



ŚWIAT pełen ZDROWIA

| LEKARZ RADZI |

**W jaki sposób
radzić sobie
z alergią?**

| LEKARZ RADZI |

**Jak spędzić
Święta bez bólu
brzucha?**

| PORADY FARMACEUTY |

**Sprawdź sposoby
na przesilenie
wiosenne!**

Alergia

– ciekawostki i porady

ALERGIA JEST JAK NIEPROSZONY GOŚĆ — MOŻE POJAWIĆ SIĘ W KAŻDYM WIEKU I POZOSTAĆ NA DŁUŻEJ, JEŚLI NIE BĘDIEMY JEJ ODPOWIEDNIO LECZYĆ. CO WIEMY O TEJ CHOROBY? DLACZEGO LICZBA ALERGIKÓW ROŚNIE? CZY GENY MAJĄ ZNACZENIE? I CO NAJWAŻNIEJSZE — CZY MOŻNA SKUTECZNIE SOBIE Z NIĄ RADZIĆ?



CZY ALERGIA MOŻE POJAWIĆ SIĘ W KAŻDYM WIEKU?

Zdecydowanie tak! Choć często kojarzymy alergię z okresem dzieciństwa, **pierwsze objawy mogą wystąpić zarówno u niemowląt, jak i u seniorów**. Ciekawostką jest fakt, że alergia pokarmowa u dorosłych może pojawić się nawet po spożywaniu tych samych produktów przez lata bez żadnych problemów.

Statystyki są alarmujące. U dzieci do 10. roku życia choroby alergiczne diagnozuje się nawet u 60% populacji. W starszych grupach wiekowych problem ten dotyka 20-30% osób. Co ciekawe, w Europie liczba alergików pokarmowych w ciągu ostatnich dziesięciu lat podwoiła się, a hospitalizacje z powodu ciężkich reakcji alergicznych wzrosły aż siedmiokrotnie!

GENY I ŚRODOWISKO: DUET (NIE)DOSKONAŁY

Genetyka odgrywa dużą rolę w alergii. **Jeśli jedno z rodziców ma alergię, ryzyko jej wystąpienia u dziecka wynosi 40%. Jeśli oboje rodzice są alergikami, ryzyko wzrasta do 80%.** Jednak sama predyspozycja genetyczna to za mało – potrzebny jest jeszcze „wyzwalacz” z otoczenia.

Zanieczyszczenie powietrza, powszechne stosowanie antybiotyków, konserwanty w jedzeniu i zmieniający się styl życia – to tylko niektóre czynniki, które zwiększają ryzyko alergii.

JAKIE OBJAWY POWINNY NAS ZANIEPOKOIĆ?

Alergia to choroba
ogólnoustrojowa, która może
dotknąć różnych narządów.



Układ oddechowy: przewlekły kaszel, duszności,
chrypka, spadek wydolności oddechowej



Nos i oczy: świąd, łzawienie oczu, kichanie
– zwłaszcza podczas pylenia roślin



Skóra: pokrzywka, atopowe zapalenie skóry,
zaczerwienienia



Układ pokarmowy: bóle brzucha, biegunki,
wzdęcia po spożyciu określonych pokarmów

WSPARCIE UKŁADU ODDECHOWEGO



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



7 WYCIĄGÓW
ROSLINNYCH



RUTYNA Z WYCIĄGU
Z PEREŁKOWCA



WITAMINA C
Z ACEROLI

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

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

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

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

Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

025/REP/SZD/2025

SUPLEMENT DIETY



Warto pamiętać, że reakcja alergiczna może być bardzo niebezpieczna – wstrząs anafilaktyczny wymaga natychmiastowej pomocy medycznej.

DIAGNOSTYKA I LECZENIE — KLUCZ DO SUKCESU

Postawienie właściwej diagnozy to podstawa skutecznego leczenia. Alergołodzy korzystają z różnych metod diagnostycznych, takich jak testy skórne, badania krwi czy prowokacje alergiczne.

Poznaj nowość – Cetoalergedd, lek z cetyryzyną!

- ✓ **Jedna dawka dziennie łagodzi objawy alergiczne****
- ✓ **Produkt wskazany dla dorosłych i dzieci od 6. roku życia****
- ✓ **Tabletki powlekane z linią podziału****

synoptis[®]
pharma



**Źródło: Charakterystyka Produktu Leczniczego Cetoalergedd, 12.04.2024 r.

Cetoalergedd, 10 mg, tabletki powlekane. Jedna tabletkę powlekana zawiera 10 mg cetyryzyny dichlorowodoru. **Wskazania do stosowania:** tabletki powlekane zawierające 10 mg cetyryzyny dichlorowodoru są wskazane u pacjentów dorosłych oraz młodzieży i dzieci w wieku od 6 lat do stosowania w celu łagodzenia objawów dotyczących nosa i oczu, związanych z sezonowym i przewlekłym alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa i łagodzenia objawów przewlekłej pokrzywki idiopatycznej.

Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa. Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: 20062, wydane przez Prezesa Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych **Kategoria dostępności:** Produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza – OTC. Data zatwierdzenia lub częściowej zmiany tekstu ChPL: 12.04.2024.

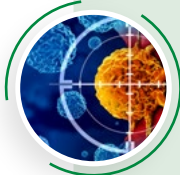
**To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku.
W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.**

JAK WYGLĄDA LECZENIE?



ELIMINACJA ALERGENU:

w miarę możliwości usunąć czynnik wywołujący alergię z otoczenia lub diety



IMMUNOTERAPIA (ODCZULANIE):

skuteczna metoda leczenia alergii na pyłki, roztocza, sierść zwierząt czy jady owadów



LEKI (ANTYHISTAMINOWE, STEROIDOWE, ANTYLEUKOTRIENOWE):

dobierane w zależności od rodzaju i zaawansowania choroby



ADRENALINA:

niezbędna w przypadku osób zagrożonych wstrząsem anafilaktycznym



LECZENIE BIOLOGICZNE:

nowoczesna terapia przeciwciałami monoklonalnymi stosowana przy ciężkich przypadkach astmy, atopowego zapalenia skóry czy pokrzywki

Alergia to zwykle choroba przewlekła, ale odpowiednie postępowanie i współpraca z alergologiem pozwalają zminimalizować jej objawy. Im szybciej postawimy diagnozę i wdrożymy leczenie, tym większa szansa na lepszą jakość życia. Pamiętajmy, że alergia bez alergenu nie istnieje – warto więc zidentyfikować wyzwalacze i unikać ich. W przypadku pyłków pomocne są aplikacje monitorujące sezon pylenia, a w domu warto zainwestować w oczyszczacz powietrza.



Dbajmy o siebie i nie ignorujmy pierwszych objawów – alergia to choroba, nad którą można zapanować!



WSPARCIE GARDŁA



Świat Zdrowia

POLEGAJ NA EKSPERTACH



SPRAY DO GARDŁA ANTYSEPTYCZNY

Świat Zdrowia

Zawiera nanosrebro

Przewidziane zastosowanie:

może być stosowany wspomagająco podczas:

- ▶ zapalenia migdałków podniebiennych oraz po ich usunięciu
- ▶ zapalenia błony śluzowej gardła
- ▶ zapalenia błony śluzowej jamy ustnej

SPRAY DO GARDŁA NAWILŻAJĄCY

Świat Zdrowia

Malinowy smak

Przewidziane zastosowanie:

Wyrób medyczny Spray do gardła nawilżający może być stosowany wspomagająco:

- ▶ w przypadku uczucia suchości w jamie ustnej i gardle
- ▶ w przypadku uporczywego odchrząkiwania
- ▶ w przypadku chrypki i uczucia drapania w gardle
- ▶ w celu wzmocnienia strun głosowych u osób pracujących głosem

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

GLOBAL PHARMA CM S.A., ul. Berezów 49A, 26-130 Suchedniów. Dystrybutor: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa.

Podmiot prowadzący reklamę: Synoptis Pharma Sp. z o.o.

POGLĄDOWA WIZUALIZACJA PRODUKTU



WYROBY MEDYCZNE

018/REP/SZD/2025

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



APTECZKA dla alergika

ALERGIA



i ALLEFIN ALLERGY

Tabletki powlekane, 10 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: jedna tabletka powlekana zawiera 5 mg lewocetyryzyny dichlorowodoru • **Wskazania:** lek stosuje się w leczeniu objawów związanych z alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa (w tym przewlekłym alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa); pokrzywką • **Podmiot odpowiedzialny:** PRZEDSIĘBIORSTWO PRODUKCJI FARMACEUTYCZNEJ HASCO-LEK S.A. 51-131 Wrocław, ul. Żmigrodzka 242 E. ALL/25/03/02/a.



i DUOZINAL

Syrop, 150 ml • Produkt leczniczy • Substancja czynna: 5 ml syropu zawiera: 2.5 mg cetyryzyny dichlorowodoru (Cetirizini dihydrochloridum), 58 mg jonów wapnia w postaci wapnia chloru dwuwodnego (Calcii chloridum dihydricum) • **Wskazania:** u dorosłych i dzieci w wieku 2 lat i powyżej: łagodzenie objawów dotyczących nosa i oczu związanych z sezonowym i przewlekłym alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa (takich jak kichanie, świąd nosa, przekrwienie błony śluzowej nosa, zaczernienie i swędzenie oczu, łzawienie); łagodzenie objawów przewlekłej idiopatycznej pokrzywki (takich jak świąd, pokrzywka, zaczernienie skóry) • **Podmiot odpowiedzialny:** Atofarm Farmacja Polska Sp. z o.o., ul. Partyzancka 133/151, 95-200 Pabianice.



i FENISTIL KROPLE

Krople doustne, roztwór, 20 ml • Produkt leczniczy • Substancja czynna: 1 ml roztworu (20 kropli) zawiera 1 mg dimetyndenu maleinianu (Dimetindeni maleas) • **Wskazania do stosowania:** leczenie objawowe chorób alergicznych: skóry: pokrzywka, świąd w przebiegu atopowego zapalenia skóry, alergicznego wyprysku kontaktowego, wyprysku endogennego, układu oddechowego: zapalenie błony śluzowej nosa sezonowe (katar sienny) i alergiczne. Produkt stosowany jest w leczeniu objawowym alergii pokarmowych oraz polekowych, jak również: łagodzi świąd towarzyszący chorobom zakaźnym (np. ospie). Może być stosowany w celu łagodzenia objawów występujących po ukąszeniu owadów oraz w zapobieganiu reakcjom alergicznym występującym podczas leczenia odczulającego • **Podmiot odpowiedzialny:** Haleon Poland Sp. z o.o. 12.10.2023 r.



i STARAZOLIN® ALERGIA

Krople do oczu, roztwór, 5 ml • Produkt leczniczy • Substancja czynna: olopatadyna • **Wskazania:** leczenie objawowe m.in. zmian zapalnych (z towarzyszącym obrzękiem i przekrwieniem) wywołanych przez czynniki zewnętrzne (dym, kurz, sosenki, jaskrawe światło, wiatr, kosmetyki, chlorowana woda), leczenie objawowe alergicznych stanów zapalnych, takich jak katar sienny, uczulenie na pyłki traw. Łagodzenie objawów takich jak: pieczenie, świąd, bolesność, nadmierne łzawienie i podrażnienie oczu • **Przeciwwskazania:** nie należy stosować leku Starazolin® Allergia: w przypadku nadwrażliwości na substancję czynną – olopatadynę chlorowodorek lub którykolwiek z pozostałych składników tego leku, a także u osób ze stwierdzoną jaskrą, szczególnie z wąskim kątem przesączania, lub w innych ciężkich schorzeniach oczu, u osób poniżej 2 lat oraz u kobiet w okresie ciąży i karmienia piersią • **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A.



i ALLEGRA®

Tabletki powlekane, 20 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: 120 mg, chlorowodoru feksfenadyny, co odpowiada 112 mg feksfenadyny • **Wskazania:** leczenie objawowe alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa • **Podmiot odpowiedzialny:** Opella Healthcare Poland Sp. z o.o. grupa Sanofi [ChPL 09/2023].



i OTRIALLERGY CONTROL

Aerazol do nosa, zawiesina, 60 dawek • Produkt leczniczy • Substancja czynna: jedna dawka aerolu (100 mg) zawiera 50 mikrogramów flutykazonu propionianu • **Wskazania:** OtrAllergy Control jest wskazany u dorosłych w wieku powyżej 18 lat. Lek ten wskazany jest w objawowym leczeniu alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa wywołanego przez pyłki roślin (katar sienny) lub inne alergeny znajdujące się w powietrzu (takie jak roztocza, zarodniki pleśni lub łupież zwierzęcy) • **Podmiot odpowiedzialny:** Haleon Poland Sp. z o.o.



i OFTAHIST

Krople do oczu, 5 ml • Produkt leczniczy • Substancja czynna: 1 ml roztworu zawiera 1 mg olopatadyny w postaci chlorowodoru • **Wskazania:** krople do oczu Oftahist stosuje się w leczeniu sezonowego alergicznego zapalenia spojówek • **Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Pharma S.A. Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152, Czosnow. OFT/17837/02/25.

PRODUKT LECZNICZY WYDANY
BEZ PRZEPISU LEKARZA



i LEVALERGEDD

Tabletki powlekane, 7 sztuk, 5 mg • OTC – produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza • Substancja czynna: jedna tabletka powlekana Levalergedd zawiera 5 mg lewocetyryzyny dichlorowodoru (co odpowiada 4,2 mg lewocetyryzyny) • **Wskazania do stosowania:** produkt leczniczy Levalergedd jest wskazany w objawowym leczeniu alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa (w tym przewlekłego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa) i pokrzywki u dorosłych i dzieci w wieku od 6 lat • **Podmiot odpowiedzialny:** Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa • **Numer pozwolenia:** 21340 wydane przez Prezesa Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych. OTC/01a/2023/34.

i 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.



APTECZKA dla alergika

ALERGIA



AMERTIL[®] BIO

Tabletki powlekane, 10 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: jedna tabletka powlekana zawiera 10 mg cetyryzyny dichlorowodoru (*Cetirizini dihydrochloridum*) • **Wskazania:** Amertil[®] Bio stosuje się w łagodzeniu objawów dotyczących nosa i oczu, związanych z sezonowym i przewlekłym alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa oraz w łagodzeniu objawów przewlekłej idiopatycznej pokrzywki u dorosłych i dzieci w wieku 6 lat i starszych • **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na substancję czynną, którąkolwiek substancję pomocniczą, hydroksyzynę lub pochodne piperazyny. Ciężkie zaburzenie czynności nerek z kliresem kreatyniny mniejszym niż 10 ml/min. Pacjenci z rzadko występującą dziedziczną nietolerancją galaktozy, niedoborem laktazy lub zespołem złego wchłaniania glukozy-galaktozy nie powinni przyjmować tego produktu leczniczego • **Podmiot odpowiedzialny:** Biofarm Sp. z o.o., ul. Wałbrzyska 13, 60-198 Poznań.



FENISTIL[®]

Żel, 30 g • Produkt leczniczy • Substancja czynna: 1 mg/g, żel 1 g żelu zawiera 1 mg dimetydenu maleinianu (*Dimetindeni maleas*) • **Wskazania do stosowania:** świąd towarzyszący dermatomom, pokrzywce, ukąszeniom owadów, oparzeniom słonecznym, powierzchownym oparzeniom skóry (pierwszego stopnia) • **Podmiot odpowiedzialny:** Haleon Poland Sp. z o.o. 12.10.2023 r.



NASOMETIN ALERGIA LORA

Tabletki, 10 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: jedna tabletka zawiera 10 mg loratadyny • **Wskazania:** lek stosowany w leczeniu objawów alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa, takich jak: kichanie, wodnisty wyciek z nosa lub świąd nosa, świąd podniebienia, świąd, zaczerwienienie lub łzawienie oczu. Lek ten stosowany jest również w leczeniu objawów przewlekłej pokrzywki idiopatycznej (tzn. przewlekłej pokrzywki o nieznanym przyczynie), takich jak świąd skóry i pokrzywka • **Podmiot odpowiedzialny:** Sandoz GmbH Biochemiestrasse 10 A-6250 Kundl, Austria.



MAXICORTAN

Krem, 15 g • Produkt leczniczy • Skład: 1 g kremu zawiera 10 mg hydrokortyzonu octanu (*Hydrocortisoni acetas*) • **Wskazania:** produkt leczniczy Maxicortan stosuje się miejscowo w stanach zapalnych skóry różnego pochodzenia, przede wszystkim o podłożu alergicznym, o średnim nasileniu, które reagują na glikokortykosteroidy. Produkt leczniczy stosuje się miejscowo w następstwie wskazanych: atopowe zapalenie skóry; wyprysk kontaktowy alergiczny, pokrzywka; reakcje występujące po użyciu leku lub ukąszeniu przez owady (jak śwędzienie i podrażnienie) • **Podmiot odpowiedzialny:** Aftofarm Farmacja Polska Sp. z o.o.



AZEL-DROP ALERGIA

Krople do oczu, 6 ml • Produkt leczniczy • Substancja czynna: 1 ml kropli do oczu zawiera 0,5 mg azelastyny chlorowodoru. Jedna kropla zawiera 0,015 mg azelastyny chlorowodoru • **Wskazania:** leczenie i profilaktyka objawów alergicznego sezonowego zapalenia spojówek u dorosłych i dzieci w wieku powyżej 4 lat. Leczenie objawowe niesezonowego (całorocznego), alergicznego zapalenia spojówek u dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 12 lat • **Podmiot odpowiedzialny:** Bausch+Lomb Ireland Limited 3013 Lake Drive Citywest Business Campus Dublin 24, D24PTT3 Irlandia AZE-PL-022025-02.



ALLERTEC[®] EFFECT

Tabletki, 10 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: każda tabletka zawiera 20 mg bilastyny (*Bilastinum*) • **Wskazania:** objawowe leczenie sezonowego i całorocznego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa i spojówek oraz pokrzywki. Allertec Effect jest wskazany do stosowania u dorosłych i młodzieży w wieku 12 lat i powyżej • **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne POLPHARMA S.A., ul. Pielpińska 19, 83-200 Starogard Gdański.



CLARITINE[®] ALLERGY

Tabletki, 10 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: Claritine Allergy, Loratadine, 10 mg, tabletki. Jedna tabletka zawiera 10 mg Loratadyny (loratadyny) • **Substancja pomocnicza o znanym działaniu:** laktatoza jednowodna • **Wskazania:** objawowe leczenie alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa i przewlekłej pokrzywki idiopatycznej • **Podmiot odpowiedzialny:** Bayer Sp. z o.o., Al. Jerozolimskie 158, 02-326 Warszawa, tel. (22) 5723500, faks (22) 5723555, www.bayer.com.pl V3/14.03.2019/MK, CH-2021022-32.



OTRIVIN ALLERGY

Aerozol do nosa, roztwór, 15 ml • Produkt leczniczy • Substancja czynna: 1 ml roztworu zawiera 2,5 mg fenylefryny (*Phenylephrinum*) oraz 0,25 mg dimetydenu maleinianu (*Dimetindeni maleas*). Jedna dawka zawiera 0,3536 mg fenylefryny i 0,0354 mg dimetydenu maleinianu • **Wskazania do stosowania:** leczenie objawów przeziębienia, przekrwienia błony śluzowej nosa, ostrego i przewlekłego zapalenia błony śluzowej nosa, sezonowego (katar sienny) oraz niesezonowego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa, naczynioruchowego zapalenia błony śluzowej nosa. Wspomagający w ostrym i przewlekłym zapaleniu zatok oraz w zapaleniu ucha środkowego. Pielęgnacja przed- i pooperacyjna w chirurgii nosa. Produkt jest wskazany do stosowania u dorosłych i dzieci w wieku powyżej 6 lat • **Podmiot odpowiedzialny:** Haleon Poland Sp. z o.o. 22.09.2023 r.

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.

Alergia widoczna na skórze



WERYFIKACJA MERYTORYCZNA: **Katarzyna Kuriata, lekarz**

ALERGIA SKÓRNA TO JEDEN Z NAJCZĘSTSZYCH PROBLEMÓW DERMATOLOGICZNYCH, Z KTÓRYM MOŻE ZMAGAĆ SIĘ NAWET 20% POPULACJI. OBJAWIA SIĘ REAKCJĄ UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO NA KONTAKT Z ALERGENEM. MOŻE TO BYĆ REAKCJA NATYCHMIASTOWA LUB OPÓŹNIONA, CZYLI POJAWIAJĄCA SIĘ PO PEWNYM CZASIE.

OBJAWY ALERGII SKÓRNEJ

Alergia skórna może występować w różnej postaci – zależnie od stopnia nadwrażliwości organizmu.

Najczęstsze to:

ZACZERWIENIENIE
SKÓRY

ŚWIAD

PIECZENIE

OBRZĘK

SUCHOŚĆ
I ROGOWACENIE SKÓRY

POKRZYWKĄ

WYSYPKA

POJAWIENIE SIĘ
GUZKÓW



CO MOŻE POWODOWAĆ ALERGIĘ SKÓRNĄ?

Istnieje wiele czynników prowadzących do reakcji alergicznych na skórze. Mogą to być m.in.:



alergeny kontaktowe

– np. kosmetyki, detergenty, metale (nikiel, chrom), lateks



alergeny pokarmowe

– niektóre produkty spożywcze, np. mleko, orzechy, owoce morza



alergeny wziewne

– kurz, pyłki roślin, sierść zwierząt



leki (substancja czynna

lub substancje dodatkowe leków) – np. antybiotyki, niesteroidowe leki przeciwzapalne, sulfonamidy



czynniki środowiskowe

– niska lub wysoka temperatura, promieniowanie UV

JAK ROZPOZNAĆ ALERGIĘ SKÓRNĄ

Nie zawsze łatwo od razu wskazać konkretny czynnik uczulający. **W przypadku nawracających zmian warto skonsultować się z lekarzem alergologiem lub dermatologiem, który może zlecić:**

- testy skórne,
- testy krwi w kierunku obecności przeciwciał IgE,
- próby prowokacyjne.

JAK ŁAGODZIĆ OBJAWY ALERGII SKÓRNEJ

Jeśli podejrzewamy, że mamy do czynienia z reakcją alergiczną, warto podjąć odpowiednie działania, czyli:

- **unikać kontaktu z alergenem** – kluczowy krok w leczeniu,
- **przyjmować leki antyhistaminowe** – dostępne bez recepty i na receptę, pomagają zmniejszyć objawy,
- **stosować maści i kremy** – zawierające substancje łagodzące, np. pantenol, alantoinę, emolienty,
- **stosować kremy i maści sterydowe** – przepisywane na receptę w cięższych przypadkach,
- **wdrożyć domowe sposoby** – np. okłady na skórę z rumianku czy aloesu.

PIELĘGNACJA SKÓRY W PRZYPADKU ALERGII

Aby zapobiegać nawrotom objawów, warto przestrzegać kilku zasad pielęgnacyjnych, czyli:

- **unikać gorących kąpieli** – wysoka temperatura nasila przekrwienie i podrażnienie skóry,
- **wybierać łagodne kosmetyki** – najlepiej hipoalergiczne, bez sztucznych barwników i substancji zapachowych,
- **unikać nadmiernej ekspozycji na słońce** – może nasilać podrażnienia,
- **nie drapać zmian skórnych** – drapanie może prowadzić do uszkodzenia skóry i infekcji,
- **nosić przewiewne ubrania** – najlepiej z naturalnych materiałów, takich jak bawełna.

Jeśli objawy są nasilone, przewlekłe lub nawracające, konieczna jest konsultacja lekarska. Specjalista może zalecić odpowiednie leczenie, które zapobiegnie zaostrzeniom alergii i poprawi komfort życia.

Źródło:

Skin Allergy – <https://acaai.org/allergies/allergic-conditions/skin-allergy/>; dostęp: 28.02.2023 r.

Skin Allergy – <https://intermountainhealthcare.org/services/dermatology/conditions/skin-allergy/>; dostęp: 28.02.2023 r.

OCHRONA PRZED STRESEM OKSYDACYJNYM I WSPARCIE ODPORNOŚCI



Świat Zdrowia

POLEGAJ NA EKSPERTACH



Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **ochronę przed stresem oksydacyjnym** (bez czarny)
- ▶ **wsparcie układu odpornościowego** (bez czarny)
- ▶ **utrzymanie zdrowych kości i zębów** (wapń)

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

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

Preparat nie może być stosowany jako substytut różnicowanej diety.

016/REP/SZD/2025

SUPPLEMENT DIETY

Przesilenie wiosenne



AUTOR: **mgr farm. Tomasz Kołek**

PRZEŁOM MARCA I KWIETNIA TO CZAS, NA KTÓRY CZEKAMY Z UTĘSKNIENIEM PRZEZ CAŁĄ ZIMĘ. DLACZEGO WIĘC NAWET 60% Z NAS WŁAŚNIE WTEDY ODCZUWA WYRAŹNY SPADEK ENERGII I CHĘCI DO ŻYCIA?



JAK SOBIE POMÓC, ABY W PEŁNI CIESZYĆ SIĘ WIOSNĄ?

Wreszcie robi się cieplej, dni stają się dłuższe, większa ilość słońca poprawia nastrój, a budząca się do życia przyroda zachęca do spędzania czasu na świeżym powietrzu. Co więc może pójść nie tak?

Na początek warto podkreślić, że przesilenie wiosenne to nie choroba, ale zespół objawów pojawiających się wraz z nadejściem wiosny. Dostosowujemy się do dłuższych dni i większej ilości słońca, a zachodzące w naszym organizmie zmiany dotyczą w szczególności dwóch hormonów: melatoniny i serotoniny. Poziom melatoniny, potocznie nazywanej hormonem snu, spada, podczas gdy poziom hormonu szczęścia, czyli serotoniny, wzrasta.

Jak to więc możliwe, że w wyniku tych, wydawałoby się, korzystnych zmian odczuwamy przykre objawy? Kojarzone tylko z pozytywnym działaniem serotonina w dużych stężeniach może powodować tzw. zmęczenie centralne, które odpowiada za gwałtowny spadek poziomu energii.

Objawy przesilenia wiosennego to:

- **spadek energii i chęci do działania,**
- **problemy z obudzeniem się rano i senność w ciągu dnia,**
- **obniżenie nastroju, rozdrażnienie,**
- **problemy z koncentracją, bóle głowy,**
- **osłabienie apetytu i spadek odporności.**



DIETA

Na początku kwietnia **warto przestawić naszą dietę na wiosenne tory**. Uwzględnienie większej ilości świeżych warzyw, w które zimowe menu nie jest zbyt bogate, oraz zastąpienie ciężkostrawnych potraw lżejszymi odciąży przewód pokarmowy i sprawi, że będzie zużywał on mniej cennej energii na trawienie.



ODPOCZYNEK

W ciągu dnia może być trudno wygospodarować więcej czasu na odpoczynek niż dotychczas, ale na pewno warto **zadbać o odpowiednią ilość i jakość snu**. Istotna jest w szczególności regularność. Stałe pory kładzenia się spać oraz 7-8 godzin spokojnego snu mogą zdziwiać cuda.



RUCH

Mimo że możemy nie mieć na to najmniejszej ochoty, to warto zwalczyć niechęć i wyjść na świeże powietrze. Nie musi to być od razu intensywny trening. Wystarczy spacer i duża dawka świeżego powietrza, dla odmiany pozbawionego zimowego smogu. **Odpowiednie dotlenienie organizmu może nam tylko pomóc.**

WSPARCIE SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ I UMYSŁOWEJ (ASHWAGANDHA)



Świat Zdrowia

POLEGAJ NA EKSPERTACH



Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **zdrowie psychiczne i relaks** (ashwagandha)
- ▶ **dobre samopoczucie** (ashwagandha)
- ▶ **sprawność fizyczną i umysłową** (ashwagandha)

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

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

Preparat nie może być stosowany jako substytut różnicowanej diety.

Produkt nie powinien być spożywany w przypadku stosowania leków o działaniu uspokajającym, nasennym, przeciwpadaczkowym.

Nie stosować u dzieci, kobiet w ciąży i karmiących piersią.

024/REP/SZD/2025

SUPLEMENT DIETY

Przesilenie wiosenne można przeczekać, ale warto wiedzieć, że istnieją skuteczne sposoby na zminimalizowanie przykrych objawów towarzyszących zmianom pór roku. Warto z nich skorzystać, aby szybciej wrócić do równowagi i w pełni cieszyć się wiosną.

Mimo że przesilenie wiosenne nie jest jednostką chorobową i nie wymaga leczenia, to jednak jego objawy mogą być bardzo uciążliwe. Co możemy zrobić? Z jednej strony pogorszenie samopoczucia można po prostu przeczekać – maksymalnie po czterech tygodniach poziom serotoniny powinien się uregulować. Z drugiej strony z objawami przesilenia można skutecznie walczyć, i to na wiele sposobów.

Jeśli jednak objawy wiosennego przesilenia są dla nas trudne do zniesienia, warto skorzystać z ziołowego wsparcia. Mamy do wyboru wiele roślin o działaniu wzmacniającym, energizującym i poprawiającym nastrój.

PIELĘGNACJA I MASAŻ



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

MAŚĆ Z ŻYWOKOSTEM

- ▶ nawilża i łagodzi podrażnienia
- ▶ wspomaga regenerację skóry
- ▶ masaż z użyciem produktu łagodzi uczucie napięcia i przynosi ulgę zmęczonym mięśniom

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Osoba odpowiedzialna: Bianca Cosmetics LAB, ul. Warszawska 1, 05-310 Kałuszyn.

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



FLEXIAPTEO

Saszetki, 30 sztuk • Suplement diety • Zastosowanie i właściwości: składniki preparatu wpływają korzystnie na: utrzymanie zdrowych i elastycznych stawów (dzika róża), prawidłową produkcję kolagenu w celu zapewnienia właściwego funkcjonowania kości i chrząstki (witamina C), zachowanie zdrowych kości (mangan), prawidłowe tworzenie tkanek łącznych (mangan). Białko przyczynia się do wzrostu masy mięśniowej oraz pomaga w utrzymaniu masy mięśniowej i zdrowych kości. • **Producent:** Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa, www.synoptispharma.pl. SUP/01/2023/30.



BIOVITAL® COMPLEX ON

Kapsułki miękkie, 30 sztuk • Suplement diety • Stosowanie i działanie: suplement diety, który zawiera połączenie witamin i mikroelementów, wzbogacone standaryzowanym ekstraktem z żeń-szenia. Witaminy B2, B3, B5, B6, B12, magnez, żelazo i kwas foliowy przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia oraz przyczyniają się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego. Witamina D i magnez pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni. Cynk pomaga w utrzymaniu prawidłowej płodności i prawidłowych funkcji rozrodczych. Chrom pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu glukozy we krwi. Witaminy B6, B12, D, żelazo, cynk, kwas foliowy pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego. • **Producent:** EGIS, ul. 17 Stycznia 45d, Warszawa.



CHELA-MAG B6 FORTE SHOT

Płyn, 25 ml • Suplement diety • Stosowanie i działanie: przeznaczony dla osób wykazujących zwiększone zapotrzebowanie na magnez i witaminę B6. Produkt odpowiedni dla wegan. Witamina B6, podobnie jak magnez sprzyja zmniejszeniu uczucia zmęczenia, wspomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego oraz w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu energetycznego. • **Producent:** OLIMP LABORATORIES Sp. z o.o., Pustynia 84F, 39-200 Dębica.



CHELA-FERR® FORTE

Kapsułki, 30 sztuk • Suplement diety • Stosowanie i działanie: Chela-Ferr® Forte to suplement diety zawierający żelazo Ferrochel® w postaci chelatu aminokwasowego Albion® (diglicynian żelaza), wysoko przyswajalny i dobrze tolerowany postać żelaza w zaawansowanym kompleksie z kwasem foliowym i witaminami: C, B6, B12. Żelazo zawarte w Chela-Ferr® Forte to: wysoka biodostępność, bezpieczne działanie, dobra tolerancja, redukcja efektów ubocznych, co potwierdzono w wieloletnich badaniach naukowych, chelat aminokwasowy o strukturze potwierdzonej naukowo opatentowaną metodą FT-IR TRAACS. • **Producent:** Olimp Laboratories Sp. z o.o.



ORSALIT® DLA DOROSŁYCH

Saszetki, 10 sztuk • Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego • Stosowanie i działanie: ORSALIT® dla dorosłych to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego w stanach odwodnienia organizmu, szczególnie podczas biegunki lub wymiotów oraz w sytuacjach, w których występuje ryzyko odwodnienia. ORSALIT® dla dorosłych uzupełnia płyny i składniki mineralne w przypadku zaburzeń gospodarki wodno-elektrolitowej oraz ogranicza nasilenie biegunki. • **Producent:** Instytut Biotechnologii Surowic i Szczepionek BIOMED S.A., al. Sosnowa 8, 30-224 Kraków.

WZMOCNIENIE ORGANIZMU



i MAGNE B6[®] FORTE

Tabletki powlekane, 180 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: cytrynian magnezu (*Magnesium citras*) i pirydoksyny chlorowodorek (*Pyridoxini hydrochloridum*) • **Wskazania:** produkt jest wskazany do stosowania w niedoborach magnezu, które mogą objawiać się nerwowością, drażliwością, wahaniami nastroju, łagodnym lękiem, niepokojem, przejściowym uczuciem zmęczenia, ospałością, zaburzeniami snu w niewielkim nasileniu; objawami lęku, takimi jak kurcze przewodu pokarmowego lub kołatanie serca (bez zaburzeń serca); kurczami mięśni, mrowieniem, drżaniem powiek • **Podmiot odpowiedzialny:** Opella Healthcare Poland Sp. z o.o., grupa Sanofi i dodanie ChPL (ChPL07/2024).



i MAGVIT[®] B6

Tabletki dojelitowe, 50 sztuk • Produkt leczniczy • Substancje czynne: jedna tabletkę zawiera: 48 mg jonów magnezu w postaci magnezu mleczanu dwuwodnego (*Magnesium lactas*) i 5 mg pirydoksyny chlorowodoru (*Pyridoxini hydrochloridum*) • **Wskazania:** wskazaniem do podawania preparatu Magvit B6 jest profilaktyka powikłań związanych z niedoborem magnezu i (lub) witaminy B₆ oraz uzupełnienie stwierdzonych niedoborów tych związków w organizmie • **Podmiot odpowiedzialny:** Angelini Pharma Polska Sp. z o.o.



i SENAMINA 12,5 mg

Tabletki powlekane, 14 sztuk • Produkt leczniczy • Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej: doksyamina • **Dawka/stężenie substancji czynnej:** każda tabletkę powlekana zawiera 12,5 mg doksyminy wodorobursztynianu. Każda tabletkę produktu leczniczego Senamina zawiera 50,0 mg mannitolu • **Postać farmaceutyczna:** tabletkę powlekana. Różowe, owalne, obustronnie wypukłe tabletki powlekane z rowkiem dzielącym. Rowek dzielący jedynie ułatwia przełamanie tabletki w celu łatwiejszego jej połknięcia, nie umożliwia podzielenia tabletki na równe dawki • **Wskazania:** krótkotrwałe, objawowe leczenie sporadycznie występującej bezsenności u osób dorosłych • **Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Pharma S.A., Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnów, Polska. Informacja została przygotowana na podstawie ChPL, Senamina, 12,5 mg, tabletki powlekane, zatwierdzonej 31.10.2022 r., z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku.

i 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.



APTECZKA pełna zdrowia

PRZEZIĘBIENIE



i PIASCLELINE®

Kapsułki twarde, 30 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: kapsułki twarde, niezmydlające się frakcje oleju awokado i oleju sojowego. Kapsułki twarde z pomarańczowym wieczkiem i nieprzezroczystym szarym denkiem z nadrukiem „P 30”
• **Wskazania:** produkt leczniczy Piascledine jest wskazany do stosowania u dorosłych w powolnym leczeniu (łagodzeniu) objawów choroby zwyrodnieniowej stawów kolanowych • **Podmiot odpowiedzialny:** Laboratoires Expanscience.



i ALTACET® ŻEL

Żel, 75 g • Produkt leczniczy • Substancja czynna: 1 g żelu zawiera 10 mg glinu octanowianu • **Wskazania:** miejscowo na skórę w stłuczeniach, obrzękach stawowych, pourazowych i spowodowanych oparzeniami I°. Działania niepożądane leku należy zgłaszać do Departamentu Monitorowania Niepożądanych Działań Produktów Leczniczych URPŁ: Al. Jerozolimskie 181C, 02-222 Warszawa, tel.: +48 22 48 21 301, faks: +48 22 48 21 309; strona internetowa: <https://smz.uzdrowie.gov.pl> lub do podmiotu odpowiedzialnego • **Podmiot odpowiedzialny:** Lek S.A., ul. Podlipie 16, 95-010 Stryków. Informacja o leku dostępna w Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-672 Warszawa, www.sandoz.pl ALTA/015/02-2023.



i KETONAL® ACTIVE

Kapsułki twarde, 20 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: jedna kapsułka, twarda zawiera 50 mg ketoprofenu oraz 186,10 mg laktazy jednowodnej • **Wskazania:** krótkotrwałe, objawowe leczenie lekkiego do umiarkowanego bólu różnego pochodzenia, np. bóle mięśniowe, kostno-stawowe, ból głowy • **Dawkowanie:** dorośli i młodzież >15 lat: 1 kapsułka co 8 godzin. Bez konsultacji z lekarzem nie należy stosować leku dłużej niż 5 dni. Lek stosować w najmniejszej dawce skutecznej przez najkrótszy okres konieczny do łagodzenia objawów, gdyż zmniejsza to ryzyko działań niepożądanych. Lek należy przyjmować podczas posiłków, popijając co najmniej pół szklanki wody lub mleka. Można jednocześnie przyjmować leki zobojętniające, co pozwoli zmniejszyć ryzyko szkodliwego działania ketoprofenu na przewód pokarmowy. Osoby w podeszłym wieku: konieczne jest zachowanie ostrożności ze względu na zwiększone ryzyko ciężkich działań niepożądanych. Dzieci: nie stosować u dzieci <15 lat • **Podmiot odpowiedzialny:** Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, 6250 Kundl, Austria. KETO/061/05-2024.



i OPOKAN

Tabletki, 20 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: każda tabletka zawiera 7,5 mg meloksikamu (Meloxicamum) • **Wskazania:** jako lek przeciwpalny i przeciwbólowy stosowany w bólach kostno-stawowych i mięśniowych (np. bóle kręgosłupa, pleców, kolan) w przebiegu chorób reumatoidalnych i zwyrodnieniowych stawów. Stosowany: w krótkotrwałym leczeniu zaostrego objawów chorób reumatoidalnych, takich jak reumatoidalne zapalenie stawów, młodzieńcze reumatoidalne zapalenie stawów oraz zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa. Opo-kan jest przeznaczony dla osób dorosłych oraz dzieci i młodzieży w wieku 16 lat i starszej • **Podmiot odpowiedzialny:** Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o.



i DIP RILIF

Żel, 100 g • Produkt leczniczy • Substancja czynna: 1 g żelu zawiera 50 mg ibuprofenu i 30 mg mentolu • **Wskazania:** miejscowe leczenie przeciwbólowe i przeciwzapalne. Bóle reumatyczne, w tym bóle stawów spowodowane zmianami zapalnymi i zwyrodnieniami, bóle pleców, lumbago (postrzał), bóle mięśniowe, bóle w tkance włóknistej, ścięgna i więzadła. Ból i obrzęk wskutek uszkodzeń powysiłkowych, urazów stawów z naderwaniem więzadeł (skręcenia stawów), kontuzji sportowych • **Podmiot odpowiedzialny:** Colep Laupheim GmbH • **Dodatkowych informacji o leku udziela:** EGIS Polska Sp. z o.o., ul. Komitetu Obrony Robotników 45 D, 02-046 Warszawa.



i IBUM® EXPRESS FORTE

Kapsułki miękkie, 36 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: jedna kapsułka miękka zawiera 400 mg ibuprofenu (Ibuprofenum) • **Wskazania:** bóle różnego pochodzenia o nasileniu słabym do umiarkowanego: bóle głowy (w tym także migreny), bóle zębów, bóle mięśniowe, stawowe i kostne, bóle po urazach, nerwobóle, bóle towarzyszące przebieganiu i grypie. Bolesne miesiączkowanie. Stany gorączkowe różnego pochodzenia (m.in. w przebiegu grypy, przeziębienia lub innych chorób zakaźnych) • **Podmiot odpowiedzialny:** PRZEDSIĘBIORSTWO PRODUKCJI FARMACEUTYCZNEJ HASCO-LEK S.A., ul. Żmigrodzka 242E, 51-131 Wrocław. IBU/23/06/8/c.



i IBUPROM® RR MAX

Tabletki powlekane, 24 sztuki • Produkt leczniczy • Substancja czynna: ibuprofen 400 mg • **Wskazania do stosowania:** ostre bóle o nasileniu łagodnym lub umiarkowanym: pooperacyjne, mięśniowe, kostne, migrenowe oraz menstruacyjne, łagodne i umiarkowane bóle różnej etiologii: głowy, zębów, okolicy łędwiowo-krzyżowej, nerwobóle, bóle stawów. Gorączka (w przebiegu przeziębienia lub grypy) • **Podmiot odpowiedzialny:** US Pharmacia Sp. z o.o., ul. Żłobicka 40, 50-507 Wrocław.

PRODUKT LECZNICZY WYDANY
BEZ PRZEPISU LEKARZA



i TRAUMUSCOL, 100 mg/g

Żel, 50 g • OTC – produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza • Substancja czynna: 1 g żelu zawiera 100 mg etofenamaty (Etofenatumum) • **Wskazania do stosowania:** Traumuscol jest wskazany u dorosłych w miejscowym leczeniu następujących stanów: tepe urazy, takie jak: stłuczenia, skręcenia, naciągnięcia mięśni, ścięgien i stawów, choroba zwyrodnieniowa stawów kręgosłupa, kolanowych, barkowych, reumatyzm pozostawowy; bóle okolicy krzyżowo-łędwowej, zmiany chorobowe w obrębie tkanek miękkich okolicy stawów, tj. zapalenie kaletki maziowej, ścięgien, pochewek ścięgnowych, torebek stawowych (tzw. staw zamrożony), zapalenie nadkłyki • **Podmiot odpowiedzialny:** Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa. OTC/01a/2023/31.

i 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.



APTECZKA pełna zdrowia

PRZEZIĘBIENIE



i NASOMETIN® CONTROL

Aeroszol do nosa, zawieszina, 60 dawek • **Produkt leczniczy** • **Substancja czynna:** każde rozpylenie zawiera odmierzoną dawkę 50 mikrogramów [µg] mometazonu furoinianu (w postaci mometazonu furoinianu jednowodnego). Lek zawiera 0.02 mg/dawkę chloru benzalkoniowego • **Wskazania:** leczenie objawów zdiagnozowanego przez lekarza sezonowego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa u dorosłych w wieku od 18 lat • **Podmiot odpowiedzialny:** Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, A-6250 Kundl, Austria. NASC/026/04-2024.



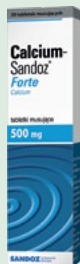
i LIRRA GEM

Tabletki powlekane, 7 sztuk • **Produkt leczniczy** • **Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej:** Levocetirizini dihydrochlorid • **Dawaka substancji czynnej:** 5 mg • **Postać farmaceutyczna:** tabletki powlekane • **Wskazania do stosowania:** objawowe leczenie alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa (w tym przewlekłego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa) i pokrzywki u dorosłych i dzieci w wieku od 6 lat • **Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu:** Glenmark Pharmaceuticals s.r.o., Hvězdova 1716/2b, 140 78 Praha 4, Republika Czeska • **Podmiot prowadzący reklamę na zlecenie podmiotu odpowiedzialnego:** Glenmark Pharmaceuticals sp. z o.o., ul. Józefa Piłsa Dziekocińskiego 3, 00-728 Warszawa. GL/PL/LIR-GEM/REK1/1/04-2025.



i HITAXA FAST, 5 mg

Tabletki ulegające rozpadowi w jamie ustnej, 10 sztuk • **Produkt leczniczy** • **Substancja czynna:** każda tabletki ulegająca rozpadowi w jamie ustnej zawiera 5 mg desloratadyny • **Wskazania:** produkt jest wskazany w celu łagodzenia objawów związanych z alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa lub pokrzywką • **Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Pharma S.A. Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152, Czosnów. Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Hitaxa Fast, 5 mg, tabletki ulegające rozpadowi w jamie ustnej, zatwierdzonej 01.10.2025, z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku. Dodatkowe informacje dostępne są w Adamed Pharma S.A. Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnów. Tel.: +48 22 732 77 00, fax.: +48 22 732 77 00, e-mail: adamed@adamed.com, Adamed Consumer Healthcare S.A., Pienków 149, 05-152 Czosnów.



i CALCIUM-SANDOZ® FORTE

Tabletki musujące, 20 sztuk • **Produkt leczniczy** • **Substancja czynna:** jedna tabletki musująca zawiera 1132 mg wapnia laktogluonianu i 875 mg wapnia węglanu (co odpowiada 500 mg lub 12,5 mola jonów wapnia) • **Wskazania:** zapobieganie niedoborom wapnia i ich leczenie, suplementacja wapnia - wspomagająco w zapobieganiu i leczeniu osteoporozy, w krzywicy i osteomalacji, jako uzupełnienie terapii witaminą D3 • **Podmiot odpowiedzialny:** Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, 6250 Kundl, Austria. Informacja o leku dostępna w Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-672 Warszawa, www.sandoz.pl/CALCIUM-S Forte 02/23/. Pełna informacja o leku dostępna na życzenie w Sandoz Polska sp. z o.o., ul. Domaniewska 50 C, 02-672 Warszawa, tel. 22 208 70 00, www.sandoz.pl. CALC/084/10-2024.



i IBUPROM® ZATOKI

Tabletki powlekane, 12 sztuk • **Produkt leczniczy** • **Substancja czynna:** jedna tabletki powlekana zawiera jako substancje czynne: Ibuprofen (Ibuprofenum) 200 mg, pseudoefedryny chlorowodorek (Pseudoephedrin hydrochloridum) 30 mg • **Wskazania do stosowania:** doraźnie w celu złagodzenia objawów występujących w przeziębieniu i grypie, takich jak: ból głowy, ból i niedrożność zatok obocznych nosa, katar, górczka, ból gardła, bóle mięśniowe. Doraźne leczenie objawów zapalenia zatok, takich jak: ból głowy, niedrożność zatok i nosa przebiegających z bólem, będących konsekwencją powikłań przeziębienia, grypy lub alergicznego nieżytu nosa • **Podmiot odpowiedzialny:** US Pharmacia Sp. z o.o., ul. Ziębicka 40, 50-507 Wrocław.



i SOLEDUM® FORTE

Kapsułki dojelitowe miękkie, 20 sztuk • **Produkt leczniczy** • **Substancja czynna:** cyneol 200 mg • **Wskazania:** kaszel mokry oraz ostre zapalenie zatok • **Przeciwwskazania:** uczulenie na cyneol lub którykolwiek z pozostałych składników leku, krztusiec, powłoki przeziębienia, grypy lub alergicznego nieżytu nosa • **Podmiot odpowiedzialny:** H.C.M. Klosterfrau Healthcare Sp. z o.o.



i ENVIL GARDŁO

Tabletki do ssania, 20 sztuk • **Produkt leczniczy** • **Substancja czynna:** każda tabletki do ssania zawiera 1,5 mg cetylopiprydynowego chlorku, 1,0 mg lidokainy chlorowodoru i jednowodnego 117,42 mg cynku glukonianu (co odpowiada 2,5 mg jonów cynku) • **Wskazania:** produkt leczniczy antyseptyczny i miejscowo znieczulający z dodatkiem cynku, do stosowania w stanach zapalnych gardła i jamy ustnej. Pomocniczo może być stosowany w leczeniu infekcji górnych dróg oddechowych przebiegających z bólem gardła i w zapaleniu migdałków (angina) • **Podmiot odpowiedzialny:** Aftofarm Farmacja Polska Sp. z o.o., ul. Partyzancka 133/151, 95-200 Pabianice.



i AESCIN

Żel, 40 g • **Produkt leczniczy** • **Substancja czynna:** 1 g żelu zawiera 20 mg alfa-escyny (Escinum), 50 mg salicylanu dwuetyloaminu (Diethylamini salicylos), 50 j.m. heparyny (Heparinum). Pełny wykaz substancji pomocniczych, patrz punkt ChPL 6.1 • **Wskazania:** produkt leczniczy Aescin żel stosuje się miejscowo, w leczeniu wspomagającym: urazów, takich jak stłuczenia i skręcenia, miejscowych stanów zapalnych z obrzękiem lub bez obrzęku, zapalenia żył kończyn dolnych krwiaków i obrzęków po zabiegach chirurgicznych oraz po urazach, bólów kręgosłupa z objawami ucisku korzeni nerwów rdzeniowych • **Podmiot odpowiedzialny:** Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o., ul. Emilii Plater 53, 00-113 Warszawa, Polska. Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: R/1260 wydane przez Prezesa URPiLWMPB 10. DATA ZATWIERDZENIA LUB CZĘŚCIOWEJ ZMIANY TEKSTU CHARAKTERYSTYKI PRODUKTU LECZNICZEGO: 12.04.2022. Kategoria dostępności: OTC - produkt dostępny bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego dostępna na stronie www.tevamed.pl. ASNG-PL-00001-01-2023.

i 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.

Święta pełne smaku i... wyzwań dla zdrowia



WERYFIKACJA MERYTORYCZNA: **Katarzyna Kuriata, lekarz**

WIELKANOC TO CZAS SPOTKAŃ Z BLISKIMI, SUTO ZASTAWIONYCH STOŁÓW I WIELU EMOCJI. ŚWIĄTECZNE POTRAWY, CHOĆ PYSZNE, CZĘSTO BYWAJĄ CIĘŻKOSTRAWNE, A DŁUGIE BIESIADY SPRZYJAJĄ PRZEJEDZENIU. DODAJMY DO TEGO STRES ZWIĄZANY Z ORGANIZACJĄ ŚWIĄT I NAPIĘTĄ ATMOSFERĄ PRZY RODZINNYM STOLE – I MAMY PRZEPIS NA PROBLEMY TRAWIENNE ORAZ SPADEK NASTROJU. JAK WIĘC CIESZYĆ SIĘ WIELKANOCĄ BEZ NIEPRZYJEMNYCH SKUTKÓW ZDROWOTNYCH? OTO KILKA CIEKAWOSTEK I PRAKTYCZNYCH PORAD!



DLACZEGO JAJA BYWAJĄ CIĘŻKOSTRAWNE?

Jajka to symbol Wielkanocy i jedno z najczęściej spożywanych świątecznych dań. Jednak nie każdy organizm dobrze radzi sobie z ich trawieniem. Co ciekawe, to nie białko jest winowajcą, a żółtko bogate w tłuszcze. Jest bardzo zdrowe, zawiera dużo witamin, ale w nadmiarze może powodować ujemne skutki dla naszego organizmu. Proces jego trawienia wymaga od pęcherzyka żółciowego intensywnej pracy. Jeśli masz problemy z wątrobą lub woreczkiem żółciowym, po jajkach mogą pojawić się uczucie ciężkości i wzdęcia.

PORADA: Dodaj do potraw z jajkami świeże zioła, takie jak koperek czy natka pietruszki – wspomagają one trawienie. Dobrze działa też napar z mięty po posiłku.



WIELKANOCNE MIĘSIWA – PRZYJEMNOŚĆ CZY TRAWIENNE WYZWANIE?

Biała kiełbasa, pieczenie, pasztety – te pyszne dania często goszczą na świątecznych stołach. Niestety, są one bogate w tłuszcze i białka, które długo zalegają w żołądku. Tłuszcze dodatkowo spowalniają opróżnianie żołądka, co może prowadzić do uczucia zgagi i przepełnienia.

PORADA: Zamiast dużych porcji wybieraj mniejsze i jedz powoli. Pamiętaj, że do tłustych dań warto dodać warzywa bogate w błonnik, które przyspieszą trawienie. Kiszonki, takie jak kapusta czy ogórki, również będą świetnym dodatkiem.



DLACZEGO ŻUREK JEST ZDROWY?

Żurek to jedna z najbardziej klasycznych wielkanocnych potraw. Jest przygotowywany na zakwasie, który powstaje dzięki fermentacji mąki żytniej. Co ciekawe, proces fermentacji sprawia, że żurek jest bogaty w probiotyki – naturalne bakterie wspomagające florę bakteryjną jelit.

PORADA: Jeśli masz wrażliwy żołądek, zamiast dodawać do żurku tłuste kiełbasy i boczek, postaw na chudsze mięso, takie jak indyk czy pierś kurczaka.



CHRZAN

Chrzan to tradycyjny dodatek do wielkanocnych potraw. Ma ostry smak, ale także właściwości zdrowotne. Zawiera związki siarkowe, które stymulują produkcję żółci, co ułatwia trawienie tłustych potraw. Chrzan działa również bakteriobójczo, chroniąc przed infekcjami.

PORADA: Dodaj odrobinę świeżo startego chrzanu do dań mięsnych. Unikaj jednak chrzanu w dużych ilościach, jeśli masz wrażliwy żołądek, bądź ostrożny – chrzan może podrażniać błonę śluzową.



CO MA WSPÓLNEGO MAZUREK Z INSULINĄ?

Świąteczne ciasta, w tym uwielbiane mazurki i serniki, to prawdziwa bomba kaloryczna. Zawierają dużo cukrów prostych i tłuszczu, co powoduje gwałtowne skoki poziomu glukozy we krwi. Organizm w odpowiedzi produkuje insulinę, która szybko obniża cukier – często zbyt gwałtownie, co może prowadzić do uczucia senności i osłabienia po posiłku.

PORADA: Zamiast sięgać po kolejną porcję ciasta, spróbuj owocowej lub warzywnej sałatki czy też orzechów. Jeśli nie możesz sobie odmówić słodkości, wybieraj ciasta na bazie mąk pełnoziarnistych i naturalnych słodzików, takich jak erytrytol.



KWAS Z KAPUSTY ZAMIAST LEMONIADY?

Podczas Wielkanocy często zapominamy o odpowiednim nawodnieniu, wybierając słodkie napoje gazowane. Tymczasem sok z kiszonej kapusty to prawdziwy eliksir zdrowia. Zawiera witaminę C, probiotyki oraz enzymy wspomagające trawienie.

PORADA: Przygotuj na święta zdrową alternatywę – wodę z cytryną i listkami mięty albo podaj schłodzony sok z kiszonej kapusty jako nietypowy, ale zdrowy napój.





DLACZEGO WARTO SPACEROWAĆ PO ŚWIĄTECZNYM OBIEDZIE?

Po obfitym posiłku często mamy ochotę zapaść się w kanapę i obejrzeć film. Tymczasem już 10-15-minutowy spacer może zdziałać cuda i pomóc naszemu układowi trawiennemu. Ruch pobudza perystaltykę jelit i przyspiesza metabolizm.

PORADA: Zorganizuj rodzinny spacer po obiedzie. Nie tylko poprawisz trawienie, ale także spędzisz czas na świeżym powietrzu, co pozytywnie wpłynie na nastrój.

WSPARCIE PRAWDŁOWEGO FUNKCJONOWANIA WĄTROBY (CHOLINA)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **prawidłowe funkcjonowanie wątroby** (cholina)
- ▶ **utrzymanie prawidłowego metabolizmu tłuszczów** (cholina)
- ▶ **sprawne działanie wątroby i dróg żółciowych** (kurkuma)

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

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

Preparat nie może być stosowany jako substytut różnicowanej diety.

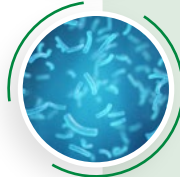
023/REP/SZD/2025

SUPLEMENT DIETY

Nie zawsze uda się uniknąć problemów trawiennych podczas Wielkanocy. Warto mieć pod ręką kilka preparatów, które mogą pomóc:



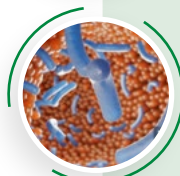
preparaty na zgagę: wybieraj te neutralizujące nadmiar kwasu żołądkowego,



probiotyki: wspierają florę bakteryjną jelit i mogą zapobiec wzdęciom,



leki rozkurczowe: pomocne przy bólach brzucha,



enzymy trawienne: ułatwiają trawienie tłustych i ciężkostrawnych potraw,



ziołowe herbatki: mięta, melisa czy koper włoski działają kojąco na układ trawienny.

Wielkanoc to czas radości i wspólnego celebrowania. Pamiętaj, że kluczem do zdrowia jest umiar – zarówno w jedzeniu, jak i emocjach. Wybieraj mniejsze porcje, dodawaj warzywa do każdego posiłku i nie zapominaj o ruchu. A jeśli poczujesz stres, oddychaj głęboko i skup się na tym, co naprawdę ważne – obecności bliskich.

Wesołych i zdrowych Świąt Wielkanocnych!





i SYLIMAROL® VITA 150

Kapsułki twarde, 30 sztuk • Produkt leczniczy • Substancje czynne: wyciąg suchy z łuski ostropestu plamistego (*Silybi mariani fructus extractum siccum* (20-34:1), ekstrahent – metanol 90%, substancja pomocnicza – benzoian sodu (<0,2%)) – 214,3 mg; witamina B1 (*Thiaminum hydrochloridum*) 10 mg, witamina B2 (*Riboflavinum*) 4 mg, witamina B6 (*Pyridoxini hydrochloridum*) 10 mg, witamina PP (*Nicotinamidum*) 10 mg, pantotenen wapnia (*Calcii pantothenas*) 4 mg • **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 Herbolab S.A., ul. Towarowa 47/51, 61-896 Poznań.



i ENTEROL®

Saszetki, 10 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: jedna saszetka zawiera 250 mg liofilizowanych drożdżaków *S. boulardii* CNCM I-745 oraz substancje pomocnicze, m.in. laktazę jednowodną • **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 podróżnych • **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na substancję czynną lub którąkolwiek substancję 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.



i ANESTELOC MAX

Tabletki dojelitowe, 14 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: jedna tabletka dojelitowa zawiera 20 mg pantoprazolu w postaci pantoprazolu sodowego półtorawodnego 22,6 mg • **Postać farmaceutyczna:** tabletki powlekane barwy białawej, owalne, obustronnie wypukłe, gładkie po obu stronach • **Wskazania:** Anesteloc Max jest wskazany w krótkotrwałym leczeniu objawów choroby refluksowej przełyku (np. zgaga, zarzucanie treści żołądkowej) u dorosłych • **Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Pharma S.A., Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnow. Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Anesteloc Max, zatwierdzonej 08.2020, z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku. Dodatkowe informacje dostępne są w Adamed Pharma S.A., Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnow, tel.: +48 22 732 77 00, fax.: +48 22 732 77 00, e-mail: adamed@adamed.com.



i POLPRAZOL® MAX

Kapsułki dojelitowe, twarde, 14 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: każda kapsułka dojelitowa twarda zawiera 20 mg omeprazolu • **Substancje pomocnicze o znanym działaniu:** sacharoza, sól, erytryzyna (E127). Każda kapsułka zawiera 80,02 mg sacharozy i mniej niż 1 mmol sodu (23 mg) na dawkę, co znaczy, że lek uznaje się za „wolny od sodu”, oraz erytryzynę (E127) • **Wskazania:** Polprazol Max jest wskazany do stosowania w leczeniu objawów refluksu treści żołądkowej u pacjentów dorosłych • **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na omeprazol, podstawione benzoimidazole lub na którąkolwiek substancję pomocniczą produktu. Omeprazolu, podobnie jak innych leków z grupy inhibitorów pompy protonowej, nie należy podawać jednocześnie z nelfinawirem • **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. • **Dodatkowych informacji o leku udziela:** Polpharma Biuro Handlowe Sp. z o.o., ul. Bobrowiecka 6, 00-728 Warszawa.

i 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.

Koenzym Q10 dla zdrowia całego organizmu



AUTOR: **dr n. farm. Magdalena Stolarczyk**

KOENZYM Q10 MA KORZYSTNY WPŁYW NA WYGLĄD I SKÓRĘ, ALE NIE TYLKO.
TO ZWIĄZEK NIEZBĘDNY DO PRAWIDŁOWEGO FUNKCJONOWANIA CAŁEGO
NASZEGO ORGANIZMU.



Ostatnio wiele mówi się o roli i znaczeniu koenzymu Q10 dla naszego organizmu. Jest to związek potocznie nazywany „witaminą młodości”, kojarzony przede wszystkim z kosmetykami i zapobieganiem procesom starzenia.

Ale nie każdy wie, że koenzym Q10 to związek niezbędny do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu. Co prawda jest on produkowany przez nasz organizm, jednak wraz z wiekiem, **w wyniku stosowania leków czy występowania chorób przewlekłych ilość wytwarzanego koenzymu Q10 maleje, co wpływa niekorzystnie na zdrowie.** Dlatego też, w określonych sytuacjach, konieczna może być suplementacja tego związku.

CO TO JEST KOENZYM Q10?

Koenzym Q10, inaczej nazywany ubichinonem lub witaminą Q, **jest związkiem witaminopodobnym** o strukturze zbliżonej do witaminy K. Występuje on w naszym organizmie w wielu komórkach (szczególnie w sercu, trzustce, wątrobie i nerkach), jest w nich wytwarzany i pełni różnorodne funkcje.

KOENZYM Q10 – ŹRÓDŁA



Do produktów spożywczych bogatych w ten związek zalicza się:

- podroby,
- tłuste ryby (sardynki, tuńczyk, makrela, łosoś),
- warzywa, takie jak szpinak, brokuły, brukselka,
- oleje,
- produkty pełnoziarniste i kasze.

Warto zadbać o to, by te produkty znalazły się w codziennej diecie. Jednak nie zawsze dieta jest odpowiednia i czasami brakuje w niej produktów zawierających ten związek. Wówczas trzeba sięgnąć po suplementy diety.

Suplementacja koenzymu Q10 – **rozsądna i dopasowana do potrzeb pacjenta** – pozytywnie wpływa na organizm, a jej korzyści wykazano w licznych badaniach.

ROLA I ZNACZENIE KOENZYMU Q10

Koenzym Q10 jest przede wszystkim **kofaktorem wielu reakcji enzymatycznych**. Ponadto jest **przeciwutleniaczem** – wiąże wolne rodniki i zapobiega peroksydacji lipidów, uszkodzeniom białek i DNA, a także opóźnia procesy starzenia. Jest to jeden z najważniejszych przeciwutleniaczy w naszym organizmie. Co więcej, koenzym Q10 **uczestniczy w wytwarzaniu energii komórkowej** (ATP) niezbędnej do metabolizmu komórek. Dodatkowo **stabilizuje błony komórkowe** i tym samym czyni je odpornymi na szkodliwe czynniki. Ponadto **zapobiega utracie różnych substancji** (wody, jonów potasu, wapnia czy magnezu) z wnętrza komórki, a także **odpowiada za integralność kanałów wapniowych podczas niedokrwienia mięśnia sercowego**.

W badaniach klinicznych wykazano, że racjonalna suplementacja koenzymu Q10 może przynieść wiele korzyści. Warto zaznaczyć, że według wytycznych Canadian Headache Society koenzym Q10 jest jednym z rekomendowanych związków przeznaczonych do stosowania w przypadku profilaktyki migreny.

KORZYŚCI Z REGULARNEGO STOSOWANIA KOENZYMU Q10

MIGRENA

- stanowi doskonałą profilaktykę migreny,
- zmniejsza liczbę ataków migreny,
- skraca czas trwania migreny,
- zmniejsza nasilenie objawów dodatkowych, takich jak nudności.

CHOROBY UKŁADU SERCOWO-NACZYNIOWEGO

- zwiększa wydolność serca w przypadku jego niewydolności,
- zmniejsza ryzyko hospitalizacji i zgonu z powodu niewydolności serca,
- zmniejsza duszności i obrzęki występujące przy niewydolności serca,
- zmniejsza ryzyko uszkodzenia naczyń krwionośnych,
- zmniejsza częstotliwość migotania przedsionków,
- zmniejsza ryzyko incydentów sercowo-naczyniowych i ryzyko powikłań po przebytym zawale serca,
- wspomaga terapię nadciśnienia, obniża ciśnienie tętnicze,
- zmniejsza uczucie bólu w przypadku choroby wieńcowej,
- poprawia tolerancję wysiłku fizycznego,
- zmniejsza postęp miażdżycy, obniża stężenie cholesterolu, triglicerydów i lipoproteiny A,
- poprawia komfort życia pacjentów z chorobami sercowo-naczyniowymi.

CUKRZYCA

- wpływa korzystnie na poziom glukozy,
- obniża glukozę na czczo, insulinę na czczo oraz HbA1c,
- poprawia przewodnictwo nerwowe i zmniejsza nasilenie bólu neuropatycznego u pacjentów z neuropatią cukrzycową,
- wspiera leczenie cukrzycy typu 2.

Ponadto suplementacja koenzymu Q10:

- wpływa korzystnie na pracę mięśni szkieletowych,
- zwiększa wydolność organizmu, np. u chorych na astmę,
- zmniejsza reakcje zapalne w organizmie – szczególnie stan zapalny u chorych na astmę,
- zwiększa ruchliwość plemników i wspomaga płodność,
- stanowi profilaktykę nowotworów,
- pozytywnie wpływa na układ odpornościowy,
- wpływa korzystnie na stan zębów i dziąseł,
- opóźnia procesy starzenia,
- zapobiega rozkładowi kolagenu.

SUPLEMENTACJA KOENZYMU Q10 – CO WARTO WIEDZIEĆ?

Na rynku dostępne są różne preparaty zawierające koenzym Q10. Przed sięgnięciem po nie warto skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą. Ponadto należy pamiętać o kilku podstawowych zasadach.

Koenzym Q10 jest najlepiej przyswajany w obecności **tłuszczów**, zatem warto wybrać preparat w postaci kapsułek, w których koenzym Q10 zawieszony jest w oleju, oliwie z oliwek czy lecytynie sojowej. Warto też wybierać **preparaty, które zawierają kwasy omega-3 w połączeniu z koenzymem Q10**. Również ze względu na dobrą rozpuszczalność koenzymu Q10 w tłuszczach najlepiej przyjmować go podczas posiłku lub bezpośrednio po nim.

WSPARCIE PRAWDŁOWEGO FUNKCJONOWANIA SERCA (TIAMINA)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **prawidłowe funkcjonowanie serca** (tiamina)
- ▶ **utrzymanie prawidłowego metabolizmu energetycznego** (tiamina)

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

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

Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

019/REP/SZD/2025

SUPLEMENT DIETY

Podczas suplementacji warto zwrócić uwagę na dawkowanie. Dawkowanie koenzymu Q10 jest różne, zależy od wskazań i wynosi 30-600 mg. 30 mg to zalecana dobową dawkę koenzymu Q10, jednak zazwyczaj jest ona niewystarczająca i należy sięgnąć po większą. Dobrze, gdyby codzienna dawka wynosiła 100 mg koenzymu Q10.

Podczas suplementacji koenzymu Q10 warto zadbać o odpowiednią podaż witamin z grupy B (B2, B6, B12, kwas foliowy i kwas pantotenowy), które wspomagają syntezę tego związku w organizmie.

Koenzym Q10 jest z reguły dobrze tolerowany i rzadko powoduje działania niepożądane (najczęściej wymieniane to: zgaga, zmniejszenie apetytu, nudności, biegunka).

Jednak są grupy pacjentów, u których stosowanie koenzymu Q10 należy ograniczyć i bezwzględnie skonsultować z lekarzem. Do takich pacjentów zaliczane są kobiety w ciąży i karmiące piersią (u których stosowanie koenzymu Q10 jest przeciwwskazane) oraz pacjenci stosujący leki przeciwzakrzepowe, insulinę lub chemioterapię.

ŻYWIENIE OGÓLNEGO SPOŻYCIA



MOC natury w każdej filiżance



bez
barwników
i aromatów



100% surowców
pochodzenia roślinnego



saszetki
typu piramida



Świat Zdrowia

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

Spacer z dzieckiem wiosną



AUTOR: **dr n. farm. Rafał Miozga**

GDY MALEŃSTWO POJAWIA SIĘ NA ŚWIECIE I ZADOMAWIA SIĘ
W PRZYGOTOWANYCH DLA NIEGO CZTERECH ŚCIANACH, ZACZYNAMY
SIĘ ZASTANAWIAĆ, ILE POWINNIŚMY ODCZekać PRZED WYJŚCIEM
Z NOWORODKIEM NA SPACER, JAKA POGODA BĘDZIE NAJLEPSZA, CZY NIE
BĘDZIE ZA ZIMNO LUB ZA GORĄCO. I – CO NAJWAŻNIEJSZE – CZY DZIECKU
TO NIE ZASZKODZI.



Do wyjścia na świeże powietrze należy się przygotować, zwłaszcza jeżeli planujemy spacer, gdy na zewnątrz jest jeszcze chłodno. Dziecko można aklimatyzować przez 1-2 dni – wystarczy odpowiednio je ubrać i na kilkanaście minut otworzyć okna w pomieszczeniu, w którym przebywa.

Gdy już zdecydujemy się na pierwszy spacer, to pamiętajmy, by nie był on zbyt długi. Podczas chłodnych wiosennych dni wystarczy kwadrans na świeżym powietrzu. Czas ten można następnie stopniowo wydłużać.

DLACZEGO WARTO SYSTEMATYCZNIE SPACEROWAĆ Z DZIECKIEM?



ROZWÓJ PSYCHICZNY, FIZYCZNY I EMOCJONALNY DZIECKA

Środowisko naturalne jest wystarczająco urozmaicone, by dostarczać dziecku bodźców do rozwoju. Zapachy, kolory, warunki atmosferyczne, zwierzęta czy rośliny dostarczają dziecku wielu doświadczeń sensorycznych. Okazuje się, że dzieci, które na świeżym powietrzu spędzają czas nie tylko na spacerach, ale wraz z wiekiem również na zabawach, w przyszłości są bardziej aktywne fizycznie.



ODPORNOŚĆ

Przebywanie na świeżym powietrzu, zwłaszcza w pogodny dzień, pomaga w produkcji przez skórę witaminy D, która może oddziaływać z każdą komórką układu odpornościowego.



SEN

Dzieci dłużej śpią, gdy spędzają czas na zewnątrz. Dodatkowo, jeżeli dziecko śpi w wózku podczas spaceru na świeżym powietrzu, to przyzwyczaja się do samodzielnego spania, co może pomóc rodzicom w usypianiu dziecka w jego łóżeczku.

Wspólne spacery z dzieckiem mogą być korzystne nie tylko dla maleństwa, ale również dla rodziców. Wyjście z mieszkania dostarcza pozytywnych bodźców także osobom dorosłym, bo przecież kontakt z naturą jest podstawową potrzebą każdego człowieka. Badania przeprowadzone w Wielkiej Brytanii wskazują, że kobiety, które po porodzie systematycznie przebywały na świeżym powietrzu, zwłaszcza w otoczeniu zieleni, były bardziej zrelaksowane. Dodatkowo spacerowanie zmniejsza u matek poczucie samotności i izolacji społecznej oraz pozwalają uciec od codziennych stresów. **Dzięki obcowaniu z naturą zmniejsza się ryzyko występowania depresji poporodowej czy stanów lękowych.**



ŻEL DO PIELĘGNACJI SKÓRY PO UKĄSZENIACH



ŁAGODZI
ŚWIĄD



KOI



CHŁODZI



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

- ▶ Nawilża i pielęgnuje skórę
- ▶ Łagodzi zaczerwienienia
- ▶ Wspomaga regenerację naskórka

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Osoba odpowiedzialna: VACO Retail Sp. z o.o., ul. Dąbrowskiego 44, 50-457 Wrocław, retail@vaco.com.pl

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 85, 02-255 Warszawa, office@synoptispharma.com

O CZYM PAMIĘTAĆ PODCZAS SPACERÓW?

Przed wyjściem na spacer trzeba zadbać o to, by ubiór dziecka był dostosowany do panującej na zewnątrz temperatury. Co do zasady, nawet jeżeli temperatura wynosi kilka stopni poniżej zera, to nie ma przeciwwskazań do krótkiej przechadzki po parku, jeśli zabezpieczymy dziecko przed chłodem. **Szczególną uwagę należy zwrócić na rączki, główkę i uszy dziecka, które są słabiej ukrwione i szybciej będą się wychładzać.**

Natomiast w ciepłe dni nie należy nadmiernie ubierać dziecka, gdyż może to prowadzić do jego przegrzania. Musimy również pamiętać o zabezpieczeniu wrażliwej skóry naszego maleństwa. Dlatego na odsłonięte partie skóry, np. na twarz, w chłodne dni warto nanosić kremy, które będą chroniły skórę przed nadmierną utratą wody i wzmocnią barierę lipidową na jej powierzchni.

Natomiast w słoneczne dni pamiętajmy o stosowaniu kremów przeciwsłonecznych z filtrem UV dostosowanym do wieku dziecka. Co ważne, krem z filtrem musimy ponownie nanieść na skórę, jeżeli przebywamy na zewnątrz powyżej dwóch godzin.

KIEDY NIE WYBIERAĆ SIĘ NA SPACER

Spacerzy przynoszą wiele korzyści, jednak są również sytuacje, kiedy powinniśmy zrezygnować z wyjścia z domu. Zwykle jest to choroba dziecka, ale należy ocenić też warunki atmosferyczne panujące na zewnątrz. W upalny i słoneczny dzień warto zaplanować spacer poza godzinami od 11.00 do 15.00, bo w tym czasie słońce najmocniej oddziałuje na skórę dziecka, co może prowadzić do wystąpienia poparzeń.

Gdy dzień jest bardzo wietrzny lub temperatura otoczenia wynosi poniżej -10°C , to warto spacer odłożyć na inny termin. Ważna jest również **jakość powietrza** – nie powinniśmy wybierać się na spacer, gdy – mówiąc wprost – powietrze „nie jest świeże”, bo **narażamy siebie i dziecko na oddychanie smogiem.**

Nie ma co ukrywać, że najlepszym miejscem na spacer są tereny zielone, np. park czy las, gdzie z dala od dróg, zabudowań czy terenów przemysłowych możemy rozkoszować się pięknem natury. Warto również wybierać miejsca, gdzie nie ma dużego skupienia ludzi.

Źródło:

Kemp N., Josephidou J., Babies and toddlers outdoors: a narrative review of the literature on provision for under twos in ECEC settings, *Early Years* 2021, 1-14, <https://doi.org/10.1080/09575146.2021.1915962>.
Hall K., Evans J., Roberts R. et al., Mothers' accounts of the impact of being in nature on postnatal wellbeing: a focus group study, *BMC Women's Health* 23, 32 (2023), <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02165-x>.
Grygalewicz J., Spacerzy z małym dzieckiem, <https://www.mp.pl/pacjent/pediatrica/pielegnacja/52406,spacery-z-malym-dzieckiem>.



PRODUKT KOSMETYCZNY

CERA+ KREM OCHRONNY SPF 50 DLA DZIECI, 50 ml

Krem, 50 ml • Produkt kosmetyczny • Działanie: krem zapewnia wysoką ochronę przeciwsłoneczną UVA i UVB (UVAPF 23,7, SPF 50). Przeznaczony dla dzieci powyżej 1. miesiąca życia. Nadaje się do skóry atopowej i nadwrażliwej oraz skłonnej do alergii na promieniowanie słoneczne. Minimalizuje niepożądane reakcje skóry w wyniku ekspozycji na słońce: podrażnienia, świąd, zaczerwienienia, rumień, poparzenia słoneczne, przebarwienia i reakcje fotoalergiczne. Zapobiega fotostarzeniu. Chroni naskórek przed uszkodzeniem spowodowanym nadmiarem słońca. Zawiera filtry nowej generacji • **Producent:** Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa • **Osoba odpowiedzialna:** Dax Cosmetics Sp. z o.o., ul. Duchnow, ul. Spacerowa 18, 05-462 Wiązowna, KOS/01/2024/06.



PRODUKT KOSMETYCZNY

CERA+ SOLUTIONS KREM OCHRONNY SPF 50 LEKKI

Krem, 50 ml • Produkt kosmetyczny • Zastosowanie: przeznaczony do ochrony skóry wrażliwej, przetłuszczającej się i trądzikowej przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych. Zawiera fotostabilne filtry UVA i UVB nowej generacji • **Działanie:** zapewnia wysoką ochronę przeciwsłoneczną przed działaniem promieniowania UVA i UVB (UVAPF 22,5, SPF 50). Minimalizuje niepożądane reakcje skóry w wyniku ekspozycji na słońce: podrażnienia, świąd, zaczerwienienia, rumień, poparzenia słoneczne, przebarwienia i reakcje fotoalergiczne. Zapobiega fotostarzeniu • **Producent:** Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa • **Osoba odpowiedzialna:** Dax Cosmetics Sp. z o.o., ul. Duchnow, ul. Spacerowa 18, 05-462 Wiązowna, KOS/01/2023/27.



PRODUKT KOSMETYCZNY

APTEO DEETON / VACO MAX SPRAY NA KOMARY, KLESZCZE I MESZKI

Spray, 170 ml • Produkt biobójczy • Substancje czynne: N,N-dietylo-m-toluamid / DEET, zaw.: 30 g/100 g, olejek z eukaliptusa cytrynowego, uwodniony, cyklizowany, zaw.: 0,1 g/100 g • **Przeznaczenie:** aerozol przeznaczony do odstraszania komarów, kleszczy i meszek. Do stosowania na odsłoniętą skórę. Okres działania odstraszającego: 8 godzin. Nie stosować u dzieci poniżej 13. roku życia • **Podmiot odpowiedzialny:** VACO Retail sp. z o.o., ul. Dąbrowskiego 44, 50-457 Wrocław • **Wyprodukowano dla:** Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa, www.synoptispharma.pl. Nr pozwolenia na obrót produktem biobójczym: 6498/16 PBI/01/2023/03.

Produktów biobójczych należy używać z zachowaniem środków ostrożności. Przed każdym użyciem należy przeczytać etykietę i informacje dotyczące produktu. Mieszanina skrajnie łatwopalna, szkodliwa po połknięciu, działająca drażniąco na skórę i oczy, szkodliwa dla środowiska wodnego, pojemnik pod ciśnieniem: ogranicza grozi wybuchem.

MAMA I DZIECKO



IBUVIT D3 KIDS

Krople, 10 ml • Produkt leczniczy • Substancja czynna: cholekalciferol (witamina D3). Każdy ml (około 30 kropli) roztworu zawiera 15 000 IU cholekalciferolu (Cholecalciferolum) - witaminy D3. Każda kropla zawiera około 500 IU cholekalciferolu. **Substancje pomocnicze:** triglicerydy kwasów tłuszczowych o średniej długości łańcucha. **• Wskazania:** Ibutit D3 Kids jest przeznaczony do stosowania w profilaktyce niedoboru witaminy D i stanów wynikających z jej niedoboru (np. krzywica, osteomalacja) u osób dorosłych, młodzieży, dzieci, niemowląt i noworodków. Produkt leczniczy stosowany jest w leczeniu wspomagającym osteoporozę u osób dorosłych oraz w porozumieniu z lekarzem w profilaktyce niedoboru witaminy D u kobiet planujących ciążę, będących w ciąży i karmiących piersią. **• Podmiot odpowiedzialny:** POLPHARMA S.A., ul. Pelpińska 19 Starogard Gdański.



SINECOD®

Syrop, 100 ml • Produkt leczniczy • Substancja czynna: 1 ml syropu zawiera 1,5 mg butamiratu cytrynianu (Butamirati citras). **• Wskazania do stosowania:** objawowe leczenie kaszlu różnego pochodzenia. **• Podmiot odpowiedzialny:** Haleon Poland Sp. z o.o. 01.12.2023.



NASIC® KIDS

Aerosol do nosa, roztwór, 10 ml • Produkt leczniczy • Substancja czynna: jedna dawka aerozolu do nosa (0,1 ml roztworu, co odpowiada 0,10 g) zawiera 0,05 mg xylometazolinę chlorowodoru (Xylometazolini hydrochloridum) i 5,0 mg deksamfentenu (Dexamphenolum). **• Wskazania:** produkt leczniczy Nasic Kids jest wskazany w objawowym leczeniu niedrożności przewodów nosowych w przebiegu przeziębienia oraz po przebytej operacji nosa - dla pobudzenia gojenia się błony śluzowej i poprawy drożności nosa. Produkt leczniczy Nasic Kids jest wskazany do stosowania u dzieci w wieku od 2 do 6 lat. **• Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na substancje czynne lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Nie należy stosować: u pacjentów z suchym zapaleniem błony śluzowej nosa (rhinitis sicca); po przeklinowym usunięciu przysadki mózgowej lub innych operacjach przebiegających z odświeżeniem opony twardej; u dzieci w wieku poniżej 2 lat. **• Podmiot odpowiedzialny:** M.C.M. Klosterfrau Healthcare Sp. z o.o. ul. Hrubieszowska 2 01-209 Warszawa.

 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.



SUDOCREM® EXPERT

Krem, 60 g, 250 g • Wyrób medyczny • Stosowanie i działanie: chroni i wspomaga leczenie dzięki zawartości lanoliny*
• Dystrybutor: Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o., Producent: Merckle GmbH SUD-PL-00346-05-2023. Dostępne również inne pojemności.

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

APTEO® RODZINNE

Plastry, 24 sztuki • **Wyrób medyczny • Przewidziane zastosowanie i właściwości wyrobu:** plastry przeznaczone są do opatrywania skaleczeń, jako bariera mechaniczna • **• P.P.H. „Dalpex”, ul. Sołtysońska 62A, 51-168 Wrocław, www.dalpex.pl**
• Dystrybutor: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa, www.synoptispharma.pl • **Podmiot prowadzący reklamę:** Synoptis Pharma Sp. z o.o. WYR/02/2023/62.

SACHOL® FAST EFFECT

Aerazol do stosowania w jamie ustnej, 20 ml • **Wyrób medyczny • Stosowanie i działanie:** Sachol Fast Effect to spray na afty i aftowe zapalenie jamy ustnej u osób powyżej 12. roku życia • **Producent:** Farmaceutici Procemsa S.p.A. Reklama prowadzona przez Bausch & Lomb Poland Sp. z o.o. SAC-PL-022025-03.

ILADIAN INTIMA

Żel, 30 g • Wyrób medyczny • Stosowanie i działanie: pomocniczo w leczeniu infekcji okolic intymnych, do odtworzenia właściwego odczynu pH, w celu ograniczenia rozwoju drożdżaków w trakcie lub po doustnej kuracji antybiotykowej • **Producent/ Podmiot prowadzący reklamę:** Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o., ul. Partyzancka 133/151, 95-200 Pabianice.

EKTIN®

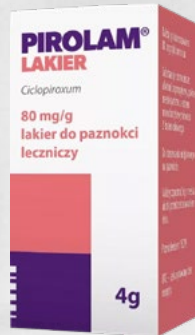
Kropki do oczu, 10 ml • Wyrób medyczny • Stosowanie i działanie: EKTIN® to kropki do oczu przeznaczone do leczenia wspomagającego i zapobiegania objawom alergicznego zapalenia spojówek, łagodzenia podrażnień oczu wywołanych stanem zapalnym oraz łagodzącego nawilżania oczu. Skutecznie zmniejsza swędzenie, podrażnienie, zaczerwienienie lub łzawienie oczu. EKTIN® zawiera naturalne cząsteczki: Ectoīn®, która działa ochronnie na komórki i zmniejsza stan zapalny oraz kwas hialuronowy, który nawilża powierzchnię oczu. Podać 1-2 kropki EKTIN® do oka, gdy pojawi się potrzeba. Można stosować codziennie i dowolnie często. EKTIN® nie zawiera środków konserwujących i nadaje się do stosowania z miękkimi i twardymi soczewkami kontaktowymi. EKTIN® może być używany przez dzieci oraz kobiety w ciąży i karmiące piersią. EKTIN jest ważny przez 6 miesięcy po otwarciu • **Podmiot prowadzący reklamę:** Bausch & Lomb Poland sp. z o.o. • **Producent:** Dr. Gerhard Mann, chem.-pharm. Fabrik GmbH Brunsbütteler Damm 165/173, 13581 Berlin, Niemcy. EKT-PL-082024-01.

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



i BIOTEBAL® MAX

Tabletki, 30 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: każda tabletka zawiera 10 mg biotyny (*Biotinum*) • **Wskazania:** leczenie niedoboru biotyny z takimi objawami, jak: wypadanie włosów, zaburzenia wzrostu włosów i paznokci, stany zapalne skóry zlokalizowane wokół oczu, nosa, ust i uszu, po wykluczeniu przez lekarza innych przyczyn • **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą • **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Polpharma SA, ul. Pelplińska 19, 83-200 Starogard Gdański.



i PIROLAM® LAKIER

Lakier do paznokci, 4 g • Produkt leczniczy • Substancja czynna: 1 g lakieru zawiera 80 mg cyklopiroksu. Lakier do paznokci leczniczy • **Wskazania:** grzybicze zakażenia paznokci. Produkt jest przeznaczony do leczenia łagodnych i umiarkowanych postaci grzybicy, obejmujących mniej niż 50% powierzchni paznokcia maksymalnie 4 z 10 paznokci • **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne POLPHARMA S.A., ul. Pelplińska 19, 83-200 Starogard Gdański.



LA ROCHE-POSAY EFFACLAR DUO+M, KREM PRZECIW NIEDOSKONAŁOŚCIOM

Krem, 40 ml • Kosmetyk • Stosowanie i działanie: La Roche-Posay Effaclar Duo+M krem o potrójnym działaniu przeciw: zaskórnikom i wypryskom, przebarwieniom potrądzikowym i nawrotom, 24 h nawilżenie. Dla skóry skłonnej do trądziku, tłustej i mieszanej. Dla kobiet i mężczyzn. Nawilżający, matujący żel-krem. Nie pozostawia filmu na skórze. Doskonała baza pod makijaż. Niekomedogenny. Odpowiedni także dla skóry wrażliwej. Testowany pod kontrolą dermatologa. Hipoałergiczny • **Producent:** La Roche-Posay, ul. Grzybowska 62, 00-844 Warszawa.



IDEE DERM KREM WYBIELAJĄCY PRZEBARWIENIA Z BLOKEREM MELANINY

Krem, 50 ml • Kosmetyk • Stosowanie i działanie: Krem Wybielający przebarwienia z blokerem melaniny, 50 ml. Rewolucyjny dermokosmetyk, który łączy dwie kluczowe funkcje: skuteczną redukcję przebarwień oraz głęboką nawilżenie i regenerację, oferując kompleksową pielęgnację skóry • **Producent:** Instytut Dermokosmetyków Idepharm Sp. z o.o.

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

W TROSCE O WŁOSY I SKÓRĘ GŁOWY

Wzmocnienie
i zmniejszenie
wypadania
włosów



PRODUKT KOSMETYCZNY*



PRODUKT KOSMETYCZNY**



PRODUKT KOSMETYCZNY**



SZAMPON:

Ekstrakty roślinne z:

palmy sabałowej, koniczyny czerwonej, mięty, lnu, łopianu, rozmarynu

Biotyna, niacynamid, kofeina, prebiotyki, panthenol



ODŻYWKA:

Biotyna, hydrolizowana keratyna, kofeina, betaina, panthenol



SERUM:

Ekstrakty roślinne z: palmy sabałowej, koniczyny czerwonej, gorczycy białej, łopianu

Biotyna, kofeina, hydrolizat keratyny, niacynamid, mentol

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

* **Osoba odpowiedzialna:** Dax Cosmetics Sp. z o.o., Duchnow, ul. Spacerowa 18, 05-462 Wiązowna

** **Osoba odpowiedzialna:** Pharma C Food Sp. z o.o., ul. Mokra 7, 32-005 Niepołomice
Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



BEZ DODATKU CUKRU
ZAWIERA NATURALNIE
WYSTĘPUJĄCE CUKRY



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

ŻYWNOSĆ WZBOGACANA



ŻYWNOSĆ WZBOGACANA



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

026/REP/SZD/2025

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