

# Porady z apteki

Osteoporoza  
cichy złodziej  
kości

Zespół  
jelita  
drażliwego

Woda  
źródłem życia

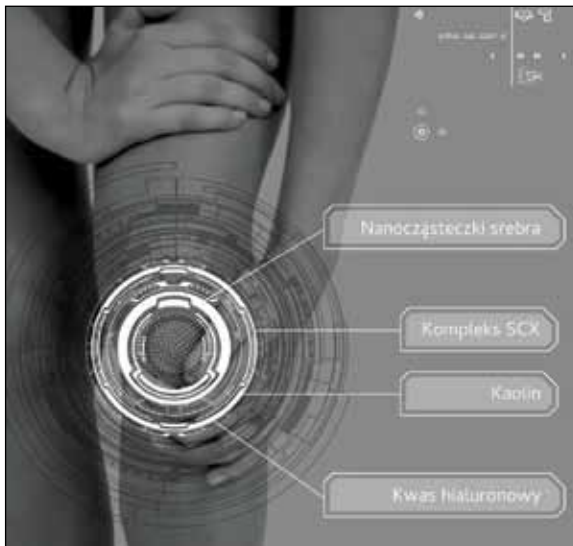
Choroby  
języka

Zapalenie  
układu  
moczowego

Temat  
Numeru

# Czy zakochanie to gra chemikaliów?





#### Ultranowoczesny składnik NANOSREBRO

- skuteczność działania na poziomie 99,99%
- bezwonne, na bazie wody
- neutralizuje zapachy
- przyjazne dla alergików
- bezpieczne dla ludzkiego organizmu

#### Komplex SCX

- zabezpiecza zranioną skórę, tworząc barierę odporną na ataki drobnoustrojów
- ułatwia wprowadzenie tlenu do naskórka
- zatrzymuje wodę w naskórku

#### Kaolin

- absorbuje wysięk z rany
- ma właściwości zablizniające
- poprawia mikrokrążenie

#### Kwas hialuronowy

- tworzy na skórze cienką polimerową warstwę nawadniającą tkanki



#### WSKAZANIA

- rany powstałe w wyniku urazów
- rany przewlekłe występujące w wyniku chorób, m. in. zespołu stopy cukrzycowej
- rany wysiękowe
- zadrapania
- otarcia
- drobne oparzenia

## Rewolucja w opatrywaniu ran

Laboratorium BIOTON.  
Kompleksowe podejście do pacjenta.



BLZ.02.04.17

# WITAMINA ŻYCIA





**Dobry  
Produkt**





TWÓJ POMYSŁ NA

IDEALNY PREZENT  
NA DZIEŃ  
MATKI



**AKTIVITAL** – CIESZ SIĘ AKTYWNYM ŻYCIEM!

# ALTABACTIN®

Specjalista od ran!

**Wskazania:** miejscowe leczenie bakteryjnych zakażeń małych powierzchni skóry (jak np. zakażone niewielkie rany, zakażenie skóry w przebiegu odmrożeń i oparzeń). **Przeciwwskazania:** nie stosować na duże powierzchnie skóry, w ciężkich uszkodzeniach skóry i długotrwanie (ryzyko nefrotoksycznego i ototoksycznego działania neomycyny, włącznie z utratą słuchu); w ciężkich zaburzeniach czynności serca lub nerek; u pacjentów z istniejącym wcześniej uszkodzeniem słuchu (przedsionka lub ślimaka); do przewodu ucha zewnętrznego w przypadku perforacji błony bębenkowej; do oczu, na błony śluzowe, na rany głębokie lub klute, sączące zmiany chorobowe, ciężkie oparzenia. **Podmiot odpowiedzialny:** Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, A-6250 Kundl, Austria. **Informacja o produkcie:** Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-672 Warszawa



Sygnatura: ALTA/007/03-2016

# ALTACET® Żel

Sprawdzony specjalista od urazów!

**Wskazania:** do stosowania miejscowego na skórę w stłuczeniach, obrzękach stawowych, pourazowych i spowodowanych oparzeniami I°. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na składniki leku. Nie stosować doustnie, na rozległe rany, uszkodzoną lub zakażoną skórę, na miejsca z widocznym wypryskiem, długotrwanie i u dzieci < 3 lat. **Skład:** 1 g żelu zawiera 10 mg glinu octanowianu. **Postać:** żel, tuba 75 g. **Podmiot odpowiedzialny:** PharmaSwiss, Česká Republika s.r.o., Jankovcova 1569/2c, 170 00 Praga 7, Republika Czeska. **Informacja o produkcie:** Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-672 Warszawa.

<sup>1</sup> Lek dostępny na rynku od 1962 r., na podstawie ChPL Altacet® Żel.

# PERSEN® Forte

Bez nerwów!

**Wskazania:** do stosowania w określonych wskazaniach wynikających wyłącznie z długotrwałego stosowania. Lek roślinny o działaniu uspokajającym, stosowany tradycyjnie w łagodnych stanach napięcia nerwowego i trudnościach w zasypianiu. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na którykolwiek ze składników leku.

**Skład:** suche wyciągi z korzenia kozłka lekarskiego (Valerianae extractum hydroalcoholicum siccum), liści melisy (Melissae folii extractum siccum), liści mięty (Menthae piperitae folii extractum siccum); każda kapsułka zawiera 85,5 mg laktozy jednowodnej. **Podmiot odpowiedzialny:** Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, A-6250 Kundl, Austria. **Informacja o leku:** Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50 C, 02-672 Warszawa. Tradycyjny produkt leczniczy roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania.



Sygnatura: PERS/005/03-2017

**SANDOZ** A Novartis Division

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



{ Co w magazynie? }

5/2017



maj

OD REDAKCJI .....	6
WODA ŹRÓDŁEM ŻYCIA .....	8
CHOROBY JĘZYKA .....	16
CZY ZAKOCHANIE TO GRA CHEMIKALIÓW? .....	22
OSTEOPOROZA - CICHY ZŁODZIEJ KOŚCI .....	28
ZAPALENIE UKŁADU MOCZOWEGO .....	34
ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO .....	40
NAWILŻAJĄCY KREM DO SKÓRY NACZYNKOWEJ .....	49
MENU RESTAURACJI ZDROWIA .....	51

**porady**  
z apteki  
MAGAZYN

WYDAWCA WEGAFARM sp. z o.o.

REDAKCJA ul. Mtyńska 15, 89 - 600 Chojnice, redakcja@poradyzapteki.pl

REKLAMA Marcin Sochan, marcin.sochan@poradyzapteki.pl, tel. +48 797 721 466,

BIURO OBSŁUGI KLIENTA tel. +48 91 395 14 80, bok@poradyzapteki.pl,

REDAKTOR NACZELNY Zbigniew Szczepankowski, zbigniew.szczepankowski@poradyzapteki.pl,

REDAKCJA BARBARAS, Marcin Sochan, mgr farm. Joanna Czerniel, mgr farm. Aleksandra Drozd

OPRACOWANIE GRAFICZNE Wydawnictwo Leszczyńscy s.c., www.leszczyńscy.pl,

PARTNERZY www.artelis.pl, www.mozaikaresko.pl

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo redakcyjnego opracowania tekstów przyjętych do druku.  
Wszystkie prawa zastrzeżone ©

Szanowni Państwo!

Przed nami maj! Miesiąc największego ożywienia w przyrodzie. Dzięki wyraźnym zmianom, jakie dostrzegamy wokół nas, utarło się od dawna stwierdzenie, iż maj jest miesiącem zakochanych. Na poparcie tej tezy możemy przytoczyć wiele przykładów ze świata poezji, chociażby cytując niezapomnianego Jana Himilsbacha: „Były maje; były by; byłaś też dziewczyno Ty...” O tym, że w ten sposób myśli wielu z nas, przekonują badania opinii publicznej, przeprowadzone na początku aktualnego wieku przez TNS OBOP. Wynika z nich wyraźnie, iż wiosna zdecydowanie sprzyja zakochiwaniu się. W ten sposób odpowiedziało 84% badanych, z czego ponad połowa stanowczo wskazała na maj jako apogeum burz miłosnych zachodzących w umysłach ludzi. Przeciwnego zdania było jedynie 4% respondentów, prawdopodobnie wywodzących się z grupy bezpamiętnie zakochanych w sobie. Z badania tego wynika także fakt następujący, otóż co trzeci zakochany w 2001 roku szczęśliwie ugodzony został „strzałą Amora” właśnie w maju. Nie co dwunasty, a co trzeci! Zatem ponad wszelką wątpliwość możemy uznać maj za miesiąc zakochanych.

Aby wyjaśnić tę prawidłowość należy bliżej poznać sposób, a przede wszystkim chemiczną podstawę wyrażania uczuć. Gdy przypomniemy sobie gwałtowność reakcji chemicznych przeprowadzanych nawet w trakcie szkolnych doświadczeń, to łatwiej przyjdzie nam zrozumieć niekontrolowany przebieg wzajemnego oddziaływania na siebie hormonów czy feromonów, intensywnie uwalnianych w fazie zakochania. Gdy się pojawiają, to z siłą fali uderzeniowej rzucają człowieka w wir pragnień i doznań, wyostrażają zmysły, uwrażliwiają je na niedostrzegalne dotąd symptomy piękna. Otwierają oczy, aby w szarości dostrzec te właściwe barwy,



wyczulają węch, by wytrwale poszukiwał tego jedyne, subtelnego zapachu. Dodają polotu w prawieniu komplementów, pewności w wyrażaniu własnego zdania, a przede wszystkim odwagi. Stan zakochania przypomina płonącego ogień, jest intrygujący i gorący, a zarazem śmiertelnie niebezpieczny, ponieważ nie podlega mechanizmom kontrolnym.

Dzieje się tak właśnie w maju, ponieważ tak ustawiony jest dla nas zegar biologiczny. Po szarej, zimnej i nieprzyjemnej zimie nagle wszystko wokół zaczyna żyć tak intensywnie, jak uczucia zakochanych wywołane „przelewającymi się” neurohormonami szczęścia (fenyloetyloamina, dopamina, endorfina, serotonina). Zatem czy zakochanie to gra chemikaliów? Odpowiedzi poszukajcie Państwo na łamach miesięcznika „Porady z apteki”.

Gorąco polecam naszym drogim Czytelnikom majowe wydanie „Porad z apteki”. Niech ten maj zapisze się Państwu tak, jak jest postrzegany przez zdecydowaną większość ludzi.

Zbigniew Szczepankowski  
REDAKTOR NACZELNY

**3M** Science.  
Applied to Life.™



- badania naukowe

- nowoczesne technologie

- praktyczna współpraca z lekarzami

ODDYCHAJĄCY  
WODOODPORNY  
BARIERA DLA  
WIRUSÓW I BAKTERII

# Viscoplast

## GDY WYMAGASZ WIĘCEJ!

Jesteśmy dostawcą wysokiej jakości technologii i produktów. Naszą misją jest wprowadzanie i rozwój wysokiej jakości oferty, która wpływa na znaczną poprawę standardu życia konsumentów.

### • Plastry dla dzieci

- Kolorowe plastry z postaciami z bajek odwrócą uwagę dziecka od bólu.
- Zawierają bezpieczne barwniki, pozwalają skórze oddychać.
- Są bardzo miękkie, nie ograniczają ruchu.

Plastry Kubuś i Przyjaciele



Plastry Kraina Lodu



Plastry Trolle



### • Mini Apteczka

- Bogaty zestaw różnorodnych plastrów na każdą okazję.
- Kompleksowa pomoc w różnych sytuacjach.



### • Wodoodporny Plus

- Zestaw wodoodpornych plastrów z opatrunkiem na delikatnej folii poliuretanowej.
- Idealne do torebki, kieszeni i na wyjazd.
- Umożliwia kąpiel w morzu, pod prysznicem.



### • Poloderm na odciski

- Plaster z kwasem salicylowym 40% na odciski na stopach.
- Pomaga w usuwaniu odcisków i nagniotków.
- Zabezpiecza przed bolesnym uciskiem, dzięki ochronnemu pierścieniowi.





# **WODA** *źródłem życia*



*Woda jest najbardziej pierwotną i powszechnie występującą substancją. Spełnia wyjątkowo ważną rolę w procesie powstawania oraz rozwoju wszelkiego życia*



**W**szystkie, dosłownie wszystkie procesy zachodzące na naszej planecie uzależnione są od obecności wody krążącej ciągle w zamkniętym obiegu – począwszy od wpływu na klimat po warunkowanie rozwoju i utrzymania wszelkiego życia. Woda występuje nie tylko wszędzie wokół nas: w deszczu, chmurach, oceanach, lecz również w naszym organizmie. Woda jest środowiskiem wszelkiego życia i wchodzi nie tylko w skład każdej żywej komórki, lecz stanowi także wyjątkowo ważny składnik środowiska zewnętrznego.

**WODA JEST ROZPUSZCZALNIKIEM ZWIĄZKÓW USTROJOWYCH I NIEZBĘDNYM UZUPEŁNIENIEM POKARMU WSZYSTKICH ORGANIZMÓW.** Uczestniczy w przebiegu większości reakcji metabolicznych, stanowi

środek transportu wewnątrzustrojowego: np. produktów przemiany materii, substancji odżywczych, hormonów, enzymów, a także reguluje temperaturę. Stanowi płynne środowisko niezbędne do usuwania końcowych produktów przemiany materii. Woda stanowi średnio 70% masy ciała dorosłego człowieka. Rola wody w organizmie to również regulacja ciśnienia tętniczego, utrzymanie odpowiedniej temperatury ciała, oczyszczenie organizmu z toksyn. Właściwa podaż wody łagodzi objawy dolegliwości takich jak wzdęcia, zaparcia, bóle brzucha, biegunki.

**LEKARZE I DIETETYCY ZALECAJĄ NAM ABYŚMY PILI PRZYNAJMNIEJ 2-3 LITRY PŁYNÓW DZIENNIE,** ale ilość ta powinna się zwiększyć latem i przy intensywnym wysiłku fizycznym. Brak jedzenia, które uchodzi za podstawę bytu człowieka, nie jest tak dotkliwy jak niedobór płynów. Bez pożywienia możemy bowiem przeżyć nawet miesiąc, a brak wody zabija już po kilku dniach. Każdego dnia organizm człowieka traci około 2,5 litra wody. Jej utrata następuje na kilka sposobów – ciało wydalą wodę z moczem i potem, a także przez płuća, układ pokarmowy i skórę. Chcąc uzupełnić braki wody w organizmie i nie doprowadzić do odwodnienia, należy pić dużo wody. Najlepsze są pierwotnie czyste naturalne wody źródlane i mineralne.

**NATURALNE WODY MINERALNE ZAWIERAJĄCE ZWIĘKSZONĄ ILOŚĆ SKŁADNIKÓW MINERALNYCH WYSTĘPUJĄ W RÓŻNYCH MIEJSCACH NA ZIEMI.** My mamy to szczęście, że nasz kraj jest bogaty w źródła tych wód. Niektóre źródła wód mają podwyższony poziom danych składników mineralnych, przez co ich podawanie człowiekowi w odpowiednich proporcjach może wspomagać leczenie lub całkowicie eliminować różne schorzenia.

Wybierając wodę do picia, należy zwrócić

R E K L A M A

# DIOSMICARE

suplement diety

## CYCLO



**ZDROWE NOGI I NACZYNNIA KRWIONOŚNE**

**Dobry Produkt** **we ga farm**

uwagę na jej skład mineralny podany na etykiecie i ocenić czy ilość zawartych w niej składników mineralnych jest odpowiednia do uzupełnienia bilansu tych składników w naszej diecie.

**PUNKTEM WYJŚCIA JEST W TYM PRZYPADKU, POZA POZIOMEM OGÓLNEJ MINERALIZACJI, ZAWARTOŚĆ POSZCZEGÓLNYCH SKŁADNIKÓW W WODZIE.**

**1.** Najbardziej wartościowe dla zdrowia z tego powodu są wody wysokozmineralizowane, o ogólnej mineralizacji ponad 1500 mg/l, które mogą wzbogacać naszą dietę o znaczące ilości poszczególnych składników mineralnych.


**2.** Natomiast wody średniozmineralizowane o ogólnej mineralizacji od 500-1500 mg/l mogą spełniać funkcję profilaktyczną i wspomagającą naszą dietę.

**3.** Wody niskozmineralizowane i bardzo niskozmineralizowane o mineralizacji poniżej 500 mg/l nie posiadają niestety takiej zawartości poszczególnych składników mineralnych, które kwalifikowałyby je do grupy wód mających znaczenie fizjologiczne, a więc nie mają z tego powodu znaczenia zdrowotnego (są rozpuszczalnikami – a więc mają niekorzystne działanie zdrowotne). Jednak ze względu na swoją pierwotną czystość, są doskonałym środkiem spożywczym do przyrządzania posiłków, zwłaszcza dla niemowląt, przyrządzania soków do picia i napojów, parzenia kawy, herbaty i ziół itp.

Aby racjonalnie korzystać z możliwości zdrowotnych, jakie dają naturalne wody mineralne, potrzebna jest duża wiedza i świadomość, abyśmy umieli wybrać takie, które mogą służyć naszemu zdrowiu. Wybierając wodę warto zwrócić uwagę na







**Najbardziej wartościowe dla organizmu składniki mineralne, które można znaleźć w naturalnej wodzie mineralnej to: magnez, wapń, sód, chlorki, siarczany i wodorowęglany oraz w niektórych wodach także jod, fluor i żelazo. Od ilości tych składników w wodzie zależy ich oddziaływanie na nasz organizm.**

zawartość magnezu i wapnia. Niedobór tych pierwiastków w organizmie często wynosi nawet 30 %. Aby woda miała właściwości zdrowotne powinna zawierać 50 mg magnezu i 150 mg wapnia. Taka ilość składników mineralnych jest korzystna dla naszego organizmu.

Zastanówmy się jeszcze, jakie znaczenie dla naszych organizmów mają poszczególne pierwiastki i związki chemiczne, które znajdują się w wodach mineralnych.

**MAGNEZ** to pierwiastek, który odpowiada za prawidłowe działanie układu odpornościowego i wspierający układ nerwowy. Przeciwdziała stresowi i łagodzi stany napięcia nerwowego. Uczestniczy w 30 reakcjach biochemicznych organizmu. Zapobiega miażdżycy, zawałowi. Dziennie potrzebujemy około 300 mg magnezu.

**WAPŃ** natomiast to podstawowy budulec kości i zębów. Ma korzystny wpływ na przemianę materii, odpowiada za prawidłową pracę serca, działa antyalergicznie, zapobiega osteoporozie. Ponadto uczestniczy w krzepnięciu krwi i pomaga przy leczeniu stanów zapalnych. Dziennie potrzebujemy około 800–1200 mg.

**WODOROWĘGLANY** to grupa związków chemicznych, wodorosoli kwasu węglowego. W dzisiejszych czasach niewielką uwagę przywiązuje się do wodorowęglanów znajdujących się w wodzie mineralnej, a mają one duże znaczenie dla organizmu człowieka i dają najbardziej odczuwalne efekty prawie bezpośrednio po wypiciu. Wodorowęglany alkalizują kwasy żołądkowe i są korzystne dla osób cierpiących na nadkwasotę przynosząc ulgę w tych dolegliwościach.

R E K L A M A

# THONSILAN SPRAY

WYRÓB MEDYCZNY



THONSILAN SPRAY

## Zastosowanie:

Thonsilan spray zawiera kompleks NeoSilve+, który powleka błonę śluzową gardła ochronnym filmem, chroniąc ją przed wpływem szkodliwych czynników chorobotwórczych oraz zapewniając odpowiedni poziom nawilżenia.

## Wyrób medyczny Thonsilan spray może być stosowany wspomagająco w:

- leczeniu stanów zapalnych gardła tj. zapalenie błony śluzowej jamy ustnej oraz gardła, zapalenie bakteryjne migdałków podniebiennych,
- łagodzeniu dolegliwości związanych z nadmiernym obciążeniem więzadeł głosowych,
- łagodzeniu dolegliwości związanych z suchością w jamie ustnej.

Dostępne opakowania: 20 ml

Wytwórca: Novascon Pharmaceuticals Sp. z o.o.



220 LAT

# KRYNICZANKA®

TRADYCJI



KRYNICZANKA zawiera niezbędną dla organizmu ilość magnezu poprzez co łagodzi stany stresowe i nadmierną pobudliwość. Działa przeciwzapalnie i przeciwcukrzycowo. Brak magnezu odbija się negatywnie na kondycji całego organizmu. Pełni on również ochronną rolę w stosunku do ekotoksyn środowiskowych. Niedobory magnezu powodują bóle głowy, brak koncentracji, kołatanie serca. KRYNICZANKA - znajdujący się w jej składzie potas stanowi główny składnik wewnątrzkomórkowy. Jego niedobór w organizmie powoduje szereg niekorzystnych objawów (bolesne kurcze mięśni, wiotczenie skóry, arytmie serca). Magnez i potas gwarantują zachowanie równowagi komórkowej organizmu. KRYNICZANKA zawiera w swoim składzie również sól odpowiedzialną za gospodarkę wodną organizmu (regulator ciśnienia osmotycznego w komórkach), odgrywa ważną rolę w utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej organizmu. KRYNICZANCE towarzyszy naturalny dwutlenek węgla, bardzo łatwo przyswajalny przez organizm, w przeciwieństwie do innych wód, które nasycone są sztucznym CO<sub>2</sub>.

#### ZUBER – naturalna woda lecznicza

Woda lecznicza „Zuber” jest wydobywana z 4 odwiertów zlokalizowanych w rejonie Góry Parkowej. Najgłębszy odwiert ma 935 m.

Zuber – szczawa hiperosmotyczna, unikalna w skali europejskiej o bardzo dużej mineralizacji i niezwykle wysokiej zawartości składników stałych. Leczy choroby wrzodowe żołądka i dwunastnicy, wątroby i dróg żółciowych, zwalcza nadkwasotę, obniża poziom cukru i cholesterolu we krwi. Spożywana przed posiłkiem hamuje wydzielanie soku żołądkowego. Pita w czasie posiłku przyspiesza pasaż pokarmu z żołądka do dwunastnicy. Zobojętnia sok żołądkowy. Duża zawartość węglowodanów, dwutlenku węgla oraz tlenku siarki – sprzyja działaniu żółciopędnemu. Zaś węgiel sodowy korzystnie wpływa na wydzielinę dróg oddechowych, alkalizuje i nawadnia ułatwiając jej wydalanie.

#### SŁOTWINKA – mineralna woda lecznicza

Słotwinka pochodzi ze źródła bijącego z głębi ziemi w Parku Słotwińskim w Krynicy-Zdroju. Jest mineralną wodą leczniczą – szczawą silnie hiposmotyczną, skuteczną w leczeniu przewlekłych niedziwów przewodów pokarmowych. Działa przeciwalergicznie, pomaga usuwać metale ciężkie gromadzące się w organizmie. Zalecana w celach profilaktyczno-zdrowotnych.

#### JAN – mineralna woda lecznicza

Pochodzi ze Źródła Jana usytuowanego u podnóża Góry Parkowej w Krynicy-Zdroju. Jan jest silnie hiposmotyczną szczawą wodorowęglanowo-wapniową z zawartością chlorków, bardzo mączopędna, idealna w leczeniu kamicy nerkowej. Stosowana również w leczeniu innych schorzeń nerek i dróg moczowych oraz miażdżycy i cukrzycy (w połączeniu z wodą „Zuber”) wydatnie obniża poziom cholesterolu i cukru we krwi. Rozpuszczone w wodzie składniki mineralne podane do picia biorą udział w gospodarce wodno-elektrolitowej. Picie wód leczniczych powoduje usuwanie produktów przemiany materii i substancji toksycznych z organizmu człowieka.

Uzdrowisko Krynica-Żegiestów S.A.

ul. Nowotarskiego 9/4, 33-380 Krynica-Zdrój, tel. 18 47 77 432, fax: 18 47 77 430

[www.kryniczanka.pl](http://www.kryniczanka.pl) [kryniczanka@kryniczanka.pl](mailto:kryniczanka@kryniczanka.pl)



### **WODY O WYSOKIM POZIOMIE WODOROWĘGLANÓW WPŁYWAJĄ KORZYSTNIE NA USTRÓJ W POCZĄTKOWYCH STADIACH CUKRZYCY.**

Przyczyniają się do obniżenia zawartości cukru we krwi i moczu, obniżają wydzielania acetonu i korzystnie wpływają na działanie insuliny oraz regulują pH krwi. Natomiast wód zawierających duże ilości wodorowęglanów, powyżej 600 mg/l nie powinni pić w dużych ilościach ludzie mający niedokwasotę, a ponad 1000 mg/l tylko ludzie zdrowi, ale w ograniczonych ilościach.

Kolejnymi związkami znajdującymi się w wodach są **SIARCZANY**. Stymulują one funkcje wydzielnicze wątroby. Przyspieszają perystaltykę jelit. Wody o dużej zawartości siarczanów (250-650 mg/l) zaleca się przy skłonnościach do zaparć i niestrawności. Powinny być spożywane systematycznie przed posiłkami. W dużych dawkach mogą jednak działać przeczyszczająco.

**SÓD** jest pierwiastkiem, który sprawia, że zarówno jego nadmiar, jak i brak mogą wpływać niekorzystnie na nasz organizm. Nadmiar zatrzymuje wodę w organizmie i powoduje wzrost ciśnienia krwi, natomiast niedobór może prowadzić do osłabienia lub odwodnienia organizmu. Ponadto sód pomaga we wchłanianiu składników odżywczych w trakcie trawienia. Osoby chore na cukrzycę powinny wybierać wodę o zawartości sodu poniżej 200 mg/l.

**SZCZEGÓLNIENIE CENNE SĄ ŹRÓDŁA Z WODAMI LECZNICZYMI, KTÓRE MAJĄ RÓŻNĄ MINERALIZACJĘ, ALE NAJCZĘŚCIEJ ZAWIERAJĄ PONAD 4000 MG SKŁADNIKÓW MINERALNYCH, A SĄ NAWET TAKIE DO 24 000 MG/L.** Wody lecznicze przynoszą ulgę w wielu chorobach oraz wpływają w istotny sposób na fizjologię organizmu. W zależności od zawartości składników mineralnych i ich wzajemnych proporcji





poprawiają metabolizm, łagodzą dolegliwości żołądkowe, albowiem mogą neutralizować albo zakwaszać treść żołądka, pomagają też leczyć nerki gdyż wpływają na zwiększenie lub ograniczenie wydzielania moczu oraz mogą zmienić jego pH. Wody lecznicze przyspieszają pracę jelit, wpływają na gospodarkę wodno-elektrolitową, uzupełniają niedobór określonych minerałów oraz walczą z cukrzycą. Przy wyborze wody leczniczej nie wolno kierować się tylko smakiem czy opinią innych, ponieważ takie postępowanie jest dość ryzykowne. To, że konkretna woda komuś pomogła, nie znaczy, że pomoże także innej osobie. Jeśli się ją źle dobierze lub przedawkuje, zamiast poprawić samopoczucie i zdrowie, może nawet zaszkodzić. Lecznicze wody mineralne mają silne działanie farmakodynamiczne, dlatego mogą być stosowane tylko według wskazań lekarskich.

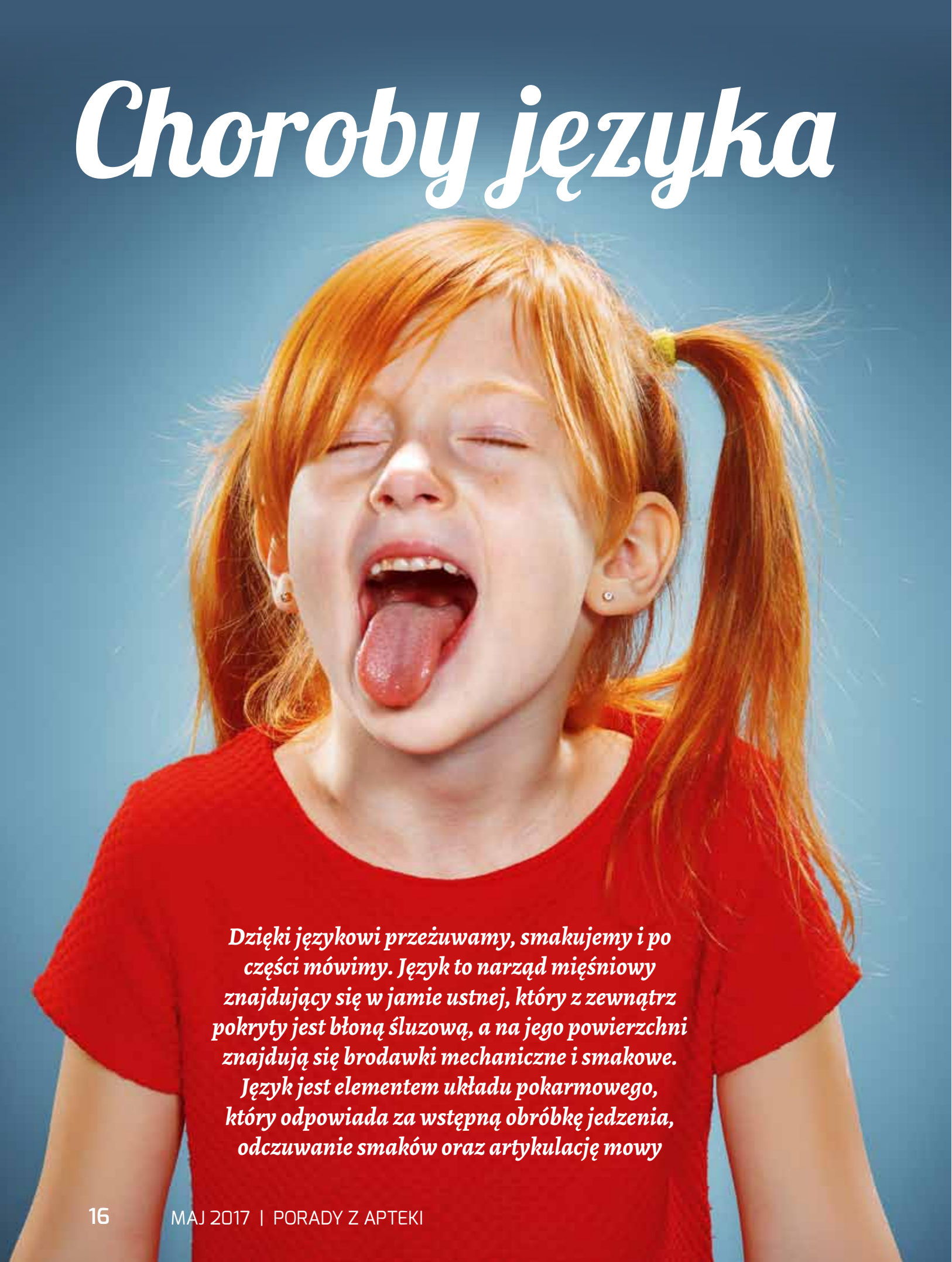
**WODY ŹRÓDLANE, MINERALNE I LECZNICZE POCHODZĄ Z PODZIEMNYCH ZASOBÓW I SĄ CZYSTE POD WZGLĘDEM MIKROBIOLOGICZNYM I CHEMICZNYM.**

Pijmy wody mineralne bo to klucz do zdrowia i urody. W upalne dni miejmy ją zawsze przy sobie i nie dopuszczajmy do odwodnienia. Wybierajmy wodę o dużej zawartości minerałów ponieważ nie tylko nawodnimy nasz organizm, ale i unikniemy niedoboru cennych minerałów. Woda jest jedynym napojem, który tak naprawdę gasi nasze pragnienie.

”

**WODY LECZNICZE PRZYNOSZĄ  
ULGĘ W WIELU CHOROBAH  
ORAZ WPŁYWAJĄ W ISTOTNY SPOSÓB NA  
FIZJOLOGIĘ ORGANIZMU**

# Choroby języka

A young girl with bright red hair styled in two pigtails is sticking her tongue out. She has her eyes closed and a playful expression. She is wearing a red t-shirt. The background is a solid blue color.

*Dzięki językowi przeżuwamy, smakujemy i po części mówimy. Język to narząd mięśniowy znajdujący się w jamie ustnej, który z zewnątrz pokryty jest błoną śluzową, a na jego powierzchni znajdują się brodawki mechaniczne i smakowe. Język jest elementem układu pokarmowego, który odpowiada za wstępną obróbkę jedzenia, odczuwanie smaków oraz artykulację mowy*



## **JĘZYK MOŻEMY PODZIELIĆ NA DWIE PODSTAWOWE CZĘŚCI: NASADĘ (KORZENI) I TRZON, KTÓRE ODDZIELONE SĄ OD SIEBIE BRUZDĄ GRANICZNĄ W KSZTAŁCIE LITERY V.**

Po środku tej bruzdy leży otwór ślepy. Najwęższy fragment języka to tak zwany koniec wolny. Dolna powierzchnia języka pokryta jest gładką błoną śluzową, a znajdujące się na niej wędzidełko łączy język z dnem jamy ustnej. Język zbudowany jest z mięśni poprzecznie prążkowanych. Czasami zdarzają się nieprawidłowości w budowie języka, które mogą skutkować zaburzeniami mowy.

## **ZDROWY JĘZYK JEST KOLORU RÓŻOWEGO I W ZASADZIE NIE POSIADA NALOTU**

(dopuszcza się jedynie występowanie jasnego i delikatnego nalotu niczym mgiełka). Kiedy pojawia się nalot o wyraźnym zabarwieniu albo kiedy nalot tworzy brzydkie poduchy, oznacza to chorobę - niekoniecznie samego języka.

Chory język może boleć, lecz nie zawsze.

Część jednostek chorobowych przebiega bezboleśnie, ale te, które dają o sobie znać bólem, potrafią być naprawdę przykre. Dzieje się tak, ponieważ język, dzięki bogatemu unerwieniu i unaczynieniu, jest organem wyjątkowo wrażliwym na rozmaite bodźce, również czuciowe.

## **NIKTÓRE SCHORZENIA JĘZYKA NIE WYMAGAJĄ LECZENIA I NIE DAJĄ DOLEGLIWOŚCI BÓLOWYCH, NP. JĘZYK GEOGRAFICZNY.**

Na powierzchni języka pojawiają się plamy w innym kolorze niż jasnoróżowy. Są one wynikiem miejscowego złuszczenia się wierzchnich warstw języka. Język geograficzny towarzyszyć może wielu schorzeniom dziedzicznym,

psychosomatycznym lub awitaminozom. Język geograficzny to łagodne zapalenie powierzchni języka, które charakteryzuje się uczuciem pieczenia i czasami objawia się nadwrażliwością na niektóre pokarmy (ostre, słodkie, kwaśne, gorące). Cechą charakterystyczną wystąpienia języka geograficznego są doskonale widoczne czerwone, owalne i opuchnięte wyspy z białym obramowaniem. W tym czasie brodawki językowe są widoczne w postaci powiększonych czerwonych kropek, można też zaobserwować rogowacenie. Język geograficzny nie jest chorobą zakaźną, najprawdopodobniej jest to dziedziczne zjawisko. Język geograficzny może pojawić się podczas ciąży, lecz po porodzie objawy znikają. Wiadomo również, że pewne produkty żywieniowe oraz stres emocjonalny mają duży wpływ na rozwinięcie się choroby. Objawy często zmniejszają się wraz z ustąpieniem choroby. Chcąc uniknąć tych objawów należy pamiętać, aby nie jeść pokarmów zbyt kwaśnych czy pikantnych oraz nie nadużywać napojów alkoholowych i dbać o odpowiednią higienę jamy ustnej. Zazwyczaj nie jest potrzebna farmakoterapia.

**Chory język może boleć, lecz nie zawsze.**

Część jednostek chorobowych przebiega bezboleśnie, ale te, które dają o sobie znać bólem, potrafią być naprawdę przykre.

chorobom ogólnoustrojowym takim jak cukrzyca, gruźlica, niedokrwistość złośliwa oraz może być spowodowane przez alergię. Kolejną przyczyną bolesnych stanów zapalnych języka może też być awitaminoza.

Zapalenie języka można podzielić na zapalenie



**W przypadku zapalenia bakteryjnego pojawiają się rozległe owrzodzenia, natomiast grzybicze objawia się białym nalotem na języku i śluzówkach jamy ustne**

pierwotne i wtórne. Zapalenie pierwotne spowodowane jest zasiedlaniem się w jamie ustnej czynników uszkadzających śluzówkę, takich jak grzyby czy bakterie (gronkowce, paciorkowce).

Zapalenie to rozwija się również u osób z obniżoną odpornością na skutek przewlekłego stosowania antybiotyków, leczenia immunosupresyjnego oraz w wyniku nieprawidłowej higieny jamy ustnej u osób ze schorzeniami neurologicznymi. Innymi czynnikami, które prowadzą do zapalenia pierwotnego języka są: urazy mechaniczne takie jak przygryzienia czy te powstałe przez źle dopasowane protezy oraz palenie tytoniu czy alkohol. Natomiast wtórne zapalenie języka rozwija się na tle innych chorób

ogólnoustrojowych oraz w wyniku awitaminozy.

**GŁÓWNĄ DOLEGLIWOŚCIĄ PRZY ZAPALENIU JĘZYKA JEST BÓL I PIECZENIE SPOWODOWANE TOCZĄCYM SIĘ PROCESEM ZAPALNYM.** Może to

bardzo utrudniać spożywanie pokarmów, prowadząc do dysfagii (zaburzeń połykania). Kolejnym objawem jest zaczerwienienie i obrzęk języka, najbardziej na koniuszku i częściach bocznych języka. W przypadku zapalenia bakteryjnego pojawiają się rozległe owrzodzenia, natomiast grzybicze objawia się białym nalotem na języku i śluzówkach jamy ustnej, który należy często różnicować z aftami jamy ustnej. Obrzęk i pieczenie języka upośledzają funkcjonowanie kubków



smakowych, prowadząc do zaburzeń smaku. Spożywanie szczególnie słonych, kwaśnych i gorących pokarmów bardzo nasila objawy bólu i pieczenia.

**ZAPALENIE JĘZYKA JEST DOLEGLIWOŚCIĄ DŁUGOTRWAŁĄ, ALE NAJCZĘŚCIEJ NIEGRÓŻNĄ. LECZENIE PRZYCZYNOWE POLEGA NA LECZENIU CHOROBY PODSTAWOWEJ ORAZ NA UNIKANIU CZYNNIKÓW DRAŻNIĄCYCH I POWINNO BYĆ SKORELOWANE Z LECZENIE OBJAWOWYM.**

Na błonie śluzowej języka może pojawić się owrzodzenie zwane aftami. Przyczyny powstawania aft są różne. Najczęściej związane jest to z niedoborem witamin i podrażnieniami. Na ich powstawanie mają również wpływ czynniki genetyczne. Afty są schorzeniem przewlekłym i nawracającym, niekiedy utrudniającym jedzenie, picie i mowę. Afty na języku to dość często występująca dolegliwość. Mogą być one spowodowane nieodpowiednią higieną jamy ustnej, urazami mechanicznymi lub towarzyszyć chorobom ogólnoustrojowym.

Przyczyn pojawiania się aft na języku może być dużo. Najczęściej ich występowanie jest jednak wywołane przez:

- nieodpowiednią higienę jamy ustnej
- jedzenie brudnymi sztućcami
- spożywanie nieumytych warzyw i owoców
- nieleczone choroby jamy ustnej
- użytkowanie źle dopasowanych protez
- przyjmowanie niektórych leków (na przykład antybiotyków)
- niedobory żelaza i witamin z grupy B

- choroby autoimmunologiczne
- zaburzenia hormonalne
- schorzenia ogólnoustrojowe jak choroby migdałków, refluks, zapalenie zatok, infekcja grzybicza, celiakia

Kiedy afty pojawiają się na języku kilka razy do roku, długo nie ustępują i atakują również pozostałe błony śluzowe, można podejrzewać występowanie tak zwanej aftozy nawrotowej, znanej również jako aftowe zapalenie błony śluzowej. W większości przypadków afty na języku znikają samistnie. Jeśli osiągają niewielkie rozmiary i nie nawracają zbyt często, znaczną poprawę przynosi zazwyczaj już zwiększona higiena jamy ustnej, uzupełniona o stosowanie środków przeciwbólowych i ściągających. Wskazane jest również sięgnięcie po dostępne w aptekach płyny do płukania ust lub napary ziołowe. Jeśli mimo to afty na języku nie ustępują, warto skonsultować się ze stomatologiem. Lekarz może przepisać bardziej specjalistyczne maści lub żele, niekiedy konieczne jest włączenie do terapii antybiotyków, a nawet sterydów.

**KOLEJNYMI PRZYPADŁOŚCIAMI, JAKIE MOGĄ POJAWIĆ SIĘ NA JĘZYKU, SĄ ŻYLAKI JĘZYKA ORAZ PRZEROST BRODAWEK NITKOWATYCH.** Są to schorzenia, które również nie bolą. Żylaki obserwuje się u osób starszych na spodzie języka (mogą świadczyć o istnieniu miażdżycy). Przerost brodawek powoduje z kolei zmiany na powierzchni języka. Powierzchnia języka w tej chorobie wygląda jakby była pokryta włosami (stąd inna nazwa tej choroby: język włochaty). Przerost brodawek może być skutkiem zażywania leków (np. antybiotyków), niedoboru witamin, a nawet nadmiernego płukania jamy ustnej różnymi roztworami.

**JEDNAK NAJGROŹNIEJSZĄ CHOROBA JĘZYKA JEST RAK – NAJCZĘŚCIEJ PŁASKONABŁONKOWY.** Ten giętki organ może też być atakowany przez tłuszczaki, mięśniaki, nerwiaki czy ziarniaki. Powstawaniu nowotworów sprzyjają: palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego, awitaminoza, zła dieta, nieprawidłowa higiena jamy ustnej oraz mechaniczne drażnienie tkanek przez źle dopasowane aparaty ortodontyczne lub protezy.

**OBJAWAMI RAKA JĘZYKA MOGĄ BYĆ: ŚLINOTOK, OGRANICZENIE RUCHOMOŚCI LUB CAŁKOWITE UNIERUCHOMIENIE JĘZYKA, JEGO POWIĘKSZENIE, BÓLE W OKOLICY NASADOWEJ NARZĄDU, SZCZĘKOŚCIŚK, BRZYDKI ZAPACH Z UST ORAZ CHRYPKA.**

Jama ustna jest przede wszystkim zbudowana z tkanki nabłonkowej (nabłonka wielowarstwowego płaskiego), dlatego większość nowotworów jamy ustnej, w tym rak języka, są nowotworami wywodzącymi się właśnie z tkanki nabłonkowej. Rak języka najczęściej lokalizuje się w 2/3 przedniej części języka po stronie bocznej, stosunkowo długo nie dając wyraźnych i uporczywych dolegliwości. **RAK JĘZYKA ROZWIJA SIĘ NAJCZĘŚCIEJ NA BAZIE ZMIAN PRZEDRAKOWYCH, DO KTÓRYCH ZALICZA SIĘ: LEUKOPLAKIĘ CZYLI ROGOWACENIE BIAŁE ORAZ ERYTROPLAKIĘ CZYLI ROGOWACENIE CZERWONE BŁONY ŚLIZOWEJ.**

**NA PODŁOŻU LEUKOPLAKII ROZWIJAJĄ SIĘ ZMIANY NOWOTWOROWE Z CZĘSTOŚCIĄ OD 5 DO 10%.** Należy jednak zwrócić uwagę

R E K L A M A

**Dobry Produkt**  
we ga farm

**Halitus fresh**  
Suplement diety  
30 tabletek do ssania  
ZAWSZE ŚWIEŻY ODDECH

CYNK • MIETA PIEPRZOWA • SZALWIA LĘKARSKA • MENTOL • TYMIANEK • KORZEŃ PIETRUSZKI

**Zawsze ŚWIEŻY ODDECH**

R E K L A M A

**Dobry Produkt**  
we ga farm

**neogastin**  
Suplement diety  
30 tabletek do ssania  
TWÓJ SPOSÓB NA ZGAGĘ

CYNK • LEN • WAPŃ • MENTOL

Odpowiednio dobrane składniki przynoszą szybką i długotrwałą ulgę dla żołądka.



na pewną odmianę leukoplakii, która objawia się występowaniem zmian wieloogniskowych i 70-procentowym ryzykiem progresji do raka inwazyjnego.

**ERYTROPLAKIA** charakteryzuje się obecnością czerwonych nieregularnych zmian, które łatwo ulegają uszkodzeniu powodując krwawiące ogniska błony śluzowej ze zmianami atroficznymi. Zwykle erytroplakia ma wygląd czerwonego aksamitu, niekiedy z obecnością nadżerek i owrzodzeń. W znacznej części przypadków erytroplakii towarzyszy już rak płaskonabłonkowy inwazyjny, zlokalizowany na brzegach zmiany. Należy zwrócić szczególną uwagę na długotrwałość zmiany (powyżej 3 tygodni), lokalizację zmiany (boczna i dolna część języka), kolor i konsystencję (zmiany czerwone i z wyczuwalnym stwardnieniem prowadzą do szybszej progresji nowotworowej), płęć (dużo większe ryzyko u kobiet) oraz etiologię.

**LECZENIE RAKA JĘZYKA GŁÓWNIIE POLEGA NA ZABIEGU CHIRURGICZNYM ORAZ RADIOTERAPII**, stosowanych w sposób skojarzony albo osobny (samą radioterapię stosuje się w przypadku braku możliwości zabiegu chirurgicznego).

**POWAŻNYM SCHORZENIEM JĘZYKA JEST JEGO ZANIK.** Organ traci swój wigor, giętkość, siłę i jędrny wygląd. Wiotczeje i cofa się w głąb jamy ustnej, z czasem staje się pofałdowany i obłożony, dotykają go skurcze i drgawki. Osoba dotknięta tym schorzeniem nie tylko nie potrafi manipulować językiem jak niegdyś, ale nie może go nawet przesunąć z boku na bok. Na skutek tego pojawiają się kłopoty z przemieszczaniem pokarmu w jamie ustnej oraz z wymową. Pierwotnymi przyczynami zaniku języka mogą być porażenia nerwowe lub mięśniowe, przebyte kiły, stwardnienie rozsiane, nowotwory mózgu czy urazy czaszki.

## ZABURZENIA ODCZUWANIA SMAKU I ZMIANA KOLORYSTYKI JĘZYKA NIE ZAWSZE SĄ SPOWODOWANE CHOROBIAMI TOCZĄCYMI SIĘ W SAMYM JĘZYKU.

Często są skutkami innych schorzeń, przyjmowania leków lub też wynikają z zaburzeń w gospodarce mineralnej organizmu albo z natógowego palenia czy picia. Współcześnie wiemy, że język czerwony pojawia się podczas gorączki, dodatkowo opuchnięty występuje w czasie grypy, a jeśli jest cienki i błyszczący – podejrzewać można niedokrwistość. Język malinowy może świadczyć o chorobie nowotworowej układu pokarmowego, kłopotach z sercem lub wątrobą, a kiedy ognistej barwie towarzyszą uwypuklone brodawki na języku, jest to objaw szkarlatyny. Język siny sygnalizuje niewydolność układu krążenia i oddechowego, a błądy, szarawy świadczy o niedoborze żelaza. Nalot na języku niesie informację o istniejących w ustroju stanach zapalnych, gorączce lub o zakażeniu.




*Maj przynosi uczucia wznioste i gorące, pełne wrażeń i emocji. Wiosną jesteśmy wyjątkowo podatni na zakochanie. Kiedy dni są dłuższe i zdecydowanie cieplejsze, nasze ciało wydziela więcej feromonów. Jesteśmy bardziej zrelaksowani, częściej się uśmiechamy, co pozytywnie wpływa na naszą atrakcyjność.*

**C**iała przyroda właśnie w okresie majowym nabiera ochoty na łączenie się w pary i płodzenie potomstwa. Człowiek, który jest częścią natury, czuje potrzebę bliskości i posiadania drugiej połówki. Wiosna pobudza nasze organizmy, które otoczeniu dają znaki, iż jesteśmy gotowi do działania. Zakochanie, podobnie jak wszystko to, co dotyczy relacji i emocji, jest pewną tajemnicą.

♥ Zakochanie objawia się: euforią, bezsennością, brakiem koncentracji, uczuciem nieuzasadnionej radości przeplatającej się z niewytłumaczalnym smutkiem, odpornością na brak snu i jedzenia. Gdy się zakochujemy, w naszym ciele wydzielają się hormony i neurotransmitery, które robią w mózgu to, co potrafią sprawić narkotyki.

**TAK NAPRAWDĘ NAJCZĘŚCIEJ NIE MAMY WPŁYWU NA TO, W KIM SIĘ ZAKOCHUJEMY.**





**CZY**  
*zakochanie*  
**TO GRA**  
**CHEMIKALIÓW?**

## Procesy, podczas których wybieramy ukochanego czy ukochaną zachodzą w podświadomości.

Najpierw analizujemy wygląd danej osoby i zastanawiamy się, czy cechy zawarte w genotypie pozwolą nam na przekazanie własnych cech (wpływ genu samolubnego). Nasza podświadomość zwraca też uwagę na symetrię budowy ciała, sprawność, cechy osobowe, psychiczne, zachowanie. Oczy zbierają informacje o wzroście, figurze, kolorze włosów i oczu, odzieży i szczegółach twarzy, jednocześnie ucho wyławia barwę głosu i śmiechu. Gdy „test” wypadnie pomyślnie, a feromony zaczną działać, dopiero wtedy do gry wkracza fenyletyloamina i endorfiny (również hormony szczęścia, rozkładające się jednak już po 5 minutach). W tym czasie uderzenia serca zwiększają się o ok. 50%, automatycznie oddech staje się szybszy, dodatkowo u kobiet oczy zaczynają błyszczeć.

**FENYLOETYLOAMINA** to hormon (białko) wytwarzany przez mózg w przysadce mózgowej. Jest jedną ze 100 substancji odpowiedzialnych za nasze uczucia i odpowiada za wszystkie fizyczne objawy zakochania. Jeśli na jego lub jej widok czujesz „motylki” w żołądku, nie potrafisz wydusić z siebie słowa, zamurówuje cię albo słabo się czujesz, to właśnie za sprawą działania tego, a nie innego związku chemicznego będącego, nawiasem mówiąc, niedaleką, chemiczną „krewniaczką” syntetycznej amfetaminy.

Poza tym fenyletyloamina daje uczucie absolutnego szczęścia i harmonii. Jest jednak z nią jeden problem, ale za to poważny, albowiem substancja ta jest wytwarzana bardzo intensywnie jedynie przez 3 miesiące. Najlepszym remedium na upływający czas jest stworzenie solidnych więzi przed upływem magicznych 90 dni (liczonych od momentu zakochania).

Obok fenyletyloaminy u osób zakochanych wydziela się **ADRENALINA, DOPAMINA, NORADRENALINA, TESTOSTERON, ENDORFINY, OKSYTOCYNA, WAZOPRESYNA**, czyli całkiem pokaźna mieszanka.

Dzięki adrenalinie nie chce nam się jeść, ponieważ ona powoduje zbieranie krwi z żołądka do mięśni. Również dopamina ma swój udział w braku apetytu, a właściwie w tolerancji na głód. Do tego odpowiada za tolerancję zimna, poczucie szczęścia, wiary we własne siły i możliwości. Przez dopaminę zakochani tracą trzeźwą ocenę sytuacji i stąd postrzeganie świata przez tzw. „różowe okulary”. Noradrenalina to euforia, energia, a testosteron odpowiada za wzmożone pożądanie seksualne. Endorfiny, znane wielu jako hormony szczęścia, wytwarzane przez wysiłek fizyczny, podczas zakochania wydzielane są w obecności partnera. Odpowiadają za poczucie bezpieczeństwa i błogości w kontakcie z bliską osobą. W działaniu podobne są do morfiny. Oksytocyna (u kobiet) i wazopresyna (u mężczyzn) odpowiadają za bliskość i przywiązanie.

**TRUDNO ŻYĆ W CIĄGŁYM ZACHWYCIĘ, KTÓREGO DOSTARCZAJĄ HORMONY SZCZĘŚCIA. DLATEGO MÓZG WYTWORZYŁ PEWNEGO RODZAJU DOSYĆ NIEPRZYJEMNE MECHANIZMY OBRONNE I PO 4-6 LATACH NIEUSTAJĄCEGO ZAKOCHANIA, CAŁKOWICIE UODPARNIA SIĘ NA ICH DZIAŁANIE.**

Zakochania nie należy mylić z miłością, która jest czymś zgoła innym. Zakochanie może



”

**FENYLOETYLOAMINA  
DAJE UCZUCIE  
ABSOLUTNEGO SZCZĘŚCIA  
I HARMONII.** Jest jednak z nią jeden  
problem, ale za to poważny, albowiem  
substancja ta jest wytwarzana bardzo  
intensywnie jedynie przez 3 miesiące.

R E K L A M A

The advertisement displays four Bellawit products from the 'we ga farm' brand:

- bellawit SLIM**: A diet supplement box featuring a woman's waist. Text includes 'Opuncja figowa wspomaga proces odchudzania oraz metabolizm tłuszczów. Zawiera kofeinę.'
- bellawit HYDRA**: A diet supplement box with a woman's face. Text includes 'minerały i witaminy poprawiają nawilżenie skóry i radniar...'
- bellawit EXTRA**: A diet supplement box with a woman's face. Text includes 'ZAWIERA SKŁADNIKI ZIOŁOWE, WITAMINY I MINERAŁY WZMACNIAJĄCE I POPRAWIAJĄCE KREWCYK SIŁY, WŁOSIÓW I PAŃCZYKI.'
- bellawit OIL**: A 300ml bottle of facial oil. Text includes 'olejek do twarzy i ciała...'

A central banner reads: **BELLAWIT - PEŁEN BLASK URODY**

Logos at the bottom right include: **Dobry Produkt**, **we ga farm**, and a stylized heart logo.

jednak do miłości doprowadzić. Zresztą to jego podstawowa funkcja. Fenyloetyloamina potrafi uzależniać. Doskonale wiedzą o tym wszyscy, którzy po tym jak zakochanie mija i robi się miejsce na miłość, czują się znudzeni i szukają kolejnego obiektu uczuć. Mogą tak poszukiwać obiektów zakochania w nieskończoność, ale wtedy nie dają sobie szansy na rozwinięcie prawdziwej bliskości i więzi.

**ZAKOCHANIE JEST PRZYJEMNE I MA SZEREG JESZCZE INNYCH ZALET.** Piękniejemy, młodziejemy, chudniemy, ponadto u zakochanych zwiększa się odporność organizmu, zmniejsza się ryzyko różnych chorób i redukują się dolegliwości (dzięki endorfinom podobnym w działaniu do morfiny). Poprawia się ukrwienie skóry, cera staje się gładka, a włosy lśniące. Chudniemy dzięki temu, że mamy mniejsze odczuwanie głodu i mniej jemy, mamy też zwiększoną

aktywność. Dzięki zwiększeniu aktywności tarczycy mamy szybszą przemianę materii i w ogóle uruchamia się cały organizm (wzrasta akcja serca, aktywność gruczołów płciowych) i następuje zwiększenie wykorzystania rezerw energetycznych.

**WIEMY, ŻE NAJŁATWIEJ ZAKOCHAĆ NAM SIĘ WIOSNĄ I LATEM, PONIEWAŻ DZIAŁANIE PROMIENI SŁONECZNYCH NA CIAŁO ZWIĘKSZA MOŻLIWOŚĆ WYDZIELANIA NEUROHORMONÓW.** Poza tym odstępnięte ciała działają na zmysły i dokładają swoje. Zakochujmy się i radujmy tym stanem, ale nie podejmujemy wiążących decyzji w bardzo silnych emocjach. Miejmy świadomość tego, że podczas zakochania jesteśmy trochę „ogłupiali”. Jeśli jesteśmy pewni naszego związku, to zakochanie przekuwamy w miłość, tworzymy dobre związki, zaakceptujemy zmiany i podsycajmy żar. Starajmy się, aby

R E K L A M A

**vivie**  
– cosmetics –  
Geneza zdrowej i pięknej skóry

The advertisement features a close-up of a woman's face with blue eyes and light skin. Below her face is a collection of various skincare products from the vivie line, including tubes of cream, bottles of serum, and jars of balm. The products are arranged in a row, with some in the foreground and others slightly behind. The background is a plain, light color.




w naszych związkach miłość złożona była z trzech elementów, a mianowicie z namiętności, intymności i zaangażowania, ponieważ każdy z tych elementów cechuje się inną siłą i trwałością, inne są także ich funkcje. W dobrym związku jesteśmy zarazem altruistami

♥ i egoistami. Będąc otwartymi na potrzeby drugiego człowieka, nie możemy zapominać o własnej satysfakcji, ponieważ w przeciwnym razie gorące uczucia szybko mogą się przerodzić w zlepek niespełnienia, frustracji i wzajemnego niezrozumienia.

### *Warto wiedzieć*

**Naukowcy porównują stan zakochania nie tylko do stanu narkotykowego odurzenia, ale także do stanu psychiatrycznego.** Zakochanie jest przyjemne, dlaczego więc nie może trwać wiecznie? Natura jest mądra. Gdyby trwało zbyt długo, wówczas padlibyśmy z wyczerpania.



Osteoporoza to kolejna plaga ludzkości. Jest to choroba szkieletu, polegająca na zmniejszaniu gęstości mineralnej kości oraz zmianie ich mikroarchitektury. Jest układową chorobą kośćca, cechującą się niską masą kostną i nieprawidłową budową mikroskopową, czego konsekwencją jest nadmierna kruchość kości i podatność na złamania. Osteoporoza powstaje wówczas, gdy ulegnie zachwianiu równowaga między aktywnością czynników stymulujących tworzenie kości na korzyść czynników pobudzających resorpcję (wchłanianie).

# *Osteoporoza* CICHY ZŁODZIEJ KOŚCI





**O**steoporoza jest niezwykle powszechną chorobą u osób w podeszłym wieku. Ze względu na swój podstępny, często bezobjawowy przebieg, nazywa się cichą epidemią. Osteoporoza oraz jej powikłania są jednym z najczęstszych przyczyn zgonów w krajach rozwiniętych. Złamania powodują wiele powikłań. Zaliczamy do nich przewlekły ból, zanik mięśni, odleżyny, zatokowość płuca, zwiększoną zapadalność na zakażenia. W wyniku osteoporozy dochodzi do złamań kości nawet po niewielkim urazie. Najczęściej dotyczy to kości przedramienia, szyjki kości udowej, kręgosłupa. Osteoporoza może prowadzić do widocznej zmiany sylwetki, obniżenia wzrostu i deformacji kręgosłupa. W podeszłym wieku może nastąpić skrócenie odcinka lędźwiowego i pojawienie się tak zwanego wdowiego garbu. Żebra za-

czynają opadać w stronę bioder i wówczas może dojść do ucisku narządów i wybrzuszenia brzucha. Ograniczenie przestrzeni płuc może utrudniać oddychanie, co znacznie pogarsza jakość życia. Zmiany w wyglądzie negatywnie wpływają na chorego, a niepełnosprawność wymusza rezygnację z wcześniej wykonywanych czynności. Z kolei ucisk na korzenie nerwowe, powodujący ostry i silny ból, zwykle jest objawem złamania trzonów kręgów w odcinku lędźwiowym.

## **OSTEOPOROZA PIERWOTNA**

**Najczęściej, bo prawie w 80% przypadków, występuje osteoporoza pierwotna, która jest wynikiem starzenia się układu szkieletowego.**

Rozwija się u kobiet po menopauzie oraz u mężczyzn w podeszłym wieku (andropauza). W osteoporozie pierwotnej odróżnia się osteoporozę inwolucyjną (starczą) i idiopatyczną (młodzieńczą).

## **OSTEOPOROZA INWOLUCYJNA (STARCZA)**

Głównymi przyczynami osteoporozy inwolucyjnej są zaburzenia gospodarki wapniowej, hipogonadyzm (spadek poziomu hormonów płciowych) związany z wiekiem i zmniejszenie aktywności fizycznej. Wraz z wiekiem dochodzi do utraty kości korowej, jak i bełczkowej. Oddziaływanie sił mechanicznych na kości jest fundamentalnym czynnikiem wpływającym na różnice między masą ciała a strukturą kości. Dominującą składową masy ciała, mającą wpływ na gęstość kości, jest tkanka tłuszczowa u kobiet, a u mężczyzn tkanka mięśniowa.

## **OSTEOPOROZA IDIOPATYCZNA**

Osteoporoza idiopatyczna jest to pierwotna choroba tkanki kostnej. Naukowcy uważają, że choroba ta ma podłoże endokrynologiczne i wiąże się z niedoborem witaminy D, zaburzeniem odporności, a także wpływ

mają czynniki genetyczne. Chorzy, u których rozpoznano osteoporozę idiopatyczną skarżą się na bardzo dokuczliwe bóle kończyn oraz dość częste i skomplikowane złamania i trudności w chodzeniu. Osteoporoza idiopatyczna atakuje przede wszystkim dzieci i młodzież, czasami osoby w średnim wieku.

## OSTEOPOROZA WTÓRNA

**Osteoporoza wtórna dotyczy około 2/3 wszystkich przypadków osteoporozy u mężczyzn, ponad 50% przypadków osteoporozy u kobiet w wieku przedmenopauzalnym i około menopauzalnym.**

Osteoporoza wtórna to taka, gdzie przyczyną nie jest wiek czy zaburzenia dotyczące hormonów płciowych. Zaburzenia hormonalne są łatwiejsze do rozpoznania u kobiet niż u mężczyzn.

**Osteoporoza wtórna jest chorobą towarzyszącą chorobie trzewnej**, która może wpływać na rozwój zaburzeń metabolizmu kostnego w każdym wieku. Istotną rolę w leczeniu osteoporozy w chorobie trzewnej odgrywa stosowanie diety bezglutenowej. Im wcześniej rozpocznie się leczenie, tym większa szansa na poprawę wyników badania densytometrycznego.

**Przyczyna osteoporozy wtórnej w chorobach zapalnych jelit jest wieloczynnikowa.**

Istotną rolę odgrywa stan zapalny związany z chorobą, stosowanie glikokortykoidów, niedobór hormonów gonadalnych, niedobór witamin D, K, niedobór wapnia, palenie papierosów, niski wskaźnik masy ciała, starszy wiek chorego. Osoby z chorobami zapalnymi jelit (choroba Leśniowskiego - Crona i wrzodziejące zapalenie jelita grubego) powinni otrzymywać wapń i witaminę D w dużej dawce dziennej. Korzystny wpływ na gęstość kości mają w tym przypadku ćwiczenia fizyczne.

**W przebiegu przewlekłych chorób wątroby patomechanizm zmian kostnych jest złożony.**

Zmiany osteoporotyczne to głównie zmniejszenie objętości kości bełczkowych. Ma to głównie miejsce u kobiet w okresie pomenopauzalnym. Natomiast u mężczyzn dochodzi do obniżenia stężenia testosteronu, który następnie metabolizowany jest do estrogenów, co prowadzi do obniżenia ich stężenia, powodując zaburzenia metabolizmu kostnego u mężczyzn. Innymi przyczynami zaburzeń metabolizmu kostnego u chorych z przewlekłymi chorobami wątroby może być niedożywienie, niedobór

# ETAPY OSTEOPOROZY

ZDROWA KOŚĆ



OSTEOPOROZA



OSTEOPOROZA ZAAWANSOWANA





witaminy K, hamujący wpływ żelaza na osteoblasty. Alkohol może też wpływać na zaburzenie gęstości kości poprzez wpływ na wyniszczenie organizmu chorego.

### **Osteoporoza okołostawowa**

obejmuje nasady i przynasady kości tworzących stan zajęty procesem reumatoidalnym. Powstaje jako bezpośrednie następstwo reakcji zapalnej toczącej się w obrębie stawu. Zmiany w błonie maziowej stawów są wynikiem przewlekłego procesu zapalnego. W strukturze kostnej, w okolicy zajętego stawu dochodzi do zakwaszenia środowiska, co prowadzi do niszczenia okołostawowych struktur kostnych.

**Osteoporoza uogólniona pojawia się w dalszym przebiegu reumatoidalnego zapalenia stawów.** Wiąże się ona zarówno z rozwojem procesu zapalnego, stosowanym leczeniem, upośledzeniem sprawności fizycznej. Aktywność procesu reumatoidalnego stanowi ważny czynnik zagrożenia osteoporozą. W przebiegu choroby następuje obniżenie gęstości kości. Znaczący wpływ na metabolizm kości mają leki stosowane w leczeniu układowych chorób tkanki łącznej, głównie glikokortykoidy. Działają one przeciwzapalnie, ale wpływają również na gospodarkę wapniowo – fosforanową. Na skutek zaburzenia równowagi pomiędzy procesami resorpcji i kościotworzenia dochodzi do zmniejszenia gęstości mineralnej i do obniżenia jakości mikroarchitektury kości. Chorzy na reumatoidalne zapalenie stawów mają zwiększone ryzyko złamań osteoporotycznych. Mogą to być bezbólowe

”  
**Chorzy na reumatoidalne zapalenie stawów mają zwiększone ryzyko złamań osteoporotycznych. Mogą to być bezbólowe (ze względu na przyjmowane leki) złamania kręgosłupa, dlatego wymagają wnikliwej diagnostyki w celu wczesnego rozpoznania złamań**

(ze względu na przyjmowane leki) złamania kręgosłupa, dlatego wymagają wnikliwej diagnostyki w celu wczesnego rozpoznania złamań. Do obniżenia gęstości kości w reumatoidalnych zapaleniach stawów przyczynia się również czas trwania choroby, jej aktywność, stopień zaawansowania zmian.

**Kolejną z przyczyn osteoporozy wtórnej jest pierwotna nadczynność przytarczyc.** W wyniku tej choroby dochodzi do uszkodzenia kości korowej, podczas gdy zawartość minerału kostnego w kości beleczkowej jest niezmienną lub wręcz wzrasta.

Patomechanizm zmian kostnych występuje u chorych z nadczynnością tarczycy. Utrata masy kostnej u tych chorych zależy od podwyższonego stężenia wolnych hormonów tarczycy. Hormon TSH wpływa na metabolizm kostny, wpływając na czynność osteoblastów (komórki tworzące kości) i osteoklastów (komórki kościogubne, mające zdolności niszczenia kości), prowadząc do osteoporozy.

**Zmiany osteoporotyczne występują również dość często u chorych z zespołem Cushinga.** Częstość zmian o charakterze osteoporozy była większa u chorych z nadnerczową postacią choroby niż przysadkową.

**U chorych na cukrzycę ubytek masy kostnej związany jest ze zwolnieniem przemiany kostnej.** Stwierdzono negatywny wpływ złej kontroli glikemii na ten metabolizm. Może to zależeć od hiperglikemii albo od hipoglikemii. Problem zaburzeń metabolizmu kostnego w cukrzycy typu 2 jest mniejszy niż w cukrzycy typu 1.

**Leki antypsychotyczne stosowane w schizofrenii** są czynnikiem ryzyka osteoporozy, gdyż powodują zaburzenia hormonalne. Obniżają stężenie estrogenu i testosteronu, a to powoduje osteoporozę. Ponadto na wystąpienie osteoporozy u tych chorych ma wpływ niska aktywność fizyczna, nieprawidłowa ilość wapnia, ograniczona ekspozycja na światło słoneczne, nadużywanie alkoholu i palenie tytoniu.

**Choroba Parkinsona** najczęściej występuje u osób starszych, czyli w wieku zwiększonego ryzyka osteoporozy. Przyczynami powodującymi występowanie osteoporozy u tych chorych jest stosowanie leków (lewodopy), które podwyższają stężenie homocysteiny, która uważana jest za czynnik ryzyka złamań osteoporotycznych u kobiet i u mężczyzn w podeszłym wieku. Innymi przyczynami jest zwiększone ryzyko upadków oraz obniżone stężenie witaminy D3.

**DŁGIE UNIERUCHOMIENIE CHORYCH**, na przykład po uszkodzeniu kręgosłupa, jak również przejściowe, po złamaniu kończyny, może niekorzystnie wpływać na metabolizm kości. Kiedy mechaniczna aktywność kości jest ograniczona (jak w przypadku unieruchomienia), zmniejsza się zdolność magazynowania wapnia w kościach, jak również zmniejsza się wchłanianie wapnia w jelicie. Obserwuje się u tych chorych zmniejszenie aktywności osteoblastów i bardzo zwiększają resorpcję, co w konsekwencji prowadzi do osteoporozy. Unieruchomienie będące przyczyną ubytku masy kostnej i osteoporozy prowadzi do zwiększonego ryzyka złamań.

## DIAGNOZOWANIE OSTEOPOROZY

Diagnozowanie osteoporozy dokonuje się na podstawie badań określających gęstość mineralną kości w różnych częściach ciała. Badania takie powinny wykonać sobie osoby, które często i z byle powodu łamią kości, kiedy przyjmują leki, które mogą przyczynić się do odwapniania kości, wcześniej przeszły menopauzę, posiadają drobną budowę ciała albo niedowagę, a także kiedy przekroczyły pięćdziesiąty piąty rok życia. O badaniach takich powinny pamiętać panie oraz panowie, gdyż osteoporoza nie omija mężczyzn.

Stosunkowo nową, ale niezwykle skuteczną metodą badania kości jest densytometria, gdyż rozpoznaje osteoporozę w początkowym stadium, pozwala zaobserwować nawet kilkuprocentowe zmiany w masie kostnej.

R E K L A M A

**POMAGA W UTRZYMYWANIU PRAWIDŁOWEGO STANU KOŚCI**

**we ga farm**  
**mocne kości**  
SUPLEMENT DIETY

Aquamin

POMAGA W UTRZYMYWANIU I PRAWIDŁOWEGO STANU KOŚCI

vitaMK7

Dobry Produkt

we ga farm





# ZAPALENIE

## *układu moczowego*



*Układ moczowy człowieka tworzą nerki, moczowody, pęcherz moczowy oraz cewka moczowa. Dwie nerki znajdujące się z tyłu tułowia po obu stronach kręgosłupa poniżej krawędzi żeber mają kształt fasoli wielkości 10-12 centymetrów i zwykle ważą od 115 do 170 gram. Każdego dnia przepływa przez nie około 1500 litrów krwi*



**M**oczowody są wąskimi rurkami o umięśnionej ścianie, którymi mocz sptywa z miedniczek nerkowych do znajdującego się w dole brzucha pęcherza moczowego, będącego zbiornikiem na mocz. Wypełnienie pęcherza powoduje potrzebę oddania moczu. Aby mogło do tego dojść, pęcherz moczowy kurczy się i mocz odptywa na zewnątrz przez cewkę moczową. Gdy pęcherz moczowy jest pusty ma mniej więcej wielkość cytryny. Zwykle opróżniamy go, gdy zgromadzi się w nim 250-300 mililitrów moczu, ale w sytuacji kryzysowej może pomieścić nawet 4-5 razy więcej.

## Warto wiedzieć

Układ moczowy, zwany także układem wydalniczym, odpowiada nie tylko za wytwarzanie i usuwanie moczu z organizmu, ale również za właściwą gospodarkę wodno-elektrolitową oraz za produkcję niektórych hormonów, takich jak renina, która uczestniczy w regulacji ciśnienia krwi oraz czuwa nad gospodarką sodu i potasu, erytropoetyna wpływająca na produkcję czerwonych krwinek.

R E K L A M A

Dobry  
Produkt

we  
ga  
farm



WSPOMAGA PRAWDIŁOWE  
FUNKCJONOWANIE  
UKŁADU MOCZOWEGO

**O UKŁAD MOCZOWY POWINIŚMY SIĘ TROSZCZYĆ NIE TYLKO WTEDY, GDY JUŻ ZACZNIEMY CHOROWAĆ, ALE NAWET WTEDY, GDY NIC NAM NIE DOLEGA.** Układ moczowy często choruje po cichu, dlatego warto kontrolować mocz, aby wykryć wszelkie dolegliwości i schorzenia we wczesnym etapie. Jego zdrowie powinniśmy kontrolować, wykonując mniej więcej raz do roku badanie ogólne moczu, które jest proste i nieinwazyjne, a przy tym niesie często informacje nie tylko o stanie układu moczowego, ale i innych narządów.

**OBJAWAMI, KTÓRE POWINNY ZWRÓCIĆ NASZĄ UWAGĘ JEST ZMIANA W ZABARWIENIU I ZAPACHU, A TAKŻE CZĘSTOTLIWOŚCI ODDAWANIA MOCZU I JEGO OBJĘTOŚCI.** Mocz zdrowej osoby powinien

być przejrzysty, barwy słomkowo-żółtej, o charakterystycznym, delikatnym zapachu amoniaku. Pierwszy, oddawany rano, może być nieco ciemniejszy. Kolor moczu czasem zmienia się pod wpływem tego co zjemy. Na przykład u niektórych osób mocz zmienia kolor na różowy po zjedzeniu buraków lub brzydko pachnie po spożyciu szparagów oraz niektórych antybiotyków z grupy penicylin. Warto jednak wybrać się do lekarza, gdy bez wyraźnej przyczyny: zapach staje się wyraźnie nieprzyjemny, kolor - dziwny (np. czerwony, co może świadczyć o obecności krwi), ilość zbyt mała (mniej niż 400-500 ml na dobę w przypadku dorosłej osoby) albo za duża (więcej niż 3 litry na dobę), a także wtedy, gdy do toalety chodzimy za często lub bardzo rzadko.

R E K L A M A



**DLA KOBIET  
W OKRESIE MENOPAUZY**

**MenoAktiv**  
suplement diety

Komplet starannie dobranych  
wyciągów roślinnych,  
witamin i składników mineralnych.

30 tabletek powlekanych

**Dobry Produkt** **we ga farm**





**TYM, CO POWINNO  
RÓWNIŻ NAS ZANIEPOKOIĆ  
JEST BÓL**, najczęściej  
zlokalizowany w podbrzuszu,  
tuż pod pępkiem, w okolicy  
łędźwiowej czy też  
dopadający nas w trakcie  
oddawania moczu.

Tym, co powinno również nas zaniepokoić jest ból, najczęściej zlokalizowany w podbrzuszu, tuż pod pępkiem, w okolicy lędźwiowej czy też dopadający nas w trakcie oddawania moczu. W większości przypadków jego przyczyną są stany zapalne, wywołane infekcjami bakteryjnymi - głównie bakterią E. coli. Tylko końcowy odcinek cewki moczowej jest w prawidłowych warunkach zasiedlony przez bakterie, pozostałe odcinki dróg moczowych pozostają jałowe, tj. niezasiedlone przez bakterie. Udaje się to osiągnąć dzięki mechanizmom obronnym, w które wyposażony jest nasz organizm, takim jak: kwaśny odczyn moczu, złuszczenie nabłonka błony śluzowej dróg moczowych, działanie przeciwbakteryjne wydzieliny gruczołu krokowego u mężczyzn, stałe sptywanie moczu z nerek moczowodami do pęcherza moczowego, genetycznie uwarunkowana oporność nabłonków dróg moczowych na adhezję bakterii, zastawki pęcherzowo-moczowodowe, które zapobiegają cofaniu się moczu z pęcherza do moczowodów, cykliczne opróżnianie pęcherza moczowego z moczu, prawidłowa flora bakteryjna cewki moczowej, która hamuje kolonizację innych bakterii.

**ZAPALENIE UKŁADU MOCZOWEGO TO WYSTĘPUJĄCE CZĘSTO, PRZYKRE I DOKUCZLIWE SCHORZENIE INFEKCYJNE, MOGĄCE DOPROWADZIĆ NAWET DO STANÓW ZAGRAŻAJĄCYCH ŻYCIU.** Niestety bardzo często przebiegają one cicho i podstępnie, bez żadnych szczególnych objawów. Z zakażeniem układu moczowego mamy do czynienia wtedy, gdy drobnoustroje pojawią się w strukturach znajdujących się powyżej cewki moczowej. Objawy chorobowe mogą, ale nie muszą się pojawić.

Infekcja dolnych dróg moczowych nazywana jest zapaleniem pęcherza moczowego i stanowi zdecydowanie większość przypadków zakażenia układu moczowego, a infekcja górnych dróg moczowych to odmiedniczkowe zapalenie nerek. Najczęstszymi objawami



W przypadku kobiet, u których dochodzi do zaburzeń prawidłowego funkcjonowania dróg moczowych pomocne może być przestrzeganie poniższych zasad: **PICIE OKOŁO 1,5 LITRA PŁYNÓW DZIENNIE, NIEWZLEKANIE Z ODDANIEM MOCZU, CODZIENNA HIGIENA ZEWNĘTRZNYCH NARZĄDÓW, PODCIERANIE SIĘ W KIERUNKU OD PRZODU DO TYŁU.**

zapalenia cewki moczowej i pęcherza moczowego są: częstomocz, oddawanie moczu w nocy, dyskomfort w trakcie oddawaniu moczu, nagła potrzeba oddania moczu, zmieniony zapach moczu, krwiste zabarwienie moczu, bóle podbrzusza. W razie gdy nastąpią powikłania w zapaleniu nerek obserwujemy wzrost temperatury, dreszcze, nudności, bóle w okolicy lędźwiowej oraz wymioty. Pojawienie się takich symptomów jest bezwzględny wskazaniem do jak najszybszej konsultacji lekarskiej.

Zapalenie pęcherza moczowego jest to najczęstsza forma zakażenia układu moczowego i to z nią najwięcej osób zgłasza się do lekarza. Zazwyczaj zaczyna się od pieczenia i szczypania podczas oddawania moczu.



Potem dołączają się ból w okolicy łonowej, uczucie parcia i częste oddawanie moczu o intensywnej woni, czasem podbarwionego krwią. Temperatura waha się w granicach 37,5–38 stopni Celsjusza. W badaniu ogólnym moczu stwierdza się zwiększoną liczbę białych i czerwonych krwinek, niewielkie ilości białka, natomiast w posiewie obecność drobnoustrojów. Szybkie wdrożenie właściwego leczenia daje pozytywne rezultaty. Objawy infekcji zazwyczaj ustępują w ciągu kilku dni. Niestety może czasami dochodzić do nawrotów zakażenia. Konieczne wtedy jest ponowne, tym razem długotrwałe leczenie farmakologiczne. Jeśli infekcja układu moczowego w ciągu 12 miesięcy wystąpi co najmniej 3 razy lub 2 razy w ciągu ostatnich 6 miesięcy, mówimy o jej nawrotowym charakterze. Co piąta aktywna seksualnie kobieta narażona jest na takie ryzyko.

Powszechnym czynnikiem predysponującym do zakażeń układu moczowego jest płęć żeńska. Związane jest to z krótką cewką moczową kobiety oraz jej bliskim sąsiedztwem z pochwą, która wykazuje dużą wilgotność. Infekcjom dróg moczowych sprzyjają także stosunki płciowe, szczególnie z nowym partnerem oraz używanie prezerwatyw. Zapalenie pęcherza moczowego otrzymało nawet nazwę „zapalenie pęcherza miodowego miesiąca”, ponieważ często występuje u młodych mężatek, a aktywność seksualna jest przyczyną 75-90% infekcji dróg moczowych. Za inne czynniki ryzyka uznaje się: cukrzycę, otyłość, uszkodzenie rdzenia kręgowego oraz przewlekłe stosowanie cewników.

**ZAPALENIE PĘCHERZA MOCZOWEGO U MĘŻCZYZNY** jest w większości przypadków następstwem innej choroby układu moczowego, w tym: wady budowy, kamicy czy też guza. Dlatego u mężczyzny wskazane są dodatkowe badania w celu ustalenia pierwotnej przyczyny choroby i prowadzenia dalszego leczenia.

W leczeniu zakażeń dolnych dróg moczowych najczęściej stosuje się leki, które działają bakteriostatycznie na szerokie spektrum drobnoustrojów powodujących zapalenie układu moczowego. Wsparciem leczenia powinno być stosowanie diety wysokobiałkowej czy preparatów z witaminą C. Pomocne może być także stosowanie preparatów z ekstraktem z żurawiny wielkoowocowej, standaryzowanym na zawartość proantocyjanidyn oraz picie około 2 litrów wody dziennie, celem utrzymania odpowiedniego przepływu moczu, który przyspiesza mechaniczną eliminację bakterii z dróg moczowych. W przypadku znacznego bólu w podbrzuszu można ewentualnie zażyć niesteroidowe leki przeciwzapalne. W przypadku słabszych objawów można zastosować leki ziołowe.







ZESPÓŁ  
**JELITA**  
DRAŻLIWEGO



Zespół jelita drażliwego (nadwrażliwego) może być przyczyną ciągłych dolegliwości jamy brzusznej. Gazy, wzdęcia, skurcze, ciągłe biegunki albo uciążliwe zaparcia to zespół objawów, które są typowe dla dysfunkcji układu pokarmowego, jednak nie zawsze łatwe jest ustalenie przyczyn nieprzyjemnych dolegliwości

R E K L A M A

**Z**espół jelita nadwrażliwego (ZJN), drażliwego lub nadpobudliwego, jak określa się to schorzenie, daje się we znaki co piątej osobie. Aż 2–3 razy częściej dokucza kobietom niż mężczyznom. Najczęściej chorują osoby 30–40-letnie, ale jelito drażliwe może przytrafić się również nastolatkom, a także seniorom po 70. roku życia. Należy do przewlekłych chorób czynnościowych, co w tym przypadku oznacza, że dokuczliwe objawy są związane z zaburzeniami w pracy przewodu pokarmowego, a ściślej mówiąc, końcowej jego części, czyli okrężnicy. Nie wywołują jej bakterie ani wirusy, nie ma też nic wspólnego np. z wrzodami, kamicią pęcherzyka żółciowego, zapaleniem wyrostka ani nowotworem.

**Dobry Produkt**  
we ga farm

**ZAPARCIA JUŻ NIE BĘDĄ PROBLEMEM**

**Laxium**  
SUPLEMENT DIETY POCZYSZCZENIA POKARMOWEGO

30 KAPLEK

ZAPARCIA JUŻ NIE BĘDĄ PROBLEMEM

WSPOMAGA REGRULACJE PRACY JELIT  
POMAGA W WTRZYMANIU OPTYMALNEGO KOMFORTU TRAWIENNICZEGO  
POMAGA W PRAWIDŁOWYM FUNKCJONOWANIU PRACY JELIT\*

Mimo że układ pokarmowy jest zbudowany prawidłowo i właściwie pełni swoją funkcję, tzn. trawienie i wchłanianie przebiegają normalnie, z jakiegoś powodu zakłócona zostaje harmonijna praca mięśni jelit. Zamiast kurczyć się rytmicznie, przesuwać masy kałowe w kierunku odbytu, część jelita wykonuje ruchy za szybko lub za wolno, powodując przewlekłe lub naprzemienne biegunki albo zaparcia. Osoby z ZJN skarżą się na burczenie w brzuchu, ból albo silne skurcze, które pojawiają się w różnych miejscach brzucha, mają wzdęcia i poczucie pełności. Charakterystyczne dla choroby jest to, że dyskomfort ustępuje lub łagodnieje po oddaniu stolca. Ale pozostaje uczucie tzw. niepełnego wypróżnienia.

## ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO - PRZYCZYNY

Wciąż nie do końca poznane są przyczyny ZJN. Obserwuje się ścisły związek choroby z nadwrażliwością trzewną (czyli zwiększoną wrażliwością receptorów czuciowych, które znajdują się w jelitach), na zwykłe bodźce fizjologiczne związane z procesem trawienia, jak np. kontakt ściany jelita z przesuwanym się pokarmem albo gazami. Ale nie wiadomo, dlaczego w czasie normalnego trawienia u jednych dochodzi do nagłego napięcia ścian lub skurczu mięśni gładkich jelit, a u innych nie. Naukowcy zauważyli, że zespół jelita drażliwego często ma podłoże nerwowe. Dlatego właśnie dolegliwości nasilają się w okresie dużego napięcia emocjonalnego – stresu, zdenerwowania, depresji lub lęku z powodu egzaminu, nawet klasówki. Ale mogą towarzyszyć również miłym przeżyciom, jak randka, spotkanie z przyjaciółmi czy wyjazd na upragnione wakacje.

R E K L A M A

**Melistan FORTE**  
40  
Dobry Produkt

**Melistan SEN**  
30 tabletek  
Z MELATONINĄ  
SUPLEMENT DIETY  
• MELISA, MELATONINA, LAWENDA I CHMIEŁ •  
ULATWIWIAJĄ ZASYPIANIE I SPOKOJNY SEN

**SPOKÓJ I ODPREŻENIE**

## STRESY I INFEKcje PRZYCZYNNAMI ZESPOŁU JELITA DRAŻLIWEGO

Jedną z hipotez mówi, że do nadwrażliwości jelit czasem prowadzą zatrucia pokarmowe, a ryzyko wystąpienia choroby zwiększa się wówczas, gdy infekcjom towarzyszy duży stres. Według innej teorii choroba może być skutkiem antybiotykoterapii, nadużywania leków przeczyszczających oraz hormonalnych, a także brzusznych zabiegów operacyjnych. Albo wywołują ją niektóre produkty spożywcze, np. mleko, ser i jajka, prowokując inną niż alergię pokarmowa reakcję immunologiczną, która prowadzi do nadwrażliwości trzewnej. U niektórych kobiet przyczyną dolegliwości bywają cyklicznie zmiany hormonalne. W takim przypadku symptomy ZJN nasilają się w okresie miesiączki i są wynikiem podwyższenia poziomu hormonów płciowych we krwi.

Ponadto naukowcy coraz częściej mówią też o rodzinnej skłonności do choroby.

## **ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO - TRUDNA DIAGNOZA**

Problem w tym, że objawy typowe dla ZJN mogą towarzyszyć wielu znacznie poważniejszym schorzeniom przewodu pokarmowego (np. zapaleniu śluzówki jelit czy wyrostka robaczkowego, kamicy pęcherzyka żółciowego, celiakii, infekcji, nietolerancji laktozy, alergii pokarmowej, rakowi jelita grubego, żołądka, trzustki), a także chorobom tarczycy czy wieńcowej. Na dodatek nie ma badania, które jednoznacznie potwierdziłoby ZJN. Dlatego lekarz może postawić diagnozę tylko po wykluczeniu innych chorób.

## **ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO - NAJWAŻNIEJSZY WYWIAD Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ**

Zazwyczaj lekarz zaczyna od dokładnego wywiadu i badania chorego. Pyta o rodzaj dolegliwości, jak długo się utrzymują, a także o sposób odżywiania, styl życia i usposobienie. Jeżeli bóle i dyskomfort w jamie brzusznej występują przynajmniej przez 3 miesiące w ciągu roku (niekoniecznie stale), zmniejszają się po wypróżnieniu, a jednocześnie nie pojawiają się w nocy, chory nie ma krwi w stolcu, nie chudnie i nie gorączkuje, doświadczony gastrolog może podejrzewać ZJN. Ale do potwierdzenia diagnozy potrzebne są wyniki badań laboratoryjnych i obrazowych.

R E K L A M A

## **STAWY W DOSKONAŁEJ FORMIE**



- COPALIS COLLAGEN  
MARINE HM**
- GLUKOZAMINA**
- WITAMINA C**

[www.aktivonsport.com](http://www.aktivonsport.com)

**Dobry  
Produkt** **we  
ga  
farm**



## ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO - BADANIA DIAGNOSTYCZNE

Niezależnie od tego, jakie objawy dominują – biegunka czy zaparcia – trzeba zrobić morfologię krwi i OB oraz test na krew utajoną w kale. Lekarz może wykonać także badanie per rectum (sprawdza palcem stan odbytnicy tuż nad zwieraczami) lub rektoskopię (wkłada do odbytnicy wziernik, przez który może obejrzeć ok. 20 cm końcowego odcinka jelita grubego, żeby wykryć zmiany). Jeśli cierpisz na biegunki, będziesz musiała wykonać badanie kału na posiew oraz na obecność pasożytów. Czasem może być potrzebne jeszcze oznaczenie poziomu TSH we krwi, żeby wykluczyć nadczynność (przy biegunce) albo niedoczynność (przy zaparciu) tarczycy. Podstawowym badaniem obrazowym jest USG jamy brzusznej. Jeżeli bóle występują w dole brzucha, kobiety powinny też kontrolnie zbadać się u ginekologa. W razie wątpliwości lekarz może jeszcze zalecić np. gastroskopię czy kolonoskopię. Badanie kolonoskopowe zwykle wykonuje się osobom po pięćdziesiątce oraz genetycznie obciążonym rakiem jelita grubego. Prawidłowe wyniki wszystkich badań świadczą o tym, że przyczyną kłopotów jest nadwrażliwe jelito.

## ŁAGODZENIE OBJAWÓW ZESPOŁU JELITA DRAŻLIWEGO - WIĘCEJ RUCHU

Niestety, nie ma leku, który uporządkuje się z tą chorobą. Można jednak łagodzić jej objawy. Często poprawa następuje już wtedy, gdy... dowiemy się, na czym polega trapiąca nas dolegliwość i przestaniemy się bać najgorszego. Ale zwykle trzeba też zmienić dotychczasowy tryb życia. Bardzo ważne jest zwiększenie aktywności fizycznej. Codzienne spacerowanie, regularne pływanie, jazda na rowerze czy ćwiczenia w siłowni poprawią ogólną kondycję organizmu, wzmocnią



**Zespół jelita nadwrażliwego (ZJN), drażliwego lub nadpobudliwego, jak określa się to schorzenie, daje się we znaki co piątej osobie. Aż 2–3 razy częściej dokucza kobietom niż mężczyznom.**

system nerwowy. Ponadto odwrócą naszą uwagę od dolegliwości. I wówczas zapewne przestaną nas one nękać (jeśli bowiem maniakalnie myślimy o tym, żeby tylko nie dostać rozwolnienia, właśnie wtedy nas ono dopada). Trzeba również nauczyć się radzić sobie ze stresem. Czasem wystarczy ciepła kąpiel z dodatkiem olejków eterycznych, słuchanie ulubionej muzyki, joga czy tai-chi. Innym razem potrzebna jest pomoc psychologa. Istotną poprawę przynosi odpowiednio dobrana dieta. Ogólna zasada jest taka, że osoby cierpiące na biegunki powinny unikać produktów zawierających znaczne ilości błonnika. Natomiast tym,



# DIETA IDEALNA PRZY DRAŻLIWOŚCI JELIT

Stosuj dietę lekkostrawną – można ją modyfikować w zależności od postaci choroby. W każdym przypadku należy jeść regularnie, najlepiej 4–5 małych posiłków dziennie. Spożywaj je bez pośpiechu, na siedząco, w spokojnej atmosferze. Wskazane jest gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie

w folii, duszenie bez tłuszczu lub z małą jego ilością. Trzeba unikać smażenia, grillowania. Wskazane są chude mięsa, wędliny i ryby. Używaj łagodnych przypraw: soku z cytryny, melisy, koperku, pietruszki, majeranku, goździków, wanilii, bazylii, estragonu, ziół prowansalskich, tymianku, kminku, anyżu.



## PRZY BIEGUNKACH:

- pszenne pieczywo, sucharki, ewentualnie graham, drobne kasze (kukurydziana, krakowska, manna, pertowa), ryż, gotowane ziemniaki
- napar z suszonych jagód, kakao na wodzie, lampka czerwonego wytrawnego wina, kisiel, galaretki, marchew gotowana, tarte jabłko
- warzywa korzeniowe (marchew, pietruszka, seler), sałata, cykoria
- jogurt naturalny i kefir
- chude gotowane mięso i ryby

## PRZY ZAPARCIACH:

- pieczywo razowe i mieszane, makaron razowy, grube kasze, płatki zbożowe
- otręby owsiane
- surowe warzywa (sałata, pomidory, cykoria, marchew, pietruszka, seler, buraki czerwone, papryka)
- kompot z suszonych śliwek, bulion warzywny, napary z ziół (mięty, pokrzywy, rumianku lub kopru)
- suszone śliwki, morele, rodzynki





## PRZY WZDĘCIACH:

świeże zioła:

- koperek,
- natka,
- tymianek,
- bazylią,
- mięta.



R E K L A M A

✓ **Natychmiastowa  
ulga w bólu, już po  
10 sekundach\***

✓ **Ochrona przed  
uciskiem  
i ocieraniem**



Pęcherze, na piętę



Pęcherze, średnie



Pęcherze, wąskie



Pęcherze, różnej wielkości



Pęcherze, średnie, extreme



Szyty przeciw pęcherzom

**Compeed®**

Nie daj się zatrzymać!

\*test konsumentki, Francja 10/2007, ASK na zlecenie J&J, n=335. \*\* Wyrob medyczny. Wytwórca: Johnson&Johnson SBF.

# KRZYŻÓWKA

nazwisko Forresta		dzielnica Warszawy	kobieta	kieruje transportem	Castro, dyktator Kuby		dywan na ścianie		... Mater		pot. układy scalone		klub z Manchesteru	rywal Bakomy	okrasa
flirciarz											coś wspianięgo				
					Turner, piosenkarka		miasto we Włoszech		zespół Kory						
mniejsze niż powiaty											używana do holowania				
głęboka dolina rzeczna	tworzywo przedszkolaka		oszczęd legionistów						młody obok sarny	podniosły styl mowy					
						angielskie stronnictwo		obok przysiadów		dawny serial o zrebaku	hrabstwo koło Londynu				
nie-skromny kurowaty	wydaje "Gazetę Wyborczą"		Emil, czeski biegacz								pomysł				
			porcja bzdur		poemat epicki		Lubaszewski, reżyser					niszczy ozon	między poziomem a pionem	dwie w aucie	panna z filmu A. Wajdy
nastają na wiosnę		płetwa ogonowa statku					Jim z "The Doors"								
							wiele ich w lesie					litera grecka			
zbożowy Dyżmy		grecki bóg miłości					najmłodsza era geol.								
				do uszczelniania								dzieli się na gemy			

R E K L A M A

# AKTIVON

SUPLEMENT DIETY

NA PAMIĘĆ  
NA KONCENTRACJĘ

Dobry Produkt **we ga farm** 





# NAWILŻAJĄCY KREM DO SKÓRY NACZYNKOWEJ

**S**kóra naczynkowa potrzebuje specjalistycznej pielęgnacji, ponieważ nie tylko boryka się z kruchością naczyń krwionośnych, ale również jest wrażliwa. Niestety, popękanych naczynek krem nie usunie, ale można zadbać o to, żeby wzmocnić pozostałe naczynia i jednocześnie zadbać o prawidłową pielęgnację skóry wrażliwej.

Dziś przedstawiam krem nawilżający do skóry z popękаныmi naczynkami. Użyłam masła aloesowego i skwalenu z oliwy z oliwek, żeby nadać całości silne właściwości nawilżające i odżywcze. Kwas hialuronowy wzmacnia to działanie, a spirulina remineralizuje skórę przez bogactwo mikro- i makroelementów. Zastosowałam też acerolę, żeby wzmocnić ściany kruchych naczyń krwionośnych. Krem do skóry naczynkowej ma „różane tło” przez obecność w składzie oleju i hydrolatu z róży oraz olejku eterycznego z drzewa różanego, dzięki czemu idealnie nadaje się do pielęgnacji skóry wrażliwej.



## PRZEPIS

Ilość: 50 ml

Czas przygotowania: 30 minut

Trudność: Średnio trudno

Przygotuj: Zlewkę 100 ml, zlewkę 250 ml, mini-mikser (spieniacz do mleka), wagę z dokładnością do 0,1 g, łaźnię wodną (garnek z wodą), łyżeczkę, stoik 50 ml.

Faza tłuszczowa

• Skwalen z oliwy z oliwek 3,6 g



JEŚLI CHCESZ SIĘ DOWIEDZIEĆ CZEGOŚ WIĘCEJ O MNIE ALBO O NATURALNEJ ORAZ BEZPIECZNEJ PIELĘGNACJI CIAŁA I SZUKASZ GOTOWYCH PRZEPISÓW NA ORGANICZNE KOSMETYKI, ZAPRASZAM NA STRONĘ [WWW.HERBARIACOSMETICS.PL](http://WWW.HERBARIACOSMETICS.PL) ALBO POSZUKAJ MNIE NA FACEBOOK'U POD TĄ SAMĄ NAZWĄ HERBARIA COSMETICS.

- Masło aloesowe 2,8 g
- Olej kokosowy 2,8 g
- Emulgator MGS 1,6 g
- Alkohol cetylowy 1,2 g

#### Faza wodna

- Hydrolat różany 20,4 g
- Wyciąg ze spiruliny 2,0 g
- Bioferment z aceroli 2,0 g
- Roztwór kwasu hialuronowego 2% 1,2 g

#### Dodatki

- Olej z róży 2,0 g
- Olejek eteryczny z dzikiej róży 2 krople
- Konserwant DHA-BA 10 kropli

Do jednej ze zlewki odważ składniki fazy tłuszczowej, a do drugiej składniki fazy wodnej. Obie zlewki wkładamy do łaźni wodnej i podgrzewamy, jednocześnie starając się nie przegrzać obu zlewki. Kiedy wszystkie składniki fazy

tłuszczowej się roztopią (powinno to nastąpić w temperaturze nie wyższej niż 50°C) wyjmujemy obie zlewki i powoli, cienkim strumieniem dodajemy fazę wodną do fazy tłuszczowej, cały czas mieszając mini-mikserem zawartość zlewki z kremem. Po około minucie mieszania kładziemy zlewkę na wagę, odważamy olej z róży i kontynuujemy mieszanie mini-mikserem, aż do powstania gładkiej i jednolitej konsystencji (około 1-2 minuty). Na koniec dodajemy konserwant DHA-BA i olejek eteryczny z drzewa różanego, dokładnie mieszamy łyżeczką i przekładamy do słoiczka. Używaj krem rano i wieczorem.







## Zupa szczawiowa (4 porcje)

- 4 duże ziemniaki,
- 2 marchewki,
- kawałek mięsa do ugotowania na nim wywaru
- świeży szczaw (ewentualnie ze słoiczka, albo mrożony)
- 2 łyżki śmietany 18%
- sól, pieprz do smaku
- 4 jajka ugotowane na twardo

Ziemniaki i marchewkę obieramy, myjemy, kroimy w kostkę, wrzucamy do garnka, zalewamy wodą, dodajemy kawałeczek mięsa, żeby zupa była smaczniejsza i gotujemy około 20 minut. Delikatnie doprawiamy. Do gotującej się zupy wkładamy małą porcję szczawiu, wielkości szklanki (świeży należy umyć i pokroić). Gotujemy ok 15 minut, zabelamy śmietaną. Obieramy wcześniej ugotowane na twardo jajka i kroimy każde na 8 części, a następnie dodajemy do zupy tuż przed podaniem.

## Grillowany stek z rostbefu

- 3 steaki - ok 1000 g rostbefu
- sól (najlepiej morska)
- marynata:
- 3 łyżki oliwy
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- 2 łyżki musztardy francuskiej
- 1 łyżka musztardy dijon
- płatki ostrej papryki do posypania, wg uznania

Rostbef umyć i osuszyć, a następnie przekroić na trzy steaki o grubości około 3cm. Składniki marynaty wymieszać w misce, posmarować nią steaki, ułożyć jeden na drugim, zawinąć w folię spożywczą i włożyć do lodówki na parę godzin, a najlepiej na całą noc.

Przed grillowaniem doprowadzić mięso do temperatury pokojowej. Posolić. Grillować 3-4 minuty z każdej strony, w zależności od temperatury i stopnia wysmażenia, jaki chcemy osiągnąć. Podawać z lekką sałatką.

## Shake truskawkowy

- 200 g świeżych truskawek (ewentualnie mrożonych)
- 300 ml mleka
- 3 gałki lodów śmietankowych
- 1 łyżka cukru pudru i odrobina waniliowego

Truskawki obieramy z szypułek i miksujemy wraz z cukrem w blenderze. Następnie dodajemy mleko oraz lody i dalej miksujemy do otrzymania gładkiej konsystencji. Podajemy schłodzony z bitą śmietaną, dowolną posypką, wafelkami itd. W zależności od upodobań.



## TWÓJ SPOSÓB NA PROBLEMY Z WĄTROBĄ



Dobry Produkt **we ga farm**



