaszel mokry ma wiele prozdrowotnych właściwości. Wynikają one z dużej zawartości witamin i składników mineralnych. Jest to bogate źródło witamin z grupy B, kwasu askorbinowego, wapnia, witaminy A, potasu, chloru, manganu, fosfo-

ru, żelaza, magnezu, kobaltu i molibdenu. Jest to skuteczny sposób na bardzo dokuczliwy i męczący mokry kaszel. Warto go również stosować w celu poprawy i wzmocnienia odporności. Tę miksturę na mokry kaszel przygotowuje się bardzo prosto. Należy pokroić drobno 3 cebule, dodać do nich pół szklanki miodu i dobrze wymieszać. Całość odstawiamy na 3 godziny. Po tym czasie do mieszanki dodajemy pół szklanki przegotowanej, letniej wody i znowu odstawiamy na kolejne 3 godziny. Po upływie tego czasu miksturę precedzamy, wlewamy do butelki i pijemy każdego dnia po jednej łyżeczce.

### Syrop z nasion kopru włoskiego na mokry kaszel

Kolejnym sposobem na mokry kaszel jest syrop z nasion kopru włoskiego. Do jego przygotowania potrzebna jest łyżka nasion kopru włoskiego, którą zalewamy 1/3 litra wody. Dodajemy do tej mieszanki 2 łyżeczki miodu i gotujemy przez ok. 10 minut. Następnie precedzamy i pijemy trzy filiżanki syropu dziennie.

### Napar z tymianku pospolitego na mokry kaszel

Jest to mniej popularny sposób na mokry kaszel, jednak równie skuteczny co np. miód cebulowy. Jest to skuteczny sposób na takie dolegliwości, jak odrywający, mokry kaszel, duszący kaszel nocny oraz uporczywy kaszel utrzymujący się zakończeniu infekcji. Swoje właściwości odkrztusne zawdzięcza on zawartości olejku eterycznego, który w swoim składzie zawiera karwakrol, cymen, linalol, cyneol i borneol, a także tymol o silnych właściwościach przeciwdrobnoustrojowych. Substancja ta doskonale rozpuszcza się w wodzie, dlatego łatwo przenika do przygotowywanych naparów. Dodatkowo ma on właściwości przeciwbólowe.



Napar przygotowuje się na dwa sposoby. Można wymieszać w słoiku łyżeczkę tymianku, kwiatu dziewanny i jaskółczego ziela. Zalewa się je dwiema szklankami wody i zaparza. Kolejnym krokiem jest dodanie dwóch łyżeczek miodu. Napar w tej postaci należy pić po 2-3 łyżeczki co dwie godziny. Kolejnym sposobem jest zalanie łyżki tymianku 1,5 szklanki wrzątku, następnie parzymy całość przez 15 minut. Napar należy odcedzić i podawać kilka razy dziennie w ilości 1/3 szklanki.

### **Napar z podbiału pospolitego na mokry kaszel**

Podbiał jest naturalnym środkiem wykrztuśnym. Jest to roślina z rodziny astrowatych, która naturalnie rośnie w Europie, Maroku, Azji i Algierii. Wskazaniem do podania naparu z podbiału na mokry kaszel jest duszący mokry kaszel nocny i mokry kaszel w czasie mówienia. Napar z liści podbiału pospolitego ułatwi odkrztuszenie i osłoni drogi oddechowe. Do przygotowania naparu z podbiału pospolitego wystarczy zalać wrzącą wodą łyżkę liści ziela. Napar zaparzamy pod przykryciem przez 15 minut. Napar odcedzamy i pijemy go 3-4 razy w ciągu dnia.

### **Herbata ziołowa na mokry kaszel**

Na mokry kaszel może również pomóc duża ilość wody i picie herbatki ziołowych. Według tradycyjnych, naturalnych receptur pomocne mogą się również okazać kwiaty ślazu i malin.

## **Domowe sposoby na kaszel suchy**

Uporczywy suchy kaszel potrafi być bardzo dokuczliwy. Jednak nie zawsze ich leczenie wymaga stosowania leków aptecznych. Nasze babcie stosowały w tym celu różne domowe syropy, czosnek, a także nacierały plecy spirytusem. Dziś również można przygotować domowe syropy na suchy kaszel, który może również złagodzić inne objawy grypy, czy infekcji.

### **Siemię lniane na suchy kaszel**

Siemię lniane to doskonały sposób na złagodzenie suchego kaszlu. Jest on pomocny, gdy kaszel pojawia się w towarzystwie bólu i drapania w gardle. Napar z siemienia lnianego złagodzi uporczywy kaszel. Aby wykorzystać siemię, wystarczy zalać szklanką



wody łyżkę siemienia lnianego i gotować przez ok. 10 minut. Do mikstury wystarczy dodać łyżkę miodu. Napój pijemy ciepły 2 razy w ciągu dnia.

### **Cytryna i oliwa na suchy kaszel**

To połączenie zapewnia właściwości moczopędne, przeciwzapalne i rozluźniające. Aby przygotować miksturę, należy wymieszać 200 ml oliwy z oliwek ze świeżo wyciśniętym sokiem z cytryny. Następnie całość trzeba porządnie wstrząsnąć i pić po jednej łyżeczce trzy razy dziennie.

### **Imbir na suchy kaszel**

Imbir ma bardzo korzystny wpływ na śluzówkę, dlatego tak skutecznie łagodzi suchy kaszel. W tym celu wystarczy przygotować wywar z imbiru. W tym celu konieczne jest pokrojenie imbiru w cienkie plasterki i zalanie go 0,5 litra wody. Całość gotujemy na małym ogniu przez ok. 20 minut, przecedzamy i słodzimy miodem lub syropem malinowym. Szklankę tak przygotowanego naparu należy pić dwa razy dziennie, rano i wieczorem.

### **Korzeń prawoślazu na suchy kaszel**

Prawoślaz to naturalne rozwiązanie na męczący kaszel suchy. Był on doskonałym środkiem działającym osłonowo na błony śluzowe gardła. Wskazaniem do stosowania naparów z korzenia prawoślazu jest chrypka, infekcja górnych dróg oddechowych, czy podrażnienia błony śluzowej gardła i jamy ustnej. Prawoślaz ma właściwości antyzapalne, zmiękczające, łagodzące kaszel oraz powlekające i osłaniające błony śluzowe. Wystarczy przygotować napar

z suszonych liści prawoślazu i pić go dwa razy dziennie po jednej szklance.

### **Herbata z lipy na suchy kaszel**

Susz lipy należy do najdłużej i najlepiej znanych metod walki z uporczywym suchym kaszlem. Jest on polecany zwłaszcza w przypadku suchego kaszlu u dzieci. Herbatkę z lipy można bez problemu dostać w sklepach zielarskich, a jej przygotowanie jest bardzo proste. Najczęściej do przygotowania naparu wykorzystuje się suszone kwiaty lipy. Aby przygotować herbatkę, potrzebujemy łyżeczkę suszonych kwiatów, które należy zalać wrzątkiem i zostawić pod przykryciem na ok. 5-10 minut. Następnie należy odcedzić napar i pić wolno w czasie przeziębienia do trzech razy w ciągu dnia. Herbatka taka jest również odpowiednia do picia przed snem.

### **Czosnek na suchy kaszel**

Wśród domowych sposobów na kaszel nie należy zapominać o czosnku. Wystarczy rozgnieść ząbek, aby czosnek zaczął wydzielać substancję o właściwościach antybiotycznych. Czosnek jest doskonałym domowym środkiem na kaszel suchy, jednak nie należy przesadzać z jego ilością, gdyż może zbyt obciążać wątrobę. Aby wspomóc gardło i drogi oddechowe wystarczy jeść jeden ząbek czosnku dziennie.

### **Mleko z czosnkiem i masłem na suchy kaszel**

Suchy kaszel jest najbardziej dokuczliwy w przypadku dzieci, jednak niezależnie od wieku pacjenta mleko z czosnkiem i masłem pomoże pobyć się tego problemu.



Aby przygotować napój, potrzebujemy 250 ml mleka, jedną łyżkę miodu, ząbek czosnku oraz łyżkę masła. Mleko najpierw trzeba zagotować i wystudzić. Następnie mieszamy je z miodem, a na koniec dodajemy masło i rozgnieciony ząbek czosnku. Jeżeli suchy kaszel bardzo nam dokuca, należy pić mleko z czosnkiem 2 razy w ciągu dnia.

## Przepisy na domowe syropy na kaszel

### Syrop z cebuli na kaszel - przepis

Przygotowanie syropu z cebuli jest niezwykle proste. Należy pokroić w plasterki ok. 3 duże cebule, włożyć do miski i zasypać je dość obficie cukrem. Następnie miskę odkładamy w ciemne miejsce i czekamy, aż cebula nie puści soku. Syrop z cebuli należy stosować trzy razy dziennie po jednej łyżeczce.

### Syrop z buraków na kaszel - przepis

Syrop z buraków to kolejny prosty domowy sposób na kaszel. Do jego przygotowania potrzebny jest duży

ćwikłowy burak. Koniecznie należy go obrać i pokroić w plasterki. Plasterki w misce zasypujemy cukrem i odstawiamy na jeden dzień, aż burak puści sok. Syrop z buraka na kaszel stosujemy dwa razy dziennie po jednej łyżeczce.

### Syrop z czosnku i cytryny na kaszel - przepis

Do jego przygotowania potrzebujemy dwie główki czosnku. Należy je zmiążyć i dodać do tej mieszanki cztery łyżki miodu i dwie szklanki przegotowanej wody. Tak przygotowany napój odstawiamy na dwie doby i pijemy dwa razy dziennie po dwie łyżeczki.

## Domowe sposoby na kaszel - inne metody

Domowych sposobów na kaszel jest wiele. Oprócz wymienionych powyżej warto pamiętać o tak prostych i oczywistych sposobach, jak np. gorący rosół, czy płukanie gardła szalwią. W przypadku osób dorosłych pomocny może się okazać grzaniec na bazie wina. Często stosowanym domowym sposobem jest nacieranie

klatki piersiowej spirytusem salicylowym oraz oczywiście picie dużych ilości płynów. Konieczne jest też regularne wietrzenie pomieszczeń, w których przebywa chory.

### Ponadto warto sięgnąć również po:

1. **syrop sosnowy** - wspomagający nie tylko leczenie kaszlu, ale też minimalizujący katar i dreszcze;
2. **miód gryczany** - warto po niego sięgać zwłaszcza w czasie nocnych napadów kaszlu;
3. **dziewanna** - wspomagająca leczenie zarówno kaszlu suchego, jak i mokrego;
4. **porost islandzki** - posiadający właściwości przeciwkaszlowe i łagodzący stany zapalny dróg oddechowych;
5. **mleko z masłem** - propozycja dla odpowiednia dla osób nietolerujących zapachu czosnku;
6. **olej kokosowy**;
7. **inhalacje** z dodatkiem olejku eukaliptusowego, majerankowego, sosnowego lub sandałowego;
8. **dbanie o odpowiedni stopień nawilżenia powietrza** w pomieszczeniu.







## Odporność ma moc!

Suplement diety **Vitrum Odporność** to źródło niezbędnych składników wspierających **układ odpornościowy**:

Witamina D  
2000 j.m.

Witamina C  
1000 mg

Cynk  
15 mg



- **3 w 1 = oszczędność!**
- **Tabletka o wydłużonym uwalnianiu**
- **Tylko 1 tabletka dziennie**
- **30 lub 120 tabletek**  
— **opakowanie ekonomiczne**

ORIFARM

PL-VID3-2300026 suplement diety

Informacja handlowa wyświetlona na zlecenie Orifarm Healthcare Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie (01-208), ul. Przykopywa 31. Dział sprzedaży: 696 070 534.

## LEVOSOL

Levodropropizynum, 6 mg/ml, syrop. Lek przeciwkaszlowy hamujący odruch kaszlu w drogach oddechowych







**WSKAZANIA:** Objawowe leczenie nieproduktywnego kaszlu. **SPOSÓB UŻYCIA:** Levosol należy stosować doustnie. **DAWKOWANIE:** Produkt leczniczy stosuje się 3 razy na dobę w odstępach co najmniej 6 godzin. Dzieci w wieku poniżej 2 lat: Produktu leczniczego Levosol nie należy stosować u dzieci w wieku poniżej 2 lat. Dzieci w wieku powyżej 2 lat: 10-20 kg: 3 ml syropu 3 razy na dobę. 20-30 kg: 5 ml syropu 3 razy na dobę. Dorośli: 10 ml syropu do 3 razy na dobę. Podmiot odpowiedzialny: Solinea Sp. z o.o. Sp. K., Elizówka 65, 21-003 Ciecierzyn. OTC-Lek wydawany bez recepty, Syrop 120 ml

Levosol, 6 mg/ml, syrop. 1 ml syropu zawiera: 6 mg lewodropropizyny (Levodropropizynum). Postać farmaceutyczna: Syrop. Przejrzysty, przezroczysty do lekko żółtawego, jednorodny roztwór bez mechanicznych zanieczyszczeń. Wskazania do stosowania: Levosol jest wskazany do stosowania w objawowym leczeniu nieproduktywnego kaszlu. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą wymienioną w punkcie 6.1 ChPL. Nie należy stosować produktu leczniczego u osób z obfitą wydzieliną oskrzelową i zaburzeniami czynności rzęsek nabłonka oskrzelowego (zespół Kartagenera, dyskineza rzęsek). Ciąża i laktacja (patrz punkt 4.6 ChPL). Podmiot odpowiedzialny: Solinea Sp. z o.o. Sp. K., Elizówka 65, 21-003 Ciecierzyn. Pozwolenie Prezesa URPL nr 26716. OTC - Lek wydawany bez recepty.

**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 NIEWŁĄCZIWIE STOSOWANY ZAGRAŻA TWOJEMU ŻYCIU LUB ZDROWIU.**

# disne mar<sup>®</sup> baby

*Delikatna  
mgiełka*

-  **Oczyszcza i regeneruje**
-  **Już od 1. dnia życia**
-  **Pediatryczna końcówka**
-  **Aż do 250 dawek**



Wyrób medyczny Cc

**Disnemar<sup>®</sup>/ Disnemar<sup>®</sup> baby** – izotoniczny donosowy roztwór soli mineralnych o neutralnym pH, który może być stosowany w obrębie jamy nosowej, bez podrażniania błony śluzowej nosa. **Disnemar<sup>®</sup>/ Disnemar<sup>®</sup> baby** zawiera: wodę oczyszczoną o neutralnym pH, elektrolity, środek konserwujący – chlorek benzalkonium, który zapobiega rozwojowi bakterii w roztworze. **Disnemar<sup>®</sup> baby** jest zalecany do stosowania u dzieci już od 1. dnia życia. **Disnemar<sup>®</sup>** do stosowania powyżej 12 lat. **Disnemar<sup>®</sup>/ Disnemar<sup>®</sup> baby** wskazany jest do utrzymywania codziennej higieny nosa przez dowolnie długi czas, do udrożnienia nosa przy niedrożności spowodowanej stanami kataralnymi i alergicznymi. Oczyszcza oraz zapewnia odpowiedni poziom nawilżenia błony śluzowej nosa i wspomaga jej regenerację. **Disnemar<sup>®</sup>/ Disnemar<sup>®</sup> baby** posiada specjalny aplikator – nebulizator mikrodyfuzyjny, który zapewnia aplikację roztworu w postaci delikatnej mgiełki. Aplikacja jest możliwa w każdej pozycji ciała dorosłego/ dziecka. Wytwórca: MEDA Pharma S.p.A. Via Valosa di Sopra, 9,20900 Monza, Włochy. Dodatkowe informacje dostępne są w Mylan Healthcare Sp. z o.o, ul. Postępu 21B, 02-676 Warszawa. DSN-2022-0011

To jest wyrób medyczny.

Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.



# Jak się uspokoić i opanować nerwy oraz pozbyć się stresu

Istnieje wiele sposobów na pierwsze objawy przeziębienia. Jedni sięgają po dużą dawkę witaminy C, inni stosują aspirynę przed snem. Zwolennicy naturalnych metod stawiają natomiast na odpoczynek i aromaterapię. Co natomiast radzą eksperci? Czy można, a jeśli tak to jak uniknąć przeziębienia i zachorowania na grype?

## Czym jest stres?

Zdenerwowanie i stres w większym lub mniejszym stopniu dotyka dzisiaj każdego. Mogą być związane z silnymi przeżyciami lub towarzyszyć nam nieustannie, np. będąc skutkiem nerwowej pracy czy napięć w życiu osobistym. Zdarza się, że motywują i pobudzają do działania, jednak częściej musimy zmierzyć się z ich negatywnymi objawami i konsekwencjami. Mogą mieć wpływ nie tylko na psychikę, ale też na nasze zdrowie i zachowanie. Z tego względu wyróżnić możemy fizyczne, psychiczne i behawioralne objawy nadmiernych nerwów i stresu. Jak rozpoznać problem i sobie z nim radzić? Dlaczego jest to tak ważne nie tylko dla naszego samopoczucia, ale też zdrowia?

## Do czego prowadzi stres i nerwy - skutki stresu

Nerwy i stres to nie tylko problemy natury psychicznej. Powiązane z nimi mogą być różnego rodzaju objawy, które w pierwszym odczuciu wydają się jedynie dokuczliwe, ale w konsekwencji utrudniają codzienne funkcjonowanie i mogą prowadzić do poważniejszych dolegliwości oraz rozwoju chorób. Ich skutkiem mogą być:

- problemy z życiem seksualnym i płodnością
- problemy z kondycją włosów i skóry
- problemy z trawieniem, wrzody żołądka
- choroby serca i układu krążenia
- obniżenie odporności
- zaburzenia psychiczne, depresja
- zaburzenia odżywiania
- choroby nowotworowe
- choroby autoimmunologiczne
- cukrzyca
- zgaga
- choroby kręgosłupa

## Domowe sposoby na stres, co robić aby lepiej radzić sobie ze stresem

Zazwyczaj nerwy nie wymagają poważniejszego leczenia farmakologicznego, jeśli nie zamieniają się w stan permanentny i nie powodują problemów ze zdrowiem fizycznym i psychicznym. Kiedy chcemy się po prostu uspokoić, rozluźnić, zrelaksować, pozbyć stresu i napięcia, możemy sięgnąć po domowe sposoby oraz suplementy, które wzbogacą nasz organizm o witaminy i minerały, potrzebne do zachowania równowagi psychicznej. Pamiętajmy jednak, że jeśli nasz stan będzie niepokojąco się nasilał, a łagodniejsze środki nie pomogą pokonać stresu, stresowa sytuacja, której doświadczamy będzie się utrzymywać powinniśmy poprosić o pomoc lekarza specjalisty oraz zadbać aby zrobić zalecone przez niego badania i dowiedzieć się w jaki sposób możemy spróbować radzić sobie w trudnych sytuacjach. Nadmiernego poziomu stresu nie należy lekceważyć, może on skutkować negatywną reakcją organizmu.

## Można go jednak łagodzić, poznaj techniki radzenia sobie ze stresem i skuteczne metody zwiększenia odporności na stres.

Domowych sposobów radzenia sobie ze stresem jest wiele, wśród najpopularniejszych można wymienić:

- Ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe oraz medytacje
- Jednym z najprostszych

i najlepszych sposobów na skołatane nerwy jest aktywność fizyczna. Jest ona nie tylko jednym z elementów potrzebnych do zachowania zdrowia fizycznego. Pozwala również zachować równowagę psychiczną. Oprócz sportu, który sprawia nam przyjemność, dobrze też zastosować ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe. Dobrze sprawdzi się stretching, czyli rozciąganie w wolnym tempie. Nie tylko pomoże nam się uspokoić, ale zadziała zbawiennie na spięte mięśnie.

- Napary z ziół
- Skutecznym i wykorzystywanym od wieków sposobem na ukojenie nerwów są napary z ziół, działających jak balsam. Właściwości uspokajające wykazuje melisa, waleriana, chmiel oraz lawenda.
- Aromaterapia
- Uspokajające zioła oraz zapachy, które pozytywnie nam się kojarzą, możemy wykorzystywać również w aromaterapii. Wykorzystajmy je podczas masażu, zapalmy kadzi-dełka lub świece lub dodajmy kilka kropli zapachowych olejków do kąpeli.
- Środki na uspokojenie bez recepty
- Jeśli nie możemy sobie poradzić ze stresem i nerwami, szybką ulgę mogą przynieść środki uspokajające bez recepty. Ważne, aby wybierać te na bazie naturalnych składników, które nie uzależniają, nie otumaniają i działają bardzo łagodnie, ale skutecznie. Należy stosować je zgodnie z zaleceniami zawartymi na opakowaniu, a gdyby ich działanie było niewystarczające, skonsultować się z lekarzem.
- Zmiana diety i odpowiednia suplementacja
- Nerwy i stres mogą być spowodowane niedoborem pewnych składników odżywczych. Zazwyczaj jest za nie odpowiedzialny magnez. Aby więc pozbyć się problemów, należy zmienić swoją dietę. O jakie witaminy i minerały należy zadbać?

## Co może pomóc w walce ze stresem?

Stres może być też związany z niedoborem pewnych minerałów w diecie. Aby zapewnić sobie równowagę emocjonalną i nie być narażonym na negatywne skutki zdenerwowania, warto więc wprowadzić do swojego jadłospisu produkty bogate w składniki tj.:

### Magnez

Magnez i stres to para, która żyje w prawdziwej symbiozie. Jeśli w twojej diecie zabraknie tego cennego składnika, będziesz bardziej narażony na działanie negatywnych emocji. Równocześnie pod wpływem stresu poziom magnezu spada. Z tego powodu tak ważne jest dostarczanie go sobie w diecie oraz odpowiednia suplementacja.

W naszym jadłospisie powinny znaleźć się produkty tj.: kakao i gorzka czekolada, orzechy i pestki, migdały, kasza gryczana, banany, płatki owsiane, szpinak i warzywa strączkowe. W suplementach szukajmy zestawienia magnezu z witaminą B6, która poprawia jego przyswajanie.

### Potas

Potas i magnez to dwa pierwiastki, które są najważniejsze w walce z nerwami i stresem. O niedoborze tego pierwszego mogą świadczyć pojawiające się skurcze mięśni oraz przemęczenie. Aby do tego nie dopuścić,

warto wprowadzić do diety: banany, pomidory, soję, białą fasolę, soczewicę, groch, suszone owoce, awokado.

### Cynk

Cynk wpływa na prawidłowe funkcjonowanie mózgu oraz hormonów odpowiedzialnych za pracę układu nerwowego. Wzmacnia też odporność, z którą możemy mieć problemy, żyjąc pod wpływem ciągłego stresu. Znajdziemy go w produktach tj.: migdały, zielony groszek, fasola, kakao, pestki dyni, orzechy nerkowca, olej lniany, ostrygi, żółtko, wątróbka.

### Wapń

Zazwyczaj łączymy wapń ze zdrowiem kości, jednak jest on również niezbędny w funkcjonowaniu układu nerwowego. To on koi nerwy, daje energię do życia i poprawia koncentrację. Znajdziesz go w: zbożach, żółtku jaj, jarmużu, kalafiorze, sezamie, serze, mleku, roślinach strączkowych.

### Witaminy z grupy B

Nie tylko witamina B6 jest ważna, kiedy borykamy się z niepokojem i stresem. Cenne dla układu nerwowego są również witaminy B1, B2, B6 i B12. Ich źródłem jest: wątróbka, zboża, mięso, rośliny strączkowe, orzechy, drożdże, jaja, ryby, awokado, szpinak.

### Kwasy tłuszczowe omega-3

Aby zachować równowagę psychiczną powinniśmy wprowadzić

do diety produkty bogate w zdrowe kwasy tłuszczowe omega-3. Odpowiednie będą: olej lniany i rzepakowy, ryby morskie i owoce morza, orzechy włoskie.

### Tryptofan

To aminokwas odpowiedzialny za produkcję serotoniny, czyli hormonu szczęścia. Aby go sobie dostarczyć, powinniśmy jeść: kaszę gryczaną, kakao, rośliny strączkowe, przetwory mleczne, banany.

## Jak się uspokoić przed snem

Jednym z najbardziej dokuczliwych skutków stresu są problemy ze snem. Zdenerwowanie nie pozwala nam się wieczorem wyciszyć i uspokoić natłoku myśli. Trudności z zasypianiem i budzenie się w środku nocy sprawia, że problem jeszcze narasta.

## Jesteśmy niewyspani, zmęczeni i rozdrażnieni. Jak poradzić sobie z emocjami, które nie pozwalają na spokojny sen?



### NERVOCALM SEN Z MELATONINĄ 1 MG I MELISĄ

Suplement diety

Suplement diety NervoCalm Sen z melatoniną 1 mg i melisą został stworzony z myślą o osobach, które potrzebują wsparcia w zasypianiu i utrzymaniu spokojnego snu, żyjących w napięciu nerwowym i dążących do uzyskania stanu wyciszenia w godzinach wieczornych i nocnych. Skład zalecanej do spożycia porcji dziennej, zawartość w 1 tabletkę: Ekstrakt z liści melisy lekarskiej 210 mg, Ekstrakt z szyszek chmielu zwyczajnego 200 mg, Ekstrakt z ziela męczennicy (passiflora) 20 mg, Melatonina 1 mg. **OSTRZEŻENIA DO STOSOWANIA:** Nie należy przekraczać zalecanej porcji preparatu do spożycia w ciągu dnia. Nie stosować w przypadku nadwrażliwości na którykolwiek ze składników preparatu. Nie zaleca się stosowania preparatu kobietom w ciąży i karmiącym piersią. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut różnicowanej diety. Zrównoważony sposób odżywiania i zdrowy tryb życia są istotne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dostępne opakowania: 20 tabletek powlekanych po 762 mg.

**SPOSÓB UŻYCIA:** 1 tabletkę krótko przed pójściem spać. **PRODUCENT:** Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o.





### **Odpowiednie warunki do snu**

Na samym początku stwórz sobie odpowiednie warunki do spokojnego snu. Przed położeniem się do łóżka wywietrz sypialnię. Maksymalnie zaciemnij pomieszczenie: zgaś wszystkie światła i migające diody urządzeń, zaciągnij nieprzepuszczające światła zasłony.

### **Ćwiczenia wyciszające**

Towarzyszącego ci napięcia pozbędziesz się także dzięki spokojnym, powolnym ćwiczeniom fizycznym. Dobrze sprawdzi się rozciąganie i joga, połączone z relaksującym, głębokim równomiernym oddychaniem. Podczas wykonywania ćwiczeń postaraj się skupić tylko na tym, co robisz. Odsuń od siebie myśli, które są przyczyną stresu. Niech nic cię nie rozprasza. Pomóc może ci dodatkowo spokojna muzyka i aromaterapia z wykorzystaniem olejku lawendowego.

### **Zmiany w wieczornym odpoczynku**

Jeśli do tej pory wieczorami

odpoczywałeś przed telewizorem, komputerem, smartfonem lub konsolą, znajdź sposób na relaks, który pozwoli ci się wyciszyć. Na minimum pół godziny przed snem zajmij się czymś spokojniejszym: weź ciepłą kąpiel, przeczytaj książkę, posłuchaj spokojnej muzyki, wypij napar z melisy. Dobrze zrobi ci też krótki spacer.

### **Muzyka relaksacyjna**

To jeden z najczęściej stosowanych sposobów na uspokojenie się przed snem. Łagodna muzyka lub odgłosy natury – padającego deszczu, śpiewu ptaków, cykania świerszczy – mogą skutecznie utulić do snu. Staraj się unikać przed snem hałasu.

### **Łagodne suplementy**

Kiedy problem się nasila lub żadne sposoby nie pomagają w walce ze stresem, sięgnij po ziołowe, działające delikatnie i nieobciążające organizmu środki, które uspokoją cię pomogą i zasnąć. Wybieraj mieszanki chmielu, melisy i lawendy, czyli naturalnych składników, które cię nie uzależnią i nie otumaniają.

## **Naturalny sposób na stres i bezsenność. 5 ziół na uspokojenie**

**Zioła to naturalny sposób na stres i bezsenność – napary z melisy, rumianku, waleriana albo kąpiel z dodatkiem lawendy polecane są ięcia nerwowego, problemach z zasypianiem. Ziołowe preparaty uspokajające można kupić w aptece bez recepty.**

### **Melisa**

Melisa lekarska (*Melissa officinalis*) to bylina pochodząca z rejonu Morza Śródziemnego i Azji Mniejszej, obecnie uprawiana w Europie jako popularne zioło o właściwościach uspokajających. Jest bogata w olejki eteryczne (cytronelal i cytral), a także seskwiterpeny, kwas rozmarynowy, fenolokwasy i flawonoidy. Jako surowiec stosuje się suszone liście melisy lub pozyskany z rośliny olejek eteryczny.





Oprócz działania uspokajającego melisa ma działanie wspomagające w łagodnych postaciach bezsenności oraz przy różnych zaburzeniach trawienia na tle nerwowym zarówno u dorosłych, jak i u dzieci. Działa wiatropędnie i rozkurczająco. Melisa dostępna jest w postaci suszonych liści do parzenia, herbatki ziołowej, tabletek, kapsułek, wyciągu, dodawana jest także do cukierków.

#### **Kozłek lekarski**

Kozłek lekarski (*Valeriana officinalis*) zwany także walerianą ma charakterystyczny, intensywny zapach. Zawiera olejek eteryczny z głównym składnikiem octanem bornylu oraz walepatriaty. Waleriana ma przede wszystkim właściwości uspokajające, nie wykazuje jednak wpływu uzależniającego na organizm, więc może być stosowana przez dłuższy czas.

Kozłek lekarski stosowany jest w łagodnych niepokojach nerwowych, zmęczeniu, bezsenności, przy menopauzie a także przy zespole napięcia przedmiesiączkowego (PMS). Wykazuje również działanie rozkurczowe i stosowany bywa dla łagodzenia trzewnych bólów skurczowych. Do przygotowania naparu wykorzystuje się korzeń kozłka, dostępna jest także

nalewka z kozłka lekarskiego w postaci kropli walerianowych, tabletki walerianowe z wyciągiem z kozłka oraz złożone preparaty ziołowe, np. syropy zawierające kozłek.

#### **Chmiel**

Chmiel zwyczajny (*Humulus lupulus*) zawiera gorzkie substancje - humulon i lupulon, fenole, takie jak rutyna, kwercetyna i proantocyjanidyny, oraz olejek eteryczny. Wykorzystuje się go nie tylko jako przyprawę w piwowarstwie. W medycynie ludowej chmielu używano głównie dla pobudzenia apetytu oraz moczopędnie.

Wyciąg z szyszek chmielu stosuje się jednak także w suplementach diety na uspokojenie, łagodne zaburzenia nastroju, objawy menopauzy, ale także w problemach z zasypianiem zwykle jako jeden ze składników preparatu.

#### **Lawenda**

Lawenda lekarska (*Lavandula officinalis*) jako roślina lecznicza znana jest od stuleci. Pochodzi z rejonu Morza Śródziemnego, jednak uprawia się ją powszechnie w wielu krajach, również w Polsce. Ziele lawendy ma przyjemny zapach, choć w smaku jest gorzkie i szczypiące.

Kwiaty lawendy zawierają olejek eteryczny niezwykle chętnie wykorzystywany w aromaterapii. Jego główne składniki to octan linalilu i linalol, które obniżają aktywność ośrodkowego układu nerwowego. Dzięki temu lawenda uspokaja i ułatwia zasypianie. Wystarczy zaaplikować kilka kropelek olejku lawendowego do kąpieli, rozcieńczony w oleju bazowym można stosować do masażu, a wymieszany z wodą do aromatyzowania powietrza.

#### **Rumianek**

Rumianek szlachetny (*Matricaria recutita*) to kolejna roślina lecznicza wykorzystywana do łagodzenia napięcia nerwowego. W koszyczkach rumianku znajdują się między innymi flawonoidy, pochodne kumaryny, cholina (korzystnie wpływa m.in. na rozwój i funkcjonowanie układu nerwowego, a także pracę wątroby).

Z suszonych koszyczków rumianku przyrządza się napar lub nalewkę do picia. Przetwory te są wskazane m.in. w przypadku stanów napięcia i stresu oraz bezsenności. Kąpiele z rumiankiem wskazane są w celu wygładzenia skóry i poprawy nastroju.



# Bóle głowy: przyczyny, rodzaje, jak sobie z nimi radzić?

Ból głowy jest częstą dolegliwością, która może wystąpić w każdym wieku. Samoistne bóle głowy to bóle, których przyczyną nie są żadne zmiany strukturalne w mózgu. Najczęstsze z nich to migrena i napięciowe bóle głowy. Ból głowy może być też objawem innej choroby, np. nadciśnienia tętniczego, zapalenia opon mózgowych, a także towarzyszyć infekcjom dróg oddechowych (np. grypie, COVID-19). Nagły, gwałtowny ból głowy, jeśli jest bardzo silny, może być objawem krwotoku podpajęczynówkowego lub innego stanu zagrożenia życia, należy wtedy bezzwłocznie zgłosić się na SOR lub wezwać karetkę pogotowia!

## Co to jest ból głowy i jaki jest mechanizm jego powstawania?

Ból głowy jest jedną z najczęstszych dolegliwości człowieka i może być spowodowany wieloma przyczynami, nie zawsze jest to objaw poważnej choroby. Wyodrębnia się ból głowy pierwotny (samoistny) i ból głowy wtórny, czyli wywołany różnymi chorobami.

Najczęstszym samoistnym bólem głowy jest migrena. Niektórzy ludzie zakładają, że każdy ból głowy to migrena. Nie jest to prawda. Migrena to rodzaj bólu głowy, który ma konkretne cechy, przebieg i objawy towarzyszące.

U osób, u których występują samoistne bóle głowy nie stwierdza się zmian strukturalnych w obrębie mózgu. Mózg nie ma czuciowych receptorów bólowych, więc za przyczynę występowania bólu głowy uważa się zmiany w naczyniach lub nerwach albo nieprawidłowe wydzielanie neuroprzekazników.

W przypadku wtórnych bólów głowy, mechanizm ich powstawania ma związek z przemieszczaniem się, uciskiem lub pociąganiem struktur wewnątrzczaszkowych, takich jak duże naczynia żyłne, tętnice, opony. Ból tego rodzaju może także wynikać ze zmian patologicznych w zatokach żylnych mózgu, uszkodzeniach okostnej czy kości. Wtedy ból głowy jest objawem innej choroby (np. po urazie głowy).

## Ból głowy - najczęstsze przyczyny

**Do pierwotnych, samoistnych bólów głowy należą:**

- migrena,
- ból głowy typu napięciowego
- tzw. trójdzielno-autonomiczne bóle głowy - klasterowy ból głowy, hemikrania napadowa, krótkotrwałe napady jednostronnego bólu głowy przypominającego nerwoból z przekrwieniem spojówek i łzawieniem
- inne rzadkie pierwotne bóle głowy - kłujący ból głowy, kaszlowy ból głowy, wysiłkowy ból głowy, ból głowy związany z aktywnością seksualną, śródsenny ból głowy, pierwotny piorunujący ból głowy, nowo powstały codzienny uporczywy ból głowy, krążkowy ból głowy, hemikrania ciągła.
- i mózgu, samoistne niedociśnienie wewnątrzczaszkowe
- pierwotne bóle głowy, zwłaszcza: migrena, trójdzielno-autonomiczne bóle głowy, ból głowy związany z aktywnością seksualną, kaszlowy i wysiłkowy ból głowy.
- Ból głowy często występuje w krwotocznym udarze mózgu; towarzyszą mu wówczas inne objawy, takie jak niedowład, porażenia. Rzadziej ból głowy pojawia się w udarze niedokrwiennym.

Najczęstsze wtórne bóle głowy powodują: uraz głowy lub szyi, choroby naczyń wewnątrzczaszkowych lub dogłowych (np. tętnic szyjnych), zaburzenia wewnątrzczaszkowe inne niż naczyniowe, substancje chemiczne lub reakcje po ich odstawieniu, zakażenia, choroby szyi, oczu, uszu, nosa, zatok przynosowych, zębów, jamy ustnej, innych struktur twarzy lub czaszki, zaburzenia psychiczne.

Nagły, gwałtowny ból głowy, jeśli jest bardzo silny, wymaga szybkiej diagnostyki, ponieważ może być objawem krwotoku podpajęczynówkowego lub innego stanu zagrożenia życia!

**Przyczyny nagłego gwałtownego bólu głowy:**

- naczyniowe - krwotok podpajęczynówkowy, rozwarstwienie tętnicy szyjnej lub tętnicy kręgowej, zakrzepica naczyń żylnych mózgu, nadciśnienie tętnicze
- nienaczyniowe - zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych

Ból głowy w chorobie nadciśnieniowej występuje przy gwałtownym wzroście wartości ciśnienia krwi w tzw. nadciśnieniu złośliwym. Bóle głowy jako pierwszy objaw stwierdza się u kilkunastu procent pacjentów z guzami wewnątrzczaszkowymi. W późniejszym przebiegu nowotworów mózgu na ból głowy skarży się ponad połowa chorych. Bóle głowy występują także w przebiegu chorób kości czaszki (np. choroba Pageta). Nierzadkie są bóle głowy w chorobach oczu, szczególnie w jaskrze, niekiedy w wadach refrakcji, zwłaszcza podczas dłuższej pracy angażującej wzrok.

Choroby laryngologiczne, takie jak ostre zapalenie ucha środkowego czy ostre zapalenie zatok przynosowych, powodują bóle głowy połączone z charakterystycznymi dla danej jednostki objawami, takimi jak umiejscowienie bólu w okolicy ucha czy wyciek z nosa. Uporczywe i przewlekłe bóle głowy i twarzy pojawiają się w zespole stawu skroniowo-żuchwowego. Ból głowy jest jednym z objawów zmian zapalnych w układzie nerwowym, takich jak zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych czy zapalenie mózgu. Najczęściej towarzyszą mu wówczas

podwyższona temperatura, bóle mięśni, ogólne osłabienie. Z kolei u pacjentów z urazami głowy ból głowy może wystąpić bezpośrednio po urazie lub w ciągu kilku dni po nim. Czasami ból głowy, który występuje po kilku tygodniach po urazie może być jednym z objawów narastającego przewlekłego krwaka mózgu.

Problemem są także przewlekłe pourazowe bóle głowy występujące u wielu chorych do 8 tygodni od urazu, towarzyszą im zazwyczaj obniżenie nastroju, zawroty głowy, męczliwość. W przypadku bólu głowy pochodzenia szynowego występują napady połowicznego bólu głowy, który zaczyna się w okolicy szyi i promieniuje do okolicy czołowo-skroniowej i oczodołu.

Silny, pulsujący ból głowy, obejmujący z reguły jedną stronę głowy, który pogarsza się pod wpływem wysiłku fizycznego (nawet niewielkiego) z towarzyszącymi nudnościami, czasem wymiotami oraz nadwrażliwością na światło, dźwięki lub zapachy to migrena.

Silny, jednostronny ból głowy, któremu towarzyszą: zaczerwienienie i łzawienie oka, zaczerwienienie i potliwość twarzy, uczucie zatkania i wyciek wodnistej wydzieliny z otworu nosowego po tej samej stronie, co ból to klastrowy ból głowy.

## Napięciowy ból głowy

Napięciowy ból głowy to ból głowy, który nie ma ani szczególnych cech, ani bardzo dużego nasilenia. W pewnym sensie to „zwykły” ból głowy. Napięciowy ból głowy trwa zwykle od kilkudziesięciu minut do kilku dni, głowa boli po obu stronach (czasem tylko w okolicy skroni), ból nie jest pulsujący tylko uciskający, opasujący (można mieć wrażenie obręczy lub kasku na głowie). Nie jest silny, tylko łagodny lub umiarkowany. Wykonywanie zwykłych czynności i ruch nie nasilają bólu. Nie występują nudności ani wymioty. Napięciowy ból głowy pojawia się, kiedy pacjent czuwa (nie śpi) i zwykle narasta w czasie. Czasem pacjent jest w stanie zidentyfikować czynnik wyzwalający pojawienie się bólu – stres, odwodnienie, głód, duży wysiłek fizyczny, niewyspanie. Początkowo napięciowy ból głowy występuje

rzadko, ale z biegiem czasu może się nasilać i przejść w postać przewlekłą – wtedy występuje codziennie lub prawie codziennie. W wielu przypadkach ból głowy ustępuje pod wpływem zwykłych leków przeciwbólowych dostępnych bez recepty. Jeśli bóle głowy są wynikiem stresu, pomocne są psychoterapia i techniki relaksacyjne.

## Co robić w razie wystąpienia bólu głowy?

Ból głowy jest najczęściej objawem choroby, ale nie zawsze jest objawem alarmującym. Może towarzyszyć złemu samopoczuciu, obniżonemu nastrojowi, banalnej infekcji przeziębieniowej, zatruciu pokarmowemu. Jeśli nie ustępuje, a zwłaszcza kiedy się nasila, wymaga dalszej diagnostyki. Pilnego zgłoszenia do lekarza wymaga ból głowy o nagłym początku, bardzo silny ostry ból głowy, narastający ból głowy, ból głowy wywołany wysiłkiem fizycznym, kaszlem, aktywnością seksualną oraz niepokojące objawy towarzyszące bólowi, jak podwyższona temperatura, bóle stawów, mięśni, zaburzenia świadomości, zaburzenia pamięci, narastające w ciągu dni nudności i wymioty poranne. Niepokojące jest także wystąpienie bólów głowy po raz pierwszy u osoby po 50. roku życia oraz zmiana charakteru dolegliwości u osoby, u której już wcześniej występowały bóle głowy.

## Ból głowy - diagnostyka

Przede wszystkim lekarz zbierze dokładny wywiad, który pozwala na wysunięcie wstępnego rozpoznania. Lekarz zapyta, czy ból głowy był ostry, piorunujący, czy przewlekły, narastający lub nawracający. Ustali jak dawno ból głowy się rozpoczął i w jakich okolicznościach (po urazie, w trakcie infekcji), jak często występuje (w tygodniu, miesiącu), zapyta także o czas trwania pojedynczego epizodu bólu, miejsce bólu i ewentualne jego promieniowanie. Lekarz poprosi pacjenta o ocenę nasilenia bólu, najczęściej w 10-stopniowej skali (od 0 do 10). Ważne są objawy poprzedzające ból, na przykład w migrenie zaburzenia wzrokowe, czy dodatkowe objawy podczas trwania bólu, w migrenie objawy towarzyszące jak nudności, wymioty, nadwrażliwość na światło,

hałas, zapachy. Niekiedy ważna jest godzina występowania bólu głowy, na przykład ból klastrowy pojawia się o podobnej godzinie, często w nocy. Lekarz zapyta też o czynniki wyzwalające lub nasilające ból głowy, takie jak aktywność fizyczna, alkohol (czerwone wino w przypadku migreny), mówienie oraz czynniki łagodzące ból (np. położenie się w przypadku migreny).

Istotne jest ustalenie do tej pory stosowanego leczenia, w tym konkretnych preparatów, ich skuteczności lub jej braku. Aby ocenić nasilenie dolegliwości lekarz poprosi pacjenta o zapisywanie przyjmowania wszelkich leków przeciwbólowych w określonym czasie (tydzień, miesiąc). W razie nawrotów bólu głowy lekarz poprosi pacjenta o opisanie przeciętnego, typowego bólu głowy. Następnie zbada pacjenta, zmierzy ciśnienie tętnicze, przeprowadzi orientacyjne badanie neurologiczne, a potem skieruje pacjenta na badanie okulistyczne z oceną dna oka i ewentualnie ciśnienia śródgałkowego, a w razie wskazań – także na badanie laryngologiczne.

Biorąc pod uwagę charakter bólu głowy i rozpoznanie różnicowe, lekarz zleci badania laboratoryjne krwi, takie jak morfologia, OB czy inne badania biochemiczne, a także badania obrazowe (RTG czaszki i kręgosłupa szyjnego). Prawidłowy wynik badania neurologicznego wskazuje w większości przypadków, że nie występuje poważne uszkodzenie układu nerwowego. Natomiast przy stwierdzeniu objawów ogniskowego uszkodzenia mózgu (osłabienie kończyn, zaburzenia czucia, asymetria w odruchach, objawy patologiczne) konieczne jest wykonanie badań neuroobrazowych, takich jak tomografia komputerowa głowy lub rezonans magnetyczny głowy. Stwierdzenie tzw. objawów oponowych (przygięcia głowy do klatki piersiowej) wskazuje na konieczność wykonania nakłucia lędźwiowego z badaniem płynu mózgowo-rdzeniowego.

## Ból głowy - leczenie

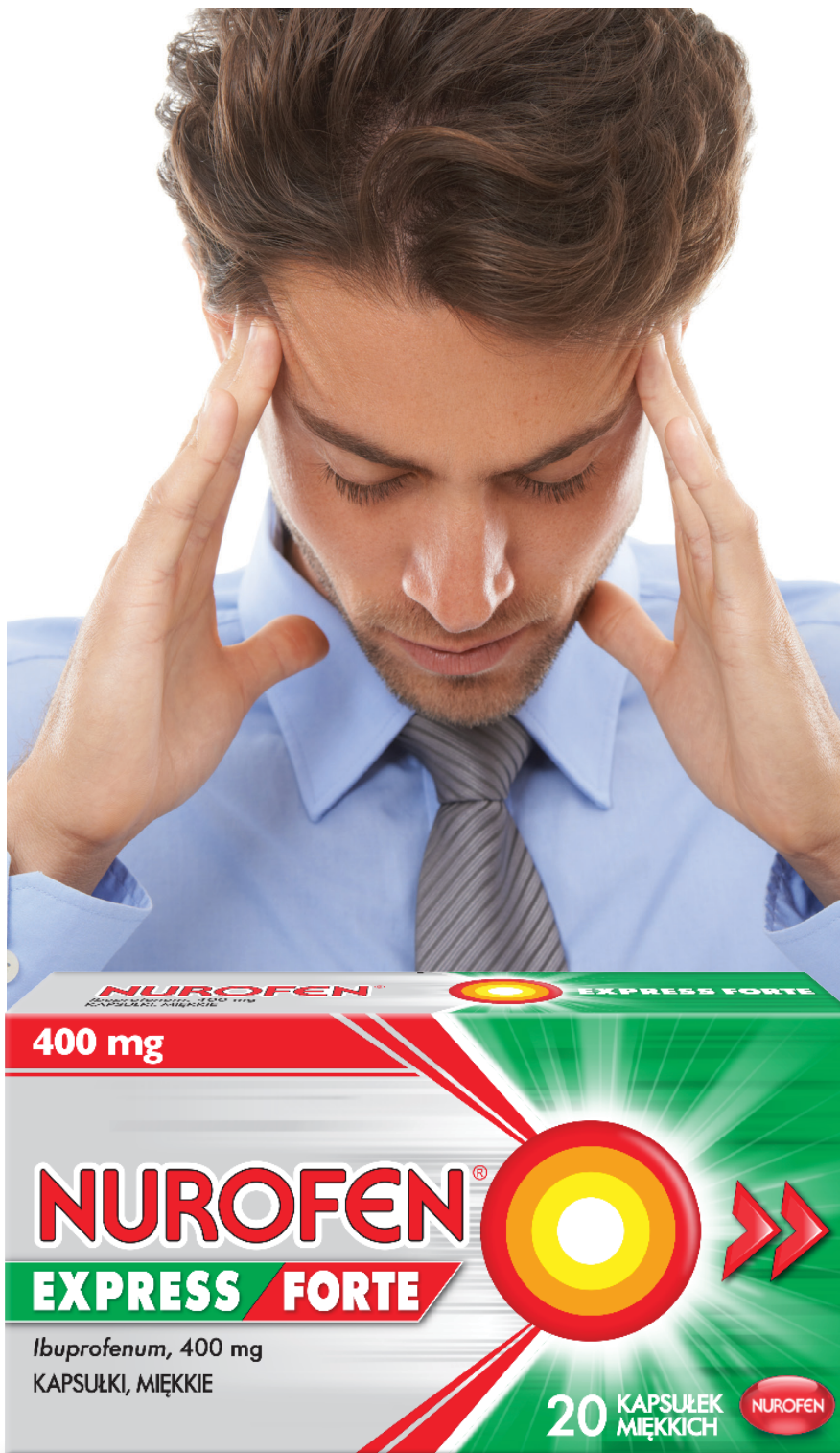
Leczenie bólu głowy zależy jego przyczyny. W sporadycznie występujących napięciowych bólach głowy często wystarczy zastosować lek przeciwbólowy dostępny bez recepty. Należy jednak pamiętać, że zbyt częste przyjmowanie leków przeciwbólowych może powodować paradoksalnie ból głowy spowodowany nadużywaniem leków.



## Ból głowy spowodowany nadużywaniem leków

Ból głowy spowodowany nadużywaniem leków pojawia się w wyniku nadużywania co najmniej przez 3 miesiące doraźnych lub objawowych leków stosowanych w leczeniu bólu głowy. Występuje co najmniej w ciągu 15 lub 10 dni w miesiącu w zależności od leku. Pojawia się u pacjentów z pierwotnym bólem głowy (np. napięciowym bólem głowy, migreną) w czasie regularnego przyjmowania leków i może mieć postać bólu głowy innego niż dotychczas lub znacznie silniejszego bólu głowy o charakterze takim jak dotychczas. Zwykle ból głowy spowodowany nadużywaniem leków przypomina migrenę lub ból głowy typu napięciowego.

Ból głowy spowodowany nadużywaniem leków jest częsty. Niestety, działa on na zasadzie błędnego koła – kiedy ból głowy pojawia się po zaprzestaniu przyjmowania leków przeciwbólowych, pacjent przyjmuje je w coraz większych ilościach, aby uśmierzyć ból. Co ważne, taki ból głowy może się rozwinąć w przypadku nadużywania jakiegokolwiek leku przeciwbólowego, także tego bez recepty! Należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza, ponieważ stosowanie coraz większych dawek leków przeciwbólowych, nie dość, że będzie nieskuteczne, to może spowodować niekorzystne konsekwencje.



**NUROFEN EXPRESS FORTE**, 400 mg, kapsułki, miękkie. Każda kapsułka miękka zawiera 400 mg ibuprofenu (Ibuprofenum). Wskazania do stosowania: Produkt leczniczy przeznaczony jest do stosowania u dorosłych oraz dzieci i młodzieży o masie ciała powyżej 40 kg (12 lat i powyżej) w krótkotrwałym objawowym leczeniu łagodnego i umiarkowanego bólu, takiego jak ból głowy, bóle miesiączkowe, ból zębów oraz gorączka i ból związany z przeziębieniem. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na substancję czynną, czerwień koszenilową (E124) lub którąkolwiek z substancji pomocniczych; reakcje nadwrażliwości w wywiadzie (np. skurcz oskrzeli, astma, zapalenie błony śluzowej nosa, obrzęk naczynioruchowy lub pokrzywka) związane z przyjęciem kwasu acetylosalicylowego (ASA) lub innych niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ); krwawienie lub perforacja przewodu pokarmowego w wywiadzie, związane z wcześniejszym leczeniem NLPZ; czynna lub nawracająca choroba wrzodowa żołądka lub dwunastnicy lub krwotok (dwa lub więcej wyraźne epizody potwierdzonego owróżdzenia lub krwawienia); ciężka niewydolność: wątroby, nerek lub serca (klasa IV wg NYHA); krwawienie z naczyń mózgowych lub inne czynne krwawienie; niewyjaśnione zaburzenia układu krwiotwórczego, ciężkie odwodnienie (wywołane wymiotami, biegunką lub niewystarczającym spożyciem płynów); ostatni trymestr ciąży; dzieci w wieku poniżej 12 lat oraz młodzież o masie ciała poniżej 40 kg. Podmiot odpowiedzialny: Reckitt Benckiser (Poland) S.A.

RB-M-108334

**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.**

# Zapalenie pęcherza moczowego - objawy, przyczyny i leczenie

Zapalenie pęcherza zdarza się najczęściej latem i dotyczy głównie kobiet. Objawy obejmują m.in.: ból, pieczenie podczas oddawania moczu, parcie na mocz czy częste oddawanie moczu. Sprawdź domowe sposoby na łagodzenie objawów i pamiętaj, że zapalenie pęcherza w ciąży wymaga konsultacji lekarskiej.

## Co to jest zapalenie pęcherza?

W warunkach fizjologicznych (prawidłowych) drogi moczowe są jałowe, czyli nie występują w nich żadne drobnoustroje. Do zakażenia dochodzi najczęściej przez cewkę moczową. U kobiet, z powodu małej odległości pomiędzy ujściem cewki moczowej a przedsionkiem pochwy i odbytu, bakterie łatwiej przedostają się do pęcherza moczowego. Niepowikłane zapalenie pęcherza moczowego to najczęstsza infekcja dróg moczowych. U niektórych kobiet występuje wielokrotnie w ciągu życia.



- częste oddawanie moczu, bardzo małymi porcjami
- mocz ciemny, mętny, o zmienionym zapachu
- krwimocz, czyli mocz z widoczną krwią
- stany podgorączkowe i gorączka
- ból w dolnej części pleców (okolica lędźwiowa), ból brzucha (bezpośrednio nad kością łonową)
- ogólne złe samopoczucie

po leczeniu, w przypadku nawrotu dolegliwości bądź jeżeli zapalenie występuje częściej niż 3 razy w roku. Konsultacji lekarskiej wymaga również zapalenie pęcherza moczowego u kobiet w ciąży. Bez względu na płeć i wiek, skontaktuj się z lekarzem jeżeli wystąpią:

- gorączka i dreszcze
- ból okolicy lędźwiowej
- nudności i wymioty
- ogólnie złe samopoczucie

## Kto choruje na zapalenie pęcherza?

Częstość występowania zakażeń układu moczowego zależy od wieku i płci. W wieku niemowlęcym problem dotyczy częściej chłopców, co wynika z częstszego występowania wad rozwojowych układu moczowego.

Po ukończeniu 1. roku życia sytuacja się odwraca. Częstotliwość zakażeń układu moczowego znacznie wzrasta wraz z rozpoczęciem aktywności seksualnej i występuje u kobiet nawet 50 razy częściej niż u mężczyzn.

Po 60. roku życia z powodu rozrostu gruczołu krokowego i zastoju moczu zwiększa się chorobowość u mężczyzn, jednak to wciąż kobiety chorują 2 razy częściej.

### U dzieci

Zapalenie pęcherza moczowego może dotyczyć również dzieci, a objawy mogą się częściowo różnić od tych obserwowanych u dorosłych.

- zwiększenie częstotliwości mikcji (oddań moczu)
- ból przy oddawaniu moczu
- parcie na mocz
- przypadkowe moczenie w ciągu dnia
- zmętnienie i zmieniony zapach moczu
- dyskomfort w dolnych partiach jamy brzusznej
- drażliwość
- zmniejszenie apetytu
- wymioty

## Przyczyny zapalenia pęcherza

Najczęstszą przyczyną jest zakażenie bakteryjne. Obecność drobnoustrojów w drogach moczowych powyżej zwieracza pęcherza moczowego powoduje stan zapalny.

Skąd biorą się bakterie w miejscu, gdzie nie powinno ich być? Przyczyn jest kilka:

- przeniesienie bakterii, głównie *Escherichia coli*, z okolic odbytu do cewki moczowej (problem dotyczy zwłaszcza kobiet, ze względu na krótką cewkę moczową oraz małą odległość pomiędzy odbytem a ujściem cewki moczowej)
- stosunek płciowy
- nieprawidłowa higiena intymna

Pomimo że infekcje bakteryjne są najczęstszą przyczyną zapalenia pęcherza moczowego, do stanu zapalnego może doprowadzić również szereg innych czynników niezakaźnych, m.in.:

## Objawy zapalenia pęcherza

### U dorosłych

- ból, pieczenie lub klucie podczas oddawania moczu
- parcie na mocz i dyskomfort w dolnej części brzucha

## Kiedy do lekarza z zapaleniem pęcherza

Dzieci i mężczyźni powinni udać się do lekarza przy każdorazowym wystąpieniu zapalenia pęcherza moczowego. Kobiety przy braku poprawy



- podrażnienie w okolicach cewki moczowej, np. w wyniku stosowania perfumowanego mydła lub innych zapachowych produktów do kąpieli czy dezodorantów intymnych
- stosowanie tamponów
- antykoncepcja dopochwowa
- niektóre leki, np. cyklofosfamid i ifosfamid stosowane w chemioterapii
- radioterapia okolic miednicy
- długotrwałe stosowanie cewnika
- niepełne opróżnianie pęcherza w wyniku ciąży i połogu lub nieprawidłowe opróżnianie, które może być spowodowane przez guz bądź, u mężczyzn, powiększenie prostaty
- menopauza – kobiety w trakcie lub po menopauzie są narażone na częstsze zapalenia pęcherza moczowego ze względu na zmniejszenie wydzieliny z pochwy i zmianę składu fizjologicznej flory bakteryjnej w następstwie ustania hormonalnej czynności jajników
- u mężczyzn, wraz z wiekiem, następuje zmniejszenie aktywności przeciwbakteryjnej wydzieliny gruczołu krokowego
- powikłania innych chorób, np. zakażenia nerek, cukrzyca, nieprawidłowości w obrębie gruczołu krokowego, kamienie nerkowe, urazy rdzenia kręgowego

## Rozpoznanie i diagnostyka zapalenia pęcherza

Zapalenie pęcherza moczowego można rozpoznać po charakterystycznych objawach.

W Polsce większość ostrych infekcji pęcherza moczowego wywołanych jest przez określone gatunki bakterii o znanej lekowrażliwości, czyli stopniu wrażliwości danego drobnoustroju na konkretny lek.

Wykorzystując tę wiedzę, można zastosować skuteczne leczenie bez wykonywania posiewu moczu z antybiogramem<sup>1</sup> – badania, które daje informację o gatunku bakterii wywołującej infekcję i jej wrażliwości na antybiotyki. Takie podejście nazywane jest leczeniem empirycznym.

Na podstawie badań prowadzonych w całym kraju eksperci z Narodowego Instytutu Leków co roku ustalają wytyczne, jakie antybiotyki i w jakiej kolejności powinny być stosowane w określonych sytuacjach.

Badania bakteriologiczne, podobnie jak inne badania laboratoryjne,

wykonywane są tylko w niektórych przypadkach zapalenia pęcherza. Robi się je, jeżeli typowe leczenie jest nieskuteczne lub kiedy nie ma pewności, czy to bakterie są przyczyną dolegliwości. W przypadku nawracającego zapalenia pęcherza moczowego lub/i braku reakcji na zastosowane leczenie zgodne z antybiogramem<sup>1</sup>, lekarz może zalecić wykonanie dalszych badań:

- USG układu moczowego
- RTG
- Tomografii komputerowej ze środkiem cieniującym
- Poszerzona diagnostyka może być wskazana, gdy pierwotną przyczyną objawów jest inne schorzenie, np.:
  - wady rozwojowe,
  - kamica,
  - zastój moczu,
  - torbiele,
  - ropień nerki,
  - ropień okołonerkowy,
  - zapalenie nerki.

## Leczenie zapalenia pęcherza

Leczenie przeciwbakteryjne niepowikłanej infekcji trwa do 10 dni – przeważnie 3-5 dni. Przy nawracających infekcjach zajmuje to 7-14 dni.

**POWIEDZ STOP  
INFEKCI  
PĘCHERZA  
WYBIERZ  
UROSEPT!**



**BOGATY,  
ZIOŁOWY  
SKŁAD**

UROS 60-BR-APTE-272-1

UROSEPT® tabletki drażowane. Produkt złożony. Wskazania do stosowania: Urosept jest lekiem o łagodnym działaniu moczopędnym. Stosowany jest pomocniczo w zakażeniach układu moczowego i w kamicy dróg moczowych. Podmiot odpowiedzialny: PZZ Herbapol S.A. ul. Towarowa 47/51, 61-896 Poznań



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

### Do leków pierwszego wyboru zalicza się:

- furazydynę (czas leczenia 3-5 dni)
- sulfametoksazol z trimetoprimem (czas leczenia 3 dni)
- trimetoprim (czas leczenia 3 dni)
- fosfomicynę (podaje się jednorazowo)
- alternatywnie fluorochinolony (czas leczenia 3 dni)

Fluorochinolony są bardzo skuteczne w leczeniu niepowikłanego zapalenia pęcherza moczowego, jednak ich nieuzasadnione stosowanie może przyczynić się do narastania antybiotykooporności drobnoustrojów.

Po leki drugiego wyboru sięga się, gdy nie można zastosować leku pierwszego wyboru.

### Leki drugiego wyboru przy zapaleniu pęcherza:

- amoksycylina z kwasem klawulanowym (czas leczenia 3-7 dni)
- cefaklor (czas leczenia 3-7 dni)
- amoksycylina (czas leczenia 7-10 dni)

Leki drugiego wyboru stosuje się dłużej ze względu na większą liczbę opornych drobnoustrojów oraz mniejszą zdolność ich eliminacji.

## Domowe sposoby na zapalenie pęcherza

Samodzielne leczenie, bez konsultacji lekarskiej, mogą zastosować kobiety niebędące w ciąży z typowymi objawami niepowikłanego zapalenia pęcherza moczowego i gdy jest to pojedynczy incydent.

Jeżeli nie wystąpiły u ciebie objawy alarmowe, możesz zastosować się do poniższych rad.

- Na rynku dostępne są preparaty bez recepty, zawierające furazydynę, stosowane w leczeniu niepowikłanych zakażeń dolnych dróg moczowych.
- W celu łagodzenia bólu możesz przyjmować również preparaty dostępne bez recepty zawierające paracetamol lub ibuprofen. Przed użyciem leków koniecznie przeczytaj ich ulotki oraz stosuj się do informacji i zaleceń tam podanych. Nie przekraczaj dozwolonej dziennej dawki. Nie stosuj leków, na które jesteś uczulona.

- Pij dużo płynów - ok. 1,5-2 litrów na dobę.
- Możesz również zastosować ciepłe okłady na brzuch (np. termofor lub koc elektryczny) albo wziąć ciepłą kąpiel - złagodzi to ból oraz zmniejszy poczucie dyskomfortu.
- Do zakończenia leczenia zaprzestań kontaktów seksualnych.

## Rokowanie i powikłania zapalenia pęcherza

U 10-20% kobiet w ciągu 2 tygodni od zakończenia leczenia zapalenia pęcherza dochodzi do nawrotu objawów. Są one spowodowane tym samym drobnoustrojem, który przetrwał leczenie.

Nawrót objawów nie jest równoważny z reinfekcją, czyli ponownym zakażeniem układu moczowego, do której dochodzi zdecydowanie częściej.

Reinfekcja pojawia się po upływie 2 tygodni od zakończenia leczenia i może być spowodowana tym samym (bytującym w innym miejscu, np. w odbycie lub pochwie) albo innym patogenem. Jeżeli leczenie zapalenia pęcherza jest prawidłowe, szybkie i skuteczne, praktycznie nie dochodzi do żadnych powikłań i komplikacji. Jednak nielezione zapalenie pęcherza może doprowadzić do odmiedniczkowego zapalenia nerek. Na powikłania najbardziej narażone są małe dzieci oraz osoby starsze, ze względu na możliwość przeoczenia objawów zapalenia pęcherza lub pomylenia ich z innymi jednostkami chorobowymi.

## Zapobieganie zapaleniu pęcherza

Aby zapobiec nawrotom choroby po zakończeniu leczenia, warto w codziennym życiu stosować następujące metody profilaktyki:

- Zwiększ objętość wypijanych płynów - zalecana ilość wypitych płynów dla dorosłego człowieka to 1,5-2 litry. Wypij dodatkową szklankę płynu przed stosunkiem płciowym.
- Codziennie pij sok z żurawiny lub stosuj doustne preparaty żurawinowe, ponieważ substancje zawarte w żurawinie hamują przyłączenie bakterii E. coli do błony

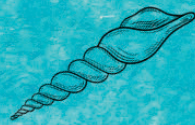
śluzowej dróg moczowych.

- Wzbogacaj dietę w produkty bogate w witaminę C (np. owoce dzikiej róży, żurawina, cytrusy, warzywa kapustne, papryka, pomidor, ziemniaki, chrzan, liście pietruszki), która ma działanie zakwaszające moczu, dzięki czemu utrudnia rozwój bakterii chorobotwórczych.
- Oddawaj mocz niezwłocznie po wystąpieniu potrzeby lub regularnie co 2-3 godziny oraz tuż przed snem i zaraz po stosunku płciowym.
- Wycieraj okolicę krocza zawsze w kierunku od przodu do tyłu - dzięki temu zapobiegasz przemieszczaniu się bakterii z okolicy odbytu w okolice ujścia cewki moczowej. Dotyczy to nie tylko wycierania krocza po skorzystaniu z toalety, ale również ręcznikiem po kąpielu.
- Unikaj kąpieli bąbelkowych oraz dodawania do kąpieli środków chemicznych i perfumowanych.
- Unikaj stosowania dezodorantów intymnych.
- Unikaj obcisłych spodni, bielizny ze sztucznych materiałów oraz stringów.
- Jeżeli stosujesz kapturki naszyjkowe lub dopochwowe środki plemnikobójcze, zwłaszcza w połączeniu z krążkiem dopochwowym, rozważ w porozumieniu z lekarzem zmianę na inną metodę antykoncepcji.

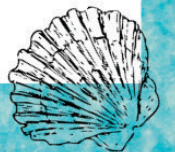
W niektórych sytuacjach można profilaktycznie stosować leki, np:

- Preparaty dopochwowe zawierające laseczki Lactobacillus, czyli bakterie kwasu mlekowego, które zapobiegają osiedlaniu się patogennych bakterii w drogach moczowych.
- Krem z estrogenem stosowany dopochwowo u kobiet po menopauzie.
- Profilaktyczne leczenie przeciwdrobnoustrojowe: przyjęcie pojedynczej dawki leku przeciwbakteryjnego po stosunku płciowym lub profilaktyka ciągła, czyli przyjmowanie leku przed snem codziennie lub 3 razy w tygodniu przez 6 miesięcy i dłużej.
- Immunoprofilaktykę, która polega na doustnym stosowaniu liofilizowanego wyciągu bakterii E.coli.
- Z wyjątkiem preparatów Lactobacillus dostępnych bez recepty, pozostałe leki zaleca i przepisuje na receptę lekarz.

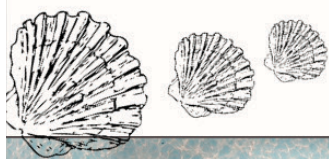




Summer



**DOMKI KOTWICA**  
**RODZINNY**  
**WYPOCZYNEK NAD**  
**MORZEM**



rezerwuj  
już dziś!



tel. 660-536-581

biuro@domkikotwica.pl  
www.domkikotwica.pl



# Kawa ciekawa

**Skąd właściwie wzięła się kawa na sklepowych półkach? Dlaczego tak bardzo lubimy ten napój? Która to kawa jest najlepsza? Te i setki innych pytań w zasadzie nie padają, gdy z radością lub utęsknieniem zatapiamy się w czarnym naparze. Jednak w czasach świadomej konsumpcji warto wiedzieć znacznie więcej na temat „małej czarnej”. Chcę tym artykułem przybliżyć Państwu informację o samej kawie, jej historii i oczywiście wartościach zdrowotnych. Zaczniemy jednak od smaku kawy.**

Kawa to owoc i przyznam, że nie znam żadnego innego owocu, który może smakować w sposób tak różnorodny jak ziarno kawy. Według organizacji WHO kawowiec został uznany za najbardziej złożony smakowo produkt naturalny, bardziej niż owoc winogrona. Świadczy to o tym, że to małe ziarenko nie musi, a nawet nie powinno smakować jak przypalona guma, ale powinno roztaczać przed nami smaki owoców cytrusowych, truskawek czy kwiatów. To czy tak się stanie zależy od kilku ważnych czynników.

## Najważniejszy to rodzaj, czyli gatunek kawy i miejsce jej uprawy.

Każdy z nas wie jak smakuje jabłko, a wielu z nas potrafi odróżnić smak papierówki od championa czy kortlanda. Podobnie jest z kawą – na świecie jest ponad 50 odmian samej Arabiki i choć ten rodzaj kawy jest najbardziej popularny, to są też inne gatunki, np. Robusta, która też ma swoje odmiany. Na wspomniany smak kawy ma zatem wpływ odmiana ziarna (Typica, Caturra, Geisha, Bourbon) oraz miejsce uprawy. Większość kawy spożywanej na świecie pochodzi z Brazylii, która ma bardzo dobre warunki do wzrostu drzewek kawowca, ale nie jest liderem jeśli chodzi o bogactwo smakowe ziarna. W tym aspekcie przodują kraje z Ameryki środkowej, takie jak Gwatemala, Honduras, Kolumbia czy najbardziej uznana Panama. A to ze względu na wysokość na których rośnie kawa (pow. 1600 m n.p.m.) i warunkach klimatycznych. Kolejnym ważnym „smakowo” regionem uprawy kawy jest Afryka – głównie Kenia, Tanzania i Rwanda.

Najważniejszy to rodzaj, czyli gatunek kawy i miejsce jej uprawy. Każdy z nas wie jak smakuje jabłko, a wielu z nas potrafi odróżnić smak papierówki od championa czy kortlanda.

Podobnie jest z kawą – na świecie jest ponad 50 odmian samej Arabiki i choć ten rodzaj kawy jest najbardziej popularny, to są też inne gatunki, np. Robusta, która też ma swoje odmiany. Na wspomniany smak kawy ma zatem wpływ odmiana ziarna (Typica, Caturra, Geisha, Bourbon) oraz miejsce uprawy. Większość kawy spożywanej na świecie pochodzi z Brazylii, która ma bardzo dobre warunki do wzrostu drzewek kawowca, ale nie jest liderem jeśli chodzi o bogactwo smakowe ziarna. W tym aspekcie przodują kraje z Ameryki środkowej, takie jak Gwatemala, Honduras, Kolumbia czy najbardziej uznana Panama. A to ze względu na wysokość na których rośnie kawa (pow. 1600 m n.p.m.) i warunkach klimatycznych. Kolejnym ważnym „smakowo” regionem uprawy kawy jest Afryka – głównie Kenia, Tanzania i Rwanda.

## Im ziarno jest mniej wypalone, tym więcej odkryje przed nami smakowych walorów

Drugim kryterium pozwalającym wydobyć unikatowy smak kawy jest sposób wypalenia ziaren, czy-

li przygotowania ich do zmielenia i zaparzenia. Im ziarno jest mniej wypalone, tym więcej odkryje przed nami smakowych walorów. Im mocniejsze wypalenie, tym smak staje się zbliżony do smoły czy gumy. Najgorsze „efekty” uzyskuje się kiedy ziarna mają na sobie tłustawy nalot – zdecydowanie odradzam ich zakup, a na pewno przestrzegam przed doszukiwaniem się jakichkolwiek ciekawych smaków. Sposób wypalenia ziarna ma bezpośredni związek ze sposobem przygotowywania naparu. Ciemniejsze ziarna po zmieleniu będą bardziej nadawać się do ekspresów ciśnieniowych lub przelewowych. Do tych metod parzenia możemy także zaliczyć tzw. plujkę. Natomiast jaśniejsze ziarna będą zdecydowanie ciekawiej smakować w metodach zwanych alternatywnymi, takich jak drip, chemex czy aeropress.

Na koniec garść dobrych informacji – wraz z naszą świadomością i odkrywaniem innego wymiaru kawy, wzrasta ilość miejsc gdzie taką ciekawą kawę możemy skosztować. Coraz częściej oferują je dobre kawiarnie, ale można ją także zakupić do domowego parzenia w rzemieślniczych palarniach kawy. Powstaje ich coraz więcej i dla przykładu takie miasto jak Łódź ma ich około piętnastu. Polecam serdecznie odkrywanie kawy na nowo, bo kawa to owoc, a owoce to zdrowie. Więcej na ten temat w kolejnym artykule.





Zasmakuj się w Kredo



**ŚNIADANIE  
LUNCH**

**WYJĄTKOWE  
SPOTKANIA**

**CATERING  
SŁODKI STÓŁ**

  
**KREDO**  
— KAFFEE —

KREDO KAFFEE  
ZGIERZ  
UL. LECHONIA 2  
513-141-408

ZOBACZ NAS:





# Jak wspomóc pracę wątroby - najlepsze preparaty

Wątroba to jeden z najważniejszych narządów w organizmie człowieka. Gruczoł ten odpowiada m.in. za detoksykację, filtrację, magazynowanie i metabolizm wielu składników. Można wspomagać ją za pomocą diety, a także stosując leki i suplementy diety na wątrobę. Jak zregenerować wątrobę? Po jakie preparaty sięgać?

## Wątroba i jej najważniejsze funkcje

Wątroba jest największym gruczołem w organizmie człowieka, należącym do układu pokarmowego. Zlokalizowana jest w prawym podżebrzu, nad przeponą. Składa się z 4 płatów. Podstawową jednostką czynnościową wątroby są komórki wątrobowe - hepatocyty. Wątroba to bardzo mocno ukrwiony narząd. Krew trafia do niej m.in. z jelit i trzustki. Oznacza to, że wszystko co spożywamy zostaje najpierw rozdzielone na składniki pierwsze, a następnie trafia do wątroby. Narząd ten wykazuje duże właściwości regeneracyjne, a do tego odpowiada za kilkaset różnych funkcji. Do najważniejszych z nich należą:

- metabolizm węglowodanów, tłuszczu i białek,
- detoksykacja i filtracja (m.in. alkoholu, amoniaku, leków i niektórych hormonów)
- magazynowanie (m.in. witaminy A, D, B12, żelazo, glikogen),
- wytwarzanie żółci niezbędnej do trawienia tłuszczu,
- termoregulacja,
- funkcje immunologiczne - zarówno chroni przed infekcjami, jak i aktywnie bierze udział w zwalczaniu patogenów.

Nic więc dziwnego, że prawidłowo funkcjonująca wątroba zapewnia zdrowie. Kiedy natomiast zaczyna szwankować stanowi to duży problem, a niekiedy nawet zagrożenie życia. Aby uniknąć poważnych chorób wątroby, tj. stłuszczenia, zapalenia i marskości, które ograniczają jej prawidłowe funkcjonowanie, należy nieustannie o niej

pamiętać i odpowiednio ją wspierać. Chodzi tutaj m.in. o dietę opartą na warzywach, owocach, chudym mięsie i wielozbożowych produktach przy jednoczesnym unikaniu przetworzonej żywności, słodczy, smażonych potraw i alkoholu.

## Suplementy na wątrobę

Pracę wątroby wspomóc mogą również suplementy diety na wątrobę zawierające ziołowe ekstrakty oraz fosfolipidy wspomagające bezpośrednio komórki wątrobowe. Stanowią one uzupełnienie diety. Dlatego należy pamiętać, że jeśli nie zmienimy nawyków żywieniowych i nie porzucimy używek nie pomogą nawet najlepsze suplementy diety i leki na wątrobę.

## Zobowiązuję się wspierać wątrobę



SYLIL70-RC-APT-279-1

Sylimarol® 70 mg, tabletki drażowane. Substancja czynna: 100 mg wyciągu (w postaci oczyszczonego wyciągu suchego) z łuski *Silybum marianum* (L.) Gaertn. (20-34:1), ekstrahent - metanol 90%, co odpowiada 77 mg sylimariny w przeliczeniu na silybininę. **Wskazania do stosowania:** wspomagająco w stanach rekonwalescencji po toksyczno-metabolicznych uszkodzeniach wątroby spowodowanych m.in. czynnikami toksycznymi (np. alkohol, środki ochrony roślin) oraz w niestrawności (wzdęcia, odbijania) po spożyciu ciężkostrawnych pokarmów. Wspomagająco w dolegliwościach po przebiegu ostrych i przewlekłych chorób wątroby. **Podmiot odpowiedzialny:** PZZ Herbatol S.A., ul. Towarowa 47/51, 61-896 Poznań.

POLSKI LEK

PROBLEMY TRAWIENNE

BLISKO 40 LAT NA RYNKU



To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania.

Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku.

W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

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





Dla kogo wskazane są tabletki na wątrobę dostępne w aptece bez recepty? Mogą sięgać po nie osoby, które odczuwają problemy trawienne po posiłku. Chodzi głównie o uczucie ciężkości, wzdęcia, odbijanie, nudności i bóle brzucha. Ponadto osoby stosujące dużo leków warto, aby stosowały wyciągi ziołowe na trawienie i wątrobę.

Wsparcie wątroby, ale także dróg żółciowych oraz korzystny wpływ na wydzielanie żółci wykazują m.in. mniszek lekarski, ostropest plamisty, karczoch zwyczajny i dziurawiec pospolity. Wśród składników preparatów na wątrobę o działaniu hepatoprotekcyjnym (ochronnie, a tym samym wspomagająco na hepatocyty) nie może zabraknąć również korzenia cykorii. Dobre tabletki na wątrobę zawierają również cholinę lub fosfolipidy sojowe. Stanowią one element budulcowy błony komórkowej hepatocytów. Wbudowują się w nią i powodują regenerację komórek, działając na nie jednocześnie ochronnie. Wpływa to korzystnie na pracę całego narządu. Dlatego też fosfolipidy rekomendowane są w stanach zapalnych wątroby oraz gdy dochodzi do ograniczenia jej funkcjonowania

(uszkodzenia, stany zapalne, zwłóknienia). Regularne sięganie po fosfolipidy reguluje również poziom cholesterolu we krwi. Cholina natomiast to naturalny składnik fosfolipidów. Dlatego też jej wpływ na pracę wątroby i jej regenerację oraz funkcjonowanie są podobne.

Znaczenie dla dwóch ważnych procesów detoksykacyjnych zachodzących w wątrobie ma natomiast aminokwas: ornityna. Odpowiada za syntezę mocznika oraz glutaminy. W preparatach występuje jako asparaginian L-ornityny. Związek ten jest niezbędny w metabolizmie białek zachodzącym w komórkach wątrobowych.

## Najlepszy lek na wątrobę

Skąd wiadomo, że konieczne jest wspomaganie wątroby za pomocą leków? Często gdy pojawia się ból wątroby suplement diety będzie za słaby. Podobnie gdy wykonując badania krwi okaże się, że tzw. próby wątrobowe (ALAT, AspAT) są podwyższone. Ich oznaczenie pozwala określić

czy wątroba jest w dobrej kondycji i czy właściwie pracuje. Dlatego też jeśli odczuwamy częsty dyskomfort po posiłku lub gdy wyniki badań krwi nie mieszczą się w zakresach referencyjnych po konsultacji z lekarzem warto sięgnąć po dostępne bez recepty leki na wątrobę. Ranking tego typu preparatów otwierają produkty zawierające fosfolipidy sojowe oraz leki na wątrobę bez recepty z ostropestem plamistym, które standaryzowane są na zawartość silymaryny. Ten kompleks kilku związków chemicznych pozyskiwanych z nasion ostropestu działa silnie regeneracyjnie na komórki wątrobowe, a także protekcyjnie. Ponadto obniża poziom cholesterolu, głównie frakcji LDL oraz sprawdza się w profilaktyce kamicy żółciowej.

Warto pamiętać również, że stosując leki na wątrobę mamy pewność co do jakości preparatu. Podobnie jak wszystkie produkty ze statusem OTC (leki dostępne w sprzedaży odřejnej) są one monitorowane na każdym etapie produkcji i muszą spełniać restrykcyjne normy związane z biodostępnością i zawartością substancji czynnej.



Leki i suplementy na wątrobę bez recepty to jedno, ale na rynku dostępne są również preparaty na wątrobę dostępne na podstawie recepty lekarskiej. W swoim składzie zawierać one mogą wysokie dawki wymienionej wcześniej ornityny, ale również:

- tymonacyk - wspomagający procesy detoksykacyjne w wątrobie,
- kwas ursodeoksycholowy - obniża poziom cholesterolu oraz działa ochronnie na komórki wątrobowe, jako naturalny kwas żółciowy o niskiej toksyczności stosowany jest również w schorzeniach dróg żółciowych.

## Tabletki ziołowe na wątrobę, zioła do zaparzania

Wątroba i drogi żółciowe są ze sobą ściśle powiązane. Nic więc dziwnego, że wyciągi ziołowe wspierające pracę wątroby wykazują często również działanie żółciopędne, ułatwiając tym samym trawienie tłuszczu. To m.in. dlatego zaleca się po ciężkostrawnym posiłku wypicie ziołowego naparu. Dzięki temu szybko poczujemy się lekko i pozbedziemy się uczucia pełności, odbijania, wzdęć i innych objawów związanych z niestrawnością. Zioła do zaparzenia niestety nie są zbyt smaczne, ale stanowią wsparcie dla całego układu pokarmowego. Dlatego wiele osób woli jednak połączyć tabletkę lub kapsułkę, która zawiera ziołowy ekstrakt i równie szybko poradzi sobie z dyskomfortem po posiłku, a przy tym zadziała hepatoprotekcyjnie.

Jako dodatek do posiłku lub w formie do picia oraz do połykania wśród ziół wspierających zdrowie wątroby znaleźć można nasiona ostropestu plamistego, ekstrakt z ziele karczocha oraz kłącza ostryżu.

## Ostropest plamisty - nasiona

Od lat w medycynie wykorzystywane są owoce ostropestu, nazywane inaczej nasionami. Pozyskiwana jest z nich głównie sylimaryna. Stanowi ona kompleks kilku substancji, które wykazują głównie właściwości przeciwutleniające. Preparaty z ostropestem działają korzystnie na wątrobę, układ pokarmowy i drogi żółciowe. W jaki sposób?

- zwiększają wydzielanie żółci,
- działają rozkurczowo na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego,
- łagodzą stan zapalny,
- działają regeneracyjnie na wątrobę posiadając właściwości odtruwające - m.in. dlatego sylimaryna w wysokich dawkach stosowana jest w przypadku zatrucia paracetamolem, alkoholem i muchomorem sromotnikowym, które to czynniki mocno uszkadzają wątrobę.

Za powyższe efekty działania nie odpowiada jedynie sylimaryna, ale również zawarte w roślinie olejki eteryczne, gorycze, olej bogaty w kwas tłuszczowe o aktywności kardioprotekcyjnej, sterole roślinne korzystnie wpływające na poziom cholesterolu we krwi oraz witamina E.

Dla wsparcia wątroby warto sięgać po preparaty z ostropestem, które mają określoną i podaną na opakowaniu ilość sylimaryny. Standaryzowane tabletki bądź kapsułki będą zdecydowanie lepsze niż suplement diety na opakowaniu którego napisano jedynie, że zawiera ostropest plamisty.

Wspomagając układ pokarmowy, sercowo-naczyniowy i chcąc osiągnąć efekt antyoksydacyjny można pić olej z nasion ostropestu lub dodawać go do posiłku. Ważne jednak by stosować go jedynie na zimno. Świetnym dodatkiem do sałatek są również zmielone nasiona z ostropestu.

## Ziele karczocha

Od lat w medycynie wykorzystywane Najważniejszym składnikiem wspierającym pracę wątroby, zawartym w karczochu jest cynaryna. Korzystnie działa ona na metabolizm tłuszczu i kwasów żółciowych, a tym samym reguluje poziom cholesterolu we krwi i zapobiega zmianom miażdżycowym w naczyniach krwionośnych. Ponadto działa regeneracyjnie na wątrobę oraz poprawia jej ukrwienie. Ziele karczocha to również źródło wielu antyoksydantów oraz inuliny. Pęcznieje ona w przewodzie pokarmowym, dając uczucie sytości na dłużej oraz reguluje poziom cukru we krwi, ograniczając wchłanianie węglowodanów z pożywienia.

Preparaty z karczochem można stosować przy problemach trawiennych, wysokim poziomie cholesterolu oraz w celu wsparcia wątroby. Warto pamiętać, że z liści karczocha można przyrządzić również pyszne potrawy. Zapiekanego karczocha lub sałatka z dodatkiem karczochów do świetny i jednocześnie zdrowy dodatek do obiadu.

## Kłącze ostryżu długiego

Z kłącza ostryżu pozyskuje się dobrze znaną wszystkim przyprawę zwaną kurkumą. Wykazuje ona silne właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne, a wszystko przez zawartą w niej kurkuminę. Jak kurkuma wpływa na zdrowie wątroby i dlaczego jest tak popularnym składnikiem suplementów diety na trawienie? Działa ona ochronnie i regeneracyjnie na wątrobę, a dodatkowo przeciwzapalnie co ma ogromne znaczenie w przebiegu zapalenia dróg żółciowych i pęcherzyka żółciowego. Ponadto znalazła zastosowanie wśród osób cierpiących na chorobę wrzodową żołądka, nadkwaśność, zgagę oraz zespół jelita drażliwego. Ogranicza wydzielanie soku żołądkowego oraz niweluje dokuczliwe objawy towarzyszące tym schorzeniom.

Kurkuma to nie tylko smaczna, lekko ostra przyprawa, która jest niezbędna w kuchni indyjskiej, ale również produkt o cennych właściwościach prozdrowotnych. Od lat pojawia się szereg naukowych dowodów na antynowotworowe działanie ostryżu długiego. Biorąc pod uwagę jego korzystny wpływ na wątrobę i trawienie kurkuma powinna znaleźć się w niemal każdej przygotowywanej w domu potrawie.

Wątroba to niezwykle ważny narząd, który ze względu na niewłaściwą dietę, nadużywanie alkoholu i przewlekłe stosowanie leków jest bardzo mocno obciążona. Warto zatem wspierać wątrobę sięgając po naturalne składniki, jak zioła, ale również dostępne w aptekach leki i suplementy diety. Jaki preparat na wątrobę wybrać? Najlepiej produkt dobrej jakości, lek bądź standaryzowany suplement diety. Dzięki uzupełnieniu diety w składniki o działaniu regeneracyjnym i ochronnym na komórki wątrobowe, ale też często zwiększającym wydzielanie żółci i wspomagającym procesy trawienne poczujemy się znacznie lepiej. Tabletki na wątrobę dla mężczyzn i kobiet stanowią kompleksowy preparat na niestrawność, łagodzący dokuczliwe objawy ze strony przewodu pokarmowego.



# Regeneracja wątroby – jak szybko usprawnić pracę wątroby?

Wątroba pełni bardzo wiele ważnych funkcji w naszym organizmie: odpowiada za metabolizm, usuwa toksyczne substancje, gromadzi żelazo i inne witaminy (np. A, D i K) oraz reguluje poziom hormonów. Słowem – od kondycji tego narządu zależy prawidłowe funkcjonowanie naszego organizmu. W związku z tym warto o wątrobę zadbać, ponieważ – mimo że w dużej mierze sama się regeneruje – możliwości te nie są nieograniczone. Sprawdź zatem, jak skutecznie usprawnić jej pracę!

## Regeneracja wątroby – co szkodzi wątrobie?

W większości przypadków nieprawidłowe funkcjonowanie tego organu spowodowane jest nadużywaniem alkoholu lub szkodliwych substancji zawartych w lekach (zwłaszcza przeciwbólowych), a także niewłaściwą dietą czy długotrwałą głodówką. Prowadzi to początkowo do tzw. stłuszczenia wątroby, czyli obciążenia jej przez nagromadzone tłuszcze, a następnie zapalenia i marskości. Innymi czynnikami szkodzącymi temu narządowi są także infekcje wirusowe i zatrucia, np. grzybami, chemikaliami czy metalami ciężkimi.

W przypadku nadmiernego obciążenia lub uszkodzenia wątroby organ ten się powiększa i wywiera nacisk na najbliższe narządy, czyli żołądek i jelita. Pierwszym sygnałem świadczącym o nieprawidłowym jej funkcjonowaniu jest zatem ból w prawym boku, pod żebrami, a także:

- wzdęcia i zaparcia
- mdłości
- zażółcenie skóry i białek ocznych
- przewlekłe zmęczenie i osłabienie
- podwyższone ciśnienie krwi
- wahania masy ciała
- skurcze w łydkach i palcach rąk

## Jak zregenerować wątrobę?

Aby usunąć toksyny i przyspieszyć regenerację wątroby, należy stosować kurację odtruwającą, z których najskuteczniejszą jest tzw. dieta wątrobowa. Po pierwsze, trzeba unikać alkoholu, cukru, soli i mocnej kawy, a także ograniczyć tłuste posiłki. Warto również spożywać produkty jak najmniej przetworzone: surówki, sałatki, potrawy gotowane na parze lub duszone oraz bogate w białko, np. chude mięso i ryby.

Regeneracja wątroby to proces, który przyspieszają również niektóre zioła, między innymi:

- ostropest plamisty neutralizujący

- i usuwający substancje toksyczne z organizmu, a także stymulujący procesy metaboliczne
- karczoch, który obniża poziom cholesterolu i zwiększa wydzielanie żółci, a ponadto poprawia przepływ krwi w naczyniach krwionośnych i pomaga w trawieniu tłuszczów
- mniszek lekarski usprawniający czynności wątroby i procesy trawienia oraz obniżający poziom cukru we krwi
- istotnym składnikiem terapii jest również aktywność fizyczna, która sprzyja likwidacji stłuszczenia wątroby.

## Ile trwa regeneracja wątroby?

Od kilku tygodni do kilku miesięcy w zależności od stopnia jej uszkodzenia, podjętych działań leczniczych i przestrzegania zaleceń żywieniowych. Lepiej zatem zapobiegać, niż leczyć, i dbać o ten organ każdego dnia, ponieważ zdrowa wątroba wpływa nie tylko na prawidłowe funkcjonowanie organizmu, ale też pozwala kontrolować masę ciała, oddziałując korzystnie na nasze samopoczucie!





# Suplementacje witamin D oraz bakterii kwasu mlekowego wśród niemowląt

Dlaczego witamina D i bakterie kwasu mlekowego są tak ważne dla niemowląt? Czy warto podawać je w formie suplementów diety? To pytania, które mogą pojawić się w Twojej głowie przed zakupem produktu zawierającego witaminę D i bakterie kwasu mlekowego. Nie musisz już dłużej szukać odpowiedzi! Wszystkie ważne informacje znajdziesz w naszym artykule.

## Witamina D

### - ważna dla prawidłowego wzrostu kości i nie tylko

Witamina D to jedna z witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Pochodzi przede wszystkim z syntezy skórnej, która zachodzi pod wpływem promieniowania UVB. Niestety, w strefie klimatycznej, w której leży Polska synteza skórna od listopada do lutego jest znikoma. Ponadto istnieje kilka innych czynników, które utrudniają proces syntezy witaminy D w naskórku (m.in. zanieczyszczenie powietrza, zachmurzenie, stosowanie filtrów przeciwsłonecznych, zachmurzenie). W związku z tym już od pierwszych dni życia dziecka warto pomyśleć nad suple-

mentacją witaminy D, która pomoże uniknąć niedoboru.

Witamina D kojarzona jest przede wszystkim ze zdrowymi i mocnymi kośćmi. To słuszne skojarzenie, ponieważ witamina D jest potrzebna do utrzymania równowagi wapniowo-fosforanowej w organizmie i wpływa korzystnie na układ kostny. Jednak warto wiedzieć, że to nie wszystko. Witamina D jest ważna dla organizmu dziecka z kilku innych względów.

### Zdrowe kości i zęby

Witamina D to jeden ze składników, który jest kluczowy dla prawidłowej mineralizacji kości. Jej niedobór prowadzi do zmniejszonego wchłaniania wapnia w układzie pokarmowym. Organizm próbuje to sobie

zrekompensować poprzez uwalnianie wapnia z kości, co ma niekorzystny wpływ na układ kostny.

Niedobór witaminy D u dziecka może prowadzić do rozwoju krzywicy. Jej objawy pojawiają się stopniowo, powodując deformacje szkieletu.

### Prawidłowe funkcjonowanie mięśni

Witamina D jest podstawowym czynnikiem wchłaniania wapnia w układzie pokarmowym. Jest to pierwiastek niezbędny nie tylko do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania kości, ale i mięśni.

Niedobór witaminy D prowadzi do zaburzeń wchłaniania wapnia. Jednym z ich objawów jest osłabienie mięśni, a także skurcze.

## Odporność od pierwszych dni

### suplement diety **sanostol**<sup>®</sup> MIKROFLORA+D3

Sanostol Mikroflora + D<sub>3</sub> łączy w swoim składzie aż 3 różne szczepy bakterii kwasu mlekowego oraz wysoką dawkę witaminy D, dzięki czemu:

- wpływa na pozytywne funkcjonowanie przewodu pokarmowego,
- wspomaga odporność i utrzymanie zdrowych kości,
- uzupełnia mikrobiom i codzienną dietę.



**ORIFARM**  
Orifarm Healthcare A/S

suplement diety





## Właściwe funkcjonowanie układu odpornościowego

O jakiej witaminie myślisz najczęściej, gdy nadchodzi tzw. sezon grypowy? Wielu rodziców skupia się na witaminie C. Jednak pamiętaj, że to nie jedyna witamina ważna dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.

## Jak uchronić dziecko przed niedoborem witaminy D?

Niedobór witaminy D może prowadzić m.in. do krzywicy, osłabienia odporności, osłabienia mięśni, zmęczenia czy problemów ze snem. Jak go uniknąć?

Witamina D pochodzi głównie z syntezy skórnej zachodzącej pod wpływem promieniowania UVB. Jednak nie można na niej całkowicie polegać ze względu na strefę klimatyczną, w której jest położona Polska. W celu zmniejszenia ryzyka niedoboru witaminy D u dziecka należy skupić się na odpowiednio zbilansowanej diecie i suplementacji.



Źródłem witaminy D w diecie są tłuste ryby morskie, jajka i żywność wzbogacona w ten składnik. Przy czym należy zaznaczyć, że nawet urozmaicony jadłospis pokrywa zapotrzebowanie na witaminę D w około 20%. W związku z tym warto rozważyć również suplementację, która będzie uzupełnieniem diety.

Na rynku dostępne są różne suplementy diety z witaminą D. Czym kierować się przy ich wyborze? Przede wszystkim szukaj tych, które są przeznaczone dla dzieci. Po drugie zwróć uwagę na skład i sprawdź, ile witaminy D znajduje się w danym suplementie diety. Dobrze, jeśli w składzie są obecne również inne składniki ważne dla rozwijającego się organizmu (np. bakterie kwasu mlekowego). Po trzecie upewnij się, że suplement diety jest dobrze dobrany do wieku dziecka. W sprzedaży dostępne są produkty, które można podawać już od pierwszego dnia życia.

## Czym są bakterie kwasu mlekowego?

Bakterie kwasu mlekowego (inaczej laktobakterie) to mikroorganizmy, które występują naturalnie w układzie pokarmowym człowieka. Należą do nich szczepy, takie jak Streptococcus, Leuconostoc, Pediococcus i Lactobacillus.

Laktobakterie konkurują z patogenami o miejsce w jelitach, a także odpowiadają za produkcję krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych poprzez fermentację błonnika pokarmowego. Tym samym przyczyniają się do utrzymania prawidłowego składu mikroflory jelit i szczelności bariery jelitowej.

## Co może wpływać na rozwój mikroflory jelit niemowlęcia i dlaczego jest ona tak ważna?

Skoro bakterie kwasu mlekowego występują naturalnie w układzie pokarmowym pojawia się pytanie czemu warto podawać je w formie suplementów diety? Czynniki, które działają na organizm dziecka w trakcie życia płodowego, przebieg porodu, a także sposób karmienia niemowlęcia mogą wpływać na rozwój mikroflory jelit. Nie zawsze jest to korzystny wpływ. Niektóre czynniki (np. długotrwały stres w czasie ciąży, źle zbilansowana dieta kobiety ciężarnej) zaburzają proces kolonizacji bakteryjnej jelit. Mikroflora

jelit u niemowląt narażonych na ich działanie jest nieprawidłowa, co wiąże się z potrzebą podawania "dobrych bakterii" z zewnątrz.

## Rozwój mikroflory jelit zaczyna się już na etapie życia płodowego

Przez pewien czas myślano, że rozwój mikroflory jelit rozpoczyna się z chwilą porodu. Obecnie wiadomo, że wcale tak nie jest. Kolonizacja bakteryjna jelit ma miejsce już w życiu płodowym. Na tym etapie rozwój mikroflory jelit zależy głównie od stanu zdrowia kobiety w ciąży, a także jej diety i narażenia na stres. Zły stan zdrowia, nieodpowiednio zbilansowana dieta (uboga w błonnik pokarmowy i produkty będące źródłem bakterii probiotycznych), pozostawanie przez dłuższy czas pod wpływem silnego stresu czy długotrwała antybiotykoterapia mają niekorzystny wpływ na rozwój mikroflory jelit u dziecka.



## Poród i sposób karmienia niemowlęcia – kolejne ważne czynniki, które mają wpływ na rozwój mikroflory jelit

Kolejnym czynnikiem, który wpływa na kolonizację bakteryjną jelit jest przebieg porodu. Wyniki badań pokazują, że flora bakteryjna u noworodków urodzonych przez cięcie cesarskie jest mniej zróżnicowana. Co więcej, obserwuje się u nich mniejszą ilość (lub brak) bakterii probiotycznych z rodzaju Bifidobacterium.



Na dalszym etapie wpływ na rozwój mikrobioty jelit ma również sposób karmienia niemowlęcia. Suplementy diety, które zawierają bakterie kwas są szczególnie polecane dzieciom karmionym mlekiem modyfikowanym.

## Dlaczego mikrobiota jelit jest tak ważna?

Dlaczego warto dbać o mikrobiotę jelit swojej pociechy? Spełnia ona wiele ważnych funkcji:

- wspomaga barierę ochronną, która chroni przed drobnoustrojami chorobotwórczymi;
- wytwarza substancje, które są niezbędne do walki z drobnoustrojami chorobotwórczymi;
- wspomaga funkcje odpornościowe poprzez kontrolę miejscowego i uogólnionego stanu zapalnego i produkcję immunoglobuliny A, która zapewnia odporność na wirusy i bakterie;
- odpowiada za fermentację niepoddawających się trawieniu

składników pokarmowych i produkcję krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych o korzystnym wpływie na zdrowie; neutralizuje substancje rakotwórcze pochodzące z żywności;

- moduluje oś jelita-mózg, a tym samym wpływa m.in. na funkcje poznawcze;

Warto podkreślić, że mikrobiota jelit jest bardzo ważna dla sprawnego funkcjonowania układu odpornościowego. Jeśli chcesz zadbać o dobrą odporność swojej pociechy poszukaj suplementu diety, który zawiera nie tylko witaminę D, ale i bakterie kwasu mlekowego.

## Kiedy podawać bakterie kwasu mlekowego dziecku?

Zastanawiasz się, czy Twoje dziecko potrzebuje bakterii kwasu mlekowego podawanych w formie suplemen-

tu diety? Tak naprawdę może otrzymywać je każde niemowlę, ponieważ uznaje się je za stosunkowo bezpieczne (przy czym pamiętaj, że i tak warto skonsultować tę kwestię z lekarzem pediatrą).

Istnieją sytuacje, w których podaż bakterii kwasu mlekowego jest szczególnie wskazana. Zaleca się je m.in. wcześniakom ze względu na częstsze występowanie wśród nich martwiczego zapalenia jelita (NEC). Wśród innych wskazań do podawania bakterii kwasu mlekowego wymienia się karmienie mlekiem modyfikowanym, antybiotykoterapię, kolki, biegunki, zaparcia i alergie pokarmowe. Neutralizuje substancje rakotwórcze pochodzące z żywności; moduluje oś jelita-mózg, a tym samym wpływa m.in. na funkcje poznawcze;

Warto podkreślić, że mikrobiota jelit jest bardzo ważna dla sprawnego funkcjonowania układu odpornościowego. Jeśli chcesz zadbać o dobrą odporność swojej pociechy poszukaj suplementu diety, który zawiera nie tylko witaminę D, ale i bakterie kwasu mlekowego.



# ZWALCZA BÓL 2X SZYBCIEJ<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Wśród leków marki Ibuprofen. Badanie porównujące bezpośrednio kapsułkę z Ibuprofenem 400 mg z tabletkami 2 x 200 mg wykazało, że maksymalne stężenie w osoczu było osiągnięte ponad dwa razy szybciej (ponad 2 x szybciej wchłanianie) w przypadku kapsułek (32,5 min) niż w przypadku tabletek (90 min). Oznacza to, że Ibuprofen Max Sprint wykazuje co najmniej dwa razy szybsze działanie przeciwbólowe niż tabletki z Ibuprofenem. (Ibuprofen Max Sprint: Charakterystyka Produktu Leczniczego).

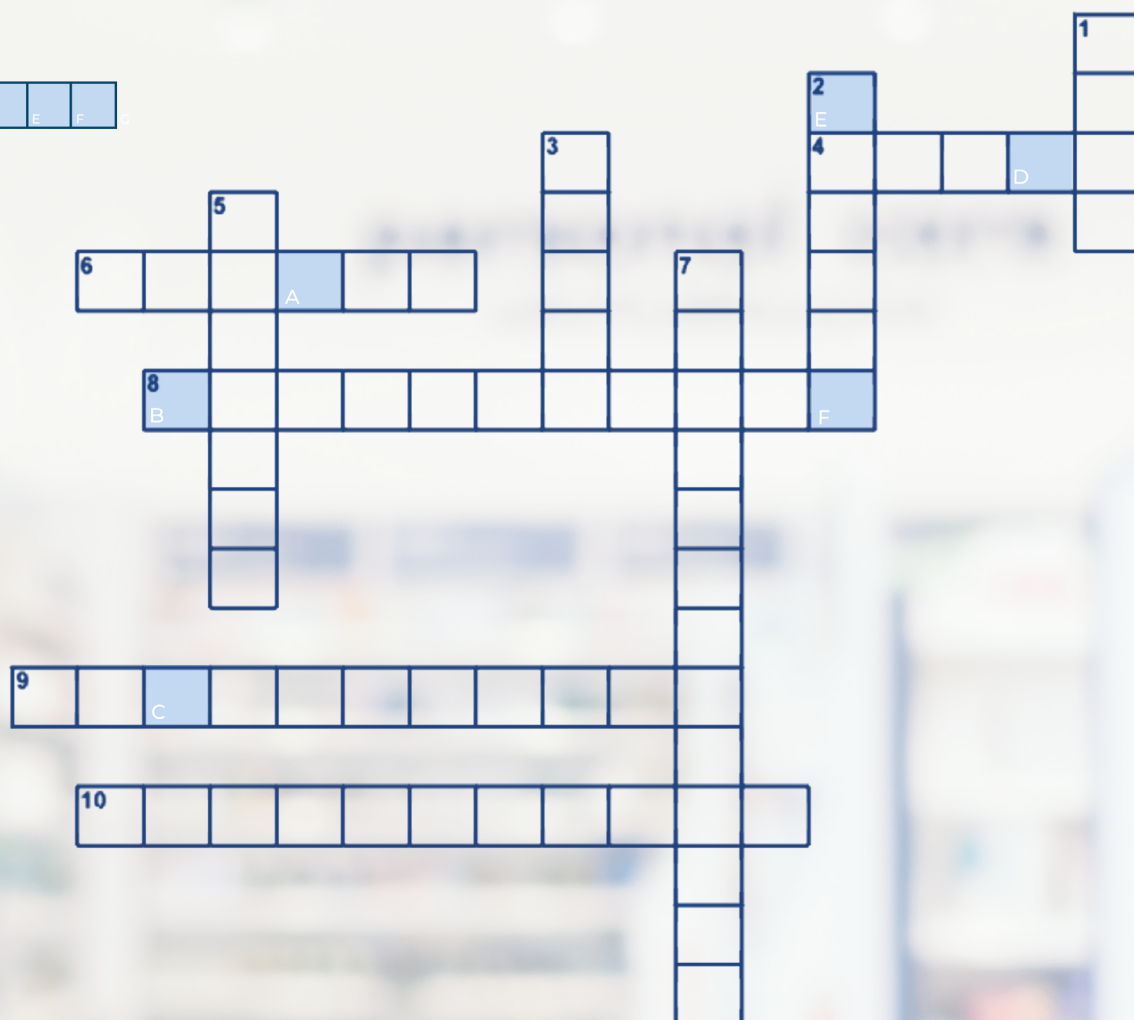
IBUPROM MAX SPRINT. Ibuprofen (Ibuprofenum), 400 mg, kapsułki, miękkie. Wskazania do stosowania: Ostre bóle różnego pochodzenia o nasileniu słabym do umiarkowanego: bóle głowy (m.in. ból napięciowy), migrena z aurą lub bez aury (objawy takie jak: ból głowy, nudności, nadwrażliwość na światło i dźwięki), bóle zębów, nerwobóle, bóle mięśniowe, bóle kostne i stawowe. Boleśnie mieszczołowe. Gorączki (m.in. w przebiegu grypy, przeziębienia lub innych chorób zakaźnych). Podmiot odpowiedzialny: USP Pharmacia Sp. z o.o., ul. Ziebińska 40, 50-607 Wrocław.



# KRZYŻÓWKA

HASŁO:

A B C D E F



## POZIOMO:

4. Przedział czasowy
6. Japońska szabla
8. Recepta lekarska, porada, przepis
9. Urząd, godność patriarchy
10. Nagromadzenie płynu w jamie otrzewnej

## PIONOWO:

1. Wpis na forum internetowym.
2. Zasłona z grubej tkaniny.
3. Kilkuset metrowe urwiska brzegowe.
5. Walka, spotkanie przeciwników.
7. Kobieta kierująca przygotowaniem potraw.

Partner strategiczny:



SAP  
Spółka Aptek Polskich  
ul. Brukowa 12, 91-341 Łódź