

MAGAZYN ZDROWIA SAP

KWARTALNIK NR 01



SAP
Spółka Aptek Polskich

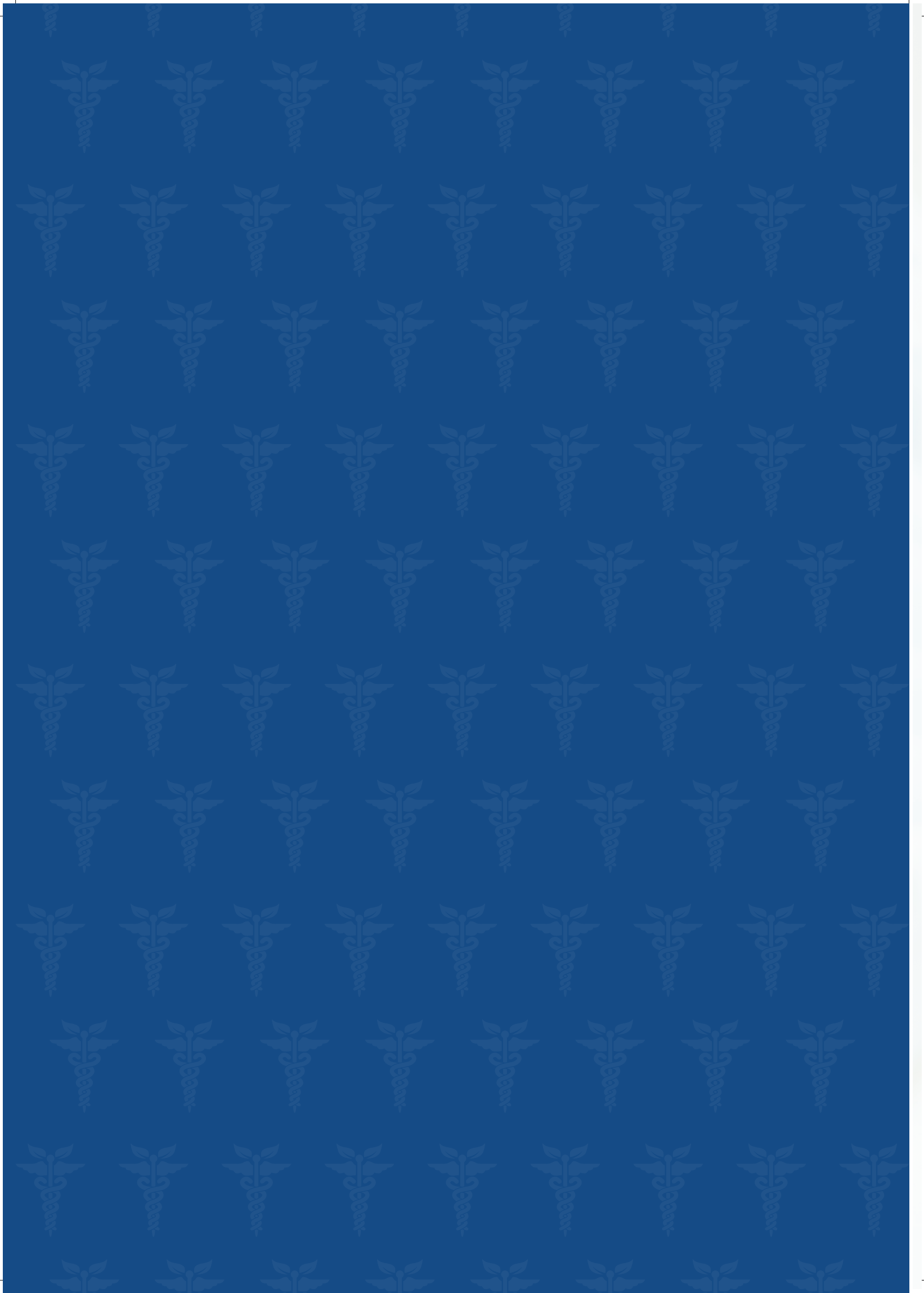
**JAK SKUTECZNIE
RADZIĆ SOBIE Z BÓLEM
I SUCHOŚCIĄ GARDŁA?**

**NA POMOC
WĄTROBIE!**

ALERGIA PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

**JAK SOBIE POMOC
w walce z bólem?**

**Choroby dziąseł
i jamy ustnej**



Magazyn Zdrowia SAP



SPIS TREŚCI

Jak sobie pomóc w walce z bólem?	4
Jak skutecznie radzić sobie z bólem i suchością gardła?	6
Kompleks sylimarynowo-fosfolipidowy na pomoc wątrobie	8
Jakie leki warto mieć w domowej apteczce?	10
Wzdęcia i kłopoty żołądkowe. Sprawdzone sposoby na poprawę układu trawiennego	14
Proste ćwiczenia na zdrowe stawy	16
Choroby dziąseł i jamy ustnej	18
Przywróć lekkość nogom	20
Praktyczne wskazówki dla alergików	22
Kalendarz pyleń	24
Letni poradnik: Jak skutecznie chronić się przed słońcem?	28
Krzyżówka	30
Przepis na ciasto z truskawkami	31

Szanowni Czytelnicy

oddajemy w Państwa ręce pierwszy kwartalnik Magazynu Zdrowia SAP. Jako Spółka Aptek Polskich jesteśmy dumni, że możemy komunikować się z Państwem za pośrednictwem aptek, które są naszymi codziennymi partnerami. Stworzyliśmy magazyn, który ma pomóc w zrozumieniu problemów i odpowiedzieć na nurtujące Was pytania. W tym numerze znajdziecie wiele materiałów dotyczących zdrowia, ale także problemów charakterystycznych dla obecnego okresu. Przełom wiosny i lata to bowiem czas wzmożonych alergii. W artykule dotyczącym tego tematu prezentujemy praktyczne wskazówki, jak sobie radzić z dolegliwościami. Znajdziecie w nim między innymi kalendarz pyleń w Polsce. Dalej przeczytacie o tym, jak pomóc sobie w walce z bólem. Problem bólu dotyka wielu z nas, warto więc wiedzieć, jak go opanować. Ciepłe wieczory sprzyjają grillowaniu, a co za tym idzie, spożywaniu cięższego jedzenia. Dobrze byłoby pomyśleć o swojej wątrobie. Także w tym temacie możecie Państwo liczyć na garść informacji. Na koniec przygotowaliśmy dla Was interesującą krzyżówkę. Życzymy owocnej lektury. Dbajcie o siebie i swoich bliskich oraz pamiętajcie, że Spółka Aptek Polskich zawsze na pierwszym miejscu stawia zdrowie swoich Pacjentów.

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

Jak sobie pomóc w walce z bólem?

Ból jest jednym z najczęstszych objawów, z jakimi zgłaszamy się do lekarza.



Czym jest ból i jakie są jego przyczyny?¹

Ból to przykre odczucie zmysłowe, powstające pod wpływem różnych bodźców.

Możemy wyróżnić 2 podstawowe rodzaje bólu²:

ból ostry, który pojawia się w przypadku urazu, nagłej choroby, występuje u chorych poddanych zabiegowi operacyjnemu czy w sytuacjach zaostrzenia chorób przewlekłych, np. choroby zwyrodnieniowej stawów czy rwy kulszowej.

ból przewlekły - utrzymujący się przez długi czas o stałym lub zmiennym natężeniu. Ból przewlekły staje się źródłem cierpienia, przez co znacząco obniża jakość życia. Towarzyszy on zazwyczaj przewlekłemu procesowi chorobowemu jak np. choroba nowotworowa, reumatoidalne zapalenie stawów czy choroba zwyrodnieniowa stawów.

Rozpoznanie i leczenie choroby zwyrodnieniowej stawów^{3,4}

Niezależnie od pochodzenia, zawsze jest znakiem ostrzegawczym dla naszego organizmu. Szacuje się, że u osób starszych choroba zwyrodnieniowa stawów to jedna z najczęściej diagnozowanych chorób w gabinecie lekarza pierwszego kontaktu i główny powód problemów z poruszaniem się.

Chorobę zwyrodnieniową stawów rozpoznaje się w oparciu o występowanie charakterystycznych objawów i zmian w zdjęciach radiologicznych. Głównym objawem jest ból jednego lub kilku stawów, który najpierw występuje jedynie podczas poruszania się chorego, a w zaawansowanym stadium - również w czasie spoczynku lub w nocy.

Podstawowym badaniem służącym do potwierdzenia choroby zwyrodnieniowej stawów jest wykonanie zdjęcia rentgenowskiego. Biorąc pod uwagę obraz RTG, lekarz ocenia stopień zaawansowania zmian zwyrodnieniowych. Wdrażane leczenie jest zależne od stanu zdrowia pacjenta i chorób współistniejących oraz zaawansowania choroby.

Choroba zwyrodnieniowa stawów jest chorobą przewlekłą, której całkowite wyleczenie jest obecnie niemożliwe. Celem leczenia jest łagodzenie dolegliwości bólowych i spowolnienie rozwoju zmian oraz jak najdłuższe utrzymanie sprawności chorego.

Skuteczny lek na ból stawów^{5,6,7}

Zgodnie z wytycznymi OARSI (Osteoarthritis Research Society International), NICE (The National Institute for Health and Care Excellence) i ACR (American College of Rheumatology), leczenie choroby zwyrodnieniowej stawu kolano-wego powinno rozpocząć się od

niesteroidowego leku przeciwzapalnego podawanego miejscowo, np. etofenamatu w postaci żelu.

Miejscowe niesteroidowe leki przeciwzapalne to jedna z najczęściej stosowanych terapii, która charakteryzuje się lepszym profilem bezpieczeństwa w kontekście występowania działań niepożądanych ze strony przewodu pokarmowego (w porównaniu do doustnych odpowiedników), zachowując skuteczność w zmniejszaniu nasilenia bólu. Lek pomoże złagodzić objawy bólowe, jednak w razie potrzeby nie należy zapominać o konsultacji lekarskiej.

ETO-2022-0003



¹ Knee pain and osteoarthritis in older adults: a review of community burden and current use of primary health care - PubMed (nih.gov) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11156538/> [dostęp: 28.01.2022]

² https://journals.viamedica.pl/polski_przeglad_neurologiczny/article/viewFile/19890/ [dostęp: 28.01.2022]

³ https://journals.viamedica.pl/rheumatology_forum/article/view/44568/37437 [dostęp: 28.01.2022]

⁴ https://www.akademiamedycyny.pl/wp-content/uploads/2016/05/201102_Geriatria_0010.pdf [dostęp: 28.01.2022]

⁵ Kolasiński SL et al. 2019 American College of Rheumatology/Arthritis Foundation Guideline for the Management of Osteoarthritis of the Hand, Hip, and Knee. *Arthritis Care Res (Hoboken)* 2020;72(2): 149-162.

⁶ Bruyere O et al. An updated algorithm recommendation for the management of knee osteoarthritis from the European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis, Osteoarthritis and Musculoskeletal Diseases (ESCEO). *Semin Arthritis Rheum* 2019; 49(3): 337-350.

⁷ Bannuru RR et al. OARSI guidelines for the non-surgical management of knee, hip, and polyarticular osteoarthritis. *Osteoarthritis Cartilage* 2019; 27(11): 1578-1589.

Chorobę zwyrodnieniową stawów rozpoznaje się w oparciu o występowanie charakterystycznych objawów i zmian w zdjęciach radiologicznych. Głównym objawem jest ból jednego lub kilku stawów, który najpierw występuje jedynie podczas poruszania się chorego, a w zaawansowanym stadium - również w czasie spoczynku lub w nocy.

Traumon®

W miejscu usuwa ból

Traumon®, 100 mg/g, żel

Traumon®, 100 mg/ml, aerozol na skórę, roztwór

SKŁAD: 1 g żelu zawiera 100 mg etofenamatu; substancja pomocnicza o znanym działaniu: 1 g żelu zawiera 30 mg glikolu propylenowego (E1520)/1 ml roztworu zawiera 100 mg etofenamatu; substancja pomocnicza o znanym działaniu: 1 ml roztworu zawiera 40 mg glikolu propylenowego (E1520). **WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** Tępe urazy, takie jak stłuczenia, skręcenia, naciągnięcia mięśni, ścięgien i stawów. Choroba zwyrodnieniowa stawów kręgosłupa, kolanowych, barkowych. Reumatyzm pozostawowy; bóle okolicy krzyżowo-lędźwiowej, zmiany chorobowe w obrębie tkanek miękkich okołostawowych, tj. zapalenie kaletki maziowej, ścięgien, pochewek ścięgnistych, torebek stawowych (tzw. staw zamrożony), zapalenie nadkłykci. **PRZECIWSKAZANIA:** Leku Traumon nie należy stosować: w przypadku nadwrażliwości na etofenamat, 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 30.06.2021 na podstawie ChPL Traumon zatwierdzonej dnia 06.11.2020. Dodatkowe informacje dostępne są w Mylan Healthcare Sp. z o.o., ul. Postępu 21B, 02-676 Warszawa, tel.: 22 546 64 00, faks: 22 546 64 02.

ETO-2020-0059



 VIATRIS

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.

Jak skutecznie radzić sobie z bólem i suchością gardła?

Okres wiosny i lata sprzyja częstym infekcjom gardła. Chętniej spożywamy chłodne napoje i lody oraz przebywamy w klimatyzowanych pomieszczeniach. Wpływa to na wysuszenie się błony śluzowej, która jest zdecydowanie bardziej podatna na stan zapalny. Zapalenie gardła najczęściej jest spowodowane wirusami lub bakteriami, zdarza się jednak, że błona śluzowa zostaje uszkodzona mechanicznie (przez ciało obce) lub poprzez dym czy smog. Z bólem gardła – szczególnie w jego początkowej fazie – można skutecznie walczyć. Poniżej kilka sprawdzonych sposobów, które pozwalają pozbyć się nieprzyjemnego uczucia drapania i pieczenia przez cały dzień!

Pij dużo wody!

Picie wody w ciągu dnia pozwala utrzymać właściwe nawodnienie, a także łagodzi nieprzyjemny ból gardła. Jeśli jednak cierpisz na stan zapalny, unikaj gorących napojów. Postaw na te w temperaturze pokojowej lub całkiem zimne.

Woda przyda się także do wykonania płukanek. Dodaj pół łyżeczki soli do szklanki ciepłej wody i dokładnie wymieszaj. Powstały w ten sposób mętny roztwór to skuteczna metoda na pozbycie się chrypy oraz ukojenie bólu gardła.

Korzystaj ze sprawdzonych pastylek przeciwbólowych i przeciwzapalnych

W razie nagłego bólu sięgnij po sprawdzone środki, które zwalczą ból i stan zapalny. Zapytaj swojego farmaceutę o Strepisils Honey and Lemon. Te pastylki do ssania przynoszą szybką ulgę poprzez swoje kompleksowe działanie. Nawilżają podrażnioną błonę śluzową, działają przeciwbólowo i przeciwzapalnie. Wygodna forma pozwala na zabranie pastylek ze sobą – blister bez problemu umieścisz w torebce lub w kieszeni.



Stosuj płukanki ziołowe

Płukanie gardła pozwala w łatwy i szybki sposób pozbyć się nieprzyjemnych dolegliwości spowodowanych infekcją. Płukanekę przygotujesz poprzez wykonanie naparu z ogólnodostępnych ziół – np. szałwii czy rumianku. Działają one odkażająco, przeciwzapalnie i ściągająco. Pamiętaj by płukanie gardła wykonywać gdy roztwór już ostygnie. Możesz powtarzać tę czynność 3-4 razy dziennie.

Zadbaj o nawilżenie błony śluzowej

Także w okresie letnim, gdy powietrze jest suche i ciężkie, warto korzystać z nawilzacza powietrza. Zadbaj jednak o jego czystość – regularnie go czyść i dezynfekuj, aby pozbyć się zarasków. Jeśli nie posiadasz nawilzacza, możesz alternatywnie przygotować tzw. parówkę. Do miski wlej gorącą wodę, dodaj kilka kropel mięty lub eukaliptusa i pod szczelnym ręcznikiem wdychaj napar. Skuteczne nawilżenie śluzówki gardła zapewni także... olej! łyżeczka oleju lnianego przed snem sprawi, że pozbędziesz się suchości w gardle. Jeśli ból już się

pojawił, możesz go złagodzić poprzez zastosowanie płynnej wersji leków – np. Strepisils Throat Spray. Taka forma preparatu jest zdecydowanie wygodniejsza dla osób, które zmagają się w szczególności z drapaniem i suchością błon śluzowych gardła.

Dużo odpoczywaj i uważnie się obserwuj

Pamiętaj, że sen może pomóc w walce z wszystkimi infekcjami – wirusowymi oraz bakteryjnymi. Dzięki temu wzmocnisz swoją odporność i dasz organizmowi czas na regenerację. Uważnie się obserwuj. Jeśli objawy – mimo stosowania doraźnie środków przeciwbólowych i przeciwzapalnych – utrzymują się dłużej niż tydzień, koniecznie skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą.



Picie wody w ciągu dnia
pozwała utrzymać właściwe
nawodnienie i pomaga
w złagodzeniu nieprzyjemnego
ból u gardła.



Suplement diety Strepisils Herbal – pastylki zawierają naturalne ekstrakty ziołowe, które łagodzą podrażnienia, mają kojący wpływ na gardło i struny głosowe*, a także składniki o dobroczynnych właściwościach: witaminę C i cynk, które wspomagają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

*dotyczy jeżówki i olejku z melisy

RB-M-54731
Reckitt Benckiser (Poland) S.A.



Kompleks sylimarynowo - fosfolipidowy na pomoc wątrobie

Fosfolipidy i sylimaryna – unikatowe połączenie dwóch substancji, które chroni i regeneruje wątrobę. Jakie właściwości mają te substancje? Gdzie występują i jak je stosować? Kto powinien sięgnąć po preparaty z kompleksem sylimarynowo-fosfolipidowym?

Wątroba to bardzo pracowity, ale i wrażliwy narząd. Pełni dziesiątki funkcji, w jej komórkach zachodzą tysiące reakcji chemicznych ważnych dla funkcjonowania całego organizmu. Metabolizuje i magazynuje węglowodany, przetwarza białka i lipidy. Produkuje żółć, bierze udział w trawieniu pokarmów, detoksykuje i odtruwa organizm. Odpowiada za niektóre procesy immunologiczne i przetwarza hem z czerwonych krwinek do bilirubiny. A to tylko kilka spośród wielu istotnych funkcji wątroby.

Leki, alkohol, nieprawidłowa dieta, stres, nikotyna, siedzący tryb życia, przebyte choroby - jest wiele czynników, które negatywnie wpływają na pracę tego narządu. A nadwyrężona wątroba nie boli, ponieważ nie jest unerwiona. Uszkodzenie wątroby może rozwijać się latami, nie dając żadnych specyficznych objawów. Pojawiają się problemy z trawieniem, wzdęcia i bóle brzucha. Do tego dochodzą niespecyficzne symptomy, takie jak: zmęczenie, ogólne osłabienie i złe samopoczucie. Będąc w grupie ryzyka, warto w takim przypadku zrobić badania laboratoryjne na poziom bilirubiny i enzymów wątrobowych (ALAT i AspAT). Podwyższone wartości tych parametrów są ważnym sygnałem alarmowym.

Uszkodzenie wątroby - skąd się bierze?

Ciężko pracująca wątroba nie ma czasu na regenerację. Obciążenie intensywnymi procesami odtruwania i metabolizmu wielu substancji ma niekorzystny wpływ na funkcjonowanie hepatocytów (komórek wątroby). Szczególnie groźne jest długotrwałe przyjmowanie leków, regularna ekspozycja na alkohol, palenie papierosów, przebyte wirusowe zapalenie wątroby i ciężkostrawna dieta. Czynniki te mogą prowadzić do zmian w strukturze tego narządu i jego nieprawidłowego

działania. Z czasem dochodzi do poważnych uszkodzeń, zwłóknienia i stłuszczenia wątroby.

Odpowiednio wcześnie zauważone zmiany w zakresie struktury i funkcjonowania tego narządu dają dużą szansę na regenerację. Aby jednak przywrócić sprawną pracę wątroby, potrzebne jest wielokierunkowe działanie. Oprócz stosowania leków mających na celu ochronę i regenerację hepatocytów, należy zmienić dietę oraz, przede wszystkim, unikać czynników mających negatywny wpływ na wątrobę. Po jakie substancje o naturalnym pochodzeniu warto sięgnąć, aby z jednej strony zapobiec uszkodzeniu wątroby, a z drugiej - wspomóc jej regenerację?

Sylimaryna - jak działa?

Sylimaryna to zbiorcza nazwa na szereg substancji chemicznych pozyskiwanych z nasion ostropestu plamistego (Silybum marianum). To kompleks flawonolignanów o właściwościach antyoksydacyjnych i przeciwzapalnych. Pobudza produkcję białek w uszkodzonej wątrobie, hamując jednocześnie wnikanie toksyn do wnętrza komórek i włóknienie narządu.

Jak działa sylimaryna z ostropestu plamistego?

- ma właściwości antyoksydacyjne
- przyspiesza regenerację uszkodzonych komórek wątroby
- stabilizuje, wzmacnia i chroni błony komórkowe hepatocytów
- przyczynia się do produkcji nowych komórek wątrobowych.

Sylimaryna działa dwukierunkowo - z jednej strony pobudza komórki wątroby do odbudowy i chroni je, a z drugiej hamuje procesy prowadzące do ich uszkodzenia. Ponadto zapobiega tworzeniu się kamieni żółciowych.



Fosfolipidy dla lepszej pracy wątroby

Inną substancją pochodzenia naturalnego o działaniu hepatoprotekcyjnym są fosfolipidy pozyskiwane z nasion soi. To estry kwasów tłuszczowych, które mają zdolność wbudowywania się w błony biologiczne różnych komórek, zwiększając tym samym ich płynność i intensyfikując transport między komórkami. W wątrobie fosfolipidy stabilizują błony komórkowe hepatocytów.

Jak działają fosfolipidy sojowe?

- wbudowują się w błony komórkowe hepatocytów, stabilizując je i ułatwiając transport międzykomórkowy
- stymulują produkcję żółci
- intensyfikują pracę enzymów
- pomagają w przywróceniu prawidłowej pracy hepatocytów.

Kompleks sylimarynowo- fosfolipidowy - unikalne połączenie

Zarówno stosowanie sylimaryny z ostropestu plamistego, jak i fosfolipidów sojowych wpływa korzystnie na pracę wątroby. Badania jednak dowodzą, że połączenie tych dwóch substancji wzmacnia ich korzystne działanie. W jaki sposób? W obecności fosfolipidów sylimaryna jest lepiej wchłaniana. To duża zaleta, ponieważ dzięki temu ma większą biodostępność i może być stosowana w mniejszych dawkach, przy jednoczesnym wzmocnieniu efektu terapeutycznego.

Połączenie tych dwóch związków w kompleks sylimarynowo-fosfolipidowy ma jeszcze inne zalety. W komórkach wątroby ma on wyższą lipofilność, co wpływa bezpośrednio na ochronę i pracę wątroby. Połączone właściwości sylimaryny i fosfolipidów powodują ponadto poprawę funkcjonowania hepatocytów, obniżenie poziomu cholesterolu całkowitego, trójglicerydów i bilirubiny.

Na co i kiedy stosować prepa- raty z kompleksem sylimarynowo- fosfolipidowym?

Synergiczne działanie kompleksu sylimarynowo-fosfolipidowego jest pomocne w leczeniu (i zapobieganiu):

- polekowego uszkodzenia wątroby, szczególnie przy stosowaniu dużej ilości leków, które „przechodzą” przez wątrobę i są tam metabolizowane
- stłuszczenia wątroby wywołanego otyłością, cukrzycą, alkoholem lub zespołem metabolicznym
- wirusowego zapalenia wątroby (WZW o różnych typach)
- zwłóknienia i marskości wątroby, będących wynikiem wielu różnych schorzeń w obrębie tego narządu
- zmian degeneracyjnych związanych ze spożywaniem dużej ilości alkoholu
- narażenia na toksyny i zatrucia organizmu.



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

Jakie leki warto mieć w domowej apteczce?

Domowa apteczka to bardzo często źródło pierwszej pomocy. Warto zadbać o to, by znajdowały się w niej leki, które będą przydatne w podstawowych schorzeniach, w trakcie ataku alergii, ukąszenia przez owada czy silnego bólu. Co zatem powinniśmy mieć zawsze pod ręką?

Środki przeciwbólowe Ziołowe preparaty lecznicze

Bez względu na porę roku i wiek, warto mieć w domu środki przeciwbólowe z ibuprofenem lub paracetamolem w składzie. Zazwyczaj działają one także przeciwgorączkowo i przeciwzapalnie, więc sprawdzą się zarówno w przypadku przeziębienia, jak i bólu głowy, brzucha czy stawów. Pamiętajmy jednak, że część osób (np. astmatycy) nie może przyjmować niesteroidowych leków przeciwzapalnych. W takiej sytuacji należy wyposażyć domową apteczkę w więcej niż jeden lek przeciwbólowy: ten należący do NLPZ, który sprawdzi się nawet w przypadku silnego, pourazowego bólu oraz preparat oparty na paracetamolu, który nie wchodzi w skład niesteroidowych leków przeciwzapalnych.

Stosowane od lat i bezpieczne dla zdrowia preparaty ziołowe powinny znaleźć się w każdej domowej apteczce. Pomagają na kłopoty żołądkowe, bólowe oraz na przeziębienia. Są także polecane w przypadku kłopotów z nerwami, sercem, skórą, paznokciami i włosami.

Żele i kremy pourazowe

Opuchnięte i bolące kolana to jedna z najczęstszych dolegliwości, na które skarżymy się latem. Nic w tym dziwnego – długie i ciepłe dni sprzyjają spacerom



oraz pracom w ogrodzie. Nadwyreżone i obolałe stawy dobrze posmarować miejscowo preparatem o działaniu przeciwbólowym i przeciwzapalnym. Taki żel lub krem idealnie sprawdzi się także w przypadku drobnych urazów lub potłuczeń.

MELATONINA LEK-AM

KRÓLOWA SNU. NATURALNIE
Dostępne dawki: tabletki 5 mg, 3 mg, 1 mg. **SKŁAD:** 1 tabletkę Melatoninu LEK-AM zawiera 5 mg, 3 mg, 1 mg melatoniny. **WSKAZANIA:** Lek Melatonina LEK-AM Melatonina jest wskazany jako środek pomocniczy w leczeniu zaburzeń rytmu snu i czuwania np. związanych ze zmianą stref czasowych lub w związku z pracą zmianową. Lek ułatwia także regulację zaburzeń dobowego rytmu snu i czuwania u pacjentów niewidomych.
Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Melatoniny nie należy stosować po spożyciu alkoholu oraz w okresie ciąży lub laktacji. **OPAKOWANIE:** 5 mg - 30 tabletek, 3 mg - 60 tabletek, 1 mg - 90 tabletek. **SPOSÓB UŻYCIA:** Dorośli: W zaburzeniach snu związanych ze zmianą stref czasowych: 2 mg do 3 mg melatoniny raz na dobę, po zapadnięciu zmroku, rozpoczynając od pierwszego dnia podróży. Kontynuować leczenie przez 2 do 3 kolejnych dni po zakończeniu podróży. W zaburzeniach rytmu dobowego snu i czuwania związanych np. z pracą zmianową: 1 mg do 5 mg na dobę na godzinę przed snem. W zaburzeniach rytmu dobowego snu i czuwania u osób niewidomych należy przyjmować od 0,5 mg do 5 mg raz na dobę, około godziny 21:00-22:00. Dawkowanie to dotyczy też długotrwałego przyjmowania leku. Działanie leku w leczeniu długotrwałym zaburzeń rytmu dobowego snu i czuwania obserwuje się czasami dopiero po upływie 2 tygodni przyjmowania leku. **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:** Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o. ul Ostrzykowska 14A 05-170 Zakroczym **POZWOLENIE MZ:** Melatonina LEK-AM, 5 mg - pozwolenie nr 8317; Melatonina LEK-AM, 3 mg - pozwolenie nr 8849; Melatonina LEK-AM, 1 mg - pozwolenie nr 8848.

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

Leki poprawiające jakość snu

W domowej apteczce warto mieć także leki, które ułatwią zaśnięcie i poprawią jakość snu. Warto zatem wyposażyć się w preparat zawierający w składzie melatoninę. Taki środek ułatwi zaśnięcie i sprawi, że rano obudzimy się wypoczęci.

Preparaty na ukąszenia i skaleczenia

Sz szczególnie latem w naszych domowych apteczkach nie może zabraknąć leków łagodzących uczucie swędzenia i preparatów odkażających oraz przyspieszających gojenie ran. Idealnie sprawdzą się do tego wszelkie żele o działaniu chłodzącym oraz kremy i maści z antybiotykiem w składzie.

Leki antyhistaminowe

Okres wiosny i lata jest szczególnie trudny dla alergików. Leki przeciwalergiczne powinny się jednak znaleźć w każdej domowej apteczce. Pomogą nie tylko na katar sienny i kichanie, ale także na wysypkę, łzawiące oczy czy kaszel. Często są przydatne także w leczeniu przeziębień i infekcji.



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 umiarkowanego bólu, takiego jak ból głowy, bóle miesiączkowe, ból zębów oraz gorączka i ból związany z przeziębieniem. **PRZECIWSKAZANIA:** 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 naczyńioruchowy lub pokrzywka) związane 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 krwawienia; niewyjaśnione zaburzenia układu krwiotwórczego, ciężkie odwodnienie (wywołane wymiotami, biegunką lub niewystarczającym spożyciem płynów); ostatni trymestr ciąży; dzieci w wieku poniżej 12 lat oraz młodzieży o masie ciała poniżej 40 kg. **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:** Reckitt Benckiser (Poland) S.A. RB-M-55404



APETIHERB SYROP,

lek bez recepty

Apetiherb zawiera wyciąg z ziół bogatych w związki goryczkowe (ziele szanty, liść melisy, ziele krwawnika) oraz owocu kopru włoskiego, które zwiększają wydzielanie soku żołądkowego wywołując łaknienie. **WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** Syrop Apetiherb to produkt leczniczy roślinny, tradycyjnie stosowany w braku łaknienia. **JAK STOSOWAĆ LEK APETIHERB: Dorośli** - 3 do 4 razy na dobę 15 ml miarką. **Dzieci i młodzież:** Dzieci od 3 lat do 6 lat - 2 razy na dobę 2,5 ml miarką. Dzieci powyżej 6 lat i młodzież do 18 lat - 2 do 3 razy na dobę 5 ml miarką. Przy podawaniu dzieciom dawkę syropu należy rozcieńczyć w niewielkiej ilości słabej herbaty lub wody. **SPOSÓB STOSOWANIA:** Syrop stosować doustnie, ok. pół godziny przed posiłkiem. Do opakowania dołączona jest miarka ułatwiająca dawkowanie. **CZAS STOSOWANIA:** Jeśli po upływie 10 dni nie nastąpiła poprawa lub pacjent czuje się gorzej, należy zwrócić się do lekarza. **Zastosowanie większej niż zalecana dawki leku Apetiherb:** Dotychczas nie zaobserwowano objawów przedawkowania podczas stosowania leku Apetiherb. **Pominięcie zastosowania leku Apetiherb:** Nie należy stosować dawki podwójnej w celu uzupełnienia pominiętej dawki. **Przerwanie stosowania leku Apetiherb:** Po przerwaniu stosowania leku może wystąpić ponowny brak łaknienia. W razie jakichkolwiek dalszych wątpliwości związanych ze stosowaniem tego leku należy zwrócić się do lekarza lub farmaceuty.

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

NO-SPA® **max**

Drotaverini hydrochloridum

SILNIEJSZA NIŻ TWÓJ BÓL BRZUCHA



Szybko się wchłania



Uderza w źródło bólu¹

wypróbuj

* Dotyczy skurczowego bólu brzucha.¹ ChPL NO-SPA® Max 80 mg, 12/2020. NO-SPA® Max, 80 mg, tabletki powlekane; każda tabletkę powlekana zawiera 80 mg drotaweriny chlorowodoru (*Drotaverini hydrochloridum*). Substancje pomocnicze o znanym działaniu: każda tabletkę powlekana zawiera 104 mg laktozy jednowodnej, 1,04 mg żelazni chinolinowej lak (E-104) oraz 0,29 mg lecytyny sojowej. **Wskazania** do stosowania: stany skurczowe mięśni gładkich związane z chorobami dróg żółciowych: kamica dróg żółciowych, zapaleniem pęcherzyka żółciowego, zapaleniem okołopęcherzykowym, zapaleniem przewodów żółciowych, zapaleniem brodawki Vater'a, stany skurczowe mięśni gładkich dróg moczowych: kamica nerkowa, kamica moczowodowa, zapalenie miedniczek nerkowych, zapalenie pęcherza moczowego, bolesne parcie na mocz. Jako leczenie wspomagające może zostać użyta bezpiecznie i z pożądanym skutkiem: w stanach skurczowych mięśni gładkich przewodu pokarmowego, chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, zapaleniu żołądka, zapaleniu jelit, zapaleniu okrężnicy, stanach skurczowych wpustu i odzwiernika żołądka, zespół jelita drażliwego, zaparciach na tle spastycznym i wzdęciach jelit, zapaleniu trzustki; w schorzeniach ginekologicznych: bolesnym miesiączkowaniu. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na substancję czynną, orzeszki ziemne, soję lub którąkolwiek substancję pomocniczą; ciężka niewydolność wątroby, nerek, niewydolność krążenia; blok przedsionkowo-komorowy II-III stopnia; nie stosować u dzieci w wieku poniżej 12 lat. Podmiot odpowiedzialny: Chinoin Pharmaceutical and Chemical Works Private Co. Ltd., Węgry. (ChPL 12/2020). MAT-PL-2100478-1.0-02.2021

SANOFI

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.

Co powinna zawierać domowa apteczka? Sprawdź, czy masz niezbędne produkty!

- ✓ środki przeciwbólowe
- ✓ preparaty ziołowe
- ✓ żele i kremy pourazowe
- ✓ leki poprawiające jakość snu
- ✓ preparaty na ukąszenia i skaleczenia
- ✓ leki antyhistaminowe



WYJĄTKOWE PASTRY DLA DZIECI ACTIVE KIDS.
WYJĄTKOWA LICENCJA PSI PATROL W PASTRACH DLA DZIECI SALVEQUICK, Z GRAFIKAMI PIESKÓW Z BAJKI.

Elastyczny i wytrzymały plaster dla aktywnych dzieci. Oddychający. Hipoalergiczny. Odporny na wodę i brud. Plaster do cięcia 70cm.

Wzdęcia i kłopoty żołądkowe. Sprawdzone sposoby na poprawę pracy układu trawiennego

Lato to czas pachnących, świeżych owoców i soczystych warzyw. Jest ich w naszej diecie więcej niż zwykle, co sprawia, że i nasz układ trawienny pracuje w czasie wakacji nieco inaczej. Warto o niego zadbać, bo kłopoty trawienne skutkują wzdęciami, mdłościami, zgagą czy biegunką. Jak odpowiednio zatroszczyć się o układ pokarmowy?

Czym jest układ trawienny?

Układ pokarmowy jest odpowiedzialny w naszym organizmie za odżywianie. To właśnie w nim zachodzą główne czynności odpowiedzialne za proces trawienia, wchłaniania składników odżywczych oraz wydalania resztek. To rozbudowany mechanizm, który wykonuje naprawdę ważne zadanie – przekształca dostarczone pożywienie w energię i niezbędne do przetrwania składniki odżywcze. Warto zadbać o jego właściwą higienę!

Zadbaj o właściwą dietę

Zbilansowana dieta pozwoli Ci długo cieszyć się poprawnym funkcjonowaniem układu pokarmowego. Zadbaj

o to, by w spożywanych posiłkach pojawił się błonnik, który sprzyja procesowi przemieszczania się pokarmu przez nasz układ pokarmowy i działa jak naturalna „miotła”. Ilość błonnika, jaką powinniśmy spożywać dziennie według WHO mieści się w granicach od 20 do 40 gramów. Bogate źródła błonnika stanowią warzywa, owoce oraz produkty zbożowe i pełnoziarniste. Staraj się do diety włączyć także probiotyki, które pomagają w walce ze złymi bakteriami znajdującymi się w naszych jelitach. Ponadto wytwarzają również zdrowe substancje, które są niezwykle cenne dla naszych jelit, ponieważ odbudowują ich mikroflorę. Gdzie ich szukać? Przede wszystkim w nabiale: jogurtach i kefirach oraz kiszonkach. Nie bez znaczenia jest także ilość pitej w ciągu dnia wody. Rozpuszczają się w niej niektóre ze składników odżywczych. Dodatkowo, woda sprzyja procesom usuwania toksyn z organizmu.

Pamiętaj o naturalnych ziołowych produktach leczniczych

Jeśli kłopoty z żołądkiem lub jelitami jednak się pojawią, warto sięgnąć po ziołowe preparaty, często dostępne bez recepty. Mogą mieć one postać płynną, a także występować w formie tabletek bądź kapsułek. Odpowiednia mieszanka ziół poprawia pracę kwasów żołądkowych, wspiera procesy trawienne, poprawia perystaltykę jelit i wydalą toksyny. Ziołowe preparaty są także polecane osobom zmagającym się z wzdęciami.

JA ŻYCIE

3 korzyści dla wątroby

- ♦ regeneracja¹
- ♦ wzmocnienie²
- ♦ ochrona komórek wątroby³



Essentiale® Forte, 300 mg, kapsułki. 1 kapsułka zawiera: 300 mg (Phospholipidum essentiale) fosfolipidów z nasion sojowych zawierających (3-sn-fosfatydylo)choline. Substancje pomocnicze o znanym działaniu: olej sojowy, etanol. Wskazania do stosowania: Essentiale® Forte jest roślinnym produktem leczniczym stosowanym w chorobach wątroby. Zmniejsza subiektywne dolegliwości, takie jak: brak apetytu, uczucie ucisku w nadbrzuchu spowodowane uszkodzeniem wątroby w wyniku nieprawidłowej diety, działania substancji toksycznych lub w przebiegu zapalenia wątroby. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną, soję, orzeszki ziemne lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Podmiot odpowiedzialny: Sanofi-Aventis Sp. z o.o. (ChPL 09/2020). 1. Gundermann KJ et al. Activity of Essential Phospholipids (EPL) From Soybean in Liver Diseases. Pharmacol Rep 2011; 63(3): 643-59. 2. Wykazano w modelach eksperymentalnych. Lieber CS. et al. Phosphatidylcholine protects against fibrosis and cirrhosis in the baboon. Gastroenterology 1994; 106: 152-159. 3. Essentiale® Forte ChPL 09/2021. MAT-PL-2102622-10-10.2021

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.

Zadbaj o aktywność fizyczną

Nic tak nie pobudza układu trawiennego do pracy, jak ruch. Jeśli zdarza Ci się mieć kłopoty z jelitami bądź cierpisz na dolegliwości trawienne, wybierz się na spacer. Dawka zdrowego ruchu usprawnia motorykę jelit, przeciwdziała zaparciom i normalizuje apetyt.

Zwracaj uwagę na to, jak jesz

Nie przejadaj się i staraj się jeść powoli. Jedzenie umiarkowanych porcji wpływa na mniejsze obciążenie układu trawiennego, a spożywanie pokarmów w odpowiednim tempie pozytywnie wpływa na nerwy znajdujące się w całym układzie pokarmowym. Pamiętaj, że dobrze rozdrobniony pokarm staje się łatwiejszy do strawienia.



SUPLEMENT DIETY

Dervit Andro suplement diety, został opracowany z myślą o wszystkich, którzy borykają się z problemem wypadających włosów na tle androgenowym.

Wypadanie włosów - tabletki i kapsułki Dervit Andro to odpowiedź na problemy z utrzymaniem włosów. Preparat jest odpowiedni dla kobiet i mężczyzn w każdym wieku. Mimo, że jest sporo sposobów na wypadanie włosów, tabletki Dervit Andro warto wypróbować w pierwszej kolejności. Zahamuje dalszą utratę pasm i będzie stymulować wzrost nowych. Istotne jest również to, że produkt nie zawiera dwutlenku tytanu czy stearynian magnezu.



VITA BUERLECITHIN, płyn doustny, produkt złożony.

Substancje pomocnicze o znanym działaniu: każde 20 ml płynu zawiera 1,62 g sacharozy; 2,7 g etanolu (w tym etanol pochodzący z aromatu); 11 mg czerwieni koszenilowej (E124) oraz składniki aromatu: 8,5 mg cukru inwertowanego i 4,25 mg alkoholu benzylowego. Produkt zawiera 48 mg sodu w 20 ml płynu. **WSKAZANIA:** osłabienie pamięci i koncentracji; stany stresowe, nadpobudliwość nerwowa, bezsenność; stany wyczerpania fizycznego i psychicznego (przepracowanie, wyczerpanie, szybkie męczenie się); pomocniczo w doległościach sercowych na tle nerwowym; objawy niedoboru witamin z grupy B; stan rekonwalescencji po przebytej chorobie; pomocniczo u osób w podeszłym wieku; zapobiegawczo w miażdżycy naczyń; zapobiegawczo i pomocniczo przy zwiększonym stężeniu cholesterolu we krwi. **PRZECIWSKAZANIA:** Nadwrażliwość na substancje czynne, orzechy, soję lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Nie stosować u osób z zespołem przeciwciężła antyfosfolipidowych. Ze względu na zawartość alkoholu produktu Vita Buerlecithin płyn nie stosować u dzieci w wieku poniżej 12 lat; kobiet w ciąży i karmiących piersią; osób ze schorzeniami wątroby, padaczką, chorobą alkoholową, uszkodzeniami mózgu. Pacjenci z rzadkimi dziedzicznymi zaburzeniami związanymi z nietolerancją fruktozy, zespołem złego wchłaniania glukozy-galaktozy lub niedoborem sacharazy-izomaltazy, nie powinni przyjmować produktu leczniczego. **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:** Orifarm Healthcare A/S, Energievej 15, 5260 Odense, Dania.

NUTRIDRINK PROTEIN

jest produktem wysokobiałkowym, wysokoenergetycznym. Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Do postępowania dietetycznego w niedożywieniu i ryzyku niedożywienia związanym z chorobą, szczególnie u pacjentów ze zwiększonym zapotrzebowaniem białkowym.

SPOSÓB UŻYCIA: Przechowywać w chłodnym, suchym miejscu. Dobrze wstrząsnąć przed użyciem. Produkt gotowy do spożycia, przeznaczony do picia. Najlepiej podawać schłodzony. Pić powoli. Po pierwszym otwarciu opakowania produkt przechowywać w zamkniętej butelce, w lodówce, maksymalnie do 24 godzin. **DAWKOWANIE:** 1-3 butelki na dobę przez minimum 14 dni. **WAŻNE INFORMACJE:** Ostrzeżenie: Produkt nie jest przeznaczony do stosowania pozajelitowego. Stosować pod nadzorem lekarza. Produkt nieodpowiedni do stosowania jako jedyne źródło pożywienia. Nie stosować u dzieci w wieku poniżej 6 lat. Stosować ostrożnie u dzieci w wieku 6-10 lat. Monitorować podaż płynów, aby zapewnić odpowiedni stan nawodnienia pacjenta. **WYPRODUKOWANO PRZEZ:** N.V. Nutricia, Zoetermeer, Holandia NUTRICIA Polska Sp. z o.o. | ul. Bobrowiecka 8, 00-728 Warszawa.

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

Proste ćwiczenia na zdrowe stawy. Bez problemu zrobisz je w domu!

Latем więcej czasu spędzamy na świeżym powietrzu i zdecydowanie więcej się ruszamy - spacerujemy, jeździmy na rowerze, wykonujemy prace ogrodowe. Nic dziwnego, że nasze stawy są bardziej obciążone. Skutkuje to bólem kolan, bioder, kręgosłupa czy szyi. Nie wiesz, jak w prosty sposób pozbyć się bólu?

Z pomocą tych prostych ćwiczeń usprawnisz stawy kolanowe, łokcie, barki i kręgosłup!

Przygotowanie:

Aby zacząć ćwiczyć potrzebujesz kawałek równej podłogi, maty do ćwiczeń, ręcznika lub zwykłego koca. Ubierz się wygodnie, tak, by ubrania nie krępowały Twoich ruchów. Jeśli masz dłuższe włosy - zwiąż je. Pamiętaj, że ćwiczenia nie powinny sprawiać bólu. Ich czas wykonywania wynosi 20 minut, a najlepsze rezultaty zapewni Ci regularność. Staraj się ćwiczyć minimum 3 razy w tygodniu.

Ćwiczenie 1

Położ się płasko na plecach z wyprostowanymi nogami. Zegnij nogę w stawie kolanowym przesunij piętą po podłożu w kierunku pośladka. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ten ruch 5 razy dla każdej nogi.

Ćwiczenie 2

Położ się płasko na brzuchu z wyprostowanymi nogami. Zegnij nogę w stawie kolanowym, ręką przytrzymaj stopę, piętą dociskając ją do pośladka. Przytrzymaj 5 sekund. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ten ruch 5 razy dla każdej nogi.

Ćwiczenie 3

Wyprostuj rękę w łokciu i unieś ją przed siebie, dłoń zaciśniętą w pięść skieruj ku dołowi. Drugą ręką chwyć dłoń i delikatnie ją zginaj, a jednocześnie rozciągaj nadgarstek uniesionej ręki. Zatrzymaj się w momencie, w którym poczujesz, że rozciągasz dłoń. Wytrzymaj w tej pozycji na długość jednego wdechu. Powtórz ćwiczenie 3 razy na każdą ze stron.

Ćwiczenie 4

Położ się na macie z nogami zgiętymi w kolanach. Ramiona wyrzuć na boki, a następnie zegnij je w łokciach pod kątem 90 stopni. Dociskając plecy do podłoża, wyprostuj ręce, jednocześnie unosząc je do góry. Wróć do pozycji wyjściowej i powtarzaj ćwiczenie pięciokrotnie.

Ćwiczenie 5

Stań bokiem do ściany, ręce utrzymuj wzdłuż ciała. Następnie położ dłoń płasko na ścianie na wysokości klatki piersiowej. Stopniowo przesuwaj palce po ścianie do góry, aż do pełnego wyprostowania rąk.

Ćwiczenie 6

Zacznij od klęku podpartego. Ręce trzymaj wyprostowane w łokciach i ułożone równoległe do ud. Dłonie ułóż palcami do siebie. Naprzemiennie wyginaj kręgosłup w górę (chowając jednocześnie głowę między ramionami) i w dół (głowę unosząc wtedy ku górze).

Wszystkie proponowane ćwiczenia możesz także wykonywać profilaktycznie. W przypadku silnego bólu chore miejsce należy posmarować odpowiednim preparatem przeciwbólowym i przeciwzapalnym. W razie uciążliwego i nawracającego bólu skontaktuj się z lekarzem.





2BE SLIM SUPLEMENT DIETY

W dzień wspomaga uzyskanie prawidłowej masy ciała, zmniejsza wchłanianie tłuszczów, wspiera procesy trawienia. W nocy: zmniejsza apetyt, przyspiesza metabolizm, pomaga utrzymać prawidłowy poziom glukozy we krwi. SUPLEMENT DIETY 2 BE SLIM TO ZŁOŻONY DWUFAZOWY PRODUKT, KTÓRY WSPIERA PROCES ODCHUDZANIA.

MAXI KRZEM SUPLEMENT DIETY

Mocne i piękne włosy Formuła 3MAX CARE: BIOTYNA, KWAS PANTOTENOWY, KRZEMIONKA + witaminy i mikroelementy MAXI KRZEM Z KOMPLEXEM 3MAX CARE TO NOWA UDOSKONALONA FORMUŁA PREPARATU.



AFLAVIX MAX

Tabletki Aflavic Max to lek poprawiający napięcie ścian naczyń żylnych, a także ochraniający je. Lek zawiera zmikronizowaną diosminę i stosuje się go w żylakach, przy uczuciu ciężkości nóg, nocnych kurczach czy przy nasilonych dolegliwościach towarzyszących hemoroidom.

SKŁAD: Substancją czynną leku jest zmikronizowana diosmina. 1 tabletkę zawiera 1000 mg zmikronizowanej diosminy. Substancje pomocnicze: kroskarmeloza sodowa, alkohol poliwinylowy (8-88), talk, magnezu stearynian, krzemionka koloidalna bezwodna. **DAWKOWANIE:** Ten lek należy zawsze stosować dokładnie tak, jak to opisano w ulotce dla pacjenta lub według zaleceń lekarza lub farmaceuty. W razie wątpliwości należy zwrócić się do lekarza lub farmaceuty. Aflavic Max stosuje się doustnie. Linia podziału, znajdująca się na tabletkę ułatwia jedynie jej rozkruszenie, aby łatwiej połączyć, ale nie dzieli na równe dawki. Zalecane dawkowanie Aflavic Max to 1 tabletkę dziennie, podczas posiłku. Natomiast w przypadku zaostrego dolegliwości żylaków odbytu należy przyjmować 3 tabletki dziennie przez 4 dni, a następnie 2 tabletki na dobę przez 3 kolejne dni, podczas posiłków. **DZIAŁANIE:** Zawarta w leku zmikronizowana diosmina wspomaga poprawę napięcia ścian naczyń żylnych i normalizuje przepuszczalność naczyń. Aflavic Max również działa ochronnie na naczynia. **WSKAZANIA:** Aflavic Max stosuje się w przewlekłej niewydolności krążenia żylnego kończyn dolnych, czyli żylakach; uczuciu ciężkości nóg czy ich bólu albo nocnych kurczach. Wskazaniem do zastosowania leku jest również leczenie objawowe nasilonych dolegliwości żylaków odbytu (hemoroidów). **PRZECIWSKAZANIA:** Nie stosować Aflavic Max u osób z nadwrażliwością na którykolwiek ze składników leku. **DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE:** Jak każdy lek, lek ten może powodować działania niepożądane, chociaż nie u każdego one wystąpią. **RZADKO WYSTĘPUJĄCE DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE (u 1 do 10 osób na 10 000):** biegunka; niestrawność; nudności; wymioty; zawroty głowy; ból głowy; złe samopoczucie; wysypka (swędzące, czerwone grudki na skórze); świąd; pokrzywka (jasnoróżowe, swędzące bąble na skórze). Wystąpienie jakiegokolwiek z działań niepożądanych nie powoduje konieczności odstawienia leku. **OSTRZEŻENIA I ŚRODKI OSTROŻNOŚCI:** Jeśli dolegliwości związane z żylakami odbytu nasiliły się, należy pamiętać, że terapia lekiem jest tylko objawowa i powinna być krótkotrwała. W przypadku, gdy dolegliwości nie ustępują, należy przeprowadzić badanie u lekarza proktologa, który wybierze odpowiednią metodę leczenia. Stosowanie tego leku w leczeniu objawowym w przypadku zaostrego dolegliwości związanych z żylakami odbytu nie wyklucza podawania innych leków doustnie. Lek należy przechowywać w miejscu niedostępnym i niedopuszczalnym dla dzieci. **STOSOWANIE INNYCH LEKÓW:** Należy powiedzieć lekarzowi lub farmaceucie o wszystkich lekach przyjmowanych przez pacjenta obecnie lub ostatnio, a także o lekach, które pacjent planuje przyjmować, w tym również o tych, które wydawane są bez recepty. Dotychczas nie odnotowano interakcji z Aflavic Max. Stosowanie leku z jedzeniem i pić. Aflavic Max najlepiej przyjmować podczas posiłku. **CIĄŻA I KARMIEŃCIE PIERSIĄ:** Jeśli pacjentka jest w ciąży lub karmi piersią, przypuszcza, że może być w ciąży lub gdy planuje mieć dziecko powinna poradzić się lekarza lub farmaceuty przed zastosowaniem tego leku. Nie zaleca się przyjmowania Aflavic Max w czasie ciąży i karmienia piersią.

DIKLOFENAK PERRIGO, 10 MG/G, ŻEL

Diklofenak Perrigo to produkt leczniczy o działaniu przeciwbólowym, przeciwzapalnym i przeciwobrzętkowym stosowany w przypadku stanów zapalnych ścięgien, bólów mięśni oraz stawów. Dzięki wodno-alkoholowemu podłożu wykazuje właściwości chłodząco-kojące. To żel przeciwbólowy do stosowania miejscowego u dorosłych i dzieci powyżej 12. roku życia.

KORZYŚCI ZE STOSOWANIA DIKLOFENAK PERRIGO: Diklofenak żel stosuje się w pourazowych stanach zapalnych ścięgien, więzadeł, mięśni oraz stawów powstałych wskutek różnych skręceń, nadwyrżeń oraz stłuczeń. Produkt rekomendowany jest także w przypadku bóli mięśniowych, w ograniczonych stanach zapalnych tkanek miękkich oraz w łagodnych postaciach zapalenia stawów.

Żel chłodzący przeciwbólowy i przeciwzapalny należy stosować miejscowo na skórę, delikatnie wcierając od 2 g do 4 g w zmienionym chorobowo miejscu od trzech do czterech razy na dobę. To ilość odpowiadająca wielkości od owocu wiśni do rozmiaru orzecha włoskiego. Żel na stawy może być stosowany wyłącznie na zdrowej, nieuszkodzonej tkance. Po aplikacji można zakładać bandaż i bezcukrowe opaski, niemniej powinny one umożliwiać swobodną wymianę powietrza. Wielkość opakowania 100 g wystarczy do leczenia powierzchni do 800 cm². **DAWKOWANIE:** Diklofenak to żel o właściwościach przeciwbólowych i przeciwzapalnych, chłodzący do stosowania miejscowego maksymalnie w czterech dobowych dawkach. Po aplikacji i dokładnym wcieraniu preparatu należy szczególnie zamknąć tubę i umyć dłonie. Należy unikać kontaktu z ustami oraz oczami. W przypadku, gdy po tygodniowej kuracji nie nastąpi poprawa lub pogorszy się stan zdrowia, należy skonsultować się z lekarzem. Nie należy stosować leku dłużej niż 14 dni w przypadku nadwyrżenia i zapalenia tkanki miękkiej oraz 21 dni w przypadku bólów związanych z zapaleniem stawów. **SKŁAD:** Substancją czynną: diklofenak sodowy. 1 g żelu zawiera 10 mg diklofenaku sodowego. Substancje pomocnicze: karbomer, makrogol 400, eter cetostearylowy, dietyloamina, alkohol izopropylowy, glikol propylenowy, parafina ciekła, olejek lawendowy, olejek cytrynowy, kokoczyłokapryloylakapronian, woda oczyszczona. **WSKAZANIA:** Ten niesteroidowy lek przeciwzapalny bazuje na pochodnej kwasu aminofenolowego i wykazuje działanie przeciwzapalne oraz przeciwbólowe. Główna substancja czynna - diklofenak sodowy - hamuje aktywność czynników prozapalnych, dlatego lek rekomendowany jest osobom cierpiącym na bóle stawów, mięśni, pleców oraz dolegliwości bólowe tkanek miękkich. **PRZECIWSKAZANIA:** Nie wolno stosować żelu przeciwzapalnego i przeciwbólowego Diklofenak u osób wykazujących nadwrażliwość na diklofenak, glikol propylenowy oraz substancje pomocnicze zawarte w produkcie. Nie wolno stosować leku w ostatnich trzech miesiącach ciąży, udzielić powyżej 12. roku życia oraz osobom cierpiącym na ataki astmy, katar lub pokrzywkę po zastosowaniu kwasu acetylosalicylowego lub innych niesteroidowych leków przeciwzapalnych. **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:** Perrigo Poland Sp. z o.o. DIKL/AL/2020/192

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

Choroby dziąseł i jamy ustnej

Stany zapalne w obrębie jamy ustnej to problem każdego z nas. Dolegliwości te bywają bardzo nieprzyjemne i bolesne, powodując dyskomfort w codziennym funkcjonowaniu. Podkreśla się, że właściwa higiena jamy ustnej jest fundamentem w profilaktyce paradontopatii.

Choroby dziąseł i przyzębia

Nieleczone zapalenie dziąseł może prowadzić do rozprzestrzeniania się procesu chorobowego do głębszych tkanek wokół zęba i doprowadzić do zapalenia przyzębia, czyli paradontozu. Konsekwencją nieleczonego zapalenia przyzębia może być uszkodzenie i poluzowanie połączenia tkanki łącznej i kości z zębami, co może prowadzić do utraty uzębienia.

Czy wiesz, że... obserwuje się, że zaawansowane choroby przyzębia związane są z wyższym ryzykiem wystąpienia miażdżycy, choroby niedokrwiennej serca, nadciśnienia tętniczego, zawału oraz udaru mózgu?

Leczenie chorób przyzębia może natomiast wpłynąć na cofnięcie się zmian we wczesnych stadiach wymienionych schorzeń. Zaobserwowano także związek między występowaniem chorób przyzębia i niektórych nowotworów.

Pleśniawki

Objawiają się występowaniem białych plamek, które mogą zajmować większą powierzchnię błony śluzowej policzków, dziąseł lub języka. Pleśniawki to jeden z rodzajów drożdżycy jamy ustnej, wywołanej przez *Candida albicans*. Pleśniawki występują głównie u noworodków oraz osób

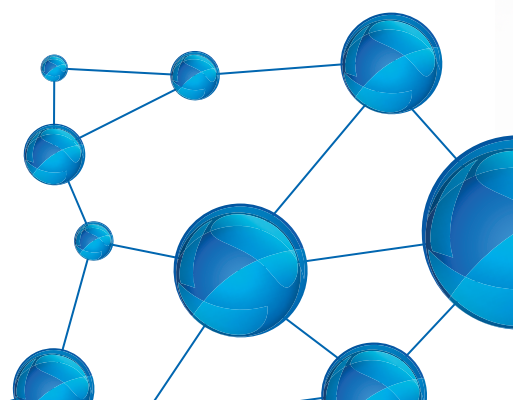


wyniszczonych, w starszym wieku. Mogą jednak pojawić się również w przypadku obniżonej odporności, cukrzycy czy podczas antybiotykoterapii. Namnażaniu się drożdżaków w jamie ustnej sprzyjają także zmiany powstające pod wpływem źle dopasowanych lub użytkowanych protez.

Afty (a właściwie nawracające aftowe zapalenie jamy ustnej)

Afty to małe (śr. <1 cm), bolesne, okrągłe ubytki śluzówki, z wyraźnym, przekrwionym brzegiem oraz szaro-żółtym środkiem. Powstają na

wargach, języku, wewnętrznej stronie policzków, a także na dziąsłach. Mogą być na tyle dotkliwe, że sprawiają dyskomfort przy mówieniu oraz jedzeniu i piciu. Przyczyny ich powstawania nie są do końca jednoznaczne – sugeruje się wpływ obniżonej odporności. Ale również urazów mechanicznych, stresu, niedoborów pokarmowych, a także podrażnień spowodowanych np. zbyt energicznym szczotkowaniem zębów lub nieodpowiednio dopasowanymi protezami.





**BAIKADENT AFTO-STOP
SPRAY, WYRÓB MEDYCZNY**

Spray na zmiany w jamie ustnej. Baikadent Afto-stop może być stosowany wspomagająco podczas łagodzenia dolegliwości bólowych wywołanych przez niewielkie zmiany w jamie ustnej takie jak: aftowe zapalenia jamy ustnej, owrzodzenia aftowe, zmiany wywołane noszeniem aparatu ortodontycznego, zmiany wywołane przez niewłaściwie dopasowane protezy. Preparat Baikadent Afto-stop dostępny jest w postaci sprayu (płynu zawierającego aplikator) umieszczonego w butelce o pojemności 30 ml (300 dawek). **SPOSÓB UŻYCIA:** Przed pierwszym użyciem należy energicznie wstrząsnąć butelką, następnie kilkakrotnie nacisnąć dozownik, aby wypełnić go płynem. Należy skierować aplikator na zmianę w jamie ustnej i naciskając rozpylić 3 razy lub tyle, ile jest potrzebne aby pokryć zmianę. Zaleca się stosować 3 do 4 razy dziennie lub częściej w razie potrzeby. Dla lepszego rezultatu nie należy jeść i pić przez godzinę po zastosowaniu. **SKŁAD:** woda demineralizowana, glicerol, nanosrebro, nanomiędz, nanozłoto, olejek z mięty pieprzowej, polisorbát 20, olej z pestek winogron, benzoesan sodu, sorbinian potasu. **PRZEZNACZENIE:** Może być stosowany wspomagająco podczas łagodzenia dolegliwości bólowych wywołanych przez niewielkie zmiany w jamie ustnej takie jak: aftowe zapalenia jamy ustnej, owrzodzenia aftowe, zmiany wywołane noszeniem aparatu ortodontycznego, niewłaściwie dopasowane protezy. **PRZECIWSKAZANIA:** Nadwrażliwość na którykolwiek ze składników preparatu. Nie stosować u osób ze stwierdzoną alergią na srebro i metale ciężkie. W przypadku ciąży lub karmienia piersią przed zastosowaniem produktu należy poradzić się lekarza. **ŚRODKI OSTROŻNOŚCI:** Unikać kontaktu z oczami. W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości zaprzestać stosowania. Nie należy używać po upływie terminu ważności. **DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE:** Nie występują w przypadku postępowania zgodnie ze sposobem użycia.



Przywróć lekkość nogom

Temat obolałych, ciężkich nóg będzie wracał jak bumerang. Szczególnie ze względu na rosnące temperatury. Każdy, kto boryka się z problemem żylaków, wie, jak bardzo uciążliwe potrafią być właśnie w sezonie późnowiosennym/letnim. Dlatego każda rada, jak nieco zminimalizować uczucie ciężkości i opuchnięcia, jest niemalże na wagę złota.

Przypomnijmy, dlaczego lato jest szczególnie niekorzystne dla osób z żylakami? Otóż, schorzenie to nie lubi wysokich temperatur. Żylaki powstają na skutek cofania się krwi („winne” są temu uszkodzone zastawki żyłne), nie pozostaje to obojętne dla organizmu. Ciśnienie w żyłach zaczyna wzrastać, krew napiera na ścianki i powoduje rozciąganie naczyń krwionośnych, które niestety nie powracają do pierwotnego kształtu. I tutaj wracamy do kwestii gorącej aury za oknem. Wyższe temperatury powodują dodatkowe rozciąganie żył, które i tak nadmiernie poszerzone, zwiększą jeszcze bardziej swoje gabaryty. Zmian, które już powstały, nie cofniemy, jednak możemy zapobiec ich rozwojowi lub działając profilaktycznie, zminimalizować ryzyko powstania nowych.

Jak zatem postępować, aby wysokie temperatury nie pogłębiały problemów żylnych?

1. Popraw krążenie w nogach

Zrobisz to w prosty sposób, wystarczy co najmniej dwa razy dziennie położyć się z wysoko opartymi (np. o ścianę) stopami. Taki „oddech” dla nóg sprawi, że poczujesz ulgę, a ociążałe kończyny nabiorą lekkości.

2. Stosuj produkty uciskowe

Najlepiej, aby w doborze odpowiednich dla Ciebie pomógł specjalista. Asortyment jest naprawdę pokaźny. Od skarpetek, podkolanówek, po pończochy i rajstopy. Dzięki wywieraniu różnego nacisku na stopy i nogi, produkty kompresyjne pomogą w walce z opuchlizną i zmęczeniem kończyn. Co ważniejsze, niektórzy producenci w asortymencie posiadają produkty z tzw. „otwartymi palcami”, dzięki temu bez wstydu będziemy mogli nosić letnie sandały czy klapki.



3. Podróżuj bezpiecznie

Na nowo po pandemii koronawirusa zaczynamy udawać się w podróże. Póki co, są to raczej wycieczki po Polsce, głównie samochodem. Niemniej jednak, osoby, które cierpią na żylaki (ale nie tylko), powinny dbać o to, aby w długiej drodze robić przerwy, podczas których wyjdą z auta i zmienią pozycję ciała. Dodatkowo w czasie między nimi mogą napinać mięśnie łydek, poruszać palcami, wykonywać takie ćwiczenia, które „rozbudzą” mięśnie. Warto także, co przyniesie korzyść dla całego organizmu, pamiętać o odpowiednim nawodnieniu.

Sezon na „nogi jak balony” oficjalnie otwarty...

Chociaż upały dopiero przed nami, warto już dzisiaj przygotować się na to, co ze sobą niosą. Oprócz oczywistych pozytywów (np. bezkarne jedzenie lodów), są i negatywy – bóle, opuchnięte nogi. Ten, kto tego doświadczył, wie, jak bardzo jest to uciążliwe...

Opuchnięte nogi to problem, który

może wystąpić na skutek różnych chorób. Nie można traktować go ogólnikowo. Jeżeli dotyczy także Ciebie, przyjrzyj się uważnie swojemu zdrowiu i w razie potrzeby skonsultuj się z lekarzem. Obrzęk nóg towarzyszy m.in. takim schorzeniom, jak: niewydolność komór serca, zaburzenia krążenia limfatycznego i/lub żylnego. Jednak nie obawiaj się, jeżeli obrzęki dotyczą Cię rzadko, wcale nie muszą wiązać się z poważnymi przypadłościami. Mogą być efektem długotrwałego siedzenia lub stania, zatrzymania wody na skutek nadużycia alkoholu czy też w przypadku kobiet, zespołu napięcia przedmiesiączkowego.

Aktywność fizyczna

Jeżeli chcesz uniknąć lub zmniejszyć ryzyko występowania obrzęków, warto już dzisiaj zacząć ćwiczyć. Aktywność fizyczna daje organizmowi wiele benefitów, ważne, aby była wykonywana regularnie, najlepiej minimum 3 razy w tygodniu. Pobudzony do bardziej intensywnej pracy układ krążenia znacznie usprawni przepływ krwi i limfy. Jeżeli nie możesz biegać, pływać, jeździć na rowerze lub po prostu nie przepadasz za wysiłkiem fizycznym, koniecznie wprowadź do tygodniowej rutyny spacer. W taki przyjemny sposób nie tylko wzmocnisz naczynia żyłne, ale także dotlenisz organizm.

Prawidłowa dieta

Kolejnym elementem, który można zastosować długofalowo, jest odpowiednia dieta. I znów – dzięki niej cały organizm poczuje się lepiej. W kwestii obręzków pamiętaj, aby nie przesadzać z solą, jej nadmiar powoduje zatrzymywanie wody w organizmie. Włącz natomiast do posiłków produkty wzmacniające żyły – rutynę i krzem. Kiedy czujesz, że organizm jest przepełniony wodą jak balonik, sięgnij po moczopędne produkty – pokrzywę, natkę pietruszki, arbuza, czereśnię czy truskawki. Pomocne będą także herbaty i napary (z żurawiny, imbiru, mniszka lekarskiego).

Nawodnienie organizmu

Dbaj o odpowiednie nawodnienie organizmu. Konieczne jest wypijanie odpowiedniej ilości wody w ciągu dnia. Ta prosta czynność, niestety, jest przez wielu z nas pomijana. Ważne jest, aby nie zastępować jej kawą czy słodzonymi napojami. Odwodniony organizm będzie bronił się przed utratą tego drogiego płynu, magazynując go. My odczuwamy to w postaci opuchniętych kończyn, okolic oczu

czy dodatkowych kilogramów. Jeżeli nie masz nawyku picia wody, zacznij wyrabiać go już dzisiaj, a w momencie kiedy nadejdą upały, uchronisz się przed uporczywymi skutkami jej braku w organizmie.

Jak pomaga Cyclovena?

Wyciąg z ruszczyka kolczastego, dzięki zawartości saponozydów, wzmacnia ściany drobnych naczyń krwionośnych, poprawia ich elastyczność i stan napięcia. Wpływa również na obkurczanie naczyń żylnych, zmniejszanie zastoju i poprawę krążenia.

Witamina C jest antyoksydantem, chroniącym komórki przed działaniem wolnych rodników. Wzmacnia naczynia i przeciwdziała powstawaniu tzw. „pajączków”.



CYCLOVENA to suplement diety zawierający składniki wspomagające prawidłową pracę układu żylnego. Zawarty w suplemencie diety Cyclovena ekstrakt z ruszczyka kolczastego wspomaga zachowanie prawidłowej kondycji żył, a przez to wspiera zdrowie nóg. Witamina C wspiera prawidłową produkcję kolagenu, a przez to zapewnia prawidłowe funkcjonowanie naczyń krwionośnych.

Zalecana do spożycia dzienna porcja suplementu diety niezbędna do uzyskania korzystnego działania oraz sposób użycia: 1 kapsułka rano lub wieczorem. **OSTRZEŻENIA DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA:** Nie należy przekraczać zalecanej dziennej porcji. Suplement diety nie może być stosowany jak substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Dla utrzymania prawidłowego stanu zdrowia należy stosować zróżnicowaną dietę i prowadzić zdrowy tryb życia. Przechowywać w temperaturze pokojowej. Produkt powinien być przechowywany w sposób niedostępny dla małych dzieci. Nie stosować u osób mających predyspozycje do tworzenia kamieni nerkowych lub chorujących na kamicę nerkową. Nie zaleca się stosowanie produktu kobietom w ciąży i karmiącym piersią. **PRODUCENT:** Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o. ul. Ostrzykowińska 14 A 05-170 Zakroczym

Praktyczne wskazówki dla alergików

Wiosna to piękny czas, w którym cała przyroda budzi się do życia – nic więc dziwnego, że właśnie wtedy najchętniej wybieramy aktywność i odpoczynek na świeżym powietrzu. Niestety, przebywanie na otwartych przestrzeniach w tym czasie nie wszystkim jest zalecane. Poznaj kilka prostych sposobów, które pozwolą ograniczyć uciążliwość objawów alergii.

Unikaj alergenów!

Jest to najprostsza, a czasami również najtrudniejsza metoda zapobiegania objawom alergii. Nie wymaga stosowania żadnych środków farmaceutycznych, jednak w niektórych przypadkach całkowite ograniczenie kontaktu z czynnikiem uczulającym wprost graniczy z cudem.

Przede wszystkim, należy ograniczyć przebywanie na świeżym powietrzu w okresie, w którym stężenie pyłku jest największe, a więc w suche i słoneczne dni. Warto również powstrzymać się od otwierania w tym czasie okien – o wiele lepiej zrobić to bezpośrednio po deszczu, kiedy powietrze jest dobrze oczyszczone z pyłku. Jeśli spacer, to również w miejscu, gdzie nie ma za dużo roślin – uważać należy szczególnie na nieskoszone trawniki i łąki!

Korzystaj z kalendarza pyleń!

Nieocenioną pomocą przy unikaniu alergenów, czyli przebywaniu na otwartych przestrzeniach w czasie, w którym ich stężenie jest najmniejsze, jest kalendarz pyleń. Jest to zestawienie stężeń alergenów w poszczególnych miesiącach. Wskazania kalendarza alergicznego warto wziąć pod uwagę szczególnie podczas układania planu dnia lub planując wakacyjny wypoczynek. Sprawdź, co teraz pyli.

Pomocna dłoń

Osoby uczulone na pyłek roślin bez wątplenia powinny stosować bezpieczne środki ograniczające skutki alergii. Są nimi np. leki przeciwhistaminowe nowej generacji, które nie wywołują znanych wcześniej skutków ubocznych – senności, sedacji czy trudności z koncentracją. Produkty lecznicze dostępne na rynku, np. Allegra, hamują wydzielanie przekaźników stanu

zapalnego, co skutkuje ograniczeniem i eliminacją objawów alergii: kataru, zaczerwienienia i obrzęku śluzówki nosa, uczucia zmęczenia i osłabienia organizmu.

Całkowicie alergenów nie unikniesz...

Nie jest w zasadzie możliwa sytuacja, w której alergenów unikniemy całkowicie. Nie można zupełnie uchronić się przed kontaktem z substancją, która uczula, ale można ograniczyć ilość alergenu z którym mamy styczność, a tym samym zmniejszyć nasilenie objawów. Poznaj kilka praktycznych wskazówek, które pomogą zmniejszyć uciążliwość alergii.

Wiosna

Jeżeli objawy alergicznego nieżytu nosa i spojówek: kichanie, wodnisty katar, świąd i łzawienie oczu występują wczesną wiosną (luty, marzec, kwiecień, maj) prawdopodobne jest uczulenie na pyłek drzew (leszczyna, olsza, brzoza, dąb). Drzewa uwalniają wtedy ogromną ilość pyłku i objawy mogą być nasilone.

Warto wtedy pamiętać o kilku prostych zasadach:

Unikaj „zbierania bazi” w lutym i marcu, w ciepłe i słoneczne dni. Łamanie gałęzi leszczyny powoduje otrząsanie pyłku i masywny kontakt. Mogą pojawić się ciężkie objawy alergii, a u dzieci nawet atak astmy.

- Unikaj zagajników brzozowych w kwietniu.
- W ogrodzie przydomowym lepiej posadzić kasztan niż cyprysy, których pyłek jest silnie alergizujący.
- Bałtyckie plaże i tereny nadmorskie są przyjazne dla alergików w każdym okresie. Nad morzem stężenie pyłku jest najniższe ze względu na wysoką wilgotność powietrza i wiatry wiejące od morza.
- Lasy sosnowe są zwykle bezpieczne, uczulenie na pyłek

sosny zdarza się bardzo rzadko.

- Uwaga na wakacje wiosenne w krajach śródziemnomorskich! Oliwka i cyprysy silnie uczulają.
- Kwitnące drzewa owocowe zwykle nie powodują objawów alergicznego nieżytu nosa. Drzewa owocowe wytwarzają małą ilość ciężkiego, lepkiego pyłku, który nie unosi się w powietrzu (nie jest wdychany), tylko przykleja do nóg owadów zapyłających.
- Unikaj spacerów w dąbrowach w maju. Dęby kwitną krótko (zaledwie 2 tygodnie) i rzadko powodują uczulenia. Dzieci z pyłkowicą powinny się ich jednak w tym okresie wystrzegać.

Lato

Jeżeli objawy alergicznego nieżytu nosa i spojówek: kichanie, wodnisty katar, świąd i łzawienie oczu występują u Ciebie latem (czerwiec, lipiec), prawdopodobnie jest to uczulenie na pyłek traw. Pyłek traw jest w Polsce najczęstszą przyczyną alergii.

Kilka prostych wskazówek na lato:

Sezon pylenia traw trwa długo. Przyjmuj leki zapobiegające objawom, żeby uniknąć powikłań przewlekłe przebiegającego alergicznego nieżytu nosa i spojówek, takich jak blokada nosa czy utrata wężu.

- Nie pocieraj oczu. Stosuj krople. Świąd spojówek jest dokuczliwym objawem, pocieranie zapoczątkowuje „błędne koło” zapalenia spojówek, szczególnie u dzieci.
- Uczulenie na jeden gatunek traw powoduje alergię na pozostałe gatunki (alergia krzyżowa).
- Im więcej pyłku w powietrzu, tym cięższe objawy alergii.
- Ciepło i sucho = dużo pyłku; chłodno i wilgotno = mniej pyłku, ilość pyłku w powietrzu zależy od pogody. Pamiętaj o tym planując swoje aktywności.
- Korzystaj z serwisów informacji dla alergików. Pyłek przemieszcza się z wiatrem. Sprawdź kalendarz pyleń.
- Spaceruj wieczorem i wczesnym rankiem. Pyłek traw jest uwalniany

tylko w ciągu dnia – wieczorem po opadnięciu rosy i wczesnie rano ilość pyłku się zmniejsza. Pamiętaj o tym planując swój dzień.

- Atak astmy sezonowej jest możliwy po burzy. Po deszczu, gdy w upalną pogodę woda szybko paruje, w powietrzu pojawiają się alergeny, które wydostały się z pękniętych ziaren pyłku, co może u osób z alergicznym nieżytem nosa wywołać trudności w oddychaniu czy świszczący oddech (atak astmy sezonowej).
- Nie uprawiaj sportów wysiłkowych (bieganie, jazda na rowerze) na obszarze kwitnących łąk i pól uprawnych.
- Wykaszaj trawę w ogrodzie na wysokość 5 cm - nie będzie kwitła.
- Urlop w górach możliwy jest dopiero w sierpniu, po zakończeniu kwitnienia łąk górskich (hał) i sianokosów.
- Bałtyk - najlepszy na letni wypoczynek, szczególnie dla dzieci z alergią. Mała ilość pyłku traw, chłodne i wilgotne powietrze.

Późne lato i jesień

Czasami objawy alergicznego nieżytu nosa i spojówek: kichanie, wodnisty katar, świąd i łzawienie oczu występują późnym latem i jesienią (druga



połowa lipca, sierpień, wrzesień i początek października). W tym okresie najprawdopodobniej jest to uczulenie na chwasty. Na terenach Europy Północnej i Środkowej jest to bylica, a na południu Europy parietaria i ambrozja. Planując jesienny wyjazd na południe Europy warto uwzględnić możliwość wystąpienia objawów alergii na parietarię, która uwalnia pyłek niemal cały rok.

Niezależnie od pory roku

Przyjmuj leki przy pierwszych objawach alergii. Im wcześniej nastąpi zahamowanie nieprawidłowej reakcji

zapalnej, tym mniejsze będzie nasilenie objawów. Jest to szczególnie ważne u dzieci, które są najbardziej narażone na powikłanie w postaci skurczu oskrzeli (ataku astmy).

Przyjmując leki zachowaj szczególną ostrożność, jeżeli prowadzisz pojazd czy obsługujesz maszyny. Nawet nowoczesne leki przeciwalergiczne mogą powodować senność i wydłużenie czasu reakcji, obniżoną koncentrację, zdolność do nauki i spowolniony czas reakcji, czyli zespół zjawisk, które określamy mianem sedacji. Staraj się wybierać leki o najmniejszym działaniu sedatywnym, np. feksofenadynę, która w Polsce dostępna jest bez recepty pod nazwą Allegra. Zawsze czytaj załączoną do leku ulotkę dla pacjenta.

Z ALLEGRA, BEZ ALERGII¹



BEZ ALERGII¹
BEZ CZEKANIA²
BEZ PRZERWY 24H³

WEŹ NA PIERWSZE OBJAWY ALERGII

1. Leczenie objawowe sezonowego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa; ChPL 06/2021. Allegra jest stosowana w leczeniu objawów kataru siennego, takich jak: kichanie, swędzenie nosa, katar lub uczucie zatkanego nosa oraz swędzenie, zaczerwienienie i łzawienie oczu; Ulotka dołączona do opakowania; Informacja dla użytkownika, 07/2021. 2. Działanie przeciwhistaminowe leku rozpoczyna się w ciągu godziny; ChPL Allegra 06/2021. 3. Badania kliniczne przeprowadzone u pacjentów z sezonowym alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa wykazały, że dawka 120mg jest wystarczająca do zapewnienia skutecznego działania przez 24 godziny; ChPL Allegra 06/2021; MAT-PL-2102896-1.0-01.2022

Allegra, 120 mg, tabletki powlekane. Każda tabletkę zawiera 120 mg feksofenadyny chlorowodorku (Feksofenadyny hydrochloridum), co odpowiada 112 mg feksofenadyny. Wskazania do stosowania: Leczenie objawowe sezonowego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Podmiot odpowiedzialny: Sanofi-Aventis Deutschland GmbH, Niemcy. (ChPL 06/2021)

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.

KALENDARZ PYL

	STYCZEŃ			LUTY			MARZEC			KWIECIEŃ			MAJ			CZERWIEC		
trawy																		
brzoza																		
bylica																		
leszczyna																		
olsza																		
topola																		
jesion																		
dąb																		
szczaw																		
babka																		
pokrzywa																		
komosa																		
ambrozja																		
Cladosporium																		
Alternaria																		

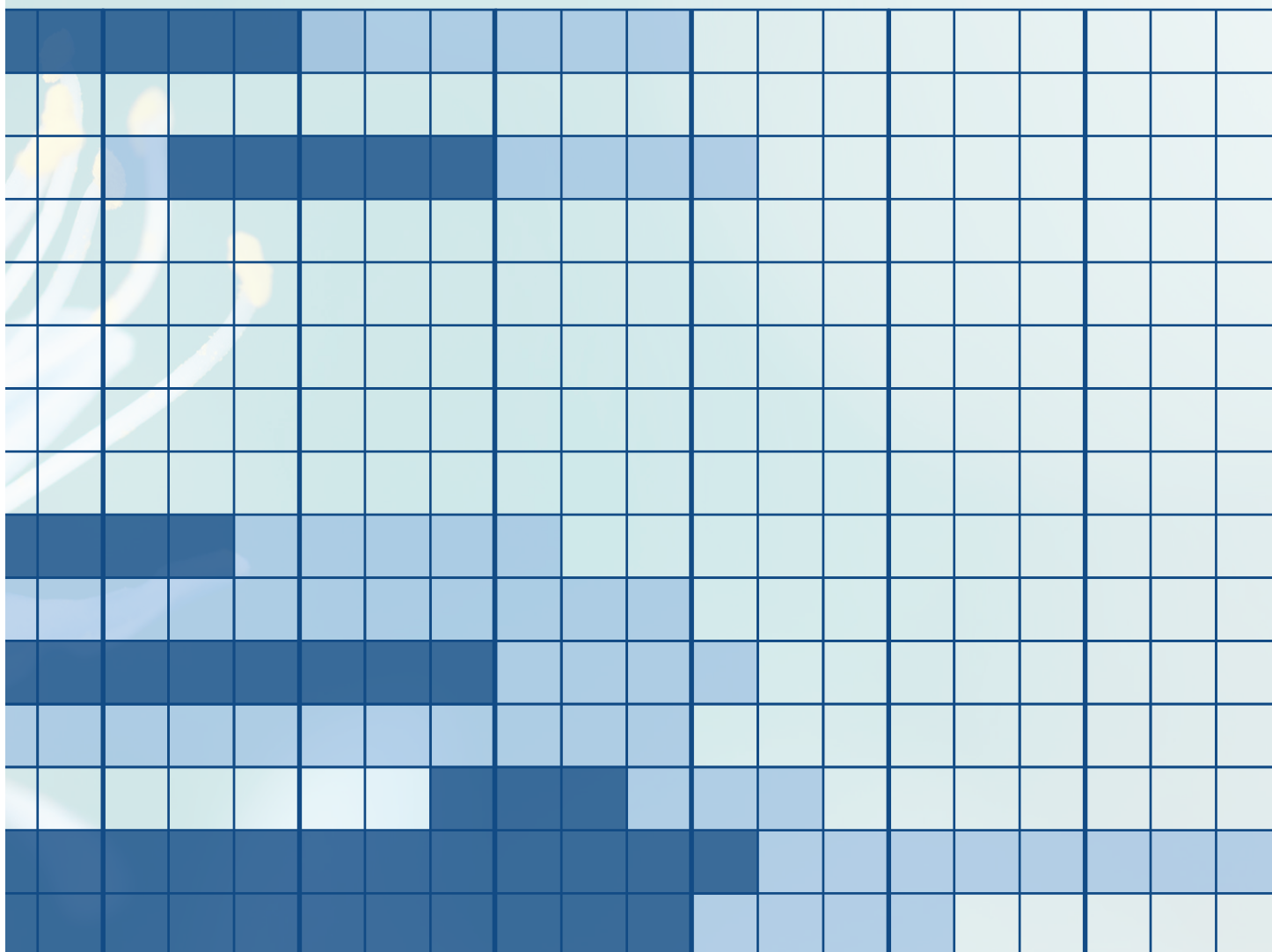
LEGENDA:

NISKIE

WYSOKIE

PYLENIE W POLSCE

WIEC LIPIEC SIERPIEŃ WRZESIEŃ PAŹDZIERNIK LISTOPAD GRUDZIEŃ



Dane: Ośrodek Badania Alergenów Środowiskowych Sp. z o.o.
Aktualne informacje o pyleniu na stronie www.alergen.info.pl

Pozbądź się trudności z zasypianiem!



NERVOCALM FORTE SUPLEMENT DIETY

Suplement diety NervoCalm forte został stworzony z myślą o osobach, które narażone są na długotrwały lub okresowy stres. Ze względu na prowadzony tryb życia muszą one funkcjonować w stresujących sytuacjach. Dzięki bogatej kompozycji składników NervoCalm Forte zapewnia dwukierunkowe wspomaganie układu nerwowego: uspokaja i pozwala normalnie funkcjonować w sytuacjach stresu. Wspiera skupienie uwagi i koncentrację. **SKŁAD ZALECANEJ DO SPOŻYCIA PORCJI DZIENNEJ, ZAWARTOŚĆ W 2 TABLETKACH:** Ekstrakt z liści melisy lekarskiej 300mg, L-teanina z liści zielonej herbaty 200mg, Magnez 60 mg, Ekstrakt z szyszek chmielu zwyczajnego 50 mg, Ekstrakt z różeńca górskiego 20 mg, Witamina B11,1 mg, Witamina B3 16 mg, Witamina B6 1,4 mg, Miedź 1,0 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 zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób odżywiania i zdrowy styl życia są istotne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. **DOSTĘPNE OPAKOWANIA:** Kartonik zawiera 20 tabletek powlekanych po 750 mg. **SPOSÓB UŻYCIA:** 1 tabletkę dwa razy dziennie. **PRODUCENT:** Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o.

NERVOCALM SEN Z MELATONINĄ 1MG I MELISĄ SUPLEMENT DIETY

Suplement diety NervoCalm sen z melatoniną został stworzony z myślą o osobach mających trudności z zasypianiem i spokojnym spaniem, żyjących w napięciu nerwowym i dążących do uzyskania stanu wyciszenia w godzinach wieczornych i nocnych. **SKŁAD ZALECANEJ DO SPOŻYCIA PORCJI DZIENNEJ, ZAWARTOŚĆ W 2 TABLETKACH:** Ekstrakt z szyszek chmielu zwyczajnego 400 mg, Ekstrakt z liści melisy lekarskiej 200mg, L-teanina z liści zielonej herbaty 200mg, 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 zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób odżywiania i zdrowy styl życia są istotne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. **DOSTĘPNE OPAKOWANIA:** Kartonik zawiera 20 tabletek powlekanych po 750 mg. **SPOSÓB UŻYCIA:** 1 tabletkę przed pójściem spać. **PRODUCENT:** Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o.



**INHALATOR DIAGNOSTIC
ECONSTELLATION PLUS
INHALATOR KOMPRESOROWY TŁOKOWY**

Wydajny kompresor tłokowy, przeznaczony do pracy ciągłej, wyposażony w innowacyjny nebulizator z regulacją wielkości cząstek i możliwością pracy w przechyle, specjalna, odporna na uderzenia konstrukcja, olejoodporny, zastosowane tworzywo jest odporne na substancje oleiste, bogate wyposażenie: maseczka dziecięca i dla dorosłych, widelce nosowe duże i małe, ustnik, filtr powietrza, idealny do zwalczania przeziębienia, kataru, uciążliwego kaszlu, alergii, zapalenia oskrzeli, oskrzelików, zapalenia płuc., w zestawie: maseczka dla dzieci i dla dorosłych, ustnik, widelce nosowe dla dzieci i dorosłych, filtr

GWARANCJA - 5 lat. **PRZEZNACZENIE:** Inhalator Diagnostic ECONSTELLATION Plus to wyrób medyczny, który jest przeznaczony do użycia razem z lekami. Jest przeznaczony do stosowania w leczeniu pacjentów cierpiących na choroby układu oddechowego, przyczynia się również do łagodzenia objawów choroby. Na chwilę obecną nie istnieją przeciwwskazania dotyczące używania tego urządzenia. Pojawiające się skutki uboczne mogą być konsekwencją przyjmowanego leku. Przed użyciem zapoznaj się z treścią instrukcji używania i etykiety bądź skonsultuj się z lekarzem, gdyż ten wyrób medyczny może nie być odpowiedni dla Ciebie.

**CIŚNIENIOMIERZ AND UA-651
ELEKTRONICZNY APARAT DO POMIARU CIŚNIENIA**

Klinicznie sprawdzony algorytm pomiarowy, czytelny, 3-liniowy wyświetlacz, pomiar dokonywany jednym przyciskiem, dokonuje pomiaru przy nieregularnym pulsie IHB, wskaźnik Klasyfikacji Ciśnienia Krwi wg Światowej Organizacji Zdrowia* (WHO), pamięć 30 ostatnich pomiarów, wskazuje średni wynik ze wszystkich pomiarów, mankiet SlimFit M (22-32 cm), opcjonalnie L (31-45 cm), możliwość pracy z zasilaczem sieciowym, 5 lat gwarancji

Letni poradnik: Jak skutecznie chronić się przed słońcem

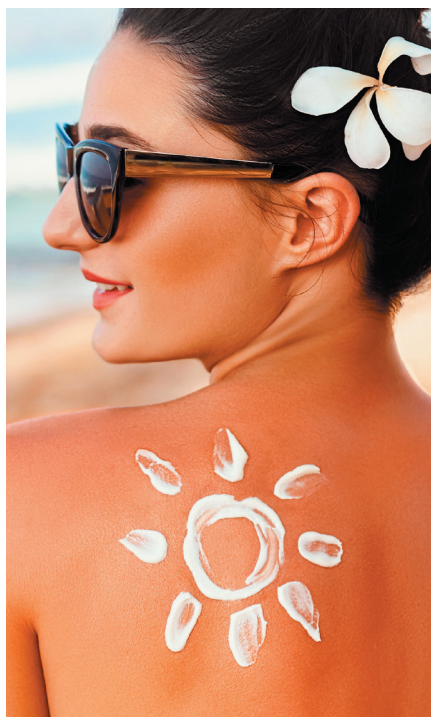
Wyczekiwane lato nadeszło! Wraz z nim ciepłe, długie i słoneczne dni oraz... poparzenia słoneczne i udary. Niestety, długa ekspozycja na słońce bez odpowiedniej ochrony może skutkować nie piękną opalenizną, lecz wizytą u lekarza. Podpowiadamy, jak skutecznie chronić się przed słońcem.

Unikaj ekspozycji na silne słońce

Jeśli latem wykonujesz prace ogrodowe, zaplanuj dzień tak, żeby unikać ekspozycji na słońce w godzinach, gdy jest ono najbardziej intensywne. Od 11 do 14 staraj się przebywać w cieniu. W tym czasie zrezygnuj także z opalania. Latem słońce naprawdę potrafi płać figle, nawet, gdy znajduje się za chmurami!

Zawsze stosuj kosmetyki ochronne zawierające filtr UV

Pamiętaj o nałożeniu preparatu przed wyjściem z domu. Zaaplikuj krem na twarz, ręce, szyję i nogi. Jeśli nosisz odkryte buty, posmaruj także wierzchnią część stopy. Aplikację kremu z SPF należy powtarzać co 3-4 godziny.



Noś jasne i przewiewne ubrania

W upalne dni staraj się nosić ubrania jasne, wykonane z naturalnych tkanin takich jak len czy bawełna. Odbijają one promienie słoneczne i sprawiają, że jest nam chłodniej. Unikaj grubych i ciemnych ubrań – nawet jeśli jest to koszulka na krótki rękaw – jeśli jest wykonana z poliestru sprawi, że będzie Ci w niej goręcej niż w naturalnej, jasnej bluzce na długi rękaw.



Zawsze noś okulary przeciwsłoneczne.

Przed słońcem należy chronić także nasze oczy. Nawet, gdy tylko przebija ono przez chmury, miej ze sobą okulary przeciwsłoneczne. Ich ciemne szkła nie przepuszczają promieni UV i blokują ich „drogę” do oka. Ponadto, ułatwiają widzenie i umożliwiają sprawne poruszanie się nawet w trakcie wyjątkowo słonecznych dni.



Noś nakrycie głowy

Tylko czapka lub kapelusz są w stanie zabezpieczyć nas przed udarem słonecznym. Wybierając czapkę kierujmy się tymi samymi zasadami, co w przypadku wyboru ubrań na upalne dni. Im cieńszy materiał, tym lepiej – dobrze, by był naturalny i w jasnym odcieniu.

Nie zapomnij o piciu wody

W upalne dni niezwykle łatwo się odwodnić. Koniecznie noś ze sobą butelkę wody. Pij jej od 2 do 3 litrów na dzień. Jeśli nie lubisz smaku zwykłej wody, która najlepiej gasi pragnienie, dorzuć do butelki czy szklanki listki świeżej mięty lub plaster cytryny.

Chroń swoje znamiona

Jeśli na skórze masz dużo pieprzyków oraz większe znamiona, koniecznie dodatkowo je zabezpiecz. Najlepiej, by pozostały całkowicie zakryte, jeśli jest to niemożliwe, posmaruj je dodatkową, grubszą warstwą kremu z filtrem. Uważnie też je obserwuj. Zmieniające rozmiar i kształt znamiona należy zawsze konsultować z dermatologiem!

Skutecznie chroni przed promieniowaniem UVA i UVB

SUN SPF 50
50 ml

OD
6. MIESIĄCA
ŻYCIA

SUN SPF 30
50 ml

OD
1. DNIA
ŻYCIA



LINOMAG® SUN SPF 30
Kosmetyk
Pojemność: 50 ml

Polecany do ochrony skóry przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych i poparzeniami dzieci i niemowląt od 1. dnia życia. Substancje aktywne stanowią połączenie oleju lnianego bogatego w NNKT w tym: kwasy omega-3 i omega-6, witaminy E oraz ochronne wodoodpornego filtra mineralnego SPF 30.

WSKAZANIA I WŁAŚCIWOŚCI: Skutecznie chroni przed promieniowaniem UVA i UVB, Tworzy na skórze wodoodporną warstwę ochronną, Zabezpiecza skórę przed poparzeniami słonecznymi, Intensywnie nawilża nie powodując podrażnień **INGREDIENTS:** Aqua, Titanium Dioxide (nano) (and) Alumina (and) Stearic Acid, Paraffinum Liquidum, Linum Usitatissimum, Polyglyceryl-4 Isostearate (and) Cetyl PEG/PPG-10/1, Dimethicon (and) Hexyl Laureate, Isopropyl Myristate, Glycerin, Sorbitol, Ceresin, Ozokerite, Decyl Oleate, Sorbitan Sesquioleate, Magnesium Sulfate, Tocopheryl Acetate, Parfum, Potassium Sorbate, Lactic Acid

PRODUCENT: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „Ziołolek” Sp. z o.o., ul. Starofolka 189, 61-341 Poznań, www.ziololek.pl

LINOMAG® SUN SPF 50
Kosmetyk
Pojemność: 50 ml

Zabezpiecza skórę przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych i poparzeniami dzieci i niemowląt od 6. miesiąca życia. Substancje aktywne łączą w sobie pielęgnacyjno-odżywcze właściwości oleju lnianego (bogatego w NNKT w tym: kwasy omega-3 i omega-6), witaminy E oraz ochronne wodoodpornych filtrów - organicznego i mineralnego SPF 50. **WSKAZANIA I WŁAŚCIWOŚCI:** Skutecznie chroni przed promieniowaniem UVA i UVB, Tworzy na skórze wodoodporną warstwę ochronną, Zabezpiecza skórę przed poparzeniami słonecznymi, Intensywnie nawilża nie powodując podrażnień. **INGREDIENTS:** Aqua, Titanium Dioxide (nano) (and) Alumina (and) Stearic Acid, Paraffinum Liquidum, Linum Usitatissimum, Polyglyceryl-4 Isostearate (and) Cetyl PEG/PPG-10/1, Dimethicon (and) Hexyl Laureate, Isopropyl Myristate, Glycerin, Sorbitol, Ceresin, Ozokerite, Decyl Oleate, Sorbitan Sesquioleate, Magnesium Sulfate, Tocopheryl Acetate, Parfum, Potassium Sorbate, Lactic Acid

Sesquioleate, Magnesium Sulfate, Tocopheryl Acetate, Parfum, Potassium Sorbate, Lactic Acid

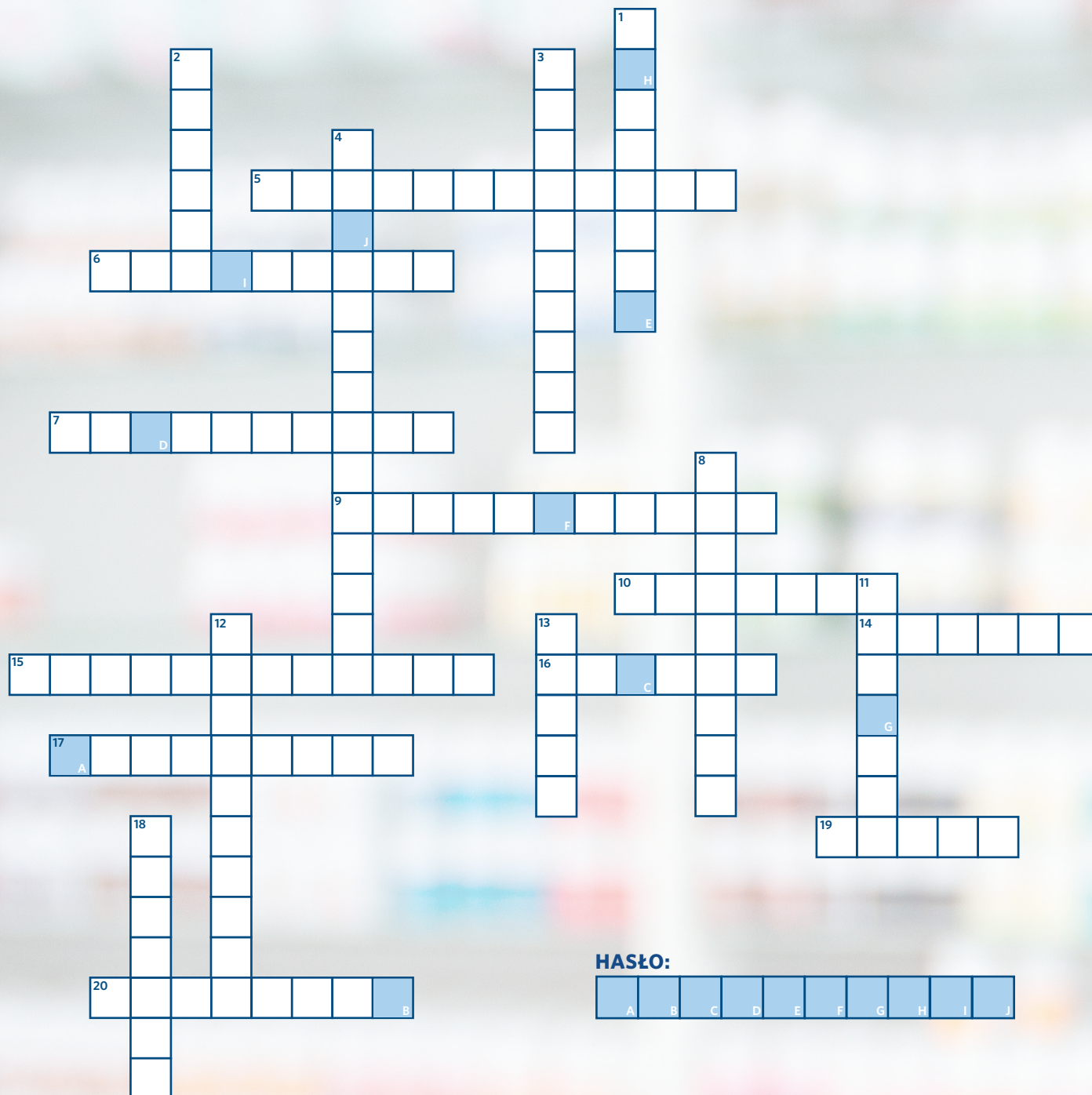


DONUM NATUREA KREM Z MOCZNIKIEM 50% UREA 50 ML

KREM UREA 50% Z MOCZNIKIEM ZOSTAŁ STWORZONY DO CODZINNEJ PIELĘGNACJI OCHRONY SKÓRY SUCHY. DOBRZE DOBRANE SKŁADNIKI W KREMIE ROZWIĄŻĄ PROBLEMY ZABURZEŃ ROGOWACENIA TOWARZYSZĄCEGO ŁUSZCZYCY, CUKRZYCY ORAZ ATOPOWEMU ZAPALENIU SKÓRY.

Dzięki dużej zawartości mocznika, krem ten głęboko nawilży i zmiękczy nadmiernie zruszczający się i zrogowaciały naskórek. Produkt doskonale zastąpi kremy do rąk i stóp, świetnie poradzi sobie z pękającymi piętami, a także suchymi dłońmi i stopami oraz przesuszoną i pękającą skórą łokci i kolan. Krem bardzo łatwo się wchłania nie pozostawiając tłustej warstwy. **ZASTOSOWANIE:** Pielęgnacja bardzo suchej skóry z zaburzeniami rogowacenia, które szczególnie występują w przebiegu łuszczycy, rybkiej łuski, cukrzycy, atopowego zapalenia skóry. Dodatkowo krem zalecany jest do pielęgnacji zniszczonej skóry rąk, stóp, łokci, kolan oraz pękających pięt. **SPOSÓB UŻYCIA:** niewielką ilość kremu nanieść na skórę ciała i delikatnie wklepać lub wmasować. Stosować 2-3 razy dziennie lub doraźnie. **PRZECIWWSKAZANIA:** nie stosować w przypadku uczulenia na któryś ze składników. **SKŁADNIKI:** urea, aqua, cetearylalcohol, glycerin, glyceryl stearate SE, caprylic, lactic acid, butyrospermum, parkii butter, dicapryryl carbonate, glycerin, cetareth - 20, cyclopentasiloxane, stearic acid, phenoxyethanol, triethanolamine, penthenol, allantoin, salicylic acid, parfum, magnesium sulfate, ethylhexylglycerin, limonene, hexyl cinnamal.

KRZYŻÓWKA



HASŁO:

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

POZIOMO:

5. Osoba, która coś ustanowiła.
6. Znak pisma obrazkowego.
7. Osoba, która dokonuje kompilacji.
9. Obliczanie wydatków, zysków i strat.
10. O osobie - świnia do potęgi.
14. Gra w statki.
15. Zła organizacja, niewłaściwe działanie.
16. To, co stanowi zabezpieczenie przed czymś.
17. Sermierka, walka bronią białą.
19. Korek na drodze; brak możliwości przejazdu.
20. Przedstawiciel odłamu taborytów.

PIONOWO:

1. Osoba robiąca kurs na coś.
2. Ogburze eufemistycznie, z sympatią.
3. Stan spokoju, odprężenia.
4. Członek Kościoła protestanckiego.
8. To, że ktoś jest debilny - głupi, bezrozumny.
11. Włoska gospoda.
12. Coś bardzo głupiego i irytującego.
13. W teologii chrześcijańskiej: Syn Boży.
18. Gruziński sos.

PRZEPIS NA CIASTO Z TRUSKAWKAMI

Sprawdzony i najlepszy przepis na ciasto z truskawkami. Niezawodny i super prosty do upieczenia placek z truskawkami, który zrobisz tylko z sześciu składników. To ciasto, które każdemu wychodzi.

- najprostsze ciasto truskawkowe
- ciasto ucierane bez ubijania osobno białek
- przepis nawet dla osób początkujących w kuchni

Czas pieczenia: maksymalnie 50 minut
Liczba porcji: forma 24 x 24 cm - 1450 g ciasta

Kaloryczność : 215 kcal w 100 g ciasta
Dieta: wegetariańska

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki mąki pszennej tortowej - 320 g
- kostka prawdziwego masła - 200 g
- 5 średnich jajek
- około 3/4 szklanki cukru - 170 g
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 800 g truskawek

Przepis na ciasto z truskawkami

Szklanka ma u mnie pojemność 250 ml. Forma do pieczenia: blaszka o wymiarach 24 x 24 cm i wysokich rantach lub tortownica o średnicy 24-25 cm.

Pieczenie: 180 stopni, środkowa półka z opcją pieczenia góra/dół

Czas pieczenia: około 50 minut.

Kalorie policzone zostały na podstawie użytych przeze mnie składników. Jest to więc orientacyjna ilość kalorii, ponieważ nawet mąka może mieć inną ilość kalorii niż ta, której użyłam ja. W kaloriach nie uwzględniłam posypki z cukru pudru.

Jajka koniecznie wyjmij wcześniej z lodówki, by osiągnęły równą temperaturę pomieszczenia. Zanim zaczniesz szykować ciasto polecam najpierw przeczytać cały przepis, by przygotować się odpowiednio wcześniej do kolejnych etapów w przepisie.

To placek z truskawkami to mój modelowy przepis. Samo ciasto jest rewelacyjne i wracam do niego w przepisach, gdzie używam dużych ilości owoców. Ciasto ze śliwkami i kruszonką robiłam super podobnie

i uwielbiam ten przepis. Aby placek z truskawkami był idealny, musi być wilgotny, puszysty i musi udźwignąć dużo, dużo pysznych owoców!

Ciasto ucierane z truskawkami

Możesz już zacząć nagrzewać piekarnik do 180 stopni, środkowa półka z opcją pieczenia góra/dół. Z termoobiegiem ustaw 170 stopni.

Do średniej wielkości szklanego lub metalowego naczynia wsyp około 3/4 szklanki drobnego cukru. Będzie to 170-180 gramów. Wbij pięć średniej wielkości jajek. Cukier z jajkami ubijaj mikserem na wysokich obrotach przez kilka minut. Powinien całkowicie rozpuścić się w jajkach. Pod koniec ubijania ma powstać puszysta i jasna masa.

Kostkę prawdziwego masła, czyli 200 gramów roztop w mikrofalówce, w rondelku na minimalnej mocy palnika lub w kąpeli wodnej. Przystudź je, by nie było gorące. Tak samo możesz użyć i roztopić olej kokosowy.

Do miski z puchem jajecznym zacznij wlewać masło lub ewentualnie olej w tej samej ilości co masło (Kujawski, ryżowy lub z pestek winogron). Masło lub olej wlewaj cienką stróżką. Puch cały czas ubijaj na wysokich obrotach.

Możesz w tym momencie dodać też kilka kropel ulubionego olejku zapachowego do ciast (śmietankowy, waniliowy, rumowy, cytrynowy...). Po chwili wyłącz mikser. Do miski wsyp mieszanek sypek składników (mąka i proszek do pieczenia). Dwie szklanki mąki pszennej - najlepiej tortowej typ 450 to około 320 gramów mąki. Całość wymieszaj powoli, ale dokładnie szpatułką z silikonową łopatką lub drewnianą łyżką.

Gotowe do pieczenia ciasto przelej do formy. Na dno wyłóż papier do pieczenia. Formę od wewnątrz wysmaruj odrobiną oleju lub masła i obsyp bułką tartą. Wylej całe ciasto do formy i wyrównaj powierzchnię.

Świeże truskawki umyj pod zimną, bieżącą wodą i zdejmij szypułki. Osusz je delikatnie ręcznikiem papierowym. Układaj je jedna obok drugiej na cieście. Potem już kładź truskawki jedna na drugiej. Nie wciskaj owoców w ciasto. One



i tak same lekko zapadną się w nim w trakcie pieczenia.

Możesz w tym momencie posypać truskawki odrobiną cynamonu. Bardzo dobry będzie też domowy cukier waniliowy, jednak ja zostaję przy samych truskawkach.

Formę z ciastem truskawkowym umieść na środkowej półce, w nagrzanym pierkaniku do 180 stopni. Ustaw opcję pieczenia góra/dół. Po około 40-45 minutach sprawdź, czy ciasto jest już upieczone. Ostrożnie uchył drzwi piekarnika i wbij w ciasto drewniany patyczek do szaszłyków. Jeśli po wyjęciu patyczek jest suchy, to znaczy, że ciasto z truskawkami jest już upieczone.

Po upieczeniu lekko uchył drzwi piekarnika. Polecam zablokować drzwiczki rękawicą kuchenną, by zrobić tylko małą szparę. Po 10 minutach otwórz drzwi do połowy, a po chwili wyjmij ciasto z pieca. Uwolnij je z foremki i przełóż na kratkę do przestudzenia.

Po przestudzeniu ciasto oprószyłam lekko cukrem pudrem. Można je upiec z kruszonką.



SAP
Spółka Aptek Polskich

ul. Brukowa 12, 91-341 Łódź