TWÓJ FARMACEUTA

NUMER 29 MAJ/CZERWIEC 2020 EGZEMPLARZ BEZPŁATNY ISSN 2450-3916

Oczyszczanie
TWARZY
w **4** krokach

NEUROBIOLOGIA
MIŁOŚCI

DIETA
w leczeniu depresji

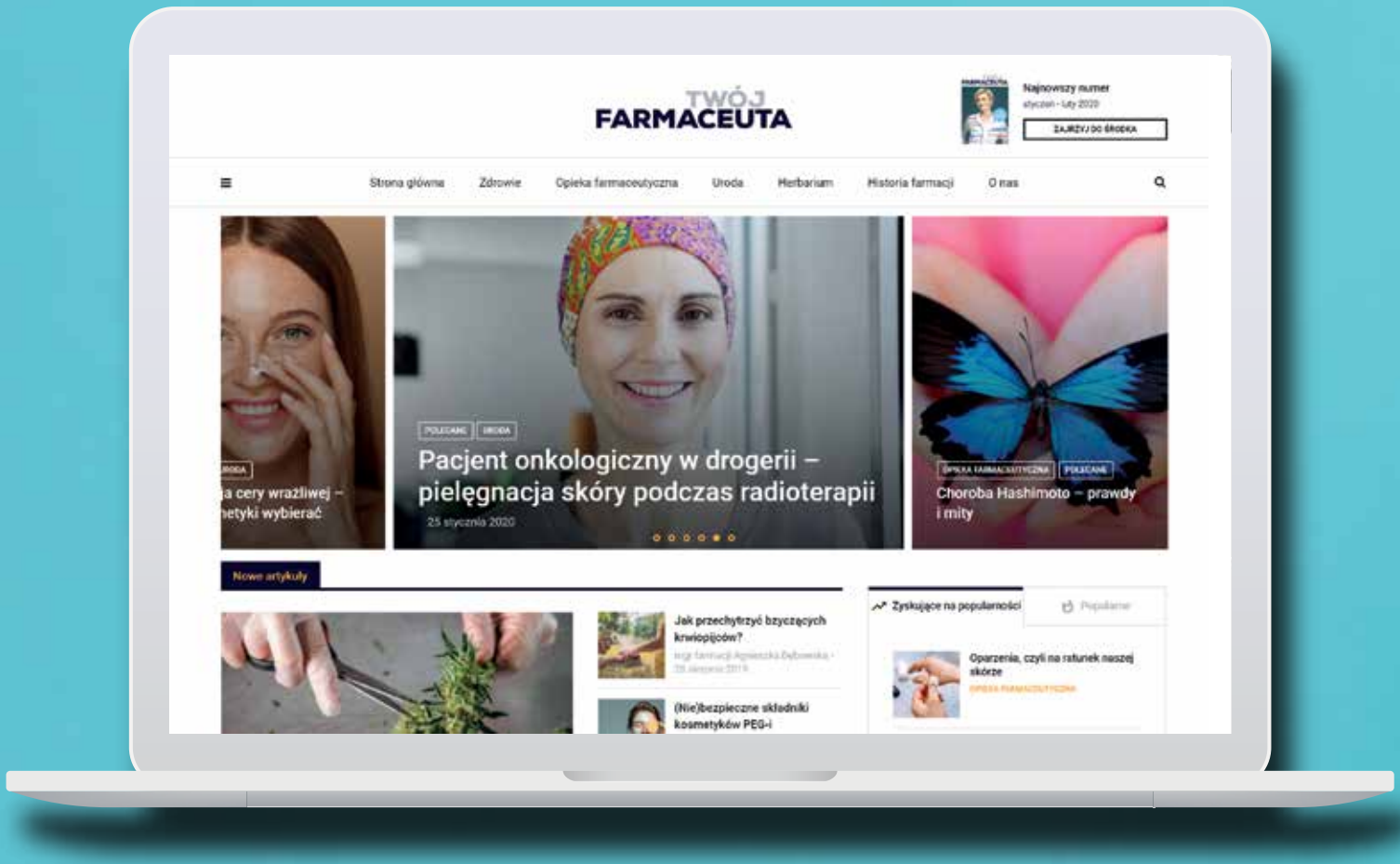
Planujesz potomstwo?
ZREZYGNUJ Z TYTONIU!

WYWIAD
z kosmetolog
MAGDALENĄ WYLĘŻEK

„Podstawowym elementem pielęgnacji mojej cery jest krem z filtrem UV."

TWÓJ FARMACEUTA

BĄDŹ NA BIEŻĄCO ONLINE!



ZDROWIE **URODA** **ODKRYCIA MEDYCZNE**

OPIEKA FARMACEUTYCZNA **HERBARIUM**

etwojfarmaceuta.pl

REDAKCJA

Monika Korecka
Redaktor naczelna
Absolwentka zarządzania Politechniki Białostockiej. Od kilkunastu lat zawodowo związana z sieciami aptek. Prywatnie mama dwójki nastoletnich dzieci i opiekunka dwóch kotów. Wielbicielka wycieczek rowerowych i sportów wodnych.

mgr farmacji Agnieszka Dębowska
Redaktor działu Zdrowie
Absolwentka Wydziału Farmacji Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu. Zawodowo – kierownik apteki, prywatnie mama Rysia i Julka i dzięki nim swe zainteresowania skierowała ku tematyce zdrowego żywienia. Lubi rozpieszczać swoją rodzinę gotowaniem i tworzeniem różnych smakołyków. Uwielbia taniec, szczególnie rytmy kubańskie, i wszelkiego rodzaju aktywność fizyczną.

mgr farmacji Anna Krzymińska
Redaktor działu Stomatologia
Absolwentka Wydziału Farmacji Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Pracuje jako kierownik apteki. Interesuje się naturalnymi sposobami leczenia. Lubi domowe przetwory. W wolnym czasie słucha muzyki poważnej lub jeździ na rowerze.

mgr farmacji Agnieszka Krasoń
Redaktor działu Herbarium
Od 25 lat magister farmacji, a z medycyną związana od dziecka. Tata jest lekarzem, a mama – mikrobiologiem, dlatego farmacja była dla niej oczywistym wyborem. Posiada specjalizację z farmacji aptecznej i studia podyplomowe z kosmetologii i suplementów diety. W wolnym czasie lubi czytać książki, podróżować - szczególnie zimą na narty, a latem na windsurfing.

mgr farmacji Beata Plewka
Redaktor działu Historia farmacji
Redaktor działu Opieka farmaceutyczna
Absolwentka Wydziału Farmacji Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. Specjalistka z zakresu farmacji aptecznej. Obecnie pełni funkcję kierownika apteki. Zawodowo zaangażowana jest w propagowanie idei opieki farmaceutycznej. W zaciszu domowym najchętniej ogląda dobre filmy albo zatapia się w ciekawej lekturze. Wolny czas spędza na świeżym powietrzu nad ulubionym jeziorem lub podróżując do wyjątkowych miejsc.

kosmetolog Magdalena Wylężek
Redaktor działu Uroda
Redaktor działu Podróże
Absolwentka studiów wyższych na kierunku kosmetologia. Autorka wielu artykułów o tematyce urodowo-zdrowotnej opublikowanych w prasie kobiecej. Zainteresowania skupia na chemii i recepturze kosmetycznej. Prywatnie miłośniczka zwierząt, szczególnie psów i kotów.

mgr farmacji Magdalena Krzemińska
Redaktor działu Zdrowie
Absolwentka Wydziału Farmacji na Uniwersytecie Medycznym w Łodzi. Pracuje jako magister farmacji w aptece. Wierzy w sens istnienia prawdziwej opieki farmaceutycznej w Polsce. Prywatnie zajmuje się rękodziełem. Pasjonuje się filmem i literaturą.

mgr farmacji Aleksandra Prichacz
Redaktor działu Zdrowie
Absolwentka wydziału farmacji Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu. Pracuje w aptece i zawodowo interesuje się tematyką ze wszystkich dziedzin zdrowia, jednak szczególnie zaangażowana jest w pomoc osobom borykającym się z niepłodnością. Prywatnie mama dwóch cudownych córek, z którymi chętnie tworzy i tańczy. Lubi czytać książki, chodzić po górach, słuchać muzyki, fotografować, próbować nowych smaków, oraz spędzać czas z rodziną i przyjaciółmi.

technik farmaceutyczny Barbara Żmijewska
Redaktor działu Zdrowie
Absolwentka Medycznego Studium Zawodowego w Mińsku Mazowieckim, a także Wyższej Szkoły Ekologii i Zarządzania na kierunkach: zdrowie publiczne i ochrona środowiska. Prywatnie domatorka oraz miłośniczka książek. Wierzy w prawdziwą miłość i szczery uśmiech.

INFORMACJE DODATKOWE:

WYDAWCA: Invimed-T Sp. z o.o., ul. Rakowiecka 36, 02-532 Warszawa
REDAKTOR NACZELNA: Monika Korecka
ZESPÓŁ REDAKCYJNY: mgr farmacji Klaudia Czajkowska-Bania, mgr farmacji Joanna Jakóbczyk, mgr farmacji Agnieszka Krasoń, mgr farmacji Agnieszka Dębowska, mgr farmacji Magdalena Krzemińska, kosmetolog Anna Kasprzak, mgr farmacji Anna Krzymińska, mgr farmacji Elżbieta Michalska, mgr farmacji Aleksandra Prichacz, technik farmaceutyczny Katarzyna Przepiórka, mgr farmacji Beata Plewka, kosmetolog Magdalena Wylężek, mgr farmacji Jakub Zublewicz, technik farmaceutyczny Barbara Żmijewska

REDAKTOR PROWADZĄCA: Marta Machnacka, m-machnacka@invimed.pl
REDAKCJA I KOREKTA: Monika Mielczarek, Agata Jarocińska, agata.jarocinska@invimed.pl
REKLAMA: Katarzyna Rinas, k-rinas@invimed.pl, Olga Myśliborska, o-mysliborska@invimed.pl
PROJEKT: GD Studio Graficzne M. Ziółkowski
PRODUKCJA: Drukarnia Perfekt
ZDJĘCIA W CZASOPIŚMIE: Adobe Stock, zasoby własne

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo redagowania nadesłanych tekstów i nie odpowiada za treść zamieszczonych reklam.

Przedruki z czasopisma „Twój Farmaceuta" dozwolone są tylko za uprzednią pisemną zgodą Wydawcy. Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia ogłoszenia i reklamy, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z linią programową bądź charakterem pisma (art. 36 pkt 4 Prawa prasowego)

Nadzieja

Czesław Miłosz

Nadzieja bywa, jeżeli ktoś wierzy,
Że ziemia nie jest snem, lecz żywym ciałem,
I że wzrok, dotyk ani słuch nie kłamie.
A wszystkie rzeczy, które tutaj znałem,
Są niby ogród, kiedy stoisz w bramie.

Wejść tam nie można. Ale jest na pewno.
Gdybyśmy lepiej i mądrzej patrzyli,
Jeszcze kwiat nowy i gwiazdę niejedną
W ogrodzie świata byśmy zobaczyli.
Niektórzy mówią, że nas oko łudzi
I że nic nie ma, tylko się wydaje,
Ale ci właśnie nie mają nadziei.
Myślą, że kiedy człowiek się odwróci,
Cały świat za nim zaraz być przestaje,
Jakby porwały go ręce złodziei.

Monika Korecka
Redaktor naczelna

SPIS TREŚCI

ZDROWIE

4 PLANUJESZ POTOMSTWO? ZREZYGNUJ Z TYTONIU!

10 DIETA SPOSOBEM NA WSPARCIE LECZENIA DEPRESJI

36 LECZENIE SCHORZEŃ UKŁADU MOCZOWEGO LEKAMI ROŚLINNYMI

WYWIAD
z kosmetolog
MAGDALENĄ WYLĘŻEK
STR. 23

URODA

16 ETAPOWE OCZYSZCZANIE SKÓRY

OPIEKA FARMACEUTYCZNA

30 INHALATORY – CO WARTO O NICH WIEDZIEĆ? (CZ. 2)

ODKRYCIA MEDYCZNE

20 NEUROBIOLOGIA MIŁOŚCI

PRAWA PACJENTA

26 REKLAMACJA W APTECE

HERBARIUM

41 SZAŁWIA LEKARSKA (*SALVIA OFFICINALIS*) NA ZATRZYMANIE LAKTACJI

HISTORIA FARMACJI

44 CZY COCA-COLA POWSTAŁA W APTECE?

CATEGORY MANAGER **KATARZYNA RINAS**

MUST HAVE

NA POCZĄTEK LATA

1

2

3

ELANCYL SLIM DESIGN OLEJEK WYSZCZUPLAJĄCY 2W1, SLIM DESIGN NA NOC

1 Jestem przekonana, że wielu z nas w trudnej, szczególnie psychicznie, sytuacji usiłuje odbudować poziom endorfin przy pomocy schowanych w szafkach słodyczy. W szybkim odwróceniu skutków podjadania pomoże Elancyl! I nie chcę napisać, że bez ćwiczeń i masaży wszystko się cudownie zmieni, jednak wyjątkowy skład z pewnością pomoże nam szybciej powrócić do gładkiej i jędrnej skóry. Wspaniały dwufazowy **OLEJEK WYSZCZUPLAJĄCY SLIM DESIGN** jest moim numerem jeden na dzień, szybko się wchłania, nie pozostawia tłustej warstwy i idealnie sprawdza przy szybkim, porannym masażu szczotką. Dodatkowo świetnie poprawia nastrój swoim urzekającym świeżym zapachem. Elancyl stworzył również specjalną wersję na noc. Jest to produkt, który nocą aktywuje spalanie tłuszczu. **ELANCYL SLIM DESIGN NA NOC** działa w 4 wymiarach. Kiedy Ty smacznie śpisz, preparat spala tłuszcz, intensywnie wygładza niedoskonałości, nawilża i odżywia skórę. Producent deklaruje efekty już po 7 dniach, ale wyobraź sobie, jakie wyniki możesz osiągnąć przy dłuższym stosowaniu.

LIERAC LIFT INTEGRAL – MASKA BŁYSKAWICZNIE LIFTINGUJĄCA, 75 ML

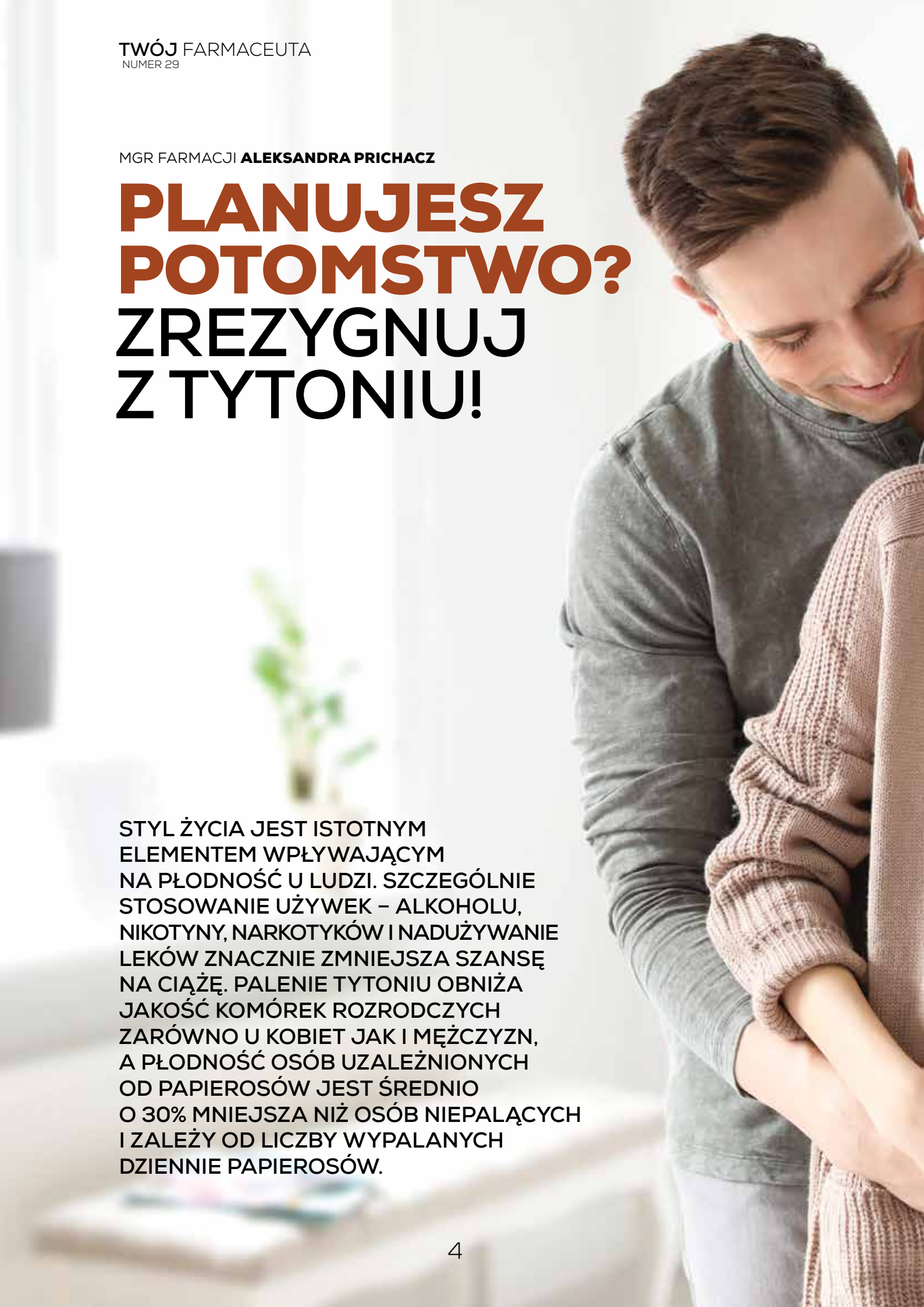
2 75 mililitrów czystej przyjemności i wyjątkowego działania roślinnych składników! Tak w skrócie podsumowałabym tę wyjątkową maskę. **Ekstrakt z mahoniowca afrykańskiego, ekstrakt z purpurowego tulipana oraz koncentrat HYALU-3** to składniki, które zapewniają skórze wygładzenie, nawilżenie i wypełnienie. Maska o kremowo-żelowej konsystencji zostawia skórę nawilżoną i jędrną. Cudowny uwodzący zapach powoduje, że nie można doczekać się kolejnej aplikacji! Dodatek masy perłowej delikatnie rozświetla skórę. Błyskawicznie się wchłania i wystarczy zastosować cienką warstwę, aby poznać moc jej działania. Stosowanie jej w domu to zabieg imitujący pielęgnację w najbardziej ekskluzywnych salonach kosmetycznych. Dodatkowo świetnie sprawdzi się pod makijaż. Przeznaczona jest do pielęgnacji skóry dojrzałej i zwiotczałej, jednak osobiście uważam, że śmiało można ją stosować zawsze wtedy, kiedy nasza skóra wymaga zastrzyku energii i witalności. Podaruj sobie tę chwilę luksusu, a z pewnością nie będziesz żałować!

LA ROCHE-POSAY ANTHELIOS SPF50 – MGIEŁKA PRZECIW BŁYSZCZENIU SIĘ SKÓRY

3 To już ten czas, kiedy warto bardziej niż zwykle zadbać o ochronę skóry przed szkodliwym promieniowaniem słonecznym. Zwykle trudno jest dobrać preparat, który skutecznie zabezpieczy naszą skórę przed słońcem, szczególnie, jeśli kosmetyk chcemy stosować również pod makijaż. Efektem źle dobranego kosmetyku może być tłusty film oraz błyszczenie się skóry, a samą aplikację należy często powtarzać, nawet co kilka godzin. Na szczęście jest inne rozwiązanie, **to mgiełka ANTHELIOS przeciw błyszczeniu się skóry, z wysokim filtrem SPF50 i szerokim spektrum ochrony przeciw promieniowaniu UVB i UVA** dzięki technologii **XL PROTECT™**. Formuła zapobiega błyszczeniu się skóry, nie pozostawia białych śladów, a matujące mikrokapsułki kontrolują powstawanie sebum na skórze. Forma kosmetyku umożliwia użycie produktu bez brudzenia rąk, co dodatkowo uprzyjemni jego stosowanie. Mgiełkę można również bezpiecznie stosować na skórę wokół oczu. Kilkukrotne nakładanie kolejnych warstw nie spowoduje przetłuszczenia skóry, produkt szybko się wchłonie. Warto mieć go zawsze pod ręką!

MGR FARMACJI **ALEKSANDRA PRICHACZ**

PLANUJESZ POTOMSTWO? ZREZYGNUJ Z TYTONIU!



STYL ŻYCIA JEST ISTOTNYM ELEMENTEM WPŁYWAJĄCYM NA PŁODNOŚĆ U LUDZI. SZCZEGÓLNIE STOSOWANIE UŻYWEK – ALKOHOLU, NIKOTYNY, NARKOTYKÓW I NADUŻYWANIE LEKÓW ZNACZNIE ZMNIEJSZA SZANSĘ NA CIĄŻĘ. PALENIE TYTONIU OBNIŻA JAKOŚĆ KOMÓREK ROZRODCZYCH ZARÓWNO U KOBIET JAK I MĘŻCZYZN, A PŁODNOŚĆ OSÓB UZALEŻNIONYCH OD PAPIEROSÓW JEST ŚREDNIO O 30% MNIEJSZA NIŻ OSÓB NIEPALĄCYCH I ZALEŻY OD LICZBY WYPALANYCH DZIENNIE PAPIEROSÓW.

Palenie papierosów przez kobietę ciężarną zwiększa ryzyko wystąpienia niewydolności oddechowej u noworodka i konieczność stosowania tlenoterapii po porodzie.

Dym papierosowy zawiera **prawie 5000 różnych związków chemicznych**, które działają:

- toksycznie (tlenek węgla, cyjanowodór, amoniak, tlenki azotu),
- drażniąco (akroleina, tlenek siarki, formaldehyd, amoniak),
- kancerogennie (benzen, nitrozoaminy, hydrazyna, chlorek winylu).

Dym tytoniowy składa się z dwóch faz: gazowej i cząsteczkowej. W skład pierwszej z nich wchodzą tlenki azotu i węgla, a w drugiej są substancje smoliste, głównie wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne (WWA) np. benzopiren.

KTÓRE TOKSYNY SZKODZĄ NAJBARDZIEJ?

- **tlenek węgla** (CO, czad) w połączeniu z hemoglobiną tworzy karboksyhemoglobinę (COHb), upośledza transport tlenu w organizmie i powoduje niedotlenienie tkanek i narządów wrażliwych na brak tlenu,
- **tlenki azotu** (NO i NO_2) są dość reaktywne i tworzą m.in. rakotwórcze nitrozoaminy,
- **cyjanowodór** (HCN, cyjanek wodoru) wchłaniany przez skórę i śluzówki jest bardzo toksyczny, gdyż blokuje aktywność enzymów łańcucha oddechowego,
- **nikotyna**, działając przez układ cholinergiczny, powoduje zwężenie naczyń krwionośnych i ich zwapnienie.

Stężenie większości toksyn jest wyższe w dymie ubocznym (powstającym z samoczynnego spalania papierosa) niż w głównym (wydychanym przez palacza), ale szkodliwe działanie nikotyny jest również skutkiem palenia e-papierosów.

PALENIE BIERNE I KOTYNINA

Najlepszym wskaźnikiem wpływu dymu tytoniowego na biernego palacza jest zawartość nikotyny w jego organizmie, ponieważ dym tytoniowy jest jej jedynym znaczącym źródłem. Kotynina jest metabolitem nikotyny o długim czasie półtrwania możliwym do wykrycia w moczu, surowicy krwi i ślinie zdecydowanie dłużej niż sama nikotyna**. Badanie stężenia kotyniny pozwala określić ekspozycję na dym tytoniowy również u osób nie palących czynnie**.

PALENIE A PŁODNOŚĆ MĘŻCZYZN

Do głównych przyczyn niepłodności męskiej zaliczamy wady układu moczowo-płciowego, choroby ogólnoustrojowe i czynniki środowiskowe, w tym palenie papierosów. **Związki zawarte w dymie tytoniowym powodują zmiany w układzie hormonalnym i zaburzają proces spermatogenezy, co prowadzi do zmniejszenia liczby, ruchliwości i pogorszenia morfologii plemników.**

Za toksyczne działanie dymu tytoniowego odpowiadają między innymi reaktywne formy tlenu (ROS – *reactive oxygen species*) i azotu, powstające podczas palenia papierosów. Gdy dochodzi do stresu oksydacyjnego (przewagi czynników utleniających nad zmiataczami wolnorodnikowymi), zwiększa się ilość utlenionych białek w męskich komórkach rozrodczych i uszkodzeń błon komórkowych plemników.

Kolejnym składnikiem dymu papierosów działającym toksycznie są tlenki metali ciężkich, które pośrednio również zwiększają ilość ROS oraz osłabiają obronne mechanizmy antyoksydacyjne. Kadm (jeden z metali ciężkich) wchodzi w interakcję z jonami cynku, miedzi, żelaza i selenu, które są ważnym składnikiem enzymów przeciwutleniających (dysmutazy ponadtlenkowej, katalazy, peroksydazy glutationowej i reduktazy glutationu). **Kadm uszkadza jądra, śródbłonek naczyń, komórki Leydiga i Sertoliego**. Odkładając się w plemnikach palaczy, powoduje zmniejszenie poziomu cynku w nasieniu. Indukuje on również stan zapalny, prowadzi do martwicy kanalików nasiennych i obrzęku śródmiąższowego oraz zmniejszenia syntezy testosteronu. **Palenie tytoniu przez mężczyzn pogarsza parametry nasienia** i powoduje wzrost liczby leukocytów w ejakulacie.

PALENIE A PŁODNOŚĆ KOBIET

U kobiet planujących ciążę **palenie tytoniu zaburza syntezę hormonów płciowych, funkcje jajnika, implantację zarodka i w późniejszym czasie przebieg ciąży**. Palenie zaburza aktywność hormonalną podwzgórza, przysadki, tarczycy i nadnerczy. Wzrasta wówczas poziom FSH (hormonu folikulotropowego), co wpływa na nieprawidłowe funkcjonowanie osi podwzgórze-przysadka-jajniki. Dysfunkcja jajników prowadzi do zmian w wytwarzaniu i uwalnianiu progesteronu i estradiolu. Powoduje to zaburzenia wzrostu i dojrzewania pęcherzyków jajnikowych i oocytów oraz zmniejszenie zdolności do zapłodnienia. Niektóre szkodliwe substancje z dymu tytoniowego (kadm, kotynina, WWA) akumulują się w płynie pęcherzykowym i prowadzą do atrezji (zanikania) pęcherzyków i zmniejszenia rezerwy jajnikowej. U kobiet palących częściej występują cykle bezowulacyjne, wcześniejsza menopauza (nawet o 3 lata), nowotwory piersi i macicy.

PALENIE W CIĄŻY

U ciężarnych szkodliwe substancje zawarte w dymie tytoniowym przenikają przez łożysko do krążenia płodu, gromadzą się w tkankach i pokonują barierę krew-mózg. W rozwijającym się w brzuchu matki organizmie toksyny te powodują znacznie większe szkody niż u osób dorosłych, ponieważ nie są jeszcze w pełni wykształcone enzymy metabolizujące szkodliwe substancje ani mechanizmy odtruwania.

SZKODLIWOŚĆ NIKOTYNY

Nikotyna bardzo szybko przedostaje się przez łożysko. **Jej stężenie we krwi płodu jest o 15% większe niż we krwi matki, a w płynie owodniowym aż o 88% większe niż w surowicy kobiety.** Powoduje ona spadek poziomu hCG (gonadotropiny kosmówkowej) i hCS

(somatomammotropiny kosmówkowej) w komórkach łożyska oraz zmniejsza ekspresję białka transportującego glukozę, przez co zmniejsza szanse na utrzymanie ciąży i hamuje rozwój młodego organizmu. Nikotyna zmniejsza dopływ tlenu i substancji odżywczych, uszkadza układ nerwowy płodu i jest jedną z przyczyn późniejszych zaburzeń poznawczych i emocjonalnych u dzieci.

Palenie papierosów przez kobietę ciężarną zwiększa ryzyko wystąpienia niewydolności oddechowej u noworodka i konieczność stosowania tlenoterapii po porodzie. Nikotynizm obojga rodziców w okresie prenatalnym powoduje 3-8-krotny wzrost ryzyka wystąpienia zaburzeń oddychania u przyszłego potomstwa.

Dużym problemem jest również **zespół tytoniowy płodu** (FTS – *fetal tobacco syndrome*) – zahamowanie wewnątrzmacicznego wzrostu płodu pod wpływem palenia papierosów. Nawet bierne palenie powodujące wzrost stężenia kotyniny we krwi już o 1 ng/ml wpływa na zmniejszenie masy urodzeniowej o około 28 g. Im większe narażenie na dym tytoniowy, a tym samym większe stężenie kotyniny w surowicy, tym coraz większy ubytek masy ciała noworodka. Dlatego tak ważna jest ochrona kobiet ciężarnych przed szkodliwym działaniem dymu.

Metale ciężkie zawarte w dymie tytoniowym zmniejszają znacznie biodostępność innych pierwiastków (cynku, miedzi, magnezu, żelaza). Hamują one również enzymy mitochondrialne, co powoduje zakłócenia w procesach wytwarzania i magazynowania energii w komórkach ciała oraz zmniejszają transport aktywny przez łożysko, powodując niedobór substancji odżywczych u płodu. Dodatkowo kadm (Cd) działa:

- mutagennie (powoduje mutacje w materiale genetycznym),
- embriotoksycznie (powoduje powstawanie wad embrionu),
- teratogennie (powoduje powstawanie wad wrodzonych płodu),
- kancerogennie (rakotwórczo).

Ołów (Pb) natomiast bezpośrednio uszkadza ośrodkowy układ nerwowy (OUN).

SKUTKI PALENIA PAPIEROSÓW

Palenie papierosów (zarówno czynne jak i bierne) przez kobiety ciężarne powoduje:

- ograniczenie wewnątrzmacicznego rozwoju płodu,
- niską masę urodzeniową noworodka,
- przedwczesne oddzielenie łożyska,
- przedwczesne pęknięcie pęcherza płodowego,
- wzrost ryzyka porodu przedwczesnego,
- wzrost umieralności okołoporodowej,
- dwukrotny wzrost poronień samoistnych,
- występowanie nagłej śmierci niemowląt (SIDS – *sudden infant death syndrome*),
- mniejszą długość ciała, obwód klatki piersiowej i główki,
- wzrost częstości występowania żółtaczki noworodkowej (hiperbilirubinemii).

PALENIE A KARMIENIE PIERSIĄ

Mleko kobiece zawiera wiele przeciwutleniaczy, m.in.:

- cysteinę,
- kwas moczowy,
- kwas askorbinowy,
- β-karotenoidy,
- α-tokoferol,
- glutation,
- katalazę,
- dysmutazę ponadtlenkową,
- peroksydazę glutationu.

Dzięki tak dużej zawartości antyoksydantów, mleko kobiece zapewnia znacznie lepszą ochronę przed wolnymi rodnikami po porodzie niż sztuczne mieszanki. Całkowita zdolność antyoksydacyjna mleka jest największa w siarze tuż po porodzie i z czasem maleje.

Palenie papierosów znacznie zmniejsza korzyści płynące z naturalnego karmienia. Nikotyna obniża poziom prolaktyny i podwyższa stężenie somatostatyny, co wpływa negatywnie na objętość mleka. **Statystycznie u kobiet palących obserwujemy mniejszą produkcję mleka i krótszy czas laktacji oraz częstszą depresję poporodową.**

Ilość nikotyny w mleku kobiecym jest **kilkakrotnie wyższa niż w surowicy krwi matki**, a ilość kotyniny w moczu dzieci karmionych piersią przez palące matki jest 10 razy większa niż u dzieci matek palących karmionych sztucznie. Mleko matek palących zawiera:

- mniej tłuszczu (jest ubogie zwłaszcza w DHA), co ogranicza wzrost masy ciała i rozwój układu nerwowego dziecka,
- wiele metali ciężkich (np. rakotwórczego kadmu),
- hydrochinon i katechol z dymu tytoniowego, które obniżają odporność dziecka przez zmniejszenie wytwarzania interleukin (IL-1β, IL-2) oraz interferonu γ, co sprzyja występowaniu infekcji,
- zbyt małe stężenie jodu, co prowadzi do uszkodzeń ośrodkowego układu nerwowego,
- mniej przeciwutleniających witamin: A, C i E, co zmniejsza zdolność antyoksydacyjną mleka.

Planując powiększenie rodziny, ważne jest zaprzestanie palenia przez oboje przyszłych rodziców. Zapobiega to uszkodzeniu gamet męskich i żeńskich oraz płodu spowodowane nie tylko paleniem czynnym, ale i biernym.

PRZECZYTAJ JAK SKUTECZNIE RZUCIĆ PALENIE
NA ETWOJFARMACEUTA.PL

RECENZJE REDAKTORA

mgr farmacji **Agnieszka Dębowska**
technik farmaceutyczny **Barbara Żmijewska**

FEMIBION 2 CIĄŻA

Marka Femibion jest marką mającą duże grono zwolenników. Polecana przez wielu lekarzy, obecnie wchodzi na rynek w nowej odsłonie – aby wyjść naprzeciw oczekiwaniom i dostosować się do nowych zaleceń, został zmieniony skład produktów. Obecnie FEMIBION 2 CIĄŻA zawiera rekomendowaną przez Polskie Towarzystwo Ginekologiczne dawkę żelaza, zwiększona została także zawartość witaminy D_3 i dodano luteinę, aby wspomóc prawidłowy rozwój oka i procesów widzenia. FEMIBION 2 CIĄŻA jest znany i lubiany, a nowy skład jest potwierdzeniem dynamiczności marki oraz jej rozwoju.

VISOLVIT JUNIOR ŻELKI

Który maluch nie lubi żelków? To pytanie retoryczne, bo chyba nie ma takiego. Wszystkie dzieci po prostu je uwielbiają! Poszukując zdrowej alternatywy dla zwykłych słodyczy, warto sięgnąć po Visolvit Junior w formie pysznych żelków, które zawierają aż 11 witamin, a dodatkowo selen i rutynę. Każde dziecko chętnie sięgnie po taką porcję zdrowia. Soczyste kolory i cztery różne smaki – cytrynowy, jabłkowy, malinowy i pomarańczowy – sprawią, że każdy dzień będzie owocował miłą niespodzianką. Jedyne, czego rodzic musi dopilnować, to, żeby dziecko nie zjadało więcej niż dwa żelki dziennie.

SANOSTOL

Szukasz witamin dla swojego dziecka? Znudziły ci się żelki i syropy? Sanostol ma dla Ciebie świetne rozwiązanie – tabletki musujące do ssania o smaku pomarańczowym, rekomendowane dla dzieci już od czwartego roku życia. Zawierają witaminy A, C i D wspomagające układ odpornościowy, a także witaminy B2, B6, B12 odpowiedzialne za funkcjonowanie układu nerwowego i krwiotwórczego. Wykazują także korzystne działanie w stanach osłabienia i przemęczenia organizmu. Dodatkowo z myślą o prawidłowym rozwoju kości, zawarto w nich odpowiednią dawkę wapnia. Zalecane spożycie jest uzależnione od wieku dziecka.

PROVAG KAPSUŁKI

Wiesz, że flora bakteryjna układu moczowo-płciowego Polek jest wyjątkowa? Jeśli tak, to czy wiesz, na czym ta wyjątkowość polega? Biocenoza pochwy kobiet jest różna w różnych zakątkach świata. Naukowcy z Uniwersytetu Jagiellońskiego opracowali skład mikroflory idealny dla populacji kobiet w Polsce. Skład ten zawierają kapsułki Provag, dlatego są dla Ciebie najlepsze. Równowagę mikrobiologiczną może zaburzać wiele czynników, na przykład antybiotykoterapia, antykoncepcja, menstruacja, ciąża, klimakterium czy częste wizyty na basenie. Pamiętaj o tym i korzystaj z ochrony, jaką zapewnia Provag.

OLIMP GOLD-VIT COMPLEX SHOT

Kolejny ciężki dzień w pracy, intensywny trening, zmęczenie, osłabienie i brak sił? Nie zapomnij o regeneracji i odpowiedniej dawce witamin! Jeśli potrzebujesz szybkiego wzmocnienia odporności i zregenerowania organizmu, wystarczy jeden pomarańczowy shot OLIMP GOLD-VIT COMPLEX, a dostarczysz organizmowi dzienną dawkę 10 witamin. Szybkie uzupełnienie niezbędnych składników przyczyni się nie tylko do dobrego samopoczucia, lecz także wpłynie pozytywnie na zdrowy wygląd skóry, włosów i paznokci. Preparat najlepiej stosować po głównym posiłku, jako uzupełnienie zróżnicowanej diety.

OLIMP CHELA-MAG B6 FORTE SHOT ORANGE, CHERRY FLAVOUR

Spadek formy? Stresujący dzień? Intensywny trening? Odczuwasz zwiększone zapotrzebowanie na magnez i chciałbyś sobie pomóc, ale nie lubisz łykać tabletek. Musi to być produkt najlepszy, dobrze przyswajalny, a marka znana i godna zaufania. W produktach Olimp znajdziesz coś idealnego dla siebie. Olimp Chela-Mag B6 Shot to nie jest zwykły magnez. Jego płynna postać i mała pojemność – 25 ml – ułatwią przyjmowanie. Dwa smaki do wyboru: wiśniowy lub pomarańczowy – uprzyjemnią suplementację. Zawiera magnez w postaci dobrze przyswajalnego chelatu wzbogaconego witaminą B6. Nic dodać nic ująć, po prostu musisz go mieć.

OLIMP GOLD ŻEŃ-SZEŃ COMPLEX

Brak chęci i sił do działania? Nie daj się przesileniu! Odzyskaj witalność i pozbądź się uczucia zmęczenia. Połączenie ekstraktów z trzech gatunków żeń-szenia zawarte w preparacie Gold Żeń-szeń complex podnosi siły witalne organizmu, poprawia samopoczucie i dodaje energii. Oprócz tego wzmacnia układ odpornościowy i zwiększa koncentrację. Jest idealnym rozwiązaniem na wszelkiego rodzaju niemoc. W składzie preparatu znajduje się również wysoko przyswajalny magnez, który wspomaga funkcjonowanie układu nerwowego. Bierz Gold Żeń-szeń complex i zregeneruj siły!

LICENCJONOWANY DIETETYK, TECHNIK FARMACEUTYCZNY **IZABELA HORTYŃSKA**

DIETA SPOSOBEM NA WSPARCIE LECZENIA DEPRESJI

WEDŁUG LITERATURY NAUKOWEJ MIANEM „STRESU" OKREŚLA SIĘ NADMIERNĄ W STOSUNKU DO POTRZEBY REAKCJĘ ORGANIZMU NA BODŹCE ŚRODOWISKOWE NAZYWANE STRESORAMI. STRESORY TO CZYNNIKI NIEKONTROLOWANE, STANOWIĄCE ZAGROŻENIE POŚREDNIE LUB BEZPOŚREDNIE DLA RÓWNOWAGI PSYCHICZNEJ I FIZYCZNEJ CZŁOWIEKA. SYSTEMATYCZNE OBSERWACJE DOTYCZĄCE STRESU PODJĘTO NA POCZĄTKU XIX WIEKU, DEFINIUJĄC GO JAKO: PRESJĘ, OBCIĄŻENIE I NAPIĘCIE.

Każdy z nas ma inne sposoby radzenia sobie z napięciem emocjonalnym. Stresory o charakterze behawioralnym jak i fizjologicznym uruchamiają w organizmie lawinę reakcji neurohormonalnych wpływających na czynność układu krążenia, immunologicznego oraz metabolizm. **Rezerwy organizmu do utrzymania homeostazy i przystosowania organizmu do bodźców stresowych, mogą ulec wyczerpaniu na skutek długotrwale utrzymującego się stresu**, co może doprowadzić do utraty równowagi psychofizjologicznej i powstania dysfunkcji w obrębie całego organizmu.

Perspektywa społeczna pozwala spojrzeć na emocje jako narzucone lub wypracowane schematy reagowania. Wywnioskować można, że społeczeństwo i kultura wywierają silne piętno na psychice oraz stanie emocjonalnym człowieka. To społeczność kształtuje wzorce myślenia o przeżywanych stanach, uczy, w jakiej formie te stany mogą być okazywane. Człowiek, podążając za wzorcami i próbując dorównać otaczającemu światu, zatraca zdolność samodzielnego analizowania i reagowania, popadając w stany obniżonego nastroju. Świat pędzący, nie akceptujący porażek ani potknięć, nie zatrzymuje się przy jednostkach wymagających wsparcia. **Długotrwałe, permanentne napięcie, stres, przemęczenie wywołują spadek stężenia we krwi między innymi dopaminy, serotoniny oraz adrenaliny.** Podwyższony zostaje natomiast poziom kortyzolu. Owe wahania hormonalne wywołują coraz głębsze i dłużej trwające spadki nastroju objawiające się smutkiem, przygnębieniem, apatią, brakiem łaknienia lub jego nadmiarem.

DEPRESJA TO NASTĘPSTWO PROBLEMÓW EMOCJONALNYCH

Zaburzenia depresyjne z perspektywy osoby postronnej, nie znającej podłoża medycznego i psychologicznego są zwykle bagatelizowane i odbierane jako słabość. Jednak depresja to choroba złożona, często przewlekła i nawracająca przez całe życie. Co więcej, skutki choroby są często druzgocące w sferze funkcjonowania samego organizmu, jak i życia prywatnego i zawodowego. W poprzednich dziesięcioleciach depresja uznawana była za chorobę dotykającą ludzi dojrzałych i w średnim wieku. Jak pokazują badania, średnia wiekowa znacząco przesunęła się w stronę młodszych osób. **Zdarza się również, że depresja dotyka także młodzież wczesnoszkolną i dzieci.**

Z biologicznego punktu widzenia wspomnieć należy o neuroprzekaźnikach (noradrenalinie, dopaminie i serotoninie), dzięki którym neurony w układzie nerwowym człowieka łączą obszary i różne funkcje mózgu. **Są one szczególnie ważne w funkcjonowaniu układu limbicznego mózgu**, a tym w samym w procesie regulowania popędów i emocji. Neuroprzekaźnikowe szlaki układu limbicznego łączą ten obszar z innymi częściami mózgu, a również poprzez podwzgórze sprawują kontrolę nad układem endokrynnym. Chroniczne spadki nastroju prowadzące do zaburzeń depresyjnych nie tylko zaburzają funkcje psychiczne człowieka, ale również poprzez zachwiania równowagi hormonalnej **wpływają na dysfunkcję wszystkich narządów organizmu**. Długotrwały brak homeostazy ma destrukcyjny wpływ na zdrowie, jak i w wielu przypadkach, życie chorego.

WPŁYW NIESTABILNOŚCI EMOCJONALNEJ NA ŻYWIENIE

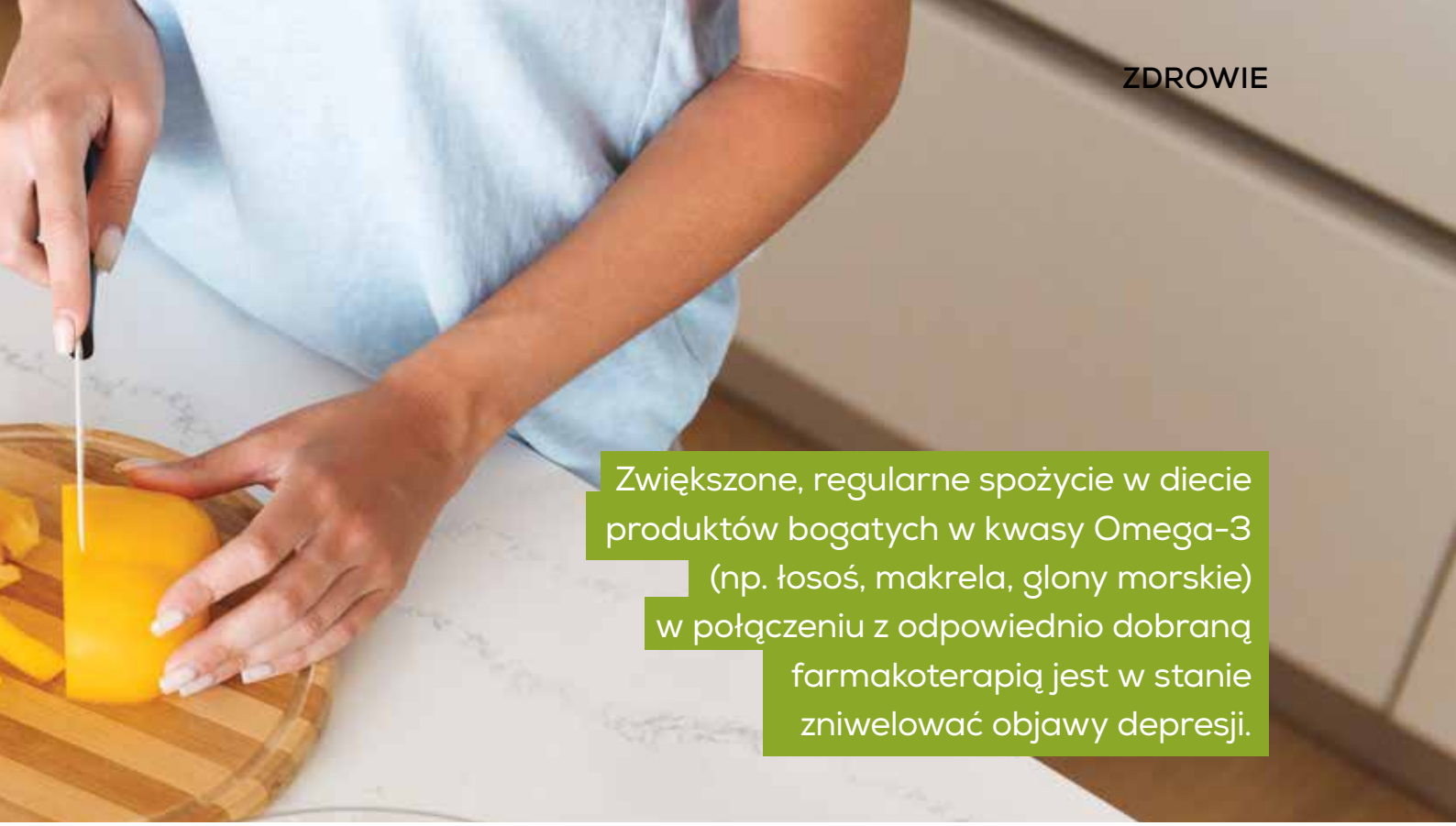
Przewlekły stres może być czynnikiem wywołującym **zwiększone zapotrzebowanie na serotoninę**, natomiast niski poziom tego neuroprzekaźnika może wywoływać nadmierny pobór węglowodanów. Ze względu na fakt, że serotonina bierze udział w regulacji nastroju, to właśnie jej niedobór może powodować zaburzenia depresyjne. Badania wykazały, że w sytuacjach stresowych zwiększone stężenie kortyzolu powoduje wzrost apetytu, którego następstwem jest nadmierny pobór pokarmu.

Emocje pozostają w ścisłej korelacji z odżywianiem. Pobudzenie emocjonalne, które jest nieodzownym

Przykładowy jadłospis bogaty w NNKT

Śniadanie	budyń z awokado: 1 dojrzałe awokado, 2 dojrzałe banany, 1 łyżka gorzkiego kakao, ½ szklanki zimnej wody – zmiksować i gotowe!
Przekąska	½ pomarańczy + 4 orzechy brazylijskie
Obiad	• 200 g filetu z dorsza ugotować na parze z dodatkiem posiekanej 1 szt. pora, • 100 g zielonego mrożonego groszku ugotować w lekko osolonej wodzie z 1 szt. ziemniaka, małym kawałkiem korzenia selera. Dodać 1 ząbek świeżego czosnku i całość zmiksować, można dodać łyżkę jogurtu, • 1 świeży duży pomidor, garść natki pietruszki – posiekać i polać olejem lnianym
Przekąska	shake: jabłko, 1 seler naciowy, garść świeżej mięty, 1 szklanka wody (wg uznania można dodać więcej wody)
Kolacja	5 dużych obranych krewetek podsmażyć na maśle z dodatkiem zmiażdżonego ząbka czosnku i odrobiną chilli, dusić do miękkości, skropić sokiem z cytryny. Podawać na grzance z odrobiną oliwy z oliwek i natki pietruszki

Każdy posiłek powinien zostać spożyty w odstępach 4-godzinnych.
Należy pamiętać o dodatkowym wypiciu 2 litrów wody w ciągu dnia.



Zwiększone, regularne spożycie w diecie produktów bogatych w kwasy Omega-3 (np. łosoś, makrela, glony morskie) w połączeniu z odpowiednio dobraną farmakoterapią jest w stanie zniwelować objawy depresji.

skutkiem zaburzeń nastroju, wywołuje niekwestionowany chaos w psychice człowieka. W takich sytuacjach zmiana sposobu odżywiania może być powodowana chęcią redukcji niepożądanych emocji bądź też podtrzymywania tych pozytywnych. **Paradoksalnie największą ulgę w napięciu emocjonalnym przynosi najczęściej to co niezdrowe**, niedozwolone i zakazane, czyli żywność wysoko przetworzona, wykonana z półproduktów marnej jakości odżywczej, pozbawiona witamin i mikroelementów. Głównym składnikiem takich potraw są cukry proste: glukoza, sacharoza i laktoza, dające duży i nagły skok glikemiczny. Taki zastrzyk węglowodanów powoduje w organizmie euforię i lepsze samopoczucie, dzięki dużej dawce serotoniny. Niestety posiłek o wysokim indeksie glikemicznym tak szybko podnosi poziom cukru we krwi, jak szybko go obniża. W bardzo krótkim odstępie **czasu następuje gwałtowny spadek serotoniny we krwi, nastrój zostaje obniżony**, a organizm zaczyna domagać się kolejnej dawki węglowodanów prostych. W celu utrzymania homeostazy psychicznej następuje pobór kolejnej...i kolejnej porcji cukru. Żywność podawana w restauracjach tak zwanej szybkiej obsługi charakteryzuje się również wysoką zawartością kwasów tłuszczowych typu trans i akrylamidów, które na podstawie badań toksykologicznych zostały sklasyfikowane jako **neurotoksyczne i kancerogenne**.

DIETOTERAPIA W DEPRESJI

Depresja należy do jednych z najczęściej występujących chorób na świecie. **Jedynie połowa pacjentów podejmująca walkę z chorobą odnosi sukcesy**. Do nietradycyjnych form uzupełniających farmakoterapię i psychoterapię zaliczyć można dietoterapię. Składnikami, które mogą być przydatne w walce z zaburzeniami nastroju, są kwasy tłuszczowe z grupy n-3. Mózg oraz centralny układ nerwowy zawierają kilka niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Należą do nich między innymi kwas arachidonowy, dokozaheksaenowy (DHA) niezbędny do prawidłowego funkcjonowania mózgu oraz eikozapentaenowy (EPA) wykazujący działanie przeciwzapalne. Mają one wpływ na zapadalność i przebieg choroby. EPA jako prekursor związków takich jak leukotrieny i prostaglandyny wywołuje niezaprzeczalnie pozytywny wpływ na sprawne funkcjonowanie psychiki człowieka. W opracowaniu naukowym zawartym w czasopiśmie *Family Medicine and Primary Care Review* wykazany został pozytywny wpływ kwasów tłuszczowych na redukcję symptomów choroby. Zwiększone, regularne spożycie w diecie kwasów Omega-3 pod postacią tłustych ryb (łosoś, makrela) i/lub glonów morskich jest w stanie zniwelować objawy choroby w połączeniu z odpowiednio dobraną farmakoterapią.

Każdy jadłospis dla osoby chorej powinien zostać skomponowany przez osobę przygotowaną do tego zadania w sposób merytoryczny i praktyczny. Niezwykle istotną kwestią jest dobranie każdej porcji proponowanego dania do indywidualnych potrzeb pacjenta. W tym celu należy się skontaktować z dietetykiem, który na podstawie wywiadu, wyników zleconych badań oraz osobistych preferencji chorego określi wymiar zapotrzebowania pacjenta na poszczególne składniki energetyczne oraz aminokwasy, witaminy, minerały i NNKT (niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe).

WIĘCEJ O ZDROWIU NA ETWOJFARMACEUTA.PL

RECENZJE REDAKTORA

kosmetolog **Ewa Cegiełka**

mgr farmacji **Joanna Horosz**

RABAT 25%

LA ROCHE-POSAY EFFACLAR OCZYSZCZAJĄCY ŻEL DO SKÓRY TŁUSTEJ I WRAŻLIWEJ 400 ML

Z myślą o osobach borykających się z problemami z cerą, laboratorium LA ROCHE-POSAY stworzyło linię Effaclar. Flagowym produktem tej linii jest żel oczyszczający, przeznaczony dla skór tłustych i problemowych. Skutecznie i delikatnie oczyszcza, nie powodując wysuszenia. Odpowiedni zarówno do mycia twarzy, dekoltu oraz pleców. Zawiera cynk, wodę termalną i ma fizjologiczne pH 5,5. Pozbawiony jest alkoholu, parabenów i mydła. Zalecany w codziennej pielęgnacji. Cera po zastosowaniu żelu pozostaje oczyszczona, odświeżona i promienna.

RABAT 25%

LA ROCHE-POSAY LIPIKAR SYNDET AP+ KREM MYJĄCY DO TWARZY I CIAŁA DO SKÓRY B. SUCHEJ I ATOPOWEJ 400 ML

Lipikar Syndet AP+ marki La Roche-Posay to krem myjący polecany szczególnie osobom z wrażliwą, suchą i swędzącą skórą. Wyjątkowa i ultradelikatna formuła zawiera niacynamid, który pomaga odbudować naturalną barierę ochronną skóry. Masło Shea zregeneruje i odżywi skórę. Nowy opatentowany składnik kremu Aqua Posae Filiformis zadziała na czynniki determinujące zapalenie skóry. Nie zawiera mydła, substancji zapachowych i parabenów. Przyniesie natychmiastowe ukojenie i nawilżenie. Sprawdzi się zarówno w pielęgnacji skóry niemowląt jak i osób dorosłych.

CENA W DROGERII MEDICOVER OD 149,90 ZŁ

ZESTAWY LIERAC

Lierac to znana na całym świecie marka, która od ponad 40 lat z powodzeniem tworzy wysokiej jakości dermokosmetyki. Dla swoich klientów przygotowała wyjątkowe zestawy, które idealnie sprawdzą się w przypadku cer przesuszonych, dojrzałych, borykających się ze zmarszczkami oraz oznakami zmęczenia. Znajdziemy w nich linie nawilżające, liftingujące, odżywcze i rozświetlające. Na szczególną uwagę zasługuje wprowadzony niedawno na rynek, a dostępny również w zestawie, krem z linii Cica. Działanie przeciwzmarszczkowe kremu inspirowane jest procesem gojenia się tkanek, a składniki nowej generacji, które zawiera to bakuchiol stymulujący syntezę kolagenu, koncentrat Hyalu-3 oraz skrzyp, przewrotnik i bluszcz. Aż 89% składników jest pochodzenia naturalnego! Jeśli borykamy się z brakiem gęstości skóry twarzy, z pomocą przyjdzie nam krem z linii Lift Integral – również dostępny w zestawie. Nie tylko poprawi owal twarzy, ale będzie działać przeciwzmarszczkowo i nawilżająco. Zastosowane w kremie składniki aktywne to przede wszystkim ekstrakt z mahoniowca afrykańskiego i tulipana purpurowego oraz olej z gardenii tahitańskiej. W każdym zestawie znajdziemy wyjątkowe prezenty. Jednym z nich jest bardzo popularny obecnie roller do masażu twarzy. Jego pozytywny wpływ na skórę widoczny jest już po pierwszym użyciu. Widocznemu zmniejszeniu ulegają obrzęki wokół oczu oraz pory skóry. Mięśnie twarzy rozluźniają się, przez co skóra wygląda na bardziej zrelaksowaną i wypoczętą. Dodatkowo ma działanie drenujące oraz zwiększające wchłanianie substancji aktywnych. Naprawdę warto go wypróbować.

CENA W DROGERII MEDICOVER OKOŁO 29,95 ZŁ

HOLIKA HOLIKA ALOE

Jeśli jakiś produkt jest do wszystkiego, to znaczy, że jest do niczego. I tu mamy odstępstwo od tej zasady zamknięte w ciekawym, soczyście zielonym opakowaniu. To żel aloesowy koreańskiej marki. Surowce do jego produkcji pozyskiwane są z czystej wyspy Jeju. Ten wielofunkcyjny kosmetyk to krem do skóry twarzy, balsam do ciała i po opalaniu, serum łagodzące zaczerwienienia oraz serum nawilżające twarz i włosy. To cudowny kompres łagodzący podrażnienia po goleniu. Panowie go uwielbiają, ponieważ szybko się wchłania, nie lepi się. Po jego zastosowaniu skóra jest wygładzona, wygląda świeżo i młodo, a wszelkie podrażnienia i zaczerwienienia znikają.

RECENZJE REDAKTORA

kosmetolog **Magdalena Kowalczyk**

dermokonsultantka **Olimpia Gołębiewska**

LINIA SŁONECZNA BIODERMA PHOTODERM

Wakacje nad morzem, a może w górach? Gdziekolwiek się wybierasz, nie zapomnij zabrać ze sobą odpowiedniej ochrony przeciwsłonecznej. Prawidłowe zabezpieczenie skóry przed promieniowaniem UV zapewnia Bioderma i jej bogata oferta kosmetyków z filtrami. Gama Photoderm to szereg propozycji zarówno dla dorosłych, jak i dla najmłodszych miłośników zabaw na słońcu. Kremy, fluidy, spraye – każdy znajdzie tu produkt spełniający jego oczekiwania. Obok kosmetyków ochronnych w gamie Photoderm występują również preparaty przyśpieszające proces opalania, łagodzące oparzenia słoneczne oraz przedłużające opaleniznę.

NUXE SUN

Linia przeciwsłoneczna NUXE SUNE jest oparta na unikalnych wyciągach kwiatowych. Zapewnia doskonałą ochronę przeciwsłoneczną oraz efekt pięknej i trwałej opalenizny. Kremy do twarzy Nuxe Sun SPF30 50 ml i Nuxe Sun SPF50 50 ml nie zapychają porów i nie kleją się. Dzięki zawartości wyciągu z hiacynta wodnego nawilżają, zapobiegają powstawaniu przebarwień. Nuxe Sun lekki krem z wysoką ochroną SPF50 50 ml nie pozostawia białej warstwy, natomiast balsam po opalaniu F&B 200 ml nawilża skórę, natychmiastowo koi i przedłuża trwałość opalenizny nawet o 2 tygodnie.

RABAT 20%

OCHRONA PRZECIWSŁONECZNA SVR

Sun Secure marki SVR to unikalna gama, która ochroni skórę przed każdym rodzajem promieniowania. Sztyfty Secure Stick SPF50 10 ml – o lekkiej i transparentnej teksturze oraz Secure Stick Mineral SPF50 – ze zwiększonym indeksem wodoodporności, zabezpieczą szczególnie wrażliwe obszary twarzy, takie jak uszy, nos i usta. Jedwabista konsystencja Secure Creme SPF50 50 ml zapewni skórze optymalne nawilżenie, a filtry wykorzystane w Secure Eau Sol SPF50 200 ml – biodegradowalnym sprayu – nie wywierają negatywnego wpływu na organizmy morskie oraz rafy koralowe, zapewniając jednocześnie skuteczną ochronę przeciwsłoneczną.

MUSTELA NA SŁOŃCE

Wszystkie produkty Mustela są wytwarzane w oparciu o badania naukowe. Kosmetyki są hipoalergiczne oraz wolne od parabenów i fenoksyetanolu. Gama produktów do ochrony przeciwsłonecznej Mustela skutecznie chroni skórę niemowląt i dzieci przed promieniowaniem UV. Mleczko przeciwsłoneczne SPF50 oraz mleczko Ochrona słoneczna całej rodziny SPF50 (100 ml × 2) przeznaczone są do stosowania już od 1. dnia życia. Krem myjący Stelatopia 200 ml zawarty w Zestawie Mały atopik na wakacjach – natychmiastowo ukoi podrażnioną skórę, a mleczko 40 ml zapewni ochronę przeciwsłoneczną.

KOSMETOLOG **MAGDALENA WYLĘŻEK**

ETAPOWE OCZYSZCZANIE SKÓRY

KLUCZEM DO PRAWDZIWEGO PIĘKNA JEST SKUTECZNE I REGULARNE USUWANIE ZANIECZYSZCZEŃ SKÓRY. KOREANKI TRAKTUJĄ JE BARDZO POWAŻNIE, A ICH SEKRETEM JEST OCZYSZCZANIE SKÓRY W KILKU ETAPACH. KAŻDY KOLEJNY KROK PRZYGOTOWUJE CERĘ DO KOLEJNYCH ZABIEGÓW PIELĘGNACYJNYCH LUB NAŁOŻENIA MAKIJAŻU.

Olejki, płyny myjące, mleczka do demakijażu oraz toniki to cała gama produktów używanych do codziennej pielęgnacji. Jeśli skóra ma być prawidłowo oczyszczona, trzeba to zrobić wieloetapowo i w odpowiedniej kolejności. Sposób ten nawiązuje do **koreańskiego oczyszczania twarzy** i filozofii k-beauty (*korean beauty*), jednak jest zdecydowanie mniej czasochłonny. Głównym celem jest usunięcie nadmiaru sebum, zanieczyszczeń środowiskowych oraz drobnoustrojów, ale również umożliwienie działania kremom do twarzy. **Niedokładne oczyszczanie skóry twarzy prowadzi do powstawania niedoskonałości, np. zaskórników, które najczęściej pojawiają się na nosie.**

OCZYSZCZANIE WODĄ WYSUSZA

Podczas używania do oczyszczenia skóry twarzy samej wody, pozbawiamy skórę naturalnego czynnika nawilżającego NMF (*Natural Moisturizing Factor*). Ma on za zadanie wiązać wodę w naskórku. Dodatkowo większość preparatów do makijażu, a także samo sebum, mają charakter tłuszczowy. Uniemożliwia to usunięcie ich wodą bez zastosowania dodatkowych środków.

ETAP I – DEMAKIJAŻ

Pierwszym etapem **oczyszczania skóry twarzy** jest użycie mleczka do demakijażu lub płynu micelarnego. Za pomocą wacika wstępnie usuwamy makijaż oraz zanieczyszczenia.

Etapy oczyszczania olejami:

- rozprowadź mieszankę olejów na twarzy,
- czysty ręczniczek zamocz w ciepłej wodzie, połóż na twarzy i przytrzymaj przez kilka minut,
- czynność powtórz 2 razy,
- na koniec wytrzyj twarz ręczniczkiem i przepłucz ją zimną wodą.

OCZYSZCZANIE TWARZY OLEJAMI

Skutecznym domowym sposobem na pozbycie się zanieczyszczeń jest oczyszczanie olejami. Jest to bardzo delikatna metoda. Mieszankę olejów przygotowuje się głównie z oleju rycynowego i oleju bazowego. Warto wybrać oleje nierafinowane, gdyż zawierają o wiele więcej cennych składników odżywczych. Niestety ta metoda nie będzie odpowiednia w przypadku cery trądzikowej.

- **skóra sucha** – 90% oleju bazowego i 10% oleju rycynowego,
- **skóra normalna** – 80% oleju bazowego i 20% rycynowego,
- **skóra tłusta** – 70% oleju bazowego i 30% oleju rycynowego.

ETAP II – TRADYCYJNE OCZYSZCZANIE

Kolejnym etapem oczyszczania jest użycie tradycyjnego żelu lub pianki do mycia twarzy. Preparaty do mycia składają się przede wszystkim z tak zwanych środków powierzchniowo-czynnych, które poprzez swoje właściwości umożliwiają dokładne usunięcie brudu i zmycie go z wodą. Związki te odpowiadają również za działanie pianotwórcze. W składzie takich kosmetyków znajdziemy substancje chroniące przed nadmiernym odtłuszczeniem skóry np.: glicerynę, pantenol, emolienty oraz hydrolizaty protein. Wszystko po to, aby nie naruszać wierzchniej warstwy skóry, czyli tak zwanego płaszcza wodno-tłuszczowego. **Na rynku dostępne są preparaty w żelu, pianki i kostki myjące.**

W oczyszczaniu skóry twarzy nie jest wskazane stosowanie typowego mydła. Ma ono charakter zasadowy, przez co uszkadza barierę ochronną skóry. Wymywa również naturalne czynniki nawilżające oraz związki lipidowe i proteiny. Tym samym zakłóca działanie komórek skóry, powodując jej przesuszenie i uwrażliwienie.

ETAP III – TONIZOWANIE

Tonizowanie skóry to przywrócenie jej odpowiedniego pH. Tylko w fizjologicznych warunkach skóra funkcjonuje prawidłowo. Przywrócenie naturalnej równowagi kwasowo-zasadowej jest możliwe poprzez zastosowanie toniku. W zależności od rodzaju użytego kosmetyku otrzymamy działanie nawilżające, zmniejszające widoczność ujść gruczołów łojowych (tak zwanych porów), antybakteryjne, matujące lub rozświetlające. Takie różnice w działaniu wynikają z dodatkowych substancji czynnych w składzie.

ETAP IV – ZŁUSZCZANIE

Peeling (ang. *Peel* – złuszczać) to nic innego jak złuszczanie skóry, czyli usuwanie z jej powierzchni martwych komórek naskórka. Zabieg ten stymuluje odnowę komórkową, wspomaga nawilżanie i umożliwia lepsze wykorzystanie substancji czynnych z aplikowanych kosmetyków. **Obecnie złuszczanie skóry jest podstawowym elementem pielęgnacji domowej, które należy wykonywać raz w tygodniu.**

PEELING MECHANICZNY

Swoje działanie opiera na obecności substancji ściernych. **Te z zawartością korundu, kwarcu, pumeksu czy piasku wulkanicznego należą do najbardziej agresywnych.** Delikatniejsze dla skóry będą peelingi, których podstawę stanowią:

- rozdrobnione pestki brzoskwiń i oliwek,
- migdały,
- skorupy orzecha włoskiego,
- zmielone ziarna kawy,
- mikrokrystaliczna celuloza.

Najdelikatniejsze działanie mają preparaty zawierające:

- płatki kwiatów,
- liście,
- sól morską i kuchenną,
- cukier,
- granulaty woskowe,
- skórkę gorzkiej pomarańczy,
- nasiona truskawki,
- pestki winogron.

PEELING ENZYMATYCZNY

Polecany jest dla cery wrażliwej. Zamiast substancji ściernych zawiera w składzie enzymy. **Są to przede wszystkim proteazy pochodzenia roślinnego, np. papaina z owoców papai, bromelaina z miąższu ananasa, aktynidyna z kiwi i ficyna z fig.** W przeciwieństwie do składników peelingów mechanicznych, enzymy nie podrażniają skóry, finalnie jednak działają tak samo. Pozwalają usunąć zewnętrzne komórki naskórka oraz sebum z ujść gruczołów łojowych.

W pielęgnacji gabinetowej praktykowane jest również oczyszczanie twarzy kwasami poprzez stosowanie kwasów owocowych o działaniu złuszczającym, co w zupełności zastąpiło manualne oczyszczanie twarzy.

DOMOWY PEELING

Domowy peeling można otrzymać z ulubionego kremu. Wystarczy dodać do niego posiekane orzechy, migdały lub cukier. Natomiast oczyszczającą maseczkę stworzymy, wykorzystując zblendowane truskawki, miód i białko jaja.

Prawidłowe oczyszczanie twarzy w domu to jeden z najważniejszych czynników warunkujących jej zdrowy wygląd oraz prawidłowe funkcjonowanie. Nawet najdroższe kosmetyki do makijażu nie pomogą, jeśli nie zadbamy o prawidłową pielęgnację. Kilkuetapowe oczyszczanie diametralnie zmienia kondycję skóry, pozwalając zachować młody wygląd na dłużej.

WIĘCEJ O PIELĘGNACJI SKÓRY NA ETWOJFARMACEUTA.PL

RECENZJE REDAKTORA

kosmetolog **Paulina Boruta**

mgr farmacji **Agnieszka Dębowska**

RABAT 20%

URIAGE WODY MICELARNE I TERMALNE

Dość powszechnym problemem u kobiet jest demakijaż twarzy. Po użyciu źle dobranych produktów, odczuwamy dyskomfort, pieczenie oraz napięcie skóry twarzy. Marka Uriage postanowiła znaleźć rozwiązanie i zaprezentowała nową serię produktów do oczyszczania skóry twarzy. Znajdziemy w niej bestsellerową wodę termalną, która delikatnie usunie makijaż, a jednocześnie świetnie nawilży skórę. Została ona użyta jako składnik nawilżający oraz kojący dla skóry wrażliwej dwóch różnych wód micelarnych. Pierwsza z pozycji w ofercie marki to woda micelarna dla skóry nadwrażliwej i reaktywnej z dodatkiem gliceryny i substancji myjących. Natomiast druga to woda micelarna dla cery naczynkowej, wzbogacona o ekstrakt z moreli, który charakteryzuje się działaniem łagodzącym.

RABAT 20%

URIAGE PIELĘGNACJA WRAŻLIWEJ SKÓRY

Czy posiadasz skórę suchą, odwodnioną, łuszczącą się oraz dającą uczucie nieprzyjemnego napięcia? Marka Uriage oferuje pełną gamę kosmetyków pielęgnacyjnych, dzięki którym zadbasz o swoją skórę. W gamie tej możemy znaleźć delikatne hypoalergiczne preparaty do mycia o różnych formach konsystencji: dermatologiczny żel do mycia, krem do mycia oraz olejek do mycia. Warty zastosowania jest również peeling do ciała i twarzy zawierający kwasy AHA, które poprawiają wygląd i teksturę skóry. W celu kompleksowej pielęgnacji marka proponuje także natłuszczanie jedwabistym balsamem do ciała Uriage Eau Thermale, który powstał na bazie masła Shea. Uriage ma w swej ofercie także bezzapachowy antyperspirant dla wrażliwej skóry. Wszystkie opisane produktu są przeznaczone do skóry suchej oraz wrażliwej.

CENA W DROGERII MEDICOVER OD **95,95 zł**

SESDERMA ZESTAWY

Hiszpańska marka Sesderma przygotowuje nas na nadchodzące ciepłe dni. Opracowana została specjalna kolekcja limitowanych zestawów, na które składają się: seria rozświetlająca i działająca antyoksydacyjnie z bestsellerowym kremem C-Vit oraz mleczkiem C-Vit Radiance. Kolejną kompozycją wartą uwagi jest zestaw, który również zawiera wspomniany wcześniej krem C-Vit oraz niezwykle ciekawy Resveraderm Cream, bazujący na resweratrolu – substancji antyoksydacyjnej oraz liftingującej, kojarzonej głównie ze skórką winogron. Co więcej Sesderma, jako marka z południowym rodowodem, przygotowała dla nas także zestaw na upalne dni – dwa kremy ochronne Repaskin SPF50 o lekkiej konsystencji, polecane do każdego typu skóry.

CENA W DROGERII MEDICOVER OD **21,25 zł**

MUGGA SPRAY

Co roku na wiosnę pojawia się ten sam problem – komary. Samice tego gatunku potrafią doprowadzić człowieka do szału. Na szczęście istnieje Mugga. Produkty z tej serii gwarantują najlepszą ochronę przed komarami i kleszczami. Zawierają dietylotoluamid (DEET), bardzo skuteczną substancję, która na długo pozwala zapomnieć o nieprzyjemnych owadach. Nie ważne, czy odpoczywasz na działce czy z wędką, Mugga odstraszy każdego komara. Spray występuje w dwóch wariantach: mocniejszym (50% DEET) i słabszym (9,5% DEET), który może być stosowany u dzieci powyżej 2. roku życia.

MGR FARMACJI **ELŻBIETA MICHALSKA**

NEUROBIOLOGIA MIŁOŚCI

MIŁOŚĆ TO NIEWĄTPLIWIE NAJPIĘKNIEJSZE UCZUCIE. JAK RACJONALNIE WYTŁUMACZYĆ JEJ POCHODZENIE? JAK STAJEMY SIĘ INNYMI LUDŹMI W OBLICZU MIŁOŚCI? TO BARDZO ZŁOŻONY PROCES, W KTÓRY ZAANGAŻOWANYCH JEST WIELE RÓŻNYCH OBSZARÓW MÓZGU ORAZ HORMONÓW I NEUROPRZEKAŹNIKÓW (RÓWNIEŻ KONTROLOWANYCH PRZEZ MÓZG). NEUROBIOLOGIĘ MIŁOŚCI STUDIUJE KILKA OŚRODKÓW NAUKOWYCH.

GDZIE W MÓZGU JEST MIŁOŚĆ?

Brytyjski neurobiolog i neurofizjolog **prof. Semir Zeki z University College London** jest **uważany za jednego z najważniejszych twórców tzw. neuroestetyki**. Od lat bada funkcje kory mózgowej, zajmując się przede wszystkim wzrokiem oraz wpływem obrazu na odczuwanie piękna i miłości. **W poszukiwaniu „odczucia miłości" zbadał, metodą rezonansu magnetycznego, osoby, które były głęboko zakochane.** W doświadczeniu oglądały one najpierw zdjęcia swoich partnerów, a następnie zdjęcia trzech przyjaciół o podobnym wieku, płci i czasie trwania przyjaźni, jak ich partnerzy. Profesor Zeki doszedł do wniosku, **że za odczuwanie zakochania odpowiedzialna jest unikalna sieć obszarów w mózgu, różna od sieci odczuwania innych emocji**. Co ciekawe, podczas zakochania, niektóre części mózgu są aktywowane, a inne wyciszane. **Obszarami zaangażowanymi w odczuwanie miłości są: wyspa, przednia część kory obręczy i hipokamp oraz prążkowie i jądro półleżące,** które razem formują część układu nagrody. Dezaktywację zaobserwowano w tylnym zakręcie obręczy i ciele migdałowatym oraz prawostronnie w korze przedczołowej, ciemieniowej i środkowej skroniowej. Każda z wymienionych struktur ma poznane funkcje. Przykładowo prążkowie związane jest z powstawaniem nawyków. Zakręt kory obręczy i ciało migdałowate są związane z naszymi emocjami, hipokamp z pamięcią, a kora przedczołowa z rozumowaniem i planowaniem. Nie udowodniono dotąd, że uszkodzenie którejś z tych struktur mogłoby mieć wpływ na zupełną utratę zdolności odczuwania miłości.

NEUROCHEMIA DLA PRZETRWANIA GATUNKU

Profesor Zeki na dalszych etapach porównywał miłość romantyczną z matczyną. Obie są związane ewolucyjnie z utrzymywaniem gatunku. W obu przypadkach zaobserwowano aktywność obszarów bogatych w receptory oksytocyny i wazopresyny. Badania sugerują, że substancje te odgrywają rolę np. w wierności, a także w uczeniu się i zapamiętywaniu szczegółów dotyczących drugiej osoby. **Romantyczna miłość aktywuje w większym stopniu obszary związane z produkcją dopaminy powodującej odczuwanie satysfakcji, pożądania, uzależnienia i euforii.** Dzięki niej zakochani mają stale dobry nastrój i dążą do wzajemnego kontaktu. Profesor zauważa równocześnie, że **wraz ze wzrostem poziomu dopaminy spada poziom innej substancji chemicznej w mózgu, zwanej serotoniną**. Zbyt niski jej poziom nierzadko powoduje gwałtowne obniżenie nastroju, a także zachowania przypominające nerwicę natręctw, np. nieustanne sprawdzanie czy ukochana osoba wysłała nam jakąś wiadomość.

Wspólna dla badanych przypadków jest dezaktywacja regionów związanych z negatywnymi emocjami i strachem (ciało migdałowate) oraz z racjonalnym osądem sytuacji (kora czołowa). Razem z aktywacją układu nagrody, wyjaśnia to siłę miłości do motywowania, pokonywania dystansu i trudności oraz wyzwalaną przez nią radość. Może też tłumaczyć bezwarunkową miłość matki do dziecka lub to, dlaczego ludzie są często „ślepi" na sygnały ostrzegawcze, które nieadekwatnym zachowaniem pokazuje potencjalny partner.

MIŁOŚĆ A POŻĄDANIE

Kanadyjscy naukowcy z Uniwersytetu Concordia w Quebecu dokonali przeglądu badań, których celem było „zmapowanie" położenia miłości romantycznej w porównaniu z popędem seksualnym w mózgu. System nagrody, wydzielając dopaminę, powoduje odczuwanie przyjemności. **Czyste pożądanie uaktywnia części systemu nagrody związane z zaspokajaniem popędów zapewniających przetrwanie,** takich jak: jedzenie, picie, zachowania seksualne. Miłość zaś aktywuje wyższy poziom systemu nagrody, wiążący się z popędami pośrednimi, które kojarzymy z przyjemnością z naszego doświadczenia np. pomaganie innym.

CZY MOŻNA KONTROLOWAĆ MIŁOŚĆ?

Ponieważ miłość jest tak złożonym i często zaskakującym doświadczeniem, istnieje pytanie, czy ludzie są w stanie ją kontrolować. „Regulacja miłości nie działa jak włącznik/wyłącznik.... myślenie o negatywnych lub pozytywnych rzeczach tylko trochę zmieni twoje uczucia miłosne, a efekt zniknie po krótkim czasie" twierdzi dr Sandra Langeslag, która bada to zagadnienie na University of Missouri–St. Louis.

Profesor Zeki podjął próby kontroli zachowania partnerskiego u nornic. Nornica preriowa tworzy monogamiczne związki, a nornica górska zaspokaja popęd seksualny bez długotrwałego przywiązania. **Zablokowanie uwalniania wazopresyny i oksytocyny u nornic preriowych powoduje, że one również stają się rozwiązłe**. Wstrzyknięcie wazopresyny i oksytocyny tym osobnikom, przy równoczesnym zablokowaniu możliwości współżycia powoduje, że są wierne swoim partnerom. Można by sobie wyobrazić, że wstrzyknięcie tych hormonów rozwiązłym nornicom górskim uczyniłoby z nich monogamiczne zwierzęta. Ale wyniki tego nie potwierdzają. Naukowiec zaznacza, że miłości nie można zdefiniować jedynie przywiązaniem do drugiej osoby i podkreśla duchowy wymiar i tajemniczość romantyzmu.

Mimo starań neurobiologów, aby w sposób zimny i instrumentalny wyjaśnić nieuchwytne uczucia i myśli, miłości nie da się zaszufladkować i zaprogramować. W tej dziedzinie nadal trzeba docenić odnoszące się do niej z większym szacunkiem, pokorą i uduchowieniem podejście humanistyczne.

RECENZJE REDAKTORA

mgr farmacji Agnieszka Dębowska

SALVEQUICK FAMILY MIX

Górska wycieczka, wakacje na plaży czy lato w mieście? Bez względu na to, co wybierzemy, drobne urazy i skaleczenia to nieodzowny element wakacyjnych wypraw. Warto przygotować się na takie sytuacje i już dziś w swoim bagażu podręcznym umieścić plastry Salvequick. Zestaw familijny to komplet, który zadowoli każdego członka rodziny. Natomiast bezbarwne plastry z aloesem polecane są zwłaszcza dla osób z bardzo wrażliwą skórą.

SALVEQUICK AQUA RESIST

Są to plastry delikatne dla skóry, wytrzymałe, nie odklejają się po pierwszym myciu rąk i potrafią wytrzymać bardzo trudne warunki. Są cienkie, elastyczne i przyspieszają gojenie ran, a dodatkowo zmniejszają prawdopodobieństwo powstawania blizn. Są idealnym rozwiązaniem dla osób aktywnych, a ich dyskretny beżowy kolor zadowoli osoby, dla których wygląd ma bardzo duże znaczenie. Są opatrunkami niemal doskonałymi. Powinny stanowić niezbędny element każdej apteczki domowej, samochodowej i wakacyjnej.

SALVEQUICK JUSTICE LEAGUE

Superbohaterowie to bezdyskusyjny hit dla wszystkich dzieci. Niemal każdy Maluch świetnie zna postaci Supermana czy Batmana. To właśnie dla nich powstała seria plastrów z grafikami superbohaterów. Naklejone na ranę bardzo szybko ukoją ból. Są wygodne i praktyczne, bo wykonane z miękkiego materiału. Łatwo je przykleić, a dzięki właściwościom chłonnym i nieprzywieraniu do rany, nie sprawią problemu przy usuwaniu. Przy użyciu takich plastrów opatrunkowych, wszystkie ranki mniej bolą i szybciej się goją.

SALVEQUICK MY LITTLE PONY

Najmniejszy ból czy skaleczenie to często ogromne przeżycie dla dziecka. Skutecznym sposobem zawsze będą plastry z bohaterem ulubionej bajki. Seria Salvequick My Little Pony to idealne rozwiązanie na wszelkie skaleczenia i rany. Są wykonane z materiału pozwalającego skórze oddychać, są elastyczne i bardzo długo utrzymują się na skórze, chroniąc ranę. Dodatkowo są odporne na wodę i zabrudzenia. Opakowanie zawiera 20 sztuk plastrów opatrunkowych. Do wyboru w sześciu różnych wersjach graficznych z bajkowymi postaciami.

RECENZJE REDAKTORA

mgr farmacji **Agnieszka Dębowska**

NAWILŻAJĄCE KROPLE DO OCZU BEZ KONSERWANTÓW

HYABAK 0,15% (WYRÓB MEDYCZNY)

Słońce, wiatr, suche powietrze, klimatyzacja – wniosek jest prosty: nawilżające krople do oczu powinien stosować każdy. Na rynku istnieje tak wiele preparatów przeznaczonych do tego celu, zwanych sztucznymi łzami, że łatwo się pogubić. Dobra rada: decydujmy się na te bez konserwantów, o składzie zbliżonym do filmu łzowego. Krople Hyabak to najlepszy możliwy wybór. Preparat zawiera hialuronian sodu, dzięki czemu doskonale nawilżają oczy, przynosząc szybką ulgę. Wyróżnia je zawartość aktinokinolu, specjalistycznego filtra okulistycznego pochłaniającego promienie UV-B.

* Preparat nie zastępuje noszenia okularów przeciwsłonecznych.

STERIMAR

Sterimar to czysty, naturalny i delikatny produkt do codziennej higieny nosa przeznaczony dla całej rodziny, nie wyłączając dzieci, kobiet w ciąży i matek karmiących. Zawiera bogatą w mikroelementy wodę morską, pobieraną z głębin oddalonych o ponad trzydzieści kilometrów od brzegu, dzięki czemu jest wolny od zanieczyszczeń, a więc bezpieczny. Właściwości preparatu okazują się niezastąpione w profilaktyce i leczeniu stanów zapalnych błony śluzowej nosa i zatok. Można go używać tak często, jak to potrzebne, bez ograniczeń.

HYAL-DROP MULTI

Śmiało można stwierdzić, że zespół suchego oka dotyczy każdego. Ekrany komputerów, klimatyzacja, słońce... przyczyny suchości oczu można wymieniać i wymieniać, lepiej jednak wybrać się do apteki po preparat, który od razu przyniesie ulgę. Krople Hyal-Drop multi posiadają doskonały skład, przypominający film łzowy. Nie zawierają konserwantów, dlatego mogą być bez obaw stosowane na soczewki kontaktowe. Wystarczy jedna kropla Hyal-Drop multi, by szybko nawilżyć i odświeżyć oko. Płyn zamknięty jest w buteleczce, która gwarantuje czystość i jałowość aż do 6 miesięcy od pierwszego użycia preparatu.

BRAUN CIŚNIENIOMIERZ EXACTFIT 3

Z problemem nadciśnienia tętniczego boryka się wielu Polaków. Dlatego też ciśnieniomierz powinien znaleźć się w każdym domu. BRAUN EXACTFIT 3 jest sprzętem rodzinnym i dostosowanym dla każdej grupy wiekowej. W pełni automatyczny i szybki, co będzie zaletą dla młodych ludzi, a duży, czytelny ekran LCD i łatwość obsługi (wystarczy nacisnąć jeden przycisk, aby go uruchomić) doceni niejeden senior. Dwa mankiety w zestawie oraz pamięć 50 pomiarów osobna dla dwóch osób, zastąpi prowadzenie papierowego dzienniczka. Kompatybilny z aplikacją Braun Healthy Heart, dzięki czemu wychodzi naprzeciw osobom lubiącym nowinki technologiczne.

WYWIAD Z KOSMETOLOG
MAGDALENĄ WYLĘŻEK

MM: Czym zajmuje się kosmetolog?

MW: Działania kosmetologa to przede wszystkim wsparcie w prewencji zmian zachodzących w skórze wraz z wiekiem oraz dbałość o jej dobrą kondycję. Dysponuje on wiedzą w zakresie prawidłowej pielęgnacji skóry, zabiegów upiększających, działania i składów kosmetyków, a także zasad tworzenia receptur kosmetycznych. Część absolwentów kosmetologii ukierunkowana jest na pracę w obszarze gabinetowych zabiegów kosmetycznych, często w ścisłej współpracy z lekarzami medycyny estetycznej oraz dermatologami. Inni zaś wybierają pracę przy produkcji kosmetyków, ocenie ich skuteczności i bezpieczeństwa, a także zajmują się szkoleniami dotyczącymi produktów danej firmy. Ścieżki karier kosmetologów mogą również prowadzić do aptek i drogerii, gdzie stanowią oni profesjonalne doradztwo w zakresie doboru preparatów kosmetycznych.

MM: Jak oceniasz wiedzę Polaków z zakresu prawidłowej pielęgnacji skóry?

MW: Świadomość Polaków w zakresie pielęgnacji skóry jest wysoka i rośnie z każdym rokiem. Widać to choćby po dynamicznym rozwoju ofert firm produkujących kosmetyki, które są odpowiedzią na zapotrzebowanie rynku. Coraz częściej Polacy kładą nacisk na prawidłowe oczyszczanie skóry, interesują się działaniem substancji aktywnych i świadomie wybierają kosmetyki. Jednak dziedziną, która nie do końca jest zauważana, jest właściwa ochrona przeciwsłoneczna. Ilość przypadków czerniaka złośliwego skóry ciągle rośnie, a statystycznie zagrożony jest co 300. Polak. To istotny problem, gdyż dla wielu osób opalona skóra wciąż jest oznaką zdrowia i symbolem udanych wakacji. Kosmetyki o właściwościach promieniochronnych wybierane są jedynie w miesiącach letnich, a przecież na negatywne skutki słońca jesteśmy narażeni przez cały rok.

MM: Czy Twoim zdaniem dermokonsultacje w aptekach oraz drogeriach są potrzebne? Jakie korzyści można z nich wynieść?

MW: Przede wszystkim odnalezienie się w gąszczu produktów kosmetycznych dostępnych w aptekach i drogeriach to nie lada wyzwanie. Wykwalifikowany personel służący radą w zakresie wyboru kosmetyku jest pomocą, aby klient nie pogubił się w natłoku produktów oferowanych przez firmy kosmetyczne. Dzięki tego typu konsultacjom otrzymujemy kosmetyk odpowiadający na nasze potrzeby, co pomaga uniknąć nietrafionych zakupów, które nie spełnią naszych oczekiwań. Dermokonsultacje umożliwiają indywidualną diagnozę cery oraz analizę jej potrzeb. Pomaga to klientowi wybrać kosmetyki „szyte na miarę". Jest to też idealna okazja do zadania nurtujących pytań w zakresie pielęgnacji skóry.

MM: Bez jakiego kosmetyku nie wychodzisz z domu? Dlaczego?

MW: Podstawowym elementem pielęgnacji mojej cery jest krem z filtrem UV. Stosuję go nie tylko z racji częstych podróży i narażenia na szkodliwe działanie słońca, ale również w naszej strefie klimatycznej w pochmurne dni przez cały rok. Mam świadomość negatywnego wpływu promieniowania UV na skórę; nie tylko na procesy starzenia, ale również rozwój nowotworów skóry. Ufam w pełni tezie, że w utrzymaniu młodej cery nie pomogą najlepsze kosmetyki pielęgnacyjne, jeśli nie zadbamy o prawidłową ochronę przeciwsłoneczną.

MM: Co skłoniło Cię do zmiany ścieżki kariery? Czym zajmujesz się aktualnie?

MW: Już kilka lat temu podjęłam decyzję o wykorzystaniu szansy na zajęcie się zupełnie czymś innym. Obecnie jestem stewardessą Polskich Linii Lotniczych LOT. Nigdy nie marzyłam o pracy w chmurach, nie rozważałam jej też w kontekście sposobu na zwiedzanie świata. Jednak los bywa przewrotny i pomimo jet lagu, wielu godzin na nogach oraz ogromu wiedzy, jaką należy przyswoić, aby zapewnić bezpieczeństwo pasażerom, pokochałam swoją pracę. To nie tylko zawód i źródło utrzymania, gdzie biurem są przestworza, ale rejestrowanie pięknych wspomnień, poznawanie świata i innych kultur, nawet tych najbardziej odległych.

MM: Które miejsce na świecie polecasz na weekendowy wyjazd? Dlaczego?

MW: Ciężko byłoby mi się zdecydować przy wyborze tylko jednej, ulubionej destynacji, którą mogłabym polecić. Każde miejsce na świecie jest wyjątkowe. Najbardziej jednak lubię trasy długodystansowe, a miejscem, które za każdym razem zachwyca mnie tak samo, jest Nowy Jork. Wystarczy tylko kilka dni, aby zakochać się w tym największym mieście Stanów Zjednoczonych! Zwiedzanie Manhattanu, spacer Central Parkiem, podziwianie panoramy miasta z Empire State Building czy przejście Mostem Brooklińskim wprowadza w klimat niczym z amerykańskiego filmu. Jeśli do tego dodamy wieczorny musical na Broadwayu i koncert jazzowy, otrzymujemy miasto wprost doskonałe na weekendowy *city break*.

MM: Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała redaktor prowadząca,
Marta Machnacka

TYDZIEŃ Z MARKĄ
MAJ-CZERWIEC 2020

01-10.05

- 20% BEAUTY FORMULAS
- 25% SVR
- 20% LABORATOIRES KLORANE L'ÂME BOTANIQUE
- 40% ELANCYL LABORATOIRE
- 25% HOLIKA HOLIKA
- 25% NUXE PARIS

11-17.05

- 30% BIODERMA
- 20% DUCRAY
- 20% A-DERMA AVOINE RHEALBA
- 25% Pharmaceris H
- 30% LABORATOIRES LIERAC PARIS
- 25% HOLIKA HOLIKA

18-24.05

- 30% BIODERMA LINIA PHOTODERM
- 25% Pharmaceris H
- 30% AURIGA INTERNATIONAL
- 35% JOWAÉ RECHERCHE PHYTOACTIVE
- 20% CURAPROX
- 30% URIAGE EAU THERMALE

25-31.05

- 15% VICHY
- 35% PHYTO PARIS
- 20% EAU THERMALE Avène
- 20% Mustela LINIA BEBE
- 20% equilibra made in Italy

MEDICOVER
DROGERIA

01-07.06

- 30% BIODERMA
- 20% LA ROCHE-POSAY LABORATOIRE PHARMACEUTIQUE
- 20% BEAUTY FORMULAS
- 20% RENE FURTERER PARIS
- 15% Cetaphil
- 20% Mustela LINIA BEBE

08-14.06

- 25% NUXE PARIS
- 25% SVR
- 15% Cetaphil
- 20% DUCRAY
- 35% BIODERMA LINIA PHOTODERM
- 40% JOWAÉ RECHERCHE PHYTOACTIVE

15-21.06

- 20% CURAPROX
- 20% LABORATOIRES KLORANE L'ÂME BOTANIQUE
- 20% A-DERMA AVOINE RHEALBA
- 20% Pharmaceris S
- 15% Cetaphil
- 30% LABORATOIRES LIERAC PARIS

22-30.06

- 25% equilibra made in Italy
- 15% Cetaphil
- 20% EAU THERMALE Avène
- 30% AURIGA INTERNATIONAL
- 35% PHYTO PARIS
- 30% URIAGE EAU THERMALE

RABATY SĄ NALICZANE OD STANDARDOWYCH CEN BRUTTO.
RABATY I PROMOCJE NIE ŁĄCZĄ SIĘ.

ADWOKAT **ADAM ZABORSKI**

REKLAMACJA W APTECE

ZWROT I REKLAMACJA LEKU ZAKUPIONEGO W APTECE TO KWESTIE DOŚĆ PROBLEMATYCZNE. W ZWIĄZKU Z PEWNYMI PODOBIEŃSTWAMI TE DWA TERMINY BYWAJĄ TRAKTOWANE PRZEZ PACJENTÓW JAK SYNONIMY, CHOĆ W RZECZYWISTOŚCI OPISUJĄ ODMIENNE ZDARZENIA.

Reklamacja jest zgłoszeniem pacjenta występującym w odniesieniu do niezadowalającej jakości towaru lub nienależytego wykonania usługi. Wiąże się ona z żądaniem działania po stronie sprzedawcy i może, choć nie musi, towarzyszyć jej zwrot towaru.

1 OGRANICZENIE PRAWA ZWROTU ZAKUPIONEGO LEKU

Co do zasady – produkty lecznicze i wyroby medyczne wydane z apteki nie podlegają zwrotowi czy też reklamacji. Zgodnie bowiem z treścią przepisu art. 96 ust. 7 ustawy z 06.09.2001 r. – Prawo farmaceutyczne (t.j. Dz.U. z 2019 r. poz. 499 ze zm.), produkty lecznicze, środki spożywcze specjalnego przeznaczenia żywieniowego i wyroby medyczne wydane z apteki nie podlegają zwrotowi. Prawo farmaceutyczne wskazuje jednak na wyjątki od tego zapisu i dopuszcza możliwość zwrotu zakupionego produktu, jednak wyłącznie w ściśle określonych przypadkach. Zgodnie z treścią przepisu art. 96 ust. 8 ustawy – Prawo farmaceutyczne, zwrot jest możliwy wyłącznie w zakresie produktu leczniczego lub wyrobu medycznego zwracanego aptece z powodu wady jakościowej, niewłaściwego ich wydania lub sfałszowania produktu leczniczego.

Z powołanych wyżej przepisów wynika zatem, że zwrot wskazanych w nich produktów jest możliwy, jeśli posiadają one wadę tzw. jakościową. Również, gdy osoba wydająca te produkty z apteki popełni błąd, w wyniku którego pacjent otrzyma niewłaściwy preparat, wtedy również może on żądać przyjęcia zwrotu zakupionego towaru. Reguła ta odnosi się także do sfałszowanych produktów leczniczych, których przyjęcia apteka odmówić nie może.

2 WADY JAKOŚCIOWE

Prawo farmaceutyczne nie wprowadza w tym zakresie jednak jasnych definicji. Jako wadę jakościową należy potraktować więc każde odstępstwo od wymagań zawartych w dokumentacji rejestracyjnej, czy też niespełnienie odpowiednich norm. **Wadą jakościową może być zatem przekroczony termin ważności produktu, uszkodzone opakowanie zewnętrzne i bezpośrednie, zanieczyszczenia, niezgodna z opakowaniem ilość produktu, nieodpowiedni kolor tabletek.** Niewłaściwym jest wydanie innego produktu leczniczego niż wskazany na recepcie, czy też wydanie go w nieodpowiedniej dawce lub ilości. W przypadku leków OTC niewłaściwym wydaniem jest również sprzedaż leku innego niż ten,

o który prosił pacjent oraz wydanie leku pacjentowi w wieku poniżej 13. roku życia.

W ww. ustawie zdefiniowane zostało jedynie pojęcie „sfałszowanego produktu leczniczego". Zgodnie z przepisem art. 2 pkt 38a ww. ustawy, sfałszowanym produktem leczniczym jest produkt leczniczy, z wyłączeniem produktu leczniczego z niezamierzoną wadą jakościową, który został fałszywie przedstawiony w zakresie:

- tożsamości produktu, w tym jego opakowania, etykiety, nazwy lub składu w odniesieniu do jakichkolwiek składników, w tym substancji pomocniczych, oraz mocy tych składników,
- jego pochodzenia, w tym jego wytwórcy, kraju wytworzenia, kraju pochodzenia lub podmiotu odpowiedzialnego lub
- jego historii, w tym danych i dokumentów dotyczących wykorzystanych kanałów dystrybucji.

Istotne jest, że oddane przez pacjenta produkty, nie mogą zostać przez aptekę zatrzymane i muszą zostać przekazane celem reklamacji do hurtowni farmaceutycznej, jeśli posiadają wadę jakościową lub celem utylizacji – jeśli doszło do pomyłki w wydaniu.

Podkreślenia w tym miejscu wymaga fakt, że ograniczenie prawa zwrotu leków i wyrobów medycznych wynika przede wszystkim z kwestii bezpieczeństwa, bowiem uniemożliwia wprowadzanie do ponownego obiegu preparatów zwróconych przez pacjentów. System dystrybucji leków i ich droga od producenta do apteki i pacjenta podlegają ścisłej kontroli. Źródło pochodzenia takiego produktu jest zawsze udokumentowane, a warunki przechowywania i transportu – stale monitorowane. To gwarantuje ich bezpieczeństwo i możliwość błyskawicznego interweniowania w sytuacji nieprawidłowości zagrażających życiu i zdrowiu pacjentów. Dzięki temu systemowi pacjent kupujący lek w aptece nie musi się martwić o jego jakość i bezpieczeństwo. Przyjęcie zwrotu leku od pacjenta i jego ponowne wprowadzenie do obrotu przez aptekę uniemożliwia tę kontrolę i sprawia, że farmaceuta nie jest w stanie zagwarantować jakości takiego leku. Nie wiadomo bowiem, w jakich warunkach lek był przechowywany przez pacjenta. Dlatego ponowne odsprzedanie leku mogłoby stanowić ryzyko dla życia lub zdrowia kolejnego nabywcy i jest zabronione przez Prawo farmaceutyczne. Temu właśnie służy ograniczenie prawa zwrotu leków i wyrobów medycznych jedynie do sytuacji, gdy mają one wadę jakościową lub zostały niewłaściwie wydane. W takich sytuacjach apteka zwraca produkt do hurtowni w celu jego reklamacji lub utylizuje na swój koszt.

Istotne jest, że przyczyną uzasadniającą reklamację nie jest występowanie przykładowo działań niepożądanych, jakie zostały ujawnione na ulotce producenta. Dla grupy działań niepożądanych nieujawnionych np. w Charakterystyce Produktów Leczniczych – ChPL ustawodawca przewidział inny obligatoryjny dla apteki tryb związany z procedurą monitorowania działań niepożądanych.

3 REKLAMACJE SUPLEMENTÓW DIETY, KOSMETYKÓW I SPRZĘTU MEDYCZNEGO

Odmiennie natomiast niż w przypadku produktów leczniczych, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego i wyrobów medycznych przedstawia się kwestia możliwości zwrotu lub reklamacji suplementów diety, kosmetyków i sprzętu medycznego. Taka możliwość jest bowiem uzależniona od decyzji właściciela, czy kierownika danej placówki. Należy podkreślić, że apteka w takich przypadkach nie ma obowiązku przyjęcia tego typu towaru, jednak nie jest to zabronione przez żaden przepis prawny. **Tak więc zwrot produktów innych niż produkty lecznicze zależy wyłącznie od dobrej woli farmaceuty i często jest podyktowany polityką marketingową placówki.** Polskie prawo nie przewiduje bowiem możliwości dokonywania zwrotów zakupionych rzeczy lub ich wymiany na inne.

4 GWARANCJA

Odnośnie do zakupionego sprzętu medycznego to produkty te podlegają reklamacji i zwrotowi na zasadach ogólnych. Jeżeli kupiony towar ma wadę, pacjent może złożyć reklamację, w której określi swoje żądania dotyczące doprowadzenia towaru do stanu zgodności z umową przez naprawę lub wymianę lub zwrot całości bądź części wpłaconych środków poprzez obniżenie ceny, czy odstąpienie od umowy. Termin gwarancji określa producent. Gwarancja wskazuje obowiązki gwaranta i uprawnienia konsumenta, jeżeli sprzedany towar nie ma właściwości określonych w oświadczeniu gwarancyjnym. Producent udziela gwarancji dobrowolnie, co oznacza, że samodzielnie ustala zakres uprawnień konsumenta i swojej odpowiedzialności. Treść gwarancji powinna być sformułowana w sposób jasny i zrozumiały, w języku polskim. Istotne jest, że gwarancja na udzielony produkt nie ogranicza praw konsumenta do dochodzenia roszczeń z tytułu rękojmi za wady fizyczne rzeczy.

Należy podkreślić, że w odrębny sposób została uregulowana kwestia sprzedaży wysyłkowej produktów leczniczych i innych produktów oferowanych do sprzedaży przez apteki. Zostanie to szerzej omówione w kolejnych artykułach dwumiesięcznika „Twój Farmaceuta".

KANCELARIA.ZABORSKI@OP.PL

CONTROLOC CONTROL

Skład: 1 tabletka dojelitowa zawiera 20 mg pantoprazolu (w postaci pantoprazolu sodowego półtorawodnego). **Wskazania:** Krótkotrwałe leczenie objawów choroby refluksowej przełyku (np. zgaga, zarzucanie treści żołądkowej) u dorosłych. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Stosowanie inhibitorów proteazy HIV, których wchłanianie zależy od pH kwasu solnego w żołądku, takich jak atazanawir czy nelfinawir jednocześnie z pantoprazolem jest przeciwwskazane z powodu znacznego ograniczenia ich biodostępności przez pantoprazol. **Podmiot odpowiedzialny:** Takeda GmbH. , Byk-Gulden-Str. 2, D-78467 Konstanz, Niemcy.

RENNIE
JUŻ W PORZĄDKU MÓJ ŻOŁĄDKU!

Rennie® Antacidum – 1 tabletka do ssania zawiera 680 mg wapnia węglanu (272 mg wapnia) i 80 mg magnezu węglanu ciężkiego oraz substancje pomocnicze. **Wskazania:** do objawowego leczenia dolegliwości związanych z nadkwaśnością soku żołądkowego, takich jak: zgaga, niestrawność, wzdęcia, nudności, uczucie pełności lub ciężkości w nadbrzuszu, odbijanie. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancje czynne lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, ciężka niewydolność nerek, hiperkalcemia i/lub stany powodujące hiperkalcemię, kamica nerkowa z kamieniami zawierającymi osady wapniowe, hipofosfatemia. **Podmiot odpowiedzialny:** Bayer Sp. z o.o., Al. Jerozolimskie 158, 02-326.

NUROFEN EXPRESS FORTE

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

LIOTON 1000

NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO: Lioton 1000, 8,5 mg (1000 IU)/g, żel SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY: 1 g żelu zawiera 8,5 mg (1000 IU) heparyny sodowej (*Heparinum natricum*).Substancje pomocnicze o znanym działaniu: metylu parahydroksybenzoesan i propylu parahydroksybenzoesan. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA: Żel **WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** Leczenie wspomagające w: chorobach żył powierzchownych takich, jak: zapalenia żył, zakrzepowym zapaleniu żył, żylakach kończyn dolnych; krwiakach podskórnych, stłuczeniach, obrzękach. **PRZECIWWSKAZANIA:** Produktu leczniczego Lioton 1000 nie należy stosować w przypadku znanej nadwrażliwości na heparynę lub którąkolwiek z substancji pomocniczych produktu leczniczego. Ze względu na obecność parahydroksybenzoesanu metylu i parahydroksybenzoesanu propylu jako substancji pomocniczych, nie należy stosować produktu leczniczego u osób z alergią na parabeny. **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU:** A. MENARINI Industrie Farmaceutiche Riunite s.r.l., 3 Via Sette Santi, 50131 Florencja, Włochy. Na podstawie ChPL z dn. 04.09.2013. **INFORMACJA NAUKOWA:** BERLIN-CHEMIE/MENARINI POLSKA Sp. z o.o. ul. Słomińskiego 4, 00-204 Warszawa, tel. 22 566 21 00.

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

POLPRAZOL MAX

Polprazol Max. **Skład i postać:** 1 kapsułka dojelitowa, twarda zawiera 20 mg omeprazolu. **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 nelfinawirem. **Podmiot odpowiedzialny:** Medana Pharma S.A. Dodatkowych informacji o leku udziela: Polpharma Biuro Handlowe Sp. z o.o., ul. Bobrowiecka 6, 00-728 Warszawa, tel. +48 22 364 61 00; fax. +48 22 364 61 02. www.polpharma.pl. ChPL: 2015.02.19.

DIOSMINEX MAX

1 tabletka powlekana zawiera 1000 mg zmikronizowanej diosminy (Diosminum). Produkt leczniczy Diosminex Max zawiera laktozę jednowodną oraz lak glinowy żółcieni pomarańczowej. **Wskazania do stosowania:** Leczenie objawów związanych z niewydolnością krążenia żylnego u dorosłych: uczucie ciężkości nóg; ból nóg; nocne kurcze łydek. Leczenie objawowe w przypadku nasilenia dolegliwości związanych z żylakami odbytu u dorosłych. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** PharmaSwiss Česká republika s.r.o., Jankovcova 1569/2c, 170 00 Praga 7, Republika Czeska.

KETONAL ACTIVE SIŁA BEZ RECEPTY[1]

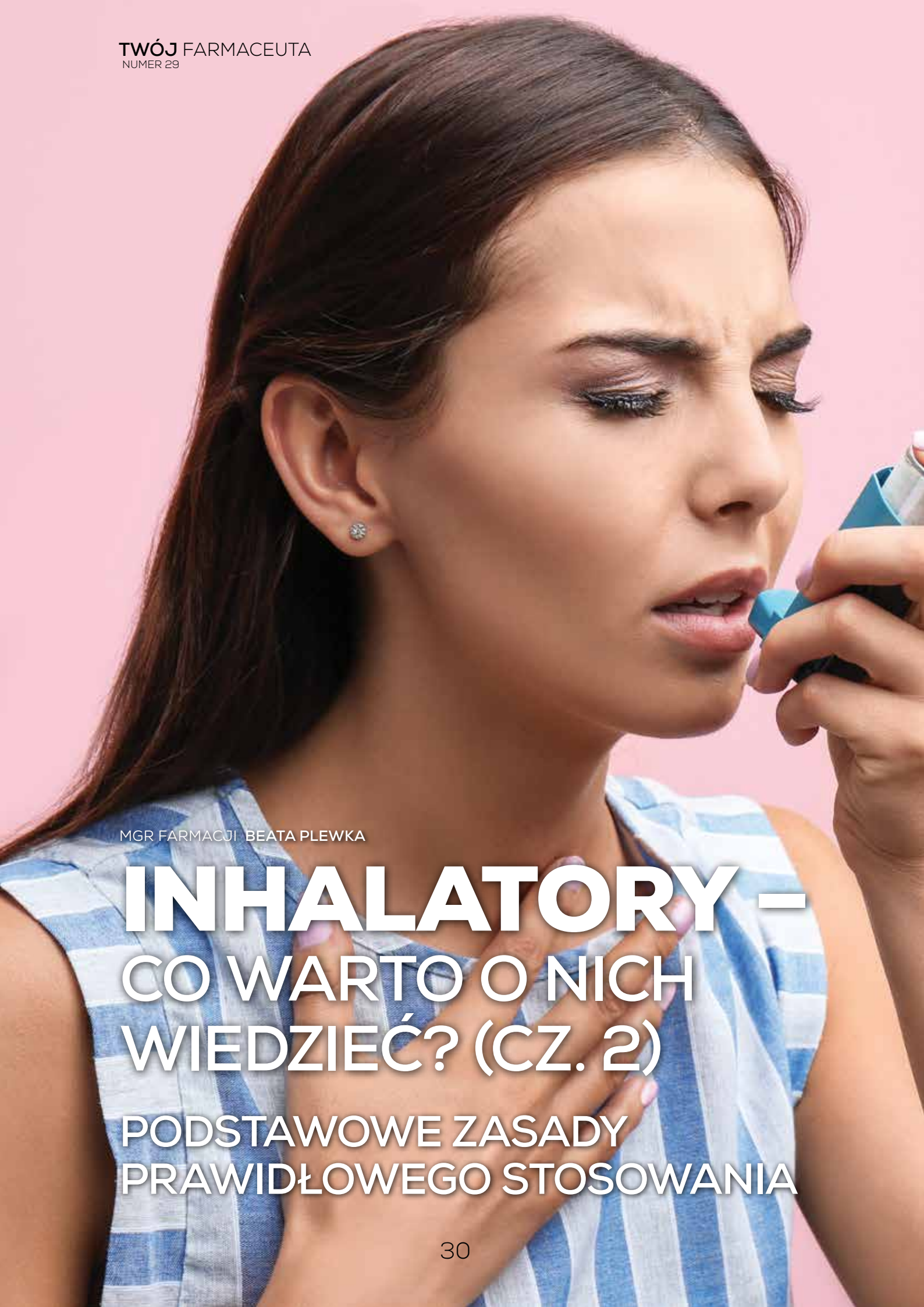
Ketonal® Active, 20 kapsułek Skład: Jedna kapsułka, twarda zawiera 50 mg ketoprofenu oraz 186,10 mg laktozy jednowodnej. **Wskazania:** Krótkotrwałe, objawowe leczenie lekkiego do umiarkowanego bólu różnego pochodzenia, np. bóle mięśniowe, kostno-stawowe, ból głowy. **Przeciwwskazania:** Występujące w przeszłości reakcje nadwrażliwości, tj. skurcz oskrzeli, napad astmy oskrzelowej, zapalenie błony śluzowej nosa, pokrzywka lub innego rodzaju reakcje alergiczne wywołane podaniem ketoprofenu, salicylanów (w tym kwasu acetylosalicylowego, ASA) lub innych NLPZ. U takich pacjentów notowano ciężkie, rzadko zakończone zgonem przypadki reakcji anafilaktycznych. Nadwrażliwość na którąkolwiek substancję pomocniczą leku. III trymestr ciąży. Ciężka niewydolność serca. Czynna choroba wrzodowa żołądka i/lub dwunastnicy lub krwawienie z przewodu pokarmowego, owrzodzenie albo perforacja przewodu pokarmowego w wywiadzie. Skaza krwotoczna. Ciężka niewydolność nerek. Ciężka niewydolność wątroby. Postać: kapsułki twarde, 50mg
Podmiot odpowiedzialny: Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, A-6250 Kundl, Austria.
Podmiot promujący: Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50c, 02-672 Warszawa, tel. 22 209 70 00, www.sandoz.pl. **Sygnatura:** KETO/004/01-2020.

1 Na podstawie badania TNS Kantar – postrzeganie marki Ketonal wrzesień 2019; http://www.ketonalactive.pl/Informacje-o-leku/

VOLTAREN MAX

Diklofenak dietyloamoniowy 23,2 mg/g. żel. **Wskazania do stosowania:** Voltaren MAX jest wskazany do stosowania u dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 14 lat. Produkt działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie i przeciwobrzękowo. **Stosowany jest w miejscowym leczeniu:** Dorośli i młodzież powyżej 14 lat: pourazowych stanów zapalnych ścięgien, więzadeł, mięśni i stawów (np. powstałych wskutek skróceń, nadwerężeń lub stłuczeń), bólu pleców, ograniczonych stanów zapalnych tkanek miękkich takich, jak: zapalenie ścięgien, łokieć tenisisty, zapalenie torebki stawowej, zapalenie okołostawowe. Dorośli (powyżej 18 lat) ograniczonych i łagodnych postaci choroby zwyrodnieniowej stawów. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na diklofenak lub na którąkolwiek substancję pomocniczą produktu u pacjentów, u których napady astmy, pokrzywka, czy ostre nieżyty błony śluzowej nosa są wywoływane przez kwas acetylosalicylowy lub inne niesteroidowe leki przeciwzapalne, ostatni trymestr ciąży, u dzieci i młodzieży poniżej 14 lat. **Podmiot odpowiedzialny:** GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Sp. z o.o.

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



MGR FARMACJI **BEATA PLEWKA**

INHALATORY – CO WARTO O NICH WIEDZIEĆ? (CZ. 2)

PODSTAWOWE ZASADY PRAWIDŁOWEGO STOSOWANIA

WYDAWAŁOBY SIĘ, ŻE W DOBIE ŁATWEGO DOSTĘPU DO INFORMACJI ORAZ W ZWIĄZKU Z TYM, ŻE PRZECIĘTNY CZŁOWIEK NA CO DZIEŃ OBSŁUGUJE CORAZ BARDZIEJ SKOMPLIKOWANE URZĄDZENIA, PROSTY INHALATOR NIE POWINIEN SPRAWIAĆ POWAŻNIEJSZYCH TRUDNOŚCI. JAK POKAZUJĄ BADANIA, RZECZYWISTOŚĆ JEST JEDNAK ZUPEŁNIE INNA. BŁĘDY W STOSOWANIU TEGO TYPU LEKÓW PRZEKŁADAJĄ SIĘ Z KOLEI NA TO, ŻE PACJENT NIE ODCZUWA POZYTYWNYCH SKUTKÓW ICH DZIAŁANIA I W REZULTACIE PRZESTAJE RYGORYSTYCZNIE PRZESTRZEGAĆ ZALECEŃ LEKARSKICH LUB WRĘCZ REZYGNUJE Z LECZENIA.

Jeśli zatem chorujesz na astmę, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc lub jakiekolwiek inne schorzenie, które wymaga leczenia przy pomocy inhalatorów, to zanim uznasz, że Twój lek nie przynosi Ci ulgi, koniecznie przeczytaj nasze wskazówki. Na początek przypomnijmy bardzo krótko, czym różni się inhalator ciśnieniowy od proszkowego.

Są to w najprostszym ujęciu aerozole umieszczone w specjalnym aplikatorze z ustnikiem. Substancja lecznicza jest w postaci zawiesiny lub roztworu, a jej nośnikiem jest sprężony gaz. Jedno naciśnięcie pojemnika uwalnia dokładnie określoną dawkę leku.

Najliczniejszą grupę inhalatorów dostępnych na rynku stanowią obecnie **inhalatory proszkowe**. Zawierają one suchy proszek, który zazwyczaj jest mieszaniną substancji leczniczej i niewielkiej ilości substancji pomocniczej, np. laktozy. Siła wdechu podczas inhalacji powoduje, że lek jest poddawany w urządzeniu turbulencji i tym samym dochodzi do jego rozbicia na mniejsze cząsteczki, które są w stanie dotrzeć do odpowiedniego miejsca w drogach oddechowych. Obudowa inhalatorów proszkowych wygląda czasem wręcz „kosmicznie", ale w rzeczywistości są one zazwyczaj prostsze w użyciu niż inhalatory ciśnieniowe.

INHALATORY CIŚNIENIOWE

Instrukcja stosowania tego typu inhalatorów sprowadza się do ośmiu głównych punktów. Dużym ułatwieniem jest to, że używa się ich dokładnie tak samo, bez względu na to, z jakiej firmy jest lek. Czynności, które należy wykonać, są następujące:

- Przygotowanie urządzenia – zdjęcie zatyczki, **wstrząśnięcie** inhalatorem i ustawienie go w pozycji pionowej, ustnikiem do dołu.
- Wykonanie spokojnego **wydechu**.
- Umieszczenie ustnika między zębami i **zaciśnięcie ust na ustniku**.
- Wyzwolenie dawki przez naciśnięcie pojemnika w górnej części inhalatora w momencie rozpoczęcia wdechu – **synchronizacja**!
- **Wdech powinien być wolny, głęboki i bez przerw.**
- Wyjęcie inhalatora z ust i **wstrzymanie oddechu** na 5–10 sekund. Następnie wykonanie spokojnego wydechu.
- Przed podaniem kolejnej dawki należy **odczekać 30–60 sekund**, nigdy nie wolno uwalniać dwóch dawek jedna po drugiej w trakcie pojedynczej inhalacji.
- Po użyciu inhalatora zawierającego glikortykosteroid, należy **przepłukać usta wodą**.

Istnieją już na rynku inhalatory ciśnieniowe, które zawierają roztwór leku i nie trzeba nimi wstrząsać

tak jak w przypadku zawiesin. Jeśli jednak nie mamy pewności co do tego, z którego rodzaju lekiem mamy do czynienia, to nie powinniśmy pomijać tego kroku. Podobnie należy zrobić w sytuacji, gdy mamy wątpliwość, czy lek, który inhalujemy, jest sterydem – końcowe przepłukanie ust w żadnym wypadku nie wpłynie na właściwe działanie leku, a może nas jedynie uchronić przed jego potencjalnym działaniem niepożądanym.

Nasuwa się pytanie, gdzie jest ukryty haczyk, skoro instrukcja jest prosta i uniwersalna. **Otóż zidentyfikowano trzy etapy, z którymi pacjenci mają najczęściej problem:**

- **Koordynacja wdechu z uwolnieniem dawki** – kluczowym jest, aby w przypadku inhalatorów ciśnieniowych wyzwolić dawkę leku dokładnie w tym momencie, w którym wykonujemy wdech. W przeciwnym razie substancja lecznicza osadzi się w jamie ustnej i nie dotrze do płuc. Wbrew pozorom taka synchronizacja nie jest łatwa, więc nie należy zrażać się początkowymi trudnościami w jej osiągnięciu.
- **Szybkość oraz głębokość wdechu** – wielu osobom wydaje się, że w trakcie tego typu inhalacji trzeba wykonać szybki wdech, tak jakby nabierały haust powietrza przed zanurzeniem w wodzie. Natomiast wdech powinien być w miarę spokojny, głęboki, ale równomierny.
- **Brak zatrzymania oddechu po inhalacji** – jest to etap, o którym najczęściej po prostu się zapomina, a jest on bardzo istotny dla odpowiedniego działania leku.

INHALATORY PROSZKOWE

Jest to bardzo zróżnicowana grupa inhalatorów, które dzielimy na dwie podstawowe grupy:

- **jednodawkowe** (kapsułkowe) – lek zamknięty jest w kapsułce, którą umieszczamy w specjalnej komorze inhalatora, a następnie ją przekłuwamy i inhalujemy zawarty w niej proszek przez ustnik (np. Aerolizer, Handihaler, Breezhaler, Ellipta, Fantasmino, Forspiro, Handihaler, Zonda),
- **wielodawkowe** (blistrowe lub rezerwuarowe) – są to urządzenia, w których została fabrycznie umieszczona określona ilość dawek leku. Za pomocą odpowiedniego mechanizmu, np. poprzez przesunięcie odpowiedniej dźwigienki, pacjent ładuje dawkę leku, którą następnie inhaluje poprzez ustnik (np. Dysk, Turbuhaler, Novolizer, Easyhaler, Orbicel, Aerostar, Genuair, Nexthaler, Spiromax, Turbuhaler, Twisthaler).

Można powiedzieć, że każdy producent leku tworzy własne urządzenie i nadaje mu nazwę. Z tego powodu nazwy handlowe inhalatorów proszkowych są zazwyczaj dwuczłonowe, gdzie drugi człon identyfikuje, z jakim rodzajem inhalatora mamy do czynienia. Pomimo tak dużej różnorodności, możemy kierować się kilkoma uniwersalnymi zasadami, aby prawidłowo wykonać inhalację:

- Przygotowanie urządzenia – otwarcie inhalatora i załadowanie dawki w przypadku inhalatorów wielodawkowych (np. Dysk, Ellipta, Turbuhaler) lub umieszczenie kapsułki w komorze i jej **jednorazowe przekłucie** zdecydowanym ruchem (np. Aerolizer, Breezhaler).
- Wykonanie wydechu, **z dala od ustnika inhalatora**.
- Umieszczenie ustnika szczelnie w ustach.
- Wykonanie **energicznego** i głębok**iego wdechu**.
- Zatrzymanie oddechu na 5–10 sekund.
- Przed podaniem kolejnej dawki należy odczekać **30–60 sekund**, nigdy nie wolno uwalniać dwóch dawek jedna po drugiej w trakcie pojedynczej inhalacji.
- Po użyciu inhalatora zawierającego glikokortykosteroid, należy **przepłukać usta wodą**.

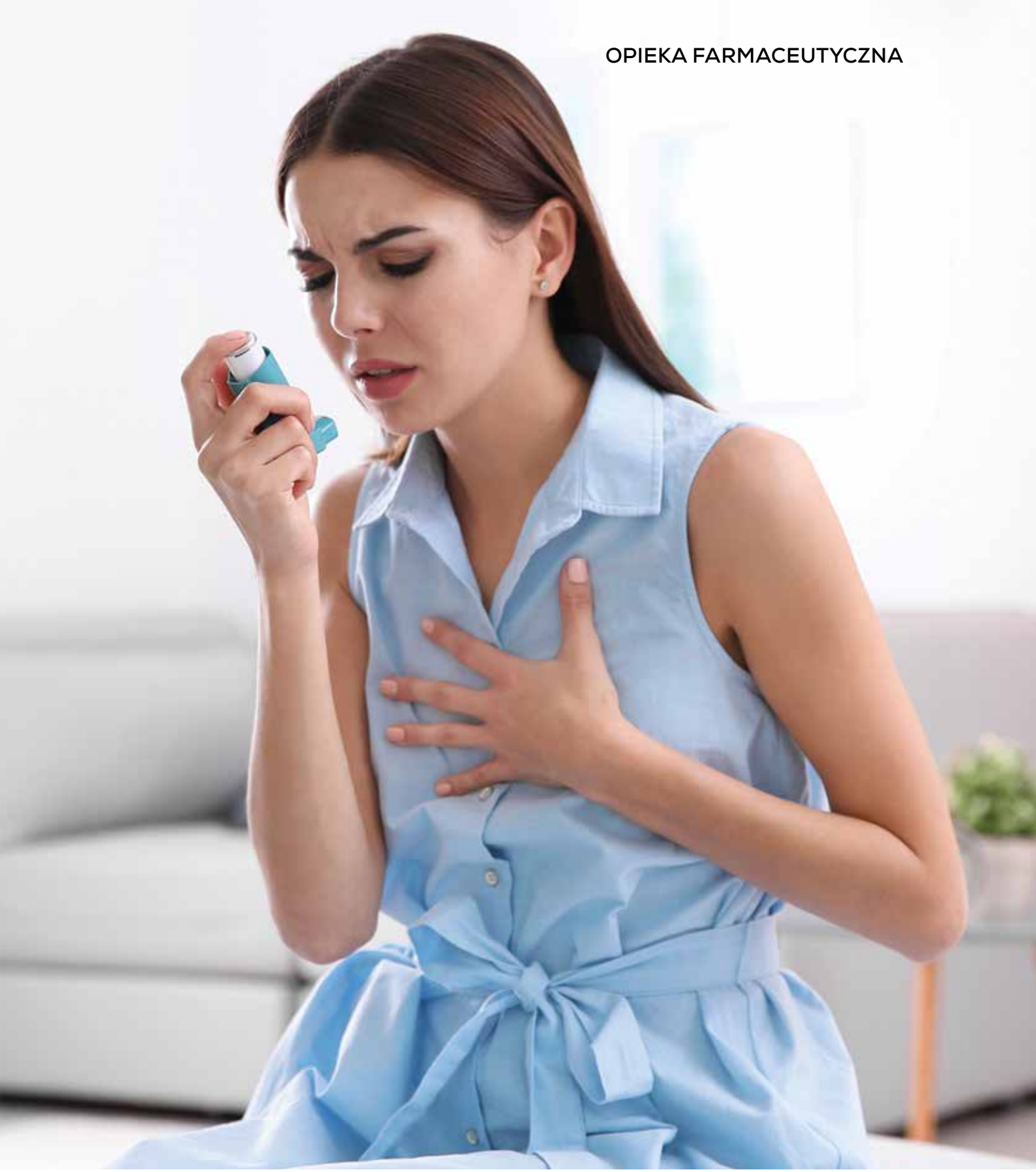
Błędy, jakich należy się wystrzegać, to:

- Niewłaściwe przygotowanie urządzenia (błędy dotyczące uwolnienia dawki, sposobu trzymania inhalatora itp.).
- Niecałkowity wydech przed inhalacją lub brak wydechu.
- Brak wstrzymania oddechu po inhalacji.
- Zbyt słaby i płytki wdech.

W sytuacji, gdy otrzymujemy receptę na tego typu inhalator, zdecydowanie najlepszym rozwiązaniem jest skonsultowanie z farmaceutą sposobu jego użycia już podczas zakupu. Instrukcja z ulotki może okazać się niezrozumiała, a w domu nie będzie już możliwości, aby omówić ze specjalistą ewentualne wątpliwości.

> Inhalatory ciśnieniowe nie wymagają wykonania bardzo silnego wdechu, ale dla wielu osób dość dużą przeszkodą jest synchronizacja wdechu z uwolnieniem dawki.

Dla osób, które zmieniają inhalator typu ciśnieniowego na proszkowy lub odwrotnie, lub też rozważają, który typ będzie dla nich bardziej odpowiedni, z pewnością przydatne będą informacje o podstawowych różnicach między nimi. **Inhalatory proszkowe wymagają większego wysiłku oddechowego.** Jeśli wykonanie silnego wdechu stanowi problem, to jeszcze nie jest powód, aby zupełnie wykluczyć możliwość zastosowania tego typu inhalatora, ponieważ w obrębie tej grupy istnieje dosyć duże zróżnicowanie, jeśli chodzi



o konieczną do uzyskania odpowiedniej inhalacji siłę wdechu. **Inhalatory ciśnieniowe nie wymagają wykonania bardzo silnego wdechu,** ale dla wielu osób dość dużą przeszkodą jest synchronizacja wdechu z uwolnieniem dawki. Również dla tego problemu istnieje rozwiązanie w postaci specjalnych komór, które eliminują konieczność takiej koordynacji. Z jednej strony plastikowej komory jest miejsce na przyłączenie inhalatora, a po drugiej znajduje się ustnik lub maseczka twarzowa. Dawkę leku uwalnia się bezpośrednio do komory, a następnie wykonuje kilka spokojnych oddechów przez ustnik lub maskę w celu inhalacji leku.

WIĘCEJ O ZDROWIU
NA ETWOJFARMACEUTA.PL

DEXAK

NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO: Dexak, tabletki powlekane 25 mg. **SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY:** każda tabletka zawiera 25 mg deksketoprofenu (Dexketoprofenum) w postaci deksketoprofenu z trometamolem. **POSTAĆ FARMACEUTYCZNA:** białe, okrągle, powlekane tabletki z linią dzielącą. Tabletki można dzielić na równe dawki. **WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** objawowe leczenie bólu o nasileniu łagodnym do umiarkowanego np. bólu w układzie mięśniowym i kostno-stawowym, bolesnego miesiączkowania, bólu zębów. **PRZECIWWSKAZANIA:** nie wolno stosować produktu leczniczego w następujących przypadkach: u pacjentów z nadwrażliwością na substancję czynną, inne leki z grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ) lub na którąkolwiek substancję pomocniczą; u pacjentów, u których substancje o podobnym mechanizmie działania (np. kwas acetylosalicylowy lub inne NLPZ) wywołują napad astmy, skurcz oskrzeli, ostry nieżyt błony śluzowej nosa lub powodują wystąpienie polipów nosa, pokrzywki lub obrzęku naczynioruchowego; u pacjentów z reakcjami fotoalergicznymi lub fototoksycznymi podczas stosowania ketoprofenu lub fibratów w wywiadzie; u pacjentów, u których w wywiadzie stwierdzono krwawienie z przewodu pokarmowego lub perforację, związane podejrzeniem, jak również wywiadem krwawienia z przewodu pokarmowego, owrzodzenia lub perforacji, u pacjentów z przewlekłą niestrawnością; u pacjentów, u których występuje inne czynne krwawienie lub zaburzenia przebiegające z krwawieniami; u pacjentów z chorobą Leśniowskiego-Crohna lub wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego; u pacjentów z ciężką niewydolnością serca; u pacjentów z umiarkowaną lub ciężką niewydolnością nerek (klirens kreatyniny ≤59 ml/min); u pacjentów z ciężkimi zaburzeniami czynności wątroby (10–15 punktów w skali Child'a – Pugh'a); u pacjentów ze skazą krwotoczną i innymi zaburzeniami krzepnięcia krwi; u pacjentów ciężko odwodnionych (z powodu wymiotów, biegunki lub przyjmowania niedostatecznej ilości płynów); u kobiet w trzecim trymestrze ciąży i w okresie laktacji. **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU** Berlin-Chemie AG (Menarini Group)Glienicker Weg 125 12489 Berlin, Niemcy, aktualizacja 03.2018 **INFORMACJA NAUKOWA:** BERLIN-CHEMIE/MENARINI POLSKA Sp. z o.o. ul. Słomińskiego 4, 00-204 Warszawa, tel. 22 566 21 00.

ALERIC DESLO ACTIVE

Aleric Deslo Active. Produkt leczniczy – 10 tabletek. **Skład:** Desloratadinum 5 mg., tabletki ulegające rozpadowi w jamie ustnej. **Wskazania do stosowania:** łagodzenie objawów związanych z: alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa – pokrzywką. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą lub na loratadynę. **Podmiot odpowiedzialny:** US Pharmacia sp. z.o.o.

SACHOL ŻEL STOMATOLOGICZNY

(87,1m g + 0,1 mg)/g, żel do stosowania w jamie ustnej i na dziąsła. **Postać farmaceutyczna:** żel do stosowania w jamie ustnej i na dziąsła. Przezroczysta, bezbarwna, jednolita masa o zapachu olejku anyżowego. **Opakowanie:** tuba 10g. Skład: 1 g żelu zawiera: Choliny salicylan (Cholini salicylas) 87,1 mg, Cetalkoniowy chlorek (Cetalkonii chloridum) 0,1 mg. **Wskazania do stosowania:** stany zapalne błony śluzowej jamy ustnej, nadżerki i owrzodzenia jamy ustnej, zapalenie dziąseł, choroby przyzębia. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na choliny salicylan, inne salicylany, cetalkoniowy chlorek lub którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** PharmaSwiss Česká republika s.r.o., Jankovcova 1569/2c, 170 00 Praga 7, Republika Czeska.

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

FENISTIL

Maleinian dimetyndenu 1 mg/g. Żel. Wskazania do stosowania: Świąd towarzyszący dermatozom, pokrzywka, ukąszenia owadów, oparzenia słoneczne, powierzchowne oparzenia skóry (pierwszego stopnia). Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancje pomocniczą. Oparzenia drugiego i trzeciego stopnia. Podmiot odpowiedzialny: GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Sp. z o.o.

ALLERTEC WZF

10 mg, tabletki powlekane ((CETIRIZINI DIHYDROCHLORIDUM). Allertec WZF to lek przeciwalergiczny zawierający cetyryzynę, który stosuje się u dorosłych i dzieci w wieku 6 lat i powyżej:
• w łagodzeniu objawów dotyczących nosa i oczu, związanych z sezonowym i przewlekłym alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa (takich jak zatkany nos, duża ilość wodnistej wydzieliny z nosa, swędzenie nosa, częste kichanie, zaczerwienienie oczu, łzawienie, swędzenie oczu);
• w łagodzeniu objawów przewlekłej idiopatycznej pokrzywki (długotrwale utrzymujące się silnie swędzące bąble na skórze).
ALLERTEC® WZF. **Skład i postać:** Jedna tabletka powlekana zawiera 0 mg cetyryzyny. **Wskazania:** Łagodzenie objawów dotyczących nosa i oczu, związanych z sezonowym i przewlekłym alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa oraz w łagodzeniu objawów przewlekłej idiopatycznej pokrzywki. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na cetyryzynę lub inny składnik leku, hydroksyzynę lub pochodne piperazyny. U pacjentów z ciężkimi zaburzeniami czynności nerek z klirensem kreatyniny mniejszym niż 10 ml/min. Pacjenci z dziedziczną nietolerancją galaktozy, niedoborem laktazy (typu Lapp) lub zespołem złego wchłaniania glukozy-galaktozy. Dzieci w wieku poniżej 6 lat. **Podmiot odpowiedzialny:** Warszawskie Zakłady Farmaceutyczne Polfa S.A. Dodatkowych informacji o leku udziela: Polpharma Biuro Handlowe Sp. z o.o., ul. Bobrowiecka 6, 00-728 Warszawa, tel. +48 22 364 61 00; fax. +48 22 364 61 02. www.polpharma.pl.

NASIVIN CLASSIC

Skład i postać farmaceutyczna: aerozol do nosa, roztwór. 1 ml roztworu zawiera 0,5 mg oksymetazoliny chlorowodorku. 1 dawka aerozolu o objętości 45 µl zawiera 22,5 µg oksymetazoliny chlorowodorku. **Wskazania do stosowania:** obrzęk błon śluzowych występujący w ostrym zapaleniu błony śluzowej nosa, naczynioruchowym zapaleniu błony śluzowej nosa, alergicznym zapaleniu błony śluzowej nosa, zapaleniu zatok przynosowych, zapaleniu trąbki słuchowej, zapaleniu ucha środkowego. **Przeciwwskazania:** Suche zapalenie błony śluzowej nosa (Rhinitis sicca). Nadwrażliwość na którykolwiek ze składników preparatu. W poniższych przypadkach preparat można zastosować wyłącznie po uprzednim dokładnym rozważeniu stosunku korzyści do ryzyka: leczenie inhibitorami monoaminooksydazy (inhibitory MAO) i innymi lekami, które mogą zwiększać ciśnienie krwi; zwiększone ciśnienie śródgałkowe, szczególnie w przypadku jaskry z zamkniętym kątem przesączania; ciężkie choroby serca i naczyń krwionośnych (np. choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie tętnicze); guz chromochłonny nadnerczy; zaburzenia metaboliczne (np. nadczynność tarczycy, cukrzyca). **Podmiot odpowiedzialny:** Merck Selbstmedikation GmbH, Frankfurter Str. 250, 64293 Darmstadt, Niemcy. Kategoria dostępności: Produktleczniczy wydawany bez przepisu lekarza – OTC. Informacji udziela podmiot prowadzący reklamę na zleceniepodmiotu odpowiedzialnego: Merck Sp. z o.o., ul. Jutrzenki 137, 02-231 Warszawa, tel. (+48 22) 53 59 700, faks (+48 22) 53 59 703, www.merck.pl, SIoL opracowano na podst. ChPL z dn. 27.12.2016 r. (POL-NAS-1707-0135).

OTRIVIN ALLERGY

Jeden ml roztworu zawiera 2,5 mg fenylefryny oraz 0,25 mg dimetyndenu maleinianu aerozol do nosa, roztwór. **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. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na fenylefrynę, dimetyndenu maleinian lub na którąkolwiek substancję pomocniczą Stosowanie inhibitorów monoaminooksydazy (IMAO) obecnie lub w ciągu ostatnich 14 dni. Zanikowe zapalenie błony śluzowej nosa. Jaskra z wąskim kątem przesączania. Nie zaleca się stosowania u dzieci w wieku poniżej 6 lat.
Podmiot odpowiedzialny: GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Sp. z o.o.
v. XI.2015

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

TECHNIK FARMACEUTYCZNY **KATARZYNA PRZEPIÓRKA**

LECZENIE SCHORZEŃ UKŁADU MOCZOWEGO LEKAMI ROŚLINNYMI

DOLEGLIWOŚCI ZE STRONY UKŁADU MOCZOWEGO MOGĄ POJAWIĆ SIĘ O KAŻDEJ PORZE ROKU. NA NIEKTÓRE Z NICH, TE O PODŁOŻU INFEKCYJNYM, ZE WZGLĘDU NA SWOJĄ ANATOMIĘ BARDZIEJ NARAŻONE SĄ KOBIETY. WIĘKSZOŚĆ DOLEGLIWOŚCI PĘCHERZA MOCZOWEGO I NEREK WYNIKA ZE WSPÓŁCZESNEGO STYLU ŻYCIA, W KTÓRYM ODESZLIŚMY NIECO OD NATURY. NA SZCZĘŚCIE RÓWNIEŻ NATURA MOŻE POPRAWIĆ STAN NASZEGO ZDROWIA.

Infekcje dróg moczowych najczęściej spowodowane są przez bakterie *Escherichia coli* (E. coli), które zasiedlają okrężnicę człowieka, pełniąc tam szereg ważnych ról. Ze względu na bliskie sąsiedztwo bardzo łatwo przenieść je do cewki moczowej. Przyczyną są najczęściej nieprawidłowe nawyki higieniczne, niesprzyjająca zdrowiu intymnemu odzież (obcisła, nieoddychająca bielizna, stringi, ciasne spodnie) oraz częsty seks. Dodatkowo szkodzi zbyt słabe nawodnienie organizmu – gdy pijemy za mało, spada diureza, czyli produkcja moczu, skutkiem czego

drogi moczowe nie są wystarczająco przepłukiwane i bakterie mają czas się namnożyć. Usuwanie bakterii E. coli z pęcherza i cewki jest dodatkowo utrudnione przez ich zdolność do tworzenia biofilmu, czyli do sklejania się ze sobą, przywierania do nabłonka i otaczania kolonii nieprzepuszczalną błoną. **Zapalenie pęcherza moczowego** najczęściej dotyka młode, aktywne seksualnie kobiety, chociaż czynnikiem sprzyjającym jest też okres menopauzy. U mężczyzn, dzięki dłuższej cewce moczowej, zapalenie pęcherza zdarza się bardzo rzadko.

Inną częstą chorobą dróg moczowych jest **kamica nerkowa** (szerzej opisana w nr 28 „Twojego Farmaceuty"). Jej przyczyną jest zazwyczaj zbyt duża ilość w diecie substancji wytrącających się z moczu i tworzących złogi – oraz niewystarczające nawodnienie. Najczęściej wywołujące kamicę nerkową pokarmy to mięso w zbyt dużych ilościach, żywność wysokoprzetworzona, sól kuchenna w ilości większej niż 6 g/dobę oraz zbyt duże dawki witamin C i D oraz wapnia. Częstym bodźcem rozpoczynającym krystalizację jest tzw. zawiesina bakteryjna, czyli unoszące się w moczu pojedyncze komórki bakterii, które nie dają jeszcze objawów klinicznych zapalenia pęcherza bądź nerek, ale sprawiają, że nadmiar rozpuszczonych w moczu szczawianów, fosforanów itp. zaczyna się wytrącać. Wraz z upływem czasu kryształki rosną, mogąc ostatecznie całkiem utknąć w moczowodzie – ten dość bolesny stan nazywamy kolką nerkową.

Jak widać, najważniejsza dla zdrowia układu moczowego jest odpowiednia diureza, czyli produkcja i przepływ moczu. Ważne też, aby moczowody były drożne i wolne od bakterii. Warto w tym celu pić minimum 2 litry płynów dziennie, stosować odpowiednio zbilansowaną dietę i umiejętnie dbać o higienę. Pomocne są też niektóre zioła, znane od pokoleń w lecznictwie naturalnym, a współcześnie odkrywane na nowo i zalecane przez autorytety naukowe. **Najlepiej udokumentowane działanie mają m.in. ziele tysiącznika (centuria pospolita), rozmaryn lekarski i lubczyk ogrodowy.**

TYSIĄCZNIK (*CENTAURIUM UMBELLATUM*)

W lecznictwie wykorzystywane jest ziele, czyli wysuszone, kwitnące części nadziemne. Surowiec zbierany jest w początkowym okresie kwitnienia (lipiec–wrzesień). Ze względu na ochronę gatunkową pozyskiwany jest obecnie z upraw zielarskich.

Ziele tysiącznika zawiera substancje gorzkie – tzw. sekoirydoidy (erytauryna, amarogentyna), alkaloidy, triterpeny i flawonoidy oraz sporą zawartość magnezu. Posiada działanie antybakteryjne, przeciwzapalne, lekko diuretyczne (zwiększające diurezę). Dzięki temu dobrze sprawdza się w profilaktyce infekcji dróg moczowych. W tradycyjnej medycynie ludowej stosowany jest jako środek wspomagający terapię kamicy nerkowej.

ROZMARYN LEKARSKI (*ROSMARINUS OFFICINALIS*)

Liście rozmarynu są znanym surowcem aromatycznym, często wykorzystywanym kulinarnie. Głównym składnikiem aktywnym jest olejek eteryczny, którego komponentami są: borneol, cyneol, kamfora. W surowcu występują także flawonoidy, garbniki, kwasy fenolowe (kwas rozmarynowy) oraz substancje gorzkie. Rozmaryn ma działanie rozkurczowe, antyseptyczne, uspokajające. Dzięki zawartości flawonoidów wpływa na efekt diuretyczny. Właściwości rozkurczowe i antyseptyczne uzasadniają także zastosowanie surowca w infekcjach dróg moczowych oraz w profilaktyce i terapii kamicy moczowej. Szczególnie działanie rozkurczowe, które pomaga rozluźnić moczowody, jest pomocne przy próbach wydalenia piasku i pomniejszych kamieni nerkowych.

LUBCZYK OGRODOWY (*LEVISTICUM OFFICINALE*)

W lecznictwie wykorzystywany jest korzeń lubczyku, pozyskiwany w drugim i trzecim roku wzrostu rośliny. Surowiec zawiera olejek eteryczny zwierający głównie ftalidy, a także kumaryny i furanokumaryny (psoralen, bergapten), kwasy fenolowe (kawowy i chlorogenowy) oraz kwasy organiczne. Stosowane w lecznictwie przetwory z surowca – wyciągi bądź napary, działają wyraźnie moczopędnie (olejek, kumaryny), rozkurczowo (kumaryny), przeciwwzdęciowo oraz łagodnie uspokajająco. Wykazują także działanie bakteriostatyczne i przeciwzapalne. Olejek eteryczny i kumaryny zwiększają także wydalanie z moczem kwasu moczowego i moczanów, co jest istotne w profilaktyce i leczeniu wspomagającym kamicy nerkowej (głównie moczanowej) oraz dny moczanowej (artretyzmu). Preparaty zawierające związki czynne korzenia lubczyku zwiększają także ukrwienie narządów płciowych, przez co bywają stosowane jako afrodyzjak. Jednocześnie zwiększają niestety przekrwienie macicy, przez co w ciąży mogą być stosowane tylko po konsultacji lekarskiej.

ROZMARYN LEKARSKI

LUBCZYK OGRODOWY

Każde z wymienionych ziół posiada własne cenne działanie prozdrowotne; szczególnie widoczne jest jednak w leczeniu skojarzonym. W przypadku samodzielnie pozyskiwanego surowca warto mieć na uwadze, że proporcje składników aktywnych zależą od bardzo wielu czynników (nasłonecznienie, warunki glebowe, zanieczyszczenie środowiska) i mogą różnić się w zależności od partii. Najlepiej więc stosować zioła w postaci gotowych fitoterapeutyków, czyli leków roślinnych – zawartość substancji czynnych jest w nich dokładnie wymierzona i powtarzalna, a działanie udowodnione w randomizowanych badaniach klinicznych. Najnowsze doniesienia stawiają połączenie tysiącznika, lubczyku i rozmarynu na równi z furazydyną, jeśli chodzi o skuteczność leczenia niepowikłanych zapaleń pęcherza. W przeciwieństwie do leków syntetycznych, mieszanka ta nie powoduje powstania antybiotykooporności szczepów E. coli; nie wpływa też negatywnie na mikrobiotę (popularnie nazywaną mikroflorą), tak więc może być bezpiecznie stosowana przez dłuższy czas. Jeśli jednak infekcje dróg moczowych nasilają się, pojawiają się bóle w środkowej części pleców, ostry ból w dolnej części pleców/pachwinie lub zatrzymanie moczu, warto zaprzestać samoleczenia i skonsultować się z lekarzem.

WIĘCEJ O ZDROWIU
NA ETWOJFARMACEUTA.PL

REKLAMA

Bionorica®

Ból? Pieczenie?
Infekcje dolnych dróg moczowych?
Canephron®

zmniejsza ból i pieczenie[1] ułatwia oddawanie moczu[2]
redukuje liczbę nawrotów choroby[3]

Canephron, tabletka drażowana. Wskazania: Canephron jest tradycyjnym produktem leczniczym roślinnym, stosowanym wspomagająco jako leczenie uzupełniające łagodnie przebiegających chorób zapalnych dróg moczowych oraz zapobiegawczo w osadzania się piasku nerkowego. **Przeciwwskazania:** Nie wolno stosować leku Canephron w przypadku występowania wrzodów żołądka i nadwrażliwości na substancje czynne, inne rośliny z rodziny selerowatych (np. anyż, koper włoski), składniki olejku selera, anyżu czy kopru włoskiego (alergeny) lub na którekolwiek z substancji pomocniczych tego leku. Leku Canephron nie wolno stosować w przypadku obrzęków spowodowanych zaburzeniami serca lub nerek i/lub jeśli zmniejszenie ilości przyjmowanych płynów zostało zalecone przez lekarza. Jedna tabletka drażowana Canephron zawiera około 0,2 g łatwo przyswajalnych węglowodanów. **Podmiot odpowiedzialny:** Bionorica SE, 92308 Neumarkt, Niemcy. **Informacji o leku udziela:** Bionorica Polska Sp. z o.o., ul. Leszno 14, 01-192 Warszawa.

1) Ivanov et al., An open-label, non-randomized, multicenter, interventional study to investigate the safety and efficacy of Canephron®N in the management of uncomplicated urinary tract infections (uUTI), Clinical Phytoscience (2015) 1:7. 2) Brenneis et al. (2012). Spasmolytic activity of Canephron®N on the contractility of isolated urinary bladder. 13th International Congress of Ethnopharmacology, Graz, Austria, Congress Poster. 3) Ivanov D. et al. Therapeutical effects od Canephron®N in treatment of urinary tract infections in diabetes II patients with metabpolic syndrome, Zdorov'ya Ukrainy (17)2005.

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

RECENZJE REDAKTORA

mgr farmacji **Agnieszka Dębowska**
technik farmaceutyczny **Barbara Żmijewska**

CENA W DROGERII MEDICOVER OD **131 ZŁ**

SOLGAR ASHWAGANDHA

Ashwagandha, czyli witania ospała to roślina lecznicza od lat stosowana w medycynie indyjskiej i ajurwedyjskiej. Zaliczana jest do grona roślin o właściwościach adaptogennych. Redukuje poziom kortyzolu, hormonu stresu. Ashwagandha może być doskonałym wsparciem w naszym zabieganym i zapracowanym życiu w XXI wieku. Wykazuje działanie antyoksydacyjne i relaksacyjne. Wspomaga równowagę emocjonalną i korzystnie wpływa na siły wydolnościowe organizmu. Jeśli chcesz mieć siłę i zdrowie jak przysłowiowy koń – Ashwagandha to panaceum na Twoje wszystkie bolączki.

SOLGAR KWERCETYNA KOMPLEKS

Suplement diety o złożonym składzie. Zawiera kompleks roślinny oddziałujący na układ odpornościowy i nerwowy. Witamina C w postaci estru oraz bioflawonoidy wykazują silne działanie antyoksydacyjne. Kwercetynie zawdzięczamy hamowanie aktywności wirusów, działanie przeciwzapalne i przeciwmiażdżycowe. Dzięki bromelainie uzyskujemy efekt przeciwalergiczny, przeciwagregacyjny na płytki krwi i łagodzący stany zapalne. Rytyna zaś nie tylko uszczelnia naczynia krwionośne, ale także obniża ciśnienie oraz działa przeciwzapalnie. Sumą wszystkich działań składników aktywnych jest profilaktyka zawałów, miażdżycy, a także wsparcie naszej odporności.

CENA W DROGERII MEDICOVER OD **95 ZŁ**

CENA W DROGERII MEDICOVER OD **99 ZŁ**

SOLGAR MYSZOPŁOCH KOLCZASTY

Myszopłoch kolczasty znany także pod nazwą mysie żądło, ostrokrzew czy ruszczyk to roślina bogata w związki o charakterze saponin. Ruskogenina i neuroruskogenina to składniki wykazujące właściwości przeciwzapalne i przeciwkrzepliwe, a także zmniejszające przepuszczalność naczyń krwionośnych. Dzięki swoim właściwościom leczniczym ruszczyk polecany jest w profilaktyce niewydolności żylnej i redukcji opuchlizny kończyn dolnych. Zalecana dawka to jedna kapsułka dziennie. Przeciwwskazania do stosowania preparatu to nadciśnienie, okres ciąży i karmienia piersią. Stosuj, aby uzyskać efekt lekkich nóg.

TERRANOVA PAZNOKCIE, WŁOSY, SKÓRA – KOMPLEKS SYNERGICZNY

Wiele osób boryka się z problemem wypadających włosów oraz słabych i łamliwych paznokci. Pomocy często szukają w aptece. Terranova Paznokcie, Włosy, Skóra – Kompleks synergiczny to produkt o wyjątkowym składzie, którego receptura została starannie dobrana tak, aby składniki wzajemnie się uzupełniały. Marka Terranova to produkty o bardzo wysokiej jakości, w 100% naturalne, dlatego też suplement Paznokcie, Włosy, Skóra spełni wymagania osób dbających o swoje zdrowie i wygląd. Opakowanie zawiera 100 kapsułek, co przy dawkowaniu 2 kapsułek dziennie wystarczy na półtoramiesięczną kurację.

CENA W DROGERII MEDICOVER OKOŁO **132 ZŁ**

TERRANOVA VIBRANT KOMPLEKS SYNERGICZNY

Czujesz spadek energii, wracasz z pracy i najchętniej wskoczyłbyś do łóżka pod ciepły kocyk? Wszystko budzi się do życia, Ty też musisz. Potrzebujesz Terranowa Vibrant Kompleks synergiczny, który dzięki swym składnikom aż tryska energią. W składzie znajdziesz żeń-szeń, rhodiolę, ashwagandhę, grzybnie kordycepsu i reishi – grzybów od stuleci stosowanych na Dalekim Wschodzie. Nie znajdziesz drugiego takiego produktu. Jedna kapsułka to energetyczne wzmocnienie, dzięki czemu każdy nowy dzień będzie aktywny. Warto spróbować.

TERRANOVA ENZYMY I ZIOŁA TRAWIENNE KOMPLEKS

Suplement Enzymy i Zioła Trawienne wychodzi naprzeciw osobom, które dbają o układ pokarmowy. Wydzielanie enzymów trawiennych może być zaburzone przez stres, nieregularne i niewłaściwe odżywianie, schorzenia układu pokarmowego, przyjmowanie niektórych leków, ich ilość spada również z wiekiem. W składzie suplementu marki Terranova znajdziemy aż jedenaście enzymów trawiennych, dobranych tak, aby wspomóc trzustkę i cały układ pokarmowy w strawieniu treści pokarmowej. Prócz enzymów, jak w każdym suplemencie opisanej marki znajdziemy kompleks Magnifood, idealnie dobrany do potrzeb układu pokarmowego.

TERRANOVA MAGNEZ-WAPŃ 2:1 KOMPLEKS

Magnez to jeden z popularniejszych minerałów suplementowanych przez Polaków. Terranova proponuje produkt o unikatowym składzie i połączeniu magnezu z wapniem. Są to dwa bardzo ważne makroelementy, niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Wyjątkowy w produkcie jest dodatek kompleksu Magnifood, który poprawia biodostępność i stabilność innych składników, zwiększając ich aktywność. Znajdziemy w nim między innymi: kłącze imbiru, liść pokrzywy, otręby ryżowe. Dodatkowo wszystkie składniki są pochodzenia roślinnego. Preparat jest dostosowany do diety wegetarian i wegan.

BIOCANTO CALCIUM + KWERCETYNA

Nareszcie! Długo wyczekiwana wiosna wreszcie do nas przyszła. Dla jednych to powód do radości i optymizmu, dla innych wręcz przeciwnie. Katar, kaszel, swędzenie skóry i czerwone oczy to tylko niektóre z objawów alergii. Od samego patrzenia na kalendarz pylenia roślin dostajesz wysypki? Jeśli masz już dość alergii i senności po lekach przeciwhistaminowych, koniecznie wypróbuj musujące tabletki do picia Calcium + kwercetyna od Biocanto. Produkt pomoże Ci cieszyć się piękną pogodą, bez przykrych objawów alergii.

MGR FARMACJI **AGNIESZKA KRASOŃ**

SZAŁWIA LEKARSKA (*SALVIA OFFICINALIS*) NA ZATRZYMANIE LAKTACJI

SZAŁWIA LEKARSKA TO ROŚLINA Z RODZINY JASNOTOWATYCH. POCHODZI Z REGIONU MORZA ŚRÓDZIEMNEGO (ALBANIA, GRECJA, WŁOCHY), ALE ROŚLINA ROZPRZESTRZENIŁA SIĘ W WIELU KRAJACH ŚWIATA. JEJ NAZWA ŁACIŃSKA WYWODZI SIĘ OD ŁACIŃSKIEGO SŁOWA *SALVUS* OZNACZAJĄCEGO ZDROWIE.

Szałwia znana była już w starożytności jako roślina lecznicza. Grecy i Rzymianie stosowali ją jako lekarstwo na ukąszenia węża, problemy ze wzrokiem oraz pamięcią. W średniowieczu stosowano ją jako lek na przeziębienie, gorączkę, padaczkę, choroby wątroby i zaparcia. Arabscy uczeni twierdzili, że spożywanie szałwii przedłuża życie.

Szałwia dzięki specyficznemu zestawowi zawartych w niej substancji, znalazła szerokie zastosowanie w lecznictwie. W jej liściach znajduje się duża zawartość olejku eterycznego, którego głównym składnikiem jest tujon, cyneol, kamfora, borneol, pinion. Ponadto zawiera taniny i flawonoidy, garbniki, gorycze, kwasy organiczne, karoten i witaminy A, C, B oraz minerały (wapń, żelazo, magnez, potas, cynk, sód).

Dzięki tak bogatemu składowi szałwia znalazła zastosowanie w lecznictwie, przy produkcji kosmetyków oraz jako przyprawa poprawiająca smak potraw.

ZASTOSOWANIE SZAŁWI W LECZNICTWIE

DO ZATRZYMANIA LAKTACJI

Picie 2 szklanek dziennie ciepłego naparu z liści szałwii już po 2 tygodniach wyraźnie ogranicza laktację. Taka kuracja jest również skuteczna, gdy pokarmu jest za dużo, co grozi zapaleniem piersi,

UWAGA NA SZAŁWIĘ W CZASIE CIĄŻY!

Uważa się, że szałwia może powodować poronienia. W profilaktyce nie powinna w żaden sposób zaszkodzić matce ani dziecku, pod warunkiem, że nie będzie stosowana codziennie. **Picie większej ilości szałwii należy skonsultować z lekarzem.**

MIESIĄCZKA I MENOPAUZA

Dzięki dużej ilości fitoestrogenów, garbników i olejku eterycznego, **szałwia pomaga regulować obfite miesiączki** oraz działa rozkurczowo i przeciwzapalnie. W okresie menopauzy łagodzi uderzenia gorąca i zmniejsza częstotliwość nocnych potów. Dodatkowo ogranicza wahanie nastroju i pomaga w bezsenności.

DOLEGLIWOŚCI SKÓRNE

Olejek eteryczny i flawonoidy pomagają leczyć wypryski, trądzik, łuszczycę, grzybicę. Zawarte w szałwii związki mineralne mają właściwości odżywcze, a witaminy i fitohormony **zwalczają stres antyoksydacyjny, opóźniają starzenie skóry i powstawanie zmarszczek**. Dzięki takiemu składowi szałwia

jest wykorzystywana w wielu kosmetykach do skóry dojrzałej i z problemami.

TRAWIENIE

Dzięki dużej zawartości garbników, goryczy i związków żywicowych szałwia **poprawia pracę układu trawiennego.** Herbata z szałwii po posiłku pobudza wydzielanie soku żołądkowego i żółci, ułatwia trawienie i przyswajanie pokarmów oraz pomaga w eliminacji wzdęć, działa rozkurczowo. Dodatkowo obniża nieco poziom cukru we krwi. Stosowana regularnie pobudza apetyt.

Zawarte w szałwii taniny, olejek eteryczny i gorycz karnozol działają antyseptycznie, grzybobójczo i bakteriobójczo. Płukanie ust naparem z szałwii stosuje się do leczenia owrzodzeń jamy ustnej, aft i pleśniawek oraz krwawiących dziąseł, ale również do łagodzenia bólu gardła i zapalenia migdałków.

INFEKCJE I ZAKAŻENIA

Zawarte w szałwii taniny, olejek eteryczny i gorycz karnozol **działają antyseptycznie, grzybobójczo i bakteriobójczo**. Płukanie ust naparem z szałwii stosuje się do leczenia owrzodzeń jamy ustnej, aft i pleśniawek oraz krwawiących dziąseł, ale również do łagodzenia bólu gardła i zapalenia migdałków. Napar stosowany do picia i inhalacji, dzięki właściwościom ściągającym i wykrztuśnym, ułatwia oczyszczanie oskrzeli z zalegającej w nich wydzieliny.

POTLIWOŚĆ

Duża ilość garbników i substancji hamujących rozwój **bakterii bardzo skutecznie radzi sobie z nadmierną potliwością** wynikającą np. z nadczynności tarczycy, nerwicy czy gorączki. Napar z szałwii działa już po 2–3 godzinach od wypicia i pomaga nawet do 3 dni. Można też moczyć stopy i dłonie w naparze, jeśli potliwość dotyczy tych okolic.

REKLAMA

Solgar wytwarza swoje produkty w naukowo opracowanym procesie produkcyjnym. Farmaceutyczny proces produkcji i metody kontroli gwarantują czystość i siłę działania każdego składnika naszego produktu. Symbolem tej gwarancji na całym swiecie jest od prawie 70 lat nasza złota etykieta i opakowanie z charakterystycznego bursztynowego szkła. Wszystkie produkty są standaryzowane i hipoalergiczne. Nie zawierają żadnych sztucznych środków konserwujących czy barwiących. Są dostępne w róznych dawkach i w najlepiej przyswajalnych formach. Do nabycia bez recepty wyłacznie w wybranych aptekach i medyczno-dietetycznych punktach konsultacyjnych. Te miejsca gwarantują zrozumienie potrzeb pacjenta i najwyższy poziom opieki.

Zapraszamy na: **www.solgar.pl** | **www.facebook.com/Solgar.Polska**

RECENZJE REDAKTORA

mgr farmacji **Anna Krzymińska**

RABAT 15%

PASTY DO ZĘBÓW ELMEX

Elmex to marka z wieloletnią tradycją. Razem z doświadczeniem firma łączy nowoczesne technologie. Obecnie w serii past do zębów Elmex łatwo znaleźć produkt spełniający nasze oczekiwania. W każdej paście znajdziemy wysoce skuteczną formułę z aminofluorkiem tworzącą dwufunkcyjną ochronną warstwę wapniowo-fluorową. Dzięki niej zęby są prawidłowo remineralizowane i zmniejsza się częstotliwość powstawaniu ubytków. Dodatkowo aminofluorek tworzy na wszystkich powierzchniach zębów ściśle przylegającą, jednorodną warstwę ochronną. Jeżeli walczysz z nadwrażliwością, użyj pasty wzmacniającej zęby i dziąsła, zapobiegającej pogłębianiu się problemu. Dla najmłodszych firma proponuje pastę Elmex Kids. To pasta, która cieszy się dużym uznaniem wśród rodziców i została zaprojektowana specjalnie do mycia zębów mlecznych. Jej wielką zaletą jest to, że ma praktycznie niewyczuwalny smak, co pozwala dziecku oswoić się z samym istnieniem pasty i nie tworzy poczucia niechęci wobec mycia zębów. Dodatkowo delikatny smak powoduje, że dziecko nie ma tendencji do połykania i zjadania pasty. Pastę łatwo się wyciska z estetycznej i ekonomicznej pod względem zużycia tubki. Dla starszych dzieci firma poleca pastę Elmex Junior. Skutecznie ochroni ona zęby przed ubytkami w momencie wymiany zębów mlecznych na stałe. Weź to, czego potrzebują Twoje zęby i dziąsła.

GUM PAROEX

Opuchnięte lub krwawiące dziąsła to częsta przypadłość dotycząca 70% osób. W początkowej fazie nie daje nieprzyjemnych dolegliwości, ale już pierwsze objawy powinny skłonić nas do większej dbałości o higienę jamy ustnej, ponieważ może to być wczesny objaw zapalenia lub choroby dziąseł. Z pomocą przychodzą eksperckie rozwiązania firmy Sunstar. Seria GUM Paroex® została wyprodukowana, aby pomóc Twoim dziąsłom wrócić do zdrowia. Jest szczególnie przydatna w fazie leczenia chorób dziąseł, a także w ortodoncji, implantologii, przed i po zabiegu chirurgicznym, opiece dentystycznej dla osób starszych i dla osób, które nie są w stanie odpowiednio zadbać o higienę jamy ustnej.

RABAT 15%

RABAT 15%

PASTA DO ZĘBÓW MERIDOL

Zauważyłeś problemy z dziąsłami? Czujesz ból? Pojawiło się krwawienie? A może masz nieświeży oddech? Dzięki produktom Meridol szybko pozbędziesz się tych przykrych dolegliwości. Niezwykle skuteczne połączenie składników aktywnych, aminofluorku i fluorku cynawego, zapewnia natychmiastowy i długotrwały efekt antybakteryjny, wspomagając regenerację podrażnień i chroniąc przed próchnicą. Eliminuje płytkę nazębną i hamuje tworzenie się nowej, co zapobiega zapaleniom dziąseł i powstawaniu nieprzyjemnego zapachu. Produkty Meridol działają wyjątkowo. Wpływają pozytywnie na stan dziąseł, ponieważ zwalczają przyczyny stanów zapalnych, a nie tylko ich objawy.

CURAPROX BE YOU

Szwajcarska firma Curaprox zachwyca kolejnym pomysłem na produkty do pielęgnacji jamy ustnej. Tym razem są to smakowe wybielające pasty do zębów CURAPROX BE YOU. Unikalna formuła zawiera delikatną postać fluoru – monofluorofosforan sodu, a także ziołowe ekstrakty z: echinacei, gorzkiej pomarańczy, „czarciego pazura" oraz wąkroty azjatyckiej. Pasta zwalcza szkodliwe bakterie powodujące próchnicę, wygładza i regeneruje dziąsła, wspiera leczenie po zabiegach, redukuje zapalenia i zdolność tworzenia się kamienia nazębnego, a także wybiela zęby, przywracając im naturalną biel. Dołączona do zestawu szczoteczka model CS 5460 ultra soft, gwarantuje mycie – nie powodując podrażnień dziąseł. Zachęcam do spróbowania.

CENA W DROGERII MEDICOVER OD **55,95 zł**

MGR FARMACJI **BEATA PLEWKA**

CZY COCA-COLA POWSTAŁA W APTECE?

APTEKA NIE JEST MIEJSCEM, KTÓRE KOJARZY SIĘ Z PRZYJEMNOŚCIAMI DLA PODNIEBIENIA, ZATEM DLA WIELU OSÓB SPORYM ZASKOCZENIEM BĘDZIE, ŻE TO WŁAŚNIE TU PO RAZ PIERWSZY POJAWIŁA SIĘ COCA-COLA. A WSZYSTKO ZA SPRAWĄ FARMACEUTY I LEKARZA JOHNA STITHA PEMBERTONA, URODZONEGO 8 STYCZNIA 1831 ROKU W KNOXVILLE NA POŁUDNIU STANÓW ZJEDNOCZONYCH. TO ON JEST OJCEM KULTOWEGO NAPOJU, KTÓREGO HISTORIA SIĘGA CZASÓW WOJNY SECESYJNEJ (1861–1865).

TRUDNY POCZĄTEK

W trakcie wspomnianej wojny Pemberton został poważnie ranny, co spowodowało, że od jej zakończenia codziennie towarzyszył mu ból. Chcąc go uśmierzyć, popadł w uzależnienie od morfiny. Farmaceuta podupadł na zdrowiu, a następnie zbankrutował. Był zmuszony opuścić miasto Georgia, w którym mieszkał i prowadził znane i poważane przedsiębiorstwo, obejmujące szereg bardzo nowoczesnych (jak na tamte czasy) laboratoriów, gdzie powstawały surowce farmaceutyczne.

ATLANTA – TU NARODZIŁ SIĘ SŁYNNY NAPÓJ

Pemberton przeniósł się do Atlanty. Tutaj zainspirował go niezwykle popularny napój Vin Mariani, stworzony przez Angelo Marianiego – farmaceutę z Korsyki. Produkt ten zachwalały tak wybitne postaci jak: Emil Zola, Thomas Edison i papież Leon XIII. **Pemberton postanowił je ulepszyć i w tym celu dodał do niego wyciąg z orzeszków kola, zawierający kofeinę.** Miksturę nazwał Pemberton's French Wine Coca. Miejscem dystrybucji specyfiku zostały apteki. Wskazania do stosowania Pemberton's French Wine Coca były niezwykle szerokie, od niestrawności przez nerwicę po wyczerpanie psychiczne i fizyczne, a nawet pobudzanie aktywności seksualnej i niepłodność. Jednak w 1886 roku w Atlancie wprowadzono prohibicję i tym samym Pemberton's French Wine Coca stało się napojem zakazanym. Jego twórca nie poddał się i wkrótce udało mu się zastąpić alkohol wodą sodową. Bezalkoholowy napój powstał 8 maja 1886 roku, został opatentowany 28 czerwca.

W jego składzie pojawiły się:

- syrop ze skarmelizowanego cukru,
- kwas fosforowy i cytrynowy,
- gorzka pomarańcza,
- kolendra,
- gałka muszkatołowa,
- wanilia.

Wszystkie składniki nadają niepowtarzalny smak znanemu do dzisiaj napojowi.

POCZĄTKI COCA-COLI

Współtwórcą sukcesu nowego napoju był wspólnik i księgowy Pembertona, Frank Mason Robinson. To on wymyślił nazwę „Coca-Cola" i zaprojektował znane logo, uznając,

Znany słodki napój traktowano jako lek, pomocny głównie w bólach głowy i depresji, ale też jako specyfik oczyszczający krew, „zaróżowiający lica" i niwelujący objawy kaca.

że „dwie litery C będą dobrze wyglądy w reklamie". Najprawdopodobniej sam odręcznie wykaligrafował używany do dziś znak firmowy. Pierwsza reklama Coca-Coli pojawiła się na łamach *Atlanta Journal*, zachęcając spragnionych mieszkańców Atlanty do spróbowania nowego napoju, który można było nabyć w aptece Jacob's Pharmacy wprost z saturatora. **Znany napój traktowano wtedy jako lek, pomocny głównie w bólach głowy i depresji, ale też jako specyfik oczyszczający krew, „zaróżowiający lica" i niwelujący objawy kaca.** Początkowo interes szedł kiepsko, sprzedaż Coca-Coli nie przekraczała dziewięciu szklanek na dzień. Sam Pemberton zarobił na Coli w sumie jedynie pięćdziesiąt dolarów. Nie było mu dane poznać pełni potencjału swojego wynalazku. Zła sytuacja finansowa zmusiła go do stopniowej sprzedaży udziałów w biznesie kolejnym wspólnikom, aby tuż przed śmiercią w 1888 roku zbyć ich resztę operatywnemu Asa Griggsowi Candlerowi, który wkrótce wykupił pakiet kontrolny firmy. To właśnie on jest uważany za twórcę wielkiego sukcesu i popularności napoju. Warto dodać, że również był farmaceutą i aptekarzem. Zdecydował się jednak zrezygnować z prowadzonej dotychczas działalności i skoncentrował się na Coca-Coli. Wraz ze swoim bratem, byłym współpracownikiem Pembertona, Robinsonem i dwoma innymi wspólnikami, założył The Coca-Cola Company.

A CO Z PEPSI?

Co było pierwsze, Coca-Cola czy Pepsi? Każdy z nas choć raz był świadkiem gorącej dyskusji na temat wyższości jednego napoju nad drugim. Zaskakujące jest to, że obydwa powstały niezależnie w zbliżonym czasie, w dwóch różnych miejscach w Ameryce. Niemniej to Coca-Cola pojawiła się kilka lat wcześniej. Tak jak wspominałam w poprzednim numerze „Twojego Farmaceuty", **Pepsi została stworzona w 1895 roku przez aptekarza Caleba Davisa Bradhama**. Czy Bradham inspirował się Coca-Colą, opracowując swój specyfik? Tego prawdopodobnie nie dowiemy się już nigdy. Z całą pewnością natomiast możemy stwierdzić, że twórca Coca-Coli nieświadomie wpłynął na popkulturę współczesnego świata. Farmaceuci są oczywiście dumni ze swojego kolegi po fachu i w związku z tym taktownie przemilczę aspekty zdrowotne napoju produkowanego według zmodyfikowanej receptury Pembertona.

ACARD

Skład i postać: Jedna tabletka dojelitowa zawiera odpowiednio 75 mg lub 150 mg kwasu acetylosalicylowego. **Wskazania do stosowania:** choroba niedokrwienna serca oraz wszelkie sytuacje kliniczne, w których celowe jest hamowanie agregacji płytek krwi: zapobieganie zawałowi serca u osób dużego ryzyka, świeży zawał serca lub podejrzenie świeżego zawału serca, niestabilna choroba wieńcowa, prewencja wtórna u osób po przebytym zawale serca, stan po wszczepieniu pomostów aortalno-wieńcowych, angioplastyce wieńcowej, zapobieganie napadom przejściowego niedokrwienia mózgu (TIA) i niedokrwiennego udaru mózgu u pacjentów z TIA, po przebytym udarze niedokrwiennym mózgu u pacjentów z TIA; u osób z zarostową miażdżycą tętnic obwodowych, zapobieganie zakrzepicy naczyń wieńcowych u pacjentów z mnogimi czynnikami ryzyka, zapobieganie zakrzepicy żylnej i zatorowi płuc u pacjentów długotrwale unieruchomionych, np. po dużych zabiegach chirurgicznych jako uzupełnienie innych sposobów profilaktyki. **Przeciwwskazania:** Produktu Acard® nie należy stosować: w przypadku nadwrażliwości na substancję czynną – kwas acetylosalicylowy, inne salicylany lub jakikolwiek składnik produktu; u pacjentów ze skazą krwotoczną; u pacjentów z czynną chorobą wrzodową żołądka i (lub) dwunastnicy; u pacjentów z ciężką niewydolnością nerek; u pacjentów z ciężką niewydolnością wątroby; u pacjentów z ciężką niewydolnością serca (Acard® 150 mg); u pacjentów z napadami tzw. astmy aspirynowej w wywiadzie, wywołanymi podaniem salicylanów lub substancji o podobnym działaniu, szczególnie niesteroidowych leków przeciwzapalnych; jednocześnie z metotreksatem w dawkach 15 mg na tydzień lub większych; w ostatnim trymestrze ciąży; u dzieci w wieku do 12 lat w przebiegu infekcji wirusowych ze względu na ryzyko wystąpienia zespołu Reye'a – rzadko występującej, ale ciężkiej choroby powodującej uszkodzenie wątroby i mózgu. **Podmiot odpowiedzialny:** Warszawskie Zakłady Farmaceutyczne Polfa S.A. ul. Karolkowa 22/24, 01-207 Warszawa.Dodatkowych informacji o leku udziela: Polpharma Biuro Handlowe Sp. z o.o., ul. Bobrowiecka 6, 00-728 Warszawa, tel. +48 22 364 61 00; fax. +48 22 364 61 02, www.polpharma.pl.

STREPSILS INTENSIVE BEZ CUKRU

Strepsils Intensive bez cukru pomarańczowy, Flurbiprofenum, 8,75 mg, pastylki twarde. **Wskazania do stosowania:** Strepsils Intensive bez cukru pomarańczowy jest wskazany w krótkotrwałym objawowym leczeniu bólu gardła. **Przeciwwskazania:** Produkt leczniczy jest przeciwwskazany u pacjentów z nadwrażliwością na flurbiprofen, kwas acetylosalicylowy oraz inne niesteroidowe; leki przeciwzapalne (NLPZ) lub na którąkolwiek substancję pomocniczą produktu leczniczego; z chorobą wrzodową żołądka i (lub) dwunastnicy czynną lub w wywiadzie, perforacją lub krwawieniem (dwa lub więcej odrębne epizody potwierdzonego owrzodzenia lub krwawienia), również tymi występującymi po zastosowaniu innych NLPZ; z krwawieniem lub perforacją przewodu pokarmowego w wywiadzie, z ciężkim zapaleniem jelita grubego, zaburzeniami krwotocznymi lub dotyczącymi wytwarzania krwi, związanymi z wcześniejszym leczeniem przy użyciu NLPZ; z ciężką niewydolnością serca, wątroby lub nerek; w ostatnim trymestrze ciąży; u dzieci w wieku poniżej 12 lat; uktórych w przeszłości występowały objawy alergii (takie jak pokrzywka, astma oskrzelowa, obrzęk naczynioruchowy, zapalenie błony śluzowej nosa lub skurcz oskrzeli) po przyjęciu ibuprofenu, kwasu acetylosalicylowego lub innych NLPZ. **Podmiot odpowiedzialny:** Reckitt Benckiser (Poland) S.A.

TANTUM ROSA

53,2 mg/g, proszek do sporządzania roztworu dopochwowego. 1 g proszku zawiera 53,2 mg/g benzydaminy chlorowodorku (*benzydamini hydrochloridum*). 1 saszetka (9,4 g) zawiera 500 mg benzydaminy chlorowodorku. **Wskazania do stosowania:** Leczenie dolegliwości i objawów (ból, pieczenie, świąd, upławy, zaczerwienienie, obrzęk) w: przebiegu zapalenia sromu i pochwy, przebiegu zapalenia szyjki macicy różnego pochodzenia, również po chemio- i radioterapii, profilaktyce przed- i pooperacyjnej w ginekologii, pologu. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu:** Aziende Chimiche Riunite Angelini Francesco A.C.R.A.F. S.p.A.;Viale Amelia 70, 00181 Rzym, Włochy **Przedstawiciel podmiotu odpowiedzialnego:** Angelini Pharma Polska Sp. z o.o, ul. Podleśna 83, 05-552 Łazy, tel.: (22)70 28 200, fax: (22)70 28202 www.angelini.pl, www.tantumrosa.pl OTC – Produkty lecznicze wydawane bez recepty.

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

GAVISCON

GAVISCON o smaku mięty TAB. Natrii alginas + Natrii hydrogenocarbonas + Calcii carbonas, 250 mg + 133,5 mg + 80 mg, 24 i 48 szt., tabletki do rozgryzania i żucia. **Wskazówki do stosowania:** Leczenie objawów refluksu żołądkowo-przełykowego, takich jak: odbijanie, zgaga i niestrawność (związana z refluksem), na przykład po posiłkach lub w czasie ciąży lub u pacjentów z objawami związanymi z refluksowym zapaleniem przełyku. Gaviscon o smaku mięty TAB, 250 mg + 133,5 mg + 80 mg, tabletki do rozgryzania i żucia. **Wskazania do stosowania:** Leczenie objawów refluksu żołądkowo-przełykowego, takich jak odbijanie, zgaga i niestrawność (związana z refluksem), na przykład po posiłkach lub w czasie ciąży lub u pacjentów z objawami związanymi z refluksowym zapaleniem przełyku. **Przeciwwskazania:** Znana lub podejrzewana nadwrażliwość na substancje czynne lub którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** Reckitt Benckiser (Poland) S.A.

ENTEROL

Skład: Jedna kapsułka/saszetka zawiera 250 mg liofilizowanych drożdżaków S. boulardii CNCM I-745 oraz substancje pomocnicze m.in.: laktoza jednowodna i fruktoza (saszetki). **Postać farmaceutyczna:** kapsułka/proszek do sporządzania zawiesiny doustnej. **Wskazania:** Leczenie ostrych biegunek infekcyjnych; zapobieganie biegunkom związanym ze stosowaniem antybiotyków; nawracająca biegunka spowodowana zakażeniem *Clostridium difficile*, jako dodatek do leczenia wankomycyną lub metronidazolem; zapobieganie biegunkom związanym z żywieniem dojelitowym; zapobieganie biegunkom podróżnych. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na subst. czynną lub którąkolwiek subst. pomocniczą, pacjenci z cewnikiem założonym do żyły centralnej, pacjenci w stanie krytycznym lub pacjenci ze znacznie zmniejszoną odpornością, ze względu na ryzyko fungemii. **Podmiot odpowiedzialny:** BIOCODEX, 7 avenue Gallieni, 94250 Gentilly, Francja.

APAP

Paracetamolum 500 mg; tabletki powlekane. **Wskazania do stosowania:** Bóle o różnej etiologii: głowy (w tym napięciowe bóle głowy), menstruacyjne, zębów, mięśni, kostno-stawowe, gardła, nerwobóle oraz gorączka, np. w przeziębieniu i grypie. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na paracetamol lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Ciężka niewydolność wątroby lub nerek. Wrodzony niedobór dehydrogenazy glukozo-6-fosforanowej i reduktazy methemoglobinowej. Nie należy stosować u dzieci w wieku poniżej 12 lat. **Podmiot odpowiedzialny:** US Pharmacia, Sp. z o.o.

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

RECENZJE REDAKTORA

mgr farmacji **Agnieszka Dębowska**

MULTILAC

O pozytywnym wpływie mikrobioty na zdrowie człowieka już nie trzeba przekonywać. Wiele przesłanek naukowych potwierdza słuszność ich stosowania. Nasuwa się pytanie, który preparat wybrać. Niestety na rynku aptecznym jest wiele produktów, które mogą przynieść więcej szkody niż pożytku. Suplementem, na który warto zwrócić uwagę, jest Multilac, o bogatym składzie – 9 szczepów z prebiotykiem, czyli z pożywką dla bakterii. Dzięki innowacyjnej technologii MURE, probiotyk chroniony jest przed kwaśnym środowiskiem żołądka, aby trafić do jelit. Nie wymaga przechowywania w lodówce, co jest jego dodatkowym atutem.

DICOFLOR 60

Infekcje żołądkowo-jelitowe dają bardzo uciążliwe objawy. W ich leczeniu sprawdza się korzystne działanie probiotyków, które wpływają na utrzymanie naturalnej flory jelitowej w równowadze. Warto je suplementować zarówno profilaktycznie, jak i podczas infekcji. Dobry probiotyk chroni układ trawienny i daje wsparcie w rekonwalescencji po chorobie. Dokładnie tak działa Dicoflor 60, który zawiera szczep *Lactobacillus rhamnosus* GG, wchodzący w skład fizjologicznej flory bakteryjnej przewodu pokarmowego człowieka. Optymalna ilość żywych, liofilizowanych kultur bakterii probiotycznych gwarantuje efektywne działanie preparatu i szybki powrót do pełni zdrowia.

ABOCA COLILEN IBS

Produkty firmy Aboca słyną ze swej naturalności i innowacyjności. Jednym z nich jest Colilen IBS – produkt zupełnie inny niż wszystkie pozostałe zalecane w zespole jelita nadwrażliwego. Dzięki wyjątkowemu kompleksowi molekularnemu ActiMucin tworzy on swoistą barierę, chroniąc błonę śluzową żołądka przed substancjami drażniącymi. Prowadzi to do stopniowego zmniejszania dolegliwości jelitowych. Colilen IBS jest innowacyjnym produktem w leczeniu zespołu jelita nadwrażliwego i stanowi ciekawą alternatywę dla produktów zawierających w swoim składzie wyłącznie probiotyki. Osoby, które znają firmę Aboca, wiedzą już, że każdy jej produkt wart jest wypróbowania.

ALLERTEC WAPNO PLUS

Allertec Wapno Plus to nie jest zwykłe wapno. Oprócz składników, które są bardzo popularne i często dodawane do suplementów stosowanych przy alergii, zawiera coś wyjątkowego, mianowicie pachnotkę, która wspomaga produkcję przeciwciał, pełniących ważną rolę w odpowiedzi przeciwko swoistym antygenom, które powstają podczas zetknięcia się z alergenem odpowiedzialnym za nieprzyjemne objawy alergii. Dodatkowo witamina D3 wspomaga wchłanianie wapnia. Dlatego warto zapamiętać – przy pierwszych objawach alergii sięgamy po Allertec Wapno Plus.

MEDICOVER
DROGERIA

CO TYDZIEŃ
RABATY NA INNE MARKI
W DROGERII MEDICOVER*

do -35%

A-DERMA AVÈNE AURIGA BEAUTY FORMULAS
BIODERMA CETAPHIL CERKO CURAPROX
DUCRAY ELANCYL EMOTOPIC EQUILIBRA JOWAE
KLORANE LA ROCHE POSAY LIERAC
PHARMACERIS PHYTO R.O.C.S. SEYSSO
SVR URIAGE

ADRESY DROGERII: al. Rzeczypospolitej 5 02-972 Warszawa, ul. Strzegomska 36 53-611 Wrocław

JESTEŚMY **ONLINE!**

Czytaj więcej o ZDROWIU, OPIECE FARMACEUTYCZNEJ, URODZIE na:

etwojfarmaceuta.pl

TWÓJ FARMACEUTA