

ŚWIAT pełen ZDROWIA

KWIECIEŃ 2026



PORADY
FARMACEUTY

**Alergiku,
nie musisz
cierpieć wiosną!**

21 STRON
ŁAMIGŁÓWEK

Fotografie produktów zawartych w niniejszej broszurze mają charakter informacyjny i mogą odbiegać od ich rzeczywistego wyglądu. Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za błędy w druku.

OCHRONA PRZED STRESEM OKSYDACYJNYM I WSPARCIE ODPORNOŚCI (BEZ CZARNY)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym (bez czarny)**
- ▶ **wsparcie układu odpornościowego (bez czarny)**

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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.

026/REP/ISZ/2026

SUPLEMENT DIETY

Alergiku, nie musisz cierpieć wiosną!



AUTOR: mgr farm. Tomasz Kołek

Osoby niezmagające się z alergią mogą się jedynie domyślać, jak trudna dla alergików potrafi być wiosna. Choć pierwsze objawy alergii na pyłki roślin pojawiają się już w lutym, to jednak **właśnie na wiosnę następuje istna kumulacja pyleń.**

Wysokie stężenia unoszących się w powietrzu pyłków powodują typowy dla alergii wodnisty katar, męczący suchy kaszel czy swędzenie i łzawienie oczu. Objawy alergii mogą przypominać sezonową infekcję, a pojawiające się zmęczenie i ogólne osłabienie skutecznie odbierają radość z tej pięknej pory roku. Czy wiosna dla alergika musi być tak trudna? Jak radzić sobie z objawami alergii?

Objawy alergii

Kiedy nasz układ odpornościowy nie do końca funkcjonuje tak, jak powinien, i **zbyt gwałtownie reaguje na pyłki roślin, pojawiają się objawy typowe dla alergii:**

- ✓ wodnisty katar
- ✓ kichanie
- ✓ zatkanie nosa
- ✓ sucha śluzówka nosa
- ✓ swędzenie oczu
- ✓ łzawienie
- ✓ suchy kaszel





W aptece dostępnych jest wiele preparatów **skutecznie łagodzących wymienione objawy alergii.**



Zatkany, swędzący nos i wodnisty katar

Intensywny wodnisty katar sienny jest z pewnością jednym z najbardziej uciążliwych objawów alergii. W aptece dostępnych jest wiele preparatów skutecznie łagodzących wymienione objawy. Do dyspozycji mamy zarówno leki o działaniu miejscowym w postaci sprayów czy kropli, jak i preparaty doustne.

Aby zmniejszyć obrzęk błon śluzowych nosa, **można przez krótki czas stosować krople na bazie ksylometazoliny, występujące również z dodatkiem kwasu hialuronowego, który zapobiega wysychaniu śluzówki.** Od dłuższego czasu na rynku bez recepty dostępne są też sterydy w postaci donosowej. Mometazon czy flutikazon działają silnie przeciwzapalnie, zmniejszają obrzęk błon śluzowych, hamują

świąd, katar i uczucie zatkanego nosa. **Stosowane są w leczeniu alergii sezonowej zazwyczaj przez cały okres pylenia.** W przypadku nadmiernego uciążliwego przesuszenia nosa zarówno wewnątrz, jak i u jego ujścia można zastosować maści donosowe, które szybko przynoszą ulgę.

Leki przeciwhistaminowe

Podstawą skutecznego leczenia alergii jest **stosowanie leków przeciwhistaminowych, które skutecznie hamują nadmierną reakcję układu odpornościowego i likwidują męczące dolegliwości** oraz na dłużej zapobiegają ich nawrotom. Mechanizm działania tych leków polega na blokowaniu receptorów histaminowych, co skutecznie hamuje

działanie histaminy jako mediatora procesów zapalnych. Leki te, stosowane doustnie w formie tabletek lub syropów, wymagają ciągłego podawania w okresie pylenia, aby efekt ich działania był jak najlepszy. Dobrze dobrany lek przeciwalergiczny pozwoli zapomnieć o objawach alergii. Do dyspozycji mamy leki starszej i nowszej generacji.

Nowe leki należące do tej grupy charakteryzują się mniejszą ilością działań niepożądanych i, co ważne, nie powodują uczucia senności. Są to preparaty na receptę, ale również spora ich część w mniejszych opakowaniach jest dopuszczona do sprzedaży bez recepty. Pamiętajmy jednak, że w celu lepszej kontroli alergii odpowiedni preparat do długotrwałego stosowania powinien zalecić alergolog.

Leki przeciwhistaminowe to nie tylko preparaty doustne, ale także o działaniu miejscowym. Opatadyna w formie kropli do oczu skutecznie i szybko redukuje świąd, przekrwienie i łzawienie oczu. Azelastyna w sprayu do nosa pomoże w walce z uciążliwym katarzem siennym. Na miejscowe pokrzywki można zastosować dimetinden czy difenhydraminę.

Kalendarz pyleń

Okres pylenia roślin trwa praktycznie przez cały rok. Uczuleni na leszczynę oraz olszę odczuwają objawy alergii jako pierwsi. Zależnie od sezonu leszczyna może zacząć pylić już w styczniu. W lutym i marcu następuje wyjątkowo intensywne pylenie obu tych roślin. Pod koniec marca objawy zaczynają odczuwać osoby uczulone na topolę i brzozę. Wspomniane drzewa intensywnie pylą w kwietniu, a na przełomie kwietnia i maja zaczyna się pylenie traw, które trwa aż do września. **Bardzo powszechna jest również alergia na bylicę** (szacuje się, że alergię na nią ma nawet 10-15 proc. Polaków), której pyłki zaczynają

krążyć w powietrzu pod koniec czerwca, a ich dużego stężenia zazwyczaj spodziewamy się w lipcu, sierpniu i wrześniu.

Osoby uczulone na zarodniki grzybów z rodziny *Alternaria* i *Cladosporium* narażone są na kontakt z nimi od kwietnia do października. Przy minusowych temperaturach ich stężenie na zewnątrz jest niemal zerowe, jednak grzyby te występują powszechnie również w naszych domach, dlatego **objawy alergii na nie mogą pojawiać się również zimą.**



Pamiętajmy, że **w celu lepszej kontroli alergii** odpowiedni preparat do długotrwałego stosowania powinien zalecić alergolog.

Kalendarz pyleń

	sty.	lut.	mar.	kwi.	maj	cze.	lip.	sie.	wrz.	paź.	lis.	gru.
leszczyna	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
olsza	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
brzoza	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
topola	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
dąb	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
trawy	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
babka	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
szczaw	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
pokrzywa	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
komosa	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
bylica	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
ambrozja	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Cladosporium	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Alternaria	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

POCZUJ **SZYBKĄ** ULGĘ W ALERGII¹

BEZ ZABURZEŃ KONCENTRACJI!



Allegra®

Fexofenadini hydrochloridum
120 mg, tabletki powlekane

DZIAŁA **24** GODZINY

20 tabletek powlekanych

TRWAŁY EFEKT¹



LEK PRZECIWAALERGICZNY

Leczenie objawów alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa:

- ✓ Kichanie
- ✓ Katar lub uczucie zatkanego nosa
- ✓ Swędzenie nosa
- ✓ Swędzenie, zaczerwienienie i łzawienie oczu

sanofi

ChPL Allegra 04/2024.

1. Działanie przeciwhistaminowe leku rozpoczyna się w ciągu godziny i utrzymuje się przez 24 godziny. ChPL Allegra 04/2024.

Allegra, tabletki powlekane, 120 mg chlorowodoru feksofenadyny, co odpowiada 112 mg feksofenadyny.

Wskazania: Leczenie objawowe alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa.

Podmiot odpowiedzialny: Opella Healthcare Poland Sp. z o.o., grupa Sanofi.

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania.
Zwróć uwagę na przeciwwskazania.

W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

POCZUJ EFFECT, NIE ALERGIĘ



- **NAJNOWOCZEŚNIEJSZA SUBSTANCJA¹**
- **SZYBKO² I NA DŁUGO¹ BLOKUJE WSZYSTKIE OBJAWY ALERGII³**
- **NIE WYWOŁUJE SENNOŚCI, ANI ZABURZEŃ KONCENTRACJI**

1. Najnowocześniejsza substancja na alergię dostępna bez recepty. Kuna P et al. The role and choice criteria of antihistamines in allergy management – expert opinion. Adv Dermatol Allergol 2016 33(6):397-410.

2. Tralokya A et al. Bilastine - Novel anti histamine drug for allergic rhinitis. IP Indian Journal of Immunology and Respiratory Medicine 2022;7(1):6-10

3. Dotyczy objawów alergicznego nieżytu nosa.

Allertec Effect Skład i postać: Każda tabletką zawiera 20 mg bilastyny. Tabletką. Okrągłe, białe lub prawie białe, obustronnie wypukłe tabletki o średnicy około 7 mm. **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. ChPL 2025.06.27.

ALL-EFF/2026/790

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

Fenistil

Szybka ulga w podrażnieniach skóry*



*Działa przeciwsłabowo po ukąszeniach owadów, w zapaleniach skóry, pokrzywce, po oparzeniach słonecznych.

Fenistil, 1 mg/ml, krople doustne, roztwór. Jeden ml roztworu (20 kropli) zawiera 1 mg dimetydenu maleinianu (Dimetinden 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. ul. Wincentego Rzymowskiego 53, 02-697 Warszawa. 12.10.2023 r. PM-PL-FENI-25-00036

TO JEST LEK. DLA BEZPIECZEŃSTWA STOSUJ GO ZGODNIE Z ULOTKĄ DOŁĄCZONĄ DO OPAKOWANIA I TYLKO WTEDY, GDY JEST TO KONIECZNE. W PRZYPADKU WĄTPLIWOŚCI SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ.

- **Blokada nosa?**
- **Cieknący katar?**
- **Kichanie?**

**Kiedy objawy
się mnożą...
leki nie muszą.**



Pseudoephedryni hydrochloridum + Triprolidini hydrochloridum, 60 mg + 2,5 mg, tabletki

12 tabletek

Lek stosowany w zapaleniu błony śluzowej nosa występującym w przeziębieniu i grypie. Doraźnie w alergicznym zapaleniu błony śluzowej nosa i naczynioruchowym obrzęku błony śluzowej nosa.

Udrożnia nos

**Zmniejsza ilość
wydzieliny z nosa**

Zmniejsza kichanie

 **USP Zdrowie**

Jeden lek na wszystkie 3 objawy kataru.

Acatar Acti-Tabs: 1 tabletki zawiera: 60 mg chlorowodoru pseudoefedryny oraz 2,5 mg chlorowodoru tiprolidyny. Wskazania do stosowania: Łagodzenie objawów zapalenia błony śluzowej nosa, takich jak: obrzęk błony śluzowej nosa i zatok przynosowych, wyciek wydzieliny z nosa (katar), uczucie zatkanego nosa oraz kichanie, występujących w przeziębieniu i grypie. Produkt leczniczy może być także stosowany doraźnie w przypadkach alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa (katar sienny) oraz w naczynioruchowym obrzęku błony śluzowej nosa. Podmiot odpowiedzialny: US Pharmacia Sp. z o.o., ul. Ziębicka 40, 50-507 Wrocław

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

RESZTKA SUROWCA	NAPÓJ MLECZNY DZIENNA BIELIZNA DAMSKA	RYBA SŁODKOWODNA		SPLOT KORZENI TRAW Z ZIEMIĄ	WSYPA KONSPIRATORA		BOK NASYPU WZNIOSŁOŚĆ	8	ŻARTOWNIS	
		5			FORD RANGER		10			
RYZYKOWNA WYPRAWA									MALKONTENT	13
POLSKA CIEZAROWKA					PODOBNA DO SKAJU		1			
	20			15	PRZYPRAWA RODZICIELKA					
ROGATY KOŁĘDNIK	DRZAZGA		RZADKI EKSPONAT	UŻYWA PEDZŁA ORAZ PALETY						12
APROBATA	18	19		11		OBOOK PRASY I TV		FLISAK		CZEŚĆ PIERWIASTKA
RZEKA WE WROCŁAWIU		ANDRZEJ. PIOSENKARZ		STADO KROW						
				KOLEGA, KUMPEL DZIKI KOT			16			
UTRATA SPOISZCISCI							CHRUPIACY ZE SŁONINY		LOTNIK PRZEZRAZALE	4
			ZAPADA POD WIECZOR	2	RELIGIA Z MIECZETU					
KNIEJA, PUSZCZA	MORSKA MA 1852 M		BURZĄCA BELKA		3			OGÓL CZASOPISM		DROGOCENNA RZECZ
CEL BIEGACZA					NOTATKA W KSIĘDZE URZĘDOWEJ IMITACJA SKÓRY					
ROLA, POLE		6								
				BLISKI KREWNIAK BIELAKA						9
NASTROJOWY WIERSZ								CZEŚĆ SPŁATY DŁUGU		
				SEDZIA PRZED NOMINACJĄ			14			
SYLWESTROWY POCISK	TRUD			17	7	NACIECIE NA LUFIE				

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 20 utworzą rozwiązanie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

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

WSPARCIE UKŁADU ODDECHOWEGO



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **prawidłową pracę układu oddechowego** (bez czarny, werbena)
- ▶ **prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego** (bez czarny, witamina C)

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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.

024/REP/SZ/2026

SUPLEMENT DIETY

TEREN WYPASU KROW		WYRASTA Z KIJANKI		SZEF JUHASÓW		DŹWIEK W TELEWIZJI		SKUCHA PIŁKARZA	STAROPOLSKIE ŁOZE	CZEŚĆ DACHU Z RYNNĄ
				RYDEL	9					
21	22					OTWIERANE UCHYLENIE	15			
MA WADE WYMOWY		HODOWLANY GRZYB			16	1				
		JAMA								
				13		POZYSKIWANA Z BIEŁUGI			11	
OTOMANA	OGON WIEWIORKI	4	UCZY O MORALNOSCI		WAŁ Z ZIEMI	18			12	
PODZIEMNY SSAK										
ZADASZENIE		14	17							
5			19							
DOZA LEKU		PORCJA DO MARTENA		SALA WYKLADOWA						
2		7								
ZAGRANIE NIE FAIR	ZMECZENIE, TRUD		STROMA SCIANA SKALNA	20						
KORPUS OFICERÓW										
			3							
WYCIĄG Z AKT		NIEPOWODZENIE		STOP Z HUTY						
	8									
SKIENIE		6								
CHWY-TAK OŚMIORNICY	LINA DO CIĄGNIĘCIA AUTA			10						

Ulga dla swędzących oczu



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, soczewki, 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 • **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A.

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.

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 22 utworzą rozwiązanie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

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

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



PRAWIDŁOWE CIŚNIENIE KRWI I FUNKCJONOWANIE MIĘŚNI*

SUPLEMENT DIETY



* Potas wspomaga utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi, funkcjonowanie układu nerwowego i mięśni
POT/21079/02/26

NOWOŚĆ

W tej rutynie jest Twoja odporność¹

HALEON



Wspiera układ
odpornościowy¹

Zmniejsza uczucie
zmęczenia i znużenia²

Z maksymalną ilością witaminy D3*

PM-PL-OTRI-25-00157

¹ Dzięki zawartości wit. D i C.

² Dzięki zawartości wit. C.

*Dla suplementów diety; dla osób do 75 r. ż.

SUPLEMENT DIETY

	7							
			7					8
		2		9	6	7	4	
			8	7				
4	8						5	
2				5		8	7	
			2				6	
1			4				8	7
		8			1			5

ZDROWIE NÓG I UCZUCIE ICH LEKKOŚCI



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **zdrowie nóg - krążenie żylnie i uczucie lekkości nóg** (ruszcyk kolczasty)
- ▶ **zmniejszenie uczucia ciężkości nóg oraz prawidłowe mikrokrążenie żylnie** (winorośl właściwa)

SUPLEMENT DIETY

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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.

014/REP/SZ/2026

SUPLEMENT DIETY

Strepsils®

ZWALCZA

BÓL GARDŁA

I JEGO PRZYCZYNĘ - STAN ZAPALNY



ZAWIERA MAKSYMALNĄ
DAWKĘ FLURBIPROFENU



PRZYNOŚI DŁUGOTRWAŁĄ
ULGĘ DO 4 GODZ.

Strepsils Intensive, Flurbiprofenum, 8,75 mg, tabletki do ssania. Wskazania do stosowania: Krótkotrwałe objawowe leczenie bólu gardła. **Podmiot odpowiedzialny:** Reckitt Benckiser (Poland) S.A. RT-M-nmeeSy

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.

UDRAŻNIA ZATOKI, HAMUJE KASZEL*

Soledum®



1,8-cyneol znajduje się w wytycznych dla lekarzy POZ², jak i również w rekomendacjach EPOS 2020.³

- działa przeciwzapalnie**
- zwalcza wirusy, bakterie oraz grzyby⁴
- normalizuje produkcję wydzieliny⁵
- pomaga oczyścić i udrożnić zatoki⁴
- działa rozkurczowo na oskrzela⁴
- można stosować go na noc⁴



* zmniejsza liczbę epizodów kaszlu w ciągu dnia, ** w drogach oddechowych

1. Dane pobrane z rejestru produktów leczniczych <https://rejestrzy.ezdrowie.gov.pl/rpl/search/public>, stan na dzień: 23.05.2025; 2. Fal A.M. i wsp. Diagnostyka i leczenie wybranych infekcji oraz stanów zapalnych dróg oddechowych. Wytyczne dla lekarzy POZ. Lekarz POZ 2021; 7 (5): 325-53; 3. Fokkens WJ i wsp. European Position Paper on Rhinosinusitis and Nasal Polyps 2020. Rhinology, 2020; 58 (Supl. S29): 1-464; 4. ChPL – Soledum® forte i Soledum® junior; 5. Sudhoff H i wsp. 1,8-Cineol Reduces Mucus-Production in a Novel Human Ex Vivo Model of Late Rhinosinusitis. PLoS One 2015; 10 (7): e0133040. doi: 10.1371/journal.pone.0133040.

SOL.2025.09.01

Soledum® forte, Soledum® junior. Jedna kapsułka dojelitowa, miękka Soledum® forte zawiera 200 mg (Soledum® junior – 100 mg) 1,8-cyneolu (Cineolium). **Wskazania do stosowania:** Jako środek wykrztuśny w produktywnym kaszlu. Leczenie wspomagające ostrego, nierpnego zapalenia zatok. Leczenie wspomagające w zapalnych chorobach dróg oddechowych. **Podmiot odpowiedzialny:** M.C.M. Klosterfrau Healthcare sp. z o.o.

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

WYPEŁNIA KOSCI SZUM		SMACZNA RYBA MORSKA	POPULARNA SIEĆ RA- DIOWA		LASO	BANDA, SZAJKA		GRA KAR- CIANA		ŚMIECI
			10		BOK- SERSKA ZA- SŁONA				13	
MŁODE PTAKA		7						UZDRO- WISKO		WADIUM, KAUCJA
INDIA- NIN LUB KAWA	16	15			DYKTAT, POLE- CENIE	20				
	19		5		TWARDY SER					
SKŁAD- NIK BEN- ZYN	MIĘTA LUB RUMIA- NEK		WNEKA NA RZĘBIE PIERŚCIEN WYSP KORALOWYCH			WOLANT	TYPOWA CECHA MANNA			
COŚ ZADZI- WIAJĄ- CEGO					3				BRZEG, KRA- WĘDŹ	
PO- SELSKI SPRZE- CIW		MEBEL DO SPANIA		RODZAJ WODKI ZESPÓŁ SKŁAD- NIKÓW OPLA- CONE BRAWA					1	
	2	4	8			26		21		
OŻYWIA KU- KIELKI								WÓZ POGRZE- BOWY	25	KREW- NA PO MIECZU
			OBERŻA, KARCZ- MA		PRZEJ- SCIE POD- ZIEMNE	KSIEGI USC	14			
PULAP- KA NA MUCHY	SNIEŻNY NAWIS CZĘŚĆ TWARZY						RODZAJ WEKSLA			WZDY- CHA- JĄCY AKTOR
GIWER, KASZ- KIET			17	18		OLEJ Z WA- TROBY DORSZA		22		
KATOWA RANKA UST		12				SZKIE- LET ROWE- RU				
				RYWAL MUSZKI					9	
1000 KG JAMES AGENT 007		WALCZY Z DOB- REM				23	CZOŁG DAWNIEJ			6
	11			TŁUSZCZ DO SMA- ŻENIA						
						24				

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 26 utworzą rozwiązanie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

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

EKTIN®

TARCZA DLA OCZU w *Alergii*



**OCHRONA +
NAWILŻENIE**

Może być stosowany!*

- na wrażliwe oczy
- u dzieci
- u osób noszących soczewki kontaktowe
- przez kobiety w ciąży i karmiące piersią



1. Ektin® – Instrukcja stosowania preparatu. EKT.0012.PL.26

Ektin® to wyrób medyczny przeznaczony do leczenia wspomagającego i zapobiegania objawom alergicznego zapalenia spojówek, łagodzenia podrażnień oczu wywołanych stanem zapalnym oraz łagodzącego nawilżania oczu. Producent: Dr. Gerhard Mann chem.-pharm. Fabrik GmbH. Reklama prowadzona przez Bausch & Lomb Poland sp. z o.o.

BAUSCH+LOMB

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

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

KETOANGIN

Ketoprofenum 1 mg/ml



JEDYNA TAKA SIŁA NA BÓL GARDŁA¹



JEDYNY SPRAY Z KETOPROFENEM NA BÓL GARDŁA²

Informacja o produkcie leczniczym Ketoangin. Nazwa produktu leczniczego: KETOANGIN, 1 mg/ml, aerozol do stosowania w jamie ustnej, roztwór. Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej: Ketoprofen (ketoprofenum), Dawka/stężenie substancji czynnej: 1 ml aerozolu zawiera 1 mg ketoprofenu (co odpowiada 1,6 mg ketoprofenu z łożyma). Substancje pomocnicze o znanym działaniu: metylu parahydroksybenzoesan 1,0 mg, propylu parahydroksybenzoesan 0,2 mg. Postać farmaceutyczna: Aerozol do stosowania w jamie ustnej, roztwór. **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania:** Leczenie objawowe stanów zapalnych i podrażnienia błony śluzowej jamy ustnej i gardła z towarzyszącym bólem (np. zapalenie drzewca, zapalenie jamy ustnej, zapalenie gardła), powolanych także w wyniku zabiegów stomatologicznych: zachowawczych lub obejmujących ekstrakcję. Produkt leczniczy przeznaczony jest do stosowania u osób dorosłych i u młodzieży w wieku powyżej 15 lat. Podmiot odpowiedzialny: Adamed Pharma S.A., Pieków, ul. M. Adamkiewicza 8A, 05-152 Czosów, Polska. Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego KETOANGIN, 1 mg/ml, aerozol do stosowania w jamie ustnej, roztwór, zatwierdzonej 10.2025, z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku. Dodatkowe informacje dostępne są w Adamed Pharma S.A., Pieków, ul. M. Adamkiewicza 8A, 05-152 Czosów, tel.: +48 22 732 77 00, fax: +48 22 732 79 00, e-mail: adamed@adamed.com.

1. Ketoangin to jedyny lek z ketoprofenem w sprayu na ból gardła, PEX Omnibus 07.2025. Ketoangin zawiera ketoprofen, który silnie zwalcza ból. Targowska-Śtepiak B. Ketoprofen as analgesic drug with effective anti-inflammatory effect in rheumatic diseases. Lekarz POZ 2019; 5(3): 307-311.
2. Ketoangin to jedyny lek z ketoprofenem w sprayu na ból gardła, PEX Omnibus 07.2025.

KET/21126/02/26



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



i HITAXA FAST, 5 mg

Tabletki ulegające rozpadowi w jamie ustnej, 10 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: desloratadyna.
• Dawka/stężenie substancji czynnej: każda tabletka ulegająca rozpadowi w jamie ustnej zawiera 5 mg desloratadyny.
• Postać farmaceutyczna: tabletka ulegająca rozpadowi w jamie ustnej. Ceglastoczerwone, okrągłe, płaskie tabletki o wymiarach 8,1 mm x 3,2 mm, ze ściętym brzegiem, z wytłoczeniem „5”.
• Wskazanie: produkt leczniczy Hitaxa Fast jest wskazany do stosowania u dorosłych i młodzieży w wieku 12 lat i starszych w celu łagodzenia objawów związanych z: alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa, pokrzywką.
• Podmiot odpowiedzialny: Adamed Pharma S.A., Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnow, tel.: +48 22 732 77 00, faks: +48 22 732 78 00, e-mail: adamed@adamed.com.



i NASOMETIN ALERGIA LORA

Tabletki, 10 sztuk • Produkt leczniczy • Skład: 1 tabletka zawiera 10 mg loratadyny oraz substancje pomocnicze, w tym laktazę.
• Wskazania: objawy alergiczne (sezonowego i całorocznego) zapalenia błony śluzowej nosa, objawy przewlekłej pokrzywki idiopatycznej.
• Podmiot odpowiedzialny: Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, 6250 Kundl, Austria.
• Podmiot promujący: Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-672 Warszawa, www.sandoz.pl, NasoALORA 06/2024 NASC/031/06-2024.



i ALLEFIN ALLERGY

Tabletki powlekane, 10 sztuk • Produkt leczniczy • Skład: każda tabletka powlekana zawiera 5 mg lewocetytryzyny dichlorowodoru (Lewocetirizini dihydrochloridum).
• Postać farmaceutyczna: tabletka powlekana.
• Wskazania do stosowania: Allefin Allergy, 5 mg, tabletki powlekane jest wskazany w objawowym leczeniu alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa (w tym przewlekłego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa) i pokrzywki u dorosłych, młodzieży i dzieci w wieku od 6 lat.
• Podmiot odpowiedzialny: PRZEDSIĘBIORSTWO PRODUKCJI FARMACEUTYCZNEJ HASCO-LEK S.A., ul. Żmigrodzka 242 E, 51-131 Wrocław.



i OTRIVIN ALLERGY

Aerozol do nosa, roztwór, 15 ml • Produkt leczniczy • Substancja czynna: jeden 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. Wspomagająco 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. 22.08.2023 r.



i LIRRA GEM

Tabletki powlekane, 7 sztuk • Produkt leczniczy • Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej: Levocetirizini dihydrochloridum.
• Dawka substancji czynnej: 5 mg.
• Postać farmaceutyczna: tabletka powlekana.
• 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., Hvězdoва 1716/2b, 140 78 Praha 4, Republika Czeska.
• Podmiot promujący reklamę na zlecenie podmiotu odpowiedzialnego: Glenmark Pharmaceuticals Sp. z o.o., ul. Józefa Piłsudskiego 3, 00-728 Warszawa. GL/PL/LIRI/REK11/04-2026.



i DUOIZINAL

Syrop, 150 ml • Produkt leczniczy • Substancja czynna: 5 ml syropu zawiera: 2,5 mg cetytryzyny dichlorowodoru (Cetirizini dihydrochloridum) i 58 mg jonów wapnia w postaci wapienia chlorku 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, zaszczernienie i swędzenie oczu, łzawienie); łagodzenie objawów przewlekłej idiopatycznej pokrzywki (takich jak świąd, pokrzywka, zaszczernienie skóry).
• Podmiot odpowiedzialny: Altifarm Farmacja Polska Sp. z o.o., ul. Partyzanka 133/151, 95-200 Pabianice.



i PRONASAL® CONTROL

Aerozol do nosa, 60 dawek • Produkt leczniczy • Substancja czynna: każde naciśnięcie pompki (0,1 ml) dostarcza odmierzoną dawkę 50 mikrogramów mometazonu furoinianu (w postaci mometazonu furoinianu jednowodnego). Całkowita masa jednej dawki wynosi 100 mg.
• Substancja pomocnicza o znanym działaniu: 20 mikrogramów benzalkoniowego chlorku na dawkę. Pełny wykaz substancji pomocniczych, patrz punkt 6 ChPL.
• Postać farmaceutyczna: aerozol do nosa, zawiesina. Biała do prawie białej, nieprzezroczysta zawiesina. pH: od 4,3 do 4,9. Osmolarność: od 270 do 330 mOsm/kg.
• Wskazania: produkt leczniczy Pronasal Control wskazany jest do stosowania u osób dorosłych (w wieku powyżej 18 lat) w leczeniu objawów sezonowego, alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa po wcześniejszym zdiagnozowaniu przez lekarza.
• Podmiot odpowiedzialny: Teva B.V., Swensweg 5, 2031 GA Haarlem, Holandia.
• Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: 25854, pozwolenie wydane przez prezesa URPLW MiPB.
• Data zatwierdzenia lub częściowej zmiany tekstu ChPL: 30.11.2023 r.
• Kategoria dostępności: OTC - produkt dostępny bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego dostępna na stronie www.tevamed.pl. PRN-PL-00147-02-2024.

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.



i MAXON FORTE



Tabletki powlekane, 4 sztuki • Produkt leczniczy • Substancja czynna: sylденаfil • **Dawka/stężenie substancji czynnej:** każda tabletkę powlekana zawiera 50 mg syldenafilu w postaci syldenafilu cytrynianu • **Postać farmaceutyczna:** tabletkę powlekana. Białe, okrągłe tabletki powlekane, wypukłe po obu stronach, z wytłoczeniem „50” na jednej stronie • **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania:** produkt leczniczy Maxon forte jest wskazany do stosowania u dorosłych mężczyzn z zaburzeniami erekcji, czyli niezdolnością uzyskania lub utrzymania erekcji pracy wystarczającej do odbycia stosunku płciowego. W celu skutecznego działania produktu leczniczego Maxon forte niezbędna jest stymulacja seksualna • **Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Pharma S.A., Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnow. Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Maxon forte, 50 mg, tabletki powlekane zatwierdzonej 1.09.2022, 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, faks: +48 22 732 78 00, e-mail: adamed@adamed.com.

i OTRIVIN MENTHOL



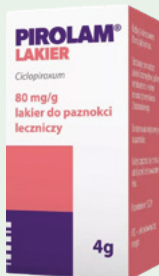
Aerozol do nosa, roztwór, 10 ml • Produkt leczniczy • Substancja czynna: jeden ml roztworu zawiera 1 mg ksylometazolinny chlorowodoru. Jedna dawka aerozolu zawiera 0,14 mg ksylometazolinny chlorowodoru • **Wskazania do stosowania:** nadmierne przekrwienie błony śluzowej nosa występujące w przebiegu przeziębienia, kataru siennego, alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa, zapalenia zatok. Produkt leczniczy ułatwia odpływ wydzieliny z zapalnie zmienionych zatok przynosowych. Dzięki zmniejszeniu przekrwienia błony śluzowej jamy nosowo-gardłowej może być stosowany wspomagająco w zapaleniu ucha środkowego. Produkt ułatwia wzniesienie nosa. Otrivin Menthol jest przeznaczony do stosowania u dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 12 lat • **Podmiot odpowiedzialny:** Haleon Poland Sp. z o.o. 22.09.2023 r.

i POLINAIL®



Lakier do paznokci, leczniczy, 3,3 ml • Produkt leczniczy • Substancja czynna: jeden gram lakieru do paznokci, leczniczego zawiera 80 mg cyklopiroksu (Ciclopiroxum) • **Substancja pomocnicza o znanym działaniu:** jeden gram roztworu lakieru do paznokci, leczniczego zawiera 10 mg alkoholu cetostearylowego oraz 730 mg etanolu • **Postać farmaceutyczna:** lakier do paznokci, leczniczy. Przezroczysty, bezbarwny do lekko żółtawego, roztwór • **Wskazania:** łagodne do umiarkowanych zakażenia grzybicze paznokci wywołane przez dermatofity i (lub) inne grzyby wrażliwe na cyklopiroks, w przypadku, gdy zakażenie nie zajęło macierzy paznokcia • **Podmiot odpowiedzialny:** Pollichem S.A., 50, Val Fleuri, 1526 Luxembourg, Luksemburg • **Dodatkowych informacji o leku udziela:** EGIS Polska Sp. z o.o., ul. Komitetu Obrony Robotników 45D, 02-146 Warszawa, tel. +48 22 41 79 200, faks +48 22 41 79 292, www.egis.pl • **Kategoria dostępności:** lek wydawany bez recepty. (10.2025).

i PIROLAM® LAKIER



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

i BIOTINUM APTEO MED®



10 mg, tabletki, 30 sztuk • OTC • produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza • Substancja czynna: każda tabletkę zawiera 10 mg biotyny (Biotinum) • **Wskazania do stosowania:** leczenie niedoboru biotyny z takimi objawami jak: wypadanie włosów, zaburzenia wzrostu włosów i paznokci, stany zapalne skóry złokalizowane wokół oczu, nosa, ust i uszu, po wykluczeniu przez lekarza innych przyczyn • **Podmiot odpowiedzialny:** Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa. Charakterystyka Produktu Leczniczego Biotinum APTEO MED, 29.09.2023. OTC/01a/2024/8.

i GARDIMAX® MEDICA LEMON SPRAY



Aerozol do stosowania w jamie ustnej, 30 ml • Produkt leczniczy • Substancja czynna: 1 dawka zawiera 0,180 mg roztworu diglukonianu chlorohexydynny (Chlorhexidini digluconatis solutio) oraz 0,045 mg chlorowodoru lidokainy (Lidocaini hydrochloridum) • **Wskazania:** lek do stosowania objawowego w celu łagodzenia dolegliwości bólowych związanych ze stanem zapalnym lub podrażnieniem w przebiegu stanów zapalnych jamy ustnej i gardła • **Podmiot odpowiedzialny:** TACTICA Pharmaceuticals Sp. z o.o., ul. Królowej Jadwigi 148A/1A, 30-212 Kraków.

i MAGNEFAR® B6 FORTE



Tabletki powlekane, 60 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: jedna tabletkę powlekana zawiera 100 mg jonów magnezu w postaci magnezu cytrynianu (Magnesii citras) oraz 10,10 mg pirydoksyny chlorowodoru (Pyridoxini hydrochloridum) • **Wskazania:** produkt leczniczy Magnefar B6 Forte jest zalecany w leczeniu niedoboru magnezu. Występowanie poniżej wymienionych objawów może wskazywać na niedobór magnezu: nerwowość, drażliwość, wahania nastroju, łagodny lek, niepokój, przejściowe uczucie zmęczenia, ospałość, zaburzenia snu o niewielkim nasileniu; objawy lęku, takie jak: skurcze przewodu pokarmowego lub kołatanie serca (bez zaburzeń serca); skurcze mięśni, mrowienie, drganie powiek. Produkt należy stosować po wykluczeniu innych przyczyn objawów niż niedobór magnezu oraz gdy osiągnięcie poprawy lub zwiększenie podaży magnezu nie jest możliwe przez zastosowanie prawidłowej diety. W przypadku braku poprawy po miesiącu stosowania produktu leczniczego Magnefar B6 Forte kontynuowanie leczenia nie jest zalecane • **Podmiot odpowiedzialny:** Biofarm Sp. z o.o., ul. Wabrzyska 13, 60-198 Poznań.

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.



MOILEC®, 7,5 mg (MELOXICAMUM)

Tabletki, 20 sztuk • Produkt leczniczy • Skład: każda tabletkę zawiera 7,5 mg meloksikamu oraz 63 mg laktozy jednowodnej • **Postać farmaceutyczna:** tabletki • **Wskazania do stosowania:** jako lek przeciwbólowy i przeciwzapalny stosowany w bólach kostno-stawowych i mięśniowych w przebiegu chorób reumatoidalnych i zwyrodnieniowych stawów. Stosowany w krótkotrwałym leczeniu zaobserwowanych chorób reumatoidalnych, takich jak reumatoidalne zapalenie stawów, młodzieńcze reumatoidalne zapalenie stawów oraz zeszytyniające zapalenie stawów kręgosłupa. Moilec tabletki jest przeznaczony dla osób dorosłych oraz młodzieży w wieku 16 lat i starszej • **Podmiot odpowiedzialny:** Gedeon Richter Polska Sp. z o.o., ul. ks. J. Poniatowskiego 5, 05-825 Grodzisk Mazowiecki • **Data aktualizacji:** 20.11.2023 r.



DROTAFEMME® FORTE

Tabletki powlekane, 20 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: każda tabletkę powlekana zawiera 80 mg chlorowodoru drotaweryny (*Drotaverini hydrochloridum*) • **Wskazania:** stany skurczowe mięśni gładkich związane z chorobami dróg żółciowych: kamica dróg żółciowych, zapaleniem pęcherzyka żółciowego, zapaleniem okołopęcherzykowym, zapaleniem przewodów żółciowych, zapaleniem brodawkii Vatera; stany skurczowe mięśni gładkich dróg moczowych: kamica nerkowa, kamica moczowodowa, zapalenie miedniczek nerkowych, zapalenie pęcherza moczowego, bolesne parcie na moc. Jako leczenie wspomagające można stosować 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 wpusci i odźwiernika żołądka, zespołach drażliwego jelita grubego, zaparciach na tle spastycznym, wzdęciach jelit i zapaleniu trzustki; w schorzeniach ginekologicznych: w bolesnym miesiączkowaniu • **Podmiot odpowiedzialny:** Sun-Farm Sp. z o.o., ul. Dolna 21, 05-092 Łomianki.

PRODUKT LECZNICZY OTC



DICLOFENAC APTEO MED®

100 g, żel • Produkt leczniczy OTC • Skład: jeden gram żelu Diclofenac APTEO MED zawiera 10 mg diklofenaku sodowego (*Diclofenacum natrium*) • **Wskazania:** Diclofenac APTEO MED jest wskazany do stosowania u dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 14 lat. Produkt działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie i przeciwwzrostkowo. Stosowany jest w miejscowym leczeniu: dorośli i młodzież w wieku powyżej 14 lat: pourazowych stanów zapalnych ścięgien, więzadeł, mięśni i stawów (np. powstałych wskutek skręceń, nadyrżeń lub stłuczeń); bólu pleców; ograniczonych stanów zapalnych tkanek miękkich takich jak: zapalenie ścięgien, fokię tenisisty, zapalenie torebki stawowej, zapalenie okołostawowe. Dorośli (w wieku powyżej 18 lat); ograniczonych i łagodnych postaci choroby zwyrodnieniowej stawów • **Podmiot odpowiedzialny:** Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa • **Data zatwierdzenia lub częściowej zmiany tekstu ChPL:** 7.01.2026 r. DIC/01b/2026/01.



IBUPROM® MAX SPRINT

Kapsułki miękkie, 20 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: ibuprofen 400 mg oraz substancje pomocnicze, w tym: potasu wodorotlenek, sorbitol ciekły, częściowo uwodniony • **Wskazania:** ostre bóle o nasileniu łagodnym lub umiarkowanym; pooperacyjne, mięśniowe, kostne, migrenowe oraz menstruacyjne. Łagodne i umiarkowane bóle o różnej etiologii: głowy, zębów, okolicy łędźwiowo-krzyżowej, nerwobóle, bóle stawów. Gorączka (w przebiegu przeziębienia i grypy) • **Podmiot odpowiedzialny:** US Pharmacia Sp. z o.o.



NUROFEN EXPRESS FORTE MINI, 400 mg

Kapsułki miękkie, 30 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: każda kapsułka miękka zawiera 400 mg ibuprofenu (*Ibuprofenum*) • **Wskazania:** ten produkt leczniczy jest wskazany u osób dorosłych i młodzieży o masie ciała powyżej 40 kg (w wieku 12 lat i powyżej) w krótkotrwałym objawowym leczeniu łagodnego do umiarkowanego bólu, takiego jak ból głowy, bóle miesięczkowe, ból zębów oraz gorączka i ból związane z przeziębieniem • **Podmiot odpowiedzialny:** Reckitt Benckiser (Poland) S.A. RKT-M-15297.



MIGROMIN

Tabletki, 20 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: jedna tabletkę powlekana zawiera 250 mg kwasu acetylsalicylowego (*Acidum acetylsalicylicum*), 250 mg paracetamolu (*Paracetamolum*) oraz 65 mg kofeiny (*Caffeinum*) • **Wskazania:** w doznajmym leczeniu bólu głowy oraz napadów migreny (objawów takich jak: ból głowy, nudności, nadwrażliwość na światło i dźwięk oraz zaburzenia codziennego funkcjonowania) z aurą lub bez aury • **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Coffarm S.A., ul. Wojska Polskiego 3, 39-300 Mielec.



PIASCLELINE®

Kapsułki twarde, 30 sztuk • Produkt leczniczy • Substancja czynna: każda kapsułka zawiera 100 mg oleju awokado frakcji niezmodyfikującej się i 200 mg oleju sojowego frakcji niezmodyfikującej się • **Postać farmaceutyczna:** kapsułki twarde z pomarańczowym wiekiem 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.



VALERIN MAX, 360 mg

Tabletki powlekane, 10 sztuk • Produkt leczniczy • Skład: jedna tabletkę powlekana zawiera 360 mg wyciągu wodno-alkoholowego (jako wyciąg suchy) z *Valeriana officinalis L., radix* (korzeń kozłka lekarskiego) (8-11:1). Ekstrakt: etanol 60% (V/V) • **Wskazania:** łagodne stany napięcia nerwowego i uczucia niepokoju • **Podmiot odpowiedzialny:** Alifarm Farmacja Polska Sp. z o.o., ul. Partyzancka 133/151, 95-200 Pabianice.

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.



i CAMILIA®

Roztwór doustny, 10 dawek • **Produkt leczniczy** • **Substancje czynne oraz dawka substancji czynnych:** Chamomilla vulgaris 9CH, Phytolacca decandra 5CH, Rheum 5CH aa 333,3 mg • **Wskazania:** bolesne ząbkowanie u niemowląt • **Podmiot odpowiedzialny:** Bioron SA, 2 avenue de l'Ouest Lyonnais, 69510 Messimy, Francja.



i CLARITINE® ALLERGY

Tabletki, 10 sztuk • **Produkt leczniczy** • **Substancja czynna:** jedna tabletkę zawiera 10 mg Loratadinum (loratadyny) • **Substancja pomocnicza o znanym działaniu:** laktoza 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. 22 572 35 00 faks 22 572 35 55, www.bayer.com.pl.V3/14.03.2019/MK, CH-20230223-85.



i OFTAHIST

Kropki do oczu, roztwór, 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 Czosznów, OFT/17837/02/25.



i AMERTIL® BIO

Tabletki powlekane, 10 sztuk • **Produkt leczniczy** • **Substancja czynna:** jedna tabletkę powlekana zawiera 10 mg czynnyjny 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 • **Podmiot odpowiedzialny:** Biofarm Sp. z o.o., ul. Wałbrzyska 13, 60-198 Poznań.



i AZEL-DROP ALERGIA

Kropki do oczu, roztwór, 6 ml • **Produkt leczniczy** • **Substancja czynna:** jeden 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, D24PPT3 Irlandia. A.ZEL.0010.PL.26



i SUDAFED® XYLOSPRAY HA DLA DZIECI

Aerozol do nosa, roztwór, 10 ml • **Produkt leczniczy** • **Substancja czynna:** 1 ml aerozolu do nosa, roztworu zawiera 0,5 mg ksylometazyny chlorowodoru • **Wskazania:** krótkotrwałe leczenie objawowe przekrwienia błony śluzowej nosa w przebiegu zapalenia błony śluzowej nosa lub zapalenia zatok • **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil Healthcare (Ireland) Limited.



i XYLOGEL® 0,1%

Żel do nosa, 10 g • **Produkt leczniczy** • **Substancja czynna:** 1 g żelu do nosa zawiera 1 mg ksylometazyny chlorowodoru • **Wskazania:** leczenie pomocnicze: ostrego zapalenia błony śluzowej nosa pochodzenia wirusowego lub bakteryjnego; ostrego lub przewlekłego zaostrzającego się zapalenia zatok przynosowych; alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa; ostrego zapalenia ucha środkowego – w celu odróżnienia trąbki słuchowej • **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na którykolwiek składnik produktu. Nie stosować u pacjentów po usunięciu przysadki lub po innych zabiegach chirurgicznych przebiegających z odsłonięciem opony twardej. Zanikowe zapalenie błony śluzowej nosa • **Podmiot odpowiedzialny:** Warszawskie Zakłady Farmaceutyczne Polfa S.A., ul. Karolkowa 22/24, 01-207 Warszawa.



i INFEX ZATOKI, 200 mg + 30 mg

Tabletki powlekane, 24 sztuki • **Produkt leczniczy** • **Skład:** jedna tabletkę powlekana zawiera 200 mg ibuprofenu i 30 mg pseudoefedryny chlorowodoru, co odpowiada 24,6 mg pseudoefedryny • **Wskazania do stosowania:** łagodzenie objawów niedrożności nosa i zatok obocznych nosa z towarzyszącym bólem głowy, gorączką i bólu w przebiegu przeziębienia i grypy. Produkt leczniczy jest przeznaczony do stosowania u dorosłych i młodzieży w wieku 15 lat i powyżej • **Podmiot odpowiedzialny:** Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o., ul. Emilii Plater 53, 00-113 Warszawa • **Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu:** 22111, wydane przez prezesa URPL-WMPiB • **Data zatwierdzenia:** 29.12.2022 r. • **Kategoria dostępności:** OTC – produkt dostępny bez przepisu lekarza. www.tevamed.pl.INZ-PL-00011-01-24.

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.



CALCIUM TEVA

Tabletki musujące, 14 sztuk • Suplement diety • Stosowanie i działanie: pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni. Pomaga w utrzymaniu prawidłowego przewodnictwa nerwowego. Pomaga w utrzymaniu zdrowych kości i zębów • **Wyprodukowano przez:** Wörwag Pharma Operations Sp. z o.o. dla Teva Operations Poland Sp. z o.o., ul. Emilii Plater 53, 00-113 Warszawa. CAL-PL-00011-12-2022.



IDEE DERM BALSAM DO CIAŁA NAWILŻAJĄCY

Balsam do ciała, 400 ml • Produkt kosmetyczny • Stosowanie i działanie: lipidowy balsam nawilżający do ciała to połączenie roślinnych, naturalnych składników aktywnych z zaawansowanymi technologicznie substancjami znanymi i cenionymi od lat. Balsam wyróżnia się wysoką skutecznością działania oraz daje natychmiastowe, widoczne efekty. Lipidowy balsam nawilżający ma aksamitnie lekką formułę, która dobrze się wchłania. Przeznaczony jest do intensywnej terapii skóry suchej i szorstkiej • **Producent:** Instytut Dermokosmetyków Idepharm.



BIODERMA SENSIBIO H2O

Woda micelarna, 500 ml • Kosmetyk • Stosowanie i działanie: nanieść niewielką ilość produktu na wacik i delikatnie przemyć twarz i okolice oczu, powtarzać czynność do momentu usunięcia wszystkich zanieczyszczeń, produkt nie wymaga spłukiwania. Redukuje podrażnienia i zaczerwienienia, poprawia komfort skóry, wzmacnia barierę ochronną skóry, odświeża i oczyszcza cerę • **Producent:** NAOS.



APTEO® SKARPEK ZŁUSZCZAJĄCE

2 sztuki • Produkt kosmetyczny • Zastosowanie i właściwości: skarpetki złuszczące wypełnione aktywnym płynem, do samodzielnego domowego zabiegu. Polecane do suchych, zniszczonych, szorstkich stóp i pękających pięt. Badania potwierdzają, że zabieg widocznie usuwa martwy naskórek, zgrubienia i zrogowacenia skóry, a skóra stóp staje się gładka. Proces złuszczenia zaczyna się po 4-7 dniach i trwa najczęściej od jednego do kilku dni. Efekt zabiegu zależy od kondycji skóry, a złuszczenie może być delikatne lub intensywne. Najczęściej zachodzi w 4-7 dobie od przeprowadzenia zabiegu. Stosowanie skarpetek złuszczących poprawia wygląd i kondycję skóry stóp • **Osoba odpowiedzialna:** Marion Sp. z o.o., ul. Chwaszczyńska 131a, 81-571 Gdynia • **Producent:** Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa, www.synoptispharma.pl, KOS/01/2023/34.



NIVELAZIONE® SKIN THERAPY EXPERT MULTIFUNKCYJNY DEZODORANT DO STÓP I BUTÓW

Dezodorant, 150 ml • Kosmetyk • Stosowanie i działanie: innowacyjny preparat do stóp z serii Nivelazione Skin Therapy wykorzystuje technologię ODOUR STOP System, która neutralizuje nieprzyjemne zapachy poprzez zastąpienie ich aktywnych molekuł zapachem pożądanym. Dzięki temu pozostawia długotrwały efekt świeżości, skutecznie chroniąc przed przykrym zapachem potu • **Producent:** Instytut Dermokosmetyków Idepharm.



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 zmęczenia 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.



BIDENT® PROFILAKTYCZNA PASTA DO ZĘBÓW PRZECIW PARODONTOZIE

Pasta do zębów, 125 g • Kosmetyk • Składniki aktywne: fluorek sodu, alantoina oraz specjalna kombinacja ekstraktu z sześciu ziół leczniczych: rumianku pospolitego, szawli lekarskiej, melisy lekarskiej, rozmarynu lekarskiego, pięciornika kurze zieleni, oczaru wirginjskiego • **Stosowanie i działanie:** ma działanie antybakteryjne, zmniejsza krwawienie, przyspiesza gojenie i regeneruje tkanki dziąsła. Skuteczna w zapobieganiu i leczeniu wczesnych stadiów parodontozę oraz innych chorób przyzębia • **Producent:** Ilirija d.o.o.



SUPLEMENT DIETY



WITAMINA A + E APTEO®

30 kapsułek elastycznych • Suplement diety • Stosowanie i działanie: składniki preparatu wpływają korzystnie na: utrzymanie zdrowej skóry i prawidłowego stanu błon śluzowych (witamina A), ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym wynikającym z działania wolnych rodników (witamina E), zachowanie prawidłowego widzenia (witamina A). Witamina A odgrywa rolę w procesie specjalizacji komórek • **Producent:** Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa. SUP/01/2023/82.

SUPLEMENT DIETY



MULTIWITAMINA Z MINERAŁAMI APTEO®

20 tabletek mączących dwuwarstwowych o smaku pomarańczowym • Suplement diety • Stosowanie i działanie: składniki preparatu wpływają korzystnie na prawidłową pracę układu: nerwowego (jod, magnez, miedź, witamina B12, witamina B6, witamina C, niacyna, ryboflawina (witamina B2), tiamina, biotyna) oraz odpornościowego (cynk, selen, żelazo, foliany, witamina B12, witamina B6, witamina C, miedź) • **Producent:** Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa. SUP/01/2023/64.



BETA KAROTEN PLUS

Kapsułki miękkie, 60 sztuk • Suplement diety • Stosowanie i działanie: suplement diety Beta Karoten plus zawiera witaminę A i E. Z beta-karotenu nasz organizm wytwarza witaminę A, która pomaga zachować zdrową skórę oraz prawidłowy stan błon śluzowych. Przyczynia się do prawidłowego widzenia, pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego. Witamina A przyczynia się do prawidłowego metabolizmu żelaza oraz odgrywa rolę w procesie specjalizacji komórek. Witamina E pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym • **Producent:** Zakłady Farmaceutyczne Colfarm S.A.

SUPLEMENT DIETY



MAGNEZ SKURCZ APTEO®

60 kapsułek twardych • Suplement diety • Stosowanie i działanie: składniki preparatu wpływają korzystnie na: prawidłowe funkcjonowanie mięśni (magnez, potas, witamina D), prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego (magnez, potas, witamina B6), zmniejszenie uczucia zmęczenia i znużenia (magnez, witamina B6) • **Producent:** Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa. SUP/01/2023/77.



VIGOR® UP! ENERGIA

Tabletki, 30 sztuk • Suplement diety • Stosowanie i działanie: suplement diety zawierający połączenie witamin z grupy B, magnezu oraz ekstraktów z guarany, żeń-szenia i kofeiny. W łatwy sposób pomagają odzyskać energię, siły vitalne i koncentrację. Polecany szczególnie osobom, które miewają okresy zmęczenia, obniżonej aktywności i znużenia • **Producent:** USP Zdrowie Sp. z o.o., ul. Poleczki 35, 02-822 Warszawa.



ADEK-VITUM FORTE

Kapsułki, 60 sztuk • Suplement diety • Stosowanie i działanie: ADEK-Vitum forte to suplement diety polecany zdrowym osobom dorosłym powyżej 75. roku życia w celu uzupełnienia diety w niezbędne witaminy A, D3, E oraz K2. Witaminy ADEK to witaminy rozpuszczalne w tłuszczach, które wspierają odporność organizmu, pobudzając do aktywności układ immunologiczny. Komplex witamin posiada formułę opracowaną na nosniku, którym jest olej z nasion Inu tłoczony na zimno • **Producent:** Oleofarm Sp. z o.o., ul. Mokronoska 8, 52-407 Wrocław.



PROLIVER® CARDIO

Tabletki, 30 sztuk • Suplement diety • Informacja o produkcie: składniki suplementu diety Proliver Cardio pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu przewodu pokarmowego, w tym wątroby (wyciąg z liści karczochal. Wspomaga trawienie (wyciąg z korzenia cykarii), wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi (wyciąg z zielonej herbaty), wspomaga prawidłowe funkcjonowanie serca (wyciąg z liści ostrokrzewu paragwajskiego) oraz wspiera krążenie krwi (wyciąg z owocu głogu). Sposób użycia: dorośli 2 tabletki 3 razy dziennie • **Producent:** Aftofarm Farmacja Polska Sp. z o.o., ul. Partyzancka 133/151, 95-200 Pabianice.



PELAVO NOS I ZATOKI

Płyn, 120 ml • Suplement diety • Skład: ekstrakt z korzenia pelargonii afrykańskiej, naturalne ekstrakty roślinne, witamina C, cynk • **Producent:** USP Zdrowie Sp. z o.o., ul. Chopina 10, Wadowice.

¹ Wspiera funkcjonowanie dróg oddechowych.

² Wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.



KARCZOCH

Płyn, 500 ml • Suplement diety • Działanie: suplement diety w formie płynnej, wyprodukowany z soku 100% ze świeżych liści karczochal. Pasteryzowany. Karczoch wspiera zdrowie jelit, trawienie, pracę wątroby i pozwala zachować prawidłową masę ciała. Pomaga utrzymać prawidłowe stężenie cholesterolu we krwi. Zalecana porcja dzienna (50 ml) zawiera 49,9 ml soku z liści karczochal, w tym 46,2 mg standaryzowanej cynaryny • **Producent:** EkaMedica Sp. z o.o. Sp. k.



EKAMEDICA EKAHEPA

Płyn, 500 ml • Suplement diety • Stosowanie i działanie: EkaMedica EkaHepa to suplement diety w postaci płynu, który zawiera ekstrakty z nasion ostropestu, korzenia mniszka i liści karczochal, a także cholinę. Produkt przeznaczony dla osób dorosłych • **Producent:** EkaMedica.



BIOTEBAL® EFFECT SPECJALISTYCZNY SZAMPON PRZECIW WYPADANIU WŁOSÓW

Szampón, 200 ml • Produkt kosmetyczny • Stosowanie i działanie: szampón do mycia i pielęgnacji skóry głowy oraz włosów osłabionych, z tendencją do przeczadania i wypadania. Formuła szampónu oparta jest na delikatnych substancjach myjących, które przywracają skórę głowy równowagę (oczyszczają ją z nadmiaru sebum, zanieczyszczeń, pozostałości keratyny i produktów do stylizacji). Łagodna receptura szampónu jest dobrze tolerowana przez skórę wrażliwą, skłonną do podrażnień, przesuszenia czy pieczenia • **Producent:** Z.F. Polpharma S.A., ul. Pelplińska 19, 83-200 Starogard Gdański.



COLLAFLEX®

Kapsułki, 60 sztuk, 120 sztuk • Suplement diety • Skład: Collaflex® posiada w swoim składzie unikalny, opatentowany składnik Collatrin® zawierający składniki macierzy międzykomórkowej tkanki chrzęstnej: kolagen typu II, siarczan chondroityny oraz kwas hialuronowy. Zawiera także witaminę C, która pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania chrząstki i kości • **Stosowanie i działanie:** polecany jest osobom dbającym o utrzymanie prawidłowej kondycji chrząstki i kości, w szczególności osobom starszym i osobom aktywnie uprawiającym sport • **Producent:** Oleofarm Sp. z o.o.



PRODUKT KOSMETYCZNY



CERA+ SOLUTIONS KREM OCHRONNY SPF 50 DLA DZIECI, 50 ml

Tubka, 50 ml, w kartoniku • Produkt kosmetyczny • Zastosowanie i właściwości: zapewnia wysoką ochronę przed działaniem promieniowania UVA i UVB (UVAPF 23,7, SPF 50). Przeznaczony dla dzieci powyżej 1. miesiąca życia. Nadaje się do skóry stopowej i nadzwyczaj wrażliwej 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, www.synoptispharma.pl • **Osoba odpowiedzialna:** Dax Cosmetics Sp. z o.o., Duchnow, ul. Spacerowa 18, 05-462 Właznowa, KOS/01/2024/06.

PRODUKT KOSMETYCZNY



CERA+ SOLUTIONS KREM OCHRONNY SPF 50 LEKKI

Krem, 50 ml • Produkt kosmetyczny • Zastosowanie: przeznaczony do ochrony skóry wrażliwej, przetruszczonej się i trądzikowej przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych. Zawiera fotostabilne filtry UVA i UVB nowej generacji • **Działanie:** zapewnia wysoką ochronę przeciw-słoneczną 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, www.synoptispharma.pl • **Osoba odpowiedzialna:** Dax Cosmetics Sp. z o.o., Duchnow, ul. Spacerowa 18, 05-462 Właznowa, KOS/01/2023/27.

WYRÓB MEDYCZNY
CE 1434



WODA MORSKA IZOTONICZNA, 100 ml

100 ml • Przewidziane zastosowanie i właściwości wyrobu: codzienna higiena i oczyszczanie nosa oraz zatok, nawilżanie suchej błony śluzowej nosa i zatok, pomocniczo w czasie nieżytu nosa, zapalenia zatok oraz kataru siennego, łagodząco w czasie podrażnienia błony śluzowej nosa i zatok w stanach infekcji i alergii, nawilżanie podrażnionej błony śluzowej nosa i zatok pacjentów onkologicznych. Produkt przeznaczony dla dzieci od 6. miesiąca życia i dorosłych • **Producent:** Gofarm Sp. z o.o. Sp. k., ul. Górników 21/26, 30-818 Kraków • **Dystrybutor i podmiot prowadzący reklamę:** Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa, www.synoptispharma.pl, WYR/02/2023/105.



ZATOGRIp JUNIOR 6+

Syrop, 120 ml • Suplement diety • Stosowanie i działanie: ZatoGrip Junior 6+ to suplement diety w płynnej postaci o smaku malinowym, który jest przeznaczony do stosowania u dzieci powyżej 6. roku życia. Preparat to połączenie ekstraktów roślinnych z korzenia pelargonii afrykańskiej, owoców czarnego bzu, ziela werbeny, porostu islandzkiego, pierwiosnika lekarskiego, kwiatu dzianwy uzupełnionych o cynk. Formuła nie zawiera barwników, a swój malinowy smak zawdzięcza naturalnemu aromatu pochodzącemu ze sproszkowanych owoców. Składniki syropu ZatoGrip Junior 6+ w synergistyczny sposób wspierają prawidłowe działanie układu odpornościowego (cynk, czarna bez). Jednocześnie ekstrakt z korzenia pelargonii afrykańskiej stanowi naturalne wsparcie dla układu oddechowego, a połączenie z werbeną działa kojąco na gardło i drogi oddechowe. Dodatkowo pierwiosnek lekarski pomaga w utrzymaniu zdrowia górnych dróg oddechowych, w tym strun głosowych • **Producent:** Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o., ul. Ostrzykowińska 14A, 05-170 Zakroczym, biuro@lekam.pl.

SUPLEMENT DIETY



KREM BEPANTHEN® SENSIDERM

Krem, 20 g • Wyrób medyczny • Stosowanie i działanie: krem przynosi szybką ulgę w swędzeniu już po 30 minutach od zastosowania i odbudowuje barierę ochronną skóry w przebiegu AZS i egzemy, sprzyjając zdrowieniu skóry i zmniejszając potrzebę drapania. Zawiera specjalne lipidy LLT (technologia lipidów lamelarnych), które wzmacniają barierę ochronną skóry. Krem Bepanthen Sensiderm nie zawiera substancji zapachowych ani konserwantów, które mogą powodować podrażnienia. Łagodzi świąd i zaczerwienienie powodowane przez podrażnienia skóry. Przetestowany klinicznie. Nie zawiera kortyzonu • **Producent:** Bayer OTC, CH-20230702-01.



TEST NA BORELIOZĘ TIK'ALERT®

Test do samokontroli, 1 sztuka • Wyrób medyczny • Stosowanie i działanie: Test na boreliozę TIK'ALERT® wykrywa wczesną infekcję *Borrelia* (przeciwciała IgM) w krwi uzyskanej z nakłucia palca w przypadku ukąszenia kleszcza. Tylko test z krwi może potwierdzić infekcję boreliozy u człowieka. Test pozwala na wykrycie przeciwciał klasy IgM, które pojawiają się w pierwszej fazie infekcji, kiedy ewentualne leczenie jest najskuteczniejsze. Przeciwciała IgM utrzymują się we krwi do kilkunastu miesięcy po ukąszeniu przez zarażonego kleszcza. Po zauważeniu ukąszenia należy odczekać 6 tygodni (tyle czasu potrzebuje organizm na wyprodukowanie przeciwciał, to tzw. okienko serologiczne), a następnie wykonać test. Test jest badaniem przesiewowym, które można wykonać po ukąszeniu kleszcza (należy pamiętać, że nawet najmniejsze osobniki mogą być nosicielami boreliozy). Test można wykonać również jako badanie profilaktyczne, szczególnie po okresie letnim, kiedy żerowanie kleszczy jest wzmożone. Wczesne objawy boreliozy (objawy grypopodobne, gorączka, dreszcze, bóle stawowe) często bywają niezauważane lub są mylone z innymi chorobami • **Dystrybutor:** Zbadajcie Sp. z o.o. • **Wytwórca:** Vedaliab (Francja).

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

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

KOMPLEKSOWY ZESTAW WITAMIN DLA DZIECI



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



SUPLEMENT DIETY

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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.

022/REP/SZ/2026

SUPLEMENT DIETY

ŚWIE- CENIA BIS- KUPIE		HERBATA Z ZIÓŁ			DROB- NO- USTRO- JE	PLYNNA PRZY- PRAWA		GRUBA PODE- SZWA	18	GRA PŁASKIMI KOST- KAMI
15					MOTO- CYKL PO- TOCZNIĘ					
RODZAJ MA- TERACA								ŁAJDAK, KANALIA		ZERIBA NA RANCZU
PTAK MORSKI					PAWIE OCZKO				20	
				1	KIŚC OWO- CÓW					
SETNA CZĘŚĆ ZŁO- TEGO	DAWNE CŁO ROGAT- KOWE	5	CIECZKA LISÓW		PTAK Z KOR- LAMI FR. CZAPKA	16		2		
ILUZJO- NISTA		9				JEZYK ATEN- CZYKÓW	TYLE, CO NIC PO- TOCZNIĘ		100 CM	
	12			ALER- GICZNY WY- PRYSK		7				
JEDNO ZE ZBOŻ		BUŁ- GARSKI GROSIK		SMACZNA OSEMKA EDU- KACJA				10		
								ROBOT- NIK DRO- GOWY		WIA- ZANA NA SZYI
PIECHUR SPOD RAC- ŁAWIC	SKU- PISKO KRZE- WÓW		MAR- GRABIA		INDYJ- SKI WĄŻ					
WSPÓL- NOTA						13		KUBAŃ- SKI TANIEC		PUB- LICZNA DYS- KUSJA
MALEC										
	17		14		'PRO- WADZI' PSA ZA NOS	TYŁ STATKU				
KOR- SARZ										
NORDEA		6				KOM- PROMIS PIONU Z POZIO- MEM			4	
				WY- TWORCA UPRZE- ŻY		3				19
MALWA	DAWNIEJ ZWANE ILUZJO- NEM									
	21		11	PLYNNY SKŁAD- NIK KRWI					8	

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 21 utworzą rozwiązanie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Jak nie przesadzić przy wielkanocnym stole



AUTOR: mgr farm. Tomasz Kołek

Wielkanoc to czas, kiedy całe rodziny spotykają się, by świętować przy wspólnym stole. Jednak tradycyjne wielkanocne potrawy nie należą do najlżejszych i mogą stanowić nie lada **wyzwanie dla naszego układu trawiennego, a w szczególności dla wątroby.**

Na trawienie wpływa nie tylko rodzaj spożywanych pokarmów, ale również sposób jedzenia. Co prawda przy suto zastawionym stole trudno jest zachować umiar, warto jednak przestrzegać kilku prostych zasad:

1. Jedz wolniej.

Kiedy jemy zbyt szybko, istnieje duże prawdopodobieństwo, że zjemy więcej, niż faktycznie potrzebujemy. Mózg potrzebuje około 20 minut, aby otrzymać z żołądka sygnał, że jest on już wypełniony. Do tego czasu – niezależnie od tego, czy porcja była duża, czy umiarkowana – możemy nie poczuć sytości. Ponadto przy szybkim jedzeniu do żołądka trafia większa ilość powietrza, a pokarm jest gorzej rozdrobniony. Efekt? Męczące gazy, wzdęcia, nieprzyjemnie napięty brzuch oraz uczucie ciężkości.

2. Wyjmij mniejsze talerze.

To prosty sposób, by nieco „oszukać” mózg. Ta sama porcja podana na mniejszym talerzu wydaje się większa niż na dużym. Dzięki temu łatwiej ograniczyć wielkość porcji i zjeść mniej, a jednocześnie czuć satysfakcję z posiłku.

3. Jedz mniej, ale częściej.

Skromniejsze porcje są łatwiejsze do strawienia i mniej obciążają układ pokarmowy. Zamiast jednego obfitego posiłku lepiej zjeść dwa mniejsze, zachowując między nimi przerwę. Warto w tym czasie wstać od stołu i pójść na krótki spacer – w ten sposób usprawnimy trawienie i przysłużymy się swojej wątrobie.

Jak wspomóc na trawienie

W okresie świątecznym jemy bowiem inaczej niż zwykle. Nawet starając się zachować umiar, możemy znacznie przekroczyć nasz dzienny limit kaloryczny, co może prowadzić do dyskomfortu ze strony przewodu pokarmowego. **Jakie preparaty na trawienie wówczas zastosować? Na które składniki zwrócić szczególną uwagę?**



Karczoch zwyczajny

Wyciągi z tego warzywa od lat stosowane są przy dolegliwościach trawiennych. **Najważniejszym związkiem o działaniu leczniczym zawartym w karczochu jest cynaryna.** Wielkanocne potrawy zazwyczaj są bogate w tłuszcze, a cynaryna – nawet po jednorazowym zastosowaniu – pobudza wydzielanie żółci, co sprzyja ich szybszemu trawieniu. Ponadto cynaryna usprawnia proces usuwania trójglicerydów oraz cholesterolu wraz z żółcią, pomagając utrzymać ich prawidłowy poziom.



Ostropest plamisty

Produkty na bazie ostropestu plamistego są równie popularne jak te z karczocha zwyczajnego. **Zawarta w łupinach nasiennych ostropestu sylimaryna wspiera i chroni komórki przeciążonej wątroby.** Uszczelnia błony hepatocytów, dzięki czemu stają się one mniej podatne na przenikanie toksyn. Dodatkowo wykazuje działanie antyoksydacyjne i przeciwzapalne. Badania wskazują również, że może spowalniać proces włóknienia wątroby.



Kurkuma

Warto postawić na preparaty apteczne zawierające wyciągi z kurkumy, czyli ostrzyżu długiego. Działają one żółciopędnie oraz hepatoprotekcyjnie, czyli ochronnie na wątrobę – podobnie jak ostropest. **Zawarta w kłączu kurkumina pobudza wydzielanie soków trawiennych i korzystnie wpływa na poziom glukozy we krwi.**



Kiedy jemy zbyt szybko, istnieje duże prawdopodobieństwo, **że zjemy więcej, niż faktycznie potrzebujemy.**





Fosfolipidy

Fosfolipidy są podstawowym budulcem błon komórkowych wszystkich komórek w organizmie. To dzięki nim błony zachowują prawidłową płynność, elastyczność oraz przepuszczalność. **Fosfolipidy pełnią kluczową funkcję w regeneracji komórek wątroby.** Ochronny wpływ fosfolipidów na wątrobę został naukowo potwierdzony zarówno w ostrych, jak i przewlekłych przypadkach narażenia na różne toksyny, w tym etanol.

Szczególne znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania wątroby ma fosfatydylocholina – związek fosfolipidów z cząsteczką choliny. **Niedobór choliny, nazywanej także witaminą B4, może prowadzić do zaburzeń pracy wątroby.** Na szczęście jej bardzo dobrym źródłem są żółtka jaj, które królują na wielkanocnym stole.



Zielona herbata

Swoje właściwości zielona herbata zawdzięcza głównie obecności katechin o silnych właściwościach przeciwutleniających, w które jest niemal dwukrotnie bardziej bogata niż herbata czarna. **Związkom tym przypisuje się działanie przeciwwirusowe, przeciwnowotworowe, przeciwzapalne, a także hipolipidemiczne, odchudzające i wspierające procesy trawienia.** Zawarte w zielonej herbacie związki zmniejszają wchłanianie tłuszczów i węglowodanów z jedzenia, ograniczają wykorzystanie nadwyżek energetycznych do tworzenia tkanki tłuszczowej oraz nasilają lipolizę, czyli pierwszy etap spalania tłuszczu.



Dobrym źródłem choliny są **żółtka jaj, które królują na wielkanocnym stole.**

Zielona herbata może obniżać glikemię na czczo i hiperglikemię poposiłkową. Istnieje potwierdzony związek pomiędzy spożyciem naparów z zielonej herbaty a zmniejszeniem zachorowalności na choroby wątroby, takie jak stłuszczenie czy marskość.

Filiżanka zielonej herbaty po świątecznym posiłku wydaje się świetnym pomysłem!



Dobrze mieć pod ręką preparat wspierający pracę wątroby – szczególnie w okresie świąt, gdy jest ona bardziej obciążona niż na co dzień.



Aby problemy trawienne nie zakłócały świętowania, warto wprowadzić w życie kilka prostych zasad dotyczących spożywania posiłków. Jeśli jednak wiemy, że nagła zmiana diety zwykle kończy się u nas dyskomfortem, dobrze mieć pod ręką preparat wspierający pracę wątroby – szczególnie w okresie świąt, gdy jest ona bardziej obciążona niż na co dzień.

ELASTYCZNOŚĆ STAWÓW (CZEPOTA PUSZYSTA)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

► **elastyczność stawów** (czepota puszysta)

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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 zróżnicowanej diety.

016/REP/SZ/2026

SUPLEMENT DIETY

ZGIELK		WODA W PARKU		TECZO- WY KAMIEŃ		BOUNTY LUB MARS		ŁACZY BRZEGI RZEKI	BIBLIJNA ŁÓDŹ
PRE- LUDIUM		HOŁOW- NIA	4			STAN CZUWANIA			
PŁÓTNO NA BAN- DAZE						LEJ, WYKROT	21		
		2		DYLE- TANT				18	17
				TRUNEK Z RYZU					
WSPÓŁ- ZAWOD- NIK			19		13	PSZCZE- LA WYDZIE- LINA			7
ŁO- KIETKA W OJCO- WIE	PŁYWA- JĄCA BYLINA		OBÓZ ROMOW		LINA OD MASZTU DO BURTY		5	10	
DROGO- WY LUB ZODIAKU	15	9							
SUS W TYŁ	14	PRZY- SIAD		NABITA GRO- SIWEM					
									8
PO- GODA	3								
POPIS, DEMON- STRA- CJA	OBJAW, SYMP- TOM		1	STARO- GRECKIE NACZY- NIE					
									12
PO JESIENI			20						
WYBIEG DLA KONI		DUŻY, SILNY PIES		OPRAW- CA					
		6	16						
BIAŁA NA BRZO- ZIE									
KAMIEŃ JUBI- LERSKI									

Pomoc na silną zgagę



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, erytrozyna (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 erytrozyny (E127) • **Wskazania:** Polprazol Max jest wskazany do stosowania w leczeniu objawów refluksu żołądkowo-przełykowego (np. zgagi i zarzucania kwaśnej 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 neflinaliwirem • **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.

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 21 utworzą rozwiązanie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

ŚLUZOWA W NOSIE		DALSZA OKOLICA	STRÓJ HINDUSKI	KURTKA DŻOKEJA		NIEMIŁY ZAPACH	4	SMOŁOWANA TEKSTURA	PROGNOSTYK	SZPI TALNY POKÓJ
CZEŚĆ NABÓJU						GRECKI TO „ILIADA”	23			
			12	KOMIT YWA TYP ŻAGŁOWCA		15			13	
KREWNA ŁASICY						ASTRA LUB TIGRA				
ŚLAD NA SUFICIE	21				11					
	19					URAZ TKANKI	2		16	
SCENKA KABARETOWA		TETNI W AORCIE		NAMIOT Z KLAUNAMI						18
TRĄD		ZWANY KOPCIUCHEM		PRZEWAZAJĄCY ARGUMENT						10
	6		1							
JE DZENIE			5							9
LAGIER POCZNIENIE		MAR KOWY SAMOLOT		NIE WŁOŻY FUTRA Z NOREK						
			20							
		7								
FERIE PRACOWNIKA		22	OGON CIE TRZEWIA			KUFER, SKRZY NIA				
										3
KULA GRY STOŁOWEJ										17
SIŁA MAGICZNA, CZARY										8
MARKA HERBATY										14

Zadbaj o wątrobę



i SYLIMAROL® VITA 150

Kapsułki twarde, 30 sztuk • Produkt leczniczy • Produkt złożony • Substancje czynne: wyciąg suchy z łuski ostropestu plamistego (*Silybi mariani fructus extractum siccum* (20-34:1), ekstrahent – metanol 90%, substancja pomocnicza – benzoesan 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, pantotienian 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 doległościach po przebiegu ostrych i przewlekłych chorób wątroby • **Podmiot odpowiedzialny:** PZZ Herbapol S.A., ul. Towarowa 47/51, 61-896 Poznań.

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.

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 23 utworzą rozwiązanie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

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

ZWIĘKSZENIE ODPORNOŚCI NA STRES



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **utrzymanie energii i witalności** (ashwagandha)
- ▶ **odporność organizmu na stres** (ashwagandha)
- ▶ **zdrowie psychiczne i relaks** (ashwagandha)

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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 zróżnicowanej diety.

Produkt nie powinien być spożywany w przypadku stosowania leków o działaniu uspokajającym, nasennym, przeciwpadaczkowym, nie stosować u dzieci, kobiet w ciąży i w trakcie laktacji.

027/REP/SZ/2026

SUPLEMENT DIETY

		1			8		7	2
8		4			2			
	5	7					4	8
	8	5		2		3		
1	3		5	8		2	9	7
							5	4
				4				
				7		1	8	
			8	1		4		

Wskazania: Lek stosuje się miejscowo w celu łagodzenia bóli reumatycznych, w tym bóli stawów spowodowane zmianami zapalnymi i zwyrodnieniowymi, bóle pleców, lumbago (postrzał), bóle mięśniowe, bóle w tkance włóknistej, ścięgnach i więzadłach. Ból i obrzęk wskutek uszkodzeń powysiłkowych, urazów stawów z naderwaniem więzadeł (skręcenia stawów), kontuzji sportowych.

Podmiot odpowiedzialny: The Mentholatum Company (Ireland) Limited, Ground Floor, 71 Lower Baggot Street, Dublin, D02 P593, Irlandia. Lek wydawany bez recepty. Dodatkowych informacji o leku udziela: EGIS Polska Sp. z o.o., ul. Komitetu Obrony Robotników 45D, 02-146 Warszawa, tel. +48 22 41 79 200, faks +48 22 41 79 292, www.egis.pl [09.2024]

ŻEL PRZECIBÓŁOWY CHŁODZĄCY, 100 g

Dip Rilif (Ibuprofenum, Mentholum). Skład, postać i dawka substancji czynnej: Żel, 1 gram 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 zwyrodnieniowymi, bóle pleców, lumbago (postrzał), bóle mięśniowe, bóle w tkance włóknistej, ścięgnach i więzadłach. Ból i obrzęk wskutek uszkodzeń powysiłkowych, urazów stawów z naderwaniem więzadeł (skręcenia stawów), kontuzji sportowych.

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

AŁA

JAK BOLI



ŁAŁ

JAK CHŁODZI
JAK UŚMIERZA BÓL
JAK ZMNIJSZA OBRZĘK

JUŻ OD 3. ROKU ŻYCIA!

ALTACET. ZMIENŃ AŁA W ŁAŁ!

1. ChPL Altacet Żel 25.02.2025 r.

SANDOZ

Altacet*, 10 mg/g, żel. **Skład:** 1 g żelu zawiera 10 mg glinu octanowinianu. **Wskazania:** Miejscowo na skórę w stłuczeniach, obrzękach stawowych, pourazowych i spowodowanych oparzeniami I stopnia. Działania niepożądane leku należy zgłaszać do Departamentu Monitorowania Niepożądanych Działań Produktów Leczniczych URPL: Al. Jerozolimskie 181C, 02-222 Warszawa; tel.: 22 49 21 301; faks: 22 49 21 309; strona internetowa: <https://smz.ezdrowie.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. ALTACET żel 02/25.

ALTA/008/02-2025/6

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

Siła działania, komfort używania

ITAMI

Najwyższa dawka dobową
diklofenaku na rynku*

– 280 mg

STADA

...i Twój ból
pod kontrolą



Nazwa produktu leczniczego: Itami, 140 mg, plaster leczniczy; **Skład jakościowy i ilościowy:** Każdy plaster leczniczy zawiera 140 mg diklofenaku sodowego (*Diclofenacum natrium*); **Postać farmaceutyczna:** Plaster leczniczy. Itami to białe plastry samoprzylepne o wymiarach 10x14 cm, których jedna strona jest wykonana z włókniny, natomiast druga z papieru. **Wskazania do stosowania:** Miejscowe, krótkotrwałe (nie dłużej niż 7 dni) i objawowe leczenie bólu u osób dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 16 lat w przypadku ostrych nadwyreżeń, zwichnięć czy siniaków kończyn, powstałych w wyniku tępych urazów, np. urazów sportowych. **Podmiot odpowiedzialny:** Fidia Farmaceutici S.p.A., Via Ponte della Fabbrica, 3/A, 35031 Abano Terme (Padova), Włochy. **Autoryzowany przedstawiciel podmiotu odpowiedzialnego:** Stada Pharm Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 44, 02-255 Warszawa. **Kategoria dostępności:** Produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego z dnia 18.12.2024.

* Przy zastosowaniu 2 plastrów na dobę. CHPL Itami plastra leczniczego z dnia 12.2024. Wg danych IQVIA Pharmascope, w kategorii 02E1K, MAT/12/2025.

ITA/26/02/00069

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.

KOŚ- LAWA LITERA	ALU- MINIUM INTER- CYZA	▼	URZEDO- WY DOKU- MENT	KOŃ MASCY PSTRO- KATEJ	ZLOT CZA- ROWNIC	▼	SYROP PASZO- WY	▼	LUŻNY KAWA- ŁEK PAPIERU	▼
▶	16		▼	▼	SCENA W CYR- KU	▶				
DROB- NO- USTRÓJ	▶	5					SUCHA, CIENKA KIEL- BASA		ZAKUP	
▶	2	8			MOTYW DEKORA- CYJNY	▶		9		
ROR W BAN- KU		TRÓJ- KATNA ROZ- PÓRKA	DAWNA GRA W KARTY		KUCHEN- NY TO- POREK WŁADCA PERSKI	▶				
▶			12				KOBIE- TA PO- TOCZNIE			
SKŁAD- NIK ZA- CZYNU	WYRA- ŻONA CYFRA	▶						11	NIEDO- STEPNA CZĘŚĆ KNIEI	PAS NA TALESIE
COŚ ŚLICZNEGO				17						
BRAK HAŁASU	▶					OCENA	▶	7		
▶				PIEWIK, GŁOSNY OWAD		KŁU- JACY CHWAŚT	▶			6
						PORA- ŻENIE MÓZGU	▶			
WALUTA ANGLII		SZKIE- LET GŁOWY	APASZ- KA	▶	1	18				
▶						RODZAJ LAMPY		ŚLISKI GRZYB		OZDOB- NY BIEŻNIK
KA- PRYSY	POMAD- KOWA W PRALIN- KACH	▶	PIRAT POD OPIEKĄ KRÓLA			SZAJKA	▶			
OKROP- NOŚĆ FRON- TON	▶		13				15		KO- PALINA	RZECZ- NA ZAPORA
▶				3			OŁO- WIANE KULKI W NABOJU	▶		
EFEK- CIAR- STWO	▶	4					RURA STRZEL- BY	▶	19	14
▶				RODZAJ KRÓLEW- SKIEJ KORONY	▶	10				
W BAR- KU JA- PON- CZYKA	PARTIA WOKAL- NA W OPERZE	▶					ŚRODEK REPRE- SYJNY	▶		

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 19 utworzą rozwiązanie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

BYWAJA KNEBLO- WANE	TARGOWISKO		RODZAJ NAD- WOZIA	PIPET- KA	MOŻNO- WŁADCA W IN- DIACH	SMACZ- NY GRZYB			
	EKS- HAUS- TOR	„OKO” ASTRO- NOMA							
▶	13		WY- ZIEWY			12	RODZI- COW W SZKO- LE		
SKAR- BIEC					ZDJECIE W KLAT- CE				
WAŁ WODNY		8	11						
▶			SZLAM RZECZY- NY		WRÓG ŻELAZA		16		
OTWAR- CIE WY- STAWY		20	6	2			KRYTA STRZE- CHĄ		
▶			SAMIEC W STA- DZIE KLACZY	DESE CZKA TYNKARZA			15		
				RABAT					
NAJ- NIŻSZY GŁOS MĘSKI	DYPLO- MATA GASIE- NICA		9	18			ŻETON	FALBA- NA POD SZYJĄ	
ZNAK, SYMBOL FIRMY				KRYTE PRZEJ- SCIE					
▶			19	SUTE PRZY- JĘCIE	29	10	14		
REJE- STRA- CJA	ZANIK TKANEK			METR SZES- CIENNY DREWNA	ORGAN DOWO- DZENIA		27	24	
TERKOT MASZY- NY	1		22			STOPIEŃ POD- OFICER- SKI		CHI- RURG NEFRO- LOG	
▶			SUPLE- MENT, DO- DATEK	AN- DRZEJ GRA- BOWSKI	BICZ Z RZE- MIENI		7		
KOŃCZY PARTIĘ SZĄ- CHOW	GRZAD- KA KWIA- TOWA						FOR- MUŁA PRZY- SIĘGI	SENNE URO- JENIE	
	TYŁ SZYI								
W PA- RZE Z HAFT- KĄ		3	25	26	KUR- SUJE DO YSTAD			21	28
MIŁOŚĆ DAWNIEJ SZTUCZ- KA			5		ODTWA- RZANA PRZEZ AKTORA				
▶				DOSKO- NAŁY MOWCA					
POD- BIERAK RYBAKA			4		KOSTUR		17	23	

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 29 utworzą rozwiązanie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

SPECJALISTYCZNY
LEK NA MIGRENĘ

POWIEDZ
NIE MIGRENIE

ZWALCZA:
BÓL,
NUDNOŚCI¹,
NADWRAŻLIWOŚĆ NA
ŚWIATŁO I DŹWIĘK²

Tryptan
bez
recepty



¹ Almotriptan jest pierwszym i jedynym tryptanem dostępnym bez recepty. Stan na 01.2026
² towarzyszące migrenie

NOM/26/02/11/a 2026_0119

NOMIGREN, 12,5 mg, tabletki powlekane. Skład: Każda tabletkę zawiera 12,5 mg almotryptanu (*Almotriptanum*) w postaci almotryptanu jabłczanu. **Postać farmaceutyczna:** tabletkę powlekana. **Wskazania do stosowania:** Doraźne leczenie bólu głowy w ostrych napadach migreny z aurą lub bez aury. Produkt leczniczy może być stosowany jedynie u pacjentów, u których w przeszłości rozpoznano migrenę inną niż migrena podstawna, hemiplegiczna lub oftalmoplegiczna. **Podmiot odpowiedzialny:** PRZEDSIĘBIORSTWO PRODUKCJI FARMACEUTYCZNEJ HASCO-LEK S.A. 51-131 Wrocław, ul. Żmigrodzka 242 E.

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.

BÓL PLECÓW? ZAPALENIE STAWÓW?

**NAJSILNIEJSZY
W MIEJSCOWYM
LECZENIU BÓLU¹**

- ▶ **PRZECIWBÓŁOWY**
- ▶ **PRZECIWPALNY**
- ▶ **PRZECIWOBRZĘKOWY**



Mel Max Actigel, 20 mg/g, żel. Skład: 1 gram produktu Mel Max Actigel zawiera 20 mg diklofenaku sodowego (*Diclofenacum natriicum*). **Postać farmaceutyczna:** Żel. **Wskazania do stosowania:** Mel Max Actigel jest wskazany do stosowania u osób dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 14 lat. Produkt działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie i przeciwobrzękowo. Stosowany jest w miejscowym leczeniu: Dorośli i młodzież w wieku powyżej 14 lat: pourazowych stanów zapalnych ścięgien, więzadeł, mięśni i stawów (np. powstałych wskutek skręceń, nadwyrzeżeń lub stłuczeń), bólu pleców, ograniczonych stanów zapalnych tkanek miękkich takich, jak: zapalenie ścięgien, kolec tenisisty, zapalenie torebki stawowej, zapalenie okołostawowe. Dorośli (w wieku powyżej 18 lat): ograniczonych i łagodnych postaci choroby zwyrodnieniowej stawów. **Podmiot odpowiedzialny:** PRZEDSIĘBIORSTWO PRODUKCJI FARMACEUTYCZNEJ HASCO-LEK S.A. 51-131 Wrocław, ul. Żmigrodzka 242E.

1. Spośród miejscowych NLPZ dostępnych bez recepty. Wolff DG et al.: Topical nonsteroidal anti-inflammatory drugs in the treatment of knee osteoarthritis: a systematic review and meta-analysis. Phys Sportsmed, 2021, Mar 4;1-11.

MELA/26/02/2/b 2026_0125

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

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

NERKI I DROGI MOCZOWE



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

SUPLEMENT DIETY



1-2 RAZY DZIENNIE



8 WYCIĄGÓW Z ZIOŁ



POPIĆ SZKŁANKĄ WODY

- ▶ **Pietruszka i skrzyp wpływają korzystnie na prawidłowe funkcjonowanie nerek**
- ▶ **Rdest, nawłoc, brzoza i lubczyk wspierają prawidłowe funkcjonowanie dróg moczowych**

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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.

020/REP/SZ/2026

SUPLEMENT DIETY

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

lepszy SEKS to lepsze ŻYCIE¹



działa już po
16
minutach²



¹ 66% dorosłych Polaków w wieku 18-70 lat zgadza się ze stwierdzeniem, że „lepszy seks to lepsze życie” (odpowiedzi top boxes) na podstawie badania Omnibus przeprowadzonego przez agencję badawczą 4P, metoda CAWI, na próbie N=1051, w terminie 9-11/12/2020. ² Na podstawie Chpl Tadalafil Maxigra.

Tadalafil Maxigra Skład i postać: Każda tabletkę zawiera 10 mg tadalafilu (Tadalafilum). Substancja pomocnicza o znanym działaniu: laktoza jednowodna. Każda tabletkę powlekana zawiera 153,8 mg laktozy jednowodnej. **Wskazania:** Leczenie zaburzeń erekcji u dorosłych mężczyzn. Aby tadalafil działał skutecznie, konieczna jest stymulacja seksualna. Produkt Tadalafil Maxigra nie jest przeznaczony do stosowania u kobiet. **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. CHPL; 2023.12.08.

MAXI/2026/887

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

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

PRAWIDŁOWY POZIOM CHOLESTEROLU



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi** (fitosterole – korzystny efekt występuje w przypadku spożywania co najmniej 0,8 g steroli/stanoli roślinnych)
- ▶ **utrzymanie prawidłowego poziomu lipidów we krwi** (karczoch)

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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.

021/REP/SZ/2026

SUPLEMENT DIETY

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

Pluscard

100 mg + 40 mg, 60 tabletek
Acidum acetylsalicylicum
 + **Glycinum**

zapobiega
zawałowi serca

Pluscard 100 mg + 40 mg, 60 tabletek, *Acidum acetylsalicylicum* + *Glycinum*

Skład: 1 tabletkę zawiera 100 mg kwasu acetylosalicylowego (*Acidum acetylsalicylicum*) oraz 40 mg glicyny (*Glycinum*). **Wskazania do stosowania:** Stosuje się w sytuacjach, w których celowe jest hamowanie agregacji płytek krwi: zapobieganie zawałowi mięśnia sercowego u pacjentów z chorobą sercowo-naczyniową; w świeżym zawałe serca lub podejrzeniu świeżego zawału serca; zapobieganie powikłaniom zakrzepowo-zatorowym po przebyłym zawałe mięśnia sercowego, udarze mózgu, zabiegach na naczyniach wieńcowych, w dławicy piersiowej. **Podmiot odpowiedzialny:** Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o., ul. Partyzancka 133/151, 95-200 Pabianice.



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

Cenne elektrolity



AUTOR: mgr farm. Magdalena Pelczarska

Gdy stężenie elektrolitów jest za niskie albo za wysokie, podstawowe funkcje organizmu zostają zaburzone, co może prowadzić do wielu chorób. Czym są elektrolity, jak rozpoznać ich niedobór i jak je uzupełniać?

Elektrolity to minerały, które przenoszą ładunek elektryczny w postaci jonów (ujemny – wtedy mówimy o anionach, lub dodatni – w przypadku kationów). Dostarczamy je organizmowi z pożywieniem, napojami i suplementami diety. Elektrolity obecne we krwi, tkankach, moczu i innych płynach ustrojowych odgrywają kluczową rolę w regulowaniu wielu procesów zachodzących w organizmie, m.in. wpływając na pracę serca i wspierając funkcjonowanie nerwów i mięśni.

Wszystkie elektrolity są ważne

Od odpowiedniego stężenia elektrolitów zależy tzw. równowaga wodno-elektrolitowa. Jeśli z jakiegoś powodu ta równowaga nie jest zachowana – na co może wpływać wiele czynników – mówimy o zaburzeniach elektrolitowych.

Główne przyczyny zaburzeń elektrolitowych to:

- ✔ odwodnienie lub przewodnienie organizmu,
- ✔ przyjmowanie niektórych leków,
- ✔ choroby serca,
- ✔ choroby nerek lub wątroby.

Nerki pomagają utrzymać prawidłowe stężenie elektrolitów, filtrując wodę z zawartymi w niej elektrolitami z powrotem do krwi (gdy organizmowi zależy na ich zatrzymaniu) lub wydalając nadmiar wody i elektrolitów z moczem.

Na Sód

Zbyt małe stężenie sodu może być związane z odwodnieniem organizmu i objawiać się wiotkością skóry, suchością błon śluzowych, małą ilością wydalanego moczu i przyspieszeniem akcji serca.

Hiponatremia

To zbyt mała ilość jonów sodu (Na^+) w organizmie, czyli spadek stężenia sodu w surowicy poniżej 136 mmol/l. Do najczęstszych przyczyn takiego stanu należy utrata wody i sodu przez skórę poprzez nadmierne pocenie się, oparzenia, stosowanie leków moczopędnych (np. w leczeniu nadciśnienia), a także biegunka, wymioty, niewydolność serca, choroby wątroby i nerek. Objawy hiponatremii najczęściej dotyczą układu nerwowego i obejmują m.in. bóle głowy, dezorientację, splątanie, zaburzenia pamięci.

znajduje się poza komórkami, w surowicy krwi. **Większość jonów potasowych zlokalizowana jest w komórkach mięśniowych.**

Stosunek stężenia potasu w płynie wewnątrzkomórkowym do jego stężenia w płynie pozakomórkowym silnie wpływa na polaryzację błony komórkowej, co z kolei warunkuje prawidłowe funkcjonowanie komórek, w tym przewodzenie impulsów nerwowych oraz skurcze komórek mięśniowych (w tym mięśnia sercowego). Dlatego stosunkowo niewielkie zmiany stężenia potasu w surowicy mogą istotnie wpływać na funkcjonowanie organizmu. Całkowite stężenie potasu w surowicy może być zbyt wysokie (wtedy mówimy o hiperkaliemii) lub zbyt niskie (hipokaliemia).

Hiperkaliemia

Przyczyny hiperkaliemii to np. zwiększone spożycie potasu, stosowanie niektórych leków, które upośledzają wydalanie potasu przez nerki, oraz ostre uszkodzenie nerek lub przewlekła choroba nerek.

K Potas

Potas (K) jest przede wszystkim kationem wewnątrzkomórkowym – zaledwie 2 proc. całkowitego stężenia potasu w organizmie



Do najważniejszych elektrolitów należą: **sód, potas, wapń, magnez, chlorki i fosforany.**



Elektrolity zawarte w wodzie pomagają utrzymać **energię i prawidłowe nawodnienie organizmu.**

Hipokaliemia

Spowodowana jest niedoborem całkowitych zapasów potasu w organizmie lub nieprawidłowym przemieszczaniem się potasu do komórek. W praktyce występuje bardzo często. Najczęstszą przyczyną jest nadmierna utrata potasu z moczem, stosowanie leków moczopędnych i przeczyszczających, niektóre zaburzenia hormonalne lub zaburzenia wchłaniania z przewodu pokarmowego.

Ca Wapń

Wapń (Ca) jest niezbędny m.in. do prawidłowego funkcjonowania mięśni (w tym ich skurczu), przewodnictwa nerwowego, uwalniania hormonów i krzepnięcia krwi.

Hiperkalcemia

Do przyczyn nadmiernego stężenia wapnia należą m.in. nadmiar witaminy D oraz nadczynność przytarczyc. Objawy hiperkalcemii obejmują zwiększoną ilość wydalanego moczu, zaparcia, osłabienie mięśni, dezorientację.

Hipokalcemia

Do najczęstszych przyczyn należą niedoczynność przytarczyc, niedobór witaminy D i choroby nerek. Niedobór wapnia objawia się zaburzeniami czucia, np. mrowieniem, swędzeniem, pieczeniem skóry, tężyczką, wysypką, suchością skóry, zaburzeniami pracy serca oraz zaburzeniami krzepnięcia krwi (np. krwotoki z nosa).

Mg Magnez

W społeczeństwie bardzo powszechne są niedobory magnezu, natomiast jego nadmiar występuje rzadko i dotyczy tylko osób z niewydolnością nerek, przyjmujących duże dawki suplementów magnezu. Objawy takie jak kurcze, drżenie lub osłabienie mięśni, zaburzenia czucia (np. uczucie mrowienia) oraz zaburzenia rytmu serca mogą świadczyć o zbyt niskim stężeniu magnezu we krwi.

Cl⁻ Chlor

Jony chlorkowe to główne aniony osocza krwi (ponad 80 proc. znajduje się w przestrzeni pozakomórkowej). Odpowiadają m.in. za przewodnictwo nerwowe, regulację gospodarki wodno-elektrolitowej i trawienie.

Zbyt mała ilość chlorków w organizmie objawia się drżeniem mięśni, bólami i zawrotami głowy, zaburzeniami koncentracji, pamięci, zmęczeniem, osłabieniem, zaburzeniami trawienia.

P Fosfor

Fosfor jest jednym z najliczniej występujących pierwiastków w organizmie człowieka. Większość fosforu występuje w postaci połączeń z tlenem – jako jony fosforanowe, czyli fosforany. Około 85 proc. całkowitej ilości fosforu znajduje się w kościach.

W tkankach miękkich fosforany występują głównie wewnątrz komórek jako integralny składnik (budulec) błony komórkowej. W jonogramie (tj. badaniu stężenia elektrolitów we krwi) bada się jony fosforanowe, czyli właśnie fosforany (PO_4^{3-}).



Nawet niewielkie zaburzenia poziomu elektrolitów mogą **wpływać na koncentrację, samopoczucie i poziom energii.**

Jonogram

Aby oznaczyć stężenie elektrolitów we krwi, wystarczy bardzo proste badanie, które można wykonać w każdym laboratorium diagnostycznym. Jonogram, czyli podstawowe badanie oceniające poziom elektrolitów we krwi, zaleca się wykonywać raz do roku jako proste badanie przesiewowe. Jeśli jednak występują objawy takie jak:

- ✔ osłabienie,
- ✔ zawroty głowy,
- ✔ skurcze mięśni,
- ✔ nadciśnienie,
- ✔ zaburzenia pracy serca,
- ✔ nadmierne pragnienie,
- ✔ nawracające nudności,
- ✔ wymioty,

zdecydowanie **zaleca się wykonywanie takiego badania częściej.**

Warto pamiętać, aby badanie krwi wykonać na czczo (co najmniej osiem godzin po ostatnim posiłku). Co najmniej dwa dni przed planowanym badaniem należy powstrzymać się od spożywania alkoholu oraz ograniczyć bardzo intensywny wysiłek fizyczny (np. intensywny trening).



Kiedy warto rozważyć suplementację elektrolitów?

W aptece dostępne są liczne preparaty (zarówno leki, jak i suplementy diety) zawierające w składzie elektrolity, których celem jest uzupełnienie niedoborów tych pierwiastków w organizmie. Ich zastosowanie warto rozważyć, kiedy podejrzewamy odwodnienie organizmu (np. na skutek nadmiernego pocenia, przy dużym wysiłku fizycznym, choroby połączonej z wymiotami i (lub) biegunką, a także podczas przyjmowania niektórych leków). Suplementację wprowadza się też, gdy stwierdzone zostają niedobory tych składników w organizmie.

Elektrolity a cukrzyca

U pacjentów z cukrzycą często rozwija się zespół zaburzeń elektrolitowych. Wpływają na to różne czynniki – pacjenci stosują wiele leków i często zmagają się z upośledzoną czynnością nerek, zaburzeniami wchłaniania lub równowagi kwasowo-zasadowej. Cukrzyca może współistnieć zarówno z hipo-, jak i hipernatremią, na co ma wpływ podwyższony poziom glukozy we krwi. Pacjenci z cukrzycą powinni zwracać szczególną uwagę na zawartość glukozy w preparatach elektrolitowych i wybierać produkty bezglukozowe lub o obniżonym jej stężeniu.

Źródła:

1. Borra V., De Brier N., Berry D.C., Zideman D., Singletary E., De Buck E., International Liaison Committee on Resuscitation First Aid Task Force. Oral Rehydration Beverages for Treating Exercise-Associated Dehydration, A Systematic Review, Part I, Carbohydrate-Electrolyte Solutions, J Athl Train. 2025 Jan 1; 60 (1): 34-54.
2. Liamis G., Liberopoulos E., Barkas F., Elisaf M., Diabetes mellitus and electrolyte disorders, World J Clin Cases. 2014 Oct 16; 2 (10): 488-96.
3. <https://www.msdmanuals.com/home/hormonal-and-metabolic-disorders/electrolyte-balance/overview-of-electrolytes>
4. Schlanger L.E., Bailey J.L., Sands J.M., Electrolytes in the aging, Adv Chronic Kidney Dis. 2010 Jul; 17 (4): 308-19.
5. Franek E., Kokot F., Hipokaliemia. Kliniczna interpretacja wyników badań, Choroby Serca i Naczyń 2006, tom 3, nr 4, 203-206.



Dbaj o swoje zdrowie
– regularne badania pozwalają wcześniej wykryć problemy, zanim staną się poważne, i dają szansę na skuteczne leczenie oraz dłuższe, aktywne życie.



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Wybierz
Elektrolyty,
które pasują
do Ciebie

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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.

019/REP/SZ/2026

SUPLEMENTY DIETY



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

SUPLEMENTY DIETY



Wybierz
Elektrolity,
które pasują
do Ciebie

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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.

018/REP/SZ/2026

SUPLEMENTY DIETY